olivia

NUMER 5 maj 2026
cena 6,49 zł (w tym 8% VAT)
www.sprawdzone.pl

MODA
WZOROWE SZALEŃSTWO
Kratki, paski, esy-floresy... Wszystko tutaj gra!

ZDROWIE
Dość tego niedobrego! Kortyzol przestanie tobą w końcu rządzić i zacznie ci służyć

PSYCHOLOGIA
Wstyd odbiera ci odwagę? Poznaj 5 kroków do zbudowania pewności siebie

KUCHNIA
- Rozpalamy ruszt
- Flirtujemy z nowalijkami
- Rozkoszujemy się pysznymi kremami

URODA
Jak ułożyć włosy do snu, żeby rano tryskały energią

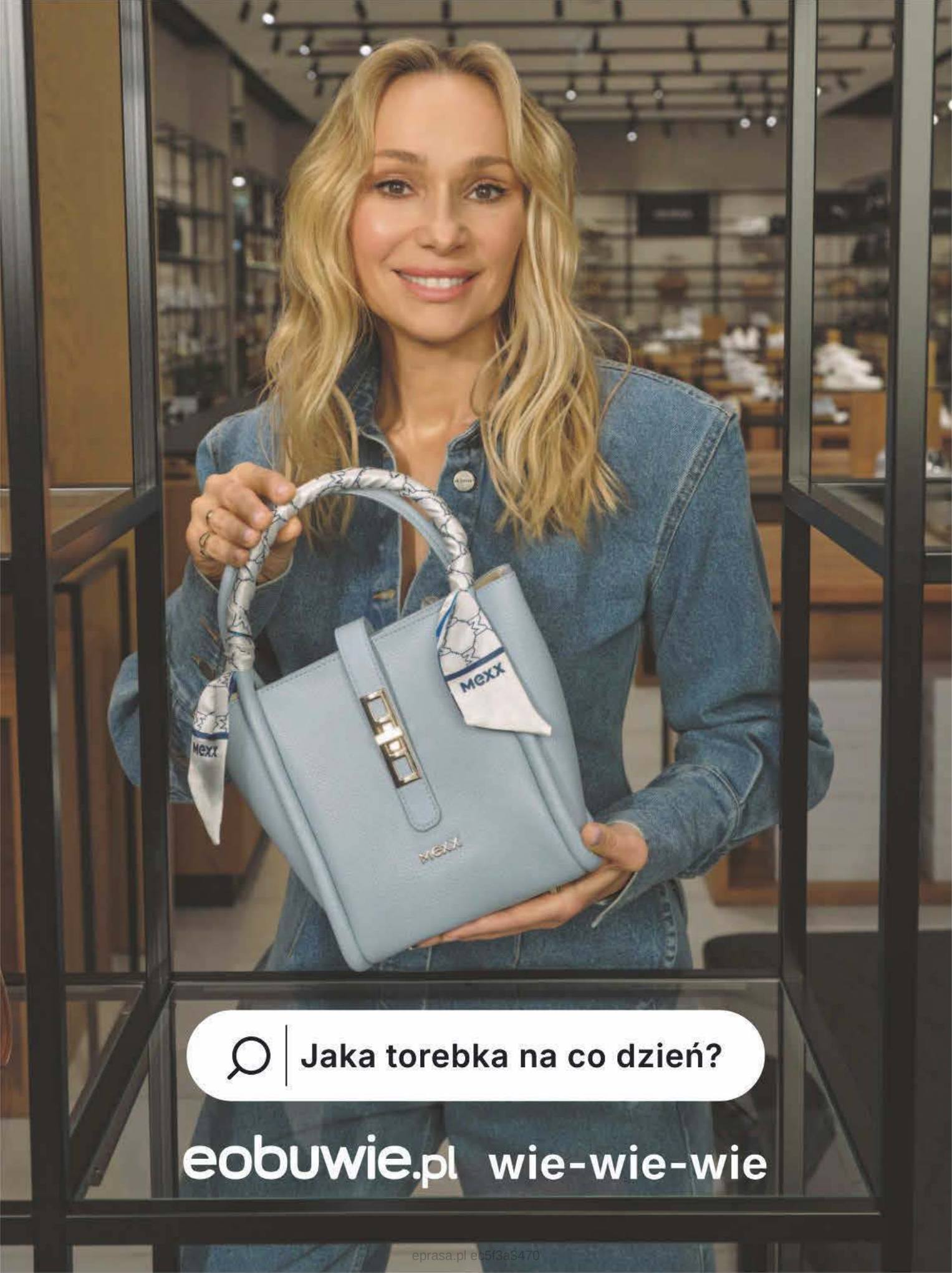
Mama & córka
Miłość bez granic

Lekcja czułości, wdzięczności, wybaczenia i zrozumienia
Plus: list, który uzdrawia stare rany

Paulina Gałązka
„Gdy świat pędzi coraz szybciej, najbardziej pilnuję jednego – żeby nie zgubić ludzi, którzy są dla mnie najważniejsi."

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
9 771429 695603 05
Numer w sprzedaży do: 14.05.2026

eprasa.pl ec5f3a3470



eprasa.pl ec5f3a3470

O sobie tylko z czułością

Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Moje Drogie, bo maj to czułość. W najnowszym numerze „Olivii" zaglądamy zatem w niebo i w głąb serca. Bohaterka naszego reportażu, Marzena Rogozińska, udowadnia, że z każdego miejsca na ziemi można dosięgnąć gwiazd – jeśli ma się odwagę marzyć. Okładkowa gwiazda, Paulina Gałązka, przypomina, jak ważne jest bycie blisko siebie i tych, których kochamy. A my pochylamy się nad relacją mamy i córki – najczulszą, choć czasem najtrudniejszą. Z okazji Dnia Matki przytulam wszystkie Mamy. Dziękuję Wam za miłość – także tę wyrażaną rosołem, troską i cichym czuwaniem. Życzę Wam, byście doceniały siebie – jako córki i jako mamy. Dbajcie o tę więź. Nawet jeśli bywa poplątana, warto ją rozplątywać. Z czułością.

Inspiracje
4 Otulona bzem

Spotkania & Felieton
6 Paulina Gałązka
Chciałabym zagrać kobietę podobną do mnie
32 Dorota Szelągowska
Duże psy

Moda & Uroda
12 Grasz w desenie? Ja też!
18 Miłość od pierwszego kroku
42 Makijażowa pobudka: już na nią czas
48 Włosy w górę!
52 Skóra w trybie offline
56 Uroda: inspiracje i nowości

Olivia Ekstra
20 Kocham Cię, Mamo... mimo wszystko

Reportaż
28 Odnalazłam własne niebo

Wellbeing
34 **Psychologia**
Kojące kuracje dla duszy
36 **Forma**
Trening w skali mikro
38 **Zdrowie**
Gdy zgaga nie odpuszcza
40 **Uroda**
Detoks w domowym uzdrowisku
42 **Uroda**
Włosy dobrze wyspane

Psychologia
44 Randkowanie z instrukcją obsługi
46 5 kroków do pokonania wstydu
70 Solo po czterdziestce

Zdrowie
62 Żegnaj, cukiereczku!
66 Dosyć tego, Panie Kortyzolu!
68 Zdrowie: inspiracje i nowości

Kuchnia
72 Flirt z zielonym
76 Rozpalamy ruszt
78 Kremowe łakocie

Wnętrza
82 Daj wnętrzu odetchnąć
86 Poradnik domowy – lifehacki, które zmieniają codzienność

Rozrywka
58 Horoskop kwiatowy
90 Podróż ze smakiem
94 Krzyżówki
96 Aktualności kulturalne
98 Horoskop na maj

WYBIERZ MAGAZYN
olivia
Z DOSTAWĄ DO DOMU

„OLIVIĘ" KUPISZ BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!
ZAMÓW PRENUMERATĘ NA CZYTELNIA.PL

Fot. okładka: Materiały prasowe/ Polsat/ Marta Wojtal
Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl ec5f3a3470

Otulona bzem

Wszystko jest możliwe!

Znów przyszedł maj, a z majem bzy. I lepsze dni :). Zapach lilaków otula nas jak miękki szal wspomnień. Wystarczy gałązka w wazonie, by wróciły romantyczne, ciepłe wieczory, pierwsze zauroczenia, sekrety, wzruszenia... Prawda, że wtedy wszystko wydawało nam się możliwe i łatwe? Niech więc puszące się na krzewach kwiaty przypominają nam, że warto marzyć, mieć cel i śmiało iść w jego kierunku. A przy okazji... Próbowałaś, jak smakuje herbatka z fioletowego bzu? Garść kwiatuszków zalej wrzątkiem i zaparzaj 10 minut. Odcedź, ewentualnie dodaj trochę miodu. Napój ma delikatny, karmelowy smak i mnóstwo antyoksydantów!

Jego zapachu nie da się ani pomylić z innym, ani zapomnieć. Przywołuje wspomnienia i dobre emocje.

Tak słodko, tak świeżo...

Aromat bzu łączy słodycz kwiatowego nektaru z rześkością wiosennego powietrza i zielonych liści. Mieszanka ta potrafi zawrócić w głowie! Jeśli chcesz cieszyć się nią nie tylko teraz, gdy lilaki tak cudnie kwitną, wypróbuj wodę perfumowaną Lanvin Éclat d'Arpège. Od razu przeniesie cię do wiosennego ogrodu! ok. 110 zł/50 ml

Spotkajmy się pod lilakiem

Niezależnie od tego, czy to przyjęcie w ogrodzie, czy kolacja w domu – majowy bez może być aromatyczną, pomysłową i niezwykle łatwą dekoracją stołu. Kwiatów nie trzeba nawet specjalnie układać, wystarczy je rozsypać! W tym przypadku obowiązuje zasada: im więcej, tym lepiej :). Aby lilak był prawdziwą gwiazdą, zastawa powinna być stonowana.

Wdzięczny talizman

Kwiatuszki bzu tworzą okazałe kiście. Przyglądając się im jednak z bliska, dostrzegamy ich eteryczną naturę. W tym kontraście kryje się magia – lilaki symbolizują kobiecą siłę i wrażliwość, a także wiarę w nowe początki. Przypominający płatki bzu naszyjnik może być więc twoim sekretnym talizmanem, nie tylko w maju. W.KRUK, 239 zł

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe (2)

eprasa.pl ec5f3a3470

Na specjalne OKAZJE

Letnia kapsuła OCHNIK to propozycja stworzona z myślą o chwilach, które chcemy celebrować – od rodzinnych uroczystości po letnie przyjęcia i spotkania z bliskimi. To kolekcja, która łączy elegancję z lekkością i swobodą, idealnie wpisując się w klimat ciepłych, pełnych emocji dni.

Znajdziemy tu zwiewne sukienki, delikatną satynę i subtelny połysk, który pięknie odbija światło. Uwagę przyciągają detale i złote dodatki – eleganckie sandały na szpilce oraz oryginalne torebki, które dodają stylizacjom blasku i wyrazistości. Całość jest kobieca, nowoczesna i niewymuszona – taka, w której można poczuć się wyjątkowo, ale nadal naturalnie.

www.ochnik.com

Złote sandały na szpilce
349,90 zł

Złota, owalna torebka z łańcuszkiem
199,90 zł

eprasa.pl ec5f3a3470

Wkładam słuchawki i słucham białego szumu, szumu morza, natury. Bardzo dużo czytam – książki to mój sposób na wyciszenie.

eprasa.pl ec5f3a3470

Chciałabym zagrać kobietę podobną do mnie

Subtelna, spokojna, uważna – taka prywatnie jest **PAULINA GAŁĄZKA**. Postaci, w które się wciela, bywają silne, bezkompromisowe. Dlatego marzy, by kiedyś dostać rolę osoby wrażliwej – jak ona.

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Jakie to uczucie wirować na parkiecie w tańcu, w świetle telewizyjnych kamer, w programie na żywo? Czy emocje, adrenalina są porównywalne z tymi, które towarzyszą Pani, gdy gra w spektaklu w teatrze przed żywą publicznością?
PAULINA GAŁĄZKA: Występowanie na scenie w teatrze przed żywą publicznością, choć dla mnie naturalne, wciąż jest też niezwykle ekscytujące. Tak jest nie tylko w przypadku premier, ale każdego spektaklu, w którym gram – i nie ma znaczenia, czy jest to piąty, pięćdziesiąty czy setny raz. Ale muszę przyznać, że chyba takiej adrenaliny, jaką wyzwala we mnie występ na żywo w telewizyjnym show „Taniec z Gwiazdami", nie miałam jeszcze okazji poczuć (śmiech). Oczywiście ta adrenalina niesamowicie mnie mobilizuje, motywuje. To jest cudowne uczucie! Sam taniec jest dla mnie wspaniały – i jako forma sztuki wizualnej, i jako forma ruchu, w który wprawiam swoje ciało. Daje mi on ogromnie dużo radości, satysfakcji i – mam nadzieję, że ten stan będzie trwał jak najdłużej (śmiech). Naprawdę świetnie się bawię.

Czy werdykty jurorów też Panią mobilizują?
P.G.: Oczywiście, uwagi są słuszne – bardzo mi pomagają. Dzięki nim staram się nie popełniać tych samych błędów. Ogromnie wspierający, wyrozumiały jest też mój taneczny partner – Michał Bartkiewicz. I choć traktuję udział w programie jak zabawę, to weszłam w tę konwencję całą sobą. Zresztą, mam tak od dziecka, że kiedy podejmuję się jakiegokolwiek zadania, wyzwania, zawsze daję z siebie wszystko, robię to na sto procent – także, gdy jest to zabawa.

Emocje po występie pewnie długo Panią „trzymają" i nie pozwalają zasnąć...
P.G.: Zmęczenie fizyczne i wysiłek psychiczny są tak duże, że po powrocie do domu momentalnie się wyłączam i... dosłownie padam z nóg.

Czy po całym tygodniu treningów i niedzielnym wieczorze jest jakaś nagroda, którą Pani sama sobie funduje – jakiś system motywacyjny?
P.G.: Taką nagrodą jest wizyta u fizjoterapeuty i masaż – nie ma nic lepszego dla mojego ciała.

Chodziła Pani kiedyś na kurs tańca? Czy ma Pani taneczne umiejętności, doświadczenia?
P.G.: Nie, właśnie nie mam takich doświadczeń, może... poza zajęciami w szkole aktorskiej, ale zarówno z tańca, jak i z rytmiki miałam wtedy ocenę dostateczną, więc... bez większych sukcesów (śmiech).

»

eprasa.pl ec5f3a3470

A poza parkietem „Tańca z Gwiazdami"... chętnie Pani tańczy? Jaki taniec jest Pani ulubionym?
P.G.: Często tańczę w domu. To dla mnie doskonały sposób, by się rozruszać, dodać sobie energii, pobudzić się do życia – na przykład kiedy pogoda za oknem nie nastraja. Ale to zdecydowanie taniec intuicyjny, taki mój, nie jest wyuczony, nie jest ocenzurowany, i nie jest... matematyczny – jak choćby walc, który, jest piękny, ale dla mnie to choreografia bardzo uporządkowana, precyzyjna, wymagająca dyscypliny.

Kiedy ma Pani czas dla siebie – między treningami a „gorącymi" weekendami, nagraniami czy zdjęciami – co Panią najbardziej pochłania, zajmuje?
P.G.: Tegoroczna wiosna jest tak intensywna, że mój czas wypełnia głównie praca. Wszystko inne musi chwilę pozostać w zawieszeniu, poczekać... Oczywiście mam z tego powodu czasem wyrzuty sumienia, ale... takie jest życie. Moi bliscy to wiedzą, rozumieją, wspierają mnie... Takie sytuacje nie są ani dla mnie, ani dla nich czymś nowym, zaskakującym. Gdy mam zdjęcia do filmu czy serialu, też ograniczam wtedy inne aktywności. Zawsze jednak wiem, że każdy intensywny projekt kiedyś się kończy i wszystko postaram się, zdążę nadrobić. Na pewno teraz, kiedy tylko mogę, szukam kompromisów i okazji, by spotykać się z rodziną, przyjaciółmi. Obowiązkowo, codziennie, bez względu na ilość zobowiązań w grafiku, i bez względu na pogodę, wychodzę na długi spacer z moim schroniskowym kundelkiem do pobliskiego parku, gdzie mogę pobyć z własnymi myślami, poobserwować przyrodę, ludzi, cieszyć się wolną chwilą.

Przez wiele lat wiodła Pani życie między Polską a Norwegią, z której pochodzi Pani mąż. To dopiero wymagało od Pani świetnej organizacji...
P.G.: Tak, jakiś czas temu rzeczywiście często podróżowałam. Wtedy bardzo mi się to podobało, ale z czasem – choć ta odległość nie jest aż tak uciążliwa, wymagająca – ten tryb życia mnie zmęczył. Poza tym w Polsce otrzymywałam interesujące oferty pracy, w Norwegii grałam epizody. Dlatego powrót był naturalnym, kolejnym etapem życiowej drogi – dziś mieszkamy w Polsce.

Polubiła Pani mentalność Norwegów?
P.G.: Bardzo! Każdy tam okazuje sobie ogromny szacunek, ludzie są dla siebie życzliwi, to społeczeństwo obywatelskie. Norwegia jest jednym z najbardziej demokratycznych państw świata. Podziwiam, jak ten kraj funkcjonuje – nie jest skorumpowany, nie ma nepotyzmu, wszystko jest transparentne.

Rozłąka z rodziną była dla Pani dużym problemem?
P.G.: Zupełnie tego nie odczuwałam – dziś cała Europa, świat są jak na wyciągnięcie ręki, także dzięki nowoczesnym technologiom, które ułatwiają kontakt.

Bardzo zżyta jest Pani z mamą... Wkrótce Dzień Matki i gdyby właśnie z tej okazji miała Pani powiedzieć, za co jest wdzięczna swojej mamie...
P.G.: Mama jest cudowną osobą, dla mnie to bohaterka. Sama wychowywała mnie i moją siostrę. To najuczciwsza osoba, jaką znam, niezwykle empatyczna. Mam wobec mamy ogromny szacunek, jestem wdzięczna za jej bezgraniczną miłość, poświęcenie, za to, czego mnie nauczyła w życiu, jak mnie wspierała. Niedawno mama przeszła na emeryturę. Cieszę się, że ma teraz więcej czasu dla siebie, że może odpoczywać i robić to, na co tylko ma ochotę.

eprasa.pl ec5f3a3470

Mama na pewno jest bardzo dumna z tak utalentowanej córki i trzyma mocno kciuki za Pani karierę, która wspaniale się rozwija – właśnie można Panią oglądać w kolejnej, zupełnie nowej, serialowej odsłonie...

P.G.: Tak, w marcu w TVP rozpoczęła się emisja serialu „Wojna zastępcza". Gram Nastię – rosyjską agentkę specjalną. Jest tajemnica, wątek szpiegowski i dużo emocji, które czekają na widzów. Bardzo się cieszę, że mam przyjemność występować w tej produkcji i grać postać skomplikowaną, niejednoznaczną. Sporo się dzięki niej nauczyłam... Musiałam podszkolić język rosyjski, odświeżyć umiejętność jazdy na motorze – a to była dość trudna do opanowania stara maszyna, która odpalała na kopniaka, musiałam też nauczyć się strzelać z broni snajperskiej. Przyznam, że od czasu do czasu lubię chodzić na strzelnicę, to mnie relaksuje, pozwala rozładować stres, napięcie, więc na planie miałam już pewne osobiste doświadczenie. Bardzo ważnym kursem, jaki zaliczyłam, by wiarygodnie zagrać postać Nastii, było także... duszenie i łamanie karku (śmiech).

Chciałabym zmierzyć się z kruchą, złożoną, wielowymiarową postacią, która ze swoich słabości czyni siłę.

Powiedziała Pani kiedyś: „Nie mam szczęścia grać bohaterek podobnych do mnie"...

P.G.: To prawda... Marzy mi się rola kobiety choć trochę podobnej do mnie – delikatnej, odkrywającej swoje wnętrze. Być może właśnie jestem na takim etapie życia, że ta potrzeba jest we mnie tak wyraźna, tak silna. Chciałabym zmierzyć się z kruchą, złożoną, wielowymiarową postacią, która ze swoich słabości czyni siłę.

Może właśnie cząstkę tego pragnienia spełniła bohaterka filmowej produkcji „To się nie dzieje" w reżyserii Artura Wyrzykowskiego, która w marcu weszła na ekrany?

P.G.: To kino dające wiele do myślenia – troje bohaterów uwikłanych w trudne sytuacje, relacje i każdy musi zrewidować je względem siebie. Ale... tak, to była bardzo interesująca dla mnie rola, ciekawa postać, która, wydaje mi się, że z tej życiowej próby, wyszła najlepiej ze wszystkich.

Możemy Panią podziwiać także na scenie Teatru Ateneum. Czy ma Pani swój ukochany spektakl?

P.G.: Takim spektaklem jest „To wiem na pewno" – grany już ponad 130 razy. W rolach głównych występują Agata Kulesza i Przemysław Bluszcz. Ja gram najstarszą, dorosłą już córkę tej pary. To opowieść o relacjach rodzinnych... Moja bohaterka, która w dzieciństwie musiała opiekować się młodszym rodzeństwem, czuje się pokrzywdzona przez matkę. Sama też szybko weszła w rolę żony i matki, przeżywa kryzys, postanawia zbuntować się wobec zasadom, wartościom wyniesionym z domu i wyjść z tej roli. Uwielbiam tę sztukę, ale też siłę, jaką wyzwala ona w nas, aktorach. Wszyscy bardzo lubimy ze sobą pracować, doskonale się uzupełniamy. Mamy też odzew od wielu widzów, że ten spektakl okazał się dla nich ważny, że był początkiem istotnych zmian.

A czy myślała Pani, by samodzielnie przygotować jakiś artystyczny projekt? Może monodram?

P.G.: Choć lubię oglądać monodramy i podziwiam aktorów, którzy potrafią przez godzinę, półtorej utrzymywać wysoką temperaturę, emocje na scenie i na widowni, to dla mnie jednak taka forma teatralna nie jest tą, o jakiej marzę. To nie jest moja energia. Ja tę energię czerpię i oddaję ją potem w grupie, w zespole – w nim czuję się najlepiej. Jeśli zaś chodzi o artystyczne projekty – wspólnie z przyjaciółką, która jest fotografką, reżyserką i scenarzystką, przygotowałyśmy sesję zdjęciową inspirowaną postaciami Goplany i Grabca z wykorzystaniem strojów fantastycznych projektantów Paprocki & Brzozowski z rożnych kolekcji, jakie powstały na przestrzeni lat. Może zrobimy wystawę tych zdjęć, zobaczymy? Jest jeszcze jedno artystyczne wyzwanie, którego chciałabym się podjąć – to krótkometrażowy film na podstawie książki mojego przyjaciela Wiktora Słojkowskiego „Matka nikt", która niedawno trafiła do księgarń. To przyjmująca opowieść, wspomnienie dorosłego dziś mężczyzny o życiu z toksyczną matką. Jeden z fragmentów tak bardzo mnie poruszył, że chciałabym przenieść tę scenę na ekran, pokazać ją z perspektywy małego chłopca.

Wiem, że aby się „nie spalać", medytuje Pani, wycisza się. Czy to stała część Pani codziennych praktyk?

P.G.: Tak, niezbędna, by zachować spokój, by po przebodźcowaniu pracą, obowiązkami, wrócić do równowagi. Najprostsze, co robię – wkładam słuchawki i słucham białego szumu, szumu morza, natury. Bardzo dużo czytam – książki to mój sposób na wyciszenie. Praktykuję »

eprasa.pl ec5f3a3470

Paulina Gałązka w 18. edycji programu „Taniec z Gwiazdami" w Telewizji Polsat tańczy z Michałem Bartkiewiczem. Para zadebiutowała cha-chą, którą urzekła widzów oraz jurorów.

« też jogę, wykonuję ćwiczenia metodą doktora Aleksandra Lowena, które pomagają mieć lepszy kontakt z ciałem, ze sobą.

Wspominała Pani w wywiadach, że psychoterapia pomogła Pani zrozumieć siebie, świat, wyznaczać granice – to inwestycja w siebie.
P.G.: Jak najbardziej – to narzędzie do higieny mentalnej, które między innymi pozwala zadbać o to, co jest dla mnie w życiu największym szczęściem, czyli o relacje. W codziennym życiu, które pędzi, łatwo to zatracić, poczuć się przeciążonym, wiele bodźców może nas przytłaczać, a psychoterapia to dla mnie wentyl, który pomaga się uspokoić, wyważyć właściwe proporcje, nauczyć się nie przenosić emocji z pracy do domu.

W codziennym życiu, które pędzi, łatwo poczuć się przeciążonym, wiele bodźców może nas przytłaczać.

Lubię mieć stabilne życie – to Pani słowa. Jak osiągnęła Pani satysfakcjonujący poziom życiowej stabilizacji?
P.G.: Przede wszystkim, inwestując w relacje. Cieszę się, że mam z kim dzielić i trudne, i radosne chwile. To daje ulgę, spokój. Utrzymuję serdeczne kontakty z rodziną, z bliskimi osobami, które są obok mnie od lat, z przyjaciółmi jeszcze z czasów liceum.

Czy w zachowaniu wewnętrznej harmonii, ale też świetnej kondycji i sylwetki pomaga Pani jakaś specjalna dieta?
P.G.: Tu Panią zaskoczę... Jem wszystko, niczego, co lubię, nie muszę sobie odmawiać. A w chłodny poranek największą ochotę mam na rozgrzewające śniadanie, czyli... kaszankę na ciepło. Jedyne z czego zrezygnowałam to cukier – w każdej postaci. Nie pijam też kawy, bo zwyczajnie mi nie służy.

Czego życzyłaby sobie Pani na najbliższe dni, wiosenne tygodnie?
P.G.: Marzę o dobrej kondycji fizycznej – aby nie przytrafiła mi się żadna kontuzja (śmiech). Pomogłaby też piękna pogoda i dużo słońca. A kiedy wybiegam myślami w niedaleką przyszłość... chciałabym, choć na kilka dni, pojechać na Sycylię, w której zakochałam się w ubiegłym roku, kiedy byłam tam na wakacjach. Przydałoby się odpocząć, złapać oddech, zmienić na chwilę otoczenie. Natomiast wszystkim Czytelniczkom życzę pięknej wiosny, także w sercach – inspirujących spotkań ze sobą i z fantastycznymi ludźmi, których mają wokół siebie.

Fot.: AKPA, East News, Forum, Marta Wojtal / Polsat

eprasa.pl ec5f3a3470

Top lniany dwustronny
199,99 zł

Top lniany
159,99 zł

Spodnie lniane o kroju barrel
249,99 zł

Spódnica lniana
249,99 zł

Naszyjnik
59,99 zł

Torebka z imitacji zamszu
199,99 zł

LNIANA KOLEKCJA KAY/DAY

Kolekcja kay/day łączy lekką elegancję z praktycznymi rozwiązaniami na ciepłe, letnie dni. W ofercie znajdują się m.in. lniane spodnie z szerokimi nogawkami, komfortowe szorty, topy z efektownymi detalami, wygodne koszule oraz sukienki, które łatwo dopasować do różnych okazji. Minimalistyczny, ponadczasowy design i przemyślana paleta kolorów pozwalają tworzyć spójne stylizacje i łączyć nowe ubrania z ulubionymi elementami z poprzednich kolekcji marki.

Cała kolekcja wykonana jest z europejskiego lnu z certyfikatem European Flax, przyjaznego dla środowiska, przewiewnego i komfortowego nawet w najgorętsze upały.

LNIANE UBRANIA KAPPAHL

W ofercie marki Kappahl znajdują się także ubrania z mieszanki lnu. Stylowe i wygodne nie tylko latem, ale idealnie sprawdzają się przez cały rok. Lniana koszula, komfortowe spodnie czy sukienka z lnu to ponadczasowe elementy, które świetnie pasują zarówno do casualowych, jak i eleganckich stylizacji przez lata.

Bluzka lniana z wiązaniem
229,99 zł

Spodnie lniane o szerokim kroju
299,99 zł

Płócienna torba z regulowanym paskiem na ramię
149,99 zł

Kapelusz słomkowy
139,99 zł

Okulary pilotki
59,99 zł

Kolekcje Kappahl len i kay/day dostępne są na stronie kappahl.com oraz w sklepach stacjonarnych.

eprasa.pl ec5f3a3470

FATFACE

Grasz w desenie? Ja też!

Masz ochotę trochę namieszać w swojej szafie? **POŁĄCZ** paski z kwiatami albo kratę z maziajami i poczuj, jak stylizacja nabiera **ENERGII**.

eprasa.pl ec5f3a3470

1

NAOKO

4

2

5

Kwiecisty miks

3

Wejdź w klimat ogrodu i zadbaj, by choć jeden kolor ze wzoru powtórzył się na drugim.

1. WISZĄCE KOLCZYKI z emaliowanymi kwiatami. Bijou Brigitte, 79,95 zł
2. GEOMETRYCZNE OKULARY słoneczne z cieniowanymi szkłami. Okkia, 119,99 zł
3. BLUZKA bez rękawów wiązana z boku. Zara, 99,90 zł
4. SPÓDNICA z gumką w pasie, o długości za kolano. Tchibo, 69,99 zł
5. ZAMSZOWA TORBA na ramię, w bladoróżowym odcieniu. Parfois, 199 zł
6. BRANSOLETKA ze złotymi japońskimi koralikami, rodonitem, turkusem syntetycznym z białą perłą. Miyuki, Lilou, 189 zł
7. SKÓRZANE BALERINY. Parfois, 199 zł

6

7

eprasa.pl ec5f3a3470

1

2

NAOKO

4

Grafika kontra paski

Wybierz jeden duży motyw jako dominujący, a drugi drobny jako akcent, a strój zachowa balans.

