O TYM SIĘ MÓWI

Zrób 7 rzeczy, by lekko przejść menopauzę

CENA 5,49 ZŁ (w tym 8% VAT)

świat kobiety

6/2026 CZERWIEC
www.sprawdzone.pl

POŻYCZONE OD CÓRKI

Jak z klasą nosić młodzieżowe ubrania i dodatki

TATIANA OKUPNIK

Wiem, na co mam wpływ, a reszcie pozwalam po prostu się wydarzyć

DESER MARZEŃ

Zakochasz się w nowej wersji tiramisu!



ZDROWIE

BIERZEMY POD LUPĘ MODNE PATENTY NA ODCHUDZANIE



URZĄDZAMY Z POMYSŁEM

- pokój... na tarasie lub balkonie
- wnęki i skosy



psychologia

KIEDY NAPRAWDĘ MÓZG ODPOCZYWA?



CZESKIE UZDROWISKA

błogi relaks wśród wód

INDEKS 32186A
ISSN 1230-7920
06
9 771230 792607
Numer w sprzedaży do: 9.06.2026

eprasa.pl 8e40c31c5e

HDRÈY

Amber Ceramide

kolekcja nagrodzona
Super Produkt 2025
magazynu Świat Kobiety,
– intensywnie regeneruje
i wzmacnia barierę
hydrolipidową skóry.



hdrey.com

super produkt 2025 świat kobiety

SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers), Warszawa
HDRÈY Westfield Arkadia, Warszawa
HDRÈY Westfield Mokotów, Warszawa
HDRÈY Galeria Młociny, Warszawa
HDRÈY Sadyba Best Mall, Warszawa
HDRÈY G City Promenada, Warszawa
HDRÈY G City Targówek, Warszawa
HDRÈY Wola Park, Warszawa

HDRÈY Manufaktura Łódź
HDRÈY Port Łódź
HDRÈY GALERIA KRAKOWSKA
HDRÈY BONARKA KRAKÓW
HDRÈY FORUM GDAŃSK
HDRÈY POSNANIA POZNAŃ

Wejdź na **hdrey.com**

dostępne na wyłączność w perfumeriach DOUGLAS na terenie całej Polski

eprasa.pl 8e40c31c5e

Czerwiec 2026











Drogie Czytelniczki,

zapraszam Was do świata kobiet, które wybierają radość bez metryki i dobre emocje – niezależnie od PESEL-u. Nasza okładkowa gwiazda, Tatiana Okupnik, mówi: „Dojrzałość jest przywilejem". Opowiada o powrocie na scenę, o płycie „Od siebie do mnie" i o odwadze podążania za sercem. Przeczytajcie ten wywiad, to piękna inspiracja na początek lata – czasu, gdy możemy nieco zwolnić, żyć w swoim rytmie, z większą uważnością i łagodnością wobec siebie.

Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Trendy na czerwiec

4 Radość bez metryki

Czas dobrych emocji

6 Halo, tu Ziemia. Wzywam cię

Gwiazda i jej świat

8 Tatiana Okupnik
Dojrzałość jest przywilejem

Moda

12 Moje czy twoje:
co pożyczyć z szafy córki
16 Biżuteria rządzi naturą

Nasze życie

18 Na tropie hrabiego Draculi

Uroda

22 Beauty drogowskaz na lato
26 Skóra zaprogramowana na młodość
28 Nasz test: mgiełki zapachowe
30 Wypróbuj to!
24 Wiosenne rozświetlenie

Twój dom i ogród

34 Pokój pod gołym niebem
38 Liczy się każdy centymetr!
Aranżujemy wnęki i skosy
40 Piękny ogród
Roślinne gwiazdy sezonu
42 Świat zwierzaków

Zdrowie

44 Pani Doktor, czy to prawda, że...?
48 7 nawyków, które przygotują cię na menopauzę
50 Zatrucie? Natura ci pomoże
52 Spalaj kalorie... przy okazji!
54 Wypróbuj to!

Kuchnia

56 Marynata czyni cuda
60 Ile twarzy ma tiramisu?
64 Młode ziemniaki kuszą w sałatkach
66 Wypróbuj to!
67 Strudel bez schematów

Psychologia

70 Letnia sztuka nicnierobienia
72 Zazdrość, która motywuje

Czas na relaks

32 Felieton od serca
76 Zwiedzaj z nami
74 Kultura – polecamy w czerwcu
76 Zwiedzaj z nami
Źródła tryskające zdrowiem
79 Krzyżówka
82 Horoskop

Foto na okładce: Polsat/Aldona Karczmarczyk
Fot.: Adobe Stock (2), House of Food, materiały prasowe/ Cotton Traders, Apart, Konkurs Roślinnych Nowości ZSzP

NOWE WYDANIE „ŚWIATA KOBIETY" NR 7/26 UKAŻE SIĘ już 10 czerwca!

eprasa.pl 8e40c31c5e



Radość bez metryki

Zabawa to poważna sprawa

Dzień Dziecka? To święto najmłodszych, ale też zaproszenie dla nas, by na chwilę zdjąć z ramion odpowiedzialność, listy zadań i powagę. By pozwolić sobie na zachwyt nad bańką mydlaną, na bose stopy w trawie, ciastko z kremem jedzone bez wyrzutów sumienia. Dzieci wiedzą, że chwila trwa dokładnie tyle, ile radość, którą z niej czerpiemy. My często o tym zapominamy. A przecież śmiech z brzucha, wiatr we włosach i odrobina beztroski nie mają daty ważności. Pozwól więc sobie na lekkość, bo zabawa to nie fanaberia – to dojrzałość z przymrużeniem oka. Na dodatek daje nam więcej, niż się spodziewamy! Zwiększa naszą kreatywność, obniża napięcie, wzmacnia relacje, buduje dystans do problemów. Świętowanie czas zatem zacząć!

Fot.: Adobe Stock (3), materiały prasowe (2)

TOP LEKTURA

DZIEWCZYNKA MA GŁOS

Dr Hasan Merali, odwołując się do badań naukowych oraz swojego doświadczenia jako pediatry i ojca, podpowiada w książce „Obudź w sobie dziecko", jak odzyskać dziecięcą ciekawość, spontaniczność i zaufanie do życia. Jak beztrosko spać i w pełni wypoczywać. Wyd. Wielka Litera



Piechotą do lata!

LEKKO I Z UŚMIECHEM

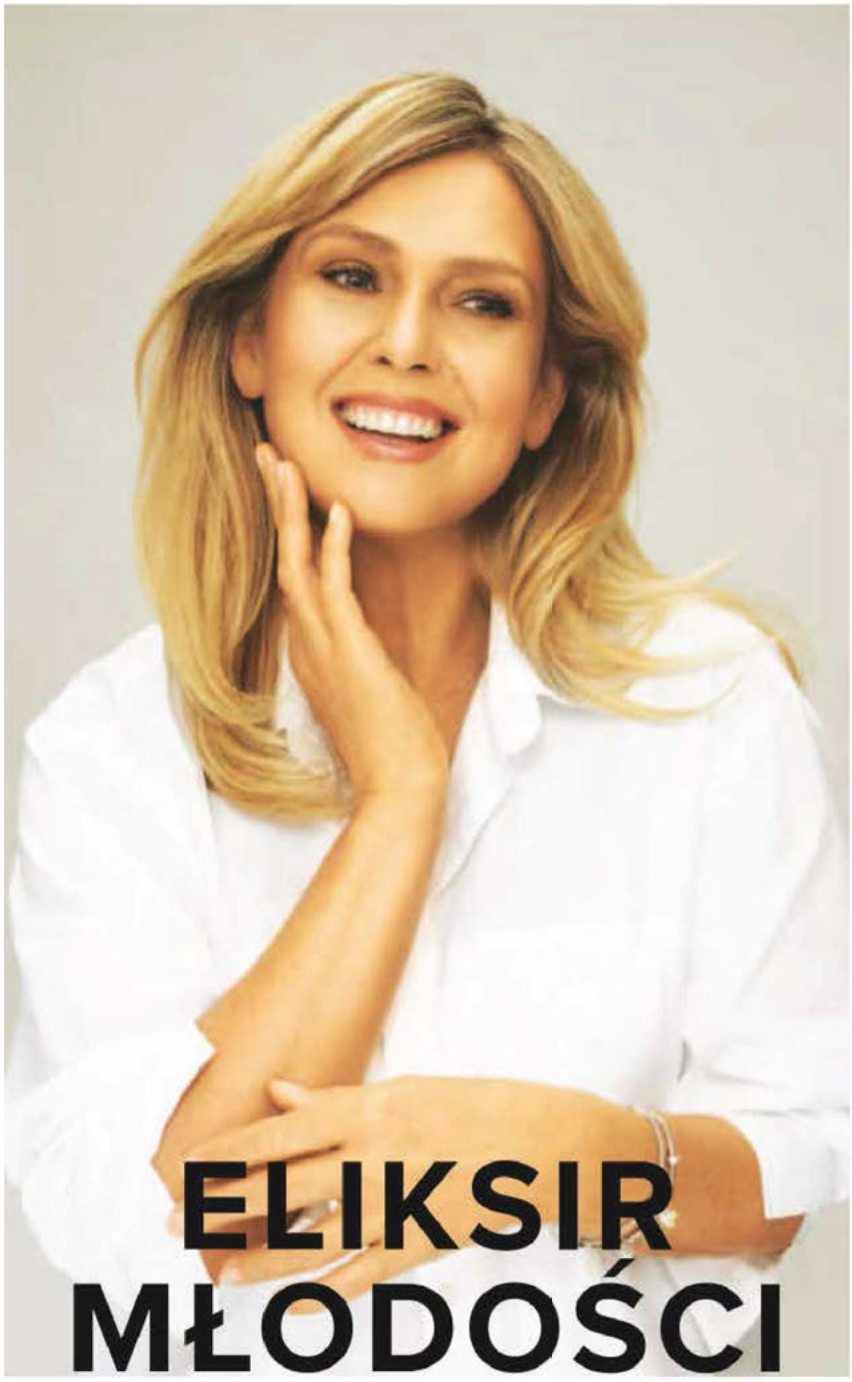
Dzieci uwielbiają biegać boso. Intuicja podpowiada im, że to świetny sposób na relaks. Nieskrępowane stopy wiedzą najlepiej, jak stawiać kroki, by chodzenie było terapią. Trampki typu barefoot działają podobnie – mają cienką, elastyczną podeszwę i szeroki przód, dzięki czemu pozwalają stopie pracować naturalnie. Są lekkie, wygodne



Są lody? Jest szczęście!

Pamiętasz smak pierwszych wakacyjnych lodów? Jedzonych szybko, żeby nie spłynęły po dłoniach. Kolorowe gałki, język umazany maliną, śmiech bez powodu. Uznajmy, że czerwiec to idealny moment, by znów kupić sobie ulubiony przysmak z dzieciństwa i cieszyć się nim, spoglądając w stronę słońca. Bez liczenia kalorii, za to z dokładką wspomnień. Bo czasem szczęście naprawdę mieści się w wafelku.

eprasa.pl 8e40c31c6



ELIKSIR MŁODOŚCI w jednym kremie

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

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

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

Ewa Wachowicz

NOWOŚĆ



eprasa.pl 8e40c31c5e



Zasługa bakterii
Geosmina, związek organiczny wytwarzany przez bakterie glebowe, wyczuwamy już w stężeniu kilku cząsteczek na miliard. To jeden z najsilniejszych zapachowych sygnałów, na jakie reaguje ludzki nos.

HALO! TU ZIEMIA. *WZYWAM CIĘ*

Czerwiec rozgrzewa trawę, ogrzewa kamienie i wabi zapachem po deszczu. Ziemia czeka. Może czas znowu poczuć ją pod stopami, w dłoniach i głębiej, w środku.

eprasa.pl 8e40c31c5e



ZIEMSKI KRĄG ŻYCIA

Kompostowanie to najprostsza filozofia ziemi: nic nie ginie, wszystko wraca. Obierki z ziemniaków, fusy po kawie, zwiędłe kwiaty z wazonu wrzucaj nie do śmietnika, a do pojemnika na balkonie lub w ogrodzie. Po kilku tygodniach masz gotowy nawóz, ciemny, pachnący ziemią, żywy. Teraz możesz dać glebie to, co od niej wzięłaś. Trudno o piękniejszy czerwcowy rytuał.

Posłuchaj, jak woła cię ziemia

Kiedy ostatnio stałaś boso na trawie? Nie przez chwilę, tylko dlatego, że zgubiłaś klapek. Ale naprawdę, żeby poczuć chłód i wilgoć pod stopami, ziemię między palcami. Czerwiec to najlepszy miesiąc, aby to zrobić. Długie wieczory, ciepłe poranki, trawa już w pełnej zieleni. Ziemia jest teraz gościnna jak rzadko kiedy w roku.

Zapach, który budzi emocje

Jest taki moment po letniej ulewie, kiedy stoisz przy oknie i wąchasz powietrze. Ten zapach ziemi rozgrzanej i nagle ochłodzonej deszczem jest zupełnie wyjątkowy. Nazywa się petrichor i działa na nas mocniej niż jakiekolwiek perfumy. Coś w nim jest znajome. Twój ogród po burzy, mokra ziemia przy babcinych grządkach, las po deszczu. To zapamiętane sygnały, że jesteś w dobrym, bezpiecznym miejscu. Przy okazji kolejnej czerwcowej ulewy nie uciekaj pod dach natychmiast. Zostań chwilę. Wdychaj.

Boso, powoli, z uważnością

Wyjdź rano na trawę bez butów. Nieśpiesznie, bez telefonu w ręku. Zrób kilka kroków powoli, czując, jak stopa przylega do ziemi: najpierw pięta, potem łuk, potem palce. Trawa jest chłodna o poranku, robi się cieplejsza w południe, wieczorem oddaje ciepło dnia. Każda pora smakuje inaczej. To ćwiczenie ma nawet swoją nazwę, earthing albo grounding, ale nie musisz znać żadnej nazwy, żeby poczuć, że po kilku minutach ramiona opadają, a myśli przestają gonić jedna drugą. Ciało samo wie, co z tym zrobić.

Ręce, które rozumieją

Jest coś w pracy z ziemią, czego nie da żadna inna czynność. Przesadzasz kwiaty na balkonie, wyplewiasz grządkę, sadzisz coś nowego w ogrodzie. Ręce zanurzone w glebie, zapach wilgotnej ziemi, skupienie na jednej prostej czynności. Myśli, które jeszcze przed chwilą kręciły się w kółko, nagle milkną. Zostaje tylko to, co masz w dłoniach. Ogrodnictwo od lat pojawia się w terapii jako forma pracy z ciałem i emocjami, to horti-terapia, choć nazwa jest mniej ważna niż fakt, że działa. Nie potrzebujesz dużego ogrodu. Wystarczy doniczka na parapecie i chwila, kiedy zajmujesz się czymś żywym.

Twoje miejsce na Ziemi

Każda z nas je ma. Kawałek plaży, do którego wraca się przez lata. Ławka w parku, skąd widać konkretną lipę. Ogród przy domu, w którym się wychowałaś. Polna droga, którą chodzi się od dziecka. To miejsce nie musi być piękne ani niezwykłe. Musi być twoje, zapamiętane przez wszystkie zmysły razem. Czerwiec jest idealny, by do tego miejsca dotrzeć, pojechać albo chociaż usiąść z zamkniętymi oczami i przypomnieć sobie, jak tam pachnie, jak brzmi, co czujesz pod stopami. To nie jest sentyment. To zakorzenienie, a zakorzenione drzewo wytrzymuje znacznie więcej niż to, które rośnie płytko.

Pięć minut wystarczy

Gdy czujesz, że dzień cię przytłacza, spróbuj tego: wyjdź na zewnątrz, stań lub usiądź, i nazwij po kolei pięć rzeczy, które widzisz, cztery, które słyszysz, trzy, które możesz dotknąć, dwie, które czujesz węchem, jedną, którą smakujesz. Zatrzymasz się. Ciało wróci z przyszłości i przeszłości do tej jednej chwili, tu, na tej konkretnej ziemi, w tym konkretnym czerwcowym dniu. Uziemienie w dosłownym i przenośnym sensie.

Tekst: Iwona Janczarek



Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 8e40c31c5e

Dojrzałość JEST PRZYWILEJEM

Charyzmatyczna artystka, kobieta, która zaraża energią i odwagą. Właśnie wraca z nową płytą, planuje występy, koncerty. Zaprasza, abyśmy razem z nią wybrały się w fascynującą muzyczną podróż.

Świat Kobiety: Jak określiłaby Pani moment życia, w którym jest...
Tatiana Okupnik: Czuję, że to jest wartościowy czas, ponieważ jestem bardziej świadoma samej siebie. Wiem o sobie dużo i wiem, czego chcę. Dążę do tego, żeby wprowadzać jak najwięcej zmian, które doprowadzą do poprawienia komfortu mojego życia. Psychicznie czuję się dobrze, a moje ciało jest zdolne do pracy.

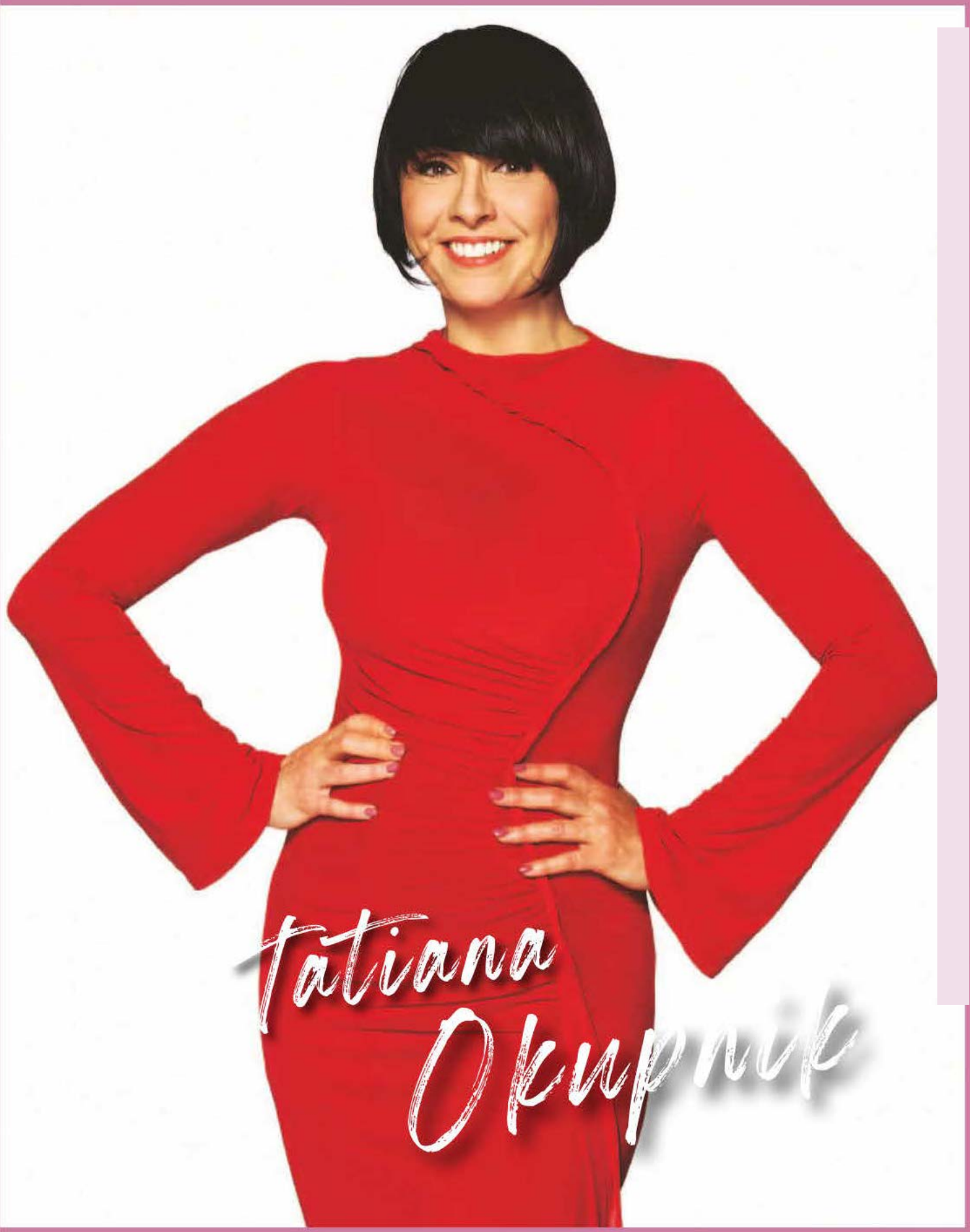
ŚK: Co dziś jest dla Pani największym komfortem, luksusem?
T.O.: Prywatnie sen, chwila dla siebie, dobry stan zdrowia – zarówno mojego, jak i moich bliskich, brak bólu, spokój, pokój. Czytanie książek. Czas, kiedy jestem zupełnie sama i nikt mnie nie potrzebuje i nikt niczego ode mnie nie chce, ale też czas, kiedy mam dzieci blisko siebie. Zawodowo największym komfortem jest dla mnie tworzenie muzyki bez oglądania się na tendencje, ramy, nawet ograniczenia czasowe dotyczące długości utworów. Podążanie za głosem serca w kierunki muzyczne, które oddają mój stan i są adekwatną oprawą brzmieniową do tekstów, które piszę, nawet wtedy, kiedy nie spotka się to z aprobatą i poklaskiem tych, którzy lubili moje dawne piosenki.

ŚK: Jest coś, z czym w swoim życiu definitywnie się Pani rozstała, jakiś etap, stan, który zamknęła?
T.O.: Pracuję nad definitywnym rozstaniem się z pułapką, do której wpadałam. Dotyczyła ona zwracania uwagi na oczekiwania innych wobec mnie, ale też polegała na zadowalaniu innych, z pominięciem siebie, z zapominaniem o swoich potrzebach.

ŚK: Jest Pani mamą, dla której czas spędzany z dziećmi to osobisty kapitał. Ten czas płynie i zmienia perspektywę. Ale... czy trudne do osiągnięcia dla Pani były i nadal są kompromisy między życiem rodzinnym a pracą?
T.O.: Wiem, że każdy, kto ma dzieci i pracuje, mierzy się z takimi wyzwaniami. Nie będę udawała, że radzę sobie świetnie z łączeniem pracy z życiem rodzinnym i wszystko chodzi jak w zegarku. Nie chodzi. Ale nigdzie nie jest napisane, że ma chodzić jak w tym ustrojstwie. Każdy tydzień stanowi jakieś logistyczne wyzwanie. Na bieżąco układają się puzzle. Czasami jest większy chaos, a czasem wszystko płynie spokojnie swoim rytmem. W moim przypadku rozwiązaniem jest po prostu zaakceptowanie faktu, że nie ma równowagi między moim życiem prywatnym a pracą. Na przemian więcej siebie oddaję pracy a potem rodzinie.

ŚK: Powiedziała Pani kiedyś, że PESEL, doświadczenia, upływający czas są dziś dla Pani cennym źródłem inspiracji – osobistych, artystycznych...
T.O.: Dojrzałość, starzenie się jest przywilejem. Nie każdemu jest to dane. Cenię sobie upływający czas, bo daje on mi lepsze rozumienie siebie. Im dalej w las, tym bardziej wiem, że muszę słuchać swojej intuicji i robić rzeczy, które są w zgodzie ze mną. Nawet jeśli biorę udział w przedsięwzięciu, w którym nie na wszystko mam wpływ, bo na

eprasa.pl 8e40c31c5e



eprasa.pl 8e40c31c5e



przykład jestem częścią jakiejś większej ludzkiej układanki, to próbuję przemycić jakąś część siebie, którą będę mogła się podstemplować. Pomimo tego, że mam nadal w sobie kreatywne rozedrganie i pokłady energii, to w momentach, kiedy zajmuję się muzyką, tworzeniem, to jednak w środku czuję większy spokój i pewność siebie niż kiedyś. Wiem, na jakie rzeczy mam wpływ i tam daję z siebie sto procent. Wiem, gdzie muszę dać rzeczom dziać się samym, bo nie zależą ode mnie. Wiem też, że jeśli jakiś plan nie dochodzi do skutku, to znaczy, że coś nie miało się wydarzyć. Czerpię frajdę z samego procesu, a nie tylko z osiągania celu. Mogę nawet śmiało przyznać, że osiągnięcie celu nie kręci mnie tak bardzo jak podchody. Jako dojrzalsza wokalistka bardziej doceniam to, że moja pasja jest moją pracą. Jest mnóstwo genialnych muzyków, wokalistów, którzy z różnych powodów musieli zrezygnować z siebie, z tego, co kochają.

ŚK: Jest Pani kobietą, która głośno upomina się o swoje prawa, prawa kobiet, wspiera inne kobiety, angażuje się społecznie, wyraża to także poprzez muzykę. Od zawsze miała Pani w sobie gen aktywistki, czy to przyszło z czasem?
T.O.: Nie zauważam w sobie genu aktywistki na co dzień. Muzyka, teksty to miejsce, w którym czuję się dobrze, opowiadając o jakichś społecznych zjawiskach. Oczywiście czasem mówię głośno na tematy związane między innymi z kobietami i ich prawami. Zazwyczaj jednak robię to w kontekście swoich przeżyć, licząc na to, że moje doświadczenia pomogą komuś w jego zmaganiach.

