Odmieniony!

Ponad **200** nowych porad i inspiracji

Mam Ogród

Szczęśliwe chwile wśród roślin

6/2026 CZERWIEC
Cena: 7,99 zł (w tym 8% VAT)



Doniczki proszą o kwiaty

Urocze kompozycje na balkon i taras

- **Testujemy** sekatory
- **Mity** o podlewaniu
- **Lifehacki** ogrodnika: tak oszczędzisz czas!
- **Eksperci** radzą, jak dbać o iglaki



Truskawki! Pyszne, bo własne

Róża

Czego naprawdę potrzebuje, by zachwycać urodą

KROK PO KROKU



Rabata kamienno-żwirowa

Łatwy projekt + lista roślin

EKSTRA! Kalendarz, który pomoże zaplanować pracę w czerwcu

ISSN 2353-3579 INDEKS 400394 06
9 772353 357605

Numer w sprzedaży do: 16.06.2026


ALUPROF
SUN SHADING SOLUTIONS
AMBASADOR
Szymon Marciniak
Mistrzowska promocja
Pergola tarasowa
oświetlenie LED
GRATIS*
* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.



Mam Ogród

Spis treści

Witamy czerwiec!
4-5 Jak dobrze przysiąść tu na chwilkę...
6-11 Kalendarz prac na cały miesiąc
18-19 Zapraszamy do naszego lawendowego królestwa
52-53 Taniec motyla

Temat numeru
12-15 Między niebem a ogrodem
Ukwiecamy tarasy i balkony

Gwiazda miesiąca
22-22 Róża rozpoczyna show!

Nasze inspiracje
24-26 Pomaluj swój świat
28-29 Skubij prosto z donicy
30-31 Witamy w krainie subtelności
32-33 Kiedy znów zakwitły peonie

Prawda czy mit
34-35 Czas na mokrą robotę, czyli wszystko o podlewaniu

Zaprojektuj z nami ogród
36-37 Zakładamy rabatę kamienno-żwirową

Przyjemność smakowania
38-43 Koszyczek pełen skarbów
Przepisy na desery z truskawkami

Praktycznie i z pomysłem
44-45 Chwasty na zdrowie
46-47 Lifehacki ogrodnika
48-51 Zielone pogotowie
54-55 Listy do ekspertów

Testujemy dla Was
58 Sekatory do krzewów

Elżbieta Bożek
redaktor zarządzająca

Czerwcowy ogród… Tutaj chce się być!

Drzewa i krzewy zachwycają soczystą zielenią, cudnie pachną piwonie, dojrzewają truskawki... To najlepszy moment, by także „Mam Ogród" zakwitł na nowo! Drodzy Czytelnicy, przygotowaliśmy dla Was dużo nowości, jeszcze więcej praktycznych wskazówek ekspertów i inspiracji. Pragniemy, by dzięki nam codzienne prace stały się prostsze, a relaks wśród roślin był dłuższy i wyjątkowo błogi. Dziękuję, że jesteście z nami. Niech to wydanie przyniesie Wam wiele radości i wsparcia.

„W ogrodzie człowiek oddycha głębiej, czas płynie wolniej, myśli jaśnieją, życie smakuje pełniej..."

Zaczerpnięte z mądrości ludowych

DLACZEGO WARTO PRENUMEROWAĆ MAM OGRÓD?

- Masz gwarancję stałej ceny magazynu.
- Czasopismo dostarczymy wprost do Twojego domu.
- Przesyłka listem ekonomicznym na terenie kraju jest DARMOWA!
- Nie zwlekaj, złóż zamówienie już teraz! Zadzwoń pod numer 67 210 86 05.

WYDANIE ELEKTRONICZNE

Nasz magazyn dostępny jest również w wersji elektronicznej – do czytania na smartfonach, komputerach i tabletach. Wszystko po to, aby mogli go Państwo zdobyć łatwo, szybko i przede wszystkim bezpiecznie. Po e-wydanie zapraszamy na stronę www.czytelnia.pl.

Adres
ul. Motorowa 1
04-035 Warszawa

Kontakt
ogrody@bauer.pl

Facebook
www.facebook.com/mam.ogrod

Prenumerata
tel. 67 210 86 05
67 354 16 05

Fot.: Adobe Stock

Jak dobrze przysiąść tu *na chwilkę...*



Ogród już w pełni pulsuje kolorami i zapachami. Czerwiec to czas bujnego wzrostu, pierwszych zbiorów, długich dni i chwil, które warto celebrować bez pośpiechu.



Zieleń, kwiaty, domowe smakołyki… To wspaniała scenografia do tego, by nacieszyć się urokami czerwca. Nie pozwólmy, by ten cudowny kolorowy spektakl nas ominął!

Czerwcowy ogród ma w sobie coś z wiosennej świeżości i letniej obfitości jednocześnie. Kwitną róże, piwonie i maki, w powietrzu unosi się zapach jaśminu, a rabaty nabierają pełni barw. Na grządkach dojrzewają pierwsze truskawki, młode warzywa są gotowe do zbioru, a ozdobne trawy zaczynają budować swoją letnią sylwetkę. To moment, w którym my, ogrodnicy widzimy efekty mozolnej, wczesnowiosennej pracy – ogród w końcu odpowiada nam energią kolorów i tempem wzrostu, które potrafią zachwycić każdego dnia.

Zielone chwile tylko dla siebie

By ogród naprawdę nas cieszył, **warto odpuścić perfekcję: nie wszystko musi być wypielone co do źdźbła.** Coraz więcej osób daje sobie przestrzeń na niedoskonałość i wybiera łąki kwietne zamiast równiutkich trawników. Ten trend pozwala połączyć piękno z troską o zapylacze i lokalną bioróżnorodność. Ogród ma być sprzymierzeńcem w odpoczynku, a nie listą zadań.

Łąka kwietna – luksus natury

W czerwcu mamy wprost idealne warunki na założenie łąki, która zakwitnie jeszcze w tym samym sezonie! Warto kupić gotową mieszankę nasion kwiatów jednorocznych, które **pojawią się już po 6-8 tygodniach**. Pod koniec sezonu możemy dosiać mieszankę wieloletnią z przewagą gatunków rodzimych. Kluczem do sukcesu jest podłoże. Ziemia powinna być odchwaszczona, spulchniona i raczej uboga, bo na zbyt żyznej łąka stanie się wybujała i mało różnorodna. Na początku podlewajmy ją regularnie, a potem... pracuje już praktycznie sama!

Fot. Adobe Stock

Kalendarz księżycowy 2026

Twój planer na czerwiec

Czym warto się teraz zająć, by móc cieszyć się pięknym ogrodem, zdrowymi roślinami i obfitymi plonami?

kiedy?		co?
1 PONIEDZIAŁEK	Księżyc w Strzelcu	• Przekop i podlej pryzmę kompostową. • Zbierz pierwsze owoce na przetwory. • Wysiej nasiona rzepy i rzodkiewki. • Przenieś do gruntu rozsadę pomidorów oraz papryki.
2 WTOREK	od godz. 3:19 Księżyc w Koziorożcu	• Przeprowadź oprysk na owocówkę jabłkóweczkę i śliwkóweczkę. • Wysiej do gruntu ogórki i patisony. • Raz na 10-14 dni dokarm rośliny balkonowe (najlepiej nawozem organicznym).
3 ŚRODA	Księżyc w Koziorożcu	• Przeprowadź cięcie formujące młodych drzewek. • Wysiej do gruntu rzodkiewkę, marchew, pietruszkę i buraki ćwikłowe. • Wysadź do gruntu rozsadę lubczyka, sałaty oraz endywii.
4 CZWARTEK	od godz. 15:45 Księżyc w Wodniku	• Przytnij żywopłot z roślin liściastych, takich jak grab, głóg. • Rozwieś na drzewach pestkowych pułapki lepowe wabiące nasionnicę trześniówkę.
5 PIĄTEK	Księżyc w Wodniku	• Dokarm nawozem rośliny pokojowe. • Posadź róże i byliny w pojemnikach. • Wysiej rośliny dwuletnie i byliny: orliki, niezapominajki. • Usuń chwasty z grządek i spulchnij glebę w międzyrzędziach.
6 SOBOTA	Księżyc w Wodniku	• Zwróć uwagę, czy gatunki ekspansywne (takie jak nachyłki, nawłocie), nie rozrastają się za bardzo. • Jeśli liście tulipanów pożółkły, wykop cebule, po czym rozłóż je do wyschnięcia w przewiewnym miejscu.
7 NIEDZIELA	od godz. 2:42 Księżyc w Rybach	• Odchwaść podłoże wokół róż. Wesprzyj je nawozem i podlej. • Ustaw podpory przy bylinach, zetnij wierzchołki pędów, wyłóż ściółkę z kory. • Pozbądź się nadmiaru kurzu z liści roślin pokojowych.
8 PONIEDZIAŁEK	Księżyc w Rybach	• Przyjrzyj się roślinom i sprawdź, czy nie zostały zaatakowane przez mszyce lub przędziorki. • Regularnie podlewaj rośliny w gruncie i w donicach, zwłaszcza w czasie upałów.
9 WTOREK	od godz. 10:33 Księżyc w Baranie	• Wysiej poplon na rozsadniku. • Posadź drzewa, krzewy i byliny, które mają zostać w pojemnikach do kolejnego sezonu. • Usuwaj przekwitłe kwiatostany roślin. • Załóż trawnik.
10 ŚRODA	Księżyc w Baranie	• Przerzedź zawiązki owoców na jabłoniach, gruszach i brzoskwiniach. • Wykonaj oprysk czereśni przeciwko nasionnicy.

Fasolkę uprawiać można z rozsady, ale równie dobrze rośnie wysiana do gruntu.

Pyszne zielone strąki

Fasolka szparagowa potrzebuje słonecznego, osłoniętego od wiatru stanowiska oraz lekkiej, żyznej, przepuszczalnej gleby, którą warto przekopać z kompostem lub obornikiem. Jeśli ziemia na grządkach jest ciężka, wymieszaj ją z piaskiem. Aby zapewnić sobie stałe plony, **nasiona wysiewaj co ok. 2 tygodnie**, od połowy maja do aż pierwszych dni lipca. Zanim jednak umieścisz je w podłożu na głębokość od 2 do 5 cm, przygotuj stelaż z tyczek. Zapewni on roślinom lepszy dostęp do światła i wentylację, zapobiegając chorobom grzybowym.

Legenda do kalendarza księżycowego: Rośliny owocowe; Rośliny liściowe; Rośliny korzeniowe; Rośliny kwiatowe; Fazy Księżyca: uwzględniono pełnię, nów oraz pierwszą i trzecią kwadrę



Darmowy nawóz? Naturalnie!

Kompost to idealny sposób na wykorzystanie odpadów roślinnych, trzeba jednak zapewnić mu odpowiednie warunki. Na początku lata **warto napowietrzyć pryzmę**, przerzucając ją widłami. Jeśli sterta kompostowa jest zbyt sucha, **należy ją także podlać**, zachowując przy tym umiar, gdyż zbyt duża ilość wody może powodować gnicie. Dzięki tym zabiegom równomiernie rozkładający się materiał zamieni się w cenny nawóz organiczny, który może wesprzeć rośliny w zdrowym rozwoju.

Zadbaj o wiosenne kwiaty



Niektóre byliny, takie jak brunnera, miodunka, geranium czy serduszka, powoli tracą swój urok i wymagają uporządkowania. Oberwij ich zwiędłe kwiatostany oraz usychające lub żółknące liście. **Przytnij rośliny, które zaczynają opadać**, a pozostałe w ziemi kępy podlej, aby mogły wypuścić kolejne pędy. Usuń również przekwitłe kwiaty kolorowych kosaćców bródkowych, zwanych irysami, obrywając je lub ścinając łodygi tuż przy gruncie. To naprawdę ważne – zabieg ten pozwoli skierować energię roślin na wzmacnianie liści, które będą magazynować składniki odżywcze dla cebul na kolejny sezon.

Jeszcze więcej hortensji

Pobierz sadzonki zielne – młode, elastyczne pędy naprawdę łatwo się ukorzeniają.



1 Aby pozyskać kilka nowych okazów hortensji, **wybierz młode, zdrowe i dobrze ukształtowane, niekwitnące pędy**. Zetnij je czystym, ostrym nożem lub sekatorem, po czym skróć do ok. 7,5 cm długości, wykonując cięcie tuż pod rozgałęzieniem liści.



2 Usuń z łodyżek niżej położone liście, a jeśli te rosnące wyżej są duże, przetnij je na pół, aby ograniczyć utratę wody. Tak przygotowane **sadzonki posadź w wielodoniczkach lub tackach** uprawowych wypełnionych ziemią uniwersalną i perlitem w proporcjach 1:1.



3 Młode rośliny umieść **w zacienionym miejscu lub na chłodnym, nienasłonecznionym parapecie**. Pamiętaj o regularnym podlewaniu podłoża. Od czasu do czasu warto również zraszać liście. Twoje nowe hortensje powinny się ukorzenić w ciągu kilku tygodni.

Cięcie żywopłotu

Po intensywnym wiosennym wzroście żywopłoty z grabu mogą stracić swój kształt. Aby zachować ich atrakcyjny wygląd i zwarty pokrój, ostrożnie przytnij świeże przyrosty za pomocą sekatora. Zacznij od góry i kieruj się coraz niżej. Każdy pęd skróć do dwóch lub trzech liści od podstawy, wykonując ukośne cięcie tuż przy pączku.

Zjawiskowy ogród zaczyna się od dobrego planu. Poświęć czas na te czynności, które naprawdę robią różnicę!

Kalendarz księżycowy 2026

VI

kiedy?		co?
11 CZWARTEK	od godz. 14:28 Księżyc w Byku	• Podwiąż pomidory do palików. Przeprowadź uszczykiwanie pędów bocznych, usuń też chore pędy. • Przytnij jabłonie i grusze prowadzone w szpalerze. • Uzupełnij puste miejsca na rabatach.
12 PIĄTEK	Księżyc w Byku	• Odchwaść grządki. • Przeprowadź opryski jabłoni przeciw parchowi. • Nastaw wino z pierwszych owoców. • Przygotuj gnojówkę z pokrzywy.
13 SOBOTA	od godz. 15:07 Księżyc w Bliźniętach	• Pielęgnuj trawnik i skoś go. • Poprzerywaj wschody marchewki, pietruszki i buraka. • Odchwaść i wyściółkuj ziemię wokół truskawek. • Zetnij zioła, zanim zaczną kwitnąć.
14 NIEDZIELA	Księżyc w Bliźniętach	• Usuń kwiatostany ostróżki i łubinu, by ponownie zakwitły jesienią. • Oczyść rośliny z ewentualnych jaj bielinków i ślimaków. • Zetnij przekwitłe kwiaty różaneczników i azalii. Ziemię wyściółkuj korą.
15 PONIEDZIAŁEK	od godz. 15:15 Księżyc w Raku	• Podziel lilie wodne i inne rośliny z oczka wodnego. • Przeprowadź zbiór wczesnych warzyw: bobu, kapusty białej, sałaty masłowej, rzodkiewki.
16 WTOREK	Księżyc w Raku	• Regularnie wietrz szklarnie i tunele foliowe. • Wysiej nasiona kwiatów dwuletnich, np. bratków, stokrotek, dzwonków.
17 ŚRODA	od godz. 14:05 Księżyc w Lwie	• Usuń rozłogi truskawek. • Ponownie skontroluj rośliny pod względem występowania na nich przędziorków, mszyc i innych szkodników.
18 CZWARTEK	Księżyc w Lwie	• Zbierz młode warzywa na przetwory, by cieszyć się nimi także zimą. • Powycinaj wilki na jabłoniach oraz gruszach. • Regularnie podlewaj rośliny.
19 PIĄTEK	od godz. 16:37 Księżyc w Pannie	• Przeprowadź cięcie letnie winorośli. • Zbierz miętę i szałwię na suszenie. • Zasil gnojówką z pokrzywy okazy rosnące w gruncie i w pojemnikach.
20 SOBOTA	Księżyc w Pannie	• Dosiej koper. • Usuń boczne pędy pomidorów. • Podziel przekwitłe byliny. • Spulchnij ziemię w donicach oraz skrzynkach balkonowych.