1. SREBRNY PIERŚCIONEK z emalią i oczkiem w kształcie serca. Pandora, 169 zł
2. BAWEŁNIANA BLUZA z malarskim nadrukiem i ściągaczem u dołu. Next, 234 zł
3. DŁUGA PORTFELOWA SPÓDNICA w kolorowe pasy. Part Two, 299 zł
4. SREBRNE KOLCZYKI-SZTYFTY z motywem saturna. W.Kruk, 109 zł
5. TORBA TYPU WOREK z miękkiego zamszu, o minimalistycznym kształcie. Vera Italy, 278 zł
6. PASTELOWE SNEAKERSY na ciemniejszej gumowej podeszwie. Anna Field, 104 zł

3

5

6

eprasa.pl ec5f3a3470

1

2

NAOKO

4

Krata spotyka orient

Jeśli krata będzie mała i w neutralnym odcieniu, to barwny print będzie grał pierwsze skrzypce.

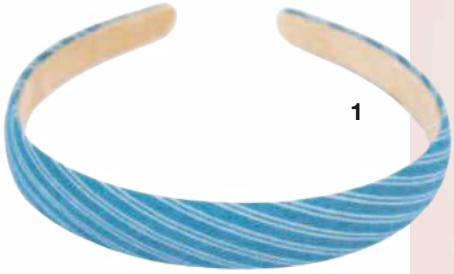
3

5

1. WISZĄCE KOLCZYKI z mlecznym bursztynem i motylami. Sadva, 209 zł
2. TOP z kolorowym, ażurowym haftem angielskim. Zara, 119 zł
3. SPODNIE z kremowego denimu, z wysoką talią i szerokimi nogawkami. Lidl, 59,99 zł
4. TALIOWANY ŻAKIET bez podszewki. Ichi, 177 zł
5. TOREBKA-LISTONOSZKA ze skóry, na regulowanym pasku. Venezia, 379 zł
6. BEŻOWE MOKASYNY na grubej gumowej platformie. New Look, 220 zł

6

eprasa.pl ec5f3a3470

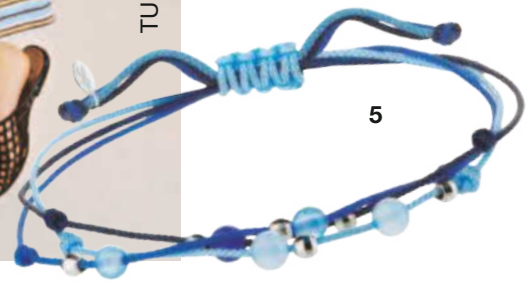


1

2

TU CLOTHING

4



5

3

Pasek do paska...

Baw się ich szerokością albo układem, ale postaw na sprawdzone duety kolorystyczne.

1. OPASKA NA GŁOWĘ z dżinsu w delikatny prążek. Donegal, 9,49 zł
2. KOSZULOWA BLUZKA z zaokrąglonym dołem. Vero Moda, 159 zł
3. MATERIAŁOWE SPODNIE ściągane w pasie na sznureczek. Next, 169 zł
4. DZIANINOWA SHOPPERKA z uroczą i praktyczną przywieszką - kosmetyczką. Next, 270 zł
5. SZNURKOWA BRANSOLETKA z elementami srebra i kamieniami chalcedonu. Apart, 149 zł
6. WIĄZANE BUTY w ciepłym odcieniu czerwieni. Parfois, 199,99 zł

6

7

Fot.: materiały prasowe (30)

eprasa.pl ec5f3a3470

ELIKSIR MŁODOŚCI w jednym kremie

W codziennym zabieganiu najbardziej cenimy proste rozwiązania. Krem AA Technologia Wieku 5 Repair to kosmetyk stworzony właśnie po to, by pielęgnacja stała się banalnie prosta, a jednocześnie niesamowicie skuteczna. Opatentowana formuła oparta została na luteosferach, które stopniowo i precyzyjnie uwalniają substancje aktywne do skóry. To zapewnia jej głębokie nawilżenie, odpowiednie napięcie i gęstość oraz ochronę przed wolnymi rodnikami. Daje gwarancję, że skóra na długo zachowa młodzieńczy blask. Wszystko dzięki pięciostopniowemu procesowi rewitalizacji, który wpływa na wielopoziomowe nawodnienie, odbudowę bariery hydrolipidowej, intensywną regenerację naskórka, wzmocnienie włókien kolagenu i elastyny oraz ochronę przed podrażnieniami. Czasem wystarczy jeden krem, by zapewnić cerze eliksir młodości przez całą dobę, jak to jest w przypadku AA Technologii Wieku. Pielęgnację idealnie uzupełnia uniwersalny krem pod oczy wygładzający zmarszczki oraz krem-maska na noc.

„Upływający czas jest naszą siłą, szczerze w to wierzę. Rozwijajmy swoje pasje, doceniajmy smak życia w każdej postaci. A w dbaniu o urodę zaufajmy najlepszym i sprawdzonym rozwiązaniom. Jeden skuteczny krem **AA Technologia Wieku 5 Repair** *na dzień i na noc to świetne rozwiązanie dla osób tak zabieganych, jak ja"*

Ewa Wachowicz

Oczekujesz wyjątkowej formuły i precyzji działania. Postaw na skuteczną pielęgnację anti-aging z kremem AA Technologia Wieku 5 Repair, która zapewni lifting, ujędrnienie i wygładzenie zmarszczek.

NOWOŚĆ

eprasa.pl ec5f3a3470

LAKIEROWANE, ze złotymi elementami. Monsoon, wzór

Mokasyny to buty, które łatwo wpasować w różne style – od wysmakowanych kompozycji po luźne, miejskie looki. Świetnie sprawdzają się w zestawach ze spodniami typu cygaretki i koszulą – jest elegancko, ale nie sztywno. Stawiasz na minimalizm? Łącz je z z marynarką i spodniami w kant – wtedy powstaje ponadczasowy outfit pasujący do szafy kapsułowej. Biały T-shirt, proste jeansy i klasyczne mokasyny to baza, która również nigdy nie zawodzi. Co ciekawe, mokasyny dobrze łączą się również z dresami – niebanalnie równoważą casualowy luz.

Miłość od... pierwszego kroku

Daj stopom odetchnąć, a stylizacji zabłysnąć – w tym sezonie **KLASYCZNE MOKASYNY** wracają w odświeżonej, intrygującej odsłonie.

eprasa.pl ec5f3a3470

Z twistem

Kolorowe, ze zdobieniami albo grubszą podeszwą – sięgnij po nie, jeśli czujesz, że twój strój potrzebuje efektu „wow”.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Wybierz luz, wybierz styl

1. DWUKOLOROWE z miękkiej skóry, z ozdobnym chwostem. Tamaris, 339 zł **2. ZE WZOREM** w lamparcie cętki i z niebanalnymi czerwonymi wstawkami. Wittchen, 389 zł **3. NA PLATFORMIE**, z dekoracyjnym łańcuszkiem. Filippo, 159,99 zł **4. Z NITAMI** i ciekawym przeszyciem. H&M, 189,99 zł **5. Z KOKARDKĄ**, z miękkiej zamszowej skóry, dla szerokich stóp. Tamaris, 330 zł **6. Z FAKTURĄ** włosia, w zwierzęcy wzór. Parfois, 149,99 zł **7. TYPU KLAPKI**, marszczone, z dwoiny. Zara, 179 zł **8. LEKKIE**, w energetycznym słonecznym kolorze. Venezia, 299 zł. **9. ELASTYCZNE**, na specjalnej gumowej podeszwie, z ażurowym przodem. Venezia, 289 zł

Fot.: materiały prasowe (10)

eprasa.pl ec5f3a3470

Kocham Cię, Mamo... mimo wszystko!

eprasa.pl ec5f3a3470

Ten związek trwa całe życie. Niech więc będzie wypełniony **CZUŁOŚCIĄ I MIŁOŚCIĄ**, podpartymi **ZROZUMIENIEM I WYBACZENIEM**.

TEKST: HANNA KUDŁACIK-OLESZKO

Relacja między matką a córką działa jak lustro – odbija wszystko. Twoje lęki, jej lęki, niewypowiedziane pretensje, stare rany. Czasem jesteście najlepszymi przyjaciółkami. Czasem natomiast obcymi osobami przy jednym stole. Bywają takie okresy, że trzaskacie słuchawką lub milczycie miesiącami. Ten związek to prawdziwy rollercoaster, i dla ciebie, i dla twojej mamy (o czym często nie pamiętamy). Ale nigdy nie przestajecie być matką i córką. Na dobre i na złe. I w tej relacji możecie się nauczyć czułości, wdzięczności, wybaczenia. Nawet jeśli często wydaje się to niemożliwe.

Czy naprawdę jesteśmy takie same?

„Jesteś dokładnie jak twoja mama" – słyszałaś to pewnie setki razy. I za każdym razem czujesz mieszankę dumy i... sprzeciwu.
Bo tak, jesteście podobne. Masz jej gest, gdy jesteś zdenerwowana. Jej ton głosu, gdy się kłócisz. Jej sposób na radzenie sobie ze stresem: uciekasz w pracę albo się zamykasz. Psychologowie nazywają to transmisją międzypokoleniową. Córka dziedziczy od matki nie tylko geny, ale wzorce emocjonalne. Sposób myślenia o sobie jako kobiecie. Relację z ciałem. Ale choć jesteśmy „listonoszami genów", jesteście też inne. I właśnie te różnice bolą i irytują nas najbardziej. Mama wyrosła w innych czasach. Miała innych rodziców, inaczej ją wychowywano (często ona sama już nie pamięta traum z dzieciństwa, bo je wyparła). Ty masz inne możliwości, inne lęki, inny świat wokół. Patrzysz na nią i nie rozumiesz, dlaczego nie potrafi cię zrozumieć. Dlaczego próbuje cię chronić przed czymś, co dla ciebie nie jest zagrożeniem. Dlaczego krytykuje twoje decyzje. Ona projektuje na ciebie swoje niespełnione marzenia. Ty buntujesz się, żeby zbudować własną tożsamość.

Co mama ci dała

Nie nauczyła cię mówić o uczuciach, ale gotowała rosół, gdy chorowałaś. Nie pytała, jak się czujesz, ale wiedziała, jaką lubisz herbatę. Zamiast słów „kocham cię" prasowała ci bluzkę na ważne spotkanie. Miłość nie zawsze brzmi jak miłość. Czasem pachnie rosołem. Czasem to wyprasowana bluzka. Mamy kochają, jak potrafią.

Córka dziedziczy po matce nie tylko geny, ale i wzorce emocjonalne. Sposób myślenia o sobie jako kobiecie. Relację z ciałem.

Trudne pytania

Mamy nie zmienisz, choćbyś próbowała po stokroć. Pierwsze kroki do poprawy waszej relacji należą do ciebie, a są nimi trudne, dotykające często twojego dzieciństwa, odpowiedzi na pytania:
1. Czego mama nauczyła cię dobrze? Co przejęłaś od niej i jesteś za to wdzięczna? Może sposób, w jaki gotuje. Może upór. Może poczucie humoru. Wypisz pięć rzeczy. I następnym razem, gdy będziesz na nią zła, przeczytaj je. Trudno czuć tylko wściekłość, gdy widzisz na kartce, że nauczyła cię siły.
2. W czym jesteśmy inne? Wypisz różnice. I przy każdej zapytaj: czy ta różnica musi być problemem? Może mama jest ostrożna, a ty odważna. Może ona potrzebuje rutyny, a ty zmiany. To nie wada. Przestań walczyć z różnicami. Przyjmij je.
3. Co mnie denerwuje najbardziej? Konkretnie. Nie „wszystko". Określone słowa, gesty, sytuacje. Wypisz. A potem przy każdej zapisz: „Jaką myślą mogłabym to zastąpić, żeby zachowanie mamy przestało mieć na mnie wpływ?". Jeśli nie wiesz, wyobraź sobie, że jesteś kimś, kto radzi koleżance. »

eprasa.pl ec5f3a3470

Nieidealne, a jednak wystarczające

Twoja mama popełniła błędy. Krzyczała zamiast przytulić. Milczała zamiast rozmawiać. Pytała o oceny zamiast o samopoczucie. Kontrolowała zamiast ufać. Ty też popełniasz błędy. Jesteś niecierpliwa, osądzasz, uciekasz, nie dzwonisz tygodniami. Brytyjski psychoanalityk Donald Winnicott stworzył pojęcie „wystarczająco dobrej matki". Nie idealnej. Wystarczającej. Takiej, która robi błędy, ale kocha. Która nie zawsze wie, jak pomóc, ale próbuje. Twoja mama była wystarczająco dobra. Nawet jeśli czasem tego nie czułaś.

Kiedy złość wraca falami

Akceptacja nie oznacza, że ból znika. Można zrozumieć, dlaczego mama była zimna – może sama była tak traktowana. I jednocześnie czuć smutek, że nie przytulała. Obie te prawdy mogą istnieć równocześnie. Czego konkretnie brakowało w dzieciństwie? Nie ogólnie. Konkretnie. Może brakowało pochwał. Może obrony przed tatą. Może pytań o marzenia, a nie tylko o oceny w szkole.

Teraz wyobraź sobie małą dziewczynkę, która tego nie dostała. Ile miała lat? Pięć? Dziesięć? Piętnaście? Jak się czuła? Smutna? Przestraszona? Samotna? Ta dziewczynka wciąż tam jest. Kiedy mama dzisiaj krytykuje, to ona czuje ból. Kiedy mama nie pyta, jak się masz – to ona płacze.

Nie da się zmienić przeszłości. Ale można podejść do tej dziewczynki i powiedzieć: „Było ci ciężko. Rozumiem. Teraz ja się tobą zaopiekuję".

Błędy mamy, twoje wybory

Sposób, w jaki mama traktowała cię w dzieciństwie, wpływa na to, jak teraz wybierasz partnerów i przyjaciół. Jeśli mama była krytyczna, możesz nieświadomie szukać ludzi, którzy też cię krytykują. Bo to znane. Bo podświadomie próbujesz „naprawić" tę relację, zdobyć akcep-

Pomyśl o mamie jako dziewczynce. Wyobraź ją sobie małą, bezradną, potrzebującą miłości. Czego jej brakowało?

eprasa.pl ec5f3a3470

tację od kogoś, kto przypomina mamę. Jeśli mama była nieprzewidywalna, możesz mieć problem z zaufaniem. Jeśli była nadopiekuńcza, możesz czuć się uwięziona w bliskich relacjach. Jeśli była chłodna, możesz bać się bliskości. Rozpoznanie tego wzorca to pierwszy krok do zmiany. Można zapytać siebie: „Czy wybieram ludzi, którzy traktują mnie tak, jak traktowała mnie mama? Czy powtarzam jej błędy w relacji z własnymi dziećmi?". Świadomość przerywa automatyzm.

Jak zaakceptować jej błędy?

Zaakceptowanie nie przychodzi od razu. To proces, który wygląda mniej więcej tak: najpierw przychodzi gniew. „Dlaczego nie potrafiła mnie kochać lepiej?". Ten gniew jest zdrowy. Można go poczuć, nie trzeba go tłumić. Potem przychodzi smutek. żal za dzieciństwem, którego się nie miało. Za mamą, która mogłaby być inna. Dopiero później przychodzi zrozumienie. Nie usprawiedliwienie, lecz zrozumienie. Mama też była kiedyś dzieckiem. Też miała swoją matkę, swoje traumy. Przekazała ci to, czego sama doświadczyła. I na końcu – decyzja. „Nie będę już nosić tego ciężaru. Puszczam to". Można przejść przez te etapy kilka razy. Raz poczuć akceptację, a za tydzień znowu wrócić do złości. W porządku.

Co zrobić, gdy mama znowu cię rani

Mama mówi coś, co uruchamia starą ranę. Czujesz, jak żołądek się ściska. Stop. Zapytaj siebie: „Ile lat ma ta część mnie, która teraz czuje ból? Pięć?". To nie ty dorosła reagujesz. To dziecko w tobie. Ono nie wie, że jesteś już duża. Że nie musisz prosić mamy o pozwolenie na bycie sobą. Można powiedzieć w myślach: „Kochana mała, rozumiem, że cię to boli. Ale teraz ja cię chronię. Nie musisz już walczyć o mamę". A potem – odpowiedzieć mamie już jako dorosła. „Mamo, rozumiem, że tak uważasz. Ale ja widzę to inaczej". »

Gdy uraza minęła, a bliskość nie wróciła

Nie czekaj na „dobry moment"

Wybaczyłaś mamie. Zrozumiałaś ją. Ale rozmawiacie tylko o pogodzie i obiedzie na niedzielę. Nie ma konfliktu, ale nie ma też bliskości. I nie wiesz, jak to zmienić. Nie czekaj na idealną chwilę. Po prostu zadzwoń i powiedz: „Mamo, chciałabym, żebyśmy były sobie bliższe". To wystarczy.

Zacznij od małych gestów

Nie trzeba od razu wylewnych zwierzeń. Wystarczy wspólna kawa raz w tygodniu. Pytanie: „Co u ciebie słychać?" i prawdziwe słuchanie odpowiedzi. Wspólne obieranie ziemniaków. Czasem bliskość wraca przez codzienność, nie przez wielkie rozmowy.

Powiedz, co cenisz

„Mamo, cieszę się, gdy do mnie dzwonisz". „Dziękuję, że pamiętasz o moich urodzinach". Mama nie wie, co dla ciebie ważne. Powiedz jej. Konkretnie. Wtedy będzie wiedziała, jak być bliżej.

REKLAMA

eprasa.pl ec5f3

Olivia EKSTRA

List do mamy, który zmienia wszystko

Są słowa, których nie da się powiedzieć na głos, bo są za ciężkie albo za bolesne. Ale pisanie to co innego. Kiedy piszesz list, który nigdy nie trafi do adresata, przestajesz cenzurować myśli. I właśnie dlatego taki list ma tak wielką moc. Psychologowie nazywają to „terapeutycznym pisaniem" i badania pokazują, że naprawdę działa. Gniew i ból, które trzymamy w sobie, muszą gdzieś wyjść.

Jak to zrobić?

Potrzebujesz trzech czystych kartek papieru i długopisu. Nie komputera – pisanie odręczne uruchamia głębsze emocje. Ustaw timer na dwadzieścia minut i pisz bez zastanowienia. Na pierwszej kartce zacznij od słów: „Mamo, chcę ci powiedzieć..." i wypisz wszystko, co cię boli. Każdą pretensję, każde rozczarowanie, każdy żal. Jeśli w trakcie pisania zaczynasz płakać – dobrze. Znaczy to, że emocje w końcu znajdują ujście.
Druga kartka jest trudniejsza. Kiedy jesteś zła w środku, ciężko znaleźć wdzięczność, ale ona tam jest. Napisz: „Mamo, dziękuję ci za..." i wymień wszystko, co dobre. Nawet drobne rzeczy. Może zawsze robiła ci śniadanie przed szkołą. Może siedziała przy tobie, kiedy byłaś chora. Może zjeżdżała z tobą na sankach. Te momenty też się zdarzyły i zasługują na to, żeby je zobaczyć.
Trzecia kartka to granice. Wypisz wszystko, czego nie zamierzasz dłużej akceptować. Bądź konkretna. „Nie chcę złośliwości" to za mało. „Nie chcę, żebyś mówiła 'a widzisz' za każdym razem, gdy popełnię błąd" – to już coś, z czym można pracować. Przy każdym punkcie dopisz, dlaczego to dla ciebie ważne i jakich słów użyjesz następnym razem, kiedy mama przekroczy tę linię. Na samym końcu napisz: „Wybaczam ci, mamo. I proszę, wybacz mi".

Co zrobić z tym listem?

Przeczytaj go na głos. Najlepiej przed lustrem, patrząc sobie w oczy. Posłuchaj, jak te słowa brzmią, jak się czujesz, kiedy je wypowiadasz. Potem zdecyduj. Możesz spalić list i obserwować, jak dym unosi twój ból. Możesz schować go w szufladzie. Możesz podrzeć na małe kawałki i wyrzucić. Ale nie wysyłaj go do mamy. Ten list zmienia coś w tobie, nie w niej.

eprasa.pl ec5f3a3470

PANDORA W OLIVII

Naszyjnik kwiaty
PANDORA
689 zł

Naszyjnik pszczoła
PANDORA
689 zł

Charms MOM
PANDORA
209 zł

Charms
PANDORA
379 zł

Kolczyki
PANDORA
429 zł

Charms motyl
PANDORA
429 zł

Pierścionek
PANDORA
429 zł

Z okazji Dnia Mamy marka Pandora zachęca, by spojrzeć na macierzyństwo szerzej – jako jedną z wielu ról, które tworzą wyjątkową tożsamość każdej kobiety. Mama to nie tylko opiekunka, ale także przyjaciółka, partnerka, osoba z pasjami i marzeniami. Właśnie dlatego biżuteria od Pandory staje się czymś więcej niż prezentem – to symbol uznania, wdzięczności i miłości.

Kolekcja marki zachwyca różnorodnością. Znajdziemy w niej elementy inspirowane naturą – motyle, pszczoły i kwiaty, które opowiadają o czułości, sile i przemianie wpisanej w macierzyństwo. Z kolei minimalistyczne pierścionki i charmsy z napisem „MOM" pozwalają podkreślić indywidualny styl i wyrazić siebie na własnych zasadach.

Pandora oferuje także unikatową usługę grawerowania, dzięki której biżuteria zyskuje osobisty charakter. W zaledwie kilka minut można nanieść własnoręczny rysunek lub dedykację, a online dostępna jest również opcja wygrawerowania zdjęcia.

Kolczyki
PANDORA
319 zł

Pierścionek różowy
PANDORA
239 zł

Charms serce
PANDORA
259 zł

Pierścionek
PANDORA
339 zł

Zawieszka do grawerowania
PANDORA
od 169 zł

Charms
PANDORA
139 zł

eprasa.pl ec5f3a3470

« Bliskość pomimo zmian

Twoja córka dorasta i czujesz, jak coś się kończy. Przestaje być małą dziewczynką, która przytulała się do ciebie na kanapie i opowiadała o wszystkim. Teraz ma swoje sekrety, swoich przyjaciół, swoje życie. Patrzysz na nią i czujesz strach, bo odchodzi, bo przestaje cię potrzebować. Ale to nieprawda. Ona cię nadal potrzebuje, tylko inaczej.

Zmiana narracji

Zacznij od zmiany pytań. Zamiast „Jak było w szkole?" zapytaj „Co dziś czułaś?". Zamiast „Co dostałaś z matematyki?" zapytaj „Czy dziś było coś, co cię zaskoczyło?". Te pytania otwierają przestrzeń do prawdziwej rozmowy, nie tylko do sprawozdania z faktów. Przestań też mówić „Jak byłam w twoim wieku...". Jej wiek to inny czas, inne wyzwania, inny świat. Twoje doświadczenie może nie pasować do jej sytuacji. Ona nie potrzebuje usłyszeć, jak było u ciebie. Potrzebuje poczuć, że rozumiesz, jak jest u niej. Pozwól jej mieć inne zdanie niż ty. Nawet jeśli uważasz, że się myli. Nawet jeśli widzisz, że idzie w złą stronę i chcesz ją przed tym ochronić. Czasem musi się sama potknąć, żeby się nauczyć. A jeśli będziesz stać obok i mówić „ostrzegałam cię", straci do ciebie zaufanie.

Poprawiaj siebie, nie córkę

Córka robi coś, co cię irytuje albo martwi. Twój pierwszy impuls to interwencja – krytyka, rada, próba naprawienia sytuacji. Zatrzymaj się. Weź głęboki oddech i zapytaj siebie: „Czy reaguję na to, co córka zrobiła, czy na mój własny lęk?".
Bardzo często martwimy się nie o córkę, tylko o to, że powtórzy nasze błędy. Albo o to, że nie będzie miała takiego życia, jakiego byśmy dla niej chciały. Ale to nasze lęki, nie jej problem. Kiedy już zrozumiesz, co się w tobie dzieje, możesz odpowiedzieć spokojnie, jak ktoś, kto chce zrozumieć, a nie atakować. „Widzę, że to dla ciebie ważne. Powiesz mi więcej?" zamiast „Zwariowałaś? Przecież to głupie!".

Powiedz jej, że jesteś

Najważniejsze zdanie, jakie możesz powiedzieć dorosłej córce, brzmi: „Jestem tu, gdy będziesz mnie potrzebowała".
I dotrzymaj słowa. Dorosła córka potrzebuje mamy, która ją puści, ale nie odejdzie. Która da jej wolność, ale zostanie w zasięgu ręki. Która nie będzie oceniać, tylko wspierać.
I wtedy, być może za kilka lat, znowu będziecie siedziały razem na kanapie. Już nie jako mama i mała dziewczynka, ale jako dwie dorosłe kobiety, które wybrały bliskość.

Fot.: Adobe Stock (8)

eprasa.pl ec5f3a3470

JEDEN KREM

NOWOŚĆ!

na różne S.O.S. skóry

Jedno rozwiązanie, które odpowiada na wiele potrzeb skóry – niezależnie od sytuacji. Gdy pojawia się przesuszenie i potrzeba intensywnego nawilżenia, drobne **podrażnienia lub zaczerwienienia**, gdy dbasz o **wrażliwą skórę niemowlęcia,** zmagasz się ze **spierzchniętymi ustami** lub szukasz ukojenia **po goleniu*** czy **peelingu***– warto sięgnąć po sprawdzoną pielęgnację, która szybko przywraca komfort i równowagę skóry.

WIELOFUNKCYJNY KREM MIXA BALM CICA+ TO RATUNEK DLA SUCHEJ I PODRAŻNIONEJ SKÓRY

Każdy z nas czasem potrzebuje kosmetyku, który poradzi sobie w nagłych sytuacjach. Skóra staje się sucha, podrażniona lub wymaga szybkiej regeneracji i w takich momentach niezastąpiony okazuje się wielofunkcyjny krem regenerujący i kojący Mixa Balm Cica+. Jest to krem dla całej rodziny – od niemowląt, przez dzieci, po dorosłych.

DLACZEGO WARTO MIEĆ GO ZAWSZE POD RĘKĄ?

Mixa Balm Cica+ opłaca się mieć w torebce, plecaku czy szufladzie w pracy, i w razie potrzeby zapewnić skórze intensywną regenerację i ukojenie. Sprawdza się, gdy skóra jest przesuszona, podrażniona lub wymaga ochrony. Mixa Balm Cica+ to produkt, który sprawdzi się zarówno u niemowląt, dzieci, jak i dorosłych, dlatego może stać się ratunkiem dla całej rodziny. Formuła kremu została wzbogacona o sprawdzone składniki:

Pantenol – pochodna witaminy B5, która koi i wspomaga regenerację skóry.

Gliceryna – intensywnie nawilża i chroni przed przesuszeniem.

Skwalan – pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia skóry.

JAK STOSOWAĆ MIXA BALM CICA+?

Krem możesz aplikować dwa razy dziennie na oczyszczoną i suchą skórę twarzy, na całe ciało ale też na usta. Nigdy nie nakładaj kremu na otwarte rany.

Mixa Balm Cica+ szukaj w Rossmannie.

*Po reepitalizacji

eprasa.pl ec5f3a3470

MARZENA ROGOZIŃSKA przeszła od pstrykania fotek smartfonem do poziomu, którym zachwyca się nawet amerykańska agencja kosmiczna.

AUTOR: ANNA WIŚNIEWSKA

JEST PSYCHOLOŻKĄ I PEDAGOŻKĄ w bytomskich szkołach, ale pasjonuje ją astrofotografia.

Odnalazłam własne niebo

eprasa.pl ec5f3a3470

Moje miejsce na Ziemi to Bytom – opowiada Marzena Rogozińska. – Tutaj się urodziłam, zdobyłam wykształcenie i pracuję jako psycholożka i pedagożka w jednej z podstawówek i szkole baletowej.
Zawsze wiedziała, że pomaganie dzieciom to jej powołanie, dlatego najpierw ukończyła studia pedagogiczne, a później, już pracując, także psychologiczne.
– Własnych dzieci nie posiadam, ale umiem i lubię rozmawiać z uczniami – mówi.
Choć ją uwielbia, przyznaje, że to nie jest łatwa praca, pełna codziennych wyzwań i odpowiedzialna.
– Żeby mieć do tego energię, staram się też różnymi aktywnościami ładować akumulatory.
Od lat chodzi więc po górach, podróżuje.
– Łapię tak dystans od codzienności – precyzuje.

ZDJĘCIE DROGI MLECZNEJ z Krety nagrodzono na Astrophotography Prize.

Wszystko zaczęło się w pandemii

Jakiś czas temu zaczęła również w ramach hobby fotografować to, co widziała wokół: pejzaże, architekturę, ludzi. Oglądała także chętnie prace profesjonalnych fotografów, podpatrując ich technikę.
– Szczególnie urzekła mnie astrofotografia – opowiada. – Czyli fotografowanie kosmosu. To są zdjęcia z niepowtarzalnym klimatem.
Myślała jednak, że aby robić podobne trzeba mieć sprzęt za miliony, ale okazało się, że wcale nie.
A dowiedziała się tego przez... lockdown.
– Byliśmy wtedy pozamykani, odizolowani, a mnie aż nosiło, żeby się gdzieś wyrwać – wspomina.
– Jak tylko było to możliwe, wsiadałam w samochód i jechałam w Beskidy. Nocą, w okolicach Sopotni Wielkiej rozstawiłam prosty statyw, na nim umieściłam smartfon i robiłam kolejne zdjęcia nieba.
Efekt? Piorunujący! Przeglądając kolejne kadry, sama się zdziwiła, jak dobrze jej poszło. Uchwyciła między innymi rój Lirydów, czyli meteorów związanych z jedną z komet. Uwierzyła, że może się tym zająć i zrodził się w niej apetyt na więcej.
– Od razu wiedziałam, że to coś dla mnie – opowiada Marzena. – Z odłożonych pieniędzy stopniowo kompletowałam własny zestaw fotograficzny i jednocześnie pracowałam nad warsztatem.