ŚK: Teraz ma Pani swój czas! Lada moment premierę będzie miała Pani najnowsza płyta „Od siebie do mnie". Po przerwie wraca Pani do fanów, do publiczności z tak miłym prezentem...
T.O.: Miałam 7-letnią przerwę od śpiewania, koncertowania. Wiedziałam, że kiedyś wrócę do swojej pasji, tylko nie wiedziałam kiedy. Pierwszy koncert po moim długim „urlopie macierzyńskim" zagrałam w 2022 roku. Piosenki na najnowszą płytę powstawały na przestrzeni kilku lat. Zależało mi na tym, żeby były zapiskami moich doświadczeń, obserwacji, drogi, jaką przeszłam od momentu, kiedy stałam się mamą.

ŚK: Jaka jest nowa płyta? Jest ona dla Pani spełnieniem, czy drogą do niego? I jaka jest Pani ulubiona piosenka z tej płyty?
T.O.: Ten album dał mi wolność, przyniósł spokój i spełnienie. Otworzyłam się na nim i pod względem tekstowym, i wokalnym, i muzycznym. Pierwszy raz jest mi trudno wybrać ulubioną piosenkę z albumu, ale jeśli mam jednak wymienić jeden tytuł to będzie to „Jar". To utwór, który mnie otula spokojem jak „leśny jar mchem otula stopy". Słuchając jej, mam wrażenie, że to ścieżka dźwiękowa do filmu. Czuję jakbym wchodziła powoli do jeziora w ciepły letni wieczór. To utwór o przemijaniu. Zachęcam do posłuchania.

ŚK: Ma Pani apetyt na więcej artystycznych wyzwań? Gdy wybiega Pani myślami w przyszłość... Nawet tę niedaleką...
T.O.: Będąc w studio, ubóstwiam proces twórczy. Jestem pochłonięta muzyką, tekstami, wyobrażaniem sobie tego, jak chcę, żeby brzmiał materiał. Ale jak już

Fot.: Polsat/Aldona Karczmarczyk, Grzegorz Wajda/REPORTER

eprasa.pl 8e40c31c5e

„Wiem o sobie dużo i wiem, czego chcę.”

płyta jest skończona, chciałabym pisać nowe piosenki. Te już ze mnie wyszły i nie potrzebują mojej atencji. Kolejny ciekawy etap to przygotowanie wersji koncertowych utworów z płyty. Mam mnóstwo marzeń, planów i pomysłów.

ŚK: W maju wystąpi Pani na scenie Opery Leśnej w Sopocie podczas koncertów Polsat Hit Festiwal 2026. Co nam Pani zaśpiewa?
T.O.: Zaśpiewam trzy piosenki. Dwie z mojego repertuaru i jeden utwór Czesława Niemena. Nie mogę doczekać się tego, jak zabrzmią w wykonaniu orkiestry pod batutą Tomka Szymusia.

ŚK: Koncert, w którym Pani wystąpi, to będzie wieczór nostalgii? Lubi Pani muzyczne wspominki, powroty do przeszłości? I czy usłyszymy Pani hity, które tak bardzo kochamy?
T.O.: Tak. Sama słucham bardzo dużo starej muzyki. A w amfiteatrze, mam nadzieję, usłyszę też publiczność śpiewającą te piosenki.

ŚK: A po występach, na co dzień... Co jest dla Pani szczególnie cenne, o co Pani dba, zabiega?
T.O.: Moje codzienne drobne radości to jedzenie, muzyka, taniec (gdy jestem sama w domu), czytanie dzieciom przed snem, mizianie i podziwianie naszych kotów oraz suni i kładzenie się obok niej na podłodze w celu obwąchania jej łap!

ŚK: Podobno lubi też Pani wyjść na spacer z psem i... zmoknąć?
T.O.: Uwielbiam pochmurne dni. Kocham deszcz, burzę. Ja wtedy, szczególnie latem, sama siebie chętnie wyprowadzam na spacer, żeby zmoknąć (śmiech).

ŚK: Czyli lepsza letnia burza niż niż leżak w słońcu – taki relaks w Pani przypadku odpada?
T.O.: Zazwyczaj gorące, słoneczne dni są dla mnie męką. Szukam cienia, a jeśli mogę – najchętniej zostaję w domu, żeby ewentualnie wyjść dopiero, kiedy słońce zachodzi.

Rozmawiała Anna Szatan

REKLAMA

NOWA OLIVIA
PIĘKNA JAK TY!



NOWY NUMER OLIVII
JUŻ W SPRZEDAŻY

Olvia extra
Jak wykorzystać moc słońca, by przywrócić naturalną równowagę





Kuchnia
Efektowne desery i ciasta z owocami

Psychologia
Wszystko co warto wiedzieć o terapii



Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN
OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN

eprasa.pl 8e40c31c5e



Marynarka, C&A, 219,99 zł
T-shirt, H&M, 54,99 zł
spodnie, C&A, 169,99 zł
zegarek, Swatch, 199 zł
torba-nerka, Venezia, 239 zł
sneakersy, Adidas, 279,99 zł

Wesoły T-shirt

To doskonały sposób na przełamanie klasycznej garderoby i dodanie stylizacjom młodzieńczej energii. Dobrze prezentuje się zarówno z dobrze skrojoną marynarką, jak i z dżinsami. Kluczem do sukcesu jest tu balans między luźnym stylem koszulki a klasycznymi elementami ubioru.

Rada stylistki

Nowoczesny look dopełnisz sneakersami.

MOJE CZY TWOJE – co pożyczyć z szafy córki

Niedawno to ona podkradała ci ubrania. Teraz ty zainspiruj się jej garderobą. Nie wypada? Ależ skąd! Dzięki temu będziesz wyglądać młodo i stylowo.

eprasa.pl 8e40c31c5e

Na szczęście moda nie ma ograniczeń wiekowych.



Polo, Marks & Spencer, 120 zł
apaszka, ModBiS, 57 zł
spódnica, Reserved, 99,99 zł
bransoletki, Parfois, 65,99 zł
torebka, Naoko, 209,50 zł
baleriny, Medicine, 229,90 zł



Spódnica z pazurem

Zarówno tiulowa, jak i bombka mają ogromny potencjał. Dzięki nim możesz stworzyć subtelne, kobiece stylizacje lub bardziej odważne zestawy. Będzie nietuzinkowo, nowocześnie i ciekawie, Najlepsza długość to midi, która doda sylwetce lekkości.

Rada stylistki:

Sięgnij też po trendowe dodatki, które nosi córka.

eprasa.pl 8e40c31c5e

Przebojowa ramoneska

Jesteśmy na tak! Ta krótka kurtka to wybór, który potrafi odjąć lat, dodając stylizacji charakteru i świeżości. Świetnie modeluje sylwetkę i z powodzeniem zastąpi... klasyczny żakiet. Tylko popatrz, jak przepięknie wygląda z wzorzystą sukienką midi!

Rady stylistki

Nie ograniczaj się do czerni, postaw na wesoły kolor.





Sukienka midi, Zara, 199 zł
kurtka, Sinsay, 55,99 zł
okulary, Parfois, 79,95 zł
pierścionek, Bijou Brigitte, 64,95 zł
shopperka, Gdańska Moda, 189,95 zł
klapi-mule, Mohito, 179,99 zł

Możesz być na czasie bez kupowania nowych rzeczy!

Fot.: Cotton Traders, Joe Browns, Petra-Dieners (2), mat. prasowe

eprasa.pl 8e40c31c5e

Stylizacja nie musi być młodzieżowa w całości. Wystarczy element.





Spodnie balloon

Baloniaste nogawki, które rozszerzają się na wysokości ud i zwężają przy kostkach, wbrew pozorom są naprawdę łatwe w stylizacji i możesz je nosić na każdą okazję. W zależności od tego, z czym zostaną zestawione, sprawdzą się na spacerze, do pracy i na wieczorne wyjście.

Rada stylistki:

Idealne, jeśli chcesz ukryć szerokie biodra.

Koszula, Reserved, 129,99 zł
kolczyki, SimplyMe,54 zł
spodnie, H&M, 164,99 zł
pasek, Ayzeze, 27,40 zł
listonoszka, Femestage, 75,99 zł
szpilki, Zara, 179 zł 75,99 zł

eprasa.pl 8e40c31c5e

BIŻUTERIĄ... *rządzi natura*



BEATA SIEROŃ
redaktorka prowadząca Dział Mody, stylistka

Ukazując swe piękno, zaskakuje feerią barw i misternymi wzorami. Jest w czym wybierać!

MAGIA MOTYLI



Są symbolem przemiany, miłości oraz szczęścia. Choć delikatne, grają główną rolę w stroju.

Kolorowy motylek uświetnia skromny łańcuszek. **Sofia Milani, 156 zł**



W duecie – kolczyki z cyrkoniami podkreślają indywidualny styl. **Apart, 132,20 zł**



Talizman – motyl nadaje bransoletce głębsze znaczenie. **Sadva, 179 zł**



Z kryształu – taka broszka pięknie mieni się w promieniach słońca. **Vezzi, 79,90 zł**





Nie tylko jeden – uchwycone w ruchu motyle tworzą oryginalne oczko pierścionka. **Lilou, 279 zł**

WDZIĘK KWIATÓW



Florystyczne akcenty sprawiają, że nawet najprostsza stylizacja nabiera świeżości i lekkości. Spróbuj!



Z efektem 3D – zawieszka jest niekwestionowaną ozdobą dekoltu. **Apart, 97 zł**

Bukiet kolorowych kwiatków przyciąga spojrzenia. **Bijou Brigitte, 59,95 zł**





Kaskadowe kolczyki idealne na wieczorne wyjścia. **Bijou Brigitte, 79,95 zł**



Wianek – czyli subtelna, kwiatowa bransoletka. **Colibra, 146 zł**

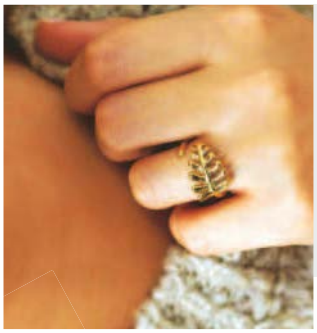


Solo – czasem jeden niewielki detal sprawia, że dzień nabiera kolorów. **Sowikoj, 169 zł**

Fot.: arch prywatne, Bijou Brigitte, H&M, Vezzi, mat. prasowe

eprasa.pl 8e40c31c5e

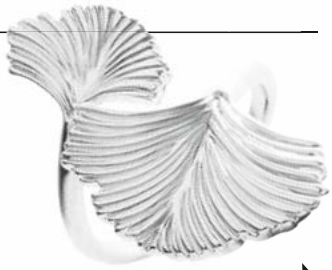
UROK LIŚCI



Biżuteria z liściem charakteryzuje się subtelnością i delikatnością. To prosty, ale efektowny motyw, który można nosić niezależnie od okazji.



W stylu boho – naszyjnik z zielonym szkłem i ażurowymi liśćmi monstery. **Yes, 429 zł**



Z pomysłem – pierścionek jak liść miłorzębu japońskiego symbolizującego dostatek. **Lilou, 159 zł**



Złota palma – czyli długie kolczyki na sztyftach. **Sadva, 95,40 zł**



Kunsztowna broszka wysadzana kryształkami w jednej tonacji kolorystycznej. **Bijou Brigitte, 89,95 zł**

Stylowa bransoleta dodaje blasku każdej kreacji. **Bijou Brigitte, 44,95 zł**





Liść monstery – kolczyki z detalami z masy żywicznej. **Apart, 189 zł**

REKLAMA



eprasa.pl 8e40c31c5e



To nie miały być zwykłe wakacje, tylko sposób na poprawę moich relacji z dzieckiem.

Razem? Wierzyłam, że spędziłmy ten czas wspólnie, ale dla młodej komórka była ważniejsza niż zabytki.

NA TROPIE *hrabiego Draculi*

Planując wakacyjny wyjazd do Rumunii, miałam nadzieję, że uda mi się odbudować więź z nastoletnią córką, która, co tu kryć, ostatnimi czasy nie była najlepsza. Myślałam, że legendarny wampir nas połączy...

eprasa.pl 8e40c31c5e

Na lotnisku w Krakowie poczułam ucisk w żołądku – mieszankę ekscytacji i niepewności. Ania wciąż nie wiedziała, co dokładnie dla niej szykuję i z nastoletnią nonszalancją udawała, że nic ją to nie obchodzi. Matka funduje jej zagraniczne wakacje? Okej. W Rumunii? No trudno. Lepsze to niż siedzenie w chacie. A ja miałam swój ukryty cel.

Liczyłam na entuzjazm Ani, ale się przeliczyłam, i to bardzo

Podróż śladami hrabiego Draculi – to był mój genialny plan na odbudowanie więzi z córką. Pamiętam, jak nazywała mnie swoją najlepszą przyjaciółką. Kiedy zwolniła mnie z tej zaszczytnej posady i wepchnęła w rolę marudzącej matki-żandarma? Dzieci dorastają i się zmieniają, wiem, ale żeby aż tak? Jeszcze nie tak dawno temu z wypiekami na twarzy pochłaniała tomy „Zmierzchu" i wzdychała do Edwarda Cullena, tego powieściowego i tego filmowego. Pomyślałam więc, że mroczna aura wampirów, stare zamczyska i tajemnicze legendy oczarują ją na nowo, co więcej, że ten czar obejmie także mnie, dzięki czemu znowu staniemy się sobie bliskie. Okazałam się bardzo naiwna. Już w samolocie, gdy z entuzjazmem pokazywałam jej kolorowe foldery z zamkiem Bran, Ania tylko przewracała oczami.
– Mamo, serio? Dracula? To takie... dziecinne. Już dawno wyrosłam z tych wampirzych romansów. To obciach.
Jej słowa były jak wbicie osinowego kołka prosto w moje matczyne serce. Ręce – te z folderami – mi opadły. Cała starannie planowana wyprawa, godziny spędzone na rezerwacjach i czytaniu o rumuńskich legendach wydawały się teraz niewypałem i zwykłą stratą czasu. No ale skoro już będziemy w Rumunii, to pozwiedzamy. Jakoś to będzie. Może nie tak źle.

Najtrudniejszy okazał się początek tej naszej wspólnej podróży

Pierwsze dni w Bukareszcie nie napawały optymizmem. Ania z nosem w telefonie ignorowała barwne uliczki starego miasta i moje opowieści o Władzie Palowniku. Nawet wizyta w Muzeul Satului, skansenie prezentującym tradycyjną rumuńską wieś, nie wywołała u niej większego entuzjazmu.
– Nudy. No, sorry, mamo – skwitowała, nie odrywając wzroku od ekranu.
Czułam narastającą frustrację. Czy naprawdę straciłam kontakt z własnym dzieckiem? Czy ona musi być taka obojętna? Czy wyjazd okaże się kompletnym fiaskiem? Kiedy opuściłyśmy zatłoczony Bukareszt i ruszyłyśmy w stronę Transylwanii, krajobraz zaczął się zmieniać.



Zamek w Branie uważany jest za siedzibę wampira Draculi. Nawet moja nastolatka uległa urokowi tego miejsca!

Przed nami wznosiły się majestatyczne Karpaty Południowe, a my lawirowałyśmy między malowniczymi wioskami z kolorowymi domami i drewnianymi cerkwiami, rozsianymi pośród zielonych wzgórz. Ania na chwilę oderwała wzrok od telefonu.
– Ładnie tu dość – mruknęła pod nosem, co uznałam za ogromny postęp.

Główną atrakcją wyjazdu miała być posiadłość Włada Palownika

Pierwszym punktem naszej wampirzej trasy był zamek Bran, owiana legendą siedziba Draculi. Osobiście czułam dreszczyk emocji, wspinając się po stromych schodach i przemierzając mroczne komnaty. Wyobrażałam sobie Włada Palownika snującego się po korytarzach, choć historycznie jego związek z tym zamkiem jest raczej luźny. Ania próbowała utrzymywać swoją sceptyczną postawę, ale kiedy dotarłyśmy na dziedziniec z przepięknym widokiem na okoliczne góry, na jej twarzy pojawiło się coś na kształt zainteresowania, by nie rzec śmielej – zachwytu. Czyżby magia tego miejsca zaczynała działać na moją zblazowaną nastolatkę?
Kolejnym etapem była Sighisoara, urocze średniowieczne miasteczko wpisane na listę UNESCO. Spacerując po brukowanych uliczkach, mijając kolorowe kamieniczki i wspinając się na Wieżę Zegarową, czułam, jak atmosfera tego miejsca mnie wciąga, jak mnie pochłania. Ania też musiała to odczuć, bo zaczęła zadawać pytania. O historię miasta, o legendy, o Draculę. Długi

eprasa.pl 8e40c31c5e



Trasa Transfogarska biegnie między dwoma najwyższymi szczytami Gór Fogarskich i dostarcza niezwykłych wrażeń.

cień wampira padł wreszcie także na nią i wbrew początkowym deklaracjom obudziła się w niej ciekawość, ocknął romantyzm.

Wizyta w domu, w którym urodził się Wład Palownik, zrobiła na nas obu spore wrażenie. Ciasne pomieszczenia, surowy klimat, dało się poczuć ducha dawnych czasów. Ania zrobiła kilka zdjęć na swój profil na Instagramie, opatrując je co prawda ironicznymi komentarzami o „wampirzych klimatach", ale nie zamierzałam narzekać. To już było coś. Pisała o nas, o naszej podróży, której kulminacją był przejazd osławioną Trasą Transfogarską. Serpentyny pnącej się w górę drogi zapierały dech w piersiach. Widoki były spektakularne – ostre szczyty, głębokie doliny, kaskady wodospadów – do tego stopnia, że Ania zapomniała o swoim telefonie. Coś niebywałego w jej przypadku. Siedziałyśmy w ciszy, podziwiając majestat natury. Wtedy poczułam, że coś się zmienia, że ten wyjazd, mimo początkowych trudności, zaczyna przynosić efekty. Napięcie między nami zniknęło. Podobnie jak poczucie niezręczności, niewygody, które bardzo mnie męczyło w odniesieniu do rodzonego dziecka. Przecież jako matka i córka powinnyśmy czuć się swobodnie w swoim towarzystwie. Cóż, to wcale nie jest takie oczywiste, dlatego samej sobie gratulowałam dobrego pomysłu.

Wieczory spędzałyśmy w małych, klimatycznych pensjonatach, próbując lokalnych specjałów i słuchając lokalnych legend. Ania, ku mojemu zaskoczeniu, zaczęła rozmawiać z innymi turystami, objawiając praktyczną znajomość języka angielskiego. Zawsze piliłam ją o gramatykę i ortografię, ale w bezpośrednich kontaktach bardziej liczą się swada i odwaga, a tych mojej córce nie brakowało. Podczas gdy ja musiałam posługiwać się translatorem, ona żartowała i śmiała się z siedzącymi przy naszym stoliku gośćmi. Zobaczyłam w jej oczach błysk ciekawości wobec ludzi i świata, który tak bardzo chciałam w niej rozbudzić.

Fot.: Adobe Stock (4)



Stopniowo, krok po korku udało mi się odbudować relację z córką.

Mój cel

Udało mi się zrealizować plan. Choć to nie hrabia połączył mnie z Anią, tylko urok Rumunii.

W końcu córka zaczęła się otwierać na innych ludzi i na mnie

Podczas jednej z kolacji, siedząc na drewnianym tarasie z widokiem na góry, Ania rzuciła:

– Wiesz co, mamo, miałaś całkiem niezły pomysł. Ten Dracula to może i kicz, ale zamki są fajne.

Balsam na moją duszę. Szczególnie po tym kołku osinowym, który wcześniej metaforycznie we mnie wbiła. Nie zakochała się w wampirach, ale magia niedocenianej Rumunii, jej historia i krajobrazy mocno na nią podziałały.

W drodze powrotnej, gdy siedziałyśmy obok siebie w samolocie, czułam, że między nami znów nawiązała się nić porozumienia i zamierzałam o nią dbać. Nie rozmawiałyśmy o wampirach, ale o naszych wrażeniach z podróży, o śmiesznych sytuacjach, jakie nas spotkały, o pięknych miejscach, które zobaczyłyśmy. Czułam ulgę i nadzieję. Może mój plan był naiwny, ale ostatecznie to nie Dracula, a urok Rumunii pomógł nam odnaleźć drogę do siebie. Ja też się czegoś nauczyłam, coś zrozumiałam. Czasem najlepsze więzi budują się nie na wspólnych fascynacjach, a na wspólnych doświadczeniach i otwarciu na to, co nieoczekiwane.

Beata, 47 lat

eprasa.pl 8e40c31c5e

1986
BANDI
PROFESSIONAL

MORE THAN PAUSE

Menopauza to nie pauza,
to czas *świadomej*
kobiecości

2026
FINALIST
SKIN CARE PRODUCTS
COSMOPROF Awards
in partnership with
BEAUTYSTREAMS



Zapobiegaj 9 skutkom

zmian menopauzalnych w skórze

hebe
zdrowie i piękno

Produkty dostępne na stronie **www.bandi.pl**
oraz w dobrych salonach kosmetycznych i drogeriach Hebe.

eprasa.pl 8e40c31c5e



Ochrona od…

SAMEGO RANA

- **Słońce może szkodzić** nie tylko na plaży, ale i na co dzień, w drodze do pracy, przez szyby auta i okna, bo wtedy zwielokrotnia swoją moc. Dlatego krem z filtrami to twój must have.
- **Na dzień wybieraj** tzw. krem miejski, lekki, z filtrem SPF, czyli ochroną UVB – ma nawilżać i chronić, ale nie obciążać skóry. Jeśli sięgasz po podkład z filtrem, pod spód nałóż tylko krem lub serum nawilżające. Nie ma potrzeby używać dwóch kosmetyków z SPF, wystarczy jeden. Pamiętaj, że ochrony od rana wymagają wszystkie odkryte partie ciała, także… dłonie!

CAPTION 2

FRANCISZEK STRZAŁKOWSKI
lekarz medycyny estetycznej
Klinika Strzałkowski w Warszawie

BEAUTY DROGOWSKAZ *na lato*

Słońce potrafi dodać urody, ale tylko wtedy, gdy masz je pod kontrolą. Nasz ekspert zdradza, co naprawdę warto stosować i jak to robić zgodnie z trendami.

eprasa.pl 8e40c31c5e



Najlepszy wybór

FILTRÓW

● **Za radą specjalistów,** także na co dzień, latem wybieraj kosmetyk z SPF 30-50+. Nawet bardzo wysoki SPF 50+ nie jest blokerem. Warto stosować go także na plaży – słońce muśnie skórę bezpieczniej.

● **Rodzaj filtrów ma znaczenie**. Mineralne to dwutlenek tytanu (Titanium dioxide) i tlenek cynku (Zinc oxide). Kosmetyki z nimi są cięższe i bielą, ale lubi je np. skóra wrażliwa. Te z chemicznymi filtrami, np. Ethylhexyl Salicylate, Ethylhexyl Triazone, są lżejsze i nie bielą, lepiej chronią przed UVA i fotostarzeniem, ale mogą podrażniać. Dobry wybór to nowe preparaty z miksem filtrów lub hybrydowym np. Tinosorb M.

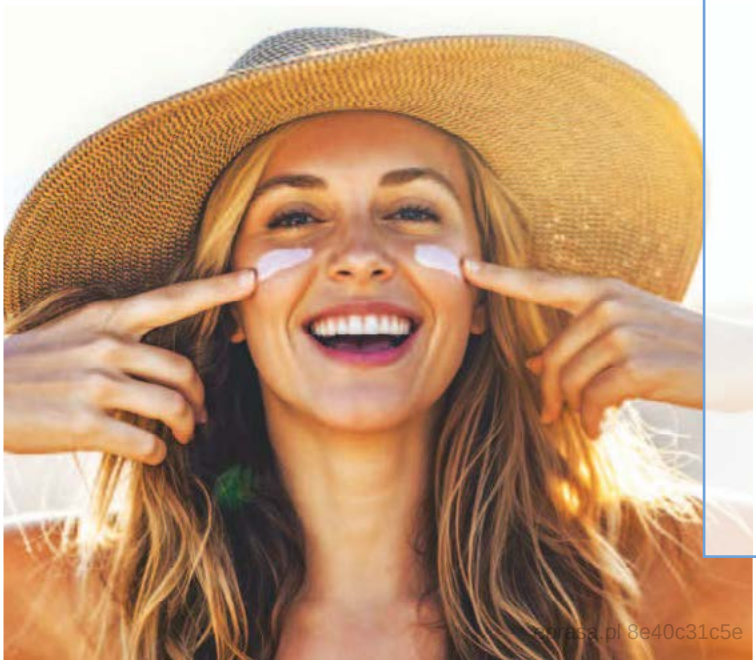
Na specjalne

POTRZEBY

● **Przy naczynkach** wybieraj kosmetyk także z filtrem IR, który chroni przed promieniowaniem podczerwonym. Zapobiega przegrzaniu skóry i rumieniowi. Ten dodatek jest też wskazany do cery osłabionej wiekiem i przesuszonej. Gdy masz naczynka, plamki, znamiona, warto mieć pod ręką sztyft z SPF 50, 50+.