Murawa na medal

Gęsty, miękki trawnik, po którym można spacerować boso w letnie dni, to marzenie każdego ogrodnika.

Aby cieszyć się piękną, soczyście zieloną murawą, należy regularnie kosić trawę, pobudzając ją do zagęszczania i zdrowego wzrostu. Nie ścinaj jednak źdźbeł zbyt nisko, szczególnie w okresie letnim, ponieważ osłabia je to i sprzyja ich przesuszaniu. Niech trawa ma minimum 4-5 cm. Podczas jednego koszenia **nie należy skracać jej o więcej niż 1/3 wysokości**. Pamiętaj też o letnim nawożeniu (w maju lub czerwcu) oraz regularnym podlewaniu. Taka pielęgnacja trawnika pomoże utrzymać go w dobrym stanie przez cały sezon.



Nadaj kształt swoim krzewom



Możesz teraz przycinać bukszpany, ligustry czy cisy, aby nabrały pożądanego kształtu i zachowały elegancki, zwarty pokrój. **Wokół roślin rozściel matę lub stare prześcieradło**, które ułatwi sprzątanie resztek. Krzewy formuj starannie i bez pośpiechu ręcznymi nożycami, specjalnym sekatorem do topiarów albo małymi nożycami akumulatorowymi do żywopłotów. Na koniec zastosuj nawóz uniwersalny, by pobudzić rośliny do wzrostu.



Dama w warzywniku

Teraz, gdy na dobre minęło ryzyko wiosennych przymrozków, można zabrać się za wysadzanie do gruntu młodych cukinii. Jeśli temperatury nadal się wahają, **zahartuj rośliny na 10 dni przed sadzeniem**, a następnie umieść je w ziemi na osłoniętym, słonecznym stanowisku. Miej na uwadze, że warzywa te potrzebują sporo miejsca na grządce. Rozrastają się do pokaźnych rozmiarów i zajmują niemałą powierzchnię, a ich dorodne liście mogą zacieniać rosnące w pobliżu okazy.

Wsparcie dla dalii

O tej porze roku przyda im się chłodząca ściółka z kory, kompostu lub liści, która przy okazji ograniczy rozwój chwastów. Pamiętaj też o podpieraniu wysokich odmian, by zabezpieczyć je przed uszkodzeniami przez wiatr. Te zjawiskowe rośliny potrafią łamać się pod własnym ciężarem! Dalie będą wdzięczne także za regularne nawożenie.

Sposób na bujne byliny



Choć goździki są roślinami wieloletnimi, z czasem kwitną słabiej. Aby wciąż cieszyć się pięknym okazami, **pobierz młode pędy,** które nie wytworzyły jeszcze długiej łodygi kwiatowej. Przytnij je do 5-7,5 cm, tuż pod rozgałęzieniem liści i posadź w przepuszczalnej ziemi.

Gdy warzywa błyskawicznie dojrzewają, zbieraj je regularnie. Dzięki temu gatunki takie jak bób czy groszek będą jeszcze bardziej płodne.

Zielone liście pełne witamin



Szpinak to jedno z najcenniejszych warzyw liściowych. Może stanowić zdrową bazę sałatek i koktajli, warto też dodawać go do kanapek, zup, sosów i rozmaitych dań jednogarnkowych. Aby jak najdłużej cieszyć się jego smakiem, pozwól roślinom plonować przez cały sezon – podczas zbiorów **nie wyrywaj ich z ziemi**, lecz pozyskuj szpinak sukcesywnie co 5-10 dni. Na początku zrywaj albo ścinaj zewnętrzne, starsze liście, które mają 10-18 cm długości. Następnie stopniowo zbieraj kolejne, dojrzewające w środku kępy.

Oczko wodne to serce ogrodu

Lato zbliża się wielkimi krokami, w związku z czym woda w zbiornikach stopniowo się ogrzewa, a wyższe temperatury sprzyjają rozwojowi niechcianych gatunków wodnych. **Usuwaj obumarłe części roślin**, które mogą pogarszać jakość wody, wyławiaj z niej glony oraz liście i inne zanieczyszczenia. Sprawdź wszystkie urządzenia niezbędne do prawidłowego funkcjonowania stawu, skontroluj pompy i filtry. W utrzymaniu czystości pomagają też niektóre rośliny: jaskier wodny, rdestnica pływająca czy kaczeniec. Jeśli zauważysz nadmierny ubytek wody, może to oznaczać, że w wyściółce oczka jest wyciek, który trzeba załatać. Braki wody uzupełnij, najlepiej deszczówką.



Kalendarz księżycowy 2026

VI

kiedy?		co?
21 NIEDZIELA	od godz. 22:54 Księżyc w Wadze	• Okop ziemniaki, marchew i buraki. • Zrób przetwory z truskawek. • Wysiej nasiona na plon główny lub na nawozy zielone. • Po raz kolejny odchwaść ziemię wokół warzyw i na rabatach ozdobnych.
22 PONIEDZIAŁEK	Księżyc w Wadze	• Zetnij kwiaty lawendy. Umieść je w szafie w lnianym woreczku lub w formie bukietu. • Przekop grządki po zbiorach wczesnych warzyw. • Po raz kolejny wysiej fasolkę szparagową i groszek cukrowy.
23 WTOREK	Księżyc w Wadze	• Usuń chwasty z ziemi pod drzewkami i krzewami. • Wysadź do ziemi rozsady arbuzów oraz melonów
24 ŚRODA	od godz. 8:43 w Skorpionie	• Systematycznie podlewaj trawniki, rośliny w gruncie i w pojemnikach. • Dokarm nawozem uprawy w jagodniku. • Możesz wynieść na balkon lub taras większość roślin pokojowych.
25 CZWARTEK	Księżyc w Skorpionie	• Przygotuj grządki pod kolejne uprawy. Odchwaść i spulchnij ziemię. • Oczyść oczko z glonów, liści i innych części roślin, które zanieczyszczają wodę.
26 PIĄTEK	od godz. 20:40 w Strzelcu	• Posadź pnącza i trawy ozdobne. • Usuń przekwitłe kwiatostany bzów lilaków. • Wysiej bazylię, pietruszkę, cząber i koper, aby mieć zawsze pod ręką świeże zioła.
27 SOBOTA	Księżyc w Strzelcu	• Zbierz owoce i warzywa na przetwory. • Przygotuj nowe sadzonki roślin tarasowych: psianek, oleandrów, bieluniów. • Sprawdź stan fitosanitarny drzew oraz krzewów.
28 NIEDZIELA	Księżyc w Strzelcu	• Chroń owoce przed ptakami, osłaniając je siatką lub stawiając atrapę naturalnego wroga, np. jastrzębia. • Przewietrz szklarnie i tunele foliowe.
29 PONIEDZIAŁEK	od godz. 9:18 Księżyc w Koziorożcu	• Jeśli stan roślin tego wymaga, przeprowadź opryski w sadach. • Na pustych grządkach wysiej poplon: facelię, peluszkę, gorczycę.
30 WTOREK	Księżyc w Koziorożcu	• Wesprzyj nawozami rośliny w warzywniku, w sadzie i na rabatach. • Zbierz pierwsze nasiona kwiatów, które wysiejesz w przyszłym roku.

Czas posadzić kapustę

Młode rośliny przeznaczone na letnie i jesienne zbiory powinny być już gotowe do przeniesienia do gruntu.



1 Kapusta ma wysokie wymagania pokarmowe. Jej liście potrzebują odpowiedniego odżywienia, dlatego przed umieszczeniem w ziemi sadzonek **postaraj się poprawić jakość podłoża**. Najlepiej wkopać w nie porcję odżywki uniwersalnej lub dobrze przerobionego kompostu.



2 Rośliny te **potrzebują sporo miejsca na grządkach**. W przypadku mniejszych odmian posadź je w odstępach wynoszących co najmniej 30 cm. Większe odmiany kapusty potrzebują ok. 45 cm odstępu. Posadzone teraz okazy zapewnią nam plony od sierpnia aż do listopada.



3 Po umieszczeniu roślin w ziemi obficie podlej podłoże i pamiętaj, że **kapusta potrzebuje regularnego nawadniania**. Na koniec przykryj uprawy siatką zabezpieczającą przed szkodnikami (np. bielinkiem), upewniając się wcześniej, że nie ma na niej resztek starych, zeszłorocznych liści kapusty.

Dbaj o rośliny i nie zapominaj o sobie!



Praca w ogrodzie to przyjemność, która bywa obciążająca dla mięśni i stawów. **Warto poprzedzić ją rozgrzewką, pamiętać o regularnych przerwach** i używać lekkich, dostosowanych do wzrostu narzędzi. Rozluźniaj przeciążone partie ciała, a w razie potrzeby sięgnij po maści zawierające wyciągi z roślin, które przyspieszają regenerację, działają przeciwzapalnie i antyobrzękowo. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które na co dzień zmagają się z bólem stawów lub dolegliwościami reumatycznymi.

Fot.: Adobe Stock (8); Bauer (6); Shutterstock (4)



Zamień ogród w istny… kosmos!

Sprawdź, jak się mają uprawiane w małych doniczkach onętki, znane też jako kosmos podwójnie pierzasty. Jeśli na spodzie pojemników widoczne są korzenie roślin, można przesadzić je do gruntu. Gatunek ten **najlepiej rośnie w jasnych, osłoniętych od wiatru miejscach** i wilgotnym, przepuszczalnym podłożu. Ogrodnicy uwielbiają go za nietypowe liście i urocze, pojawiające się obficie kwiaty, które zdobią rabaty aż do października.

Nawadniaj uprawy pod osłonami i wietrz szklarnię. Warto też osłonić szyby w miejscach, w których rośliny są narażone na zbyt ostre słońce.

Delikatne maliny



Większość osób podwiązuje krzewy owocujące latem. Odmiany jesienne – niekoniecznie, gdyż zwykle nie osiągają dużych rozmiarów. Mogą jednak pokładać się na ścieżkach. Aby ochronić je przed uszkodzeniami, opłaca się więc **zapewnić im podpory**.

Gdy rabaty są zbyt puste

Lepiej nie przedobrzyć z wiosennym sadzeniem, kupić na start mniej roślin i dopiero później wypełnić luki innymi ogrodowymi pięknościami. Dzięki temu żadnemu z rozwijających się okazów nie będzie zbyt ciasno, a ty nie wydasz niepotrzebnie pieniędzy. Jeśli jednak widzisz, że na rabatach jest sporo wolnego miejsca, teraz możesz uzupełnić je nowymi, wymarzonymi gatunkami.

REKLAMA

STOP reumatycznym bólom stawów

REUMA BLOK AKUT FORTE

Ból stawów od czasu do czasu dokucza każdemu. Jeśli jednak odczuwasz go podczas codziennych czynności, nie możesz rano wstać z łóżka lub masz ograniczenia w uprawianiu sportu, jest to znak ostrzegawczy poważniejszego problemu, którego nie należy bagatelizować.

- Zmniejsz reumatyczne bóle stawów dzięki **REUMABLOK® AKUT FORTE**, maści zawierającej borowinę, czyli torf leczniczy, który jest jednym ze sprawdzonych środków na bóle stawów, mrowienie i drętwienie.
- Dodatkowo zawarte naturalne ekstrakty z żywokostu, tarczycy bajkalskiej, rozmarynu i bazylii aktywują naturalne mechanizmy przeciwzapalne, łagodzą obrzęki oraz wspomagają regenerację stawów, a regularny masaż maścią rozluźnia zesztywniałe stawy i poprawia ich ruchomość.
- Ten wyrób medyczny jest skuteczny zarówno w przypadku reumatycznych bólów stawów, jak i w chorobach wyrodnieniowych stawów oraz w przypadku ich przeciążenia.



Producent: Simply You Pharmaceuticals a.s.
Podmiot odpowiedzialny za reklamę: Simply You Poland sp. z o.o.

SimplyYou Poland

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



Kwiaty to podstawa, ale wśród nich warto sadzić gatunki o dużych, dekoracyjnych liściach, takie jak funkie i koleusy. Świetnie sprawdzają się również okazy o zwisającym pokroju: bluszcze, dichondry srebrzyste, komarzyce o obrzeżonych na biało liściach oraz wilce.

Między niebem a ogrodem

Zamień swój balkon lub taras w kwitnącą oazę, która oddycha spokojem. A potem wystaw twarz do słońca i w otoczeniu natury zapomnij na chwilę o zgiełku świata…

Nic nie relaksuje lepiej niż wszechobecna zieleń! Sam widok i zapach roślin działa terapeutycznie, ale pielęgnowanie ich dodatkowo koi nasze serce i umysł.

Piękno ma wymagania

Aby cieszyć się zjawiskowo kwitnącym roślinami, przy ich zakupie weź pod uwagę nie tylko walory estetyczne, lecz przede wszystkim warunki, jakie panują na twoim balkonie lub tarasie.

Jest w czym wybierać

Słoneczny zakątek mogą zdobić m.in. róże, surfinie i petunie, które potrzebują sporo wody, a także odporne na suszę aksamitki czy lawenda. Doskonałym wyborem są też pelargonie. **Zacieniony balkon** również może tętnić kolorami, chociażby za sprawą begonii (która nie lubi zalewania). **W półcieniu** dobrze rosną niecierpki, lobelie, bakopy, żeniszki, fuksje oraz bluszczyk kurdybanek. Wszystkie one preferują żyzne, stale wilgotne podłoże.

Detale robią różnicę

Ważne są też pojemniki. Dobrane odpowiednio do otoczenia i uprawianych roślin stają się atrakcyjnym elementem dekoracji. Czasem lepiej postawić na prostotę, innym razem to właśnie wyrazista donica nadaje charakter całej kompozycji. Wszystko zależy od twojego gustu i stylu balkonu. Miej jednak na uwadze, że **doniczki w ciemnych barwach absorbują promienie słoneczne, więc ziemia szybciej się w nich nagrzewa.**

Jej Wysokość Pelargonia!

- Nic dziwnego, że od lat nie schodzi z balkonowego piedestału. Rozmaite odmiany urzekają swoim wyglądem, a do tego **są łatwe w pielęgnacji** i odporne na wysokie temperatury.
- Pelargonie **najlepiej rosną na słonecznych, osłoniętych od wiatru stanowiskach**, posadzone niezbyt gęsto w dość dużych donicach. Na dno pojemnika warto wysypać warstwę keramzytu lub żwiru w roli drenażu.
- Magazynują wodę w korzeniach i mięsistych liściach, więc **przejściowa susza nie powoduje ich trwałych uszkodzeń**, lecz do zdrowego wzrostu i obfitego kwitnienia potrzebują wody.
- Regularne podlewanie jest ważne, nie powinno się jednak nawadniać ziemi, jeśli wciąż jest ona wilgotna – sięgaj po konewkę, gdy podłoże staje się suche i ciepłe.
- Rośliny należy nawozić, lecz ze względu na szybkie parowanie wody w czasie upałów rób to **2 razy w tygodniu połową dawki płynnego nawozu** niż raz pełną.
- Usuwaj przesuszone liście i pędy oraz przekwitłe kwiatostany. Dzięki temu pelargonia będzie zdrowsza i bardziej chętna do tworzenia nowych kwiatów.



Puść wodze fantazji i wyczaruj niebanalne aranżacje.



Kwiaty te dobrze wpisują się w miejski styl, ale potrafią też stworzyć sielski klimat.



Pelargonie świetnie prezentują się z ziołami, lecz ze względu na różne wymagania lepiej sadzić je w osobnych skrzyniach.

Klasyka w nowoczesnym wydaniu? Jesteśmy na tak! Odpowiednia oprawa sprawia, że pelargonie wyglądają świeżo, niebanalnie i bardzo stylowo.