„Rozstawiam statyw, na nim aparat i cierpliwie robię zdjęcia".

Nocne życie to jej bajka

Inwestycja i praca opłaciły się. Sama widziała, że szło jej coraz lepiej. Najlepszym dowodem na to jest fakt, że już po niespełna roku była na tyle pewna siebie, że wysyłała swoje prace do projektu realizowanego przez NASA (to amerykańska agencja rządowa odpowiedzialna m.in. za program lotów kosmicznych). Była zachwycona i dumna, kiedy jedna z fotografii jej autorstwa została w 2021 roku wybrana zdjęciem dnia.
– Ocenili ją profesjonaliści, co było dla mnie dużym sukcesem – wyjaśnia Marzena. – A uznanie takich osób to naprawdę coś. Bardzo się z niego ucieszyłam.
Astrofotografia to jej wielka miłość.
– Nauczyła mnie cierpliwości i pokory wobec natury – mówi. – Czasem przez wiele godzin nic się nie dzieje, a potem niebo odsłania spektakl, który zapiera dech. Dla takich chwil warto wieść bujne, nocne życie.
– Ale nie takie barowo-dyskotekowe, tylko plenerowe – od razu prostuje z uśmiechem Marzena.

eprasa.pl ec5f3a3470

ZORZA POLARNA zawsze ją urzeka, choć fotografowała ją wiele razy.

W BAZIE SpaceX, skąd startują rakiety miliardera Elona Muska.

Jeździ wszędzie tam, gdzie może złapać dobre ujęcia nieba, m.in. do Skandynawii i za ocean.
– A w tym roku byłam po raz pierwszy na półkuli południowej, w Namibii – opowiada.
Podróże w odległe zakątki globu nie są jednak tanie. Ale Marzena uważa, że jeśli się czegoś pragnie, znajdzie się sposób na napięty budżet.

Są rzeczy ważne i jest pasja!

– Nie jest tak, że zarabiam fortunę, bo przecież jestem pracownicą budżetówki – przyznaje. – Po prostu nie wydaję pieniędzy na ubrania, banalne przyjemności, tylko je oszczędzam, żeby mieć na kolejny bilet lotniczy, jedzenie czy nocleg.
Ten ostatni nie jest zresztą priorytetem, ponieważ noce zwykle i tak spędza na łonie natury, próbując uchwycić rozgwieżdżone niebo. Dlatego wybiera zazwyczaj w niedrogie hostele albo śpi w... samochodzie.
– Tak jest taniej i na miejscu mam plener – uśmiecha się Marzena, dodając: – A noc spędzona w aucie na pustyni czy wśród zaśnieżonych gór to naprawdę bajka. Wolę to niż namiot.
Dzięki takiemu podejściu udało się jej zrobić np. piękne ujęcia zorzy polarnej w Norwegii.
– Jest tam niepowtarzalna – opowiada. – Jakby w ruchu, tańcząca. Czysta rozkosz dla oczu. Za każdym razem gdy ją widzę, rozpływam się w zauroczeniu.

Wśród gwiazd znalazła też miłość

Swoje fotografie wciąż wysyła na konkursy i dodaje nowe nagrody do kolekcji. Każda z nich potwierdza, że Marzena rozwija swój warsztat i jest coraz lepsza w tym, co robi, a to dodaje jej wiatru w żagle.
– Za zdjęcia Drogi Mlecznej uchwyconej na Hawajach zdobyłam kolejny tytuł Fotografii Dnia NASA – wylicza. – A niedawno przyznano mi również złoty medal oraz trzy srebrne w prestiżowym konkursie Astrophotography Prize, m. in. za zdjęcie tej samej Drogi Mlecznej zrobione na Krecie oraz trzy fotografie mgławic.
Kiedy o tym wszystkim mówi, pojawia się błysk jej w oczach. Takiego entuzjazmu nie da się udawać ani ukryć. Tak wyglądają ludzie spełnieni, ale i spragnieni przygód. Ona ma ich w planach mnóstwo. Jest jeszcze tyle miejsc, które chciałaby zobaczyć.
– Już planuję kolejną fotograficzną przygodę – zdradza. – W sierpniu chcę pojechać do Hiszpanii, żeby po raz drugi zobaczyć i sfotografować całkowite zaćmienie Słońca. To jedno z najbardziej niezwykłych zjawisk na niebie: na kilka minut robi się ciemno jak o zmierzchu, a wokół Słońca pojawia się świetlista korona.
Przyznaje, że sama myśl o tym, że będzie mogła uchwycić ten moment na zdjęciu, wywołuje u niej dreszczyk emocji.
Wiadomo, że każdy sukces smakuje lepiej we dwoje, a ona ma to szczęście, że znalazła kogoś, kto dzieli z nią fotograficzną pasję. Cieszy się, że może o niej porozmawiać z życiowym partnerem, którego poznała w czasie wyjazdów plenerowych.
– Rozumiemy się bez słów, bo kochamy to samo – opowiada Marzena Rogozińska. – I jestem pewna, że urodziłam się pod szczęśliwą gwiazdą.

„Często śpię w aucie, bo tak jest taniej. No i mam piękne widoki".

Fot.: Fotoraport/Marzena Rogozińska (5)

eprasa.pl ec5f3a3470

Rewolucyjna technologia 3[PEP]™ oparta na synergicznym działaniu 3 rodzajów peptydów, erytrolu, prebiotyku i... wiele więcej.

Dla promiennej, zdrowo wyglądającej i odmłodzonej skóry.

Perfecta

eprasa.pl ec5f3a3470

Duże psy

Lubię tylko duże psy – powiedziała Mania, gdy tylko skończyła bawić się z najsłodszym jamnikiem miniaturką. Spojrzałam na nią dziwnie.
– No co? – zapytała.
– Jak to co!?! Może cofnijmy się nie dalej niż 15 minut wstecz, kiedy to do naszego stolika w knajpce na plaży podbiegł podpalany cud świata na czterech łapkach. Madre brązowe oczka, pazurki wybijające rytm na drewnianym podeście i radosny ogonek nagradzający nas za każde spojrzenie i słowo. Wybrał nas i siedzenie pod naszym stolikiem – rozumiecie, człowiek czuje się w takich sytuacjach jakby trafił szóstkę w totka. Zachwytom nie było końca, że co za śliczny piesek, i jaki grzeczny, i taki dobry – Mania jakby miała ogonek to też by merdała. Aż w końcu nadszedł właściciel Lucy, zdecydowanie oparł się naszym sugestiom, że powinnyśmy ją zatrzymać, a Mania wypowiedziała to durne zdanie, że jeśli psy to tylko duże.
To była kolacja zwieńczająca nasz coroczny wyjazd tylko we dwie. Przyjaźnimy się od 35 lat i z czasem obrosłyśmy w liczne tradycje. Taki wyjazd jest jedną z nich. Zresztą bardzo potrzebną, bo obie mamy niesamowitą umiejętność stawiania się nawzajem nie tylko do pionu, ale też w obliczu rzeczywistości.
– Jedyny problem, jaki miałabyś z posiadaniem jamniczka, byłby ze schodami – powiedziałam, bo w domu Mani schodów jest dużo.
– No – zgodziła się. – Bo ma takie słodkie króciutkie łapki – rozmarzyła się na samo wspomnienie Lucy. Ale za to mógłby ze mną latać samolotem – dodała.
– Szkoda, że lubisz tylko duże psy, prawda? – spojrzałam na nią spod okularów.
– Znowu zaczynasz – jęknęła.
Bo w ostatnim tygodniu Mania była przekonana: że nie znosi skorupiaków, a już małży to zupełnie. Potem, że ma problem z serem nie krowim. Nie lubiła sukienek. Zakupów. Wiedziała, że nie będzie nawet mierzyć tych spodni, bo w Zarze to zawsze są za długie. Nie ma sensu iść na plażę, bo ona nie lubi siedzieć na słońcu. Nie potrzebuje żadnej torebki, a już na pewno nie nowej. Tym nie mniej kończyłyśmy właśnie jeść navajos („jeśli małże to tylko te", sapała Mania z zadowoleniem), ser krowio-kozio-owczy okazał się również „doprawdy wyborny". Ma też dwie nowe torebki i również dwie pary dżinsów z Zary („być może dla innych to rybaczki, ale dla mnie porządne długie spodnie", wykrzyknęła z przebieralni, kiedy zmusiłam ją do ich przymierzenia). Godzinę temu przyznała również, że żałuje, iż nie kupiła tej zielonej sukienki na targu. Nie powiedziałam jej jeszcze, że to przewidziałam i sukienka czeka u mnie na jej urodziny.
Mania była zdecydowanie szczęśliwa i w dodatku miała z tym kontakt, co wcale nie jest oczywiste. To znaczy, miała kontakt z tym, że uszczęśliwiły ją rzeczy, którym jeszcze tydzień wcześniej nie dawała żadnych szans.
Mam wrażenie, że przekonania, jakie mamy na własny temat, z każdym rokiem ukorzeniają się w nas mocniej i mocniej. Z drugiej strony, nigdy nie byłam tak niepewna otaczającego mnie świata jak dziś. Szczerze mówiąc, odkąd skończyłam 45 lat, w mało rzeczy wierzę. Ani w to, co widzę, ani w to, co było absolutną oczywistością przez całe moje życie. Jeśli ziemia okaże się płaska, nawet nie mrugnę okiem. Zwolniłam się z „wiedzenia", deklaracji i posiadania zdania. Na swój temat też. W końcu jeszcze cztery lata temu byłam przekonana, że kocham palić, za to nienawidzę latać i że prawo jazdy nie jest mi do życia potrzebne. Dziś nie wyobrażam sobie bez niego życia. Bez latania też. A przede wszystkim nie wyobrażam sobie życia z papierosami.
I wiecie, tu nie chodzi ani o te małże Mani, ani o moje podróżowanie, tylko o to, żeby czule spojrzeć na siebie i zrobić „sprawdzam", bo może omija Was mnóstwo radości, tylko dlatego, że wiecie lepiej, a akurat nie macie pod ręką jakiejś przyjaciółki, która może czasem zmusić Was do spróbowania. Jakby co, polecam się.

Dorota Szelągowska
projektantka wnętrz i dziennikarka. Właścicielka świetnego gustu i ciętego dowcipu

Prowadzi autorskie programy o urządzaniu wnętrz „Totalne remonty Szelągowskiej" w TVN i „Tu jest pięknie" w TVN Style, a także własne Studio Projektowe www.szelagowska.studio

Fot.: TVN/Adam Pluciński MOVE

eprasa.pl ec5f3a3470

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą

Fot.: Adobe Stock

W tym miesiącu

● PSYCHOLOGIA
Budzącą się do życia przyrodę warto wykorzystać do uspokojenia myśli. Zapraszamy na krótką medytację

● ZDROWIE
Czy mała aktywność może zastąpić intensywny trening? Okazuje się, że tak!

● ZDROWIE
Nowe i skuteczne patenty na zgagę

● URODA
Oczyszczamy skórę i dodajemy energii włosom w domowym uzdrowisku

eprasa.pl ec5f3a3470

Tajemnica

szczęśliwego życia? Jak mawiała pisarka i filozofka, Iris Murdoch, tkwi w nieustającym zachwycie. Także nad małymi rzeczami. Warto każde miłe wydarzenie traktować jak niezwykłą ucztę, delektować się nim powoli i jak najdłużej.

Kojące kuracje dla duszy

Przyjemne medytacje **NA ŁONIE NATURY** dodadzą energii, odprężą, pozwolą z optymizmem spojrzeć w przyszłość.

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl ec5f3a3470

Trening uważności

Medytacja, czyli trening uważności, skupienie się na tym, co tu i teraz, pomaga oczyścić umysł, pozwala zapomnieć o stresie, kłopotach i obowiązkach, a w rezultacie łatwiej sobie z nimi radzić. Myśląc o medytacji, zwykle wyobrażamy sobie osobę z zamkniętymi oczami, siedzącą na płaskiej poduszce (lub na macie do jogi) w pozycji lotosu, w ciszy i bezruchu. Owszem, tak też można medytować. Ale ta praktyka nie zawsze musi odbywać się w ten właśnie sposób. Jeden z najsłynniejszych mistrzów uważności naszych czasów, buddyjski mnich Thích Nhat Hanh, naucza: „Powinieneś praktykować medytację podczas chodzenia, leżenia, siedzenia, pracy, mycia rąk, mycia naczyń, zamiatania, picia herbaty, rozmowy z przyjaciółmi – cokolwiek robisz". Medytacje na łonie natury mają szczególną wartość.

• **Ćwiczenie:** skup się na świeżym powietrzu, które wypełnia płuca, wsłuchaj się w szelest listków, śpiew ptaków, wpatruj w spokojną taflę jeziora lub obserwuj promienie słońca tańczące wśród traw. Niech natura stanie się źródłem siły, relaksu i radości.

Świetlny prysznic

Światło to lek dla ciała i duszy. Na dworze dostajemy go dziesięć razy więcej niż w pomieszczeniu. Pod wpływem słońca w skórze dochodzi do syntezy witaminy D, a w mózgu uwalnia się hormon dobrego samopoczucia, serotonina.

• **Ćwiczenie:** spacerując, nie chowaj się w cieniu. Przez 10-15 minut przechadzaj się w miejscu, gdzie słońce świeci najmocniej. Gdy tylko pozwoli pogoda, odsłoń przedramiona, łydki i dekolt. Na 2-3 minuty skieruj twarz do słońca, zamknij oczy i uśmiechnij się do niego. Poczuj, jak jego światło cię wypełnia i ogrzewa, dodaje ci sił i energii. Ćwiczenie możesz też wykonać, stojąc na nasłonecznionym balkonie lub przy szeroko otwartym oknie.

Pszczela lekcja

Nie warto uporczywie myśleć o tym, co nas boli lub na co nie mamy wpływu. Rozdrapywanie ran, zadręczanie się nikomu nie pomaga. Badania psychologiczne dowodzą, że gdy odpuszczamy, dobre rozwiązania trudnych spraw same przychodzą.

• **Ćwiczenie:** będąc na łonie natury, znajdź np. pszczołę zbierającą nektar. Obserwuj, jak przysiada na kolejnych kwiatkach, a potem odfruwa w dal. Możesz też śledzić, jak po niebie płyną chmury pędzone wiatrem, zmieniają swój kształt i znikają za horyzontem. To skuteczny sposób na ucieczkę od stresujących myśli.

Inspiracje prosto z przyrody

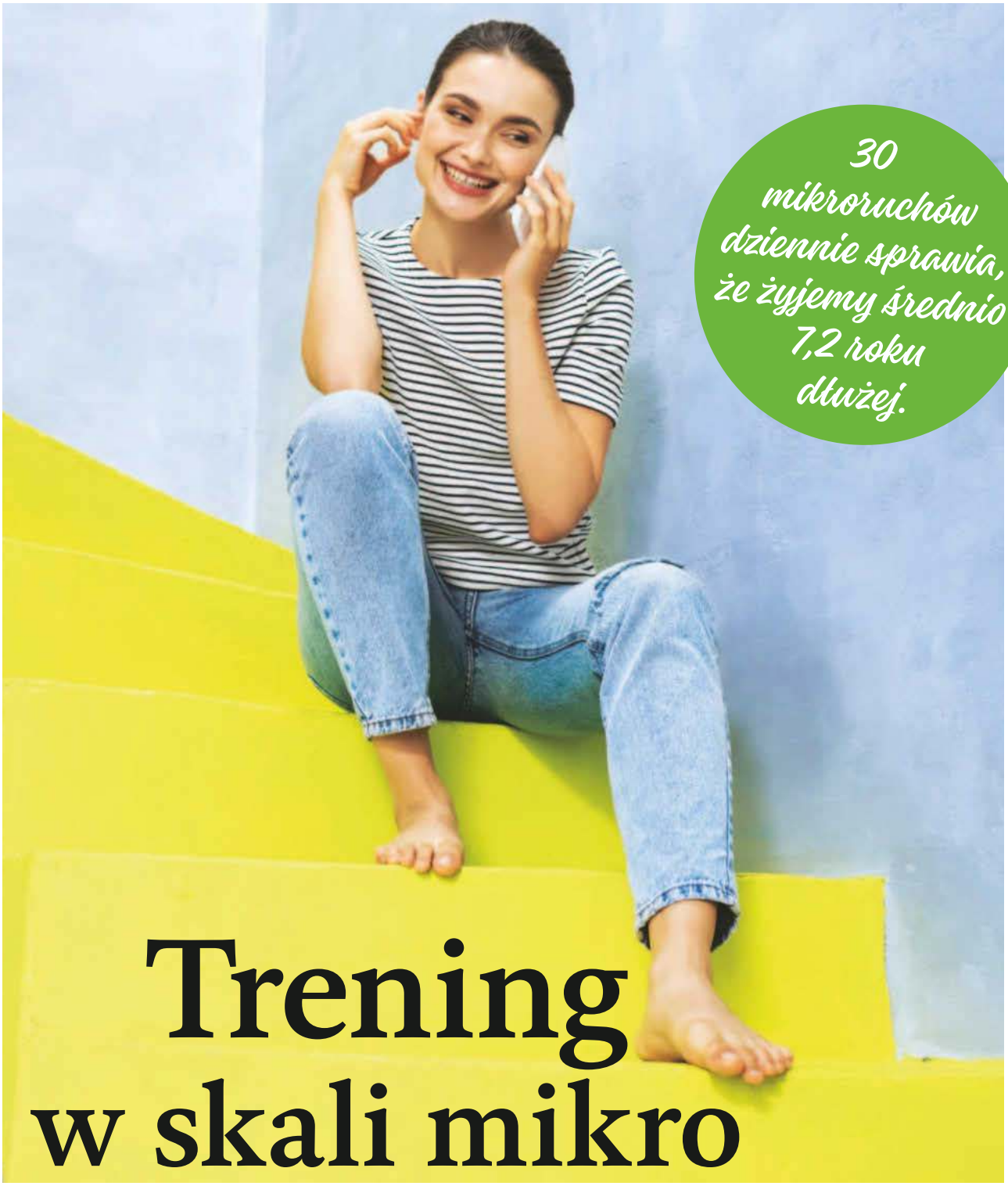
Obcowanie z naturą sprzyja kreatywności i nowym pomysłom. Wraz z porami roku zmieniają się kształty, kolory, dźwięki, zapachy. Podczas przechadzki przystawaj, chłoń szczegóły budzącej się przyrody. Myśl wtedy tylko o tym, co widzisz (kwiaty, drzewa, zwierzęta), czujesz (powiew wiatru, zapach kwiatów), słyszysz (bzyczenie owadów). Po powrocie spisz swoje wrażenia.

Smak dzieciństwa

Kto z nas nie chciałby być jak Pippi Langstrumpf, Tomek Sawyer, dzieci z Bullerbyn? Bez trosk i kłopotów spędzać czas na zabawie, przyglądać się mrówkom i biedronkom, śmiać się do rozpuku. Nie wypada? Nic podobnego! Dziecko tkwi w każdym z nas, zwykle głęboko upchnięte na samym dnie naszego serca. Można je wyzwolić w bardzo prosty sposób. Kiedy tylko możemy – na plaży, na łące, na nagrzanej słońcem leśnej ścieżce – zdejmijmy buty! To zbliża do natury i cudownie wyzwala energię. Wprowadzimy też w ten sposób w życie element niecodzienny.

• **Ćwiczenie:** chodź boso po trawie, piasku, kamieniach. To pobudzi receptory znajdujące się na stopach. Poczujesz się jak nowo narodzona!

eprasa.pl ec5f3a3470



30 mikroruchów dziennie sprawia, że żyjemy średnio 7,2 roku dłużej.

Trening w skali mikro

Małe aktywności utrzymują sprawność lepiej niż sporadyczne treningi. Dają **DUŻE EFEKTY**.

Fot.: Olga./stock.adobe.com

eprasa.pl ec5f3a3470

Mikroruchy to niewielkie aktywności trwające od 20 sekund do 2 minut, które można wpleść w codzienność. Badacze z Uniwersytetu w Kopenhadze dowodzą, że osoby wykonujące 40 mikroruchów dziennie mają o 35 proc. lepsze parametry krążeniowe niż ćwiczący intensywnie, ale rzadko. Dzieje się tak, bo mikroruchy wyzwalają miokinę – hormon wydzielany przez mięśnie, który likwiduje stany zapalne w organizmie.

Młode ciało

Za każdym razem, gdy wstajesz z krzesła, uruchamiasz geny długowieczności w swoich mięśniach. Naukowcy z Center for Healthy Aging na Uniwersytecie Kopenhaskim odkryli, że regularne mikroruchy wywołują tzw. efekt hormezy. To pozytywny stres komórkowy, który aktywuje geny naprawcze. Badania na grupie 1200 kobiet po 40. roku życia wykazały, że te, które wykonywały minimum 35 zmian pozycji ciała dziennie, miały o 7 lat młodsze komórki niż wskazywał ich wiek metrykalny. Kobiety regularnie przerywające siedzenie mają średnio o 28 proc. dłuższe telomery (końcówki chromosomów), które są biologicznymi markerami młodości. Wprowadź do codziennych nawyków zasadę „20 po każdej godzinie" – 20 sekund ruchu o każdej pełnej godzinie. Wstań, zrób, kilka kroków, wyciągnij ręce nad głową.

Sprawny umysł

Stuletni Japończycy z Okinawy zawdzięczają swoją sprawność nie treningom, lecz mikroaktywności. Przebadali ich neurolodzy z Uniwersytetu Tokijskiego. Odkryli, że to niezliczone mikroruchy decydowały o imponującej sprawności umysłowej stulatków. Aktywizują hipokamp – część mózgu odpowiedzialną za pamięć i uczenie się. Już 2 minuty chodzenia co godzinę zwiększa produkcję BDNF – białka, które stymuluje powstawanie nowych połączeń neuronalnych. Wprowadź więc nowe nawyki: zamień fotel przed telewizorem na piłkę gimnastyczną, zrób z codziennego sprzątania taneczną sesję, a rozmawiając przez telefon spaceruj po mieszkaniu.

Codzienne obowiązki to doskonały trening

Wykorzystaj sprzątanie jako okazję do mikroruchów, które wspierają mięśnie i metabolizm. Odkurzając, co kilka minut wykonaj 10 wspięć na palce. Przy ścieraniu kurzu napinaj brzuch i pośladki przez 20–30 sekund. Podnosząc przedmioty z podłogi, zrób przysiad zamiast skłonu.

Wielka waga krótkiej przerwy

• Utrata masy mięśniowej po czterdziestce zmniejsza się o 25 proc. dzięki regularnym, krótkim przerwom na ruch w ciągu dnia. Badacze z Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie analizowali wpływ krótkich ćwiczeń na proces sarkopenii – naturalnej utraty masy mięśniowej z wiekiem. Odkryli, że nawet kilkusekundowe aktywności uruchamiają ekspresję genów odpowiedzialnych za syntezę białek mięśniowych przez całą dobę.

• Mięśnie mają pamięć metaboliczną – każdy, nawet najkrótszy wysiłek, zostawia w nich ślad biochemiczny trwający do 4 godzin. W praktyce oznacza to, że organizm reaguje nie tylko na intensywność ćwiczeń, ale również na ich częstotliwość. Cztery kilkudziesięciosekundowe przerwy ruchowe w ciągu dnia mogą być dla mięśni silniejszym sygnałem adaptacyjnym niż jeden długi trening wykonany raz na kilka dni.

• Najlepszy efekt dają proste ćwiczenia przeciwdziałające grawitacji – wstawanie z krzesła bez pomocy rąk, napinanie mięśni brzucha podczas jazdy autem, wspinanie się po schodach. Nie wymagają specjalnego stroju ani dodatkowego czasu.

eprasa.pl ec5f3a3470

Zgagą określamy dolegliwości, które występują, gdy do przełyku cofa się treść pokarmowa. Pojawia się wtedy nieprzyjemne uczucie pieczenia. Skupia się ono w okolicy mostka lub promieniuje od nadbrzusza do szyi. Może trwać chwilę lub nawet kilka godzin. Często towarzyszy mu kwaśny posmak w ustach. Zgaga bywa objawem chorób (np. refluksu), często jednak bywa skutkiem dietetycznych grzeszków. Przejadanie się, jedzenie w pośpiechu, tłuste i ciężkostrawne potrawy, nadmiar słodyczy, kawy czy alkoholu mogą sprzyjać cofaniu się treści pokarmowej i nasileniu objawów. Jak więc szybko złagodzić zgagę i co zrobić, by pojawiała się jak najrzadziej?

Zgaga nie odpuszcza?

W sezonie grillowym może dopaść każdą z nas. Sprawdź, jak sobie z nią **SKUTECZNIE RADZIĆ**.

Fot.: Adobe Stock (4)

Techniki te przydadzą się, zwłaszcza gdy nie masz pod ręką leków.

Joga, akupresura i spółka

Gdy czujesz nieprzyjemne palenie w przełyku, spróbuj wykonać:

- Koci grzbiet. To pozycja z jogi, gdzie stojąc na czworakach, naprzemiennie wyginasz kręgosłup w górę i w dół. Pomaga to w regulacji ciśnienia w jamie brzusznej i może przynieść ulgę przy zgadze.
- Pozycję „sfinksa". Połóż się na brzuchu z poduszką pod biodrami i unieś górną część ciała, opierając się na łokciach, jak starożytny sfinks. Pozostań tak 15 minut.
- Akupresurę punktu neiguan. Znajduje się on na przedramieniu, około 3 palców poniżej nadgarstka, między ścięgnami. Uciskaj ten punkt przez 3 minuty.

To nie pomoże

Są metody łagodzenia zgagi znane i stosowane od lat. Niestety, mają jedną poważną wadę – nie są skuteczne.

- Picie mleka. Daje chwilową ulgę, ale później nasila wydzielanie kwasu żołądkowego i pogorsza objawy.
- Jedzenie przekąsek przez cały dzień. Ciągłe pobudzanie żołądka do produkcji kwasu nasila problem. Lepiej jeść 3-4 posiłki w stałych porach.
- Leżenie po posiłku. Nasila cofanie się treści żołądkowej do przełyku. Nie kładź się przez 2-3 godziny po jedzeniu.
- Nadużywanie leków zobojętniających. Stosowanie ich zbyt często może prowadzić do efektu z odbicia i nasilenia produkcji kwasu po odstawieniu leku.

eprasa.pl ec5f3a3470

Ziołowe napoje

Przygotowanie ich zajmie tylko kilka minut, ale warto poświęcić ten czas, by skutecznie zmniejszyć pieczenie w gardle.

• Herbata z kopru włoskiego i imbiru. Zalej łyżeczkę nasion kopru i kawałek świeżego imbiru szklanką wrzątku, parz przez 10 minut. Ten napój nie tylko łagodzi zgagę, ale także wspomaga trawienie.

• Napój z siemienia lnianego. Mocz łyżkę nasion w szklance wody (30 minut). Wypij powstały żel. Tworzy on ochronną warstwę na ścianach przełyku.

• Napar z ziół alpejskich. Wymieszaj po łyżce szałwii, tymianku i rumianku. Łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku. Parz 5 minut. Pij przed posiłkiem.

Sama w sobie nie jest chorobą, ale może ją sygnalizować. Często to po prostu uboczny skutek błędów kulinarnych.

Lekarstwa z kuchni

Wiele produktów spożywczych łagodzi zgagę.

• Smoothie z melona i banana. Te owoce są zasadowe i bogate w enzymy wspomagające trawienie. Zawierają dużo wody i błonnika, co pomaga neutralizować kwasy. Najlepiej pić małymi łykami.

• Migdały. Należy jeść surowe, niesolone, najlepiej 5-6 sztuk, dokładnie przeżuwając. Można po nie sięgać zarówno profilaktycznie, przed posiłkiem, jak i w momencie pojawienia się zgagi. Migdały działają zasadowo. Dodatkowo zawierają zdrowe tłuszcze i białko, które spowalniają trawienie i zmniejszają produkcję kwasu żołądkowego.

REKLAMA

Kerafortin
Keratyna 150 mg

BUDULEC STRUKTURY WŁOSÓW

Preparat dla gęstych, grubych i mocnych włosów. Zauważalnie wpływa na wzrost nowych włosów tzw. baby hair[1].

+27% GRUBSZE włosy[1]

+19% WIĘCEJ włosów[1]

NOWOŚĆ!
Tabletki z keratyną.

BUDULEC STRUKTURY WŁOSÓW
+19% więcej włosów[1]
Kerafortin
Keratyna 150 mg, suplement diety
plan 1 miesięczny
100%
Maksymalny profil keratynowy
WSZYSTKIE 18 AMINOKWASÓW

[1]Na podstawie badań aparaturowych, które potwierdziły po 84 dniach wzrost gęstości włosów o średnio 19% oraz średnio o 27% wzrost grubości włosów oraz badań użytkowych, które potwierdziły pojawienie się „baby hair" u 73% użytkowników. Wyciąg ze skrzypu polnego wspomaga wzrost i wzmocnienie włosów.

suplement diety

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o. o.

eprasa.pl ec5f3a3470

Detoks w domowym uzdrowisku

Składniki, które od wieków daje nam **NATURA** oczyszczą, zregenerują, przywrócą skórze równowagę. Nim nadejdzie lato, znów będzie gładka i pełna naturalnego blasku.

