olivia

NUMER 10 październik 2026
cena 6,99 zł (w tym 8% VAT)



MODA
WRACA KRATA
Nasz ulubiony jesienny deseń, ale po nowemu

WELLBEING
Przebodźcowana? Poznaj sprawdzone recepty na smog informacyjny

PSYCHOLOGIA
Uwolnij emocje, żeby nie niszczyły ci zdrowia – ekspert tłumaczy, jak zrobić to skutecznie

KUCHNIA
Pierś do przodu! 5 pysznych dowodów, że filet drobiowy to bohater obiadu

URODA
Niech sypnie pięknem! Co warto wiedzieć o viralowych pudrach

Szczęście mieszka ze mną

Zapraszamy do naszego domu dobrą energię, radość, harmonię. Tworzymy najmilsze miejsce na ziemi!

Gabi Drzewiecka
Polubiłam się ze swoją czterdziestką, bo właśnie w jej okolicach spotkały mnie najlepsze rzeczy. Prawdziwe, moje, na czas.

INDEKS 34245A
ISSN 1429-6950
10
9 771429 695603
Numer w sprzedaży do: 13.10.2026


AA
SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS
LIFT
SUPREME
YOUTH
SUPREME
RESET VIBES
NOCNE SERUM
REGENERACYJNE
NATYCHMIASTOWY
EFEKT
LIFTINGU 4D
EFEKT
WYPOCZĘTEJ
MŁODSZEJ
SKÓRY
YOUR
FUTURE SKIN
IS NOW
WYBIERZ TWÓJ EFEKT SUPREME.
UDOWODNIONE DZIAŁANIE ODMŁADZAJĄCE
WZMOCNIONE MASAŻEM.

Niech jesień nas rozpieści



Elżbieta Bożek
Redaktor zarządzająca

Ma własny rodzaj światła: miękki, przygaszony, bardziej dla serca niż dla oczu. I może właśnie dlatego tak dobrze wychodzi jesieni zapraszanie szczęścia do domu. Tego spokojnego, codziennego, które nie robi fajerwerków, tylko rozgaszcza się w drobiazgach. Razem z nami (s. 20) zacznij od przestrzeni. Przewietrz mieszkanie, oddaj rzeczy, które już ci nie służą, napraw detal odkładany miesiącami. Kiedy w domu zrobi się lżej, w głowie też pojawi się więcej powietrza. Potem dołóż przyjemność: ciepłe barwy, miękki koc, kilka świec zapalonych z intencją. Niech wieczór ma swoją scenografię. Wybierz ulubiony smak: herbata, kakao, kawa... Dorzuć zapach: pomarańcza i cynamon na otulenie, lawenda na sen, cedr na uziemienie. Jesienią szczęście lubi zmysły. Teraz już tylko jedno: pozwól dobrostanowi zamieszkać z tobą.

Inspiracje
4 Addio, pomidory!

Spotkania & Felieton
6 Gabi Drzewiecka
Powtarzam sobie: to będzie dobry dzień
34 Dorota Szelągowska
Stara Baba z lustra

Moda & Uroda
12 Gdy pogoda w kratkę
18 Matowa strona elegancji
48 Niepozorny, a robi show!
52 Mocne wejście w nowy sezon
54 Jego pielęgnacja, jego zasady
56 Nowości
57 Nocny stolik w wersji beauty

Olivia Ekstra
20 Ja & szczęście: zgrany team!

Psychologia
28 Sztuka udzielania dobrych rad
58 To mówi twoje ciało – rozmowa z ekspertem
62 Życie pod dyktando? Nie ma mowy!

Reportaż
30 Za kierownicą swojego losu

Wellbeing
36 Szukasz dobrego życia? Podziękuj za to, co masz
38 Piękno też ma swój cykl
40 Miłość na receptę
42 Sposoby na smog informacyjny

Przepowiednia
44 Intuicja wie najlepiej

Zdrowie
64 Pani doktor, czy to prawda, że...?
68 Wszystko, o co chciałabyś zapytać dentystę
70 Inspiracje i nowości

Kuchnia
72 Pierś do przodu!
76 Cebulowy klasyk
78 Z jabłkiem za pan brat

Dom
82 Oprzyj się wygodnie
86 Lifehacki, które zmieniają codzienność

Relaks
90 Podróże
Miejsca, które lubią deszcz
94 Krzyżówka
96 Kulturalny październik
98 Horoskop

WYBIERZ MAGAZYN
olivia
Z DOSTAWĄ DO DOMU



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

Foto okładka: Filip Zwierzchowski / TVP Fot.: Adobe Stock (2)

Addio, pomidory!