Wiklinowe kosze i drewniane kwietniki mają swój urok. Nie zmienia to jednak faktu, że byliny kochają też duże, jaskrawe donice.



Pelargonie słyną z tego, że łatwo się je rozmnaża. Jeśli podczas wizyty u znajomych jakiś okaz szczególnie przykuje twoją uwagę, możesz bez trudu zdobyć sadzonkę, pobierając ją z młodych, miękkich pędów.

W towarzystwie najlepiej!

- Tworzenie kwitnących kompozycji jest jak urządzanie wnętrz – liczy się nie tylko to, co wybierzesz, ale też to, w jaki sposób zestawisz ze sobą poszczególne elementy.
- Dobre aranżacje zwykle opierają się na prostych kontrastach kolorystycznych oraz rozmaitych fakturach: duże liście obok drobnych, lekkie i zwiewne formy przy bardziej zwartych.
- Zasada różnorodnych faktur sprawdza się także w przypadku bardziej harmonijnych kompozycji, np. fioletowo-różowych.
- Wybierz wyższą roślinę, która zagra pierwsze skrzypce. Wokół niej posadź okazy wypełniające i całość uzupełnij gatunkiem, który będzie miękko przewieszać się przez krawędź donicy.
- Łącz byliny, kwiaty jednoroczne i trawy ozdobne, pamiętając, że **okazy rosnące w jednym pojemniku muszą mieć podobne wymagania** uprawowe.
- Postaw na piętrowość. Doniczki umieszczaj też na drabinkach i w wiszących kwietnikach.
- Nie zapominaj o pnączach! Niech kratki i balustrady oplatają wiciokrzewy, mandeville, groszki pachnące, powojniki czy tunbergie.



Pragniesz nienachalnej elegancji? Połącz białą tawułkę japońską, niski złocień karłowy, turzycę Morrowa o dwubarwnych liściach i żółty krwawnik 'Desert Eve Yellow'.



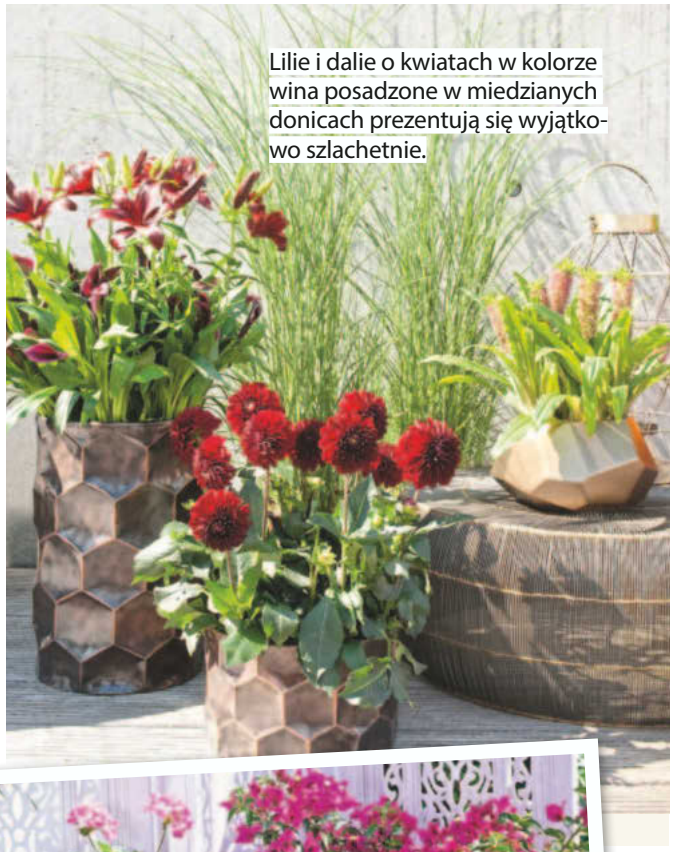
Surfinie i calibrachoa o drobniejszych kwiatach zapewniają solidną dawkę koloru.



Kuliste kwiatostany czosnków świetnie współgrają z orlikami i miękkimi kłosami łubinu.



Aksamitki wraz z różowymi alstremeriami to połączenie prostoty i niezwykłej gracji.



Lilie i dalie o kwiatach w kolorze wina posadzone w miedzianych donicach prezentują się wyjątkowo szlachetnie.



Nawet na małej powierzchni można zestawiać ze sobą nie tylko rośliny ozdobne z liści i kwiatów, ale także niewielkie gatunki owocowe, warzywa oraz zioła.

Tworzenie różnogatunkowych aranżacji jest jak komponowanie orkiestry. Każda z roślin gra własnym kolorem, kształtem i tempem wzrostu.

Rośliny otoczone troską i uwagą

Na dobry początek

- Najlepiej sprawdza się ziemia uniwersalna z domieszką torfu i perlitu, która zapewnia lekkość i wilgotność.
- Można kupić podłoże przeznaczone dla roślin balkonowych lub przygotować własną mieszankę: 50% ziemi ogrodniczej, 30% torfu, 10% perlitu i 10% kompostu.

Sprytne wsparcie

- W uprawie doniczkowej świetnie sprawdza się hydrożel, który pomaga utrzymać wilgoć w ziemi.
- Ma postać proszku lub granulek, które wystarczy dodać do podłoża podczas sadzenia roślin.

Obsadzamy skrzynki

- Na dnie donicy umieść warstwę drenażu, np. keramzytu. Następnie pojemnik wypełnij ziemią.
- Sadzonki wyjmij z osłonek, po czym delikatnie rozluźnij ich bryłę korzeniową oraz usuń wierzchnią warstwę zmurszałego podłoża.
- Umieść rośliny przy krawędzi skrzynki, ustawiając je delikatnie pod kątem, aby od razu wiedziały, w którym kierunku mają zacząć się piąć.
- Dobrze ugnieć podłoże i obficie podlej.

Regularna pielęgnacja

- Rośliny w pojemnikach wymagają częstszego podlewania niż okazy uprawiane w gruncie.





Podlewanie to podstawa, gdyż woda jest nośnikiem składników odżywczych.

- W gorących okresach kwiatom balkonowym może przydać się nawadnianie nawet dwa razy dziennie – najlepiej rano i wieczorem.
- Wodę wlewaj zawsze do podstawki lub bezpośrednio pod liście.
- Staraj się nie moczyć nadziemnych części roślin, by nie zostały poparzone przez ostre słońce.
- Ważne jest także nawożenie. Częstotliwość zasilania należy dostosować do uprawianych gatunków oraz wielkości roślin, ale zazwyczaj wykonuje się je co 1-2 tygodnie.

→

Spotkajmy się wśród kwiatów

- O tej porze roku chętnie zaglądamy na balkon czy taras, by cieszyć się słońcem podczas śniadania z rodziną lub niespiesznej kawy z przyjaciółką. O ile przyjemniej będzie spędzać na nim czas, jeśli ozdobimy go kwiatami!
- Różnorodność gatunków, które można uprawiać w pojemnikach, pozwala stworzyć atmosferę dostosowaną do każdej okazji.
- Kwiaty o delikatnych, jasnych barwach **wspaniale komponują się z odświętnym nakryciem stołu**. Sprawdzą się wszędzie tam, gdzie zależy ci na subtelnej elegancji i spokojnym nastroju, np. podczas rodzinnych uroczystości.
- **Planując swobodne spotkania** na świeżym powietrzu, zadbaj o radosne kolory i beztroskie formy kwitnących, naturalnych ozdób.
- Rośliny mogą też koić nasze zmysły przyjemnym zapachem. Jeśli chcesz w pełni się zrelaksować, umieść na tarasie heliotrop o słodkiej, waniliowej nucie, groszek pachnący, ale także lawendę oraz inne aromatyczne zioła.
- Wieczorami nastrojowy klimat mogą tworzyć maciejki i tytoń ozdobny, które najintensywniej uwalniają swój zapach po zmroku.



Ukwiecony balkon jest idealnym miejscem na letni odpoczynek i naukę czerpania radości z małych przyjemności.



Kwiaty mają moc! Dzięki nim możemy poczuć bezpośredni kontakt z naturą, nawet jeśli mieszkamy w centrum miasta.

Taras wypełniony zielenią koi zmysły, dodaje pozytywnej energii i pozwala prawdziwie cieszyć się naszą codziennością. Chwilo, trwaj!



A gdyby tak zatrzeć granice między domem a ogrodem? Niech taras stanowi przedłużenie salonu!



Rośliny balkonowe mogą sprawdzić się także w roli kwiatów ciętych.

Fot.: Adobe Stock (5); EMF Verlag; iBulb; mat. prasowe/Floradania; Pelargonium for Europe (9); Shutterstock


CHODZIEŻ
1852
POLSKA GRUPA PORCELANOWA
wistil
2004-2024
LAUR KONSUMENTA
LIDER XX-LECIA
LAUR KONSUMENTA
2025
CITY
SPOKÓJ OCEANU

Zapraszamy do lawendowego królestwa

Razem stworzyłyśmy cudowny, bajkowy świat, który zbliża nas wszystkich do siebie… – mówi Ewelina Kieraś z Kamieńca w Kotlinie Kłodzkiej

Wysłuchała: Marta Osińska



Lawenda gra pierwsze skrzypce, ale nie jest tutaj jedyną rośliną. Ma piękne towarzystwo!

Pobraliśmy się z Kubą w 2017 r. i rozpoczęliśmy budowę domu obok jego rodziców.
– Uda się – dopingowali teściowie, gdy w 2019 r. otworzyliśmy pizzerię w Nowej Rudzie.
Pizza, którą serwowaliśmy, smakowała, ale życie uprzykrzały mi objawy alergii.
– To silne uczulenie na mąkę – usłyszałam po badaniach.
– Ja się zajmę wszystkim – pocieszał Kuba, widząc, jak mnie to przybiło. Zostawił mi formalności, ale...
– Brak mi czegoś, co da mi pozytywny impuls – mówiłam teściowej, Ewie. Zaczęłam bywać u niej częściej. Przy okazji podziwiałam jej ogród. Miała rękę do roślin.



Razem z moją teściową, Ewą, tworzymy wyjątkowo zgrany duet. Obie uwielbiamy klimat Prowansji, tamtejsze pola lawendowe.



Nie mogło zabraknąć stylowych eksponatów. Mąż i teść pomagali nam je odrestaurowywać.

Ten pomysł nie był przypadkowy

– A może założyłybyśmy lawendowy ogród? – zagadnęłam któregoś dnia Ewę, wskazując na hektar ziemi teściów, na którym nic nie rosło. Już kiedyś podczas rozmów wyszło, że nam obu podoba się klimat Prowansji i tamtejsze lawendowe pola.
– Świetny pomysł – podchwyciła.
– Czegoś podobnego u nas w Kotlinie Kłodzkiej dotąd nie było!
Oczami wyobraźni widziałyśmy fioletowe, pachnące pole. Taki zaczarowany ogród, w którym można oddać się marzeniom. Zaczęłyśmy zbierać stare przedmioty, malować je, przerabiać na eksponaty do przyszłego ogrodu. Zdobyłyśmy starą bryczkę i zrobiłyśmy z niej karetę Kopciuszka. Był 2020 r., na świecie trwała pandemia, a my sadziłyśmy róże, hortensje. Lawenda miała grać pierwsze skrzypce, ale miała nie być jedyną rośliną. Tymczasem odkryłam, że jestem w ciąży!
Była ona wspaniałym okresem. Gorzej szło z polem. Na świeżo zasianą lawendę spadł ogromny deszcz i wszystko nam się zmarnowało!
– Zła melioracja. Zmienimy to – pocieszali nas nasi mężczyźni.
Poprawili odpływ wody. Trzeba było lawendę siać jeszcze raz, a mój brzuszek rósł. Nadszedł styczeń 2022 r., urodziłam Anię. Wiosną brałam córkę i szłam z nią w pole. Innym razem pomagali moi rodzice, zajmowali się dzieckiem, gotowali.

Początek pełen pięknych wzruszeń

W czerwcu 2022 r. ogród był gotowy na przyjęcie gości. Postanowiłyśmy, że będziemy sprzedawały też lawendowe wyroby. Na początek zorganizowałyśmy Festiwal Lawendy. Były występy zespołów, atrakcje dla dzieci, a także stoiska regionalnych wytwórców.
– Cudowne miejsce – mówili goście, a dla nas to było cenne.
Lawenda kwitnie przez miesiąc, od końca czerwca, i to jest nasz prawdziwy sezon. Jednak ogród jest piękny nawet, gdy już nie ma fioletowych kwiatów. Wtedy na pierwszy plan wysuwają się cudowne róże, dostojne hortensje.
Wieczorami, gdy już Ania spała, robiłyśmy z Ewą wyroby z lawendy, między innymi susz do szafy. Dziś w ofercie mamy też kosmetyki z lawendy. Prowadzimy również stronę na Facebooku „Lawendowy ogród - Kotlina Kłodzka".
W ubiegłym roku zorganizowałyśmy trzecią już edycję Festiwalu Lawendy!
Przyjeżdżają wówczas goście – nocują po sąsiedzku w gospodarstwie agroturystycznym. Atrakcji nie brakuje. Organizujemy ciekawe warsztaty dla najmłodszych, są alpaki, pokazy jogi, terapia naturą. Pokazujemy dzieciom, co można zrobić z lawendy, jak pleść wianki. Jak być blisko natury i blisko siebie.

„Tu, pośród pachnących fioletowych kwiatków, niczym w zaczarowanym ogrodzie, można zapomnieć o całym świecie i zatopić się w marzeniach."

Fot.: Katarzyna Jabłonowska/archiwum domowe (4)



Kochaj, a zakwitnie

Uznana jest za kwiat miłości, a miłość musi być odwzajemniona. Róża doceni twoją systematyczność. Gdy zrozumiesz, czego potrzebuje, pokaże, na co ją stać.

Róża rozpoczyna swoje show!

Jej kwiaty są jak dzieła sztuki, a zapach potrafi unieść w inny świat. Ale to piękno nie przychodzi samo – wymaga troski, cierpliwości i odrobiny ogrodniczej magii.

Są kwiatami słońca i ciepłych dni, ulubionym akcentem romantycznych ogrodów i tych w stylu angielskim. Róże mają swoje wymagania, ale czyż ich uroda i zapach to nie wystarczająca nagroda za odrobinę pielęgnacji?

Miejsce godne królowej

Minimum 6 godzin światła dziennie to podstawa zdrowego wzrostu i obfitych kwiatów. Unikaj sadzenia ich w miejscach, gdzie wcześniej rosły róże, bo może to sprzyjać chorobom grzybowym. **Delikatnie podlewaj przy samej ziemi**, najlepiej rano lub późnym popołudniem, by korzenie miały czas wchłonąć wilgoć. Deszczówka jest idealna!

Niejedno mają imię

Wszystkie zachwycają kolorem, zapachem i kształtem, chociaż różnią się wyglądem. **Pienne** mają pień i kulistą koronę, **parkowe** – luźny pokrój. **Krzewiaste** kwitną długo, **okrywowe** nisko osłaniają ziemię. **Pnące** oplatają pergole, **wielkokwiatowe** tworzą bukiety. **Rabatowe** są niewysokie i obficie kwitnące.

Cięcie w dobrym stylu

Przycinanie to jeden z ważniejszych zabiegów pielęgnacyjnych. Wczesną wiosną zetnij martwe, chore oraz słabe pędy, latem zaś pamiętaj o regularnym usuwaniu przekwitłych kwiatostanów. Prawidłowo przeprowadzone cięcie stymuluje wzrost rośliny i **wpływa na większą ilość kwiatów**.

Pachnąca symfonia ogrodu

W aranżacji łączmy odmiany: wielkokwiatowe z krzewiastymi, by **stworzyć feerię kolorów i zróżnicowane wysokości**. Miniaturowe i okrywowe wypełnią obrzeża rabat, schodząc ku ziemi i **ograniczając wzrost chwastów.** Planując kompozycję, myśl o kolorach i zapachach – ciemnoczerwone róże w tle, jasne na pierwszym planie, tak **optycznie powiększysz przestrzeń.**

Nie przesadzaj, miła? Ale przecież to ma sens!

