olivia

NUMER 11 listopad 2026
cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)



MODA
ROMANTYZM WRÓCIŁ NA ULICE
Inspiruje nas „Lalka”!

WYZNANIA
O pięknej miłości, która nie kończy się wraz z odejściem ukochanej osoby

PSYCHOLOGIA
Chłodna głowa w gorących czasach: jak zachować spokój i rozsądek, kiedy emocje biorą górę

KUCHNIA
- Rozpływamy się nad deserami z czekoladą
- Zapraszamy do stołu marchewkę!

URODA
Koreańskie hity, czyli twarz w trybie „wow”, nawet gdy budzik zadzwoni za wcześnie

Jesienne przyjemności

19 sposobów, żebyś poczuła się rozgrzana, otulona, rozpieszczona
Plus: dlaczego warto sięgać po smakołyki z dzieciństwa

Ida Nowakowska
Czasem uśmiech jest skutkiem dobrego dnia, a czasem to właśnie od niego dobry dzień się zaczyna.

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
9 771429 695603 11
Numer w sprzedaży do: 11.11.2026

Stylowy KALENDARZ na 2027 rok

4 wzory do wyboru

• kalendarium • adresownik • miejsce na notatki



TYLKO 15,99 zł

Kalendarz dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy
lub na czytelnia.pl
Zamówienie można także złożyć pod numerami telefonów:
67 210-86-05 i 67 354-16-05

Fot. stock.adobe.com

Pielęgnujmy swój czas



Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Listopad potrafi zwolnić świat. Chętniej zostajemy w domu – z kubkiem herbaty, ulubioną muzyką i myślami, na które wcześniej brakowało czasu. Możemy uznać tę porę roku za zaproszenie, by zadbać o siebie trochę uważniej. Nie potrzeba wielkich planów. Czasem wystarczy krótki spacer, ciepły koc, kilka stron książki albo ułożenie gałązek w suchy bukiet. Małe rytuały pomagają wrócić do siebie po intensywnym dniu. W tym numerze spotykamy Idę Nowakowską, która odnajduje sens w pracy i bliskości najbliższych. Przypomina, że wdzięczność zmienia perspektywę, bo pomaga dostrzec dobro w codziennych chwilach. Rozmawiamy także z Anastazją Jakubiak o życiu po stracie. Jej historia pokazuje, że ból nie wyklucza radości, a miłość może stać się siłą na dalszą drogę. Każdy przeżywa żałobę inaczej – i każdy ma prawo do własnego tempa. Życzę Wam dobrej, inspirującej lektury oraz listopada pełnego ciepła, bliskości i chwil tylko dla siebie.





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

Fot. na okładce: Bogdan Jabłoński/Polsat Fot.: Adobe Stock (2)

Inspiracje
4 Mandarynka tryska energią

Spotkania & Felieton
6 Ida Nowakowska Wdzięczność bardzo zmienia perspektywę
34 Dorota Szelągowska Listopad

Moda & Uroda
12 Trochę Lalki, całkiem dużo siebie
18 Cały ten dżins
48 Manikiur - sama delikatność
52 K-beauty: moja miłość!
54 Nowości
55 Niech się kręcą!

Olivia Ekstra
20 Jesienny vibe: startujemy!

Psychologia
44 Chłodna głowa w gorących czasach
46 Tylko 4 uściski i od razu lepszy humor

Reportaż
30 Życie płynie dalej

Wellbeing
36 Sezonowy comfort food otuli cię spokojem
38 Emocje wypisane na twarzy
40 Nie, alkohol nie leczy
42 Dobre nawyki na co dzień, gdy waga szaleje

Sekrety ajurwedy
56 Rozwiąż test i poznaj potrzeby swojego ciała

Zdrowie
62 Fitness dla mózgu każdego dnia
66 Trądzik różowaty, rumieńce, które trzeba leczyć
70 Inspiracje i nowości

Kuchnia
72 Chłodom na przekór
76 Marchewka stroi się w kolory
78 Ciemna strona czekolady

Dom
82 Szach mat!
86 Lifehacki, które zmieniają codzienność

Relaks
90 Podróże Dolny Śląsk w kolorach miodu
94 Krzyżówka
96 Kulturalny listopad
98 Horoskop



Mandarynka tryska energią!

Listopad stroi ponure miny? Obierz go ze smutków, dodaj mu koloru i spryskaj cytrusowym zapachem.



Szczęśliwe chwile...

...to motyle! Tym razem nie fruwają, tylko niecierpliwie czekają, aż ktoś **zaprosi je na talerz**. Do ciasta dodaj łyżeczkę startej skórki mandarynki, a do kremu – łyżkę wyciśniętego soku. Z cząstek owoców ułóż motylki i ozdób je czekoladą.



Dobrego nigdy dość

Pachnieć mandarynką w ponury dzień? Znakomity pomysł! **Balsam w kostce** mięknie pod wpływem ciepła skóry i gładko się rozprowadza, otulając ją pielęgnującą warstwą (miodowamydlarnia.pl).

Słońce pod dachem

Południowy klimat bez walizki! Mandarynkowe drzewko świetnie zadomowi się w doniczce, na jasnym, słonecznym stanowisku. Lubi regularne, umiarkowane podlewanie, ale nie mokre korzenie.





Torebka **SKÓRZANA** 119 zł (www.skorzana.com)

Bransoletka **W.KRUK** 270 zł



Czapka i szalik **MALARTE** 119 zł i 139 zł (www.malarte.pl)



Perfumy **NO. 18** 129 zł (www.flagolie.pl)



Botki **WODEN** 520 zł

Modna jesień w dobrym stylu

Mandarynkowy oranż ożywia jesienną garderobę i świetnie wpisuje się w sezonowe trendy. Nie trzeba od razu kompletować całej stylizacji: wystarczy torebka, szalik albo buty w tym kolorze, zestawione z beżem, brązem czy granatem. Kropelką nad „i" niech będą cytrusowe perfumy z ciepłymi nutami.

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











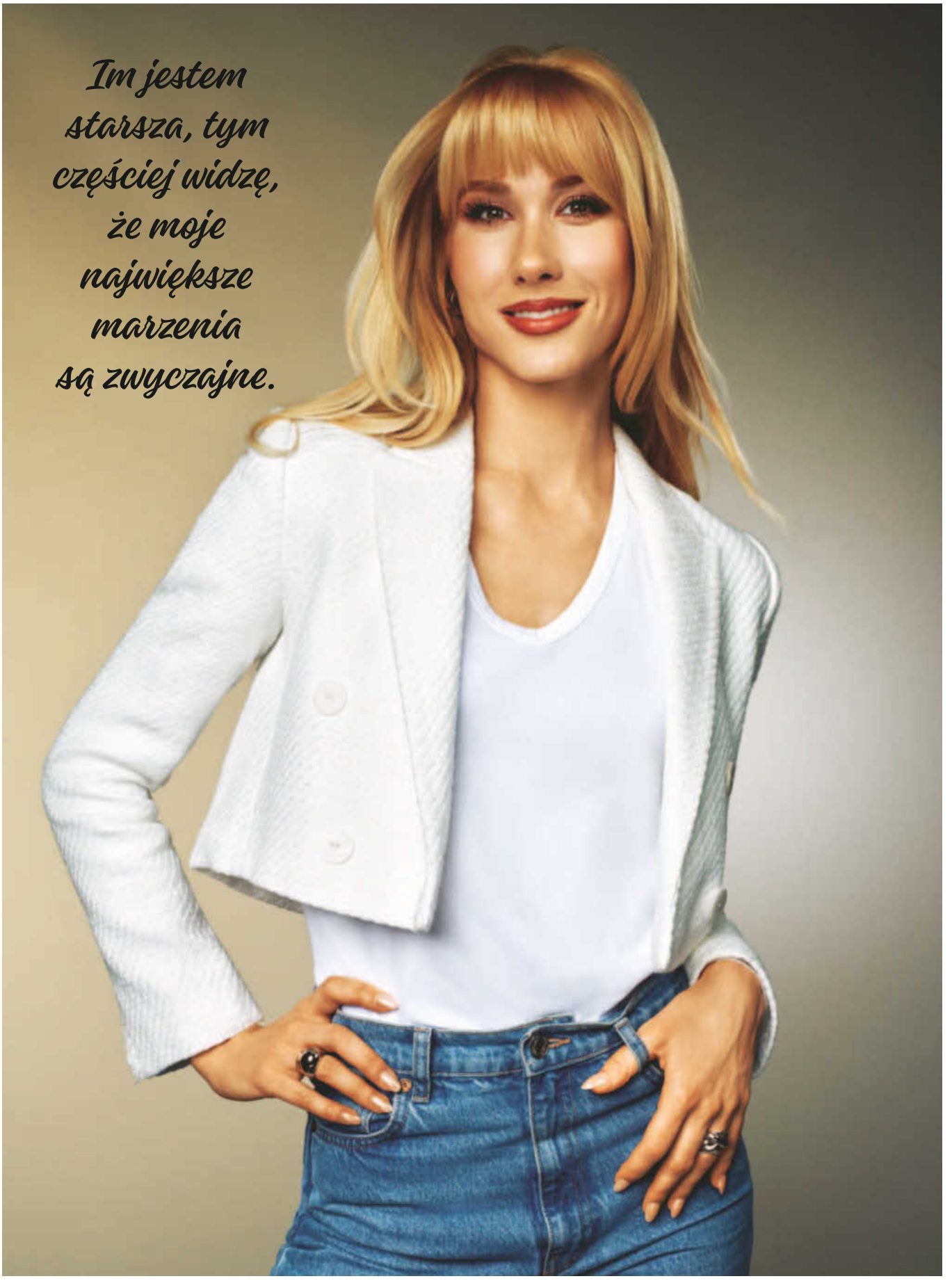
KAPPAHL

For you. and yours.

Kappahl wita jesień 2026 kolekcją, która łączy ponadczasową elegancję z nowoczesnym, codziennym stylem. Wśród kluczowych elementów sezonu znalazły się m.in. miękkie dzianiny, denim w odświeżonej odsłonie, stylowe okrycia wierzchnie, dopracowane fasony oraz romantyczne koronkowe akcenty. Płaszcz zajmuje w kolekcji szczególne miejsce – staje się on symbolem połączenia dziedzictwa Kappahl ze współczesnym podejściem do mody. To właśnie od płaszczy rozpoczęła się historia Kappahl, gdy w 1953 roku Per-Olof „Pelle" Ahl otworzył swój pierwszy sklep w Göteborgu.

Jesienna kampania pokazuje modę w ruchu – podczas miejskiego weekendu, spotkań i codziennych chwil z bliskimi. Kolekcja została zaprojektowana tak, by poszczególne elementy łatwo ze sobą łączyć, tworząc uniwersalną garderobę kapsułową na wiele sezonów. Tegoroczna odsłona kolekcji to ukłon w stronę świadomego stylu. Zamiast sezonowych trendów liczą się tu przede wszystkim dobrze skrojone fasony, różnorodne faktury oraz ponadczasowe elementy garderoby, które pozwalają budować styl na własnych zasadach.

Kolekcja dostępna online: **www.kappahl.com** oraz w sklepach stacjonarnych. Pełna lista sklepów dostępna na stronie.


Im jestem
starsza, tym
częściej widzę,
że moje
największe
marzenia
są zwyczajne.

Wdzięczność bardzo zmienia perspektywę

Kiedy na co dzień tyle rzeczy jest zaplanowanych, prawdziwym luksusem staje się dzień bez planu. **IDA NOWAKOWSKA** za najcenniejsze uważa chwile z rodziną – wspólne śniadania, spacery, rozmowy.

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Często same nadajemy sens, rytm naszym dniom i możemy sprawiać, by były takie, jakie chcemy, takie, o jakich marzymy. Bez czego nie wyobraża sobie Pani idealnego dnia? Co powinno być lub co jest jego stałym elementem?
IDA NOWAKOWSKA: Każdy mój dzień jest wypełniony energią, ludźmi, spotkaniami, pracą i emocjami. I właściwie każdy wygląda inaczej, każdy jest niepowtarzalny. Ale każdy ma też stałe punkty. Bardzo ważna jest dla mnie modlitwa. Ona ustawia mi perspektywę. Przypomina, co jest naprawdę ważne, kiedy lista obowiązków próbuje wmówić mi coś zupełnie innego. Nie wyobrażam sobie też dnia bez moich najbliższych. Mogę mieć fantastyczne nagranie, premierę, występ, ważne spotkanie, ale jeżeli nie mam w ciągu dnia choć chwili prawdziwego kontaktu z rodziną, czuję, że czegoś mi brakuje. Zawsze też musi znaleźć się czas na taniec i ćwiczenia. Jestem tancerką, więc moje ciało naprawdę potrzebuje ruchu, nawet jeśli danego dnia jest to tylko kilka minut.

Czy doba nie bywa dla Pani ciut za krótka?
IN: Zdecydowanie jest za krótka! (śmiech) Czasem mam wrażenie, że próbuję negocjować z dobą dodatkowe dwie godziny, ale ona pozostaje nieugięta. Jestem bardzo zorganizowana, chociaż paradoksalnie funkcjonuję też świetnie w kontrolowanym chaosie. Nauczyłam się wykorzystywać małe fragmenty czasu. Mój samochód często jest garderobą, miejscem na rozgrzewkę wokalną i biurem w jednym. Ale uczę się też, że nie wszystko musi zostać zrobione dzisiaj. To chyba trudniejsza lekcja niż organizacja.

Skąd ma Pani tak niespożytą siłę, energię, uśmiech dla wszystkich – mimo życia w tempie turbo, zapewne też dużego zmęczenia, a do tego kiepskiej pogody...
IN: Oczywiście, że się męczę. I chyba ważne jest, żeby to powiedzieć, bo nie chciałabym tworzyć obrazu człowieka, który ma jakiś magiczny zapas energii. Nie mam. Natomiast bardzo dużo energii daje mi poczucie sensu. Kiedy wiem, po co coś robię, zmęczenie schodzi na drugi plan. Ogromną siłę daje mi rodzina, wiara i świadomość, że mam wielkie szczęście wykonywać zawód, który naprawdę kocham. A uśmiech? Czasem uśmiech jest skutkiem dobrego dnia, ale czasem to właśnie od niego dobry dzień się zaczyna.

Proszę jeszcze zdradzić... jak to się robi, by być w kilku miejscach jednocześnie – to zdaje się ostatnio Pani specjalność...
IN: Nie robi się! (śmiech) I chyba to jest cała tajemnica. Mam oczywiście kalendarz, logistykę rozpisaną czasem niemal co do minuty i fantastycznych ludzi wokół siebie. »



« Gdy jestem w jakimś miejscu, staram się być tam naprawdę. Kiedy jestem z synkiem, chcę być mamą. Kiedy wchodzę do studia – jestem tam na sto procent. To bardzo pomaga.

Oglądamy Panią właśnie w trzech programach w Polsacie... Zacznijmy od najbardziej spektakularnego show, w którym zmienia Pani twarz, czyli „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Jakie to uczucie być przez kilka godzin kimś innym?
IN: Fascynujące. To jest coś znacznie więcej niż przebranie. Dostajemy twarz, ciało, sposób poruszania się, głos i historię drugiego człowieka i próbujemy przez kilka minut spojrzeć na świat jego oczami. Dla aktorki i tancerki to niezwykłe doświadczenie. Najpiękniejszy moment przychodzi wtedy, kiedy przestaję myśleć: „muszę zrobić ten gest, zaśpiewać ten dźwięk" i nagle naprawdę czuję postać. Wtedy zaczyna się magia.

Wiemy, że taniec jest Pani DNA. Czy zatem śpiewanie to dla Pani taki sam żywioł, który Panią „niesie", który Pani kocha? Czy jednak w tej artystycznej dziedzinie, kiedy staje Pani na scenie z mikrofonem przed widzami i jurorami, czuje lekką tremę?
IN: Śpiew był obecny w moim życiu od dawna, szczególnie przez teatr muzyczny. Grałam przecież w musicalach, między innymi Meg Giry w „Upiorze w Operze", którego album zdobył potrójną platynę. Natomiast „TTBZ" wymaga czegoś zupełnie innego – nie wystarczy zaśpiewać dobrze. Trzeba zaśpiewać tak jak konkretny człowiek. Czasami wbrew własnym nawykom i własnej technice. Zawsze przed wejściem do windy bije mi bardzo szybko serce i muszę się przeżegnać. To pomaga mi opanować tremę.

Czy w tym programie zaśpiewała Pani utwór, który sprawił Pani jakąś trudność, np. techniczną albo był dla Pani wyzwaniem emocjonalnym?
IN: Cher była ogromnym wyzwaniem, bo mamy do czynienia z głosem, którego właściwie nie można pomylić z żadnym innym. Charakterystyczna barwa, sposób prowadzenia frazy, ogromna osobowość sceniczna. Do tego dochodziła świadomość, że wcielam się w absolutną ikonę.

Lubię ufać ludziom, dawać im szansę i szukać w nich tego, co dobre.

Czy w „TTBZ" zawsze, bez problemu, potrafiła Pani zaakceptować metamorfozę, wejść w czyjąś skórę? Czy zdarzyło się na przykład, że charakteryzacja „uwierała" Panią – dosłownie lub w przenośni?
IN: Fizycznie oczywiście potrafi uwierać! (śmiech) Charakteryzacje są niesamowite, ale spędza się w nich wiele godzin. Peruki, elementy twarzy, kostiumy – czasami naprawdę zapominasz, jak wyglądasz. Natomiast psychicznie staram się nigdy nie oceniać postaci, którą dostaję. Moim zadaniem jest ją zrozumieć. I właśnie to jest jedna z najciekawszych lekcji aktorstwa - na chwilę zostawić siebie za drzwiami.

Ten program to zabawa, widowisko, ale też konkurencja dla jego uczestników. Czy udzielał się Pani jednak pierwiastek rywalizacji?
IN: Myślę, że kontekst tej rywalizacji jest tutaj bardzo ważny. Oczywiście każdy z nas chce wykonać swoje zadanie najlepiej, jak potrafi, ale przede wszystkim chcemy wygrać odcinek po to, żeby móc przekazać pieniądze na wybra-



ny cel charytatywny i realnie komuś pomóc. I to jest moja największa motywacja w tym programie – szczerze mówiąc, zawsze nią była.

A jak jest w śniadaniówce – czy jako współprowadząca program „halo tu polsat" czuje Pani adrenalinę?
IN: Ogromną! Telewizja na żywo przypomina mi teatr. Mogę być świetnie przygotowana, ale nigdy nie wiem, co wydarzy się za trzydzieści sekund. Ktoś powie coś nieoczekiwanego, zmieni się czas, dostaję informację od reżysera i jednocześnie muszę słuchać swojego gościa. To wymaga obecności tu i teraz, ogromnej koncentracji i spontaniczności. Uwielbiam to.

Nowym formatem, który Pani współprowadzi, jest „Hitster. Muzyczna gra przebojów". Za co Pani szczególnie lubi ten program? Jak się Pani czuje w tej konwencji?
IN: W tym programie muzyka jest właściwie pretekstem do czegoś większego - do wspomnień. Okazuje się, że każdy ma swoją historię związaną z muzyką. Nasi goście, gdy słyszą pierwsze trzy sekundy piosenki, wracają do wakacji sprzed piętnastu lat, pierwszej miłości, szkolnej dyskoteki albo samochodu rodziców. W „Hitsterze" świetne jest też to, że nie trzeba być ekspertem. Trzeba dać się ponieść muzyce i emocjom. Naszymi gośćmi jest ok. 100 największych gwiazd i naprawdę potrafią zaskoczyć!

Nie mogę nie zapytać o Pani partnera, Piotra Kędzierskiego. Czuć między Wami chemię. Nie da się ukryć, że on jest ulubieńcem widzek. Nie czuje Pani lekkiej nutki zazdrości, że Piotr kradnie serca znacznej części publiczności?
IN: Absolutnie nie! Bardzo mnie to cieszy. Piotrze, kradnij dalej! (śmiech) Myślę, że jednym z powodów, dla których tak dobrze nam się razem prowadzi, jest to, że nie próbujemy ze sobą konkurować. Każde z nas wnosi coś innego. Piotr ma fantastyczne poczucie humoru, muzyczną wiedzę i ogromny luz, a ja dokładam swoją energię. I rzeczywiście między nami od początku pojawiła się bardzo naturalna chemia.

Tęskni Pani za tańcem? Czy on jest stale obecny w Pani życiu?
IN: Taniec? Nie mam kiedy za nim tęsknić! (śmiech) Jestem cały czas bardzo aktywna tanecznie i chyba, co zabawne, jestem teraz w najlepszej formie tanecznej w swoim życiu. Taniec jest we mnie, odkąd pamiętam, i uważam, że to jeden z najpiękniejszych języków artystycznych. Jestem profesjonalną tancerką i taniec cały czas jest bardzo ważną częścią mojego życia zawodowego. Do dziś biorę udział

My w rodzinie funkcjonujemy trochę jak taka machina, w której wszyscy sobie pomagamy.

w dużych, pięknych przedsięwzięciach tanecznych. Tworzę spektakle, choreografię. Ostatnio byłam zaproszona jako główny choreograf i artystka otwierająca jeden z najbardziej prestiżowych festiwali w Czechach. Do tego wyjątkowego przedsięwzięcia zaproszeni zostali tancerze z teatrów operowych i teatrów wielkich w Polsce oraz gwiazdy tańca z Paryża. To są projekty, które dają mi ogromną artystyczną satysfakcję. Pracuję też nad kolejnymi projektami tanecznymi, w których łączę różne style. Miałam ogromne szczęście rozpocząć profesjonalną pracę bardzo wcześnie i przez lata zdobywać doświadczenie w wielu technikach tanecznych. Dzięki temu dzisiaj mogę swobodnie poruszać się między różnymi stylami tańca. Myślę, że to jest również coś, co wyróżnia mnie jako tancerkę. W nadchodzących projektach łączę wokal, taniec i aktorstwo. Fascynuje mnie to, jak te trzy dziedziny mogą tworzyć jedną formę artystyczną. Właśnie w tym kierunku rozwijają się moje nowe przedsięwzięcia. Bardzo interesuje mnie właśnie połączenie tych trzech światów w jednej formie artystycznej. I w tym kierunku powstają już bardzo ciekawe rzeczy. Na co dzień tańczę wszędzie! W garderobie, podczas prób, w domu, czasem nawet przy gotowaniu. Mój synek też jest przyzwyczajony, że u nas muzyka bardzo szybko zamienia zwykły pokój w parkiet. Taniec nigdy nie był dla mnie tylko zawodem. Jest naturalnym sposobem wyrażania emocji.

Czy Pani synek nie protestuje głośno, że jednak za mało ma Pani obecności na co dzień?
IN: Mam takie szczęście, że mój synek właściwie towarzyszy mi we wszystkim, co robię. Od początku tak było. Do tej pory najdłużej rozstaliśmy się chyba na dwie noce. Tak po prostu wyszło, bo Maks jest częścią wszystkiego, co robię. My w rodzinie funkcjonujemy trochę jak taka machina, w której wszyscy sobie pomagamy i jesteśmy razem. Maks towarzyszy mi na planach telewizyjnych, przy projektach w Stanach, lata też ze mną do Paryża, gdzie również mam pracę, więc myślę, że nie odczuwa braku obecności mamy. Zresztą nasze garderoby na planach często zamieniają się w małe przedszkole. Dzieci zbierają się razem w mojej garderobie i tworzą własne programy telewizyjne – takie nasze formaty w wersji mini junior. (śmiech)

Jaką ma Pani receptę na szczęśliwy związek i na rodzinne szczęście?
IN: Z mężem jesteśmy razem od 15 lat, a od 11 lat jesteśmy małżeństwem. Szczerze mówiąc, z jednej strony mam wrażenie, że ten czas minął jak jeden dzień, a z drugiej – wydarzyło się tak wiele, że czasem wydaje mi się, jakbyśmy »



1


2

W jesiennej ramówce Polsatu Idę Nowakowską możemy oglądać w programach: „Hitster. Muzyczna gra przebojów" (1) „halo tu polsat" i „Twoja Twarz Brzmi Znajomo". Gościła też w studiu wraz z mężem i synkiem (2).

Fot.: Bogdan Jabłoński/Polsat, Instagram.com/idavictoria, Akpa, Mirosław Sosnowski/Polsat

« byli razem już 150 lat. (śmiech) Oczywiście zdarzają nam się momenty, kiedy się nie zgadzamy czy kłócimy – to jest życie i prawdziwy związek. Ale staramy się pamiętać, żeby nie tracić czasu na rzeczy, które za chwilę nie będą miały żadnego znaczenia. Po co tracić życie na głupoty i niepotrzebne kłótnie? Nawet jeśli jeden moment nie był najlepszy, zawsze można postarać się, żeby ten następny był piękny. Mamy też coś takiego jak „family hug". Jeśli już za bardzo się pokłócimy, to jest nasze hasło. Kiedy któreś z nas je wypowie, trzeba się przytulić – nawet jeśli w tym momencie jest się najbardziej złym na drugą osobę. (śmiech) I naprawdę polecam, bo to działa. Taki prosty gest potrafi zresetować emocje i przypomnieć, że przecież jesteśmy po tej samej stronie.

Nadal dzieli Pani życie pomiędzy Polską a Stanami Zjednoczonymi?

IN: Tak. Polska i Stany Zjednoczone są moimi dwoma domami. To nie jest dla mnie wybór pomiędzy jednym a drugim. W obu miejscach mam rodzinę, wspomnienia, przyjaciół i bardzo ważne części swojego życia. Zawodowo teraz bardzo dużo dzieje się w Polsce, ale Ameryka pozostaje obecna zarówno prywatnie, jak i zawodowo. Logistycznie... Czasem jest to jak operacja wojskowa! (śmiech) Walizki, kalendarze, loty, różnice czasu. Ale człowiek się uczy. Nasz synek od początku dorasta pomiędzy dwiema kulturami i dla mnie to ogromna wartość. Jest już dwujęzyczny, mówi płynnie po polsku i angielsku. Chcemy, żeby czuł, że nie musi wybierać jednej części siebie. Może być całym sobą w obu miejscach.

