olivia

NUMER 12 grudzień 2026
cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)

MODA
SWETER W WERSJI GLAMOUR
Styl i elegancja na równi z wygodą

PSYCHOLOGIA
Złośliwość czy troska? Jak odróżniać intencje rodziny i ze spokojem reagować na docinki

URODA
Trwały i niezawodny! Tak zrobiony makijaż świetnie poradzi sobie w każdej sytuacji

ZDROWIE
Dlaczego metoda „Dziel na dwa” podbija świat wellness

KUCHNIA
Wigilijne pyszności doprawione szczyptą wspomnień

Marta Wiśniewska
To, co w świętach najcenniejsze, nie mieści się pod choinką. To bliskość, wzruszenie i radość, że jesteśmy razem

Gwiazdka w blasku miłości

Zapraszamy do domu magiczny nastrój
Plus: odwiedzamy miasta, które pięknie wystroiły się na Boże Narodzenie

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
12
9 771429 695603
Numer w sprzedaży do: 15.12.2026



NIECH ŻYJE BLASK

PERFECTA

FenomenC™

5x

WITAMINA C

GŁADSZA

PROMIENNA CERA

EFEKT

ANTI-AGING



SEKRET **FENOMENALNEJ** CERY

Rozpalmy iskrę serdeczności



Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Grudzień już rozwiązuje worek z czarami: lampki mrugają porozumiewawczo, mandarynki pachną jak obietnica radosnej przygody, a pierniki – choć znikają tajemniczo – zostawiają po sobie ślady na uśmiechach. A gdyby tak w tym roku dodać do świątecznych przygotowań jeszcze jedno zaklęcie? Szczyptę rozgardiaszu, dwie łyżki śmiechu i tyle czułości, ile zmieści się w największym garnku? Niech przy stole znajdzie się miejsce na dokładkę, opowieść, która już raz była słyszana, i gościa, który przyszedł tylko na chwilę, a zostanie do sernika. Życzę Wam świąt, w których magia nie potrzebuje różdżki – wystarczy bliskość.

WYBIERZ MAGAZYN

olivia

Z DOSTAWĄ DO DOMU



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

Fot. na okładce: Katarzyna Gajowa Fot.: Adobe Stock (2)



Inspiracje

4 Mikołaj już tu jest!

Spotkania & Felieton

6 Marta Wiśniewska
To będą święta wypełnione miłością
38 Dorota Szelągowska
Jakie to szczęście!

Moda & Uroda

12 Sweter na miarę wyjątkowych chwil
18 Jej Wysokość Szpilka
20 Klejnoty z baśni Tysiąca i jednej nocy
52 Świętuj bez obaw, makijaż sobie poradzi!
56 Fałszywe nuty...
Cała prawda o perfumach
58 Nowości

Olivia Ekstra

22 Kochamy te święta!

Reportaż

34 Słodki pomysł na życie

Wellbeing

40 Zimowe wieczory w rytmie slow
42 Tych wspaniałych prezentów nie kupisz w drogerii
44 Więcej endorfin, poproszę!
46 Ciepło + woda = lecznicza para

Psychologia

48 Wyjątkowy czas małych cudów
50 Słowa mogą kłuć jak kaktus

Zdrowie

60 To, co się da, podziel na dwa
64 Zgaga nie odpuszcza? Sprawdź, czy dobrze ją leczysz
66 Inspiracje i nowości

Kuchnia

70 Wigilia wyczarowana ze wspomnień
76 Korzenne rytuały

Dom

82 Święta w rozkwicie
86 Lifehacki, które zmieniają codzienność

Relaks

90 Wszyscy stoją się na święta
94 Krzyżówka
96 Kulturalny grudzień
98 Horoskop



Mikołaj już tu jest!

Renifery radośnie tupią pod oknem, a brodaty gość rozgląda się za czymś pysznym. Chwilo, trwaj!



Sweter **C&A** 60 zł



Mus do mycia ciała **TSO MORIRI** 37 zł



Podwójny charms Sanie Świętego Mikołaja **PANDORA** 370 zł



Rozświetlająca maseczka w płacie **SENCE** 7 zł (www.rossmann.pl)



Szydełkowe kapcie-skarpety **ETSY** 25 zł

Znaki widać wszędzie

Dźwięk dzwoneczka (Temu), donośne „ho, ho, ho!" (poduszka Westwing) i zabawna mikołajkowa zawieszka na choinkę (Home&You) – tych sygnałów nie da się pomylić z żadnymi innymi. Wystarczy jeden, by poczuć, że **zbliża się wyjątkowy wieczór**.



Podarki od serca

Nie liczy się cena, lecz myśl, która stoi za prezentem. Na Gwiazdkę podaruj bliskiej osobie np. zaproszenie na wspólny wieczór. Takie chwile zostają w pamięci dłużej niż niejeden pakunek.

Za miłe spotkanie

Czym poczęstować Mikołaja, gdy zajrzy w nasze progi? **Proponujemy hit sezonu**: różowe, korzenne latte! Do szklaneczek wlej tradycyjny grzaniec i dodaj spienione mleko owsiane. Oprósz cynamonem.



Czas na styl, błysk i święty spokój

Mikołajkowy nastrój można czuć codziennie, aż do świąt! Z pomocą przyjdą zabawny sweterek czy biżuteria albo miękkie skarpety. A gdy zapragniesz chwili wytchnienia, zrób sobie domowe spa: maseczka, masaż i kubek czegoś ciepłego pomogą złapać oddech w przedświątecznym biegu.

Fot.: Adobe Stock (3), House of Food, materiały prasowe (8)

Podaruj piękno

WYJĄTKOWE JAK TY!

Odkryj prezenty spełniające marzenia z Douglas Collection - pod choinkę i nie tylko. Postaw na mały upominek, który ucieszy bliskich, a przy okazji także Ciebie.



1. Shimmering Powder, cena ok. 65 zł/6 g **2. Zestaw Lip Oil Duo,** cena ok. 85 zł **3. Krem do rąk Charming Winter,** cena ok. 14,90 zł/60 ml **4. Liquid Eyeshadow,** cena ok. 44,90 zł/3,5 ml **5. Trio Shades Palette,** cena ok. 24,90 zł/3 g **6. Atomizer,** cena ok. 44,90 zł **7. Pomadka Glide & Shin,** cena ok. 49,90 zł **8. Glitter Gel,** cena ok. 34,90 zł/2,4 g **9. Tattoo Lip Tint,** cena ok. 44,90 zł/5,4 ml

DOUGLAS
COLLECTION


Cieszę się z miejsca,
w którym dziś
jestem. Czuję
wdzięczność
za to, co mam.

To będą święta wypełnione miłością

Jest w doskonałym momencie życia. Ma cudowną rodzinę, miłość, plany i marzenia na przyszłość. **MARTA WIŚNIEWSKA** nie zwalnia tempa – tanecznym krokiem i z kosmiczną energią idzie po więcej.

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Ostatnio dużo się u Pani dzieje. Wzbudza Pani ogromne zainteresowanie, sympatię. W tym całym poruszeniu łatwo skupić się na tym, co widzą inni. A co daje Pani najwięcej radości?
MARTA WIŚNIEWSKA: Wszystkie małe gesty dobroci, akceptacji, sympatii i życzliwości, które otrzymuję od osób mi bliskich oraz tych zupełnie nieznanych. Zwykły dzień, jadę samochodem, zatrzymuję się na światłach. Ktoś w samochodzie obok uśmiecha się do mnie i macha. Wzruszam się nie tylko, gdy te gesty widzę, odbieram, ale nawet, gdy o nich teraz mówię. Rozczula mnie zwykła ludzka serdeczność. Niedawno, kiedy byłam w sklepie, podeszła do mnie pani, by po prostu mnie przytulić – to było niesamowite. Bardzo mocno czuję wsparcie, życzliwość ludzi – także w social mediach, w komentarzach pod naszymi tanecznymi prezentacjami. Dostaję mnóstwo miłych wiadomości. To dodaje mi skrzydeł. Jestem za to ogromnie wdzięczna.

Wzięła Pani udział w „Tańcu z Gwiazdami" jako osoba, dla której taniec jest ważną częścią życia. Czego oczekiwała Pani po tym doświadczeniu?
MW: Nie robiłam wielkich założeń, nie miałam też szczególnych oczekiwań. Udział w programie potraktowałam jako kolejne drzwi, które otworzyłam w życiu. To wymagające i absorbujące doświadczenie, wcale nie takie proste jakby się wydawało... Zresztą widzowie szybko zauważyli, że występy są dla mnie dużym wyzwaniem. Każde wejście na salę treningową to lekcja pokory i dyscypliny. Jestem wdzięczna Krystianowi Rzymkiewiczowi, mojemu wspaniałemu partnerowi, instruktorowi, za jego ciężką pracę, energię, charyzmę i ogromną cierpliwość. Każdego dnia podczas ćwiczeń Krystian, którego traktuję jak swoje Słoneczko, jak trzecie dziecko, od nowa czyta moją osobistą instrukcję obsługi. To jest dla mnie wyjątkowe i bardzo cenne. Oboje czerpiemy wielką przyjemność z tańca i opowiadania naszych historii z dwóch perspektyw bycia dorosłym.

Co czuje Pani przed kolejnym występem, a co zostaje z Panią po zejściu z parkietu?
MW: Przed występem jest... mnóstwo adrenaliny! Wszystkie emocje w jednym momencie. Wielka chęć pokazania tego, czego nauczyłam się przez cały tydzień, niepewność, czy to, co przygotowaliśmy i co wykonam, będzie na takim poziomie, jakiego oczekujemy, czy występ spodoba się jurorom i poruszy widzów. To wielkie przeżycie tańczyć przed tak wymagającą publicznością. A proszę pamiętać, że to nie jest moje show, nie jestem solistką na tym parkiecie. Każdy krok ma znaczenie. Gdy coś się posypie, nie uratuję tego, nie zaczaruję tej pomyłki jakimś efektownym zwrotem. Zdarzały mi się też momenty zwątpienia. Myślałam wtedy: nie dam rady, jest tak ciężko, jak ja to zrobię... Są takie choreografie, w których nie wszystko mi się udawało i czułam się przez chwilę zawiedziona, że to było tak blisko, w zasięgu moich możliwości... Jednak moment, w którym Krystian mówi: „dałaś z siebie wszystko" albo „następnym razem poprawimy" – działa terapeutycznie. Nie robię więc sobie »



« wielkich wyrzutów z powodu potknięć, bo gdybym je tak mocno przeżywała, nie dałabym rady wejść następnego dnia na salę i trenować. Dlatego nowy dzień, nowy tydzień, nowy taniec uwalniają moją głowę od takich myśli i napięć. Po występie natomiast jest chwila, kiedy myślę: ufff, mamy to już za sobą! Jest też euforia, kiedy wiem, że nam się udało. Czasem po występie czuję się, jakbym wróciła z innej galaktyki, jestem tak przejęta, że nie wiem, co jury do nas mówi, kiwam głową, ale nie wszystko do mnie od razu dociera. Krystian mówi, że ma podobnie. Musimy ochłonąć i dopiero to przeanalizować – na chłodno (śmiech).

Jak Pani odpoczywa po wyczerpujących wielogodzinnych treningach?
MW: Kiedy podejmuję się jakiegoś zadania, daję z siebie sto procent. I sama przyjemność udziału w takim wyzwaniu regeneruje mnie – bo nie ma nudy, bo robię coś wyjątkowego, ekscytującego i ważnego dla siebie. Ale gdy mam kryzys, najlepszym sposobem jest powrót do domu. Michał robi mi kanapki z żółtym serem i pomidorem – moje ulubione, potem biorę gorącą kąpiel i idę spać – najprostsze metody (śmiech).

Czy jest taki zwyczajny moment w ciągu dnia, kiedy myśli Pani: „lubię swoje życie właśnie takim, jakie jest"?
MW: Nie mam konkretnego momentu w ciągu dnia, który byłby potwierdzeniem tego, że jestem w doskonałym momencie życia. Czuję to każdego dnia, o każdej porze i nie koncentruję się specjalnie na tym, by takie myśli przywoływać. Cieszę się z miejsca, w którym dziś jestem. Jestem wdzięczna za to, co mam, za cudowną rodzinę, dzieci. Lubię swoje życie – życie na własnych warunkach. Robię to, co kocham, rozwijam się. Każdego dnia staram się być fajnym, szczerym, dobrym człowiekiem. Akceptuję swoje niedoskonałości. Czasem się potykam, upadam, wstaję, wyciągam wnioski i idę dalej. Uważam, że życiowy bagaż pomyłek, porażek też jest ważną częścią mnie. Sama piszę swoją historię i jestem z niej dumna. Nie dążę do perfekcji, ale każdego dnia pracuję nad sobą, swoimi słabościami. Czas też mnie tego uczy.

Marta i Mandaryna to ta sama kobieta (...) ze swoimi troskami, problemami, radościami i sukcesami.

Czego nauczył Panią taniec o własnym ciele, a czego życie z przewlekłą chorobą? Otwarcie mówi Pani o cukrzycy i pokazuje, że można być aktywną. W czym najbardziej choroba Panią ogranicza?
MW: Oczywiście jestem pod stałą kontrolą lekarza. Systematycznie się badam. Ale... muszę przyznać, że nie jestem pacjentką idealną, jeśli chodzi o restrykcje związane z moją chorobą. Mam ukrytą szafkę ze słodyczami i sięgam tam czasem z zamkniętymi oczami, mając nadzieję, że cukrzyca też tego nie zobaczy... Lubię warzywa, więc one są podstawą mojej diety, ale nie zawsze uważnie i krytycznie patrzę na swój talerz. Nie jestem też typem zagorzałego sportowca – nie chodzę na siłownię, bo zwyczajnie mnie nudzi, wolę pójść na basen, pograć w tenisa. Czasem zaglądam do klubu na zajęcia, które prowadzą moje dzieci i tam lubię poćwiczyć w grupie. Co do ograniczeń... Najbardziej muszę teraz kombinować, jak tańczyć w programie z pompą insulinową, by nie znalazła się po drugiej stronie sali. Ilość gadżetów, które testuję, by pompa dobrze się trzymała, zadziwia mnie samą. Ale najbardziej w chorobie ogranicza mnie to, że nieustannie o niej myślę.

Jak udaje się Pani zachować równowagę pomiędzy byciem osobą publiczną a Martą – zwyczajną kobietą?



MW: Nie rozdzielam tego. Marta i Mandaryna to ta sama kobieta. Mam świadomość, że jestem osobą publiczną, że ludzie mnie rozpoznają. Cieszy mnie, gdy ktoś chce zrobić sobie ze mną zdjęcie. Natomiast – bez względu na to, gdzie i w jakiej roli jestem konkretnego dnia, czy to prywatnie, czy zawodowo – jestem tą samą kobietą, z tymi samymi troskami, problemami, radościami i sukcesami. Na pewno nauczyłam się wyznaczać granice – wiem, czym chcę się dzielić oraz co zostawiam dla siebie. Tę lekcję już odrobiłam – nie ulegam presji otoczenia. Dojrzałość także mi w tym pomaga. Żyję własnym życiem. Fajnie jest móc o nim decydować po swojemu, wiedzieć, czego się potrzebuje, a czego nie. Potrafię spojrzeć w głąb siebie i definiować własne oczekiwania.

Jak radzi sobie Pani z medialnym zainteresowaniem życiem prywatnym? Czy udaje się Pani zachować spokój i dystans także wobec pytań o partnera?
MW: Kiedyś mój związek z Michałem był bardzo medialny. Potem wszystko ucichło, zamknęliśmy oczy i nagle, gdy je otworzyliśmy, jesteśmy w 2026 roku. Kojarzymy się ludziom z młodością, z beztroską, z przeszłością, o której myśli się z sentymentem, i którą się wspomina. Dlatego rozumiem te pytania, bo to nie zdarza się często, by pary wracały do siebie, tak jak my, po ponad 20 latach od rozstania (śmiech). Czasem jednak tych pytań jest zbyt wiele, są zbyt intymne, dlatego odpowiadam na jedno, a resztę zostawiam bez komentarza.

Co lub kto jest dla Pani największym źródłem siły w trudnych chwilach?
MW: Moje dzieci! Mamy bardzo silną więź. Miłość i przyjaźń – uczucia, którymi się darzmy, niesamowita energia, ale też ich fizyczna obecność i bliskość dają mi mnóstwo siły. Każdego dnia przeglądam się w oczach swoich dzieci. Ja za nimi stoję murem, one za mną też. Są ze mną w każdej sytuacji. Z nimi czuję się spokojna, bezpieczna.

Kto jest Pani największym autorytetem, inspiracją w życiu?
MW: Nie mam jednej znanej osoby, której życie podziwiam, czy chciałabym naśladować. W różnych momentach, w różnych sytuacjach inspiruje mnie ktoś inny – często są to zwyczajni ludzie, których spotykam na swojej drodze. Z bliskich mi osób – do tego grona na pewno należy moja mama, która jest bardzo silną, odważną kobietą i często była moją najczulszą motywatorką. Bardzo liczę się z jej zdaniem. Inspiruje mnie też moja siostra, dzieci, Michał, przyjaciółki – choć z każdą z tych osób mam inną relację.

Każdego dnia przeglądam się w oczach swoich dzieci. Mamy ze sobą silną więź.

Jakie cechy uważa Pani za swoje najmocniejsze?
MW: Na pewno jest to odwaga w dążeniu do celu. Jestem osobą empatyczną, lubię ludzi i ich energię, więc to, co dobrego od wielu osób dostaję, staram się też oddawać – na tyle, na ile mogę. Poza tym jestem otwarta, uczynna, życzliwa – no chyba, że ktoś przekroczy granicę (śmiech).

Czy był w Pani życiu moment, w którym musiała Pani zaufać sobie, choć nie miała pewności, jak wszystko się potoczy?
MW: Były takie momenty. I choć mam zaufanie do siebie i dobrą intuicję, a ostatecznie i tak robię to, co uznam za słuszne, muszę przyznać, że zawsze lubię spytać o zdanie mamę, siostrę czy dzieci. Mam potrzebę skonfrontowania się, chcę, by ktoś mi bliski, szczery spojrzał na moją sytuację z dystansem, by doradził, jak on to widzi. Nauczyłam się, że czyjaś perspektywa może być bardzo cenna. Wiele razy sprawdziło mi się to w życiu, dzięki czyjejś sugestii mogłam cofnąć się o krok, by przyjrzeć się czemuś uważniej zanim podejmę decyzję.

Czego nauczyły Panią okresy samotności i czas tylko dla siebie?
MW: Ten czas bardzo mi pomógł, ogromnie go doceniam. Nauczyłam się wsłuchiwać we własne potrzeby, dowiedziałam się o sobie więcej, zaczęłam szczerze rozmawiać ze sobą – i to jest fajne, wartościowe, choć też chwilami trudne. To wcale nie był stracony okres. Dziś wiem, że niezależnie jak toczy się życie, potrafię być sama.

Co powiedziałaby Pani młodszej Marcie, gdyby mogła ją Pani dziś na chwilę spotkać?
MW: Powiedziałabym jej, że da radę ze wszystkim i ma się nie bać żyć na sto procent, po swojemu.

Jak postrzega Pani miłość – bardziej jako kompromis, czy wzajemną inspirację?
MW: Dla mnie miłość zawiera w sobie jedno i drugie. To, w jakiej teraz jestem relacji, jest dla mnie dużą przyjemnością. Mam obok człowieka, który jest z tego samego środowiska, świata, w którym pracuję, artystę z krwi i kości, który mnie inspiruje. On mnie rozumie, dobrze wie, co czuję, ja wiem, co on czuje. Oboje jednak dajemy sobie przestrzeń na realizowanie własnych pasji. Dowiedzieliśmy się o sobie wielu nowych rzeczy, ale jesteśmy już na tyle dojrzali, że nie przechodzimy przez osty i cierniste krzewy. Szanujemy swoją autonomię. Nasze rozmowy nie zawsze są lekkie i łatwe, ale doceniamy, że los dał nam drugą szansę i staramy się ją jak najlepiej wykorzystać, nie tracąc przy tym uważności na siebie.

»


1


2

Marta Wiśniewska z córką Fabienne i synem Xavierem (1) mają wspaniałe relacje. W każdej sytuacji są dla siebie wsparciem. Gwiazdorski duet (2), czyli Mandaryna i Michał Wiśniewski, razem w życiu i na scenie. Zobaczymy ich m.in. na sylwestrowym koncercie.

Jakie cechy najbardziej ceni Pani u partnera?
MW: To są cechy, z którymi kiedyś nie do końca potrafiłam sobie poradzić. Szalona osobowość Michała dziś jest dla mnie niesamowicie fascynująca, energetyczna. To, jakie ma pomysły, co robi, na co otwiera mi głowę. Ale też cenię w nim to, że potrafi wprowadzać w moje życie spokój, że jest obok i w razie jakichś perturbacji zwyczajnie mnie złapie, przytrzyma. I nie chodzi mi wcale o komfortowe życie, lecz o tę pewność, poczucie bezpieczeństwa i zaangażowanie – w takim męskim wydaniu. Obojgu nam bardzo zależy na spokoju w relacji. Gdy Michał gra koncerty, a ja jestem zajęta swoimi projektami, nikt do nikogo i o nic nie ma pretensji, wspieramy się, motywujemy, rozśmieszamy się też, wysyłając sobie zabawne zdjęcia czy filmiki zza kulis naszej pracy. Zdarzyła nam się piękna, dojrzała miłość. I choć jest też wiele niespokojnych dni przed nami, chcemy pisać tę historię na nowo.

Wkrótce święta. Jakie one będą?
MW: Te święta będą gwarne, wesołe, przy wielkim stole. Oprócz rodziny chcemy zaprosić z Michałem przyjaciół, aby wokół nas było mnóstwo fajnych ludzi. Będziemy rozmawiać, jeść pyszne świąteczne dania, słuchać kolęd albo je śpiewać. To będą święta wypełnione miłością po brzegi. Myślę też, że ten czas przyniesie wiele wzruszeń. Jak co roku ubiorę z dziećmi choinkę – kocham jej zapach. Każdy w naszej rodzinie ma swoje odpowiedzialne zadania – mama przyrządzi pyszne-

Bardzo mocno czuję wsparcie, życzliwość ludzi.

go karpia i barszcz, który w Wigilię smakuje jak nigdy, mój syn pomoże jej lepić uszka, córka upiecze swoje fantastyczne ciasta. Moją specjalnością są pierogi z kaszą gryczaną, twarogiem i miętą. Spodziewam się też, że przypadnie mi, jak zwykle, rola w sekcji sprzątającej (śmiech). Pamiętamy też o prezentach. Wcześniej przygotowujemy losy i każdy kupuje jakiś drobiazg, by spełnić czyjeś małe życzenie, sprawić drugiej osobie radość, podkreślić wyjątkowość rodzinnych chwil. Ale ponieważ u nas święta są o świętach, bardziej skupiamy się na emocjach niż na rzeczach.

Wymarzony prezent dla Pani pod choinką to...
MW: Nic materialnego. Marzę, by odpocząć. Oderwać się na chwilę, polecieć np. do Brazylii, do niesamowitego miejsca, w którym zakochałam się w ubiegłym roku i tam posurfować. Już to widzę – tylko ja i deska (śmiech). Uwalniam wtedy głowę od wszystkich myśli – jedyną jest ta, by utrzymać się na fali. Chciałabym, abyśmy wybrali się tam wspólnie z Michałem i dziećmi. Ponieważ do nowego roku jesteśmy mocno zaangażowani w różne projekty, wystąpimy też na sylwestrowym koncercie, na którym zaśpiewam z Michałem piosenkę, więc moim wymarzonym prezentem byłaby właśnie chwila oddechu w styczniu.

Z czym chciałaby Pani wejść w nowy rok, a co zostawić za sobą?
MW: W nowy rok chcę wejść z energią do życia, do pracy – z projektami, które kiełkują w mojej głowie, i które już mogę zacząć realizować. Zostawić za sobą raczej niczego bym nie chciała... Wszystkie wydarzenia i doświadczenia z przeszłości były po coś i miały wpływ na moją teraźniejszość. To mój cenny bagaż.

Fot.: Polsat/Marta Wojtal, East News (2), Kapif



Prawdziwe szczęście dają nam ludzie – zwłaszcza ci wyjątkowi, ważni, którym chcemy podarować całą naszą **MIŁOŚĆ**. Dziel się nią, chwal się nią i celebruj każdy wspólny moment.