Przesadzenie róży może przywrócić roślinie energię i zmienić aranżację ogrodu.



Kluczem jest wybranie odpowiedniego terminu – najczęściej to wczesna wiosna, zanim krzewy zaczynają aktywnie rosnąć, albo późna jesień, kiedy rośliny są w okresie spoczynku.

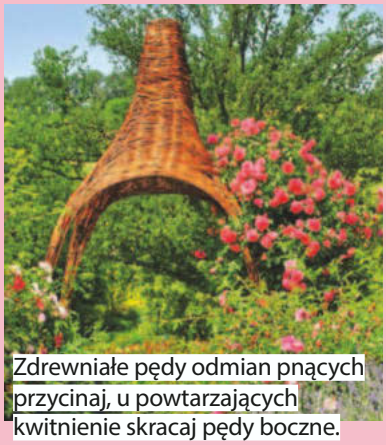
- **Wykop dół o średnicy 45–50 cm i podobnej głębokości.** Ziemię zmieszaj z kompostem. Przed przeniesieniem usuń tylko uszkodzone korzenie, ale nie tnij zdrowych.
- **Po przesadzeniu obficie podlej różę.** Gleba musi dobrze przylegać do korzeni, by nie było kieszeni powietrznych. Podlewaj, ale nie przelewaj!



Lawenda i kolorem, i zapachem uzupełni różany zakątek. Trochę sielsko, trochę romantycznie…



Do doniczek idealne będą róże miniaturowe i karłowe. Pamiętaj, że potrzebują dużo słońca!



Zdrewniałe pędy odmian pnących przycinaj, u powtarzających kwitnienie skracaj pędy boczne.



Nawet w mieście, na balkonie, możemy mieć namiastkę romantycznego rosarium.



Węch jest wyjątkowo mocno połączony z pamięcią. Zapach róż często przywołuje wspomnienia (ogród babci, lato, ważne chwile).

Związki aromatyczne w różanych olejkach (m.in. geraniol i cytronellol) oddziałują na układ limbiczny – część mózgu odpowiedzialną za emocje i pamięć.



Lemoniada z płatkami róż to kwintesencja smaku i aromatu letniego dnia.



Zapach róży obniża poziom stresu i napięcia, a nawet poprawia jakość snu.

Królowa tego nie lubi

Jak na gwiazdę przystało, potrafi być kapryśna. Ale też jasno pokazuje, co jej odpowiada, a co przeszkadza. Sprawmy zatem, by w naszym ogrodzie czuła się znakomicie i… nie róbmy jej wbrew!

✓ **ZBYT CIEMNE MIEJSCA.** Róże zdecydowanie wolą jasne, słoneczne stanowiska. Miejsce zbyt zacienione sprzyja słabemu wzrostowi, gorszemu kwitnieniu oraz chorobom grzybowym, bo liście długo pozostają wilgotne.

✓ **CIĘŻKA GLEBA I ZASTOJE WODY.** Brak dobrego drenażu może prowadzić do gnicia korzeni i chorób. Dlatego warto wzbogacić ziemię kompostem i zapewnić jej dobry przepływ wody. Zbyt gliniastą glebę wymieszaj z piaskiem, perlitem lub torfem.

✓ **BLISKIE TOWARZYSTWO.** Sadzenie zbyt blisko innych roślin lub wysokich drzew to konkurencja o światło, wodę i składniki odżywcze oraz słaba cyrkulacja powietrza. Zachowaj odpowiednią odległość między krzewami (np. 60 cm), by liście szybciej wysychały po deszczu.

✓ **DUŻA ILOŚĆ AZOTU.** Wówczas róże rozwijają dużo liści kosztem kwiatów – pędy rosną długie i wiotkie, kwiaty są mniejsze lub pojawiają się rzadziej. Warto stosować nawozy specjalnie przeznaczone dla róż, zawierające odpowiednią równowagę azotu, fosforu i potasu.

Fot.: Adobe Stock (3); Action Press; Deco&Style; Heinrich Bauer Verlag KG



STIHL

100 YEARS

W ZGODZIE Z NATURĄ. OD 1926 ROKU.

Sto lat temu stworzyliśmy pierwszą pilarkę łańcuchową. Od tego momentu staliśmy się symbolem niezawodności pracy w naturze. Legendarną wydajność i jakość, wypracowaną w najtrudniejszych warunkach leśnych, przenieśliśmy do ogrodów. Tworzymy dla tych, którzy w pielęgnację zieleni wkładają całe serce i duszę.

LEGENDARNA WYDAJNOŚĆ I JAKOŚĆ.

WIĘCEJ INFORMACJI U AUTORYZOWANYCH DEALERÓW STIHL ORAZ NA **WWW.STIHL.PL**

/ STIHL.POLSKA / STIHL_POLSKA

AP SYSTEM AK SYSTEM AS SYSTEM

URZĄDZENIA AKUMULATOROWE STIHL.

Pomaluj swój świat

Wystarczy jedno popołudnie, aby odmienić oblicze ogrodu. Zaproś do niego więcej koloru!



Każdy może być magikiem

- **Farba, wałek i pędzel działają jak czarodziejskie różdżki.** Kilka ruchów ręką i wypłowiałe meble, nudne donice czy zapomniane dekoracje zyskują nową jakość!
- **Lato to doskonały czas na kreatywne zajęcia** pod gołym niebem. Jeśli wybierzemy szybkoschnące i niemal bezzapachowe farby, w malowaniu mogą nam pomóc także dzieci.



Idealne dopasowanie

- **Nawet niewielki akcent kolorystyczny potrafi ożywić ogród.** Pomalujmy więc wazon, lampion, donicę, skrzynkę na kwiaty czy budkę dla ptaków.
- **Detal, który robi całość.** Ten sam odcień farby na ławce i innych elementach małej architektury stworzy stylową klamrę kompozycyjną.



Mucha nie siada!

- **W przypadku metalu sięgajmy po emalie antykorozyjne lub akrylowe.** Szybciej schną i są trwalsze niż farby olejne.
- **Przed malowaniem powierzchnię oczyśćmy,** odtłuśćmy i usuńmy ewentualną rdzę. Przy standardowych farbach dodatkowo zastosujmy podkład antykorozyjny.



To prosty sposób, by dać rzeczom drugie życie

- **Za pomocą farby możemy nie tylko odnowić stare dekoracje**, ale też sprawić, by przedmioty codziennego użytku nabrały ozdobnego charakteru.
- **Nieużywany rower z garażu warto pomalować i ustawić w ogrodzie jako oryginalną ozdobę.** Po dodaniu koszyka stanie się efektownym kwietnikiem. Najlepiej wybrać jeden kolor i dobrać do niego kwiaty w tym samym odcieniu – wtedy całość będzie spójna.



Kącik kulinarny

- **Ogrodowa kuchnia w kolorze nieba** przestaje być tylko miejscem do przyrządzania potraw – teraz możemy tu spędzać czas, rozkoszując się barwami natury.
- **Drewno najlepiej pokryć farbą akrylową lub emalią.** Przed malowaniem należy je oczyścić, przeszlifować i zabezpieczyć impregnatem lub podkładem.



Zastrzyk energii

- **Zadaszone drewniane siedzisko** zyskało nowe życie za sprawą warstwy farby. Kolor subtelnie nawiązuje do zieleni ogrodu, dzięki czemu konstrukcja stała się jego integralną częścią.
- **Główną rolę** odgrywają tu kwiaty oraz dekoracje, poduszki i koce w soczyście jaskrawych barwach.



Wzorowane na naturze

- **Nie ograniczajmy się do jednolitych kolorów.** Twórzmy unikatowe dekoracje, korzystając z farb w różnych odcieniach.
- **Ozdabiajmy donice**, pokrywając je florystycznymi wzorami, kropkami czy fantazyjnymi esami-floresami.



Psychologia kolorów

- **Barwy budują nastrój** i mają wpływ na nasze samopoczucie. W zależności od potrzeb sięgajmy więc po te, które nas koją i wyciszają lub pobudzają i dodają energii.
- **Malowanie to także sposób na wyrażenie siebie.** Niech ogród odzwierciedla, co nam w duszy gra!

Fot.: Shutterstock (5); mat. prasowe Bonami

COSTWAY

Odkryj wolność bez granic

Elektryczne pojazdy dla dzieci - dla chłopców i dziewczynek.
Solidna jakość, bezpieczna jazda, niezapomniane przygody.



COSTWAY.PL

/costwaypl /costway.pl



W pojemnikach doskonale sprawdzą się karłowe odmiany pomidorów 'Balkoni Red', 'Koralik', 'Betalux' i pomidorki koktajlowe 'Pokusa'. Miłośnikom nieco bardziej oryginalnych warzyw polecamy żółtą 'Olę Polkę' i pomidory 'Yellow Pearshaped' o kształcie małych gruszek.

Skubnij *prosto z donicy*

Nie ma nic lepszego niż sezonowe smakołyki z własnej uprawy! Wiele z nich nie potrzebuje dużo przestrzeni, więc z powodzeniem wyhodujemy je na balkonie.

Aby cieszyć się własnymi, zdrowymi owocami i warzywami, nie musimy nawet mieć ogrodu. Wystarczy wybrać gatunki i odmiany, które nie osiągają zbyt wielkich rozmiarów.

Sad na tarasie? To możliwe!

Nie dysponując zbyt dużym terenem, możemy pokusić się nie tylko o uprawę miękkich, drobnych owoców jagodowych, ale także grusz, jabłoni, brzoskwiń, śliw czy czereśni! Karłowe i kolumnowe odmiany drzewek owocowych doskonale sprawdzają się w pojemnikach, wydając owoce, których walory zdrowotne i smakowe niczym nie odbiegają od tych uprawianych w sadach z prawdziwego zdarzenia.

Warzywa pełne smaku

Zioła rosnące w doniczkach nikogo nie dziwią – są dostępne w szkółkach ogrodniczych, na bazarkach i w osiedlowych sklepach. A gdyby tak pójść o krok dalej, uprawiając na balkonie również inne smakowite liście (sałaty, boćwinę) i rozmaite, kolorowe warzywa, które z pewnością przydadzą się do przyrządzania ulubionych potraw?

Warunki idealne

Wybierajmy stabilne, odpowiednio duże donice i na ich dnie umieszczajmy warstwę drenażu. Lepiej unikać pojemników w ciemnych kolorach, ponieważ łatwiej się nagrzewają, co ma negatywny wpływ na korzenie roślin. Pamiętajmy też, że okazy uprawiane w donicach wymagają częstszego podlewania i nawożenia niż te w gruncie.

Miej je zawsze pod ręką!

Miniogród na balkonie

Co posadzić i jak dbać o rośliny, by odwdzięczyły nam się wspaniałymi plonami?

W dużych pojemnikach wypełnionych żyzną ziemią dobrze rosną też ogórki.



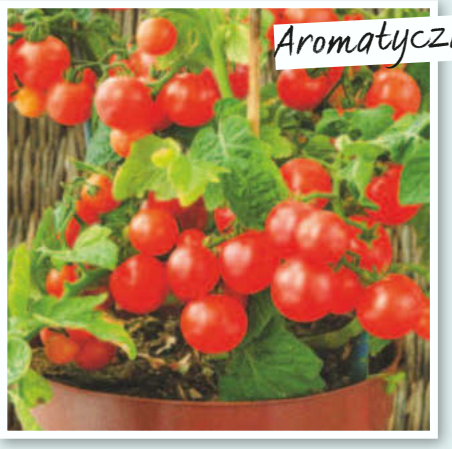
Królowa cukinia

Konieczna jest naprawdę spora donica. Sprawdzą się odmiany takie jak 'Soraya' czy 'Lajkonik' w jasno- i ciemnozielone paski oraz cukinie o okrągłych owocach: 'Tondo Chiaro di Nizza' i 'Tondo di Piacenza'.

Drzewka egzotyczne

Pomarańcze, mandarynki czy cytryny na naszym tarasie urosną nieco mniejsze i kwaśniejsze niż w ciepłych krajach, ale dadzą ogrom satysfakcji! Zapewnijmy im słoneczne, osłonięte miejsce i specjalną ziemię do uprawy cytrusów.





Aromatyczne pomidory

Najlepiej rosną w pełnym słońcu, posadzone w ziemi do pomidorów, która gwarantuje im odpowiednią ilość składników odżywczych i właściwy poziom wilgotności. Przygotujmy też tyczki do podwiązywania pędów.

Truskawki i poziomki

Te pierwsze kochają słońce, drugie zaś dobrze radzą sobie także w półcieniu. Potrzebują przepuszczalnego, lekko kwaśnego podłoża, warstwy drenażu na dnie pojemnika oraz nawożenia przez cały okres kwitnienia i owocowania.





Kolorowe papryki

W donicy można uprawiać nie tylko miniaturową papryczkę chili, ale też paprykę słodką. Sięgajmy po odmiany o słabszej sile wzrostu, np. 'Sweet Chocolate'. Zadbajmy o żyzne podłoże i ciepłe, przewiewne stanowisko.

Krzewy owocowe

Na balkonie i tarasie możemy uprawiać też borówkę amerykańską, np. odmiany 'Aino', 'Arto', 'Alvar' i 'Polaris'. Coraz częściej w pojemnikach sadzi się również agrest i porzeczki szczepione na pniu.

Słodkie winogrona

Pnące się winorośle oprócz podpory potrzebują pojemnika o wysokości 40-60 cm i dobrego drenażu. Na balkon polecamy granatowe odmiany 'Rembrandt' i 'Boskoop Glory' oraz jasne 'Solaris' 'Rondo' i 'Cayuga White'.





Chrupiące marchewki

Korzenie w pojemnikach nie rosną aż tak duże jak w gruncie, ale są równie smaczne! Przyda się jednak odrobina cierpliwości – będą gotowe ok. 90 dni po wysiewie, dlatego stawiajmy na wczesne odmiany, takie jak 'Kalina'.

Fot.: Adobe Stock (7); Shutterstock



Spokój, światło, wytchnienie…

W świecie pełnym intensywnych obrazów coraz częściej szukamy ukojenia w subtelności. Moda na delikatne, ażurowe kwiaty – aminki, dziką marchew czy orlaję – przynosi do wnętrz lekkość letniego poranka. Drobne, kremowobiałe baldachy pysznią się na seledynowych łodyżkach, a bukiety osadzone w ręcznie robionych, glinianych wazonach wyglądają tak, jakby zostały zerwane podczas porannego spaceru.

Witamy w krainie *subtelności*

Kremowa biel, seledyn i lekkie jak mgła kwiaty. Ten zestaw wniesie do naszych wnętrz harmonię, świeżość i naturalną elegancję prosto z letniego ogrodu.



Gdy dom spotyka naturę

Letni stół nie potrzebuje nadmiaru dekoracji, by zachwycać. Wystarczy kilka gałązek kwitnących na biało – np. jaśminowca czy tawuły – w prostym szklanym naczyniu. Do tego lniany obrus i drobne pastelowe akcenty. To styl, w którym liczą się oddech i naturalna swoboda – jakby wszystko wydarzyło się tu samo, kompletnie bez wysiłku.



Miękkość, która koi zmysły i zachwyca

Tekstylia to najprostszy sposób, by wprowadzić do wnętrza letni nastrój. Poduszki w odcieniach bieli i seledynu, ozdobione delikatnymi haftami lub roślinnymi motywami, działają jak subtelne echo ogrodu. Warto łączyć różne faktury – gładki len, miękki welwet, lekkie tkaniny o wyczuwalnej strukturze. Taka kompozycja nie przytłacza, a buduje atmosferę spokoju i świeżości, w której chce się odpoczywać.