Były z nami całe lato, teraz żegnamy te najpyszniejsze. Zróbmy to z honorami: do ostatniego kęsa!

Jesienna uczta

To ostatni dzwonek na pomidorowe celebrowanie. Upiecz je z oliwą i czosnkiem, dorzuć do makaronu, podaj z mięsem. A resztę… zamknij w słoikach! Passata, ketchup, konfitura **przypomną smak lata**, gdy za oknem zrobi się szaro.

Zestaw karafek na ocet i oliwę (240 zł) oraz salaterka (110 zł) **CAPRESE HOME DECOR** (e-caprese.pl)





Skóra też je uwielbia

Maseczki w płacie z ekstraktami z pomidorów (np. Koeko, Skinfood, Nature Republic) podbijają kosmetyczny rynek! Delikatnie złuszczają i rozjaśniają skórę.



Jaki pyszny kolor!

Pomidorowa czerwień robi efekt wow – **ożywia i odmładza**! Wybierz ją na paznokcie (np. lakier Inglot Playinn 129) lub usta (np. pomadka Rouge Botanique 30, Ives Rocher). To świetny kolor, zwłaszcza dla ciepłych typów urody.

Pachną cały rok

Jak to możliwe? Sojowa świeca o zapachu pomidora i bazylii (forb.pl) **przenosi do kuchni pełnej słońca**. Zapal ją wieczorem do kolacji albo książki – jesień od razu złagodnieje.



Ceramiczne naczynie do pieczenia **STAUB** 160 zł (garneczki.pl)





Kamionkowy dzbanek 1,7 l **BOLTZE** 124 zł (limango.pl)

Fot.: House of Food (2), materiały prasowe (9), Adobe Stock (2)


Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
AMARILLO
SHAKIRA
SHAKIRA


Kocham wszystkie jesienne klasyki, czyli świeczki, grube skarpety, swetry, książki, filmy i przytulanie pod kocem.

Powtarzam sobie: „to będzie dobry dzień”

Jesień jej nie przygnębia. Przeciwnie – to właśnie teraz czuje supermoc i radość. **GABI DRZEWIECKA** opowiada nam, jak dba o swój dobrostan – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

ROZMAWIAŁA: ANNA SZATAN

Jakie ma Pani ulubione jesienne zajęcia, rytuały, nawyki, które umilają Pani coraz bardziej ponure dni i pozytywnie nastrajają?
GABI DRZEWIECKA: Muszę przyznać, że od pewnego czasu chandry nie dopadają mnie jakoś szczególnie często. Mam nawyk pozytywnego myślenia, który działa od razu po przebudzeniu. Powtarzam sobie: „to będzie dobry dzień, jestem bardzo szczęśliwa”. Wizualizuję różne rzeczy i sytuacje, o których marzę. Piję szklankę wody (wieczorem zawsze wlewam ją do termosu, aby mieć ciepłą na rano). Potem wchodzę na platformę wibracyjną i robię trening na macie. Sprawia mi to ogrom przyjemności i satysfakcji. Poza tym kocham wszystkie jesienne klasyki, czyli świeczki, grube skarpety, swetry, książki, filmy i przytulanie pod kocem.

A gdy jednak jesienna chandra Panią dopadnie…
GD: Wtedy niezawodnym sposobem na nią jest zmiana sposobu myślenia, karmienie się pozytywami, snucie planów.

Jest w tej porze roku coś, za co ją Pani lubi?
GD: Nie mam najmniejszego problemu ze znalezieniem zalet jesieni, bo jest ona moją ulubioną porą roku (śmiech). Mam wrażenie, że dostaję jakiegoś nieprawdopodobnego kopa energetycznego, kiedy widzę wszystkie te kolorowe wirujące liście. Wiadomo, że najpiękniej jest, kiedy ta feeria barw mieni się w słońcu, ale paradoksalnie lubię też ponurą pogodę, kiedy mogę po prostu pobyć w ciepłym domu. Kocham specyficzny zapach jesiennego powietrza, ciepłe, miękkie ubrania, spacery po górach.