● **Przy łojotoku i trądziku dorosłych** szukaj preparatów matujących, np. z serii słonecznych. Absorbują sebum, są niekomodogenne i pomagają uniknąć błyszczenia skóry.





Dla aktywnych

I PLAŻOWICZEK

● **Przed każdym pobytem w plenerze** obficie zabezpiecz skórę... też pod ubraniem. Na twarz objętość jednej łyżeczki, na ciało – ok. 6. Powtarzaj co dwie godziny lub częściej, gdy się spociłaś albo np. po basenie.

● **Pobyt na słońcu,** też wędrówkę i przejażdżkę, dawkuj, by skóra przyzwyczaiła się do promieni. Nawet dłuższy spacer w godzinach 11-15, może skutkować rumieniem, poparzeniem. Wskazane jest nakrycie głowy rzucające cień, koszulka chroniąca kark i ramiona, a na plaży relaks pod parasolem.

egrasa.pl 8e40c31c5e

Oczyszczanie łagodne

I... SKUTECZNE

- **Podstawa to staranny demakijaż,** bo filtry należy dobrze zmyć, by nie obciążały skóry i nie utrudniały pielęgnacji. Sprawdzi się kosmetyk do użycia z wodą np. żel, pianka. Na koniec hydrolat, woda mineralna lub tonik podany w atomizerze, jak mgiełka.
- **Latem nie ma powodu, by rezygnować** z peelingów. Wykonuj je, gdy skóra nie jest podrażniona słońcem. Do twarzy ten enzymatyczny, kwasowy lepiej zostawić na jesień lub zrobić go w gabinecie według zaleceń specjalisty np. całoroczny migdałowy.





Wieczorne ukojenie

Z PRZYJEMNOŚCIĄ

- **W seriach słonecznych** znajdziesz kremy, serum, żele, balsamy po opalaniu, którymi warto zastąpić np. nocny kosmetyk. Z alantoiną, pantenolem, składnikami chłodzącymi – łagodzą, nawilżają, zapewniają miłe uczucie odświeżania po każdym pobycie na słońcu.
- **Lato ożywia koloryt**, rozświetla cerę, ale to nie znaczy, że masz zaniechać wieczornej pielęgnacji. Zwłaszcza w okresie menopauzy jest niezbędna, by jej nie osłabić także przez działanie słońca. Krem regenerujący, rewitalizujący to obowiązkowa odżywka, którą warto wzmocnić serum nawilżającym, na naczynka. A o poranku cera będzie znowu gotowa... na lato!

Fot.: Adobe Stock (6), arch. prywatne, mat. prasowe

To się sprawdzi, to jest trendy



Krem z ochroną

NAWILŻAJĄCY KREM DO CERY SUCHEJ WRAŻLIWEJ I SUCHEJ, Z OCHRONĄ IR I FILTREM HEV KONTRA ŚWIATŁU NIEBIESKIEMU NP. ZE SMARTFONÓW. SOL D'OR, BIELENDA, OK. 40 ZŁ

Specjalnie do rąk

KREM PRZECIWSTARZENIOWY Z OCHRONĄ UVA/UVB. POPRAWIA JĘDRNOŚĆ NASKÓRKA I ROZJAŚNIA PLAMKI. PRO AGE CONTROL, NIVELAZIONE, OK. 11 ZŁ



Chłodzący lotion

DOSKONALE KOI, MIŁO NAWILŻA I WYGŁADZA SKÓRĘ. OGRANICZA UTRATĘ WODY Z NASKÓRKA I NIE BRUDZI ODZIEŻY. SUNBRELLA, DERMEDIC, OK. 60 ZŁ



Tekst: Hanna Wojciechowska-Schwarz

eprasa.pl 8e40c31c5e

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE



NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl 8e40c31c5e



OLGA NOSZCZYK
Klinika Zdrowej Skóry Warszawa

Nie tylko krem się liczy

Cała filozofia skin longevity pokazuje, że piękna skóra to efekt stylu życia: zdrowej diety, odpowiedniej ilości snu, aktywności fizycznej i ograniczenia stresu. Kosmetyki są ważne, ale stanowią dopiero kolejny krok.

Skóra zaprogramowana NA MŁODOŚĆ

Odkryj nową erę pielęgnacji, która zamiast wygładzać każdą zmarszczkę, dba o wzmocnienie i regenerację skóry.

NOWE PODEJŚCIE DO PIELĘGNACJI

Piękno rodzi się z harmonii

Jeszcze niedawno pielęgnacja skóry opierała się głównie na haśle anti-aging – walce z oznakami starzenia. Dziś nauka proponuje inne podejście – nazwane skin longevity (z ang. długowieczność skóry), według której skóra ma być nie tylko ładna, ale przede wszystkim jak najdłużej zdrowa, pełna blasku i w dobrej kondycji.

- **Skin longevity łączy ze sobą różne dziedziny:** kosmetologię, dietę, styl życia i regenerację organizmu. To podejście holistyczne, w którym zdrowie organizmu bezpośrednio przekłada się na wygląd skóry.

TU ZACZYNA SIĘ ZDROWA SKÓRA

Styl życia wpływa na wygląd

Wbrew temu, co podpowiadają reklamy, piękna skóra nie zaczyna się od kremu. Zaczyna się znacznie głębiej – w organizmie.

- **Kondycja skóry jest odbiciem tego, jak funkcjonuje organizm:** jak pracują twoje jelita, czy się wysypiasz i czy umiesz radzić sobie ze stresem.
- **Skóra bowiem bardzo szybko reaguje** na brak równowagi w organizmie i na stres – traci blask, staje się bardziej wrażliwa, mniej jędrna.
- **Duże znacznie ma też sen**. Jeżeli się nie wysypiasz, organizm nie ma szansy się zregenerować. Wtedy pojawia się efekt domina – sięgasz po więcej kawy, cukru, jesteś ciągle poddenerwowana. A to wszystko odbija się na skórze.
- **Piękna skóra nie jest więc efektem jednego produktu**. To konsekwencja stylu życia – codziennej dyscypliny, która zaczyna się od środka.

Fot.: Natalia Maciejewska Garbacik, Adobe Stock (4), mat. prasowe

eprasa.pl 8e40c31c5e

KOSMETYCZNE WSPARCIE

Składniki dodające urody

Choć styl życia to podstawa, odpowiednia pielęgnacja wciąż odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu skóry w dobrej kondycji. W podejściu skin longevity nie chodzi jednak o ilość kosmetyków, lecz o ich jakość i skład.

● **Polecane składniki aktywne to:** ceramidy i lipidy, które wzmacniają barierę ochronną skóry. Kolejne to peptydy, które stymulują produkcję kolagenu i poprawiają jędrność skóry oraz nawilżający kwas hialuronowy. Ważną są antyoksydanty, takie jak witamina C czy koenzym Q10.



1



2

● **Polecamy: 1. Krem nawilżający z kwasem hialuronowym, Sesderma, ok. 100 zł; 2. Krem z kolagenem z wodorostów kombu, Yoskine, ok. 65 zł**



SIŁA POZYTYWNYCH EMOCJI

Dobro wokół ciebie

W filozofii skin longevity podkreśla się też znacznie dobrostanu psychicznego na wygląd skóry.

● **Twoje przekonania i emocje mają bezpośrednie odbicie w kondycji cery.** Dlatego strategia skin longevity wykracza poza dietę czy kosmetyki, stawiając także na dobrostan psychiczny. Kluczowe jest twoje otoczenie: ludzie, którymi się otaczasz oraz treści, jakie chłoniesz na co dzień. Stąd najlepsza rada: selekcjonuj to, co czytasz i oglądasz – niech będą to bodźce, które cię budują, a nie stresują. Wybierając pozytywne relacje i wspierający dialog wewnętrzny, realnie wpływasz na procesy regeneracyjne organizmu. Pamiętaj, że promienna skóra zaczyna się od spokoju w głowie i harmonii w twojej najbliższej przestrzeni.

REKLAMA

REGENERUM

KIEDY ZWYKŁE ODŻYWKI nie wystarczają

Tarcza ochronna zabezpieczająca paznokcie przed uszkodzeniami.

Regenerum regeneracyjne serum utwardzające DO PAZNOKCI

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

REGENERUM
regeneracyjne serum utwardzające
DO PAZNOKCI

eprasa.pl 8e40c31c5e

MGIEŁKI ZAPACHOWE

Otulą wonią łąk, ogrodów, plaży, słodkiego relaksu. Sięgniesz po nie o poranku i w ciągu dnia. Polubiłyśmy wszystkie, a szczególnie...



Mgiełka perfumowana White Oud
Hdréy,
ok. 115 zł



Mgiełka Sweet Tooth Caramel Dream
Sabrina Carpenter,
ok. 60 zł



Mgiełka zapachowa Cheers to Cherry
Betty Barclay,
ok. 55 zł



Wyśmienita woda zapachowa Nuxe Sun
Nuxe,
ok. 79 zł



Naturalna mgiełka Summer Margarita
Yope,
ok. 40 zł



Perfumowana mgiełka Refresco Paraiso
Sol de Janeiro,
ok. 109 zł

CO OBIECUJE PRODUCENT

Luksusowy kosmetyk do twarzy, ciała, włosów. Zostawia świeżość i delikatny zapach. Rozwija się, jak perfumy i otula eleganckim aromatem.

Dla miłośniczek zapachów gourmand czyli jak pyszności. Jest jak... słodki dotyk marzeń. Mgiełka do ciała, ale można nią spryskać włosy.

Zachwyca owocowo-słodkim aromatem. Przyjemnie odświeża i poprawia nastrój. Przeznaczona do stosowania i na ciało, i włosy.

Jest jak aromatyczna podróż w tropiki. Kwiatowo-owocowa kompozycja do stosowania na ciało, włosy i... pościel. Ciepła i zmysłowa.

Działa jak urodowy duet: zapach letniego napoju połączony z pielęgnacją inspirowaną kosmetykami do twarzy. Do ciała i włosów.

Przenosi nas na plażę Grumari w Rio de Janeiro, gdzie tropikalna dżungla spotyka się z oceanem. Kwiatowo-wodna mgiełka do ciała i włosów.

ZALETY KOSMETYKU

Kompozycja przechodzi od nut malin i kawy, przez ambrę i drzewo sandałowe po wanilię. Z naturalnymi składnikami przyjaznymi dla skóry.

Tu ciemna czekolada i karmel spotykają się z nutami paczuli, bursztynu i drzewa sandałowego, tworząc aurę pełną... pewności siebie.

Połączenie wschodzącej zapachowej gwiazdy – soczystej wiśni z kremową pralinką i nutką wanilii. Kosmetyk lekki, a jednocześnie otulający.

Z nutami słodkiej pomarańczy, kokosa i kwiatów tiaré. Z 91 proc. składników pochodzenia naturalnego i bez składników fotouczulających.

Miks pomarańczy i brzoskwini z kokosem, ananasem, białą lilią i wanilią. Plus witamina C, która dodaje blasku i działa antyoksydacyjnie. Wegańska.

Energizujący zapach, w którym dzika orchidei idzie w parze z chłodną morską bryzą i aromatem niebieskiego kaktusa. Wegańska.

OCENA PO ZASTOSOWANIU

Długo pachnie, nie obciąża włosów. I na dzień, i na wieczór, choć jest zmysłowa Działa jak lekkie nawilżające SOS. Nowoczesna butelka.

To zapachowa... wizyta w cukierni. Smakowita, choć dla niektórych może być zbyt słodka. Nie zostawia śladów, nie oblepia. Dość trwała.

Jeden psik i już poczujesz się, że nadchodzi lato! Orzeźwia i koi zmysły. Długo się utrzymuje i odświeża przy każdym ruchu włosów.

To musujący koktajl. Skład idealny na lato. Średnio trwała, aplikację warto powtórzyć albo... spryskać szczotkę do włosów i je przeczesać.

Promienieje świeżością, delikatna i lekka. Na skórze trzyma się lepiej, niż na włosach. Daje uczucie delikatnego nawilżenia skóry, bez lepkości.

Zapach przyrody i... przygody. Niesie energię i rześkość. Wyczuwalna kilka godzin. Dla odświeżenia wystarczy spryskać tylko nadgarstki.

Fot.: Adobe Stock, mat. prasowe

eprasa.pl 8e40c31c5e

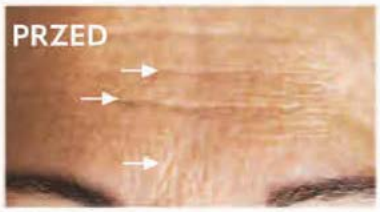
Lirene

DERMOPROGRAM

Pięknie się sprawdza



100%* poprawy napięcia skóry





Redukcja wielkości zmarszczek o -21%* i ich objętości o -57%*

*Potwierdzone wynikami badań IN-VIVO

eprasa.pl 8e40c31c5e

Znalezione w drogerii



● Aktywator (peeling kwasowy) stymulujący odnowę **More Than Pause Bandi** zapobiega aż dziewięciu skutkom zmian menopauzalnych na skórze. Ok. 79 zł



● Wygładzający zmarszczki **krem pod oczy AA Technologia wieku 5Repair** zapewnia skórze głębokie nawilżenie i rozświetla cienie. Ok. 25 zł

● Ultralekki **krem-sorbet Garnier Vitamin C Fresh & Bright** zapewnia skórze długotrwałe nawilżenie, rozjaśnia przebarwienia i dodaje blasku. Ok. 25 zł





● Wygładzająca **baza pod makijaż Lirene** z wysoką ochroną SPF 50 łączy pielęgnację, ochronę i promienny wygląd skóry. Ok. 44 zł



● Długotrwała **szminka Super Stay Matte Ink Maybelline** ma aplikator w kształcie strzałki, który umożliwia precyzyjne nakładanie. Jest dostępna w wielu nasyconych kolorach. Ok. 35 zł

Fot.: Materiały prasowe (7), Adobe Stock (4)



Lustrzane włosy: jak to zrobić?

Przyglądając się wybiegom mody i pokazom fryzjerskim, trudno nie zauważyć, że w tym sezonie króluje trend Glass Hair. To efekt idealnie gładkich włosów, które odbijają światło jak tafla szkła. Dzięki odpowiednim kosmetykom i kilku prostym trikom nawet matowe, przesuszone i cieńsze niż kiedyś włosy mogą modnie zalśnić! ● Zacznij od równego cięcia, bo rozdwojone i pocieniowane końce odbierają blask. ● Myj włosy łagodnym, nawilżającym szamponem i zawsze spłukuj chłodną wodą. ● Dwa razy w tygodniu stosuj maskę z keratyną lub ceramidami. ● Na wilgotne pasma nałóż serum wygładzające. ● Susz je, kierując powietrze w dół (na suszarkę nałóż wąską końcówkę z koncentratorem powietrza). ● Na koniec spryskaj fryzurę sprayem nabłyszczającym.

Podróż pachnąca ogrodem

● **Czerwcowe wyjazdy to nie tylko obietnica poznania nowego miejsca, innego rytmu dnia, chwili tylko dla siebie.** To też niezwykłe doznania zapachowe, choćby unoszące się w powietrzu aromaty kwitnących ogrodów – świeże, ciepłe, delikatnie słodkie. Atmosferę tę można jeszcze bardziej wzmocnić, zabierając w podróż podręczną kosmetyczkę Douglas Home Spa Garden of Harmony. Znajduje się w niej żel pod prysznic 75 ml, balsam do ciała 75 ml i krem do rąk 30 ml o migdałowo-pomarańczowym zapachu. Cena: 79 zł.



eprasa.pl 8e40c31c5e

WRAŻLIWE OCZY UKOI... KOSMETYCZNY DETOKS

Podrażnione, piekące i zaczerwienione oczy zazwyczaj wołają o przerwę. Nadmiar kosmetyków, wieloetapowa pielęgnacja i intensywny makijaż mogą osłabiać naturalną barierę ochronną skóry wokół oczu. Czasem najlepszym rozwiązaniem okazuje się... kosmetyczny detoks.

- Wrażliwa okolica oczu lubi minimalizm. Ograniczenie liczby stosowanych preparatów do niezbędnego minimum pozwala skórze odzyskać równowagę. Wystarczy delikatny preparat myjący, lekki krem nawilżający o krótkim składzie oraz ochrona przeciwsłoneczna. Im mniej potencjalnie drażniących substancji – zapachów, barwników czy wysokich stężeń składników aktywnych – tym większa szansa na ukojenie.
- Detoks nie oznacza oczywiście rezygnacji z pielęgnacji, lecz świadome wybory. Warto sięgać po formuły z pantenolem, alantoiną, kwasem hialuronowym czy skwalanem, które wspierają regenerację i łagodzą podrażnienia. Dobrym krokiem jest także kilkudniowa przerwa od makijażu oczu, by dać skórze i spojówkom czas na odpoczynek.
- Ulgę przynoszą również krople nawilżające bez konserwantów oraz chłodne kompresy łagodzące, np. z ostudzonego naparu ze świetlika. Efekt? Jaśniejsze białko oka, mniejsze zaczerwienienie i spojrzenie, które znów nabiera naturalnego blasku. W tym przypadku mniej naprawdę znaczy więcej i bezpieczniej.



BURSZTYN JAK BOOSTER

Już wieki temu uznawano go za kamień młodości. Dziś wraca w nowoczesnej odsłonie – jako silny antyoksydant i naturalny booster regeneracji. Po 35. roku życia, gdy skóra traci ceramidy i elastyczność, takie wsparcie jest na wagę złota. Z tego względu na uwagę zasługuje seria Amber Ceramide od HDRÈY. Ekstrakt z bursztynu w duecie z ceramidami i dwoma rodzajami kwasu hialuronowego wzmacnia barierę hydrolipidową i przywraca sprężystość. W serii tej znajduje się m.in. dwuwarstwowa maska w płacie. Daje efekt jędrnej, wypoczętej cery już po jednym użyciu. Świetnie przygotowuje skórę np. na wizytowy makijaż. Cena: ok. 100 zł/3 maski.



REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.;
producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.

EUPHRASIA® HYALO PURE



NOWOŚĆ!

- Naturalne nawilżenie
- Szybka ulga
- Działanie kojące
- Zmniejszenie uczucia pieczenia
- Redukcja zaczerwienienia

nexon pharma

KROPLE DO OCZU
BEZ KONSERWANTÓW

Wyrób medyczny opracowany z myślą o osobach potrzebujących delikatnego i skutecznego nawilżenia oczu.

PRZYJAZNE SOCZEWKOM KONTAKTOWYM

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

eprasa.pl 8e40c31c5e



Historia nieopowiedziana

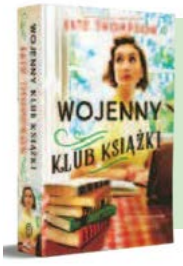


KATE THOMPSON
Dziennikarka, autorka i działaczka społeczna, urodzona w Londynie. Pasjonuje się dokumentowaniem mało znanych historii społecznych.

Zakochałam się w Jersey podczas wyprawy na tamtejszy Festival of Words we wrześniu 2019 roku. Gorąco zachęcam wszystkich do odwiedzenia tego miejsca. Dosłownie czaruje ono swymi kolorami i aurą. Wiejskie domki z granitu o ciepłej, różowej barwie. Błyszczący błękit morza. Intensywnie zielone łąki. Dzikie kwiaty wypełniające powietrze swoim aromatem. Jednak w atmosferze Jersey można wyczuć coś jeszcze – namacalną więź wyspy z jej tragiczną historią.

Takimi widocznymi okruchami przeszłości są chociażby porośnięte dziką roślinnością resztki schronów i innych poniemieckich umocnień. Jednak dla mnie istotą historii nie są opowieści o bitwach i uzbrojeniu, lecz o ludziach. Bo to właśnie od nich pochodzą najbardziej poruszające wspomnienia dotyczące tych trudnych czasów.

W trakcie pięciu wizyt na Jersey w latach 2019–2022 miałam zaszczyt przeprowadzić liczne rozmowy z jej mieszkańcami. Część była formalnie zaaranżowanymi wywiadami, jednak inne odbyłam, gdy przesiadywałam w świetlicy Age Concern, gdzie dane mi było zapoznać się z autentycznymi historiami życiowymi wielu osób. Słysząc, że piszę książkę na temat wyspy, niektórzy reagowali pewną podejrzliwością. Obawiali się zapewne, że przedstawię ich historię w zbytnim uproszczeniu lub że skupię się na wyświechtanej już kwestii kolaboracji. Zawsze jednak okazywali mi wiele serdeczności i gościnności. Część mieszkańców opowiadała o okupacji wyspy wielokrotnie, jednak inni otworzyli się po raz pierwszy dopiero w rozmowie ze mną. Po tak wielu latach potrzeba podzielenia się swoimi doświadczeniami bierze górę nad chęcią zapomnienia. I z tego powodu Jersey naprawdę można uznać za wyspę wręcz opływającą w historie. Takie rozmowy są niewyczerpanym źródłem wiedzy i doświadczeń. Niekiedy zaczyna się niewinnie, od prozy dnia codziennego. Potem jednak rozmówcy przechodzą do najbardziej ponurych aspektów tamtych czasów, czyli bólu i straty, a także nadziei i marzeń. Kiedy zaczynam rozmowę, nigdy nie wiem dokąd nas ona zaprowadzi, a przeszłość przestaje być zakurzonym tobołkiem zamkniętym na klucz w jakimś schowku i nabiera jasnych, żywotnych barw. Tłumione wspomnienia piętrzą się, by w pewnym momencie rozlać się na podobieństwo rzeki przełamującej tamę. Jestem ogromnie wdzięczna wszystkim, którzy poświęcili czas, by odpowiedzieć na moje pytania i oprowadzić mnie po przeszłości. Jeśli pisanie powieści i książek historycznych czegokolwiek mnie nauczyło, to na pewno tego, że przeszłość nigdy nie znika, a raczej jątrzy się z czasem jak nieleczona rana. Każdy z nas ma jakąś historię do opowiedzenia. A ponieważ żaden człowiek nie żyje w próżni, istnieją miliony takich nieopowiedzianych historii.



„WOJENNY KLUB KSIĄŻKI”
Poruszająca opowieść Kate Thompson inspirowana życiem. O niezwykłej kobiecej odwadze, mocy literatury i sile nadziei, która pozwoli przetrwać wszystko. Wydawnictwo Literackie.

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe, Angela Thompson (zdjęcie autorki)

eprasa.pl 8e40c31c5e



NIECH ŻYJE BLASK

PERFECTA FenomenC™

5x
WITAMINA C

GŁADSZA
PROMIENNA CERA

EFEKT
ANTI-AGING



SEKRET **FENOMENALNEJ** CERY

eprasa.pl 8e40c31c5e



AGNIESZKA NAMYSŁ
REDAKTOR PROWADZĄCA PORADNIK DLA DOMU
Podsuwa różne pomysły na aranżację balkonu i tarasu na lato.

Nowość
Specjalne dywany i tekstylia outdoorowe pozwalają na stworzenie stylowej i przytulnej przestrzeni na zewnątrz. Aranżacja IKEA

ARANŻUJEMY BALKON I TARAS

Pokój pod gołym niebem

Tonący w kolorowych kwiatach czy pełen kojącej zieleni? Ze stołem, komfortowym fotelem, a może zwykłym krzesełkiem? Oto 7 gorących inspiracji!

eprasa.pl 8e40c31c5e



KWIATY W ROLI GŁÓWNEJ

● **Twój balkon może w nich utonąć** i wcale nie trzeba wielu gatunków. Wystarczą tylko pelargonie w odcieniach różu, fioletu i moreli. Ustaw je w skrzynkach na balustradzie, w dużych donicach na podłodze, w podwyższonych stojakach. Dodaj prosty metalowy stolik i krzesełka w słonecznym żółtym odcieniu – dodatkowy pokój gotowy!

KOLOROWY CZY STONOWANY?

Postaw na żywe kolory, jeśli: lubisz lato, energetyczne dodatki i wakacyjny vibe, a także często zapraszasz znajomych i chcesz zrobić wrażenie. Miksuj kolory, ale z umiarem, zdecyduj się na 2–3 odcienie. Postaw na barwne meble albo dodatki: doniczki, poduszki. Idealne kwiaty to pelargonie, petunie, surfinie.
Wybierz stonowane barwy, jeśli: chcesz się wyciszyć po pracy, lubisz minimalizm i elegancję, traktujesz balkon jak prywatną oazę spokoju. Idealne kolory to beże, szarości, biel i dużo naturalnej zieleni. Materiały: drewno, len, rattan. Kwiaty? Sprawdzą się trawy ozdobne, lawenda i zioła, rośliny o niezwykłych liściach jak koleusy, kocanki, itp.



