MAGAZYN TWORZONY PRZEZ EKSPERTÓW

tylko 5,99 zł

Nowy! Świat Kobiety

12/2026 grudzień
Cena: 5,99 zł (w tym 8 % VAT)

Moda tryska energią

Soczyste kolory w zimowej wersji

Małgorzata Ohme

Dojrzałość daje mi prawo do wybierania, na co chcę oddawać swój czas

Kulinarne przeboje

Desery pełne cytrusów



PLUS Aromatyczne potrawy z drobiu



Psychologia

TERAZ WIĘCEJ STRON!

- Pomagasz dzieciom finansowo? Rób to mądrze
- Odręczne pisanie to świetna siłownia dla mózgu
- Dlaczego cierpliwość popłaca?

ZDROWIE

Nowe zalecenia neurologów

Z migreną można wygrać

URODA

Kosmetyki, które otulą skórę jak kołderka



ROŚLINY

Suszone kwiaty wracają na salony!

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
12
9 771230 792607

Numer w sprzedaży do: 24.11.2026

eprasa.pl 367168a477



eprasa.pl/367168a477

2026 **Grudzień**

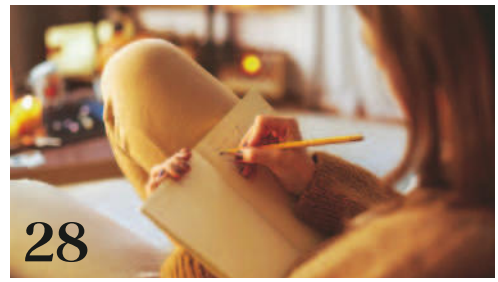


Elżbieta Bożek
redaktorka zarządzająca

Drogie Czytelniczki

Zapraszam Was do rozmów, które zostają w głowie na dłużej, przynoszą ulgę, inspirują i pomagają spojrzeć na siebie z większą czułością. Naszą okładkową bohaterką jest Małgorzata Ohme, psycholożka, która przypomina, że dobrze jest mieć obok kogoś, komu można bez wstydu powiedzieć o swoim lęku, zmęczeniu czy zagubieniu – i usłyszeć, że nie jest się z tym samotną. Lekarz wyjaśnia, czym naprawdę jest zdrowy i rozsądny detoks, ekspert finansowy radzi, jak bezpiecznie podzielić i ulokować większą kwotę, a specjalistka w dziedzinie pisma ręcznego przekonuje, że długopis może być świetnym treningiem dla mózgu. Życzę Wam dobrej lektury i pogodnego, magicznego grudnia.





Trendy na grudzień
4 Zapachniało pierniczkami

Gwiazda i jej świat
6 Małgorzata Ohme
Wstyd uwielbia ciszę

Moda
10 Energia w kolorze
14 Noś z głową. Zima należy do nich
16 Kratka w londyńskiej mgle

Uroda
18 Pora otulić skórę
22 Nasz test: róż w płynie
24 Nowe i ciekawe

Psychologia
28 Rozmowa z ekspertem
Odręczne pisanie to hantle dla naszego mózgu
32 Psychologia w praktyce
7 granic pomocy finansowej dla dorosłego dziecka
34 Cierpliwości… przyjdzie na to pora

Twój dom i ogród
36 Jak ugryźć bakłażana
40 Zatrzymane w rozkwicie
48 Cudowny świat zwierzaków

Finanse
44 Rozmowa z ekspertem
Nie wszystko na jedną kartę
46 5 sprytnych trików, dzięki którym oszczędzisz na zakupach w internecie

Zdrowie
50 Migrena to nie jest choroba księżniczek
54 Rozmowa z ekspertem
Detoks bez tajemnic
58 Zapytaj dr Agnieszkę
60 Nowe i ciekawe
Zapomnij o windzie

Kuchnia
62 Dania, które uskrzydlają
68 Kwaśne, ale osłodzą ci dzień
72 Nowości

Czas na relaks
73 Krzyżówka
74 Kultura – polecamy w grudniu
76 Podróże marzeń
Grudzień po wiedeńsku
80 Kobiety legendy
Ikony show-biznesu, które łączyły pokolenia
82 Krzyżówka
83 Horoskop



Nowe wydanie „Świata Kobiety” nr 13/26 ukaże się 25 listopada



FOT.: #PETRADIENERS, MAT. REDAKCYJNE/AI, HOUSE OF FOOD, ADOBE STOCK, ARCH. PRYWATNE

OKLADKA: KINGA NADOLSKA

eprasa.pl 367168a477



Magiczne pychotki

Przedświąteczne spotkania umilą **babeczki w zimowej odsłonie** – z kremową czapeczką i dodatkami, które aż proszą się o podjadanie. Udekoruj je korzennymi pierniczkami, żurawiną, orzechami oraz piankami. Każda może być inna!

Słodko i przyjemnie

Zastanawiasz się, jak to jest wyspać się w pierniczkowej krainie? Sprawdź! Pościel w słodkie wzory (Home & You) **zamieni sypialnię w świąteczną bajkę**. Biżuteria z piernikowym ludzikiem – bransoletka By Dziubeka lub zawieszka Apart – **przypomni o magicznym czasie**, gdyby coś ci umknęło w codziennej bieganinie. A torba z piernikowym domkiem (Temu) **umili gwiazdkowe zakupy** i przyciągnie niejedno spojrzenie!





Zapachniało pierniczkami!

Najpiękniejszy czas w roku

Czujesz ten aromat i już wiesz – magiczna gwiazdka jest tuż-tuż. Cynamon, goździki i miód zapowiadają święta lepiej niż kalendarz. Pod koniec listopada nastawiamy ciasto na pierniczki, by niebawem zaprosić do kuchni tych, z którymi lubimy być: dzieci, wnuki, partnera, koleżanki... **Wałkowanie, wykrawanie i dekorowanie ciastek** będzie pretekstem do cudownego spotkania. Korzenny zapach zostanie w pamięci jako znak, że świętowanie już się zaczęło.

Same ciasteczka to za mało?

Proszę bardzo! **Korzenny aromat** zaproś także do filiżanki kawy. Udekoruj ją rozetką ze śmietany i posyp przyprawą do pierników albo… zmielonymi gotowymi ciasteczkami. A na wieczór podaj kremowy likier o piernikowej nucie. Dwie pyszne odsłony świątecznego smaku!





Nie tylko do chrupania

Pierniczki mogą cieszyć oko, zanim trafią na talerz. Przed pieczeniem zrób w nich mały otwór, a po wystudzeniu przewlecz wstążkę i zawieś na choince. **Gwiazdki, serca i domki pięknie wyglądają wśród zielonych gałązek**, a ich korzenny zapach dodaje dekoracji świątecznego uroku. Wspólne lukrowanie ciastek to także świetna zabawa – zwłaszcza gdy każdy ozdabia je po swojemu.



FOT.: ADOBE STOCK (4), HOUSE OF FOOD, MAT. PRASOWE

eprasa.pl 367168a477

bugatti

ESSENZA



NOWE ZAPACHY DLA NIEJ

eprasa.pl 367168a477



Małgorzata Ohme

Wstyd uwielbia CISZĘ

eprasa.pl 367168a477

Jest psycholożką, która wierzy w siłę kobiet i w moc ich rozmów. Nie w lukrowane kręgi, gdzie mamy być boginiami. Tylko w zwykłe: „Słuchaj, nie śpię trzecią noc, mam ochotę zamordować rodzinę i nie wiem, co się ze mną dzieje". A druga mówi: „Mam dokładnie to samo".

Świat Kobiety: ***Wszystkie znamy i często mówimy popularne zwroty: Życie jest za krótkie, by marnować je na..., Szkoda życia na... (coś, co nie przynosi radości, satysfakcji, spokoju). Czy Pani zdaniem w tych powiedzeniach zawiera się mądrość dojrzałości, czy strach przed nią?***

Małgorzata Ohme: Jedno i drugie. Jest w tym mądrość, która przychodzi dopiero wtedy, kiedy człowiek już trochę stracił. Czas, ludzi, złudzenia, jakieś swoje dawne wersje. I nagle naprawdę zaczynasz rozumieć, że nie wszystko trzeba ciągnąć do końca. Nie każdą relację ratować. Nie każdemu coś udowadniać. Ale jest w tym też lęk. Bo kiedy mówimy „szkoda życia", to przecież gdzieś pod spodem słyszymy: ono nie jest nieskończone. I chyba dopiero w dojrzałości to przestaje być teorią.

ŚK: ***Takich zdań nie wypowiadają 20-, 30-latki. Słyszę je od nas, kobiet 40+, 50+, więc może to wewnętrzny alert, społeczny głos przestrogi: masz coraz mniej czasu, rusz się, nie bój się, nie wstydź, korzystaj z życia...***

MO: Tak. Tylko ja bym bardzo nie chciała, żebyśmy z tego zrobiły kolejny obowiązek. Że teraz, ponieważ mam 47 lat, muszę natychmiast korzystać z życia, spełniać marzenia, skakać ze spadochronem i codziennie być szczęśliwa, bo zegar tyka. Nie. Czasem mam ochotę leżeć pod kocem, oglądać serial i niczego nie zdobywać. To też jest moje życie. Dojrzałość daje mi raczej prawo do wybierania, na co chcę wydawać swój czas. I na kogo.

Ile ominęłyśmy, bo martwiło nas, jak wyglądamy, co ktoś pomyśli, czy wypada, czy nie jesteśmy za stare, za grube, za głośne? Szkoda życia na rezygnowanie z siebie po to, by sprostać oczekiwaniom.

ŚK: ***Niby motywujące, a jednak trochę przygnębiające – czy nie dostrzega w tym Pani jakiejś pułapki?***

MO: Ogromną. Możemy zamienić presję młodości na presję dojrzałości. Wcześniej miałyśmy być piękne, szczupłe, świetne jako matki, partnerki, pracownice. A teraz jeszcze mamy „żyć pełnią życia", bo przecież zostało nam mniej czasu. No błagam. Ja już naprawdę nie chcę kolejnej listy rzeczy, które powinnam. Chcę mieć możliwość powiedzenia: „Dziś nic wielkiego nie zrobiłam. I to był bardzo dobry dzień".

ŚK: ***W najnowszej książce „Żyj, baw się i kochaj" porusza Pani kwestię oceny kobiet przez pryzmat wieku, wyglądu. Czy można nauczyć się żyć w zmieniającym się ciele bez traktowania każdej jego zmiany jak osobistej porażki?***

MO: Myślę, że można, ale ja się tego cały czas uczę. Nie jestem kobietą, która stanęła przed lustrem, powiedziała: „Kocham każdą swoją zmarszczkę" i od tej pory żyła szczęśliwie. Czasem patrzę na siebie i myślę: o kurczę, tego jeszcze wczoraj tu nie było. Czasem tęsknię za swoim dawnym ciałem. I nie widzę w tym nic złego. Problem zaczyna się wtedy, kiedy z każdej zmiany robimy dowód przeciwko sobie. Przytyłam – jestem gorsza. Mam zmarszczki – przestałam być atrakcyjna. Nie mam już takiej energii – coś ze mną nie tak. A przecież ciało nie robi nam na złość. Ono żyje. Niesie nas przez kolejne lata. Rodziło dzieci, chorowało, zdrowiało, kochało, miało seks, nie spało po nocach, dźwigało zakupy i nasze dramaty. Coraz częściej próbuję patrzeć na nie trochę bardziej jak na swojego człowieka niż projekt do poprawienia.

ŚK: ***Utkwiła mi w głowie fraza z Pani książki: Szkoda życia na leżaku... Ten leżak, który w Pani opowieści ma swój kontekst (nie chce Pani z niego wstać na plaży w obawie przed oceną wyglądu ciała), wydaje mi się bardzo znajomy, jakby to był mój leżak...***

MO: Bo każda z nas ma jakiś swój leżak. Ja naprawdę leżałam na tym konkretnym i kombinowałam, jak wejść do morza, żeby nikt za bardzo nie zobaczył mojego ciała. I w pewnym momencie dotarło do mnie, że ja leżę, morze jest kilka metrów dalej, jest pięknie, a cała moja uwaga jest przy udach. To jest absurdalne, ale też bardzo ludzkie. Ile rzeczy w życiu ominęłyśmy, bo zastanawiałyśmy się, jak wyglądamy, co ktoś pomyśli, czy wypada, czy nie jesteśmy za stare, za grube, za głośne? I wtedy pomyślałam: naprawdę szkoda życia na leżaku.

ŚK: ***Leżak może być znacznie szerszą metaforą – strefy komfortu, wygodnej, bezpiecznej „miejscówki" wstydów,***

eprasa.pl 367168a477

lęków, presji nagromadzonych przez lata i powstrzymujących nas, dojrzałe kobiety przed tym, by wstać z niego i wejść do morza, które jest kilka kroków przed nami...

MO: Tak, tylko ten leżak nie zawsze jest wygodny. Czasem jest potwornie niewygodny, tylko znajomy. Siedzisz w relacji, w której od dawna jest ci źle. W pracy, która cię zjada. Nie zakładasz sukienki, którą kochasz. Nie idziesz sama do restauracji, bo „co ludzie powiedzą". Nie zaczynasz czegoś nowego, bo przecież w tym wieku? I siedzimy tam nie dlatego, że jest nam dobrze, tylko dlatego, że wiemy, czego się spodziewać. Morze jest piękne, ale jest też zimne. Trzeba wstać. Trzeba przejść te kilka kroków. I ludzie mogą patrzeć.

ŚK: ***Jest jeszcze publiczność, bez której nie byłoby tego spektaklu – ludzie, którzy zalegają na leżakach obok i gapią się na nas, kiedy wreszcie postanowiłyśmy wstać i ruszyć przed siebie... Co z tym zrobić? Jak się zachować? Nie odwracać się, puścić im oczko, a może pokazać środkowy palec...***

MO: Środkowy palec bywa kuszący. Bardzo. Ale chyba największa wolność zaczyna się wtedy, kiedy już nie muszę im niczego pokazywać. Ani środkowego palca, ani tego, że mam ich gdzieś. Po prostu idę. Bo prawda jest też taka, że ludzie patrzą na nas znacznie krócej, niż nam się wydaje. Każdy jest zajęty sobą. A jeśli ktoś rzeczywiście siedzi na leżaku i pół dnia analizuje moje uda, to chyba jednak ma większy problem niż ja.

ŚK: ***A czy „leżenie na leżaku" w sytuacjach, które tak bardzo nas krępują, gdy nie chcemy z niego wstać, by nie być poddawane czyjejś ocenie, boimy się konfrontacji, jest czymś, co obnaża naszą słabość? Czy jednak jest to wyraz troski o siebie, naturalna reakcja, w której chronimy się same?***

MO: Nie chcę odbierać kobietom nawet prawa do leżenia. Są momenty, kiedy nie mamy siły wstać. Kiedy wstyd jest za duży, lęk jest za duży, życie dowaliło nam już wystarczająco mocno. I wtedy może naprawdę trzeba poleżeć. Problem widzę dopiero wtedy, kiedy mijają lata, a ja orientuję się, że całe moje życie zostało podporządkowane unikaniu czyjegoś spojrzenia, komentarza, odrzucenia. Wtedy dobrze sobie zadać pytanie: „Przed czym się chronię i jaką cenę za tę ochronę płacę?". Bez biczowania się. Z ciekawością.

ŚK: ***Czy to wstyd, że się wstydzimy?***

MO: Nie. To jest jedna z najbardziej ludzkich emocji. Wstydzimy się ciała, seksualności, pieniędzy, samotności, tego, że dzieci nam się nie udały tak, jak planowałyśmy, że małżeństwo się rozpadło, że czegoś nie wiemy. Wstyd uwielbia ciszę. W ciszy robi się ogromny. A kiedy powiesz drugiej kobiecie: „Słuchaj, ja się tego boję", bardzo często słyszysz: „Jezu, ja też". I nagle potwór trochę maleje.

ŚK: ***Wiele dojrzałych kobiet czuje wstyd i presję wieku, wyglądu – świat nie pozwala nam się starzeć, a z biologią, fizjologią trudno negocjować...***



O tym mówi bez wstydu

• W najnowszej książce, w swoich podcastach, w wywiadach... Starość nie przychodzi pewnego ranka i nie dzwoni do drzwi. Nie mówi: „Dzień dobry to ja, od dzisiaj będziemy mieszkać razem". Najpierw zostawia drobiazgi. Takie małe znaki, które przez jakiś czas można ignorować, np. okulary. Potem ciało, które po pewnych rzeczach mówi: „Nie, kochana, tego już nie będziemy robiły bez konsekwencji". Regeneracja jest inna. Twarz rano czasami wygląda tak, jakby przeżyła noc beze mnie. Pojawiają się bóle, których kiedyś nie znałam. I nie, nie przyjmuję tego wszystkiego z buddyjskim spokojem.

FOT.: KINGA NADOLSKA (2), INSTAGRAM.COM/GOSIAOHME

eprasa.pl 367168a477



Chyba bardziej niż o pogodzenie się ze starością chodzi mi o ciekawość: kim będę za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat? Nie chcę czekać na starość jak na katastrofę. Przecież jeśli będę miała szczęście, to jej dożyję.

MO: Bo dostałyśmy kompletnie sprzeczne zadanie. Mamy się starzeć, bo nie mamy innego wyjścia, ale jednocześnie mamy wyglądać, jakbyśmy się nie starzały. Masz mieć 50 lat, doświadczenie pięćdziesięciolatki, stabilność pięćdziesięciolatki, ale twarz najlepiej trzydziestolatki. To jest przecież niewykonalne. I bardzo wyczerpujące. Ja nie mam nic przeciwko medycynie estetycznej, zabiegom, dbaniu o siebie. Sama chcę wyglądać dobrze. Tylko chcę wiedzieć, gdzie kończy się moja przyjemność, a zaczyna przerażenie, że ktoś zobaczy mój wiek. Ja mam ogromną potrzebę odczarowywania tych rzeczy humorem. Bo co mam zrobić? Usiąść i płakać nad tym, że już nie mogę bezkarnie kichnąć? Oczywiście możemy i powinnyśmy o siebie dbać, chodzić do lekarzy, fizjoterapeutów, badać się. Ale obok tego jest zwykłe życie. Pot, okulary, włosy rosnące tam, gdzie wcześniej ich nie było, problemy ze snem, nietrzymanie moczu. Jeśli będziemy mówiły o tym szeptem, każda będzie myślała, że tylko jej ciało zaczęło robić dziwne rzeczy. A potem siadasz z trzema kobietami przy stole i się okazuje, że wszystkie kichamy odpowiedzialnie. To przynosi ulgę.

ŚK: ***Co dla Pani, jako psycholożki, jest najtrudniejsze w rozmawianiu o przemijaniu?***

MO: To, że nie ma tu happy endu, który mogę komuś obiecać. Nie powiem: „Zrób pięć rzeczy i przestaniesz bać się przemijania". Ja też się go boję. Boję się śmierci ludzi, których kocham. Boję się utraty własnej sprawności. Tego, że kiedyś czegoś nie będę mogła. Psychologia nie daje nam nieśmiertelności. Może tylko pomóc nie zużyć całego życia na lęk przed jego końcem. I chyba to jest dla mnie najważniejsze.

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii **Zuccarin**, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.
Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**. Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.
*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*
Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

*„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. **To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!**"*

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.



★★★★★
Produkt Roku 2025 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty obniżające poziom cukru"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin – twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl 367168a477

Szlachetny fiolet

To intensywny, chłodny odcień, który powstał z połączenia czerwieni i niebieskiego. Jest tak intrygujący, że przykuwa spojrzenia wszystkich, zwłaszcza jeśli występuje w duecie z karmelem. Komu pasuje? Przede wszystkim paniom o zimnych typach urody. Świetnie sobie radzi w codziennych zestawieniach.



1. Minipłaszcz, Joom, 490 zł
2. koszula, Stefanel, 219 zł
3. rękawiczki, Fruugo, 185 zł
4. sztruksy, bonprix, 169,99 zł
5. torba, Cropp, 39,99 zł
6. szpilki, Nemelien, 249 zł

Wystarczy nawet akcent.

Energia w kolorze

Gdy za oknem szaro, śmiało sięgaj po intensywne barwy. To najprostszy sposób, by ożywić stonowane stylizacje i... poprawić sobie nastrój.

eprasa.pl 367168a477

Słoneczny żółty

Od dawna uznawany jest za źródło dobrej energii, ciepła i radości. Jeśli czasem brakuje ci uśmiechu i pozytywnego nastawienia, to spróbuj zaufać ubraniom właśnie w tej tonacji. Żółty z pewnością podniesie cię na duchu. Śmiało łącz go z kolorami nieba – od delikatnych pastelli po granat – tworzą niezwykle twarzowe i efektowne komplety.



1. Sweter, MixRay, 121 zł
2. spodnie, Mango, 119 zł
3. pasek, Ochnik, 169,90 zł
4. pierścionek, Apart, 479 zł
5. shopperka, Parfois, 129,99 zł
6. mokasyny, Venezia, 479 zł



eprasa.pl 367168a477

Orzeźwiający pomarańcz

Możesz wybrać jego soczysty lub przygaszony odcień – oba tchną świeżością. Kolor ten pięknie rozświetla poszarzałą cerę i ujmuje lat. Jeśli jest dla ciebie zbyt intensywny, połącz go ze stonowanymi barwami, co uspakaja efekt końcowy. Pasuje i blondynkom, i brunetkom, wystarczy wybrać właściwy odcień.



1. Kardigan, bonprix, 122,99 zł
2. apaszka, Vezzi, 160,93 zł
3. koszula, Only, 72,99 zł
4. spódnica, Stradivarius, 149 zł
5. torebka, Moranti, 182 zł
6. kowbojki, Reserved, 279,99 zł



eprasa.pl 367168a477

Soczysta zieleń

W tym sezonie postaw na jej malachitowy odcień. Jest twarzowy, wyrafinowany i dzięki niemu żadna stylizacja nie będzie nudna. Można go nosić w towarzystwie stonowanych barw: beżu, szarości lub granatu. Pamiętaj! Przy mocnych kolorach stosuj zasadę: im większy rozmiar, tym prostszy fason i mniej detali.



1. Kolczyki, Sadva, 119,50 zł
2. pulower, Zara, 119 zł
3. kamizelka, Only, 86,99 zł
4. cygaretki, Orsay, 49,99 zł
5. listonoszka, Vera Pelle, 159,99 zł
6. botki, Monki, 119 zł



FOT.: COTTON TRADERS (4), MAT. PRASOWE

eprasa.pl 367168a477



BEATA SIEROŃ
redaktorka prowadząca
Dział Mody, stylistka

Kocha ponadczasową klasykę i pokazuje, że aby wyglądać świetnie, wcale nie trzeba ślepo podążać za nowinkami.



Noś z głową

ZIMA NALEŻY DO NICH!

Nie tylko chronią przed chłodem, ale także stanowią modny dodatek do stylizacji. Jakie czapki wpisują się w trendy?



Trochę blysku

Klasyczne czapki dzianiowe ozdobione kamieniami, cyrkoniami, perełkami lub broszkami zachwycają. To wyrazisty dodatek, który łączy praktyczność z biżuteryjną elegancją.

1. Etsy, 150 zł
2. Generic, 99 zł
3. Fashion Avenue, 39,99 zł
4. Shein, 59,99 zł
5. Selavi Fashion, 98 zł

Kapelusz bucket

Wełniany, pikowany, futrzany, mohero-wy czy sztruksowy – dzięki różnorodności kolorów oraz faktur pozwala stworzyć modny look, a jednocześnie zapewnia komfort w chłodne dni.

1. Terra Moda, 29,99 zł
2. Bonito, 20 zł
3. Art of Polo, 59,99 zł
4. Marks & Spencer, 115 zł
5. Livia Moda, 99,95 zł

FOT.: COTTON TRADERS, MAT.PRASOWE (15)

eprasa.pl 367168a477





Puszysty moher

To niezwykle ciepły i elegancki dodatek, który świetnie pasuje zarówno do klasycznych, jak i casualowych stylizacji. Najlepiej wybierać moher z jedwabiem lub wełną – jest milszy dla skóry.

1. Pakamera, 229 zł
2. H&M, 147,99 zł
3. C&A, 219,99 zł
4. Fruugo, 175 zł
5. Etsy, 199 zł

REKLAMA

NARESZCIE GĘSTE WŁOSY

*„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO".*
- MÓWI JOSEPHINE.



Spójrzcie na moje włosy!



★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI w kategorii **„Preparaty na włosy i paznokcie"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy. *„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume. Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować. Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów. Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą".*

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyjanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk oraz inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.



Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów/SLS i silikonu.



NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7938085**
Odżywka: **BLOZ 7090408**

eprasa.pl 367168a477



Kratka
W LONDYŃSKIEJ MGLE

Angielski szyk na polskie chłody

1. PŁASZCZ oversize z kapturem. Parfois, 399,99 zł **2. SZAL** w kratkę niemal jak od Burrberry. Nine West, 59,99 zł **3. KOLCZYKI** w stylową kratkę. Temu, 7,99 zł **4. PRZYPINKA** kokarda jako ozdoba koszuli lub żakietu. Generic, 122 zł **5. SWETER** pulower w romby. Vero Moda, 90 zł **6. SUKIENKA** z bufkami i dużym kołnierzykiem. Oliver Bonas, wzór **7. KOSZULA** w stylu retro, z falbanką. Zara, 129 zł **8. SPODNIE** z delikatnej wełny. bonprix, 299 zł **9. SPÓDNICA** rozkloszowana, asymetryczna. bonprix, 149,99 zł **10. TOREBKA** kuferek do ręki. Ochnik, 249 zł **11. BOTKI** sznurowane, w pepitkę. Rieker, 372 zł.