Na co dzień tańczę wszędzie! W domu, w garderobie, podczas prób.

Z jakiej swojej cechy jest Pani szczególnie dumna?

IN: Na pewno jest to wytrwałość. Jeśli naprawdę w coś wierzę, bardzo trudno mnie zniechęcić. Taniec nauczył mnie tego od dziecka – upadasz, wstajesz, próbujesz jeszcze raz, poprawiasz. I chyba tak podchodzę też do życia. Ale jest jeszcze jedna cecha, z której jestem dumna – po prostu mam dobre serce. Lubię ludzi, właściwie kocham ludzi, i chcę widzieć w nich dobro. Czasami w moim zawodzie wcale mi to nie pomaga. (śmiech) Próbuję być bardziej asertywna, zachowywać większy dystans, mówić sobie, że tym razem będę twardsza... a potem bardzo szybko o tym zapominam. Taka po prostu jestem. Lubię ufać ludziom, dawać im szansę i szukać w nich tego, co dobre. I nawet jeśli czasami można się na tym sparzyć, nie chciałabym tej cechy w sobie stracić.

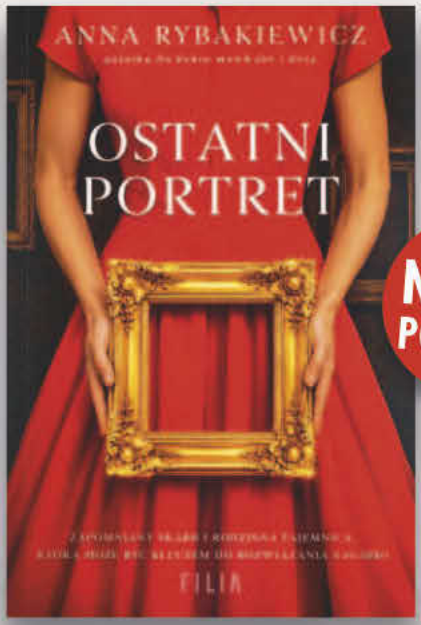
Czy wdzięczność to stan, który nieustannie Pani pielęgnuje?

IN: Tak. I dla mnie wdzięczność nie oznacza udawania, że wszystko jest zawsze piękne. Można być zmęczonym, można mieć trudny dzień, można czegoś nie rozumieć i jednocześnie być wdzięcznym. Staram się codziennie przypominać sobie, ile dobra już dostałam – za rodzinę, ludzi, którzy mnie otaczają, zdrowie. Ale też za te najprostsze rzeczy. Nawet za piękne liście na drzewach, które są stworzone przez Boga. Często przechodzimy obok nich i nawet ich nie zauważamy, a przecież są niesamowite. Chodzi chyba o to, żeby naprawdę być wdzięcznym za wszystko, co nas otacza. Wdzięczność bardzo zmienia perspektywę. Zamiast ciągle pytać: „czego jeszcze mi brakuje?", zaczynamy dostrzegać: „ile już mam?". I chyba właśnie wtedy człowiek odkrywa, że szczęście nie zawsze trzeba znaleźć. Czasem trzeba je po prostu zauważyć.



ANNA RYBAKIEWICZ

Przez osiemdziesiąt lat wszyscy patrzyli na obraz.
Nikt nie zauważył tego, co skrywał naprawdę... historię
miłości, dla której warto było poświęcić wszystko.

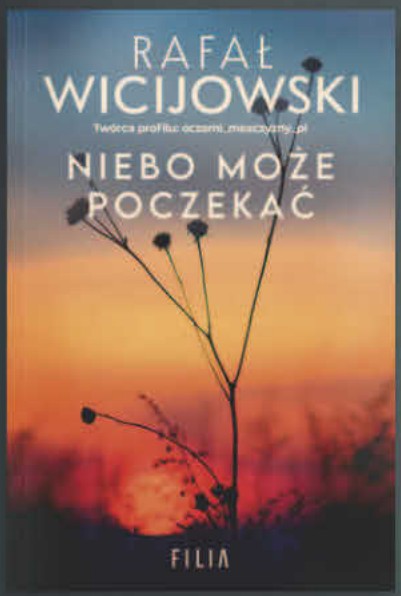


NOWA POWIEŚĆ

JUŻ W KSIĘGARNIACH

RAFAŁ WICIJOWSKI

AUTOR BESTSELLEROWYCH POWIEŚCI,
KTÓRE ZDOBYŁY RZESZE CZYTELNIKÓW!







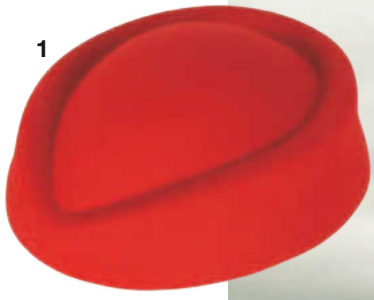
Opowieść o miłości silniejszej
niż strach, o wierze, która
rodzi się w najciemniejszych
miejscach, i o matce gotowej
błagać niebo o każdy kolejny
oddech swojego dziecka.





Trochę Lalki, całkiem dużo siebie

Pożyczamy od niej żaboty, koronki i tiule, ale nosimy je po swojemu, **ZE WSPÓŁCZESNYM LUZEM**. Romantycznie? Owszem. Grzecznie? Niekoniecznie.



1





5



2



3



6

Damą być...

Koronka z oversizową kurtką zyskuje nowoczesny sznyt. Toczek zostaje, woalka już nie.



4

1. TOCZEK z filcu w intensywnym odcieniu czerwieni. Ayzeze, 48,10 zł **2. KURTKA** z zamszowej, ekologicznej skóry, z dużymi kieszeniami. Stradivarius, 229 zł **3. PIERŚCIONEK** Zaczarowana Róża z kolekcji Disney „Piękna i Bestia", pozłacany. Pandora, 379 zł **4. KOSZULA** flanelowa w kratkę o prostym kroju. New Look, 140 zł **5. GOLF** z cienkiej, gładkiej dzianiny. Anna Field, 95 zł **6. SPÓDNICA** koronkowa z asymetrycznym dołem, o długości midi. Vero Moda, 135 zł **7. KOZAKI** na płaskiej podeszwie, z szeroką cholewką i ozdobną klamerką. H&M, 299,99 zł



7



1





4



2

5



3



Żabot i spółka

Taliowany żakiet i żabot to ukłon w stronę belle époque. Spodnie barrel dodają modowego pazura.

1. KOLCZYKI srebrne z onyksami i markasytami. W.Kruk, 269 zł
2. KOSZULA ze stójką wykończoną riuszką. Reserved, 109,99 zł
3. ŻAKIET taliowany wełniany z ozdobnymi guzikami. Joe Browns, 515 zł **4. ŻABOT** przypinany, z ozdobną broszą na przodzie. Ayzeze, 71 zł **5. SPODNIE** materiałowe o kroju barrel. H&M, 129 zł
6. BOTKI wiązane, stylizowane, z kwiatowym nadrukiem i oryginalnym obcasem. Laura Vita, wzór



6



1





4

4





5

Jak mgiełka

Kolorowe hafty, tiul i perły tworzą romantyczny zestaw z odrobiną teatralnego uroku.

2

3



1. KOLCZYKI z mosiądzu pozłacane, z kolorowymi cyrkoniami. Apart, 179 zł **2. KOSZULA** transparentna, z paskiem w talii, idealna jako narzutka. Touché Privé,158 zł **3. GORSET** żakardowy, haft na welurowej tkaninie. Next, 118 zł **4. SPÓDNICA** tiulowa, rozkloszowana, o długości za kolana. Touché Privé, 172 zł **5. PIERŚCIONEK** srebrny pozłacany z perłami i Motylem. Sadva, 99 zł **6. TOREBKA** mała, wizytowa, wyszywana w cekinowe kwiaty. Next, 265 zł **7. PANTOFLE** lakierowane z wąskim paskiem. Born2be, 69 zł

6



7



»



1



2



5



Retro detal

Koronkowy kołnierzyk to mały trik na wielką zmianę. Do princeski, ale też do swetra.

3



4

6



7



1. KOLCZYKI wiszące Glamour ze szkłem kryształowym w kolorze białym. Lilou, 389 zł **2. KOSZULA** w stylu retro, z delikatnym nadrukiem. Only, 169 zł **3. KOŁNIERZYK** koronkowy zapinany na guzik-perełkę. H&M, 129,99 zł **4. PRINCESKA** rozpinana z naszytymi lśniącymi kwiatami. Sister Jane, 238 zł **5. KOZAKI** sznurowane, na wysokim słupku. Nemelien, 279 zł **6. FASCYNATOR** w odcieniu pudrowego różu, z piórkami. Bonito, 67,99 zł **7. TOREBKA** zamszowa z rączką i odpinanym paskiem. Luigisanto, 259 zł

Fot.: Paweł Drabik/mat.prasowe Kino Świat, mat.prasowe (31)

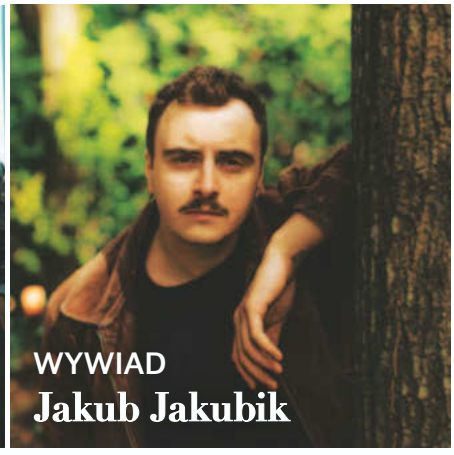
SIŁA JEST KOBIETĄ



W LISTOPADOWEJ PANI:







NOWY NUMER PANI JUŻ W SPRZEDAŻY

DOSTĘPNY TAKŻE Z PREZENTEM – KOSMETYKIEM

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA CZYTELNIA.PL Z DOSTAWĄ DO DOMU.
MAGAZYN **PANI** JEST DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA.

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

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN



Już dawno przestał być grzeczny i przewidywalny. Projektanci bawią się tym materiałem na całego: dorzucają falbany, bufki, marszczenia, zaszewki, wywinięte mankiety i efektownie umarszczone rękawy. Nawet klasyczna dżinsowa koszula potrafi dziś zaskoczyć formą. A spodnie? Tu też dzieje się sporo! Fasony barrel, kuloty, asymetryczne zapięcia czy nogawki tak szerokie, że zdają się łopotać na wietrze. Krótko mówiąc: dżins dostał modowego pazura i dobrze mu z tym! Spójrz na niego świeżym okiem, bo jest w czym wybierać i... pobaw się stylizacjami.

Cały ten dżins...

DENIM ma niejedno oblicze i nie zamierza poprzestać na spodniach. Bluzki, sukienki i dodatki mają teraz swoje **PIĘĆ MINUT.**

MONSOON

Miksuj!

Lubi kontrasty, więc śmiało łącz go z czymś eleganckim, kobiecym albo zaskakująco romantycznym i delikatnym.



Z tej tkaniny można wyczarować wszystko

1. KOLCZYKI – denimowe kwiaty. Temu, 7,64 zł **2. BERET** z małą kieszonką. Shein, 22 zł **3. MARYNARKA** z marszczonymi rękawami. H&M, 209,99 zł **4. TOP** gorsetowy na guziki. Next, 166 zł **5. TOREBKA** na długim pasku. Desiqual, 164 zł **6. TOREBKA** typu worek. Parfois, 129,99 zł **7. KOZAKI** z oryginalną cholewką (niczym nogawką spodni). Renee, 249 zł **8. SUKIENKA** na guziki, rozkloszowana, H&M, 209,99 zł **9. SZPILKI** wycięte po wewnętrznej stronie. Even&Odd, 127 zł

Fot.: materiały prasowe (10)



1

Herbata i... dobre brzmienie

Jesienne słuchanie dobrej muzy ma inny wymiar. Dobrze dobrana, sprawia, że nawet deszcz wydaje się padać w jej rytm. Twoja playlista na Spotify zieje nudą? Włącz „Beloved" de Phazz – jazzową nowość pełną nowoczesnych brzmień i remiksów utworów takich legend jak Ella Fitzgerald, Monty Alexander czy George Duke. A jeśli lubisz muzykę w wersji analogowej, wypatruj listopadowej premiery winyla. My już czujemy te rytmy!

Jesienny vibe: startujemy!

SWEATER-WEATHER może być **TWOJĄ ULUBIONĄ PORĄ ROKU**, jeśli tylko wprowadzisz do swojej rutyny kilka zmian.

2

Boskie aromaty

Świece zapachowe to must-have każdej jesieniary. Jednak te dobre, np. sojowe, kosztują niemało. Dlatego tej jesieni warto przerzucić się na sojowy wosk zapachowy i kominek. To bardziej ekonomiczny sposób na pachnące wnętrze. Kilka kostek wosku, zapalona świeczka tealight i już – w domu robi się przytulnie. A jeśli jednak nie wyobrażasz sobie jesieni bez ulubionej świecy w słoiku, pamiętaj o jednej zasadzie: unikaj tunelowania. Wosk powinien roztopić się aż do ścianek naczynia. Dzięki temu świeca będzie paliła się równomiernie i wykorzystasz ją maksymalnie.



3

Domowe zen

Bawisz się w układanie suchych bukietów? I bardzo dobrze, bo to bliskie japońskiemu dążeniu do zen. To także forma medytacji: wymaga uważności i pracy z kruchymi, delikatnymi roślinami, a przy okazji obniża poziom stresu. Go for it!



4

Ajurwedyjski myk

Zgodnie ze starohinduskimi wierzeniami, jesień to pora dominacji waty doszy (siły): suchości, chłodu, wiatru i niepokoju. Gdy wymyka się spod kontroli, mamy zimne ręce i dłonie. Rozwiązaniem jest abhyanga: masaż nierafinowanym olejem sezamowym. Przed masażem buteleczkę ogrzewa się w misce z gorącą wodą. Masuje się całe ciało, od głowy do stóp. Zmywa się po kwadransie.

5

Chińskie czary-mary

W feng shui jesień i zima to czas przewagi yin: chłodu, wilgoci i bezruchu. Żeby ocieplić wnętrze, trzeba wprowadzić więcej yang, czyli energii ognia i ziemi. W praktyce oznacza to kilka rzeczy. Trzeba zatrzymać qi w pomieszczeniu. Feng shui zaleca, by energia nie „uciekała" przez okna i drzwi, dlatego poleca cięższe zasłony, dywany i zamykanie drzwi do nieużywanych pokoi. To ma sens – kiedy zatrzymujesz qi, wnętrze łatwiej trzyma też ciepło.



Olivia EKSTRA



6

Owsianka: reaktywacja

Jest coś takiego w jesieni, że chce nam się ciepłych śniadań (i zup, prawda?). Owsianka doskonale wpisuje się w ten trend, bo jakoś tak poklepuje nas po brzuszku. Dotychczas dodawałyśmy do niej standardowe dodatki typu owoce, orzechy, ale mamy dla was hit prosto z Nowego Jorku. Przed państwem: owsianka na wytrawnie. Serwowana z jajkami sadzonymi, parmezanem, a nawet z olejem sezamowym lub kimchi. Ta to musi dopiero rozgrzewać!



7

Seans, który rozczula i bawi

Masz kilka platform streamingowych, ale i tak dłużej szukasz, niż oglądasz coś dobrego? Znamy ten ból, ale mamy na niego remedium. Otóż na Apple TV kryje się serial nad serialami, który zmienia jesienną chlapę w filmowy, rozgrzewający kocyk. Tadam! Sięgnijcie po „Teda Lasso", który doczekał się już czwartego sezonu. Tylko nie róbcie sobie maratonu, dawkujcie tę przyjemność po trochu.

8

Jesienny kalendarz przyjemności

Znasz to uczucie, gdy od rana cieszysz się na wieczór z książką? Badania potwierdzają, że czekanie na coś miłego budzi w nas silniejsze emocje niż późniejsze wspomnienie. Wykorzystaj to! Zaplanuj na każdy tydzień jesieni jedną drobnostkę: kino z przyjaciółką, pieczenie szarlotki, długi spacer wśród liści, wolną niedzielę pod kocem… I ciesz się nią już od poniedziałku.



9

Prace w ogrodzie

Jesienny ruch może być przyjemnością, wiecie dlaczego? Otóż okazuje się, że kontakt z glebową bakterią Mycobacterium vaccae aktywuje neurony produkujące serotoninę. Czyli wniosek jest jeden: w ładny dzień porzucamy ciepłe pielesze i idziemy grabić liście lub na długi spacer. Układ typu win-win, bo oponka w talii się zmniejszy (kto grabił mokre liście, ten wie).



10

Jakie miłe ciepełko

Herbata z imbirem to coś więcej niż babcina rada. Badania pokazują, że napój z imbirem wypity po posiłku pobudza termogenezę, czyli wytwarzanie ciepła w organizmie. Możesz też zadziałać od zewnątrz i włączyć sobie specjalną matę grzewczą pod stopy lub wsunąć je do wielkiego „buta" grzewczego. Wszystko dostępne jest w necie.



11

Teraz tylko ja

Owsianka rządzi jesienią, i to nie tylko na śniadanie. Naturalne maseczki oczyszczające na jej bazie sprawią, że cera przez całą jesień i zimę będzie promienna. 2 łyżki płatków owsianych zalej niewielką ilością herbatki rumiankowej. Nałóż na twarz i dekolt. Rytuał piękności możesz zakończyć najnowszą rewelacją z dziedziny beauty: maską typu wrapping.

Olivia EKSTRA

12

Otulona zapachem

Perfumy to jedna z licznych warstw, które nakładamy na siebie o tej porze roku. Jako jedna z nich sprawdzi się chociażby nowość z Zary: Caramel Brûlé. W tym sezonie modne jest coś jeszcze: łączenie ze sobą zapachów tak, aby nie były „płytkie". Zestaw waniliową mgiełkę do ciała z perfumami o nutach chai, marshmallow albo pieczonych słodkości. Tegoroczne jesienne zapachy mają być przytulne, ale niekoniecznie tylko waniliowe.





13

Ogień pod ręką

Kominek jest twoim marzeniem? Nic straconego, nawet w bloku. Postaw na biokominki, w których nie spala się drewna, ale specjalny żel. Niby kominek, troszkę udawany, ale ciepło i ogień jak najprawdziwsze. Sprawdziłyśmy i polecamy!



14

Aromatyczna drzemunia

Krótki sen i wybudzanie się powodują, że organizm produkuje mniej limfocytów koniecznych do walki ze szkodliwymi drobnoustrojami. Więc… obudź w sobie susła! Zasypianie ułatwi ci rozgrzewająca wonna kuracja. W kominku do aromaterapii umieść: 3 krople olejku ze słodkiej pomarańczy, 2 krople olejku imbirowego, 1 kroplę olejku z liści cynamonu, 1 kroplę olejku goździkowego.

15

W stronę Japonii

Modnej pumpkin spice latte mówimy już bye bye. Teraz na czasie jest japońska herbata hojicha. Ta prażona japońska herbata ma głęboki, lekko orzechowy smak. Spróbuj jej w wersji z mlekiem i miodem – uwaga! – z palonym masłem. Hojicha i bogatsze, mniej oczywiste smaki kawy są w tym sezonie wskazywane jako alternatywy dla klasycznych jesiennych latte.



Zupełnie nowy!

Teraz jeszcze **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**

Olivia EKSTRA



Nie ma jak futro

Nowinka prosto z paryskich wybiegów mody: w tym sezonie rządzą sztuczne futra. Nam serce skradł krótki płaszczyk, który świetnie komponuje się ze spódnicami typu boho. By the way: jak to jest, że w futrach czujemy się jak damy?



Ciepłe otulenie

Zakochałyśmy się w tym sprytnym rozwiązaniu! Te z nas, które nie cierpią szalików, odetchnęły z ulgą: w końcu coś nowego. A co? Szalowy kołnierz z kapturem (np. z Bonprix). Dzięki swojej czerni jest uniwersalny i ponadczasowy. Okazuje się, że nie tylko szaliki straciły robotę, ale czapki też!



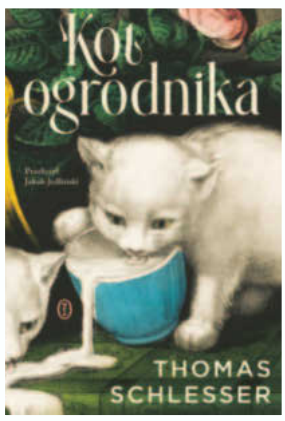
Home sweet home

Jak wygląda idealny jesienny dom? Tak, że wchodząc, czujesz ulgę, a wychodząc, zaczynasz tęsknić za swoim miejscem na ziemi. W naszej wersji wygląda on tak: dużo mikroświatełek, wiele pledów i jeszcze więcej poduszek. Łóżko powinno tonąć w poświacie i morzu poduch, tak abyś mogła się w nie zapadać. Zachwycił nas też LED-owy napis na ścianie. A was?

18

Lektura jak kocyk

Długie wieczory aż zapraszają do długiej lektury. Wśród wielu jesiennych nowości najbardziej urzekła nas powieść „Kot ogrodnika". To subtelna opowieść, w której poezja, natura i czułość przeplatają się, ucząc, jak mówić, kochać i żyć.



Fot.: Adobe Stock (15), Oliver Bonas/prshots, Bonprix, Apple TV

NIE CZEKAJ, AŻ ZIMA WYSUSZY CI SKÓRĘ



Twój nowy must-have na zimne miesiące

WYPRÓBUJ MIXA UREA CICA REPAIR+

Nie pozwól, by jesienno-zimowa aura odbierała skórze komfort. Mróz, wiatr i suche powietrze potrafią szybko zamienić ją w szorstką, przesuszoną i ściągniętą. Dzięki formule z 10% mocznika i aminokwasem Mixa Urea Cica Repair+ pomaga przywrócić skórze miękkość, gładkość, komfort i nawilżenie już od pierwszego użycia.

Mixa Urea Cica Repair+ 53,99 zł/400 ml.
Dostępny w drogeriach Rossmann.

Mixa
EKSPERT SKÓRY WRAŻLIWEJ

*Przewidywane efekty po 4 tyg. stosowania w normalnych warunkach – efekty mogą się różnić w zależności od osoby.



Samoopalacz, który pielęgnuje jak balsam

Balsam samoopalający stopniowo nadaje skórze naturalny, równomierny kolor, jednocześnie intensywnie ją nawilżając i pielęgnując. Formuła z gliceryną, roślinnym DHA i masłem shea sprawia, że skóra pozostaje miękka, gładka i przyjemna w dotyku.

Mixa Bright&Bronze, balsam samoopalający, 250 ml

Bardziej jednolita i gładka cera

Nowa odsłona kultowego pudru Photo Ready łączy różne kolory i właściwości w jednej formule. Puder pomaga zmniejszyć widoczność zaczerwienień i przebarwień, wygładzić skórę oraz optycznie ukryć niedoskonałości. Dzięki temu cera wygląda na bardziej jednolitą, gładką i promienną.

Wibo PhotoReady, puder do twarzy, sypki, 14 g



Poczuj ten efekt!

Kosmetyki, które warto mieć pod ręką, ulubione hity i małe urodowe „perełki” na każdy dzień. Dzięki nim w kilka minut ogarniesz włosy, skórę i makijaż — tak, żeby wyglądać świeżo i czuć się dobrze. W Rossmannie znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz zarówno na zabiegane poranki, jak i spokojne wieczory. Wybierz coś dla siebie i zamień rutynę w chwilę przyjemności.



Wyrównanie kolorytu bez efektu maski

Korektor NAM Pro Shaping łatwo stapia się ze skórą, zapewniając krycie dopasowane do potrzeb – od delikatnego wyrównania kolorytu po mocniejsze zamaskowanie niedoskonałości. Lekka, wegańska formuła dobrze się rozprowadza i nie obciąża skóry, pozostawiając ją naturalnie rozświetloną. Wygodny aplikator ułatwia precyzyjną aplikację, także w delikatnej okolicy pod oczami.

NAM Pro Shaping, korektor, 02N, 6 ml

Jeden pędzel, dwie różne końcówki

Dwustronny pędzel KillyS x Żurawska to uniwersalne narzędzie do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków. Większa, zbita końcówka ułatwia równomierne rozprowadzanie podkładu oraz kremowych produktów do policzków, a mniejsza pozwala precyzyjnie dopracować okolice oczu i detale.

KillyS x Żurawska, pędzel do produktów mokrych, 1 szt.



Śmietankowy balsam do ciała

Lekka konsystencja śmietanki sprawia, że balsam szybko się rozprowadza i wchłania, pozostawiając skórę miękką, gładką i przyjemnie nawilżoną bez uczucia lepkości. Masło shea, kwas hialuronowy, niacynamid i pantenol wspierają nawilżenie, odżywienie i regenerację skóry. Całość dopełnia subtelny, energetyzujący aromat matchy.

Fluff, balsam do ciała, śmietana, Matcha Latte, 200 ml





Efekt „golden skin" bez smug

Żelowy rozświetlacz Tuli Labs Gelly Gold nadaje skórze intensywny, złocisty blask i promienne wykończenie. Lekka kremowo-żelowa formuła łatwo się rozprowadza i wtapia w skórę. Mikrocząsteczki złotego pigmentu zapewniają równomierny efekt bez smug. Rozświetlacz sprawdzi się zarówno w codziennym makijażu, jak i wtedy, gdy chcesz uzyskać mocniejszy efekt glow.

Tuli Labs, rozświetlacz do twarzy, żelowy Gold, 14 g

Pod oczy, na lwią zmarszczkę i okolice ust

Hydrożelowe multi-płatki Efektima 24K Gold & Hyaluronic Acid zapewniają kompleksową pielęgnację wtrzech obszarach twarzy: pod oczami, między brwiami oraz wokół ust. Formuła ze złotem 24K, kwasem hialuronowym, retinolem, kofeiną i witaminą E intensywnie nawilża, wygładza i pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek oraz cieni pod oczami.Ergonomiczny kształt płatków zapewnia wygodną aplikację.