PANDORA
Naszyjnik
z motywem gwiazdki
729 zł



GWIAZDKA z nieba – czasem chcielibyśmy ją podarować, ale przecież to niemożliwe. Możemy za to dać komuś swój czas i uwagę oraz drobiazg, dzięki któremu poczuje się wyjątkowo.

PANDORA
Kolczyki
z motywem gwiazdki
509 zł



Przyjaźń ma różne oblicza – czasem jest intensywna jak złoto, a chwilami wkrada się w nią chłód srebra. Ale zawsze łączy ją ciepła lojalność, która jak **SŁOŃCE** ogrzewa ją na długie lata.

PANDORA
Pierścionek z motywem
gwiazdek
429 zł





Bliskość buduje się krok po kroku. **BRANSOLETKA** składa się z powtarzalnych gestów – jest w nich dużo cierpliwości, spokoju i wsparcia, na które można liczyć w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji.

PANDORA
Bransoletka z cyrkoniami
429 zł

Miłość niejedno ma imię. Zawsze warto jej szukać, zawsze warto ją przeżywać, zawsze warto ją okazywać – podaruj **SERCE** ukochanej, przyjaciółce, mamie... To drobiazg, który tak wiele mówi.

PANDORA
Zawieszka
w kształcie serca
209 zł



DOBRE EMOCJE
to więcej niż prezent

Prezent to coś więcej niż piękna paczuszka – to dobre emocje, którymi dzielimy się z bliskimi. To wspólna historia – opowieść o miłości, przyjaźni, radości i pamięci. Opowiedz ją z Pandorą. Podaruj biżuterię, która jest wyrazem twoich uczuć.
pandora.net



Chwile szczęścia bywają tak ulotne jak **PŁATEK ŚNIEGU**. Cieszmy się nimi razem, a potem, gdy przyjdą gorsze dni, wracajmy do nich pamięcią. Ten charms będzie zawsze o nich przypominał.

PANDORA
Charms w kształcie
płatka śniegu
199 zł



Sweter na miarę wyjątkowych chwil

Pasuje na każdą okazję – od eleganckiej kolacji po wieczór na luzie. MOHER, CEKINY, KOKARDKI – wybierz swój i noś tak, jak lubisz!

MONSOON



1





3

2



4



8



Czyż nie uroczy?

Zamiast wzorów – kokardki. Naszyte na sweter są jak prezenty, które aż chce się rozpakować.

7



1. KOLCZYKI z kokardkami. Pandora, 299 zł **2. KARDIGAN** z kontrastowymi ozdobami. Next, 124 zł **3. PIERŚCIONEK** z czerwonym oczkiem. Perlei, 139 zł **4. TIULOWA SPÓDNICA** z kilku cienkich warstw. Only, 206 zł **5. TOREBKA** z oryginalnym uchwytem. Vera Pelle, 127 zł **6. CZÓŁENKA** z ostrym czubkiem. Reserved, 139,99 zł **7. TOP** z koronką. Mango, 159 zł **8. PERFUMOWANA WODA** w brokatowym flakonie. Women'Secret, 69 zł

5





6



1



2



3



4

Subtelne lśnienie

Sroczki, to coś dla was! Pulower z diamencikami rozświetla świąteczny strój i zapewnia wygodę.

1. KOLCZYKI z kryształkami, pozłacane. Swarovski, 202 zł **2. SWETER** z cekinowym wzorem. bonprix, 124,99 zł **3. OPASKA** do włosów wyszywana lśniącymi koralikami. Reserved, 69,99 zł **4. PERFUMY** o kwiatowo-orientalnych nutach. Ariana Grande, 136 zł **5. PIERŚCIONEK** z mosiądzu z kwarcem. Apart, 169 zł **6. MOKASYNY** z kokardką. Next, 202 zł **7. TOREBKA** typu worek. Zara, 109,99 zł **8. SPODNIE** z ozdobnymi guzikami. Zara, 109,99 zł



5



6



8



7



1



2

3

4

Wełniana arystokracja

Miękki kaszmir, puszysty moher, angora – ich siłą jest jakość. Świetnie równoważą efektowny dół.

1. WODA PERFUMOWANA o zmysłowym, ciepłym zapachu. Grandeur Cashmere Luxe, 68,50 zł
2. ZAWIESZKA-ROZETA z cyrkoniami. Apart, 79 zł
3. SWETER z dodatkiem moheru. Lablana, 239 zł
4. BRANSOLETA z cyrkoniami. Trend Polska, 135 zł
5. SZPILKI na wysokim lakierowanym obcasie. Valmont, 239 zł **6. TOREBKA** wieczorowa. Makalu, 129 zł
7. SPÓDNICA dwuwarstwowa. Yas, 299 zł



7



6

5





1



2



3



8



4



5

Z przymrużeniem oka

Zwierzaki hasają na swetrze, a satynowa spódnica dodaje szyku, więc nuda ci nie grozi!



7

1. KOLCZYKI z niebieskim kryształem, pozłacane. Lilou, 189 zł **2. PULOWER** z zabawnym motywem jamnika w mikołajowej czapce. Only, 149 zł **3. PIERŚCIONEK** srebrny pozłacany z błękitnym kamieniem nano. Yes, 279 zł **4. ZAMSZOWA TOREBKA** na ramię, z zapięciem na zamek. Mohito, 149,99 zł **5. ZAWIESZKA** z pomponem, do torebki lub kluczy. Kazar, 149 zł **6. KOZAKI** na wysokim obcasie typu słupek. Anna Field, 239,99 zł **7. SATYNOWA SPÓDNICA** wykończona u dołu koronką. Vero Moda, 161 zł **8. WODA PERFUMOWANA** unisex o słodkim zapachu. Paris Corner, 155 zł



6

Fot.: materiały prasowe (32)

RESERVED
Wiszące kolczyki
79,99 zł





RESERVED
Cekinowa sukienka mandaryńska
199,99 zł





RESERVED
Koronkowe ponczo
99,99 zł



RESERVED
Marynarka z domieszką wełny
249,99 zł

Płaszcz z dodatkiem wełny
399,99 zł

Spódnica z domieszką wiskozy
139,99 zł

Kozaki z imitacji skóry
219,99 zł

Sweter z domieszką wełny
139,99 zł



RESERVED
Spódnica midi z frędzlami i cekinami
299,99 zł



RESERVED
Lakierowane czółenka
149,99 zł

ŚWIĘTO **ELEGANCJI**



RESERVED
Torebka ze sztucznym futrem
139,99 zł

RESERVED
Pasek z ozdobną klamrą
49,99 zł



W kolekcji królują cekiny, metaliczne połyski, koronki i skórzane wykończenia. Obok efektownych sukienek mini i maxi znajdziemy również błyszczące topy, gorsety, spódnice oraz wyraziste dodatki. Dominują czerń i srebro, przełamane akcentami czerwieni, różu i zwierzęcych printów.

Odkryj stylizacje na wyjątkowe okazje w sklepie stacjonarnym Reserved, na reserved.com i w aplikacji Reserved




1


9


2


8

Jej Wysokość Szpilka


3

Są takie buty, dla których warto zrobić miejsce w planach na wieczór. Dodają nam kilka centymetrów i całkiem sporo pewności siebie.


4


5


6


7

W nich zrobisz wielkie wejście

1. LAKIEROWANE, z metalicznym czubkiem. Nine West, 179 zł. **2. CIELISTE** z dekoracyjną klamerką. Prima Moda, 134 zł **3. BRĄZOWE**, z metalicznym obcasem. Born2be, 99,99 zł **4. CZERWONE** na oryginalnym obcasie z perełkami. Sergio Bardi, 179 zł **5. TRANSPARENTNE**, z odkrytą piętą. Zara, 199 zł **6. SREBRNE**, z kwiatem na przodzie. Gino Rossi, 240 zł **7. SATYNOWE**, wykończone kryształkami. Ewa Minge, 222 zł **8. W PANTERKĘ**, z paskiem na kostce. Zara, 99,99 zł **9. KORONKOWE**, w odcieniu czekolady. Simmi London, 249 zł

Fot.: Materiały prasowe (10)



OCHNIK W OLIVII



Torebka
249,90 zł



Torebka
399,90 zł

Portfel
249,90 zł



OCHNIK
to więcej niż prezent

Elegancja, która sprawia przyjemność

Świąteczne prezenty to coś więcej niż pięknie zapakowane upominki. To sposób, by pokazać, że znamy czyjś gust i chcemy sprawić mu radość. W kolekcji OCHNIK nie brakuje propozycji, które łączą ponadczasową elegancję z codzienną przyjemnością – od skórzanych dodatków po ubrania i akcesoria na zimowy sezon.

Torebki, portfele i paski z naturalnej skóry to klasyka, która nie wychodzi z mody. Czapki, szaliki i miękkie swetry sprawdzą się w chłodniejsze dni, a sukienki, koszule i marynarki uzupełnią stylizacje na świąteczne spotkania. W tym sezonie w ofercie OCHNIK pojawiły się także nowości, które doskonale odnajdą się w roli świątecznych upominków: pozłacana biżuteria, damskie i męskie perfumy oraz stylowe piżamy, idealne na chwile domowego relaksu. Dzięki tak różnorodnej ofercie łatwo wybrać prezent, który będzie nie tylko piękny, ale też dopasowany do osoby, którą chcemy obdarować.

Znajdź świąteczne inspiracje na ochnik.com

Rękawiczki
169,90 zł





Pasek
119,90 Zł



Perfumy męskie
159,90 zł



Barokowy przepych lubi przesadę, więc jeden pierścionek czy minimalistyczne kolczyki to zdecydowanie za mało. W trendach królują całe garście biżuterii: naszyjniki noszone kaskadowo, pęki bransoletek, czy pierścionki noszone niemal na każdym palcu. Łącz różne kolory kamieni, złoto ze srebrem i rozmaite kształty, ale dbaj, by te biżuteryjne błyskotki znalazły wspólny język. Powtarzający się odcień, podobny motyw czy styl oprawy pomogą stworzyć zgraną całość. Szaleństwo? Jak najbardziej, ale ciut ciut pod kontrolą.

Klejnoty z baśni Tysiąca i jednej nocy

Sezamie, **OTWÓRZ SIĘ NA BŁYSK**! Kolorowe kamienie, misterne zdobienia, bajkowe kształty… Niczym ze szkatułki Szeherezady.

Bijou Brigitte

AI

Jeszcze więcej?

Połącz błyskotki z koronką i haftami. Pilnuj jednak, by korona przypadła stylowi, a nie chaosowi!



Przepych jak najbardziej mile widziany

1. RETRO naszyjnik z dużym kryształem, z pozłacanej stali szlachetnej. Vezzi, 79,90 zł **2. WISZĄCE** kolczyki z mosiądzu z kolorowymi cyrkoniami. Apart, 179 zł **3. DŁUGI** pozłacany naszyjnik z kryształem górskim. Orska, 520 zł **4. PIERŚCIONEK** w kształcie karocy inspirowany bajką Disneya o Kopciuszku. PANDORA, 379 zł **5. GRZEBYKI** do ozdobienia wieczorowej fryzury. Bijou Brigitte, 79,95 zł **6. NASZYJNIK** z zawieszką ozdobioną perełkami. TK Maxx, 59,99 zł. **7. AŻUROWA** bransoletka inspirowana koralowcami. Lilou, 379 zł **8. BRANSOLETKA** z kolekcji Vintage, z pięknym rubinem. SADVA, 259 zł **9. ORYGINALNE** kolczyki z motywem kolorowego karpia koi. W. Kruk, 379 zł

Fot.: materiały prasowe (10)



1

Gwiazdkowa galeria

Takie ozdoby bez najmniejszego problemu zrobisz sama z filcu, który wpisuje się w świąteczne trendy (podobnie jak aksamity i flokowania). Serce – przypominające o tym, co najważniejsze w te Święta – zestaw z choinką i gwiazdką zrobionymi samodzielnie. Renifera zostaw profesjonalistom. Zadbaj o detale: ważna jest zarówno gałąź, jak i sznureczki, na których zawisną dekoracje.

Kochamy te święta!

To wyjątkowy czas w roku, kiedy to dom wydaje się być spowity **LŚNIENIEM** najgorętszego z uczuć – lśnieniem **MIŁOŚCI**.

TEKST: Hanna Kudłacik-Oleszko

2

Czerwień ma moc

Świąteczny stół w tradycyjnej czerwieni – tutaj mniej znaczy więcej, dlatego klimat budują detale. Serce w centrum przyciąga wzrok i nadaje aranżacji znaczenie, a czerwone serwetki spięte harmonijnymi obrączkami dodają kompozycji elegancji. Klasyka, która zawsze się broni.



3

Jak tu pysznie!

Gwiazdka jak z Instagrama nie musi być na wysoki połysk. W tym czasie liczą się też rzeczy zrobione własnoręcznie, choćby pierniczki w kształcie serca. Pyszne do schrupania i piękne jako dekoracja, np. w stroikach. A zamiast szyszek i świec w tym roku stawiamy na owoce: jabłka, mandarynki…



4

Prezenty górą!

Dbałość o wygląd prezentów jest w tym roku wyjątkowo ważna. Można śmiało powiedzieć, że stają się one pełnoprawnym elementem bożonarodzeniowych aranżacji. Jeśli możemy coś podsunąć, postaw na kratę albo motywy serc i jemioły. Te wzory będą szczególnie pożądane.

5

Dekoracja last minute

Prosta komoda aż prosi się, żeby wyczarować na niej świąteczny kącik. Na jej blacie mogą pojawić się niewykorzystane bombki i ozdobne opakowania na prezenty. Dla małych i dużych łasuchów przygotuj cukrowe laski i pierniczki w dekoracyjnych, szklanych naczyniach.



»

«

6

Słodkie chwile z bliskimi

Świąteczne domki to trend, który utrzymuje się już kolejny rok. Najlepiej smakują (i wyglądają) wtedy, gdy robi się je wspólnie – w duecie, z rodziną albo przyjaciółmi. I wcale nie muszą być idealne – ważne, że tworzycie je razem. Wspólne dekorowanie to pretekst, żeby na chwilę zwolnić: podjadać lukier, śmiać się z krzywych ścianek i po prostu pobyć ze sobą. W bonusie – piękny zapach piernika w całym domu.





7

Skandynawski minimalizm

Zamiast choinki – gałąź z dekoracjami. Wstaw ją do szklanego lampionu z bombkami i szyszkami, dodaj lampki i trzy czerwone akcenty. Skandynawski efekt dopełnią naturalne materiały (drewno, wełna), miękki koc i proste tekstylia. Drobiazgi schowaj w pudełkach w czerwono-czarną kratę – mogą też pełnić funkcję ozdoby. Całość jest prosta, przytulna i dobrze sprawdza się na małym metrażu.

8

Dom pełen blasku

W tym roku wraca klasyczna choinka – bez udziwnień, za to z blaskiem. Gałązki jak przyprószone śniegiem, bombki w złocie, kremie i bieli, raz matowe, raz lśniące, i światełka w kształcie świeczek jak u babci. Złoto powtórz w lampionach, papierze na prezenty i ramie lustra. Do tego puszyste futerka i kremowy koc z frędzlami. Wnętrze robi się jasne, ciepłe i odświętne.





9

Miej serce i patrz w serce

Papierowe ozdoby w kształcie serca pięknie ozdobią okna. Światło świec i subtelne dekoracje (aniołki, gołąbki, choineczki, papierowe gwiazdy) ustawione na parapecie dopełnią prostą aranżację. Bez przepychu, za to z miękkim światłem i spokojem.

10

Z miłości do bajek



Nostalgia to jeden z najmocniejszych trendów tych świąt, a jej najmilszym symbolem są małe domki. Ceramiczne, drewniane w ludowe wzory albo piernikowe – ustaw kilka na parapecie, wsuń do środka lampki na baterie i dosyp sztucznego śniegu. Wieczorem okno zamienia się w baśniowe miasteczko z dzieciństwa.



11

Maxi format? Tak!

W tym roku ozdoby rosną. Wielkie bombki nie mieszczą się na gałązkach, więc stają na podłodze pod choinką, na komodzie czy przy fotelu. Te szklane, ze światełkami w środku, wieczorem świecą jak lampy. Złoto pięknie gra z beżem.

»

REKLAMA

PREZENTOWNIK ŚWIĄTECZNY





«

12

Kącik rozmaitości

Głębokie bordo to ulubiony kolor sezonu, a duże aksamitne gwiazdy w tym odcieniu pięknie ocieplają wnętrze. Zawieś je jedna nad drugą przy schodach, a trzecią postaw przy starych sankach z czerwoną gwiazdą o wielu ramionach. Poręcz owiń girlandą z gałązek, oszronionych owoców i wstążki, na stopniach ustaw prezenty. Wieniec zawieś w starej ramie, obok postaw miskę orzechów. Pachnie dzieciństwem...





13

Miniprezenciki na stole

Najmilsze drobiazgi czekają na gości na... talerzach. Sztućce zawiń w lnianą serwetkę i przewiąż wstążką z juty, a pod kokardkę wsuń kilka białych gałązek i czerwone serduszko w warkoczowy splot, jak z ulubionego swetra. Na tle białej porcelany i prostego szkła wygląda to ciepło i swojsko. Serduszko goście mogą zabrać do domu na pamiątkę wigilijnego wieczoru.



14

W mroźnej bieli

Jedna ozdoba cieszy, kilka zestawionych razem tworzy już całą instastory! W oknie zawieś na różnych wysokościach szklaną gwiazdę, księżyc i bombkę. Na parapecie postaw szklane klosze na plastrach drewna – pod jednym mała biała choinka, pod drugim lampki. Dołóż złote szyszki i białe świece. Szkło, srebro i mroźna biel to jeden z najpiękniejszych trendów tej zimy.

15

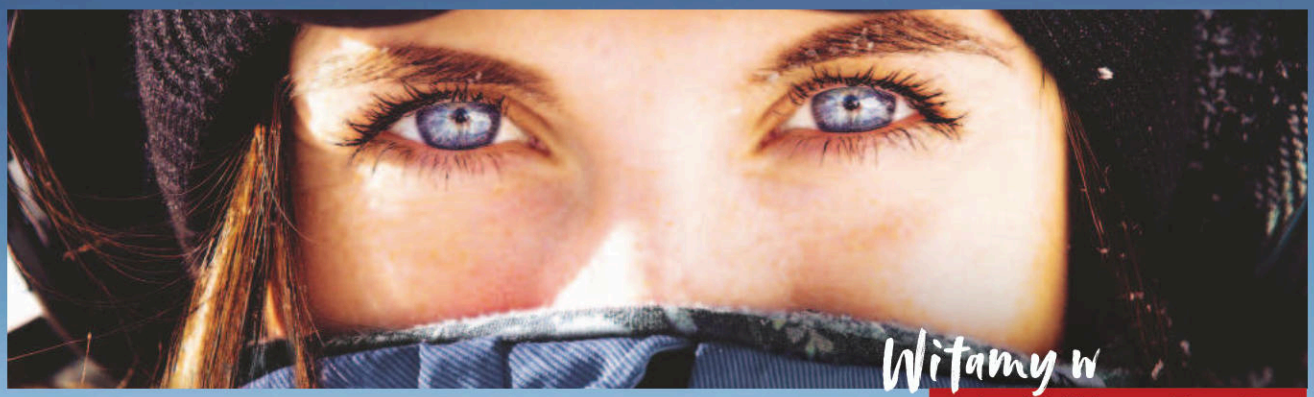
Aż po kokardę

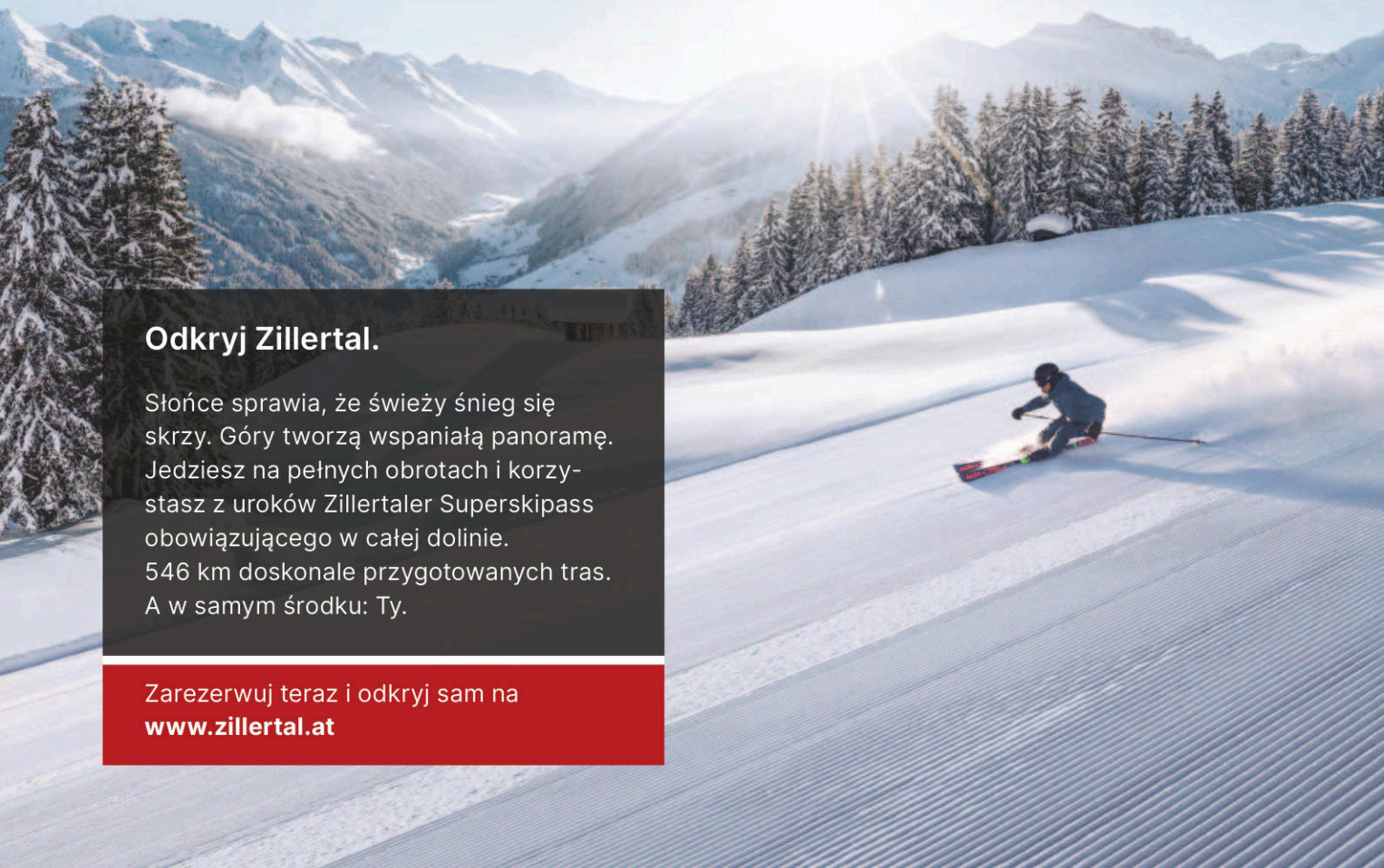
Kokardy rządzą, a im większe, tym lepiej. Ta z bordowego aksamitu z powodzeniem zastąpi wieniec na drzwiach szafy czy pokoju. Na poręczy schodów zawieś girlandę z gałązek, wiklinowy dzwonek przewiązany wstążką i sznur złotych gołąbków. Na choince niech pojawią się materiałowe serca w paski i koronkowe śnieżynki. Dużo miękkości, mało blasku i mnóstwo ciepła.



»

To poczujesz tylko tutaj.





Odkryj Zillertal.

Słońce sprawia, że świeży śnieg się skrzy. Góry tworzą wspaniałą panoramę. Jedziesz na pełnych obrotach i korzystasz z uroków Zillertaler Superskipass obowiązującego w całej dolinie.
546 km doskonale przygotowanych tras.
A w samym środku: Ty.

Zarezerwuj teraz i odkryj sam na
www.zillertal.at

«

16

Barwny duet

Pod jemiołą podobno trzeba się pocałować – ta z ciemnozielonych koralików i perłowych owocków aż się o to prosi. Zawieszona na klamce starych drzwi wygląda jak skarb ze strychu babci. Jej butelkowa zieleń w parze z przygaszonym złotem robi w tym sezonie furorę. Zamiast błysku daje głębię i spokój, w sam raz na długie grudniowe wieczory przy świecach.