Misternie utkane doniczki

Wahlenbergia (na zdj.) to delikatna roślina o drobnych, gwiazdkowatych kwiatach. Lubi jasne stanowiska i lekko wilgotne podłoże, świetnie sprawdza się w donicach i skrzynkach. W podobnym klimacie warto sięgnąć po bakopę, lobelię czy drobnokwiatowe dzwonki – wszystkie tworzą lekkie, zwiewne kompozycje idealne na parapet i taras.



Przyroda to znakomita hafciarka

To z niej czerpiemy najpiękniejsze wzory. Już w czerwcu możemy sięgnąć po kwiaty jednoroczne: didiskus, orlaja, dzika marchew i aminek przypominają zwiewne, koronkowe baldachy, a koper ogrodowy jest subtelnym dopełnieniem w odcieniach zieleni – do tego można go zjeść! Wszystkie te gatunki możemy uprawiać z wiosennego siewu (wprost do gruntu lub z rozsady). A didiskus znajdziemy również w pastelowych odmianach: błękitu 'Lace Blue' lub różu 'Lace Pink'. Takie zestawienia wyglądają jak żywcem przeniesione z letniej łąki – i właśnie w tej naturalności tkwi ich urok. Aby przedłużyć trwałość delikatnych kwiatów, warto ścinać je rano, usuwać dolne liście i codziennie zmieniać wodę.

Fot.: Loberon (4), Floradania

Kiedy znów zakwitły *peonie...*

Te uwodzicielsko pachnące kwiaty to kwintesencja wdzięku. Nie sposób przejść obok nich obojętnie. Zjawiają się na chwilę i czarują cały ogród.

Zapach nie z tej Ziemi!

Kochamy je za pachnące kwiaty i pewność, że raz posadzone będą wiernie wracać przez dziesięciolecia. Piwonie to długowieczne, odporne rośliny, które przy dobrych warunkach i odrobinie słońca potrafią rosnąć w jednym miejscu nawet sto lat. Nie są kapryśne: potrzebują stabilnej gleby, umiarkowanej wilgoci i wsparcia po ulewach.



Mała rzecz – wielki efekt

Niewielki słoiczek zawieszony na wygiętej łyżeczce to świetny sposób na maleńki bukiecik piwonii – nawet jedna sztuka zrobi efekt „wow". Piwonie grane solo są jak biżuteria dla wnętrza. **TIP:** jeśli wstawimy kwiat jeszcze w fazie pączka, bez problemu rozwinie się w wazonie.

Barwne impresje

Piwonie najlepiej łączyć z bylinami o odmiennym kształcie i kolorze kwiatów: fioletowymi dzwonkami, bodziszkami, ostróżkami. **TIP:** ścinajmy pąki rozwinięte do 1/3, wtedy po regularnej zmianie wody będą zdobić wnętrze nawet 10 dni.





Podmuch lekkości

Na porcelanowej tacy postawmy świecę i dodajmy kilka główek piwonii, wlejmy wodę. Taka dekoracja sprawdzi się w łazience lub sypialni. **TIP:** po obfitych deszczach piwonie chylą się ku ziemi, dlatego w ogrodzie warto stosować podpory lub kratki – kwiaty zachowają formę i będą idealne do cięcia.



Piwoniowe przyjęcie

Celebrujmy czerwiec bujnymi piwoniami, obydwa te cuda zbyt szybko przemijają! Peonie nie potrzebują oprawy, bo same w sobie są symbolem obfitości. Wystarczą duże misy z kwiatami na stole, pastelowa zastawa i tkaniny w naturalnych barwach. Kwiaty możemy ułożyć w niskich wazonach lub rozsypać płatki na serwecie. **TIP:** jeżeli ustawimy niskie ławy, to możemy siedzieć na barwnych poduchach.

Fot.: Adobe Stock; HBV KG; Shutterstock (3)

TO PRAWDA czy MIT?

Czas na... mokrą robotę!

W podlewaniu ogrodu łatwo o błędy: za mało, za dużo, o złej porze. Oddzielamy fakty od utartych przekonań i podpowiadamy, jak skutecznie dbać o rośliny.



Beczka ustawiona pod rynną to od dziesiątek lat niezastąpione źródło darmowej wody. Spływ zaplanujmy w cieniu – wtedy woda dłużej będzie pozostawać świeża i zdrowa.

1 Źródło ma znaczenie?

To fakt, że deszczówka jest idealna dla roślin, ale tylko wtedy, gdy zbierasz ją z czystych dachów i przechowujesz w zamkniętych zbiornikach – inaczej szybko psuje się, zakwasza i przyciąga komary. Z kolei **woda z kranu wcale nie szkodzi** większości roślin, a problemem bywa jedynie jej bardzo duża twardość. Tak zwana **szara woda może być ratunkiem w suszy**, ale tylko ta po kąpieli i bez mocnych detergentów. Nadaje się pod drzewa i krzewy ozdobne, ale nie do warzywnika.

2 Nieważne ile, ważne jak?

To mit, że węże i zraszacze są najlepszym rozwiązaniem do nawadniania ogrodu. Często moczą liście zamiast gleby, co sprzyja chorobom. Lepsze rezultaty daje nawadnianie kropelkowe – kieruje wodę prosto do korzeni i ogranicza straty. Dodatkowo nawadnia głębiej, co jest istotne w przypadku gatunków, które głęboko się korzenią, np. pomidorów czy róż. Zasada jest prosta: **podlewaj rzadziej, ale intensywniej, tak aby wilgoć sięgała całej strefy korzeniowej.**



Wody w ogrodzie potrzebują nie tylko rośliny. W czasie upałów niezwykle spragnione są ptaki oraz owady. Jeśli chcemy, aby odwiedzały nasz ogród, stale uzupełniajmy poidełka świeżą, chłodną wodą. Ustawmy je w zaciszu.

3 Deszcz nie zawsze cię wyręczy?

To mit, że po deszczu nie trzeba już podlewać. Krótki, letni deszcz rzadko nawadnia ogród naprawdę – często daje tylko 1-2 litry wody na metr, a rośliny potrzebują aż 10-15 litrów. Mokre liście mogą wprowadzać w błąd, bo w głębi gleby nadal panuje susza. **Warto sprawdzać wilgotność ziemi na głębokości dłoni,** a nie ufać wrażeniu. Tak naprawdę dopiero jednostajny, kilkugodzinny deszcz może zastąpić podlewanie.

4 Pora dnia robi różnicę?

To mit, że podlewanie w samo południe parzy liście, ale jest skrajnie nieefektywne – większość wody błyskawicznie odparuje. **Najlepszą porą jest poranek,** kiedy rośliny mogą napić się przed upałem, a liście szybko wysychają, ograniczając rozwój chorób grzybowych. Z kolei wieczorne podlewanie sprawdza się na rabatach ozdobnych, ale w warzywniku bywa ryzykowne. Warto też wcześniej napełnić konewki, aby nie podlewać roślin w donicach lodowatą wodą z sieci.

5 Podlewanie przy pniu?

To fakt, że nawadnianie drzew i krzewów tuż przy samym pniu jest jednym z najczęstszych błędów. **Najwięcej aktywnych korzeni znajduje się nie przy samym drzewie, ale na obwodzie korony.** To tam powinna trafiać woda, aby faktycznie zasilić roślinę. Głębokie podlewanie w obrysie korony, a nie przy pniu, ogranicza stres suszy i wspiera stabilny wzrost. To też sposób na mądrzejsze gospodarowanie wodą, bo każda kropla trafia tam, gdzie naprawdę jest potrzebna.

W wysokim sezonie podlewanie staje się naszą obsesją. I to nic dziwnego, bez wody rośliny nie rosną, a nawozy nie działają. Warto mieć dobry wąż, który się nie skręca i nie łamie, np. zwijany na bębnie.

Fot.: Shutterstock (3)



Zakładamy rabatę kamienno-żwirową

To połączenie surowej struktury i stonowanych barw wniesie do naszego ogrodu urok upalnego lata.

Ogrody żwirowe kuszą lekkością i nowoczesnym rytmem, a przy tym są zaskakująco proste w założeniu. Wymagają jednak regularnych, choć niewielkich zabiegów, by zachowały swój urok. **Najlepiej czują się tu rośliny stworzone do słońca i chwilowej suszy** – gatunki z kamienistych zboczy, suchych łąk i murków. Dominantą może być sosna kosodrzewina, której formę łatwo kontrolować, wyłamując wiosenne przyrosty.

Latem rabata zachwyci nas złotem dziewanny, kępami limonkowej ostnicy i fioletowymi chmurami szałwii, a jesienią zapłonie ognistymi barwami traw ozdobnych, dzielżanów i rozchodników.

Wszystkie za i przeciw

Jeśli w ogrodzie nie uznajemy półśrodków, możemy pod żwirem rozłożyć matę, która ograniczy wzrost chwastów, i wyposażyć się w solidny odkurzacz, bo wiosenne sprzątanie żwirku potrafi dać w kość! Jeśli jednak dopuszczamy odrobinę luzu, lepiej z maty zrezygnować, wysypać ziemię 5-centymetrową warstwą żwiru i przygotować się na pierwszoroczne odchwaszczanie. Za każdym razem chwastów będzie coraz mniej, a rabata odwdzięczy się lepszym zdrowiem i doskonałą kondycją. Po rozłożeniu ściółki warto spłukać ją z kurzu wodą – czysty żwir pokaże nam całe swoje piękno.



1 Trzcinnik ostrokwiatowy tworzy sztywne, strzeliste kępy. Popularne odmiany to 'Karl Foerster' i 'Overdam'. Bezproblemowy, bardzo szybko zazielenia się wiosną.



4 Szałwia omszona to bylina tworząca kępy fioletowych kwiatów. Popularna odmiana to np. 'Caradonna'. Niskie i zwarte okazy znajdziemy w serii Sensation.



2 Dziewanna wielkokwiatowa osiąga 1,5-2 m, tworząc złote świece kwiatów. Lubi słońce i suche podłoże. Idealna do naturalistycznych rabat, bezobsługowa i miododajna.



5 Ostnica 'Ponytails' to delikatna trawa, która tworzy miękkie, falujące kępy. Wymaga słońca i suchej, przepuszczalnej ziemi. Dodaje lekkości każdej rabacie.



3 Przymiotno Karwińskiego urośnie w najbardziej suchej szczelinie. Kwitnie obficie biało-różowymi chmurkami. Nie zawsze zimuje, ale obficie się wysiewa.



6 Starzec 'Angel Wings' zachwyca srebrzystymi, miękkimi liśćmi. Lubi słońce i lekkie podłoże. Idealny do donic i na rabaty jako jasny akcent. Nie zimuje w naszym klimacie.

To udoskonali twój ogród!

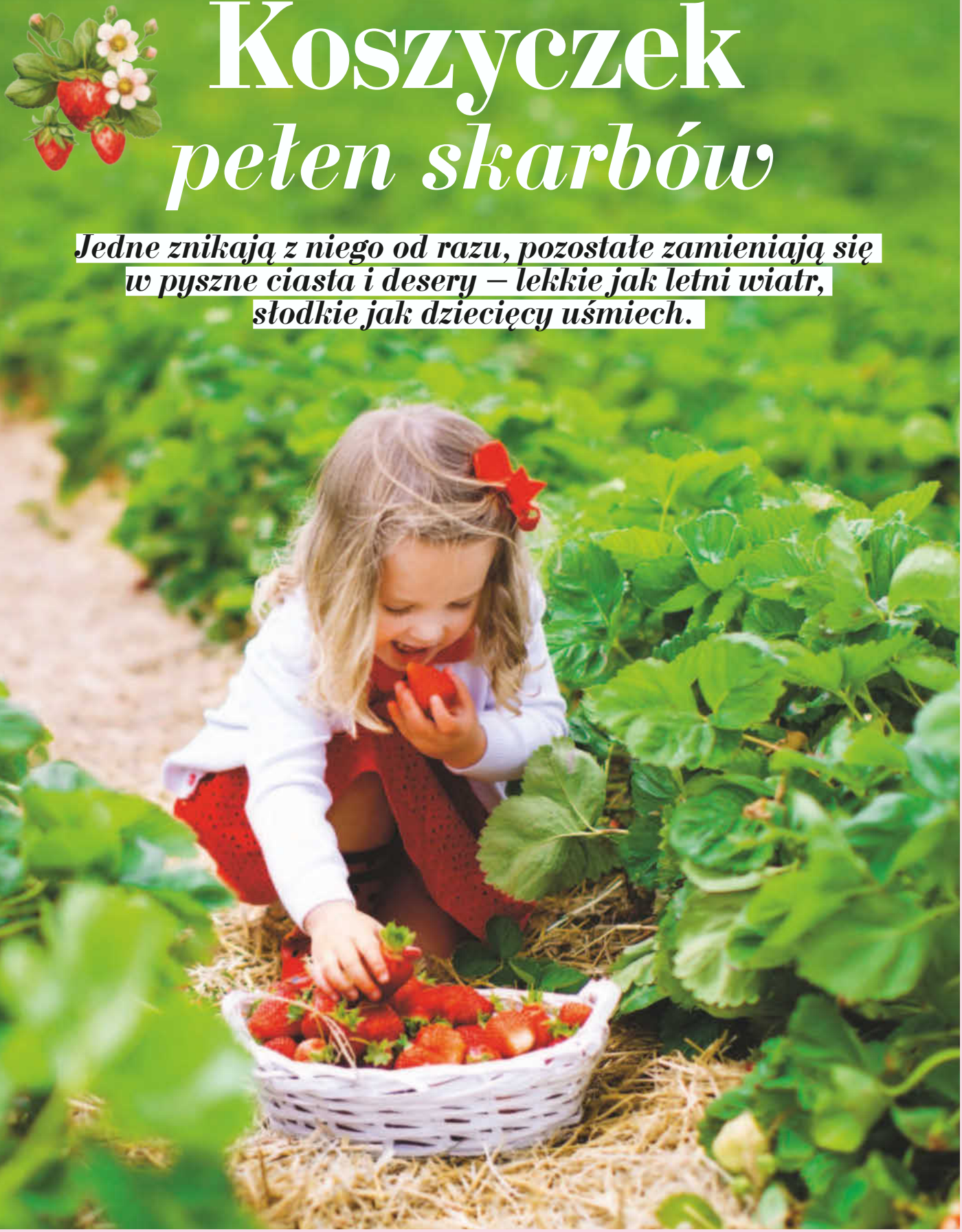
Jaki żwirek wybrać? Wszystko zależy od tego, jaki charakter rabaty chcemy uzyskać. Jeżeli marzy nam się nowoczesne założenie, sprawdzi się kruszony granit lub bazalt. Do stworzenia naturalnych rabat o śródziemnomorskim rodowodzie będzie pasował żwir rzeczny.

Nie tylko jako ściółka! Również ścieżki wykonane z tego materiału prezentują się klimatycznie. Połączenie żwiru z łupkiem sprawia, że ścieżka jest wygodna do spacerowania. Z kolei białe otoczaki możemy przedzielić podkładami kolejowymi, aby przypominały stopnie.

Z matą czy bez? Mata szkółkarska do wyściełania rabat ozdobnych to wygodne rozwiązanie i jako podłoże pod żwir sprawdzi się idealnie, ale warto poszukać ekologicznych rozwiązań, które wzbogacą glebę i pozwolą jej oddychać, np. mata kokosowa, owcza wełna czy kartony.

Gotowy miks na rabatę. Wybierajmy różne kształty i wysokości roślin. Takie połączenie sprawi, że uzyskamy bujną, piętrową rabatę. Warto również wybrać jedno atrakcyjne drzewo lub krzew, które nadadzą ton kompozycji. Umieśćmy je raczej z boku, aby uniknąć nachalnej symetrii.

Fot.: Adobe Stock (5); materiały redakcyjne/Al; Shutterstock



Koszyczek *pełen skarbów*

Jedne znikają z niego od razu, pozostałe zamieniają się w pyszne ciasta i desery – lekkie jak letni wiatr, słodkie jak dziecięcy uśmiech.