FOT.: MATERIAŁY PRASOWE (11)

eprasa.pl 367168a477



RESERVED
Płaszcz hand-made z wełną
499,99 zł



Wełniany sweter polo 299,99 zł
Longsleeve z merceryzowanej bawełny 119,99 zł
Pasek z klamrą 32,99 zł
Botki z łączonych materiałów 259,99 zł
Długi płaszcz z wełną 599,99 zł
Jeansy wide leg z podwinięciem 179,99 zł



RESERVED
Czapka z alpaką
89,99 zł



RESERVED
Wełniany sweter
259,99 zł



RESERVED
Sweter z raglanowym rękawem
119,99 zł



RESERVED
Rękawiczki z ozdobnym przeszyciem
69,99 zł

JESIEŃ W RESERVED

...łączy klasykę z trendami i dopracowanymi detalami. W kolekcji znajdziemy ocieplane kurtki i płaszcze, także z praktycznymi szelkami, pozwalającymi nosić okrycie jak plecak. Paleta obejmuje modne kobalt, turkus i czerwień, zestawione z granatem, błękitem, różem i bazowymi barwami.
reserved.com



RESERVED
Zestaw broszek 3 pack
49,99 zł





RESERVED
Botki na szpilce
169,99 zł

RESERVED
Skórzany pasek z fakturą
99,99 zł



RESERVED
Kurtka ze skóry naturalnej
599,99 zł



eprasa.pl 367168a477



JESIEŃ NIE MUSI BYĆ SZARA I PONURA

Pora otulić skórę

Podaruj sobie małe przyjemności, które sprawią, że chłodne dni nabiorą radosnych barw. Popraw nastrój zapachem, rozpieść skórę gęstym, odżywczym kremem i zafunduj sobie rozgrzewający masaż.

Tekst: Aleksandra Jaworska

eprasa.pl 367168a477

Zapachy, które grzeją serce

• Jesienią i zimą chętniej sięgamy po perfumy, które otulają niczym miękki kaszmirowy szal. Rozgrzeją nas bogate, ciepłe kompozycje z nutami orientalnymi, drzewnymi i gourmand, czyli inspirowane słodkimi deserami. Wanilia, bursztyn, drzewo sandałowe, tonka, kardamon czy cynamon dodają zmysłowości i przyjemnego ciepła. Zimą nuty zapachowe rozwijają się dłużej, dajmy im więc chwilę, a poprawią nastrój nie tylko w chłodny poranek, ale także w ciągu dnia.

• Aromat lepiej zatrzymuje nawilżona skóra. Przed aplikacją perfum sięgnij więc po bezzapachowy balsam.



Woda perfumowana Goddess Amber Vanila, BURBERRY, 395 zł

Masło do ciała Korzenna Pomarańcza, HAGI, 75 zł

Odżywczy olejek do masażu z wanilią i drzewem sandałowym, YOPE, 45 zł



Bądź czuła dla swego ciała

• Zimowa chandra? Niech poczeka! Gdy za oknem zimno i wietrznie, zafunduj sobie kilka minut masażu, który rozgrzeje ciało i poprawi nastrój. Wystarczą ciepłe dłonie (własne lub partnera) i olejek do ciała.

• Włącz ulubioną muzykę, zapal świecę. Rozgrzej w rękach olejek i masuj nogi i ręce płynnymi ruchami, kierując się od dołu ku górze. Brzuch i ramiona rozpieszczaj delikatnymi, kolistymi ruchami, a spięte barki rozmasuj opuszkami palców. Poświęć też chwilę stopom, ugniatając ich podeszwy kciukami. Taki rytuał pomaga się odprężyć, daje uczucie ciepła.

Aromaterapia

Olejki eteryczne także otulają ciepłem - dodaj je do kąpieli, masażu, dyfuzora. Działanie rozgrzewające mają olejki eteryczne o korzennych i drzewnych nutach: cynamonowy, imbirowy, goździkowy, kardamonowy, cedrowy.



eprasa.pl 367168a477

ekstra

Rytuały na chłodne dni

• Postaw na pielęgnację, która nawilża, regeneruje i wzmacnia skórę. Zacznij od peelingu enzymatycznego, który usunie martwe komórki naskórka, delikatnie wygładzi cerę i przywróci jej świeżość.

• Zmęczoną, odwodnioną skórę rozpromienisz, korzystając ze sprawdzonej metody moisture sandwich. Polega ona na aplikacji kolejnych warstw kosmetyków na zwilżoną skórę. Dzięki obecności wody humektanty, czyli składniki wiążące wilgoć, skuteczniej wspierają nawilżenie naskórka. Pierwszy krok to esencja, drugi – serum, a ostatni – krem, który pomaga zatrzymać nawilżenie w skórze. Efekt? Cera sprężysta i pełna blasku, nawet w środku zimy.



Mocna bariera

Zdrowa skóra zaczyna się od silnej bariery lipidowej. Kiedy jest osłabiona, pojawiają się suchość, zaczerwienienie i skłonność do podrażnień. By ją wzmocnić szukaj kremów z ceramidami, skwalanem, gliceryną, masłem shea.



Skóra miękka jak aksamit

• Gdy temperatura spada, lekkie balsamy pora zmienić na odżywcze, gęste, otulające masła do ciała. Szukaj w ich składzie masła shea, olejów roślinnych, ceramidów. Będą wspierać barierę hydrolipidową skóry i zapobiegać utracie nawilżenia. Nakładaj je głaszczącymi ruchami na ciało leciutko wilgotne po kąpieli.

• A co z szorstkimi łokciami i kolanami? Tu do akcji wkroczy mocznik! W niższych stężeniach nawilża i zmiękcza naskórek, a w wyższych pomaga złuszczać zrogowaciałą skórę. Regularna pielęgnacja sprawi, że nawet w środku zimy ciało pozostanie gładkie, miękkie i przyjemne w dotyku.



Mleczny tonik odbudowujący barierę, NERDS., 55 zł

Krem ujędrniający, TRANSPARENT LAB, BEAUTYGEEKS.COM, 92 zł

Balsam do ciała z mocznikem, NIVEA, 35 zł

Olejek do mycia ciała uzupełniający lipidy Xeracalm, AVÈNE, 45 zł

FOT.: ADOBE STOCK (4), MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI, MATERIAŁY PRASOWE (7)

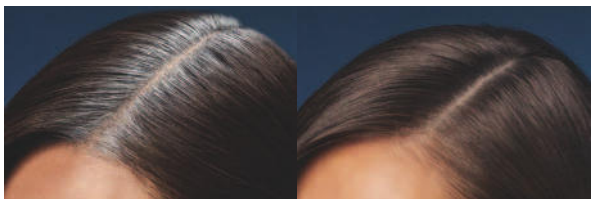
eprasa.pl 367168a477



TRIK Z MAGIC RETOUCH, KTÓRY RATUJE FRYZURĘ

JAK UKRYĆ ODROST W 3 SEKUNDY?

Gładki koczek, niski kucyk i idealnie zaznaczony przedziałek to fryzury, które wyglądają elegancko i bardzo „czysto". Problem w tym, że styl **sleek** nie wybacza drobiazgów: odrostu, jaśniejszych prześwitów czy rzadszych włosów przy skroniach. Właśnie wtedy przydaje się kosmetyk do zadań specjalnych – **Magic Retouch**, czyli spray do natychmiastowego retuszu odrostów.
Co ciekawe, choć najczęściej kojarzymy go z maskowaniem siwizny, dziś coraz częściej wykorzystuje się go jako element stylizacji. Działa jak szybki „make-up" dla włosów: poprawia to, co widać najbardziej, czyli okolice skóry głowy.



EFEKT „PRZED I PO": NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Najczęściej widać: mniej kontrastowy odrost, optycznie „pełniejszy" przedziałek, bardziej równa, wyraźniejsza linia włosów przy twarzy, fryzura, która wygląda na świeżą i dopracowaną, nawet jeśli była robiona w pośpiechu.



eprasa.pl 367168a477

Róż w płynie

Nowoczesna formuła, wygoda w stosowaniu, łatwość aplikacji to nie jedyne zalety tego kosmetyku. Nie obciąża cery i wygląda jak różany obłoczek. Polubiłyśmy wszystkie testowane róże, a najbardziej....



Róż do policzków w płynie Camo E.L.F., ok. 40 zł



Róż na policzki w płynie Liquid Glow Pixi, ok. 70 zł



Róż w płynie Blush Filter Huda Beauty, ok. 120 zł



Róż na policzki w płynie Moon Touch Stars, ok. 40 zł



Róż w płynie Soft Pinch Rare Beauty, ok. 130 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Zapewnia intensywny, ale możliwy do budowania kolor z naturalnym wykończeniem. Polecany też do cery tłustej i mieszanej.

Jak lekkie serum. Łączy świeży, zdrowo wyglądający kolor z pielęgnacyjnymi składnikami. Polecany też na powieki i usta.

Daje naturalne wykończenie o rozproszonym i intensywnym blasku. Z efektem air-blushed jak po użyciu cyfrowego filtra.

Dzięki wyważonej pigmentacji pozwala dowolnie stopniować efekt. Zapewnia świeżość i pomaga modelować rysy.

Lekka formuła z trwałymi pigmentami. Tworzy delikatny, stopniowalny kolor z naturalnym wykończeniem.

ZALETY KOSMETYKU

W składzie ma: kwas hialuronowy, wodę z kwiatów róży oraz ekstrakt z kwiatu hibiskusa. Dostępny w 11 odcieniach. Wegański.

W składzie: nawilżający skwalan, kojący ekstrakt z prawoślazu i ochronny olej z nagietka. W 6 odcieniach. Wegański.

Z pielęgnującą witaminą E i zmielonymi mikroperełkami. W kilkunastu odcieniach, każdy o smakowitym zapachu i nazwie.

Dodatek gumy ksantanowej pomaga wiązać i zatrzymywać wilgoć w naskórku. W 2 uniwersalnych odcieniach: moreli i różu.

Z witaminą E, ekstraktami z gardenii i kwiatu lotosu. W kilkunastu odcieniach matowych i z połyskiem, wegański.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Łatwo się blenduje. Daje lekko mokre wykończenie i świeżość. Trwały i dobrze stapia się z fluidem, warto go używać oszczędnie.

Dobrze stapia się z cerą. Daje subtelny rumieniec, ale z połyskiem, który trzeba lubić. Multifunkcyjny oraz wydajny.

Lekkość, subtelna poświata i naturalność. Można go zblendować opuszkami i dokładać koloru, gdy potrzeba. Długo się utrzymuje.

Tak napigmentowany, że wystarczy go kropla. Efekt raczej matowy bez połysku. Długo się utrzymuje, a cera jest promienna.

W nakładaniu miękki jak masełko. Przyjemnie się rozprowadza, bo jakby nasycał skórę. Trzyma się cały dzień. Delikatnie pachnie.

FOT.: MAT. PRASOWE

eprasa.pl 367168a477



Twoja skóra potrzebuje intensywnej regeneracji i ukojenia? Z pomocą przychodzi wielofunkcyjny krem Mixa Balm Cica+. Jeden produkt dla dorosłych, dzieci i niemowląt sprawdzi się w pielęgnacji wielu obszarów skóry.

Przygotuj skórę na zimno

JEDEN PRODUKT NA UKOJENIE I REGENERACJĘ PODRAŻNIONEJ SKÓRY

Jeden kosmetyk, który zawsze warto mieć pod ręką? Wielofunkcyjny krem regenerujący i kojący Mixa Balm Cica+! Jego wszechstronne właściwości sprawiają, że nigdy nie wiadomo, w którym momencie się przyda. Sytuacji, w których będzie ratunkiem, jest wiele...

Kosmetyki wielofunkcyjne powstały nie tylko po to, żeby podczas zakupów można było kupić mniej produktów. Krem **Mixa Balm Cica+** działa na skórę w wielu obszarach. Stanowi on odpowiedź na nieprzewidziane sytuacje, które wymagają szybkiej reakcji. Z tego powodu warto zawsze mieć go pod ręką, żeby w razie potrzeby móc go od razu zaaplikować. Kojąca i regenerująca formuła kremu jest wzbogacona o silnie działające składniki aktywne:



PANTENOL – pochodna witaminy B5 znana ze swoich właściwości kojących,

GLICERYNA – znana z działania ochronnego i intensywnie nawilżającego,

SKWALAN – znany ze wspomagania skóry w utrzymaniu jej prawidłowego nawilżenia.

W jakich okolicznościach może przynieść ratunek i ukojenie?

Mixa Balm Cica+ do użycia np.:

- po spacerze z psem na pięty otarte przez buty,
- przy okazji gotowania na różne SOS skóry,
- w trakcie ferii zimowych na zmarznięte dłonie,
- na otartą skórę wokół nosa przy katarze,
- na spierzchnięte usta,
- na podrażnioną po goleniu skórę,
- na pupę niemowlęcia.

eprasa.pl 367168a477

nowe i ciekawe

Znalezione w drogerii

• **Regenerujący krem-maska na noc** AA LAAB S.M.A.R.T. zawiera komórki macierzyste Althea Rosa - unikalny składnik aktywny przebadany z użyciem AI. Ok. 75 zł



• **Krem pod oczy** Hialuro Hydrain Dermedic zawiera 4 rodzaje kwasu hialuronowego, dzięki temu przywraca skórze miękkość i elastyczność, zapobiega powstawaniu opuchnięć. Ok. 45 zł





• **Nawilżający kremowy peeling do ciała** Bielenda złuszcza naskórek, pozostawiając skórę gładką i miękką. Kusi deserowym truskawkowo-mlecznym zapachem. Ok. 25 zł

• **Plasterki** Biotaniqe pozostawione na skórze przez około 8 godzin uwalniają skoncentrowane składniki aktywne (m.in. aloes, kolagen i witaminę E) i spłycają zmarszczki. Ok. 20 zł





• **Serum liftingująco-rozświetlające** 5 Repair Technologia Wieku 50+ AA przywraca skórze blask, zapewniając zauważalny efekt odmłodzenia. Ok. 36 zł



Nawilżanie działa jak tarcza

Nawilżona skóra to nie tylko przyjemne uczucie i świeższy wygląd. Jej zewnętrzna warstwa działa jak ochronny płaszcz: pomaga zatrzymać wodę i ogranicza wnikanie drażniących substancji oraz drobnoustrojów, w tym wirusów. Gdy bariera jest osłabiona, skóra łatwiej się przesusza, piecze i staje się bardziej podatna na podrażnienia. Zimą wystawia ją na próbę suche powietrze, mróz oraz ogrzewanie.

Dobry patent na zimę: po prysznicu lub kąpieli delikatnie osusz skórę ręcznikiem i od razu, kiedy jeszcze jest rozgrzana i lekko wilgotna, nałóż krem – najlepiej z ceramidami, gliceryną, mocznikiem albo masłem shea. Jeśli skóra jest szczególnie sucha, wybierz bogatszy preparat, ale bez dodatków zapachowych, które mogą działać drażniąco. W domu pomoże wietrzenie oraz nawilżacz powietrza.



Roślinna keratyna + suszarka = blask!

Lśniące, gładkie włosy w najmodniejszym stylu glass hair nie muszą oznaczać wizyty u fryzjera ani skomplikowanej stylizacji. Kluczem jest wygładzenie ich powierzchni i pielęgnacja, która pomaga wydobyć naturalny połysk. Taki efekt pomoże zapewnić spray Garnier Fructis Diamond Sleek. Jego formuła z roślinną keratyną i olejkiem arganowym aktywuje się pod wpływem ciepła suszarki, **wygładzając pasma i tworząc hydrofobową powłokę**, która pomaga chronić je przed wilgocią. Ok. 42 zł

FOT.: ADOBE STOCK (2), MAT. PRASOWE

eprasa.pl 367168a477



Dzień dobry po japońsku

Poranek to dobry moment, by **zaserwować skórze odżywcze śniadanie i obudzić ją do działania.** Sięgnij po serum i krem wspierające regenerację, jędrność i barierę ochronną. Znajdziesz je w linii Yasumi Hanami z ekstraktem z komórek macierzystych winorośli. Krem na dzień pomaga chronić skórę przed stresem oksydacyjnym i przywracać jej zdrowy koloryt, a zapach kwiatu wiśni zamienia pielęgnację w chwilę domowego SPA.

Mały rytuał po wielkich przygotowaniach

Świąteczna magia nie robi się sama – nasze dłonie doskonale o tym wiedzą. Częste mycie, sprzątanie i kuchenne maratony szybko odbierają skórze miękkość. **Domowy peeling kawowo-czekoladowy to pachnący reset**: wymieszaj drobno mieloną kawę z kakao i odrobiną oleju, delikatnie wymasuj dłonie, a potem spłucz i nałóż odżywczy krem. Jeśli skóra jest popękana lub podrażniona, pomiń złuszczanie i postaw na ukojenie oraz nawilżenie.



REKLAMA

Nowa era pielęgnacji anti-age

ANTI-ÂGE GLOBAL YVES ROCHER W ODŚWIEŻONEJ ODSŁONIE

Pielęgnacja przeciwstarzeniowa zmienia się wraz z potrzebami kobiet. Dziś nie chodzi już wyłącznie o wygładzanie zmarszczek, ale także o przywracanie skórze blasku, komfortu i zdrowego wyglądu. Właśnie na tych filarach opiera się odświeżona linia Anti-Âge Global Yves Rocher, którą testujemy.

Sercem nowych formuł jest ekstrakt z Achillea Maritima, rośliny bogatej w polifenole o właściwościach antyoksydacyjnych. To składnik wspierający ochronę skóry przed stresem oksydacyjnym, uznawanym za jeden z głównych czynników przyspieszających proces starzenia. Efektem ma być bardziej promienna, świeża i wypoczęta cera.

Naszą uwagę szczególnie zwróciła przeciwzmarszczkowa esencja korygująca. Lekka, półpłynna formuła i świeży cytrusowy zapach sprawiają, że aplikacja staje się przyjemnym elementem codziennego rytuału. Esencja wygładza skórę i przygotowuje ją do kolejnych etapów pielęgnacji.

Odwiedź sklep stacjonarny Yves Rocher i skorzystaj z rabatu* -40% na 2 kosmetyki do pielęgnacji twarzy (poza oczyszczaniem) oraz darmowej diagnozy skóry.

Warto sięgnąć także po krem regenerujący na dzień i na noc, który można stosować również jako maskę. Intensywnie nawilża, wspiera jędrność i zapewnia długotrwałe uczucie komfortu. Linię uzupełniają rozświetlający krem pod oczy z chłodzącym aplikatorem oraz dwufazowy koncentrat naprawczy na noc.

Wśród naszych faworytów znalazło się również Micro-serum intensywnie rozświetlające. Lekka formuła z mikroperełkami składników aktywnych szybko wtapia się w skórę, pozostawiając ją nawilżoną i pełną naturalnego blasku. To pielęgnacja, która nie obiecuje zatrzymania czasu, ale pomaga skórze wyglądać zdrowo, świeżo i promiennie każdego dnia.

Więcej informacji oraz opinii o produktach znajdziesz skanując kod QR.



1. Przeciwzmarszczkowa esencja korygująca 139 zł
2. Micro-serum intensywnie rozświetlające 269 zł
3. Przeciwzmarszczkowy krem regenerujący na dzień i na noc & maska na noc 249 zł 4. Rozświetlający krem pod oczy 149 zł
5. Dwufazowy koncentrat naprawczy na noc 239 zł

*Rabat ważny w sklepach stacjonarnych Yves Rocher do 30.11.2026. Rabat naliczany od cen regularnych. Szczegóły w sklepie.

eprasa.pl 367168a477



LŻEJ ZNACZY ZDROWIEJ

Nadmiar tkanki tłuszczowej to nie problem estetyczny, ale kwestia zdrowia. Nie chodzi o krótkotrwałą dietę, lecz o skuteczne leczenie przewlekłej choroby, które może poprawić jakość i długość życia – przekonuje dr hab. n. med. Agnieszka Zwolak, kierująca Oddziałem Endokrynologicznym z Zakładem Medycyny Nuklearnej Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej.

Otyłość dotyczy 9 milionów dorosłych Polaków, blisko 12 mln osób w wieku 20 lat i więcej ma nadwagę, a to oznacza, że ponad połowa mieszkańców naszego kraju ma nadmierną masę ciała i statystyki te wciąż rosną. Czy Polacy mają świadomość, że nadmiar tkanki tłuszczowej to nie tylko kwestia wyglądu, ale ich zdrowia, a czasem nawet życia?

Z tym bywa niestety różnie. Choć od pewnego czasu widać, że zmienia się ton dyskusji i coraz bardziej do świadomości społecznej przebija się komunikat, że nadmiar kilogramów to nie kwestia wyglądu, ale przede wszystkim zdrowia. Wciąż jednak otyłość kojarzymy głównie z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą czy bólami nadmiernie obciążonych stawów, a znacznie rzadziej z chorobami nowotworowymi. Tymczasem tkanka tłuszczowa nie jest jedynie biernym magazynem energii. To aktywny narząd metaboliczny i hormonalny, który wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Jej nadmiar sprzyja przewlekłemu stanowi zapalnemu, insulinooporności, zaburzeniom hormonalnym oraz zmianom w mechanizmach regulujących wzrost i podziały komórek. Wszystkie te procesy mogą tworzyć środowisko sprzyjające rozwojowi niektórych nowotworów. Jak oszacowali naukowcy z American Institute for Cancer Research (AICR), nadmierna masa ciała odpowiada za ok. 30–40 proc. przypadków nowotworów złośliwych. Dziś wiemy, że nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko rozwoju co najmniej 13 rodzajów nowotworów, w tym raka piersi po menopauzie, raka trzonu macicy, raka prostaty, jelita grubego, nerki, wątroby, trzustki czy gruczolakoraka przełyku. Warto mieć tego świadomość, tym bardziej że nowotwory należą do głównych przyczyn zgonów w Polsce, podobnie jak choroby układu sercowo-naczyniowego, których rozwojowi również sprzyja otyłość. Dlatego nadmierna ilość tkanki tłuszczowej to nie tylko kwestia tego, jak wyglądamy, ale przede wszystkim tego, jak będzie wyglądać nasze zdrowie i życie w przyszłości.

Co to oznacza w praktyce? Z jakimi konsekwencjami musimy się liczyć?

Otyłość jest przewlekłą, nawracającą chorobą, która może prowadzić do rozwoju licznych powikłań. Literatura medyczna opisuje ponad 200 chorób i problemów zdrowotnych związanych z otyłością. Wspominałam już o nowotworach, ale nie możemy zapominać o cukrzycy typu 2, chorobach sercowo-naczyniowych, obturacyjnym bezdechu sennym, problemach z płodnością, chorobach wątroby czy zaburzeniach nastroju.

Otyłość może skracać długość życia i istotnie pogarszać jego jakość. Dlatego jej leczenie nie powinno być postrzegane wyłącznie jako sposób na redukcję kilogramów, ale przede wszystkim jako działanie służące poprawie zdrowia i zapobieganiu powikłaniom.

Skoro tak, to trzeba działać!

Od czego zacząć?

Z pewnością nie od słuchania rad w rodzaju „po prostu jedz mniej", ponieważ samo ograniczenie ilości spożywanego jedzenia nie rozwiązuje złożonych mechanizmów odpowiedzialnych za rozwój otyłości. Otyłość jest chorobą, dlatego najlepiej

eprasa.pl 367168a477

Utrata masy ciała to tylko jeden z efektów leczenia otyłości. Podstawowym celem jest poprawa jakości życia i zapobieganie rozwojowi związanych z nią chorób

zacząć od spotkania z lekarzem, który oceni stan zdrowia, stopień zaawansowania choroby i zaproponuje odpowiednie postępowanie. **Poradnik, jak zacząć taką rozmowę znajdziemy na stronie kampanii „Odzyskaj lekkość życia w porannym rytmie": www.ootylosci.pl.**

Jakiej specjalizacji?

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej jest dobrym pierwszym kontaktem. Świadomość choroby otyłościowej w środowisku medycznym jest coraz większa, a lekarze mają dostęp do aktualnych zaleceń dotyczących jej diagnostyki i leczenia.

Pacjent nie powinien obawiać się rozmowy o swojej masie ciała. Ma prawo oczekiwać profesjonalnego podejścia, zrozumienia i leczenia bez oceniania czy stygmatyzacji. Szczegółowy wywiad, badanie przedmiotowe, ocena masy ciała i podstawowe badania laboratoryjne pozwalają rozpoznać chorobę, ocenić jej powikłania oraz zaplanować dalsze leczenie. Niekiedy konieczna będzie konsultacja specjalistyczna, ponieważ otyłości często towarzyszą inne schorzenia. Leczeniem otyłości zajmują się między innymi lekarze rodzinni, diabetolodzy i endokrynolodzy, a w zależności od występujących powikłań także inni specjaliści. U części pacjentów wskazane jest leczenie chirurgiczne. Optymalna opieka nad pacjentem z otyłością ma charakter wielodyscyplinarny i może wymagać współpracy lekarza z dietetykiem, psychologiem, fizjoterapeutą, a niekiedy również psychiatrą.