17

Magia iluzji

Choinka, która nie gubi igieł, nie zajmuje miejsca i nie kusi kota? Jest! Wystarczy zasłona z nadrukiem drzewka obsypanego złotymi bombkami i prezentami. W kawalerce czy małym salonie to strzał w dziesiątkę. Pod spodem połóż kilka prawdziwych paczek w szarym papierze, na parapecie postaw lampiony z lampkami LED, a na podłogę rzuć puszysty dywanik.



18

Niuchnij tutaj

Zapach prosto z szopki? Do dyfuzora wlej wodę i dodaj 3 krople olejku z kadzidłowca, 3 ze słodkiej pomarańczy i 2 z cedru. Kadzidło było jednym z darów Trzech Króli. Pachnie ciepło i lekko żywicznie, a pomarańcza dodaje radości. Jeśli masz w domu kota, zrezygnuj z olejków, bo mogą mu szkodzić.

19

Wieniec na nowo



Zrobisz go w jeden wieczór. Z grubego drutu wygnij serce i skręć końce u góry. Brzegi łusek kilku szyszek muśnij białą farbą, jak szronem. Do stelaża przymocuj cienkim drutem bukieciki świerku, tak by każdy zakrywał łodyżki. Między gałązki wsuń listki ostrokrzewu, doklej szyszki i czerwone owoce, a we wcięciu umieść czerwone serduszko. Zawieś na jutowym sznurku.

Fot.: Adobe stock (7), Bonprix, Sostrene Grene (3), Westwing (6)

RAFAŁ WICIJOWSKI



POZNAJ KSIĄŻKI, KTÓRE ZOSTANĄ Z TOBĄ NA ZAWSZE!

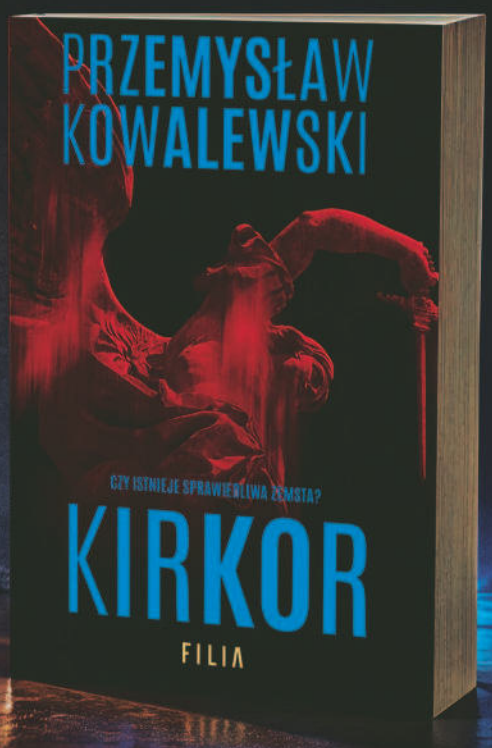


CZY ISTNIEJE SPRAWIEDLIWA

ZEMSTA?



NOWA KSIĄŻKA
PRZEMYSŁAWA
KOWALEWSKIEGO
JUŻ W KSIĘGARNIACH!



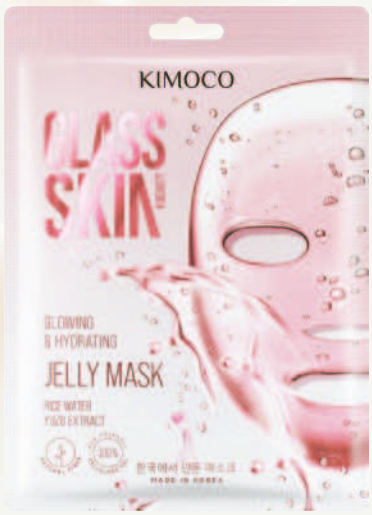
FILIA



Regeneracja i wygładzenie szorstkiej skóry

Regenerujący krem z mocznikiem i glicyną, który intensywnie nawilża, wygładza szorstką skórę i wspiera odbudowę bariery ochronnej. Odpowiedni dla skóry wrażliwej.

Mixa, regenerujący krem multifunkcyjny, 400 ml



Woda ryżowa i yuzu

Koreańska maska w płachcie z żelu celulozowego, która w zaledwie 15 minut intensywnie nawilża, koi i rozświetla skórę, nadając jej promienny wygląd.

Kimoco, rozświetlająca maska w płachcie, 23 ml

Dla Niej

Są prezenty, które się wręcza, ale są też takie, które się celebruje. Oto nasz świąteczny wybór kosmetyków z Rossmanna, które zamieniają świąteczny poranek w rytuał piękna i przyjemności.





Nowa odsłona kultowego pudru

Puder łączy wiele kolorów, dzięki czemu redukuje zaczerwienienia, rozjaśnia przebarwienia i wygładza cerę, maskując niedoskonałości.

Wibo, puder do twarzy, 14 g



Wiśniowy połysk i pielęgnacja ust

Olejek pielęgnuje, nadaje wiśniowy odcień i szklisty połysk. Formuła z peptydami i witaminą E nawilża, wygładza i chroni usta przed przesuszeniem.

Selfie Project, odżywczy olejek do ust, 12 ml



Kompozycja wanilii i ambry

Woda pefumowana o kwiatowo-orientalnym zapachu. Łączy świeże cytrusy, jaśmin i wanilię z ciepłymi nutami sandałowca i ambry.

Tom Tailor, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml



Lekka mgiełka dla wrażliwej skóry

Tonik stworzony z myślą o młodej i wrażliwej skórze. Odświeża, nawilża i koi, a słodko-owocowy zapach umila codzienną pielęgnację.

Cloud111, tonik do twarzy, 80 ml



Dwie formuły: pudrowa i kremowa

Bronzer łączy kremową i pudrową formułę, zapewniając aksamitne wykończenie i precyzyjne modelowanie twarzy. Pozwala stopniować efekt od naturalnego ocieplenia po wyrazisty kontur.

AA Wings of Color, paleta bronzerów do twarzy, 7 g



Słodkie nuty wanilii i toffi

Słodki, deserowy zapach wanilii przywodzący na myśl waniliowy shake i budyń.

Miss So...?, mgiełka do ciała dla kobiet, 140 ml



2-minutowy timer szczotkowania

Szczoteczka skutecznie usuwa do 3 razy więcej płytki bakteryjnej niż szczoteczka manualna. Wbudowany timer i bateria działająca do 14 dni zapewniają komfort użytkowania.

Philips Sonic.1100 szczoteczka HX3901/01; 1szt

Kapsułki kolagenowe dla jędrnej skóry

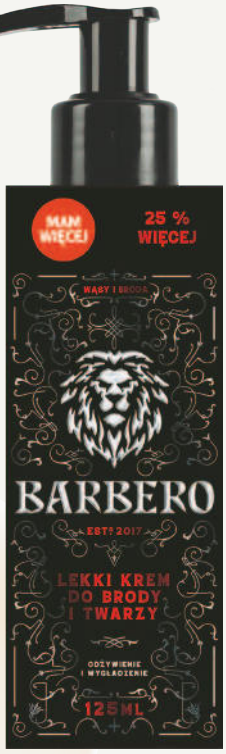
Lekki krem żelowy z kapsułkami kolagenowymi wspiera odnowę i elastyczność skóry, zapewniając jej nawilżenie, wygładzenie i komfort.

Kimoco, krem do twarzy, 50 ml



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria



Miękka skóra i zarost

Krem nawilża i odżywia skórę oraz zarost, łagodząc podrażnienia. Szybko się wchłania, zmiękcza włoski i ułatwia ich stylizację, zapewniając komfort i zadbany wygląd.

Barbero, krem do twarzy i brody, 125 ml



Ultralekka konsystencja dla wrażliwej skóry

Ultralekka esencja intensywnie nawilża i koi wrażliwą skórę. Kompleks pantenolu, ceramidu, gliceryny i Zinc PCA wspiera barierę ochronną, przywracając skórze komfort i równowagę.

Nivea Men, esencja do twarzy, 100 ml

DLA NIEGO

Magia Świąt kryje się w szczególe – w zapachu, teksturze, geście. Wybierz w Rossmannie prezent pełen dobrych emocji, który sprawi, że codzienne rytuały staną się chwilą wyjątkową.



Koenzym Q10 i peptydy

Krem przeciwzmarszczkowy dla mężczyzn z koenzymem Q10, peptydami i witaminą E wygładza skórę, wspiera jej regenerację i zapewnia ochronę SPF 15.

Isana Men, krem do twarzy, SPF15; 75 ml



Nuty drzewne i słodka wanilia

Energetyczny zapach cytrusów i wyraziste przyprawy łączą się z subtelnymi nutami kwiatowymi. Głęboka baza, w której wyczuwane są drzewo, wanilia, karmel i piżmo podkreśla zmysłowy, elegancki i zdecydowanie męski charakter zapachu.

Jaguar, woda perfumowana, 100 ml



Włosie z dzika

Szczotka z naturalnym włosiem dzika delikatnie rozczesuje i wygładza brodę, usuwając martwe komórki naskórka bez uszkadzania włosów.

Franck Provost, szczotka do brody, 1 szt.

Męska elegancja: grejpfrut, różowy pieprz i ambra

Wyrazista kompozycja grejpfruta, kumkwatu i różowego pieprzu, przełamana lawendą i głębią wetiweru oraz ambry. Formuła zawiera 96% składników pochodzenia naturalnego.

United Colors of Benetton, woda perfumowana, 90 ml





Nocna regeneracja i efekt odmłodzenia

Odmładzająca maska na noc intensywnie nawilża, regeneruje i odżywia skórę. Roślinny retinoid, witamina E i alantoina wygładzają zmarszczki, poprawiają sprężystość i wspierają barierę ochronną skóry.

Phlov, odmładzająca maseczka do twarzy, 50 ml



4 zastosowania: broda, wąsy, zarost i włosy

Olejek z olejami arganowym i jojoba do brody, wąsów, zarostu i włosów. Wzmacnia, zmiękcza i nadaje blask, jednocześnie pielęgnując skórę i łagodząc uczucie napięcia.

Isana Men, olejek do brody, 30 ml



Zapach od Kuby Błaszczykowskiego

Świeżość cytryny, zielonego jabłka i ananasa łączy się z korzennymi akordami oraz ciepłą głębią wanilii, piżma i cedru. Wyrazista kompozycja podkreśla męską elegancję i dodaje pewności siebie.

ICON16, woda perfumowana dla mężczyzn, 100 ml

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria



WSPIERA MNIE cała rodzina, a ja nie osiadam na laurach. Wciąż uczę się nowych rzeczy.

Słodki pomysł na życie

W jej pracowni powstają **PYSZNE DZIEŁA SZTUKI**, a w domu nie brakuje małych pomocników, którzy chętnie zjadają to, co rzekomo się nie udało.

TEKST: ANNA WYSZYŃSKA

Gdy byłam mała, uwielbiałam maślane ciasteczka. Miałam zaledwie kilka lat, kiedy postanowiłam je sama upiec.
– Te są już dużo lepsze od poprzednich i bardziej kruche – rodzina mnie motywowała, aż wreszcie doszłam do perfekcji.
Jako nastolatka zaczęłam szukać dorywczej pracy.
– A może byś chciała się u nas zaczepić? Zwolniło się miejsce na zmywaku, wprawdzie to nic specjalnego, ale zawsze parę groszy wpadnie – zaproponowała mi ciocia, która pracowała w lokalnej cukierni.
To był dobry układ, bo mogłam dopasować pracę do godzin lekcyjnych. W końcu zaproponowano mi awans i przejście do działu zdobień cukierniczych.
To było wyzwanie. Na początku bolały mnie ręce, złościłam się, ale nie rezygnowałam. W końcu moje ciastka i babeczki wyglądały tak dobrze, jak ciastka pracowników zajmujących się tym od wielu lat.
Zdałam do liceum, a potem do studium administracji, ale to praca cukierniczki stała się moją pasją. Miałam pewną rękę, widziałam uznanie w oczach klientów i współpracowników. Bardzo mnie to cieszyło.
W 2018 roku wyszłam za chłopaka, którego znałam od liceum, a nasze ścieżki ciągle się przeplatały. Zamieszkaliśmy w domu rodzinnym męża. Rok po ślubie urodził się Wojtek, a 4 lata później Ada. Postanowiłam zostać w domu z dziećmi. W międzyczasie w mojej cukierni zmieniła się dyrekcja i wiedziałam, że nie ma tam już dla mnie miejsca. Skupiłam się na rodzinie, ale brakowało mi pieczenia, więc robiłam to dla bliskich.

Narodziny Piernikowej Mamy

Któregoś dnia trafiłam w sieci na aukcje charytatywne.
– Może upiekę pierniczki i wystawię je na licytację, akurat jest okres świąteczny – powiedziałam mężowi.
– Zajmę się czymś i zrobię dobry uczynek.
Po pierwszym sukcesie zaczęłam to robić coraz częściej. Odzew przeszedł moje najśmielsze oczekiwania.
– Zobacz, napisało do mnie kilka osób, chcą kupić pierniczki dla siebie – pokazywałam kolejne wiadomości.
– To może to jest pomysł na biznes? – zasugerował mąż.
Głowiłam się, jak wcielić plan w życie. Wątpliwościami podzieliłam się z koleżanką.
– Dasz sobie radę. Kto, jak nie ty? W końcu jesteś taka Piernikowa Mama – zażartowała.
To określenie tak mi przypadło do gustu, że postanowiłam je wykorzystać. Założyłam stronę internetową „Piernikowa Mama", konto na Facebooku oraz na Instagramie. Z pomocą przyszła mi cała rodzina.
– Możesz wykorzystać to pomieszczenie na pracownię – zasugerował teść, pokazując mi mały pokoik.
– A ja zajmę się dziećmi – uśmiechnęła się teściowa.
Zaproponowali mi też, żebym wykorzystywała ich mąkę. Od dawna prowadzili działalność rolniczą, mieli własne uprawy pszenicy. Postanowiliśmy połączyć obydwa biznesy i od tej pory działamy wspólnie.
– Moje pierniczki będą wyjątkowe – cieszyłam się.
Równie restrykcyjnie podeszłam do pozostałych składników: najlepsza ciemna czekolada, cukier trzcinowy i naturalne przyprawy to podstawa moich wypieków.
Miałam już stałych klientów, których zdobyłam dzięki licytacjom, i szybko przybywało mi nowych. Wymyśliłam kilka popisowych wzorów, takich jak piernik w kształcie kubka z bitą śmietaną i ludzikiem. Każ-





WOJTEK I ADA uwielbiają podjadać ciasteczka w trakcie ozdabiania.

„Dasz sobie radę – w końcu jesteś taka Piernikowa Mama"



PIERNIKOWE WARSZTATY to doskonała zabawa i dla dzieci, i dla dorosłych.



ROBIĘ WSZYSTKO, by zamówienia dotarły do klientów na Gwiazdkę.

dy pierniczek jest zapakowany w oddzielną torebkę z kokardą, mam w ofercie też boxy prezentowe. Poza okresem świątecznym robię pierniczki z okazji Dnia Mamy, Dnia Babci i Dziadka albo urodzin.

Klient może mieć nawet ogon

Pewnego razu pani, która prowadzi hotel dla czworonogów, zamówiła małe pieski w czapce św. Mikołaja. Inna miłośniczka zwierzaków poprosiła mnie o urodzinowe pierniczki dla jej pupila.
– Chciałabym, żeby to były pierniczki w kształcie mojego psa – tłumaczyła. – Będzie ok. 15 gości, zależy mi, żeby każdy z nich dostał taki słodki upominek.
Byłam trochę zaskoczona, ale klient nasz pan, nawet jeśli ma cztery łapki i ogon.
„Pani pierniczki to prawdziwa sztuka lukru" – napisał mi jeden z zadowolonych kupujących.
Tak mi się to spodobało, że niedawno postanowiłam dodać to określenie jako drugi człon nazwy: Piernikowa Mama – Sztuka Lukru.
Biorę udział w szkoleniach pod okiem najlepszych cukierników. Prowadzę także warsztaty podczas festiwalu Czeko Fest dla dzieci i dorosłych. Opowiadam na nich o historii piernika, o tym, jak przekuć pasję w sukces i oczywiście prezentuję, jak ozdabiać wypieki. Po części oficjalnej uczestnicy dostają kolorowe lukry i posypki, no i wtedy dzieje się to, na co najbardziej czekają – tworzenie dekoracji. Na koniec zawsze organizuję mały konkurs z piernikowymi nagrodami.
– Koniecznie musi mi pani dać przepis, zawisną u nas w domu na choince – słyszę.
Takie słowa dodają mi skrzydeł.
Gorący świąteczny okres zaczyna się już w połowie października. Rozkładam pracę tak, żeby zdążyć. Nie wyobrażam sobie sytuacji, żeby zamówienia nie dotarły do adresata przed Gwiazdką. Mikołaje, reniferki, choinki, małe domki nakładane na kubki... Każdy piernik ma dziurkę, żeby można go było powiesić na choince.
Na szczęście najbliżsi są wyrozumiali. Mąż bierze na siebie większość obowiązków, wspierają też teściowie.
– Mamusiu, my ci pomożemy – proponują mi Wojtuś i Ada. – A jak coś się nam nie uda, to zjemy – dodają z szelmowskimi minami.
Kończy się na tym, że w ich buziach znika większość rzekomo nieudanych pierniczków, a ja mam ostatecznie więcej roboty. Ale za to mamy przy tym mnóstwo śmiechu i dobrej zabawy.

Specjalna rezerwacja dla męża

Ten wspólny czas jest dla mnie bezcenny, choć nie mamy go wiele. Niekiedy brakuje mi go też na randki.
– Pomogę ci z paczkami, a potem złożę za ciebie zamówienie – proponuje ukochany. – Ale w zamian rezerwuję sobie ciebie na sobotni wieczór.
W tym roku udało nam się przeprowadzić do nowego domu. Mam tam dużą pracownię z prawdziwego zdarzenia. Zaprojektowaliśmy ją wspólnie z mężem.
Mam już plany na kolejny sezon: ruszam w Polskę i poprowadzę mobilne warsztaty.
Ale póki co cieszę się na Boże Narodzenie. Dzieciaki już ubrały choinkę. Są na niej pierniki, które rzecz jasna udekorowaliśmy razem.

„Święta planuję spędzić z rodziną – to jest dla mnie najcenniejsze"

Fot.: Archiwum Anny Wyszyńskiej (5)

Materiał promocyjny

Najpiękniejsze świąteczne wspomnienia zaczynają się od dobrej historii.

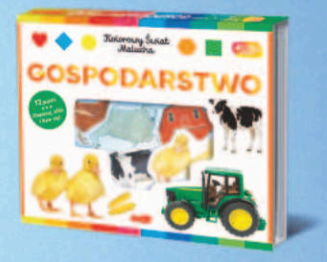
Podaruj dziecku to, co najcenniejsze: wspólny czas, bliskość i opowieści, które rozbudzają wyobraźnię. Odkryj świąteczne inspiracje od HarperKids!



LEGO® DUPLO® Bluey. Złóż to sam | wiek: 3+

To wyjątkowe połączenie **pełnej humoru opowieści i kreatywnej zabawy**. Wraz z Bluey i Bingo dzieci odkrywają, jak dzięki wyobraźni zwykły karton może zamienić się w statek kosmiczny, wulkan czy tajemniczą jaskinię. Dodatkową atrakcją jest **oryginalna figurka LEGO® DUPLO®** oraz dwustronny plakat, dzięki którym przygoda nie kończy się wraz z ostatnią stroną książki.

Gospodarstwo. Akademia Mądrego Dziecka. Kolorowy świat malucha | wiek: 0+



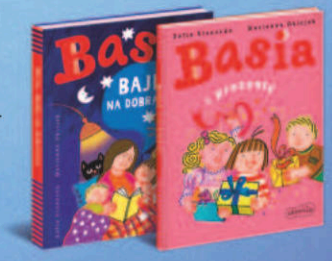
Poznaj zwierzęta i maszyny z wiejskiego gospodarstwa! ***Gospodarstwo*** z serii *Akademia Mądrego Dziecka. Kolorowy świat malucha* łączy **książeczkę i prostą układankę**, zachęcając najmłodszych do odkrywania świata poprzez zabawę. Duże elementy stworzone z myślą o małych rączkach oraz kolorowe zdjęcia pomagają poznawać **pierwsze słowa**, ćwiczyć **spostrzegawczość** i rozwijać **koordynację wzrokowo-ruchową**. To książka, do której maluchy chętnie będą wracać każdego dnia, za każdym razem odkrywając coś nowego.



LEGO® Kreator światów. Buduj i baw się | wiek: 3+

Książka dla dzieci, które uwielbiają **tworzyć**, **konstruować** i wymyślać własne historie. **Ponad 150 klocków LEGO®**, figurka oraz mnóstwo inspiracji do budowania pojazdów, maszyn i niezwykłych światów zachęcają do samodzielnej, twórczej zabawy. Każdy nowy model może stać się początkiem kolejnej przygody, a każda konstrukcja okazją do **rozwijania wyobraźni i kreatywności**.

Basia. Bajki na dobranoc / Basia i prezenty | wiek: 3+



Dwie nowe książki z ukochanej serii o Basi doskonale wpisują się w wyjątkowy, świąteczny czas. ***Basia. Bajki na dobranoc*** to zbiór **24 pełnych ciepła, humoru i wyobraźni opowieści**, które umilą wieczorne rytuały i pomogą najmłodszym spokojnie zakończyć dzień. Z kolei ***Basia i prezenty*** w zabawny i bliski dzieciom sposób opowiada **o dawaniu**, **otrzymywaniu** oraz o tym, że najcenniejsze upominki nie zawsze mają materialną postać.



Muminki i kometa. Pop-up | wiek: 3+

Muminki i kometa. Pop-up to wyjątkowe wydanie klasycznej opowieści Tove Jansson, które zachwyca zarówno historią, jak i **efektowną, przestrzenną formą**. Wraz z Muminkiem, Ryjkiem i Włóczykijem czytelnicy wyruszają w pełną przygód podróż, uświadamiając sobie znaczenie odwagi, przyjaźni i wzajemnego wsparcia. **Pięć imponujących rozkładówek pop-up** sprawia, że książka dosłownie ożywa w rękach czytelnika, zapraszając do wspólnego odkrywania świata Muminków.

harperkids | HarperCollins Polska | www.HarperCollins.pl | harperkids_polska | HarperKidsPolska

Jakie to szczęście!

Jakie to szczęście, że mi przerwali ten kabel! – głos w słuchawce, należący do mojej od dwudziestu pięciu lat przyjaciółki Marii, brzmiał niepokojąco radośnie, szczególnie w zderzeniu z informacją, jaką przekazywał. – No wiesz, ten od prądu! – kontynuowała. – Pan Staszek go przerwał na amen! Przyznaję, że w tamtej chwili przeszło mi przez myśl, że Maria najprawdopodobniej postradała zmysły, co zresztą nie byłoby jakoś mocno nieadekwatne do sytuacji, w jakiej się znalazła. Ale żeby to zrozumieć, trzeba zacząć od początku. Cofamy się więc o jakieś dwa tygodnie, kiedy to Maria obwieściła mi, że nareszcie będzie się z nią można normalnie kontaktować, albowiem „ciągną do wsi światłowód". Oczywiście podczas obwieszczania przerywało niemiłosiernie, więc zanim dotarło do mnie, z czego się cieszymy, minęło kilka minut trzasków i zaników połączenia, gdzie nic nie szło zrozumieć. Co prawda, Maria już ponad cztery lata temu rzuciła wszystko i przeprowadziła się na Kaszuby, żeby przejąć rodzinną agroturystykę, więc uwierzcie mi, jest zaprawiona właściwie we wszystkim. Mówiąc wszystko, mam na myśli WSZYSTKO.

A w czym dokładnie? No na przykład w rurach pękających na strychu przy minus dwudziestu, upartym oraz agresywnym ośle, kaczkach przymarzniętych do stawu, 100-litrowych garach bigosu, grupach licealistów/emerytowanych leśników/bezmięsnych i bezglutenowych joginek oraz własnym mężu, dzieciach i przyjaciołach, którzy dostarczają jej nie mniej radości. No i w braku zasięgu również. Jak się możecie domyślać, nie jest to łatwe – bo tak jak gościom można wmówić, że to część planu – wiecie, taki odpoczynek od świata i wstrętnego Internetu, to już prowadzenie biznesu oraz praca zdalna, a także kontakt z tą częścią życia, którą się porzuciło, żeby mieszkać w lesie, jest mocno utrudniony.