Efektima 24K Gold & Hyaluron, płatki do twarzy, 90 szt.



Otulający zapach i pielęgnacja włosów w jednym

Perfumy do włosów Neboa Sweet Grace nie tylko pięknie pachną, ale także dbają o wygląd włosów. Formuła z ekstraktem z dzikiej róży i owoców baobabu pomaga nadać pasmom miękkość i naturalny blask. Kompozycja łączy soczystą gruszkę, kremową pralinę i subtelną nutę kokosa, tworząc słodki, ciepły i apetyczny zapach, który przyjemnie otula włosy.

Neboa, perfumy do włosów, Sweet Grace, 50 ml



Redukcja oznak zmęczenia i opuchlizny

Lekki krem pod oczy wygładza drobne linie i zmarszczki mimiczne. Jedwabista konsystencja delikatnie otula cienką skórę wokół oczu, zapewniając jej nawilżenie, miękkość i elastyczność. Formuła wzmacnia i chroni delikatną skórę, dzięki czemu spojrzenie wygląda na świeższe, gładsze i bardziej wypoczęte.

Miya My Bloom, krem pod oczy, wygładzający, 15 ml



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

Życie płynie dalej

Jak poradzić sobie po stracie bliskiej osoby, jak podźwignąć się i żyć w nowej rzeczywistości? **ANASTAZJA JAKUBIAK**, dzieląc się własnymi doświadczeniami, wspomnieniami, daje siłę wielu z nas.

WYSŁUCHAŁA: ANNA SZATAN

„Po śmierci Tomka mam od niego różne znaki. Częste. Wiem, że wiele bliskich osób też je otrzymuje, od tych, którzy przeszli na drugą stronę. Kilka tygodni po tym, jak Tomek odszedł, siedziałam z koleżanką na balkonie. Na warszawskim osiedlu, pełnym bloków. Kiedy wydarzyło się to, co zaraz opowiem, koleżanka powiedziała, że nigdy by nie uwierzyła, gdyby ze mną nie siedziała. Popłakała się ze wzruszenia. Otóż siedzimy na balkonie i rozmawiamy. Miałam chwile słabości, tak przecież ludzkie i zwyczajne w czasie żałoby po najbliższej osobie. Byłam wtedy smutna, rozżalona na los, przeżywałam bardzo odejście Tomka. Pogoda była tego dnia fatalna, szaro, deszcz i w ogóle. Zaczęłyśmy rozmawiać o Tomku. Nagle koleżanka mówi: popatrz tam! Znad wieżowca po drugiej stronie wyrosła tęcza. W tej szarości, w tym deszczu. Nigdy nie widziałam tutaj tęczy. (...) Tęcza zaczęła rosnąć. My przestałyśmy mówić, zdumione, przejęte, poruszone... I potem się rozstąpiły chmury. Pojawiło się słoneczko, w tle grała muzyka. Jak na filmie. Obie miałyśmy ciary. A ja się zaczęłam śmiać. Powiedziałam głośno: „Ja wiem, że to ty, Tomek!”... To zjawisko (...) trwało może z dziesięć minut, akurat tyle, żebym z płaczu przeszła do śmiechu. W parę chwil podniosłam się na duchu. (...) Koleżanka siedziała, zszokowana, na tym balkonie. Nie mogła uwierzyć w to, co się stało. A ja pomyślałam, że Tomek czuwa nade mną”.

To fragment książki „Spotkajmy się tam, w Kosmosie”. Dokończyłam ją, gdy Tomka nie było już fizycznie ze mną. Książka nie jest o śmierci – jest o miłości, która nie kończy się wraz z odejściem ukochanej osoby. Jest także o tym, że po największej, najboleśniejszej stracie, można odnaleźć siebie na nowo. Mimo bardzo trudnych momentów nie straciłam woli pisania, ani przez chwilę nie pomyślałam, że odpuszczę, choć byłam w rozsypce. Tomkowi bardzo zależało, by ten intymny zapis powstał, by był wsparciem dla innych.



Tomasz Jakubiak zmarł 30.04.2025 roku. Dziś Anastazja dba o jego pamięć.



Dlatego... nie mogło być inaczej

• Książkę można kupić w sklepie Fundacji w Kosmosie im. Tomka Jakubiaka: www.fundacjawkosmosie.pl. Dochód z każdego egzemplarza wspiera jej działania. Przez ostatnie kilka miesięcy, od kiedy książka jest w sprzedaży, dostałam wiele wzruszających, przejmujących wiadomości od czytelniczek, czytelników, którzy



Z ciekawością patrzę na siebie. Sama się zastanawiam, czy to chwilowe, czy już na stałe. Dużą przyjemność sprawia mi budowanie relacji z samą sobą.

utwierdzają mnie w przekonaniu, że to, co napisałam, nie tylko niesie pomoc i otuchę ludziom, którzy wspierają bliskich w chorobie, nie tylko pomaga podnosić się po stracie, ale też skłania do refleksji, by doceniać obecne relacje, by dbać o ich jakość, starać się być uważnym na drugiego człowieka, na swoich bliskich, na codzienność – póki mamy czas... Bo przecież nikt z nas nie wie, ile go ma. Każdy, komu zależy na umacnianiu więzi, znajdzie w tej książce treści dla siebie.

Pisanie okazało się rodzajem terapii

• Po odejściu Tomka proces pisania był niezwykle trudny. Wracanie do bolesnych chwil, potem każde kolejne czytanie po poprawkach przed drukiem sprawiały, że czułam się ogromnie wyczerpana – zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Ale to właśnie ta praca, to zadanie pomogło mi sprawniej dojść do siebie po ekstremalnych przeżyciach, po tragedii. Zmierzyłam się z tym i jestem z siebie dumna. Wiem, jak wielką wartość ma ta książka, jak mocny jest jej przekaz, jak wiele wątków tabu porusza – a te są nieodłączną, choć niesłusznie przemilczaną, częścią życia tak wielu z nas.
To tematy, które wypieramy, o których nie chcemy lub nie umiemy rozmawiać. W trakcie pisania książki towarzyszyły mi dwie ważne dla mnie kobiety – redaktorka wydania, czuła motywatorka, która wtedy była najbliżej moich myśli i słów oraz terapeutka, która na bieżąco kontrolowała moją kondycję psychiczną, wspierała mnie. Ta troska dawała mi duże poczucie bezpieczeństwa. W terapii jestem do tej pory. Dziś traktuję ją już jak higienę osobistą, jak... mycie zębów.

Tęsknota była i jest...

• Teraz już wiem, że gdy bliska, ukochana osoba odchodzi, to nie jest koniec naszego życia, choć tak się może wydawać. Ono toczy się dalej – świeci słońce, pada deszcz, ludzie mijają nas na chodnikach, rozmawiają, śmieją się, trzeba zapłacić rachunki, zrobić zakupy, zająć się dzieckiem, pracą, wreszcie – sobą... Na początku wszystko było trudne. Odczuwałam ogromny ból straty, a jednocześnie z każdym dniem pojawiał się promyk wdzięczności za dobre, drobne codzienne wydarzenia, które mnie spotykały i dawały siłę. Robiłam małe kroki, bliskie plany, a jednocześnie bardzo tęskniłam za tym, co minęło, za mężem, którego fizycznie ze mną nie było, za życiem, które się skończyło. Dziś wiem, że ból nie wyklucza ani wdzięczności, ani radości, a plany, myślenie o przyszłości – nie wykluczają tęsknoty za tym, co minęło. Z Tomkiem często rozmawialiśmy o różnych drogach, także o tym, co będzie, gdy go zabranie... To był bardzo wesoły człowiek, kolorowy ptak – mówił mi wielokrotnie, abym nie traciła czasu na smutek, abym pamiętała, że moje życie pły-

»



Najlepiej regeneruje mnie ruch na świeżym powietrzu – bez względu na porę roku. Otaczanie się naturą jest dla mnie jak lek – także na jesienne smutki.



W gorszych chwilach siadam i przyglądam się sobie z uwagą – analizuję, dlaczego mam słabszy nastrój, co mogę dla siebie zrobić albo czy w ogóle muszę cokolwiek robić.

« nie dalej. Zależało mu – kiedy już go nie będzie z nami – abyśmy ja i nasz syn cieszyli się każdym dniem. Dzięki emocjonalnym rozmowom, trudnym i pięknym jednocześnie, przewartościowałam wiele spraw, zmieniłam podejście do życia. Tęsknota nadal jest, będzie – bardzo brakuje mi Tomka. Ale miłość, która nas łączyła, stała się moim kapitałem na przyszłość, paliwem na dalszą drogę.

Czas na śmiech, na kolory

• Moje usta długo nie układały się w naturalny uśmiech. To przyszło z czasem. Pojawiły się reakcje na zabawne sytuacje, żarty – ogromna w tym zasługa moich przyjaciół. Różne spontaniczne wydarzenia sprawiały, że zaczęłam się uśmiechać. Tomek miał nieprawdopodobne poczucie humoru, nie było szans, aby się przy nim nie śmiać. Gdy po jego śmierci po raz pierwszy szczerze się zaśmiałam, pomyślałam: „Oooooo". Ale nie miało to nic wspólnego z samokontrolą, z poczuciem winy i myślą: „O rany... nie powinnam, nie wypada". To raczej była myśl: „Oooo – jestem już na takim etapie, tak reaguję, znów się z czegoś śmieję – jak dawniej, choć inaczej". To dało mi jeszcze większą czułość dla siebie i tolerancję. Było jak pierwsze ziarnko. Potem równie naturalnie zaczęły pojawiać się myśli o przyszłości – tej niedalekiej. A trudno o niej myśleć, gdy wszystko, co wspólnie budowaliśmy, legło w gruzach, odeszło. Z czasem przyszły też inne reakcje, potrzeby. Tak jak życie ma dla nas całą paletę barw, tak i ja potrzebowałam jego nowych odcieni w swoim świecie. Pewnego dnia poczułam, że chcę włożyć turkusową sukienkę. Kupiłam ją, gdy byłam z Tomkiem dawno temu gdzieś za granicą. Tak mi się wtedy spodobała, że nie mogłam bez niej wyjść ze sklepu. Potem miała długą przerwę – zawisła na wieszaku w szafie i jakoś nie miałam okazji jej nosić. Aż nagle nadszedł ten moment. To było odważne, bo wraz z tą sukienką, jej pięknym kolorem znów wróciły wspomnienia. Opublikowałam wtedy post, który poruszył nie tylko moją czułą strunę, ale też wielu innych osób. Uważam, że każdy ma prawo przeżywać żałobę tak jak chce, robić, co chce, nosić takie rzeczy i kolory, jakie mu się podobają, jakich potrzebuje. Na przeżywanie żałoby nie ma jednego wzoru. Turkusowa sukienka nikomu nie wyrządza krzywdy. A ja dzięki niej zrobiłam kolejny ważny krok ku mojej uważności na siebie, krok w dbaniu o siebie. Bo w czasie choroby Tomka mnie nie było...

Zwykła codzienność

• Lubię gotować. Robię to każdego dnia. I ja, i Tomuś uwielbiamy domowe smaki, prostą kuchnię – chętnie i często przygotowuję jego ulubione naleśniki, pierogi. Oboje kochamy dania z makaronem. Przywoływanie smaków Tomka, odtwarzanie jego kuchni jest niemożliwe. Nie próbuję nawet tego robić. Jego potrawy były unikatowe, nie do podrobienia. Dziś raczej celebruję z synkiem nasze wspólne rodzinne rytuały, proste czynności, sposób spędzania czasu. One stały się namiastką tamtego życia, które przywołuję, pielęgnuję na co dzień. Choć... dziś jestem już inną osobą. Zmieniłam się. Inne są moje upodobania, odeszły niektóre przyzwyczajenia, wyrabiam nowe nawyki. Z ciekawością patrzę na siebie. Sama się zastanawiam, czy to chwilowe, czy już na stałe. Dużą przyjemność sprawia mi budowanie relacji z samą sobą. Bardzo pomaga mi aktywność fizyczna. Świetnie działa na ciało i na głowę, pozwala pozbyć się nagromadzonych emocji, uwolnić umysł od gonitwy, natłoku myśli, odprężyć się i zrelaksować. Często z Tomusiem jeździmy na rowerze, chodzę na pilates, spaceruję. Najlepiej regeneruje mnie ruch na świeżym powietrzu – bez względu na porę roku. Otaczanie się naturą jest dla mnie jak lek – także na jesienne smutki. Potem, gdy wracam do domu, rozgrzewam się – robię ulubioną herbatę, biorę książkę i zaszywam się z nią na jakiś czas pod kocem. To dla mnie cudowny odpoczynek i moment, by pobyć ze sobą. Relaks, zdrowa dieta, sen są kluczowe, to

Dziś wiem, że ból nie wyklucza ani wdzięczności, ani radości.

Fot.: Lech Molski, arch.prywatne (3), mat.prasowe

moje codzienne BHP, higiena życia. Poza tym zwyczajnie... cieszę się drobiazgami – tej sztuki uczy mnie mistrz – mój syn. Jego reakcje są szczere, naturalne i często bardzo żywiołowe. Tak właśnie odzyskuję siły. W gorszych chwilach siadam i przyglądam się sobie z uwagą – analizuję, dlaczego mam słabszy nastrój, co mogę dla siebie zrobić albo czy w ogóle muszę cokolwiek robić. Wsparciem są także przyjaciele – to moja semirodzina, wiele razem przeżyliśmy, jesteśmy wobec siebie szczerzy, uzupełniamy się. Wiem, że Tomek nade mną czuwa, wierzę, że to on dba, by ci wszyscy wspaniali, wartościowi ludzie byli wokół mnie.

Sny, znaki...

• Czy Tomek mi się śni? Tak. Tylko raz miałam tak realistyczny sen, że aż się wybudziłam. Dziś, kiedy odwiedza mnie we śnie, już wiem, że to nie dzieje się naprawdę, że to mi się śni. To mój Anioł, który czuwa nade mną. Jako para, mieliśmy z Tomkiem wspólny język, kod, określone znaki – dziś te znaki otrzymuję, odbieram je, czytam – opisałam je w książce, są dla mnie potwierdzeniem jego obecności. Ja też odwiedzam Tomka. W ubiegłym roku, 1. listopada, poszłam z synkiem na cmentarz. Był spokojny wieczór. Ilość płonących zniczy, jaką zastaliśmy na grobie Tomka, była niewiarygodna, wyglądało to magicznie, od świec biło ciepło, które nas rozgrzewało. Piękne doświadczenie. Rozmawialiśmy o tym z synem. Gdy odwiedzamy Tomka, staram się, by syn czuł się swobodnie i – jeśli chce – by miał przestrzeń do rozmów z tatą sam na sam. Nie robimy z tego tabu. Dziecku potrzeba dużo empatii i spokoju. Ono powoli układa sobie świat na nowo razem z towarzyszącą mu tęsknotą za rodzicem, który odszedł, ze swoją złością, żalem, smutkiem... To, co najtrudniejszego miało nas spotkać jako rodzinę, już nas spotkało. Teraz z szacunkiem do tego, co przeżyliśmy, chcę budować nasz dobrostan, ale też własny nowy świat.

Szczęście, przyszłość

• Od śmierci Tomka niedługo minie półtora roku. Odczuwam spokój, powoli odzyskuję równowagę. Ale czy jestem szczęśliwa... Szczęście nie jest niczym stałym. To chwile, które dostrzegam, łapię w ciągu dnia. Nie mogę powiedzieć, że nie odczuwam szczęścia w tych chwilach. To byłaby hipokryzja, gdybym mówiła, że nie jestem szczęśliwa. Bo jednak jestem zdrowa, mam zdrowe, wspaniałe dziecko, pracuję, realizuję się, rozwijam. Gdy ktoś mnie pyta o nową relację, nowe uczucie – sama zastanawiam się, na ile mam w sobie tę gotowość. Na pewno nie zamykam się na miłość. Gdy kiedyś przyjdzie, będę to wiedziała, z pewnością poczuję, że to właściwy moment. Dziś niczego w tej delikatnej materii nie planuję – zostawiam to życiu. Ufam mu.

REKLAMA



Listopad



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

Są tu z pewnością tacy, co by najchętniej wpisali listopad na listę „rzeczy, które spokojnie mogłyby zniknąć i nikt by za nimi nie tęsknił" – prawda?
I muszę wam przyznać, że przez długie lata myślałam podobnie. Więcej! Wpisałabym tam zarówno listopad, jak i marzec, a dopóki nie urodziłam córki w styczniu, to również i styczeń. Długie to takie, zimne i depresyjne. Wszystkie święta za nami, a wiosny nawet nie widać na horyzoncie. Brrr. No ale nie pozbawię dziecka urodzin, nie jestem taka... Osiem lat temu uznałam więc, że „niech sobie ten styczeń istnieje – co zrobić", ale z resztą, czyli głównie z listopadem, było dużo trudniej. No bo wiecie, człowiek tu sobie spokojnie kocha złotą polską jesień – chmury, co szybko suną po niebie, zmieniając promienie słońca w migawkę, kolorowe liście tworzące miękkie dywany, pomarańczowo-złotą poświatę, własne urodziny i jakiś nowy początek, co to się wyrył w głowie poprzez lata edukacji – z nowym piórnikiem i przyrzeczeniami poprawy. No bajka! Mieszanina sentymentów i wiralowego dyniowego latte.
I nagle w ten sielski krajobraz wkracza on – nagi i ordynarny listopad. Zaczyna się niewinnie od cmentarnej rewii mody, jeszcze chwilę płoną ciepłe znicze zarówno na grobach, jak i w halloweenowych dekoracjach, a potem pstryk!
I nie ma niczego. Liście spadły. Wszystkie. I zamieniły się w brązową breję. Za to jest deszcz. W zależności od pory dnia zacina, siąpi albo po prostu pada. Błoto, dużo błota. Szare kurtki, granatowe parasole, czarne płaszcze. Żeby nie było widać brudu. Albo oznak radości – nie wiadomo.

No więc żyłam sobie w tej cichej nienawiści do listopada, tłumacząc, że to niby tylko chwila, że grudzień za pasem, że zaraz wciągnie mnie wir przedświąteczny, bo jak wiadomo życie odmierzamy do świąt i po nich, ale jakoś nie działało.
Na szczęście pewien wiek daje nam, poza dotkliwszym odczuwaniem grawitacji, również baczniejszą uwagę na rzeczywistość, dzięki czemu w końcu dotarło do mnie, że bez listopada, czymkolwiek ten listopad jest w naszym życiu – nie docenisz lipca. Ani ciepłych wieczorów, ani brzasków głośnych od rozbudzonego ptactwa.
Dziś, gdy patrzysz w okno, widzisz, jak ciepłe światło lampki i zimny zmierzch zlewają się w jeden obraz. Twoja twarz i krople spływające po szybie. Szaruga za i przytulność w. Bez jednego nie ma drugiego. Ta spokojna myśl, która rozlewa się w brzuchu – jak dobrze, że jestem w domu. Bez listopada nie ma przyjemności z leniwego sobotniego poranka, gdzie pogoda stanowi absolutne i bezsporne wytłumaczenie tego, że jedyny plan dnia to picie gorącego kakao na kanapie. Bez listopada ciepły koc nie brzmi tak romantycznie. Bez listopada nie ma przemoczonych nogawek i marzenia o ciepłej kąpieli, które tak łatwo spełnić! A już gorąca kąpiel z książką, gdy człowiek wróci do domu zmarznięty na kość! I gdy nam ją jeszcze ktoś przygotuje! No ludzie! Przecież to najlepsze, co może człowieka spotkać. Dzięki listopadowi właśnie.
Potrzebujemy listopada, żeby jeszcze mocniej kochać maj! Dla domówek, robótek ręcznych, testowania nowych przepisów i bycia razem „pomimo". No i dla sierpniowych dzieci – rzecz jasna. Listopad powinien być rozdawany w tabletkach, kiedy za bardzo rozleniwi nas dobrostan i myśl, że już nic nas specjalnie nie cieszy. Tak przewidywalne przecież pory roku uczą, jak bardzo świat może być nieprzewidywalny. Ciepłe zimy, zimne lata, powodzie i sztormy. Ale pokazują też, że wszystko mija. Każdy cykl ma swój początek i koniec, a czasem jedyne, co nam pozostaje, to trwać i próbować wyciągnąć z tego co najlepsze. Więc ja Wam radzę wyciągnąć koc. Uściski.

Fot.: TVN/Adam Pluciński MOVE

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą

W tym miesiącu

● PSYCHOLOGIA
Jesienny comfort food: smaki, które koją duszę

● URODA
Co zrobić, by emocje nie dodawały lat naszej twarzy

● ZDROWIE
Odrobina alkoholu na serce, trawienie, sen… To działa czy jednak szkodzi?

● FORMA
Waga nie będzie szaleć, gdy polubisz te proste nawyki



Fot.: Adobe Stock



Urodzaj na parapecie

Raz w tygodniu ułóż na parapecie jesienną kompozycję z jabłek, śliwek i małej dyni. Zbieraj po jednym owocu dziennie, aż zapełnisz cały blat. Taki kolorowy urodzaj koi wzrok lepiej niż niejeden bukiet.

Sezonowy comfort food otuli cię spokojem

Wspomnienia z dzieciństwa dają siłę i ukojenie. **KORZYSTAJ Z TEGO**. Zorganizuj pieczenie ziemniaków, przygotuj babciną szarlotkę...

TEKST: IWONA JANCZAREK

Smak, który przypomina o bliskich

Czy jesień przenosi cię do krainy dzieciństwa szybciej niż jakakolwiek inna pora roku? Dym z ogniska, pieczone ziemniaki wyciągane patykiem z popiołu, palce czarne od skórki, wyprawa na grzyby. Wystarczy, że poczujesz ten zapach, a wracasz do ogrodu dziadków, w za dużej kurtce, z rękami czerwonymi od zimna. Psycholodzy sprawdzają, co dzieje się wtedy w głowie. Te krótkie powroty do lat dzieciństwa mają wymierną wartość dla dobrostanu. Możesz je traktować jak narzędzie, po które warto sięgać świadomie. Comfort food zawsze smakuje wyjątkowo, choć zazwyczaj to bardzo proste jedzenie: pomidorowa, kotlet mielony, leniwe, kisiel. Jego siłę buduje to, z kim się je jadło. Jordan Troisi i Shira Gabriel opisali znajome potrawy jako rodzaj zastępczego kontaktu z bliskimi, jedzenie, które przypomina o związanych z nim osobach. Pierwsze wyniki sugerowały, że taki posiłek łagodzi osamotnienie, choć późniejsze próby nie zawsze to potwierdzały. To też tłumaczy, dlaczego domowy rosół w chorobie koi mocniej niż lek na gorączkę – przywołuje wspomnienie opieki z dzieciństwa.



Podaj przepis dalej. Gotuj z dziećmi i przyjaciółmi

Najlepiej smakują potrawy przygotowywane wspólnie. Zaproś przyjaciół z dziećmi z dziećmi i zróbcie razem jesienne leczo, powidła albo ukiście warzywa w dużym słoju. Dziecko, które mieszało gotujące się śliwki przy tobie, za 40 lat poczuje tę jesień, ilekroć otworzy słoik, nawet jeśli kupi go w markecie. Twoje wspomnienie stanie się też jego wspomnieniem.

Jesienne menu

Powidła z węgierek smażone godzinami w wielkim garze, aż zgęstnieją i zaczną strzelać bąblami. Kapusta ubijana w kamiennym garnku, żeby puściła sok. Szarlotka wyciągnięta przed chwilą z piekarnika i posypana cukrem pudrem. Sos z grzybów zebranych w lesie. Chrupiące jabłka. Świeże orzechy. Całe bogactwo smaków. Dla dziecka to były kiedyś smaki jesieni i początku chłodów. Te najprostsze potrawy zwykle wygrywają z wymyślnymi, bo niosą kawałek tamtej jesieni sprzed lat. Tego nie da się kupić. Wracają w październiku i listopadzie mocniej niż kiedykolwiek, bo wokół znów pachnie wilgotną ziemią i dymem.

Nos to pamięta

Rachel Herz z Brown University od ponad 20 lat bada, dlaczego zapachy uruchamiają wspomnienia inaczej niż dźwięki czy obraz. Dają mocniejsze poczucie cofnięcia w czasie. Woń dymu z ogniska potrafi przywołać całą jesień sprzed 40 lat szybciej niż najlepsza fotografia. Jesienią takich tropów jest najwięcej, bo przyrządzanie powideł, kiszenie kapusty i grabienie liści zostawiają w powietrzu gęsty ślad. Dzieciństwo zostawia w pamięci mocny odcisk, bo dni były pełne pierwszych razów, na przykład pierwszych samodzielnie upilnowanych ziemniaków w ognisku. Mózg najmocniej utrwala to, co nowe i nasycone emocjami, dlatego jesienne sceny wracają potem przez całe życie z wyjątkową ostrością.

Tęsknota doda sił

Przez stulecia nostalgię uważano za chorobę, coś między melancholią a tęsknotą, coś, co trzeba leczyć. Constantine Sedikides i Tim Wildschut z University of Southampton odwrócili ten obraz. W kolejnych badaniach pokazali, że nostalgia działa jak zasób, z którego czerpiemy w trudniejszych chwilach. Wzmacnia poczucie bliskości z innymi, podnosi optymizm i poczucie sensu, a także ciągłość siebie, czyli przekonanie, że jesteś tą samą osobą, co dziewczynka przed laty, obierająca jabłka na parapecie kuchni u babci. Nostalgię często budzi samotność. Świadome przywoływanie dobrych scen z przeszłości bywa polecane, by poprawić sobie nastrój, zwłaszcza w okresach zmian.

Fot.: Adobe Stock (2)



Emocje wypisane na twarzy

Kiedy napięcie trwa zbyt długo, skóra szarzeje, rumieni się, reaguje przesuszeniem lub wypryskami. Jak przywrócić jej **RÓWNOWAGĘ**?