Brzmi o wiele bardziej skomplikowanie niż restrykcyjna dieta-cud, którą można znaleźć w internecie...

Bo leczenie otyłości rzeczywiście jest bardziej złożone niż stosowanie kolejnej diety odchudzającej. Ale w przeciwieństwie do krótkotrwałych, restrykcyjnych diet opiera się na metodach o udokumentowanej skuteczności. Nie chodzi o dietę stosowaną przez kilka tygodni, ale o trwałą zmianę sposobu odżywiania i stylu życia.

Leczenie powinno być kompleksowe. Obejmuje odpowiednio dobrany sposób żywienia, aktywność fizyczną, wsparcie psychologiczne, a u pacjentów ze wskazaniami również farmakoterapię lub leczenie chirurgiczne. Co bardzo ważne, nie istnieje jedna metoda odpowiednia dla wszystkich. Leczenie choroby otyłościowej zawsze powinno być indywidualizowane.

Wspomniała Pani o pracy z emocjami – czemu to tak ważne?

Otyłość jest chorobą, a nie defektem estetycznym czy świadomym wyborem pacjenta. Osoby chorujące na otyłość bardzo często doświadczają stygmatyzacji i negatywnych ocen ze strony otoczenia. Nierzadko same zaczynają postrzegać siebie przez pryzmat swojej masy ciała. Takie doświadczenia mogą prowadzić do obniżenia samooceny, przewlekłego stresu i pogorszenia samopoczucia psychicznego, a także utrudniać podejmowanie i kontynuowanie leczenia. Dlatego wsparcie psychologiczne jest istotnym elementem kompleksowej terapii, szczególnie u osób, u których występują trudności z regulacją emocji, jedzenie emocjonalne czy zaburzenia odżywiania. Warto również pamiętać, że otyłość jest chorobą o tendencji do nawrotów, dlatego pacjent potrzebuje nie tylko skutecznego leczenia, ale także długoterminowego wsparcia.

Czy dzieje się tak, bo wracamy do złych nawyków?

Nie zawsze. To bardzo ważne, aby zrozumieć, że nawrót otyłości nie musi oznaczać braku silnej woli czy powrotu do wcześniejszych nawyków. Otyłość jest chorobą, w której istotną rolę odgrywają mechanizmy biologiczne regulujące apetyt, uczucie sytości i wydatkowanie energii. Po redukcji masy ciała organizm uruchamia mechanizmy obronne, które utrudniają utrzymanie osiągniętego efektu. Może nasilać się uczucie głodu, zmienia się wydzielanie hormonów regulujących apetyt, a zapotrzebowanie energetyczne organizmu ulega zmniejszeniu. Dlatego utrzymanie zredukowanej masy ciała bywa trudniejsze niż sama redukcja kilogramów.

Na rozwój i przebieg otyłości wpływają również czynniki genetyczne, hormonalne, środowiskowe, przewlekły stres, niedobór snu, ograniczona aktywność fizyczna czy stosowanie niektórych leków. Właśnie dlatego otyłość wymaga długoterminowego leczenia, a nie jednorazowej kuracji odchudzającej.

Jak powinno wyglądać zdrowe tracenie masy ciała?

U każdego pacjenta inaczej. Przede wszystkim nie należy oceniać skuteczności leczenia wyłącznie przez pryzmat liczby utraconych kilogramów. Redukcja masy ciała jest bardzo ważna, ale stanowi tylko jeden z efektów leczenia otyłości. Podstawowym celem jest poprawa zdrowia, jakości życia, ograniczenie ryzyka powikłań oraz łagodzenie przebiegu chorób już istniejących. Dla jednego pacjenta ogromnym sukcesem będzie poprawa kontroli cukrzycy lub nadciśnienia tętniczego, dla innego zmniejszenie dolegliwości bólowych stawów, poprawa jakości snu czy odzyskanie sprawności fizycznej. To, że ktoś może wejść po schodach bez zadyszki, łatwiej się poruszać czy wykonywać codzienne czynności, również jest prawdziwym sukcesem terapeutycznym. Leczenie otyłości nie polega więc wyłącznie na tym, aby ważyć mniej. Chodzi o to, aby żyć zdrowiej, sprawniej i dłużej.

Bo prawdziwym sukcesem leczenia otyłości nie jest tylko mniejsza liczba kilogramów, ale lepsze i zdrowsze życie.



dr hab. n. med. Agnieszka Zwolak
Lekarz Kierujący Oddziałem Endokrynologicznym z Zakładem Medycyny Nuklearnej Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej

PL26OB00429

eprasa.pl 367168a477



Odręczne pisanie to hantle dla mózgu

Nie robisz notatek na papierze? Wielka szkoda. Czynność ta stymuluje umysł znacznie bardziej niż klawiatura. Nasz ekspert wyjaśnia, jakie korzyści daje używanie notesu i długopisu.

Rozmawiała: Magdalena Jankowska

eprasa.pl 367168a477

ŚWIAT KOBIETY: ***Jaki sens ma pisanie ręczne w dobie klawiatur i ekranów dotykowych?***
KAROLINA GORZKOWSKA: Rozwojowy i prozdrowotny. Pisanie ręczne to złożony proces, który angażuje nas od strony neurologicznej, emocjonalnej i motorycznej. Natomiast pisanie na klawiaturze to proces uproszczony. Tu aktywne są głównie obszary językowe mózgu, te, których używamy do formułowania treści, i kora ruchowa wraz z móżdżkiem do sterowania powtarzalnymi, rytmicznymi ruchami palców, czyli do klikania. Natomiast klawiatura ogranicza udział pamięci motorycznej i wyobrażeniowej, które są intensywnie używane przy kreśleniu liter, bo zamiast zapamiętywać i odtwarzać kształty, wystarczy rozpoznawać lokalizację klawiszy. Nie angażuje też silnie płata ciemieniowego, który pobiera informacje z innych zmysłów, na przykład ze słuchu i wzroku, a przy pisaniu ręcznym wychwytujemy je cały czas, choćby korygując wzrokiem rozmiar liter i rozmieszczenie pisma na stronie. Słowem, pisząc na klawiaturze, nasz mózg pracuje bardziej punktowo i automatycznie. To przypomina uproszczone ćwiczenie. Natomiast pisanie ręczne to złożony trening angażujący różne grupy funkcji mózgu, różne jego struktury.



KAROLINA GORZKOWSKA
Prawniczka, grafolożka, psychografolożka, lingwistka kryminalistyczna, biegła sądowa, pismoznawczyni. Pomysłodawczyni i współtwórczyni kampanii społecznej Wypisz Wyczytaj, promującej pisanie ręczne i czytanie, wypiszwyczytaj.pl

BIERZEMY PIÓRO DO RĘKI i rozpoczyna się trening pamięci, logicznego myślenia i wyobraźni.

W swoim wykładzie dla TEDx nazwała pani długopis hantlami dla mózgu.
Tak, bo hantle są dla naszego ciała tym, czym długopis czy pióro stają się dla naszego mózgu w procesie pisania. Bierzemy ten prosty przedmiot do ręki i rozpoczynamy trening, który ćwiczy naszą pamięć, naszą wyobraźnię, umiejętności łączenia faktów, logiczne myślenie, planowanie, cały szereg funkcji, które są nam potrzebne w życiu. Trenuję korę przedczołową, gdy wybieram słowa ze swojej głowy, ze swojego zasobu słownictwa. Ćwiczę móżdżek, gdy trzymam rytm pisania, a obszary językowe pilnują słownictwa, gramatyki i tego, czy dobrze dobieram słowa. Płat ciemieniowy pozwala przekształcić myśl o literze w fizyczny ruch dłoni, a wzory liter podrzuca mi w ułamku sekundy hipokamp. To jest machina, ogromna, wspaniała machina, którą niepotrzebnie zastępujemy automatycznymi ruchami palców na klawiaturze.

Czyli odchodzenie w szkołach od nauki kaligrafii, programy typu „laptop na każdej szkolnej ławce" to nie są dobre pomysły?
Zdecydowanie nie są. Obserwujemy teraz, jak wycofują się z nich kraje skandynawskie, które jeszcze niedawno wiodły prym we wprowadzaniu technologii do szkół. Dziś ogłaszają, że wracają do kartki i długopisu, obowiązkowego programu cichego czytania i szkolnych bibliotek. Wycofują się, bo zauważono, że dzieci korzystające z technologii mają kłopoty z koncentracją uwagi, umysły przepełnione bodźcami, które płyną z wiadomości, powiadomień, obrazów, dźwięków. Pojawiło się określenie popcornowe mózgi – metafora przeciążenia psychicznego, w którym myśli „przeskakują" z tematu na temat niczym ziarna kukurydzy w mikrofalówce. Inną trafną metaforą jest brainrot, gnicie mózgu – określenie negatywnych skutków psychologicznych i poznawczych wywołanych przez nadmierne oglądanie chaotycznych treści w internecie, rolek z TikToka czy Instagrama. Brak rozwoju, krótki zakres koncentracji i uwaga tak rozproszona, że uniemożliwia dokończenie zadania. Mówi się czasem, że dzieci piszą dziś dużo, tyle że w komunikatorach. Ale przyjrzyjmy się temu pisaniu. Programy podpowiadają, jak dokończyć wyraz, poprawiają ortografię, interpunkcję. To nawet nam, dorosłym, wyłącza masę umiejętności, które mamy zakodowane w mózgu. A dzieci nie mają zakodowane i klikając, tracą w wieku szkolnym nie tylko czas, ale też szansę na rozwój.

Co jeszcze pokazują badania?
Pokazują na przykład, że to nie jest wszystko jedno, czy uczeń sporządza notatki z lekcji w laptopie czy na kartce. Okazuje się, że jeśli nastolatek notuje odręcznie, w mózgu uruchamiają się procesy przetwarzania słyszanych treści. Trzeba słuchać i wyłowić sens, wybrać to, co ważne, zapisać, stosując własne skróty myślowe.

eprasa.pl 367168a477

To sprzyja zapamiętywaniu, a więc uczeniu się. Natomiast notując na klawiaturze, koncentrujemy się na zapisaniu słowo w słowo, jak najwięcej, jak najszybciej. Bez przetwarzania, bez zapamiętywania. To wielka różnica. Dlatego jeśli mamy dzieci i słyszymy o kursach czy warsztatach notowania, warto z takiej oferty skorzystać. To wyjątkowo ważna umiejętność.

Byłam kiedyś na kursie tzw. twórczych notatek: notowania w formie schematu.

Tak, sporządzania jakby mapy słuchanej treści. Można też notować w postaci diagramu przypominającego drzewo genealogiczne, jest także technika notatek na marginesach przy głównej treści. Wszystkie metody są warte nauki, bo sens w tym, żeby słuchając treści, wizualizować ją, przetwarzać w głowie i obrazować na papierze. To sprzyja rozumieniu i zapamiętywaniu..

Pani pisze długopisem w notesie jak za dawnych lat?

Po prostu nigdy od tego nie odeszłam, nie zamieniłam kalendarza książkowego na kalendarz w telefonie. Nie tylko dlatego, że tak lubię, tylko spostrzegłam, że to jest dla mnie korzystne, pomaga mi w pracy. Kiedy pracuję nad ekspertyzą albo rozgryzam jakiś problem, mogę spisać pomysły, zostawić je, wrócić za jakiś czas, coś dopisać. Dopiero potem z notatek sporządzam opinię, przepisując ją w komputerze i zwykle już wtedy mam ją ułożoną w głowie, uporządkowaną, ustrukturyzowaną. I śmiało mogę powiedzieć, że nie tylko ja tak robię; w mojej kancelarii wiele osób notuje w notesach, używamy flipchartów (dużych bloków papieru na stojakach) do tworzenia list zadań. Praktykujemy pisanie ręczne, bo nam to dobrze robi, ale także dlatego, że naukowe badania potwierdzają, że to jest korzystne dla rozwoju człowieka na każdym etapie jego funkcjonowania.

Kupić sobie notes i ćwiczyć kaligrafię?

Spisz listę zakupów na kartce zamiast w telefonie. Połóż na blacie i dopisuj na bieżąco potrzebne rzeczy. Używaj kalendarza książkowego, to samo dobro: rób zapiski, notuj spostrzeżenia, pisz do siebie „wstaw pranie”, „wynieś śmieci”. Ale też karteczki do bliskich: „kocham cię”, „wrócę przed siódmą”. Co do kaligrafii – oczywiście, że warto ją ćwiczyć. Widzimy to w kancelarii, gdy robimy ekspertyzy pisma, jak często osoby dorosłe, które powinny już mieć wykształcony grafizm (pismo), sporządzony swobodnie ręką nawykłą do pisania, wcale go nie mają. Piszą tak niewprawnie, jakby ich pismo już się zdegradowało, choć mają trzydzieści parę lat.

Co to znaczy: zdegradowane pismo?

Patologiczne, jak się często mówi w terminologii pismoznawczej, czyli obarczone brakiem płynności, z usztywnioną formą. U ludzi bardzo wiekowych to jest norma, bo po prostu zachodzą procesy starzenia i są widoczne również w piśmie. Ale nie kiedy pisze tak młoda osoba. Jej pismo jest zdegradowane, ponieważ nigdy nie zostało wykształcone, bo zostało zamienione na klikanie. Jest nierozwinięte, jakby nie przeszło procesu indywidualizacji w okresie dojrzewania.

Na początku, jako dzieci, wszyscy posługujemy się wzorcem szkolnej kaligrafii, który służy do nauki pisania. I stosujemy ten kształt liter do momentu, w którym zaczynamy nasze pismo indywidualizować, czyli kombinować: będę pisać K z pętelką, a małe P podoba mi się otwarte, bez brzuszka. O, jakie fajne jest takie ostro zakończone M! Przerabiamy pismo, tworzymy własny schemat, charakter pisma, jak się często mówi. Chyba że przestajemy pisać ręcznie. Wtedy w dalszym ciągu posługujemy się szkolnym szablonem graficznym, coraz bardziej niewprawnie. I dziś wiele młodych osób pisze właśnie w taki zdegradowany sposób.

WARTO SPISAĆ LISTĘ ZAKUPÓW NA KARTCE zamiast w telefonie, używać na co dzień kalendarza książkowego, robić notatki. To samo dobro.



Podczas wykładu cytowała pani Konfucjusza: „strzeż się człowieka, którego pismo chwieje się jak trzcina na wietrze”. Czyli pismo mówi, jacy jesteśmy?

eprasa.pl 367168a477



Oczywiście, że mówi. Może pokazywać, że nasze pismo ma cechy patologiczne, że się nie zindywidualizowało, ujawniając w ten sposób, że przez lata z niego rezygnowaliśmy. Ale możemy też analizować pismo od strony psychologicznej; do tego nawiązał Konfucjusz, co nam pokazuje, że badano pismo już w starożytności, przed naszą erą. I rzeczywiście, jeśli pismo ma zmienne wachlarzowo nachylenie, raz prosto, raz w lewo, raz w prawo – może pokazywać niestabilność, skłonność do ulegania wpływom. Choć to wniosek bardzo ogólny, bo w takiej analizie bierze się pod uwagę mnóstwo czynników, na przykład nacisk pisma, wielkość liter, wykorzystanie przestrzeni na kartce papieru.

CIEKAWYM ĆWICZENIEM jest opisywanie tego, z czym nie możemy się uporać, jakby dotyczyło to kogoś innego. To pomaga nabrać dystansu, poradzić sobie z emocjami.

W psychologii stosuje się czasem metodę pisania ekspresyjnego, czyli pod wpływem emocji. Psychoterapeuci radzą takie ćwiczenie, żeby radzić sobie ze skłonnością do zamartwiania się, utykania w trudnych emocjach.

Tak, ciekawym ćwiczeniem jest także opisywanie, czego doświadczyliśmy, z czym się zmagamy i nie możemy poradzić, jakby przydarzyło się to komuś innemu. Na przykład innej kobiecie. Takie opisanie sytuacji pozwala spojrzeć na nią oczami obserwatora – przetwarzamy ją w głowie, obiektywizujemy, uruchamiamy procesy analizy. To pomaga w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami, ale też z podjęciem decyzji, kiedy nie wiemy, co robić dalej. Do ekspresyjnego pisania podobny jest też żurnaling (z ang. journaling), czyli odręczne prowadzenie dziennika po to, żeby przelać na papier frustracje, refleksje, zwierzenia. Wielu psychologów uważa, że ma to działanie terapeutyczne, uwalnia od trudnych emocji: w ten sposób metaforycznie przerzucamy ich ciężar na papier.

Tak sobie myślę, że prowadzenie dziennika jest dziś właściwie jedyną formą, kiedy piszemy wyłącznie dla siebie. W dobie mediów społecznościowych to rzadkość.

Bo na Facebooku czy Instagramie piszemy nie tylko na klawiaturze, ale też na pokaz; z tyłu głowy jest zawsze myśl, czy się spodoba? Siłą rzeczy jest to więc kreacja. W takim ujęciu dziennik byłby faktycznie rzadką formą pisania autentycznego. To mi coś przypomniało. Ostatnio znajoma opowiadała mi, jak niespodziewanie podczas trudnego spotkania biznesowego zrobiło jej się ciepło na sercu: siedziała w ciasnej sali, tuż obok niej inna kobieta również z kalendarzem na kolanach. Nie znały się, atmosfera nie sprzyjała pogawędkom. Ale kątem oka spojrzała do jej kalendarza, a tam notatka: NA CO DOBREGO MAM OCHOTĘ? Niżej w rządku przykłady: kawa z kulką lodów, żurek z kiełbaską, bukiet piwonii. Mnie też zrobiło się ciepło i serdecznie, że kalendarz może nam służyć do spisywania tego, co dobre. Właśnie w takim prywatnym znaczeniu.

FOT.: ADOBE STOCK (2), MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI, ARCH.PRYWATNE

eprasa.pl 367168a477

7 GRANIC finansowej pomocy dla dziecka

Chronią relację przed żalem, zależnością oraz sytuacją, w której mama oddaje ostatni grosz, a potem sama zostaje z problemem.





1 Granica własnej poduszki finansowej
Nie oddawaj pieniędzy odłożonych na nagłe wypadki, nawet jeśli dziecko bardzo ich potrzebuje. To nie są „pieniądze leżące bez celu", lecz twoje zabezpieczenie na lekarza, naprawę pralki, rachunki czy gorszy miesiąc. Matki często myślą: „Ja sobie jakoś poradzę". Zatrzymaj się wtedy i zapytaj siebie: „Czy naprawdę poradzę sobie bez tych pieniędzy – i jakim kosztem?". Powiedz spokojnie: „Tych oszczędności nie ruszam, bo są moim zabezpieczeniem". Nie musisz też mówić dziecku, ile masz oszczędności ani szczegółowo wyjaśniać swoich wydatków.

2 Granica ostatniego grosza
Nie pomagaj tak, aby po przelewie zabrakło ci na życie. Jeśli po wsparciu dziecka rezygnujesz z leków, wizyty u dentysty, opału czy nawet drobnych przyjemności, pomoc przestaje być zdrowa. Troska o dziecko jest ważna, ale troska o siebie również. Przed decyzją zadaj sobie pytanie: „Co będę musiała sobie odebrać, jeśli dam te pieniądze?". Jeśli odpowiedź brzmi: „spokój", „zdrowie" lub „poczucie bezpieczeństwa" – masz prawo odmówić.

ważne

Wspieraj mądrze

Zanim pomożesz, ustal cel pomocy. Możesz opłacić rachunek lub kurs zamiast dawać gotówkę. Wiesz wtedy, na co idą pieniądze, i nie finansujesz chaosu.

3 Granica podejmowania decyzji pod presją
Nie mów „tak" tylko dlatego, że dziecko potrzebuje odpowiedzi natychmiast. Pośpiech jest częstą pułapką: „Muszę zapłacić dziś", „To ostatnia szansa". Nawet jeśli sytuacja jest trudna, nie musisz podejmować decyzji w napięciu. Zastosuj prostą technikę: zrób trzy wolne oddechy i powiedz: „Potrzebuję jednej nocy, żeby to przemyśleć". Taka pauza pozwala odróżnić realną pomoc od reakcji wywołanej lękiem i poczuciem winy.

4 Granica pożyczki bez jasnych zasad
Nie pożyczaj pieniędzy, jeśli nie potraficie spokojnie ustalić, kiedy i jak wrócą. W rodzinie łatwo powiedzieć: „Oddam, jak będę mogła", a potem czuć żal, którego nie chce się wypominać. Określcie kwotę i termin zwrotu (najlepiej na piśmie). To nie brak zaufania, lecz szacunek dla obu stron. Powiedz: „Chcę pomóc, ale potrzebuję wiedzieć, na czym stoję".

FOT.: MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI

eprasa.pl 367168a477



5 Granica ratowania przed skutkami zachcianek

Nie finansuj wydatków, na które dorosłe dziecko zwyczajnie jeszcze nie może sobie pozwolić. Nowy telefon, zagraniczne wakacje, drogie auto czy mieszkanie ponad możliwości nie są nagłym życiowym kryzysem. Jeśli stale dopłacasz do takich wyborów, dziecko może przywyknąć, że każdą finansową trudność rozwiąże mama. Psychologowie nazywają to utrwalaniem nawyku. Zamiast krytykować, powiedz: „Rozumiem, że bardzo tego chcesz, ale ja nie mogę tego finansować". Nie dodawaj: „Może jednak coś znajdę". Jasność jest łagodniejsza niż fałszywa nadzieja.

6 Granica kredytu i poręczenia

Nie ryzykuj własnym mieszkaniem, emeryturą ani zdolnością kredytową w imię pomocy dziecku. Poręczenie czy wspólna pożyczka mogą ciążyć przez wiele lat. Nawet uczciwe i kochane dziecko może stracić pracę, zachorować albo źle ocenić swoje możliwości. Tu warto oddzielić miłość od odpowiedzialności finansowej. Pomoc nie musi polegać na braniu cudzego ryzyka na własne barki. Powiedz: „Nie podpiszę zobowiązania, którego mogłabym potem nie udźwignąć". Nie wchodź w dyskusję, czy jesteś dobrą matką. Bezpieczeństwo nie wymaga usprawiedliwienia.

7 Granica wyręczania zamiast wspierania

Nie zastępuj pieniędzy działaniem, które odbiera dziecku samodzielność, ale pomagaj mu znaleźć wyjście. Czasem najlepszym wsparciem nie jest przelew, lecz wspólne szukanie rozwiązania: rozpisanie wydatków, telefon do banku, przygotowanie obiadów na kilka dni, pomoc w znalezieniu dodatkowego zajęcia. To zasada „wędki, nie ryby". W psychologii stosuje się ją jako naukę rozwiązywania problemów krok po kroku. Zapytaj: „Co możesz zrobić już dziś?". Nie przejmuj całej sprawy. Dziecko potrzebuje mamy, która wspiera, nie mamy, która dźwiga za nie dorosłe życie.



REKLAMA

Zupełnie nowy!

Teraz **WIĘCEJ STRON!**
Co miesiąc ponad
100 PORAD i INSPIRACJI!



NOWOŚCI!

- testy kosmetyków, sprzętów kuchennych oraz narzędzi do domu i ogrodu
- zadania logiczne na lepszą pamięć

Poradnik Domowy
Twój codzienny ekspert!