STREFA WYPOCZYNKU

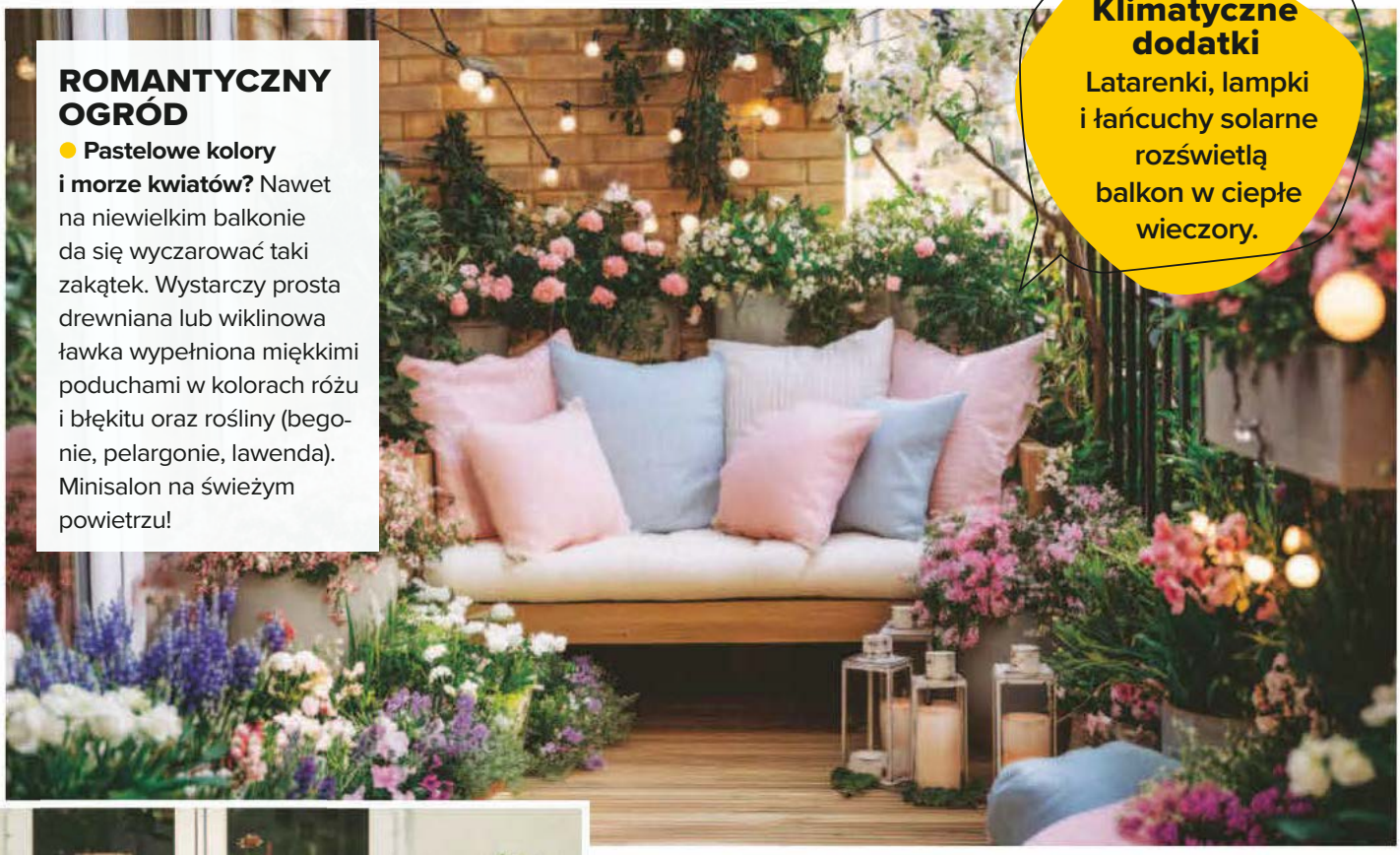
● **Na pierwszym planie duży, pleciony fotel typu kokon** z miękkimi poduszkami. Na podłodze dodatkowa poducha i okrągły dywan – wszystko zaprasza do siedzenia z kawą lub książką. Taki balkon to wymarzona oaza po ciężkim dniu. Ściana zieleni zapewnia kojącą atmosferę.



KĄCIK ZE STOŁEM

● **Jeśli masz większy balkon lub taras,** warto pokusić się o zaaranżowanie na nim kącika jadalnego. Kiedy dni stają się ciepłe, nie ma nic przyjemniejszego niż posiłki na świeżym powietrzu. Wąski stół i wygodna ławka z poduszkami (Søstrene Grene) zachęcają do celebrowania wspólnych chwil.

→



ROMANTYCZNY OGRÓD

● **Pastelowe kolory i morze kwiatów?** Nawet na niewielkim balkonie da się wyczarować taki zakątek. Wystarczy prosta drewniana lub wiklinowa ławka wypełniona miękkimi poduchami w kolorach różu i błękitu oraz rośliny (begonie, pelargonie, lawenda). Minisalon na świeżym powietrzu!

Klimatyczne dodatki
Latarenki, lampki i łańcuchy solarne rozświetlą balkon w ciepłe wieczory.



ZIOŁOWY ZAKĄTEK

● **Piękny, pachnący i praktyczny: pyszne świeże listki zawsze pod ręką!** Taki kącik da się wygospodarować na niewielkim, ale ciepłym słonecznym balkonie. Przyda się lekki, ażurowy regał ogrodowy (IKEA). Pomieści nie tylko zioła i warzywa w doniczkach, ale i pachnące kwiaty.



W WERSJI MINI

● **Mały metraż to już nie problem.** Tego rodzaju balkonowy stolik (Søstrene Grene) jest idealny do miejsc na zewnątrz, gdzie przestrzeń jest ograniczona. Wystarczy przymocować go do balustrady, ustawić kilka krzeseł i cieszyć się czasem na świeżym powietrzu.

Nasz wybór



Miękka, pikowana poduszka w kwiaty na krzesło. sostrenegrene.com/pl, 29 zł



Skrzynka balkonowa na kwiaty z haczykami. sostrenegrene.com/pl, 26,80 zł



Lampa zewnętrzna solarna. IKEA, 29,99 zł

Fot.: arch.prywatne, Adobe Stock (2), Pelargonium for Europe, mat. prasowe

NOWOŚĆ!

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT



PDRN
INNOWACJA!

Poznaj sekret gwiazd w pielęgnacji skóry.



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 8e40c31c5e

Perfekcyjna aranżacja trudnych kątów i zakamarków jest możliwa. Warunkiem są przemyślane rozwiązania, dopasowanie do funkcji oraz odrobina kreatywności, która pozwala zamienić ograniczenia w atut.



ARANŻUJEMY WNĘKI I SKOSY

Liczy się każdy centymetr!

POMYSŁ NA WNĘKĘ

Jest za mała na szafę? Wykorzystaj ją, aby wyeksponować ulubione przedmioty, a te mniej reprezentacyjne schowaj sprytnie poza zasięgiem wzroku. Niewielki kredens i półka to wszystko, czego trzeba, by zagospodarować to miejsce. Trudne wnęki łatwo „przytłoczyć", dlatego stawiaj na jasne kolory, unikaj ciężkich brył, dodaj oświetlenie (np. deoracyjną lampę lub taśmę LED). Dobrze doświetlona i zagospodarowana wnęka przestaje być problemem, a staje się atutem.



OTWARTY SCHOWEK

Ukryty za dekoracyjną zasłonką! Sprytny i bardzo stylowy sposób na wykorzystanie przestrzeni pod schodami. Zamiast klasycznej zabudowy zastosowano tutaj lekką półkę wnękową, na której przechowywane są naczynia, słoje czy tekstylia, a całość przysłania kolorowa tkanina (IKEA). Dzięki temu przestrzeń pozostaje łatwo dostępna, ale wizualnie uporządkowana: zasłonka maskuje zawartość i wprowadza przytulność.



PÓŁKI POD SCHODAMI

Praktyczne i piękne. Otwarte półki pod schodami to bardzo dobre rozwiązanie, ale pod jednym warunkiem: muszą być przemyślane estetycznie. Dzięki nim wykorzystujesz trudną przestrzeń do ostatniego centymetra, zyskujesz dodatkowy regał bez zajmowania miejsca w salonie i na dodatek możesz stworzyć efekt dekoracyjny (książki, ceramika, rośliny).

Fot.: mat. prasowe

eprasa.pl 8e40c31c5e



SZAFA NA MIARĘ

Zamiast przypadkowych niedopasowanych mebli. Skośne sufity mogą być trudne do umeblowania. Ale nie musisz od razu wzywać stolarza. Dzięki specjalnym modułowym systemom szaf i szafek pod skośne sufity (np. IKEA, Platsa) możesz wykorzystać najtrudniejsze przestrzenie i zmaksymalizować potencjał przechowywania. Wysoka albo niska – za pomocą różnych elementów wyposażenia wewnętrznego, nóg i uchwytów, możesz stworzyć niestandardową szafę modułową dopasowaną do swoich potrzeb i przestrzeni.

ASYMETRYCZNA SZAFKA

Szafka ze ściętym tyłem to również przykład mebla „szytego na miarę”, który nie tylko rozwiązuje problem skosu, ale też wygląda jak integralna część aranżacji, a nie kompromis. Ma geometryczną, asymetryczną formę, której górna linia podąża za kątem dachu, dzięki czemu maksymalnie wykorzystuje trudną przestrzeń przy ścianie. Całość stoi nisko, dzięki czemu nie przytłacza wnętrza i dobrze wpisuje się w przestrzeń pod oknem dachowym.



STOLIK Z CHARAKTEREM



Pomoże zagospodarować trudny kąt. Niewielki stolik z trójkątnym blatem o ostrych kątach (Sostrene Grene, 194 zł) bez trudu wejdzie w miejsca, gdzie standardowe meble się nie mieszczą (skosy, narożniki). Pozwala wykorzystać martwe strefy przy ścianach czy pod schodami i podkreśla geometrię wnętrza zamiast z nią walczyć.

REKLAMA

NOWE WYDANIE PORADNIKA 50+ JUŻ W KIOSKACH!



W KAŻDYM NUMERZE

- zalecenia, o których rzadko się mówi w gabinecie
- naturalne kuracje o udowodnionym działaniu
- nietypowe, a skuteczne patenty na poprawę zdrowia

EXTRA! MEDYCZNE ODKRYCIA, DZIĘKI KTÓRYM MOŻNA POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

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

eprasa.pl 8e40c31c5e



HORTENSJA ‘GROUNDBREAKER BLUSH’

Niska – ma zaledwie 30-40 cm wysokości, ale zachwyca urodą! Doskonała do donic, małych ogrodów, rabat i nasadzeń naturalistycznych. Hortensja wiechowata ‘Groundbreaker Blush’ to niezwykła odmiana o zwartym, pokładającym się, okrywowym pokroju. Kwitnie długo, od lipca do listopada, przez ponad 100 dni. Ma bujne kwiatostany, które zmieniają kolor z białego na pudroworóżowy, a jesienią na intensywnie różowy. Jej supermoc? Jest w pełni mrozoodporna!

Fot.: Bloombux® mat. pras. INKARHO®, mat. pras. Konkurs Roślinnych Nowości ZSzP (4), mat. pras.

ROŚLINNE HITY DO OGRODU I NA BALKON

Gwiazdy sezonu

Poznaj rośliny, o których już jest - lub będzie - głośno! To nowe, uprawiane od niedawna odmiany o niezwykłych właściwościach. Jedne nie boją się mrozu, inne mają niespotykaną barwę kwiatów, a jeszcze innym niestraszne są szkodniki.



Wiele z tych piękności startowało już w Konkursie Roślinnych Nowości organizowanym przez Związek Szkółkarzy Polskich w czasie Międzynarodowych Targów Zieleń to Życie. Ale o tym, czy i ile z nich na dobre zadomowi się w naszych ogrodach czy na balkonach, decydujemy przecież my – kobiety, którym nigdy nie dość kwiatowych nowinek. Warto je poznać!

JEŻÓWKA ‘BOLERO PINK’

Znane od dawna i bardzo lubiane jeżówki potrafią upiększyć niejeden ogród. Ta odmiana, *Echinacea purpurea* (jeżówka purpurowa) ‘Bolero Pink’ ma niezwykłe różowe kwiaty z podwójnym rzędem płatków wyglądających jak spódnica baleriny. Zwarta, niska będzie ozdobą zarówno na rabatach, jak i w doniczkach na balkonie czy tarasie. W duecie z trawami ozdobnymi nie ma sobie równych. Jej supermoc? Przyciąga owady i jest odporna na suszę.

eprasa.pl 8e40c31c5e



POWOJNIK ‘STRAWBERRY FIELDS’

Jeśli lubisz truskawki, polubisz też i jego! Po pierwsze pięknie się nazywa: *Clematis* (powojnik) ‘Strawberry Fields’ (truskawkowe pola). Po drugie, latem i jesienią obsypuje się masą czerwonoróżowych kwiatów. To uzyskana w Polsce bylinowa odmiana powojnika, szczególnie przydatna jako roślina okrywowa. Ma drobne, ciemnozielone liście. Odmiana łatwa w uprawie, polecana do sadzenia przy niewysokich podporach. Dobrze rośnie w pojemnikach.



NOWOŚĆ! ALTERNATYWA DLA BUKSZPANU

Bloombux® to wyjątkowy krzew, który wyglądem przypomina bukszpan, ale jest od niego dużo bardziej odporny – nie atakują go typowe dla bukszpanów choroby ani szkodniki. Jest zimozielony, dzięki czemu zachowuje liście przez cały rok, a przy tym bardzo dobrze znosi przycinanie, co pozwala łatwo formować go w niskie żywopłoty czy eleganckie obwódki. Jest rośliną miododajną i przyjazną dla pszczół. Kwitnie w maju i czerwcu, tworząc dekoracyjne, kuliste kwiatostany w odcieniach różu lub purpury. Dorasta do ok. 1 metra wysokości, więc świetnie sprawdza się w mniejszych przestrzeniach.



OSTRÓŻKA ‘RED LARK’

Ostróżka ogrodowa została okrzyknięta kwiatem roku 2026, ale zwykle kojarzy się nam ona z barwą błękitną. *Delphinium* ×hybrida ‘Red Lark’ to interesująca nowość wśród ostróżek ze względu na niespotykaną u tego gatunku koralową barwę kwiatów. Jest to odmiana uzyskana w USA, kompaktowa, dorasta do 70 cm wysokości. Łodygi ma proste, sztywne, liście ciemnozielone. Kwitnie na przełomie wiosny i lata. Ma duże, zachwycające koralowoczerwone kwiatostany. Pięknie zaprezentuje się także w wazonie.



Bazylia ‘Dark Opal’
Jej ozdobą są ciemne, fioletowe liście. Pięknie pachnie, wspaniale smakuje i ma dekoracyjny wygląd!

eprasa.pl 8e40c31c5e

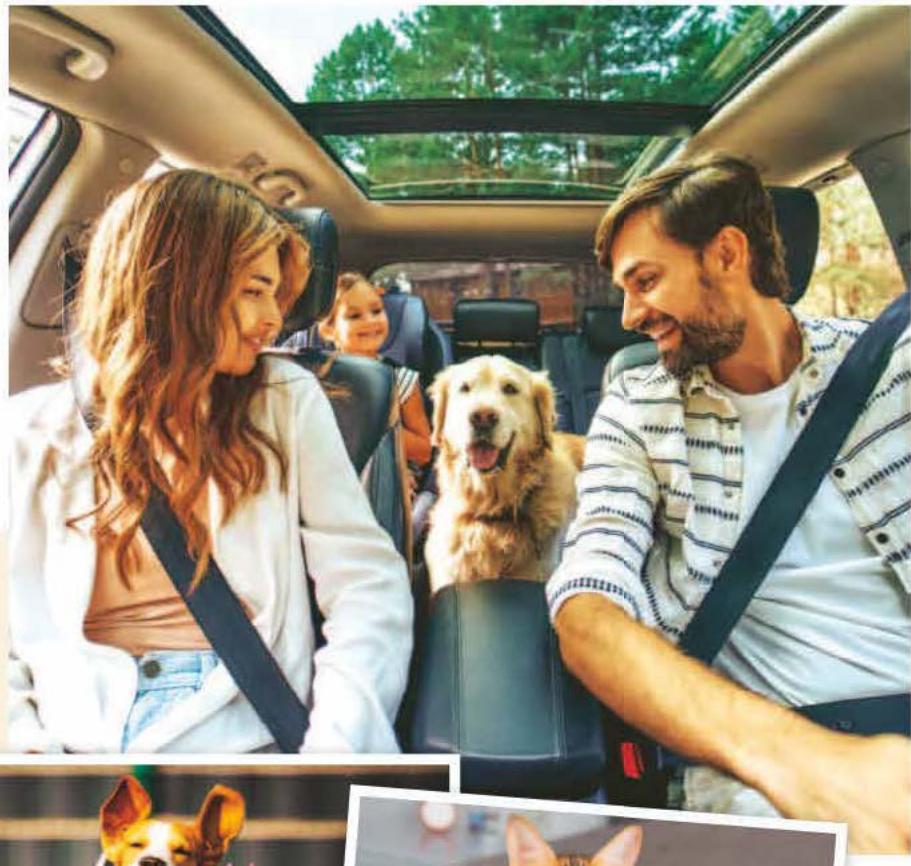
NA UKŁADY NIE MA RADY

W naturze nie ma przypadków. W stadach widać wyraźnie, że **relacje są równie ważne jak siła czy spryt, czasem nawet ważniejsze.** Słonie żyją jak wielopokoleniowa rodzina, w której pamięć jest wspólnym skarbem. Tu nic nie ginie w zapomnieniu – ani dobre chwile, ani trudne doświadczenia. Starsze samice są jak archiwum życia, wiedzą, gdzie iść i kogo lepiej dziś nie drażnić. W ptasich koloniach panuje dynamiczny biurowy „open space" – dużo komunikacji, zmieniające się role liderów. Niektóre, np. kruki, obserwują wszystko z dystansu i wykorzystują okazje bez wchodzenia w konflikty. Można się tylko od nich uczyć!



Śpiewak kos

Ten mały czarny ptaszek z intensywnie żółtym dziobkiem śpiewa tak, że potrafi skraść niejedno serce. Czysto, miękko, melodyjnie – czasem przez kilkadziesiąt minut! Daje prawdziwy koncert z emocjami, pauzami i zwrotami akcji. Trudno go pomylić. Dla pewności, można wspomóc się aplikacją, która rozpoznaje ptasie trele (np. BirdNet). Spacery zamienią się wtedy w niezwykłą lekcję muzyki.



Spakuj mój świat!

Czyli zwierzaki na wakacjach

Dla nas wyjazd oznacza przygodę. Myślisz, że twój pupil odbiera to podobnie? Nawet jeśli lubi wyjazdy, **każda zmiana miejsca dla psa czy kota jest jak lądowanie na obcej planecie:** inne zapachy, dźwięki, rytm dnia odbierane są przez pupila w skali makro. Wszystko trzeba na nowo „rozszyfrować". Każdy nowy kąt to pytanie: czy tu jest bezpiecznie, czy można odpocząć? Dlatego jeśli wyjeżdżasz ze zwierzakiem, **koniecznie zbierz kilka jego rzeczy, bo tak naprawdę zabierasz jego świat:** kocyk pachnie domem, miska, z której codziennie je o określonej porze, przypomina o rutynie, zabawka obiecuje zabawę. To ty jesteś na wakacjach. Twój zwierzak musi poczuć, że wszystko jest po staremu, tylko w nowym miejscu.

eprasa.pl 8e40c31c5e



A to ciekawe!

ŻABIA SPRAWA

Żaby są z nami od około 250 milionów lat! Przetrwały katastrofy, które zakończyły erę dinozaurów. A dziś? Przegrywają z suszą i zbyt zadbanym ogrodem. Bez wilgoci i kryjówek sobie nie poradzą. A przecież pracują nocą, gdy my śpimy. **Jedna żaba potrafi w sezonie zjeść setki ślimaków i owadów,** które naprawdę niszczą rośliny. Wystarczy zostawić im kawałek dzikszego ogrodu albo płytką miskę z wodą. Szybko się zadomowią, kumkając tu i tam.



Ciche SOS

Patrzysz na swojego pupila i czujesz, że coś się nie zgadza, choć na pierwszy rzut oka nic złego się nie dzieje. A jednak pies nie biegnie już tak chętnie do drzwi, tylko zatrzymuje się w połowie drogi, jakby nagle uznał, że jednak nie warto. Kot nie wskakuje tam, gdzie zawsze wskakiwał bez zastanowienia – wybiera niższe miejsce, spokojniejsze, bliżej ziemi. Papuga siedzi ciszej niż zwykle, nie komentuje wszystkiego na bieżąco. **Każda taka zmiana zachowania coś oznacza i powinna obudzić czujność** – zwierzak nie przyjdzie i nie powie, że coś go boli. On próbuje to pokazać. Czasem bardzo subtelnie.

Z ŁACIATĄ WRAŻLIWOŚCIĄ

Te duże, łaciate zwierzaki wyglądają tak, jakby nigdzie im się nie spieszyło. Ale pod tym spokojem kryje się dużo więcej. Krowy umieją się przyjaźnić i unikać tych sąsiadek w stadzie, które wprowadzają zamieszanie. **Są łagodne, towarzyskie i... charakterne.** Świetnie też czytają nasze emocje. Nerwowy ton, gwałtowne ruchy – to wywołuje dystans. Ale warto usiąść nieopodal stada i popatrzeć na zrównoważone zwierzęta. A jeśli nadarzy się bezpieczna okazja – pogłaskać, a nawet się przytulić. **Taka terapia, tzw. krowie przytulanie, zyskuje uznanie.** Krowy bowiem działają na nas kojąco. I jak nikt, patrzą łagodnie pięknymi oczami, jakby znały sekret spokojnego życia. Lekko zaskoczone, że my go wciąż nie odkryliśmy.



Fot.: Adobe Stock

REKLAMA


GRYCAN W ŚWIECIE KOBIETY

*Przyjęcie, **które cieszy.***

TORT, KTÓRY ROBI WRAŻENIE!

Organizacja rodzinnego spotkania bywa wyzwaniem – zwłaszcza gdy chcemy, by wszystko było dopracowane, a jednocześnie przebiegało w swobodnej atmosferze. Dlatego coraz częściej sięgamy po rozwiązania, które ułatwiają przygotowania bez nadmiernego obciążenia. Pomaga w tym rozsądne planowanie – wcześniejsze przygotowanie części elementów, ograniczenie liczby dań czy wybór takich, które nie wymagają pracy tuż przed podaniem. Coraz większą rolę odgrywają też wysokiej jakości gotowe propozycje, które wpisują się w odświętny charakter spotkania.

W tej roli dobrze sprawdzają się **torty lodowo-bezowe Grycan – Pistacjowo-pralinowy z malinami, Owocowy, Truskawka i Mango w białej czekoladzie czy Oreo** – efektowne zwieńczenie spotkania i więcej przestrzeni na wspólny czas.

eprasa.pl 8e40c31c5e

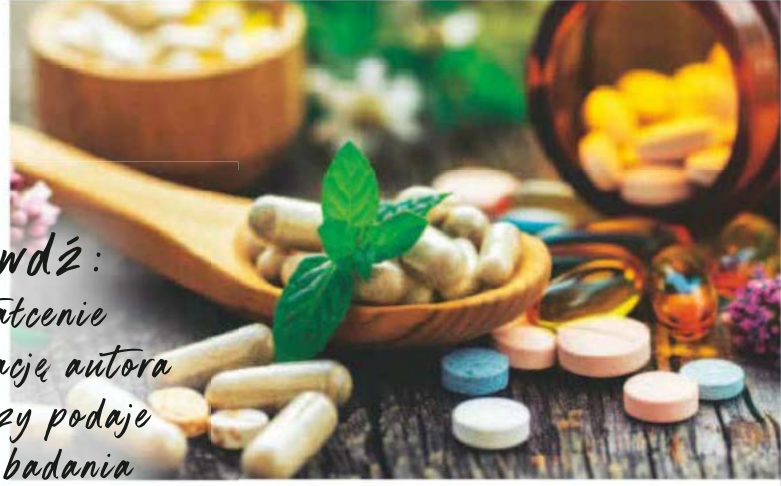


dr inż.
AGNIESZKA LECIEJEWSKA
dietetyczka, specjalistka ds. żywienia w chorobach

Pani doktor, CZY TO PRAWDA, ŻE...?

Wierzyć viralowym przekazom, czy lepiej je ignorować? Co na ten temat mówią eksperci? Oto najpopularniejsze internetowe trendy, które z prawdą mają niewiele wspólnego.

eprasa.pl 8e40c31c5e



Codziennie na TikToku, Instagramie i Facebooku pojawiają się nowe treści, które szybko stają się viralami, czyli bardzo popularnymi treściami przekazywanymi przez użytkowników. Filmik z obietnicą schudnięcia 18 kg w dwa miesiące zbiera 45 milionów wyświetleń, zanim jakakolwiek dietetyczka zdąży go skomentować. Przepis na sukces? Obawa o zdrowie plus prosty komunikat plus twarz kogoś, kto sprawia wrażenie autorytetu. Gotowe. Część tych trendów jest nieszkodliwą przesadą, część ma ziarnko prawdy, a część może szkodzić. Przyjrzyjmy się najnowszym trendom.

Sprawdź: wykształcenie i specjalizację autora virala. Czy podaje źródła i badania z baz naukowych? Kto finansuje jego działalność?