Jak stres wpływa na cerę

• Gdy żyjemy w biegu, mało śpimy i działamy wciąż na wysokich obrotach, cera zaczyna wysyłać sygnały ostrzegawcze. Stres uruchamia bowiem biologiczne reakcje, które zaburzają jej funkcjonowanie. Kortyzol, czyli hormon uwalniany w reakcji na stres, osłabia barierę ochronną skóry i powoduje na niej niepożądane zmiany. W odpowiedzi na te problemy powstał trend neuroglow, który łączy sen, relaks i świadomą pielęgnację.

Trądzik

• Kortyzol pobudza gruczoły łojowe, ale przy okazji osłabia barierę hydrolipidową. W efekcie skóra produkuje więcej sebum, jest bardziej reaktywna i podatna na stany zapalne. Warto wtedy uprościć pielęgncję: najpierw delikatne oczyszczanie, potem lekki krem nawilżający, a gdy pojawiają się krostki, najlepiej punktowo nałożyć preparat z kwasem salicylowym lub nadtlenkiem benzoilu. I najważniejsze: nie wyciskać!

Poszarzała cera

• Skóra ma sposoby, by zdradzić twoje niewyspanie i nadmiar obowiązków. Staje się matowa, zmęczona, jakby sama marzyła o chwili wytchnienia. Warto wtedy nałożyć peeling enzymatyczny, potem maseczkę z niacynamidem, wit. C., które przywracają cerze blask. Jest jednak coś, czego nie zastąpi żaden kosmetyk: sen. Zadbaj o zmierzchu o atmosferę relaksu świecami, lawendą… Bo glow zaczyna się wtedy, gdy skóra dostaje czas na regenerację.



Podrażnienia

• Pieczenie, rumień, suchość i nagła nadwrażliwość? To znak, że bariera ochronna skóry jest osłabiona, a cera potrzebuje chwili oddechu. Neuroglow tłumaczy to jako przeciążenie receptorów nerwowych w skórze. Postaw na łagodną pielęgnację z ceramidami, skwalanem, beta-glukanem czy pantenolem. Delikatne oczyszczanie, miękki ręcznik, serum kojące... Właśnie tak wygląda najlepszy reset. Bez pośpiechu, bez przesady, z odrobiną czułości dla cery.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały prasowe



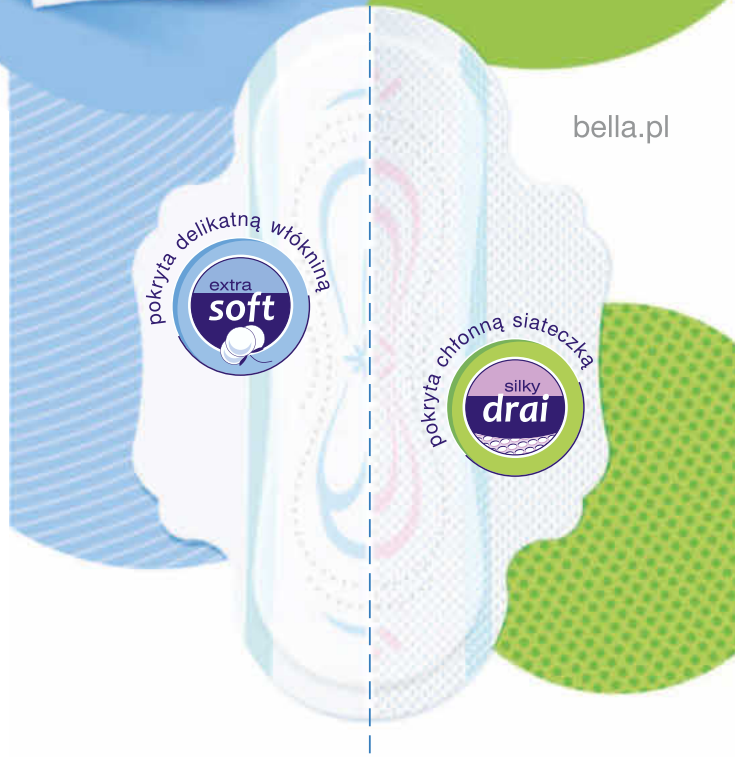
REKLAMA

Twój cykl Twój wybór

bella perfecta ULTRA



bella.pl



Ta sama ochrona

Różne preferencje

Zmarszczki

• Przewlekły stres hamuje produkcję kolagenu i elastyny, a także spowalnia procesy naprawcze. Skóra staje się cieńsza i szybciej pojawiają się na niej zmarszczki. Rozwiązaniem jest podejście, które łączy pielęgnację z troską o układ nerwowy. W grę wchodzą proste rytuały, takie jak delikatny masaż, świadomy dotyk czy aromaterapia, a także składniki wspierające kondycję skóry, m.in. peptydy, ceramidy i retinoidy stosowane w łagodnych formułach (np. AA, Technologia Wieku).



Nie, alkohol NIE leczy



Lampka wina na serce, drink na sen? **NIE DAJ SIĘ NABRAĆ**! Czas rozprawić się z mitami o „domowych lekarstwach".

Na rozgrzanie najlepszy grzaniec albo herbatka „z prądem". Boli cię żołądek? Wypij wódkę z pieprzem. To rady, które można usłyszeć nie tylko od wiekowych bliskich – babci, dziadka – ale także od znajomych. W wielu polskich domach wciąż stosuje się te „lekarstwa". Po łyku rozgrzewającej mikstury faktycznie czujemy, jak ciepło rozchodzi się po ciele. To efekt rozszerzenia powierzchownych naczyń krwionośnych. Krew odpływa z wnętrza organizmu do skóry, przez co tracimy ciepło, zamiast je zatrzymywać. A nalewki „na trawienie"? Alkohol pobudza wydzielanie soków żołądkowych, ale spowalnia perystaltykę jelit, więc uczucie lekkości po posiłku to złudzenie. Organizm skupia się na rozkładaniu etanolu, a nie jedzenia. Na niestrawność znacznie lepiej działa spacer albo filiżanka naparu z mięty czy rumianku.

Przereklamowany resweratrol

Przez lata powtarzano, że kieliszek czerwonego wina dziennie wspiera serce. Pod tym stwierdzeniem podpisywali się nawet niektórzy lekarze! Dziś wiemy, że **żadna dawka alkoholu nie wpływa korzystnie na układ krążenia.** Owszem, zawarty w winie resweratrol jest silnym antyoksydantem, ale jego ilość jest w napoju znikoma. Aby osiągnąć stężenie, które

Fot.: Adobe Stock (2)

stosowano do badań, trzeba by wypić kilkadziesiąt butelek! Lepiej zjeść kiść ciemnych winogron, dużą garść jagód czy kilka orzechów – to także źródła resweratrolu, i to bogatsze.

Nie-przespana noc z kieliszkiem

Kieliszek wina wieczorem wydaje się idealnym zakończeniem dnia. Działa szybko, rozluźnia, koi stres, wycisza myśli. Problem w tym, że ten spokój jest nietrwały. Alkohol zmienia poziom neuroprzekaźników w mózgu, obniża napięcie na krótko, ale w dłuższej perspektywie **zwiększa podatność na lęk i pogarsza nastrój.** Rano często czujemy przygnębienie, niepokój, spadek energii. Tak reaguje mózg na nagły spadek dopaminy. Niektóre kobiety przyznają, że alkohol pomaga im zasnąć. Niestety, działa tylko na pierwszą część nocy, **zaburzając tzw. fazę REM,** odpowiedzialną za głęboki, regenerujący sen. Organizm, zamiast odpoczywać, pracuje intensywnie, by zneutralizować toksyny. Efekt? Budzimy się o trzeciej nad ranem z uczuciem niepokoju. Długofalowo taki „sen po winie" prowadzi do zmęczenia.

Kobiecość nie lubi „procentów"

Reagujemy na alkohol dużo silniej niż mężczyźni – to udowodniony naukowo fakt. Ta sama ilość piwa czy wina, nie mówiąc o mocniejszych trunkach, wywołuje u nas znacznie silniejsze skutki. Nasz organizm produkuje mniej enzymu rozkładającego cząsteczki alkoholu w żołądku. Z powodu mniejszych rozmiarów ciała mamy też mniej krwi, a ta odpowiada za rozcieńczanie alkoholu, gdy dostanie się on do krwiobiegu. Dlatego picie na równi z mężczyznami to kiepski pomysł. Możemy zapłacić za niego nie tylko fatalnym samopoczuciem nazajutrz ale – w dalszej perspektywie – zwiększonym ryzykiem kilku rodzajów raka. Wyniki badań są jednoznaczne: **nawet niewielkie ilości zwiększają ryzyko nowotworu piersi, jelita grubego, wątroby i gardła.** Jak... azbest!

Z umiarem i mądrze

Gdzie przebiega granica między piciem umiarkowanym a nadmiernym? Badania opublikowane w prestiżowym czasopiśmie Lancet wskazują na konkretną liczbę: **100 g czystego alkoholu tygodniowo**. Czyli 6 kieliszków wina (ok. 600 ml) lub 4 piwa o pojemności pół litra (2 litry) albo 5 kieliszków wódki po 50 ml (250 ml). Zawsze warto też przestrzegać tych zasad: **najpierw coś tłustego i białkowego,** dopiero potem alkohol, **szklanka wody** między drinkami, **wytrawne wina** zamiast likierów.

REKLAMA





Dobre nawyki, gdy waga szaleje

Latem zrzuciłaś kilka kilogramów, a teraz znowu zaczyna ich przybywać? Pomogą **ŻYWIENIOWE TRIKI**.

Fot.: Adobe Stock (2)

Podstawowa zasada dla odchudzających się i tych, którzy chcą utrzymać osiągnięty efekt to, oczywiście, zachować reżim kaloryczny. Nie głodzić się, nie „obcinać" drastycznie kalorii, ale dostarczać ich sobie tyle, ile potrzeba. I nie więcej, bo każda nadwyżka zostanie zmagazynowana w postaci tkanki tłuszczowej. Co jeszcze radzą dietetycy?

Niech rządzi zegarek

Czy wiesz, że bardzo ważna jest też **regularność posiłków**? Specjaliści od odżywiania nie mają wątpliwości: brak odpowiednich odstępów między nimi sprawia, że tyjesz. Nie musisz jeść 5 razy dziennie. Mogą być 4 albo tylko 3 posiłki. Ważne, abyś zawsze jadła je w takich samych (lub tylko nieznacznie zmienionych) odstępach czasu. W ten sposób organizm przyzwyczaja się, że otrzyma jedzenie w porę i w oczekiwaniu na nową dostawę kalorii nie spowolni metabolizmu. Nie będziesz też podjadać!.

Najlepsza rano: woda z cytryną

Pomaga oczyścić organizm, poprawia trawienie, dodaje energii. A przede wszystkim **może podnieść poziom metabolizmu o nawet 30 proc.** O wodzie z cytryną pamiętaj zwłaszcza w dni, gdy nie planujesz się zbyt dużo ruszać.

Przy stole, nie – przed komputerem

Psycholodzy podkreślają znaczenie tego, na czym skupiamy uwagę podczas posiłku. Jeśli jest ona rozproszona między zawartością talerza a obrazem na monitorze – jesz więcej, bo robisz to machinalnie, bez delektowania się posiłkiem. Zapewnij sobie spokój, **skoncentruj się na potrawie, tym, jak wygląda, pachnie, smakuje.** Gdy już zaspokoisz głód w ok. 80 proc., a na talerzu coś zostanie, nie dojadaj.

Z niejednego pieca chleb

Jeśli rano jesz kanapki z białego chleba, np. z wędliną, możesz mieć problemy z utrzymaniem wagi. Zamień przynajmniej częściowo **białe pieczywo na razowe** (i lekko czerstwe!). Większa ilość błonnika to lepiej strawione węglowodany.

Przyjaciele szczupłej sylwetki: oliwa i olej



Jeżeli rezygnujesz z jakiegokolwiek tłuszczu, popełniasz błąd. Ograniczyć warto jedynie tłuszcze zwierzęce. Oleje (lniany, rzepakowy) i oliwa zawierają kwasy omega-3, które pomagają obniżyć poziom cholesterolu i schudnąć. Wystarczy łyżka dziennie (np. w sałatce).

Słodycz – jedynie w sypialni, pikanteria – na talerzu

1 Bądź czujna, bo cukier niejedno ma imię!

Ciasteczka, lody – któż ich nie kocha... Niestety, są naszą dietetyczną zgubą. Oczywiście, dobrze wiemy, kto za to wszystko odpowiada – pan cukier. Świadomie więc odmawiamy sobie słodkości. To jednak nie zawsze wystarczy, by ustrzec się nadprogramowych kilogramów. Dlaczego? Bo cukier może występować w produkcie jako **syrop glukozowo-fruktozowy, syrop z agawy, syrop klonowy, fruktoza, melasa, sorbitol, mannitol, karmel, słód**. Miód to też cukier! Dlatego kiedy robisz zakupy, sprawdzaj etykiety pod kątem tych składników i jeśli występują (zwłaszcza na początku listy), poszukaj zdrowszej alternatywy.

2 Wykorzystaj moc ostrych przypraw

Przyprawy takie jak **czarny pieprz** (źródło piperyny) i **papryczka chili** (kapsaicyna) **mogą przyspieszyć przemianę materii aż o 10 proc**. Takie same właściwości odchudzające jak czarny pieprz ma też **imbir**. Zaliczany jest on do pokarmów rozgrzewających i nasilających metabolizm. Kruche, bezcukrowe ciasteczka z imbirem to odchudzający deser.

3 Zaufaj wonnym warzywkom

Czy wiesz, że **cebula** i **czosnek hamują proliferację komórek tłuszczowych**, czyli ich nadmierny rozrost? Podobne właściwości mają również papryka, soja, karczoch.

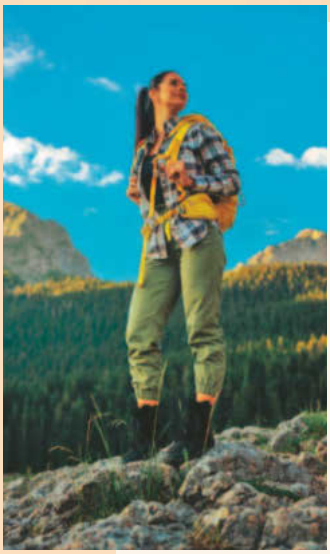


Chłodna głowa w gorących czasach

Jak dziś praktykować stoicyzm?

Choć narodziła się ponad dwa tysiące lat temu, doktryna ta przeżywa obecnie renesans. Trudno się temu dziwić – **TO DOSKONAŁY SPOSÓB NA ODZYSKANIE SPOKOJU I RÓWNOWAGI.**

Wbrew powszechnym wyobrażeniom stoik nie jest człowiekiem zimnym, obojętnym i pozbawionym uczuć. Stoicyzm nie uczy tłumienia emocji ani udawania, że wszystko jest w porządku. Pokazuje natomiast, jak zachować zdrowy rozsądek, wewnętrzną równowagę i poczucie wpływu na własne życie nawet wtedy, gdy okoliczności nie układają się po naszej myśli. Stoikiem na swoją własną miarę może zostać każdy z nas. Jak to zrobić?



Bądź wdzięczna za codzienne, niby zwyczajne chwile

Marek Aureliusz przypominał, że jakość naszego życia w dużej mierze zależy od jakości naszych myśli. Dlatego stoicy zachęcali, by świadomie zauważać drobne przyjemności, które łatwo przeoczyć w natłoku obowiązków – rozmowę z bliską osobą, poranną kawę, spacer, śmiech dzieci czy chwilę ciszy po intensywnym dniu. Co ciekawe, współczesna psychologia potwierdza słuszność tego podejścia. Badania pokazują, że regularne praktykowanie wdzięczności poprawia samopoczucie, wzmacnia odporność psychiczną, pomaga ograniczyć skłonność do zamartwiania się. To jeden z tych obszarów, w których starożytna mądrość spotyka się z osiągnięciami współczesnej nauki.

Naucz się odróżniać to, na co masz wpływ

To najważniejsza zasada stoicyzmu, nazywana „dychotomią kontroli". Stoicy zauważyli, że część rzeczy zależy od nas, a część pozostaje poza naszym wpływem. Do pierwszej grupy należą nasze decyzje, zachowanie, sposób myślenia czy reakcje na trudne sytuacje. Nie mamy natomiast wpływu na pogodę, przeszłość, wiele zdarzeń losowych. Brzmi banalnie? A jednak większość energii tracimy właśnie na zamartwianie się tym, czego nie jesteśmy w stanie zmienić. Wyobraź sobie, że odwołano twój lot lub lekarz przełożył wizytę. Stoik nie udaje, że taka sytuacja jest przyjemna. Zamiast jednak narzekać na okoliczności, zadaje sobie pytanie: „Co mogę zrobić teraz?".

Ćwiczenie na dziś: gdy coś cię zdenerwuje, podziel kartkę na dwie części. W jednej zapisz wszystko, na co masz wpływ w danej sytuacji a w drugiej to, czego nie możesz zmienić. Następnie skup swoją uwagę wyłącznie na pierwszej kolumnie. To prosty sposób, by przestać tracić niepotrzebnie energię.

Nie walcz z emocjami – wykorzystaj je

Stoicy doskonale wiedzieli, że emocje są naturalną częścią ludzkiego życia i nie da się ich po prostu wyłączyć. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy pozwalamy im przejąć kontrolę nad naszymi decyzjami. Złość może nas np. skłonić do wypowiedzenia słów, których później żałujemy, a lęk do rezygnacji z działań, które mogłyby przynieść nam korzyść. Zamiast więc walczyć z uczuciami, warto potraktować je jak informację o tym, co dzieje się w naszym wnętrzu. Kiedy odczuwasz lęk, możesz zadać sobie pytanie: „Co chce mi powiedzieć ta emocja?". Gdy pojawia się złość, zastanów się: „Jakie moje granice zostały przekroczone?".

Ćwiczenie na dziś: kiedy pojawi się silna emocja, zatrzymaj się na chwilę i nazwij ją. Powiedz sobie: „Odczuwam złość", „Odczuwam lęk" albo „Odczuwam smutek". Następnie zastanów się, co wywołało tę reakcję i jak możesz odpowiedzieć na nią w sposób zgodny ze swoimi wartościami, a nie pod wpływem impulsu.

Nie dlatego mamy mało czasu, że tak krótko żyjemy, ale dlatego, że wiele go marnujemy.

Seneka

Przestań odkładać życie na później!

Jednym z najbardziej znanych ćwiczeń stoickich jest memento mori, czyli „pamiętaj o śmierci". Choć brzmi to dość ponuro, w rzeczywistości kryje się za tym bardzo życiowa i optymistyczna idea. Stoicy przypominali sobie o przemijaniu nie po to, by pogrążać się w smutku, lecz aby bardziej doceniać każdą chwilę. Świadomość, że nasz czas jest ograniczony, pomaga lepiej wybierać to, czemu poświęcamy uwagę i energię. Jak często odkładamy ważną rozmowę z bliską osobą na później? Ile razy rezygnujemy z marzeń, przekonując siebie, że „jeszcze zdążymy"? Stoicy zachęcaliby, by zadać sobie proste pytanie: „Jeśli nie dziś, to kiedy?".

Ćwiczenie na dziś: wieczorem poświęć kilka minut na refleksję. Zastanów się, co było dziś ważne, na co niepotrzebnie straciłaś energię i czy gdyby to był twój ostatni dzień przeżyłabyś go w podobny sposób?

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne/AI

Małe przemeblowanie

Czujesz się przygnębiona, wszystko w życiu wydaje ci się ciasne, ograniczające i niezmienne od dawna? Zacznij od… zmiany wyglądu swojego pokoju. Wymień obrazek na ścianie. Przynieś do domu bukiet jesiennych kwiatów. Zamień miejscami niektóre meble. Każdy nowy element w wystroju wnętrza to powiew świeżości i lepszy nastrój.

Nie masz do kogo się przytulić? Idź do lasu lub do parku, obejmij rosłe drzewo i poczekaj... To działa!

Tylko 4 uściski i od razu lepszy humor!

Czy wiesz, że wystarczy kilka razy dziennie **PRZYTULIĆ SIĘ**, by poprawić sobie nastrój? Takich sposobów – bardzo przyjemnych! – jest więcej.

Fot.: Adobe Stock (5)



Drobiazg – a cieszy!

Wyjdź do pobliskiej drogerii i kup sobie lakier do paznokci w kolorze, jakiego dotąd nie próbowałaś. W drodze powrotnej zajrzyj do kawiarni i usiądź przy małej czarnej. Delektuj się napojem, równocześnie przyglądając się światu przepływającemu za oknem. A gdy skończysz kawę, zrób mały zakup i wyjdź z paczuszką aromatycznych ziarenek pod pachą.

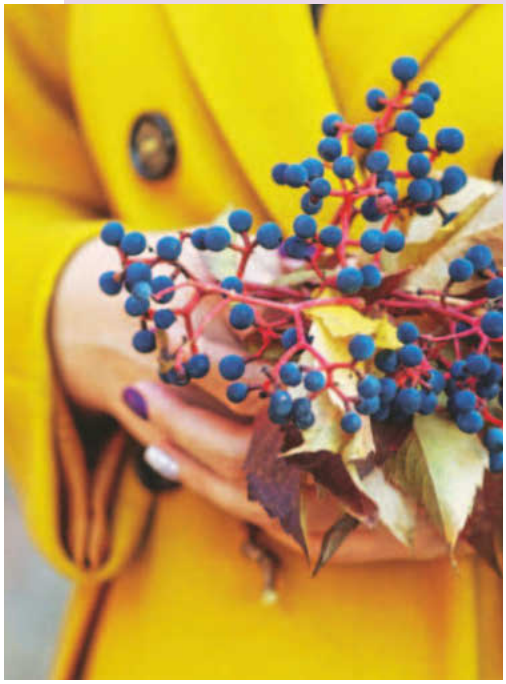


Trochę koloru

Koloroterapia ma ogromną moc! Ubierając się rano, wybierz z szafy coś w nasyconych, energetycznych kolorach: czerwonym, pomarańczowym, żółtym. Psychologowie udowodnili, że jaskrawe, wesołe barwy pobudzają mózg do pracy, zwiększają koncentrację, sprzyjają rozwiązywaniu problemów i poprawiają nastrój. Wystarczy jedna rzecz w nasyconym kolorze.

Twarzowa joga

Działa na dwa sposoby. Uniesienie kącików ust mózg odbiera tak jakbyś była naprawdę w dobrym nastroju. Ruchy twarzy ożywiają cały organizm. Ćwiczenia znajdziesz w internecie, wpisz w wyszukiwarkę: joga twarzy lub face yoga. Przykładowe ćwiczenie: ułóż usta w rybi pyszczek, zamykaj je i otwieraj 10 razy. Wierzchem dłoni przeciągaj spód brody w górę twarzy – 20 razy. Wysuń język i staraj się dotknąć nim policzków przez 30 sekund.



Prosto i przeciągle...

Udowodniono, że zarówno wyprostowana postawa, jak i ćwiczenia rozciągające korzystnie wypływają na nastrój. Zadbaj o to od samego rana. Wstań powoli z łóżka, otwórz okno. Wyciągnij ręce do góry, rozciągnij kręgosłup, rozłóż palce rąk i zrób głęboki wdech nosem (4 s), potem wypuść powietrze ustami (4 s), jednocześnie opuszczając ręce w dół. Powtórz co najmniej 5 razy. W ten sposób dotlenisz organizm, pobudzisz produkcję hormonów szczęścia: serotoniny i endorfin.





Lekkość chmurki

w białej tonacji

- **To nawiązanie do odcienia** Cloud Dancer czyli spokojnej bieli, kremowej, a czasem z nutką szarości. Odnajdzie się w manikiurze na każdą okazję, bo zapewnia estetyczny, stonowany look.
- **Neutralna biel** na paznokciach pasuje do wielu odcieni dłoni, nawet tych z tendencją do zaczerwienień. Lubi zadbaną płytkę, więc pamiętaj o polerce i bazie. Lakiery w stylu cloud dancer miewają w nazwie słówka: milk, milky, soft white i są półtransparentne. Idealne też do paznokci krótszych i w naturalnym kształcie.

Manikiur sama delikatność

Tu królują **ELEGANCJA I PROSTOTA**. Zamiast mocnych kolorów i zdobień postaw na naturalność i minimalizm – taki styl polubią jesienne paznokcie.

TEKST: HANNA WOJCIECHOWSKA-SCHWARZ

Konsultacja: Marcelina Pasieczna, stylistka paznokci, instruktorka Slowianka Nails

Fot.: Adobe Stock (5), materiały prasowe (4)



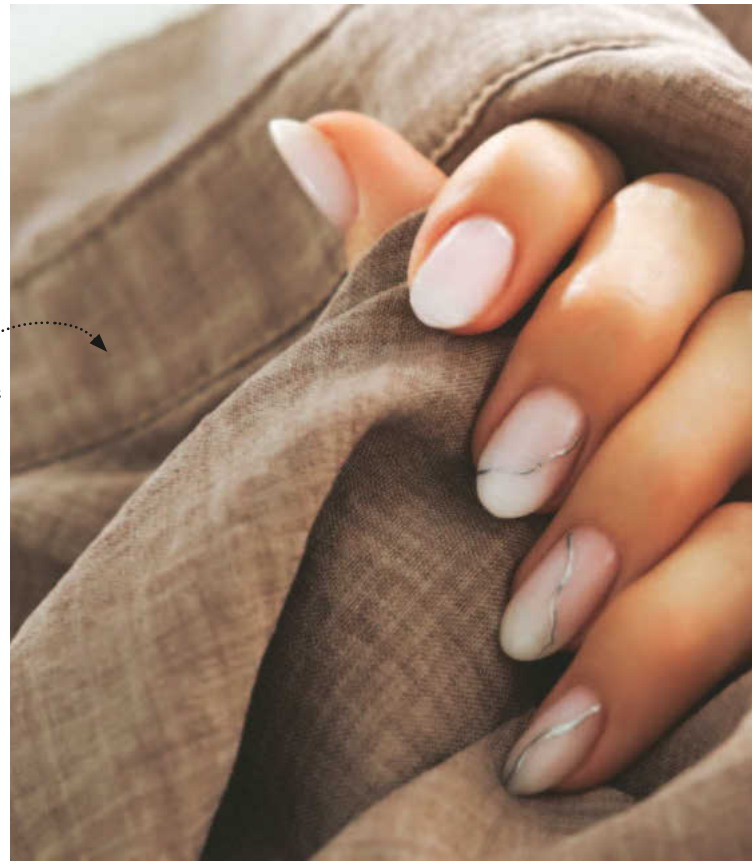
Wzorki odbite
ze stempelka

- **Nie są malowane**, ale… odbijane. Dzięki temu każda miłośniczka modnego mani może wykonać je precyzyjnie i bez pędzelka.
- **Ta metoda to stamping**, od angielskiego słówka – stamp czyli stempel. Na stempelku odbija się ze specjalnej blaszki wybrany wzorek. Wystarczy jeden płynny ruch, by płytkę zdobiło np. serduszko i to z dokładnością nadruku HD. Kolor wzorku zawsze ciemny, za to lakier jasny, np. jak rozmyta lawenda, jasnego antracyt. I jaki lubisz: hybrydowy lub tradycyjny, z miałkimi drobinkami lub bez.