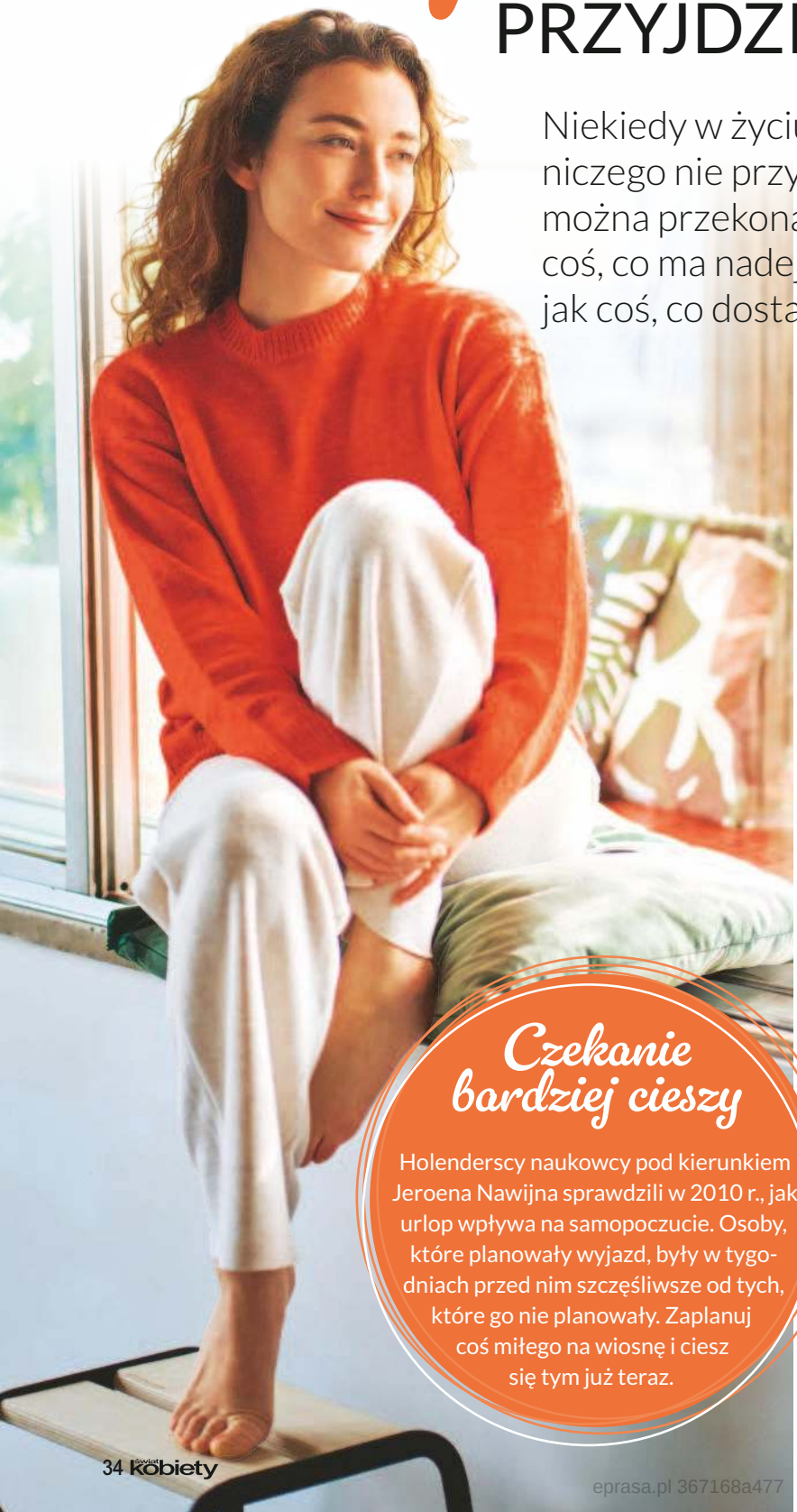
Szukaj w dobrych punktach sprzedaży prasy lub zamów w prenumeracie na **czytelnia.pl**

eprasa.pl 367168a477

Cierpliwości...

PRZYJDZIE NA TO PORA

Niekiedy w życiu najważniejsze jest, żeby niczego nie przyśpieszać. Późną jesienią można przekonać się, że oczekiwanie na coś, co ma nadejść, jest tak samo przyjemne, jak coś, co dostajesz natychmiast.



Za oknem szaro, deszcz stuka o parapet. Przyroda odpoczywa i nie robi nic, żeby wiosna nadeszła szybciej. Drzewa nie wypuszczają pąków przed czasem, cebulki tulipanów czekają spokojnie pod ziemią, a jednak w kwietniu wszystko zakwitnie. Z wieloma sprawami w twoim życiu jest tak samo. Kiedy przestajesz je popędzać, zaczynają układać się same.

Słodycz czekania

Niektóre przyjemności smakują lepiej, kiedy trzeba na nie poczekać. Ciasto drożdżowe rośnie pod lnianą ściereczką w swoim tempie i nie urośnie szybciej od tego, że co chwilę do niego zaglądasz. Ciasto na staropolski piernik dojrzewa w chłodnym miejscu nawet kilka tygodni i w tym czasie nabiera głębokiego aromatu. Tak samo cieszy kartka od przyjaciółki, która idzie pocztą kilka dni albo pierwszy śnieg.

Decyzje lubią noc

Pewnie słyszałaś to zdanie tysiąc razy: „Prześpij się z tym". Ma ono swoje uzasadnienie w psychologii. Brytyjski psycholog Graham Wallas opisał w 1926 r. etapy myślenia twórczego. Jeden z nich nazwał inkubacją. Umysł pracuje wtedy nad problemem, choć świadomie wcale

Czekanie bardziej cieszy

Holenderscy naukowcy pod kierunkiem Jeroena Nawijna sprawdzili w 2010 r., jak urlop wpływa na samopoczucie. Osoby, które planowały wyjazd, były w tygodniach przed nim szczęśliwsze od tych, które go nie planowały. Zaplanuj coś miłego na wiosnę i ciesz się tym już teraz.

FOT.: ADOBE STOCK (3)

eprasa.pl 367168a477

o nim nie myślisz. Dlatego dobre rozwiązanie często przychodzi podczas spaceru, przy zmywaniu albo rano, tuż po przebudzeniu. Jeśli czeka cię ważny wybór, daj sobie kilka dni i pozwól, żeby odpowiedź dojrzała.

Bliskość bez ponaglania

Nowa znajomość, pojednanie po dawnej sprzeczce czy relacja z dorosłym dzieckiem, które ma już własny dom, mają swój zegar. Kiedy nie naciskasz, nie dopytujesz i nie wymuszasz szybkich deklaracji, druga osoba czuje się przy tobie swobodnie. Zostawiona przestrzeń buduje zaufanie, które rośnie powoli i trwa długo. Czasem jeden telefon w tygodniu zbliża bardziej niż codzienne bombardowanie wiadomościami.

Dobry nastrój powraca

Bywają dni, kiedy wszystko wydaje się cięższe. Nie musisz się wtedy zmuszać do uśmiechu ani szukać sposobu, żeby od razu poczuć się lepiej. Smutek, rozczarowanie czy zmęczenie mają swój przebieg i z czasem słabną same. Pozwól sobie na wolniejsze tempo, ciepłą herbatę i wcześniejszy sen. Lekkość wraca często niespodziewanie, np. przy ulubionej piosence albo podczas rozmowy z kimś bliskim.



Z pąków będą kwiaty

Dawniej 4. grudnia wstawiano do wazonów gałązki wiśni, a kwiaty na Boże Narodzenie wróżyły szczęście. Rozwinięcia się pąków nie przyśpieszysz. Otwierają się w swoim tempie przez ok. 3 tygodnie, a czekanie na nie może dać dużo radości. Gałązki zanurz na noc w letniej wodzie, a potem wymieniaj ją co 2–3 dni.

Nowe nawyki w kalendarzu

Badanie zespołu Phillippy Lally z University College London z 2010 r. pokazało, że utrwalenie nowego nawyku zajmuje przeciętnie 66 dni. U części uczestników badania trwało to krócej, ale u innych znacznie dłużej. Każdy etap nauki daje jednak satysfakcję. Jeśli uczysz się języka hiszpańskiego, gry na pianinie albo codziennego rozciągania, ćwicz po 10–15 minut dziennie i ciesz się każdym drobnym postępem. Nie musisz niczego przyśpieszać, efekty przyjdą i cię zaskoczą.

REKLAMA

Bogactwo szałwii!
Oryginalne, wielokrotnie wyróżnione, znane na świecie są cukierki szałwiowe firmy Reutter!
Pozostawiają przyjemne uczucie świeżości w ustach.
Zawierają wysokiej jakości składniki.
Cukierki szałwiowe firmy Reutter w milionach ust na świecie.
Dla całej rodziny!
Reutter ponad 100 lat zaufania!
Cukierki Szałwiowe z miodem i witaminą C
DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH
PRODUKT ROKU: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026

Dwie rośliny - jedna wyjątkowa kompozycja!
Cukierki Aloesowe z Trawą cytrynową z ekstraktem aloesu i olejkiem trawy cytrynowej.
Reutter
Aloes:
roślina ceniona i stosowana od wieków
starannie wyselekcjonowany surowiec
nie sok, lecz wartościowy ekstrakt
Trawa Cytrynowa:
orzeźwiający, cytrusowy aromat
nuta znana z kuchni azjatyckiej
przyjemny, naturalny smak
Cukierki Aloesowe z Trawą Cytrynową
DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

SIŁA NATURALNEGO EKSTRAKTU ALOESU!!!
Aloes to roślina znana i ceniona na całym świecie od stuleci. W Cukierkach Aloesowych z Trawą Cytrynową firmy Reutter zastosowano starannie wyselekcjonowany, naturalny ekstrakt z liści aloesu — nie sok, lecz wartościowy wyciąg z rośliny. Uzupełnia go aromatyczny olejek z trawy cytrynowej, który nadaje cukierkom świeży, cytrusowy charakter. Zaufaj wyśmienitym produktom Reuttera i korzystaj z bogatego doświadczenia mistrzów, którzy od ponad 100 lat dbają, by ich fachowość przekładała się na wysoką jakość wielokrotnie wyróżnianych produktów. Dbaj o swój wybór — postaw na jakość i naturę! Cukierki Aloesowe Reuttera dostępne są w aptekach i najlepszych zielarniach
Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 367168a477



Agnieszka Namysł
redaktor prowadząca
Dział Dom

Podsuwa różne pomysły na nowoczesną aranżację wnętrz

Stolik z charakterem

Lakierowane na wysoki połysk meble wracają do łask

A jeśli dodatkowo mają odcień bakłażana, zyskują bardziej szlachetny look! Niewielki stolik w duecie ze szklaną lampką i beżowym fotelem stworzy uroczy kącik. W lśniącej odsłonie ten kolor uwodzi bardziej niż w macie. Aranżacja Jysk

10 POMYSŁÓW NA MODNY KOLOR SEZONU

Jak ugryźć bakłażana?

Elegancki, wyrazisty, ale i nieco… trudny. Zobacz, jak wprowadzić ten odcień do wnętrz i z czym go połączyć, żeby zachować lekkość aranżacji.

eprasa.pl 367168a477



W większej skali?

Sofa jak malowana

Żeby mogła w pełni zachwycać, potrzebuje dużo przestrzeni i jasnego tła. Bo ciężki, nasycony bakłażan najlepiej prezentuje się wtedy, gdy ma wokół siebie trochę oddechu. Kremowy dywan, naturalne drewno i proste dekoracje wystarczą.
Aranżacja Westwing

ważne

Stosuj go z wyczuciem

Bakłażan potrafi nadać wnętrzu styl, jednak kluczem są odpowiednie proporcje. Zamiast stosować go na dużych powierzchniach, lepiej postawić na pojedyncze dodatki: niewielki stolik, lampion, poduszkę, wazon czy dekoracyjną ceramikę. **Najprostszym sposobem na oswojenie tego koloru** jest zestawienie go ze spokojną bazą, np. z kremami, złamaną bielą, beżami i jasnym drewnem. Jeśli zależy ci na bardziej wyrazistym efekcie, możesz dodać oliwkową zieleń, pudrowy róż, ochrę lub mosiężne dodatki. W takiej oprawie bakłażan może w pełni wybrzmieć, a wnętrze nadal pozostaje lekkie.



Rzeźbiarska misa

Takie formy są na fali

Karbowana misa sama w sobie jest już mocnym elementem dekoracyjnym. Pięknie zaprezentuje się na stole jadalnianym. Włóż do niej kilka jabłek, gruszek albo cytryn – bakłażan pięknie kontrastuje z naturalnymi kolorami owoców…
Aranżacja Jysk



Wazon do pary

Krągły detal z połyskiem

Bakłażan może pojawiać się punktowo, by zbudować nastrój. Jeśli masz już poduszkę w tym kolorze, powtórz go jeszcze w drobnym dodatku, np. wazonie, doniczce czy grafice. Taki zabieg sprawi, że stylizacja wygląda spójnie.
Aranżacja IKEA

eprasa.pl 367168a477

Raj dla zmysłów

Elegancka pościel

Bakłażanowy odcień w połączeniu z kwiatowym malarskim wzorem to prawdziwe cudo. Dodaje wnętrzu elegancji, a wieczorem pięknie współgra z ciepłym, nastrojowym światłem. Ten kolor buduje atmosferę. Aranżacja Mango Home



Mistrz nastroju

W dzień wygląda szlachetnie, a po zmroku, w blasku lamp czy świec, staje się bardziej miękki i tajemniczy. Tworzy piękny duet z welurem.



Szklane dodatki

Lampion, świecznik, a może klosz lampy?

Ciepłe światło wydobywa z bakłażana jego najpiękniejsze tony! Szkło w tym odcieniu to jeden z najbardziej efektownych sposobów na wprowadzenie do wnętrza modnego koloru. Aranżacja Loberon



Przy stole

Postaw na fiolet w detalach, nie w całości

Wystarczy jeden wyrazisty akcent, na przykład misa czy talerz w bakłażanowym odcieniu. Ten kolor pięknie podbija jesienne aranżacje i doskonale współgra z ochrą, oliwkową zielenią oraz beżem. Aranżacja Mango Home



Nasz wybór

1. Misa w kształcie bakłażana. Homla, 30 zł

2. Podkładka pod talerz. Mango Home, 69,99 zł

3. Świeca zapachowa w pięknym ceramicznym pojemniku. HKLiving, Westwing, 109 zł

FOT.: ARCH. PRYWATNE, MAT. PRASOWE

eprasa.pl 367168a477



ELIKSIR MŁODOŚCI w jednym kremie

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

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

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

Ewa Wachowicz

NOWOŚĆ



eprasa.pl 367168a477

Zatrzymane w rozkwicie



Suszone kwiaty wychodzą poza rustykalne ramy. Pojawiają się w nowoczesnych wnętrzach i w minimalistycznych, ponadczasowych aranżacjach.

nasz wybór

Nieprzemijająca klasyka

Kocanki ogrodowe nie bez powodu zwane są nieśmiertelnikami. To one najchętniej wybierane są do trwałych bukietów – po zasuszeniu ich kwiaty nie tracą ani koloru, ani kształtu. Także w wazonie wytrzymają długo.

eprasa.pl 367168a477



1. W stylu glamour

Suszki, chociaż kojarzą się z rustykalnymi wnętrzami, wpiszą się i w te eleganckie, to tylko kwestia ekspozycji. Pamiętaj, by suszyć kwiaty zdrowe i nie do końca rozwinięte. **Zbieraj je w suchy dzień i susz główkami do dołu**, z dala od kaloryfera. Bukiet ustaw w suchym miejscu, ale z dala od słońca.



2. Kwiaty od progu

Aby wianek nie był „nudny", **warto tak dobrać suszki, by różniły się odcieniem, wielkością i układem płatków**. Obfity pasuje raczej do tradycyjnych wnętrz, subtelniejszy ozdobi te nowoczesne.



3. Ujęte w ramy

Minimalistyczna dekoracja wpasuje się w styl boho, skandynawski czy klasyczny. **Susz rośliny na płasko, między kartkami papieru** (bibuła, papier do pieczenia, papier śniadaniowy). Przyciśnij książką!

4. Piękno rabat

Kwiaty na suche bukiety pięknie wyglądają także w ogrodzie. **Gomfrena kulista wprowadzi dna rabaty róże i fiolety**. Pochodzi z Afryki, więc preferuje słoneczne stanowiska – w takich miejscach rozkwita najpiękniej. W naszym klimacie to roślina jednoroczna, ale kwitnie aż do przymrozków!



eprasa.pl 367168a477



5

5. Zwiewny urok

Delikatne źdźbła traw z eterycznymi pióropuszami mogą zdobić nie tylko jesienne i zimowe ogrody. **W wazonie – solo lub w towarzystwie suszonych kwiatów – stworzą naturalistyczną aranżację.** Pamiętajmy, by nie wlewać wody do wazonu. Aby wiechy się nie kruszyły, możemy je spryskać lakierem florystycznym.

6. Jesienny pejzaż

Uschnięte kwiatostany nie muszą znikać z naszych ogrodów. Hortensje będą urokliwie wyglądać nawet, gdy pąki zbrązowieją, a zimą, oprószone śniegiem i muśnięte mrozem zyskają tylko na urodzie. **Zostawmy także jeżówki, rozchodniki czy rudbekie** – ogród nie będzie pusty, a przy okazji zapewnimy ptakom zimową stołówkę.



6



7

7. Obfitość kolorów

Bukiety najlepiej układać z różnych odmian, a uzupełnią je trawy i drobna gipsówka. Najpopularniejsze są kocanki, ale do suszenia nadaje się też gomfrena o kulistych kwiatach, kolorowy zatrwian, miechunka z charakterystycznymi lampionami czy krwawnik, którego kwiatostany zachowują swój pokrój po ususzeniu.

eprasa.pl 367168a477





ekstra

Energetyczny akcent

Miechunki często są dodawane do bukietów, ale nie potrzebują towarzystwa wielu kwiatów, żeby zwrócić na siebie uwagę. Ich pomarańczowe osłonki są mocnym kolorem w suszonych kompozycjach, dlatego najlepiej zestawiać je z roślinami o spokojniejszych barwach i lekkiej formie. Pojedyncze gałązki można wpleść w jesienny wianek albo ułożyć luźno na półce czy stole.

FOT.: ARCH.123RF/PICSEL, HBV INTERIOR (2), ADOBE STOCK (5)

REKLAMA

SIŁA NATURY.
PROSTO ZE SKAŁY.

Zacznij dzień z uczuciem świeżości, które zostaje z Tobą na dłużej.

Super Deo to naturalny dezodorant ze skały – prosty, elegancki, uniwersalny. Bezzapachowy, dla Niej i dla Niego.

Mała forma, która staje się częścią Twojego codziennego rytuału.



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Reutter – ponad 100 lat zaufania. Dostępny w aptekach i zielarniach.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 367163a477



PYTAMY, JAK ZAINWESTOWAĆ WIĘKSZĄ KWOTĘ

Nie wszystko na jedną kartę

Sprzedaż wartościowej rzeczy, spadek, może gotówka otrzymana w prezencie? Co zrobić z takimi pieniędzmi, jak mądrze nimi zarządzić?

Rozmawiała Elżbieta Wichrowska

Słyszy się często opinie, że trzymanie pieniędzy na zwykłym rachunku, a tym bardziej „w skarpecie" nie jest mądre. Że przynoszą straty, kiedy nie pracują. Jak więc zaprząc je do pracy? Zainwestować? A może najpierw wziąć głębszy oddech i zapytać o radę tych, którzy na tym się znają, bo na co dzień zajmują się inwestycjami. Rozmawiamy o tym z naszym ekspertem, Patrykiem Komisarczykiem, autorem książki „Pieniądz. Sztuka mądrego inwestowania".



PATRYK KOMISARCZYK
doradca ds. inwestycji
Ekonomista, inwestor, mentor, autor książki „Pieniądz. Sztuka mądrego inwestowania". Uczy mądrze zarządzać pieniędzmi i inwestować z głową. Od lat pracuje z inwestorami w Polsce i za granicą.

Załóżmy, że dostanę na Gwiazdkę 30 tysięcy zł. Co mam zrobić z takimi pieniędzmi? Od czego zacząć?

Patryk Komisarczyk: Od ostudzenia emocji. Bo uleganie emocjom to najczęstszy błąd, gdy nagle mamy do dyspozycji większą kwotę. Pojawia się pokusa, by postawić wszystko na jedną kartę i szukać maksymalnego zysku w jak najkrótszym czasie. Tymczasem pierwsze pytanie, jakie każdy powinien sobie zadać w tej sytuacji, brzmi: „Czy te pieniądze będą mi wkrótce potrzebne?".

Nie każdy pieniądz można inwestować?

Jeśli ktoś ma zadłużenie na karcie kredytowej lub drogą pożyczkę, najpierw powinien ją spłacić. Zysk w postaci zaoszczędzonych odsetek będzie większy, niż można osiągnąć w krótkim czasie na giełdzie, i do tego pewny.

eprasa.pl 367168a477

Ten, kto nie ma poduszki finansowej, powinien na nią przeznaczyć nadwyżkę. A jeśli pieniądze będą potrzebne w ciągu roku czy dwóch, np. na wakacje albo remont domu, lepiej zostawić je na lokacie lub w obligacjach krótkoterminowych.

Lokaty ani obligacje nie są wysoko oprocentowane. Trudno mówić o zysku.
Ale one nie mają dawać spektakularnego zysku! Ich zadanie jest inne. Mają przechować pieniądze w bezpieczny sposób i umożliwić szybki dostęp do gotówki, gdy będzie potrzebna.

To gdzie włożyć te moje 30 tysięcy?
Najlepiej nie myśleć o jednej kwocie, którą trzeba gdzieś „włożyć", ale podzielić ją na kilka osobnych kopert albo… słoików. Pierwszy słoik to bezpieczeństwo – pieniądze łatwo dostępne na wszelki wypadek. Drugi to cele krótkoterminowe – te, które chcemy zrealizować w ciągu roku lub dwóch. I dopiero trzeci to pieniądze długoterminowe – możemy dać im więcej czasu, co najmniej 3, a najlepiej 5 lub więcej lat.

Załóżmy, że mam taki trzeci słoik. Co powinnam zrobić z jego zawartością?
Tu też nie radzę stawiać na jedną kartę, ale rozłożyć talię na części. Przy kwocie 25-30 tys. zł i horyzoncie kilkuletnim proponuję inwestorom trzy takie części. Pierwsza, ok. 30-40 proc., to rdzeń portfela, np. fundusze inwestycyjne typu ETF. Druga, ok. 30 proc., to produkty fizyczne, np. diamenty czy zegarki inwestycyjne albo sztuka. Trzecia, najmocniejsza, to 20-30 proc. niestandardowych inwestycji, które potencjalnie mogą dać największy zysk, ale też wiążą się z największym ryzykiem. Mogą to być np. inwestycje w spółki technologiczne, dopiero startujące na rynku.

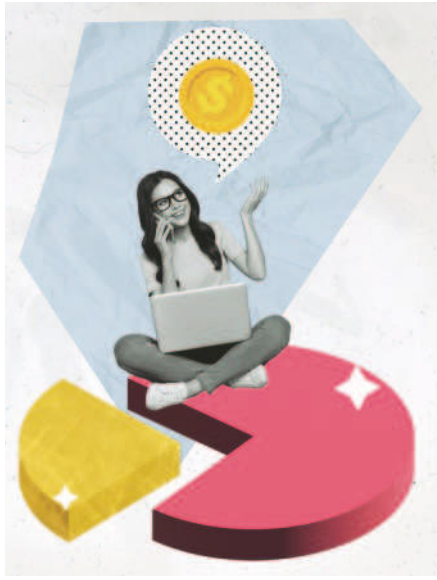
Diamenty są najlepszym przyjacielem kobiety… Te inwestycyjne także?
Są to naturalne, oszlifowane kamienie doskonałej jakości. Jeden taki diament może kosztować od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy zł. Jest to więc inwestycja raczej dla ludzi bogatych, którzy myślą o przekazaniu majątku dzieciom bądź wnukom. Diamenty, zegarki, obrazy mają tę zaletę, że są namacalne, w przeciwieństwie do cyfr na koncie. Można mieć poczucie posiadania czegoś cennego. Ale osoba, która dopiero zaczyna, powinna uważać, by nie pomylić pięknej rzeczy z dobrą inwestycją.

Co więc wybrać na początek?
Dla początkujących najczęściej polecane są szerokie fundusze lub ETF-y. Można je porównać do koszyka. Zamiast kupować akcje jednej firmy, kupujemy udział w funduszu, który obejmuje wiele firm albo cały wybrany rynek. Nie stawiamy więc wszystkiego na jedną spółkę. Ale to nadal inwestycja giełdowa i jej wartość może się wahać.

Najlepszy finansowy prezent, jaki można sobie zrobić, to poczucie, że wiemy, jak pracują dla nas nasze pieniądze.

Jaką jedną radę dałby Pan czytelniczce, która właśnie myśli, co zrobić z taką większą kwotą?
Żeby nie szukała jednej, cudownej inwestycji, ale zbudowała portfel, w którym będą trzy przegródki, czyli bezpieczna podstawa, solidny rdzeń i świadomie ograniczona część z większym ryzykiem. Taki podział pozwala skorzystać na rynkowej hossie, a jednocześnie nie wystawiać całego kapitału na duże ryzyko. Radzę też porozmawiać z ekspertem, który zawodowo doradza w sprawach finansowych i podpowie mądre rozwiązanie. Skoro nawet wybór lodówki czy telewizora konsultujemy ze sprzedawcą w sklepie…

…to co dopiero tak poważną inwestycję! Dziękuję za te wskazówki i całą rozmowę.



Tego robić nie radzimy

Przypływ gotówki? Łatwo stracić głowę

- Nie traktuj inwestowania jak kasyna. Inwestowanie nie powinno być emocjonujące, tylko rozsądne.
- Nie wpłacaj pieniędzy na inwestycje, których nie rozumiesz. Nie zakładaj, że skoro ktoś znajomy na czymś zarobił, to ty też zarobisz.
- **Nie podejmuj decyzji pod wpływem emocji,** np. strachu, że stracisz, bo jakaś okazja ci ucieknie.

Na to bardzo uważaj

- Na „fundusze", „programy państwowe" lub „emerytalne", które obiecują szybko duże zyski bez ryzyka. **Takich cudownych inwestycji nie ma!** To oszustwo.

JEŚLI MASZ PYTANIA, NAPISZ: redakcja@swiatkobiety.bauer.pl (tytuł: pytanie do prawnika)

FOT.: ADOBE STOCK, MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI, PIOTR SZAŁAŃSKI/STORYMAKERS

eprasa.pl 367168a477

Kupujesz prezenty online? Czekasz na black week? Znamy sposoby, dzięki którym zaoszczędzisz więcej!