Wiosną szukamy prostych, naturalnych sposobów na to, by zadbać o ciało i odzyskać wewnętrzny balans. Nic dziwnego — tempo życia nie zwalnia, a skóra jako pierwsza reaguje na stres, zmęczenie i zanieczyszczenia. Właśnie dlatego wrócić do rytuałów pielęgnacyjnych, które od lat są podstawą terapii uzdrowiskowych. Borowina, glinki, solanki detoksykują, odżywiają i wspierają procesy odnowy. W domowym zaciszu mogą stać się nie tylko elementem pielęgnacji, ale też chwilą relaksu, której tak często nam brakuje.

Borowina – złoto dla skóry

Choć jej ciemny kolor i błotnista konsystencja mogą na pierwszy rzut oka zniechęcać, wystarczy jeden zabieg, by się nią zachwycić. To rodzaj leczniczego torfu, powstałego z rozkładu roślin. Od lat wykorzystywany w uzdrowiskach, łagodzi bóle mięśni i stawów, zmniejsza obrzęki, przyjemnie rozgrzewa i rozluźnia ciało. Jednocześnie doskonale wpływa na skórę. Siła borowiny tkwi w bogactwie składników aktywnych. Zawiera aminokwasy i kwasy organiczne, w tym huminowe, które odpowiadają za działanie przeciwzapalne i ściągające. Uzupełniają je minerały, takie jak wapń, glin czy krzemionka, wspierające regenerację skóry. Borowina spowalnia starzenie, reguluje pracę gruczołów łojowych, to także jeden ze sprzymierzeńców w walce z cellulitem i rozstępami. Wystarczy dodać emulsję lub kostkę borowiny do ciepłej wody i zanurzyć się w niej na kilkanaście minut. Intensywniejszy efekt przyniosą okłady: maskę nałożoną na ciało warto przykryć gazą i folią, by wzmocnić działanie rozgrzewające.

Inteligentne glinki

Zawierają niemal wszystkie mikro- i makroelementy, jakich potrzebuje nasza skóra. Mają też niesamowite zdolności absorpcyjne – usuwają toksyczne substancje, a w zamian oddają skórze wszystko to, co mają najcenniejszego, czyli minerały (krzem, wapń, magnez, potas, żelazo, fosfor, cynk i inne). To one decydują o kolorach i właściwościach glinek. Zielona oczyszcza, złuszcza i wygładza – spraw-

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl ec5f3a3470

Cenne błoto

Nie tylko my mamy swoje skarby z natury. Najsłynniejsze błoto pielęgnacyjne wydobywa się z Morza Martwego. Można nakładać je w postaci maski na ciało, włosy, skórę głowy. Radzi sobie z suchością skóry, oczyszcza ją i złuszcza, łagodzi podrażnienia. Ma w sobie mnóstwo minerałów, m.in. krzem, wapń, magnez, potas, żelazo.

dzi się przy cerze tłustej i trądzikowej. Biała otula skórę łagodnością, jest więc idealna dla cery suchej i wrażliwej. Czerwona wzmacnia skórę wrażliwą, naczynkową, z trądzikiem różowatym. A żółta przywraca komfort cerze suchej i dojrzałej. By je zastosować, wystarczy zmieszać sypkie glinki z wodą.

Solanki – minerały w akcji

Polska jest zagłębiem wód mineralnych. Najwięcej jest ich w górach i na Pomorzu Zachodnim. Mamy wody siarczkowe, siarczkowo-wodorowe, nasycone dwutlenkiem węgla szczawy. Są bogate w sód, potas, jod, brom, magnez i wapń. Kąpiel w solankach działa na skórę koi podrażnienia, wygładza, poprawia ukrwienie, a dzięki wymianie jonowej umożliwia oczyszczenie z toksyn i przyswojenie minerałów. W domu łatwo przygotujesz taki zabieg, wsypując do wanny sól do kąpieli. Wystarczy kwadrans 15–20 w wodzie o temperaturze ciała.

REKLAMA

REGENERUM

KIEDY ZWYKŁE ODŻYWKI nie wystarczają

Tarcza ochronna zabezpieczająca paznokcie przed uszkodzeniami.

Regenerum regeneracyjne serum utwardzające DO PAZNOKCI

Wypełnia drobne ubytki w płytce i scala jej strukturę zapobiegając pękaniu i kruszeniu.

REGENERUM regeneracyjne serum utwardzające DO PAZNOKCI

eprasa.pl ec5f3a3470

Mniej tarcia, więcej blasku

Po wieczornym umyciu włosów nadmiar wilgoci odciśnij ręcznikiem z papieru zamiast bawełnianym. Nie szarpie włosów i nie uszkadza ich powierzchni. Innym pomysłem jest turban z mikrofibry, który wchłonie wodę bez pocierania pasm.

Na dwoje babka wróżyła

Ten trik stosują fryzjerzy gwiazd: skórę głowy myją szamponem oczyszczającym, a na pasma od połowy nakładają nawilżający. To pozwala pozbyć się nadmiaru sebum z naskórka, odżywia łodygi włosa i zapobiega łamaniu końcówek. Za dużo zachodu? Stosuj szampony na zmianę.

Włosy dobrze wyspane

Poświęć im wieczorem parę chwil, a rano będą tryskać **ENERGIĄ**. Ich ułożenie będzie przyjemnością!

Kolacja dla włosów

Gdy pasma są suche, matowe albo się puszą – nocna pielęgnacja to będzie game changer. Na wilgotne włosy nałóż lekką maskę, by ich nie obciążyć. Możesz też wetrzeć parę kropel oleju (np. arganowego). Włóż miękki czepek - włosy się nie poplączą, a produkt zostanie tam, gdzie trzeba. Rano umyj włosy.

Odrobina luksusu

Włosy utrzymuje w dobrej kondycji także… poduszka. Najlepiej jedwabna. Poszewka z tej tkaniny zmniejsza tarcie, zapobiega puszeniu się i łamaniu końcówek, a do tego nie odgniata fryzury. To proste - im gładsza powierzchnia, tym spokojniejsze poranki i mniej czasu przy lustrze. Dobry efekt daje też czepek z jedwabiu lub tańszej satyny. Zatrzymuje nawilżenie i pozwala utrzymać kształt loków.

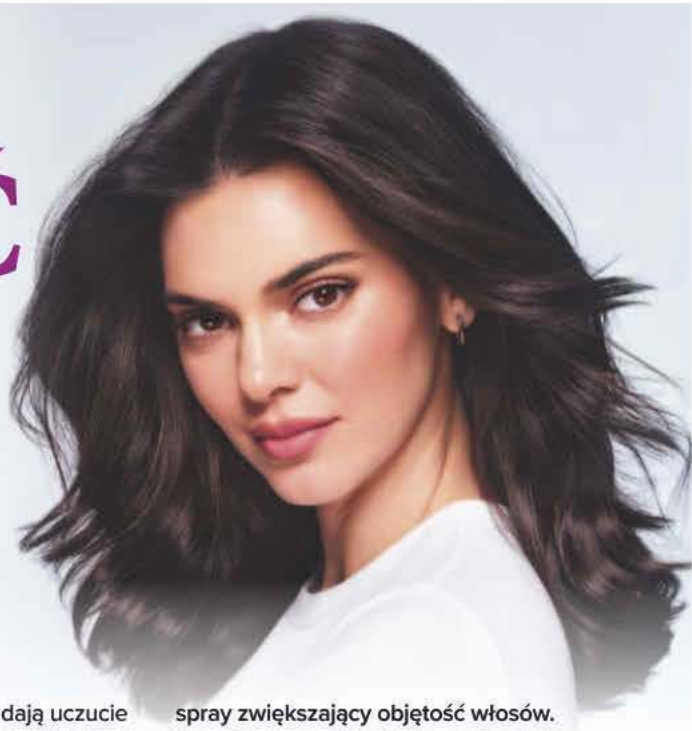
Panna z mokrą głową? Niekoniecznie!

Nie kładź się spać z mokrymi włosami. Są wtedy bardziej podatne na łamanie i rano mogą wyglądać… dramatycznie. Użyj suszarki z letnim nawiewem. Możesz zostawić lekko wilgotne pasma i zapleść je w luźne warkocze. Rano rozpleć je i delikatnie rozczesz palcami. Powstanie naturalna, lekko pofalowana fryzura, która wygląda bardzo dziewczęco.

Fot.: Adobe Stock, arch.123RF/Picsel

eprasa.pl ec5f3a3470

Przepis na OBJĘTOŚĆ



Wyglądasz wyjątkowo – to zdanie zawsze sprawia, że dzień staje się lepszy. Teraz możesz je usłyszeć nie tylko, gdy wystylizujesz się na wielkie wyjście. Dzięki L'ORÉAL PARIS ELSEVE COLLAGEN LIFTER prosta, codzienna pielęgnacja sprawi, że twoje włosy nabiorą spektakularnej objętości. Wystarczy chwila, by mieć dobry dzień.

Kiedy masz cienkie włosy, ułożenie ich nie jest proste. Stylizowanie, poprawianie, by wreszcie fryzura nabrała pełności, a jednocześnie by była lekka, to proces, który do tej pory trwał wieki. L'Oréal Elseve Collagen Lifter to zestaw stworzony z myślą o włosach cienkich i pozbawionych objętości. Formuły wzbogacone o peptydy kolagenowe unoszą włosy u nasady i widocznie pogrubiają włókna, zapewniając efekt pełniejszej, gęstszej fryzury bez obciążenia. Produkty z linii działają zarówno u nasady, jak i na długościach, zapewniając długotrwałą objętość nawet do 72 godzin*. Dodatkowo, co bardzo ważne i w przypadku cienkich włosów wcale nie takie oczywiste, dają uczucie lekkości, świeżości i nawilżenia. I najważniejsze, by osiągnąć ten efekt niepotrzebne są specjalne zabiegi – wystarczy codzienna pielęgnacja.

KROK PIERWSZY

Elseve Collagen Lifter szampon zwiększający objętość włosów – delikatnie oczyszcza skórę głowy i włosy, przygotowując je na efekt uniesienia u nasady. Wspiera odbicie włosów od nasady, dzięki czemu objętość wygląda naturalnie, bez efektu sztywności i bez obciążenia.

KROK DRUGI

Elseve Collagen Lifter odżywka pogrubiająca włókna włosa – odżywka uzupełnia codzienną pielęgnację, nadając fryzurze lekkość i sprężystość. Pogrubia także włókna włosów, dzięki niej stają się bardziej elastyczne, miękkie w dotyku i wyraźnie pełniejsze na całej długości.

KROK TRZECI

Jak udowodniły testy już dwa pierwsze kroki gwarantują zwiększoną objętość włosów o 80 procent bez obciążania, a efekt ten utrzymuje się przez 72 godziny*. Uzupełnieniem codziennej rutyny jest produkt do zadań ekspresowych, czyli **Elseve Big Hair Day odświeżający spray zwiększający objętość włosów.** To szybkie rozwiązanie dla cienkich włosów pozbawionych objętości. Unosi włosy u nasady już w kilka sekund, przywracając fryzurze świeżość i lekkość bez konieczności mycia. Spray idealnie sprawdzi się w ciągu dnia – przed wyjściem, po pracy lub zawsze wtedy, gdy fryzura potrzebuje natychmiastowego odświeżenia i widocznej objętości.

Linia **Elseve Collagen Lifter** wzbogacona innowacyjnymi peptydami kolagenowymi jest dostępna wyłącznie w drogeriach Rossmann. Ta prosta, codzienna pielęgnacja sprawi, że każdy twój dzień będzie dobry – bo każdego dnia będziesz mieć piękne, pełne objętości włosy. A pełniejsze włosy, to więcej pewności siebie.

Sprytna stylizacja

Nakręcaj włosy na wałki – im grubsze, tym więcej objętości nadasz fryzurze. Pasma nawijaj od nasady przed ich wysuszeniem. Zamiast wałków możesz użyć okrągłej szerokiej szczotki z dziurkami w środku. Włosy odbiją się od nasady także podczas suszenia ich głową w dół. Możesz również modelować fryzurę suszarką z dyfuzorem, który sprawi, że włosy odsuną się od głowy.

*Test instrumentalny po zastosowaniu rutyny (szampon + odżywka) ** Test konsumencki rutyny - 171 konsumentów. ***Test kliniczny na 35 osobach po zastosowaniu rutyny.

eprasa.pl ec5f3a3470

Randkowanie z instrukcją obsługi

Znasz swoją wartość, masz doświadczenie… a mimo to trafiasz na zachowania, które **TRUDNO ROZSZYFROWAĆ**. Spokojnie, pomożemy ci odkryć, co się w nich kryje.

Kiedyś było to proste: ktoś zapraszał cię na kawę, spacer, do kina i albo coś z tego było, albo nie. Dziś randkowanie to już nie romantyczny film, tylko raczej serial z elementami thrillera i czarnej komedii... Jednego dnia możesz być „kobietą jego życia", a następnego... zniknąć z jego radaru bezpowrotnie. Dobra wiadomość jest taka, że to nie z tobą jest coś nie tak. Jeszcze lepsza: możesz nauczyć się rozpoznawać toksyczne schematy randkowe i nie dać się w nie wciągnąć. Dzięki temu nie tylko przetrwasz maraton randkowania, ale i zachowasz klasę (oraz zdrowy rozsądek). A może nawet i znajdziesz tego jedynego!

Love bombing, czyli za dużo, za szybko

Na początku jest jak w filmie: on wysyła ci wiadomości od rana do nocy, obdarowuje komplementami, składa deklaracje, snuje plany wspólnej przyszłości po trzeciej randce. Sprawia, że zaczynasz czuć się jak królowa jego życia, ta jedyna, wymarzona. Brzmi jak marzenie? To może być prawda, ale częściej to... pułapka, nazywana love bombingiem, czyli bombardowaniem miłością. Możesz podejrzewać, że padłaś ofiarą tej manipulacji, jeśli on np. mówi ci, że jesteś wyjątko-

eprasa.pl ec5f3a3470

Miłość to nie intensywność i chaos, ale spokój i konsekwencja. Jeśli musisz się domyślać – to już sygnał, że coś jest nie tak.

wa zanim naprawdę cię pozna lub planuje wspólne wakacje po tygodniu znajomości. Albo zasypuje cię uwagą i nie zostawia przestrzeni (zaczynasz czuć się jak w potrzasku). Taka relacja to nie miłość, ani nawet zauroczenie. To intensywność, która ma cię „złapać".

● **Twoja strategia:** zwolnij, odsuń się na chwilę. I pamiętaj: zdrowa relacja rozwija się stopniowo. To nie jak sprint na 100 metrów!

Ghosting – kiedy facet znika bez śladu

Pisaliście codziennie, było miło, a potem... cisza. Bez wyjaśnienia, bez pożegnania. Przeglądasz media społecznościowe i odkrywasz, że zostałaś wszędzie zablokowana. Tak, to szokujące. Tak, to niedojrzałe. Ale uwaga: to też informacja. Ghosting oznacza, że twój potencjalny partner nie potrafi komunikować się wprost. Może więc i lepiej, że nie zostałaś z nim na dłużej.

● **Twoja strategia**: Nie analizuj godzinami „co zrobiłam źle". Nie zrobiłaś nic! Po prostu trafiłaś na kogoś, kto nie dorósł do relacji.

Benching – on trzyma cię na ławce rezerwowych

Odzywa się co jakiś czas. Flirtuje. Czujesz, że zbliżacie się do siebie, że się lubicie. Masz nadzieję, że może coś z tego będzie. On jednak nigdy nie przechodzi do konkretów. Za miłym kontaktem i niezobowiązującym flirtem nic nie stoi. Nie ma żadnych propozycji. Wycofuje się, gdy robi się za gorąco i kiedy trzeba zrobić krok do przodu. To klasyczny benching – jesteś na jego ławce rezerwowych. I prawdopodobnie nigdy nie zostaniesz wpuszczona na boisko. W tym meczu są już po prostu inni rozgrywający.

● **Twoja strategia**: Zapamiętaj: nie jesteś opcją! Jesteś pierwszym wyborem. Jeśli ktoś traktuje cię jak plan B, sama ustaw się jako plan A – dla siebie i kogoś zupełnie innego.

Nie jesteś opcją ani planem B. Dojrzała relacja zaczyna się tam, gdzie ktoś wybiera cię świadomie – bez gierek i znikania.

Red flags – sygnały ostrzegawcze

Twoja intuicja zwykle wie pierwsza. Czujesz w kościach, że to nie to, ale coś każe ci ignorować ostrzeżenia, czyli czerwone flagi. Najczęstsze z nich to: mówienie źle o swoich byłych, znikanie, nieszanowanie twojego czasu.

● **Twoja strategia**: Pamiętaj, zasada jest taka: jeśli coś cię niepokoi – to nie przypadek. Bierz nogi za pas. Nie warto tracić czasu na takiego mężczyznę.

Green flags – właśnie tego szukasz!

Dobra wiadomość: są też normalni, dojrzali ludzie. Tacy, którzy są spójni w słowach i działaniu, nie obiecują gruszek na wierzbie. Stawiają na regularny kontakt (bez gierek), szanują twoje granice i są zainteresowani swoją partnerką, a nie tylko sobą. Randkowanie z taką osobą może wydawać się mniej ekscytujące niż rollercoaster emocji... ale to właśnie tak zaczyna się prawdziwa relacja. Miłość nie powinna przypominać zagadki logicznej ani testu cierpliwości. Powinna być spokojna, przyjemna i... trochę nudna w tym najlepszym możliwym sensie. A jeśli ktoś tego nie rozumie? Cóż, zawsze możesz go spokojnie „odinstalować" ze swojego życia, tak jak robi się z aplikacja randkową!

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl ec5f3a3470

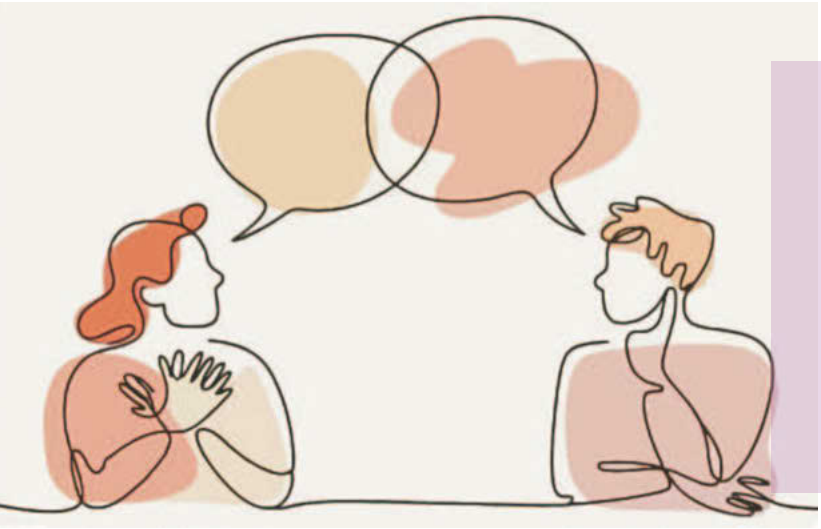
Nie udawaj, że jesteś inna, niż jesteś. Ludzie wyczuwają autentyczność i to ich przyciąga.

1 Zacznij od małych gestów

Uśmiechnij się do pani w sklepie, przywitaj sąsiadkę. Każde udane „dzień dobry" to mały triumf, który dodaje pewności siebie.

5 kroków do pokonania wstydu

Doskwiera ci samotność, ale nie wiesz, jak wyjść do ludzi? Niepewność i lęk przed oceną mogą sparaliżować. **WARTO TO ZMIENIĆ!**



2 Gdy rozmowa płynie swobodnie

Pogoda, dzieci, wspomnienia – brzmi banalnie, ale to właśnie tematy, przy których każdy się rozluźnia. Na początku lepiej omijać politykę czy kontrowersyjne sprawy. Zamiast narzekać na wszystko, spróbuj podzielić się czymś miłym. Gdy ktoś chwali się swoimi pociechami, opowiedz o swoich. To takie proste, a buduje prawdziwą więź między ludźmi.

Fot.: Adobe Stock (5)

eprasa.pl ec5f3a3470

3 Wykorzystaj swoje hobby

W bibliotece, siłowni czy na zajęciach w domu kultury, w klubie spotkasz ludzi, którzy mają podobne zainteresowania. To bardzo ułatwia sprawę. Gdy masz o czym mówić, słowa same się układają. W takich miejscach możesz spokojnie oswoić się z towarzystwem. Nie ma presji, żeby się komuś natychmiast spodobać. Po prostu bądź tam, gdzie czujesz się swobodnie.

4 Pamiętaj o mocnych stronach

To może zabrzmi dziwnie, ale twój wiek to naprawdę atut. Po trzydziestce masz już spokój wewnętrzny, mądrość, cierpliwość – wartości, cechy, które bardzo młodzi dopiero muszą zdobyć. Nie udawaj, że jesteś inna niż jesteś. Ludzie wyczuwają autentyczność i to ich przyciąga. Ta pewność siebie, która przychodzi z doświadczeniem, to naprawdę coś pięknego. Wielu ludzi szuka właśnie takiego towarzystwa.

5 Pozwól sobie na błędy

Jeśli rozmowa nie wyjdzie, to nie koniec świata. Może się zdarzyć, że zapomnisz czyjegoś imienia, zaplączesz się w słowach czy poczujesz się niezręcznie. I co z tego? To normalne! Uwierz, każdy ma za sobą wiele takich doświadczeń. Ważne, żeby nie rezygnować po pierwszej wpadce. Za każdym razem będzie łatwiej, bo już będziesz wiedzieć, czego się spodziewać. A poza tym – wszyscy mamy słabsze dni. Pozwól sobie na nie i nie sil się na perfekcję!

REKLAMA

eprasa.pl ec5f3a3470

Włosy w górę! 6 upięć na nowy sezon

Trochę luzu, szczypta elegancji i maksimum **KOBIECEGO UROKU** — oto modne upięcia, które będą królować w nadchodzących miesiącach.

TEKST: ALEKSANDRA JAWORSKA

Na luzie – niewymuszona elegancja

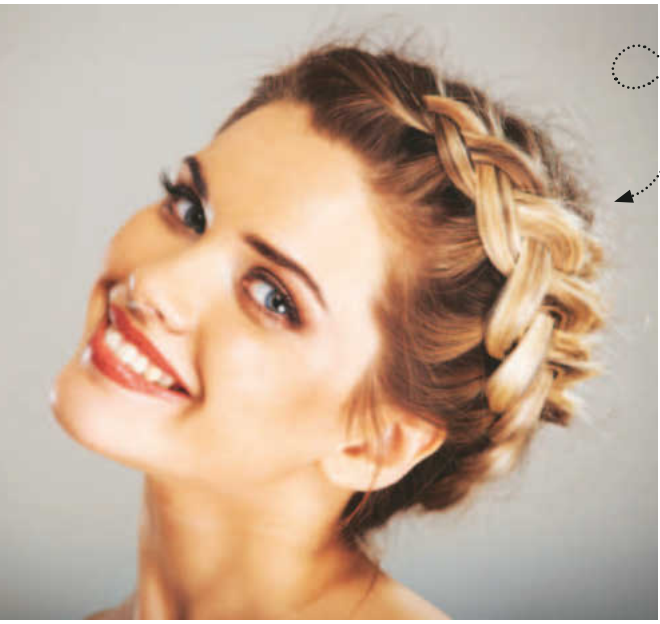
- Subtelna, lekko niedbała fryzura w formie luźnego upięcia, z miękkimi pasmami opadającymi przy twarzy. Podkreśla rysy twarzy, a ponadto dodaje seksapilu – odsłania szyję i kark.
- Na wilgotne włosy nałóż piankę zwiększającą objętość. Delikatnie podkręć włosy lokówką. Nie muszą być idealne – chodzi o naturalną teksturę. Z przodu zostaw kilka kosmyków, a resztę włosów zbierz z tyłu i skręć lekko w luźny kok. Przymocuj go wsuwkami tak, aby fryzura wyglądała lekko i naturalnie, nie za ciasno.

eprasa.pl ec5f3a3470

Słowiańskie sploty

dla romantyczki

● Upięty warkocz to efektowna, a jednocześnie subtelna fryzura, która wygląda bardzo elegancko. Włosy są zaplecione wokół głowy w taki sposób, aby przypominały koronę.
● Podziel włosy asymetrycznym przedziałkiem i zacznij zaplatać warkocz dobierany. Stopniowo dobieraj kolejne pasma włosów i prowadź splot wokół całej głowy. Gdy warkocz wróci do miejsca, w którym rozpoczęłaś zaplatanie, końcówkę schowaj pod splotem i przypnij wsuwkami. Na koniec delikatnie poluzuj warkocz, aby uczesanie wyglądało bardziej naturalnie.



Fale retro

inspirowane dawnym Hollywood

● Elegancka fryzura w stylu retro inspirowana latami 20. i 30. XX wieku. Włosy są gładko ułożone przy głowie i uformowane w miękkie, wyraźne fale po bokach twarzy. Całość wygląda klasycznie i kobieco – podkreśla rysy twarzy, dodaje elegancji, wpisuje się w styl glamour.
● Umyj włosy i nałóż piankę. Wysusz włosy, wygładzając je szczotką. Zrób z boku przedziałek. Lokówką zrób fale przy twarzy i upnij je wsuwkami. Rozetrzyj w dłoniach odrobinę olejku i przygładź włosy na czubku głowy, by podkreślić elegancki charakter fryzury.

Koczek baletnicy

w odświeżonej wersji

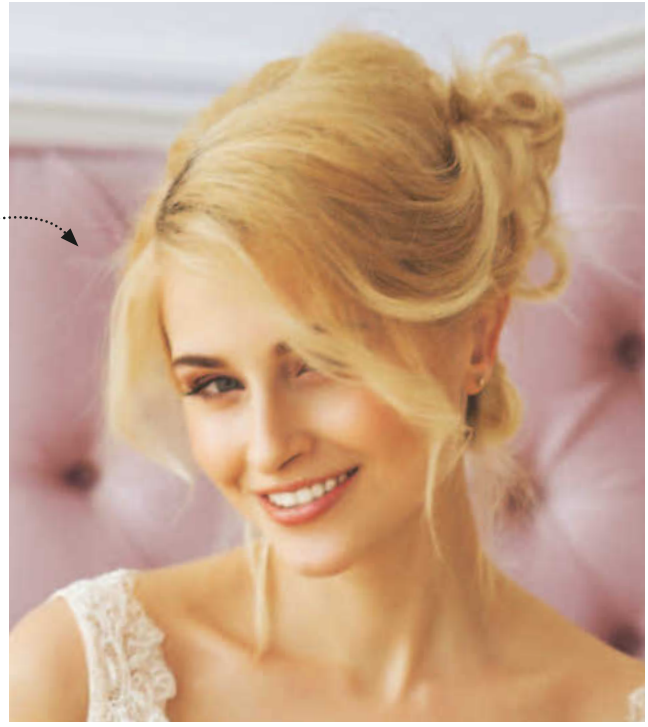
● Rozwichrzony koczek to fryzura, która łączy klasyczną elegancję z odrobiną swobody. Pasuje szczególnie kobietom, które lubią minimalistyczne, ale eleganckie stylizacje.
● Włosy należy najpierw rozczesać, a potem zebrać z tyłu głowy w kucyk tuż nad karkiem. Kucyk dziel na pasma, skręcaj je wokół gumki i mocuj wsuwkami tak, aby zachował okrągły, stabilny kształt. Możesz delikatnie poluzować włosy przy skroniach. Całość utrwal odrobiną lakieru, tak, by utrzymał fryzurę w ryzach, ale nie odebrał jej naturalności.

eprasa.pl ec5f3a3470

Messy bun
– figlarne loki na uwięzi

● Takie upięcie dobrze sprawdza się u osób z naturalnie kręconymi lub falowanymi włosami, które mają sporą objętość. Pięknie podkreśla rysy twarzy, luźne kosmyki wokół niej nadają uczesaniu artystycznego nieładu.

● We włosy wgnieć krem podkreślający skręt loków. Zbierz je na czubku głowy, zachowując objętość u nasady. Następnie skręć loki w luźny kok i przypnij wsuwkami tak, aby część pasm pozostała swobodna. Całość spryskaj delikatnie lakierem o elastycznym utrwaleniu, by zachować naturalny ruch włosów.



Oryginalne
na wyjątkowe okazje

● Ta fryzura wygląda jak niedbale spięta, ale w rzeczywistości jest dobrze przemyślana. By była tak piękna, włosy powinny być zadbane i puszyste. Przy cienkich pasmach warto zacząć od starannej pielęgnacji. Podstawą są szampony i odżywki ze składnikami, które unoszą włosy u nasady, pogrubiają je, nadając im większą objętość.

● Włosy lekko podkręć lokówką. Zrób przedziałek z boku i pozostaw z przodu luźne pasmo. Pasma z tyłu skręć w luźny kok. Upnij go wsuwkami, mocując pasma tak, aby tworzyły miękką, lekko nieregularną formę.

To się przyda, by utrzymać upięcie w ryzach

Olejek
WYGŁADZAJĄCY
do włosów zawiera olejek arganowy i ceramidy. Pozostawia włosy intensywnie odżywione, jedwabiste i podatne na układanie. Douglas Collection, 75 zł

Krem
DEFINIUJĄCY
fale i loki skutecznie dyscyplinuje włosy, nadając im kształt i sprężystość. Ponadto eliminuje efekt sklejenia i obciążenia pasm. Farmona, ok. 20 zł

Spinki
W STYLU VINTAGE
wykonane ręcznie z hipoalergicznego, wegańskiego tworzywa znanego ze swej wyszukanej estetyki oraz trwałości. Turtle Story, Douglas, ok. 84 zł

Fot.: Adobe Stock (6), mat.prasowe (3)

eprasa.pl ec5f3a3470

Wiosenne rozświetlenie

Z MAYBELLINE NEW YORK

Promienna jak słońce, uwodząca barwą i naturalnością jak kwiaty – dzięki linii **Lifter od Maybelline New York** rozkwitniesz tej wiosny. Sprawdź to już dziś.