Marmurkowe
kompozycje

- **Cienkie wzorki** przypominające rysy w szlachetnym kamieniu nadal nie wychodzą z mody! Dla fanek minimalistycznych zdobień są w sam raz.
- **Rysunki jak pęknięcia** tworzy się na drugiej warstwie nieutwardzonego lakieru hybrydowego i rozmywa pędzelkiem. Nie muszą zdobić wszystkich paznokci, ale wybrane i to w dowolnej kompozycji. Zjawiskowo wyglądają, gdy jak najdelikatniej odznaczają się od pastelowej bazy. Np. lakier jak rozbielony róż ma wzorek mleczny, najlepiej na lekko migdałowej płytce.



Niteczki z blaskiem
kruszcu

- **Prosta odmiana** na jednolitej płytce. I od razu robi się stylowo dzięki ornamentom typu drucik w kolorze złota, srebra, platyny.
- **Takie szlaczki** są możliwe za sprawą żeli np. do hybrydy z efektem płynnego metalu. Ich mocno napigmentowany połysk pięknie zagra na lakierze w kolorze np. mydlanej pianki. Dzięki gęstej konsystencji żelu rysunek jest ciekawie wypukły. Sprawdzi się też na samej bazie i będzie jeszcze subtelniej. Do wyboru są też samoprzylepne tasiemki, ozdobisz nimi tradycyjny manikiur i możesz je zatopić np. w stylizacji żelowej.



Metaliczne inspiracje

- **Tu królują odcienie** latte, beżowy, rozbielony róż, które nie mają zbyt odróżniać się od skóry i dawać przesadnego efektu lustra.
- **Stylizacje wyczarujesz** lakierem z miałkim brokatem, perłowym, typu chrome, metalicznym. Najlepiej, by zapewniał płytkom pełne krycie. Aby dyskretnie zgasić nadmierny połysk i uzyskać modny efekt soft chrome, możesz zastosować lekko matowy pyłek lub top satynowy, a nawet… matowy. Taki lśniąco-matowy duet jest ponadczasowy i uniwersalny także w doborze kształtu płytki.



Kropla luksusu w stylu gwiazd

- **Clean girl nails** to manikiur, który wykreowały celebrytki. Ma w sobie wiele klasy, a stawia na maksimum naturalności.
- **Podkreśla naturalne piękno** paznokci i dłoni, wyczarujesz go lakierem transparentnym w odcieniu nude lub samą bazą. Ale najmodniej jest, gdy zamiast lakieru użyjesz lekko napigmentowanej odżywki. Kształt płytek, by było supernaturalnie, możesz dobrać do tego, jak wyglądają one tuż przy nasadzie. Gdy są bardziej zaokrąglone, wymodeluj je w owal, a jeśli są bardziej płaskie – w kwadrat.

Odżywki do paznokci z kolorem – to jest trendy

Typu 3w1
Z EFEKTEM GLASS
Wygładza, nadaje subtelny odcień, np. brzoskwiniowy oraz pełne blasku wykończenie już po nałożeniu jednej warstwy, Rescu Glow Tint, Néonail, ok. 25 zł

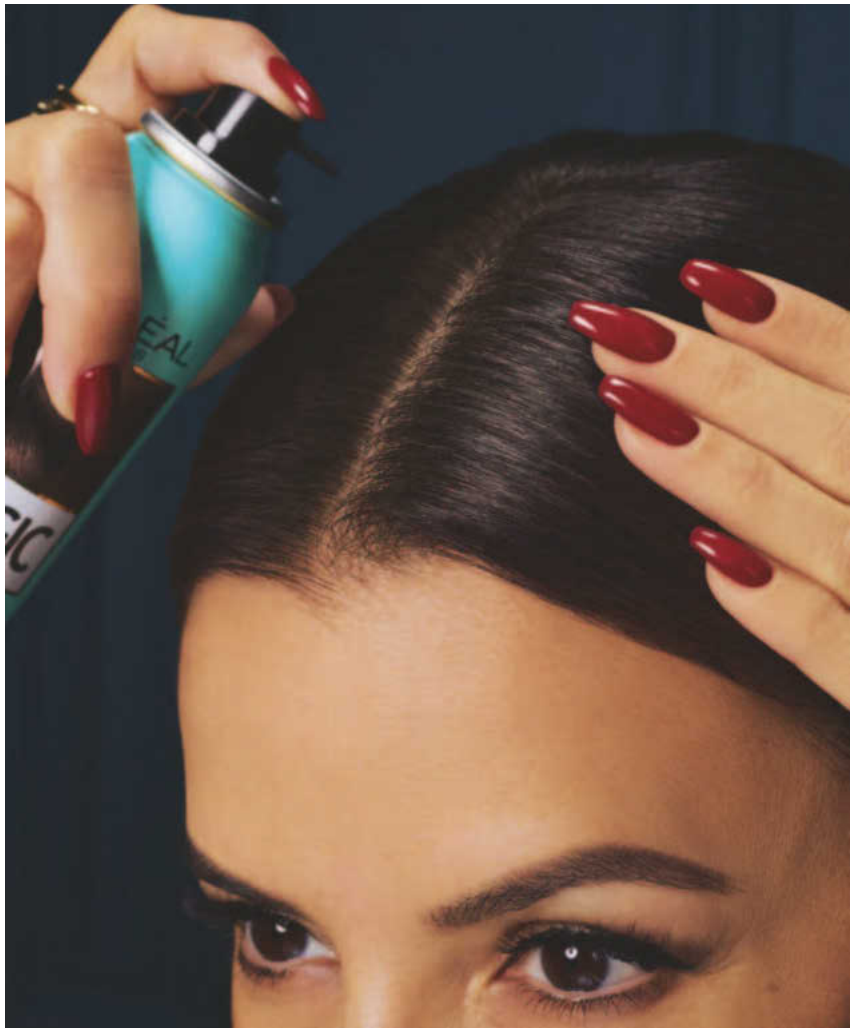


Na wzrost
KOMPLEKSOWO PIELĘGNUJE
Wzmacnia oraz sprzyja szybszemu odrastaniu paznokci, nadaje im delikatny, różowy kolor, Berry strong, Inglot, ok. 53 zł



Ochronna
KOMPLEKSOWO PIELĘGNUJE
Zabezpiecza przed łamaniem i pękaniem, szybko wysycha, w wielu kolorach, np. latte, Care & Color, Eveline Cosmetics, ok. 16 zł









MAGIC RETOUCH

w 3 sekundy ratuje fryzurę

Odrost potrafi pojawić się szybciej, niż planowana wizyta u fryzjera, a codzienny grafik nie zawsze zostawia przestrzeń na regularne farbowanie. Wybierz szybkie rozwiązania, które działają natychmiast, gdy fryzura ma wyglądać perfekcyjnie. Magic Retouch to ekspresowy retuszer odrostów, który w zaledwie 3 sekundy pozwala odświeżyć wygląd włosów i odzyskać pewność siebie przed wyjściem, spotkaniem czy ważnym dniem. Co ważne, Magic Retouch nie musi służyć wyłącznie do maskowania odrostu. Sprawdza się również jako sprytny trik przy stylizacjach: pomaga „dopieścić" kucyk lub koczek, gdy odrost mocniej odznacza się w upięciach, a także wyrównać linię włosów, by całość prezentowała się estetycznie w każdym świetle, również na zdjęciach. To produkt, który działa tu i teraz: kiedy brakuje czasu, a oczekiwania wobec fryzury są wysokie.



K-beauty – moja miłość!

GLOW BEZ WIELKICH DEKLARACJI, pielęgnacja zamiast kamuflażu i składniki, które potrafią zaskoczyć. Koreanki przekonały nas, że rutyna pielęgnacyjna może być równie przyjemna, co skuteczna.

TEKST: ALEKSANDRA JAWORSKA

Budzisz się i od razu wyglądasz dobrze? Brzmi jak mały luksus. To łatwe, gdy sięgniesz po koreańskie maski w płacie. Są wykonywane z takich materiałów jak bio-celuloza, hydrożel czy cienkie włókna roślinne. Nasączone skoncentrowanymi składnikami dobrze przylegają do twarzy. Otulają skórę porcją nawilżenia i składników odżywczych, przywracając jej świeży wygląd. Kilkanaście minut, a efekt? Jak po dobrze przespanej nocy. Wystarczy nałożyć je wieczorem, pozwolić skórze czerpać z dobroczynnych esencji, a rano obudzić się z promienną, wypoczętą cerą. Nawet jeśli budzik bezlitośnie zadzwonił za wcześnie, twarz nadal wygląda tak, jakby miała za sobą pełne osiem godzin snu. To jeden z tych małych rytuałów, które sprawiają, że poranek staje się odrobinę bardziej glamour.



Filozofia, która gwarantuje efekt wow

• K-beauty zachwyca lekkimi jak chmurka emulsjami, esencjami, które zostawiają skórę miękką i świetlistą, oraz wspomnianymi maskami w płachcie, które na dobre zadomowiły się w naszych łazienkach. Do tego dochodzą charakterystyczne składniki - śluz ślimaka, centella asiatica, fermenty - i cudne opakowania, które wyglądają tak dobrze, że aż chce się postawić je w łazience na pierwszym planie. Jednak koreańska pielęgnacja to nie tylko efektowna oprawa. Jej siłą jest podejście skoncentrowane na nawilżeniu, ochronie bariery skóry i regularności. K-beauty proponuje małe kroki: dokładne oczyszczanie, warstwowe nakładanie lekkich produktów, nawilżanie i codzienny filtr SPF. To właśnie połączenie skutecznych formuł i przyjemnych tekstur sprawia, że koreańska pielęgnacja wciąż nie wychodzi z mody.

Patent prosto z Seulu

• Warstwa maski działa jak bariera, która ogranicza parowanie wody ze skóry, czyli działa na zasadzie okluzji. Dzięki temu składniki aktywne dłużej pozostają w kontakcie ze skórą i mogą lepiej się wchłaniać.



Fot.: Olga /stock.adobe.com

10 kroków? To ty decydujesz!

• W K-beauty nie chodzi w rzeczywistości o wieloetapowy rytuał. Kosmetyki są tylko narzędziami do świadomego budowania kondycji skóry. 10-stopniowa pielęgnacja jest tylko propozycją: olejek do demakijażu, żel do mycia twarzy, peeling, tonik, esencja, serum, maska w płacie, krem pod oczy, krem nawilżający, krem z SPF. Ale to ty najlepiej wiesz, czego pragnie twoja cera!

Dwuetapowy demakijaż

• Koreanki zaczynają pielęgnację twarzy od dokładnego, ale delikatnego oczyszczania kosmetykiem na bazie oleju – może to być olejek, balsam, masełko lub krem do demakijażu. Wmasowują go w skórę, także w okolice oczu i ust. Potem zwilżają twarz wodą, pod wpływem której olejek zamienia się w emulsję. Teraz pora żel/piankę, które usuwają resztki olejku pozostawiając skórę czystą.

Esencja piękna

• Jeśli koreańska pielęgnacja ma swój sekret, esencja należy do jej najbardziej charakterystycznych elementów. Lekka jak serum i świeża jak tonik ma nawilżać, odświeżać i przygotowywać skórę na kolejne kroki pielęgnacji. Szybko się wchłania, pozostawiając cerę miękką, gładką i przyjemnie nawodnioną. I właśnie ta lekkość jest w niej najbardziej urzekająca. Kilka kropel, delikatne wklepanie opuszkami i można przejść do serum czy kremu. Bez ciężkiej warstwy, bez uczucia przeciążenia. Sama przyjemność!

Słodkie opakowania

• Koreańska pielęgnacja udowadnia, że kosmetyk może być skuteczny i po prostu piękny. Kolorowe tubki, pastelowe słoiczki, zabawne grafiki i dopracowane detale sprawiają, że nawet aplikacja kremu nabiera trochę więcej uroku. To mała codzienna przyjemność – produkt nie tylko ląduje na półce, ale aż prosi się, żeby po niego sięgnąć. W K-beauty pielęgnacja ma być skuteczna, ale przede wszystkim przyjemna. I właśnie ta lekkość oraz odrobina zabawy tak bardzo nas urzeka.

Waleczne składniki

• Koreańczycy mają wyjątkowy talent do łączenia tego, co daje natura, z tym, co oferuje nowoczesna technologia. W formułach kosmetyków znajdziemy: wąkrotkę azjatycką, aloes, filtrat śluzu ślimaka, fermenty, propolis, żeń-szeń, kawior, PDRN (polinukleotydy)… Formuły mają być lekkie, przyjemne w użyciu i przynosić efekt glass skin - pięknie rozświetlonej, zdrowo wyglądającej cery.

Bez filtra ani rusz

• Świadomość tego, jak słońce wpływa na skórę, jest w Korei bardzo wysoka: krem z filtrem nakłada się codziennie, niezależnie od pogody, a na ulicach można spotkać osoby z parasolkami przeciwsłonecznymi. W sklepach jest mnóstwo lekkich i przyjemnych w użyciu produktów z SPF. Taki preparat chroni skórę przed promieniowaniem UV, zapobiega przebarwieniom i zmarszczkom.

Masaż nie jest oficjalnym etapem K-beauty, ale dla Koreanek to element codziennej rutyny

Inspiracje i nowości

Gładka skóra pod oczami



Krem zawiera 4 rodzaje kwasu hialuronowego, dzięki temu przywraca skórze miękkość i elastyczność, zapobiega powstawaniu zmarszczek i opuchnięć. **Dermedic, 45 zł**



Perfekcyjna cera



Sypki puder zawiera pigmenty rozpraszające światło i kompleks emolientów. Zapewnia wygładzające krycie oraz świeży wygląd skóry bez efektu szarości. **Maybelline, 40 zł**

Roślinne nawilżanie

Serum intensywnie nawilżające nawadnia skórę, sprawiając, że jest bardziej sprężysta. Po 4 tygodniach stosowania zmarszczki spowodowane odwodnieniem są zredukowane, a skóra rozświetlona. Gwiazdą tej formuły jest ekstrakt z Edulisa, rośliny, której liście wychwytują i magazynują duże ilości wody w komórkach. **Yves Rocher, 99 zł**

Plaster na zmarszczkę



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

Super hit



Smakowita pielęgnacja

Nawilżający kremowy peeling do ciała skutecznie złuszcza naskórek, pozostawiając skórę gładką i miękką. Jego puszysta jak mus formuła kusi deserowym truskawkowo-mlecznym zapachem. **Bielenda, 25 zł**

Wiśniowy sad



Maskę w saszetce opracowano z myślą o włosach normalnych oraz przetłuszczających się. Ma wzmacniająco-odżywczą formułę i wiśniowy zapach. **Isana, Rossmann, 3,50 zł**

Orientalne SPA



Delikatne różane nuty zapachowe tego żelu do mycia przeniosą twoje zmysły do magicznego, orientalnego pałacu. Olejek arganowy pielęgnuje skórę. **Douglas Collection, 49 zł**

Fot.: Materiały prasowe (7)



Niech się kręcą!

Okrycia głowy i wilgoć w powietrzu prostują loki. Są sposoby, dzięki którym **NAWET CZAPKA IM NIE ZASZKODZI.**

Jesień to trudny czas dla włosów – zwłaszcza kręconych. Błyskawicznie chłoną wodę z otoczenia, bo ich łuski łatwo się rozchylają. Po elastycznych skrętach szybko nie ma śladu, a w ich miejsce pojawia się na głowie puch. Czas więc na więcej dyscypliny dla loków.

A może plopping

To metoda pomagająca wydobyć trwały skręt. Po umyciu włosów wgnieć w nie kosmetyk podkreślający loki (pianka, aktywator, żel). Nie spłukuj go. Na płaskiej powierzchni np. na kanapie ułóż bawełnianą koszulkę lub ręcznik z mikrofibry. Pochyl głowę i okręć włosy przygotowanym materiałem. Postaraj się, by włosy ułożyły się na czubku głowy. Taki turban utrzymaj co najmniej 30 minut. Zgniecie pasma i wydobędzie z nich mocny skręt. Po zdjęciu, nie rozczesuj włosów.

Utrwalenie

Jeśli chcesz po ploppingu utrwalić loki, włosy dosusz suszarką z dyfuzorem. Potem wgnieć w nie jeszcze odrobinę żelu lub pianki. Dla jeszcze lepszego utrwalenia fal zastosuj kolejną warstwę zabezpieczającą – lakier. Spryskaj nim włosy z odległości ok. 20–30 cm. Nie przesadzaj z ilością, żeby nie skleić pasm i nie usztywnić skrętu. Najlepiej sprawdzi się lakier o elastycznym utrwaleniu.

Powrót do formy

Gdy mimo wszystko po zdjęciu czapki albo spacerze loki się spuszą, nie musisz czekać na mycie włosów, by ponownie je skręcić i zdyscyplinować. Spryskaj je lekko wodą, wgnieć odrobinę pianki lub kremu do loków i ugnieć pasma dłońmi. Gdy nie musisz mieć zajętych rąk, pojedyncze kosmyki nawiń na palec i zostaw do wyschnięcia.

Wybieraj czapki z gładką podszewką albo zakładaj pod nie cienką satynową chustkę. Mniejsze tarcie to mniej puchu na głowie.

Fot.: Adobe Stock



Każda z nas ma własny rytm: jedna najlepiej działa w ruchu i zmianie, druga potrzebuje czasu na wyciszenie, a jeszcze inna odzyskuje energię dzięki stałym rytuałom. W indyjskiej tradycji zdrowotnej różnice te opisuje się za pomocą trzech dosz – umownych typów, które łączą cechy temperamentu, codziennych nawyków i sposobu reagowania na napięcie. Nie są one diagnozą ani sztywną etykietą: możemy odnaleźć w sobie elementy kilku typów, a ich nasilenie zmienia się wraz z etapem życia. Nasz test pomoże ci przyjrzeć się swoim skłonnościom i zauważyć, co sprzyja dobremu samopoczuciu, a co może wytrącać z równowagi. Do każdego wyniku dołączyłyśmy praktyczne inspiracje dotyczące jedzenia, odpoczynku, aktywności i codziennego wyciszenia. Potraktuj je jak zaproszenie do uważniejszego słuchania siebie – wybieraj to, co ci służy. Pamiętaj jednak, że żaden quiz nie zastąpi indywidualnej porady specjalisty, zwłaszcza, gdy odczuwasz dolegliwości.

Vata, Pitta, Kapha

Poznaj potrzeby swojego ciała

Dusza i ciało to jedno – tak uważają hinduscy medycy. Odpowiedz na pytania i sprawdź, jaką jesteś ajurwedyczną osobowością oraz **JAK NAJLEPIEJ MOŻESZ O SIEBIE ZADBAĆ**.

Test: jaka jest twoja prawdziwa natura?

1. Stań przed dużym lustrem i powiedz, jak określiłabyś swoją budowę ciała.
A) Jestem drobna, delikatna, niska i szczupła. Mam wąskie biodra oraz ramiona, smukłe nogi, niewiele ważę.
B) Jestem zbudowana proporcjonalnie i harmonijnie, mam widoczne, mocne mięśnie.
C) Jestem dobrze zbudowana, mam tendencję do tycia, wciąż walczę z nadwagą lub otyłością.

2. Przyjrzyj się dokładnie swojej skórze i znajdź poniżej opis, który najlepiej do ciebie pasuje.
A) Moja skóra jest cienka, zimna, ma tendencję do przesuszania się, łatwo się opala.
B) Mam cerę gładką, wrażliwą, skłonną do podrażnień, o dużej ilości piegów i pieprzyków.
C) Moja skóra jest dosyć gruba, tłusta, równomiernie się opala.

3. Zastanów się, jaka jest twoja aktywność fizyczna. Lubisz ruch czy preferujesz bierną formę odpoczynku?
A) Bardzo lubię wszystkie formy ruchu, jestem dynamiczna, nie potrafię usiedzieć w miejscu, szybko się męczę.
B) Lubię ruch i wyzwania fizyczne, ale męczę się w upale.
C) Nie przepadam za aktywnością fizyczną, od maratonów wolę leżenie na kanapie z książką.

4. Na jakie dolegliwości najczęściej się uskarżasz, na co zwykle chorujesz?
A) Dokuczają mi zimne stopy i dłonie, czasem wzdęcia i zaparcia.
B) Mam skłonność do gorączki, wysypki, a także stanów zapalnych, dość często uskarżam się na nadkwasotę żołądka.
C) Mam skłonność do opuchlizny, zaparć, często dokuczają mi zapalenia zatok, infekcje gardła, nosa.



5. Czy lubisz jeść? Jakie są twoje ulubione smaki, jakie potrawy preferujesz?
A) Mam zmienny apetyt, preferuję produkty, które są słodkie, słone lub kwaśne, szczególnie lubię potrawy tłuste. Uwielbiam różnego rodzaju przekąski.
B) Lubię jeść, mam spory apetyt, miewam napady wilczego głodu, do moich ulubionych smaków należą słodki, gorzki, cierpki. Uwielbiam potrawy lekkie, gotowane lub surowe.
C) Mam raczej stały, zrównoważony apetyt. Moje smaki to: gorzki, cierpki, ostry. Lubię potrawy wyszukane, lekkie, niskotłuszczowe.

6. W jakim klimacie najlepiej się czujesz, jakie temperatury najlepiej znosisz?
A) Uwielbiam ciepłe kraje, gdzie jest słonecznie i wilgotno. Nie znoszę zimy i zimna.
B) Nie znoszę upałów i wilgoci, lepiej się czuję w klimacie umiarkowanym, lubię zimę.
C) Lubię, jak jest ciepło i sucho, nie znoszę zimna ani deszczu.

7. Czy dobrze i długo śpisz, czy może cierpisz z powodu problemów ze snem?
A) Niezbyt dobrze sypiam, często wybudzam się w nocy, cierpię na bezsenność.
B) Zwykle nie sypiam długo, ale mój sen jest głęboki i relaksujący. Jego jakość zależy często od mojego stanu emocjonalnego.
C) Lubię długo spać, mój sen jest głęboki, ale ciężki, zwykle mam trudności z zaśnięciem, a potem z wybudzeniem się.

8. Jaki jest twój stosunek do pieniędzy? Lubisz je wydawać czy wolisz gromadzić oszczędności?
A) Pieniądze się mnie nie trzymają, z łatwością je wydaję na zachcianki.
B) Staram się racjonalnie zarządzać swoim budżetem, jeśli już coś kupuję, to staram się, żeby to produkty najwyższej jakości.
C) Nie jestem rozrzutna. Staram się oszczędzać na czarną godzinę i zwykle mi się to udaje. Oczywiście zdarza mi się wydać pieniądze pod wpływem emocji.

9. Jaka jesteś w stosunku do innych ludzi? Lubisz im pomagać czy wolisz nimi rządzić? Masz wielu przyjaciół?
A) Jestem osobą towarzyską, otwartą na innych i przyjazną, mam wielu znajomych, ale tylko kilku prawdziwych przyjaciół.
B) Lubię pracować w zespole, mam zdolności przywódcze. Bywam krytyczna i nieufna w stosunku do innych, co, niestety, czasami nie przysparza mi przyjaciół.
C) Jestem uczuciowa, serdeczna, wspierająca, chętna do pomocy innym i lojalna. Nie mam problemów z nawiązywaniem bliskich relacji.

10. Jak pracuje twój intelekt? Lubisz się uczyć, masz dobrą pamięć?
A) Czasem mam wrażenie, że mój umysł pracuje na przyspieszonych obrotach, jestem kreatywna, mam dużo pomysłów.
B) Mam świetną zdolność koncentracji, lubię się uczyć, jestem bystra i szybko kojarzę fakty.
C) Uczę się powoli, nie lubię wysiłku intelektualnego, mam dobrą pamięć długoterminową.

Vata – większość odpowiedzi A

Dominującymi elementami natury osób typu Vata są powietrze i przestrzeń. Osoby należące do tego typu są twórcze i otwarte na zmiany, ale bywają też introwertyczne, wstydliwe, czasami zbyt skromne. Zwykle czują się niepewnie w nieznanym, tłocznym, głośnym otoczeniu. Osoby Vata powinny unikać wychładzania organizmu, praktykować codzienne ćwiczenia relaksacyjne lub spokojną formę jogi. Zaleca im się także spożywanie ciepłego, gotowanego jedzenia i unikanie surowych pokarmów. Niezmiernie ważna jest dla nich regularność: stałe pory posiłków, chodzenia spać i wstawania oraz uregulowany rytm codziennych obowiązków.

Idealna dieta

W menu osobowości Vata nie może zabraknąć: płatków owsianych, ryżu, jajek, kurczaka, ryb, migdałów, orzechów włoskich, kurkumy, kminku, imbiru i kolendry.

Chwila dla równowagi

Uspokój natłok myśli. Gdy w głowie krążą niedokończone sprawy, samo „nie myśl o tym” zwykle niewiele daje. Spróbuj zrobić im miejsce parkingowe: zapisz wszystko, co wraca ci do głowy, a obok każdej sprawy dopisz tylko jeden następny krok, na przykład „zadzwonić do przychodni” zamiast „zająć się zdrowiem”. Wybierz jedną rzecz na dziś, resztę odłóż na konkretną porę. To prosty sposób, by nie musieć pamiętać o wszystkim naraz.