Toż to cuda! Odchudzanie za wszelką cenę

Woda zamiast leku

Ricezempic (od słów „rice", czyli ryż i nazwy leku przepisywanego w leczeniu otyłości, Ozempic) ma sprawić, że schudniesz. Pół szklanki niepłukanego białego ryżu zalewa się ciepłą wodą na noc, rano pije przecedzoną wodę z sokiem z limonki. Twórcy metody obiecują utratę nawet 27 kg w dwa miesiące. Sekret ma tkwić w skrobi opornej. Pół szklanki surowego ryżu zawiera jednak zaledwie 0,6 g tej substancji, a do wody przechodzi jeszcze mniej. Nie wiadomo, ile, bo skrobia oporna słabo rozpuszcza się w wodzie. Zamiast pić popłuczyny po ryżu, lepiej zjeść sałatkę ziemniaczaną lub makaronową, które obfitują w skrobię oporną.

Więcej, to nie zawsze lepiej
Błonnik w każdym posiłku? Błonnik działa, ale nagłe jego zwiększenie powoduje wzdęcia i skurcze.

Wewnętrzny prysznic

Viral z oatzempiciem (płynną owsianką) zebrał ponad 45 mln wyświetleń. Picie napoju z pół szklanki płatków owsianych, szklanki wody i soku z limonki ma czynić cuda. Owies zawiera beta-glukan wpływający na uczucie sytości i to rzeczywiście działa. Tyle, że efekt odchudzający wynika wyłącznie z zastąpienia kalorycznego śniadania niskokalorycznym napojem, nie ze szczególnych właściwości składników. Beta-glukan działa, gdy zjesz owsiankę.

Jesz, nie jesz

Post przerywany 16:8 propagowany jest jako najskuteczniejsza metoda odchudzania dla kobiet po czterdziestce. Badania pokazują jednak, że ma sporo wad. Kobiety w wieku 45-60 lat są szczególnie narażone na utratę masy mięśniowej, która przyśpiesza w tym okresie. Jeśli w oknie żywieniowym nie dostarcza się wystarczającej ilości białka, organizm traci nie tylko tkankę tłuszczową, ale i mięśnie. A to trudno odbudować.

Tabletka dobra na wszystko, czyli kapsułki pełne obietnic

Witamina D

Influencerzy polecają zażywanie 10 000 j.m. witaminy D dziennie. Niepotrzebnie. Dawka dla dorosłych wynosi 2000–4000 j.m. Megadawki przyjmowane bez kontroli stężenia 25(OH)D we krwi grożą hiperwitaminozą D. Wapń odkłada się wtedy m.in. w nerkach, co prowadzi do ich uszkodzenia. Przed rozpoczęciem suplementacji warto zbadać ustalić dawkę z lekarzem.

Magnez

Viralowy przekaz jest prosty: każda zmęczona i zestresowana kobieta ma niedobór magnezu. To duże uproszczenie, bo przyczyny mogą być różne, a suplementacja działa tylko wtedy, gdy niedobór jest potwierdzony badaniem poziomu magnezu w surowicy lub erytrocytach.

Probiotyki

Codzienne przyjmowanie probiotyków przez całe życie to trend, który nie ma uzasadnienia. Probiotyki mają udowodnione działanie w konkretnych wskazaniach, na przykład po antybiotykoterapii lub w zespole jelita drażliwego. U zdrowych osób suplementowanie nie daje żadnych korzyści.

eprasa.pl 8e40c31c5e



Proste recepty na trudne problemy

Przyczyna wszystkiego

Co to takiego? Odpowiedź zaskakuje. To insulinooporność. Znani z internetu lekarze celebryci twierdzą, że jest ona przyczyną wszystkich problemów zdrowotnych, m.in. nadciśnienia. Ale wystarczy wprowadzić ich zalecenia, by wszystko minęło. Jak jest naprawdę? Rzeczywiście, ok. 50 proc. osób z insulinoopornością cierpi jednocześnie na nadciśnienie. To nieprawda jednak, że jedna choroba wywołuje drugą. One współistnieją, są częścią tzw. zespołu metabolicznego. Związek przyczynowo-skutkowy między nimi nie istnieje. Nie ma na to żadnych rzetelnych badań naukowych.

Co matcha oznacza?
Trend: matcha zamiast kawy podbił internet. Matchę warto pić, zawiera kofeinę i L-teaninę, ale nie jest lepsza od kawy.

Szukaj winnego

Oto on, czyli gluten. Trend eliminacji glutenu przy chorobie Hashimoto jest wyjątkowo silny. I bezsensowny. Dieta bezglutenowa jest konieczna przy celiakii. Badania wykazały, że u chorych na Hashimoto (bez potwierdzonej celiakii) eliminacja glutenu nie przynosi korzyści. Produkty zbożowe dostarczają błonnika, wit. z grupy B i selenu, czyli składników ważnych przy tej chorobie. Ich eliminacja może pogłębiać niedobory.



Dobry olej, zły olej

Rzepakowy? Unikaj
WBREW ZALECENIOM polskich specjalistów od żywienia, Tik-Tokowi influencerzy przestrzegają przed używaniem oleju rzepakowego. Dlaczego? Uważają, że jest on groźny dla zdrowia ze względu na glifosat (substancję zwalczającą chwasty) stosowany przy uprawie rzepaku. Tymczasem glifosat nie rozpuszcza się w tłuszczach, a rafinowany olej rzepakowy jest dodatkowo oczyszczany. Dietetycy kliniczni i WHO rekomendują go jako dobre źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, w korzystnym dla zdrowia stosunku 1:2.

Promowany kokosowy
ZYSKAŁ STATUS SUPERFOODU, bo jest roślinny i egzotyczny. Zawiera jednak 90 proc. tłuszczów nasyconych, tyle co masło czy smalec. Regularnie spożywany w dużych ilościach podnosi poziom cholesterolu LDL. Jako dodatek w małych ilościach nie zaszkodzi, ale nie ma podstaw, by zastępować nim olej rzepakowy czy oliwę z oliwek.

Fot.:Adobe Stock

eprasa.pl 8e40c31c5e

Kolagen Rybi *Premium*

10 000 mg

PASIEKI RODZINY SADOWSKICH

Piękno zaczyna się od środka



- Hydrolizowany kolagen z dzikich ryb
- Ekstrakty roślinne
- Biotyna
- Witamina C
- Kwas hialuronowy
- Miód

30 stylowych szotów o pysznym, truskawkowym smaku

pasiekisadowskich.pl

eprasa.pl 8e40c31c5e

7 NAWYKÓW *które przygotują cię na menopauzę*

Zanim nadejdzie ostatnia miesiączka w życiu, możesz przeżywać trudne chwile. Albo... przejść ten czas lekko.





Nasz ekspert

DR N. MED. JACEK TULIMOWSKI
ginekolog-położnik, redaktor naczelny pisma „Nowy Gabinet Ginekologiczny”, Tulimowski & Sterlińska Gabinety

Co pół roku umawiaj się na randkę ze... stomatologiem. I używaj nici (ale nie do szycia)

Brzmi zaskakująco, ale związek między zębami a menopauzą jest całkiem poważny. Kiedy spada poziom estrogenów, dziąsła stają się bardziej podatne na stany zapalne. A przewlekłe zapalenie przyzębia to nie tylko problem w jamie ustnej. Naukowcy twierdzą, że bakterie z chorych dziąseł przedostają się do krwiobiegu i nasilają ogólnoustrojowy stan zapalny, który z kolei uderza w serce i naczynia. Estrogen przez lata je chronił. Kiedy go ubywa, każde źródło zapalenia ma większe znaczenie. Dwa razy do roku odwiedzaj stomatologa, codziennie używaj nitki dentystycznej.

Podczas posiłku układaj na talerzu tęczę

Nie po to, żeby było ładnie. Każdy kolor warzyw i owoców to inny zestaw związków roślinnych, które działają na organizm inaczej. Fiolet i czerwień to antocyjany, które chronią naczynia. Pomarańcz i żółć to karotenoidy wspierające skórę i odporność. Zieleń dostarcza magnezu i folianów. Im bardziej różnorodna dieta, tym sprawniej pracuje mikrobiom jelitowy. A to ma bezpośredni związek z hormonami. Codziennie dbaj, by przynajmniej trzy kolory znalazły się na talerzu.

Nakarm jelita, aby one dobrze nakarmiły twoje hormony

W jelitach żyje zespół bakterii zwany estrobolomem. To one decydują o tym, ile estrogenów zostaje w obiegu, a ile jest wydalanych. Kiedy mikrobiom jest zaburzony, gospodarka estrogenowa też szwankuje. Kiszonki, jogurt naturalny, kefir, cykoria, czosnek, por, gotowana i ostudzona kasza. To codzienne jedzenie, które napędza estrobolom. Efekty nie pojawiają się z dnia na dzień, ale po 6-8 tygodniach regularnego stosowania mikrobiom zaczyna działać inaczej, znacznie lepiej.

Daj kościom powód, aby nie słabły

Kości budują się do około 30. roku życia. Potem wszystko zależy od tego, jak bardzo je obciążasz. Estrogen hamował ich rozpad. Kiedy go ubywa, ten proces przyspiesza. Jedynym skutecznym sygnałem dla kości,

Fot.: arch. prywatne, Adobe Stock (2)

eprasa.pl 8e40c31c5e

żeby pozostawały gęste, jest obciążenie mechaniczne. Chodzenie nie wystarczy. Potrzebny jest trening oporowy: hantle, kettlebell, ćwiczenia z własnym ciężarem ciała z oporem. Wystarczą dwa razy w tygodniu po 30 minut. Jeśli zaczniesz przed menopauzą, przejdziesz ją znacznie lżej.

Spotykaj się z ludźmi, którzy się śmieją, a nie z tymi, którzy marudzą i męczą cię

To nie jest porada w stylu „Jak się dobrze czuć". Chodzi o fizjologię. Przewlekły stres społeczny, relacje, w których ciągle dajesz i nic nie dostajesz, podnoszą poziom kortyzolu. A kortyzol i progesteron konkurują o ten sam tzw. prekursor hormonalny. Kiedy kortyzol wygrywa, progesteron spada. A to właśnie niedobór progesteronu odpowiada za bezsenność, drażliwość i wahania nastroju w perimenopauzie. Śmiech, poczucie bliskości i bezpieczeństwo w relacjach działają ochronnie na gospodarkę hormonalną.

Codziennie zrób coś, na co masz ochotę, zanim zrobisz coś, co musisz

Pięć minut z kawą bez telefonu. Kwadrans z książką. Spacer bez celu. Cokolwiek, co daje przyjemność i jest tylko twoje. Ten nawyk to nie luksus, to regulacja układu nerwowego. Kobiety w perimenopauzie, które mają wysoki poziom stresu przewlekłego, przechodzą menopauzę trudniej. Silniejsze uderzenia gorąca, gorszy sen, większa drażliwość. Codzienne małe przyjemności obniżają reaktywność osi stresowej. Im wcześniej ten nawyk wejdzie w krew, tym lepiej.

Zaskakuj siebie i swój mózg jak najczęściej

Mózg, który regularnie dostaje nowe zadania, lepiej radzi sobie ze zmianami hormonalnymi. Mgła mózgowa w perimenopauzie to jeden z najczęstszych i najmniej spodziewanych objawów. Kłopoty z koncentracją, zapominanie słów, poczucie, że myśli się wolniej. Estrogen wpływa na plastyczność mózgu i szybkość połączeń nerwowych. Kiedy jego poziom spada, mózg potrzebuje innych bodźców. To może być cokolwiek, byle nowe.

Tekst: Iwona Janczarek



Perimenopauza zaczyna się ok. 4 lata przed ostatnią miesiączką. Pierwsze sygnały pojawiają się już po czterdziestce.

REKLAMA

Nowość!

Wyjątkowy poradnik dla tych, którzy opiekują się bliskimi!

Tylko u nas! Co ci się należy, gdzie uzyskać pomoc finansową i medyczną



W najnowszym numerze:

Wszystko, co należy wiedzieć na temat świadczenia wspierającego

Gdzie szukać wsparcie, gdy bliski zmaga się z chorobą onkologiczną

Jakie są nietypowe objawy, które często zapowiadają zawał serca

Ćwiczenia łagodzące reumatyczne bóle rąk

Czasopismo dostępne w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl

eprasa.pl 8e40c31c5e



Zatrucie?

NATURA CI POMOŻE

Zwykle trwa kilka dni. Można sobie z nim poradzić samodzielnie.

Ratunek w diecie

Najczęściej zaczyna się od bólów brzucha i odbijania. Z czasem dolegliwości nasilają się – pojawiają się biegunka, wymioty, niekiedy gorączka. Tak daje o sobie znać zatrucie pokarmowe wywołane przez bakterie z nieświeżego jedzenia (np. z kremu z tortu, mięsa, lodów itp.). Niestety, po czterdziestce każde takie zatrucie jest dla organizmu dotkliwsze. By zmniejszyć objawy, przez pierwsze trzy dni jedz marchwiankę, ryżankę, gotowane jabłka, kleik, pij zioła.



Dziurawiec z szałwią

Zioła te działają rozkurczowo na mięśnie przewodu pokarmowego oraz dróg żółciowych.
Jak stosować? Po łyżeczce suszonego ziela dziurawca i szałwii zalej szklanką wrzątku. Parz 10 minut. Przecedź. Pij w razie skurczowych bólów brzucha.

Przytulia

Łagodzi bóle żołądka i wzdęcia, zmniejsza skurcze jelit.
Jak stosować? 50 g ziela przytulii zalej litrem wrzącej wody. Odstaw na 10 minut. Przecedź. Pij 4-5 filiżanek herbatki w ciągu dnia (pij małymi łyczkami chłodny napój).



Napój nawadniający

Zapobiegnie utracie elektrolitów.
Jak stosować? Do 1/2 litra wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i łyżeczkę cukru lub miodu. Pij 20 ml płynu na kilogram masy ciała w ciągu pierwszych 3-4 godzin leczenia zatrucia pokarmowego.





Kleik z tapioki

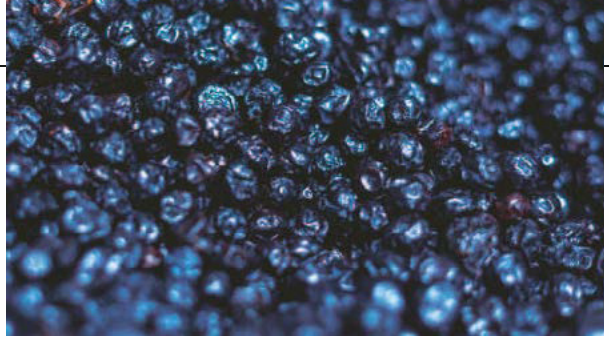
Tapioka ma właściwości uszczelniające i chroni przewód pokarmowy przed toksynami.
Jak stosować? Podgrzej pół litra mleka, wsyp szklankę tapioki. Gotuj pół godziny. Dodaj cukier.

KLASYCZNA MARCHWIANKA

Pokrój marchew w plastry i zalej niewielką ilością wody. Doprowadź do wrzenia. Dodaj łyżeczkę masła i nieco soku z cytryny. Gotuj do miękkości. Zmiksuj, dopraw solą. Taka zupa działa łagodząco na śluzówkę jelit.

Fot. Adobe Stock

eprasa.pl 8e40c31c5e



Suszone jagody

Zawierają garbniki, które szybko łagodzą objawy biegunki.
Jak stosować? Dwie łyżki suszonych jagód zalej szklanką wrzątku. Odstaw na 15 minut. Pij 4 razy dziennie po 1/3 szklanki naparu (zjedz także owoce).



Arcydzięgiel lekarski

Likwiduje wzdęcia, stany skurczowe jelit i żołądka, reguluje wypróżnianie (zmniejszy biegunkę!).
Jak stosować? 2 łyżki sproszkowanego korzenia zalej 1,5 szklanki wrzątku. Gotuj 20 minut pod przykryciem. Podziel na dwie porcje. Jedną wypij rano, drugą wieczorem lub gdy poczujesz intensywny ból.

Gotowane jabłka

Jedzone na surowo usuwają zaparcia. Natomiast ugotowane – wręcz odwrotnie. Warto po nie sięgać w razie biegunki.
Jak stosować? Ugotuj kompot z jabłek, ale nie dodawaj do niego zbyt wiele wody. Zmiksuj całość. Możesz odrobinę dosłodzić miodem. Jedz powoli.



Nagietek

Herbatka z jego kwiatków łagodzi skurcze żołądka i jelit.
Jak stosować? Łyżeczkę kwiatu zalej szklanką wrzątku. Zaparzaj pod przykryciem 15 minut. Przecedź. Stosuj 3 razy dziennie – pij 1/4 szklanki przed jedzeniem.

REKLAMA



eprasa.pl 8e40c31c5e



RÓB TO BEZ WYSIŁKU!

Spalaj kalorie... ...przy okazji!

Jak je tracić, gdy nie lubisz fitnessu czy ćwiczeń na siłowni? Zamień w trening codzienne czynności, czyli sprzątanie, parzenie kawy oraz zakupy.

To działa... NAWET BEZ TRENINGU

Nie musisz ćwiczyć, by spalać kalorie – organizm robi to przez cały dzień, również w spoczynku.

Twoje ciało spala energię nie tylko podczas treningu, ale także w trakcie codziennych czynności. To tzw. NEAT, czyli spontaniczna aktywność fizyczna. Obejmuje wszystko – od stania i chodzenia po sprzątanie czy gestykulację.

● Przykładowo: podczas snu spalasz ok. 50-70 kcal na godzinę, siedząc – około 60-90 kcal, a stojąc już nawet 100-140 kcal. Spokojny spacer to wydatek rzędu 200-300 kcal na godzinę, a intensywniejsze porządki domowe, np. mycie podłóg czy prasowanie, mogą podnieść spalanie nawet do 150-250 kcal.

● To pokazuje, że każdy ruch ma znaczenie. Nie musisz więc szukać trenera personalnego. Poradzisz sobie sama!

Poranny rozruch AKTYWNOŚCI W DOMU

Rozpocznij dzień z przytupem! Bo twoje codzienne nawyki i domowe czynności mogą działać jak gimnastyka.

Zacznij od razu, gdy się obudzisz. Wystarczą proste ruchy, które nakręcą twoje ciało do działania.

● Już w łóżku przeciągnij się, poruszaj rękami i nogami, wykonaj lekkie skręty tułowia – to rozluźnia mięśnie i pobudza krążenie.

● W łazience dodaj kilka ćwiczeń: skłony, wspięcia na palce czy naprzemienne unoszenie kolan podczas mycia zębów. Nawet 5 minut takiej aktywności robi różnicę.

● Czekając na kawę lub tosty, zamiast stać bez ruchu, wykonaj kilka dynamicznych ruchów – podskoki, boksowanie w powietrzu czy wykroki.

● Pamiętaj, w domu niemal każda czynność może stać się formą ruchu. Gdy gotujesz na stojąco, też angażujesz mięśnie, gdy wybierasz do siedzenia piłkę zamiast krzesła, też zmuszasz ciało do pracy. To proste sposoby, by zwiększyć spalanie kalorii bez dodatkowego wysiłku.

Fot. Adobe Stock

epr...3e40c31c5e

Sprytne sposoby
NA ZAKUPACH I SPACERZE

Każde wyjście z domu to kolejna szansa na porcję ruchu bez wysiłku.

Wystarczy, że dobrze to wykorzystasz!

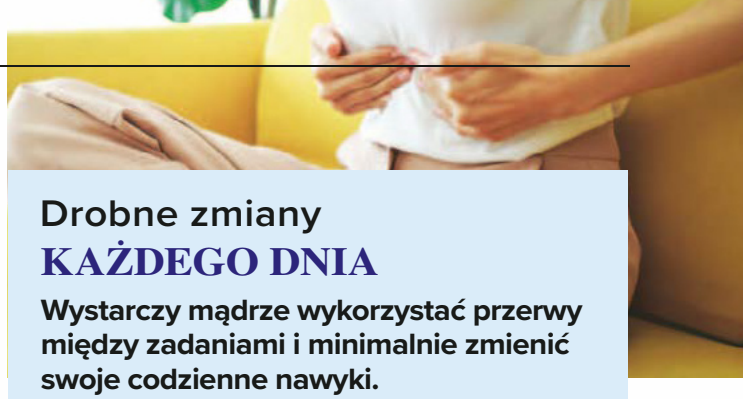
- Zamiast podjeżdżać pod sam cel, zaparkuj dalej lub wysiądź przystanek wcześniej i przejdź się pieszo. Podczas chodzenia zmieniaj tempo – idź raz szybciej, raz wolniej.



- Na spacerze wybieraj trudniejszy teren, jak piasek czy wzniesienia, które wymagają większego wysiłku. Dzięki temu nawet takie zwykłe czynności staną się sposobem na spalanie kalorii.

- W sklepie poruszaj się dynamicznie – zamiast schylać się, rób przysiady, a sięgając wysoko, wspinaj się na palce.

- Zakupy noś w plecaku lub równomiernie rozkładaj ciężar w obu rękach – to będzie dodatkowy trening siłowy.



Drobne zmiany
KAŻDEGO DNIA

Wystarczy mądrze wykorzystać przerwy między zadaniami i minimalnie zmienić swoje codzienne nawyki.

Wiele godzin spędzonych w pozycji siedzącej spowalnia metabolizm. Można to zmienić!

- Co 45-60 minut wstań od biurka, przejdź się, przeciągnij lub wykonaj kilka prostych ćwiczeń.

- Staraj się często angażować mięśnie brzucha, wciągając pępek i utrzymując napięcie przez kilka sekund.

- Rozmawiając przez telefon, chodź zamiast siedzieć.

- Nawet stanie zamiast siedzenia ma znaczenie – angażuje więcej mięśni i zwiększa wydatek energetyczny.

- Wybieraj schody zamiast windy. Wchodząc co jakiś czas podkręcaj tempo, by zwiększyć intensywność spalania kalorii.

REKLAMA

Pierwszorzędny dezodorant!
Super Deo jest niewielki, ale ma ogromną moc!

Firma Reutter poleca doskonały dezodorant z krystalicznej skały.
Wystarcza aż na rok. Bezzapachowy, dla Pań i Panów.
Skutecznie eliminuje przykry zapach potu.

Uwaga! – Nie zostawia plam!
Testowany dermatologicznie.

Super Deo to wypróbowany oryginalny dezodorant!



Cena: ok. 19 zł

Firma REUTTER GmbH/ Niemcy

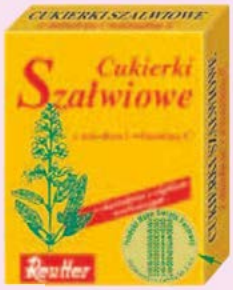
eprasa.pl 8e40c31c5e

Na aptecznej półce



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

● **Cukierki szałwiowe** z miodem i wit. C firmy Reutter wspierają kondycję gardła i krtani. Dostępne w aptekach i zielarniach.
Cena: ok. 14 zł





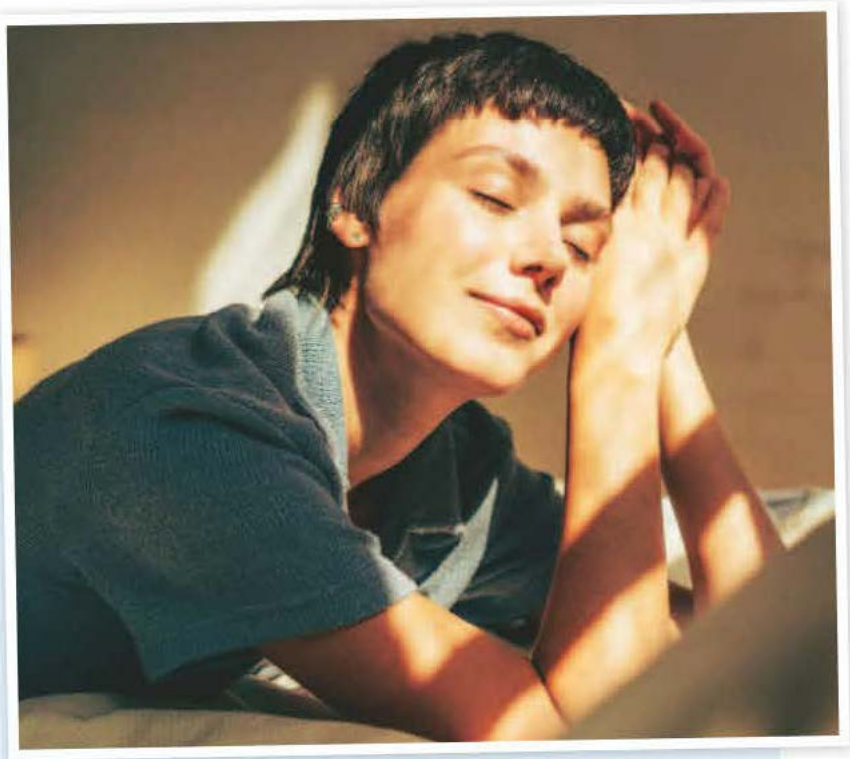
● **Virafect** wspiera naturalne siły obronne organizmu. Syrop jest odpowiedni dla dzieci od 3. roku życia.
Cena: ok. 39 zł



● **Spray doustny z Miodem Manuka i Propolisem** ukoi suche, podrażnione gardło.
Cena: ok. 78 zł



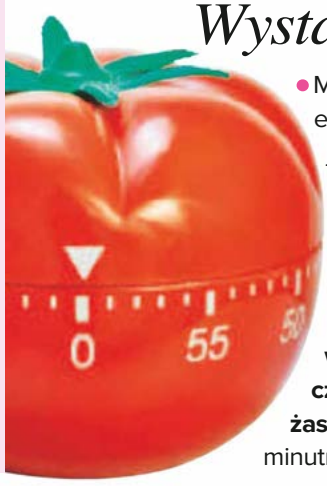
● **Protein+** to białkowa odżywka bez cukru, słodzona stewią, która bazuje na mieszance białek roślinnych.
Cena: ok. 100 zł



Twarzą do słońca

Według najnowszych doniesień naukowców opublikowanych w czasopiśmie „Neurology Open Access" wysoki poziom witaminy D w średnim wieku zmniejsza ryzyko demencji w przyszłości. Badanie, w którym wzięło udział 800 osób, trwało 16 lat. Okazało się, że u osób, które w wieku 30-40 lat miały wysoki poziom witaminy D, miały mniejszą ilość tzw. splątków tau (neurofibrylarnych), czyli struktur białkowych, które odpowiadają za uszkadzanie komórek nerwowych. Stąd wniosek, że wyższy poziom witaminy D działa ochronnie na komórki nerwowe i zmniejszać ryzyko demencji. Zadbaj więc o jej odpowiednią porcję i często wystawiaj twarz do słońca.