Naturalność

to hasło, które jest kwintesencją wiosny. Linia Lifter Concealer to rozświetlający korektor, który idealnie stapia się ze skórą zapewniając pełne krycie i nie pozostawiając śladów, ani efektu ciężkości. Ma wyjątkowo skuteczną, klinicznie przetestowaną formułę wzbogaconą mieszanką 2% peptydów i kofeiny, która przy regularnym stosowaniu znacząco rozjaśnia skórę pod oczami. Dzięki temu spojrzenie staje się świeże i wypoczęte. Tę zmianę widać, bo 78% składników kosmetyku ma właściwości pielęgnacyjne, a to sprawia, że skóra pod oczami wygląda

na gładszą, bardziej napiętą i pełną blasku – bez potrzeby poprawek w ciągu dnia. Korektor dostępny jest w 5 odcieniach.

ROZŚWIETLANIE BEZ TAJEMNIC

Idealny przepis na wiosenny makijaż? Połącz **Lifter Plump&Glow** z korektorem **Lifter Concealer** dla rozświetlonych i nawilżonych okolic pod oczami, oraz z kremowym bronzerem **Lifter Stix**, aby naturalnie podkreślić rysy twarzy. Rozświetlony look już nie jest tajemnicą.

Świeżość

i soczystość kolorów, zapachów sprawia, że wiosną nabieramy nowej energii. Lifter Plump&Glow to coś więcej niż podkład – to codzienny rytuał dla skóry, dzięki któremu możesz wyglądać świeżo i promiennie bez wysiłku. Jego formuła w aż 90% oparta jest na składnikach pielęgnujących – więc każde użycie sprawia, że odżywiasz i pielęgnujesz twarz. Dodatkowo kosmetyk zawiera 2% niacynamid i kwas hialuronowy, który daje natychmiastową zdrową jędrność i gwarantuje efekt glow. Ten podkład pracuje razem z twoją skórą – nie tylko wyrównuje koloryt, ale używany regularnie pomaga jej wyglądać coraz lepiej. Jest lekki, komfortowy i długotrwały i ma aż 6 różnych odcieni. Lifter Plump&Glow dotrzymuje kroku przez cały dzień, bez potrzeby poprawek.

eprasa.pl ec5f3a3470

Skóra w trybie offline

Klimatyzacja, światło monitora i jarzeniówki potrafią dać cerze w kość. **JAK WIĘC JĄ CHRONIĆ** przed wszystkim, co jej szkodzi?

Choć mogłoby się wydawać, że praca w biurze to dla skóry strefa komfortu, rzeczywistość jest zupełnie inna. Wielogodzinne przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach, suche powietrze i ekspozycja na promieniowanie z urządzeń biurowych sprawiają, że cera szybciej traci nawilżenie, blask i odporność.

Promieniowanie UV – bez taryfy ulgowej

Codzienność między open - space'em a ekranem laptopa to nieustanna ekspozycja na czynniki, których często nie bierzemy pod uwagę. Bo promieniowanie ultrafioletowe to nie tylko UVB, które odpowiada opaleniznę w słoneczne dni. Promieniowanie UVA jest obecne przez cały rok, od świtu do zmierzchu, nawet gdy niebo zasłaniają chmury. Co więcej, stanowi większość promieniowania ultrafioletowego docierającego do naszej skóry i bez problemu przenika przez szyby oraz naskórek - dlatego działa także wtedy, gdy siedzimy w biurze przy oknie. I dociera znacznie głębiej - aż do skóry właściwej. To ono w dużej mierze odpowiada za fotostarzenie, czyli proces stopniowej degradacji włókien kolagenu i elastyny. Efekt? Utrata jędrności, wiotczenie i pojawianie się zmarszczek. UVA ma również wpływ na powstawanie przebarwień oraz zaburzeń pigmentacyjnych.

Unikamy niebieskiego

Czy wystarczy chronić się tylko przed UVA? Niestety nie. Widmo słoneczne to znacznie szersze spektrum. Oprócz UV obejmuje także światło widzialne i promieniowanie podczerwone. Coraz więcej mówi się o tym, że również one mają wpływ na skórę. Światło widzialne może nasilać powstawanie przebarwień, a podczerwone (IR) zaostrza trądzik różowaty i pogarsza stan cery naczynkowej. Kolejne zagrożenie dla skóry to

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (3)

eprasa.pl ec5f3a3470

W przerwie sięgnij po orzechy – zawierają antyoksydanty, które pomogą skórze bronić się przed wolnymi rodnikami

światło niebieskie (HEV), emitowane przez monitory. Przenika w głąb skóry i sprzyja powstawaniu wolnych rodników. Swoją „cegiełkę" do stresu oksydacyjnego i zmęczenia skóry dokłada sztuczne oświetlenie, zwłaszcza LED. Dermatolodzy coraz częściej zwracają uwagę na zjawisko określane jako „screen face" - czyli przebarwienia w okolicach czoła i oczu, które pojawiają się mimo stosowania filtrów przeciwsłonecznych. Powód? Wieczorem zwykle rezygnujemy z ochrony, a wtedy także spędzamy sporo czasu przed ekranami.

Skin office w praktyce

Przygotowania do ośmiu godzin pracy zaczynamy w domu. Cerę należy wyposażyć w broń, która pomoże jej przetrwać niesprzyjające warunki. Robimy kilka kroków: antyoksydacyjne serum rano (np. z witaminą C, E, kwasem ferulowym lub azelainowym), krem wzmacniający barierę ochronną (z kwasem hialuronowym, ceramidami), filtr ochronny minimum SPF 30 (są już także preparaty chroniące przed światłem podczerwonym). Zamiast podkładu warto stosować kremy BB z filtrami, które wyrównują koloryt i pielęgnują skórę. A gdy siedząc w pracy poczujesz, że skóra jest ściągnięta, spryskaj twarz wodą termalną. Ale uważaj! Niewłaściwie stosowana nie przyniesie ci pożytku. Parująca z powierzchni skóry woda „wyciąga" też wilgoć z jej środka. Aby tego uniknąć, po kilku sekundach od spryskania twarzy, dociśnij do niej chusteczkę higieniczną. Po przyjściu do domu nie zwlekaj z demakijażem. Zrób go od razu, najlepiej dwuetapowo (olejek i żel). A dwa razy w tygodniu nałóż maseczkę ze składnikami, które potrafią detoksykować skórę (glinki, węgiel, algi).

WYPRÓBUJ:
1. Krem z kolagenem i antyoksydacyjnymi peptydami miedziowymi, **Lancome, 420 zł;**
2. Serum ochronne SPF 50, **Bielenda, 40 zł;**
3. Krem ochronny (UVA, UVB, IR, światło niebieskie), **Dermedic, 55 zł**

REKLAMA

Kuracja regenerująca S.O.S. do stóp

- Według **92% badanych*** natychmiast **łagodzi podrażnienia oraz skutecznie likwiduje suchość i szorstkość skóry**
- Według **96% badanych*** po tygodniu stosowania **skóra jest zregenerowana, gładka i optymalnie nawilżona**
- Wyjątkowo bogata formuła

DZIAŁANIE OD PIERWSZEJ APLIKACJI

*testowane na grupie 25 osób

eprasa.pl ec5f3a3470

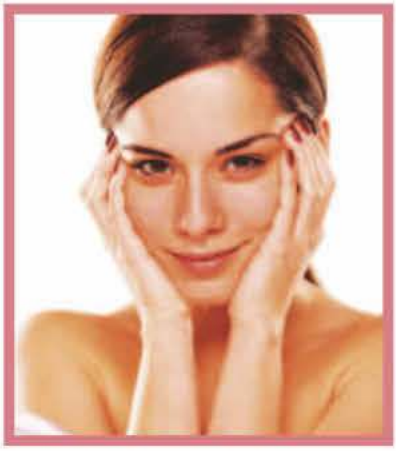
BĄDŹ SOBĄ!

Piękna całą dobę

Wiosna sprzyja towarzyskim planom. Gdy przed wieczornym wyjściem nie uda ci się wpaść do domu, już rano zrób makijaż, w którym przez cały dzień będziesz wyglądać zjawiskowo. Bądź piękna przez cały dzień, po prostu bądź sobą!

eprasa.pl ec5f3a3470

Jeden makijaż od rana do wieczora



DOBRE PRZYGOTOWANIE

Zacznij wieczorem. Zrób peeling - wybierz łagodny, najlepiej taki, którego wcześniej używałaś. Potem delikatnie wymasuj twarz, a na koniec nałóż nawilżającą maseczkę. Dzięki niej skóra nabierze miękkości i sprężystości. A do tego będzie lepiej ukrwiona i nabierze kolorytu. Takie przygotowanie sprawi, że rano przed makijażem wystarczy już tylko nałożyć krem nawilżający i można nakładać kosmetyki kolorowe.

PRZED

Liczy się dobre nastawienie – nawet jeśli czeka cię długi dzień, to warto zacząć go od uśmiechu – to zawsze dobry plan. Potem łatwiej zrobić wszystko inne.

Great Skin Serum
serum błyskawicznie dodające blasku
195 zł

Gleam & Go
płynny rozświetlacz zapewniający efekt drugiej skóry
65 zł

Sweet Dreams Eyeshadow Quad
paleta cieni do powiek
149 zł

Warm Wishes Soft Matte Powder Bronzer
miękki matowy puder brązujący
145 zł

Produkty dostępne w sieci **Sephora.pl**

Piękno krok po kroku

Na początek fluid – wybierz półkryjący z satynowym wykończeniem lub rozświetlający. Doskonale sprawdzą się także pielęgnująco-upiększające kremy BB lub CC. Wilgotną gąbeczką nałóż jedną warstwę. Do powiek wybierz cienie delikatnie napigmentowane, lekkie, np. mineralne, w musie, rozświetlające. Dodaj brązową kredkę w linii rzęs, która je optycznie zagęści i wydłużający tusz. By dodać oczom świetlistości, nanieś na wewnętrzny kącik odrobinę cienia w kolorze szampana. Czas na policzki - dla ożywienia twarzy nałóż róż na najbardziej wystającą część policzków – w tym celu mocno się uśmiechnij. Powstaną jakby naturalne rumieńce. Jeśli chcesz bardziej uwidocznić policzki, muśnij skórę nad kośćmi policzkowymi odrobiną rozświetlacza. Makijaż ust zacznij od konturówki – nałóż ją na linie ust i delikatnie rozetrzyj pacynką w stronę wnętrza usta. Nałóż szminkę i odrobinę błyszczyku na środek dolnej wargi. Ten makijaż nie lubi pudru! Zastosuj go oszczędnie i tylko na strefę T. Nie dodawaj go w ciągu dnia, a skórę odśwież bibułką matującą.

eprasa.pl ec5f3a3470

Inspiracje i nowości

Blask i świeżość

Lekka, wygładzająca baza pod makijaż z wysoką ochroną SPF 50 łączy pielęgnację, ochronę i promienny wygląd skóry. Stosując ją, już nie trzeba pamiętać o kremie z filtrem. **Lirene, 44 zł**

Szybki efekt

Maseczka-ampułka z kolagenem i probiotykami to ratunek dla wiotkiej, przesuszonej cery. Napina ją, stymuluje procesy odnowy i przywraca promienny wygląd. **Biotaniqe, 12 zł**

Różana przyjemność

Mleczko pod prysznic z ekstraktem z płatków róży zawiera przyjazne dla skóry glukozydy kokosowe, które łagodnie ją oczyszczają. W dodatku pięknie pachnie, **Ziaja, 20 zł**

Rzęsy do samego nieba

Silikonowa, spiralna szczoteczka precyzyjnie chwyta każdą rzęsę od nasady aż po końce, zapewniając nie tylko ich widoczne uniesienie, ale także pogrubienie bez grudek. A dzięki lekkiej, jedwabistej formule możesz swobodnie budować intensywność makijażu warstwa po warstwie, bez obawy o obciążenie czy sklejanie rzęs. **Maybelline, 48 zł**

Skuteczny lifting

Technologia Wieku 5 Repair to program zaawansowanej pielęgnacji skóry dojrzałej. Zapewnia wielopoziomowe nawodnienie, odbudowę bariery hydrolipidowej, intensywną regenerację naskórka i wzmocnienie włókien kolagenu i elastyny. Seria zawiera m.in. krem liftingująco-rozświetlający 50+, krem pod oczy, krem przeciwzmarszczkowy 60+ i krem- maskę na noc. **AA, 11–35 zł**

Super hit

Piękno, które procentuje

Specjalne oferty, ekskluzywne promocje i wiele innych korzyści, które stają się coraz bardziej atrakcyjne wraz z każdym zakupem – to właśnie oferuje ci nowa **karta Douglas**. Punkty możesz wymienić na rabaty i prezenty!

Fot.: 123RF/Picsel, materiały prasowe (6)

eprasa.pl ec5f3a3470

Z lekkością obłoczka

Bez koloru paznokcie też mogą zachwycać. Oto **MANIKIUR CLOUD DANCER** i jego szyk.

Tak ozdobione płytki spodobają się nie tylko miłośniczkom naturalności i minimalizmu. Sprawdzą się w każdej sytuacji i nawiązują do najmodniejszego koloru tego roku.

W tonacji chmurki

Spokojna biel, jakby leciutko kremowa, a czasem przełamana maleńką nutką szarości to właśnie cloud dancer. Ten duet słów znaczy tyle co.... tańcząca chmurka, bo odcień ten jest lekki i zwiewny. Pięknie odnajduje się też w manikiurze, nadając płytkom estetyczny, stonowany wygląd pełen niewymuszonej klasy. Co więcej, taka neutralna biel na paznokciach pasuje do wielu odcieni naskórka dłoni i go koryguje. Pomoże np. zniwelować ich zaczerwienienie, nie podkreśli osłabienia ani zmarszczek, no i jeszcze ładnie zagra, gdy skórę już muśnie słońce... Lakiery, które idealnie wpisują się w ten trend, to te słówkiem milk, milky, soft white w nazwie. Są półtransparentne czyli delikatnie rozmyte właśnie jak... chmurka.

Elegancja górą

Manikiur cloud dancer pokochały również gwiazdy. I nie trudno się temu dziwić, bo ma w sobie wiele klasy. Lubi jednak wyrównaną i zadbaną płytkę, dlatego zawsze warto pamiętać o użyciu polerki oraz bazy pod lakier. Neutralna biel dobrze wygląda zarówno na paznokciach wymodelowanych w migdałka, jak i tych krótszych oraz w naturalnym kształcie. Ale by już było supernaturalnie, to za radą stylistek, kształt płytki warto dostosować do tego, jak wyglądają one przy nasadzie. Gdy są bardziej zaokrąglone, wymodeluj je w owal, gdy bardziej płaskie – w kwadrat. Efekt zjawiskowy!

Pokochały go gwiazdy. I nie trudno się temu dziwić, tyle klasy ma w sobie ten mani.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl ec5f3a3470

Horoskop kwiatowy na wiosnę i lato

W maju świat zaczyna pięknie rozkwitać i przez kilka miesięcy będzie zachwycać nas kolorami. Sprawdź, który kwiat jest twoim niezwykłym **TALIZMANEM** i symbolem w pachnącym horoskopie.

Kwiat Barana: TULIPAN

(21 marca – 19 kwietnia)

Jesteś urodzonym liderem. Ambitnym, odważnym i pełnym optymizmu. Tulipan podkreśla twoją pewność siebie i przynosi ci szczęście. Tak jak on wydajesz się delikatna i krucha, a tak naprawdę masz w sobie więcej siły niż ktokolwiek mógłby się spodziewać. Znakomicie radzisz sobie z wyzwaniami. Tak będzie i tym razem – niebawem uwolnisz się od trosk i przez najbliższe miesiące będziesz czerpać z życia pełnymi garściami!

Kwiat Byka: LILIA

(20 kwietnia – 20 maja)

Serdeczna z ciebie osóbka. Lubisz, kiedy jest miło i możesz rozkoszować się wszystkimi zmysłami. Uwielbiasz kojące dźwięki, piękne aromaty i chcesz być rozpieszczana. Masz też bardzo silną osobowość. Najlepiej pasują do ciebie lilie, które, gdy już dorosną, są odpornymi roślinami. Do tego wyglądają dostojnie i mają uwodzicielski zapach. Tak jak ich woń i ty przyciągasz romantyków. Dlatego w wakacje zapowiada się renesans uczuć i wspaniałych wibracji. Będzie cudownie!

eprasa.pl ec5f3a3470

Kwiat Bliźniąt: LAWENDA

(21 maja – 20 czerwca)

Jesteś bardzo towarzyska i pełna entuzjazmu, lubisz spotykać się z innymi, masz wielu przyjaciół, nie można się z tobą nudzić! Lawenda z jej wyraźnym kolorem i „skupiskami przyjaciół" wspaniale współgra z twoją osobowością. Ma też różnorodne zastosowanie, co czyni ją podobną do twojej wszechstronnej osobowości. Zdaniem gwiazd niebawem dokonasz czegoś wyjątkowego i osiągniesz sukces!

Kwiat Raka: RÓŻA

(21 czerwca – 22 lipca)

Często polegasz na instynkcie, a nie na logice. Nosisz serce na dłoni, jesteś wyjątkowo emocjonalna. Jesteś najbardziej romantycznym znakiem. Róża, tak jak ty, jest elegancka, delikatna i powszechnie kochana. Nie zabraknie ci teraz empatii i wyobraźni, z których to darów zrobisz dobry użytek – nie tylko dla siebie, ale i dla bliskich. W sprawach sercowych zapanuje przyjemny spokój. Gwiazdy gwarantują błogą pewność uczuć i poczucie bezpieczeństwa.

Kwiat Lwa: SŁONECZNIK

(23 lipca – 22 sierpnia)

Pewna siebie jest z ciebie istota! Zarażasz innych optymizmem, przyjaznością i radością. Jesteś lojalna i często wspierasz bliskich. Słonecznik symbolizuje twoją pewność siebie i pogodę ducha. W najbliższym czasie będzie cię chronił przed uczuciem urażonej ambicji. Gwiazdy zaś utwierdzają cię w przekonaniu, że warto podjąć ryzyko.

eprasa.pl ec5f3a3470

Kwiat Panny: CHRYZANTEMA

(23 sierpnia – 22 września)

Odpowiedzialna, pracowita, perfekcyjna, a do tego bardzo ambitna, – to właśnie ty! Chryzantema reprezentuje twoje inne, równie ważne cechy: przyjaźń oraz zaufanie. I oczywiście nienaganny wygląd. Przyglądaj się jej regularnym płatkom, gdy czujesz niepokój wywołany zaskakującym wydarzeniem. Choć może ci się wydawać, że wkrada się w twoje życie chaos, tak naprawdę to powiew czegoś nowego i korzystnego.

Kwiat Wagi: HORTENSJA

(23 września – 22 października)

Bezustannie szukasz równowagi w naturze i w życiu. Sprawiedliwość to twoja nadrzędna cecha. Inni cenią cię za to, że potrafisz słuchać i jesteś pokojowo nastawiona. Kwiaty hortensji mają silne łodygi, ale miękkie płatki, zatem symbolizują twój balans. Kwitną w pęczkach, czyli podobnie jak ty, lubią przebywać w otoczeniu innych. Zapewne więc ucieszy cię niespodziewana dawnej dobrej znajomej. Będzie się działo i będzie bardzo zabawnie.

Fot.: Adobe Stock (12)

Kwiat Skorpiona: PEONIA

(23 października – 21 listopada)

Zawsze mówisz prawdę i lubisz dzielić się z przyjaciółmi tym, co najlepsze. Kiedy na coś się nastawisz, jesteś tak zdeterminowana, żeby to osiągnąć, że zniechęcanie cię do tego mija się z celem. Peonie ucieleśniają zarówno twój honor, jak i wszystkie odważne cechy. Niektóre żyją 100 lat i nadal pięknie kwitną, co pokazuje ich zaangażowanie. Ty swoje wykorzystasz teraz do odnowienia relacji z bliskimi i do… uporządkowania domu.

eprasa.pl ec5f3a3470

Kwiat Strzelca: GOŹDZIK

(22 listopada – 21 grudnia)

Wszyscy uwielbiają twoje poczucie humoru i towarzystwo. Jesteś niezależna, potrafisz dostosować się do każdej sytuacji. I masz naturę odkrywcy, nie boisz się próbować nowych rzeczy. Goździki symbolizują twoją fascynację światem. Doskonale odnajdują się w towarzystwie innych kwiatów, ale cenią też samotność. Gwiazdy wróżą ci w najbliższym czasie sporo okazji do aktywnego wypoczynku.

Kwiat Wodnika: STORCZYK

(20 stycznia – 18 lutego)

Kochasz wolność i swój świat, ale nie stronisz od towarzystwa. Jesteś zawsze w pobliżu, gdy komuś trzeba pomóc. A twoja pomysłowość wręcz zachwyca innych. Storczyki lubią wyróżniać się z tłumu i żyć po swojemu. Te kwiaty nie potrzebują gleby, idą z prądem, nie oglądając się na innych. Tak właśnie działaj, a poczujesz szczęście.

Kwiat Koziorożca: JAŚMIN

(22 lutego – 19 stycznia)

Jesteś kreatywna, pracowita i zdyscyplinowana. Nie masz wysokich wymagań od życia, łatwo znajdujesz komfort i uroczo cieszysz się drobiazgami. Kwiaty jaśminu bardzo cię przypominają. Mają kojący aromat, ale nie starają się zwracać na siebie uwagi. Wakacje będą dla ciebie okazją do stworzenia czegoś wyjątkowego i pożytecznego.

Kwiat Ryb: LILIA WODNA

(19 lutego – 20 marca)

Jesteś bardzo ufna i szczera, ale też niezwykle wrażliwa i pomocna. Żaden inny kwiat nie pasuje do ciebie tak dobrze jak lilia. Unosi się nad wodą, podczas gdy jej korzenie nurkują głęboko. Tak jak ty, która świetnie odnajduje się i w świecie duchowym, i rzeczywistym. Wykorzystaj letni czas do sprawienia sobie prawdziwej przyjemności.

eprasa.pl ec5f3a3470

Mózg zużywa ok. 140 g glukozy dziennie, czerwone krwinki 40 g. Gdy jej brakuje, zapamiętanie kilku pozycji na liście zakupów bywa nie lada wyzwaniem.

Zajadanie stresu cukrem przy wysokim kortyzolu daje efekt odwrotny do zamierzonego. Przeżywamy trudne uczucia silniej i gorzej radzimy sobie ze stresem.

Suplementacja witaminy D ułatwia rezygnację ze słodyczy. Jej niedobór może nasilać ochotę na słodkie. Warto sprawdzić jej poziom.

Żegnaj, cukiereczku!

Jeśli chcesz lub musisz ograniczyć cukier w diecie, **ZRÓB TO TERAZ**. Zobaczysz, że nie będzie ci brakowało słodkiego smaku, a schudniesz i będziesz na pewno zdrowsza.

TEKST: IWONA JANCZAREK

eprasa.pl ec5f3a3470

Słabość do słodkiego tkwi w naszej naturze. Całe dzieciństwo, gdy kształtują się upodobania i nawyki, to... słodkie nagrody i prezenty. Nic dziwnego, że mózg podpowiada, by sięgnąć po coś słodkiego, gdy jest nam źle. To, co nazywamy uzależnieniem od cukru, to uzależnienie od przyjemności, jaką daje słodki smak. Często też o posiłkach przypominamy sobie, gdy poziom cukru we krwi mocno spadnie. Wtedy organizm kieruje uwagę na przekąskę bogatą w cukry proste, błyskawicznie zamieniane w energię. Słodkie jest pyszne, więc jemy za dużo. A to ma swoje konsekwencje, np. tycie. Dlatego cukier warto ograniczać.

To ten sam cukier
Brązowy, trzcinowy, kryształ… nazwa nie ma znaczenia. To nadal ten sam dwucukier, czyli sacharoza. Żaden nie jest „zdrowszy".

1 NAJWYŻSZY CZAS POŻEGNAĆ SŁODKIE NAWYKI JUŻ NA ZAWSZE

Stopniowa eliminacja cukru

Aby skutecznie ograniczyć ilość zjadanego cukru, eliminuj go stopniowo. W ten sposób złagodzisz skutki odstawienia, takie jak ból głowy, nerwowość czy trudności z koncentracją, a jednocześnie przeprogramujesz kubki smakowe i uwrażliwisz je na to, co mniej słodkie. Już po kilku dniach zaczną wyczuwać słodycz w jedzeniu o niższej zawartości cukru. Zamiast 2 łyżeczek cukru do kawy wsypuj przez tydzień jedną, potem pół, potem wcale. Szybko okaże się, że po zjedzeniu owsianki z jabłkiem czy jogurtu z borówkami czujesz się jak po porcji tiramisu, twoja potrzeba sięgnięcia po słodkie, minie. Ustal, gdzie w twojej diecie jest najwięcej cukru. Jeśli np. w śniadaniach, bo codziennie jesz gotowe płatki śniadaniowe, zastąp je czymś o niższej zawartości cukru, np. omletem czy koktajlem warzywnym. Jeżeli najwięcej cukru zjadasz po południu, bo nie wyobrażasz sobie popołudniowej kawy bez drożdżówki, zamiast ciastka zjedz zbożowy batonik o obniżonej zawartości cukru.

UWAGA NA PODJADANIE
Każdy kęs, słodki czy słony, uruchamia produkcję insuliny. Podjadanie między posiłkami skutecznie sabotuje walkę ze słodyczami.

Najważniejszy posiłek

Pierwszy posiłek nie musi być obfity. Powiedzenie: śniadanie jedz jak król, powinno odnosić się nie do ilości, ale do jakości. Różnorodne i świeże składniki, to jest najważniejsze. Śniadanie zjedzone do godziny 9 programuje trzustkę i zmniejsza ryzyko podjadania przez cały dzień. W skutecznym cukrowym odwyku ważne jest też nawadnianie. Już kilkuprocentowy deficyt płynów często bierzemy za głód i sięgamy po cukierka zamiast po szklankę wody.

2 TWOI NAJLEPSI SOJUSZNICY SĄ ZAWSZE W POBLIŻU

Woda pod ręką

Niedostateczne nawodnienie zaburza pracę trzustki i powoduje wzrost poziomu cukru we krwi. Już kilkuprocentowy deficyt płynów często bierzemy za głód i zamiast po szklankę wody sięgamy po cukierka. Nawadniając mózg, zmniejszasz ryzyko huśtawki nastrojów, spada poziom hormonów stresu, a rośnie tych, które zawiadują dobrym humorem. Nie masz wtedy ochoty, by sięgać po słodycze.

Ruch zamiast batonika

Aktywność fizyczna przez 30-40 minut dziennie zmniejsza ochotę na słodkie, bo redukuje stres. Powoduje wzrost poziomu neuroprzekaźników odpowiedzialnych za dobry nastrój i zadowolenie, tak samo jak słodycze. Gdy ćwiczysz, mięśnie zużywają cukry jako źródło energii i ich poziom we krwi spada. Mięśnie, które nie są zmuszane do codziennego wysiłku, tracą wrażliwość na insulinę. Codzienny ruch reguluje metabolizm węglowodanów i łagodzi stany zapalne. Kiedy czujesz zmęczenie i masz ogromną ochotę sięgać po batonik, staraj się nie ulec pokusie. Wyjdź na spacer, wsiądź na rower, potańcz.

»

eprasa.pl ec5f3a3470

3 KORZYŚCI NIE DO PRZECENIENIA CZEKAJĄ NA CIEBIE

Szybko to poczujesz
Gdy ograniczysz cukier, organizm szybko daje znać, że to był dobry pomysł. Już po kilku dniach poprawia się koncentracja i stabilizuje nastrój, znikają nagłe ataki rozdrażnienia i senności, które towarzyszą skokom poziomu glukozy we krwi. Skóra wygląda lepiej, bo cukier w nadmiarze przyspiesza procesy zapalne i niszczy kolagen. Łatwiej też utrzymać prawidłową wagę, bo nadmiar glukozy odkłada się w tkance tłuszczowej, szczególnie w okolicy brzucha.

> Kilogramy w dół
> Po dwóch tygodniach apetyt na słodycze zauważalnie maleje. Po miesiącu poprawiają się wyniki glukozy i cholesterolu. Można schudnąć 2-3 kg.

Lepsza odporność
Dieta bogata w cukier osłabia mikrobiom i uszkadza nabłonek jelit, który jest pierwszą linią obrony przed zarazkami. Stąd m.in. nawracające grzybice. Ograniczenie słodyczy pozwala odbudować tę barierę, rzadziej łapiesz infekcje, a gdy już zachorujesz, szybciej wracasz do zdrowia. Poprawia się też praca jelit, lepiej trawisz i przyswajasz mikroelementy. Stabilny poziom cukru we krwi oznacza lepiej działające neuroprzekaźniki, mniej stanów lękowych i więcej spokoju na co dzień.

Fot.: Adobe Stock (4)

POSTAW NA NISKI INDEKS

Dieta o niskim indeksie glikemicznym to najskuteczniejsze narzędzie, które ułatwia rozstanie ze słodyczami. Jest bogata w węglowodany złożone, podczas ich trawienia poziom cukru we krwi rośnie powoli, a potem równie wolno opada. Pozwala to uniknąć nagłego spadku energii i napadu głodu.
Jak to wygląda w praktyce?
- wybieraj pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż i grube kasze zamiast białego pieczywa.
- Do każdego posiłku dodawaj warzywa, surowe lub gotowane al dente.
- Jedz owoceo niskim IG, np. jabłka, gruszki, borówki, wiśnie.
- Sięgaj po rośliny strączkowe, orzechy i nasiona.