Co przyniesie Pani tegoroczna jesień albo… co Pani przyniesie jesieni?
GD: Mam nadzieję, że jesień przyniesie mi odrobinę podróży, a ja jesieni dam całą swoją dobrą energię.

Do nas, widzów, wraca Pani z drugim sezonem swojego autorskiego programu w TVP2 „Gabi Drzewiecka zaprasza”. Jak się Pani czuje w tej konwencji, jakie ma refleksje po pierwszym sezonie i jakie plany, nadzieje na najbliższy zawodowy czas…
GD: Czuję się znakomicie! Ten projekt wymyśliłam już wiele lat temu i od dawna marzyłam, by wcielić go w życie. To jest moja ulubiona formuła – rozmowy bez napinania się, w miłej atmosferze – tak, by przyjemnie było moim gościom, mnie oraz widzom. Cieszę się, że udało się nam stworzyć jakościowy, soczysty muzycznie format, z którego – jako ekipa – jesteśmy bardzo dumni. Jesień upłynie więc na pracy nad tym programem. Ale nie ukrywam, że mam też pomysły na inne telewizyjne historie, więc z całą pewnością będzie to sezon manifestowania i zarażania ludzi moimi fantazjami o przyszłości (śmiech).

Która z rozmów była dla Pani najbardziej wymagająca, czy to z uwagi na gościa, czy ze względu na siebie, na swoje oczekiwania, ambicje, ograniczenia lub choćby nastrój…
GD: Nie chciałabym wymieniać konkretnego nazwiska, ale tak, była sytuacja, która mnie sporo kosztowała. »



« Nie ukrywam, że po siedemnastu latach pracy w mediach nabrałam już zarówno doświadczenia, jak i pewności siebie. Jest mi łatwiej pewnymi rzeczami nawigować i wybrnąć z nieprzyjemnej dla mnie sytuacji. Natomiast, poza tą jedną historią, wszystko układało się dobrze, uwielbiam ten program i to, że nie jesteśmy w stanie przewidzieć ani zaplanować wszystkiego. Goście potrafią naprawdę mnie uskrzydlać i utwierdzać w przekonaniu, że wiem, dlaczego to robię.

Czy teraz, w kolejnym sezonie programu, na widzów czekają jakiś niespodzianki, zmiany, o których może Pani powiedzieć?
GD: Spektakularnych zmian nie będzie, bo idea pozostaje ta sama, ale mogę zdradzić, że będzie jeszcze bardziej muzycznie, będzie więcej nieprzewidzianych, spontanicznych akcji.

Rozwijanie autorskiego projektu smakuje tak, jak się Pani spodziewała? Czy jeszcze wciąż po swojemu podkręca Pani ten smak...
GD: Muszę przyznać, że to rozwijanie autorskiego projektu jest słodko-gorzkie. Razem z moją przyjaciółką Asią (scenarzystką programu i moją managerką) same wymyślamy, układamy to, jak ma wyglądać program, w jaki sposób dobierać gości, same ich zapraszamy – i to wbrew pozorom jest trudna, wymagająca sztuka. Bywa to niekiedy frustrujące, ale potem słodyczą jest nagrywanie odcinków, masa śmiechu, frajdy i po prostu dobrych emocji, poczucie, że wszyscy goście wychodzą zadowoleni.

Co było, jest dla Pani największym wyzwaniem w pracy dziennikarki?
GD: Chyba to, że jest to bardzo chimeryczna branża pod każdym możliwym względem.

A z kim marzy się Pani wywiad?
GD: Bardzo chciałabym kiedyś porozmawiać z Pink, bo jestem zachwycona nią i jej drogą jako kobiety. Od nieco dzikiej buntowniczki do niezwykle mądrej, poukładanej i bardzo empatycznej osoby. Chciałabym też porozmawiać kiedyś z Marilynem Mansonem, mimo iż ostatnimi czasy wokół niego było sporo kontrowersji. Nie mam takiej wielkiej listy marzeń, ale z tymi dwiema postaciami, mam nadzieję, jeszcze kiedyś porozmawiam.