Kiedy więc sprytny wójt oraz fundusze unijne sprowadziły na wieś Marii wizję światłowodu, radości nie było końca. A gdy już na horyzoncie – i to nie w przenośni, bo tym, który widać z kuchennego okna, pojawił się Pan Staszek oraz maszyny, które miały połączyć agroturystykę Marii ze światem, ta znowu zadzwoniła i trzykrotnie gubiąc zasięg wiwatowała mi do ucha, mimo że naprawdę nie miała na to czasu, bo wieczorem przyjeżdżała grupa na warsztaty z gotowania (jakieś piętnaście osób), więc umówmy się, że miała co robić. I tu następuje scena właściwa. Pan Staszek maszyną do przechodzenia pod asfaltem, zwaną kretem, wjeżdża dokładnie w kabel z prądem, który łączy dom Marii z agroturystyką. I jak się domyślacie, następuje ciemność. I zimno. I wywala całą kuchnię i wszystko, co może wywalić. Kabel był stary, nie było go na planie i już dawno mieli go wymienić na taki nowoczesny, ale pozwolenia i wynajęcie maszyn – sami wiecie, pieniądze, czas i mnóstwo formalności. Koszmar. I tu wracamy do chwili obecnej, to znaczy do dzisiejszego telefonu Marii. – Jakie to szczęście, że mi przerwali ten kabel! – Pamiętacie? No i tu następuje plot-twist, bo Maria jednak nie postradała zmysłów, ale zaczęła łączyć kropki, a dokładnie pana Staszka, jego żal i maszyny, jakimi dysponował. Dzięki temu godzinę później miała położony śliczny nowy kabel pod asfaltówką – ten, na który normalnie czekałaby ze trzy miesiące i kosztowałby spokojnie z pięć tysięcy. Do tego grupa się spóźniła, światłowód hula, a Maria jest przekonana o tym, że jest w jakiś sposób magiczna.

A ja Wam powiem, że wszyscy jesteśmy. I takich szczęśliwie przerwanych kabli (no może nie aż tak oczywistych) mamy w życiu na pęczki, czasami nawet o tym nie wiedząc.

I ja Wam życzę, żebyście umieli je zauważyć – bo to przynajmniej połowa sukcesu, jeśli chodzi o posiadanie szczęścia.



Fot.: TVN/Adam Pluciński MOVE

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

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

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą



W tym miesiącu

PSYCHOLOGIA
Zorganizuj sobie leniwy wieczór i poczuj, jak to jest, kiedy nic nie musisz

URODA
Najwspanialsze prezenty, których nie kupisz w drogerii

ZDROWIE
Drogie endorfiny, zapraszamy was do naszego życia!

FORMA
Pachnąca para rozgrzeje i ukoi

Fot.: Adobe Stock



Skandynawskie kos

To wieczorna przytulność, kiedy zapalasz świece, nastawiasz herbatę i siadasz pod kocem. Kos to filozofia bycia w ciepłym domu, kiedy za oknem ciemno i zimno. Nie musisz nic robić – wystarczy być.

Zimowe wieczory w rytmie slow

Teraz ciało samo decyduje, że trzeba zwolnić. Nie walcz z tym. Pozwól sobie na **DŁUGIE GODZINY**, które płyną w swoim własnym tempie.

TEKST: IWONA JANCZAREK

Fot.: Adobe Stock (2)

Godziny pachną cynamonem

Zapal świecę jeszcze przed zmrokiem. Niech płomień pojawi się na stole już o czwartej, kiedy za oknem robi się szaro. To sygnał dla ciała: teraz zwalniamy. Świece mają w sobie coś, czego nie da żadna lampka nocna. Ten żywy, migoczący blask sprawia, że organizm rozumie – dzień się kończy, nadchodzi czas odpoczynku. Dodaj do tego zapach cynamonu albo goździków. Nie musi być olejek eteryczny z drogerii, wystarczy gorąca woda w kubku z laseczką cynamonu na parapecie. Pokój sam zacznie pachnieć inaczej, a ty poczujesz, jak ramiona opadają .Zimowe wieczory potrzebują półmroku. Zgaś górne światło, zostaw tylko małą lampkę. Twój mózg dostanie jasny komunikat: pora na regenerację. Kortyzol, hormon stresu, sam zacznie spadać, kiedy wokół zrobi się ciemniej i ciszej. A ty po prostu usiądź w tym miękkim świetle i nic nie rób.



Herbatka o 20.00? Miły codzienny rytuał

Nie myl wieczornej herbaty ze zwykłym napojem. Jej picie to moment przejścia między dniem a nocą. Postaw czajnik na ogniu, posłuchaj, jak woda zaczyna szumieć. Nalewaj ją powoli do kubka, wdychaj parę. Niech to trwa. Ta herbata jest po to, żeby ciało zrozumiało: dzień się skończył, możesz odpocząć. Najlepsze są zioła, np. melisa, mięta, rumianek.

Kiedy nic nie musisz

Leżenie na kanapie bez telefonu w ręku to umiejętność, którą trzeba na nowo zdobyć. Przez pierwsze pięć minut będziesz się wiercić, szukać zajęcia dla rąk. Potem przyjdzie spokój. Pozwól sobie na wpatrywanie się w płomień świecy, na słuchanie ciszy za oknem, na myśli, które przychodzą i odchodzą. Zimą wieczory są po to, żeby zwyczajnie być. Nie planować, nie analizować, nie dźwigać problemów na sobie. Możesz położyć się na dywanie i patrzeć w sufit. Możesz usiąść w fotelu z kocem na kolanach i po prostu oddychać. To nie jest stracony czas – to jest czas, kiedy ciało naprawia się samo, kiedy układ nerwowy wraca do równowagi. Bezczynność zimowym wieczorem ma niezwykłą moc leczniczą. Mózg w ciszy spokojnie porządkuje wspomnienia, emocje, przemęczenie. Nie przeszkadzaj mu w tym. Ta pozorna nuda jest jego najlepszą terapią. I twoją też.

Ciepła woda robi swoje

Kąpiel wieczorem nie powinna być szybkim spłukaniem zmęczenia. Zmień ją w rytuał, który potrzebuje czasu. Napuść wody do wanny albo przygotuj miskę z gorącą wodą do moczenia stóp. Ważne, żeby było gorąco, ale nie za bardzo, aby można było w tej wodzie zostać. Dodaj kilka kropel olejku lawendowego albo zwykłej soli kuchennej. Nie chodzi o spa w domowym wydaniu, tylko o moment, kiedy ciepło wnika w mięśnie i każe im puścić napięcie. Siedź w tej wodzie dziesięć minut, piętnaście, ile chcesz. Niech skóra się robi różowa, a myśli płyną same. Po kąpieli nie sięgaj od razu po telefon. Zostań w tym stanie leniwego ciepła, owij się szlafrokiem, usiądź na moment. Ciało będzie pamiętać ten spokój przez całą noc. Sen przyjdzie łatwiej, głębiej, bez budzenia się o trzeciej nad ranem.

Oddychanie, które gasi myśli

Gdy w głowie nadal dudni zgiełk dnia, a ciało nie może się uspokoić, jest na to prosty sposób. Usiądź wygodnie, połóż dłonie na kolanach. Zrób głęboki wdech przez nos, policz do czterech. Zatrzymaj powietrze na chwilę. Potem wypuść je powoli przez usta, znowu licząc do czterech. Powtórz to dziesięć razy. Po prostu oddychaj i licz. Dziesięć oddechów to dwie minuty, może trzy. Wystarczy, żeby puls zwolnił, żeby ramiona się rozluźniły, żeby myśli przestały gonić jedna drugą. To jedyna technika, jaką potrzebujesz. Reszta przyjdzie sama – ciało wie, jak się uspokoić, kiedy mu na to pozwolisz.

Uroda nie zaczyna się i nie kończy na półce w łazience. Czasem najlepszym prezentem, jakim możemy się obdarować, jest chwila, w której nic nie musimy. Kawa wypita bez pośpiechu, masaż, spacer bez celu. W tym roku pod choinkę włóżmy więcej przyjemności, bez wyrzutów sumienia i kolejnego must-have z internetu. To będzie widać na twarzy!



Tych prezentów nie kupisz w drogerii

Małe **PRZYJEMNOŚCI** nie kosztują fortuny, a potrafią dodać energii, rozświetlić cerę i sprawić, że wyglądamy po prostu lepiej.

Po zmroku dzieją się cuda

Zdrowy sen

Najcenniejszy kosmetyk to sen. Nocą skóra intensywnie pracuje: jej komórki szybciej się dzielą niż w dzień, następuje naprawa mikrouszkodzeń i **produkcja włókien kolagenowych, które odpowiadają za jędrność.** Chcesz dobrze wyglądać? Zatem w święta podaruj sobie spokojny 8-godzinny sen.

Czuły masaż

Czuły dotyk podczas wieczornej aplikacji kremu rozluźni napięte mięśnie i pomoże obniżyć poziom stresu, który odbija się na kondycji skóry. **Przesuwaj opuszki palców od środka twarzy na zewnątrz** oraz ku górze (wzdłuż linii mięśni i zgodnie z przepływem limfy). To poprawi ukrwienie skóry i nada jej świeższy wygląd.

Jedwabny luksus

A gdyby tak obudzić się piękniejszą, zanim sięgniemy po krem? Jedwabna poszewka to mały luksus, który może umilić naszej skórze każdą noc. Jej gładka powierzchnia zmniejsza tarcie podczas snu, dzięki ograniczamy powstawanie tzw. zmarszczek snu. Twarz nie jest „pognieciona", a bruzdy i linie nie utrwalają się.

Fot.: Adobe Stock

Co, jeśli najlepszy prezent dla naszej urody wcale nie kryje się w eleganckim słoiczku? Czasem więcej niż kolejny kosmetyk zdziała dobrze przespana noc, masaż, godzina bez telefonu czy wieczór pełen śmiechu. Bo na to, jak wyglądamy, wpływa nie tylko to, co nakładamy na skórę, ale też to, jak żyjemy, odpoczywamy i czujemy się na co dzień. Pod choinkę podarujmy sobie więcej czułości, spokoju i małych przyjemności. Bez wielkich planów i skomplikowanych rytuałów - po prostu rzeczy, dzięki którym poczujemy się dobrze we własnej skórze. Bo glow zaczyna się od środka!

Reset dla skóry i głowy

Telefon na tryb samolotowy, wygodne buty i kierunek: najbliższy las. Kontakt z naturą pomaga zwolnić, oderwać myśli od codziennych spraw. Drzewa (zwłaszcza iglaste) wydzielają fitoncydy, lotne związki organiczne. Unoszą się one w leśnym powietrzu i osiadają na skórze, wykazując działanie bakteriobójcze i grzybobójcze, co wspomaga walkę z niedoskonałościami. Nie masz ochoty wychodzić? Tańcz! Wystarczy ulubiona playlista i odrobina przestrzeni. Ruch poprawia krążenie, rozgrzewa ciało i pobudza wydzielanie endorfin, czyli hormonów dobrego samopoczucia. Dzięki lepszemu ukrwieniu skóra będzie wyglądać bardziej promiennie. Podobnie zadziała... seans przed telewizorem. Włącz fajną komedię (polecamy serial „Klara”!). Głośny śmiech działa jak ekspresowy lifting nastroju. Wtedy do płuc trafia więcej powietrza, a napięte mięśnie zaczynają się rozluźniać, z twarzy znika „tryb stresu”, a cera staje się zaróżowiona.
Możesz także obdarować się godziną bez telefonu. Wieczorny scrolling często opóźnia zasypianie (niedobór snu odbija się na cerze!), bo światło niebieskie może zaburzać rytm dobowy. Ślady zostają także na szyi: długotrwałe pochylanie głowy sprzyja powstawaniu zagnieceń i utrwalaniu linii. Warto odłożyć więc telefon, wyprostować plecy i pobyć w trybie offline. Nasza głowa i skóra nam za to podziękują.

Bare face day – dzień bez makijażu

Nie każdy ranek musi zaczynać się od podkładu, korektora i perfekcyjnie rozświetlonej cery. Czasem warto dać skórze trochę luzu. Skóra niczym nie obciążona lepiej oddycha, ma ładniejszy koloryt. Podkłady i pudry mogą powodować zatykanie porów i zaburzenia w złuszczaniu naskórka, co wzmaga powstawanie zaskórników i pryszczy.

REKLAMA

Podwyższona temperatura?



Lipomal nie dopuszcza do rozwoju choroby*

- Wspomaga w stanach gorączkowych
- Pomocniczo w przeziębieniu, stanach zapalnych gardła i kaszlu
- Wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu**

*Zgodnie z pkt.4.1 ChPL: Tradycyjnie jako łagodny środek napotny w stanach gorączkowych. Pomocniczo w przeziębieniach, w stanach zapalnych gardła, w kaszlu.
**Zgodnie z pkt.5.1 ChPL: Kwiatostan lipy tradycyjnie stosowany jest jako łagodny środek napotny.

Lipomal, 97 mg/5 ml, syrop. **Skład:** 5 ml syropu zawiera: 97,089 mg wyciągu (jako wyciąg suchy) z *Tilia cordata* Miller, *Tilia platyphyllos* Scop., *Tilia vulgaris* Heyne lub ich mieszaniny, inflorescentia (kwiatostan lipy) (6-7:1), w tym 85% wyciągu natywnego. **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie jako łagodny środek napotny w stanach gorączkowych. Pomocniczo w przeziębieniach, w stanach zapalnych gardła, w kaszlu. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Czy wiesz, że słuchanie muzyki klasycznej (a nawet śpiewu chóralnego!) może powodować wyrzut endorfin zwanych hormonami szczęścia? Wystarczy już 15 minut, by ich poziom w organizmie wzrósł na tyle, że odczuwamy to jako odprężenie, spokój i zadowolenie. Klasycy mają jeszcze i tę moc, że rozwijają w nas empatię – gdy wsłuchujemy się w przekazywane przez ich muzykę uczucia, łatwiej nam potem rozpoznać i zrozumieć różne emocje w realnym życiu, a to może przełożyć się na większą wrażliwość wobec innych ludzi. Co jeszcze czyni nas szczęśliwszymi i przy okazji milszymi dla świata wokół?



Więcej endorfin, poproszę!

Lecą i lecą teraz w dół… Zamiast poddawać się niemocy, skorzystaj z **NASZYCH PATENTÓW**.

TEKST: ANNA SKOCZEŃ

Fot.: Adobe Stock (4)



Nasiona i pestki mają tryptofan, z którego powstaje serotonina

Najpierw ostro, potem słodko

Kto czuje, że brak mu teraz endorfin, powinien wybrać się do sklepu i stanąć przy półce z przyprawami, ale tymi najostrzejszymi, jak chili czy pieprz cayenne. Dlaczego warto zabrać je do domu i szczyptę (raczej małą!) dodawać przynajmniej do jednego z posiłków? Ukryta w nich kapsaicyna zadba nie tylko o to, by zapiekł język, ale także, by w odpowiedzi na to organizm wydzielił przeciwbólowe endorfiny oraz dopaminę. Pikantne smaki nie dla ciebie? Spróbuj więc czekolady. Ale gorzkiej, która ma min. 70 proc. kakao. Dostarczy fenyloetyloaminy zwanej „pierwiastkiem zakochanych" i zapewniającej stan podobny do miłosnego uniesienia.

Śpiewy i pląsy

Ludzkość śpiewała i tańczyła zanim zaczęła mówić. To dawało członkom prastarych społeczności poczucie wspólnoty, bezpieczeństwa i przynależności. Dziś wiadomo, że śpiew i taniec to potężna broń w walce ze stresem, przygnębieniem, a nawet depresją. Podczas obu aktywności uwalniane są endorfiny oraz oksytocyna łagodzące niepokój oraz silnie powiązane z poczuciem zaufania i jedności. Śpiewając i tańcząc, łączymy się też z prawą stroną mózgu, która jest odpowiedzialna za intuicję, wyobraźnię i wszystko, co związane z tworzeniem. Kiedy śpiewamy lub tańczymy z innymi ludźmi, efekt ten jest znacznie wzmocniony!



Spacer w wersji turbo

Tak zwana euforia biegacza (doświadcza jej niemal 75 proc. biegających) to stan wywołany wyrzutem endorfin. Nie trzeba jednak sprintu ani maratonu, by go uzyskać. Wystarczy przez minimum 30 minut dziarsko maszerować w szybkim lub zmiennym tempie. Zwykły spacer „noga za nogą" nie sprawdzi się w tym przypadku, bo do wyrzutu endorfin potrzebna jest wzmożona praca mięśni (a taką zapewnia trochę bardziej intensywne, niż umiarkowane tempo). Organizm wytwarza endorfiny, gdy chce sobie zrekompensować ból i zmęczenie. Jeśli do tego będzie słonecznie, przypływ energii i dobrego humoru gwarantowany!



Choć dzień brzydki, zrób rundkę po parku. Zabawa z pupilem to przecież... czyste szczęście!

Czułości małe i duże

Bliskość fizyczna, pobudzenie seksualne to jeden ze skuteczniejszych sposobów na uwolnienie hormonów szczęścia. Naukowcy sugerują, że wyrzut endorfin podczas orgazmu jest tak potężny, że w badaniach obrazowych mózgu przypomina działanie silnych środków przeciwbólowych. Ale także zwykłe przytulenie się, bez zakończenia w sypialni, może uruchomić całą kaskadę substancji chemicznych, które błyskawicznie poprawiają samopoczucie. Według badaczy, wystarczy 20 sekund takiej bliskości, by poczuć się naprawdę szczęśliwym!

REKLAMA

Farmapol®

11%
Cremobaza
BALSAM DO CIAŁA

Hipoalergiczny balsam nawilżający do skóry wrażliwej z pochodną **MOCZNIKA**



Dla Ciebie,
dla Twojej skóry

Kremy
z serii BAZA

LAUREAT KONKURSU
TERAZ POLSKA

Ciepło + woda = lecznicza para

Poznaj kuracje idealne na tę porę roku. **ROZGRZEJĄ I UKOJĄ**, gdy na dworze tak zimno i nieprzyjemnie.



Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/ AI (2)

Na pewno zgodzisz się, że proste sposoby są w życiu najlepsze! Ta zasada dotyczy również dbania o zdrowie – oczywiście, gdy nie sprawia ono poważnych problemów i nie wymaga specjalistycznych terapii. Jak sprawić, by dobroczynne związki zawarte w roślinach dostały się do naszego organizmu? Użyć gorącej wody! Nie potrzeba skomplikowanych zabiegów ani kosztownych kosmetyków – często wystarczy **napar, kąpiel, inhalacja lub nasiadówka**, by uzyskać pożądany terapeutyczny efekt. To właśnie gorąca woda od wieków służyła kobietom do oczyszczania, leczenia i regeneracji. A gdy dodamy do niej **zioła, sól czy olejek eteryczny**, efekt może nas zaskoczyć. Oto kilka prostych sposobów, jak skorzystać z jej dobroczynnej mocy.

Nareszcie odetchniesz z ulgą

Pomoże ci w tym rumiankowa inhalacja. Ta roślina zawiera związki przeciwzapalne i przeciwbakteryjne – podczas inhalacji ciepła para wodna niesie te substancje w głąb nosa i zatok, gdzie zmniejszają obrzęk błony śluzowej, rozrzedzają wydzielinę i ułatwiają jej odpływ. Efekt to lżejszy oddech i mniejszy ból czoła i policzków. Jak stosować? 3 łyżki suszonego rumianku wsyp do miski i zalej dwoma szklankami wrzątku, zaparzaj kilka minut. Nakryj głowę ręcznikiem i pochyl się nad miską, wdychając leczniczą parę przez 5-10 minut. Po zabiegu



Ważna zasada przy inhalacji: jeśli robisz ją z wykorzystaniem naparu ziołowego, wdychaj opary przez nos, a wydychaj ustami. Jeśli do wody dodajesz olejek eteryczny – rób odwrotnie.

nie wychodź na zimne powietrze przez minimum 30 minut, bo błona śluzowa jest rozgrzana i bardzo wrażliwa.

Zapewnisz ukojenie stawom

Dolegliwości stawowe, szczególnie te związane ze zmianami pogody, skutecznie złagodzi kąpiel w wywarze z igieł sosny. Rozluźni spięte mięśnie, a para unosząca się podczas kąpieli nawilży drogi oddechowe. Igły zawierają olejek eteryczny, który działa rozgrzewająco, przeciwzapalnie i odkażająco. Jak stosować? Zerwij sporą gałąź sosny, oberwij igliwie i zalej je w garnku zimną wodą (ponad igłami powinno być 1-2 cm płynu). Gotuj 10 minut na wolnym ogniu. Przecedź do wanny, dodaj ciepłej wody. Czas kąpieli – 20 min.

Dawka ciepła, której nam teraz potrzeba!

1 Nasiadówka dla pęcherza

Sprawdza się przy pierwszych objawach zapalenia pęcherza (pieczeniu, częstym parciu na mocz czy dyskomforcie w dole brzucha). Jak ją stosować? 4–5 łyżek suszu z nawłoci zalej dwoma litrami wody i gotuj przez kilka minut. Odstaw do naciągnięcia, wlej do sporej miski, uzupełnij ciepłą wodą i usiądź na ok. 15 minut.

2 Pomocny termofor

Wypełniony ciepłą wodą nie tylko zmniejszy ból np. przy kolce żółciowej czy menstruacji, ale pomoże też przy skurczach żołądka, gdy mamy niestrawność, przeciążone plecy (np. po długiej pracy przy biurku).

REKLAMA

ALANTAN® SENSITIVE krem

SZYBKA ULGA DLA ATOPOWEJ SKÓRY





Zastosuj do pielęgnacji skóry w następujących przypadkach:

- atopowe zapalenie skóry
- wyprysk
- suchość skóry
- reakcje alergiczne
- inne podrażnienia mogące wywołać zaczerwienienie i świąd

KOSMETYK STWORZONY Z MYŚLĄ O WYMAGAJĄCEJ SKÓRZE

Kobiety ciężarne i karmiące

Od pierwszego dnia życia

Wspomaga regenerację bariery hydrolipidowej skóry

Zmniejsza chęć drapania się

Łagodzi świąd

Tylko online

ROSSMANN Moja Drogeria

DOSTĘPNA W APTECE

PROD.KOSM/AL.SE/10/26

Wyjątkowy czas małych cudów

Czekałyśmy z utęsknieniem, by rozpocząć przygotowania do świąt. **NIESPIESZNIE** i z radością – tak, by wokół nas z każdym dniem robiło się coraz bardziej magicznie.

TEKST: ANNA SKOCZEŃ



Nie ma nic przyjemniejszego niż spokojny wieczór, kiedy można popuścić wodze fantazji i pobawić się w tworzenie choinkowych ozdóbek. Albo w przyjemnym tempie przespacerować się do upatrzonego sklepiku, by kupić prezent dla ukochanej osoby. Takie przygotowania nie mają nic wspólnego z grudniową, przedświąteczną gorączką, która nie tylko jest stresująca, ale i obarczona dużym ryzykiem, że nie zdążymy zrobić tego, co sobie zamarzyliśmy i będziemy musieli poprzestać na niezbędnym minimum. Psychologowie zachęcają do zajęcia się świątecznymi sprawami już pod koniec listopada i czerpania radości z tych przygotowań. Bo to właśnie one tworzą wyjątkową atmosferę wigilijnego i bożonarodzeniowego wieczoru.

Niezwykła moc zwykłych przygotowań

Zdaniem psychologów rytuały, czyli wykonywanie powtarzalnych czynności, odwraca naszą uwagę od źródeł stresu, dając nam poczucie kontroli nad sytuacją. Funkcjonując w uporządkowanej rzeczywistości, oszczędzamy siły psychiczne, które możemy w razie potrzeby wykorzystać w trudnych sytuacjach. Dla-



Gdy spada pierwszy śnieg, czujemy zachwyt i spokój. Świat pokryty białą warstwą wydaje się czystszy, cichszy i piękniejszy.

tego tak ważne dla naszej psychiki są właśnie coroczne przedświąteczne przygotowania. Planowanie poszczególnych etapów prac, gromadzenie składników do potraw, poszukiwanie prezentów, strojenie domu, a nawet sprzątanie, odciągają uwagę od tego, co trudne i smutne w naszym życiu. Pomagają w tym także wspomnienia, jakie budzą się podczas wykonywania wielu z tych czynności. Zapewne doskonale pamiętasz, jak nieraz piekąc pierniki czy przystrajając choinkę stawałaś się na chwilę małą dziewczynką. Przypominałaś sobie przy okazji rodzinne przekazy. W tym roku zanim weźmiesz się za świąteczne przygotowania zastanów się jednak, co przynosi ci największą radość i może szybko wprowadzić ciebie i bliskich w bożonarodzeniowy nastrój. Niech to będą rzeczy, które zaczną budować atmosferę stopniowo, już od początku grudnia. Wyjście na przedświąteczny koncert kolęd? Kalendarz adwentowy? A może znacznie wcześniej niż zwykle ubrana choinka?