Biały cukier nie jest potrzebny, węglowodany niezbędne dla mózgu i mięśni znajdziesz w pełnowartościowym jedzeniu. Od czasu do czasu możesz jednak pozwolić sobie na posiłek o wyższym IG, taki metaboliczny trening pobudzi układ pokarmowy do intensywniejszej pracy, bez przeciążania go.

eprasa.pl ec5f3a3470

Dbaj o jakość życia!

Kolagen odbudowuje organizm!

Korzyści zażywania kolagenu są nieocenione. Zalety są szeroko znane, a dostarczanie z zewnątrz tego składnika, np. pod postacią kolagenowych produktów, jest rekomendowane przez lekarzy i specjalistów w wielu dziedzinach. KolagenCito-produkt na medal!

Codziennej diecie trudno jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. Zastanawiasz się, czy suplementacja kolagenem jest dla ciebie? Sprawdź, na co może pomóc?

Wiotka skóra

Kolagen jest stosowany w leczeniu problemów skórnych, takich jak łuszczyca, trądzik. Pomaga zapobiegać starzeniu się skóry, ponieważ stymuluje produkcję elastyny. Dodatkowo stosowanie kolagenu może pomóc w poprawie wyglądu włosów i paznokci.

Opadające policzki, zmarszczki

Jednym z pierwszych objawów starzenia się skóry są wiotkie i opadające policzki oraz zmarszczki. To efekt braku produkcji kolagenu, który jest podporą dla skóry. Dzięki przyjmowaniu kolagenu poprawia się elastyczność i skóra staje się napięta oraz sprężysta.

Opadające powieki

To kolejny sygnał wysyłany przez nasz organizm, że stan elastyczności naszej skóry wymaga poprawy. Opadające powieki to efekt osłabienia mięśni wokół oczu, które podtrzymują powieki w bardziej uniesionej pozycji. Winna jest także suchość skóry. Oba te problemy może wspomóc stosowanie kolagenu.

Dekolt - dobre efekty po kolagenie

Dekolt podobnie jak twarz i dłonie, stosunkowo częściej niż inne części ciała jest wystawiony na promieniowanie słoneczne. Dlatego może dotyczyć go problem tzw. fotostarzenia i elastozy posłonecznej. Warto stosować dobry kolagen, dzięki któremu zmarszczki na dekolcie ulegają spłyceniu.

Bolące biodra, łokcie, kolana, kręgosłup

Kolagen jest również korzystny podczas leczenia stawów i kręgosłupa. Przyczynia się do utrzymania elastyczności stawów oraz pomaga w regeneracji uszkodzonych tkanek. Może pomóc zmniejszyć dyskomfort i sztywność stawów, a także poprawić ich ruchomość. Unikatowy KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego kolagenu oraz witaminę C wspierającą odbudowę włókien kolagenowych.

Niska odporność

Kolagen jest znany ze wspomagania układu odpornościowego. Wspiera produkcję przeciwciał i wspomaga ochronę organizmu podczas wirusów.

Słaba koncentracja i pamięć

Regularne przyjmowanie kolagenu może również pomóc w poprawieniu koncentracji i pamięci.

Upływające lata powodują, że włókna kolagenowe rozpadają się! Dlatego warto wspierać się dobrej klasy kolagenem, jak na przykład KolagenCito. Wybieraj produkty od renomowanych producentów. Firma Reutter jest znana od ponad wieku w produkcji preparatów wyprodukowanych z najwyższą starannością. Eksperci firmy Reutter zadbali o łatwość podania produktu - KolagenCito, to miękkie pastylki do ssania(do 3 szt. dziennie). Stosując wysokogatunkowy KolagenCito masz pewność, że jest to produkt 100 % oryginalny - chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Dobra cena ok. 43 zł.

eprasa.pl ec5f3a3470

Dosyć tego, Panie Kortyzolu!

Odbiera spokój ducha, nie daje spać, naraża na stany zapalne, a do tego dodaje centymetrów w pasie. **CHCESZ PRZESTAĆ SIĘ Z NIM MOCOWAĆ**? Oto recepty, dzięki którym to osiągniesz.

MASZ MI SŁUŻYĆ, A NIE MNĄ RZĄDZIĆ!

Prawdziwy wróg na „s"

Tak naprawdę kortyzol to tylko posłuszny kolega Pana Stresu. Gdy drugi długo ci dokucza, pierwszy zaczyna reagować, początkowo mając wobec ciebie dobre intencje. Jego misją jest bowiem mobilizować cię do obrony. Niestety, z czasem także i on zaczyna ci szkodzić – to właśnie jemu „zawdzięczasz" tzw. kortyzolowy brzuch (nadmiar tkanki tłuszczowej w pasie), trądzik na twarzy czy zły stan dziąseł, nie mówiąc o innych bolączkach.

Kojąca bezmyślność

A może zamiast być zawsze tak kreatywną i umysłowo zapracowaną pobędziesz czasem w intelektualnej ciszy, wpatrując się bezmyślnie w dal albo wystawiając twarz do słońca? Głowa wolna od wysiłku umysłowego to niższy poziom kortyzolu!

Nie zaszkodzi go przebadać

Badanie kortyzolu możliwe jest z krwi, śliny lub moczu. Jeśli chcesz sprawdzić, jak dużo tego hormonu właśnie oddziałuje na twój organizm, najodpowiedniejszy będzie test ze śliny lub moczu (pod kątem aktywnej frakcji wolnej). Jeśli zaś potrzebna ci informacja, jak duży jest u ciebie magazyn kortyzolu, pokaże to badanie krwi (i oznaczenie frakcji nieaktywnej, która na co dzień jest związana z białkami). Oczywiście, wynik skonsultuj z lekarzem.

Mała czarna na dystans

• Nie wyobrażasz sobie poranka bez kilku filiżanek kawy? Chociaż spróbuj... Może ona podwyższać kortyzol. Najgorzej pić ją o 6-8 rano, gdy hormon ten, jako nasz naturalny budzik, osiąga najwyższy poziom w ciągu dnia. Jeśli do tego jesteś wtedy na czczo, ryzykujesz kortyzolowy skok w górę nawet o 50 proc. i to na 2-3 godziny. Lepiej poczekać do 10-11 i dopiero wtedy wypić małą filiżankę, koniecznie po śniadaniu.

eprasa.pl ec5f3a3470

Ruch – tak, morderczy wysiłek – nie

Gdy ćwiczysz, to na 1000 procent, dając z siebie wszystko? Może to i dobre dla figury, ale dla gospodarki hormonalnej – już nie bardzo. Kortyzol „kocha" wszystko, co nadmiarowe – silne, długo utrzymujące się zdenerwowanie, forsowny, mocno obciążający dla organizmu wysiłek. Jeśli chcesz go obniżyć, będziesz musiała polubić spokojniejsze aktywności: spacery, gimnastykę w rodzaju tai chi, delikatny stretching. Maratony, tabata, crossfit, sportowy taniec raczej nie są dla ciebie.

Niech nie kusi cię ten dymek

Na imprezie lub przy silnym stresie zdarza ci się zapalić papierosa? Nawet jeśli robisz to tylko okazjonalnie – zaprzestań tego. Wyniki badań są jednoznaczne: u palaczy poziom kortyzolu jest wyższy niż u osób, które nie palą lub rzuciły palenie. Pomocne wskazówki znajdziesz np. na: jakrzucicpalenie.pl

Dobrodziejstwo przytulania

Najnowsze badania pokazują, że czuły uścisk wpływa kojąco na układ nerwowy. Zwłaszcza, jeśli osobą, do której się przytulasz, jest twoja druga „połówka". Ciekawostką może być fakt, że na chwili takiej bliskości dużo bardziej zyskują kobiety. U panów poziom kortyzolu spada mniej chętnie.

Muzyczny balsam

Masz chwilę? Posłuchaj utworu „Weightless" Marconi Union z Manchesteru. Został nagrany we współpracy z Brytyjską Akademią Terapii Dźwiękiem. Uznaje się go za najbardziej relaksacyjny na świecie. Jednak to nie to? Poszukaj odprężenia przy dźwiękach indiańskich, celtyckich lub indyjskich, a także odgłosach natury takich jak szum morza, śpiew ptaków, grzmoty burzy.

Antykortyzolowy shot

Jeśli sok z owoców dzikiej róży (z zielarni) połączysz z tartym imbirem i sproszkowaną kurkumą, dostarczysz sobie składników, które nie tylko porządkują gospodarkę hormonalną, ale też usuwają skutki jej zaburzenia – np. wyciszają spowodowane nadmiarem kortyzolu stany zapalne (m.in. w jamie ustnej).

Przyjaciółka ashwagandha

Nazywana też żeń-szeniem indyjskim jest znana z tego, że zmniejsza zaburzenia organizmu wywołane stresem, pozytywnie wpływa na układ nerwowy i wycisza. A tego bardzo potrzebuje twój organizm. Dawkę najlepiej ustal z lekarzem. W badaniach wykazano, że stężenie porannego kortyzolu zmniejszyło się u osób, które stosowały: 240 mg ekstraktu z ashwagandhy, standaryzowanego na min. 35 proc. witanolidów (84 mg), 1 raz dziennie, przez 60 dni.

Fot.: Adobe Stock (2)

eprasa.pl ec5f3a3470

Zdrowie nowości

Znalezione w aptece

● **Ovulomed® max** pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji rozrodczych, reguluje aktywność hormonalną. Cena: ok. 60 zł/30 saszetek

● **Mediprolac** to suplement, który uzupełnienia dietę o bakterie probiotyczne. Cena: ok. 10 zł

● **White Flower's** sól do kąpieli z Morza Martwego ma właściwości zmiękczające i regenerujące. Cena: ok. 11 zł

● **KolagenCito** firmy Reutter uzupełnia niedobory kolagenu, dzięki czemu poprawia stan stawów. Cena: ok. 33 zł

● Chusteczki nawilżane **Procto-Glyvenol® Soft** przeznaczone są do higieny intymnej okolic odbytu. Cena: ok. 16 zł

Kolorowe i niezdrowe

Barwniki – działają jak stymulanty, zwłaszcza na dzieci. Groźne są szczególnie te zawarte w słodkich napojach gazowanych – tartrazyna (E102) i żółcień chinolinowa (E104). Z badań wynika, że w połączeniu z konserwantami bardzo niekorzystnie wpływają na koncentrację najmłodszych. U niektórych dzieci regularne spożywanie napojów oraz słodyczy zawierających sztuczne barwniki może nasilać objawy nadpobudliwości.

Masuj skronie i żuchwę

Uwolnisz się w ten sposób od napięcia, które może powodować niszczenie szkliwa, a także przewlekły ból głowy, szyi i karku. Regularny masaż pomaga rozluźnić mięśnie żwacze i ograniczyć nieświadome zaciskanie zębów w ciągu dnia. Warto wykonywać go codziennie przez kilka minut.

Super hit

eprasa.pl ec5f3a3470

Biust zdrowo otulony

Biustonosz to nie tylko kwestia mody, urody, ale i zdrowia. Zbyt opięty może blokować przepływ krwi w naczyniach, uciskać nerwy, powodować ból. Należy dobrać go tak, aby ciężar piersi utrzymywał się na biustonoszu, a nie na ramiączkach, miseczka powinna obejmować całą pierś.

Odchudzające zimno

Gdy temperatura spada, organizm musi utrzymać prawidłową ciepłotę ciała (ok. 36,6°C). Aby to zrobić, uruchamia proces termogenezy, czyli produkcji ciepła. To wymaga energii – więc metabolizm przyspiesza. Codzienny chłodny prysznic jest twoim sprzymierzeńcem.

Rozmaryn na pamięć

Badania pokazują, że pod wpływem jego zapachu łatwiej się zapamiętuje informacje oraz przypomina to, co było zapamiętane wcześniej. Stosuj olejek rozmarynowy w kominku aromaterapeutycznym lub rozpylaj z wodą.

Wróg dobrego snu

Nie możesz zasnąć, mimo zmęczenia? Winowajcą może być wieczorna dominacja kortyzolu, hormonu stresu, który blokuje produkcję melatoniny – hormonu snu. Na dwie godziny przed snem przygaś światła w domu. Unikaj oglądania wiadomości i prowadzenia intensywnych rozmów. Zamiast tego weź relaksującą ciepłą kąpiel.

Fot.: Adobe Stock (6), materiały prasowe (5)

REKLAMA

KRS
0000 107 957

eprasa.pl ec5f3a3

Solo po czterdziestce

Jeśli większość życia przeżyłyśmy w związku, najpewniej jesteśmy dobre we współpracy, umiemy troszczyć się o innych i dbać o to, co wspólne. **A CZEGO NAS UCZY** życie solo? Czego możemy nauczyć się od singielek?

TEKST: KAROLINA ŚWIĘCICKA

Całą moją dorosłość przeżyłam w symbiozie. Zakochałam się na studiach i wyszłam za mąż. Ćwierć wieku razem – opowiada swoje życie Sonia. W skrócie, bo dowiaduję się po chwili, że ma dwoje dzieci, suczkę (Krystynkę) i że rozstała się z mężem tuż po 49. urodzinach. – Samotność mnie powaliła. Nie tylko straciłam przyjaciela i kompana. Także dzieci – jedno się wyprowadziło, drugie wyjechało na studia. Znajomi przestali dzwonić, chyba się bali, że będę płakać. I słusznie, bo wracałam z pracy, waliłam się na kanapę z Krystynką i ryczałam. Czułam się, jakbym znikła.

Lęk przed samotnością

Potem był etap szukania. Założyła profile na portalach, poszła na kilka randek. Kompletna klapa. – Ale nie mogłam być sama, nie wiedziałam, co ze sobą począć. Odnowiłam przyjaźnie sprzed lat – te zaniedbane, z koleżanką ze studiów, z pierwszej pracy. Opowiedziałyśmy sobie swoje życie, pokiwałyśmy głowami i nie miałyśmy już wspólnych tematów. Były w związkach, czułam, że patrzą na mnie i myślą: „Boże, czy mnie też to czeka?". Zapraszały mnie do siebie, czułam ich współczucie, to było nieznośne, ale przychodziłam, bo nie mogłam być sama. I piłam.

– Samotność budzi ogromny lęk. A rozwód po latach często oznacza, że stajesz w samotności z tysiącem pytań: Jak sobie poradzę? Kim jestem, skoro nie jestem już żoną? Jak się zdefiniować? I jeszcze nie masz z kim o tym porozmawiać – mówi psycholożka Izabela Kielczyk, która pracuje z osobami przeżywającymi kryzysy.

Lęk przed byciem samotnym to tak naprawdę lęk przed spotkaniem ze sobą. – Trudno jest skonfrontować się z własnymi demonami, zajrzeć pod powierzchnię i zobaczyć tam rzeczy, które nam się nie podobają, które się za nami wloką. Uciekamy w spotkania z innymi, zajęcia, używki, media społecznościowe. Boimy się spotkać z myślami typu: Czy źle wybrałam partnera? Jaką mam wartość bez niego? Dlaczego wciąż żyję tak jakbym nadal była żoną? Skąd mam wiedzieć, jak żyć po swojemu? Dlaczego nie żyłam dotąd tak, jak chcę, choć mam już 40 czy 50 lat...? – wylicza Izabela Kielczyk. I dodaje: – Poczucie własnej wartości szybuje w dół. Sonia nie wiedziała, kim jest bez roli mamy i żony, bez większości przyjaciół, którzy zostali przy eks.

– Wątpiłam, czy w ogóle coś jeszcze ze mnie zostało. Siedziałam i zastanawiałam się: jak mam się teraz przedstawiać, czy wrócić do panieńskiego nazwiska, czy uznać, że mam prawo do tego nabytego, które 25 lat było moje? Ten płacz to była bezradność, a szukanie randek było ucieczką od tej próżni. Na warsztatach prowadzonych przez Izabelę Kielczyk jest wiele kobiet, które przeżyły całe życie w związku lub nadal w nim są. Czasem przychodzą podczas rozwodu, czasem, gdy dzieci wyprowadzają się z domu, a niekiedy, gdy odkrywają, że ich związek się wypalił, rozluźnił, uczucia zmieniły. Pytają jak Sonia: kim ja teraz jestem, kim chcę być, co ja właściwie lubię? – Potrzebujemy czasu, by pogadać ze sobą, nawet popłakać nad dawną sobą – tłumaczy psycholożka. – Potem zaczynamy sobie przypominać: kiedyś lubiłam brydża, kiedyś kochałam tańczyć. Czy to aktualne? Odkrywamy powoli, co z dawnego życia zachować, z czym się pożegnać.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl ec5f3a3470

Dziewczyny z parku

Na spacerach z Krystynką Sonia zaobserwowała, że chodzi teraz w innym tempie. Wolniej. Wracała z pracy i długo stała w kuchni: co sobie ugotuję, skoro nie muszę dopasowywać się do rodziny? Zdziwiło ją, że wcale nie ma ochoty gotować. – Może dlatego, że jedzenie w samotności nie miało dla mnie smaku? A może dlatego, że ja w sumie wcale nie lubię gotować? Chodziła na coraz dłuższe spacery po parku. – Miałam tam swoje „psie grono", kobiety, które widywałam prawie codziennie ze smyczam w ręce, jak ja. Jedne w moim wieku, inne starsze. Dotąd gadałyśmy tylko o psach. Pewnego dnia było mi tak źle, że zaczęłam mówić o sobie. Okazało się, że większość z nich to singielki – po rozwodach, rozstaniach. Miały swoje forum „Psi patrol", coś w rodzaju grupy wsparcia. Zorganizowały dla mnie spotkanie kryzysowe, najdziwniejsze, w jakim uczestniczyłam. Żadna z nich nie była psycholożką, po prostu opowiadały mi o sobie. Jedna z nich nazywa swojego partnera kochankiem, bo on nie nadaje się do związku, spotykają się tylko czasem dla seksu. Druga ma przyjaciela, który przychodzi jej zrobić drobne naprawy w domu i siedzi do nocy, bo lubią ze sobą gadać. Na randki chodzi z innym, dobrze się z nim bawi, ale nie chciałaby być z nim na poważnie – opowiada Sonia. Najbardziej zaskoczyło ją, że nie czuły się samotne, a może inaczej – jakoś tę samotność lubiły, nie przerażała ich tak jak ją. W „Psim patrolu" zbliżyła się z Anią, żoną od 20 lat, która odkryła, że mąż ją zdradza. Jej małżeństwo formalnie trwało, ale Ania żyła jak singielka. – Powiedziała, że stara się żyć własnym życiem, nie spodziewa się, nie oczekuje, traktuje miłe chwile jak bonus. Zafascynowały ją spektakle taneczne, więc jeździ do teatrów tańca w całym kraju. Jeśli dołącza do niej któraś z naszych dziewczyn, to fajnie, ale jeśli żadna nie chce, jedzie sama. Nie oczekuje od innych, aby jej towarzyszyli – opowiada Sonia i mówi, że jest zdumiona, jak wiele istnieje opcji na życie, w jak wielu układach kobiety potrafią czuć się spełnione, jak sobie radzą. – Słucham, uczę się, że też tak można. Przymierzam, czy to coś dla mnie.

Singielki same podróżują, same się przeprowadzają. Można się od nich nauczyć spędzania czasu z samą sobą, bez lęku o samotność.

Przyjacielski networking

„Psi patrol" sam wprosił się do niej na montaż kanapy, kiedy się zwierzyła, że nie ma pojęcia, jak ją poskładać. Sonia często bierze psy koleżanek na spacer albo odbiera przesyłki z paczkomatu. Codziennie któraś dzwoni: „Czemu nie ma cię w parku?" – Mam wrażenie, że dopiero teraz się uczę, czym jest przyjaźń – mówi. – Osoby w związkach, szczególnie kobiety, kotwiczą się wokół rodziny. Czasem widują przyjaciółki raz w roku. Singlowanie sprzyja głębszym przyjaźniom. Takim, w których mają pomoc, wsparcie, realizują potrzebę bliskości. Warto się uczyć od nich takiego przyjacielskiego networkingu – radzi Izabela Kielczyk. Sonia dzwoni, zaprasza, oferuje pomoc, prosi o nią. – Jestem w tym dobra – mówi.
– W małżeństwie zawsze masz kogoś, komu możesz powiedzieć, co cię niepokoi, co myślisz o nowym serialu i spytać: gdzie, do diabła, podziały się pieniądze? Tego mi brakuje. Wtedy dzwonię, piszę, łapię kontakt. Próbowałam go złapać ze starszą córką, ale zwykle miałam wrażenie, że jej przeszkadzam, że gdzieś pędzi, a ja stoję na drodze i trzymam ją za rękaw. To nie było OK. Z „Psim patrolem" jest inaczej. Aż pewnego dnia jedna z dziewczyn powiedziała mi: „Sonia, spróbuj to ogarnąć sama. Możesz?". Chodziło o sprawy finansowe. Najpierw trochę się obraziłam, potem zezłościłam. I chyba z tej złości przysiadłam, dałam rachunkom radę. I zaczęłam się zastanawiać nad moją samodzielnością. Umiem rozmawiać z ludźmi, robię to codziennie w pracy od wielu lat, potrafię przekonywać, zachęcać, motywować. Umiem dbać o dom, troszczyć się o innych, ćwiczyłam to przez ćwierć wieku. Ale w czym wyszłam z wprawy? Czego nigdy się nie nauczyłam? Co umieją dziewczyny z „Psiego patrolu", a ja nie?

Sama ze sobą

Gdyby Sonia przyszła do gabinetu Izabeli Kielczyk, być może szybciej by odkryła, że kobiety, które całe życie spędziły w związku, różnią się od singielek w dwóch kwestiach. Po pierwsze, singielki zwykle odruchowo polegają na sobie. Tyle razy same porządkowały swoje sprawy, same podróżowały, same się przeprowadzały, kupowały, sprzedawały, że instynktownie najpierw próbują same. – Małymi kroczkami, tu i teraz, łagodnie. Boisz się, ale działasz – mówi psycholożka. Sama kupujesz bilety, sama wybierasz, sama podejmujesz decyzję. Pewnego dnia czujesz więcej ciekawości niż lęku. Czy mi się uda? Jak to będzie samej, bez pomocy? Ale jest jeszcze ta druga rzecz. Od singielek można nauczyć się spędzania czasu ze sobą. – Radzę moim klientkom: ubierz się dla siebie, ułóż dla siebie włosy. Zabierz samą siebie na randkę – mówi Izabela Kielczyk. Zamów stolik na jedną osobę, idź sama do teatru, bez doradcy na zakupy, dla przyjemności. Zobacz, czy ją poczujesz. Może nie od pierwszego razu, ale przy drugim, trzecim zaczniesz dostrzegać plusy. Jeśli nie, szukaj dalej, co sprawi ci przyjemność samej ze sobą?
Dla Soni te randki solo okazały się sporym wyzwaniem. Nawet na spacerze z Krystynką szuka przyjaciółek. Oczywiście chodzi sama coś zjeść, ale gdy spróbowała zamówić stolik tylko dla siebie w restauracji, o mało nie zaczęła się tłumaczyć przed kelnerem. Zostawiła to. Jest sama od półtora roku.
– Myślałam, że to piekło, a to jest przygoda. Znalazłam przyjaźń, nowe zainteresowania, nauczyłam się podejmować decyzje, nie pytając innych o zdanie.

eprasa.pl ec5f3a3470

Flirt z zielonym

Podkręca smak, **GRA PIERWSZE SKRZYPCE** albo tylko mruga z talerza. Zieleń jest lekka i świeża!

eprasa.pl ec5f3a3470

Szpinakowe wrapy z warzywami

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **250 g szpinaku** • **300 g jogurtu** • **150 g mąki** • **1 ogórek** • **2 awokado** • **100 g groszku cukrowego** • **3 łyżeczki musztardy** • **olej** • **sól** • **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Szpinak gotuj w słonej wodzie przez 1 minutę. Odcedź, osącz i zmiksuj. Dodaj 60 g jogurtu, mąkę, zagnieć ciasto. Uformuj 8 kulek, każdą rozwałkuj między dwoma kawałkami pergaminu na koła (śr. 24 cm). Smaż placki na patelni z odrobiną oleju przez 1 minutę. Usuń papier, odwróć wrap i smaż ok. 30 sekund. Tak samo usmaż pozostałe placki.
2. Ogórek pokrój w cienkie, szerokie paski, np. obieraczką do warzyw. Groszek cukrowy potnij na kawałki. Awokado przekrój, usuń pestki. Wydrąż miąższ i pokrój go w plasterki. Jogurt połącz z musztardą. Przypraw solą i pieprzem. Ułóż wrapy na talerzach. Nałóż warzywa. Polej sosem. Zwiń. Ew. posyp pestkami dyni.

Sałatka brokułowa z ogórkiem

Czas przygotowania: **25 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **1 brokuł** • **1 ogórek sałatkowy** • **1 awokado** • **1 zielona papryka** • **1 kiwi** • **garść szpinaku** • **150 g mrożonego zielonego groszku** • **1 cytryna** • **oliwa** • **sól** • **pieprz** • **słodka papryka** • **koperek**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytrynę sparz, otrzyj skórkę i wyciśnij sok. Awokado przekrój wzdłuż na pół, wyjmij pestkę. Wybierz miąższ i pokrój go w kostkę. Od razu skrop sokiem z cytryny. Groszek wrzuć do posolonego wrzątku. Gotuj 3-5 minut. Brokuł umyj, podziel na różyczki. Ugotuj al dente w lekko posolonej wodzie. Wystudź.
2. Ogórek umyj, pokrój w plasterki. Kiwi obierz, pokrój na kawałeczki. Paprykę umyj, oczyść z pestek, strączek pokrój w kostkę. Wszystkie przygotowane składniki sałatki wymieszaj w salaterce ze szpinakiem i skórką z cytryny. Oprósz solą, pieprzem i słodką papryką. Skrop oliwą. Przemieszaj. Udekoruj koperkiem.

eprasa.pl ec5f3a3470

Kisz z fetą

Czas przygotowania: **75 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **1 op. ciasta filo (10 arkuszy, 30 x 31 cm)** • **2 ząbki czosnku** • **1 cebula** • **100 g masła** • **1 kg mrożonego szpinaku** • **sól** • **2 łyżki oleju** • **2 jajka** • **200 g fety** • **200 g gęstej śmietany 36%** • **pieprz** • **gałka muszkatołowa**

PRZYGOTOWANIE:

1. Szpinak rozmroź na sitku, osącz. Cebulę i czosnek obierz, drobno posiekaj. Masło stop. Posmaruj nim arkusze ciasta filo i od razu ułóż w je w formie (o śr. 24 cm), jeden na drugim.
2. Cebulę oraz czosnek, mieszając, zeszklij na oleju. Dołóż dobrze odciśnięty szpinak. Wbij jajka i dodaj śmietanę. Farsz przypraw do smaku solą, pieprzem oraz gałką muszkatołową. Przełóż do formy z ciasta. Równomiernie rozsmaruj. Wierzch posyp pokruszoną fetą. Kisz wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 175°C. Piecz przez 45 minut.

Krem z zielonych szparagów

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **2 pęczki zielonych szparagów** • **1 i 1/2 l bulionu warzywnego** • **1 cebula** • **1 duży ziemniak** • **4 łyżki masła** • **100 ml śmietany 30%** • **1 ząbek czosnku** • **sól** • **pieprz** • **gałka muszkatołowa**

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę obierz, posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę. Obrany ziemniak pokrój w kostkę. Szparagom odłam końcówki, odetnij główki, a łodygi pokrój na kawałki.
2. W garnku rozgrzej 2 łyżki masła. Zeszklij cebulę z czosnkiem. Włóż ziemniaki i smaż, mieszając, 5 minut. Dołóż resztę masła i łodygi szparagów. Smaż 2 minuty. Wlej bulion, zagotuj. Dołóż główki szparagów. Gotuj 7 minut.
3. Zupę zblenduj, przypraw solą, pieprzem i gałką, polej śmietaną. Jeśli chcesz, posyp wysmażoną szynką, ulubionymi pestkami i posiekaną natką oraz polej octem balsamicznym.

Fot.: House of Food (5), Adobe Stock (4)

eprasa.pl ec5f3a3470

Łosoś na kalarepce

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 700 g filetu z łososia • po 1/2 pęczka estragonu, szczypiorku i koperku • 1 cytryna • 3 kalarepki • 100 g śmietany 30% • 20 g masła • 15 g mąki • pieprz • sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Filet opłucz, osusz, podziel na 4 porcje. Cytrynę sparz, odkrój 4 plasterki, a z reszty zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Zioła opłucz, osusz, posiekaj. Rybę oprósz solą. Ułóż w żaroodpornej formie. Obłóż połową ziół, skórką i plasterkami cytryny. Skrop 2 łyżkami soku z cytryny. Piecz 10-15 minut w 175°C.
2. Kalarepki obierz, pokrój w plasterki. Zagotuj 250 ml wody ze śmietaną. Włóż kalarepki. Posól i gotuj 6 minut. Masło utrzyj z mąką. Kalarepki wyjmij łyżką cedzakową. Do sosu włóż masło z mąką. Gotuj 2 minuty. Wymieszaj z resztą ziół. Ponownie włóż kalarepki. Przypraw solą, pieprzem i resztą soku z cytryny. Podaj z łososiem.