Zoom na zdrowie

Ten typ osobowości powinien szczególnie uważać na:

- układ pokarmowy – często pojawiają się u niego kłopoty z jelitami, osoby te cierpią z powodu zaparć i wzdęć oraz innych nieprzyjemnych dolegliwości
- układ nerwowy – charakterystyczną cechą tej osobowości jest nerwowość i emocjonalne podejście do codziennych spraw, co za tym idzie – bardzo często pojawiają się kłopoty z bezsennością oraz migreną
- układ sercowo-naczyniowy – skłonność do nerwowości sprawia, że jest on obciążony i mogą pojawić się problemy z ciśnieniem.

Pitta – większość odpowiedzi B

Osobowość ta jest połączeniem dwóch sił natury: ognia oraz wody. Osoby Pitta są mądre, ambitne i wyrozumiałe. Jeśli ich równowaga energetyczna jest zaburzona, mogą wpadać w złość i być zazdrosne. Typem Pitta targają namiętności. Ich apetyt nie tylko na jedzenie, ale także na seks są silne. Śpią doskonale i wcale nie jest łatwo je obudzić. Puls mają silny i stabilny. Ludzie tego typu mówią głośno, z pasją i często dominują w rozmowie. Powinni pamiętać, by unikać gorącego klimatu i nadmiernej ekspozycji na światło słoneczne, bo mają bardzo wrażliwe oczy. Stres sprawia, że stają się agresywni, więc ważne jest, by potrafili zachować spokój.

Chwila dla równowagi

Odpuść bez poczucia winy. Jeśli trudno ci wyłączyć tryb działania, wprowadź krótką przerwę przejściową między obowiązkami a odpoczynkiem. Po pracy albo po powrocie do domu poświęć kilka minut na spokojny spacer, zmianę ubrania czy herbatę wypitą bez sprawdzania telefonu. Nie musi to być kolejny punkt na liście zadań. Chodzi o sygnał dla siebie samej: „na teraz wystarczy". Odpoczynek nie wymaga zasłużenia na niego.

Idealna dieta

W menu osobowości Pitta nie może zabraknąć: ryżu, pszenicy, mleka, masła oraz roślin strączkowych, surowych warzyw, pestek słonecznika, kardamonu i cynamonu.

Zoom na zdrowie

Ten typ osobowości powinien szczególnie uważać na:

• układ pokarmowy – często pojawiają się u niego kłopoty z żołądkiem, ból, uczucie ciężkości, a także nieprzyjemne dolegliwości, jak odbijanie się z piekącym posmakiem w ustach i przełyku

• układ odpornościowy – Pitta ma skłonność do gorączki i objawów grypowych: łamania w kościach, poczucia ogólnego rozbicia i przemęczenia

• kondycję skóry – bardzo delikatna cera Pitty skłonna jest do zaczerwienień i podrażnień, często występującą u niej dolegliwością jest nawracający trądzik.



Kapha – większość odpowiedzi C

Dominującymi elementami natury osób typu Kapha są woda i ziemia. Osoby należące do tego typu są sentymentalne, romantyczne i tolerancyjne. Osoby Kapha są powolne i metodyczne, a przy tym bardzo wytrzymałe. Lubią dużo spać i mają twardy sen. Ich puls jest powolny, ale stabilny. Uczą się niezbyt szybko, ale za to mają doskonałą pamięć. Są z natury ciułaczami, potrafią zapewnić byt rodzinie. Są szczerzy i spokojni, nie ekscytują się łatwo. Lubią gdzieś przynależeć, dlatego tak chętnie przystępują do różnych klubów czy społeczności. Niezmiernie ważna jest dla nich prawidłowa dieta, bo mają skłonności do nadwagi. Choć nie jedzą dużo, powoli trawią. Lubią dobrą kuchnię, chętnie gotują.

Idealna dieta

W menu osobowości Kapha nie może zabraknąć: kaszy gryczanej, czerwonej soczewicy, czarnej fasoli, królika, kurczaka, szpinaku, kapusty, koziego mleka, czosnku, imbiru.



Zoom na zdrowie

Ten typ osobowości powinien szczególnie uważać na:

- układ pokarmowy – spowolnione trawienie w konsekwencji prowadzi do nadwagi i otyłości
- choroby cywilizacyjne – nadprogramowe kilogramy w połączeniu z niewielką aktywnością fizyczną mogą prowadzić do cukrzycy, insulinoodporności
- choroby stawów – Kapha ma skłonności do reumatoidalnego zapalenia stawów i innych dolegliwości kostno-stawowych
- choroby układu oddechowego – często pojawiają się problemy z płucami i nawracający kaszel.

Chwila dla równowagi

Energii szukaj w ruchu. Nie planuj jednak i nie obiecuj sobie od razu wielkiej zmiany. Na początek ustal wersję minimum: pięć minut spaceru, kilka ruchów przy otwartym oknie albo dojście pieszo jeden przystanek. Przygotuj sobie drogę do startu – połóż buty przy drzwiach lub połącz ruch z czymś, co i tak robisz, na przykład krótkim spacerem po porannej kawie. Łatwiej zacząć od małego kroku niż czekać, aż pojawi się idealna motywacja.

Fot.: 123RF/Picsel (7), Adobe Stock (2)

Zamów Olivię
z bezpłatną dostawą





Teraz: *83,90 zł*

za 12 wydań

Zamówienie możesz złożyć bez wychodzenia z domu na czytelnia.pl, e-mailem prenumerata@bauer.pl, telefonicznie 67 210 86 05 lub 67 354 16 05.

Na czytelnia.pl zamówisz także e-wydanie

Wysyłkę realizujemy za pośrednictwem Poczty Polskiej, listem ekonomicznym. Koszt dostawy na terenie kraju ponosi wydawnictwo. W przypadku prenumeraty wysyłanej poza granicę kraju do ceny prenumeraty doliczamy opłatę pocztową zgodną z cennikiem Poczty Polskiej. Termin dostawy jest zgodny z regulaminem Poczty Polskiej. Prenumeratę otrzymacie Państwo do 10. dnia od ukazania się tytułu w sprzedaży. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. W przypadku pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery: 67 210 86 05, 67 354 16 05 (Biuro Obsługi Klienta, w godzinach 8.00-18.00). Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeżeli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innym przypadku obowiązują przepisy kodeksu cywilnego oraz ustawa o prawach konsumenta.

Zmieniaj perfumy co miesiąc. Mózg tworzy wtedy wyraźne skojarzenia zapachowe z danym okresem twojego życia, co skutecznie wspiera pamięć.



Czubek dużego palca u stopy odpowiada czuciowo za głowę. Uciskaj go delikatnie kciukiem przez minutę dla wyciszenia umysłu.

Do espresso przed krótką drzemką dodaj kroplę olejku miętowego. Po przebudzeniu zapach ten dodatkowo wzmocni twoją koncentrację.

Fitness dla mózgu każdego dnia

Zachowuje zdolność do zmian przez całe życie, tworzy nowe połączenia nerwowe. A pomożesz mu w tym, gdy wprowadzisz **TE PROSTE NAWYKI**.

TEKST: IWONA JANCZAREK

Przez lata sądzono, że mózg traci elastyczność wraz z wiekiem. Dziś wiadomo, że jego zdolność do tworzenia nowych połączeń neuronalnych, czyli neuroplastyczność, utrzymuje się przez całe życie, a nawet może się z wiekiem wzmacniać. Warunek jest jeden: musisz dostarczać mu nowych bodźców. Nie chodzi o skomplikowane treningi pamięci, tylko o codzienne czynności, które wykonujesz w nietypowy sposób. Zapach, kolor, dźwięk, ruch i kontakt z bliskimi, każdy z tych elementów potrafi uruchomić w mózgu proces, który spowalnia jego starzenie się i poprawia koncentrację niemal od razu.



Żółty jest kolorem najbardziej rzucającym się w oczy. Dlatego rzeczy nim oznaczone mózg zapamiętuje szybciej niż te zapisane na białej kartce.

1 WSZYSTKIE ZMYSŁY W SŁUŻBIE INTELIGENCJI

Rozmaryn ożywia pamięć

Olejek rozmarynowy zwiększa produkcję acetylocholiny, neuroprzekaźnika, który poprawia pamięć. Wdychaj jego zapach podczas nauki, pracy, a doniczkę z rośliną postaw, tam gdzie spędzasz najwięcej czasu. Zbuduj kolekcję 5–7 zapachów, które przypiszesz do konkretnych czynności, np. miętę z cytryną do pracy wymagającej koncentracji, bergamotkę z lawendą, gdy potrzebujesz kreatywności.

Barwy pracują za ciebie

Zieleń poprawia kreatywność o 20 proc., redukuje poziom stresu i zwiększa zdolność koncentracji, jak wykazały badania University of Michigan. Żółty pobudza produkcję serotoniny i wspiera analityczne myślenie, co potwierdzają badania opublikowane w Journal of Environmental Psychology. Warto otaczać się roślinami w miejscu pracy, bo łączą efekt zieleni z naturalnym spokojem, jaki dają rośliny doniczkowe, a barwy widoczne w twoim otoczeniu pracują na korzyść mózgu przez cały dzień, nawet bez twojego udziału.

> Inteligencja skrystalizowana, czyli ta oparta na doświadczeniu i wiedzy, rośnie wraz z wiekiem, w przeciwieństwie do szybkości przetwarzania informacji.

Muzyka napędza naukę

Słuchanie ulubionej muzyki poprawia nastrój i zwiększa aktywność mózgu w obszarach odpowiedzialnych za przetwarzanie dźwięku i uwagę. Wpływa też na poziom motywacji, dlatego nauka, zwłaszcza matematyki, i praca idą wtedy sprawniej. Włącz ulubione utwory podczas codziennych obowiązków domowych, a zauważysz, że wykonujesz je z większą energią i bardzo chętnie, a czas przy nich mija zdecydowanie szybciej.

2 TRZEBA CHODZIĆ, ALE CZASEM ZRÓB TO INACZEJ

Trening stóp i mózgu

Chodzenie boso ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie mózgu. Zróżnicowane bodźce dotykowe pobudzają nowe połączenia nerwowe i poprawiają koncentrację dzięki większej stymulacji sensorycznej, a przy okazji aktywują obszary mózgu odpowiedzialne za równowagę i koordynację ruchową. Spaceruj codziennie choć 10 minut po domowej ścieżce sensorycznej, np. po kamykach, fasoli czy aksamicie, a wieczorem masuj stopy przez 5–7 minut, najlepiej używając balsamu z chłodzącym efektem.

Koniec z rutyną

Mózg tworzy nowe połączenia neuronów za każdym razem, gdy zmuszasz go do wykonywania znanych czynności w nowy sposób. Mieszaj herbatę i otwieraj drzwi niedominującą ręką, z czasem zacznij nią też pisać krótkie notatki i nakładać krem. Odwróć kolejność porannych rytuałów, a jeśli zwykle najpierw pijesz kawę, a potem się myjesz, zrób odwrotnie, i włącz do tego muzykę. Szczotkuj zęby, stojąc na jednej nodze, a taneczne kroki wykonuj podczas gotowania obiadu, im więcej takich zmian, tym lepiej.

»



3 PROSTE RECEPTY NA TRUDNE PROBLEMY

Śpiewająco pod prysznicem

Nauka języków obcych to znana metoda na poprawę funkcjonowania mózgu. Śpiewaj obcojęzyczne piosenki pod prysznicem, wilgotne powietrze w łazience sprawi, że łatwiej zapamiętasz dźwięki. Wybieraj utwory z prostymi, powtarzalnymi frazami. Oznaczaj codziennie pięć nowych przedmiotów w domu karteczkami w obcym języku i zmieniaj je co dwa tygodnie lub co miesiąc, a nazwy wypowiadaj kilka razy na głos, gdy z tych przedmiotów korzystasz. Dzięki temu twój dom staje się przez cały czas małą, domową szkołą językową, a nauka przestaje kojarzyć się z wysiłkiem.

Wsparcie emocjonalne od bliskich chroni mózg przed demencją i zaburzeniami lękowymi, dlatego regularny kontakt z rodziną i przyjaciółmi działa jak trening dla umysłu.

Drzemka, która ładuje umysł

Kawa zawiera dużo przeciwutleniaczy, które neutralizują wolne rodniki i wspierają pracę mózgu. Zafunduj sobie kilkuminutową drzemkę kawową między 13.00 a 15.00, nie stosuj tej metody po 16.00. Wypij espresso, ustaw timer na 15 minut i zdrzemnij się w pozycji półsiedzącej. Kofeina zacznie działać dokładnie po przebudzeniu, wstaniesz wypoczęta i skoncentrowana.



ZRÓBMY RAZEM COŚ SZALONEGO

Spotkanie bez scenariusza

Tradycyjne spotkania z rodziną i przyjaciółmi często opierają się na utartych schematach, są do bólu przewidywalne, a wtedy twój mózg… śpi. Dlatego warto poszukać nowych formuł. Nietypowe sytuacje stymulują mózg do adaptacji i rozwoju, bo zmuszają go do porzucenia znanych ścieżek działania. Zorganizuj spotkanie, podczas którego gotujecie bez słów, a przepis przekazujecie sobie wyłącznie gestami i mimiką. Potrawy przygotowujcie w parach, każda osoba używa tylko jednej ręki, więc do ugotowania posiłku potrzebna jest prawdziwa współpraca i wzajemna uwaga. Taka zabawa uruchamia w mózgu nowe połączenia, których nie tworzą znane od lat rytuały spotkań rodzinnych i towarzyskich. Umów się na taki wieczór choć raz w miesiącu, a przekonasz się, że rozmowy i śmiech, jakie przy tym się pojawiają, dodatkowo wzmacniają więzi i poprawiają nastrój na długo po spotkaniu.

Fot.: Adobe Stock (4)

Najpiękniejsze historie *o miłości!*



Prawdziwe historie pisane przez *życie*

Teraz w sprzedaży co miesiąc

Trądzik różowaty. Rumieńce, które trzeba leczyć

Zaczerwieniona twarz, widoczne naczynka, palące policzki. **TE OBJAWY** zna co piąta kobieta po 35. r.ż.



Rumiana jak jabłuszko, mówiły z uznaniem nasze babcie, bo zaróżowione policzki uchodziły kiedyś za oznakę zdrowia. Po 35. r.ż. wiele kobiet zauważa jednak, że rumieniec pojawia się coraz częściej i nie znika tak szybko jak dawniej. Łatwo uznać, że to alergia na kosmetyki albo po prostu taka uroda. Tymczasem za tymi objawami często stoi choroba, którą da się opanować.

Skąd te kolorki

Trądzik różowaty to przewlekła choroba zapalna skóry, która najczęściej ujawnia się między 30. a 50. rokiem życia. U podstaw problemu leży zaburzenie pracy naczyń krwionośnych w skórze oraz przewlekły stan zapalny. Do tego dochodzi często nadmiar nużeńców, mikroskopijnych pajęczaków żyjących w mieszkach włosowych i gruczołach łojowych. W dodatku spadek poziomu estrogenów w okresie menopauzy sprawia, że naczynia stają się bardziej reaktywne, a skóra cieńsza i wrażliwsza.

Jak rozpoznać chorobę

Pierwszy sygnał to zwykle rumień, który pojawia się na policzkach, nosie, brodzie czy czole. Zaczer-

Łzawienie i pieczenie oczu może oznaczać, że cierpisz na postać oczną choroby.

wienienie może nasilać się po gorącej kawie, kieliszku wina, ostrym jedzeniu albo wyjściu na mróz. Skóra piecze, swędzi, pojawia się uczucie ściągnięcia. Z czasem dochodzą grudki i krostki, ale to nie są zwykłe pryszcze. Te zmiany nie mają zaskórników i są bolesne w dotyku.

Dieta ma znaczenie

Gorące potrawy rozszerzają naczynia i potęgują rumień. Ostre przyprawy, marynaty, dojrzałe sery czy cytrusy mogą zaostrzać objawy. Alkohol działa podobnie.
Zapisuj, co jesz i jak reaguje twoja skóra. Większość kobiet po kilku dniach zauważa wyraźne wzorce. Jedna źle znosi pomidory, inna nie toleruje czosnku, jeszcze inna musi unikać czekolady.
Temperatura posiłków też jest ważna. Zamiast gorącej zupy zjedz letnią. Herbatę i kawę zawsze ostudź. Te zmiany mogą zmniejszyć nasilenie rumienia nawet o 30-40 proc.

Czego unikać na co dzień

- Silne emocje, stres, nagłe zmiany temperatury, gorące kąpiele i intensywny wysiłek fizyczny – to pogarsza stan skóry.
- Zimą chroń twarz szalikiem, latem noś kapelusz. Słońce zaostrza chorobę. Filtry przeciwsłoneczne powinny mieć minimum SPF 30.
- Zapomnij o peelingach, szczoteczkach do twarzy i masażu. Wszystko, co powoduje tarcie lub rozgrzewa skórę, jest zabronione. Mydło w kostce wyrzuć, bo wysusza i drażni. Toniki z alkoholem również.

Jak skutecznie leczyć

Podstawą jest wizyta u dermatologa. W postaci rumieniowej trądziku, gdy są widoczne tylko rozszerzone naczynka, skuteczne są zabiegi laserowe. Zamykają naczynka, redukują rumień i zmniejszają wrażliwość skóry. Efekt widać po 2-3 zabiegach, ale pełen cykl to zwykle 4-6 sesji.
Gdy pojawiają się krostki, potrzebne są leki.
- Metronidazol w żelu lub kremie działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie.





Do makijażu wybieraj produkty „non comedogenic" i podkłady mineralne.

- Kwas azelainowy zmniejsza zmiany zapalne i rozjaśnia przebarwienia.
- Iwermektyna w kremie zabija nużeńce – pasożyty odpowiedzialne za zaostrzenie objawów.

W cięższych przypadkach lekarz przepisuje antybiotyki doustne, najczęściej z grupy tetracyklin. Kuracja trwa od 3 do 6 miesięcy. W bardzo opornych postaciach stosuje się izotretynoinę, lek z grupy retinoidów.
Ważne! Nawet gdy skóra wygląda lepiej, nie przerywaj leczenia. Trądzik różowaty to choroba przewlekła, która wymaga terapii podtrzymującej.

Pielęgnacja na miarę

- Myj twarz letnią wodą, używając łagodnych żeli lub mleczek.
- Po umyciu osusz twarz delikatnie, nie trzyj.
- Krem na dzień powinien być lekki, z filtrem UV. Szukaj składników kojących: niacynamidu, ekstraktu z zielonej herbaty, allantoiny, pantenolu.
- Na noc stosuj preparaty odbudowujące barierę lipidową skóry.

Fot.: Adobe Stock (4)

Nowy świat kobiety Miesięcznik



MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY

tworzony przez ekspertów!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!



Świat kobiety kupisz również z książką kucharską

Więcej porad, inspiracji i krzyżówek! Nowe strony:





● ROZMOWY Z TERAPEUTĄ, LEKARZEM, EKSPERTEM FINANSOWYM



● PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE



● CUDOWNY ŚWIAT ROSLIN

PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

Inspiracje i nowości

Znalezione w aptece



Ovulomed® max pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji rozrodczych i aktywności hormonalnej. Cena: ok. 60 zł

Cukierki Aroniowe firmy Reutter wspierają wzrok, krążenie krwi i odporność. Cena: ok. 14 zł





Procto-Zac Herbal ta innowacyjna receptura pomaga zlikwidować świąd, pieczenie i hemoroidy. Cena: ok. 35 zł

Nawłosan poprawia gęstość włosów, nadaje im mocną strukturę i podbudza wzrost. Cena: ok. 28 zł





Biała Perła Matcha wybielająca pasta do zębów zmniejsza ich wrażliwość, chroni przed demineralizacją szkliwa. Cena: ok. 25 zł



Nie bój się glutenu

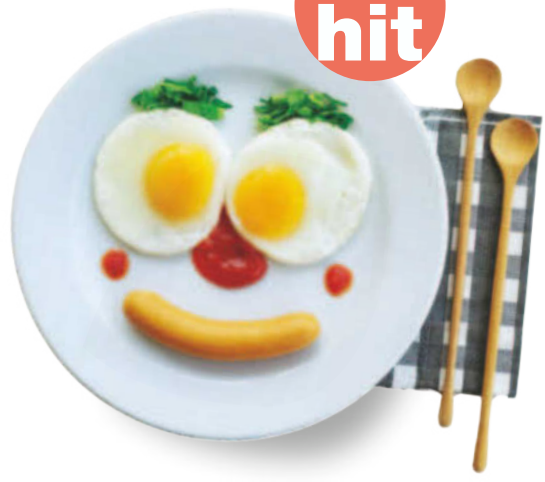
Produkty zbożowe zawierające gluten dostarczają witamin z grupy B, żelaza, cynku, selenu oraz błonnika pokarmowego. Naukowcy udowodnili, że zdrowe osoby, które jadły mniej produktów zawierających gluten były bardziej narażone na zachorowanie na cukrzycę typu 2. **Ograniczając gluten, organizm otrzymuje mniej błonnika zbożowego**, a to on chroni przed rozwojem tego typu cukrzycy.

Fot.: Adobe Stock (8), mat.prasowe (5)

Dowcip na śniadanie

Super hit

Naukowcy stwierdzili, że śmiech w trakcie posiłku jest bardzo wskazany. Obniża ciśnienie, poprawia krążenie, wzmacnia układ odpornościowy i serce, dobrze wpływa na układ nerwowy. Jedząc posiłek z rodziną, opowiadajcie sobie dowcipy. Gdy jesz go sama, włącz kabaret.





Rytm spaceru

Naukowcy badający wpływ spacerów na zdrowie zaobserwowali, że przynoszą one lepsze efekty, gdy maszerująca osoba słucha utworu „Dancing Queen". Wówczas łatwiej zgubić zbędne kilogramy (być może przez to, że marsz staje się bardziej energiczny) i unormować ciśnienie.

A może to alergia

Często swędzą cię uszy? Świąd i uczucie zatkania mogą wskazywać na alergię pokarmową lub rzadziej na roztocza, które mogą ujawnić się w każdym wieku. Pomogą wtedy leki anyhistaminowe bez recepty. Pamiętaj tylko, aby nie brać ich stale i skonsultować problem z lekarzem.



Toaletowy offline



3/4 dorosłych do toalety zabiera telefon. A to znaczy, że nie spędzają w niej 3 minut, lecz 10-15. To nie jest zdrowe. Naukowcy z Harvard Medical School udowodnili, że osoby używające w toalecie smartfonów mają o 46 proc. wyższe ryzyko rozwoju hemoroidów.



Eliksir młodości

Chińscy badacze z Uniwersytetu Sichuan wykazali, że czarna herbata skutecznie wydłuża życie. To zasługa zawartych w niej licznych substancji prozdrowotnych, zwłaszcza polifenoli, które czynią nas długowiecznymi, dają odporność, poprawiają kondycję mózgu, serca, jelit. Wystarczy pić dziennie trzy filiżanki.

Przyjaźń na lekarstwo

Zadowolenie z przyjaźni i więzi z innymi, a także satysfakcjonujące kontakty z osobami, które można poprosić o pomoc to podstawa zdrowia. Okazuje się, że dobre relacje w pracy czy w domu zmniejszają ryzyko depresji o 27 proc., zaś stanów lękowych o 18 proc. Warto przy tym dodać, że człowiek osamotniony może stać się ofiarą depresji 32 razy częściej, a lęku – 21. Dlatego już dziś zadbaj o relacje z przyjaciółmi.





Rzut oka na naturę

O tym, że natura wpływa na nas kojąco wiadomo od dawna. Ale naukowcy z Uniwersytetu Exeter przeprowadzili badania, z których wynika, że oglądanie przyrody, nawet na filmach, może przynieść korzyści naszemu organizmowi – obniżyć poziom stresu oraz poprawić samopoczucie. Więc nie czekaj i już teraz przełącz telewizor na kanał przyrodniczy.

NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA



Chłodom na przekór

Otulają ciepłem jak koc: **ROZGRZEWAJĄ**, **SYCĄ** i każą zapomnieć, że w kalendarzu rządzi jesień.

Gęsty krem serowy z boczkiem

Czas przygotowania: **45 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 2 cebule • 2 ząbki czosnku • 60 g masła • 60 g mąki pszennej • 200 ml białego wina • 1 i 1/2 l bulionu warzywnego • 400 ml śmietany 30% • 200 g oscypka • 100 g boczku (plastry) • sól • pieprz • 6 gałązek tymianku**

PRZYGOTOWANIE:
Cebulę i czosnek obierz, posiekaj. W garnku rozgrzej masło. Wrzuć cebulę i czosnek, mieszając, zeszklij. Całość oprósz mąką i, mieszając, lekko zrumień. Wlej wino oraz bulion, cały czas mieszając. Zagotuj, zmniejsz płomień i gotuj jeszcze ok. 5 minut. Potem dodaj śmietanę 30% i zagotuj, zmniejsz płomień i gotuj ok. 15 minut, mieszając. Boczek wysmaż na chrupko na patelni bez tłuszczu.
2. Ser zetrzyj i porcjami dodawaj do zupy, mieszając, aż się rozpuści. Przypraw solą i pieprzem. Tymianek umyj, osusz i oderwij listki. Zupę rozlej do miseczek. Posyp tymiankiem. Podaj z chipsami z boczku.