W rytmie slow

Żeby móc znaleźć magię w przygotowaniach, nie możesz być nimi przytłoczona. Zacznij więc od dobrego planu. Przestrzeganie go to dobry sposób na zapanowanie nad chaosem. Zacznij od stworzenia listy zakupów (od spożywczych po upominki). Później spisz czekające cię zadania ze szczegółowym, ale też realnym do wykonania, podziałem na tygodnie i dni. Powieś obie kartki w widocznym miejscu i systematycznie realizuj wyznaczone cele. Przykładowo niektóre potrawy, jak barszcz, kapustę z grzybami czy pierogi, możesz przygotować wcześniej i zamrozić. Jeśli nie masz czasu gotować, zamów je z wyprzedzeniem w miejscu słynącym z dobrej jakości domowych wyrobów. Z pewnością świadomość tego, gdzie i z kim spędzisz święta ułatwi ci przygotowania. Jeśli drugi dzień należy np. do kuzynów, zastanów się, co będziecie razem robić. Może warto wcześniej kupić grę planszową? Wykonać przegląd łyżew lub sprawdzić atrakcje w okolicy?

Twoje święta mogą być wspaniałe, ciepłe, spokojne, pełne czasu i uwagi.

Twój indywidualny plan

Nim rzucisz się w wir przygotowań, zapytaj samą siebie, czego oczekujesz od Świąt. Pragniesz bliskości? Spotkań z dawno niewidzianymi krewnymi czy też czasu tylko dla siebie i partnera? Chcesz spędzić święta w domu czy wyjechać? Z pewnością nie spełnisz wszystkich życzeń, ale możesz ułożyć zajęcia tak, aby znaleźć czas choćby dla jednego z nich. Nie wymawiaj się tradycją i zamiast zastanawiać się, jak inni członkowie rodziny zareagują na twoje pomysły, spróbuj je zrealizować. Jeśli np. chcesz spędzić popołudnie z przyjaciółmi, zaproponuj im świąteczny spacer połączony z kolacją. Tęsknisz za siostrą cioteczną? Zabierz ją na lodowisko. Marzysz o wielkiej rodzinnej wieczerzy, ale obawiasz się czy starczy ci sił na jej realizację? Powiedz o tym wszystkim osobom, z którymi chciałabyś się spotkać. Zróbcie burzę mózgów, wybierzcie najlepsze miejsce i podzielcie się obowiązkami. Pamiętaj! Jasne zasady ułatwią przygotowania i sprawią, że zamiast stresować się swoim pomysłem, zaczniesz się nim cieszyć.

Fot.: Adobe Stock (2)



Słowa mogą kłuć jak kaktus

To, co mówią bliscy, może sprawić ból. **UZBROJONA W PANCERZ Z WIEDZY**, lepiej sobie poradzisz.

TEKST: IWONA JANCZAREK

Postaw tamę niemiłym komentarzom

• Ciocia mówi: „Po co ci tyle makijażu? Czasu nie zatrzymasz. Botoksy i mocne malowanie sprawiają, że stajesz się śmieszna". Chce, żebyś poczuła się gorzej, i pokazuje, kto rządzi w rodzinie. Nie usprawiedliwiaj jej tym, że jest z innej epoki i mówi prosto z mostu. Odpowiedz spokojnie: „Ciociu, zachowaj te uwagi dla siebie. Kiedy będę potrzebowała rady, poproszę".

Odróżnij intencje

• Mama mówi: „Aleś przytyła! Kto jak nie ja ci to powie?". Sprawdź, co czujesz. Prawdziwa troska nie boli, nawet jeśli ktoś nie potrafi ubrać jej w zręczne słowa. Po pseudouwadze czujesz się upokorzona i zastanawiasz się, dlaczego ktoś sobie na to pozwala. Wtedy możesz powiedzieć: „Mamo, nie zwracaj mi uwagi w ten sposób. Mam wrażenie, że chcesz mnie zawstydzić".

Nie daj się zamurować

• Kuzyn mówi: „Znów awansowałaś? Nic dziwnego, nie masz dzieci". Zatkało cię? Dzieje się tak, bo w krytycznym momencie zalewa cię fala wstydu i zdumienia. Wyobraź sobie, że cudze opinie są jak karteczki samoprzylepne na twoim ubraniu. Wystarczy, że przesuniesz po nim dłonią, a odpadną. Powiedz krótko: „Zraniłeś mnie. Nie życzę sobie, żebyś tak do mnie mówił".

Nie musisz błyskotliwie ripostować. Wystarczy spokojny ton.

Zadzwoń następnego dnia

• Jeśli przy stole nie potrafisz od razu zareagować, porozmawiaj z mamą później, np. przez telefon. Zacznij od tego, co czujesz: „Zawsze martwię się, że znów będziesz mnie krytykowała. To, co mówisz, bardzo mnie rani". Wysłuchaj, co ma do powiedzenia. Być może przeprosi, a być może nie. Ważne, że przestaniesz być bierna i nie będziesz udawać obojętnej.

Ty też bądź uważna

• Przed świętami zastanów się, czego naprawdę chcesz życzyć bliskim, bo nawet w dobrej wierze możesz kogoś urazić. Unikaj życzeń, które mają coś naprawić, np. „żebyś wreszcie znalazł pracę" albo „abyś w końcu wyszła za mąż". Podkreślają braki i wprawiają w zakłopotanie. Życz każdemu czegoś osobistego, co sprawi mu radość i pokaże, że jest dla ciebie ważny.



Fot.: Adobe Stock (2)



Na zębach dziecka widać **białe,**
żółte lub brązowe przebarwienia,
których nie da się usunąć szczoteczką?

Może to wskazywać na MIH, czyli **„kredowe zęby”**
– zaburzenie rozwoju szkliwa. Umów się na wizytę u dentysty.

Dowiedz się więcej:
kredowezeby.pl

Razem Przeciwko
Kredowym Zębom Inicjatywa DMG



Modne przygotowanie

pod malowanie

- **O nawilżeniu kremem zapewne pamiętasz**. Ale, by kosmetyki zagrały i piękniej, i dłużej, przyda się baza pod makijaż. Dobrze je utrwala i zapobiega spływaniu fluidu. Dzięki niej podkładu, różu, korektora nałożysz też mniej, więc rezultat będzie naturalny.
- **Bazę, najlepiej wygładzającą lub nawilżającą,** nakładaj na krem, po tym jak dobrze się wchłonie i odciśniesz go na chusteczce higienicznej. Nałóż porcję minimalną i daj jej trochę czasu, zanim sięgniesz po fluid. Do wyboru masz też bazy pod cienie i pod pomadkę.

Świętuj bez obaw
Makijaż sobie poradzi!

Chcesz, by był **EFEKTOWNY I TRWAŁY**, a spotkanie przebiegło bez poprawek? Rady wizażystów ci to zapewnią, a twarzy nie odbiorą naturalności.

TEKST: HANNA WOJCIECHOWSKA-SCHWARZ

Konsultacja: Sergiusz Osmański, dyrektor artystyczny Sephora

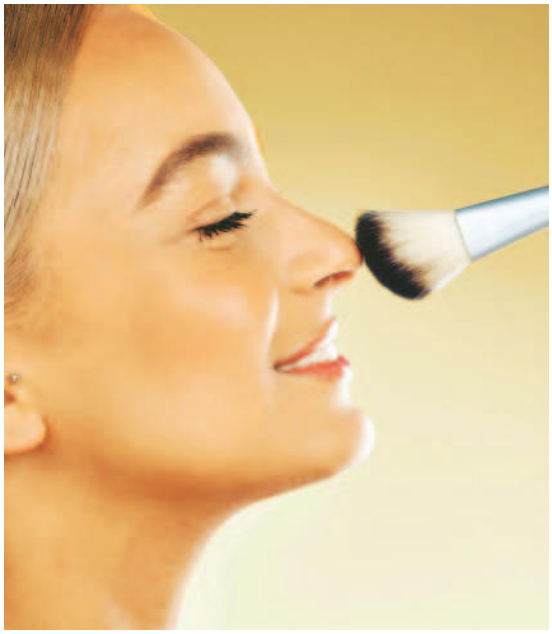
Fot.: Adobe Stock (6), materiały prasowe (3), 123RF / Picsel

Pudrowy obłoczek

wiele potrafi

● **By podkład lepiej stopił się z cerą,** transparentnym pudrem sypkim omieć twarz za pomocą szerokiego pędzla. Jeśli skóra tego nie wymaga, możesz zmatowić tylko strefę T. Dodaj ciut pod oczami lub użyj specjalnego pudru na te okolice (np. FaceBoom).

● **Z nowinek wypróbuj oryginalny trik**. Pudrem omieć twarz przed podkładem, a nawet oklep ją gąbeczką, by drobinki dobrze się wtopiły. To zapobiega warzeniu się makijażu. Możesz też przypudrować rzęsy przed tuszowaniem i od góry. Przyczepność mascary będzie doskonała.



Cienie na powiekach

bez osypywania

● **Odrobina podkładu** bardzo się tu przyda. Wklep go opuszkiem oszczędnie, by niepotrzebnie nie obciążał powiek. Jest bardziej wskazany dla delikatnego naskórka niż korektor i znacznie lżejszy.

● **Duet cieni o różnych formułach** to też sposób na trwałość. Najpierw oklep skórę cieniem w kremie lub w musie i w neutralnym odcieniu. Potem, niczym na przygotowane malarskie płótno, dodaj cienie w kamieniu lub sypkie. Lekki i trwały makijaż oka da także duet cienia w kremie i roztartej grubej kredki nad rzęsami - to wersja minimalistyczna.



Kolor na ustach

w każdej sytuacji

● **Przed pomadką usta oprósz pudrem transparentnym** i wetrzyj szminkę w naskórek cienkim pędzelkiem. Odciśnij wargi na chusteczce higienicznej, znów przypudruj i powtórz malowanie. Supertrwałość zapewniona!

● **Poprzedź malowanie** wklepaniem w naskórek odrobiny podkładu lub korektora. Przyda się też konturówka. Nie tylko obwiedź nią zarys warg, ale też dodaj pionowe kreski na całych wargach i masz gotowy... podkład! Im bardziej liczne kreseczki, tym gwarancja, że nałożona na nie pomadka będzie trwalsza.





Nowoczesne formuły nie do starcia

- **Na makijaż bez poprawek** możesz liczyć, gdy sięgniesz po kosmetyki typu long lasting lub wodoodporne. Te pierwsze nie boją się ścierania i dają efekt do 24 godzin. Te drugie są całkowicie odporne na wilgoć.
- **W tej kategorii popularne są tusze** polecane przy opadaniu powiek i głęboko osadzonych oczach. Nie odbijają się na skórze, nawet gdy się spocisz.
- **Do wyboru masz także pomadki long lasting**. Zwykle matowe, więc warto je przykryć kroplą błyszczyku. Podkłady o tych formułach to raczej wybór dla cery tłustej, mieszanej.

Lekka mgiełka scala efekt

- **Spray utrwalający, mgiełka, fixer**, a nawet klej, takie nazwy noszą lekkie kosmetyki, które przedłużają efekt makijażu. By zadziałały, najpierw wstrząśnij pojemnikiem, a utrwalające składniki połączą się. Zamknij oczy i omieć całą twarz mgiełką.
- **Pojemnik z kosmetykiem** trzymaj ok. 30 centymetrów od skóry i nieco od góry. Wykonaj ruchy przypominające litery: X i T. Tak pokryjesz skórę równomiernie. Nie przesadzaj z ilością produktu. Gdy zajdzie potrzeba odświeżenia i poprawek, możesz utrwalacza użyć ponownie.



To się przyda do wieczorowego makijażu

Żelowa baza NAWILŻAJĄCA
Pielęgnuje cerę oraz przedłuża trwałość makijażu, szybko się wchłania, a dodatkowo daje efekt delikatnego zmatowienia i wyrównania skóry, Cashmere, ok. 45 zł



Baza pod cienie KREMOWA
Bogata w składzie, zawiera m.in. niacynamid oraz nawilżający kwas hialuronowy, zapewnia powiekom średnie krycie, Néo Make Up, ok. 40 zł



Spray utrwalacz DO 16 GODZIN
Tworzy ochronną powłokę, dzięki której makijaż jest odporny na ciepło i wilgoć oraz nie gromadzi się w zmarszczkach, Sephora, ok. 75 zł





Fałszywe nuty...
Cała prawda o perfumach

Zapachy potrafią rozpalać wyobraźnię, nic dziwnego, że narosło wokół nich **WIELE MITÓW**. Sprawdź, które z nich można włożyć między bajki.

Najlepiej aplikować je na suchą skórę

• Nie do końca! Perfumy często utrzymują się dłużej na dobrze nawilżonym naskórku. A więc u osób z tłustą skórą będą pachnieć dłużej, niż na skórze suchej. Na szczęście bezzapachowy balsam lub krem pomaga ograniczyć ich szybkie odparowywanie.

Pierwsze wrażenie decyduje

• Perfumy rozwijają się na skórze etapami. Tuż po aplikacji wyczuwamy przede wszystkim nuty głowy, czyli świeże akordy, jak cytryna. Po kilkunastu minutach dominują już nuty serca, np. przyprawy, które nadają perfumom charakter. Czy je pokochasz, dowiesz się, gdy rozwiną się nuty bazy, np. piżmo, ambra.

Zapach jest taki sam na blotterze i skórze

• Blotter (papierowy pasek do testowania perfum), oddaje tylko charakter zapachu. Każda skóra ma własne pH, temperaturę i naturalne sebum, które wpływają na odbiór różnych nut. Te same perfumy będą na papierku świeże, a na skórze cieplejsze, słodsze.

Fot.: 123RF/Picsel (2)

Rozpylenie perfum nad głową to najlepszy sposób perfumowania się

• To efektowny trik, ale czy skuteczny? Rozpylając perfumy nad głową, tracisz kontrolę nad tym, gdzie osiada zapach: część mgiełki opada na włosy i ubranie, a część rozprasza się w powietrzu. W efekcie na skórę trafia mniej perfum, niż przy bezpośredniej aplikacji. Lepiej spryskaj szyję/dekolt z odległości ok.10–20 cm.

Temperatura rządzi zapachem

• To prawda. To, co czujemy zależy od temperatury i wilgotności. Im cieplej, tym cząsteczki zapachu szybciej unoszą się w powietrze i docierają do nosa. Te same perfumy są więc wyczuwalne mocniej przy pierwszym kontakcie latem niż zimą. Wilgotne powietrze sprawia, że zapach wydaje się pełniejszy i bardziej intensywny.

Zmieniają zapach

• Zdarza się tak u osób, które mocniej się pocą. Żyjące na skórze bakterie produkują kwas mlekowy, a jego poziom jest wyższy u osób z nadpotliwością. Wtedy perfumy mogą zmienić zapach na bardziej kwaśny lub mdły. Problem ten dotyczy głównie nieowłosionej skóry. Można go rozwiązać, spryskując np. przedramiona, gdzie włosków jest więcej.

Nie ma dowodów, że ziarna kawy „resetują" nos podczas testowania perfum. Lepiej zrób przerwę i wyjdź na dwór.

Naturalne perfumy są bezpieczniejsze dla skóry

• Niekoniecznie. Naturalne składniki (np. olejki eteryczne z cytrusów, lawendy czy bergamotki), mogą wywoływać podrażnienia i reakcje alergiczne. Bywa, że zwiększają wrażliwość skóry na promieniowanie UV. Z kolei składniki syntetyczne są dokładnie oczyszczane i testowane. To, czy perfumy będą dobrze tolerowane przez skórę, zależy od ich stężenia i indywidualnej reakcji organizmu.

Zapachy cytrusowe są nietrwałe

• To nie do końca prawda! Nuty cytrusowe, takie jak bergamotka, cytryna czy grejpfrut, są bardzo lotne, dlatego łatwiej znikają z otwarcia zapachu. Kluczową rolę odgrywa baza kompozycji, czyli składniki takie jak drzewo sandałowe, cedr, paczula, piżmo czy wanilia mogą nadać zapachowi głębi i sprawić, że będzie wyczuwalny dłużej. Podobnie nuty kwiatowe, np. jaśmin czy róża, mogą być bardzo trwałe w połączeniu z akordami drzewnymi i piżmowymi.



Pocieranie nadgarstków zwiększa trwałość perfum

• Wręcz przeciwnie! Pocieranie nadgarstków nie przedłuża trwałości zapachu i może przyspieszać odparowywanie jego lotniejszych składników. Najlepiej spryskać skórę (poza nadgarstkami i szyją można skropić dekolt lub ramiona) i pozostawić perfumy do naturalnego wyschnięcia. Niech zapach rozwija się we własnym tempie!

Inspiracje i nowości

Sprytne serum



Olejkowe serum z komórkami macierzystymi Althea Rosa redukuje widoczność przebarwień, uelastycznia i wygładza skórę. Nie zostawia tłustego filmu i uczucia lepkości. **AA, 52 zł**

Nocne misterium



Maseczka-ampułka z kwasem bursztynowym i probiotykami nałożona na noc rozjaśnia plamy pigmentacyjne, wyrównuje koloryt i poprawia elastyczność cery. **Biotaniqe, 16 zł**

Piękny mat



Ultralekka konsystencja sorbetu z kwasem salicylowym nawilża i matuje cerę, nie pozostawiając tłustego filmu ani uczucia lepkości. **Garnier, 25 zł**



Kąpiel jak wizyta w SPA

Zimą nasza skóra łatwo się wysusza, potrzebujemy więc do mycia preparatów o bogatej konsystencji, jak olejek do ciała w piance. Zawiera masło shea, lekki emolient pozyskiwany z oleju kokosowego i olejki eteryczne. Pielęgnuje skórę i przywraca jej komfort. A jego otulający zapach wprowadza w stan odprężenia, **Bielenda, 26 zł**

Fot.: materiały prasowe

SOS dla skóry

Swędzi, piecze, pierzchnie? W balsamach do ciała i kremach do rąk szukaj składników, które zmiękczają, koją i regenerują skórę, np. mocznik, olej lniany, alantoina. **Mixa, 40 zł; Dermedic, 17 zł**





Makijaż pełen radości

Kalendarz adwentowy zawiera 24 praktyczne akcesoria, kosmetyki zapewniające promienną cerę, jak pudry i rozświetlacze, pomadki oraz niezbędne produkty do makijażu oczu. **Douglas Collection, 165 zł**

Cudne spojrzenie



Różowa wieża kryje w sobie mascarę ekstremalnie zwiększającą objętość rzęs oraz wodoodporny, żelowy eyeliner. Czy znasz kobietę, której nie zachwyci taki prezent pod choinkę? **Benefit, 159 zł**



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



Pij 2 litry płynów na dobę, ale porcjami, nie na raz. Jedna szklanka koniecznie rano, druga po kolacji. Dzięki temu woda lepiej nawadnia tkanki.



Codzienne nakładanie kremu z filtrem SPF 15 na odsłoniętą skórę zmniejsza ryzyko raka kolczystokomórkowego o ok. 40 proc., a czerniaka o ok. połowę.

Nie ma tzw. bezpiecznej dawki alkoholu. Jeśli nie chcesz z niego całkiem zrezygnować, zamiast dwóch lampek wina wieczorem, pij najwyżej jedną.

Zdrowa matematyka

To, co się da, podziel na dwa

Tę arytmetykę opanuje każda z nas. Wojciech Młynarski radził dzielić na dwa, ale najlepsze rzeczy mnożyć przez trzy. W dbaniu o formę **WARTO PÓJŚĆ TYM TROPEM**.

TEKST: IWONA JANCZAREK

W medycynie liczby bardzo się... liczą. Normy mówią nam, czy jesteśmy zdrowe, czy chorujemy, dają wskazówki, co jeść i jak dbać o siebie. Ale to nie wszystko. Liczby bywają też narzędziem, a najprostsza z nich, dwójka, pomaga skutecznie zmienić nawyki. Postanowienia: „Od jutra biegam codziennie" albo „Rzucam cukier" rzadko przetrwają tydzień. Dzielenie na pół działa łagodniej. Zamiast eliminować, zmniejszasz o połowę. Zamiast pilnować skomplikowanych zaleceń, stosujesz jedną zasadę, którą da się policzyć na palcach. I to jest naprawdę skuteczne.



Nie podwajaj dawki.
Ta sama substancja czynna może się kryć pod różnymi nazwami leku. Sprawdzaj skład, by uniknąć przedawkowania.

1 NIEZWYKLE PROSTY RACHUNEK PRZY JEDZENIU

Warzywa rządzą

Najprostszy podział dotyczy tego, co kładziesz na talerz. Połowę jego powierzchni zajmij warzywami (i owocami), 1/4 węglowodanami złożonymi, np. kaszą, brązowym ryżem czy pełnoziarnistym makaronem lub pieczywem, a pozostałą ćwiartkę białkiem, takim jak mięso, ryba, jajka, rośliny strączkowe czy chudy nabiał. Taki rozkład utrzymuje stabilny poziom glukozy i sytość przez kilka godzin.

Zaplanuj dwie wizyty kontrolne w roku, u lekarzy różnych specjalności, np. ginekologa i kardiologa. Dwa spojrzenia wychwycą więcej.

Wolne tempo

Żołądek potrzebuje ok. 20 minut, żeby wysłać do mózgu sygnał sytości. Kiedy jesz szybko, zdążysz pochłonąć znacznie więcej niż powinnaś, zanim poczujesz, że masz dość. Spróbuj podzielić tempo na dwa, czyli wydłużyć czas posiłku. Odkładaj sztućce po każdym kęsie, przeżuwaj dłużej, rób przerwę na łyk wody. To ogranicza liczbę zjedzonych kęsów. Wolniejsze tempo zmniejsza też uczucie ciężkości po jedzeniu, bo dajesz układowi trawiennemu czas.

Cukier pod lupą

Producenci podają zawartość cukru w przeliczeniu na 100 g, ale np. porcja jogurtu owocowego to zwykle 200 g, a karton soku 330 ml albo więcej. Skoro etykieta odnosi się właśnie do 100 g, dziel porcję na pół, a zjedzona ilość cukru będzie odpowiadać liczbie z etykiety. Zanim sięgniesz po produkt, sprawdzaj wagę opakowania i odmierzaj połowę. Dzięki temu zamiast kilku łyżeczek cukru naraz (np. w słodzonych napojach) zjesz lub wypijesz znacznie mniej). Wybieraj produkty z niższą zawartością cukru w porcji.

2 KIEDY MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Dwie zamiast jednej

Jeśli godzinny trening wydaje ci się nie do przejścia, rozbij go na dwie krótsze sesje w ciągu dnia. Dla organizmu taki rozłożony ruch jest co najmniej tak samo wartościowy jak jeden długi. Z krótszego wysiłku rzadziej rezygnujemy, bo prościej znaleźć dwa razy po 20 minut niż jedną wolną godzinę. Możesz pójść jeszcze dalej i bardziej rozdzielić aktywność, np. wejść po schodach zamiast jechać windą, pójść na spacer w przerwie na lunch, pojechać rowerem do sklepu. To się sumuje.

Podzielone kroki

Cel 10 000 kroków brzmi zniechęcająco, gdy myślisz o jednym długim marszu. Podziel go na dwie tury, a jeszcze lepiej na trzy, np. krótki spacer po śniadaniu, obiedzie i kolacji. Spacer tuż po posiłku wyraźniej obniża poposiłkowy poziom glukozy niż jeden długi marsz w innej porze dnia. Liczy się regularność, nie tempo. Trzy spokojne przechadzki po jedzeniu dają lepszą kontrolę cukru we krwi niż jeden forsowny marsz, po którym przez resztę dnia siedzisz. Wystarczy 10–15 minut spokojnego chodzenia po każdym posiłku.

»



3 ODPOCZYNEK PODANY W DWÓCH DAWKACH

Sen nocny i krótka drzemka

Jeśli w nocy śpisz za mało, nie próbuj nadrabiać jednym maratonem snu w weekend, bo to dodatkowo rozregulowuje rytm dobowy. Skuteczniejsze są dwie dawki odpoczynku, nocny sen i krótka drzemka w ciągu dnia. Drzemka trwająca 10-20 minut poprawia koncentrację i czujność, a przy tym nie wprowadza w sen głęboki, więc budzisz się bez uczucia rozbicia. Najlepiej zrobić ją we wczesnej części popołudnia, bo późniejsza utrudni zaśnięcie wieczorem. Dłuższe drzemki działają odwrotnie i zostawiają senność na resztę dnia, dlatego nastawiaj budzik.