Wystarczy minuta



● Myślisz, że musisz ćwiczyć godzinami, by mieć efekty? Mylisz się, naukowcy z Sydney sprawdzili, jak krótki wysiłek fizyczny poprawia zdrowie i okazało się, że zaledwie trzy jednominutowe aktywności dziennie wiążą się z mniejszym o 39 proc. ryzykiem wczesnej śmierci (i to bez względu na jej przyczynę), zaś aktywności trwające łącznie 11 minut obniżają to ryzyko aż o 48 proc. **Więc wbiegając po schodach, odkurzając mieszkanie czy spacerując z psem w prosty sposób przedłużasz sobie życie.** Nie zastanawiaj się ani chwili, włącz minutnik i zadbaj o siebie. To się naprawdę opłaca.

eprasa.pl 8e40c31c5e

WIOSENNE SOS: RANKI I SKALECZENIA

Prace w ogródku, rowerowe wyprawy czy spacery bosymi stopami po łące – wiosna to czas, gdy nie trudno o rany i skaleczenia. Nawet niegroźna, mała rana może ulec zakażeniu. Potrafią dostać się do niej bakterie z przedmiotu, przez który powstała. Mogą zakazić ją bakterie z powietrza czy gleby, (np. gdy zraniłaś się, pracując w ogródku) albo naturalnie bytujące na skórze. Dlatego trzeba o nią zadbać od pierwszej chwili.

Krok po kroku

- **Oczyść ranę.** Świeżą delikatnie przepłucz solą fizjologiczną lub umyj bieżącą wodą z mydłem.
- **Odkaź ją, używając środka antyseptycznego**, by usunąć drobnoustroje. Uwaga! Woda utleniona, spirytus, jodyna – obecnie te środki nie są polecane do odkażania skaleczeń. Nie nadają się na otwartą ranę. Działają drażniąco na skórę i utrudniają gojenie rany.
- **Użyj sprayu z antybiotykiem** (to wygodna formuła, bo łatwo i higienicznie naniesiesz substancję leczniczą, dodatkowo forma aerozolu zapewnia większą sterylność leku przez cały okres jego ważności). Sprawdzą się środki z neomycyną, czyli antybiotykiem o działaniu bakteriobójczym, stosowanym miejscowo na rany, oparzenia i zakażenia skóry.
- **Załóż opatrunek.** Dopasuj go do wielkości rany, powinien pokryć jej powierzchnię. Przy drobnym skaleczeniu wystarczy plaster z opatrunkiem. Przy większej ranie lepszy będzie jałowy gazik mocowany plastrem.



Fot.: Adobe Stock (3), materiały prasowe (5)

REKLAMA

Neobiotic®
Neomycinum 11,72 mg/g



* wg danych IQVIA 12/2024 Preparaty z neomycyną. Konkurencyjne produkty w kategorii OTC (lek dostępny bez recepty) zawierające neomycynę występują w postaci maści i kremów.

1. Charakterystyka produktu leczniczego, Neobiotic, aerozol na skórę, zawiesina.

Podmiot odpowiedzialny: Tarchomińskie Zakłady Farmaceutyczne „Polfa" S.A. ul. A.Fleminga 2, 03-176 Warszawa

NEB/395/17/03/2026

TO JEST LEK. DLA BEZPIECZEŃSTWA STOSUJ GO ZGODNIE Z ULOTKĄ DOŁĄCZONĄ DO OPAKOWANIA. NIE PRZEKRACZAJ MAKSYMALNEJ DAWKI LEKU. W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ.

eprasa.pl 8e40c31c5e

Marynata czyni cuda

Pieczone mięso, grillowany ser, smażona ryba – za sprawą tej niewidzialnej czarodziejki wszystko nabiera soczystości, kruchości, aromatu i niezwykłego wprost smaku!



ANTRYKOT WOŁOWY W MUSZTARDZIE

Czas przygotowania: **75 minut** Porcje: **6** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: ● **1 kg antrykotu wołowego** ● **3 łyżki musztardy francuskiej** ● **po 1 łyżeczce soli, pieprzu i tymianku** ● **po 2 łyżki octu balsamicznego i oliwy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj marynatę z musztardy, octu balsamicznego, oliwy, suszonego tymianku i pieprzu. Posmaruj nią antrykot ze wszystkich stron, przykryj i odłóż na godzinę do lodówki. Po tym czasie mięso wyjmij i pozostaw w pokojowej temperaturze na kolejną godzinę.

2. Piekarnik rozgrzej do temp. 180°C. Mięso posól, umieść w żaroodpornym naczyniu i piecz 15 minut. Zmniejsz temperaturę do 160°C i piecz przez 20-30 minut (antrykot będzie średnio wypieczony i różowy w środku). Jeśli wolisz mięso bardziej wypieczone, pozostaw je w piekarniku na 40 minut.

3. Antrykot wyjmij, przykryj folią aluminiową. Po 20 minutach pokrój w plastry. Serwuj np. z ziemniakami.

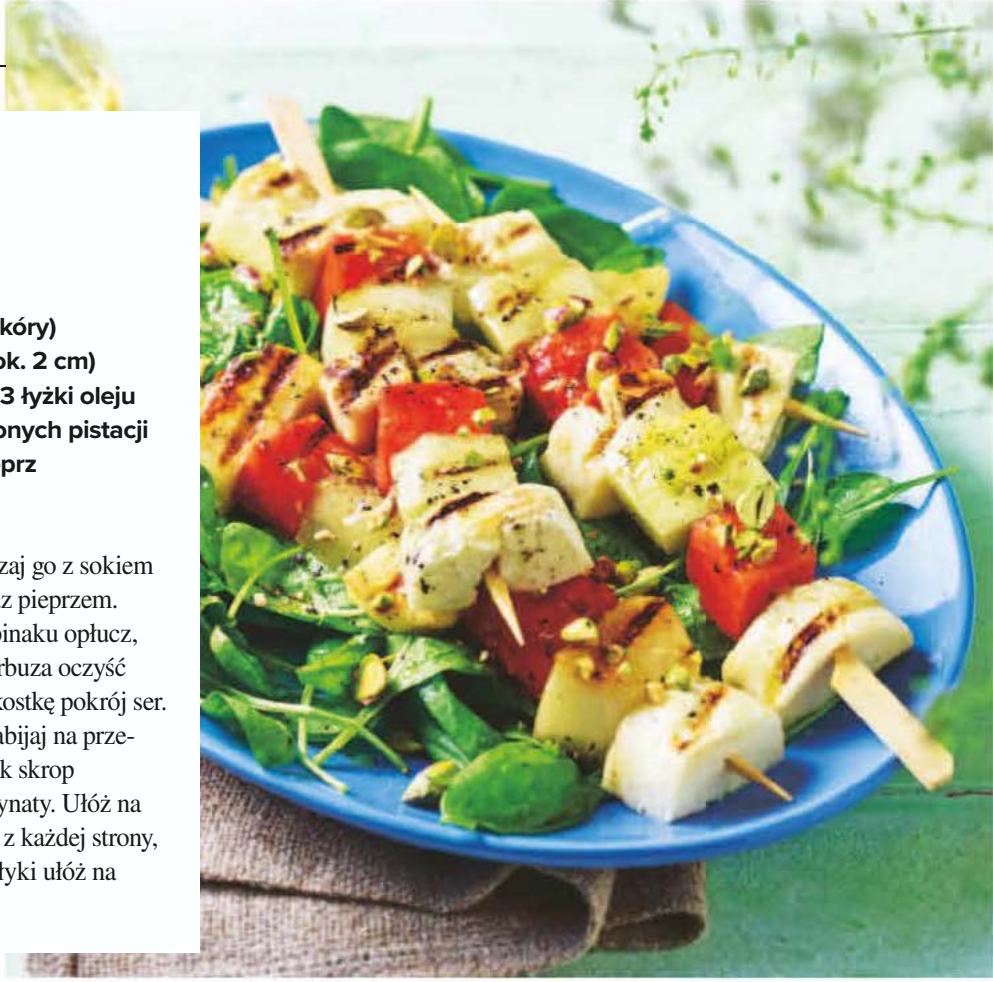
eprasa.pl 8e40c31c5e

LEKKIE SZASZŁYKI Z SEREM HALLOUMI

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

SKŁADNIKI: **• 350 g arbuza (bez skóry) • 250 g sera halloumi • 1 kawałek (ok. 2 cm) imbiru • 8 łyżek soku jabłkowego • 3 łyżki oleju • 200 g listków szpinaku • 80 g solonych pistacji • 1 łyżka płynnego miodu • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:
1. Imbir obierz, drobno zetrzyj. Wymieszaj go z sokiem jabłkowym i miodem, przypraw solą oraz pieprzem. Dolej olej. Dobrze wymieszaj. Listki szpinaku opłucz, osusz. Pistacje grubo posiekaj. Miąższ arbuza oczyść z pestek i pokrój w kostkę. W podobną kostkę pokrój ser.
2. Na długie drewniane wykałaczki ponabijaj na przemian kostki sera i arbuza. Każdy szaszłyk skrop 2 łyżkami przygotowanej wcześniej marynaty. Ułóż na rozgrzanym ruszcie. Grilluj po 3 minuty z każdej strony, smarując resztą marynaty. Gotowe szaszłyki ułóż na listkach szpinaku. Posyp pistacjami.





KĄSKI INDYCZE Z MIĘTOWĄ NUTĄ

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

SKŁADNIKI: **• 600 g filetu z indyka • 1 szklanka maślanki • 1 cytryna • 2-3 gałązki mięty • 175 g kolorowej komosy ryżowej • 3 łyżki panko (japońskiej bułki tartej) • 3 jajka • 4 łyżki mąki ziemniaczanej • 500 ml oleju do smażenia**

PRZYGOTOWANIE:
1. Mięso opłucz, pokrój na małe kąski. Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok ze sparzonej cytryny. Posiekaj drobno listki mięty. Maślankę wymieszaj z miętą, sokiem i skórką z cytryny oraz solą i pieprzem do smaku. Marynatą zalej mięso. Przemieszaj, przykryj i odłóż na noc do lodówki.
2. Komosę wymieszaj z panko. Jajka roztrzep. Mięso wyjmij z marynaty, opłucz i osusz. Oprósz je mąką, zanurzaj w jajkach i panieruj w komosie z panko.
3. W garnku rozgrzej olej. Wrzuć panierowane kąski indycze i smaż je, obracając, przez ok. 4 minuty. Wyjmij, odsącz z tłuszczu na papierowym ręczniku.

eprasa.pl 8e40c31c5e



IMBIROWY ŁOSOŚ NA SAŁATCE Z FENKUŁEM

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

SKŁADNIKI: **• 600 g filetu z łososia bez skórki • 1 pomarańcza • 1 fenkuł • 2 mandarynki • 1 czerwona cebula • oliwa • po 2 łyżeczki płynnego miodu i musztardy • 1/2 łyżeczki imbiru w proszku • sól • pieprz • kiełki**

PRZYGOTOWANIE:

1. Fenkuł potnij w paseczki, cebulę w krążki. Pomarańczę sparz, otrzyj skórkę. Z połówki wyciśnij sok, resztę pokrój w plasterki. Mandarynki obierz, z miąższu wytnij fileciki. Sok z pomarańczy połącz z 3-4 łyżkami oliwy, miodem i musztardą. Dodaj imbir oraz sól i pieprz do smaku. Marynatą posmaruj łososia. Odłóż na 30 minut.

2. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oliwy. Łososia wyjmij z marynaty, smaż po 4 minuty z każdej strony. Wyjmij, rozdrobnij widelcem, polej resztą marynaty. Fenkuł i cebulę wymieszaj z cytrusami i 2 łyżkami oliwy, przyprawy do smaku. Dodaj łososia. Ozdób kiełkami.

Fot.: House of Food



KURCZAK W BIAŁYM WINIE PO TOSKAŃSKU

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

SKŁADNIKI: **• 4 filety z kurczaka ze skórą • 300 g pieczarek • 200 g karczochów z puszki • 150 g pomidorków • 3 ząbki czosnku • po 4 gałązki tymianku i rozmarynu • 250 ml białego wina wytrawnego • oliwa • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mięso włóż do miski. Wlej wino i 5 łyżek oliwy. Dodaj zmiażdżony czosnek i gałązki ziół. Przemieszaj całość, przykryj i schładzaj przez dobę (kilka razy obróć mięso w marynacie). Potem wyjmij filety i osusz. Obsmaż je z każdej strony na 2 łyżkach oliwy. Przyprawy solą i pieprzem, przełóż do naczynia żaroodpornego.

2. Na tę samą patelnię wlej jeszcze 1 łyżkę oliwy. Wrzuć oczyszczone i pokrojone pieczarki, smaż 4 minuty. Dodaj osączone karczochy i pomidorki, przesmaż, dopraw do smaku. Warzywa i pieczarki włóż do naczynia z mięsem, podlej połową marynaty. Piecz 30 minut w 175°C.

eprasa.pl 8e40c81c5e

CZOSNKOWE KREWETKI Z CHILI I CYTRYNĄ

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

SKŁADNIKI: **• 400 g obranych krewetek • 2-3 ząbki czosnku • 2 cytryny • 1-2 strąki chili • 4 łyżki oliwy • 1/2 łyżeczki mielonej wędzonej papryki • 4 gałązki bazylii • sól morska • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Krewetki opłucz i osusz (mrożone musisz wcześniej rozmrozić). Chili pokrój w plasterki, czosnek przeciśnij przez praskę. Posiekaj listki z 2 gałązek bazylii.

2. Cytryny sparz, z jednej zetrzyj skórkę i wyciśnij sok. Oliwę wymieszaj w misce z chili, mieloną papryką, sokiem i skórką z cytryny, czosnkiem, posiekaną bazylią oraz odrobiną pieprzu. Do marynaty włóż krewetki. Przemieszaj i odstaw na 10 minut.

3. Na patyczki do szaszłyków nadziewaj po 3-4 krewetki. Grilluj je 3-4 minuty, obracając i smarując resztą marynaty. Przed podaniem oprósz solą morską. Serwuj z cząstkami drugiej cytryny i resztą bazylii.



REKLAMA



Ile twarzy ma tiramisu?

Zapewne więcej, niż myślisz... A ich odkrywanie może być równie fascynujące, co podróż do słonecznej Italii.



eprasa.pl 8e40c31c5e

WYKWINTNY TORT WE WŁOSKIM STYLU

Czas przygotowania: **75 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI:

• 3 jajka • 125 g cukru • 2 cukry waniliowe • 90 g mąki • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 150 g cukru pudru • 750 g mascarpone • 330 g śmietany 30% • 250 g malin • 150 ml espresso • 50 ml likieru migdałowego • 100 g podłużnych biszkoptów • kakao

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajka utrzyj z cukrem i 1 cukrem waniliowym. Miksując, dodaj mąkę z proszkiem do pieczenia. Ciasto przełóż do wyłożonej papierem tortownicy. Piecz 20 minut w 180°C. Ostudź.
2. Mascarpone, śmietanę, cukier puder i drugi cukier waniliowy zmiksuj na gęsty krem. Połowę kremu wymieszaj z malinami. Rozsmaruj na biszkopcie.
3. Espresso wymieszaj z likierem. Biszkopty zanurzaj w kawie i szybko układaj na warstwie kremu z malinami. Resztę kremu przełóż do rękawa cukierniczego. Wyciśnij dekoracyjne rozetki. Tort schładzaj 4 godziny. Przed podaniem posyp kakao.





CIASTECZKOWY DESER Z OWOCAMI

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

SKŁADNIKI: • 300 g serka kanapkowego śmietankowego • 125 g borówek lub jagód • 100 g maślanki • 200 g ciasteczek migdałowych • 1 cytryna • 3 łyżki cukru pudru • 2 łyżki likieru cytrynowego • naturalne kakao do posypania

PRZYGOTOWANIE:

1. Cytrynę sparz, zetrzyj skórkę. Jagody lub borówki umyj, osusz. Serek zmiksuj z maślanką i cukrem pudrem na gładki krem. Dodaj do niego połowę skórki cytrynowej oraz 2/3 porcji owoców. Wymieszaj.
2. Ciasteczka migdałowe włóż do woreczka foliowego i pokrusz wałkiem do ciasta lub tłuczkiem do mięsa. Skrop likierem, wymieszaj i wyłóż na spód formy. Na ciasteczkach umieść krem serowy z owocami. Schładzaj godzinę.
3. Tiramisu wyjmij z lodówki, posyp kakao oraz pozostałą skórką cytrynową. Udekoruj resztą owoców i od razu podawaj na stół.

eprasa.pl 8e40c31c5e

TRUSKAWKOWA ROZKOSZ Z NUTĄ MATCHY

Czas przygotowania: **40 minut**
Porcje: **8** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 500 g mascarpone • 250 g mielonego twarogu • 600 g truskawek • 150 g jogurtu waniliowego • 100 g cukru • 2-3 łyżeczki proszku matcha • 300 g śmietany 30% • 2 op. zagęstnika do śmietany • 200 g podłużnych biszkoptów • kilka łyżek soku pomarańczowego**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mascarpone, twaróg, jogurt i cukier zmiksuj na krem. Podziel go na pół. Truskawki oczyść, 500 g pokrój w plasterki. Resztę zblenduj i przetrzyj, połącz z połową kremu. Śmietanę ubij z zagęstnikiem. Razem z matchą wmieszaj do reszty kremu.

2. Dno formy (18 x 26 cm) wyłóż połową biszkoptów. Skrop je sokiem pomarańczowym. Nałóż połowę kremu truskawkowego i pokrojonych owoców. Ułóż resztę biszkoptów. Skrop je sokiem. Rozłóż resztę owoców i kremu truskawkowego. Tiramisu ozdób rozetkami z kremu matcha. Schłodź.

Fot.: House of Food





ROLADA BISZKOPTOWA Z POMARAŃCZAMI

Czas przygotowania: **50 minut**
Porcje: **14** Stopień trudności: **trudny**

SKŁADNIKI: **• 3 pomarańcze • 170 g cukru • 500 g mascarpone • 300 g śmietany 36% • 4 jajka • 5 łyżek mąki • 20 g + 1 łyżeczka kakao • po 2 łyżeczki proszku do pieczenia i kawy instant • 1 i 1/2 łyżeczki żelatyny • likier migdałowy • 50 g amarettini**

PRZYGOTOWANIE:

1. Białka ubij ze 100 g cukru. Dodaj żółtka, a potem wmieszaj mąkę, proszek do pieczenia i 20 g kakao. Ciasto wylej na blachę z pergaminem. Piecz 10 minut w 200°C. Biszkopt zwiń w roladę.

2. W 5 łyżkach wrzątku rozpuść połowę kawy i żelatynę. Z pomarańczy zetrzyj skórkę, wytnij fileciki. Ubij 100 g śmietany. Serek zmiksuj z 50 g cukru. Wymieszaj z kawową żelatyną, likierem, skórką z pomarańczy i bitą śmietaną. Biszkopt rozwiń, posyp resztą kawy, posmaruj kremem, obłóż 2/3 owoców. Zwiń roladę, schodź. Resztę śmietany ubij z pozostałym cukrem. Posmaruj roladę, oprósz kakao. Udekoruj resztą owoców i ciasteczkami.

eprasa.pl 8e40c31c5e

BŁYSKAWICZNY TORCIK KAWOWY Z LIKIEREM

Czas przygotowania: **30 minut**
Porcje: **12** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 3 blaty biszkoptowe • 250 g mielonego twarogu • 500 g mascarpone • 3 łyżeczki żelatyny • 600 g śmietany 30% • 100 g cukru • 250 ml mocnego naparu kawy • 3 łyżki likieru migdałowego • 1 cukier waniliowy • 4 łyżki likieru kawowego • 1-2 łyżki kakao**

PRZYGOTOWANIE:

1. Żelatynę rozpuść w odrobinie wody. Twaróg zmiksuj z mascarpone, likierem migdałowym, cukrem i cukrem waniliowym. Ostrożnie wmieszaj rozpuszczoną żelatynę. Ubij 200 g śmietany, połącz ją z masą serową.

2. Kawę wymieszaj z likierem kawowym, skrop blaty biszkoptowe. Przełóż je w tortownicy tężejącym kremem. Wstaw do lodówki na 4 godziny. Pozostałą śmietanę ubij. Tort wyjmij z tortownicy. Bok i wierzch ciasta posmaruj częścią bitej śmietany. Resztę przełóż do rękawa cukierniczego i ozdobnie wyciśnij. Oprósz kakao.



REKLAMA

Teraz najpiękniejsze historie o miłości! w sprzedaży co miesiąc!

WYDANIE SPECJALNE
Aż 84 strony
O miłości!
z życia wzięte
Tak kocha się tylko raz
Bursztyn, który połączył dwa serca
Romans w stylu retro
Nie słuchaj plotek, TYLKO SERCA
Wystarczy słowo, czuły gest
HISTORIE i KRZYŻÓWKI!
W maju, w gaju, kochaj mnie...

Aż 84 strony poruszających historii

Już w sprzedaży!

eprasa.pl 8e40631c5e



Młode ziemniaki KUSZĄ W SAŁATKACH

Świeże zioła, chrupiące dodatki, pyszny sos i... długo wyczekiwane polskie ziemniaki. Takie sałatki pasują nie tylko do grilla!

Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I SZPINAKIEM

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

SKŁADNIKI: **• 800 g młodych ziemniaków • 250 g szerokiej fasolki szparagowej • po 100 g zielonego groszku, szpinaku i śmietany 22% • 2 czerwone cebule • 1/2 pęczka rzodkiewek • 1 pęczek koperku • 1 cytryna • 50 g migdałów • 3 łyżki oliwy • sól • pieprz • cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki wyszoruj, opłucz i osusz. Przekrój je na połówki i ułóż na blasze z papierem. Skrop oliwą, oprósz solą. Piecz 30-40 minut w temp. 200°C. Fasolkę oczyść, pokrój na kawałeczki. Gotuj w wodzie z solą 8 minut. Młody groszek gotuj 12-15 minut. Warzywa odcedź na sitku i ostudź.

2. Cebule obierz, pokrój w kostkę, wymieszaj z groszkiem, fasolą, sokiem z cytryny, resztą oliwy oraz solą, pieprzem i cukrem do smaku. Rzodkiewki pokrój, koperek posiekaj. Szpinak opłucz i osusz. Wszystkie składniki wymieszaj z ostudzonymi ziemniakami. Sałatkę posyp siekanymi migdałami. Polej śmietaną. Przypraw.