Straciłam mnóstwo energii na przejmowanie się rzeczami, które powinnam była mieć w głębokim poważaniu.

Warto spełniać marzenia? Nawet jeśli trzeba coś dla nich poświęcić lub na nie trochę poczekać?
GD: Oczywiście, że tak i nigdy nie jest na nic za późno. Trzeba tylko chcieć się odważyć i zawalczyć o siebie.

Odwagi Pani nie brakuje. Przejście do TVP było dla Pani dużą zawodową zmianą, którą szeroko komentowano. Czy dla Pani był to wysoki koszt?
GD: Przeciwnie, to było coś, co dało mi mnóstwo radości, spokoju i równowagi.

Jakie cechy są według Pani niezbędne, które Pani ma, i które potrafiła świetnie wykorzystać, by móc zacząć coś od nowa, wyjść ze strefy komfortu i budować swoją pozycję w nowym miejscu?
GD: Myślę, że to, że jeśli coś mnie mocno uwiera, to przestaję chcieć w tym tkwić i zaczynam szukać rozwiązań. Choć czasem zajmuje to dużo czasu...

Co na to najbliżsi, rodzina, przyjaciele? Były dobre rady, ostrzeżenia, czy przeciwnie,



dmuchali w Pani skrzydła i dodawali otuchy?
GD: Śmiało mogę powiedzieć, że wszyscy bardzo mnie wspierali w tej decyzji i utwierdzali w przekonaniu, że jest świetna.

A czy jest jakaś zupełnie inna przestrzeń, w której chciałaby Pani spróbować swoich sił, zdobyć nowe doświadczenie? Może jakaś niespełniona pasja z przeszłości?
GD: Z racji tego, że przez wiele lat byłam bardzo skupiona na intensywnej pracy, nie poświęciłam zbyt dużej części swojego życia na podróże. Od pewnego czasu to zmieniam, jestem tego głodna. Chciałabym zobaczyć jeszcze trochę świata. Próbuję też sportów, których wcześniej nie uprawiałam.

Zawodowe miejsce, w którym dziś Pani jest, to zapewne przystanek na Pani drodze. Co jeszcze Panią kusi, czego chciałaby Pani spróbować kiedyś w niedalekiej przyszłości… Czy może nam Pani zdradzić, nad czym pracuje, co rozwija?
GD: Faktycznie tych pomysłów mam kilka. Ale ponieważ na razie są w fazie „myślenia o nich", a nie w trakcie realizacji, to jeszcze nie mogę się nimi podzielić (śmiech). Nie boję się zmian i zawsze miałam chęć działania w różnych obszarach.

Udaje się Pani zachować work-life balance?
GD: Dzisiaj już tak, ale to była bardzo długa droga. Dopiero od stosunkowo niedawna udaje mi się skutecznie dbać o tę harmonię.

Jest coś, czego ludzie o Pani nie wiedzą, a co by ich zaskoczyło?
GD: Uwielbiam sprawiać bliskim niespodzianki, zwłaszcza jak kogoś goszczę w domu – zawsze przygotowuję paczki, kosze, które umilą moim gościom czas u mnie. Szlafrok, hotelowe kapcie, kosmetyki, kartki powitalne. Mam w domu zapas najróżniejszych kartek okolicznościowych, wstążek, biletów, torebek itd. „Gifciarstwo" to moje hobby.

Jaki jest to dla Pani czas w życiu osobistym, czas, w którym jest właśnie teraz? Nawet gdyby miała ująć go Pani metaforycznie…
GD: Najlepszy na świecie. Jestem bardzo szczęśliwa.

W tym roku przekroczyła Pani „magiczną" 40. Te okrągłe, symboliczne urodziny dla wielu kobiet są momentem zwrotnym…

Największym prezentem dla siebie było właśnie zrozumienie, że moja czterdziestka jest super.