5 trików na tańsze zakupy w internecie



1 Łap gorące okazje
Najlepiej takie, które ktoś już znalazł! Jest mnóstwo internautów, którzy dzielą się informacjami o najlepszych okazjach zakupowych na portalach takich jak Pepper (pepper.pl), Łowcy Okazji (lowcyokazji.pl), HotShops (hotshops.pl). Jedni użytkownicy dodają tam superoferty, a inni oceniają, na ile są one atrakcyjne. Można tam znaleźć promocje, unikalne kody zniżkowe, a nawet błędy cenowe sklepów.

2 Cashback – kasa wraca

- Serwisy „cashbackowe" **zwracają użytkownikom część ceny za zakupy.** Trzeba zarejestrować się w takim serwisie lub w aplikacji, ze strony serwisu (lub z aplikacji) przejść do sklepu i zrobić zakupy jak zwykle. Określony procent ceny trafi wtedy na twoje konto. Popularne serwisy to np. Letyshops (letyshops.com) i Goodie (goodie.pl).
- **Cashback oferują też banki.** Zwrot pieniędzy dostajesz, płacąc kartą w niektórych sklepach. Taką usługę uruchamia się w aplikacji bankowej.



3 Bądź stałą klientką
Jeśli zamierzasz w jakimś sklepie kupować częściej, zarejestruj się. Będziesz dostawać kupony i kody rabatowe. Warto też zapisać się do newslettera, sklepy zwykle oferują za to zniżkę na pierwsze zakupy. W newsletterze będziesz dostawać informacje o promocjach.
Rejestrując się, pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa. Koniecznie ustaw hasło inne niż to, które masz do skrzynki e-mail czy bankowości internetowej. Możesz też założyć osobny adres e-mail, przeznaczony tylko do zakupów internetowych.

4 Porównuj ceny
To łatwe, bo robotę za nas robią porównywarki, np. ceneo.pl, kupujemy.pl, okazje.info.pl. Warto ich używać, jeśli kupujesz elektronikę, sprzęt AGD, markowe kosmetyki czy książki (te produkty mają kody producentów, więc można je jednoznacznie zidentyfikować i porównać ceny). Sprawdzi się też zakładka „Zakupy" w wyszukiwarce Google. Jej algorytmy wyszukują oferty nie tylko z największych sklepów, także z tych mniejszych, niszowych, których nie ma w porównywarkach.

5 Spiesz się powoli
Włóż produkt do koszyka i... zamknij okno przeglądarki. Poczekaj dzień lub dwa z dokończeniem transakcji. Sklepom zależy, żeby transakcje były finalizowane, więc jest duża szansa, że po jakimś czasie dostaniesz e-mail z kodem rabatowym lub kuponem na darmową wysyłkę. Takie zachęty stosują najczęściej duże platformy sprzedażowe.

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 367168a477

REKLAMA

Dlaczego coraz GORZEJ SŁYSZYMY?





Specjaliści nie mają wątpliwości, co może się do tego przyczyniać.

Problem pogarszającego się słuchu dotyczy dorosłych, jak i dzieci. Mogą przyczyniać się do tego **błędy, które nieświadomie popełniamy.**

Przede wszystkim **należy przestać używać patyczków kosmetycznych**. Odkąd pojawiły się w sklepach, lekarze ostrzegali, żeby nie używać ich do higieny ucha. Wkładanie patyczków do przewodu słuchowego jest jedynie złudnym wrażeniem wyczyszczenia uszu.

ZATKANE UCHO TO NIESŁYSZĄCE UCHO...

*„Czyszczenie uszu patyczkiem jest bardzo złą metodą ze względu na to, że **może ona powodować wiele różnych skutków ubocznych**”* – mówi Katarzyna Kasperek-Mosoń, laryngolog z Wrocław Medical Center (artykuł pt. „Czyszczenie uszu patyczkiem może być niebezpieczne dla zdrowia – ostrzega laryngolog” z portalu Medonet.pl.).

O ryzyku związanym z używaniem patyczków kosmetycznych możemy przeczytać nawet na... ich opakowaniach. Niestety większość z nas nie czyta etykiet.

JEŚLI NIE PATYCZKIEM, TO CZYM?

Na pewno nie wodą! Woda sprawia, że woskowina pęcznieje i zamyka przewód słuchowy. Warto sprawić sobie dobrej jakości aparat do czyszczenia uszu. Taki, który będzie delikatnie wysysał z uszu nadmiar woskowiny, zanieczyszczenia i wodę, pozostawiając je czyste i suche.

URZĄDZENIE DO CZYSZCZENIA USZU DLA CAŁEJ RODZINY!

WaxVac

WaxVac nie przepycha woskowiny w głąb przewodu słuchowego. Zamiast tego „wysysa” nadmiar woskowiny, nagromadzone zanieczyszczenia i wodę – czyli wszystko to, czego nie powinno być w naszym uchu.



JAK TO DZIAŁA?

Najważniejszą częścią urządzenia jest **system nanossący,** działający na zasadzie siły odśrodkowej. W ciągu zaledwie kilkunastu sekund struktura korka woskowinowego rozpada się i zostaje łagodnie wyciągnięta z ucha.

JAK UŻYWAĆ?

Nałóż na końcówkę miękką nakładkę z silikonu i włącz urządzenie. Potem przyłóż aparat do ucha. Poczujesz, jak urządzenie delikatnie wysysa wodę oraz zanieczyszczenia.



Aparat wyposażony jest w **4 wymienne nakładki** – tym samym może korzystać z niego cała rodzina. Nakładki są wykonane z zaawansowanego technologicznie silikonu.



Tak! Tylko za **87 ZŁOTYCH!**

JESIENNA OKAZJA

Mamy wyjątkową ofertę dla Czytelników „Świat Kobiety”.
Pierwsze 100 osób, które zgłosi się telefonicznie, otrzyma urządzenie do czyszczenia uszu **za 87 zł!**
Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

71 300 37 68

Poniedziałek-niedziela 8:00-20:00 (koszt zwykłego lokalnego połączenia)

Szczegóły oraz informacje dotyczące zwrotów i reklamacji dostępne pod adresem sprzedawcy: Nargo Invest Sp. z o.o., ul. Żołnierzy i Armii Wojska Polskiego 10/B6, 81-383 Gdynia, +48 538448631, contactpl@globadvice.info. Regulamin: https://customers-statute.com/statute/pl/.

eprasa.pl 367168a477



Kocie wybory
Kot drapie, bo musi – to jego sposób na dobre samopoczucie i zaznaczenie swojego terytorium.



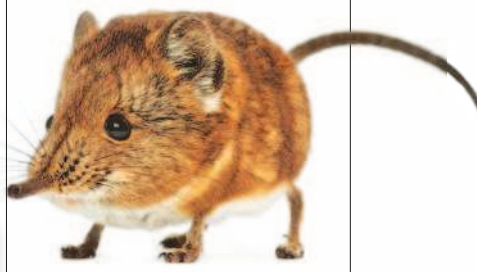


Kupili mi drapak... ale po co?!

Ładny, zgrabny, pasujący do wystroju. Ale kiciuś i tak woli kanapę...
Drapanie pomaga mu też rozciągnąć mięśnie i zostawić zapachowy znak: jestem u siebie. Dlatego zanim wygłosisz kolejną przemowę, przyjrzyj się upodobaniom swojego pupila. Może to nie kot psoci, tylko kupiłaś nie to, co trzeba. Jeśli pupil drapie oparcie pionowo, potrzebuje wysokiego, stabilnego słupka, przy którym może porządnie się przeciągnąć. Jeśli wybiera dywan, lepsza może być mata lub poziomy drapak. Liczy się też materiał: jedne koty wolą sizal, inne tekturę. Postaw drapak blisko miejsca, które kot już sobie upodobał. Nie musi pasować do salonu. Ma pasować do kota. W końcu to on tu mieszka. Ty tylko płacisz czynsz.

Uwaga, pułapka!

Ryjówka jest malutka, ale nie zapada w sen zimowy, musi regularnie szukać pożywienia. W ogrodzie uważaj na luźne siatki i resztki agrowłókniny, w które drobne zwierzę może się zaplątać. Okrycia roślin mocuj tak, by nie tworzyły pułapek. Ten maleńki ssak nie jest szkodnikiem!



Zimowy spacer?

Choć jeż powinien już spać, czasem szuka nowego schronienia. Ale jeśli jest wychudzony i nie zwija się w kulkę, skontaktuj się z ośrodkiem rehabilitacji dzikich zwierząt. Włóż zwierzaka do pudełka wyłożonego ręcznikiem, wstaw owiniętą w tkaninę butelkę z ciepłą wodą. Do czasu fachowej pomocy, zapewnij jeżowi spokój i ciepło.



eprasa.pl 367168a477



Wiewiórka wie, jak zimą o siebie zadbać

Ruda spryciara

Przed zimą wiewiórka ma pełne łapki roboty. Tu znajdzie orzech, tam nasiono, po czym chowa je w ziemi. Nie zapada w zimowy sen, więc do ukrytych skarbów wraca, gdy zgłodnieje. Nie buduje jednej spiżarni, lecz rozrzuca zapasy po wielu skrytkach – tak jest bezpieczniej, bo jeśli ktoś odkryje jedną i się poczęstuje, reszta pozostanie nietknięta. Wiewiórka nie jest więc taką zapominalską, za jaką ją mamy. Dzięki świetnemu węchowi odnajduje swoje skarby, ale zwykle nie zjada wszystkiego. Część nasion zostaje w ziemi i kiełkuje wiosną. Tak wiewiórka, zupełnie mimochodem, pomaga wyrosnąć nowym drzewom!

Jak spędzić sobotę?

Czasem wystarczy godzina, żeby czyjś dzień stał się lepszy. Dla psa ze schroniska może to być spacer, nowe zapachy i człowiek, który ma czas podrapać go za uchem. A dla nas? Przyjemny pretekst, by wyjść z domu, trochę się poruszać i zrobić coś dobrego. Nie trzeba od razu myśleć o adopcji ani robić wielkich planów. Wystarczy sprawdzić, czy pobliska placówka przyjmuje wolontariuszy i czego akurat potrzebuje. Z takiego spotkania obie strony wrócą w świetnych humorach. A kto wie, może tu kogoś ktoś pokocha...





Obrażony na zimę?

Napuszony ptaszek wygląda, jakby ktoś odmówił mu dokładki. Tymczasem on po prostu wkłada „puchową kurtkę"... Rozluźnione pióra pomagają utrzymać ciepło. To sprytny sposób na ogrzanie.

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 367168a477



WIADOMO, JAK JĄ SKUTECZNIE LECZYĆ

Migrena to nie jest choroba księżniczek

U jej podłoża u około 70 proc. osób leżą geny, nie jeden, ale wiele. Nie znaczy to jednak, że na migrenę nie ma sposobu.

Wizerunek bladej damy, która z silnym bólem głowy znika w zaciemnionym buduarze, utrwaliły XIX-wieczne powieści, m.in. Elizy Orzeszkowej. Z prawdą ten obraz ma niewiele wspólnego. Migrena jest chorobą neurologiczną, kobiety chorują na nią 2–3 razy częściej niż mężczyźni, a szczyt zachorowań przypada ok. 40 r.ż., kiedy migrenę ma ok. jedna czwarta kobiet. To nie jest ból głowy, który trzeba przeczekać. Neurolodzy wiedzą dziś, gdzie zaczyna się napad, co go podtrzymuje i jak go zatrzymać.

eprasa.pl 367168a477

Ostrzeżenie przychodzi, nim ból uderzy

Ziewanie jest zapowiedzią

Napad migreny ma kilka faz, a ból głowy jest dopiero jedną z nich. Nawet 48 godz. wcześniej może się pojawić faza zwiastunów. Częściej ziewasz, czujesz sztywność karku, jesteś senna albo rozdrażniona, częściej oddajesz mocz, masz ochotę na słodkie. U 15–30 proc. chorych po zwiastunach przychodzi aura, najczęściej migoczące zygzaki w polu widzenia, która trwa 5–60 minut. Badania obrazowe pokazują, że w tym czasie rośnie aktywność podwzgórza, czyli części mózgu, która steruje snem, apetytem i gospodarką hormonalną. Kiedy nauczysz się rozpoznawać swoje zwiastuny, zyskasz czas, żeby przełożyć wieczorne spotkanie, wcześniej położyć się spać i mieć lek pod ręką.

Czekolada bez zarzutów

Przez lata chorym zalecano unikanie czekolady. Dziś wiemy, że ochota na czekoladę często jest jednym z objawów napadu, który już się rozpoczął. Zjedzona kostka poprzedza ból w czasie, ale go nie wywołuje. Dlatego nie rezygnuj z ulubionych produktów na podstawie jednego skojarzenia. Lepiej przyjrzyj się regularności posiłków i snu, bo ich zaburzenia należą do najczęściej zgłaszanych wyzwalaczy.

Białko, które drażni nerwy

Podczas napadu zakończenia nerwu trójdzielnego uwalniają CGRP, czyli peptyd związany z genem kalcytoniny. Rozszerza on naczynia opon mózgowych i podtrzymuje w nich stan zapalny, a nerwy przesyłają do mózgu sygnał bólu. Odkrycie roli CGRP pozwoliło stworzyć leki, które blokują tę jedną cząsteczkę lub jej receptor.

Dzień po napadzie

Faza ponapadowa trwa średnio ok. 25 godz. Zmęczenie i słabsza koncentracja są wtedy typowe, zaplanuj lżejszy dzień.

Wezwij pomoc

Dzwoń po karetkę, gdy czujesz nagły, bardzo silny ból głowy, który narasta. Idź do lekarza, gdy pojawia się nowy rodzaj bólu po 50. r.ż. lub aura trwa dłużej niż godzinę.



Menopauza zazwyczaj wiele zmienia

Zanim nadejdzie

Napady migreny u kobiet wiążą się ze spadkiem stężenia estrogenów, dlatego często pojawiają się tuż przed miesiączką. W perimenopauzie poziom hormonów zmienia się gwałtownie i nieprzewidywalnie, więc napady mogą być częstsze. Po menopauzie migrena bez aury u wielu kobiet wyraźnie słabnie.

Plaster kontra tabletka

Jeśli rozważasz HTM, powiedz ginekologowi o migrenie, zwłaszcza z aurą. Estrogen podawany przez skórę, w plastrach lub żelu, utrzymuje stabilniejsze stężenie hormonu niż tabletki i kobiety z migreną lepiej go znoszą. Tabletki z estrogenem mogą u części z nich nasilać napady.

Progestagen bez przerw

Napady mogą się pojawiać w dniach przerwy w przyjmowaniu hormonów. Schemat ciągły eliminuje te spadki, dlatego u części kobiet zmniejsza liczbę napadów. Jeśli bóle wracają mimo HTM, nie odstawiaj jej sama, tylko omów z lekarzem zmianę dawki lub drogi podania.

eprasa.pl 367168a477

Żelazne zasady leczenia

Pierwsza godzina ma znaczenie

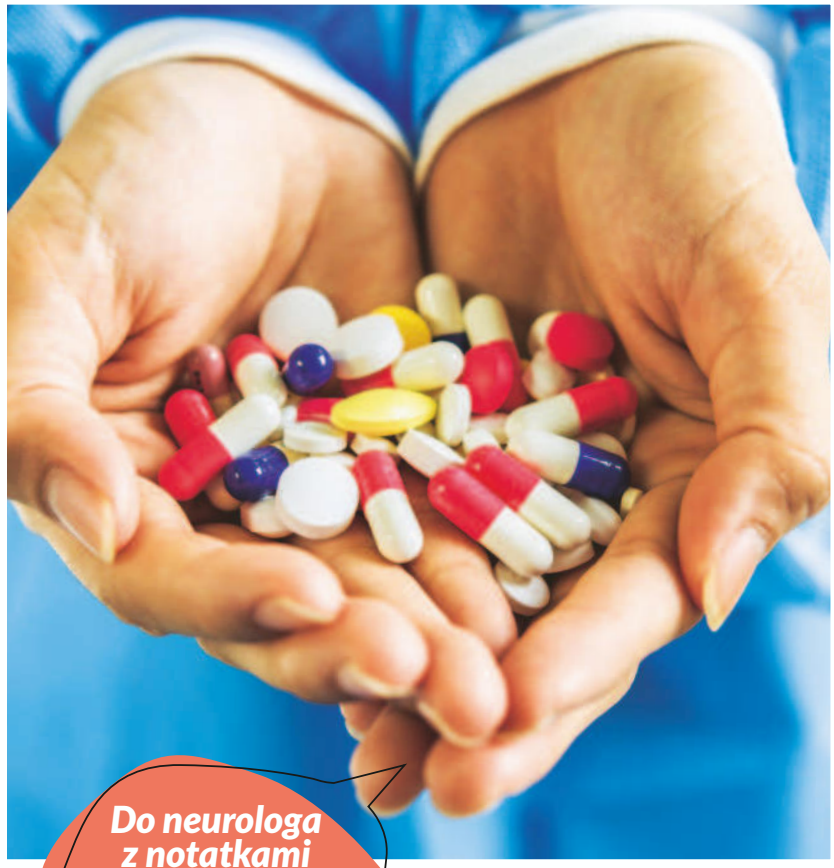
Lek przeciwbólowy przyjmuj, kiedy ból jest jeszcze łagodny. W czasie napadu żołądek opróżnia się wolniej, więc tabletka połknięta późno gorzej się wchłania. Liczy się też dawka, np. 1000 mg kwasu acetylosalicylowego lub 400 mg ibuprofenu. Jeśli to nie wystarcza, lekarz może przepisać tryptan. Jego też przyjmuj wcześnie.

Granica 10 i 15 dni

Leki przeciwbólowe przyjmowane zbyt często mogą wywoływać migreny. Dzieje się tak, kiedy przez co najmniej 15 dni w miesiącu sięgasz po zwykłe leki przeciwbólowe albo przez co najmniej 10 dni po tryptany lub leki złożone. Jeśli zbliżasz się do tej granicy, porozmawiaj z lekarzem o leczeniu zapobiegawczym.

Leki celowane

Przeciwciała monoklonalne i gepanty blokują CGRP lub jego receptor.



Do neurologa z notatkami

Do neurologa potrzebne jest skierowanie od lekarza POZ. Przed wizytą przez 2–3 miesiące zapisuj liczbę dni bólu i brane leki.

Przy migrenie przewlekłej, czyli co najmniej 15 dniach bólu w miesiącu przez 3 miesiące, i po nieskuteczności 2 innych leków zapobiegawczych, NFZ refunduje przeciwciała i toksynę botulinową w programie lekowym.

Uwaga!



Rytm dnia jak lekarstwo

• Regularny ruch zmniejsza liczbę napadów. W szwedzkim badaniu z 2011 r. 40 minut ćwiczeń aerobowych 3 razy w tygodniu, np. jazdy na rowerze stacjonarnym, przez 3 miesiące przyniosło podobny efekt jak topiramat, lek stosowany w zapobieganiu migrenie. Zwiększaj wysiłek stopniowo, bo nagły, intensywny trening u części osób wywołuje napad. Napadom sprzyjają też zmiany rytmu dnia, dlatego kładź się spać i wstawaj o stałych porach, także w weekendy i na urlopie. Nie rób długich przerw między posiłkami, np. nie wychodź z domu bez śniadania. Możesz sięgnąć po suplementy o udokumentowanym działaniu, takie jak magnez w dawce 400–600 mg dziennie lub ryboflawina (witamina B2) w dawce 400 mg dziennie. Przyjmuj je przez 3 miesiące, zanim ocenisz efekt.

FOT. ADOBE STOCK

eprasa.pl 367168a477

NIE TAK SZYBKO...

cukiereczku!

Wystarczą trzy nawyki, by poziom cukru po posiłku nie rósł gwałtownie i szybko wracał do normy.

Po obiedzie ogarnia cię senność, a godzinę później masz ochotę na coś słodkiego? Tak organizm reaguje na szybki wzrost i spadek poziomu cukru we krwi. Można to zmienić.

Zmień kolejność na talerzu

Zaczynaj od warzyw, potem jedz mięso, rybę lub jajko, ziemniaki czy pieczywo zostaw na koniec. Błonnik i białko spowalniają wchłanianie glukozy.

Wyjdź na spacer po obiedzie

Po posiłku maszeruj 10–15 minut. Pracujące mięśnie pobierają glukozę z krwi, więc jej poziom szybciej wraca do normy.

Sięgnij po wsparcie z apteki

Wybieraj suplementy z ekstraktem z liści gurmaru, który zmniejsza apetyt na słodycze, ekstraktem z liści morwy białej, który wspiera metabolizm węglowodanów, oraz chromem, bo pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy. Dobrze, jeśli w składzie są też witaminy B6 i B12, które zmniejszają uczucie zmęczenia. Przed zakupem poradź się farmaceuty lub lekarza.

FOT.: ADOBE STOCK



14 listopada to Światowy Dzień Cukrzycy. Profilaktycznie co najmniej co trzy lata badaj poziom glukozy na czczo.

REKLAMA

insulan suplement diety®

POKONAJ CUKIER



eprasa.pl 367168a477



DETOKS bez tajemnic

Obawiamy się jabłek z marketu i kremów z filtrem SPF, robimy badania na metale ciężkie i oczyszczające zabiegi. A jednocześnie przymykamy oko na stres, brak snu, alkohol i przepracowanie. Pytamy lekarza, gdzie kończy się zdrowa ostrożność, a zaczyna toksykomania.

ŚWIAT KOBIETY: ***Przychodzi pacjent do pana gabinetu i mówi: „czymś się zatrułem”?***

DR ERYK MATUSZKIEWICZ: My, lekarze toksykolodzy, nie przyjmujemy w przychodniach czy poradniach. To specjalizacja typowo szpitalna. Zajmujemy się przede wszystkim ostrymi zatruciami: gdy ktoś weźmie za dużo leków, pomyli dawki, zje niebezpieczną roślinę i wymaga natychmiastowej pomocy. Jeśli chodzi o przewlekłe sytuacje, diagnostyka powinna zaczynać się od lekarza rodzinnego i podstawowych badań. Ostatnio były u mnie dwie panie przekonane, że są podtruwane przez sąsiadów... produkujących narkotyki. Obie twierdziły, że mają przesuszoną skórę, a w mieszkaniach naloty na meblach i odkształcone klepki podłogowe. Większość podobnych przypadków to zespoły paranoidalne. Oddzielnym tematem są narażenia zawodowe, czyli szkodliwe warunki pracy, np. w zakładach chemicznych. Osoby zatrud-

eprasa.pl 367168a477

nione w takich miejscach znajdują się pod szczególną opieką lekarza medycyny pracy i mają częstsze badania.

To skojarzyło mi się z serialem Ołowiane dzieci, opartym na historii z lat 70. Lekarka, dr Jolanta Wadowska-Król, musiała przeprowadzić prawdziwe śledztwo, żeby dociec przyczyny zdrowotnych problemów swoich pacjentów. Pana praca też czasem przypomina pracę detektywa?

Trochę tak, bo nie zawsze wiadomo, co się wydarzyło. Pacjent jest nieprzytomny, nie wie lub nie chce powiedzieć, co zażył. Czy przyjął za dużo leków, a może zjadł trującego grzyba. Jak w każdej dyscyplinie medycznej rozpoznanie opiera się na wywiadzie lekarskim, czyli informacjach, które uzyskamy od pacjenta. Ale czasem jest ich niewiele. Wtedy trzeba dociekać drogą eliminacji. Obserwuję pacjenta, jak się zachowuje, jakie ma objawy typowe dla tego czy innego zatrucia. Zlecam badania laboratoryjne, które mogą moje podejrzenia potwierdzić lub wykluczyć. Dopiero wtedy mogę postawić diagnozę. Z drugiej strony zdarzają się pacjenci, którzy potrafią precyzyjnie podać, co przyjęli i w jakiej ilości. To znacznie ułatwia sprawę.



DOKTOR ERYK MATUSZKIEWICZ
Specjalista toksykologii klinicznej i chorób wewnętrznych.
Pracuje w Szpitalu Miejskim w Poznaniu.

Z jakimi przypadkami najczęściej się pan spotyka?

70 proc. to zatrucia lekami, w 9 na 10 przypadków intencjonalne, czyli celowe. Sporadycznie zdarza się, że ktoś przedawkuje leki niechcący, najczęściej środki przeciwbólowe. Stosujemy kilka różnych preparatów, ale nie wiemy, że wszystkie zawierają tę samą substancję pod inną nazwą handlową. 20 proc. stanowią pacjenci po narkotykach, stymulantach i antydepresantach, a pozostałe 10 proc. po innych zatruciach: zimą tlenkiem węgla, latem i jesienią grzybami. Na marginesie są jeszcze przypadki, gdy ktoś np. napije się z czajnika wody z odkamieniaczem. Tu istotne jest, czy woda była zagotowana – wtedy preparat traci właściwości żrące i ma tylko drażniące, co może powodować dyskomfort, ale nie niesie poważnych konsekwencji dla zdrowia. Mamy ponadto przypadki zatruć środkami ochrony roślin.

Sama pryskałam rośliny w ogrodzie: czułam, że trochę mgiełki leci mi na twarz, i zastanawiałam się, czy nie powinnam robić tego w maseczce?