Fot.: House of Food

eprasa.pl 8e40c31c5e

Z GROSZKIEM CUKROWYM, RZODKIEWKĄ I CHRZANEM

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

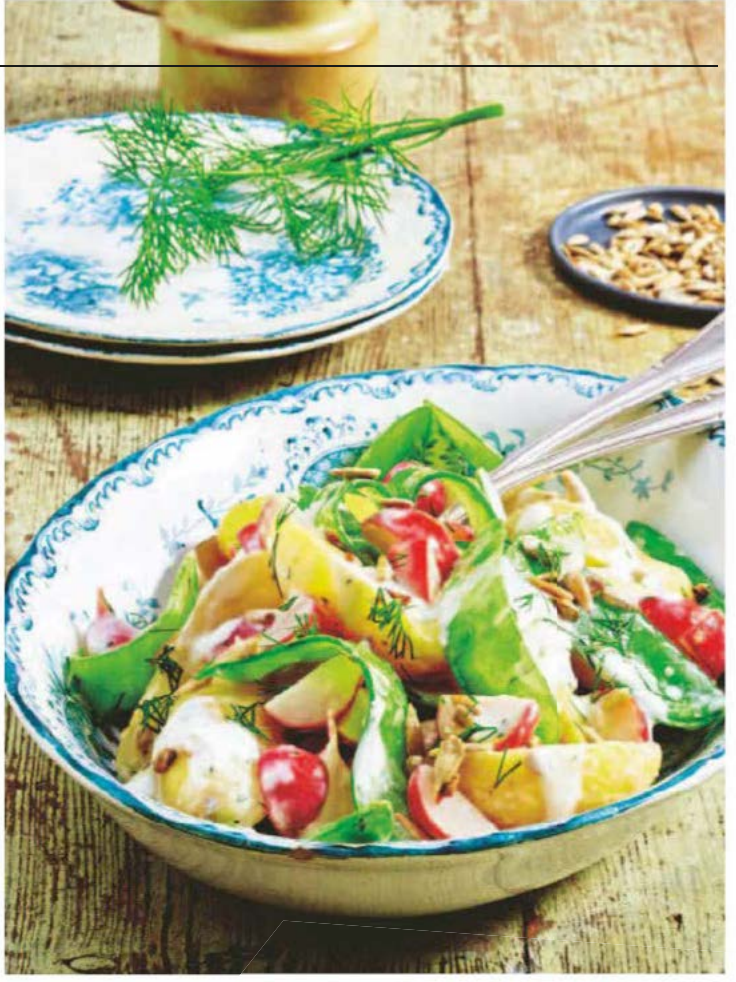
SKŁADNIKI: **• 1 kg młodych ziemniaków • 200 g groszku cukrowego • 1 pęczek rzodkiewek • 2 łyżki pestek słonecznika • 1/2 pęczka koperku • 1/2 szkl. jogurtu • po 2 łyżki oleju i białego octu winnego • 1 łyżeczka musztardy • 1 łyżeczka chrzanu ze słoiczka • sól • pieprz • cukier**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki oskrob i umyj. Ugotuj je do miękkości w posolonej wodzie. Odcedź, wystudź, pokrój na cząstki. Olej połącz z octem i musztardą. Przypraw solą, pieprzem i cukrem. Polej ziemniaki, przemieszaj i odstaw je na godzinę.

2. Groszek umyj. Gotuj 3 minuty w osolonej wodzie. Odcedź, ostudź. Jogurt wymieszaj z chrzanem. Przypraw solą, pieprzem i cukrem.

3. Ziemniaki wymieszaj z groszkiem, pokrojoną rzodkiewką, posiekanym koperkiem i uprażonym słonecznikiem. Polej sosem jogurtowym.





Z ZIELENINĄ W MIODOWYM SOSIE MAJONEZOWYM

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

SKŁADNIKI: **• 1 kg młodych ziemniaków • 1 kwaśne jabłko • 1 cebula • 1 pęczek szczypiorku • kilka gałązek natki • 4 ogórki konserwowe • 200 g majonezu • 50 ml octu jabłkowego • po 1 łyżeczce miodu i musztardy miodowej • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki oskrob, umyj i ugotuj w wodzie z solą. Odcedź, ostudź, pokrój w plastry. Cebulę i szczypiorek posiekaj. Jabłko umyj, podziel na cząstki. Wytnij gniazdo z nasionkami. Potem jabłko pokrój w kostkę. Ogórki osącz (część zalewy pozostaw). Pokrój je w kostkę. Posiekaj listki natki.

2. Majonez połącz z octem jabłkowym, miodem, musztardą i 3-4 łyżkami zalewy z ogórków. Sos przypraw do smaku solą oraz pieprzem. Ziemniaki wymieszaj z cebulą, ogórkami, połową ziół, jabłkiem oraz sosem majonezowym. Przed podaniem na stół posyp resztą szczypiorku i natki.

eprasa.pl 8e40c31c5e



Letnie orzeźwienie

Nowa seria koncentratów, Herbapol, ucieszy właścicieli domowych saturatorów. Różowy Grejpfrut, Mango z Ananasem czy Tropikalna Pomarańcza pomogą stworzyć oryginalne napoje gazowane. Cena: 12,99 zł/405 ml

SUPER HIT



SPRÓBUJ Z GRILLA!

Wyjątkowo delikatna i soczysta Kiełbasa śląska z szynki, Sokołów, sprawi, że **każdy letni posiłek będzie wyjątkowy**. Możesz ją grillować bezpośrednio na ruszcie lub w formie szaszłyków, ale także piec w piekarniku, smażyć, gotować w zupie, podawać prosto z wody lub... jeść na kanapce. Cena: 15,99/500 g

SKOMPONUJ SWÓJ DESER

Lody czy ciastko?
W Grycanie nie musisz wybierać. Deserino to nowy, multisensoryczny deser, łączący aksamitne lody z chrupiącą tartaletką lub bezą, sosami własnej produkcji i posypkami. Skomponuj swój ulubiony!





NA OSTRO

Sosso ale Meksyk, MOSSO, to **pikantny sos ze słodką cebulką i ostrą papryką w roli głównej**. Niezastąpiony do nachosów, tacosów, burgerów, frytek i pizzy. To smak dla tych, którzy lubią eksperymentować. Cena: 9 zł/340 g

Czy wiesz...

JAK ZROBIĆ ZDROWE CZIPSY?

Marchewki, cukinię, ziemniaki, seler lub pietruszki pokrój za pomocą obieraczki do warzyw w cienkie plasterki (1-2 mm). Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem. Rozłóż warzywa. Oprósz je solą ziołową i mieloną papryką. Spryskaj odrobiną oliwy. Piecz ok. 30 minut w 180°C. Co pewien czas obracaj czipsy. Podaj z dipem z jogurtu.

Fot.: arch123RF/Picsel, Adobe Stock, mat. prasowe

Miętowy oddech przez cały dzień

Orbit Sweet Mint debiutuje w rodzinie gum Wrigley's. **Ma smak łagodnej, słodkiej mięty, znakomicie orzeźwia oraz odświeża.** Warto mieć ją zawsze w kieszeni. Cena: 2,50 zł/14 g



DOMOWY RAMEN

Ramen to azjatycki rosół – ostatnio wyjątkowo popularny także w naszym kraju. Zamiast przyrządzać go sama przez wiele godzin, sięgnij po gotowy produkt od Frosty. **Ramen z kurczakiem i makaronem ma tradycyjny smak, jak u chińskiej mamy.** Cena: 20 zł /400 g



eprasa.pl 8e40c31c5e

Strudel bez schematów

Cieniutkie ciasto, podłużny kształt, a w środku... same pyszności. Podrzucamy garść nieoczywistych, słodkich i wytrawnych inspiracji.

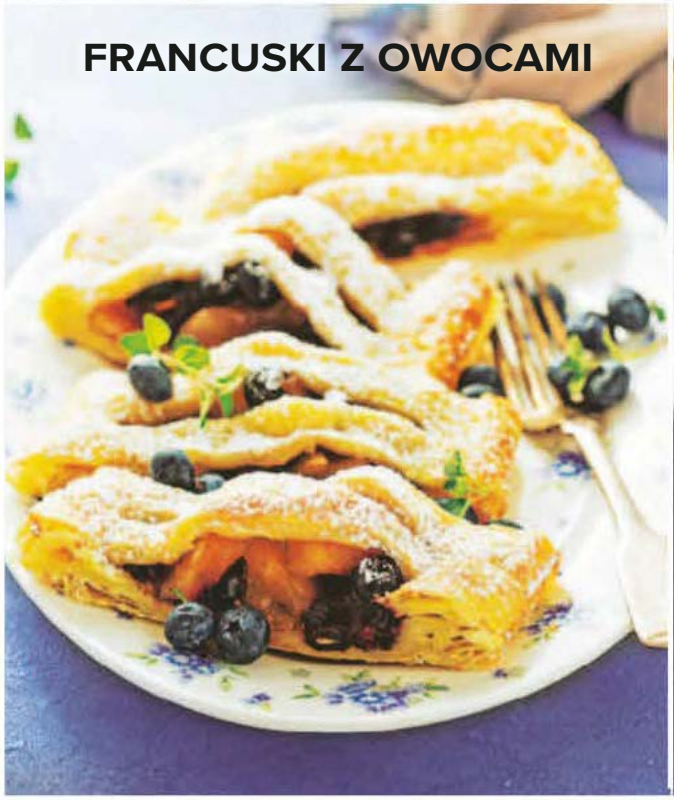
ZIEMNIACZANY Z MIĘSEM



SEROWY Z CIASTECZKAMI



FRANCUSKI Z OWOCAMI



DROŻDŻOWY ZE SPAGHETTI



Fot.: arch.123RF/Picsel, House of Food (3)

eprasa.pl 8e40c31c5e

Strudel bez schematów

Serowy z ciasteczkami



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

SKŁADNIKI: ● 250 g mąki ● 2 jajka ● 150 g czekoladowych markiz ● 500 g mielonego twarogu ● 125 g cukru ● 1 budyń śmietankowy ● olej ● 200 g malin ● 125 g masła ● 75 g płatków migdałowych ● sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, 1 jajka, 2 łyżek oleju i 100 ml wody. Uformuj kulę. Posmaruj ją olejem. Przykryj i odstaw na ok. 30 minut. Markizy pokrusz. Twaróg wymieszaj z pozostałym jajkiem, 50 g cukru oraz proszkiem budyniowym.

2. Stop 50 g masła. Ciasto rozwałkuj cienko na prostokąt. Rozciągnij go palcami. Posmaruj stopionym masłem (odłóż trochę). Posyp okruszkami ciastek. Wyłóż masę serową oraz maliny. Zwiń, zaczynając od krótszego boku. Strudel ułóż na blasze z pergaminem. Wierzch posmaruj odłożonym masłem. Piecz przez 25 minut w 200°C. Stop resztę masła z cukrem, wymieszaj z migdałami. Wyłóż na strudel. Piecz 10 minut.

Ziemniaczany z mięsem



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

SKŁADNIKI: ● 200 g ziemniaków ● 5 płatów ciasta filo ● 1 cebula ● 1 ząbek czosnku ● 200 g mięsa mielonego ● 250 g pomidorów ● 100 g fety ● 25 g masła ● 1 żółtko ● 1 łyżka oleju ● sól ● pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki gotuj 20 minut. Ostudź, obierz i pokrój w kostkę. Ciasto wyjmij, pozostaw na 10 minut w pokojowej temperaturze. Cebulę i czosnek posiekaj, podsmaż z mięsem na oleju. Pomidory pokrój w kostkę. Wymieszaj z mięsem, ziemniakami i pokruszoną fetą. Przypraw solą i pieprzem.

2. Masło stop, posmaruj 4 płaty ciasta. Ułóż je na prostokątnym arkuszu papieru do pieczenia tak, by lekko na siebie zachodziły. Na środku ułóż w poprzek ostatni płat ciasta.

3. Farsz rozłóż na cieście, pozostaw wolne brzegi. Zawiń je do środka na nadzienie. Strudel przenieś z papierem na blaszkę, posmaruj żółtkiem i piecz 20 minut w 200°C.

Drożdżowy ze spaghetti



Czas przygotowania: 45 minut
Porcje: 6 Stopień trudności: średni

SKŁADNIKI: ● 500 g mąki ● 1 op. drożdży instant ● 1 cebula ● 1 cukinia ● 150 g wędzonego boczku ● 1 puszka pomidorów ● 250 g startej mozzarelli ● 3 łyżki bułki tartej ● 400 g ugotowanego spaghetti ● 75 g startego sera typu parmezan ● sól ● pieprz ● cukier ● oliwa

PRZYGOTOWANIE:

1. Zagnieć ciasto z mąki, drożdży, 300 ml ciepłej wody, 3 łyżek oliwy oraz łyżeczki soli i cukru. Odstaw na godzinę. Cebulę, cukinię i boczek pokrój w kostkę. Usmaż na 2 łyżkach oliwy. Dodaj pomidory. Przypraw. Gotuj 6 minut.

2. Ciasto rozwałkuj na kwadrat. Posyp bułką tartą. Na środku rozłóż spaghetti, sos warzywny i mozzarellę. Farsz powinien zająć pasek o szerokości 1/3 placka. Boki ponacinaj. Paski ciasta załóż do środka. Strudel ułóż na blasze z pergaminem. Posyp parmezanem. Piecz 35 minut w temp. 200°C.

Francuski z owocami



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

SKŁADNIKI: ● 4 jabłka ● 1 szkl. borówek ● 1 op. ciasta francuskiego ● 1 łyżka masła ● 3 łyżki cukru ● 1/2 łyżeczki cynamonu ● 2 łyżki bułki tartej ● 1 cukier waniliowy ● 1 jajko ● cukier puder

PRZYGOTOWANIE:

1. Jabłka obierz, pokrój w kostkę. Masło stop. Dodaj jabłka, cukier i cynamon. Smaż ok. 5 minut, mieszając. Odstaw do wystygnięcia. Dodaj borówki i bułkę tartą, wymieszaj.

2. Ciasto rozłóż na blasze z papierem. Delikatnie przeciągnij nożem po płacie ciasta, dzieląc je wzdłuż na pół (nie przecinaj). Pośrodku jednej połowy rozłóż wzdłuż nadzienie. Na drugiej zrób pośrodku, co 4-5 cm, poziome nacięcia. Złóż ciasto tak, by płat z nacięciami przykrył ten z nadzieniem.

3. Strudel posmaruj rozmąconym jajkiem. Piecz 15 minut w temp. 210°C. Wyłącz piekarnik i zostaw ciasto jeszcze na kilka minut. Ostudź, posyp cukrem pudrem.

eprasa.pl 8e40c31c5e

Twój STYL PL®

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE RELACJE PODRÓŻE



Czerwcowy TWÓJ STYL już w sprzedaży!

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL** obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

Fot. 123rf, AdobeStock

eprasa.pl 8e40c31c5e

Letni czas i... sztuka NICNIEROBIENIA

Włosi mają dolce far niente, Holendrzy niksen, a my listę rzeczy do zrobienia i poczucie winy. Tymczasem mózg potrzebuje bezczynności tak samo jak snu. Pytanie tylko, jak się do niej zmusić.



Kiedy nic nie robisz, twój mózg pracuje pełną parą. Spokojne leżenie na trawie, wpatrywanie się w sufit, bezmyślna jazda autobusem bez słuchawek w uszach – to wszystko wygląda jak marnowanie czasu. A jest dokładnie odwrotnie. Neurolodzy od lat badają tzw. sieć stanu spoczynkowego mózgu (ang. default mode network), czyli obszary, które uaktywniają się właśnie wtedy, gdy przestajemy się koncentrować na konkretnym zadaniu. To w tym czasie mózg porządkuje wspomnienia, łączy pozornie odległe skojarzenia, przetwarza emocje i szuka rozwiązań problemów, które za dnia nie chciały się rozwiązać.

Niedoceniane olśnienia pod prysznicem to nie przypadek – to efekt chwilowego oddechu od natłoku bodźców. Stały dopływ informacji, powiadomień i zadań sprawia, że sieć spoczynkowa nie ma kiedy wejść w działanie. Mózg funkcjonuje jak komputer, który nigdy nie przechodzi w tryb uśpienia – zwalnia, przegrzewa się, traci wydajność. Badania pokazują, że osoby regularnie pozwalające sobie na chwile bezcelowego myślenia lepiej radzą sobie z kreatywnością i rozwiązywaniem złożonych problemów. Bezczynność nie jest przeciwieństwem produktywności. Jest jej warunkiem.

To nie jest lenistwo

Warto od razu rozwiać nieporozumienie. Nicnierobienie – czyli świadoma, dobrowolna bezczynność – to nie to samo co prokrastynacja. Odkładaniu ważnych spraw na później towarzyszy zazwyczaj lęk, poczucie winy i narastające napięcie. Nicnierobienie działa odwrotnie: jest wyborem, a nie ucieczką. Decydujesz się usiąść bez konkretnego celu i pozwolić myślom błądzić – nie dlatego, że nie masz siły zabrać się do pracy, ale dlatego, że rozumiesz wartość tej chwili. Holenderska psycholog Sandi Mann, autorka badań nad nudą, przekonuje, że chwilowe oderwanie od bodźców i zadań pozwala

Nicnierobienie w plenerze — cztery pomysły

Ławka w parku. Usiądź bez telefonu i bez słuchawek. Patrz na przechodniów, drzewa, niebo — bez żadnego celu.

Koc w ogrodzie lub na balkonie. Połóż się i popatrz w górę. Chmury wystarczą.

Spacer bez trasy. Wyjdź i skręcaj tam, gdzie chcesz. Bez krokomierza, bez czasu, bez celu.

Las bez aktywności. Wejdź między drzewa i stój. Albo usiądź na pniu. Nie musisz iść dalej.

Fot.: Adobe Stock

eprasa.pl 8e40c31c5e



Kiedy mózg naprawdę odpoczywa

Sieć stanu spoczynkowego to obszary mózgu, które budzą się do życia dopiero wtedy, gdy przestajemy się skupiać. Porządkuje wtedy wspomnienia, scala nowe informacje ze starymi i szuka nieoczywistych połączeń. To właśnie dlatego najlepsze pomysły przychodzą nie przy biurku, lecz podczas spaceru, kąpieli albo bezmyślnego patrzenia przez okno.

odzyskać kontakt z własnymi pragnieniami. Kobiety, które żyją w biegu, często tracą z oczu to, czego naprawdę chcą – nie dlatego, że nie wiedzą, tylko dlatego, że nigdy nie dają sobie czasu, żeby usłyszeć siebie. Nicnierobienie jest jak wyciszenie głośnika – żeby wreszcie usłyszeć, co gra pod spodem.

Zaplanuj sobie ten czas

Paradoks polega na tym, że bezczynność trzeba zaplanować – przynajmniej na początku, dopóki nie stanie się nawykiem. Dla wielu z nas spontaniczne nicnierobienie wywołuje niepokój, bo przypomina zaniedbanie obowiązków. Dlatego warto wpisać je w plan dnia jak każde inne spotkanie. Dosłownie: 15.00–15.20 – nic. Raz umieszczone w kalendarzu przestaje być winą, staje się decyzją. Kilka zasad, które pomagają. Po pierwsze – bez ekranu. Telefon w kieszeni lub w innym pokoju to podstawa, bo samo jego sąsiedztwo, jak wykazali badacze z Uniwersytetu Teksańskiego, obniża zdolność do rzeczywistego odpoczynku. Po drugie – bez agendy. Nie słuchaj podcastu, nie planuj kolacji, nie rób listy zakupów w głowie. Po trzecie – zacznij od małego kroku. Dziesięć minut

Bezczynność trzeba zaplanować – dopóki nie stanie się nawykiem. Spontaniczne nicnierobienie wywołuje niepokój, bo przypomina zaniedbanie obowiązków.

dziennie to wystarczający początek. Rytuał może pomóc: ta sama pora, ta sama ławka w ogrodzie albo fotel przy oknie, ulubiony kubek w dłoniach.

Wyjdź, usiądź, popatrz

Bezczynność na świeżym powietrzu działa inaczej niż ta sama chwila spędzona w domu. Japońska koncepcja shinrin-yoku – kąpieli leśnej – od dekad ma potwierdzenie w badaniach: samo przebywanie wśród drzew obniża poziom kortyzolu, spowalnia tętno i zmniejsza aktywność obszarów mózgu odpowiedzialnych za ruminację, czyli to natarczywe kręcenie się myślami w kółko. Nie chodzi o nordic walking ani o zaliczenie trasy. Chodzi o siedzenie. Stanie. Patrzenie.
Konkretnie: usiądź na ławce w parku i obserwuj przechodniów bez telefonu. Połóż się na kocu w ogrodzie i patrz w niebo – bez słuchawek, bez książki. Stań przy oknie z kawą i przez kwadrans nie rób nic poza piciem kawy. Wyjdź na krótki spacer bez celu i bez wyznaczonego czasu – skręć, gdzie chcesz, wróć, kiedy chcesz. Pozwól, żeby uwaga sama decydowała, na czym się zatrzyma: na zapachu ziemi po deszczu, na kocie na płocie, na kształcie chmury. To nie jest strata czasu. To jest czas oddany sobie.



eprasa.pl 8e40c31c5e



Cudze uznanie, nawet jeśli przychodzi w niezbyt wygodnej formie, może być stabilniejszą kotwicą niż komplement.

Zazdrość, KTÓRA MOTYWUJE

Szekspir nazwał ją zielonookim potworem. Miał rację – ale nie całą. Bo zazdrość bywa też lustrem, które pokazuje, co naprawdę masz.

Zazdrość ma złą prasę – i słusznie, kiedy mowa o tej niszczącej, która pcha ludzi do podcinania cudzych skrzydeł. Ale jest też drugi jej rodzaj: cicha, schowana za wymuszonym uśmiechem albo zbyt obojętnym tonem. Ta, którą czujesz, gdy koleżanka dostaje awans, na który sama czekałaś. Albo gdy sąsiadka wraca z wakacji, o których ty tylko myślisz. Psycholodzy nazywają ją zazdrością życzeniową – nie niszczy, tylko boli, bo uświadamia, czego nam brakuje.

I właśnie dlatego jest tak cenna – tyle, że nie jako twój własny ból, lecz jako sygnał, który inni wysyłają w twoją stronę. Kiedy ktoś zazdrości tobie, działa ten sam mechanizm: widzi w tobie coś,

eprasa.pl 8e40c31c5e

czego sam nie ma i czego pragnie. To nie jest atak. To – choć brzmi to zaskakująco –rodzaj uznania. Badacz Niels van de Ven z Uniwersytetu w Tilburgu wykazał, że zazdrość życzeniowa uruchamia motywację do działania, a nie do niszczenia. Osoba, która ci zazdrości, często bardziej cię podziwia, niż sama chce to przyznać.

Co tak naprawdę mówi zazdrość

Problem w tym, że większość kobiet na cudzą zazdrość reaguje odruchowym pomniejszaniem siebie. „Ależ skąd, miałam szczęście", „To nic takiego", „Ty byś to zrobiła o wiele lepiej". Znasz to. Ten automatyczny ruch wstecz, który ma rozładować napięcie i sprawić, żeby druga strona poczuła się lepiej. Tyle... że przy okazji odbiera wartość temu, co naprawdę osiągnęłaś.
Tymczasem cudza zazdrość działa jak lustro – i to dość precyzyjne. Ludzie zazdroszczą zazwyczaj konkretnych rzeczy: odwagi podjęcia decyzji, którą sami odkładają. Lekkości, z jaką stawiasz granice. Relacji, którą udało ci się zbudować. Wyboru, który wydaje się ryzykowny, a jednak wyszedł. Jeśli zbierzesz te sygnały razem, dostaniesz całkiem wyraźny obraz własnych atutów – widzianych oczami kogoś z zewnątrz, bez twoich własnych filtrów i wątpliwości.

Zamiast przepraszać za siebie

Umniejszanie własnych sukcesów to nawyk, który większość z nas wynosi z domu i ze szkoły. Nie wywyższaj się. Nie chwal się. Bądź skromna. Te komunikaty są tak głęboko wdrukowane, że działają automatycznie – nawet gdy nikt już od nas tego nie wymaga. Efekt jest taki, że z czasem przestajemy widzieć własne osiągnięcia jako osiągnięcia, bo zbyt długo tłumaczyłyśmy je przypadkiem albo cudzą zasługą. Psycholożka Kristin Neff, znana z badań nad samowspółczuciem, zwraca uwagę, że kobiety szczególnie często mylą skromność z samokrytyką. Skromność to postawa wobec innych. Samokrytyka to rozmowa z samą sobą – i kiedy jest nadmierna, niszczy pewność siebie skuteczniej niż jakikolwiek krytyk z zewnątrz. Pierwszym krokiem jest więc nie tyle zmiana zachowania wobec innych, ile zmiana wewnętrznego nawyku: przyjmowanie dobrych słów, myśli o sobie bez natychmiastowego odruchowego zaprzeczania.

Fot. Adobe Stock

Czego mi zazdrościsz? — ćwiczenie

Przypomnij sobie trzy sytuacje, w których wyczułaś cudzą zazdrość – nawet jeśli nie była wprost nazwana. Zbyt chłodna reakcja na twoją dobrą wiadomość. Pytanie z lekko zaciśniętymi ustami. Milczenie tam, gdzie spodziewałaś się radości.

- **Przy każdej sytuacji zapisz:** co konkretnie wywołało tę reakcję? Jaka twoja cecha, decyzja lub osiągnięcie?
- **Teraz przeczytaj listę raz jeszcze** – tym razem nie jako katalog cudzych pretensji, lecz jako opis swoich mocnych stron widzianych z zewnątrz.
- **To ćwiczenie najlepiej robić na papierze, w spokoju.** I bez oceniania siebie za to, że ktoś ci zazdrości. To nie twoja wina. To twoja informacja.