Zjadamy 9–12 g soli dziennie, a norma to zaledwie 5 g. Wsypuj o połowę mniej niż zwykle, a bez wysiłku zmieścisz się w bezpiecznym zakresie.

Wydech dłuższy niż wdech

Oddech wyraźnie podziel na dwie fazy: wdech przez 4 sekundy, a wydech wydłuż do 8 sekund. Dłuższy wydech aktywuje układ przywspółczulny, który wycisza reakcję stresową, zwalnia tętno i rozluźnia mięśnie. Dwie minuty takiego oddychania wystarczą, żeby poczuć różnicę, np. wieczorem przed snem albo w chwili napięcia w pracy. Z czasem organizm zapamiętuje ten rytm i coraz łatwiej się odpręża.



Fot.: Adobe Stock (4)

SPOKOJNY WIECZÓR, LŻEJSZA GŁOWA

Przed ekranem i bez niego

Pierwszą część wieczoru możesz spędzić przy telewizorze czy laptopie, ale drugą zostaw bez ekranu. Niebieskie światło z telefonu i monitora hamuje wydzielanie melatoniny i pogarsza jakość snu. W tej drugiej połowie wieczoru wybierz coś spokojnego, np. spacer z psem, rozmowę z partnerem albo gotowanie, i przygaś mocne światło w mieszkaniu. Ciepłe, przyćmione światło przywołuje sen.

Problem rozpisany na 2 kolumny

Stres również da się przepołowić. Weź kartkę i rozpisz to, co cię gnębi, na dwie kolumny, „co zależy ode mnie” i „co jest poza moją kontrolą”. Działaj tam, gdzie masz realny wpływ, a resztę świadomie odpuść. Ta technika z terapii poznawczej porządkuje myśli i zmniejsza poczucie przytłoczenia, bo widzisz na papierze, ile spraw w ogóle od ciebie nie zależy.

TWOJE PIENIĄDZE

NIE DAJ SIĘ ŚWIĄTECZNEMU SZALEŃSTWU



Promocje, wyprzedaże, superoferty kuszą, a ty masz długą listę prezentów świątecznych do zrobienia. Nie daj się zwariować i zadbaj o swoje pieniądze.

Po pierwsze – pożyczaj z głową

W wirze świątecznych zakupów łatwo popłynąć. Gdy kusi cię jakiś zakup, nietrudno zapomnieć o tym, że już ciążą na tobie różne finansowe zobowiązania. Zanim podejmiesz decyzję o pożyczeniu kolejnych pieniędzy, sprawdź, czy to dobry pomysł. Skorzystaj z Analizatora Kredytowego BIK, który obliczy na jaki kredyt cię stać, a przede wszystkim ostrzeże przed przekredytowaniem. To unikatowe narzędzie i jako jedyny kalkulator na rynku, który bierze pod uwagę twoją historię kredytową w BIK. Bezpłatnie możesz wykonać dowolną liczbę kalkulacji i zmieniać parametry – wystarczy założyć konto na www.bik.pl. A jeśli chcesz sprawdzić, jak poprawić swoje wyniki i szanse na kredyt, wówczas potrzebujesz aktualnego Raportu BIK kosztuje on 59 zł.

Po drugie – nie trać danych

W świątecznym zabieganiu łatwo stracić głowę i dać się złapać w sidła cyberprzestępców, którzy przechwytują dane do logowania i kradną pieniądze. Nie daj się i włącz ochronę behawioralną w swoim banku. To technologiczne rozwiązanie BIK – unikalna ochrona klientów banków przed utratą pieniedzy z konta. System ten pomaga rozpoznać, czy z bankowości elektronicznej korzysta rzeczywiście właściciel konta – analizuje sposób, w jaki używa komputera lub telefonu: tempo pisania, ruchy myszką, korzystanie z klawiatury czy gesty na ekranie dotykowym. Kiedyś grafolog sprawdzał, czy to ty podpisałeś umowę, czy ktoś się pod ciebie podszywa. Ochrona behawioralna to właśnie taka cyfrowa analiza grafologiczna. Nawet jeśli ktoś zdobędzie twoje dane do logowania, narzędzie rozpozna, że to nie ty je wpisujesz, przekaże informacje do banku i nie pozwoli, by przestępca dostał się do twoich pieniędzy. To proste – nic nie musisz instalować ani dodatkowo zakładać. Wystarczy wyrazić w banku zgodę na ochronę behawioralną. Nie martw się – system nie sprawdza, co robisz na swoim koncie: nie analizuje odwiedzanych stron, sklepów, kwot ani odbiorców przelewów. Rozpoznaje jedynie, jak korzystasz z bankowości internetowej. Jeśli sposób korzystania z urządzeń podczas sesji bankowości internetowej odbiega od wzorca charakterystycznego dla Ciebie, system ten przekazuje bankowi sygnał o nieprawidłowości. To skuteczna tarcza przed przejęciem Twojego konta przez oszusta i utratą pieniędzy.

Zeskanuj kod QR, kliknij i sprawdź, jak działa Analizator Kredytowy BIK

Zgaga nie odpuszcza?

Sprawdź, czy dobrze ją leczysz

Towarzyszy niektórym schorzeniom, bywa efektem **PRZEJEDZENIA**. Można się z nią jednak uporać.

Pieczenie za mostkiem pojawia się po obfitym obiedzie, czasem budzi w nocy i potrafi zepsuć cały dzień. Kiedy dokucza, sięgasz po leki i sposoby, które znasz od lat. Niektóre przynoszą tylko chwilową ulgę, a inne wręcz nasilają dolegliwości. Dlatego warto sprawdzić, **co jest naprawdę skuteczne**.

To nie pomoże

Są metody łagodzenia zgagi znane i stosowane od lat. Niestety, mają jedną, ale za to poważną wadę: **nie są skuteczne**.



- **Szklanka mleka** daje chwilową ulgę, ale później nasila wydzielanie kwasu żołądkowego i pogarsza objawy. Wiele osób sięga po nie odruchowo, bo tak radziły babcie.
- Nie pomoże też **drzemka po obiedzie**, bo leżenie nasila cofanie się treści żołądkowej do przełyku i zgagę. Nie kładź się przez minimum 2-3 godziny po jedzeniu.
- Szkodzi również **jedzenie małych przekąsek przez cały dzień**. Ciągłe pobudzanie żołądka do produkcji kwasu nasila problem. Lepiej jeść 3-4 regularne posiłki w stałych porach.
- Ostrożnie stosuj **leki zobojętniające**, bo przyjmowane zbyt często mogą powodować efekt z odbicia i nasilać produkcję kwasu po odstawieniu. Jeśli potrzebujesz ich codziennie, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym.
- Do posiłku **nie pij też dużo wody**. Rozrzedza soki trawienne, spowalnia trawienie i nasila zgagę.

Trochę aktywności

Wypróbuj te techniki, gdy masz zgagę.

- **Koci grzbiet**, pozycja z jogi, pomaga regulować ciśnienie w jamie brzusznej i może przynieść ulgę przy zgadze. Wykonaj klęk podparty i naprzemiennie wyginaj kręgosłup w górę i w dół. Wykonuj ruch powoli, 8–10 razy, w rytm spokojnego oddechu.
- **Pozycja sfinksa** zapobiega cofaniu się kwasu do przełyku. Połóż się na brzuchu z poduszką pod biodrami, unieś górną część ciała i oprzyj się na łok-

Nowe nawyki i... pieczenie w przełyku znika. Jeśli jednak zostanie, idź do lekarza.

Fot.: Adobe Stock (2)

ciach, tak jak starożytny sfinks. Po posiłku pozostań w tej pozycji przez 15-20 minut. Oddychaj spokojnie i rozluźnij ramiona.

● Możesz też **uciskać punkt neiguan** (P6). Znajdziesz go na przedramieniu, na szerokość 3 palców poniżej nadgarstka, między ścięgnami. Uciskaj go przez 2-3 minuty.

Z twojej kuchni

Leków na zgagę poszukaj w kuchennych szafkach.

● **Melon i banan** są zasadowe i bogate w enzymy wspomagające trawienie. Zawierają dużo wody i błonnika, co pomaga neutralizować kwasy żołądkowe. Smoothie z tych owoców najlepiej pić małymi łykami.

● **Miód manuka** niszczy H. pylori, bakterie często związane ze schorzeniami, którym towarzyszy zgaga. Najlepiej jeść go profilaktycznie, po łyżeczce dziennie na czczo, przez ok. 3 tygodnie.

● **Po migdały** możesz sięgać zarówno przed posiłkiem, jak i wtedy, kiedy pojawi się zgaga. Zjedz 5-6 surowych, niesolonych sztuk i dokładnie je przeżuwaj. Działają zasadowo i są bogate w błonnik, który pomaga zneutralizować nadmiar kwasu. Zawierają też zdrowe tłuszcze i białko, które spowalniają trawienie i zmniejszają produkcję kwasu żołądkowego.

Z apteki natury

Warto poświęcić czas na przygotowanie tych mikstur, by zniknęło przykre uczucie.

● **Koper włoski** ma właściwości alkalizujące, a **imbir** wspomaga trawienie. Zalej łyżeczkę nasion kopru i kawałek świeżego imbiru szklanką wrzątku i parz przez 10 minut. Pij po posiłku.

● Ochronną warstwę na ścianach przełyku i żołądka tworzy **napój z siemienia lnianego**. Namocz łyżkę nasion w szklance wody na 30 minut, aż utworzy się śluzowata konsystencja. Ten naturalny żel osłania błonę śluzową, a siemię lniane zawiera też kwasy omega-3, które działają przeciwzapalnie.

● Spróbuj także **naparu z ziół alpejskich**. Wymieszaj po łyżce szałwii, tymianku i rumianku. Łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem 5 minut. Pij małymi łykami pół godziny przed posiłkiem.

REKLAMA

Co naprawdę jest dziś *w kobiecym interesie?*



Poznaj najnowszy raport Gedeon Richter Polska **„W kobiecym interesie: 4 pokolenia Polek o zdrowiu kobiet i dbaniu o siebie”** i sprawdź, co Polki mówią o zdrowiu, swoich potrzebach i dbaniu o siebie.

Dowiedz się więcej

www.zdrowa-ona.pl

GEDEON RICHTER POLSKA

W KOBIECYM INTERESIE

Inspiracje i nowości

Znalezione w aptece



● **KolagenCito** dostarcza najwyższej jakości kolagen niezbędny dla stawów oraz kości. **Cena: ok. 32 zł**

● **Granaimun** zawiera miąższ granatu i czarnego bzu, witaminę B2, cynk i selen. **Cena: ok. 48 zł**





● **Sól WHITE FLOWER'S** z Morza Martwego sprawdza się w terapii trądziku, łuszczycy i atopowego zapalenia skóry. **Cena: ok. 13 zł**

● **Melisa** z Herbapolu ułatwia odprężenie oraz wpływa korzystnie na spokojny sen. **Cena: ok. 3,50 zł**





● Krem intensywnie nawilżający **Poldermin hydro** nawilża i zmiękcza skórę. Łagodzi świąd, koi podrażnienia. **Cena: 33 zł**



Czterej jeźdźcy starości

• Granica starości? W Polsce to 66. rok życia, zwykle od tego momentu kłopoty ze zdrowiem obniżają jakość życia. Specjaliści od medycyny prewencyjnej wskazali cztery przyczyny, które odpowiadają za ponad 80 proc. utraty zdrowych i sprawnych lat. Są to choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory, choroby neurodegeneracyjne (np. Alzheimer) oraz choroby metaboliczne (np. insulinooporność i cukrzyca typu 2).

Najzdrowsze warzywo świata



• Rukiew wodna jest uznawana za jedno z najzdrowszych warzyw na świecie. Ma lekko gorzki smak ze słodką nutą. Doskonale nadaje się do sałatek i kanapek. Warto ją jeść, bo jest witaminową bombą. Wspomaga pracę tarczycy i układu moczowego. Zwalcza dolegliwości reumatyczne.

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



Doktor niepogoda

Miarowy stukot kropel o parapet, szmer deszczu na liściach czy intensywniejszy szum ulewy działają jak naturalny regulator rytmu serca. Nasz mózg interpretuje te monotonne dźwięki jako sygnał bezpieczeństwa, co prowadzi do obniżenia poziomu adrenaliny i kortyzolu we krwi.

Test skarpetki



Czy umiesz założyć skarpetkę i but, stojąc na jednej nodze? To nietypowe wyzwanie pomaga ocenić równowagę, koordynację i siłę mięśni. Osoby w wieku 51-75 lat, które potrafią utrzymać równowagę na jednej nodze przez 10 sekund, żyją dłużej niż ci, którzy tego nie potrafią.

W kobiecym interesie

Aż 49,2% Polek przyznaje, że często odkłada swoje potrzeby, również te zdrowotne, na później. Jednocześnie przyznają, że ich główną motywacją do dbania o zdrowie staje się chęć zachowania sprawności i samodzielności – wynika z najnowszego raportu Gedeon Richter Polska.



Jesień bez infekcji

Szalone zabawy? Jasne! Ale do nich potrzebna jest dobra oporność. A o niej nie ma mowy bez odpowiedniej porcji witamin i minerałów. Witamina A, C czy D pomagają organizmowi walczyć z przeziębieniami i skracają czas trwania infekcji. Zadbaj, by na talerzu królowały warzywa i owoce, a dietę małego niejadka wzbogacaj suplementami.



REKLAMA





TRUDNE KILOGRAMY

Jak odzyskać LEKKOŚĆ ŻYCIA

Otyłość to choroba – by nad nią zapanować nie zawsze wystarczy silna wola. By odzyskać lekkość życia potrzebujemy wsparcia – przekonuje dr. n. med. Mariola Kosowicz psycholog, psychoterapeutka i psychoonkolożka.

Nawet kilka kilogramów więcej może sprawić, że nie żyje się lekko...

Z różnych stron docierają do nas przekazy o tym, co jest atrakcyjne, jakie ciało świadczy o tym, że „o siebie dbamy". Czytamy o tym, słyszymy w rozmowach, widzimy w reklamach i filmach. Nawet jeżeli wiemy, że przedstawiają one tylko pewien wzorzec, trudno pozostać wobec niego całkowicie obojętnym. Porównywanie swojego wyglądu z innymi w mediach społecznościowych może dodatkowo nasilać niezadowolenie z własnego ciała i trudności związane z jedzeniem. Szczególnie dotkliwe jest to dla osób, które słyszą lub czują, że od tego wzorca odbiegają. Komentarz o kilku dodatkowych kilogramach może wydawać się komuś drobiazgiem, ale dla osoby, której wygląd był przez lata oceniany, bywa kolejnym potwierdzeniem: „Znów jestem niewystarczająca". To, co czujemy wobec własnego ciała, nie zaczyna się przecież w chwili, gdy stajemy na wadze. Nasza samoocena kształtuje się od dzieciństwa: w domu, w szkole, wśród rówieśników. Znaczenie ma to, czy byliśmy akceptowani, czy raczej porównywani z innymi. Jeśli ktoś nauczył się patrzeć na siebie przede wszystkim oczami innych, nawet niewielka zmiana wyglądu może zachwiać jego poczuciem własnej wartości. Wówczas dodatkowe kilogramy nie są już tylko kwestią za ciasnego ubrania. Mogą budzić wstyd i lęk przed oceną, skłaniać do unikania zdjęć, spotkań czy bliskości. Niektóre osoby zaczynają odkładać życie na później: „Pójdę tam, kiedy schudnę", „Kupię sobie coś ładnego, kiedy będę lepiej wyglądać", „Poznam kogoś, kiedy zmienię swój wygląd". To właśnie sprawia, że żyje się ciężej.

Dlaczego rada „jedz mniej, ruszaj się więcej" jest tak trudna do zastosowania?

Ponieważ zakłada, że o masie ciała decyduje wyłącznie silna wola. Oczywiście nie każda osoba, której przybyło kilka kilogramów, choruje na otyłość. Kiedy jednak mówimy o otyłości, mówimy o chorobie, a nie o braku samodyscypliny. Wiele osób nie wie, że może na nią chorować. Obwiniają siebie, nie zdając sobie sprawy, że na ich sytuację mogą wpływać predyspozycje genetyczne, sposób regulacji głodu i sytości, stan zdrowia, leki oraz styl życia.

Znaczenie może mieć także to, jak radzimy sobie z napięciem. Dla niektórych osób jedzenie stało się sposobem na stres. Jeśli powiemy takiej osobie „jedz mniej", być może przez pewien czas będzie się bardzo pilnować. Gdy jednak ponownie pojawi się trudny życiowy moment, może wrócić do znanego sobie sposobu szukania ulgi. Organizm osoby chorującej na otyłość może również nasilać uczucie głodu i utrudniać utrzymanie zmniejszonej



Wigilia wyczarowana ze wspomnień

Świąteczne dania **WRACAJĄ CO ROKU** jak ulubiona kolęda – znajome, a za każdym razem pyszniejsze.

Gwiazdki z musem z pstrąga

Czas przygotowania: **40 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 50 g wędzonego pstrąga • 2 op. ciasta francuskiego • 3 pomidory • 1 czerwona cebula • 3 łyżki oliwy • 1 łyżeczka koniaku • 1 łyżka octu winnego • 60 g serka śmietankowego • 25 g migdałów • 100 g sałaty • sól • pieprz • koper**

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory pokrój w ćwiartki, usuń nasiona, a miąższ pokrój w kostkę. Dodaj drobno posiekaną cebulę, oliwę i ocet. Wymieszaj, przypraw do smaku solą i pieprzem.

2. Pstrąga zmiksuj z koniakiem na gładką masę, połącz z serkiem i przypraw. Migdały posiekaj. Z ciasta wytnij 4 duże gwiazdki (ok. 8,5 cm) i 12 małych (ok. 4 cm). Ułóż na blasze wyłożonej papierem, posmaruj wodą, posyp migdałami i solą. Piecz w 200°C, aż się zarumienią. Ostudź.

3. Na dużych gwiazdkach ułóż porcje musu. Podawaj z sałatą, pomidorami i małymi gwiazdkami. Udekoruj koperkiem.



Barszczyk na zakwasie

Czas przygotowania: **40 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 2 kg buraków • 8 ząbków czosnku • skórka chleba razowego • 1 cebula • 2 jabłka • 1 l bulionu warzywnego • 1,5 l przegotowanej, przestudzonej wody • sól • pieprz • ziele angielskie • majeranek • cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraki obierz, pokrój w plastry i włóż do kamiennego garnka. Dodaj obrane ząbki czosnku oraz skórkę chleba. Zalej przegotowaną, przestudzoną wodą. Odstaw na 3 dni w temperaturze pokojowej. Od czasu do czasu usuwaj nalot z powierzchni. Gotowy zakwas wstaw do lodówki.

2. Bulion połącz z zakwasem. Jabłka i cebulę obierz. Owoce pokrój na cząstki i usuń gniazda nasienne. Dodaj je do barszczu wraz z całą cebulą oraz kilkoma ziarenkami ziela angielskiego. Gotuj przez 20 minut, a następnie przecedź.

3. Barszcz przypraw solą, pieprzem, majerankiem i szczyptą cukru. Podawaj np. z uszkami z grzybowym nadzieniem albo z krokietami.

»



Kluski z makiem

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• po 2 szklanki mąki i mleka • 4 jajka • 300 g maku • 4 łyżki miodu • po 3 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej oraz posiekanych migdałów i orzechów włoskich • duża garść rodzynek • sól**

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagotuj mleko, zalej nim mak i odstaw na 2 godziny. Odcedź i zmiel w maszynce. Dodaj miód, migdały, orzechy, skórkę pomarańczową i rodzynki. Wymieszaj.
2. Do mąki wbij jajka, dodaj szczyptę soli i zagnieć ciasto. Wyrabiaj, aż stanie się elastyczne, ale dość twarde. Rozwałkuj ciasto na stolnicy i pokrój w romby lub kwadraty. Wrzucaj je partiami do osolonego wrzątku i gotuj przez minutę.
3. Odcedź kluski i wymieszaj z masą makową. Podawaj na ciepło lub po schłodzeniu. Dla ozdoby dodaj kawałek pomarańczy albo kilka orzechów. Kluski są słodkie i aromatyczne; następnego dnia również świetnie smakują.

Postne pierogi z kaszą

Czas przygotowania: **90 minut**
Sztuki: **40** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 2 szklanki mąki pszennej • 1 jajko • 1/2 szklanki wody • 80 g suszonych grzybów • 150 g kaszy gryczanej • 2 łyżki oleju • 2 cebule • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Grzyby zalej zimną wodą, odstaw na 5 godzin. Odcedź, przełóż do garnka, zalej szklanką świeżej wody i gotuj godzinę. Kaszę ugotuj. Cebule obierz, posiekaj i zrumień na oleju. Grzyby odcedź, ostudź i posiekaj. Wymieszaj z kaszą i cebulą, przypraw solą i pieprzem.
2. Mąkę przesiej na stolnicę. Dodaj jajko, wodę i szczyptę soli. Zagnieć elastyczne ciasto. Podziel je na porcje i każdą cienko rozwałkuj. Szklanką wytnij krążki, nałóż na nie porcje farszu, złóż na pół i zlep brzegi. Pierogi gotuj w osolonym wrzątku przez 3 minuty od wypłynięcia. Wyjmij łyżką cedzakową. Ew. podawaj z cebulką zrumienioną na oleju.



Fot.: 123RF/Picsel/Archiwum (2), Adobe Stock (5), House of Food,



Sałatka śledziowa

Czas przygotowania: **95 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: • **2 buraki** • **2 ogórki kiszone** • **2 solone filety śledziowe** • **1 jabłko** • **2 szalotki** • **1 czerwona cebula** • **3 ziemniaki** • **sok z cytryny** • **1/2 szklanki majonezu** • **5 łyżek kwaśnej śmietany** • **sól** • **pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

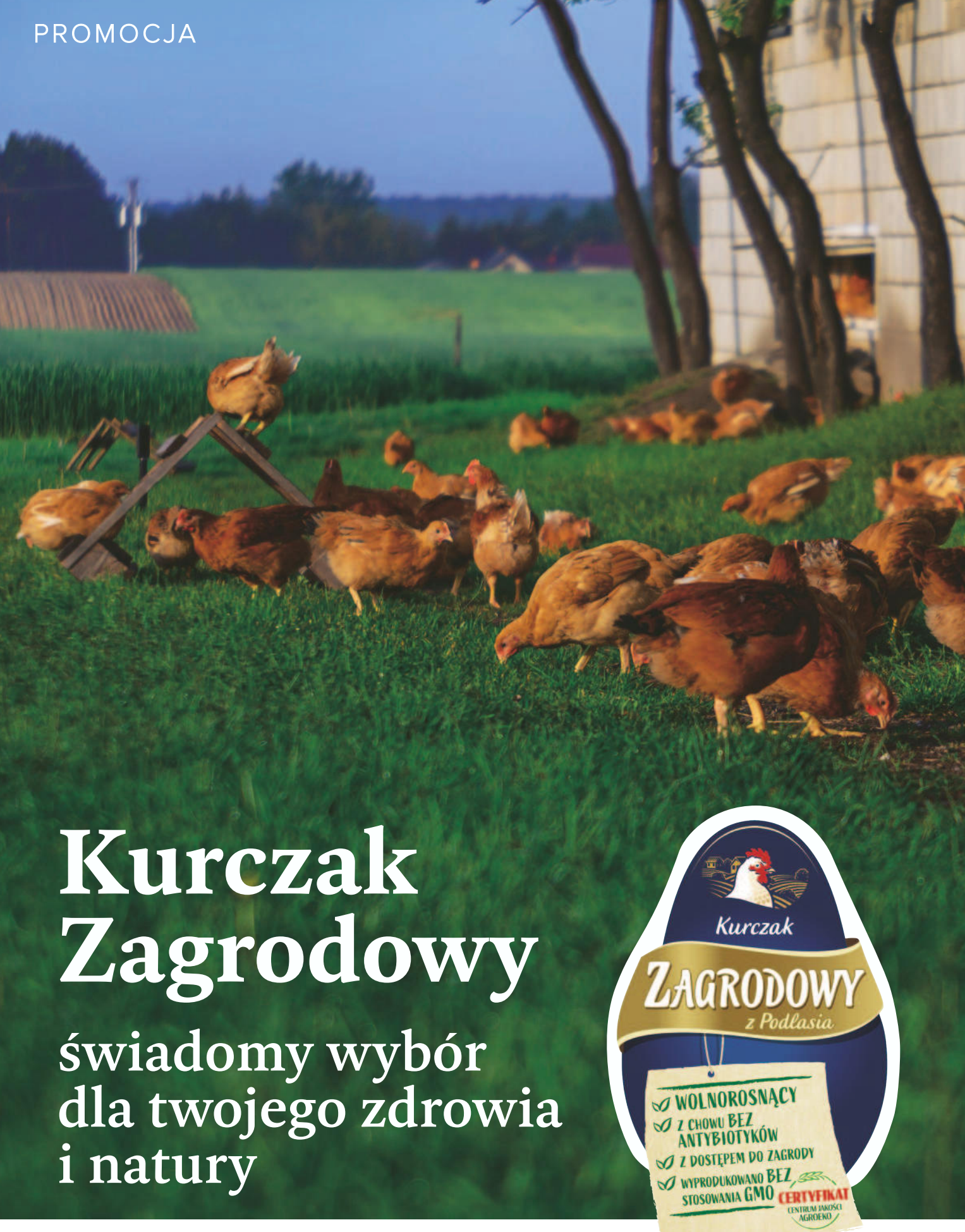
1. Filety mocz przez 3 godziny, kilkakrotnie zmieniając wodę. Buraki i ziemniaki wyszoruj, zawiń osobno w folię aluminiową i piecz na blasze przez 75 minut w temperaturze 180°C.