Preparatów naprawdę niebezpiecznych dla zdrowia mogą używać tylko rolnicy i sadownicy. Środki do amatorskiego stosowania są bezpieczniejsze, ale ostrożność zawsze jest wskazana. Bo może nie dojdzie do poważnego zatrucia, ale podrażnienie oczu, skóry czy gardła jest możliwe. Na pewno lepiej pryskać rośliny w okularach czy maseczce, zakładając jednorazowe rękawiczki, i nie robić tego w wietrzny dzień.

Chciałam powiedzieć „my, kobiety", ale mężczyźni też sprzątają. Czy domowe środki czystości są bezpieczne? Bo nawet jeśli nie wywołują natychmiastowych objawów – wysypki, bólu głowy – to może stosowane codziennie przez wiele lat działają rakotwórczo?

Możliwe długotrwałe skutki używania domowej chemii to przede wszystkim alergie. Pracuję równolegle jako internista i często zgłaszają się do mnie pacjenci, których zaczyna uczulać płyn do mycia naczyń czy proszek do prania. Codziennie mamy do czynienia z mnóstwem różnych substancji. Do pewnego momentu organizm je toleruje, ale przychodzi chwila, gdy sobie z tym nie radzi i pojawiają się objawy chorobowe: swędzenie, pieczenie, zaczerwienienie, katar, kaszel.

Nie mam tatuaży, ale algorytmy ostatnio podsuwają mi informacje o związanym z nimi ryzyku dla zdrowia. To prawda, że barwniki mogą przenikać do tkanek i odkładać się w węzłach chłonnych?

W ostatnich latach pojawiły się nowe badania na ten temat. Wynika z nich, że niebezpieczne mogą być zwłaszcza tatuaże kolorowe: zielone,

Cyfrowy detoks – tak.
Z dietetycznym ostrożnie. Nawet krótka głodówka może rozleniwić organizm i spowolnić przemianę materii.



eprasa.pl 367168a477

czerwone czy niebieskie. Zawierają więcej metali ciężkich, jak tlenki ołowiu, tytanu, chromu. Barwniki pochłaniane są przez komórki układu odpornościowego, tzw. makrofagi, które traktują je jako ciało obce i próbują „zjeść". Cząsteczki barwników są jednak zbyt duże, dlatego pozostają w skórze, a część wraz z makrofagami trafia do węzłów chłonnych, gdzie mogą pozostawać. Co to oznacza? Przewlekły stan zapalny. Badania przeprowadzone na zwierzętach pokazały, że tatuaże zmniejszają odporność organizmu, osłabiają działanie szczepionek i nasilają przebieg infekcji. Znaczenie ma też oczywiście rozmiar tatuażu. Najważniejsze, by wykonywać je w bezpiecznych, spełniających standardy sterylności miejscach – chodzi o ryzyko zakażenia WZW B i C, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na raka wątroby, ale też chłoniaki.

Wyświetlają mi się też posty o toksyczności kosmetyków z filtrami SPF: że mogą przenikać do krwi, wywoływać zaburzenia hormonalne, nowotwory. Jest się czego obawiać?

Są dwa typy filtrów przeciwsłonecznych: fizyczne i chemiczne. Pierwsze zawierają minerały: tlenek cynku i dwutlenek tytanu. Nałożone na powierzchnię skóry, rozpraszają światło. Kontrowersje dotyczą głównie filtrów chemicznych. Te działają inaczej – pochłaniają światło i przetwarzają promienie UV na ciepło, które potem uwalniają. Są badania, które sugerują, że mogą zaburzać gospodarkę hormonalną, ale dawki musiałyby być znacznie wyższe niż dopuszczone w UE. Są groźniejsze dla środowiska niż dla nas, bo trafiają do wód, gdzie m.in. niszczą rafy koralowe.



Organizm oczyszcza się przez skórę i płuca, kiedy się pocimy i intensywnie oddychamy. To ważny powód, by być aktywnym, regularnie ćwiczyć.

A inne kosmetyki? Znamy z historii opowieści o ołowiu w szminkach i rtęci w pudrach, których używała arystokracja do wybielania skóry. Czy współcześnie produkowane produkty do makijażu są bezpieczne?

Dawne pudry były toksyczne, o czym świadczą zapiski, że niektórym... wypadały przez nie zęby. Od tamtej pory kosmetologia zrobiła ogromny postęp, a współczesne normy bezpieczeństwa są restrykcyjne. Jednak nadal warto zwracać uwagę na skład. Są substancje dla niektórych osób niewskazane. Mam na myśli tzw. Szóstkę z Southampton. To lista, która powstała w efekcie badań przeprowadzonych przez brytyjskich naukowców w 2007 roku. Stwierdzili, że sześć syntetycznych barwników, głównie wykorzystywanych w produktach spożywczych, ale też w kosmetykach, można powiązać z nadpobudliwością i zaburzeniami koncentracji u dzieci. Chodzi o tartrazynę, żółcień chinolinową, żółcień pomarańczową, azorubinę, czerwień koszenilową i czerwień allura – każdy z tych barwników ma inny symbol E w składzie żywności i numer Colour Index w produktach do makijażu. Są legalne i dopuszczone przez prawo unijne, choć u wrażliwych mogą wywoływać reakcje alergiczne. Warto pamiętać, że dobrze nawilżona skóra stanowi skuteczną barierę ochronną – zdecydowanie łatwiej zatruć się drogą pokarmową.

Właśnie: owoce i warzywa. Słyszymy, że należy je jeść każdego dnia, ale z tyłu głowy mamy obawy o pozostałości pestycydów. Znajoma boi się do tego stopnia, że kupuje tylko „bio".

Przede wszystkim powinniśmy mieć świadomość, że bez pestycydów nie bylibyśmy w stanie wyżywić światowej populacji. Badania pokazują twarde dane: straty w produkcji owoców wynosiłyby 78 proc., warzyw 54 proc., a zbóż 32 proc. Każdy, kto kiedykolwiek próbował samodzielnie coś uprawiać, wie, że bez środków ochrony to się nie udaje – rośliny niszczą choroby grzybowe lub zjadają pasożyty. Ważne, by te preparaty stosować zgodnie z zaleceniami producentów i przestrzegać okresów karencji – zanim owoc czy warzywo trafią do sprzedaży, powinien upłynąć odpowiednio długi czas, by pozostałości pestycydów zdążyły się ulotnić. Wbrew pozorom bezpieczniejsze mogą być owoce i warzywa dostępne w marketach, gdzie wykonuje się regularne kontrole laboratoryjne niż te na bazarach – nie wiemy, czym i kiedy rolnik spryskał swoje uprawy. Gdy w dużej sieci zdarza się nieprawidłowość, cała partia wycofywana jest z obiegu. Zawsze wskazane jest też mycie owoców i warzyw oraz obieranie ich ze skórki.

Dużo mówi się o mikroplastiku: pijemy wodę z plastikowych butelek i bidonów, podgrzewamy jedzenie w plastikowych pojemnikach, nosimy syntetyczne tkaniny...

Tworzyw sztucznych jest wokół nas mnóstwo. Problemem jest nie tylko mikro-, ale nawet nanoplastik, czyli jeszcze

eprasa.pl 367168a477



mniejsze cząsteczki. Co powodują, gdy trafiają do organizmu? Przewlekły stan zapalny. Nie taki, żebyśmy mieli gorączkę czy bóle, ale w dłuższej perspektywie np. choroby jelit, bo mikroplastik może ścierać kosmki jelitowe. Jest też grupa substancji, które wpływają na hormony, zaburzają płodność i metabolizm, a w konsekwencji sprzyjają otyłości.
Co możemy zrobić? Oczywiście tam, gdzie się da, zamieniać plastik na szkło czy papier, nie podgrzewać w nim żywności – nawet jeśli pojemnik jest do tego przeznaczony, przekładajmy posiłek na ceramiczny talerz. Bo to przede wszystkim ciepło powoduje, że mikroplastik zaczyna się uwalniać. Unikajmy też kupowania plastikowych produktów z azjatyckich platform – często nie spełniają norm bezpieczeństwa, których wymaga się od producentów i sprzedawców europejskich. Kontrole ubrań sprzedawanych na tych platformach wykazują, że w dużej części analizowanych próbek normy zawartości metali ciężkich są znacznie przekroczone.

Kupujemy tam też pościel czy koce. Powinniśmy bardziej uważać, czym i jak urządzamy mieszkania?
Sytuacja w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat znacznie się poprawiła. Pamiętam remont w mojej szkole w latach 80. – po lakierowaniu parkietu do sali nie dało się wejść przez dwa tygodnie. Kiedyś wszechobecny był formaldehyd – od sierpnia tego roku to substancja objęta nowymi unijnymi restrykcjami. Limity są tak rygorystyczne, że większość chemii budowlanej i mebli od lat już go nie zawiera.
Ale nie wszyscy o tym wiedzą. Ostatnio trafiła do mnie pacjentka przekonana, że truje ją formaldehyd z farby na ścianach mieszkania. Sprawdziłem produkt – nie miał go w składzie. Zdarzają się też sytuacje, gdy z rynku wycofuje się coś, czego szkodliwości nigdy jednoznacznie nie udowodniono, ale panuje na ten temat powszechne przekonanie. Tak dzieje się teraz z teflonowymi patelniami – choć od lat nie zawierają podejrzanego składnika PFOA i uchodzą za bezpieczne, coraz więcej producentów rezygnuje z teflonu i zastępuje go innymi powłokami.

Bywamy wymagającymi konsumentami. Ale czy nie jest tak, że doszukujemy się pestycydów w warzywach albo szukamy potwierdzeń rakotwórczości teflonu, tymczasem bez większej refleksji nadużywamy alkoholu i palimy e-papierosy?
Do tego kupujemy wysoko przetworzoną żywność i kolorowe napoje. Ostatnio była u mnie mama, która zrobiła dziecku badanie moczu na obecność glifosatu (substancji stosowanej w niektórych oprysk ach – red.). Wynik, nie wiadomo dlaczego, okazał się dodatni. Na ogół w tego typu badaniach chodzi o to, żeby zdiagnozować „problem" i wdrożyć „leczenie". Popularne stały się też „onkopakiety" na metale ciężkie. Na szczęście niedawno Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej wydało w tej sprawie krytyczne stanowisko. Rynek bezsensownych, niewiarygodnych badań, często w niecertyfikowanych „laboratoriach", jest ogromny. Nic nie wnoszą, a jedynie wzbudzają niepokój pacjentów. Wydajemy na nie gigantyczne pieniądze, szukając ukrytych toksyn, zamiast dbać o zdrowie w prosty sposób: dobrze się odżywiając, ćwicząc, dbając o odpowiednią ilość snu i odpoczynku.

Zamiast szukać ukrytych toksyn
zadbaj o zdrowie w prosty sposób: dobrze się odżywiając, nawadniając, dbając o odpowiednią ilość snu i odpoczynku.

Modne są też wyjazdy na detoks. Głodówka, lewatywy, kroplówki... To dobry pomysł?
Jestem do tego sceptycznie nastawiony. Kiedy źle się czujemy, nie możemy spać, jesteśmy zmęczeni, od razu myślimy: to pewnie metale ciężkie, pestycydy, pasożyty. A jesteśmy po prostu zestresowani, przepracowani, przebodźcowani. Toksyczne są też często... relacje, w których tkwimy. Ale styl życia zmienić trudno, ciężko zrezygnować z używek, a nawet niesłużących nam znajomości. Wtedy najłatwiej znaleźć zewnętrzną przyczynę złego samopoczucia. Pacjenci najczęściej skarżą się właśnie na chroniczne zmęczenie, zaburzenia snu, trudności w koncentracji. To znak czasów.

Liczymy, że kilkudniowy „oczyszczający" wypad w głuszę nas uzdrowi i doda energii?
Może dobrze wpłynąć na psychikę, bo pozwoli wyrwać się z codziennego życia i jego problemów. Popularne stają się wyjazdy offline, bez telefonu i dostępu do internetu. Jesteśmy bardzo przebodźcowani – dziś w ciągu dnia dociera do nas tyle informacji, co sto lat temu w ciągu całego życia. Większość to złe informacje: wojny, wypadki, trzęsienia ziemi. Dlatego cyfrowy detoks – tak, ale dietetyczny niekoniecznie. Nawet kilkudniowa głodówka może spowolnić i rozregulować metabolizm.
Są lepsze i tańsze sposoby, np. nawadnianie, czyli picie odpowiedniej ilości wody – toksyny są eliminowane naturalnie przez wątrobę i nerki. Gimnastyka i ruch – organizm oczyszcza się przez skórę i płuca, kiedy się pocimy i intensywnie oddychamy. Do tego długi, głęboki sen i życzliwi ludzie wokół. Zapewniam, że dzięki temu każdy poczuje się lepiej.

FOT.: ADOBE STOCK (4), PAWEŁ WODZYŃSKI/DZIEŃ DOBRY TVN/EAST NEWS

eprasa.pl 367168a477

Zapytaj dr Agnieszkę



Dr inż. Agnieszka Leciejewska • dietetyczka, specjalistka ds. żywienia w chorobach. Przyjmuje pacjentów w poradni opieki koordynowanej.

Mam kamicę szczawianową. Lekarz kazał uważać na dietę. Słyszałam, że trzeba odstawić nabiał. Czy to prawda?

Joanna z Lublina

Nie. Rezygnacja z nabiału zwiększa ryzyko, że pojawią się kolejne kamienie. Wapń wiąże szczawiany już w jelicie, dlatego mniej ich przenika do krwi i moczu. Dieta z prawidłową ilością wapnia, mniejszą ilością soli i białka zwierzęcego zmniejsza ryzyko nawrotu kamicy o ok. połowę w porównaniu z dietą ubogą w wapń. Należy jeść 2–3 porcje nabiału dziennie. Lepiej unikać produktów bogatych w szczawiany (np. szpinak, szczaw, rabarbar, buraki, kakao), a jeśli je jemy, to zawsze z nabiałem. Trzeba pić 2,5–3 l płynów na dobę, głównie wodę i ograniczyć sól. Nie wolno zażywać suplementów witaminy C w dużych dawkach 1 tys. mg), bo organizm przekształca jej nadmiar w szczawiany.



Od 2 miesięcy przyjmuję semaglutyd. Od kiedy lekarz zwiększył dawkę, po każdym posiłku mam mdłości, czasem do wieczora. Co jeść, żeby lepiej się czuć?

Bożena z Gdańska

Lek spowalnia opróżnianie żołądka, jedzenie dłużej zalega, wywołując mdłości. Pomagają potrawy chłodne lub letnie, bo pachną słabiej niż gorące, a zapach jedzenia często nasila nudności. W gorsze dni lepiej sprawdzają się produkty lekkostrawne, np. sucharki, ryż, ziemniaki. Warto ograniczyć surowe warzywa, strączki i kapustę, bo zalegają w żołądku i nasilają mdłości. Nudności łagodzi napar z imbiru popijany małymi łykami. Mdłości trwające dłużej niż 3 tygodnie trzeba zgłosić lekarzowi, by wolniej zwiększał dawkę.

JEŚLI MASZ PYTANIA, NAPISZ: redakcja@swiatkobiety.bauer.pl / tytuł: list do dr Agnieszki

Kolonoskopia wykazała u mnie uchyłki jelita grubego. Słyszałam, że teraz nie wolno mi jeść orzechów, pestek ani owoców z drobnymi nasionami. Czy to prawda?

Elżbieta z Otwocka

Jeśli uchyłki nie powodują biegunek, nie trzeba rezygnować z tych produktów. Orzechy i migdały najlepiej jeść zmielone, np. dodane do owsianki czy jogurtu. Inaczej jest wtedy, kiedy pojawiają się bóle brzucha, wzdęcia lub właśnie biegunka. Wówczas należy wykluczyć mak, sezam, słonecznik, pestki dyni i orzechy, również w pieczywie, ciastach i musli, a owoce z drobnymi pestkami (takie jak jagody, maliny, truskawki) przecierać przez sito.

FOT. ADAM NIESCIORUK, ADOBE STOCK

eprasa.pl 367168a477



ODEPNIJ WROTKI I...

Załóż łyżwy

Najlepiej odpoczniesz, gdy zamienisz kanapę na... lodowisko. Korzyści z kręcenia piruetów jest naprawdę wiele. A umiejętności? Tego się nie zapomina.

Płoza łyżwy ma ok. 4 mm szerokości. Kiedy na niej stoisz, ciało bez przerwy koryguje ustawienie, więc przy każdym ślizgu trenujesz równowagę. Pracują pośladki, mięśnie ud, także przywodziciele i odwodziciele oraz mięśnie głębokie brzucha. Serce i płuca dostają porządny trening tlenowy, a stawy odczuwają mniej wstrząsów.

W domu

Poczujesz się pewniej na lodzie, jeśli 2–3 tygodnie przed pierwszym wyjściem zaczniesz ćwiczyć codziennie przez 10 minut. Stań na jednej nodze i wytrzymaj 30 s, powtórz 3 razy na każdą nogę. Zrób 3 serie po 10 półprzysiadów. Trzymaj się oparcia krzesła i unieś prostą nogę w bok 10 razy, potem zmień nogę.

W wypożyczalni

Poproś o łyżwy figurowe. Mają dłuższą płozę niż hokejowe, więc stabilniej na nich stoisz. Wybierz rozmiar taki jak w butach sportowych i załóż jedną cienką skarpetę. Pięta nie może się unosić, a kostka ma być stabilna. Najmocniej zasznuruj środkową część buta. Ząbki z przodu płozy służą do figur, dlatego nie odpychaj się czubkiem buta.

Na tafli

Zanim wejdziesz na lód, rozgrzej się przez 5–8 minut: zrób krążenia bioder, wymachy nóg i kilka przysiadów. Na tafli ugnij kolana, ciężar ciała trzymaj nad środkiem płozy, a ręce wysuń lekko przed siebie. Zacznij od drobnych kroków, tak jak chodzi pingwin. Potem odepchnij się jedną nogą i jedź chwilę na drugiej. Hamuj pługiem: zbliż czubki łyżew i rozsuń pięty. Kiedy tracisz równowagę, przykucnij. Na pierwsze wyjścia wybierz godziny, kiedy na lodzie jest mniej osób.

Jaskółka

Trenuje równowagę. Stań bokiem do krzesła i oprzyj dłoń o oparcie. Pochyl tułów i unieś prostą nogę w tył. Wytrzymaj 10 s. Powtórz 5 razy.

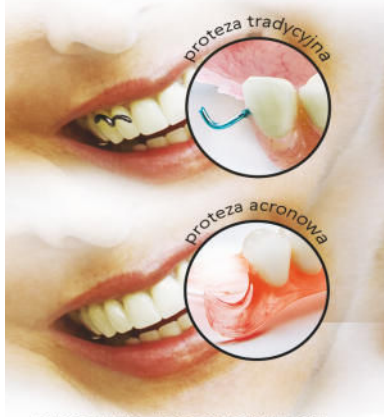
FOT.: ADOBE STOCK

REKLAMA

PROTEZY ACRONOWE

ESTETYCZNE PROTEZY ZĘBOWE

W protezach acronowych tradycyjne klamry (haczyki) zastąpiono uchwytami z tworzywa, dzięki czemu proteza acronowa prawie nie odróżnia się od własnych zębów.



PROTEZY ACRONOWE SĄ:

BIOKOMPATYBILNE
Nie uczulają i nie podrażniają dziąseł co potwierdzają oficjalne badania Narodowego Instytutu Leków

SPRAWDZONE
W Polsce ponad 200 000 pacjentów używa protez acronowych.

WYTRZYMAŁE
Są bardziej odporne na złamania niż tradycyjne protezy z akrylu, co sprawia, że można wykonać protezy

CIENKIE I LEKKIE

Przed wizytą u dentysty dowiedz się więcej na:

WWW.PROTEZYACRONOWE.PL

UWAGA NA PODRÓBKI!

Protezy acronowe powstają wyłącznie z polimeru o nazwie ACRON. Protezy wykonane z materiałów innych niż ACRON nie są protezami acronowymi. Przed zamówieniem protezy żądaj certyfikatu z hologramem ROKO



TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

ROKO sp. z.o.o, Częstochowa, ul. Bór 177, tel.: 34 369 78 21

eprasa.pl 367168a477

Na aptecznej półce

• Poręczny **spray Manuka Health** łączy Miód Manuka MGO™ 400+ z nowozelandzkim propolisem BIO30™. To praktyczny produkt na co dzień. Cena: ok. 78 zł





• **Kolagen 20 000 ELITE** to pasteryzowany suplement diety w płynie, zawierający aż 20 000 mg hydrolizowanego kolagenu. Cena: ok. 200 zł



• Czopki doodbytnicze **Procto-Zac Relief** wspierają naprawę nabłonka odbytu. Pomagają zminimalizować ból, pieczenie i świąd. Cena: ok. 30 zł

• **Cukierki Żeńszeniowo-Imbirowe** wzmocnią organizm, pobudzą mózg do pracy, zwiększą odporność na stres. Cena: ok. 14 zł





• Przy skłonności do skóry atopowej zastosuj intensywnie nawilżający krem **Poldermin Hydro** z ß-glukanem, ksylitolem, ekstraktem z nasion lnu. Cena: ok. 28 zł

FOT.: ADOBE STOCK (4), MAT. PRASOWE (5)



Zapomnij o windzie

Chcesz żyć dłużej? Wybieraj schody! Brytyjscy naukowcy przeanalizowali wyniki badań z ostatnich lat i obliczyli, że regularne chodzenie po schodach zamiast jeżdżenia windą zmniejsza ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych aż o 39 procent. Ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny było z kolei niższe o 24 procent niż u osób, które korzystały ze schodów rzadziej. Analiza wykazała również, że osoby regularnie pokonujące schody rzadziej zapadały na poważne choroby układu krążenia, takie jak zawał serca, udar niedokrwienny mózgu czy niewydolność serca. Ile pięter trzeba pokonywać, by żyć dłużej? Nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Z niektórych badań wynika, że największe korzyści zdrowotne daje wchodzenie na około sześć kondygnacji dziennie, jednak ta zależność wymaga jeszcze potwierdzenia.



Zapachem w zachcianki

Trudno ci się oprzeć i znów sięgasz po chipsa, ciasteczko czy inny smakołyk. Wykorzystaj siłę aromaterapii. Zapach wanilii wystarczy, by twój niepochamowany apetyt rozpłynął się w powietrzu! Przyjemnie słodka woń sprawia, że organizm uwalnia serotoninę, czyli hormon szczęścia, a to bardzo szybko poprawia nastrój. Dodawaj więc do jogurtów, musów czy koktajli ziarenka wyskrobane z laski wanilii. Uważaj natomiast na cukier waniliowy – nie dość, że jest kaloryczny, to jeszcze sztuczny!

eprasa.pl 367168a477

Test na długowieczność

Moższe sobie zrobić domowy test długowieczności. Prosty sprawdzian powie sporo o kondycji. Stań na jednej nodze i policz, jak długo utrzymasz równowagę. W badaniu osób w wieku od 51 do 75 lat, opublikowanym w „British Journal of Sports Medicine", ci, którzy wytrzymali 10 sekund, żyli w kolejnych latach zdrowiej i rzadziej upadali.

Jabłka chrup dla zdrowia

Jeden owoc zaspokaja 20 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę C, wzmacnia więc odporność, poprawia wygląd skóry. Jabłka pomagają regulować poziom cukru we krwi. Działają jak statyny, regulując poziom cholesterolu. Zawierają też sporo potasu, więc mają pozytywny wpływ na pracę serca. Pobudzają wydzielanie śliny, co przywraca prawidłowe pH w jamie ustnej i zapobiega próchnicy.



uwaga!

Serce lubi ciemność

Naukowcy z Harvardu przyjrzeli się ponad 11 tys. osób – część z nich spała w zupełnie zaciemnionej sypialni, inni korzystali z nocnej lampki albo do pokoju wpadało światło z zewnątrz. Okazało się, że ci, którzy narażeni byli na działanie światła w nocy mieli większą objętość prawej komory i lewego przedsionka serca oraz niższą frakcję wyrzutową lewego przedsionka. Więc dla swojego zdrowia – zasłaniaj na noc zasłony.



Żelazna odporność

Jesienne szarugi sprzyjają przeziębieniom. Nie daj się i zadbaj o swoją odporność – potrzebujesz solidnej porcji żelaza. To kluczowy pierwiastek dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Odpowiada m.in. za produkcję oraz dojrzewanie komórek odpornościowych oraz wytwarzanie przeciwciał. Zadbaj o dietę i wspomagaj się suplementami.

REKLAMA



eprasa.pl 367168a477

Niełatwo wznieść się na wyżyny
i uszczęśliwić wybrednych smakoszy.
Z takim drobiem na pewno się to uda!

Dania, które uskrzydlają!

Paprykowa pieczeń z indyka

Czas przygotowania: 120 minut
Porcje: 8 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 1,6 kg filetu z indyka ze skórą • po 3 gałązki rozmarynu i tymianku • 3 łyżeczki mielonej papryki • 3 łyżki oliwy • 50 g masła • sok z 1/2 cytryny • 1 pęczek włoszczyzny • 1 główka czosnku • 400 ml bulionu drobiowego • mąka ziemniaczana • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Zioła posiekaj, 1/2 wymieszaj z 2 łyżeczkami papryki, oliwą, 2 łyżeczkami soli i odrobiną pieprzu. Masło stop, połącz z resztą ziół i papryki, sokiem z cytryny i 1 łyżeczką soli. Mięso natrzyj marynatą olejową, a skórę marynatą maślaną. Ułóż filet skórą do góry w głębokiej blasze.