Efektowne kaszotto w dyni

Czas przygotowania: **50 minut**
Porcje: **4** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 2 dynie hokkaido • 5 łyżek oliwy • sól • pieprz • 150 g kaszy pęczak • 2 szalotki • 2 ząbki czosnku • 400 g pieczarek • 2 łyżki suszonej żurawiny • ok. 500 ml bulionu warzywnego • 1 łyżka sosu sojowego • 200 g śmietany 30% • 2 łyżki pestek dyni**

PRZYGOTOWANIE:
1. Dynie umyj, przekrój, usuń pestki. Połówki posmaruj 2 łyżkami oliwy, oprósz solą i pieprzem. Ułóż na blasze i piecz 20 minut w 200°C. Szalotki i czosnek obierz, posiekaj. Pieczarki oczyść, pokrój w plasterki, smaż 5 minut na 2 łyżkach oliwy, odłóż. Na tej samej oliwie zeszklij szalotki z czosnkiem. Dodaj kaszę i podsmaż, dodaj żurawinę, bulion, sos i gotuj pod przykryciem 20 minut.
2. Z dyni wydrąż miąższ, posiekaj i połącz ze śmietaną, pieczarkami i kaszą. Przypraw farsz i napełnij dyniowe połówki. Posyp pestkami dyni. Zapiekaj 10 minut w 200°C.

«



Tajska potrawka z jajkiem

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

SKŁADNIKI: **• 200 g ryżu jaśminowego • sól • 2 chili • 3 ząbki czosnku • 2 łyżki sosu rybnego • 4 łyżki sosu sriracha • 4 łyżki sosu sojowego • 4 łyżki syropu z agawy • sok z 1 limonki • 3 łyżki oleju • 800 g mielonej wieprzowiny • 4 jajka • 6 gałązek bazylii, najlepiej tajskiej**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ryż ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Z chili usuń pestki, miąższ pokrój w krążki. Czosnek obierz, posiekaj. Wymieszaj czosnek, chili, sos rybny, sriracha, sojowy, syrop i sok z limonki.
2. Mięso smaż na 2 łyżkach oleju przez 6 minut, rozdrabniając. Wlej mieszankę sosów. Smaż na małym płomieniu jeszcze 2 minuty, mieszając. Zdejmij.
3. Na nieprzywierającej patelni rozgrzej pozostały olej i usmaż jajka sadzone. Bazylię umyj i osącz. Oderwij listki od gałązek, połowę posiekaj, wymieszaj z mięsem. Na talerzach ułóż ryż, mięso i jajka. Posyp pozostałą bazylią.

Schab z chrupiącą skorupką

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcje: **6** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 1 cebula • 60 g wiejskiego chleba • 150 g serka śmietankowego • pieprz • 1 jabłko • 1 łyżka soku z cytryny • 20 g masła klarowanego • 1 kg schabu bez kości • 20 g masła • 1 łyżka posiekanego szczypiorku**

PRZYGOTOWANIE:

1. Chleb pokrusz. Cebulę obierz, posiekaj. Serek połącz z cebulą i pieprzem. Jabłko obierz, grubo zetrzyj, wymieszaj z sokiem z cytryny oraz okruchami chleba, po czym dodaj do masy serowej.
2. Mięso pokrój na 8 plastrów. Mocno obsmaż je na maśle klarowanym i ułóż w naczyniu do zapiekania – jeden za drugim, tak by lekko zachodziły na siebie. Przypraw pieprzem. Masło pozostałe po smażeniu zalej 150 ml gorącej wody, zagotuj i wlej do mięsa. Masę jabłkowo-chlebową rozłóż na wierzchu mięsa, obłóż kawałkami masła. Piecz 25 minut w 220°C. Przed podaniem posyp szczypiorkiem.



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



Placek ziemniaczany z szynką

Czas przygotowania: **60 minut**
Porcje: **18** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 500 g mąki • 1 op. drożdży instant • 1 kg ziemniaków • 125 ml mleka • sól • 1 jajko • 200 g kwaśnej śmietany 22% • 200 g serka kanapkowego z chrzanem • 300 g pora • 5 łyżek oleju • 18 plastrów boczku • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Drożdże połącz z mąką. Obierz i zetrzyj 500 g ziemniaków. Mleko zagotuj. Ziemniaki, 1 łyżkę soli, mleko, mąkę z drożdżami i jajko wyrób. Ciasto odstaw na 2 godziny.

2. Śmietanę połącz z serkiem. Przypraw solą i pieprzem. Por oczyść, pokrój w plasterki. Pozostałe ziemniaki obierz, umyj i pokrój w cienkie plasterki. Blachę wyłóż pergaminem. Spód wylep ciastem. Posmaruj masą serową, rozłóż plasterki pora i ziemniaków. Odstaw na 30 minut. Oprósz solą i skrop olejem. Piecz 30 minut w 220°C. Gotowy placek pokrój na kawałki, ułóż na nich po plasterku boczku. Dowolnie udekoruj.

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!

Ponad 200 nowych porad i inspiracji

Nasze NOWOŚCI!

- **lekcja projektowania** krok po kroku
- **lifehacki** sprytnego ogrodnika
- **prawdy i mity** z zakresu ogrodnictwa
- **testujemy** i porównujemy dla Was

EKSTRA! **Reportaż – z wizytą w ogrodzie naszych czytelników**



Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy!
Do kupienia również w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Marchewka stroi się w kolory

Ma więcej barw niż niejeden jesienny sweter. Fioletowa, żółta, biała, a nawet czerwona – każda wygląda inaczej i każda ma coś pysznego do powiedzenia.



Fioletowa – PIĘKNOŚĆ Z CHARAKTEREM

Swój głęboki kolor zawdzięcza antocyjanom, czyli barwnikom, które znajdziemy także w jagodach i czarnej porzeczce. W środku może kryć pomarańczowy, żółty lub fioletowy miąższ. Smak? Bywa słodki, korzenny, a czasem lekko pieprzny. **Idealna, gdy zwykła surówka marzy o odrobinie fantazji.**

Żółta – SŁODYCZ W ZŁOTYM WYDANIU

Delikatna, łagodna i pełna naturalnej słodyczy. Zawiera luteinę, a **po upieczeniu zachwyca jeszcze bardziej intensywnym smakiem.** Świetnie sprawdzi się jako dodatek do obiadu**,** składnik kremowej zupy albo kolorowa przekąska z piekarnika.

Czerwona – POMIDOROWA KUZYNKA

Jej ciepły, czerwony odcień to zasługa przede wszystkim likopenu – karotenoidu, który odpowiada także za barwę pomidorów. Na talerzu prezentuje się efektownie, a **w towarzystwie kolorowych warzyw wygląda jeszcze apetyczniej**.

Biała – SUBTELNA I DELIKATNA

Ma niewiele karotenoidów, dlatego nie dostarcza beta-karotenu w podobnej ilości co odmiany pomarańczowe. Jej jasny kolor i łagodny smak sprawiają jednak, że **doskonale pasuje do kremowych zup, piure i dań, w których marchewka nie musi grać pierwszych skrzypiec.**



Tarta na cieście filo

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

Składniki: **• 750 g kolorowych marchewek • 3 łyżki oliwy • 1 łyżka + odrobina płynnego miodu • 150 g koziego sera • 3 jajka • 1 łyżka tartego chrzanu • sok i cienkie paski skórki z 1/2 cytryny • 1 op. (10 arkuszy, 250 g) ciasta filo • sól • pieprz • olej • ew. tymianek**

PRZYGOTOWANIE:

1. Oliwę wymieszaj z łyżką miodu, solą i pieprzem. Obrane marchewki ułóż w żaroodpornej formie. Polej miodową oliwą, przemieszaj. Piecz przez 20 minut w temp. 220°C.
2. Ser utrzyj 2 jajkami, chrzanem oraz sokiem z cytryny. Przypraw solą i pieprzem. Prostokątną formę (20 × 30 cm) posmaruj olejem, wyłóż arkuszami ciasta filo, tak aby lekko wystawały poza brzegi formy. Każdy arkusz posmaruj olejem.
3. Na cieście rozsmaruj krem serowy. Pozostałe jajko roztrzep, posmaruj nim równomiernie brzegi ciasta. Marchewki ułóż wzdłuż, według kolorów, na kremie serowym. Tartę piecz 25 minut w temp. 180°C. Posyp skórką z cytryny i, jeśli lubisz, udekoruj tymiankiem.

Kremowa zupa z kalarepką

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

Składniki: **• 400 g żółtej marchewki • 1 duża kalarepka • 2 szalotki • 100 ml śmietany 30% • 1 łyżka + 1 łyżeczka masła • 1,25 l bulionu • 1 fioletowa marchewka • 4 łyżki jogurtu • 1 łyżka czarnego sezamu • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Kalarepkę, żółte marchewki i szalotki obierz. Wszystkie warzywa pokrój na mniejsze kawałki. W garnku rozgrzej 1 łyżkę masła, dodaj warzywa i podsmaż je. Zalej bulionem i śmietaną. Gotuj na małym płomieniu 20 minut.
2. Fioletową marchewkę obierz, pokrój w cienkie plasterki. Usmaż je na pozostałym maśle. Osącz z tłuszczu na papierowym ręczniku kuchennym.
3. Zupę zmiksuj. Przypraw solą i pieprzem. Rozlej do miseczek. Udekoruj jogurtem. Na wierzchu połóż plasterki fioletowej marchewki. Posyp sezamem i ew. posiekaną kolendrą.





Ciemna strona czekolady

Lepiej jej nie budzić – **WYSTARCZY KĘS**, żeby rozsądek skapitulował, a apetyt przejął stery.



Tarta kakaowo-orzechowa

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **16** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• po 200 g batoników orzechowo-czekoladowych oraz śmietany 30% • po 100 g masła i mąki • 280 g cukru • 2 jajka • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 2 łyżki kakao • 250 g słonych fistaszków • 50 g masła orzechowego • 300 g białej czekolady • 150 g skondensowanego mleka słodzonego • 2 polewy czekoladowe**

PRZYGOTOWANIE:

1. Utrzyj masło z 80 g cukru i jajkami. Wmieszaj mąkę z proszkiem i kakao, a potem 100 g posiekanych batonów. Ciasto przełóż do tortownicy (26 cm) z pergaminem. Piecz 25 minut w 180°C.
2. Resztę cukru skarmelizuj. Wlej śmietanę i mieszaj, aż cukier się rozpuści. Dodaj 200 g fistaszków i krem orzechowy. Gotuj 5 minut. Masę rozprowadź na spodzie.
3. Czekoladę połam, rozpuść w mleku. Rozłóż na karmelu, schłodź. Tartę ozdób polewą, resztą fistaszków i batonów.

Rolada z sosem karmelowym

Czas przygotowania: **50 minut**
Porcje: **15** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 4 jajka • sól • 120 g cukru • 70 g mąki pszennej • 50 g mąki ziemniaczanej • 20 g + 2 łyżki kakao • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 2 łyżeczki żelatyny • 150 g gęstej kwaśnej śmietany np. 18% lub 22% • 1 cukier waniliowy • 400 g śmietany 30% • 2 łyżki sosu karmelowego • 200 g startej czekolady**

PRZYGOTOWANIE:

1. Oddziel żółtka od białek. Białka ubij z 120 g cukru. Dodaj żółtka, obie mąki, 20 g kakao i proszek. Ciasto rozsmaruj na blasze z pergaminem. Piecz 15 minut w 200°C. Przełóż na ściereczkę i zroluj (bez pergaminu).
2. Żelatynę rozpuść wg przepisu. Śmietanę 30% ubij, połącz z kwaśną śmietaną, cukrem waniliowym i żelatyną. Biszkopt rozwiń. Posmaruj kremem. Skrop sosem karmelowym i zwiń. Roladę schładzaj 30 minut. Oprósz resztą kakao. Posyp czekoladą. Włóż do lodówki na 3 godziny.



« Blok z herbatnikami

Czas przygotowania: **35 minut**
Porcje: **18** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• po 200 g mlecznej czekolady oraz gorzkiej czekolady • 250 g oleju kokosowego (ew. masła) • 2 jajka • 60 g cukru pudru • 2 łyżki ciemnego kakao • 150 g herbatników maślanych**

PRZYGOTOWANIE:

1. Obie czekolady stop z olejem w kąpieli wodnej. Zdejmij i odstaw do przestudzenia. Jajka utrzyj z cukrem pudrem oraz przesianym kakao na puszystą masę. Utarte żółtka połącz z ostudzoną masą czekoladową. Wymieszaj mikserem.

2. Foremkę (dł. 23 cm, poj. 1 i 1/2 l) wyłóż folią przezroczystą. Nałóż do niej masę czekoladową, przekładając ją warstwami herbatników. Ostatnią warstwę powinny stanowić ciastka. Blok wstaw na noc do lodówki.

3. Następnego dnia wyjmij stężały blok z foremki. Ostrożnie usuń folię i udekoruj, np. herbatnikami połamanymi na kawałeczki oraz ozdobami z ciemnej i białej czekolady.

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





Babeczki z gruszkami

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

SKŁADNIKI: **• 200 g gorzkiej czekolady • po 125 g masła i mąki • 20 g kakao • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 175 g cukru • 300 g śmietany 30% • 6 gruszek • 2 jajka • 3 cukry waniliowe • tłuszcz i mąka do foremki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Gruszki obierz. Zalej 3 szkl. wrzątku, dodaj 2 cukry waniliowe i gotuj 7 minut. Owoce wystudź w zalewie. Foremkę z 12 wgłębieniami natłuść i oprósz mąką.

2. Masło stop ze 125 g czekolady. Dodaj do tego jajka, cukier, mąkę, kakao i proszek do pieczenia. Ciasto nałóż do formy z wgłębieniami. Piecz 20 minut w 180°C.

3. Zetrzyj na wiórki 25 g czekolady. Pozostałą czekoladę połam i zagotuj ze 100 g śmietany.

4. Gruszki pokrój na połówki. Pozostałą śmietanę ubij z resztą cukru waniliowego, rozłóż na babeczkach. Wciśnij gruszki. Polej sosem czekoladowym i posyp wiórkami czekolady.

Torcik pod wiśniową pierzynką

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

SKŁADNIKI: **• 125 g mąki pszennej • 25 g cukru • 35 g kakao • szczypta soli • 80 g zimnego masła • 150 g gorzkiej czekolady • 5 jajek • 175 g cukru • 750 g serka śmietankowego • 1 słoik (720 ml) kompotu z wiśni • 90 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka cukru pudru • tłuszcz do tortownicy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mąkę, cukier, 15 g kakao, sól i masło zagnieć. Tortownicę (26 cm) natłuść. Spód wylep ciastem. Schłodź.

2. Czekoladę stop, ostudź. Oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj z 100 g cukru. Dodaj ser, 75 g mąki ziemniaczanej, 20 g kakao i czekoladę. Białka ubij ze 50 g cukru. Połącz z masą. Przełóż do formy. Piecz 10 minut w 180°C, zmniejsz temp. do 150°C i piecz jeszcze 40 minut. Wystudź. Wiśnie osącz. Sok zagotuj z 25 g cukru, zagęść resztą mąki ziemniaczanej. Dołóż wiśnie, ostudź. Ciasto posyp cukrem pudrem i obłóż wiśniami.



REKLAMA



Szach mat!

Dobre wnętrze potrzebuje rytmu. A jednym ze sposobów, by go stworzyć, jest **POWTARZALNY PODZIAŁ**. Niech zainspiruje cię szachownica…

TEKST: AGNIESZKA NAMYSŁ



Zabawa formą

Szachownica nie zawsze musi być płaska i dwukolorowa. Modułowa sofa, złożona z powtarzalnych, miękko zaokrąglonych segmentów, tworzy własny rytm, podobnie jak równe pola klasycznej kratki. Aranżacja Westwing



Klasyczny układ

• **Tradycyjny motyw** czarno-białej szachownicy przeniesiony na marmurową tacę o łagodnie zaokrąglonych krawędziach (H&M Home, 179 zł). Piękny bibelot, idealny na biżuterię lub inne drobiazgi.





Lustro w kratkę

Zbudowane z regularnej siatki kwadratów wprowadza do wnętrza wizualny porządek, a dodatkowo odbija światło i multiplikuje przestrzeń. Estetyczny dodatek, który nada wnętrzu świeży i nowoczesny wygląd. Aranżacja Westwing.

Wzór na dywanie

• **Daje pewien punkt odniesienia;** sprawia, że przestrzeń wydaje się bardziej uporządkowana. Zwróć uwagę, jak wiele zależy od skali, koloru i regularności motywu. Gdy kwadraty są duże i kontrastowe, wnętrze nabiera architektonicznego charakteru; z kolei drobne i gęste wzory w spokojnych kolorach (np. biel i beż) subtelnie ożywią przestrzeń.

Czas na twój ruch

Szachownica może pojawić się we wnętrzu jako klasyczny, przyciągający uwagę wzór. Ale na tym nie koniec. Projektanci coraz chętniej stosują ją także jako zasadę kompozycji.

Nie musi być czarno-biała. Może być też układem kwadratowych luster, podziałem frontów meblowych, przeszyciami tapicerki, miękką modułową sofą (jak na zdjęciu obok), regałem z regularnymi wnękami, panelami ściennymi, a nawet kompozycją obrazów. Czasem wystarczy sam rytm powtórzeń, by przywołać skojarzenie z charakterystycznym układem czarnych i białych pól. Powtarzalne kwadraty, moduły i równe podziały nadają wnętrzu rytm, a zarazem wprowadzają poczucie harmonii. To ciekawy motyw, coraz bardziej widoczny we współczesnych wnętrzach.

»





Lampka jak figura szachowa

Formy przywodzące na myśl pionki w rozgrywce nadają wnętrzu śmiałości i artystycznego charakteru. Może to być lampka stołowa (na zdj. nowa kolekcja Kelly Wearstler dla H&M HOME), stolik lub inny bibelot.

Królestwo wzorów

• **Pomysł na barwną aranżację?** Drobna szachownica w beżu i kremie doskonale łączy się z innymi wzorami, np. paskami. Balans między domowym ciepłem a wyrazistym, graficznym charakterem wnętrza zachowany. Aranżacja Bloomingville.



Kafelki na ścianie

Warto sięgnąć po subtelne detale z motywem szachownicy, które nadają wnętrzu dynamiki bez przytłoczenia. Kwadratowe kafelki pomalowane na cztery kolory to propozycja Annie Sloan – przestrzeń nad umywalką od razu robi się ciekawsza.

Fot.: mat.prasowe: Bloomingville, H&M Home (3), Jotex, Annie Sloan, Westwing (4)

Szklana tafla

Niewielkie szklane kostki, czyli luksfery wracają do wnętrz w wielkim stylu. Projektanci na nowo odkryli ich urodę i funkcjonalność. Mogą tworzyć przegrodę, rozświetlają i wizualnie powiększają przestrzeń, a jednocześnie są dekoracyjne i wprowadzają harmonię.



Z twistem: w kolorze

Szachownica coraz ciekawiej wygląda w zestawieniach miękkich i nieoczywistych, jak szałwia z kremem, terakota z pudrowym różem, błękit z piaskowym beżem czy oliwkowa zieleń z ciepłą bielą.

Takie połączenia zachowują charakterystyczny rytm szachownicy, ale nadają mu mniej formalny, bardziej współczesny charakter. Odejście od mocnego kontrastu sprawia, że wzór staje się świeższy i przyjemniejszy w odbiorze. Kolory są łagodniejsze, dzięki czemu szachownica nie dominuje nad wnętrzem, lecz harmonijnie je uzupełnia i daje wrażenie lekkości i przytulności.

Nieoczywiste zestawienia kolorystyczne przyciągają uwagę i pozwalają wykorzystać dobrze znany motyw szachownicy w zupełnie nowy sposób.



Miła w dotyku

• **Wizualny ład** geometrii w duecie z przyjemnymi w dotyku fakturami? Strzał w dziesiątkę! Miękki koc w kratkę czy poduszka, w której co drugi kwadrat został wykonany z miękkiej przędzy za pomocą tuftowania (Jotex, ok. 111 zł) wnoszą do przestrzeni ciepło.



Stolik jak plansza

• **Szachownica nie musi** pojawiać się na podłodze czy ścianie. Designerka Kelly Wearstler przenosi ten motyw na mebel – w stoliku Morix dla H&M HOME geometryczny układ kwadratów staje się jego konstrukcją i dekoracją jednocześnie. To przykład, jak klasyczny wzór może zostać potraktowany bardziej rzeźbiarsko.

Lifehacki, które zmieniają codzienność



Słodzik na parapecie

Stewia jest słodsza i zdrowsza od cukru, a do tego łatwo uprawia się ją w domu. **Nasiona wysiej do pojemnika z przezroczystą przykrywką i ustaw w ciepłym, słonecznym miejscu,** dbając o lekko wilgotne podłoże (najlepiej podlewać od spodu lub zraszać). Po kilkunastu dniach wykiełkuje – wtedy przesadź sadzonki do doniczek z przepuszczalną ziemią. Uszczykuj wierzchołki, żeby roślinka ładnie się rozkrzewiała, **i nie dopuszczaj do kwitnienia, bo liście staną się gorzkie.**



TYLKO NIE DO ZLEWU!

Chcesz uniknąć zapchanego odpływu? Wystarczy nie traktować zlewu jak kosza na śmieci…

Tłuszcz po smażeniu

Olej i smalec w gorącej formie są płynne, ale po ostygnięciu twardnieją i osadzają się na ściankach rur, tworząc trudne do usunięcia zatory. Zamiast tego warto przelać je do słoika i wyrzucić do odpadów zmieszanych. Tak samo przypalone resztki z air fryera – ich miejsce jest w koszu, nie w odpływie. **Trik:** zanim umyjesz patelnię, zetrzyj tłuszcz ręcznikiem papierowym, a dopiero potem opłucz.

Resztki jedzenia

Fusy z kawy, liście herbaty, ryż, kasza, skorupki jaj czy mąka – w kontakcie z wodą potrafią zamienić się w gęstą, kleistą masę. W rurach działa jak korek. Nawet młynek w zlewie nie rozwiązuje problemu w stu procentach.

Naklejki ze słoików

Małe, niepozorne, ale nierozpuszczalne. Zatrzymują się w syfonie.

Leki i chemikalia

Szkodzą nie tylko rurom, lecz także środowisku. Przeterminowane lekarstwa oddajmy do apteki. Rozpuszczalniki czy puszki ze starymi farbami wywozimy do najbliższego PSZOK-u.

Wrzątek – ostrożnie

Sporadyczne wylanie wrzątku do zlewu zwykle jest OK, ale regularne wlewanie wrzątku może osłabiać plastikowe rury.

Fot.: Adobe Stock (3), arch.123RF/Picsel



Podkręć trwałość lampionu z dyni

Dokładnie wydrąż dynię (usuń pestki i „gąbkę"), ale nie ścinaj ścianek zbyt cienko – im grubsze, tym wolniej dynia wysycha. Następnie osusz wnętrze: włóż papierowy ręcznik na 30–60 minut, żeby wciągnął wilgoć. Jeśli trzeba, wymień na suchy. **Aby ograniczyć tempo gnicia lampionu, spryskaj lub przetrzyj wnętrze i krawędzie wycięć roztworem wody z odrobiną wybielacza w proporcjach 10:1**, zostaw do wyschnięcia. Trzymaj lampion w chłodnym miejscu, a do środka włóż lampkę LED zamiast świeczki, bo ciepło przyspiesza psucie.

Czas na gruntowne czyszczenie pralki

Niezbyt ładnie pachnące pranie oraz osady w przegródce na detergent lub w okolicy drzwi to znak, że znów nadszedł czas na dokładne, gruntowne czyszczenie pralki. Najlepiej zacząć od gumowej uszczelki przy drzwiach – to właśnie tutaj szczególnie łatwo gromadzą się brud i kłaczki. Dokładnie przetrzyj uszczelkę miękką ściereczką zwilżoną wodą z dodatkiem płynu do mycia naczyń. Przegródkę na detergent wyjmij i umuj pod bieżącą wodą oraz płynem do mycia naczyń. Następnie uruchom program 60°C „na pusto" (bez prania), najlepiej ze specjalnym środkiem do czyszczenia pralek. Alternatywnie możesz wsypać ok. 50 g sody oczyszczonej bezpośrednio do bębna. Po zakończeniu czyszczenia zostaw drzwiczki pralki i szufladę na detergent uchylone, aby wnętrze mogło dobrze wyschnąć.

Sztuka głaskania

Psy chętnie dają się głaskać po szyi, klatce piersiowej i bokach – to je odpręża, a gdy widzą naszą rękę, czują się bezpiecznie. **Uwielbiają drapanie za uszami, a klepanie po głowie znoszą raczej z grzeczności.** Koty zwykle rozpływają się przy drapaniu pod brodą, po policzkach i za uszami, ale dotykanie brzucha traktują jak zbyt śmiałe spoufalenie – to miejsce dla wybranych. Bo głaskanie to nie odruch, tylko sposób na budowanie zaufania.



»

REKLAMA

Media Rodzina

Wyjdź z trybu *przetrwania.*
Zrozum *siebie*
Odzyskaj *wpływ.*



Karolina Tuchalska-Siermińska, psycholożka, psychotraumatolożka i twórczyni internetowa znana w sieci jako **@Odnova.psycholog,** wyjaśnia, jak odzyskać wewnętrzną równowagę i zacząć budować życie bliższe własnym potrzebom.

Lifehacki, które zmieniają codzienność

CHRYZANTEMY - CHŁÓD IM SŁUŻY

Chcesz, żeby chryzantemy wyglądały jak z kwiaciarni przez tygodnie, a nie trzy dni? Zobacz, co naprawdę lubią, a wtedy będą zdobić balkon, taras czy wejście do domu...



Aby kwitły dłużej

- **Kupuj mądrze.** Na balkonie i w domu najlepiej sprawdzą się drobnokwiatowe, zwarte odmiany. Wybieraj rośliny z pąkami lekko wybarwionymi, ale jeszcze zamkniętymi (całkiem zielone mogą się nie rozwinąć).
- **Zapewnij im chłód i światło.** Postaw chryzantemy w jasnym, ale chłodnym miejscu (10–16°C), np. przy oknie, na klatce schodowej, w nieogrzewanym pokoju. Unikaj parapetu nad kaloryferem.
- **Podlewaj z wyczuciem.** Ziemia nie powinna całkowicie wysychać, ale nie może być też stale mokra. Jeśli doniczka stoi w osłonce, po kilku minutach wylej nadmiar wody, żeby korzenie nie zaczęły gnić.
- **Regularnie usuwaj przekwitłe kwiaty.** Pobudzisz powstawanie nowych pąków.