GD: Przez chwilę miałam poczucie, że era supermłodości przemija, ale kiedy zrobiłam podsumowanie, zrozumiałam, że moje obecne życie jest najlepsze pod każdym możliwym względem. Nigdy bym się nie cofnęła do żadnego etapu z mojej przeszłości. Wiek to tylko liczba. Polubiłam się z tą czterdziestką, bo w jej okolicach spotkały mnie najlepsze rzeczy. Poza tym, jakkolwiek trywialnie to nie zabrzmi, chcę cieszyć się każdą chwilą, a nie wyrzucać sobie za piętnaście lat, że marnowałam tak dobry czas na jakieś bezsensowne wynurzenia.

Jak Pani świętowała? Sprawiła sobie Pani jakiś szczególny prezent z tej okazji – dla samej siebie?
GD: Spędziłam świetny weekend z najbliższymi osobami w Zakopanem. Chyba największym prezentem dla siebie było właśnie zrozumienie, że moja 40. jest super, że nie mogę narzekać, że cieszę się z tego, co mam.

Czuje Pani, że teraz ma właśnie swój idealny czas? Czy ma Pani wrażenie, że ciągle na niego czeka, że on dopiero nadchodzi?
GD: Idealny na pewno nie, bo mam apetyt na znacznie więcej, ale na pewno pod wieloma względami wspaniały. Mam jeszcze dużo marzeń do spełnienia, dużo rzeczy do zrobienia, osiągniecia, ale na pewno doceniam ten proces i potrafię cieszyć się z tego, co jest mi obecnie dane.

Czy ma Pani jakieś oczekiwania co do kolejnej dekady życia?
GD: Ach… oczywiście! Wiele podróży, większa stabilizacja, rozwój zawodowy, ale też i dalsza praca nad sobą, spokojem i harmonią.

O czym szczególnie Pani marzy?
GD: Te marzenia lubię regularnie wypowiadać w głowie, raczej nie opowiadam o nich wszem i wobec (śmiech).

A miłość… Zarówno ta własna, jak i romantyczna. Czym jest dla Pani, jakie ma miejsce w Pani hierarchii wartości…
GD: Miłość jest dla mnie najważniejsza, daje mi poczucie spełnienia, spokoju, unosi mnie i uskrzydla.

Kto jest dla Pani największym wsparciem?
GD: Mam to szczęście, że mam wspaniałe bliskie mi osoby i one mnie bardzo wspierają. Najbliżej wszystkiego jest zawsze moja Asia (przyjaciółka i managerka), moje przyjaciółki, rodzina i przede wszystkim mój ukochany Józef.

»





(1) Gabi Drzewiecka doskonale czuje się zarówno w telewizyjnym studiu (nowe odcinki jej autorskiego programu „Gabi Drzewiecka zaprasza" na antenie TVP2 w każdy piątek o 22.15), jak i na scenie (2). Publiczność kocha ją w każdej roli.

« Jest Pani bardzo radosną, pełną pozytywnej energii osobą, która otacza się ludźmi. Udaje się Pani zachować równowagę między życiem towarzyskim a potrzebą samotności? Lubi Pani pobyć sama ze sobą, w ciszy, czy woli, gdy wokół gwar nie cichnie?

GD: Nie mam problemu ze spędzaniem czasu sama, ale nie mam potrzeby bycia samą jakoś dłużej. Samotne wyjazdy to nie moja bajka – ja muszę sobie pogadać, pośmiać się, pokomentować z kimś rzeczywistość. Czasem lubię posiedzieć w ciszy, ale nie muszę tego koniecznie robić sama.

Zdarzyło się Pani kiedyś w życiu utracić ważną przyjaźń, relację i żałowała Pani tego? Jak sobie z tym Pani poradziła?

GD: Były przyjaźnie, które nie przetrwały, minęły, ale uważam, że widocznie tak miało być. Były też przyjaźnie, które miały zawirowania, ale wróciły na właściwe tory.

Życiowe niepowodzenia, kryzysy, zakręty nie omijają nikogo – Pani zapewne też ich doświadczyła. Jaką lekcję Pani dały, do jakich wniosków skłoniły, a może czego już nigdy Pani nie powtórzy?