2. Włoszczyznę oczyść, pokrój. Główkę czosnku przekrój na pół. Warzywa rozłóż wokół mięsa. Piecz 100 minut w 160°C. Po ok. 30 minutach wlej bulion.

3. Sos zlej do rondelka, zagęść mąką, zagotuj i przypraw. Mięso wstaw pod rozgrzany grill. Piecz 5 minut w 250°C. Pokrój w plastry i podaj z sosem.

Chrupiąca skórka

Podlewanie mięsa bulionem sprawia, że będzie ono soczyste, ale pod koniec pieczenia upewnij się, że skórka jest sucha. **Dodatkowo możesz ją posypać odrobiną cukru pudru** i zapiec pod grillem.

eprasa.pl 367168a477



Wykwintne kanapeczki

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 4 pszenne bułeczki • 200 g dobrej szynki drobiowej w plasterkach • 2 marchewki • 2 cebule • 1/2 pęczka rzodkiewek • 100 g + 4 łyżeczki masła • 4 łyżki białego octu winnego • 2 łyżki cukru • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:
1. Cebule obierz, pokrój w kosteczkę. Na patelni stop 100 g masła. Wrzuć cebulę, smaż 6 minut, mieszając. Wlej ocet winny. Duś, aż cały płyn odparuje. Posyp cebulę cukrem i ogrzewaj dalej, aż cukier się skarmelizuje. Zdejmij z kuchenki, ostudź.
2. Rzodkiewki oczyść, umyj i wytrzyj, a potem pokrój w plasterki. Marchewki obierz, pokrój w słupki lub grubo zetrzyj. Warzywa oprósz solą i pieprzem.
3. Bułeczki natnij wzdłuż od góry, ale nie przekrawaj do końca. Rozchyl połówki. Napełnij bułeczki pozostałym masłem, zwiniętymi plasterkami wędliny drobiowej, rzodkiewką i marchewką. Posyp karmelizowaną cebulką.

info

Domowa wędlina

Zagotuj 1 l wody z 1 łyżką soli i ulubionymi przyprawami. Ostudź, włóż 2 filety z kurczaka. Pozostaw na noc. Wyjmij, obwiąż sznurkiem, by filety zachowały kształt. Parz 90 minut w wodzie o temp. 75°C- 85°C.



Złocista gęś z owocami

Czas przygotowania: 8 i 1/2 godziny
Porcje: 8 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 1 gęś (5 kg) • 8 cebul • 4 jabłka • 2 gruszki • po 100 g suszonej żurawiny i bułki tartej • 500 ml bulionu drobiowego • 50 ml żubrówki • 50 g miodu • cukier • sól • pieprz • majeranek

PRZYGOTOWANIE:
1. Tuszkę natrzyj w środku i na zewnątrz solą oraz pieprzem. Odłóż na noc do lodówki. Obierz cebule. Umyte jabłka oraz gruszki i 2 cebule pokrój na nieduże kawałki. Wymieszaj z żurawiną, bułką tartą, żubrówką, cukrem i 1 łyżką majeranku. Farsz przyprawa solą i pieprzem. Włóż do gęsi. Otwór zepnij.
2. Gęś ułóż w dużej brytfannie. Obłóż resztą pociętych na ósemki cebul. Warzywa oprósz majerankiem. Piecz 7 godzin w 100°C. Po 3 godzinach podlej gęś bulionem. W 150 ml wody rozpuść 1 i 1/2 łyżeczki soli oraz miód. Piecz gęś jeszcze godzinę w 180°C, smarując ją przygotowaną glazurą.

Odesa.pl 367168a477





info

Kiedy dodać bazylię

• Suszoną przyprawą możesz natrzeć mięso jeszcze przed smażeniem. Taką bazylię używa się również do gotowania sosów czy przyrządzania farszu. **Świeże listki pod wpływem temperatury gorzkniejąą**, dlatego dodaje się je dopiero do gotowego dania, a najlepiej dekoruje je już na talerzu.

Filety w sosie musztardowym

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

SKŁADNIKI: • 4 filety z kurczaka (po 200 g) • 200 ml bulionu • 150 g pomidorków • 200 g śmietany 30% • 1 pęczek dymki • 2 łyżeczki oleju • 1 ząbek czosnku • po 2 łyżeczki musztardy i mąki ziemniaczanej • sól • pieprz • bazylia

PRZYGOTOWANIE:

1. Dymkę opłucz, pokrój w plasterki. Pomidorki umyj, przetnij na pół. Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z mąką ziemniaczaną. Filety opłucz, osusz. Mięso przypraw solą i pieprzem, a potem oprósz czosnkową mąką. Jej nadmiar strząśnij.

2. Na patelni rozgrzej olej. Usmaż filety na złoty kolor, obracając. Zdejmij i odłóż na talerz. Na patelnię wlej bulion i śmietanę. Zagotuj, dodaj musztardę, wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Do sosu włóż usmażone filety, duś 5 minut. Dodaj pomidorki i dymkę, duś jeszcze 2 minuty. Udekoruj świeżą bazylią.

eprasa.pl 367168a477



Udziec indyczy z jałowcem

Czas przygotowania: 120 minut **Porcje:** 8 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 1 udziec indyka bez kości (1,2 kg) • 2 cebule • 1 łyżeczka ziaren pieprzu • 1 liść laurowy • 2 jagody jałowca • 1/2 l bulionu • sól • 500 g marchewki • po 2 łyżki oleju, masła i miodu • 200 g śmietany 18% • cukier • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebule pokrój w kostkę. Ziarna pieprzu, jałowiec i liść laurowy utrzyj w moździerzu, wymieszaj z łyżeczką soli. Natrzyj tym mięso, zroluj i zwiąż sznurkiem. W brytfannie rozgrzej olej, obsmaż mięso, wyjmij. Na tłuszcz wrzuć cebulę, smaż 4-5 minut. Wlej bulion, zagotuj. Włóż udziec. Przykryj i piecz 2 godziny w temp. 175°C.

2. Marchew obierz i pokrój w plasterki, przesmaż na maśle. Wlej 100 ml wody, przykryj i duś 8-10 minut. Przypraw solą, pieprzem i cukrem. Pieczeń wyjmij, sos zlej do rondelka i zagotuj. Dodaj śmietanę i miód, przyprawy do smaku. Podaj do mięsa z jarzynką.

REKLAMA





Ananasowe szaszłyki z salsą

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

SKŁADNIKI: • 1 ananas • 700 g filetów z kurczaka • 5 cebul • 10 plastrów bekonu • 4 dymki • 400 g pomidorów • 3 łyżki cukru • po łyżce słodkiej papryki i miodu • 8 łyżek oliwy • 2 chili • garść listków bazylii • sól • pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso osusz, pokrój w paski. W miseczce wymieszaj cukier, mieloną paprykę, miód, 4 łyżki oliwy oraz sól i pieprz do smaku. Ananas oczyść, połowę pokrój w kostkę. Obrane cebule pokrój na cząstki, bekon w szerokie paski.

2. Mięso i dodatki wymieszaj z marynatą, odóż na 30 minut. Ponadziewaj na szpadki, smaż 10 minut na patelni grillowej lub piecz 25 minut w temperaturze 200°C.

3. Resztę ananasa posiekaj. Dymki pokrój w krążki, pomidory w kosteczkę. Chili oczyść i posiekaj. Bazylię potnij w paski. Składniki salsy połącz, skrop resztą oliwy, oprósz solą i pieprzem. Podaj do szaszłyków.

FOT.: ARCH.123RF/PICSEL, HOUSE OF FOOD (7)

Egzotyczna marynata

Ananas świetnie komponuje się z drobiem. Możesz go użyć także do marynaty. W tym celu zblenduj na gładko 1-2 krążki ananasa z puszki z 3 łyżkami słodkiej zalewy oraz 2 łyżkami oleju. Marynatę przypraw solą i chili.

Kaczka z kuskusem

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

SKŁADNIKI: • 150 g suszonych moreli • 50 g śliwek kalifornijskich • 4 filety z kaczki • 200 g kuskusu • 2 marchewki • 1 cebula • szafran • 20 g płatków migdałowych • sól • 2 łyżki oleju • pieprz • cynamon

PRZYGOTOWANIE:

1. Suszone owoce pokrój na kawałki. Cebulę obierz i posiekaj. Marchewki obierz, potnij w półplasterki. Warzywa przesmaż krótko na oleju. Dodaj owoce i 2-3 łyżki wody. Duś 15 minut. Sos przypraw solą, pieprzem i cynamonem.

2. Filety opłucz, osusz. Skórkę ponacinaj w kratkę. Filety ułóż na zimnej patelni (skórką do dołu). Smaż 5 minut. Obróć mięso i smaż 3 minuty. Oprósz solą i pieprzem, przełóż do naczynia żaroodpornego. Piecz 30 minut w 200°C.

3. Zagotuj 600 ml wody ze szczyptą soli i szafranu. Zalej kuskus, przemieszaj i odstaw na 5-8 minut. Podaj do kaczki. Polej sosem, posyp uprażonymi migdałami.



eprasa.pl 367168477



KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu!

To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C. Zadbaj o siebie każdego dnia z KolagenCito!

Dlaczego KolagenCito-ponieważ zasługujesz na to co najlepsze!
KolagenCito to produkt wzbogacony, który łączy kolagen z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych.
Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. KolagenCito doskonale wpisuje się w codzienny styl życia osób, które cenią świadome wybory żywieniowe.
Wybierając KolagenCito, stawiasz na znane składniki oraz wygodę codziennego stosowania. Wystarczą 3 pastylki dziennie. Niezależnie od stylu życia, KolagenCito może być wygodnym wyborem dla osób, które chcą wzbogacić swoją dietę. Wybierz KolagenCito – produkt stworzony z myślą o nowoczesnych osobach. Wprowadź KolagenCito do swojej codziennej diety i przekonaj się, jak łatwo zadbać o wartościowe składniki każdego dnia.



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 367168a477

Kwaśne, ALE OSŁODZĄ CI DZIEŃ



Tarta cytrynowa z bezikami

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 10 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 220 g + 2 łyżki mąki orkiszowej (typ 630) • 265 g cukru • 4 jajka + 1 białko • 90 g zimnego masła • 4 cytryny • melisa • sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z 220 g mąki, 50 g cukru, 1 jajka, masła i szczypty soli. Odłóż na 30 minut do lodówki, a potem rozwałkuj na prostokąt (ok. 13 x 37 cm). Formę do tarty (ok. 11 x 35 cm) wyłóż papierem. Przełóż ciasto, dociśnij i uformuj rant. Spód ponakłuwaj widelcem. Piecz 15 minut w 180°C (góra-dół). Wystudź.

2. Cytryny sparz i wyszoruj. Z 3 owoców zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Utrzyj 175 g cukru z 3 jajkami i resztą mąki. Wmieszaj sok i skórkę z cytryn. Krem rozsmaruj na spodzie tarty. Dopiekaj jeszcze 20 minut.

3. Białko ubij ze szczyptą soli i resztą cukru na sztywną pianę. Bezę przełóż do rękawa cukierniczego, wyciśnij na tartę małe kleksy. Zrumień je palnikiem kuchennym. Tartę ozdób cząstkami ostatniej cytryny i melisą.

Połącz cierpkie cytrusy ze słodkim kremem, masą serową lub ciastem i przekonaj się, że przeciwieństwa naprawdę się przyciągają!

eprasa.pl 367168a477



Grejpfrutowy sernik na zimno

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

SKŁADNIKI: • 80 g masła • 175 g ciasteczek amarettini • 3 łyżeczki żelatyny • 3 różowe grejpfruty • 650 g mielonego twarogu • 200 g jogurtu • 150 g cukru • 350 g śmietany 30% • 250 ml soku grejpfrutowego (z kartonu) • 1/2 op. przezroczystej galaretki • 1 cukier waniliowy • 1-2 łyżki cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:
1. Ciasteczka pokrusz, wymieszaj ze stopionym masłem. Masą wylep spód tortownicy (26 cm). Schładzaj 30 minut.
2. Obierz 2 grejpfruty, z miąższu wytnij fileciki. Zbierz wyciekający sok. Fileciki pokrój. Zmiksuj 500 g twarogu, jogurt, cukier, cukier waniliowy i zebrany sok. Wmieszaj rozpuszczoną żelatynę, 300 g ubitej śmietany i pokrojone owoce. Masę przełóż do formy, schładzaj 3 godziny.
3. Galaretkę rozpuść w soku z kartonu. Wylej na sernik, zastudź. Utrzyj resztę sera i śmietany z cukrem pudrem. Sernik ozdób kremem i ostatnim grejpfrutem.

Cukier z aromatem

Nie wyrzucaj skórki z grejpfrutów. Posiekaj ją drobno i utrzyj z cukrem. Wyłóż na papier do pieczenia, wysusz w temperaturze pokojowej i przełóż do słoiczka. Używaj do aromatyzowania ciast i deserów.

Cytrusowa krajanka

Czas przygotowania: 60 minut
Porcje: 24 **Stopień trudności:** średni

SKŁADNIKI: • 250 g miękkiego masła • 300 g brązowego cukru • 4 jajka • 125 ml mleka • 200 g białej czekolady • 500 g mąki • 3 czerwone pomarańcze • 2 różowe grejpfruty • 2 cukry waniliowe • 1 proszek do pieczenia

PRZYGOTOWANIE:
1. Białą czekoladę posiekaj. Masło utrzyj z 250 g brązowego cukru. Miksując, kolejno dodaj jajka, 1 cukier waniliowy i mleko. Wmieszaj mąkę z proszkiem do pieczenia i połowę czekolady. Ciasto nałóż do dużej formy z pergaminem.
2. Pomarańcze i grejpfruty obierz. Z miąższu wytnij fileciki. Zbierz do miseczki wyciekający sok. Połącz go z drugim cukrem waniliowym i resztą brązowego cukru. Dołóż fileciki, wymieszaj i rozłóż łyżką na cieście.
3. Piecz ciasto 30-35 minut w 200°C. Ostudź. Resztę białej czekolady stop w kąpieli wodnej. Polej ciasto.







Egzotyczny deser z kruszonką

Czas przygotowania: 30 minut
Porcje: 4 **Stopień trudności:** łatwy

SKŁADNIKI: • 4 pomarańcze • 2 cytryny • 50 g + 2 łyżki cukru pudru • 50 g mąki • 50 g masła • 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego • 120 g śmietany 18%

PRZYGOTOWANIE:

1. Sparz i wyszoruj po 1 pomarańczy i cytrynie. Z owoców zetrzyj skórkę. Zagnieć kruszonkę z mąki, 2 łyżek cukru pudru, masła, ekstraktu waniliowego i skórki cytrusowej (trochę skórki odłóż).

2. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem. Rozsyp kruszonkę. Piecz 15 minut w 180°C. W połowie pieczenia wysuń blachę i połam lekko kruszonkę.

3. Pozostałe pomarańcze i cytrynę obierz, wytnij fileciki. Pokrój je na mniejsze kawałki i posyp 50 g cukru pudru. Owoce odstaw na chwilę, żeby puściły sok. Kruszonkę wyjmij z piekarnika i całkowicie ostudź. Śmietanę rozmieszaj i lekko ubij trzepaczką, żeby była puszysta. Owoce z sokiem rozłóż do pucharków. Posyp kruszonką. Ozdób porcjami śmietany i resztą skórki cytrusowej.

Parfait z pomarańczami

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

SKŁADNIKI: • 5 pomarańczy • 80 g miodu • 4 łyżki likieru pomarańczowego • 2 jajka + 2 żółtka • 200 g orzechów laskowych • 400 g śmietany 30% • pestki granatu do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Sparz i wyszoruj 4 pomarańcze. Obierz je ze skórki i wyciśnij sok. Skórkę pokrój na nieduże kawałki. W rondelku zagotuj 150 ml wody z miodem i sokiem z pomarańczy. Dodaj skórkę i gotuj jeszcze 5 minut. Zdejmij z kuchenki, odstaw na 30 minut. Skórkę wyjmij. Syrop zmiksuj z likierem, jajkami i żółtkami na gładką masę. Ubij ją w gorącej kąpieli wodnej, aż dobrze zgęstnieje.

2. Orzechy upraż, drobno posiekaj. Śmietanę ubij i dodaj do masy jajecznej. Delikatnie wmieszaj orzechy. Masę przełóż do podłużnej foremki wyłożonej folią spożywczą. Wierzch przykryj folią. Schładzaj przez noc. Ozdób pestkami granatu i ostatnią pomarańczą.

FOT.: ADOBE STOCK, HOUSE OF FOOD (5)

eprasa.pl 367168a477





info

Rozmiar ma znaczenie

Duże i ciężkie cytrusy mają więcej soku oraz miąższu, który możesz dodać do ciasta lub deseru. Jeśli jednak zależy ci głównie na aromatycznej skórce, wybieraj niewielkie pomarańcze, cytryny i limonki.

REKLAMA

WYDANIE SPECJALNE
magazynu
Kobieta i życie



W środku:

- Horoskopy i wróżby z całego świata
- Magiczne rytuały dla urody i zdrowia
- Testy, wyrocznie, sekrety

Do kupienia w dobrych punktach sprzedaży prasy i na czytelnia.pl

eprasa.pl 367168a477

W sklepach i w internecie



• Ceramiczna solniczka i pieprzniczka z serii Napoli (Westwing.pl) dodadzą kuchni modnego koloru. Będą też idealne na prezent. Cena: od 109,90 zł/zestaw



• Pistacje kostka, Kresto, mają charakterystyczny zielony kolor. Sprawdzą się jako dodatek do ciast, kremów, lodów, a także owsianek, musli, sałatek i sosów. Cena: od 20,49 zł/70 g



• Makaron Lubella 5-Jajeczna stworzono z myślą o tradycyjnym rosole. Dzięki zawartości jaj z wolnego wybiegu danie smakuje jak u babci. Cena: od 5,99 zł/400 g



• Kurki marynowane, Rolnik Premium, można serwować do mięs, wędlin i serów oraz dodawać do sałatek i zimnych sosów. Cena: od 15,99 zł/314 ml



• Śliwka Nałęczowska w puszce w kształcie domku to dobrze znany przysmak w zimowej odsłonie. Cena: od 34,90 zł/205 g.

FOT.: MAT. PRASOWE

Kubek małej czarnej



Limitowana Tchibo Privat Kaffee Honduras (od 42,24 zł/500 g) to kopalnia smaków i aromatów. **Wyjątkowej jakości ziarno pochodzi z gór Hondurasu.** Żyzne gleby bogate w składniki odżywcze i łagodny górski klimat sprzyjają rozwojowi kaw o wyjątkowo harmonijnym charakterze. Efektem jest 100% Arabica o delikatnie aromatycznym profilu, w której wyczuwalne są nuty mirabelki i białej czekolady. Do rozkoszowania się smakiem małej czarnej warto mieć swój ulubiony kubek, np. z kotem – oczywiście też czarnym. Idealny będzie ten z IKEA (14,99 zł).

Czy wiesz że...

...dżem uratuje sos

• Odrobina kwaśnego dżemu (np. porzeczkowego, agrestowego lub żurawinowego) dodana do wytrawnego sosu mięsnego podbije jego smak, zrównoważy goryczkę i zastąpi cukier z octem. W efekcie, zamiast nudnego i pozbawionego pazura dodatku do obiadu, otrzymasz coś ekstra – niebanalny i wyrafinowany sos jak z najlepszej restauracji.

hit!



Miejsce z duszą

• **Gruby Josek to punkt obowiązkowy na kulinarnej mapie stolicy.** Karta dań składa się z autorsko opracowanych warszawskich klasyków, a muzyka na żywo tworzy idealne tło do biesiad. www.grubyjosek.pl.

eprasa.pl 367168a477

Twój czas



Włoskie gwiazdy, czyli strzeliste szczyty Dolomitów: Starannie ułożyły śnieżne fryzury i dumnie pozują do zdjęcia – nic, tylko korzystać!

myśliwski nóż		nadmierne powiększenie tarczycy			bywa kończony remisem		... Poppins z ekranu							
				2										
stek wołowy		impreza w plenerze			zapora wodna		ogon lisa							
twierdzenie uznane za oczywiste			metal w pocisku			mocny argument								
szczekają	upadły anioł		plama na sierści											
			album geograficzny		domowy saturator		zimowe jabłko		wznowienie dzieła		unosi latawce		składnik musli		stan prawny
biegłość, fachowość											łodygi ziemniaków	6			
hartowany stop		jon ujemny		piskliwy głos		atak szału	nadobność						z prawą w marszu		miejsce zgrupowania
				sojowy twarożek							skraj dachu				
zna organizm						3	zrzesza pilotów								
							gładki kamień rzeczny			w niej talary		4			
śpiew jednogłosowy	tonie w koralach		do gotowania zupy		klacz							kartka od dziecka		podwórkowy muzykant	
						kieruje uczelnią		kielich króla		groźne zjawisko					
skoczny torbacz		lekkie ciastko		silne uczucia							środek zastępczy		gra w rzutki		w niej obraz
końska karma	5					koloryt, atmosfera					apopleksja				
				poprzedza dowód					grupa hałaśliwych osób					1	
w butli nurka	zaczyna skalę					zbudował ją Noe	7				odżywczy kosmetyk				
na bezrybiu też jest rybą				prosił o nią zalotnik					domek z piernika						

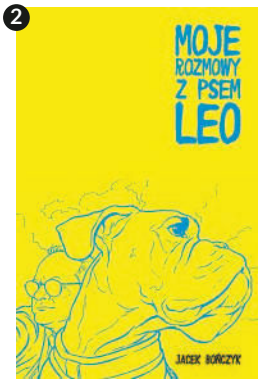
1	2	3	4	5	6	7

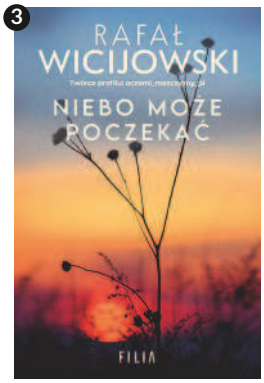
FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 367168a477

KSIĄŻKI







1. ZŁODZIEJE TRUPÓW. Wałbrzych, 1927 rok. Przez cmentarz opętanych kroczy kondukt pogrzebowy. Gdy z trumny wypada nagle truchło świni, żałobnicy wpadają w furię. W tym samym czasie młody psychiatra Herbert Anwaldt bada sprawę groźnej zarazy. **Znak. Cena 59,99 zł.**

2. MOJE ROZMOWY Z PSEM LEO. Czy z psem można naprawdę porozmawiać o wszystkim? Aktor Jacek Bończyk rozmawia o życiu, ludziach, codziennych absurdach, sprawach ważnych i nieważnych. O tym, co dzieje się za oknem i w głowie. **Papierowy Motyl. Cena 45,00 zł.**

3. NIEBO MOŻE POCZEKAĆ. Natalia od lat żyje między niebem a ziemią, jest bowiem stewardesą. Jedna chwila wystarczy, by cały świat rozpadł się na kawałki. Jej córka Zuzia trafia do szpitala. Od tej chwili wszystko, co dotąd wydawało się ważne, przestaje istnieć. **Filia. Cena 54.90 zł.**

MUZYKA

Ćwierć wieku śpiewania

Patrycja Markowska przez lata miała poczucie, że musi udowadniać, że na miejsce na scenie zapracowała sama. Dziś mówi: dość. Po 25 latach woli śpiewać ciszej, szukać nowych brzmień i pracować z ludźmi, z którymi naprawdę coś ją łączy. Album „25 lat" jest więc mniej pomnikiem, a portretem artystki w ciekawym momencie życia. **Szukaj na: empik.com**





Gruby Josek

Gdzie miło spędzić piątkowy wieczór w towarzystwie Kapeli z Chmielnej? Jeśli szukasz w Warszawie miejsca z duszą, w którym doskonałe jedzenie idzie w parze z celebracją, Gruby Josek to punkt obowiązkowy na mapie miasta. Tu znajdziesz najpiękniejsze tradycje przedwojennej, warszawskiej gościnności, bez zadęcia, za to z szacunkiem do rzemiosła.

WYWIAD

Wywiad z Anną Rybakiewicz

„Ostatni portret" to Pani 12 powieść. Każda zajmuje szczególne miejsce w sercu?

Z każdą wiążą się inne emocje. „Ostatni portret" jest dla mnie szczególny. Opowiadam w nim o dwóch kobietach. Obie tracą poczucie bezpieczeństwa i muszą budować swoje życie na nowo. Bardzo się z nimi zżyłam.

Dużo w tej powieści jest odniesień do winy.

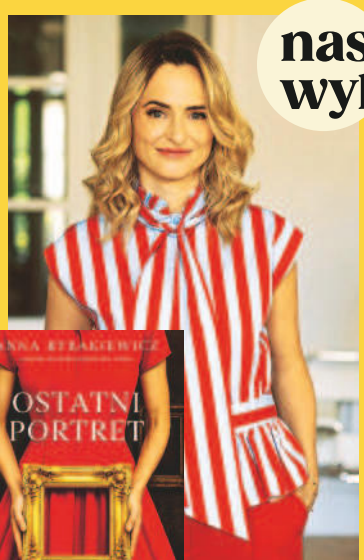
Ten motyw łączy obie historie. Zależało mi, żeby nie była to historia, w której łatwo wskazać dobrą i złą stronę.