2. Upieczone warzywa ostudź, obierz i pokrój w kostkę. Filety potnij w kosteczkę, ogórki na kawałki, a cebulę w półplasterki. Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne, pokrój w kostkę i skrop sokiem z cytryny. Szalotki obierz i posiekaj.

3. Majonez wymieszaj ze śmietaną, jabłkiem i szalotką. Składniki sałatki dopraw solą i pieprzem, układaj warstwami, przekładając porcjami sosu. Udekoruj według uznania.

REKLAMA





Kurczak Zagrodowy

świadomy wybór dla twojego zdrowia i natury



WIĘCEJ BIAŁKA

Ponad 11%* więcej białka w mięśniach piersiowych Kurcząt Zagrodowych.

MNIEJ TŁUSZCZU

Aż o 41%* mniejszą zawartość tłuszczu wykazały w badaniu mięśnie Kurcząt Zagrodowych.

mniej tłuszczu + więcej białka = bardziej dietetyczne mięso

* w porównaniu do mięsa z chowu standardowego kurczaka broilera

Coraz częściej myślimy o tym, co jemy – bo dobre jedzenie to dobre samopoczucie. Mówi się, że jesteś tym, co jesz, i coś w tym jest – to, co trafia na nasz talerz, ma wpływ na nasze zdrowie. Dlatego warto sięgać po produkty naturalne i prawdziwe, takie jak Kurczak Zagrodowy – wolnorosnący, chowany w rodzinnych gospodarstwach na Podlasiu.

Kurczaki Zagrodowe mają dostęp do świeżego powietrza i wybiegów, gdzie mogą żyć zgodnie z naturą i naturalnym rytmem. Karmione są paszą roślinną wzbogaconą o naturalne dodatki – probiotyki, prebiotyki i fitobiotyki (takie jak czosnek oraz wyciąg z ziół – mi.in. majeranku, oregano, bazylii) które wzmacniają odporność i dlatego nie ma potrzeby stosowania antybiotyków. Efekt? Czy to robi prawdziwą różnicę, czy można to przebadać w laboratorium i mieć naukowe dowody?



dr inż. Jakub Urban z Instytutu Nauk o Zwierzętach SGGW

Badania Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie potwierdzają, że mięso Kurczaka Zagrodowego zawiera więcej białka i zdecydowanie mniej tłuszczu niż mięso z chowu standardowego kurczaka brojlera. Jest też bardziej soczyste, delikatne i ma przyjemny, naturalny smak. Dzięki niższej zawartości wody i odpowiedniemu pH, mięso jest trwalsze, dłużej pozostaje świeże i zachowuje lepszą konsystencję po upieczeniu. „Kurczak Zagrodowy to również prawdziwa bomba odżywcza. Zawiera antyoksydanty – takie jak glutation, katalaza czy polifenole – wspierające odporność, spowalniające procesy starzenia i chroniące komórki przed wolnymi rodnikami. Znajdziemy w nim też korzystne kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, wspierające serce, mózg i skórę, a także cenne pierwiastki: żelazo, magnez, mangan i miedź, niezbędne dla energii, urody i dobrego samopoczucia" – mówi pracujący nad badaniami dr inż. Jakub Urban z Instytutu Nauk o Zwierzętach SGGW.

To wybór dla osób, które cenią naturalność, smak i jakość – dla tych, które chcą wiedzieć, co jedzą, i wybierają produkty powstające z troską o zdrowie i środowisko. Mięso z Kurczaka Zagrodowego polecane jest przez dietetyków jako element dobrze zbilansowanej diety i jest chętnie wybierane przez osoby dbające o zdrowy tryb życia, sportowców oraz mamy przygotowujące posiłki dla najmłodszych i całej rodziny.

Kurczak Zagrodowy – dobre samopoczucie zaczyna się od dobrego jedzenia.



NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA

Korzenne rytuały

Tu przewodzi **AROMAT**, a słodycz dopowiada puentę. Wystarczy kęs, by czas na chwilę się zatrzymał.



Marcepanowe pralinki

Czas przygotowania: **50 minut**
Sztuk: **30** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 75 g miękkich suszonych daktyli (bez pestek) • 50 g słupków migdałowych • 150 g gotowej masy marcepanowej • 100 g czekolady deserowej • 50 g kakao • korzenna przyprawa do piernika**

PRZYGOTOWANIE:

1. Migdały podpraż na suchej patelni. Zdejmij z niej, przesyp na płaski talerz, wystudź, po czym drobno posiekaj. Podobnie posiekaj daktyle.

2. Marcepan zetrzyj na tarce o dużych otworkach. Wymieszaj szybko dłońmi z posiekanymi migdałami i daktylami. Z powstałej masy uformuj ok. 30 kulek wielkości orzecha włoskiego.

3. Czekoladę stop w kąpieli wodnej, zdejmij, przestudź. Kulki marcepanowe nabijaj na patyczki, zanurzaj w czekoladzie i obtaczaj w kakao przesianym z korzenną przyprawą. Odłóż na talerz z pergaminem. Schłodź kilka godzin w lodówce.

Bakaliowiec na kefirze

Czas przygotowania: **90 minut.**
Porcje: **12** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• po 250 g mąki pszennej i mąki żytniej • 150 g masła • 250 g miodu • 180 g cukru • 3 jajka • 230 ml kefiru • 2/3 szklanki posiekanych bakalii • 3 łyżki przyprawy do piernika • 1 łyżeczka sody oczyszczonej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel żółtka od białek. Masło utrzyj z cukrem na puszystą masę. Ucierając, dodawaj kolejno żółtka i miód. Obie mąki przesiej z sodą i przyprawą do piernika. Stopniowo dodawaj suche składniki do masy maślanej, na przemian z kefirem. Wsyp bakalie i wymieszaj. Białka ubij na sztywno i delikatnie połącz z ciastem.

2. Formę wyłóż papierem do pieczenia i przełóż do niej ciasto. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 165°C. Piecz przez 50-60 minut, do „suchego patyczka". Wystudzone ciasto szczelnie owiń i odstaw na kilka dni, aby nabrało odpowiedniej konsystencji. Dowolnie udekoruj.



»

Lukrowane jelonki

Czas przygotowania: **90 minut**
Sztuk: **50** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: • **300 g mąki** • **200 g masła** • **100 g cukru pudru** • **1 jajko** • **skórka otarta z 1/2 pomarańczy** • **przyprawa do piernika** **Lukier:** • **175 g cukru pudru** • **3 łyżki soku z cytryny + 1 łyżeczka** • **1 łyżeczka kakao** • **mąka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, masło, cukier puder, jajko, skórkę pomarańczową i przyprawę (1 łyżeczka) zagnieć. Schładzaj 1 godzinę. Ciasto rozwałkuj na oprószonej mąką stolnicy na ok. 3 mm. Wytnij ok. 50 ciasteczek w kształcie jelonków (o wielkości ok. 6 cm). Skrawki ciasta ponownie zagnieć i rozwałkuj. Ciasteczka ułóż na blachach z pergaminem. Piecz 8-10 minut w 180°C

2. Cukier puder wymieszaj z sokiem z cytryny na gładki lukier. Około 1/3 przełóż do rękawa cukierniczego. Do reszty lukru dodaj kakao, cynamon i ok. 1 łyżeczki soku z cytryny. Posmaruj nim ciasteczka. Białym lukrem obrysuj kontury.





Sernik cynamonowy

Czas przygotowania: **50 minut** Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: • **150 g masła** • **250 g cynamonowych gwiazdek** • **100 g mielonych migdałów** • **600 g sera na sernik** • **200 g śmietany 36%** • **300 g serka mascarpone** • **250 g cukru** • **35 g mąki** • **4 jajka + 5 białek** • **2 łyżeczki cynamonu** • **2 łyżki rozpuszczalnej kawy** • **5 łyżek cukru pudru**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasteczka drobno pokrusz, wymieszaj je ze stopionym masłem oraz mielonymi migdałami. Masą dokładnie wylep spód tortownicy.

2. Ser zmiksuj ze śmietaną, mascarpone, cukrem, mąką, jajkami, łyżeczką cynamonu i kawą. Masę wyłóż na spód. Piecz 60 minut w 150°C. Wyłącz piekarnik, pozostaw sernik na 15 minut.

3. Białka ubij na sztywną pianę, dodając stopniowo cukier puder. Wyłóż na sernik. Piecz 3 minuty pod rozgrzanym grillem. Ciasto wyjmij, ostudź oprósz cynamonem i dowolnie udekoruj.

Babeczki z kremem waniliowym

Czas przygotowania: **95 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 200 g mąki • 120 g masła • 120 g cukru • 2 jajka • 120 ml mleka • 2 łyżeczki cynamonu • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 1/2 łyżeczki sody • szczypta soli • 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego • 200 g serka kremowego • 1 łyżka soku z cytryn • 80 g cukru pudru • po 2 łyżeczki cynamonu i brązowego cukru do posypania • pierniczki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło utrzyj z cukrem, jajkami i wanilią. Wmieszaj mąkę, proszek, sodę, sól, cynamon i mleko. Formę na muffinki wyłóż papilotkami. Nałóż ciasto. Piecz przez 18-22 minut w 175°C, wystudź.

2. Serek zmiksuj z cukrem pudrem i sokiem z cytryny na gładko. Krem przełóż do rękawa cukierniczego, Mocno schłodź. Wyciśnij po sporej rozetce na każdą babeczkę. Oprósz cynamonem wymieszanym z brązowym cukrem i udekoruj pierniczkami.



»

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**

Czekoladowe migdałowce

Czas przygotowania: **95 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: • **2 jajka** • **60 g cukru** • **60 g mąki** • **1/2 łyżeczki proszku do pieczenia** • **po 1 łyżce oleju i mleka** • **po 1 łyżeczce ekstraktu waniliowego i cynamonu** • **1/4 łyżeczki imbiru mielonego** • **po 1 szczypcie gałki muszkatołowej i soli** • **200 g białej czekolady** • **120 ml mleka skondensowanego słodzonego** • **120 g migdałów w łupinach** • **80 g rodzynek** • **cukier puder do oprószenia**



PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka ubij z cukrem. Dodaj olej, mleko, wanilię, mąkę, proszek i sól. Wylej cienką warstwą na blachę (20 x 30 cm) z pergaminem i piecz 10-12 minut w 180°C.

2. Migdały upraż na patelni i ostudź. Czekoladę stop w kąpieli wodnej, przestudź. Dodaj mleko skondensowane, cynamon, imbir i gałkę, zmiksuj. Wmieszaj migdały i rodzynki. Rozsmaruj masę na biszkopcie, wyrównaj. Schładzaj 1-2 godziny, aż stężeje. Oprósz cukrem i pokrój w trójkąty.



Czekoladowy las w pucharkach

Czas przygotowania: **95 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: • **200 g czekoladowych herbatników** • **100 g masła** • **100 g gorzkiej czekolady** • **po 200 g serka śmietankowego i twarogu** • **2 łyżeczki przyprawy do piernika** • **40 g cukru** • **1 jajko** • **1 łyżka kakao** • **125 ml sosu karmelowego** • **150 g śmietany 30%** • **gałązki rozmarynu** • **cukier puder**

PRZYGOTOWANIE:

1. Herbatniki pokrusz. Masło stop i połącz z okruchami. Masę włóż do 6 żaroodpornych szklanek (250 ml). Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej. Serek utrzyj z twarogiem, cukrem, jajkiem, przyprawą, czekoladą i kakao. Rozdziel do szklanek. Wstaw je do formy, wlej wrzątek do 2/3 ich wysokości. Piecz ok. 25 minut w 170°C.

2. Nałóż sos karmelowy. Śmietanę ubij, włóż do rękawa cukierniczego i wyciśnij ozdobne rozetki. Włóż gałązki rozmarynu jak choinki. Oprósz cukrem pudrem.

Fot.: Adobe Stock (2), House of Food (6)


Wszystko, o czym
marzysz
na Święta
W listopadzie
Thermomix® TM7
172 od zł
miesięcznie
thermomix
VORWERK
Sprawdź ofertę dostępną wyłącznie u Przedstawicieli Handlowych!
Przykład reprezentatywny: kredyt 6 868 zł, 40 rat po 171,70 zł, RRSO 0%,
stopa oprocentowania stała 0%, całkowita kwota do zapłaty 6 868 zł, całkowity koszt kredytu 0 zł.
Decyzja o przyznaniu kredytu zależy od pozytywnej oceny zdolności kredytowej klienta.

Święta w rozkwicie!

To czas, gdy kolory nabierają wyjątkowej mocy, a rośliny stają się **NAJPIĘKNIEJSZĄ OZDOBĄ** wnętrz. Oto aranżacje pełne naturalnego uroku.



Gwiazda jest jedna

• **Odkryj ją na nowo!** Intensywnie czerwone przykwiatki sprawiają, że poinsecja niezmiennie króluje w bożonarodzeniowych aranżacjach. Otulona mchem, z dodatkiem ostrokrzewu i iglaków tworzy efektowną ozdobę stołu.



Elegancja w czerwieni

• **Amarylis to kwiat z charakterem.** Przyciąga spojrzenia. Występuje w wielu odcieniach, ale to głęboka czerwień najlepiej komponuje się z zimową zielenią i naturalnymi materiałami…



Leśna magia

• **Dekoracje inspirowane zimowym krajobrazem?** Gałązki iglaków, szyszki i figurki zwierząt ułożone na imponującej etażerce (Loberon) wprowadzą do domu atmosferę zimowego lasu. Naturalne materiały cudnie łączą się z delikatnym blaskiem.



Stół pełen skarbów natury

• **Gałązki jodły nobilis**, szyszki, czerwone owoce ostrokrzewu i drobne świeczniki wyłożone… kuleczkami żurawiny – oto przepis na dekorację, która zachwyca prostotą. Ułożone wzdłuż stołu roślinne akcenty tworzą naturalną oprawę świątecznych spotkań, a żywe kolory podkreślają wyjątkowość wspólnych chwil.

Tradycyjna czerwień i zieleń

To duet, który niezmiennie przywołuje magię Bożego Narodzenia.

• Intensywne barwy gwiazd betlejemskich i czerwone owoce ostrokrzewu tworzą naturalną, pełną życia świąteczną paletę. Nie może w niej zabraknąć także zielonych akcentów – gałązek świerku, jodły czy sosny, których zapach trudno oddzielić od atmosfery świąt. To właśnie te roślinne dodatki wprowadzają do wnętrz ciepło, przytulność i ponadczasowy urok.

W świątecznych dekoracjach warto postawić na rośliny, które można wykorzystać na wiele sposobów.

• Zielone gałązki iglaków świetnie sprawdzą się do tworzenia girland, stroików oraz naturalnych dekoracji stołu. Można ułożyć je wzdłuż blatu, ozdobić świecami, szyszkami, suszonymi owocami lub wstążkami.

»





Urok małych listków

• Drobne jest piękne! Zwyczajna mulenbekia lub inna roślina doniczkowa o drobnych listkach (perełkowiec, starzec Rowleya) też może posłużyć do stworzenia świątecznej aranżacji. Wystarczy udekorować ją śnieżnymi gwiazdkami.

Stroik z gwiazdą betlejemską

• W stylu retro. Morelowa czy łososiowa poinsecja przywodzi na myśl dekoracje z dawnych lat. Jej ciepły, przygaszony odcień ma w sobie coś nostalgicznego. Dodaj do niej mech, miedziane bombki i szyszki.



Pachnące igliwie

• Bez niego święta się nie liczą. Gałązki sosny ułożone na stole w formie długiej girlandy to najmodniejsza naturalna dekoracja tego sezonu. Możesz połączyć ją z kwiatami, np. z gipsówką, ale równie pięknie wygląda w duecie z szyszkami.

Fot.: Materiały prasowe

Skromny ciemiernik

• **Idealny do minimalistycznych aranżacji.** Ma delikatne kwiaty; umieszczony w wiklinowym koszyku lub owinięty naturalnym materiałem będzie subtelną ozdobą. Uwaga: ciemiernik jest trujący, dlatego najlepiej ustawiać go poza zasięgiem dzieci i zwierząt.



Subtelna biel i inne kolory

Bożonarodzeniowe dekoracje nie muszą opierać się na tradycyjnej czerwieni...

• Blady róż, morela czy odcień łososiowy wnoszą do świątecznych aranżacji naturalność i odrobinę romantycznej elegancji. Z zielenią tworzą wyjątkowo harmonijny duet kolorystyczny. To propozycja dla tych, którzy pragną stworzyć wnętrze pełne ciepła, ale w bardziej nieoczywistym wydaniu.

Biel rozświetla kompozycje i dodaje lekkości.

• W roli białych roślinnych akcentów dobrze sprawdzą się cyklameny, ciemierniki, kalanchoe, a nawet białe grudniki. Wprowadzają lekkość, pięknie współgrają z naturalnymi dodatkami i miękkim światłem świec.

Modny detal? Dzwonek. Rośliny wnoszą do aranżacji miękkość, organiczne linie i naturalną swobodę, a dzwonki zapewnią symboliczny świąteczny akcent.



Romantyczny cyklamen

• **Biały cyklamen** to delikatny, subtelny kwiat, idealny do świątecznych dekoracji. Wprowadza do aranżacji świeżość i dobrze pasuje do zimowej scenerii. Proste kamionkowe osłonki i miedziane bombki podkreślą jego wyjątkową urodę.



Zielone ozdoby

• **Do dekoracji warto wykorzystać tuje lub jałowce.** Zrób z nich wianki i girlandy (na okna, drzwi czy poręcze schodów). Najbardziej lubimy święta bez nadmiaru ozdób, za to z pięknem żywych roślin, harmonijną paletą barw i atmosferą, która zachęca do zwolnienia tempa. Aranżacja Søstrene Grene.

Lifehacki, które zmieniają codzienność



Bilecik z bonusem

Świąteczny stół nie potrzebuje wielu ozdób, by zachwycać. Czasem wystarczy drobiazg, który wywoła uśmiech i zostanie w pamięci na długo. **Przy każdym nakryciu połóż bilecik z imieniem gościa i osobistą wiadomością.** To może być zabawne wspomnienie z minionego roku, podziękowanie za wspólnie spędzone chwile albo życzenie, które naprawdę coś znaczy. Nie musisz mieć talentu do pisania – liczy się szczerość, nie idealnie dobrane słowa. Kartkę możesz zwinąć w rulonik, przewiązać kokardką lub wsunąć pod serwetkę.



SEKRET IDEALNEGO CIASTA

Czasem wystarczy drobiazg, żeby wypiek wyszedł „jak z cukierni”: dobra temperatura składników, odpoczynek ciasta albo właściwe mieszanie. Oto krótka lista trików, które ratują świąteczne klasyki.

Kruche, że ho, ho!

Zimno to podstawa. Masło i dłonie schłodzone, wyrabianie jak najkrótsze. Po zagnieceniu ciasto koniecznie odstaw do lodówki na minimum 30 minut, a najlepiej na godzinę. Dzięki temu ciasto nie kurczy się w piekarniku i pozostaje delikatne.

Doskonałe drożdżowe

Najważniejsza są temperatura i cierpliwość. Składniki powinny być letnie, a wyrabianie dość długie – aż ciasto stanie się sprężyste i gładkie. Nie dosypuj mąki „na siłę”: lepiej, gdy ciasto jest lekko klejące, niż gdy wyjdzie suche. Drugie wyrastanie już w formie daje najlepszą puszystość.

Obłędnie pyszny piernik

Aromat lubi czas. Podgrzej miód z przyprawami (nie gotuj), a potem odstaw masę do lekkiego przestudzenia. Ciasto zostaw na 30–60 minut przed pieczeniem, żeby smaki się przegryzły. Szczypta soli i łyżka kwaśnego nabiału (śmietana lub jogurt) dodają głębi i wilgotności. Po upieczeniu przykryj piernik i zostaw na noc, zmięknie idealnie.

Perfekcyjne ciasto na pierogi

Ciasto lubi odpoczynek. Po zagnieceniu przykryj je na 20–30 minut, by gluten się rozluźnił – wtedy łatwiej wałkować ciasto, a pierogi nie pękają. Zalepione wrzucaj do wrzącej wody, a po chwili zmniejsz ogień, by gotowały się delikatnie – dzięki temu ciasto nie będzie się rozpadać.

Puszysty biszkopt

Tu rządzi powietrze: jajka ubijaj długo, a mąkę dodawaj partiami i mieszaj szpatułką. Dodaj łyżkę mąki ziemniaczanej lub budyniu, by biszkopt był lżejszy. Po upieczeniu upuść formę z małej wysokości, żeby ciasto mniej opadło.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI (2)

Golteria w domu?



Tak, ale na chwilę! Golteria rozesłana to zimowy hit z błyszczącymi liśćmi i czerwonymi „koralikami", które pięknie wpisują się w świąteczne dekoracje. Ale pamiętaj, że to roślina zewnętrzna, która woli chłód niż ciepły salon! W mieszkaniu znajdź dla niej jasne i w miarę chłodne miejsce. Podlewaj, gdy wierzch ziemi przeschnie, i nie zostawiaj wody w osłonce. W cieple wytrzymuje zwykle 2-4 tygodnie. **A po świętach? Nie wyrzucaj jej – przenieś na balkon lub do ogrodu** i zabezpiecz doniczkę przed mrozem. To roślina wieloletnia, odporna na mróz, jeśli odpowiednio o nią zadbasz. Lubi kwaśną ziemię, półcień i stałą, lekką wilgoć.

Zaraz to wykurzysz!

Pajęczyny pod sufitem, kurz na lampach i nad szafą? Przed świętami zajrzyj też tam, gdzie na co dzień rzadko sprzątasz. Zamiast wspinać się na krzesło, użyj miotełki do kurzu z długą, elastyczną rączką. Bez problemu dosięgnie wysokich półek, kątów pod sufitem i wąskich szczelin, w których lubi zbierać się kurz. W**ybierz model z włóknami, które przyciągają i zatrzymują kurz, zamiast rozdmuchiwać go po pokoju.** Po wszystkim wystarczy strzepnąć albo opłukać końcówkę – i gotowe. Takie małe ułatwiacze życia robią największą robotę.

Świąteczny glow dla mebli

Samo wytarcie kurzu czasem nie wystarczy, by drewniane meble odzyskały połysk i głębię koloru. **Sięgnij po preparat do mebli typu politura, który nie tylko je odświeża, ale też pielęgnuje.** Przed zakupem sprawdź, do jakiego koloru i rodzaju drewna jest przeznaczony preparat – inne stosuje się do jasnych, a inne do ciemnych mebli. Nanieś odrobinę preparatu na mikrofibrę lub gąbeczkę i wcieraj cienką warstwą zgodnie z usłojeniem.



REKLAMA

Twoje ulubione tytuły **SĄ JUŻ W SKLEPACH**

ALDI





Czytaj dobrą prasę!