GD: Na pewno nie dam już sobie skakać po głowie i chciałabym, aby wydźwięk tego zdania pozostał nieco enigmatyczny. Straciłam mnóstwo energii na przejmowanie się rzeczami, które powinnam była mieć w głębokim poważaniu albo które trzeba było zmienić wcześniej. Nie chcę natomiast teraz tracić czasu na żałowanie, że czegoś nie zrobiłam czy zrobiłam. Odcinam się i idę dalej.

Czego nie może zabraknąć wśród Pani superważnych codziennych spraw? Jaki jest Pani ulubiony moment w ciągu dnia, który Panią relaksuje, odpręża...

GD: Jeśli nigdzie nie spieszę się rano, to najbardziej lubię moją treningową rutynę, a później – kawa i przyjemne śniadanie.

Co jest dla Pani najważniejsze, jeśli chodzi o zdrowie, dobre samopoczucie?

GD: Uwielbiam wszystkie technonowinki – jak to mawia moja przyjaciółka Asia. Platforma wibracyjna, spodnie drenujące, ćwiczenia na macie, maski ledowe. Nigdy nie byłam osobą, która umiała cokolwiek sensownego przygotować do jedzenia, nawet nie lubiłam tego robić i może nie jestem teraz wybitna, ale na pewno wkręciłam się w przygotowywanie prostych, lekkich posiłków. Lubię słuchać podcastów o zdrowym odżywianiu i zdrowych nawykach. Staram się też dbać o głowę, karmić się dobrymi myślami, wdzięcznością, afirmacjami, korzystam z terapii online.

Jak radzi sobie Pani ze stresem?

GD: W tym nigdy nie byłam asem, ale udało mi się pozbyć wielu źródeł stresu i jest mi znacznie lżej. Przede wszystkim uspokoiły mi się jelita i lepiej sypiam.

Jakie cechy najbardziej ceni Pani u siebie, a nad czym chciałby popracować?

GD: Lubię w sobie to, że stoję murem za moimi bliskimi, że mam mocny charakter, bywam sarkastyczna i lubię ciężki, siermiężny humor. Zmieniłabym nadmierne przejmowanie się rzeczami, na które nie mam wpływu, no i może zbyt osobiste odbieranie rzeczy, które niekoniecznie są o mnie.