To opowieść dla miłośniczek sztuki?

Nie trzeba znać się na malarstwie, żeby dać się porwać tej historii. Sztuka jest jak nić, która prowadzi Mary do Adele.

Często słyszy Pani, że złamała komuś serce powieścią?

Dostaję wiadomości, że ktoś przeze mnie płakał, nie spał pół nocy albo nie mógł przestać myśleć o bohaterach. To najpiękniejsze komplementy.



nasz wybór

FOT. MAT. PRASOWE

eprasa.pl 367168a477





Zbrodnie po sąsiedzku: Londyn

Czas na nowy rozdział w historii Charlesa (Steve Martin), Olivera (Martin Short) i Mabel (Selena Gomez). Tym razem znane trio detektywów-amatorów opuszcza bowiem nowojorską Arconię i rusza do Londynu, gdzie mają zamiar namierzyć osobę, która chce zabić słynna podcasterkę. Cindę Canning (Tina Fey). Szósty sezon serialu po raz pierwszy przenosi akcję poza Nowy Jork, a w obsadzie pojawiają się gościnnie m.in. Olivia Colman, Meryl Streep, David Tennant, Nicola Coughlan i Martin Freeman. Premiera 8.12 w Disney+.

Facet z workiem



Arnold Schwarzenegger jako... Święty Mikołaj. Po szokującej kradzieży magicznego worka na prezenty, Mikołaj zdaje sobie sprawę, że nadchodzące święta stoją pod znakiem zapytania. Zdesperowany Święty postanawia więc chwycić się ostatniej deski ratunku i wykorzystać tzw. „listę niegrzecznych", na której odnajduje złodzieja Vance'a (Alan Ritchson), jedyną osobę, która może odzyskać skradziony worek. Premiera 2.12 w Prime Video.

Duma i uprzedzenie



Jedna z najsłynniejszych historii miłosnych w literaturze dostaje nowe życie, a siostry Bennet znów walczą o uczucia, reputację i przyszłość. Jane (Freya Mavor) zakochuje się w panu Bingleyu, podczas gdy Elizabeth (Emma Corrin) od pierwszego spotkania ściera się z powściągliwym panem Darcym. Sześcioodcinkowy serial ma być wierną adaptacją arcydzieła Jane Austin. Premiera 3.12 w Netflix.

REKLAMA



Grudzień
PO WIEDEŃSKU

W Wiedniu elegancja nie potrzebuje specjalnej okazji. Jest całkiem codzienna. Warto tu też posprawdzać, ile przyjemności mieści się w zwykłym dniu.



eprasa.pl 367168a477



Dawna stolica cesarstwa ma rozmach, który widać w zabytkowych gmachach, pałacowych dziedzińcach i szerokich alejach. Ale Wiedeń to nie tylko wielka historia i arcydzieła sztuki. Tu kultura jest na wyciągnięcie ręki, a dobre adresy nie służą tylko wyjątkowym okazjom. W grudniu, gdy zaczynają się pojawiać też świąteczne dekoracje, można się przekonać, dlaczego Wiedeń od lat należy do miast, w których żyje się szczęśliwie.

Cesarskie miasto na co dzień

Wiedeńskie centrum robi wrażenie, choć nie trzeba znać historii Habsburgów, by poczuć jego urok. Monumentalne fasady i eleganckie witryny przypominają o cesarskiej przeszłości.
Przy reprezentacyjnym Ringu (Ringstrasse) stoją gmachy Wiedeńskiej Opery Państwowej i parlamentu, a niedaleko rozciąga się Hofburg – dawna rezydencja Habsburgów, dziś kompleks muzeów, instytucji i siedziba prezydenta Austrii. Warto zajrzeć na Michaelerplatz (w centrum placu odsłonięto pozostałości rzymskiej osady!), dotrzeć pod katedrę św. Szczepana. Trzeba ją zwiedzić, to jeden z symboli miasta. Podczas spaceru po Wiedniu warto też spoglądać w górę: wiele kamienic ma ozdobne balkony, rzeźbione portale i detale, które łatwo przeoczyć w pośpiechu. Przy Kohlmarkt i Graben eleganckie witryny przypominają, że stolica Austrii od dawna zna się na luksusie.

Tu naprawdę słucha się muzyki

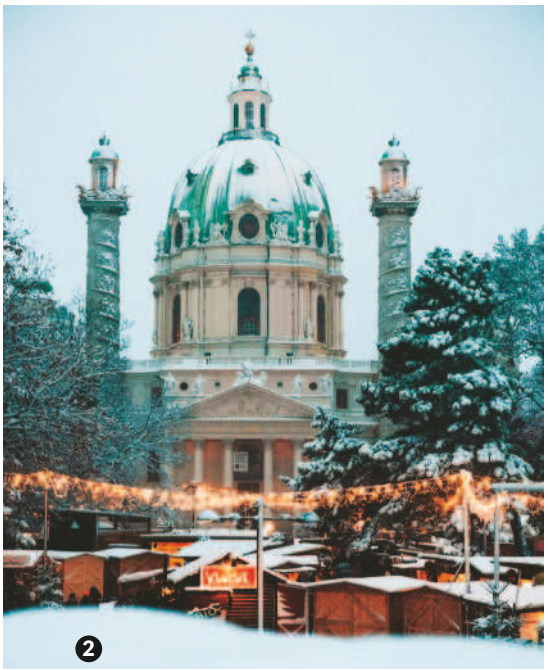
Wiedeń i muzyka to para równie oczywista jak kawa i tort Sachera. Nazwiska Mozarta, Beethovena i Straussów należą do miejskiego krajobrazu, podobnie jak gmach wiedeńskiej opery czy słynny Musikverein, którego Złota Sala zachwyca wystrojem i akustyką. To właśnie tu odbywa się słynny Koncert Noworoczny Filharmoników Wiedeńskich, oglądany co rok przez miliony widzów na całym świecie. W grudniu repertuar koncertowy nabiera szczególnego charakteru, a wieczór spędzony wśród kryształowych żyrandoli i złoconych dekoracji pozostawia na długo wiele nie tylko muzycznych emocji.



W wielu miejscach w Wiedniu już w listopadzie otwierają się bożonarodzeniowe jarmarki.

eprasa.pl 367168a477





1. Wiedeńska opera to jeden z najważniejszych adresów na muzycznej mapie miasta. 2. Kościół św. Karola Boromeusza – barokowa świątynia z charakterystyczną kopułą. 3. Tort Sachera – czekoladowy przysmak Wiednia, przełożony morelową konfiturą i podawany z bitą śmietaną.



Muzyka żyje w Wiedniu także poza wielkimi salami: rozbrzmiewa w kościołach i podczas występów, na które można trafić podczas spaceru. To część wiedeńskiej tożsamości, pielęgnowana z dumą.

Szczęście z odrobiną czekolady

Kawiarnie mają tu własne zasady i tempo obsługi, dlatego siedzenie przy stoliku może się przedłużyć. Marmurowe blaty, gięte drewniane krzesła, gazety i kelnerzy w nienagannych kamizelkach tworzą niedzisiejszą atmosferę. W Café Central czy Café Landtmann warto zamówić melange – kawę z mleczną pianką – i tort Sachera. Historia wiedeńskiego przysmaku sięga 1832 r., gdy młody Franz Sacher miał przygotować deser dla gości księcia Metternicha!

Wiedeńskie szczęście nie musi oznaczać wielkich wydarzeń ani wyjątkowych okazji. Czasem mieści się w filiżance kawy i porcji czekoladowego tortu. W małej codziennej przyjemności.

ważne

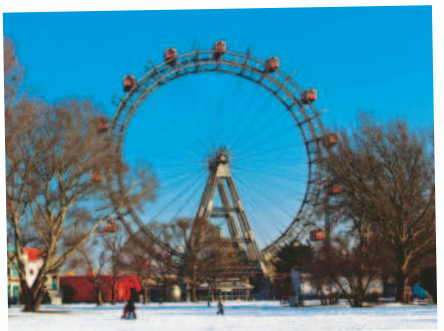
Jarmarki: Na Rathausplatz świąteczne miasteczko będzie od 13 listopada do 26 grudnia 2026 r. Na Spittelbergu można szukać rękodzieła i zaglądać do niewielkich sklepików, a jarmark przed pałacem Schönbrunn potrwa aż do 6 stycznia 2027 r. Każdy jarmark ma inny charakter.

Muzyczny wieczór: Wiedeńska Opera Państwowa to świetny pomysł na grudzień. W repertuarze na ten miesiąc znalazły się m.in. „Czarodziejski flet" Mozarta i „Ariadna na Naksos" Ryszarda Straussa. Bilety na popularne spektakle warto rezerwować wcześniej.

Wygodnie po mieście: Centrum najlepiej poznawać pieszo, ale warto sprawdzić bilety czasowe na komunikację miejską na stronie Wiener Linien.

Zabawa w Praterze

Dawniej Habsburgowie przyjeżdżali tu na polowania, dziś Prater przyciąga miłośników rozrywki. Z czasem powstał tu lunapark z karuzelami, rollercoasterami i słynnym Diabelskim Młynem z 1897 roku.

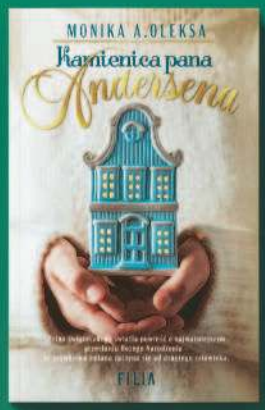


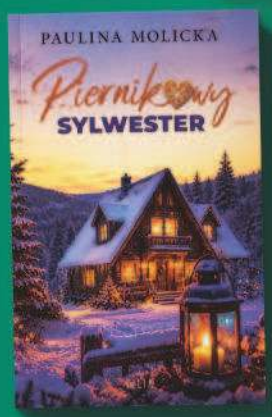
FOT.: ADOBE STOCK (6)

eprasa.pl 367168a477

Zima pełna ciepłych opowieści

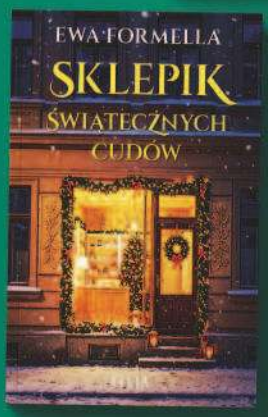




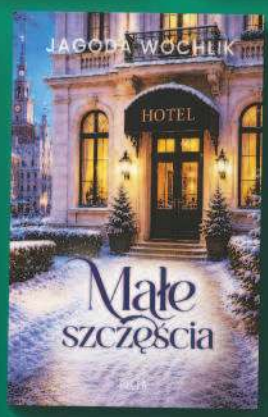


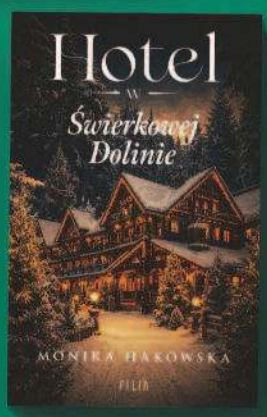












FILIA

eprasa.pl 367168a477

W tym roku pożegnaliśmy artystki, które przez dekady rozgrzewały nasze serca. Pozostawiły piękne, ciepłe wspomnienia.



Przez świąteczny pośpiech ośmioletni chłopiec zostaje sam w domu... Film z 1990 r. to hit wszech czasów.

Ikony show-biznesu

Łączyły pokolenia



Polscy widzowie najlepiej znają aktorkę jako Kate McCallister, czyli mamę słynnego Kevina.

Kiedy świat informował o śmierci Catherine O'Hary, Bonnie Tyler i Dolly Parton, nie było chyba osoby, która nie znałaby tych legend i nie zadumała się choć na chwilę... Każda z tych kobiet była obecna w naszym życiu, życiu naszych rodzin, każda wzruszała, inspirowała, wywoływała ciepłe emocje...

Catherine O'Hara

Znaliśmy ją doskonale z filmów „Kevin sam w domu", „Kevin sam w Nowym Jorku". Od ponad 30 lat, co roku, w czasie Świąt Bożego Narodzenia, gościła na ekranach telewizorów w naszych domach. To właśnie ona była mamą uroczego Kevina (gdy pojawiła się na planie miała 36 lat). Któż z nas chociaż raz w życiu nie oglądał tej świątecznej komedii? Aktorka mówiła w wywiadach, że to rodzicom zawdzięcza swój komediowy talent: – Z dumą mogę powiedzieć, że wszyscy się rozśmieszamy. W moim domu, dorastając, nauczyłam się tego od rodziców. Rozśmieszali się nawzajem do końca, niech Bóg ich błogosławi. Czy to nie wspaniałe? Pytana o fenomen perypetii Kevina i jego rodziny tłumaczyła: – Kiedy robisz coś, co ludzie oglądają i czym cieszą się jako dzieci, to jest to wspaniałe, ponieważ pozostaje to z tobą przez całe życie. Rzeczy, które kochałeś jako dziecko, pozostają z tobą, podobnie jak ludzie, którzy byli ich częścią. Była cenioną aktorką filmową, dubbingową. W trakcie swojej kariery zdobyła wiele prestiżowych wyróżnień, w tym dwie statuetki Emmy oraz Złoty Glob. Aktorka chroniła prywatność, stroniła od mediów społecznościo-

FOT.: CENTURY FOX/ EAST NEWS, REX FEATURES/EAST NEWS, EAST NEWS, UNIVERSAL/ RKO/COLLECTION CHRISTOPHEL/EAST NEWS

eprasa.pl 367168a477





Ich występy rozgrzewały publiczność. Kochaliśmy je wszyscy! Bonnie Tyler (1) oraz Dolly Parton (2).

wych, nie była bohaterką plotkarskich portali. O'Hara leczyła się onkologicznie. Odeszła 30 stycznia 2026 r.

Bonnie Tyler

Gaynor Hopkins, urodzona w 1951 r. w Walii, od najmłodszych lat zdradzała talent wokalny. Koncertować zaczęła pod koniec lat 70. XX wieku. Wtedy też przyjęła pseudonim Bonnie Tyler, a jej kariera zaczęła nabierać tempa, zdobywała popularność na międzynarodowych listach przebojów. Przez dekady gromadziła tysiące fanów na swoich występach. Charakterystyczny drapieżny look, burza jasnych loków i nieprawdopodobnie mocny, szorstki wokal sprawiały, że hipnotyzowała na scenie! Choć... charakterystyczna chrypka wcale nie była jej znakiem szczególnym od urodzenia. W 1977 r. artystka musiała poddać się operacji krtani. Usunięto jej guzki na strunach głosowych. Lekarze prosili, by się oszczędzała, niewiele mówiła, a już na pewno – by nie śpiewała. Ale gwiazda nie przejęła się tymi zaleceniami. Pewnego dnia zapomniała się i... krzyknęła, co na trwałe uszkodziło jej struny głosowe i doprowadziło do zmiany barwy głosu. Stąd słynna chrypka... W historii muzyki na zawsze zapisała się utworami „Total Eclipse of the Heart", „Holding Out for a Hero". Świat pożegnał artystkę 8 lipca 2026 r.

Dolly Parton

Wciąż mam tyle rzeczy do zrobienia – mówiła niedługo przed śmiercią. Niestety choroba nowotworowa przerwała te plany. Dolly Parton zmarła 25 sierpnia 2026 r. Miała 80 lat. Była gwiazdą muzyki country, kompozytorką i autorką tekstów, producentką muzyczną (to właśnie ona stworzyła piękną balladę „I Will Always Love You" nagraną przez Whitney Houston do filmu „Bodyguard" i wypromowaną jako światowy przebój). Realizowała się także jako działaczka społeczna. Parton, która sama pochodziła z ubogiej rodziny, wspomagała potrzebujących, była filantropką. Jej fundacja m.in. dbała o edukację dzieci, zapewniała osobom z biednych regionów dostęp do pracy, wspierała chorych, mniejszości seksualne, organizacje humanitarne. Dolly była uwielbianym kolorowym ptakiem, co podkreślał jej styl – wyrazisty, kiczowaty, który sama wykreowała: frędzle, cekiny, błyszczące, dopasowane stroje, blond peruki, których miała... ponad 350!

Ich talent i charyzma inspirowały kobiety w każdym wieku.

Opracowała Anna Szatan

Świat Kobiety

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
tel.: (22) 51 70 111; redakcja@swiatkobiety.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), Magdalena Bauman, Anna Szatan (koordynatorzy), Marzena Bartoszuk, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń
KUCHNIA: Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Magdalena Lipka-Kozanka, Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja
TRENDY: Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak
PODRÓŻE: Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska
PRAWO: Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, Anita Czerska

HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor zarządzająca: Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
Redaktor zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

WYDAWCA
Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. j.,
ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
Recepcja (22) 51 70 500

Zarząd
Prezes Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota

Publisher/ Wydawca Aleksandra Lorkowska

Dyrektor Biura Reklamy Izabela Sarnecka

Dyrektor Reklamy Segmentu Pism Poradnikowych Beata Bartczak 696-471-469

Kierownik Segmentu Pism Kobiecych Monika Borek 728-493-497

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

Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki piotr.ludwicki@bauer.pl

Dyrektor Produkcji Piotr Orełko

Dyrektor Public Relations Maciej A. Brzozowski maciej.brzozowski@bauer.pl

DRUK: Bauer Print Wykroty Sp. z o.o., Sp. j. Wykroty, ul. Wyzwolenia 54; 59-730 Nowogrodziec
DRUK OKŁADKI: Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22; 13-200 Działdowo

Wydawnictwo jest członkiem Polskiej Izby Wydawców. Wydawca czasopisma „Świat Kobiety" ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Niezamówionych tekstów nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo skracania i opracowywania tekstów. Przedruki z miesięcznika „Świat Kobiety" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp. j.

Prenumerata Redakcyjna Krajowa i Zagraniczna: http://czytelnia.pl;e-mail: prenumerata@bauer.pl; telefon: (67) 210 86 05

Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

Fotorealistyczne obrazy w tym wydaniu, które zostały wygenerowane lub zmodyfikowane przy użyciu sztucznej inteligencji, oznaczamy następującym symbolem ✨.

PBC

eprasa.pl 367168a477

Twój czas

przychylność
połowa ust
klatka filmowa
1
ziemny nasyp
zagon żyta
cyfra binarna
duchowny w cerkwi
na życzenie publiczności
z zupą na stole
niemieckie auto
gorący posiłek
jaszczurka lub wąż
kalinit
pogoda
indiański namiot kryty skórą
udziela jej ratownik
5
wymienny element
złącze blach
sypiąca się chałupa
liść bobkowy
kultowy zakaz
prowadzi krew do serca
szara grabu
praktyka
krajowa lub ekspresowa
ósmy ... świata
złoże żelaza
np. fastryga
do mocowania drzwi
zielony chrzan
chemik, fundator nagrody
obok kosinusa
duża papuga
żrąca ciecz
nad ustami
pieczony półksiężyc
7
maszyna budowlana
kobieta
ofiara wypadku
groszki na bluzce
oręż byka
broń szoguna
gitara o okrągłym pudle
3
greko-katolik
kurza mama
nori w sushi
21 w kartach
niegdyś narty
egipski bocian
nie poziom
dobry u estety
władca
kontuar
wiosną wije gniazdo
odgłos z basenu
sportowe sanki
żółta krewna wróbla
olbrzym o jednym oku
4
2
kontuzja na treningu
porwanie kobiety
owoc uprawiany na Hawajach
budka z gazetami
wisi na skoblu
6
rodzic, ojciec
antonim fachowca



W Parku Narodowym Riisitunturi w fińskiej Laponii świerki uginają się pod śniegiem. Wyglądają, jakby ktoś zamienił las w rzeźbę z cukru.

1	2	3	4	5	6	7

FOT.: ADOBE STOCK

eprasa.pl 367168a477



HOROSKOP

Grudzień 2026

Strzelec
22.11 – 21.12

Grudzień doda ci odwagi, by ruszyć z planem, który od dawna odkładałaś. Nie musisz od razu robić wszystkiego – wybierz pierwszy krok i trzymaj się go. W relacjach postaw na szczerość, ale nie rezygnuj z lekkości. Nie umniejszaj też własnym osiągnięciom – ktoś przypomni ci o sukcesie, który sama zdążyłaś uznać za drobiazg.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

Masz głowę pełną spraw do załatwienia, ale nie każda wymaga natychmiastowej reakcji. Ustal, co jest ważne, i poproś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz. W pracy docenią twoją konsekwencję. W domu zadbaj też o czas tylko dla siebie.

WODNIK 20.01 – 18.02

Może cię kusić, by zmienić plany w ostatniej chwili. Zanim to zrobisz, sprawdź, czy kieruje tobą ciekawość, czy zwykłe zmęczenie. Rozmowa z kimś życzliwym pomoże ci uporządkować myśli. Nie musisz wszystkim tłumaczyć swoich decyzji.

RYBY 19.02 – 20.03

Będziesz bardziej wyczulona na nastroje innych. Pamiętaj, że nie musisz brać odpowiedzialności za cudze samopoczucie. W bliskiej relacji postaw na prostą rozmowę, zamiast domyślać się, co ktoś miał na myśli. Mała przyjemność doda ci energii.

BARAN 21.03 – 19.04

Nie wszystko pójdzie w tempie, które sobie wyznaczyłaś, ale to nie powód, by tracić zapał. Daj sobie więcej luzu, a łatwiej doprowadzisz sprawy do końca. W relacjach nie czekaj, aż ktoś odgadnie, czego potrzebujesz – powiedz to wprost.

BYK 20.04 – 20.05

Grudzień sprzyja porządkowaniu spraw. Nie działaj jednak pod presją i nie kupuj niczego tylko dlatego, że „wypada". W domu postaw na własne tempo i rozwiązania, które naprawdę ci służą. Bliska osoba doceni twoją szczerość.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06

Wiele osób będzie chciało skorzystać z twojego czasu. Zanim zgodzisz się na kolejne zadanie, zastanów się, czy masz na nie ochotę i przede wszystkim siłę. W pracy przyda się uważność na szczegóły, a w domu – mniej poprawiania innych.

RAK 21.06 – 22.07

Możesz teraz poczuć potrzebę większej bliskości, ale nie zakładaj, że wszyscy od razu zrozumieją twoje oczekiwania. Powiedz, co sprawia ci radość, a co cię męczy. W sprawach zawodowych nie umniejszaj swoich umiejętności.

LEW 23.07 – 22.08

Nie musisz być osobą, która wszystko organizuje i pilnuje. Pozwól innym przejąć część obowiązków – świetnie sobie poradzą. W relacjach wybierz życzliwość zamiast racji za wszelką cenę. Wiadomość od znajomej poprawi ci nastrój.

PANNA 23.08 – 22.09

Nie wszystko musi być idealne, by dało radość. Zostaw trochę przestrzeni na spontaniczne decyzje i odpoczynek. W pracy uporządkuj zaległe sprawy, a potem zamknij notes. Nie zabieraj wszystkich trosk ze sobą do domu.

WAGA 23.09 – 22.10

Zamiast zgadzać się dla świętego spokoju, powiedz, na czym naprawdę ci zależy. Twoja szczerość nie musi nikogo zranić – może za to ułatwić wspólne ustalenia. W drugiej połowie miesiąca znajdziesz chwilę na coś, co od dawna odkładałaś.

SKORPION 23.10 – 21.11

Intuicja podpowie ci, komu warto poświęcić więcej uwagi, a gdzie zachować dystans. Nie wracaj do dawnych sporów, by udowodnić swoją rację. W sprawach finansowych trzymaj się planu. W relacji, na której ci zależy, postaw na czułość.

FOT.: MATERIAŁY REDAKCYJNE/AI

eprasa.pl 367168a477

Anti-Gravity

Przeciw grawitacji.
Dla zdefiniowanego owalu twarzy.

LIFTINGUJE • UJĘDRNIA • NAPINA

Zaawansowane formuły
stworzone z myślą o ujernieniu
i zwiększeniu gęstości skóry.

Polecam
Joanna Krupa



HDRÈY
hdrey.com

SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

Warszawa	HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers) HDRÈY Westfield Arkadia HDRÈY Westfield Mokotów HDRÈY Galeria Młociny HDRÈY Sadyba Best Mall HDRÈY G City Promenada HDRÈY G City Targówek HDRÈY Wola Park HDRÈY CH Janki HDRÈY Złote Tarasy (otwarcie 10/2026)
Wrocław	HDRÈY Galeria Dominikańska HDRÈY Magnolia Park
Łódź	HDRÈY Manufaktura HDRÈY Port Łódź
Poznań	HDRÈY Posnania HDRÈY Avenida
Kraków	HDRÈY Galeria Krakowska HDRÈY Bonarka
Gdańsk	HDRÈY Forum HDRÈY Galeria Bałtycka
Gdynia	HDRÈY Riviera Gdynia
Rzeszów	HDRÈY Galeria Rzeszów
Lublin	HDRÈY Lublin Plaza
Katowice	HDRÈY Silesia City Center

eprasa.pl 367168a477