REKLAMA

PANI
SIŁA JEST KOBIETĄ

3 okładki do wyboru

NOWY NUMER PANI JUŻ W SPRZEDAŻY. DOSTĘPNY TAKŻE Z PREZENTEM – OLEJKIEM DO UST YOUR KAYA

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA czytelnia.pl
Z DOSTAWĄ DO DOMU. MAGAZYN PANI DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

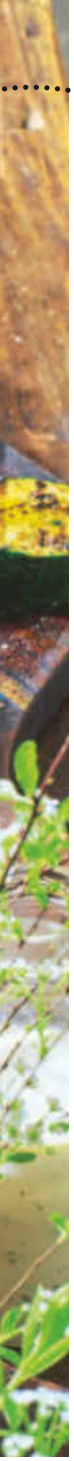
OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

eprasa.pl ec5f3a3470

Rozpalamy ruszt i...

...apetyt. Pozwalamy, by rozmowy płynęły swobodnie, a **AROMATY SAME ZAPRASZAŁY DO STOŁU**. Bo najbardziej smakuje to, co dzielone.

eprasa.pl ec5f3a3470



Karkówka po toskańsku

Czas przygotowania: **195 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **średni**

Składniki: **• 1 kg chudej karkówki albo łopatki wieprzowej • 1 duża cebula • 4 łyżki gotowej mieszanki przypraw do grilla (mielona papryka słodka i wędzona, sól, czosnek, cebula, chili, kumin) oraz suszone zioła: oregano i tymianek • 1 duży pęczek natki pietruszki • 2 ząbki czosnku • sól • pieprz • 3 łyżki oliwy • 3 łyżki orzeszków piniowych (ew. migdałów bez skórki albo pestek słonecznika) • olej do posmarowania folii**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso opłucz, osusz, połóż na dużym kawałku folii spożywczej posmarowanej olejem. Cebulę obierz i posiekaj, a jeszcze lepiej zetrzyj. Wetrzyj ją w mięso. Posyp mieszanką przypraw. Zawiń w folię i włóż na noc do lodówki.
2. Pietruszkę opłucz, oderwij listki. Czosnek obierz, posiekaj. Zmiksuj go z pietruszką, solą, pieprzem i oliwą. Orzeszki piniowe upraż. W karkówce zrób podłużną kieszeń. Wymieszaj pesto z orzeszkami i napełnij kieszeń ok. 2/3 farszu. Obwiąż sznurkiem wędliniarskim albo mocną grubą nitką. Połóż na rozgrzanym ruszcie.
3. Grilluj ok. 3 godzin, obracając. Po zdjęciu z rusztu posmaruj resztą pesto. Podawaj z grillowanymi warzywami.

Steki z kalafiora

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

Składniki: **• 2 kalafiory (po ok. 800 g) • 1 papryczka chili • sól • 1 limonka • 2 awokado • pieprz • 6 łyżek sosu sojowego • 1 łyżeczka miodu • 200 g tofu • 2 łyżeczki oleju sezamowego**

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalafiory gotuj w posolonym wrzątku 5 minut. Wyjmij, przestudź. Chili oczyść, posiekaj. Z limonki zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Miąższ awokado pokrój w kostkę. Skrop łyżką soku. Posyp solą, pieprzem i posiekaną papryczką chili. Wymieszaj 4 łyżki sosu sojowego z miodem, krążkami chili, resztą soku, olejem i skórką z limonki.
2. Z każdego kalafiora wytnij 2 grube plastry. Pozostałe różyczki gotuj 5 minut. Zmiksuj z tofu, resztą sosu sojowego i pieprzem. Posmaruj plastry kalafiora. Grilluj 5 minut z każdej strony. Podaj z awokado i pastą z tofu.

Sałatka z kuskusem

Czas przygotowania: **50 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **średni**

Składniki: **• 1 puszka ciecierzycy • 2 łyżeczki kminku • sól • 2 łyżki oleju • 500 g kuskusu • 350 g pomidorków • 1 ogórek • sok z 1 cytryny • po 3 gałązki natki i mięty • 4 łyżki jasnego octu balsamicznego • pieprz • słodka papryka • 1 łyżka miodu • 6 łyżek oliwy • 200 g fety**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciecierzycę opłucz na sitku i osącz. Przypraw kminkiem, solą i pieprzem. Zrumień na oleju. Kuskus przygotuj wg przepisu. Ogórek pokrój w kostkę. Pomidorki potnij na cząstki. Natkę i miętę opłucz, osusz, posiekaj. Wymieszaj warzywa i zioła w dużej salaterce.
2. Połącz sok z cytryny, ocet, miód, oliwę. Dodaj kminek, sól i słodką paprykę (do smaku). Ubij sos trzepaczką. Polej warzywa, wymieszaj. Dodaj ciecierzycę i pokruszoną fetę. Przemieszaj. Podaj z grillowanym pieczywem.

Fot.: House of Food (3), Adobe Stock

eprasa.pl ec5f3a3470

NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA

Crème de la crème

Aksamitne kremy i **SUBTELNA SŁODYCZ**, czyli lekkość i francuska elegancja zaklęta w deserach.

eprasa.pl ec5f3a3470

Limonkowa fantazja

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **125 g herbatników maślanych** • **4 limonki** • **125 g zimnej śmietany 30%** • **po 500 g mascarpone i chudego twarożku** • **75 g brązowego cukru** • **4-5 łyżek likieru migdałowego** • **plasterki limonki do dekoracji**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasteczka wsyp do torebki foliowej i kilka razy przejedź po nich wałkiem, aż drobno się pokruszą.
2. Sparz 2 limonki, wytrzyj je do sucha, a następnie otrzyj z nich skórkę. Ze wszystkich 4 limonek wyciśnij sok. Śmietanę ubij na sztywno, połącz z mascarpone, twarożkiem oraz sokiem i skórką z cytryny.
3. Okruszki ciasteczek wymieszaj z cukrem, nałóż do 8 schłodzonych szklaneczek. Na okruszki wyłóż po porcji kremu serowo-limonkowego. Każdą porcję skrop likierem migdałowym. Przed podaniem schłodź minimum 30 minut. Udekoruj plasterkami limonki.

Beza z cytrynowym musem

Czas przygotowania: **65 minut**
Porcje: **10** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **3 jajka** • **250 g masła** • **100 g cukru pudru** • **180 g cukru** • **200 g mąki** • **40 g mąki ziemniaczanej** • **skórka i sok z 3 cytryn** • **180 g cukru** • **tłuszcz do formy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, 125 g masła, cukier puder, sól i 1 żółtko zagnieć. Ciasto rozwałkuj. Plackiem wylep formę (10 x 30 cm) posmarowaną tłuszczem. Schładzaj 30 minut. Piecz 25 minut w 200°C.
2. Sok cytrynowy wymieszaj z 250 ml wody. Całość zagotuj wraz ze skórką i cukrem. Dodaj mąkę ziemniaczaną rozprowadzoną w 6 łyżkach wody. Gotuj, mieszając. Gdy krem zacznie gęstnieć, wmieszaj do niego 2 żółtka i 125 g masła. Wyłóż na spód tarty i schładzaj 2 godziny.
3. Pozostałe 3 białka ubij z 100 g cukru. Bezę wyciśnij przez szprycę na wierzch tarty. Rozetki zrumień w piekarniku (5 minut w 200°C) albo gazowym palnikiem cukierniczym.

eprasa.pl ec5f3a3470

« Rolada w paski

Czas przygotowania: **80 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 3 jajka • 175 g cukru • 100 g mąki pszennej • 25 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 3 łyżki kakao • 4 łyżeczki żelatyny • 500 g jogurtu • rdzeń z 1 laski wanilii • 200 g śmietany 36% • 200 g mrożonych malin • 50 g polewy czekoladowej • cukier puder**

PRZYGOTOWANIE:
1. Białka ubij z 100 g cukru. Dodaj żółtka, obie mąki i proszek. Wymieszaj. Do połowy ciasta dodaj kakao. Każde ciasto przełóż do osobnej szprycy. Blachę (32 x 39 cm) wyłóż pergaminem. Ukośnie wyciśnij na nią na przemian paski jasnego i ciemnego ciasta. Piecz 10 minut w 200°C. Zwiń ze ściereczką.
2. Żelatynę namocz i rozpuść. Dodaj jogurt, 75 g cukru, wanilię i ubitą śmietanę. Biszkopt rozwiń, posmaruj kremem. Posyp malinami. Zwiń. Schłodź. Oprósz pudrem i udekoruj paseczkami polewy.

Fot.: House of Food (5), Adobe Stock

Tarteletki wiśniowe z marcepanem

Czas przygotowania: **75 minut** Porcje: **18** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 300 g mąki • 75 g cukru • sól • 4 jajka • 125 g zimnego masła • 1 słoik wiśni (720 ml) • 300 g surowej masy marcepanowej • 200 g śmietany 30% • 2 łyżki cukru pudru • tłuszcz do foremki**

PRZYGOTOWANIE:
1. Masło zagnieć z mąką cukrem, szczyptą soli oraz 1 jajkiem i 2 łyżkami wody. Wstaw do lodówki na 30 minut. Schłodzone ciasto rozwałkuj na grubość ok. 3 mm. Wytnij 18 krążków. Foremkę (lub foremki) na muffinki z 18 wgłębieniami odwróć do góry dnem, posmaruj tłuszczem. Na wystające części foremki nałóż krążki ciasta, dociśnij je. Piecz tak kruche miseczki 12 minut w 200°C. Przestudź.
2. Wiśnie osącz. Marcepan zetrzyj, zmiksuj z 3 jajkami i śmietaną. Do każdej tarteletki włóż wiśnie i zalej je kremem marcepanowym. Piecz w tej samej temperaturze jeszcze 15-20 minut. Wystudź, oprósz cukrem pudrem.

eprasa.pl ec5f3a3470

Sękacz z konfiturą malinową

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 200 g gorzkiej czekolady • 400 g śmietany 30% • 100 g masy marcepanowej • 200 g masła • 200 g cukru • 1 cukier waniliowy • 5 jajek • 125 g mąki pszennej • 75 g mąki ziemniaczanej • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 300 g konfitury z malin • 50 g grubo startej czekolady**

PRZYGOTOWANIE:

1. Czekoladę rozpuść w podgrzanej śmietanie. Schładzaj 2 godziny, po czym ubij. Marcepan posiekaj, utrzyj z masłem oraz 175 g cukru i cukrem waniliowym.
2. Dodaj do masy wszystkie żółtka. Domieszaj obie mąki i proszek. Białka ubij z 25 g cukru, dodaj do ciasta. Na spodzie tortownicy rozsmaruj 3 łyżki ciasta. Piecz ok. 2 minut w piekarniku ustawionym na grill. Tak rób kolejne warstwy, aż zużyjesz całe ciasto.
3. Sękacz posmaruj konfiturą i ubitą czekoladową śmietaną. Posyp wiórkami czekolady

REKLAMA

Nowy świat kobiety pełen porad i inspiracji!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!

W NUMERZE POLECAMY:

• ZDROWIE NA CO DZIEŃ

• KUCHNIA NA SŁODKO

• PSYCHOLOGIA SZCZĘŚLIWA JA

• TURYSTYKA ZWIEDZAJ Z NAMI

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

eprasa.pl ec5f3a3470

Daj wnętrzu odetchnąć

Otwarte okno, jasne ściany, trochę szkła i roślin – czasem wystarczy naprawdę niewiele, żeby **DOM ODETCHNĄŁ PEŁNĄ PIERSIĄ**. Sprawdź, jak osiągnąć ten efekt bez remontu.

Dobre pierwsze wrażenie

Przeszklone drzwi na końcu korytarza robią więcej niż niejedno okno – zapraszają światło w głąb mieszkania. Do tego jasne drewno, faliste lustro i parę roślin. Rada: nie zastawiaj korytarza. Im mniej sprzętów, tym więcej powietrza.

eprasa.pl ec5f3a3470

Wiosenny płomień

Świece kojarzą się z jesienią, ale białe, zamknięte w szklanych lampionach, pasują do każdej pory roku. Szkło nie zatrzymuje światła – rozprasza je po ścianach, a biel świec i surowe drewno robią resztę. Wnętrze oddycha.

Świetlna kompozycja

Przezroczyste szkło niczego nie ukrywa – ani wody, ani łodyg, ani światła, które sączy się od dołu. Różowe jaskry, orchidee i gałązki wiśni wyglądają tu jak na wystawie.

Pastelowe kule

Szklane kule lampy – różowa i brzoskwiniowa – wyglądają jak złapane w locie bańki mydlane. Nie blokują światła wpadającego przez okno, tylko je przepuszczają, rozkładając po ścianie miękkie refleksy. Reszta salonu gra w tym samym tonie: szaroniebieski boucle, lawendowa poduszka, pomarańczowy anturium. Jasno, zwiewnie, po prostu wiosennie.

Optyczne triki

Kolory, które cofają ściany

Biel, écru, jasny beż – ściany w tych odcieniach nie przyciągają wzroku, więc oko wędruje dalej. Pokój wydaje się głębszy niż jest. Jeśli remont to za dużo, wystarczy zmienić kolor jednej ściany albo postawić na jasne zasłony zamiast ciężkich firan.

Meble na nogach

Sofa, fotel, szafka – jeśli stoją bezpośrednio na podłodze, wizualnie ją skracają. Te same meble na nóżkach zostawiają przestrzeń pod spodem, przez którą widać podłogę. Drobiazg, a robi różnicę – pomieszczenie wydaje się dłuższe i lżejsze.

»

eprasa.pl ec5f3a3470

Jak pięknie wstać skoro świt!

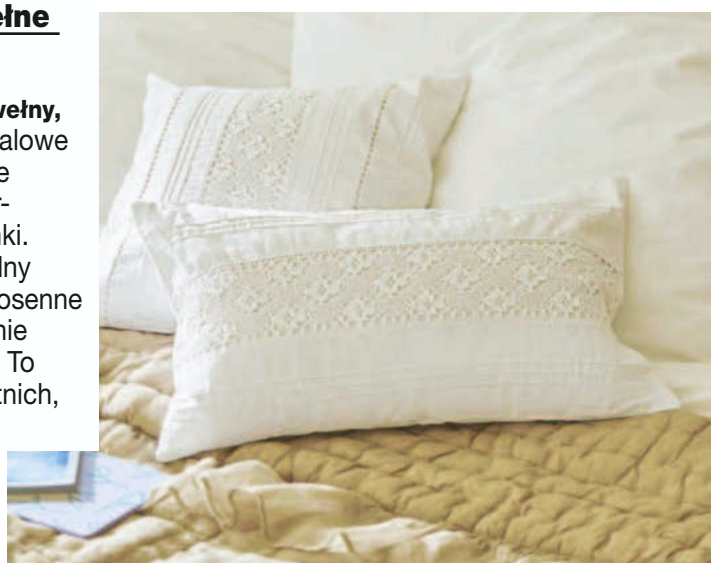
Okno otwarte na oścież, miękki puff, zieleń, która dosłownie wchodzi do salonu. Takie majowe poranki są zapowiedzią dnia pełnego światła i rześkości. Aż chce się wstawać z łóżka, które przez poprzednich kilka miesięcy nie wypuszczało z objęć…

Efekt lustra

Duże, najlepiej umieszczone naprzeciwko okna lustro – i już pokój wygląda na dwa razy obszerniejszy (o tzw. przestrzeń dodaną – czyli tę odbitą w lustrze). Lustro łapie światło z okna i odsyła je w głąb pomieszczenia.

Tkaniny pełne światła

Delikatne bawełny, satyny czy viralowe w tym sezonie muśliny i evergreeny: koronki. Oto uniwersalny przepis na wiosenne szaty domu, nie tylko sypialni. To zapowiedź letnich, upalnych dni.



eprasa.pl ec5f3a3470

Czysto i lekko

Jedna faktura, nie pięć

Zbyt wiele wzorów i materiałów naraz sprawia, że wnętrze wygląda na zatłoczone, nawet jeśli mebli jest niewiele. Warto postawić na dwa, trzy materiały i powtarzać je w różnych miejscach. Spójność daje oddech.

Kable, pudełka, nadmiar

Niepoukrywane kable, rzeczy postawione „na chwilę", półki wypchane po brzegi – to one najbardziej odbierają wnętrzu lekkość. Nie trzeba minimalizmu, ale less- is more.

Ażur zamiast ściany

Rattanowy parawan nie blokuje światła – przepuszcza je przez każde oczko splotu. Oddziela kąt do siedzenia od reszty pokoju, ale niczego nie zamyka. Właśnie o to chodzi: granica, której prawie nie widać.

Parapet to najlepiej oświetlone miejsce w mieszkaniu – nie zastawiaj go zanadto.

Lewitujące półki

Zamiast ciężkiego regału – symetrycznie powieszone półki, najlepiej w kolorze zbliżonym do ściany. To jeden z trików projektantów, gdy wnętrze wydaje się przytłoczone i duszne. I najważniejsze: nie wypełniaj ich po brzegi!

Szkło w roli głównej

Niskie, ale symetrycznie ustawione wazoniki-szklanki przepuszczają światło i niczego nie zasłaniają. Robią robotę, bo jest ich kilka – dlatego subtelnie wyróżniają się tam, gdziekolwiek stoją. My polecamy okolice okna. Będą mnożyć blask!

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe Westwing (7). Loberon (2)

eprasa.pl ec5f3a3470

Lifehacki, które zmieniają codzienność

Sekret idealnych szparagów

Są jak zapowiedź prawdziwej wiosny – pojawiają się na chwilę i szybko znikają. Wybieraj jędrne łodygi z zamkniętymi główkami – świeże powinny „piszczeć" przy pocieraniu. **Zielone są delikatne i lekko orzechowe, białe bardziej wyraziste i wymagają obrania, a fioletowe – najsłodsze** – świetnie smakują na surowo lub tylko krótko blanszowane. Gotuj je pionowo: zielone 5–8 minut, białe 15–20. Po ugotowaniu zanurz zielone i fioletowe w lodowatej wodzie – zachowają kolor i sprężystość. Podawaj z masłem, dobrą oliwą czy jajkiem w koszulce. A odłamane końcówki? Nie wyrzucaj – ugotuj z nich wiosenny bulion.

BEZ PLASTIKU W TWOJEJ KUCHNI!

Poranna jajecznica, szybkie podsmażanie warzyw – kuchenne łopatki towarzyszą nam przy niemal każdym gotowaniu. Choć rzadko o tym myślimy, mają bezpośredni kontakt z wysoką temperaturą i jedzeniem. Dlatego coraz więcej osób rezygnuje z plastikowych akcesoriów.

Drewno czy bambus

Naturalne akcesoria nie rysują delikatnych patelni i są trwałe. Bambus jest lżejszy, szybciej schnie, rzadziej pęka i mniej chłonie zapachy. Drewno jest solidne i odporne, ale wymaga regularnej konserwacji, by nie wchłaniało wilgoci.

Uważaj na skład

Nie każdy „bambus" jest w pełni naturalny. Część produktów to mieszanki włókna bambusowego z plastikiem, np. melaminą. Pod wpływem wysokiej temperatury podczas gotowania mogą uwalniać niepożądane substancje. Wybieraj akcesoria wyraźnie oznaczone jako „food safe" i wolne od BPA.

Tak o nie dbaj

Myj je ręcznie w ciepłej wodzie i dokładnie susz. Nie wkładaj do zmywarki ani nie zostawiaj w wodzie. Co kilka tygodni zabezpieczaj powierzchnię cienką warstwą oleju spożywczego.

Fot.: Adobe Stock (3), HBV Interior

eprasa.pl ec5f3a3470

Po co mrozić żel aloesowy?

Bo zimno działa szybciej niż większość „cudownych" kosmetyków. Kostki lodu z aloesem to prosty trik, który stał się viralem – ale nie dlatego, że jest magiczny, tylko dlatego, że jest skuteczny i banalnie łatwy. Żel możesz kupić gotowy w drogerii albo pozyskać samodzielnie z mięsistego liścia aloesu, wyjmując z niego przezroczysty miąższ. Wystarczy przełożyć go do foremki i zamrozić. **Taka kostka działa jak ekspresowy, chłodzący kompres: łagodzi podrażnienia, zmniejsza opuchliznę pod oczami, odświeża skórę** po słońcu i nieprzespanej nocy. Efekt? Szybkie uczucie ukojenia i lekkiego napięcia skóry.

Sposób na czysty ruszt grilla

Przypalony ruszt zmienia smak potraw i skraca żywotność grilla. **Coraz więcej osób sięga więc po kamień lawowy** – porowaty blok (dostępny w sklepach z akcesoriami grillowymi i online), który na jeszcze ciepłym ruszcie delikatnie ściera przypalenia bez detergentów. Wystarczy opłukać i wysuszyć, a jeden kamień starcza na wiele użyć. Jeśli nie masz kamienia, dobrym sposobem jest pasta z sody oczyszczonej i wody utlenionej – wetrzyj w zabrudzenia, odczekaj kilka minut i spłucz. Na zimnym ruszcie pomaga też zwykła sól.

Szuflada pełna bratków

Bratki to prawdziwi wiosenni pionierzy: łatwe w pielęgnacji, wytrzymałe i odporne na lekkie przymrozki (nawet do ok. -5°C). Zamiast kupować nowe donice, stwórz efektowną grządkę ze starej szuflady. Wyłóż ją folią, wsyp keramzyt dla drenażu, zasyp ziemią i posadź rośliny. Podlej i gotowe! Ustawiona na krześle doda uroku balkonowi czy tarasowi, a w razie chłodnej nocy bez trudu przeniesiesz ją do domu.

»

REKLAMA

CZYSTA WODA, PROSTY WYBÓR

Poznaj system kuchenny AQUAPHOR ECO H PRO

W nowoczesnej kuchni coraz częściej liczy się nie tylko design, ale i funkcjonalność. System kuchenny **AQUAPHOR ECO H PRO** łączy estetykę, wygodę i troskę o zdrowie. Ten dyskretny, kompaktowy system usuwa z wody chlor, mikroplastik, metale ciężkie, związki organiczne, a nawet pozostałości leków i hormonów. Woda z kranu staje się bezpieczna i krystalicznie czysta. Co więcej, zmiękcza wodę, chroniąc sprzęty AGD – czajnik czy ekspres do kawy – przed osadzaniem się kamienia. Efekt? Kawa smakuje jak z ulubionej kawiarni, herbata zachwyca aromatem, a gotowane potrawy mają pełnię naturalnego smaku. Woda jest nie tylko zdrowsza, ale też po prostu smaczniejsza.

AQUAPHOR ECO H PRO to także komfort i elegancja. Obsługa jest bajecznie prosta – wystarczy odkręcić kran, by cieszyć się wodą o jakości dobrej wody butelkowanej, ale bez zbędnego plastiku. Wymiana wkładów? Jeden klik i gotowe! W świecie, w którym coraz częściej sięgamy po świadome wybory, **AQUAPHOR ECO H PRO** to inwestycja w codzienny komfort, zdrowie i ekologiczną przyszłość.

PRODUKT WOLNY OD KAUCJI

Dowiedz się więcej:
tel.: 22 250 23 33 www.aquaphor.pl

AQUAPHOR®
water filters

eprasa.pl ec5f3a3470

Lifehacki, które zmieniają codzienność

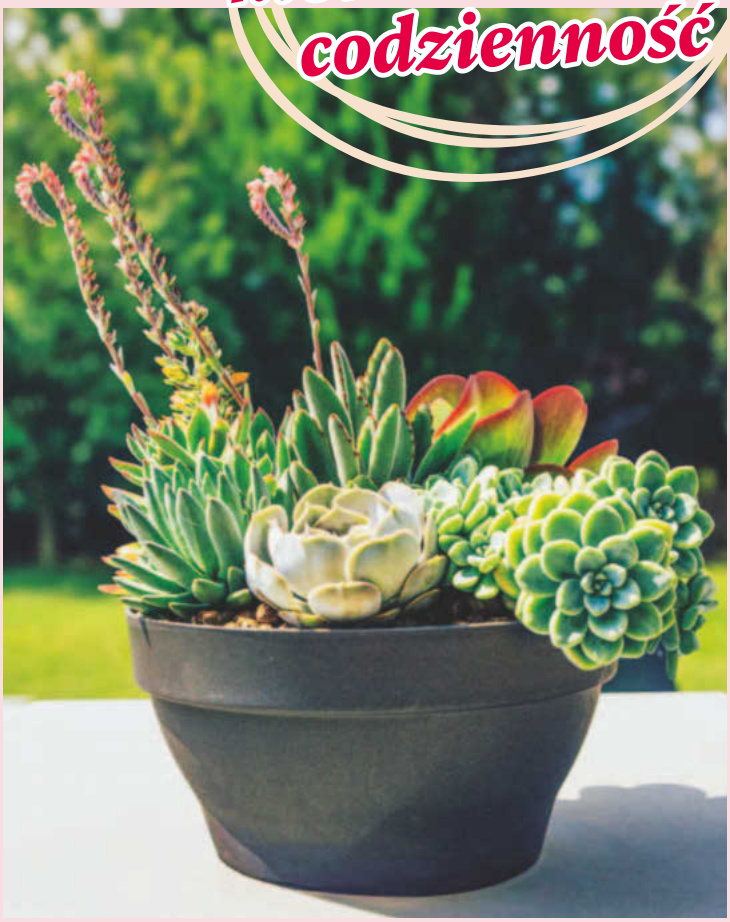
Dom i kuchnia

Włoski smak
Sosso boskie włoskie to sos od marki **Mosso** na bazie słodkich pomidorów, z bazylią i oregano. 8 zł/340 g

Kultowy majonez
Do sałatek, sosów, mięs… Podbije smak każdej potrawy. **Majonez kielecki**, ok. 6,99 zł

Lody czy ciastko?
W **Grycanie** nie musisz wybierać! **Deserino** to nowy deser, łączący lody z chrupiącą tartaletką lub bezą, sosami własnej produkcji oraz posypkami.

Kuchenny pomocnik
Mobilna wyspa kuchenna **Costway** to dodatkowy blat, pojemna szuflada, zamykana szafka z regulowaną półką oraz uchwyt, które pomagają utrzymać porządek nawet podczas kulinarnego maratonu. Dzięki kółkom z hamulcami łatwo i bezpiecznie ustawisz wyspę tam, gdzie tego potrzebujesz.



PIĘKNO BEZ WYSIŁKU

Sukulenty zachwycają wyglądem i łatwością uprawy. Jeśli szukasz roślin, które są efektowne i niemal bezobsługowe – to właśnie one!

Miniogród pełen kolorów

Sukulenty zaskakują różnorodnością. Od zielonej Echeverii Agavoides, przez srebrno-niebieską Echeverię Hookeri, aż po lekko fioletową Metallicę. Ta różnorodność daje mnóstwo możliwości tworzenia dekoracyjnych kompozycji – w donicach, szklanych naczyniach czy na balkonach i tarasach.

Co stanowi o ich wyjątkowości?

Sekret ich popularności tkwi w wyjątkowej odporności. Sukulenty magazynują wodę w liściach, dlatego nie wymagają częstego podlewania. Nawet jeśli wyjedziesz na kilka dni, nadal będą wyglądać świetnie. W ciepłych miesiącach dobrze czują się na balkonie lub tarasie, a w domu najlepiej na południowo-wschodnim parapecie – poranne słońce jest dla nich łagodniejsze niż ostre popołudniowe. Dla równomiernego wzrostu warto obracać doniczkę.

eprasa.pl ec5f3a3470

Jedna zasada, mniej bałaganu w szafie!

Kupujesz jedną rzecz – jedna wychodzi. Proste? Tylko jeśli jesteś konsekwentna. Wiosną łatwiej ulec pokusie zakupów – zmiana sezonu, więcej światła, promocje. Bez reguł szafa szybko pęka w szwach. Zasada 1:1 zatrzymuje ten mechanizm: **zanim coś kupisz, zdecyduj, co oddasz, sprzedasz lub wyrzucisz.** Szafa nie rośnie, a decyzje zakupowe stają się bradziej świadome, przemyślane i mniej impulsywne.

Twój 1,5% ma moc!

Co roku możesz zdecydować, do kogo trafi część twojego podatku. To głównie dzięki temu wsparciu fundacje i stowarzyszenia mogą działać: pomagać potrzebującym czy prowadzić hospicja. Wystarczy wpisać numer KRS organizacji – fiskus przekaże jej środki. Rozliczasz się przez Twój e-PIT? System podpowie organizację, którą wspierałaś wcześniej, ale możesz ją zmienić. Nie jesteś zdecydowana? Zachęcamy do wsparcia Fundacji Polsat (KRS 0000135921), która pomaga najmłodszym pacjentom i wspiera finansowo szpitale i ośrodki medyczne w całej Polsce. Leży ci na sercu los samotnych seniorów? Wybierz Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich" (KRS 00000160750). Chcesz pomóc zwierzętom? Przekaż 1,5 procent Fundacji „Jedno Serce Nie Da Rady" (KRS 0000599593), która buduje przytulisko na Podlasiu.

Fot.: Adobe Stock, mat.prasowe: Action, Agata, Costway, Plantpol, Ikea

REKLAMA

Supertunia®
VISTA® i MINI VISTA®
Najlepsze petunie kaskadowe!

- szeroka paleta kolorów
- długie i obfite kwitnienie
- niesamowita odporność na warunki atmosferyczne

Plantpol ZABORZE
PW PROVEN WINNERS
poradnikogrodnika.pl /Plantpol /Plantpol

eprasa.pl ec5f3a3470

Podróż ze smakiem

Za każdym razem to wędrówka zmysłów. **MIEJSCA, KTÓRE ODWIEDZAMY, PACHNĄ, SMAKUJĄ,** mają swój kolor. Tak tworzą mapę naszych wspomnień.

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA

eprasa.pl ec5f3a3470

SPEKTAKULARNE KLIFY, miasteczka jak z bajki, lazurowe morze i doskonałe jedzenie – południowe Włochy uwodzą bez opamiętania.