Zrób z tego paliwo

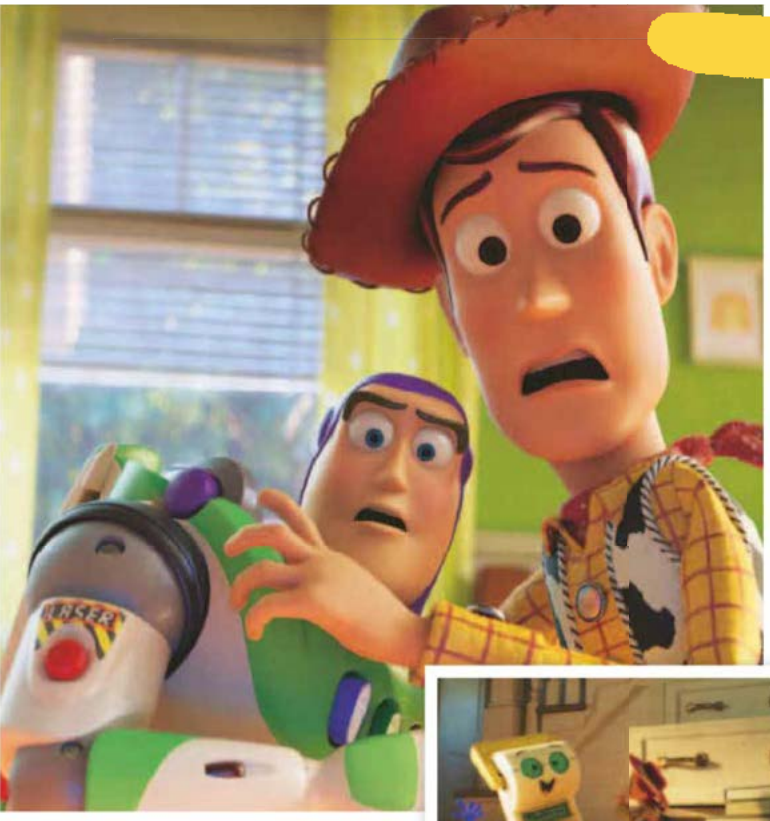
Kiedy już nauczysz się czytać cudzą zazdrość jako informację, a nie jako zagrożenie, możesz zacząć z niej świadomie korzystać. Nie chodzi o wywyższanie się ani o cieszenie się cudzym dyskomfortem. Chodzi o coś prostszego: o traktowanie tych sygnałów jako danych o sobie, które warto wziąć pod uwagę.

REKLAMA



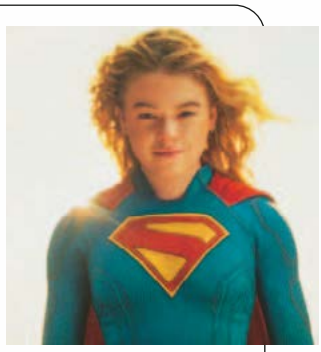
eprasa.pl 8e40c81c5e

Kino



Toy story 5

● Dzielny kowboj znów staje w obronie porzuconych zabawek. Tym razem jednak Chudy, jego przyjaciel Buzz, a także Jessie i reszta ekipy mają wyjątkowo trudne zadanie. Do pokoju ośmioletniej Bonnie wkracza bowiem złowroga elektronika. Nowa zabawka – tablet Lilypad, przypominający żabę, szybko zyskuje sympatię Bonnie, wzbudzając jednocześnie nieufność jej dotychczasowych ulubieńców. Czy zderzenie dwóch zupełnie różnych światów skończy się przyjaźnią, czy też wojną zabawek? **Premiera w kinach 19.06.**



Supergirl

● Milly Alcock, znana jako Rhaenyra Targaryen z „Rodu smoka", wciela się w niepoprawną kuzynkę Supermana – czyli Supergirl z komiksów DC. W dniu 23. urodzin charakterna i zbuntowana Kara Zor-El (Alcock) wybiera się w podróż po galaktyce ze swoim psem Krypto. Ale kiedy po drodze Kara spotyka Ruthye Marye Knoll (Eve Ridley), która namawia ją na pomszczenie zamordowanych bliskich, wszystko się zmienia. **Premiera w kinach 26.06.**



Robin Hood: Koniec legendy

● Hugh Jackman jako legendarny książę złodziei. Aktor wciela się w Robin Hooda, który po zejściu na mroczną ścieżkę, zaczyna żegnać się z mianem bohatera. Gdy niegdyś wybitny łucznik i obrońca biednych postanawia ostatecznie rozliczyć się z szeryfem Nottingham, zostaje ciężko ranny i trafia pod opiekę tajemniczej kobiety (Jodie Comer). Wkrótce Robin Hood odkrywa, że to jeszcze nie koniec jego misji. **Premiera w kinach 19.06.**

Streaming

Morfeusz



● Piotr Leyer (Kamil Szeptycki) jest zadowolony ze swojego życia. Udało mu się zostać prawnikiem i odciąć od ojca (Andrzej Grabowski), bossa zorganizowanej grupy przestępczej. Ale gdy pewnego dnia ginie brat Piotra, młody prawnik, chcąc nie chcąc, zostaje wciągnięty w świat, od którego całe życie próbował uciec. **Premiera 2.06 w SkyShowtime.**

Teatr

Powrót Dulskiej

● Realizacja „Moralności Pani Dulskiej" w reżyserii Agnieszki Glińskiej jest szóstą inscenizacją w Teatrze Telewizji i przypada w stulecie jej napisania. Akcję przeniesiono w lata 30., a muzyczna struktura dramatu pozwala wyjść poza ramy tradycyjnego opowiedzenia tej historii. **Premiera: 18 maja 2026, TVP1, godz. 20:30.**



Fot.: Disney/Pixar (2), Warner Bros, M2Films, mat. prasowe

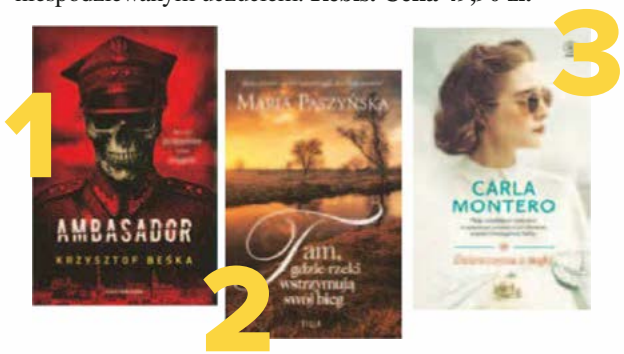
eprasa.pl 8e40c31c5e

Książki

1. AMBASADOR. Warszawa, maj 1926 roku. Detektyw Stanisław Stein ma śledzić żonę porucznika Wojska Polskiego. Gdy na ulicach zaczyna się konfrontacja, oficer staje się pierwszą ofiarą, a detektyw jest posądzony o jego zabójstwo. **Skarpa Warszawska. Cena 49,90 zł.**

2. TAM GDZIE RZEKI WSTRZYMUJĄ SWÓJ BIEG. Ignacy, nauczyciel z Warszawy pragnie podążać za swoimi marzeniami. Polesie, dzika kraina II Rzeczypospolitej, wydaje mu się doskonałym miejscem na zrealizowanie życiowych planów. **Filia. Cena 49,99 zł.**

3. DZIEWCZYNA Z MGŁY. Wyspa Man, rok 1938. Mila ma wziąć udział w wyścigu samochodowym. Będzie musiała się też zmierzyć z własną historią oraz niespodziewanym uczuciem. **Rebis. Cena 49,90 zł.**



Muzyka



Wyjątkowe wieczory

● Występ jednego z najbardziej rozpoznawalnych głosów w branży rozrywkowej i uwielbianego przez fanów na całym świecie artysty coraz bliżej. W tym roku Andrea Bocelli zapewni dwa niezapomniane wieczory: 14 sierpnia wystąpi na Polsat Plus Arena Gdańsk i 16 sierpnia na PGE Narodowym w Warszawie. Oba występy są częścią jego światowej trasy koncertowej z okazji 30. rocznicy wydania kultowego albumu „Romanza". Bilety na: www.biletserwis.pl.

REKLAMA

instax™

Prezentowa EVOlucja Twoich wspomnień!

Poznaj hybrydowy instax mini Evo™ – aparat natychmiastowy i drukarkę do smartfona w jednym.

Wybierz swój kolor, użyj jeden ze 100 efektów **i pozwól swojej kreatywności rozkwitnąć.**

Więcej na instax.pl



eprasa.pl 8e40c31c5e



PROMENADA W KARLOWYCH WARACH leży po obu stronach rzeki Teplá, połączonych mostkami. To miejsce do spacerów, nabrania leczniczej wody i delektowania się nią pod zadaszoną kolumnadą.

ŹRÓDŁA *tryskające zdrowiem*

W zachodnich Czechach, gdzie wzgórza miękko opadają ku dolinom, leżą trzy uzdrowiskowe kurorty – w każdym czeka błogi relaks.

eprasa.pl 8e40c31c5e



W MARIAŃSKICH ŁAŹNIACH
architektoniczne cuda skąpane są w zieleni i rozkwitających kwiatach. Aż chce się zgubić w tych alejkach i zostać tu jak najdłużej.



TA FONTANNA
gra i tańczy o każdej nieparzystej godzinie ku uciesze turystów Mariańskich Łaźni. Wieczorem do pokazu dołącza iluminacja.

Od ponad dwóch stuleci czeskie uzdrowiska przyciągają kuracjuszy. Te najbardziej okazałe, wpisane na listę UNESCO, leżą na malowniczym pogórzu. Karlowe Wary, Mariańskie Łaźnie i Franciszkowe Łaźnie tworzą swoistą „uzdrowiskową trójkę" – ale łączy je coś więcej niż geograficzna bliskość. To tradycja leczenia wodami mineralnymi oraz panujący tu nastrój, pełen elegancji i spokoju.

Chwile relaksu z odrobiną luksusu

Położone w wąskiej dolinie, przecięte wijącą się rzeką Teplá, Karlowe Wary są jak scenografia filmu kostiumowego. Pastelowe kamienice wspinają się po zboczach, a między nimi rozciągają się promenady. To tutaj biją gorące źródła. Najcieplejsze jest Vřídlo – strzela w górę jak gejzer. Uwagę zwraca też Młyńskie Źródło w okazałej kolumnadzie. To miejsce na spokojną przechadzkę do kolejnych źródeł – każde ma nieco inny skład i inną temperaturę, dlatego kuracjusze często dostają konkretne „zalecenia spacerowe". Można je sobie umilić lokalnym przysmakiem – chrupiącym wafelkiem w różnych smakach. „Lazenske oplatky" łagodzą kwaśny smak niektórych zdrowotnych wód.

Od zawsze Karlowe Wary były miejscem spotkań elit. I dziś czuć tu aurę prestiżu. W lipcu zjeżdżają się gwiazdy na festiwal filmowy (3-11 lipca) i zatrzymują zwykle w Grandhotelu Pupp – to tu kręcono „Casino Royale" z Danielem Craigiem.

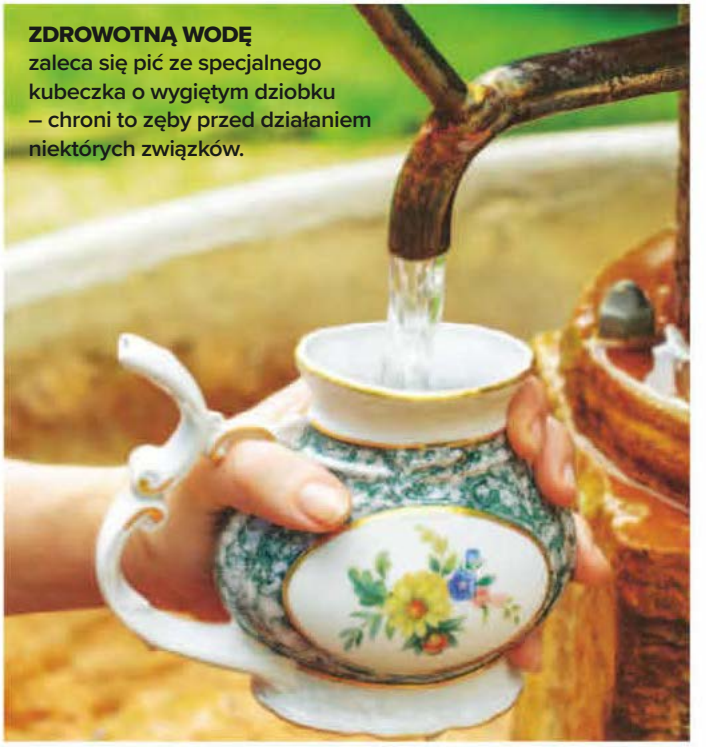
eprasa.pl 8e40c31c5e

Elegancją czarują też Mariańskie Łaźnie, z szerokimi alejami. Otoczone łagodnymi wzgórzami i lasami sprawiają wrażenie miasta-ogrodu. Słynna „śpiewająca fontanna" hipnotyzuje wyjątkowym widowiskiem. Sercem kurortu jest kolumnada Maxima Gorkiego – żeliwna, ażurowa, niezwykle piękna. Można tu przysiąść z kubeczkiem zdrowotnej wody i podziwiać wszystko wokół.

Uzdrowisko w rytmie slow

Najmniejsze z „trójki" są Franciszkowe Łaźnie. Ciche, spokojne, jakby stworzone dla spragnionych luzu i odosobnienia. Niskie budynki w jasnych kolorach i niemal senna atmosfera sprawiają, że czas zdaje się zatrzymywać. To właśnie tutaj słynne są kąpiele borowinowe i kuracje wspierające zdrowie kobiet, które od dekad budują renomę uzdrowiska. Powolny spacer zawsze prowadzi do symbolu miasta – figurki małego Franciszka. Jedni dotrą tu z ciekowości, inni – z konkretną misją, przypisywane są mu bowiem cudowne właściwości.

Czeska trójka uzdrowiskowa uwodzi i kusi na różne sposoby: poprawą zdrowia, wyglądu, samopoczucia. A jednak najważniejsze jest tu coś prostszego – poczucie, że codzienność zwalnia. To wakacje bez presji. Z czasem na spacer, na parkową ławkę i nicnierobienie, które tutaj nikomu nie przeszkadza.



ZDROWOTNĄ WODĘ zaleca się pić ze specjalnego kubeczka o wygiętym dziobku – chroni to zęby przed działaniem niektórych związków.

KRÓLEWSKIEJ KĄPIELI zażyjesz w eleganckich hotelach, które zapraszają na zabiegi wellness. Miejsca takie jak hotel Nové Lázně w Mariańskich Łaźniach można też zwiedzać.

Fot.: Adobe Stock (4), Martin Vrbický

eprasa.pl 8e40c31c5e

Panoramka

postrach kurnika
w niej list
puste miejsce
gra karciana
malinowa do tortu
naczynie z klepek
czarna do butów
obozowisko
wartość / lokal z ruletką
szef juhasów / żużel
słodki z malin
jadalnia mata
6
odmiana brodźca
skorupiak / pies gończy
biurowy drucik
3
deseczka tynkarza
jeżdżąca ibiza
składał hołd seniorowi
statek Noego
rak morski / część karabinu
większa od kakadu
z namiotami w lesie
kawa zbożowa
niska kanapa z oparciem
muskularny u atlety
1
... polny, owad
7
niania, piastunka
szop czyścioch
statek rybacki
ciepły płaszcz
świta w głowie
mityczny władca Olimpu
ptasi amator wiśni
stara kurtka
wierzeje
gwiaździste nad głową
plama na honorze
słaba herbata
broń szermierza
... Orlich Gniazd / rolka monet
musujący trunek
najmniejsza porcja energii
dorabia klucze
spięcie elektryczne
2
... podatkowa
mistyfikator
miękka tkanina / droga rajdu
opinia, reputacja
ogół nagród / szczelina
kocie dzieci / ... dziesiętny
cieniutka tkanina
słodki zawijas
4
cel porwania / animozja
obóz cygański / sieka mięso
herbatka z ziół
stawiał piece / pasiasty kamień
maskuje dziurę / główna w filmie
sterta
składnik ponczu
ćwiczenia z lotosem
cięta, kłuta lub szarpana
stop żelaza z węglem
8
z jądrem i elektronami
5
wyszydzający utwór
miarowy chód / na niej zapasy
wciątka w brydżu
osiada na dnie
napad na wroga
brukowana ulicy

1	2	3	4	5	6	7	8

Fot.: Adobe Stock

DOCENILIŚMY NAJLEPSZYCH!

Już po raz 19. wręczaliśmy nagrody w naszym konkursie „Superprodukt Świata Kobiety 2025”.

W hotelu Crowne Plaza odbyło się spotkanie z laureatami plebiscytu „Superprodukt Świata Kobiety" – prestiżowego wyróżnienia przyznawanego najlepszym produktom docenionym przez jury oraz czytelniczki miesięcznika. Wydarzenie było okazją do uhonorowania nagrodzonych marek, wymiany doświadczeń oraz rozmów o aktualnych trendach. Uroczystość uświetnił występ wokalistki Becky Sangolo, który dodał mu wyjątkowej energii i artystycznego charakteru.







◄ Izabela Sarnecka z Wydawnictwa Bauer poprowadziła prezentację i pogratulowała zwycięzcom.



► Dla gości śpiewała Becky Sangolo.



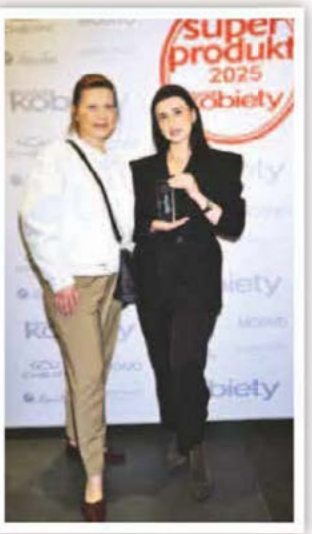
► Agnieszka Ślęzak i Katarzyna Marciniak z Sirowa Polska.



◄ Aurelia Nowik oraz Paweł Wujkowski odebrali statuetki dla Bielendy.



◄ Magdalena Tabor, Karolina Adamowicz i Renata Kozak, Laboratorium Farmona.





► Aleksandra Jastrzębska i Aleksandra Wojda, Chery Polska.

Fot.: arch.123RF/ Picsel, Akpa (19), mat. prasowe

eprasa.pl 8e40c3



▲ Anna Kamand i Paulina Pieniążek, reprezentantki Himalaya.

▼ Monika Klimiuk, Hdrèy.





▲ Julia Grabek z nagrodami dla Dax Cosmetics.



▲Justyna Jabłońska, Maciej Socha, Agata Florczak, Aflofarm Farmacja Polska.



▲ Karolina Szczepanowska, Justyna Lachowicz-Ścisłowska i Beata Zadworna, L'Oréal Polska.



▼ Joanna Wierzbicka i Karina Fiedczyk, beBio Cosmetics i Monika Walenko, Wydawnictwo Bauer.



▲Eliza Cichosz ze statuetką dla Rossmann.



▲Wojciech Szczot, Maciej Dyrda, Katarzyna Krupińska, Wincent Chrapowicki z Modivo oraz Marzena Pachucka, Wydawnictwo Bauer.



◄ Klaudia Lis, Yves Rocher i Edyta Korzekwa-Machocka, Wydawnictwo Bauer.



◄ Joanna Stefaniak z nagrodą dla Dr Eris.

PARTNERZY GALI

CHERY

CROWNE PLAZA BY IHG Warsaw - The HUB

MODIVO

LogosTour

Świat Kobiety

Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa,
tel.: (22) 51 70 111; redakcja@swiatkobiety.bauer.pl

Redaktor naczelna: Marta Lubartowska
Redaktor zarządzająca: Elżbieta Bożek
Sekretariat: Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
Redaktor zarządzająca: Monika Bobowska
Zastępca Redaktor zarządzającej: Ilona Zawistowska
ZDROWIE I PSYCHOLOGIA: Małgorzata Germak (planer), Magdalena Bauman, Anna Szatan (koordynatorzy), Marzena Bartoszuk, Agnieszka Czechowska, Patrycja Gruman, Barbara Komorowska, Magdalena Kozińska, Agnieszka Laszczka, Anna Penconek, Anna Skoczeń
KUCHNIA: Dorota Sychowiec (planer), Maria Korczyńska (koordynator), Agnieszka Bałszan, Magdalena Lipka-Kozanka, Kinga Różycka-Kościuk, Barbara Tuleja
TRENDY: Ilona Zawistowska (planer), Katarzyna Bokuniewicz, Ewa Hawrylik, Iwona Jakubowska-Hertz, Monika Kondela (koordynatorzy), Katarzyna Gawęda-Białostocka, Magdalena Lipka-Kozanka, Anna Mietelska, Hanna Wojciechowska-Schwarz, Małgorzata Krośnicka, Ewa Adamiak
PODRÓŻE: Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska
PRAWO: Elżbieta Wichrowska (planer), Aleksandra Adamiak, Anita Czerska

HUB ROZRYWKA I TV
Redaktor zarządzająca: Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
Redaktor zarządzająca: Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

Zarząd
Prezes Tomasz Namysł
Członkowie Zarządu Andrzej Choynowski, Marek Lasota

Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego Marek Lasota

Publisher/ Wydawca Aleksandra Lorkowska

Dyrektor Biura Reklamy Izabela Sarnecka

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

Kierownik Segmentu Pism Kobiecych
Monika Borek 728-493-497

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

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

Dyrektor Produkcji Piotr Orełko

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

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

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

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

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

eprasa.pl 8e40c31c5e

HOROSKOP



Bliźnięta
21.05 – 20.06

Warto zrobić listę ważnych spraw i realizować je, punkt po punkcie. Teraz powinno się udać! W związku zrobi się czule i gorąco, co cię bardzo ucieszy. Los ma dla ciebie w zanadrzu wyrazy uznania za to, co zdziałasz. Będzie sukces, duży skok do przodu, awans!

RAK 21.06 – 22.07

Nadal będziesz mieć dobrą passę! Znikną troski. Wszystko pójdzie po twojej myśli. Warto tylko zdobyć się na szczerość, otworzyć się, wtedy będziesz rozchwytywana przez rodzinę i przyjaciół. A zapowiada się trochę imprez i miłych spotkań.

LEW 23.07 – 22.08

Zrealizujesz teraz swoje plany, bo nadchodzi idealny moment, by coś w życiu zmienić, zerwać z nudą, starymi nawykami. Może czas iść na kurs, odkryć swoje talenty i zdolności? Pojawią się wtedy nowe wyzwania, a te naprawdę lubisz.

PANNA 23.08 – 22.09

Przed tobą dużo pracy. Ale postaraj się nie brać na siebie za wiele – może zrezygnuj z kolejnego zadania lub pozwól sobie pomóc? Korzystaj z pogody i z tego, co dobrego niesie ci życie. W związkach wspólne cele i zgoda.

WAGA 23.09 – 22.10

Twoje możliwości działania i osiągnięcia celów wzrosły, a bystrością i zdecydowaniem możesz obdzielić pół rodziny. Po nieco burzliwym początku miesiąca w wielu dziedzinach wszystko się ułoży, ożywią się ważne relacje.

SKORPION 23.10 – 21.11

Inspirujące spotkania będą istotną częścią niemal każdego dnia. Rozwiniesz talenty dyplomatyczne i łatwo pokierujesz ludźmi, przekonasz ich do swoich koncepcji. W związku: coś może wywołać ostry spór, ale uda się go szybko załagodzić.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Bliscy kilkukrotnie wystawią twoje nerwy na próbę. Warto trzymać je na wodzy i spokojnie zastanowić się, co robić dalej. W sferze finansów też nie działaj pochopnie, ponieważ nadmierne ryzyko teraz zdecydowanie nie popłaca.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

W twoje życie zawodowe może wkraść się teraz trochę zamieszania, ale poradzisz sobie. Jasno postawisz granice i już nie będziesz na każde wezwanie, jeśli to będzie kolidowało z twoimi planami. Nie dasz sobie wejść na głowę.

WODNIK 20.01 – 18.02

Wszelkie twoje plany powiodą się, pilnuj tylko, by dotrzymywać terminów. Dobrze zarobisz, zyskasz uznanie i satysfakcję. Postaraj się znaleźć chwilę dla siebie. Odpoczywaj i nie bierz za dużo na swoje barki. Szykuje się przyjemny wyjazd.

RYBY 19.02 – 20.03

Zachowaj zimną krew, bo czeka cię mieszanka nastrojów, wydarzeń i wrażeń. I w pracy, i w domu sporo spraw trzeba będzie poukładać na nowo. Bliscy z czasem to zrozumieją i nawet przeproszą. Pojawi się tak oczekiwany spokój.

BARAN 21.03 – 19.04

Machnij ręką na stare zatargi, bądź wielkoduszna nawet wobec tych, na których trudno było liczyć. Zaprowadzisz zgodę wśród bliskich, skupisz ludzi wokół ważnych spraw. Jak magnes będziesz przyciągać pomocne, sprzyjające ci osoby.

BYK 20.04 – 20.05

Początek miesiąca zapowiada dobrą aurę w związkach i korzystanie z uroków bycia razem. Potrzebujesz tylko dystansu do wydarzeń, które cię bulwersują, spojrzenia na nie chłodnym okiem. Nie podejmuj też nagłych decyzji.

Fot.: Arch./123RF/Picsel

eprasa.pl 8e40c31c5e



DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Dbaj o jakość życia!

Kolagen odbudowuje organizm!

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

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

Wiotka skóra

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

Opadające policzki, zmarszczki

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

Opadające powieki

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

Dekolt - dobre efekty po kolagenie

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

Bolące biodra, łokcie, kolana, kręgosłup

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

Niska odporność

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

Słaba koncentracja i pamięć

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

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

eprasa.pl 8e40c31c5e



eprasa.pl 8e40c31c5e