Tort biszkoptowy z jogurtowym kremem

Czas przygotowania: 35 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 3 blaty biszkoptowe • 40 g cukru pudru • 4 łyżeczki żelatyny • 750 g truskawek • 60 g konfitury truskawkowej • 250 g jogurtu truskawkowego • skórka i sok z 1 limonki • 250 g jogurtu greckiego • 500 g śmietany 30%

PRZYGOTOWANIE:

1 Spodni blat posmaruj konfiturą. Pokrój połowę truskawek. Namocz osobno po 2 łyżeczki żelatyny. Jedną porcję rozpuść, podgrzewając i wymieszaj z jogurtem truskawkowym. Wymieszaj jogurt grecki, cukier puder, skórkę i sok z limonki. Drugą porcję żelatyny rozpuść. Dodaj do jogurtu greckiego. Oba kremy schładzaj 15 minut.

2 Śmietanę ubij. Po połowie śmietany i truskawek dodaj do jogurtu truskawkowego i greckiego. Załóż obręcz wokół dolnego blatu. Rozsmaruj 3/4 kremu z jogurtu greckiego. Połóż drugi blat i rozsmaruj krem truskawkowy. Przykryj blatem. Posmaruj resztą jasnego kremu. Schłodź. Obłóż resztą truskawek.



Szybki placek z białą czekoladą

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 12 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 250 g truskawek • 200 g białej czekolady • 100 g cukru • 325 g miękkiego masła • 350 g mąki • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1 Czekoladę drobno posiekaj. Truskawki umyj, usuń szypułki. Owoce (oprócz kilku do dekoracji) pokrój w małą kostkę. Cukier ucieraj z masłem mikserem przez 5 minut. Kiedy masa będzie już puszysta i jasnokremowa, porcjami wsyp mąkę. Dodaj 1/3 pokrojonych truskawek oraz połowę czekolady. Całość delikatnie wymieszaj.

2 Blachę (24 x 24 cm) posmaruj tłuszczem. Na spodzie formy rozsmaruj ciasto i lekko je dociśnij. Piecz przez 45 minut w 175°C. Wyjmij z formy i pozostaw do całkowitego wystudzenia na kratce kuchennej.

3 Pozostałą czekoladę stop w kąpieli wodnej. Ciasto pokrój na 12 równych kawałków. Każdy udekoruj paseczkami stopionej czekolady i odłożonymi wcześniej truskawkami.



Crumble z kremem waniliowym

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

SKŁADNIKI: • 200 g mąki • 500 g truskawek • 150 g cukru • 100 g masła • 1 limonka • 1 laska wanilii • 1/2 pęczka bazylii • 4 łyżki cukru pudru • sól • 2 łyżki mleka • 250 g chudego twarogu • 3 łyżki syropu klonowego • tłuszcz do formy

PRZYGOTOWANIE:

1 Mąkę, cukier, pokrojone masło i szczyptę soli zagnieć na kruszonkę. Truskawki umyj, oczyść, pokrój. Limonkę sparz, osusz, zetrzyj z niej skórkę i wyciśnij sok. Zmiksuj ok. 150 g truskawek z sokiem z limonki i bazylią (zostaw trochę listków do dekoracji).

2 Wymieszaj sos truskawkowy, pozostałe truskawki i cukier puder. Przełóż do naczynia do zapiekania posmarowanego tłuszczem. Posyp kruszonką. Piecz 20 minut w 200°C.

3 Laskę wanilii rozetnij, zeskrob rdzeń. Wymieszaj go z twarogiem, mlekiem, syropem klonowym i skórką z limonki. Crumble podawaj z kremem waniliowym. Udekoruj pozostałą bazylią

→

REKLAMA

Letni smak GOFRÓW



Gofry klasyczne

Składniki:
- 1 i 1/2 szklanki mąki pszennej
- 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 łyżeczki cukru pudru lub kryształu
- 2 jajka
- 1/2 szklanki oleju roślinnego
- 1 i 1/3 szklanki mleka
- cukier wanilinowy

Wykonanie:
Mąkę przesiać do miski, dodać proszek do pieczenia, sól, cukier, cukier wanilinowy. Wszystko razem wymieszać a następnie dodać żółtka, olej oraz mleko. Zmiksować na gładką masę. Do ciasta dodać ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszać łyżką do połączenia składników.

Sos truskawkowy

Składniki:
- 10 dużych truskawek
- 3 łyżki cukru
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub 1 łyżka cukru wanilinowego

Wykonanie:
Truskawki pokroić i włożyć do rondelka, dodać cukier, gotować około 3-4 minuty mieszając drewnianą łyżką. Pod koniec dodać sok z cytryny lub cukier wanilinowy. Na koniec zmiksować blenderem.



dezal pro
Spółka Akcyjna

DEZAL-Pro S.A.
polski producent gofrownic i opiekaczy
Doskonałych i niezawodnych zarówno w domu jak również w małej gastronomii.

Atutem naszych gofrownic jest: moc, krótki czas nagrzewania, krótki czas pieczenia.

Z marką Dezal przygotujesz pyszne śniadanie, obiad, kolację, deser zarówno na słodko i wytrawne.

Gofrownice i opiekacze dostępne również u naszych partnerów: Empik, RTV Euro AGD, Media Expert, Awa, Elbis, Galicja, Kaufland, dezal24.pl, Amazon oraz na platformie Allegro.



Trifle z sorbetem

Czas przygotowania: 20 minut
Porcje: 4 Stopień trudności: łatwy

SKŁADNIKI: • 300 g truskawek • 2 łyżki syropu malinowego • 150 g śmietany 30% • 2 łyżki cukru • 200 g mascarpone • 1 łyżka cukru pudru • 2 gałązki mięty • 80 g kruchych ciasteczek • 30 g prażonych solonych orzeszków ziemnych

PRZYGOTOWANIE:

1 Truskawki umyj, usuń szypułki, owoce grubo pokrój. Następnie wymieszaj truskawki z syropem malinowym oraz cukrem. Przykryj folią i odstaw na ok. 20 minut, aby puściły sok.

2 Śmietanę mocno schłodź i ubij na sztywno. Wymieszaj mascarpone z cukrem pudrem, a potem delikatnie wmieszaj bitą śmietanę.

3 Miętę opłucz, osusz, listki oderwij od gałązki. Posiekaj je grubo, po czym dodaj do truskawek. Ciastka pokrusz drobno. W 4 szklankach ułóż warstwami: okruchy ciastek, krem mascarpone i truskawki. Orzeszki ziemne grubo posiekaj i posyp nimi deser.

Drożdżówka z kruszonką

Czas przygotowania: 95 minut
Porcje: 18 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 500 g mąki pszennej • 50 g drożdży • 250 ml mleka • 5 łyżek cukru • 2 jajka • 75 ml oleju • 600-700 g truskawek
KRUSZONKA: • 3-4 łyżki mąki • 3 łyżki cukru • 50 g masła • 2 łyżki posiekanych migdałów
ORAZ: • tłuszcz i mąka do formy

PRZYGOTOWANIE:

1 Drożdże wkrusz do ciepłego mleka. Dodaj 1 łyżkę cukru i wymieszaj. Przykryj i odstaw na 15 minut w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

2 Formę posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Jajka utrzyj z resztą cukru na puszystą masę. Mąkę przesiej do miski. Zrób wgłębienie. Wlej utarte z cukrem jajka. Dodaj mleko z drożdżami. Wlewając olej, wyrób ciasto. Przełóż je do przygotowanej formy. Przykryj i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

3 Składniki na kruszonkę rozetrzyj w palcach na drobne grudki. Na cieście rozłóż truskawki. Posyp kruszonką. Piecz ok. 45 minut w 180°C.



Fot.: Adobe Stock (2); House of Food (7)



Czekoladowa rolada ze śmietaną

Czas przygotowania: 50 minut
Porcje: 14 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: • 100 g czekolady • 450 g śmietany 30% • 4 jajka • 120 g + 4 łyżki cukru • 15 g kakao • 100 g mąki pszennej • 40 g mąki ziemniaczanej • 20 g mielonych orzechów • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 300 g śmietankowego serka • 1 cukier wanilinowy • 8 łyżek syropu z kwiatów czarnego bzu • 400 g truskawek

PRZYGOTOWANIE:

1 Podgrzej 200 g śmietany i rozpuść w niej czekoladę. Schładzaj 3 godziny. Jajka utrzyj z 120 g cukru. Dodaj obie mąki, proszek, kakao oraz orzechy. Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Piecz przez 10 minut w 200°C.

2 Biszkopt zwiń. Serek połącz z pozostałym cukrem, cukrem wanilinowym i syropem. Ubij 250 g śmietany i połącz z masą. Pokrój truskawki, dodaj do kremu. Rozwiń biszkopt, posmaruj kremem, zwiń. Schłodź. Ubij czekoladową śmietanę. Posmaruj roladę. Schłodź. Udekoruj według uznania.

Lekka i pełna owoców... Zdecydowanie zbyt dobra, żeby kończyło się na jednym kawałku.

Zawierają substancje, które działają jeszcze zanim trafią do krwi. Receptory goryczy w jelitach uruchamiają produkcję żółci i enzymów regulujących trawienie.

Chwasty na zdrowie

Jak zbierać?

Mniszek rośnie na każdym trawniku, krwawnik przy polnych drogach i łąkach, pokrzywa przy płotach i rowach, piołun i bylica na nieużytkach i miedzach. Zbieraj rano, z dala od ruchliwych dróg i opryskiwanych pól. Liście mniszka i pokrzywy najlepsze są młode. Krwawnik i piołun zbieraj w czasie kwitnienia, od czerwca do sierpnia. **Susz w cieniu, rozłożone cienką warstwą, w przewiewnym miejscu.**

Piołunu i bylicy pospolitej nie stosuj, jeśli cierpisz na schorzenia wątroby lub kamicę żółciową.

Goryczka kontra wielki apetyt na słodkie

- **Jak to działa?** Gorzkie związki w tych ziołach pobudzają receptory w przewodzie pokarmowym, które wysyłają sygnał do trzustki i wątroby. **Wzrasta produkcja żółci i enzymów trawiennych.** Glukoza wchłania się wolniej, poziom cukru rośnie łagodniej, a apetyt na słodycze wyraźnie słabnie.
- **Insulinooporność** Mniszek zawiera inulinę, prebiotyk poprawiający wrażliwość tkanek na insulinę. To ma znaczenie przy insulinooporności, bo **poprawia odpowiedź komórek na insulinę.** Bylica pospolita działa podobnie do piołunu, ale łagodniej, dobry wybór na początek kuracji.
- **Napar z mniszka** Łyżkę suszonych liści lub korzenia zalej szklanką wrzątku, zaparzaj 10 minut pod przykryciem. **Pij 2 razy dziennie przed posiłkiem.** Korzeń działa mocniej niż liść.
- **Napar z bylicy** Łyżeczkę suszu zalej szklanką wrzątku, zaparzaj 5 minut. Dłużej nie, bo napar będzie bardzo gorzki. **Pij przed obiadem.**



Pomoc, gdy ciężko na żołądku

● **Do wyboru, do koloru**
Pokrzywa działa przeciwzapalnie, sięgaj po nią, gdy czujesz pełność długo po jedzeniu.
Krwawnik łagodzi skurcze jelit i wzdęcia, przyspiesza odpływ żółci.
Piołun najsilniej pobudza wydzielanie soków żołądkowych, ale przy nadkwasocie może nasilić dolegliwości, stosuj go krótko.

● **Na zgagę**
Odwar z krwawnika: łyżkę suszu wsyp do szklanki zimnej wody, zagotuj, gotuj 3 minuty, przecedź. **Pij ciepły, małymi łykami, po posiłku.**

● **Na wzdęcia**
Zmieszaj po łyżeczce pokrzywy i krwawnika. Zalej szklanką wrzątku, odstaw na 15 minut. **Pij szklankę naparu po obiedzie i kolacji.**

● **Goryczka z apteki**
Gencjana pobudza wydzielanie śliny, soków żołądkowych i enzymów trzustkowych. Suszony korzeń kupisz w aptece. Łyżeczkę korzenia gotuj w szklance wody 5 minut. **Pij mały kieliszek przed posiłkiem**.







Zasady kuracji krok po kroku

● **Jak długo?** Kurację prowadź przez 3 tygodnie, potem zrób 2-tygodniową przerwę. **Efekt utrwala się w drugim i trzecim tygodniu, nie skracaj kuracji.**

● **Przed posiłkiem czy po?** Napary pij 15 minut przed posiłkiem, żeby zdążyły pobudzić **wydzielanie żółci i enzymów.** Odwary pij po posiłku.

● **Uwaga na leki** Nie łącz kuracji z lekami na cukrzycę bez konsultacji z lekarzem. Gorzkie zioła **mogą wzmocnić działanie metforminy**. Krwawnik i mniszek działają przeciwzakrzepowo, nie stosuj z lekami rozrzedzającymi krew.

● **Mieszanki** Zioła możesz łączyć, ale nie więcej niż 3 naraz. Mniszek z krwawnikiem działa dobrze na trawienie i glikemię. **Zapisuj, co pijesz i kiedy**, łatwiej ocenisz, które zioło działa najlepiej.

Fot.: Adobe Stock (4)

Te szybkie i niedrogie rozwiązania wyniosą twój ogród na wyższy poziom!

LIFEHACKI sprytnego OGRODNIKA

Mało pracy, świetny efekt!

Takie proste tipi do zabawy dla dzieci zrobisz w jedno popołudnie

- Z czterech bambusowych tyczek, sznurka oraz kawałków kolorowych tkanin lub koca stworzysz dzieciom zaciszny kącik w ogrodzie.
- Wystarczy związać górę tyczek, rozstawić je w stożek i przykryć kocem. Jeżeli masz umiejętności, możesz też wyciąć z tkaniny cztery trójkąty, zszyć i nałożyć na tipi. To idealne rozwiązanie, gdy chcesz zająć maluchy bez budowlanych rewolucji.



Teraz zdobędziesz rośliny za darmo! Czyli sadzonki wierzchołkowe bez tajemnic

- Najlepszy moment na pobieranie takich sadzonek to późna wiosna i początek lata, gdy pędy są jeszcze miękkie, ale już sprężyste.
- Ścinaj wierzchołki zdrowych roślin o długości 8–12 cm. Rozmnożysz tak m. in. pelargonie, hortensje, lawendy, kocimiętki, szałwie, trzmieliny.
- Usuń dolne liście i umieść pędy w lekkim, wilgotnym podłożu (np. kompost wymieszany z perlitem).
- Ustaw je w jasnym miejscu, bez ostrego słońca i dbaj o stałą wilgotność. Po 2–4 tygodniach pojawią się korzenie.



Supernawóz prosto z twojej kuchni

- Wysuszone skorupki jajek to złoto ogrodnika! Wrzuć je do malaksera i zmiel najdrobniej jak się da – organiczny nawóz gotowy.
- Posyp nimi ziemię wokół pomidorów, lawendy czy roślin w donicach. To szybka dawka wapnia, która poprawia strukturę podłoża i ogranicza zakwaszenie. Działa od ręki, a koszt jest praktycznie... zerowy. To sposób stary jak świat, ale nadal bezkonkurencyjny.



Ogrodowy pomocnik, co zielono ma w główce

- Dekoracje nie muszą być całkiem poważne. Zrób zielonego ludka z terakotowych doniczek.
- Potrzebujesz 8 donic: śr. 22 cm na tułów, śr. 15 cm na głowę, po 3 szt. o śr. 11 cm na nóżki, a po 3 szt. o śr. 7 cm na rączki. Całość zwiąż sznurkiem przez otwory w dnie. Pomaluj ludzika wedle uznania, a w głowie posadź... czuprynę, np. lawendę, hakonechloę lub kostrzewę.



Fot.: Shutterstock (6)

Kurtyna z muszelek w kilka chwil



- Jeśli masz w domu muszelki zbierane podczas urlopu, wykorzystaj je kreatywnie, żeby nie kurzyły się w pudełku.
- Każdą z nich przewierć cieniutkim wiertłem i nawlecz na sznurek jutowy. Zawieś na gałęzi, pergoli albo przy werandzie.
- Powstanie lekka kurtyna lub dzwonki, które szumią przy każdym podmuchu wiatru. Wprowadzą wakacyjny klimat i będą ciekawą dekoracją przyjęcia.