Dom i kuchnia



- **Zdobi i porządkuje** Naturalny kosz z hiacyntu wodnego na różne przydasie. **JYSK**, ok. 50 zł



- **Na lepsze trawienie** Herbatka **HERBAPOL** Lekki Brzuch zmniejsza uczucie pełności. Cena: 5,39 zł/op.

- **Na pogodę w kratkę** Pled w ciepłych, ziemistych odcieniach wykonany z poliestru z recyklingu. **IKEA**, 39,99 zł /120x160 cm



- **Czerń na stół**! Białe talerze z kwiatowymi motywami zastąp oryginalną, czarną, ryflowaną zastawą np. z kolekcji Bloom (**AGATA**, agatameble.pl). Możesz kompletować je na sztuki, zależnie od tego, czy lubisz gościć u siebie całą rodzinę, czy wolisz posiłki w kameralnym gronie.





Gdy zaczyna brakować miejsca...

Wykorzystaj tył drzwi! Wystarczy nakładany na drzwi wieszak i zyskujesz dodatkowe miejsce na to, co zwykle ląduje na komodzie: czapki, torebki czy naszyjniki. Wybierz model z kilkunastoma haczykami – na górze możesz powiesić naszyjniki, niżej czapki i kapelusze, a na dole torebki czy paski. Dzięki temu wszystko ma swoje miejsce i jest pod ręką. Cięższe rzeczy wieszaj bliżej zawiasów. Drzwi będą wtedy łatwiej się domykać, a wieszak mniej obciąży ich zewnętrzną część. Taki prosty patent potrafi odzyskać kilka centymetrów przestrzeni bez wiercenia i bez kolejnego mebla. Sosnowy wieszak na drzwi z 12 haczykami znajdziesz np. w IKEA.



Skąd ta wilgoć w domu?

Jesień to czas, gdy na ścianach częściej pojawia się wilgoć… Zanim wydasz pieniądze na remont, zrób prosty test folii, który podpowie, skąd bierze się problem. Wybierz fragment ściany z zaciekami lub chłodny w dotyku i przyklej do niego kawałek folii aluminiowej (ok. 30x30 cm). Uszczelnij krawędzie taśmą, aby ograniczyć przepływ powietrza. Pozostaw folię na 24–48 godzin, a potem sprawdź efekt. Wilgoć pod folią, od strony ściany – problem może leżeć w konstrukcji (elewacja, dach, izolacja). Wilgoć na folii od strony pokoju – to zwykle zbyt wysoka wilgotność powietrza w mieszkaniu.

Zero śladów podkładu na kołnierzu

Znasz to: robi się chłodno, zakładasz kurtkę… i po chwili kołnierz jest beżowy od fluidu? Da się temu zapobiec w 10 sekund – do wyboru masz wersję premium i budżetową. Premium – mocny utrwalacz do makijażu (fixer spray, najlepiej na bazie alkoholu). Spryskaj cienko wewnętrzną stronę kołnierza, odczekaj, aż wyschnie i załóż kurtkę. Fixer tworzy warstwę ochronną, więc podkład gorzej „łapie" tkaninę, a ewentualne ślady łatwiej zmyć (np. płynem micelarnym). Wersja budżetowa: lakier do włosów działa podobnie. Spryskaj kołnierz i poczekaj, aż wyschnie. Powtarzaj co kilka wyjść, jak szybką „impregnację".



Kruszonka bez glutenu

W misce połącz 60 g bezglutenowych płatków owsianych, 40 g mąki migdałowej, 40 g cukru, 1/2 łyżeczki cynamonu i szczyptę soli. Dodaj 50 g zimnego masła (lub 40 g oleju kokosowego) i rozetrzyj palcami – im mniej ugniatasz, tym bardziej chrupie. Owoce (śliwki, jabłka, gruszki, maliny) przełóż do naczynia (najpierw wymieszaj z łyżeczką mąki ziemniaczanej), posyp kruszonką i piecz w 180°C przez około 35 minut.



Fot.: Adobe Stock (2), mat.redakcyjne/AI, House of Food, mat.prasowe: Jysk, Ikea, agatameble.pl, Herbapol

Dolny Śląsk w kolorach miodu

Złoty, bursztynowy, czasem ciemny jak gryczany miód. **JESIENIĄ REGION NABIERA NIEZWYKŁYCH BARW** – ale ma też kilka innych sposobów na rozgrzewkę.

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA



NIE TRZEBA DALEKIEJ PODRÓŻY, by znaleźć jesień w kolorze miodu. W Karkonoszach złote lasy otaczają zamek Chojnik.



JASNA FASADA PAŁACU w Wojanowie pięknie odbija jesienne słońce, a pałacowy park mieni się złotymi i rdzawymi barwami.



Teraz przyjemności muszą być trochę bardziej konkretne: przynosić ciepło, otulać, poprawiać nastrój. Jesienne wycieczki mogą więc mieć więcej przytulności. Dolny Śląsk ma na nią własny przepis: trochę pałacowego komfortu, trochę uzdrowiskowego ciepła i dużo górskich widoków – we wszystkich odcieniach miodu.

Pałacowy weekend z odrobiną ciepła

Jesienią pałacowe wnętrza mają szczególny urok. Grube mury, wysokie okna, drewniane podłogi, miękkie światło i park za oknem, który przybiera wszystkie odcienie złota i brązu. Dobrze jest znaleźć trochę czasu tylko dla siebie. Usiąść przy kawie, przejść się alejkami, zajrzeć nad rzekę i wrócić do ciepłych wnętrz, kiedy przyjdzie ochota. Sam pobyt jest częścią jesiennej podróży.

W dolnośląskim Wojanowie, niespełna 10 kilometrów od Jeleniej Góry, taki pałacowy weekend można ułożyć po swojemu. Jasna fasada odrestaurowanej rezydencji dobrze komponuje się z jesiennymi drzewami, a rozległy park aż prosi się o spacer. Można przejść się alejkami, zajrzeć nad Bóbr albo skorzystać z pałacowych atrakcji.

Wojanów jest częścią Doliny Pałaców i Ogrodów – jednego z najciekawszych skupisk rezydencji na Dolnym Śląsku. W okolicach Kotliny Jeleniogórskiej zachowało się ponad 30 zamków, pałaców i dworów. W pobliskiej Łomnicy warto zajrzeć do pałacu i dawnego folwarku, a w Bukowcu – do rozległego parku ze stawami i romantycznymi ruinami. I choć każde z tych miejsc ma własny charakter, to jesień wyjątkowo im sprzyja. Dostają jeszcze jedną dekorację – drzewa w kolorze złota, rdzy i bursztynu.

Do wód, według własnego planu

Chłodny spacer, a potem ciepła woda. Kilka długości basenu, masaż, filiżanka wody mineralnej i park, w którym można jeszcze pospacerować przed kolacją. Dolnośląskie uzdrowiska nie wymaga- »



WEEKEND W PAŁACU sprzyja chwilom sam na sam. Można wsłuchać się w siebie i szykującą się do zimy przyrodę.

ją dziś kuracyjnego rygoru – można korzystać z nich po swojemu. Elegancją kusi Polanica-Zdrój, położona w Kotlinie Kłodzkiej u podnóża Gór Bystrzyckich. Jej uzdrowiskowe centrum skupia się wokół Parku Zdrojowego, którego obecny kształt powstał na początku XX wieku. Alejki, stare drzewa, pijalnia Wielkiej Pieniawy i Teatr Zdrojowy tworzą scenerię, w której przyjemnie zacząć dzień od kubka wody mineralnej, a potem ruszyć przed siebie.

Jeszcze więcej historii kryje Lądek-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk Dolnego Śląska, położone niedaleko Polanicy. W zabytkowym Zdroju Wojciech znajduje się charakterystyczny, okrągły basen z wodą leczniczą. Warto zajrzeć do środka choćby dla samego wnętrza – efektownego i trochę teatralnego. Kąpiele w lądeckich wodach mają kilkaset lat tradycji.

A gdyby zamiast kurortowej klasyki wybrać bardziej współczesne spojrzenie na kąpieliska termalne, kierunek wydaje się oczywisty – Cieplice. Termy Cieplickie działają w uzdrowiskowej części Jeleniej Góry, u stóp Karkonoszy. Znajdują się tu dwa baseny termalne, z których można wypłynąć na zewnątrz o każdej porze roku. Obok są sauny, jacuzzi i strefa spa. Ciepła woda, kiedy powietrze staje się rześkie, kusi bardzo skutecznie (i wspaniale poprawia samopoczucie!).

Jesienią można zwiedzać, zdobywać, oglądać. Można też dać się trochę porozpieszczać. Z przyjemnością i bez wyrzutów sumienia.

Jesienne mistrzostwa w robieniu wrażenia

Czasem wystarczy tylko widok. Rozległy, ale nie dominujący, spokojny, ozłocony jesiennym słońcem. W Karkonoszach nie trzeba go długo szukać – wystarczy wejść trochę wyżej. Złote lasy, kosodrzewina, skalne granie, potoki i rozległe panoramy zmieniają się wraz z wysokością.

Na skalistym wzgórzu nad Sobieszowem wznosi się zamek Chojnik, jedna z najbardziej charakterystycznych warowni Karkonoszy. Z jego wieży rozciąga się widok na góry i Kotlinę Jeleniogórską. Szczególnie efektowny jest jesienią, gdy okoliczne lasy nie mogą zdecydować się, jaki przybrać kolor.

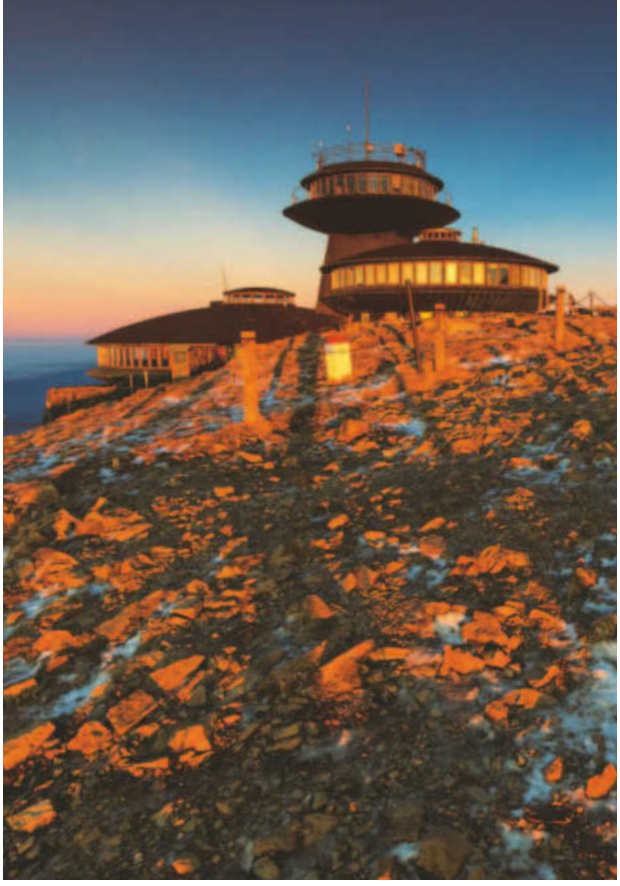
Dobrym kierunkiem jest także Karpacz i niebieski szlak prowadzący przez Kocioł Małego Stawu do schroniska Samotnia. Po drodze miło szemrzą górskie potoki, aż w końcu ukazuje się Mały Staw – niewielkie polodowcowe jezioro otoczone stromymi zboczami. Nad jego brzegiem stoi kultowe schronisko – Samotnia. Warto zatrzymać się tutaj na chwilę, ogrzać przy czymś ciepłym i popatrzeć na góry z bliska. Ale można pójść dalej, coraz wyżej, w stronę Śnieżki. Tu jesień wygląda już zupełnie inaczej. Wraz z wysokością jesienny las zostaje w dole, a krajobraz robi się bardziej surowy. Na wysokości 1603 m n.p.m. nie ma już strzelistych drzew – są za to skaliste zbocza i niebo. Wydaje się, że jest tu go trochę więcej...

Jesienią dobrze jest połączyć kilka przyjemności: ciepły basen, stary park, pałacowe wnętrze i górską ścieżkę. Nie trzeba więcej. Tak spędzona chwila smakuje jak łyżka gęstego miodu: słodko, ciepło, kojąco. Wystarczy do wiosny.

Fot.: Adobe Stock (8)



PARK SZACHOWY w Polanicy-Zdroju jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc uzdrowiska.



O ZACHODZIE SŁOŃCA Śnieżka wygląda, jakby ktoś rozsypał na jej grzbiecie rozżarzone węgle.



KILKA GODZIN W CIEPLE, trochę pielęgnacji i przyjemność, na którą zwykle brakuje czasu – w uzdrowisku, jak w najlepszym spa, można się zrelaksować i zadbać o dobrą formę.



WODY LECZNICZE Lądka-Zdroju należą do najstarszych wykorzystywanych w polskich uzdrowiskach.



ZABYTKOWE PAŁACE I UZDROWISKA słyną z pięknych parków. Teraz ich alejki zamieniają się w złociste tunele, przez które próbują przedostać się promienie słońca.

Relaks z krzyżówką

z makiem, z pasternakiem / szpalta
grana na trąbce
siniak na twarzy
olbrzymi gar / czary, zaklęcia / pochyłość dachu
„błoto" moralne
czerpana ze studni / najazd szwedzki w 1655 r.
po wiośnie / początek kariery
je dużo i łapczywie
wynik dodawania
6
w parze z popytem
1
alabaster / luźna rozmowa
mierzy grunty
5
może się komuś powinąć
kamień golibrody
ogół pojazdów PKP
zespół jazzowy
w parze z katodą / struś rea
„perski" narząd
bombowy sznurek
ptasie gody
prowadzi działacza

górskie kolce
2
pies Disneya / obwódka
7
pokerowy układ kart
znawca Talmudu
do siekania mięsa
dodawany do stali
polski bizon
diabelska karuzela
kończy wojnę
tkanina ubraniowa
wyzysk, gnębienie
mór, zaraza morowa
łopaty łosia
dużo spraw lub myśli
strzelany z 11 metrów / dręczący sen
wygląd, forma
graficzna zagadka
ser z mleka owczego
główne miasto państwa
temperatura ujemna
zamieranie tkanek, atrofia
drapie glebę / kłapouch
poniesiona strata
krzesło władcy / skwarki do kaszy
np. ozon / kierowca limuzyny
4
model forda
wódz Kozaków
zadrapanie / wzniosłość
kram mięsny / cyklon tropikalny
„gdaczący" grzyb
60 sztuk / zwód, wolta
stare żelastwo / niski stół
paliwo z węgla
potocznie auto, bryka
u boku męża
niegodziwiec
8
pysk charta
przypadek
niezbędna większość
... polo / twarda żywica
twórczy zapał
3
wcześnie chodzi spać
marka aut ciężarowych
Micra na szosie

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

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

dawniej z szalkami		atakowane przez anginę		dowcip / obrabiarka / scepty-cyzm, nieufność		buduje gniazdo / rysowane cyrklem	gatunek muzyki		niewiadoma / źródło metalu		szczytowy krąg szyjny	
gruby kij / pozycja w boksie	4					rabat / kawałek, fragment		1				
czytany w gazecie								pasmo sukcesów		papierowy stożek na cukierki		
grecka albo coleslaw	ściśle tajne		utwór operowy		szufla		6				chorąży w szkole / sztuczny paznokieć	dawna moneta / ptasi przełyk
							miara gruntu		akt prawny			
pokrywa pień drzewa					na nim żagle				7		uwielbiany gwiazdor	3
mierzony w decybelach		skorowidz		5					ludowi muzykanci			
	8				krzyżujące się pręty		2				„kierownica" kutra	



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 listopad

KSIĄŻKI



1. WYSŁUCHAJCIE MNIE. Liza Minnelli dzieli się opowieścią o wychodzeniu z cienia rodziców, walce z własnymi demonami, a także o cenie, jaką płaci się za talent. **Prószyński i S-ka. Cena: 69.99 zł.**

2. KRAINA ŁAGODNOŚCI. Bogusia nie ma kontaktu z siostrą, która żyje w Beskidach. Kiedy córka Bogusi ma załamanie nerwowe, góralska chata staje się schronieniem dla obolałej duszy. **Filia. Cena 39,90 zł.**

3. PEJZAŻ W KOLORZE SEPII. Etsuko po śmierci męża prześladują wspomnienia związane z samobójstwem córki. Nieustannie wraca myślami do Nagasaki, do upalnego lata 1950 roku. **Albatros. Cena 49.90 zł.**

4. HŁASKO OSIECKA BYLE NIE O MIŁOŚCI. Opowieść o rozpalającej wyobraźnię literackiej love story artystów, którzy wyprzedzili swoje czasy – zarówno w sztuce, jak i w miłości. **Znak. Cena 55,99 zł.**

5. ILUZJON. Po dojściu Hitlera do władzy, reżyser Pabst ucieka do Kalifornii. Hollywoodzcy producenci odnoszą się z lekceważeniem do jego pomysłów i narzucają mu marne projekty. **Rebis. Cena 39.99 zł.**

MUZYKA

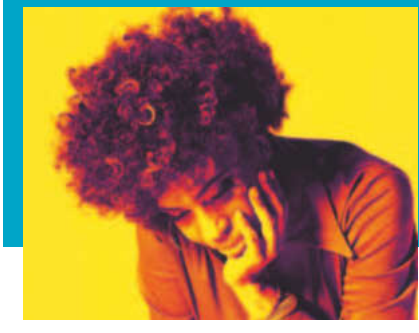


NOWY ROJEK

● Trzeci album Artura Rojka ukaże się 6 lat po płycie „Kundel". „Chciałbym urodzić się żeby latałem" to płyta, która jest jak album rodzinny ze zdjęciami. Muzyk odbija się w piosenkach od osobistych historii, by poruszać uniwersalne tematy. **Szukaj na: sklep.arturrojek.pl**

MACY GRAY W POLSCE

● Artystka wystąpi 23 listopada w klubie B90 w Gdańsku, a 26 w łódzkiej Wytwórni. Następnego dnia odwiedzi B17 w Poznań, a na koniec, 29 listopada, zaśpiewa w CK A2 we Wrocławiu. Czekają nas ekscytujące chwile. **Bilety na: www.livenation.pl**



WYDARZENIE



BĘDZIE SIĘ DZIAŁO!

● Twórcy najpopularniejszej na świecie marki zabawek i The Original Stunt Brand™ przedstawiają nowe widowisko na żywo „Hot Wheels Stunt Show". Odbędzie się ono w Atlas Arenie w Łodzi 7 i 8 listopada 2026 roku. **Bilety na: www.livenation.pl**

Fot.: Materiały prasowe (13)

KINO

NASZA REWOLUCJA



• Miłość Gali i Jacka Kuroniów była silniejsza niż strach, represje i polityczna przemoc. W wyjątkowym filmie, którego premiera zaplanowana jest na Narodowe Święto Niepodległości zobaczymy, jak w walce o wolność Polski zakochani rezygnują z prywatności, oddając mieszkanie na kwaterę opozycji. W walce o lepsze jutro sami płacą jednak wysoką cenę, a ich miłość zostaje wystawiona na próbę. W rolach głównych zobaczymy Magdalenę Popławską oraz Arkadiusza Jakubika. Premiera w kinach 11.11.

PRZEPIS NA ŚWIĘTA



• Kiedy Ida (Zofia Jastrzębska) poznaje przystojnego dyrektora banku Piotra (Piotr Stramowski), nie ma pojęcia, że ta rozmowa odmieni jej życie. Wkrótce skupiony na karierze Piotr zaczyna szukać bowiem opiekunki do swojego syna Nikodema. A traf chce, że dodatkowej pracy bardzo potrzebuje Ida. Obdarzona poczuciem humoru młoda kobieta szybko podbija serce nie tylko Nikodema, ale również jego taty. Tylko co na to… narzeczona Piotra, Klara (Sonia Mietelica)? Premiera w kinach 6.11.



VIOLETTA VILLAS

• Była divą polskiej estrady, ale występowała również na największych scenach Paryża i Nowego Jorku. W roli niezapomnianej polskiej gwiazdy, o słuchu absolutnym i niespotykanym głosie, autorki hitu „Do ciebie mamo" wystąpi Sandra Drzymalska. Na potrzeby filmu aktorka przeszła spektakularną metamorfozę. Za jej sceniczny wizerunek, upodabniający ją do Violetty Villas, odpowiada zespół nominowany do tegorocznych Oscarów za charakteryzację w filmie „Brzydka siostra". Premiera w kinach 27.11.

WYSTAWA

Tilda w Warszawie

Wystawa Tildy Swinton „Ongoing" po raz pierwszy w Polsce! Od 18 września w Warszawie będzie można oglądać filmy, fotografie, kostiumy, prywatne archiwa i dzieła stworzone z Pedro Almodóvarem, Lucą Guadagninem, Jimem Jarmuschem i innymi artystami. Nie będzie to klasyczna retrospektywa filmowej gwiazdy. Zamiast chronologii ról i listy nagród – mapa przyjaźni, artystycznych spotkań i współpracy, które przez ponad cztery dekady kształtowały twórczość aktorki. Wszystko to w przestrzeni Instytutu Przemysłów Kreatywnych przy ul. Mińskiej 65. Na tysiącu metrów kwadratowych spotkają się kino, sztuki wizualne, fotografia, moda, performance i prywatne archiwa. **Bilety na: eventim.pl**



Horoskop

BARAN 21.03 – 19.04
Przypływ energii i… kilka okazji, by zawalczyć o swoje - bez tupania nogą, choć pokusa może być spora. Odwaga lubi konkret, więc nie rozmieniaj swoich planów na drobne. W pracy lub domu warto przejąć inicjatywę, ale pamiętaj, że nie wszystko musisz załatwić w jeden dzień.

BYK 20.04 – 20.05
Ktoś może liczyć na twoją cierpliwość bardziej, niż powinien. Pora przypomnieć, że masz też własne plany. Sprawdzą się spotkania w małym gronie, wspólne gotowanie lub powrót do dawnego hobby. Dobry czas na porządki: oddaj stare i zrób przestrzeń na nowe.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06
Kalendarz szybko się zapełni, a telefon może dzwonić częściej niż zwykle. Wśród wielu zaproszeń wybierz te, po których zostaje dobry humor, nie tylko zmęczenie. Możliwa jest też wiadomość od osoby, z którą kontakt urwał się bez wyraźnego powodu.

RAK 21.06 – 22.07
Więcej uwagi poświęcisz domowi i ludziom, przy których nie trzeba niczego udawać. Możesz wrócić do rozmowy, którą kiedyś przerwano w pół zdania. Tym razem łatwiej będzie powiedzieć, co naprawdę leży ci na sercu. Nie bierz jednak na siebie cudzych nastrojów.

LEW 23.07 – 22.08
Pojawi się okazja, by wyjść z cienia: w pracy, wśród znajomych albo przy realizacji pomysłu, który długo czekał na właściwy moment. Nie umniejszaj swoim talentom, ale zostaw też przestrzeń innym. Najwięcej zyskasz, gdy zamiast robić wrażenie, po prostu zrobisz swoje.



Skorpion 23.10 – 21.11

Listopad ci posłuży! Pozwól sobie na więcej – śmielszy plan, odważną zmianę w wyglądzie, zrealizowanie marzenia, które od dawna nosisz w sercu. Będziesz przyciągać uwagę bez specjalnych starań, a twoja intuicja dobrze podpowie, komu warto poświęcić uwagę.

PANNA 23.08 – 22.09
Wiele zacznie układać się po twojej myśli, pod warunkiem że nie będziesz poprawiać wszystkiego trzy razy. Wykorzystaj ten czas na uporządkowanie zaległości. Zostaw jednak jakieś popołudnia bez harmonogramu. Najlepsze pomysły lubią pojawiać się nieproszone.

WAGA 23.09 – 22.10
Ktoś poprosi cię o opinię lub wsparcie, ale nie musisz od razu zbawiać całego świata. W relacjach przyda się szczerość, bez zamiatania własnych potrzeb pod dywan. Dobry czas na spotkanie, które od dawna przekładasz. Może właśnie ono przyniesie ważną odpowiedź.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Znów zapragniesz wyrwać się z rutyny, uciec od codzienności, zgubić się w jakimś sympatycznym miejscu, udać, że cię nie ma dla przyziemnych spraw. Gwiazdy są z tobą i mówią: nie odnawiaj sobie tej przyjemności tylko dlatego, że nie została wpisana do kalendarza.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Wróci temat, który wymaga cierpliwości, związany z pracą, finansami albo rodzinnymi ustaleniami. Nie próbuj wszystkiego unieść sama, bo ktoś pomoże, jeśli tylko dasz mu szansę. Wieczór bez obowiązków nie jest stratą czasu, tylko rozsądną inwestycją w siły.

WODNIK 20.01 – 18.02
Nowy pomysł wyda się szalony, ale właśnie dlatego warto go nie skreślać. Dobrze zrobi ci kontakt z ludźmi, którzy patrzą na świat inaczej niż ty. Inspiracja może przyjść z zupełnie nieoczekiwanej strony. Nie tłumacz się z każdej swojej decyzji, nie ma takiej potrzeby.

RYBY 19.02 – 20.03
Ktoś może zwrócić się do ciebie po radę, bo umiesz słuchać bez pośpiechu i oceniania. Pamiętaj jednak, że twoje sprawy także zasługują na uwagę. Dobry moment na powrót do książki, filmu lub miejsca, które zawsze poprawiają ci nastrój i cię relaksują. Bo to powrót… do siebie.

Fot.: Arch./123RF/Picsel



KolagenCito

- świadomy wybór dla Twojego organizmu

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

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



Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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


LAAB
NEW SKIN
GENERATION
TWÓJ RUCH!
SKIN GAMBIT
STWÓRZ SWOJĄ STRATEGIĘ
PIELĘGNACJI
Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria
WYGŁADZANIE
ZMARSZCZEK
SPOWOLNIENIE
PROCESU STARZENIA
UJĘDRNIENIE
I WYPEŁNIENIE
S.M.A.R.T. DERMOHACKING PROGRAM