WYBRZEŻE AMALFI to uwielbiany kierunek przez turystów z całego świata. Poranek z takim widokiem gwarantuje wspaniały dzień, a do tego jeszcze ten unoszący się wokół cytrynowy zapach…

Podróże to coś więcej niż szukanie najlepszego ujęcia na zdjęcie z urlopu. Każde z miejsc uwodzi nas kolorami, zapachami, lokalnymi pysznościami. To właśnie tak je zapamiętujemy. W słonecznym Amalfi odurzają cytrynowe gaje i aromat świeżo zerwanych owoców, w Normandii kremowość serów współgra z kwitnącymi ogrodami Moneta, a w Andaluzji świeże ryby i owoce morza łączą aromat oceanu z rytmem portowego życia. Każdy z regionów opowiada własną historię, a jej smak zostaje z nami.

Amalfi – cytryny większe niż filiżanka espresso

Poranek we włoskim Amalfi wita złotym światłem słońca, odbijającym się od jasnych, kolorowych fasad domów, które wspinają się po stromych zboczach. Wąskie uliczki pełne są migoczących kawiarenek i maleńkich butików z ceramiką oraz ręcznie robionymi pamiątkami. Nie dziwi nikogo, że talerze, kubki, misy, serwetki są bogato zdobione cytrynami. Bo to bardzo cytrynowe miejsce!

Południowe wybrzeże Włoch to obraz gajów cytrynowych zawieszonych nad Morzem Tyrreńskim w Amalfi, Positano czy Ravello. Miasteczka pachną cytrynami, których skórki są grubsze i mają intensywniejszy aromat niż te, które znamy z supermarketu.

Warto ruszyć krętą drogą do Ravello, zawieszonego nad wybrzeżem – słynie z eleganckich willi i tarasowych ogrodów. Ogrody Villa Cimbrone i Villa Rufolo oferują zapierające dech w piersiach widoki na Morze Tyrreńskie i spacer wśród kwitnących róż, bugenwilli oraz aromatycznych ziół. Każdy zakątek to okazja, by uchwycić klimat włoskiego południa.

W Positano warto zatrzymać się w jednej z małych kawiarni przy Piazza dei Mulini na filiżankę kawy i sfogliatelle – kruche ciastka wypełnione ricottą i kandyzowanymi cytrusami. Wąskie, brukowane uliczki prowadzą w dół do portu, a z tarasów rozciąga się widok na błękitne morze.

»

eprasa.pl ec5f3a3470

OGRÓD MONETA we francuskim Giverny to miejsce, w którym stajemy się częścią obrazu genialnego impresjonisty.

« Wieczorem zapalają się lampiony, a kolory domów nabierają cieplejszych odcieni. Każdy łyk limoncello, słodkiego, ale orzeźwiającego cytrynowego likieru, i zapach przygotowywanych dań zapisują się w pamięci. Potem wystarczy dobre espresso i widok koszyka z cytrynami, by znów wrócić tam, gdzie pastelowe domy opadają ku morzu...

Normandia – kraina kremowego sera

Zielone pastwiska francuskiej Normandii to królestwo mleka i dojrzewających serów. Camembert, Pont-l'Évêque i Livarot zyskują aromat dzięki tradycyjnej produkcji, a każdy ma niepowtarzalny smak. Ale tu znajduje się też miejsce namalowane przez artystę, niemal dosłownie – Giverny. Claude Monet bowiem zamieszkał tu w okresie twórczego kryzysu, a w projektowaniu swojego ogrodu znalazł prawdziwą inspirację, dzięki której powstały wybitne dzieła. Układał rabaty, sadził kwiaty i projektował stawy, traktując ogród jak żywe płótno. Tak odzyskał artystyczną wenę.
Niedaleko stąd leży Vernon z urokliwą, częściowo średniowieczną zabudową. W Rouen trudno nie zakochać się w starym mieście.

To nie my wracamy z podróży – to one wracają z nami. Wystarczy jeden smak, by znów tam być.

Malownicze uliczki otoczone są średniowiecznymi domami z muru pruskiego, są też gotyckie kościoły i zabytkowe place. Obowiązkowym punktem jest katedra, której wieża góruje nad miastem i pozwala spojrzeć na panoramę Sekwany. Na Place du Vieux-Marché lokalni producenci sprzedają świeże owoce, warzywa, sery. Można usiąść przy stoliczku z kawałkiem normandzkiego camemberta, kremowego i intensywnego w smaku, lub jakimś piekarniczym przysmakiem kupionym w maleńkiej boulangerie... Do Normandii przyjeżdża się także po takie wrażenia.

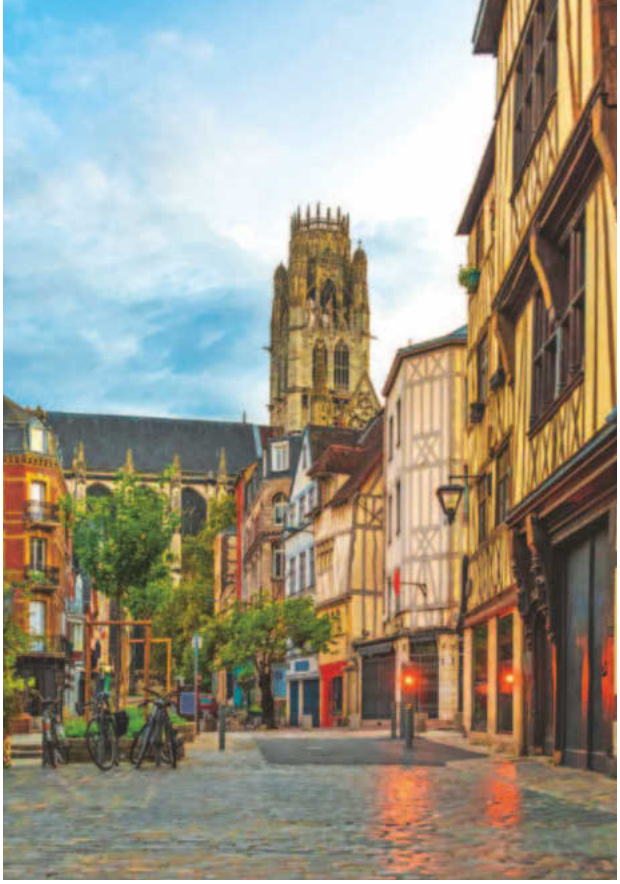
Andaluzja – owoce morza ze słonecznego portu

Na południu Hiszpanii życie od dawna toczy się wokół morza. Costa del Sol przyciąga nie tylko słońcem, lecz także stylem życia, w którym dzień naturalnie prowadzi od spaceru brzegiem wody do kolacji pod gołym niebem.
W Marbelli ten rytm widać najlepiej – między elegancką mariną Puerto Banús a spokojniejszym starym miastem z wąskimi uliczkami i placami obsadzonymi pomarańczowymi drzewami.
W chiringuitos (plażowych barach) sardynki espetos pieką się nad ogniem, nadziane na metalowe szpikulce i podawane od razu, z odrobiną soli i cytryną. Proste, świeże, dokładnie takie, jak powinny smakować nad morzem. To jedno z tych dań, które najlepiej jeść powoli, siedząc przy stoliku ustawionym niemal na piasku i patrząc na zachód słońca.
Niedaleko stąd leży Estepona, uchodząca za jedno z najbardziej kolorowych miast Andaluzji. Białe domy pokrywają tu kaskady kwiatów, a urocze uliczki prowadzą w stronę portu i niewielkich restauracji. To dobre miejsce, by spróbować calamares a la plancha – grillowanych kalmarów, podawanych z oliwą i ze świeżym chlebem. Więcej już nic nie potrzeba.

Fot.: Adobe Stock (8)

eprasa.pl ec5f3a3470

PODCZAS PODRÓŻY koniecznie trzeba zaglądać na targowiska – tylko tak można poznać prawdziwe lokalne smaki.



ROUEN, historyczna stolica Normandii, zachwyca swoim niepowtarzalnym klimatem i bogactwem dziedzictwa. Zabytkowe miasteczko zadowoli każdego, kto lubi pozwiedzać.

NORMANDZKIE SERY rozpływają się w ustach. Mają wyrazisty aromat oraz kremowy smak, który doskonale komponuje się z lekko musującym cydrem i chrupiącą, kruchą bagietką.

KUCHNIA ANDALUZYJSKA to raj dla miłośników ryb i owoców morza. Świeże, prosto podane, rozpieszczają zmysły.

WYBRZEŻE Andaluzji to różnorodność krajobrazu i piękne plaże – tętniące życiem, dla spragnionych zabawy, i dzikie, ukryte w zatoczkach, dla miłośników spokojniejszego wypoczynku.

eprasa.pl ec5f3a3470

Relaks z krzyżówką

robi zdjęcia terenu / prycza		Eden / dowódca wikingów		faza procesu / onieśmielenie / personalia		talerze w orkiestrze		w nią zaklęty książę							
duża kromka chleba						chodak		związek rodowy							
			sklep z lekami / kształt jajka												
wiertło / alga					bagienny opał		croissant		napomnienie						
plan miasta		kombatant / plamka na nosie						4		obrzędowe ciasto weselne			odmierza czas		duchowny żydowski
				osłona dętki / 1000 kg						ostra potrawa z Turcji					
oczyszcza wodę		7				rybie jaja		gorący trunek / tandem					składacz czcionek		uprzywilejowana grupa
czambuł tatarski	ogarnia furiata		np. żertwa / np. rzepakowy							auto wojskowe	3				
					np. jawor / na nich uśmiech					maneż / twarda żywica					
ptasi przełyk		liść bobkowy / np. teatralna					taniec wirowy / żrąca ciecz					walka na ringu		... przez płot	
				ryżowy trunek / wzór, ideał					składnik eternitu / ofensywa						
wilk prerii						statek na dnie / jakość towaru					miecznik / szkło filatelisty			2	
z jej soku tequila	drobna kasza		kapitał / turnus w ośrodku					zasypka / stałe zajęcie					wynik przeobrażenia		skwarki do kaszy
				8	choroba zakaźna / dychawica		1			uchwyt kubka / gorący posiłek					
ucieka przed kotem		wdzięk, urok / rudel łodzi					szaniec / kuzyn fagotu					irytujące e-maile		intensywne tuczenie gęsi	
				reaktor atomowy					samiec wilka						
początek biegu / merda ogonem						na twarzy Elvisa					pokrywa dach				
				produkt z pasieki				5	zawiera dużo bromeliny		6				
wydrążone czółno						miara długości, 3 stopy					czekoladowa do tortu				

Fot.: materiały redakcyjne/AI (3)

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

eprasa.pl ec5f3a3470

grozi w upalny dzień / droga pod górę
chroni żeglarza
koncepcja
wnosi go żona / funkcjonariusz policji
element uprzęży
na śmieci
gloria
kawałek, fragment
znawca piękna
kanon moralny / kilka cyfr
2
sprawozdanie
6
dręczy we śnie / barwnik
8
zdarzenie
dawniej narty / iluzjon
z makiem
5
ryba, pawie oczko / węglowy susz
zakłóca ciszę / ojciec
mija bezpowrotnie
ekspiacja
broń rycerza / grosz z USA
1
pora śniadania
węgiel na zimę
buduje żeremie
7
wierzba albo diabeł
3
smakosz eukaliptusa
4
dominuje w powietrzu
pochyłość

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

ADRES REDAKCJI
04-035 Warszawa, ul. Motorowa 1,
tel.: (22) 51 70 137

olivia

REDAKTOR NACZELNA
Marta Lubartowska

REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Elżbieta Bożek

SEKRETARIAT
Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Monika Bobowska

ZASTĘPCA REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCEJ
Ilona Zawistowska

ZDROWIE I PSYCHOLOGIA
Małgorzata Germak (planer), Magdalena Bauman, Anna Szatan (koordynatorzy), Marzena Bartoszuk, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń

KUCHNIA
Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Kinga Różycka-Kościuk, Agnieszka Bałszan, Hanna Fronczak, Barbara Tuleja

TRENDY
Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak

PRAWO I PODRÓŻE
Paweł Zapała (planer), Elżbieta Wichrowska (koordynator), Aleksandra Adamiak, Agnieszka Bartnikowska, Anita Czerska

HUB ROZRYWKA I TV
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Agnieszka Walczak

HUB FOTOEDYCJI
Agata Zasada (lider), Magdalena Wojno, Emil Przygodzki (koordynatorzy), Joanna Dyczek, Lena Dziemiszkiewicz, Agnieszka Posiewka, Kamila Mejran

HUB GRAFICZNY
DYREKTOR: Robert Latek
Rafał Lewandowski (lider), Krzysztof Surała (koordynator), Agata Baranowska, Monika Majewska-Nieścioruk, Maciej Moszyński, Piotr Oleszko, Ewa Rozum

Bauer Media Group

WYDAWCA:
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp.j., ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, recepcja (22) 51 70 480

PREZES ZARZĄDU
Tomasz Namysł

CZŁONKOWIE ZARZĄDU
Andrzej Choynowski, Marek Lasota

PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO
Marek Lasota

PUBLISHER/WYDAWCA
Aleksandra Lorkowska

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Izabela Sarnecka

DYREKTOR REKLAMY SEGMENTU PISM PORADNIKOWYCH
Beata Bartczak **696-471-469**

KIEROWNIK SEGMENTU PISM KOBIECYCH
Monika Borek **728-493-497**

Zespół: Elżbieta Bielińska 692-402-876, Aneta Jaszczuk 691-363-096, Karolina Pielak 728-818-544, Renata Siedlecka (koordynator)

DYREKTOR DS. DYSTRYBUCJI I OBSŁUGI KLIENTA: Piotr Ludwicki
piotr.ludwicki@bauer.pl

DYREKTOR PRODUKCJI Piotr Orełko

DYREKTOR PUBLIC RELATIONS
Maciej A. Brzozowski
maciej.brzozowski@bauer.pl

PRENUMERATA REDAKCYJNA, KRAJOWA I ZAGRANICZNA:
67 210 86 05, http://czytelnia.pl
e-mail: prenumerata@bauer.pl

DRUK
Drukarnia Bauer Print Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

DRUK OKŁADKI
Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22, 13-200 Działdowo

Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Wydawca czasopisma „Olivia" ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Niezamówionych tekstów nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo skracania i opracowywania tekstów. Przedruki z miesięcznika „Olivia" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa Bauer.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@buer.pl

PBC

eprasa.pl ec5f3a3470

Kulturalny maj

KSIĄŻKI

1. MORDERSTWA W MARBLE HALL. Susan redagowała już dwie powieści o słynnym detektywie i za każdym razem omal nie zginęła. Daje się namówić na trzecią. Z jakim skutkiem? **Rebis. Cena 59,90 zł.**

2. POGODA DLA REWOLUCJONISTÓW. Nad światem krąży widmo kryzysu klimatycznego. Eksperci zapowiadają koniec świata, jaki znamy. A może jest zupełnie inaczej? **Karakter. Cena 59,00 zł.**

3. ZŁOTY SPADOCHRON. Ewa, rozwiedziona matka dwójki dzieci, natrafia na zwłoki mężczyzny. Zna go, choć pod innym imieniem niż to, które jest w dokumentach… **Wydawnictwo Literackie. Cena 49,90 zł.**

4. Z GETTA Z UKRYCIA Z NADZIEJĄ. O getcie warszawskim napisano już bardzo wiele. Ocalałe listy Romany Wilner do męża to świadectwo równie unikatowe, co intymne. **Universitas. Cena 68,99 zł.**

5. ANATOMIA SZCZĘŚCIA. O przeszłości Niemiec Wschodnich nigdy wcześniej nie pisano z taką szczerością. Jaką zapłaciło za ten moment w dziejach pokolenie pozbawione przeszłości? **Znak. Cena 59,99 zł**

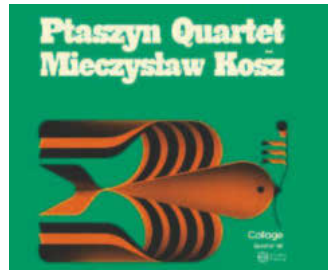
MUZYKA

NOWY T. LOVE

• Na nowy album grupy składa się 12 utworów, a każdy odsłania inny wymiar kultowego zespołu: komentarz do współczesności, melancholię i surową, gitarową siłę. To przypomnienie, że warto zachować zdrowy rozsądek i dystans. **Szukaj na: muzyka.sklep.pl.**

POWRÓT TENORA

• Andrea Bocelli ponownie wystąpi na polskich scenach. Publiczność będzie miała okazję zobaczyć go na żywo 14 sierpnia na Polsat Plus Arena Gdańsk i 16 sierpnia na PGE Narodowym w Warszawie. **Bilety na: www.biletserwis.pl.**



PTASZYN I KOSZ

• Niepublikowane, studyjne nagranie kwartetu Jana Ptaszyna Wróblewskiego z Mieczysławem Koszem z 1968 roku. Muzyka ta jest kwintesencją swojego czasu: pogodna, swingująca, mocno osadzona w amerykańskich wzorcach. **Szukaj na: sklep.polskieradio.pl.**

Fot.: Materiały prasowe (15)

eprasa.pl 4c5f3a3470

DIABEŁ UBIERA SIĘ U PRADY 2

• Czas na powrót jednej z najbardziej złośliwych szefowych świata mody. Bo wszystkie drogi znów prowadzą do Mirandy Priestly (Meryl Streep). Andy Sachs (Anne Hathaway), która przed 20 laty była asystentką Mirandy, obecnie jest nową redaktorką działu artykułów w „Runway". I nadal jest przez nią notorycznie ignorowana. Tymczasem zmieniająca się sytuacja na rynku medialnym sprawia, że „Runway" – czasopismo niegdyś prestiżowe – popada w coraz to większe kłopoty. Andy nawiązuje więc kontakt z pewną luksusową marką, której, jak się okazuje, szefuje jej dawna znajoma – Emily Charlton (Emily Blunt), przed laty również asystentka Mirandy. **Premiera w kinach 1.05.**

MANDALORIAN I GROGU

• Na powrót tego duetu czekali wszyscy miłośnicy uniwersum Gwiezdnych wojen. Pedro Pascal jako słynny łowca nagród znów przemierza bezdroża ze swoim adoptowanym podopiecznym, Grogu. Po tym, jak upadło złowieszcze Imperium, a kierujący nim watażkowie rozpierzchli się po Galaktyce, nastają nowe rządy. Odradzająca się krok po kroku Nowa Republika pragnie ochronić wszystko, o co walczyła Rebelia. A ma w tym pomóc zwerbowanie legendarnego Mandalorianina Din Djarina (Pascal). **Premiera w kinach 22.05.**

PRZEPIS NA MORDERSTWO

• Glen Powell wciela się w potomka miliarderów, Becketa Redfellowa. Gdy mężczyzna dowiaduje się, że został wydziedziczony przez bliskich, nie zamierza siedzieć z założonymi rękami. Becket postanawia za wszelką cenę odzyskać należną mu fortunę, nawet jeśli będzie musiał w tym celu pozbyć się siedmiorga swoich krewnych. Ale brutalna gra o wszystko sprawia, że wkrótce sam wpada w sidła intryg i manipulacji. W obsadzie filmu znajdują się m.in. Margaret Qualley oraz Ed Harris. **Już w kinach.**

RUSZA NOWA EDYCJA!

Czekamy na nowe Gwiazdy Dobroczynności

Trwa nabór zgłoszeń do 17. edycji Plebiscytu „Gwiazdy Dobroczynności"!

•Organizacje pozarządowe oraz instytucje prowadzące działania społeczne, które współpracują z osobami ze świata kultury, mediów, kina, sportu czy Internetu, mogą zgłaszać swoich ambasadorów do tegorocznej edycji Plebiscytu.

Szansę na wyróżnienie mają osoby znane, które aktywnie wspierają organizacje społeczne jako ambasadorzy kampanii, wolontariusze, inicjatorzy działań lub osoby wykorzystujące swoją rozpoznawalność i zasięgi do promowania filantropii i działań charytatywnych. Nabór zgłoszeń trwa do 18 maja 2026 r. Regulamin oraz elektroniczny formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie: **www.gwiazdydobroczynnosci.pl.**

Laureatki i laureaci zostaną wyłonieni przez Kapitułę Plebiscytu w następujących kategoriach: Ambasadorzy Społecznego Zaangażowania, Zdrowie, Ochrona Środowiska i Zwierząt, Pomoc Charytatywna, Gwiazdy dla Seniorów, Gwiazdy dla Odporności Społecznej.

Zwycięzcy Plebiscytu otrzymają statuetki ufundowane przez firmę Apart oraz symboliczne czeki o wartości 10 000 zł. Darowizny zostaną przekazane przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce organizacjom pozarządowym wskazanym przez nagrodzone osoby.

Uroczysty finał Plebiscytu i wręczenie statuetek odbędzie się 17 października 2026 r. podczas Wieczoru Charytatywnego Gwiazd Dobroczynności w Hotelu Sofitel Warsaw Victoria.

Inicjatorem Plebiscytu jest Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, a Partnerem Głównym – magazyn „Twój Styl", który – podobnie jak w poprzednich latach – przyzna swoją Nagrodę Specjalną. Do grona patronów medialnych dołączył także magazyn „Olivia".

Więcej informacji o Plebiscycie i społecznym zaangażowaniu osób znanych:
Facebook: www.facebook.com/GwiazdyDobroczynnosci
Instagram: @gwiazdydobroczynnosci

Laureatami poprzedniej edycji plebiscytu zostali m.in: Agnieszka Woźniak-Starak, Kasia Moś, Radosław Pazura i Mateusz Rumiński

eprasa.pl ec5f3a3470

Horoskop

BARAN 21.03 – 19.04
Odważysz się zwolnić tempo, choć na chwilę. Wiosenne spotkania przypomną ci, jak dobrze działa śmiech i bliskość. Zamiast kolejnego zadania wpisz w kalendarz spacer wśród drzew. Pod koniec miesiąca wpadniesz na pomysł, który odświeży twoją codzienność.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06
Twoja głowa będzie pełna pomysłów, ale wybierzesz tylko te, które karmią twoją duszę. Zaczniesz więcej mówić o swoich potrzebach i zostaniesz wysłuchana. Krótka wycieczka za miasto da ci porcję świeżej energii. Nowa znajomość rozbudzi ciekawość i chęć nauki.

RAK 21.06 – 22.07
Dom stanie się twoją małą wiosenną świątynią spokoju. Odświeżysz przestrzeń, a przy okazji oczyścisz głowę ze zmartwień. Wspólne gotowanie i długie rozmowy przy stole zbliżą cię do bliskich. Poczujesz, że twoje serce ma tu swoje bezpieczne miejsce.

LEW 23.07 – 22.08
W tym miesiącu zabłyśniesz, ale w łagodniejszy, bardziej naturalny sposób. Zamiast robienia czegoś na pokaz wybierzesz szczere relacje i autentyczne komplementy. Zadbaj o ciało masażem. Pod koniec maja ktoś głośno doceni twoją odwagę bycia sobą.

PANNA 23.08 – 22.09
Twoje wewnętrzne organizatorka i romantyczka zawrą rozejm. Zaczniesz planować tak, by mieć czas na ciszę, książkę i kubek herbaty na balkonie. Mały porządek w szafie przyniesie duży spokój w głowie. Odkryjesz prosty rytuał, który poprawi ci sen.

Byk 20.04 – 20.05

Przytulisz się do wiosny całym sercem. Postawisz na wygodę, ale świadomą i ekologiczną. Zadbaj o ciało łagodnym ruchem, a o głowę – chwilą ciszy w zieleni. W połowie miesiąca ktoś zaskoczy cię komplementem, który doda ci skrzydeł.

WAGA 23.09 – 22.10
Wiosna zachęci cię do celebrowania codzienności. Spotkania z bliskimi nabiorą wyjątkowego znaczenia. Zadbaj o harmonię między pracą a odpoczynkiem, naprawdę bardzo tego teraz potrzebujesz. Niespodziewany komplement podniesie twoje poczucie wartości.

SKORPION 23.10 – 21.11
Wejdziesz głębiej w siebie, ale tym razem bez dramatów. Krótkie medytacje lub notatki w dzienniku pomogą ci nazwać to, co czujesz. Natura stanie się twoim sprzymierzeńcem w pokonywaniu trudności. Poczujesz, że pewien ciężar z serca wreszcie odpuszcza.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Złapiesz wiatr w żagle, choć nie musisz od razu jechać na koniec świata. Wystarczy jednodniowa wyprawa w nowe miejsce, by odświeżyć umysł. Zapiszesz się na warsztat lub kurs, który od dawna cię kusił. Poznasz kogoś, kto zainspiruje cię do śmiałych planów.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Twoje cele nadal będą ważne, ale zaczniesz liczyć też godziny odpoczynku. Wprowadzisz konsekwentny rytuał dbania o ciało. Spokojne wieczory bez telefonu dodadzą ci więcej siły niż kolejna lista zadań. W połowie maja poczujesz dumę z postępów, które widzisz tylko ty.

WODNIK 20.01 – 18.02
W twojej głowie pojawi się kilka śmiałych planów na wiosenne zmiany. Atmosfera majówkowych spotkań podsunie ci nowe spojrzenie na relacje. Odważysz się powiedzieć głośno, czego potrzebujesz. Wpadniesz też na ekologiczne rozwiązanie, które ułatwi ci życie.

RYBY 19.02 – 20.03
Twoja intuicja będzie wspaniałym przewodnikiem. Zaufasz ciału, gdy podpowie ci, że pora na odpoczynek, a nie na kolejne obowiązki. Wiosenne światło zachęci cię do kreatywności: może rysunek, może ogródek w doniczkach?. Rozmowa z Lwem przyniesie ci ukojenie.

Fot.: arch.123RF/Picsel

eprasa.pl ec5f3a3470

FOO FIGHTERS

TAKE COVER TOUR 2026

ROYEL OTIS *And* OTOBOKE BEAVER

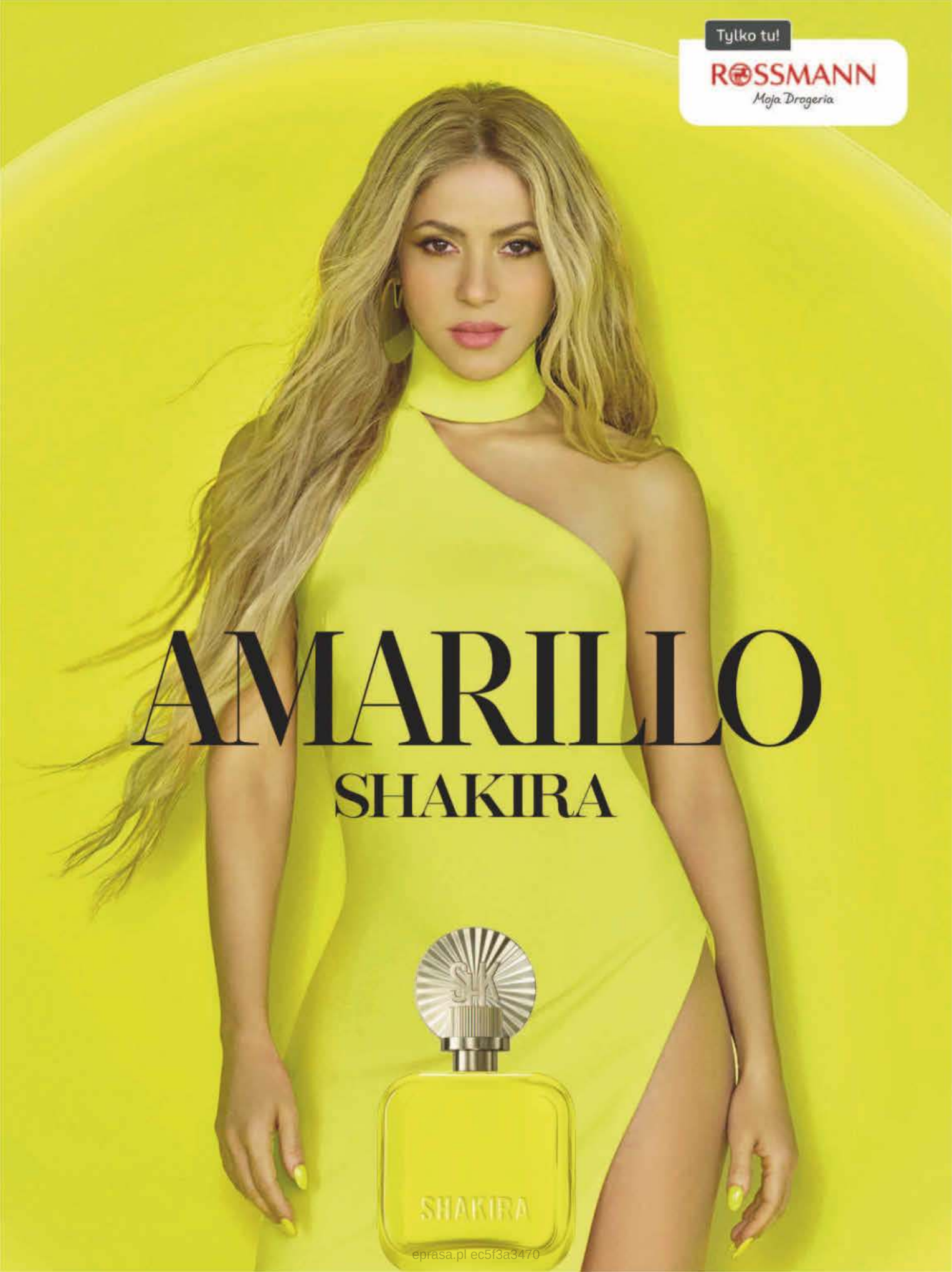
15 CZERWCA

WARSZAWA, PGE NARODOWY

BILETY: TICKETMASTER.PL / LIVENATION.PL

ANTYRADIO LIVE NATION

eprasa.pl ec5l3a3470



eprasa.pl ec5f3a3470