Idealny ogród to nie ten, w którym robisz najwięcej, ale ten, w którym robisz mądrze. Zamiast walczyć z naturą, podpatruj ją i upraszczaj sobie pracę – efekty przyjdą szybciej, niż się tego spodziewasz.

Zioła w ogrodzie i w domowej apteczce

- Te mało wymagające rośliny pięknie się prezentują, a ich zapach odstrasza rozmaite szkodniki.
- Wzmacniają smak potraw, ale mogą też wspierać trawienie, odporność czy zdrowy sen.
- Przygotuj więc ziołowe syropy, nalewki i maceraty. Przelej je do szklanych (najlepiej ciemnych) pojemników, które dodatkowo ozdobią kuchnię.





REKLAMA

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH
oraz na stronie www.produktybonifraterskie.pl

Zielone pogotowie

Letnie ogrody kuszą bujnym wzrostem, ale to także czas wzmożonych ataków szkodników i chorób. Warto być czujnym, działać szybko i skutecznie.



Jak być czujnym tropicielem w swoim ogrodzie?

- Kluczem do utrzymania zdrowia roślin jest **szybka diagnoza i świadoma reakcja**. Profilaktyka i regularna obserwacja pozwolą ograniczyć straty i cieszyć się silnym, odpornym ogrodem.
- Obserwuj pogodę – od niej zależy stopień inwazji. **Chłód i wilgoć lubią choroby grzybowe, a suszę – mszyce.**

Sprawdzone metody na mszyce

Mszyce, mimo swego niewielkiego rozmiaru, potrafią wyrządzić poważne szkody. I wcale nie jest tego mało: hamują wzrost roślin, blokują kwitnienie i zmniejszają owocowanie. Co więcej, zawsze występują w masowych ilościach i atakują prawie każdą roślinę – nic dziwnego, bo na świecie występuje aż 3,5 tysiąca gatunków mszyc! W dodatku rozmnażają się w zawrotnym tempie – w ciągu jednego sezonu mszyce mogą rozwinąć do 10 pokoleń, a jedna samica składa około 70 jaj.

Jak wyglądają i gdzie ich szukać?

To małe, miękkie owady o wielkości od 1 do 3 mm z błoniastymi skrzydełkami. Mają zazwyczaj zielony lub czarny kolor. W Polsce najczęściej spotyka się mszyce czarne pokryte białym, wełnistym nalotem. Ich nazwy często pochodzą od rodzaju roślin, na których żerują, np. mszyca kapuścianka czy mszyca jabłoniowa. Mszyce pojawiają się najczęściej na młodych liściach i pąkach, ponieważ zawierają one więcej soków roślinnych. Aparaty ssące szkodników łatwiej mogą je penetrować oraz wysysać z nich składniki odżywcze. Żerujące mszyce pozostawiają na liściach i pędach lepką wydzielinę – spadź.

Jak skutecznie uchronić rośliny?

Od wiosny aż do końca lata należy regularnie **kontrolować spodnią stronę liści**. Często szkodniki są już obecne, ale jeszcze nie widać uszkodzeń i wtedy należy zacząć walkę. Weźmy pod uwagę, że uprawy szklarniowe również narażone są na inwazję mszyc! Do ich usuwania najlepiej wybierać **naturalne oprysk z pokrzywy, mniszka czy cebuli**. Warto też wiedzieć, że naturalnymi **wrogami mszyc są biedronki, złotooki oraz bzygi**.



Kto właściwie tutaj pomaga, a kto szkodzi?



- **Mrówka to nie jest nasz sprzymierzeniec w walce z mszycą.** Mrówki chętnie zlizują słodką wydzielinę pozostawianą przez mszyce, tzw. spadź. Często więc celowo „hodują" te szkodniki na roślinach. Warto zapamiętać, że **usunięcie mrówek zmniejsza także ilość mszyc.**
- Z kolei **biedronki to jedni z najskuteczniejszych naturalnych pogromców mszyc**. Dorosłe owady i larwy potrafią zjeść setki osobników dziennie, ograniczając ich liczebność bez chemii.



Co pada smakowitym łupem mszyc?

- W ogrodzie ozdobnym mszyce na pewno **nie ominą róż** – to niestety ich przysmak. Ale **nie gardzą także bylinami, np. funkiami** (na zdj.). W warzywniku szkodniki te szczególnie upodobały sobie **warzywa kapustne**, a także bób.

Opryskiwanie mydłem

- To najlepszy domowy oprysk na mszyce. Aby zrobić roztwór, należy rozpuścić ok. 125 g szarego mydła w 3 l gorącej wody. Kiedy ostygnie, spryskuj zaatakowane części roślin przez kilka kolejnych dni. **Oprysk daje najlepszy efekt, gdy jest wykonywany w ciepły dzień.**
- W sezonie chorób i szkodników warto mieć pod ręką dobry opryskiwacz. Adler AD 6811 jest poręczny, ciśnieniowy, ma pojemność 1 litra. Świetnie sprawdzi się w domu, ogrodzie i na balkonie. Jest idealny do pielęgnacji roślin oraz zraszania.



Czerwcowa pielęgnacja jabłoni i grusz

W tym miesiącu jabłonie oraz grusze intensywnie rosną, zawiązują owoce i są szczególnie narażone na choroby oraz szkodniki. To moment, w którym my, jako ogrodnicy, mamy realny wpływ na zdrowie drzew oraz jakość naszych przyszłych plonów.

Dlaczego opryski teraz są kluczowe?

Czerwiec to **czas wzmożonego zagrożenia parchem, mączniakiem oraz atakami mszyc i owocówki**. Ciepłe, wilgotne dni sprzyjają infekcjom, a uszkodzenia na młodych liściach i zawiązkach szybko przekładają się na deformacje i opadanie owoców. Oprysk – najlepiej preparatami naturalnymi lub takimi, które są dopuszczone do użytku w ogrodach przydomowych – zabezpieczają tkanki na najbardziej wrażliwym etapie i ograniczają ekspansję patogenów na cały sezon.

Co daje przerywanie zawiązków?

Drzewa często zawiązują więcej owoców, niż są w stanie wykarmić. Ręczne przerzedzenie pozwala roślinie skupić energię na mniejszej liczbie zawiązków, dzięki czemu **owoce rosną dorodniejsze, lepiej wybarwione i mniej podatne na zniekształcenia.** Dodatkowo zabieg odciąża gałęzie, zmniejsza ryzyko ich wyłamywania i stabilizuje owocowanie, ograniczając naprzemienność plonów.



Ziemia okrzemkowa… ratuje przed kleszczami!

- Doskonale znana hodowcom kur, ziemia okrzemkowa działa mechanicznie – jej drobne, ostre cząstki niszczą warstwę ochronną kleszczy, prowadząc do ich odwodnienia. To **środek bezpieczny dla ludzi i zwierząt domowych**. Wysypuje się ją na suche podłoże: pod krzewami, wzdłuż ścieżek, przy płotach i w miejscach, gdzie często żerują kleszcze. Po deszczu trzeba ją uzupełnić.
- Ziemię okrzemkową warto łączyć z dodatkowymi metodami. Przycinanie wysokiej trawy ogranicza wilgotne kryjówki, a rośliny o intensywnym zapachu – jak lawenda, wrotycz czy rozmaryn – działają zniechęcająco.



*Spragnione ptaki **zjadają** nam owoce*

- Łupem ptaków najczęściej padają truskawki, czereśnie, wiśnie, borówki i porzeczki. Kuszą soczystością dokładnie wtedy, gdy zaczynają dojrzewać i się wybarwiać.
- Kto jest głównym winowajcą? Szpaki, kosy i kwiczoły potrafią ogołocić krzewy w kilka dni. Gdy na polach i pod lasami owoców brakuje, to intensywniej żerują na działkach i w sadach.
- Najlepiej działają **siatki o drobnych oczkach**. Dobre efekty dają także **taśmy refleksyjne, wiatraczki i ruchome odstraszacze** – stosowane naprzemiennie, by ptaki się do nich nie przyzwyczaiły.

Ten biały puch to nic dobrego!

Mączniak prawdziwy atakuje róże w ciepłych, wilgotnych okresach, zwłaszcza gdy rośliny są osłabione lub mocno zagęszczone. Na liściach pojawia się biały nalot, który hamuje kwitnienie i osłabia krzew.

- Pomaga cięcie prześwietlające, usuwanie porażonych liści oraz **opryski środkami grzybobójczymi**.
- Warto sadzić odmiany odporne, zwłaszcza róże z oznaczeniem PBR.



Fot.: Adobe Stock (2); iBulb; mat. prasowe; Shutterstock (6)

Wszystko, co musisz wiedzieć, ***by mieć piękne rododendrony***

● Różaneczniki wymagają stale wilgotnej, kwaśnej ziemi i najlepiej czują się w miejscach półcienistych, np. pod koronami wysokich drzew. Dlatego trzeba im zapewnić regularnie nawadnianie, by uniknąć przesuszenia.

● **Podłoże najlepiej osłaniać ściółką z kory,** by ograniczyć parowanie. Wokół krzewów dobrze jest zostawić więcej miejsca, aby zapewnić im cyrkulację powietrza.

● Rododendrony najczęściej chorują na fytoftorozę, plamistość liści i mączniaka. Ze szkodników zagrażają im opuchlaki, mszyce i miseczniki. Pomaga systematyczny przegląd roślin, **wycinanie porażonych liści i stosowanie preparatów doglebowych** zwalczających larwy, np. z nicieniami.



Odżywiaj, a zobaczysz efekty!

● **Różaneczniki lubią kwaśne podłoże i nawozy przeznaczone dla roślin wrzosowatych.** Stosuje się je od wiosny do połowy lipca, w 2-3 dawkach, by nie pobudzać wzrostu jesienią.

● **Dobre efekty daje siarczan amonu**, który zakwasza glebę i wzmacnia wybarwienie liści. Warto też uzupełniać ściółkę kompostem lub kwaśnym torfem, aby utrzymać pH.



REKLAMA



Taniec motyla

Te delikatne owady wyglądają niczym małe dzieła sztuki, a przy tym wspierają rozwój roślin.



Zapewnij im dach nad głową

- Uroczy domek dla motyli pomoże im przetrwać, przy okazji dekorując nasz ogród.
- Owady chętnie skorzystają z niego **nie tylko w okresie hibernacji**, lecz także o tej porze roku, chroniąc się w nim przed letnim deszczem i wiatrem.
- Możemy kupić gotowy hotel dla owadów lub zrobić go samodzielnie. Najważniejsze, by był **wykonany z naturalnych materiałów (najlepiej z drewna) i miał pionowe, wąskie otwory.**
- Wnętrze domku wypełnijmy korą, suchymi liśćmi, szyszkami lub gałązkami.
- Konstrukcję **umieśćmy 1-2 m nad ziemią** – w zacisznym miejscu wśród kwiatów, do którego dociera poranne słońce.

Z kwiatka na kwiatek

- Widok unoszących się nad roślinami motyli to prawdziwa przyjemność dla każdego ogrodnika. Po pierwsze – stworzenia te są po prostu piękne. Po drugie – **zapylają rośliny, przyczyniając się do produkcji owoców i nasion**.
- Kiedy siadają na kwiatach, pyłek samoistnie przyczepia się do ich ciała, a następnie zostaje przeniesiony na kolejne rośliny, na których przycupną.
- Motyle posiadają też tzw. trąbkę, czyli długi języczek, pozwalający im zapylać kwiaty o głębokich kielichach, do których pszczoły nie mają szansy dotrzeć.



Nie takie straszne, jak je malują!

- Wiele osób obawia się, że gąsienice motyli uszkodzą ich uprawy. Czy słusznie? Faktem jest, że większość z nich żywi się roślinami, ale tylko niektóre powodują realne straty w ogrodach. Zatem… bez paniki!
- Szkodnikami są gąsienice bielinka kapustnika czy brudnicy nieparki, mogą pojawiać się masowo na roślinach.
- Najczęściej jednak w naszym kraju występują gąsienice rusałek (pawik, admirał czy pokrzywnik). **Żywią się głównie pokrzywami i nie zagrażają naszym uprawom**.
- Stworzenia te są ważne dla ekosystemu, ponieważ stanowią pokarm dla ptaków oraz innych zwierząt. Poza tym bywają naprawdę piękne!



Bujny ogród pełen życia

- Działka przyjazna motylom **nie musi być idealnie uporządkowana**, wręcz przeciwnie.
- Barwne owady najlepiej czują się w naturalnych zakątkach, wśród różnorodnych nasadzeń, do uprawy których nie wykorzystuje się środków chemicznych.
- Jeśli chcemy zachwycać się motylami w naszym ogrodzie zadbajmy zatem, by zapewnić im ekologiczne warunki.

Czego potrzebują?

Kwitnące rośliny i bezpieczne schronienie to nie wszystko! Przygotujmy też poidełka wypełnione wodą oraz ziemią, piaskiem czy żwirem. Pamiętajmy również, że nie ma motyli bez gąsienic – znajdźmy miejsce na gatunki, którymi będą mogły się żywić: pokrzywy, chmiel, oset, trawy, ostrokrzew i bluszcz.

Motyle kochają róż i fiolet

- Ich niekwestionowanym ulubieńcem jest **budleja Dawida** (na zdj.). W czasie kwitnienia na krzewie mogą znajdować się dziesiątki, a nawet setki owadów!
- Szukajmy motyli wśród **jeżówek, floksów, lawendy, szałwii i werbeny patagońskiej**. Lubią też rozchodniki okazałe, pysznogłówki oraz dalie o niepełnych kwiatach.



Fot.: materiały redakcyjne/Ali; Shutterstock (4)



Ireneusz Sosna
ekspert z zakresu sadownictwa



Diana Szczęsna
ekspertka z zakresu uprawy roślin ozdobnych



Piotr Chohura
ekspert z zakresu warzywnictwa



Katarzyna Gawęda-Białostocka
ekspertka z zakresu architektury krajobrazu

Zapytaj eksperta o poradę

Nasi specjaliści dołożą wszelkich starań, by znaleźć rozwiązanie Waszych problemów ogrodniczych.

Trwałe i bezproblemowe, najpiękniej kwitnące powojniki

Która odmiana powojnika jest najodporniejsza na mróz i w jakich kolorach występuje? Jakie podłoże będzie dla niej najlepsze? Jak często podlewać tę odmianę powojnika?

Dominika, Szczecin



Powojniki włoskie mają piękne odmiany. Klasyczne, ciemnofioletowe to np. 'Polish Spirit'.

Powojniki z Grupy Atragene, Tangutica, Vitalba i Viticella mają bardzo wysoką odporność na mróz.

- Clematisy z Grupy Atragene powstały dzięki krzyżowaniu i selekcji górskich gatunków kwitnących wczesną wiosną. Dorastają one do 2–3,5 m i kwitną na pędach zeszłorocznych od kwietnia do czerwca, niektóre powtarzają kwitnienie. Nie wymagają cięcia, ale można je przyciąć po kwitnieniu. Potrzebują umiarkowanie wilgotnej gleby. Występują w odcieniach bieli, kremu, różu i fioletu.
- Powojnik tangucki to pewniak – jest zdrowy i odporny, osiąga do 6 m. Latem i jesienią obsypuje się żółtymi kwiatami, a po przekwitnięciu mieni się puszystymi owocostanami. Świetnie znosi okresowe przesuszenie gleby.
- Grupa Vitalba to pnącza wybitnie ekspansywne, osiągające nawet 10–12 m, tworzące gęste zasłony z drobnych, białokremowych kwiatów. Są bardzo odporne, dobrze znoszą przesuszenie.
- Powojniki Viticella (włoskie) to jedne z najłatwiejszych w uprawie – idealne dla początkujących. Bardzo zdrowe, odporne i silnie rosnące, osiągają 3–5 m. Latem i jesienią kwitną długo i obficie na pędach tegorocznych, obsypując się kwiatami.