»

Dom i kuchnia



● **Przytul się do św. Mikołaja.** Bawełniana poszewka ze świątecznym motywem szybko nada sofie przytulny charakter. **IKEA**, 19,99 zł



● **Domek słodkości.** Połączenie deserowej czekolady, aksamitnego kremu kakaowego i kandyzowanej polskiej śliwki nieodmiennie zachwyca. Pralinki w puszce przywodzącej na myśl malowniczą, ośnieżoną kamienicę to nie tylko pomysł na słodki upominek pod choinkę, ale i nastrojową dekorację. **Śliwka Nałęczowska,** ok. 34,90/205 g



● **Na kokardkę.** Szklana bombka z aksamitnym akcentem doda choince modnego akcentu. Søstrene Grene, 8,89 zł

● **Zapach świąt.** Świeca pod szklanym kloszem pięknie się prezentuje i roztacza przytulną woń. **H&M**, 79,99 zł



Lifehacki, które zmieniają codzienność



PORZĄDKI BEZ ZADYSZKI

Przedświąteczny plan jest napięty: zakupy, pieczenie, dekorowanie... Może czas sobie coś ułatwić? Robot sprzątający przejmie codzienne odkurzanie, a pionowy pomoże w nagłych sytuacjach. Który lepiej sprawdzi się w twoim domu?

Robot – twój domowy pomocnik

Włączasz go podczas przygotowywania potraw czy pakowania prezentów, a on sam odkurza podłogi. Sprawdzi się szczególnie na dużych, w miarę uporządkowanych powierzchniach. Przed zakupem sprawdź, czy pokonuje progi, omija przeszkody i mieści się pod meblami. Pamiętaj, że przed sprzątaniem trzeba usunąć z podłogi kable i drobiazgi – to też wymaga pracy.

Odkurzacz pionowy – ekspresowa pomoc

Rozsypana mąka, okruchy po krojeniu ciasta, igły pod choinką? Nie musisz wyciągać dużego odkurzacza. Lekki, bezprzewodowy model pozwoli szybko usunąć zabrudzenia, odświeżyć kanapę i dotrzeć do zakamarków. Zwróć uwagę na wagę urządzenia, czas pracy baterii i łatwość opróżniania pojemnika.

Sweterek się skurczył?

Zanim wciśniesz go na pluszaka… Zrób kąpiel w letniej wodzie z 1–2 łyżkami odżywki do włosów lub odrobiną gliceryny. Namocz sweter na 30 minut. Odsącz (bez wykręcania), zwiń w ręcznik i susz na płasko, delikatnie naciągając. Nie pomogło? Użyj pary (żelazko/parownica ustawione na średnią temp.) – prowadź urządzenie nad dzianiną, delikatnie rozciągając materiał. **Alternatywa:** włóż wilgotny sweter do szczelnego worka foliowego i schowaj do zamrażalnika na całą noc. Po rozmrożeniu delikatnie rozciągnij.





Podkręć smak barszczu

Poza klasykami wypróbuj dodatki, które zmienią charakter świątecznej zupy: k**ilka kropel octu balsamicznego doda jej głębi, a pieczone buraki podkreślą słodycz i kolor.** Sięgnij też po suszone grzyby, śliwki, majeranek i czosnek. A co zrobić, gdy coś pójdzie nie tak? Blady barszcz, często będący efektem zbyt długiego gotowania, uratujesz plasterkami surowego buraka i odrobiną octu – wystarczy krótko podgrzać barszcz. Za kwaśny smak złagodzisz szczyptą cukru lub odrobiną sody. Jeśli barszcz jest zbyt słony, dodaj kawałek jabłka bez pestek, gotuj około 10 minut i wyjmij.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe (4), materiały redakcyjne / AI

REKLAMA



Wszyscy stroją się na święta

Boże Narodzenie to czas nastroju. **BAJKOWE DEKORACJE, ŚWIETLNE WIDOWISKA** zachęcają, by ruszyć w podróż jak z dziecięcych marzeń.

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA



MIASTECZKO COLMAR położone jest w Alzacji, tuż przy granicy z Niemcami. Zachwyca połączeniem francuskiego uroku i niemieckich wpływów, tworząc wyjątkowy klimat pogranicza.



DEKORACJE W COLMAR mają często rozmiar XXL, są nie tylko girlandy, lecz także wielkie misie. Tak francuskie miasteczko zamienia się w najpiękniejszy prezent.



Grudzień to najlepszy moment, by podejrzeć, jak świat szykuje się do świąt. Zajrzeć w uliczki francuskiego miasteczka Colmar, pospacerować wśród świetlnych dekoracji w Kopenhadze i Budapeszcie, zajrzeć na jarmark w estońskiej stolicy. A potem dać się skusić toruńskim piernikom, których aromat niesie się po całym mieście. Bo każde miejsce ma własny pomysł na Boże Narodzenie.

Miasto jak podarunek

Francuskie miasteczko Colmar przyciąga pastelowymi domami, które zdają się prześcigać w urodzie: jedne delikatnie pochylają się nad ulicą, inne stoją dumnie, jakby chciały pochwalić się swoim wiekiem. Drewniane belki, czasem krzywe, czasem geometrycznie równe, tworzą charakterystyczną kratkę. Niektóre z tych budynków pamiętają XV i XVI wiek. I choć wyglądają jak domki z piernika, wciąż są zamieszkane! Pod koniec listopada Colmar zaczyna upiększanie – na święta. Drzwi i okna oplatają girlandy ze świerkowych gałązek i świetlne łańcuchy. Ale największe wrażenie robią ogromne kokardy i duże pluszowe misie, które zdobią fasady budynków i okna. Colmar wygląda wtedy jak ilustracja z dziecięcej książeczki. Ale ma też smak i zapach. Warto skusić się na tarte flambée – cienki placek z serem, boczkiem i cebulą – i bredele, małe bożonarodzeniowe ciasteczka, pachnące masłem i cynamonem...

Światełka nie tylko do nieba

Zima w Kopenhadze zaczyna się od chwili, gdy w Ogrodach Tivoli zapalają się tysiące światełek. Ten założony w XIX wieku park rozrywki leży w samym sercu miasta i od pokoleń jest miejscem spotkań i dobrej zabawy. Hans Christian Andersen był częstym gościem Tivoli. Dziś jego pomnik przed wejściem do ogrodów ustawiony jest tak, by baśniopisarz wciąż mógł spoglądać na swoje ulubione miejsce.

Przed Bożym Narodzeniem Tivoli zamienia się w świąteczną krainę. Każda alejka mieni się innym kolorem, na zamarzniętym stawie ślizgają się dzieci i dorośli, wokół

»



ROZŚWIETLONY PARLAMENT w Budapeszcie robi niesamowite wrażenie!

Fot.: Adobe Stock (8)

« unosi się zapach pierników, migdałów i głöggu – duńskiego grzańca z przyprawami. Nie jest tu trudno wyobrazić sobie, że zza rogu wyjdą Mała Syrenka, Królowa Śniegu, a może i sam Andersen, z notatnikiem pod pachą... Duńczycy mówią, że szczęście kryje się w drobiazgach. I w tym zimowym parku można to poczuć.

Z kolei Budapeszt po zmroku nabiera złotego blasku. Świąteczne światła pięknie podkreślają jego monumentalną architekturę. Nad Dunajem góruje neogotycki gmach parlamentu, którego smukłe wieżyczki i kopuła odbijają się w wodzie. Warto przespacerować się wzdłuż nabrzeża, skąd dobrze widać także oświetlony Most Łańcuchowy, łączący Peszt z Budą.

W okresie adwentu na ulice wyjeżdżają także specjalne tramwaje oplecione tysiącami lampek. A na placu przed bazyliką św. Stefana światło odgrywa jeszcze inną rolę – na fasadzie świątyni wyświetlane są bożonarodzeniowe projekcje. Tak Budapeszt olśniewa po zmroku.

Jarmark na zabytkowym rynku

W Tallinnie nie trzeba budować specjalnie świątecznej scenografii. Wystarczy wejść na Rynek Ratuszowy, by znaleźć się wśród średniowiecznych kamienic, pod wieżą gotyckiego ratusza i przy wielkiej choince, która od stuleci jest częścią tutejszej bożonarodzeniowej tradycji. Właśnie tu, według historycznych zapisów, już w 1441 roku ustawiono publiczne drzewko świąteczne. Dziś wokół choinki wyrastają drewniane stragany, w których można znaleźć lokalne przysmaki, rękodzieło i pomysły na prezenty.

Ale warto zajrzeć też w boczne uliczki Starego Miasta. Kamienne zaułki, stare bramy i niewielkie dziedzińce pozwalają na chwilę odetchnąć od jarmarkowego gwaru. Bo przecież świąteczny Tallinn to nie tylko stragany. Do historii całego miasta na kilka tygodni dopisano bożonarodzeniowy rozdział.

Jak w piernikowej chatce

Korzenne wypieki od wieków są częścią tradycji Torunia, a ich sława dawno przekroczyła jego granice. Zajadała się nimi caryca Katarzyna II, zachwycał się nimi także Fryderyk Chopin, który odwiedził piernikowe miasto w 1825 roku.

W Muzeum Toruńskiego Piernika niektóre zabytkowe drewniane formy pamiętają XVII wiek. Z kolei Żywe Muzeum Piernika pozwala poznać tajniki dawnego rzemiosła i upiec własne ciasteczka. A przy okazji wysłuchać lokalnych historii. Po takiej lekcji inaczej patrzy się na toruńską starówkę. Gotyckie kamienice wyglądają jak piernikowe chatki: z ozdobnymi fasadami, stromymi dachami i mnóstwem architektonicznych detali. Po drodze trzeba wstąpić po pierniczki, pyszną pamiątkę z przedświątecznej podróży.

Z tej grudniowej wycieczki można przywieźć wyjątkowe prezenty i zdjęcia, które aż proszą się o miejsce na Instagramie. Ale najcenniejszy jest okruszek bożonarodzeniowej magii, który zabierzemy ze sobą. Z przyjemnością rozgości się w naszym domu, pewnie tuż obok choinki.

A gdyby tak w grudniu spakować walizkę i pojechać na kilka dni tam, gdzie Boże Narodzenie zaczyna się wcześniej...?



TRAMWAJ W BUDAPESZCIE zdobią iskrzące się światełka. Nawet podróż do pracy staje się przyjemniejsza.



KOPENHASKI OGRÓD TIVOLI przyciąga wyjątkowym nastrojem. Przed świętami zamienia się w bożonarodzeniową krainę. Bez trudu można tu wrócić do beztroskiego dzieciństwa.



PIERNICZKI to nie tylko świąteczny przysmak. Po najlepsze warto się udać do Torunia. Można je także samodzielnie przygotować według tradycyjnej receptury podczas przedświątecznych warsztatów w tutejszym muzeum.



W TALLINNIE NA RYNKU w grudniu powstaje świąteczne miasteczko.



JARMARKI BOŻONARODZENIOWE to miejsca, w których można spędzić miło czas, a przy okazji kupić wyjątkowe prezenty.

Relaks z krzyżówką



darmowa podwózka
batog, bicz / 100 centavos
porcja rudy do wytopu
podobne do brydża
napad złości
występ satyryka / siały ją panny
szkło filatelisty / z niej pieluchy
opryszek
krzywonosa wśród ptaków
uczestnictwo / owoc łopianu
4
bilet loteryjny / jakość towaru / obsiane żytem
Kongresowa w Pałacu Kultury
wyświetlacz
forma rozliczeń
zapora z drutów / słaba kawa
pniak po ścięciu drzewa
pasemko włosów
gra w karty
fastryga lub stębnówka
lasso / np. skarbowa
1
6
ulubieniec, faworyt
zostaje po operacji
stąpnięcie / waluta USA
codzienność, szarość
opust w cenie
cenne znalezisko
kłoda, pień, belka
reguła, norma / zżera żelazo
potrafi rozbroić niewybuch
dryf / ocena, opinia
56 arów / porcja leku
pojemnik na śmieci
personalia / widowisko
zimny deser / tlenek węgla
5
zna Koran
walka w kimonach
z niej runo / słowa przysięgi
sposobność / np. onyks
7
pies gończy
potrawa mięsna / strefa specjalna
mały diament / otaczała zamek
starofrancuski taniec
hemoglobina poniżej normy
... spokoju / np. żertwa
nietakt / dokładka
konkurencja sztangistów
gruba zasłona
nad nią Głogów / wtrącenie
końska karma / niepokój
francuski kaszkiet
bożek leśny / plamka na nosie
3
kanon moralny / szarość wieczoru
w skrzynce pocztowej
... ze spadochronem
femme fatale
zbędny ciężar
ilość, liczba / karciane serce
8
przedmorze
zbożowa do śniadania
ostrze strzały
ozdoba na łańcuszku
2
meksykański sukulent
espresso albo latte
powierzana ministrowi

Fot.: Adobe Stock (3)

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

do wyrobu cholewek		sojowy „ser” mleczne produkty		obok trefla gaz o ostrej woni odbiorca listu		tam zbiera się osad zakonny przełożony			krzew z rodziny różowatych		W dla fizyka gruba gałąź				
pora śniadania			1			deserowe wino obrzydzenie			7						
wbija pale w grunt								współzawodnik		obszar, okolica					
osłona radia															
mowa Kaszuba	z niej narybek		na firmowym produkcie		poniesiona szkoda		8					żony szejka siały ją panny		flamaster ojciec	
		6					gatunek liryczny		arkusz poprawek						2
ościsty w życie				4	tandem albo damka						zadra w psychice				
atak z nieba		sabałowe bajanie							znawca piękna			5			
					bon			3			ogarnia furiata				



ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

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

olivia

REDAKTOR NACZELNA
Marta Lubartowska

REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Elżbieta Bożek
elzbieta.bozek@bauer.pl

SEKRETARIAT
Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Monika Bobowska

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

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

KUCHNIA
Dorota Sychowiec (planer),
Maria Korczyńska (koordynator),
Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja,
Magdalena Lipka-Kozanka

PRAWO
Elżbieta Wichrowska (planer),
Aleksandra Adamiak, Anita Czerska

PODRÓŻE
Paweł Zapała (planer),
Agnieszka Bartnikowska

HUB ROZRYWKA I TV
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

PREZES ZARZĄDU
Tomasz Namysł

CZŁONKOWIE ZARZĄDU
Andrzej Choynowski, Marek Lasota

PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO
Marek Lasota

PUBLISHER/WYDAWCA
Aleksandra Lorkowska

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Izabela Sarnecka

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

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

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

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

DYREKTOR PRODUKCJI Piotr Orełko

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

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

DRUK
Drukarnia Bauer Print Wykroty,
ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec
DRUK OKŁADKI
Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22,
13-200 Działdowo

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

PBC

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

Kulturalny grudzień

KSIĄŻKI



1. ZAKŁAD O CUD. Małżeństwo Luizy i Marcina może wydawać się idealne: rozwijają swoje kariery i czerpią z życia tyle, ile się da. Dzieli ich tylko jedno: Boże Narodzenie. **Harde. Cena: 49.99 zł.**

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

3. POLSCY DYKTATORZY MODY. Moda to nie tylko piękne stroje. To również ludzie, którzy dzięki talentowi potrafili zmieniać rzeczywistość. Książka znakomita na prezent – bogato ilustrowana, wydana w starannej szacie graficznej. **Lira. Cena 119.90 zł.**

4. A NA BOISKU PUSTO. Kiedy zgasły jupitery, a na stadionie zaległa cisza, rozgrywający Tevin napawa się poczuciem dobrze wypełnionego zadania. Nagle pada śmiertelny strzał. **Oficynka. Cena 49,99 zł**

5. ŚWIĘTA NA OPAK. Tadeusz boryka się z samotnością. Młodsza Urszula uwikłała się w trudny związek. Kiedy ścieżki tej dwójki się krzyżują, ich życie wywraca się do góry nogami. **Filia. Cena 52.99 zł.**

Fot.: materiały prasowe

MUZYKA

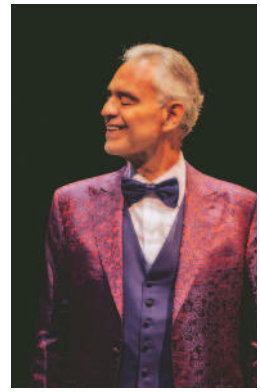
PROSTO Z WIEDNIA!

• Muzyka Straussa potrafi zaciekawić każdego, a do tego wciąż pięknie brzmieć. Spotkanie z wiedeńską tradycją odbędzie się już 23 stycznia 2027 roku w Atlas Arenie w Łodzi. Koncert Orkiestry Johanna Straussa to wydarzenie nie tylko dla melomanów, ale dla wszystkich, którzy chcą rozpocząć kolejny rok w najlepszym stylu! **Bilety na: biletserwis.pl**



MAESTRO W CHORZOWIE

• Głos, który zna cały świat, zabrzmi na jednym z najważniejszych stadionów w Polsce. 30 maja 2027 roku Andrea Bocelli wystąpi na Superauto.pl Stadionie Śląskim w Chorzowie. Koncert będzie częścią światowej celebracji 30-lecia „Romanza", albumu, który stał się kamieniem milowym w jego karierze i przyniósł mu status jednej z największych gwiazd muzyki na świecie. W programie nie zabraknie najważniejszych utworów z repertuaru artysty, w tym jego słynnego „Con te partirò". **Bilety na: www.biletserewis.pl**



HARRY POTTER I KAMIEŃ FILOZOFICZNY

• Po 25 latach od premiery filmowej o najsłynniejszym małym czarodzieju nadchodzi serial, który ponownie zabierze nas do magicznego świata Hogwartu. W roli Harry'ego Pottera, który w dniu jedenastych urodzin otrzymuje niezwykły list z informacją, że został przyjęty do Hogwartu, Szkoły Magii i Czarodziejstwa, występuje 12-letni Dominic McLaughlin. Nowa ekranizacja ma być bliższa serii słynnych książek J.K. Rowling, ale też znacznie mroczniejsza niż seria filmowa z Danielem Radcliffe'em. Premiera 25.12 w HBO Max.



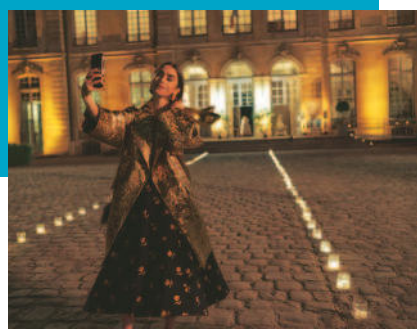


ZBRODNIE PO SĄSIEDZKU: LONDYN

• Znane trio detektywów-amatorów – Charles (Steve Martin), Oliver (Martin Short) i Mabel (Selena Gomez) opuszcza nowojorską Arconię i rusza do Londynu w poszukiwaniu osoby, która chce zabić słynną podcasterkę. W obsadzie pojawia się m.in. Olivia Colman. Premiera 8.12 w Disney+.

EMILY W PARYŻU 6

• W finałowym sezonie wraz z Emily Cooper (Lily Collins) nie tylko po raz ostatni wracamy do Paryża, ale po raz kolejny udajemy się w podróż po Europie. Tym razem Emily odwiedza m.in. Grecję, gdzie spotyka Gabriela (Lucas Bravo). Premiera 24.12 w Netflix.



REKLAMA



Horoskop

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Przed tobą sporo pracy, ale przyniesie ona wiele korzyści w przyszłości. Ostatnio zamykasz się nieco w sobie i unikasz relacji towarzyskich. Spróbuj przełamać się i spotkaj się ze znajomymi. Ludzie dają wsparcie, a nigdy nie wiesz, kiedy możesz go potrzebować.

WODNIK 20.01 – 18.02
Wodniki są kreatywne i ambitne. Często potrafią do upadłego walczyć o swoje poglądy, jednocześnie są empatyczne i wrażliwe. Poznajesz? Warto jednak zastanowić się, czy czasem nie walczysz z wiatrakami. Nie zawsze musisz stać na placu boju.

RYBY 19.02 – 20.03
Czujesz niepokój i masz wrażenie, że ktoś oddalił się od ciebie. Jedyne, co możesz zrobić, to zdecydować się na szczerą rozmowę. Wyznaj, co cię martwi i jak się czujesz. Szczerość i prawda mogą odczarować uczucia i sprawią, że bez obaw przygotujesz się do Gwiazdki.

BARAN 21.03 – 19.04
Niektórzy myślą już tylko o choince i prezentach, ale nie ty! Przed tobą otwierają się możliwości zawodowych zmian i właśnie teraz pojawią się nowe relacje, które zakończą się ciekawymi propozycjami. Pojawią się też znajomości, które mogą przekształcić się w romans.

BYK 20.04 – 20.05
Nadchodzące święta będą czasem refleksji nad wydarzeniami, które miały miejsce w minionym roku. Wiele się wydarzyło, a tegoroczna Gwiazdka będzie inna niż poprzednia. Odrobiłaś życiowe lekcje i teraz, w spokoju i radości, zaczynasz nowy, szczęśliwy rozdział.



Strzelec 22.11 – 21.12

Jesień okazała się twoją porą. Żeby końcówka roku mogła być przyjemna, trzeba było przygotować się na ten piękny czas. I ty to zrobiłaś! Odnowiłaś relacje z przyjaciółmi i teraz będziecie spędzać miłe chwile. W pracy domknęłaś sprawy i możesz pozwolić sobie na relaks.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06
To będzie romantyczny koniec roku. Powrócą osoby sprzed lat i zawrócą ci znowu w głowie. Uważaj na swoje uczucia, bo zdarza ci się zbyt szybko wpadać w sidła miłości. Być może zechcesz zmienić nagle swoje życie. W porządku, jednak przemyśl to na spokojnie.

RAK 21.06 – 22.07
Zasłużyłaś na odpoczynek. Nie rzucaj się od razu w organizację świąt, lepienie pierogów i kupowanie prezentów. Daj sobie chwilę wytchnienia pod kocem, z książką i ukochanym serialem. Święta i tak będą piękne, jak zawsze. A ty powinnaś teraz zadbać o siebie i odpocząć.

LEW 23.07 – 22.08
Przyjrzyj się minionym miesiącom i zobacz, co znajomi zrobili dla ciebie. Kto dał wsparcie, kto cię zapraszał na kolacje i kawę, kto pamiętał o urodzinach. Do kogo mogłaś zawsze zadzwonić. Doceń i pomyśl, że posiadanie takich osób wokół siebie to też sukces!

PANNA 23.08 – 22.09
Twoje słowa mogą zostać użyte przeciwko tobie. Coś, co miało być żartem, zostanie odebrane dosłownie i wykorzystane, by ci zaszkodzić. Warto ostrożnie formułować wypowiedzi, ale nie popadaj w paranoję i nie pozwól, by myśl o tym, co może pójść nie tak, zepsuła ci święta.

WAGA 23.09 – 22.10
Spotkasz na swojej drodze kogoś, z kim poczujesz się, jakbyście znali się od zawsze. I choć ta znajomość będzie rozwijać się powoli, okaże się dla ciebie naprawdę ważna. Gdzie poznasz tę osobę? Wiele wskazuje na to, że podczas podróży, bo tych w grudniu nie zabraknie.

SKORPION 23.10 – 21.11
Gwiazdka rządzi się swoimi prawami. Wiadomo, nie unikniesz większych wydatków, warto jednak zachować rozsądek. Nie szalej z prezentami dla bliskich. Ważniejsze, byście spędzili ten czas razem. Jesteś singielką? Niebawem wpadnie ci w oko ktoś naprawdę wyjątkowy.

Fot.: 123RF/Picsel/Archiwum



KOLAGENCITO

Jakość oparta na doświadczeniu

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C.

KolagenCito to produkt wzbogacony stworzony przez niemiecką firmę Reutter – producenta z ponad 110-letnią tradycją i doświadczeniem. Produkt powstał dzięki wiedzy doświadczonych ekspertów oraz nowoczesnym, wysokiej jakości procesom produkcyjnym, które gwarantują właściwy standard wykonania.

KolagenCito jest produktem opatentowanym. Masz pewność, że wybierasz oryginalny produkt pochodzący od renomowanego producenta.

Ponad 110-letnie doświadczenie firmy Reutter sprawia, że marka od pokoleń cieszy się zaufaniem konsumentów.

Zawarta w produkcie witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

KolagenCito to doskonały wybór dla osób po 25. roku życia, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę i wybierają sprawdzone produkty. Do 3 pastylek do ssania dziennie – to wygodny sposób na wzbogacenie codziennej diety w kolagen i witaminę C.

Szukaj KolagenCito w aptekach oraz sklepach zielarskich i wybierz oryginalny produkt marki Reutter – od producenta z ponad 110-letnią tradycją.



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

bugatti

ESSENZA



NOWE ZAPACHY DLA NIEJ