Adres redakcji:
Mam Ogród
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
e-mail: ogrody@bauer.pl

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), Anna Szatan (koordynator), Marzena Bartoszuk, Magdalena Bauman, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń
Kuchnia: Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Agnieszka Bałszan, Magdalena Lipka-Kozanka, Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja

Trendy: Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Ewa Adamiak, Katarzyna Gawęda-Białostocka, Małgorzata Krośnicka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz
Prawo: Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, Anita Czerska
Podróże: Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska
HUB FOTOEDYCJA
Lider: Agata Zasada
Koordynatorzy: Emil Przygodzki, Magdalena Wojno
HUB GRAFICZNY
Dyrektor: Robert Latek
Liderzy: Agnieszka Andrzejewska, Michał Leuszniewicz, Wojciech Makowski
Koordynatorzy: Małgorzata Kaptur, Bartłomiej Raźny
Graficy: Leszek Chyliński, Jacek Czekała, Anna Fortuna, Robert Kowalczyk, Monika Grunt-Maj, Grażyna Szulkowska, Robert Zalewski

Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. j., ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa

Prezes Zarządu: Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu:
Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Director, Publishing Management / Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota
Publisher/Wydawca: Magdalena Kotowska
Dyrektor Produkcji: Piotr Orełko

Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka
Biuro Reklamy: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
www.reklama.bauer.pl
katarzyna.kilanowska@bauer.pl

Dyrektor Public Relations: Maciej Brzozowski

Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta:
Piotr Ludwicki; e-mail: piotr.ludwicki@bauer.pl
Prenumerata redakcyjna krajowa i zagraniczna:
67 210 86 05, e-mail: prenumerata@bauer.pl

Zamówienia na prenumeratę w wersji papierowej i na e-wydania można składać bezpośrednio na stronie: **www.czytelnia.pl**

Okładka: Shutterstock
Druk: Walstead Kraków Sp. z o.o.

Copyright:
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j., Warszawa
Wydawnictwo jest członkiem Izby Wydawców Prasy. Rozpowszechnianie wszelkich materiałów redakcyjnych bez zgody Wydawcy jest zabronione. Wydawca 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. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: **reklama@bauer.pl**

Fot.: Shutterstock (5)

Co robić, kiedy nasza fontanna traci blask nowości?

W ogrodzie mam niewielką fontannę, którą od czasu do czasu pokrywa zielona narośl. Co to takiego i dlaczego tak się dzieje? Czy jest na to jakiś trwały sposób?

Kornelia, Strzelce Opolskie

● Opisany przez Panią nalot to glony. Im mniejszy i płytszy zbiornik, tym łatwiej się nagrzewa, a co za tym idzie – szybciej rozwijają się też glony. Dlatego właśnie fontanny, w których jest niewiele wody, tak często zielenieją.

● W sklepach ogrodniczych można kupić preparaty przeznaczone do zwalczania glonów. Środki takie dodaje się do wody w oczkach lub fontannach, a następnie czeka na efekty oczyszczania. W żadnym wypadku nie należy używać wybielacza ani innych detergentów, ponieważ mogą one zaszkodzić dzikim stworzeniom, które przychodzą do oczka czy fontanny, żeby się napić.



Czy młode wiśnie po sezonie trzeba przycinać?

Zastanawiam się, jak obciąć posadzoną jesienią wiśnię. Pomiędzy dolnymi a górnymi gałązkami jest wolna przestrzeń (goła gałąź – przewodnik drzewa), która ma długość ok. 80 cm.

Henryk, Bolesławiec



● Proszę skrócić przewodnik drzewka ok. 50 cm nad najwyżej położonym odgałęzieniem dolnego piętra pędów. W ten sposób górne odgałęzienia zostaną usunięte. W dolnym piętrze najsłabsze pędy trzeba wyciąć u nasady. Jeśli drzewko ma silnie rozwinięte korzenie, to pozostałych pędów nie trzeba skracać.



Brązowienie iglaków to niestety częsty kłopot

Kilka lat temu posadziłem w moim ogrodzie iglaki. Niestety po jakimś czasie drzewka zaczęły żółknąć. Co powinienem zrobić?

Dawid, Ryki

● Żółknięcie, brązowienie i zamieranie igieł iglaków to bardzo częsty widok, zwłaszcza na tujach, cisach, świerkach, jałowcach i cyprysach. Najprawdopodobniej brakuje im wody. Iglaki należy regularnie podlewać w okresach upalnego lata i suszy, szczególnie wtedy, gdy rosną na glebach piaszczystych i przepuszczalnych.

● Warto pamiętać, aby podlać iglaki przed zimą, po to, by zgromadziły w łuskach i igłach zapas wody. Wiele roślin iglastych usycha na przedwiośniu, kiedy ziemia jest jeszcze zamarznięta.

Hortensje w kolorze nieba

Czy to prawda, że wszystkie gatunki oraz kolory hortensji mogą przebarwić się na niebiesko po dodaniu nawozu?

Katarzyna, Bytów



● To nie jest prawda. Wprawdzie hortensje zmieniają kolor swoich kwiatów w zależności od odczynu podłoża, jednak przebarwić się na niebiesko mają szansę jedynie kwiaty w kolorze różowym lub różowoczerwonym. Dzieje się tak dlatego, że tylko kwiatostany o takim właśnie zabarwieniu zawierają antocyjany – związki, które odpowiadają za zmianę barwy kwiatów. Dodatkowo wpływ na intensywność wybarwienia ma odczyn gleby, im kwaśniejszy, tym kolor będzie intensywniejszy.

● Najłatwiej zmienić barwę kwiatów hortensji poprzez zastosowanie nawozu z ałunem potasowym. Rośliny podlewamy co tydzień w okresie kwitnienia.

Chcesz zapytać o poradę? Napisz do nas!

Potrzebujesz wskazówek? Jesteśmy tu dla Was! ogrody@bauer.pl

Superoferta!

ZAPRENUMERUJ Mam Ogród



DARMOWA DOSTAWA DO DOMU*

12 wydań MAM OGRÓD

ZA JEDYNE

95,88 zł

(7,99 zł za egz.)

ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE JUŻ TERAZ!

telefonicznie
67 210 86 05
67 354 16 05

na stronie internetowej
czytelnia.pl

mailowo
prenumerata@bauer.pl

* Dotyczy wysyłki listem ekonomicznym na terenie kraju. Regulamin sklepu znajduje się na stronie czytelnia.pl

Znalezione w sklepie



Lepsze warunki dla warzyw

Nowoczesny tunel foliowy Lemar z certyfikowaną przezroczystą folią Agroerg UV to rozwiązanie dla tych, którzy oczekują obfitych, smacznych i dorodnych plonów – niezależnie od pogody. Przezroczysta folia przepuszcza aż do 97% światła, zapewniając roślinom optymalne warunki. Więcej informacji na stronie: tunelefoliowe.pl

Kwiaty przez cały sezon



BOPON Nawóz do supertunii w płynie wspomaga proces zawiązywania pąków i zapewnia obfite kwitnienie. Zasilane nim rośliny mają dorodne kwiatysoczyści zielone liście. Więcej na: bopon.pl

Sposób na owady



Muchy krążą wokół jedzenia na tarasie, osy zaglądają do szklanek, a szerszenie budzą niepokój podczas wypoczynku? Sięgnij po pułapkę Trap the Bug! Więcej na: pl.trapthebug.com

Grilluj jak mistrz!

Polecamy sprzęt marki Broil King, która słynie z różnorodnej oferty wysokiej jakości grilli i akcesoriów do grillowania premium. Głównym importerem marki w Polsce jest Agrimpex Grilluj i Gotuj.





Na zdrowe oczy

Blue Berry™ Plus to suplement, który pomaga zachować dobry wzrok. Zawiera m.in. wyciąg z borówki i ze świetlika oraz luteinę. Wyróżniony jako Produkt Roku 2026, dostępny w aptekach i na: newnordic.pl

Dbaj o cholesterol

Bergamil Forte dba o utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi, wspiera układ krążenia, właściwe funkcjonowanie naczyń krwionośnych i właściwy metabolizm. **CENA:** ok. 27 zł/30 kapsułek



PROMOCJA



Lato bez ukąszeń

Mugga Spray 9,5% DEET to repelent odstraszający komary, kleszcze, meszki, muchy i inne insekty. Zapewnia ochronę do 6 godzin. Jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i dzieci od 2 roku życia. Cena: 27,99 zł

Zielony dywan w mgieniu oka

SUBSTRAL® Nawóz Szybki Trawnik to idealne rozwiązanie dla każdego, kto marzy o pięknej, zdrowej, gęstej murawie w krótkim czasie. Więcej na stronie: lovethegarden.com/pl-pl



Ogród i balkon gotowe na sezon

Drewniana pergola od Costway to pojemna skrzynia na rośliny ze stabilną kratą, po której mogą wspinać się warzywa i ozdobne pnącza. Praktyczna, estetyczna i wielosezonowa. Dostępna na: costway.pl



Fot.: Adobe Stock (3); mat. prasowe

W tym numerze przyglądamy się trzem rodzajom sekatorów: sprawdzamy ich moc, ergonomię i nie przemilczamy wad!

Sekatory do krzewów

Naszym zdaniem te są najlepsze!



nożycowy

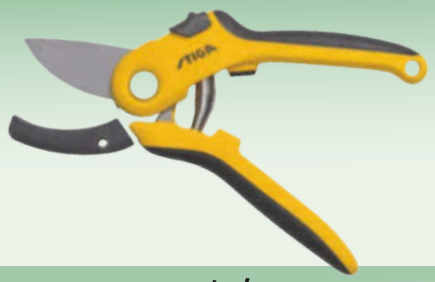
FISKARS, cena: od ok. 60 zł
- **mechanizm:** to klasyczne sekatory nożycowe – lekkie i wygodne, idealne do codziennych prac

Kiedy się sprawdzi?
- **do cięcia świeżych,** młodych pędów krzewów i roślin ozdobnych
- precyzyjne cięcia pędów **o grubości ok. 20-30 mm**

Do czego się nie nadaje?
- **grube, twarde** gałęzie pow. 30 mm
- sekator jest dostępny w rozmiarach S, M i **L – ten ostatni może być niewygodny dla kobiet**

Zalety warte uwagi
- lekki, prosty, **ergonomiczny chwyt**
- **wysoka jakość** i dość niska cena
- stalowe ostrza z **powłoką antyadhezyjną** zapewniają czyste cięcie i odporność na korozję
- technologia PowerGear™ – do **3 x większa siła cięcia**

Jakie ma wady?
- **ograniczona moc** – nie radzi sobie z twardym drewnem
- **szybko męczy rękę** przy intensywnym użytkowaniu



kowadełkowy

STIGA, cena: od 70 zł
- **mechanizm:** wygodny sekator kowadełkowy, idealny do cięcia twardych pędów

Kiedy się sprawdzi?
- łatwe **przycinanie suchego**, martwego drewna oraz **grubszych gałęzi** (do ~23 mm)
- cięcie: drzew, krzewów, winorośli

Do czego się nie nadaje?
- lepiej sprawdza się przy zdrewniałych niż **świeżych** gałęziach
- nie będzie pierwszym wyborem do **formowania krzewów**

Zalety warte uwagi
- **ostrze z japońskiej stali** węglowej zapewnia trwałość i cięcia gałęzi o średnicy do 23 mm
- **wygodny uchwyt** gwarantuje długotrwały komfort i kontrolę
- **jaskrawożółte** wykończenie sprawia, że jest łatwy do zauważenia

Jakie ma wady?
- może **miażdżyć delikatne pędy**, dlatego jest mniej precyzyjny niż nożycowy



akumulatorowy

STIHL, cena: od 799 zł
- **mechanizm:** półprofesjonalny sekator akumulatorowy z progresywnym cięciem

Kiedy się sprawdzi?
- **duże ogrody** i intensywne prace przy krzewach oraz drzewach
- **spore ilości cięcia** o różnej średnicy do 25 mm

Do czego się nie nadaje?
- jest wielofunkcyjny, ale trudniejszy do opanowania **tam, gdzie liczy się superprecyzja** (np. drobne rośliny albo artystyczne formowanie)

Zalety warte uwagi
- **stała moc** niezależnie od stanu naładowania
- **elastyczna regulacja** rozwarcia ostrza w celu dopasowania do cienkich i grubszych gałęzi
- **wyświetlacz LCD** podaje przydatne informacje

Jakie ma wady?
- **wysoka cena**: akumulator i ładowarka mogą być sprzedawane osobno
- **cięższy** od narzędzi ręcznych

Fot.: Adobe Stock; mat. prasowe/Fiskars, Stiga, Stihl

Kolagen – dobra inwestycja w zdrowie



Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w organizmie, a jego niedobór może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych. Najprostszą drogą do dobrego kolagenu jest doskonały KolagenCito!

Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest przyjmowanie kolagenu.
Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Zapewnia elastyczność i wytrzymałość tkanek łącznych i stanowi strukturalną podstawę dla skóry, kości, ścięgien i chrząstek. Wspiera też proces gojenia ran, odpowiada za dobrą pracę układu krwionośnego oraz poprawia stan skóry i włosów, zapewniając im jędrność, elastyczność i sprężystość. Nadaje blask włosom. Spłyca zmarszczki i cellulit.

Serce, kości i skóra

KolagenCito - jest TOP! To AS wśród kolagenów! Kolagen odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowia serca, ponieważ jest składnikiem ścian naczyń krwionośnych. To oznacza, że uzupełnianie organizmu kolagenem może nam pomóc w zmniejszeniu ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. To nie wszystko. Kolagen także wpływa pozytywnie na poprawę trawienia oraz wzmocnienie bariery jelitowej.
Bardzo ważna jest też ochrona przed problemami kostnymi, zwłaszcza profilaktyka osteoporozy. Dbajmy o kości, stawy i zmniejszajmy ryzyko groźnych złamań. Kolagen wspiera sprawność kręgosłupa, karku, bioder, kolan, łokci, łydek. Dobroczynny podczas opadania powiek.

Uznani producenci

Dziś produkty kolagenowe są dostępne w różnych formach, takich jak proszek, kapsułki, płyny i kremy.Wysokogatunkowym produktem dostępnym na polskim rynku jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, posiadającej wieloletnie doświadczenie.
W swoim składzie ma także witaminę C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Jedna pastylka KolagenCito ma dawkę aż 400 mg cennego kolagenu.
Dobroczynny KolagenCito to produkt w 100 proc. oryginalny, z chronionym prawem patentowym na świecie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Łatwa forma podania – pastylki do ssania.

Wnioski? Odbudowa organizmu kolagenem może stanowić dobrą inwestycję w długoterminową ochronę zdrowia. Tylko dzięki regularnym nawykom zdrowotnym możemy starać się zwiększyć szanse na długie i zdrowe życie oraz uniknąć wielu chorób.

Z KolagenCito odzyskuj siły i bądź pełen życia!

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

LEK AMOL®

NA DOLEGLIWOŚCI TRAWIENNE



SIŁA Z ZIÓŁ

Amol, produkt złożony, płyn doustny, płyn na skórę. Zawiera 67% v/v etanolu. Wskazania do stosowania: Produkt przeznaczony jest do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach i jego skuteczność opiera się wyłącznie na długim okresie stosowania i doświadczeniu. Amol stosowany jest tradycyjnie w następujących wskazaniach: zewnętrznie: w celu poprawy złego samopoczucia np. w przebiegu przeziębienia, w bólach głowy, bólach mięśniowych; w celu zmniejszenia dolegliwości po ukąszeniach owadów; wewnętrznie: w dolegliwościach trawiennych (dyspeptycznych) np. wzdęcia i niestrawność. Podmiot odpowiedzialny: Orifarm Healthcare A/S, Energivej 15, 5260 Odense S, Dania. PL-AMOL-2600005

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.