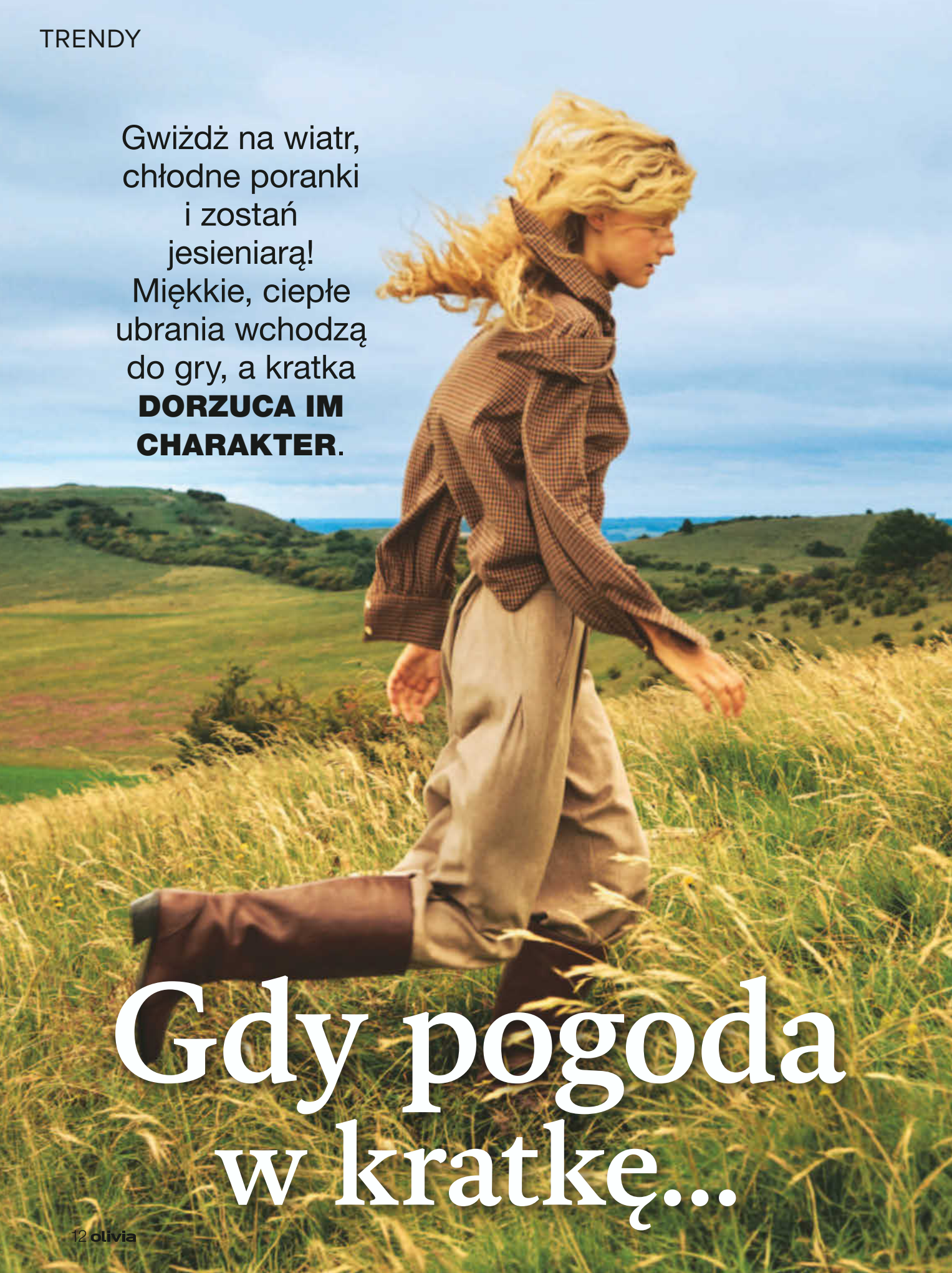
Uwielbiam sprawiać bliskim niespodzianki (...) „Gifciarstwo" to moje hobby.

Co sprawia, że czuje się Pani naprawdę szczęśliwa?

GD: Miłość, zdecydowanie miłość...

Fot.: Waldemar Kompała / TVP (3), AKPA


Gatta
x
JUSTYNA STECZKOWSKA
KOLEKCJA DOSTĘPNA W SALONACH ORAZ NA GATTA.PL



Gwiżdż na wiatr, chłodne poranki i zostań jesieniarą! Miękkie, ciepłe ubrania wchodzą do gry, a kratka **DORZUCA IM CHARAKTER**.

Gdy pogoda w kratkę...





1



2



3



4



5



6



7

Stylowy miks

Spódnica w kratę „robi" klimat. Sweter i szalik domykają temat: jest przytulnie, spójnie i z luzem.

1. POZŁACANE KOLCZYKI sztyfty z kamieniami tygrysie oko. Sadva, 199 zł **2. CIEPŁY SWETER** w warkoczowe wzory. Reserved, 139,99 zł **3. POZŁACANY PIERŚCIONEK** z żywicą, z odwracalnym oczkiem. Lilou, 179 zł
4. WYSOKIE KOWBOJKI w koniakowym kolorze. Jenny, 199 zł
5. CIEPŁY SZALIK z delikatnym wzorem w kratkę. Fatface 213 zł
6. SPÓDNICA W KRATĘ długa, rozkloszowana. Bershka,179 zł
7. ZAMSZOWA TOREBKA z długimi frędzlami. Parfois, 149,99 zł


1


2




4


5


3

Brytyjski szyk

Angielski styl? Musi być kratka. To ona jest podstawą, ale kropkę nad i stawiają retro dodatki.

1. GRANATOWY KASZKIET z miękko układającej się grubej tkaniny. Dafne, 99,99 zł **2. DŁUGA MARYNARKA** lekko taliowana. Culture, 230 zł **3. KLASYCZNE KOZAKI** na wysokim słupku. Vila, 204 zł **4. BORDOWY GOLF** o dopasowanym kroju, z cienkiej wełny. Brookshire, 199 zł **5. NIEDUŻA TOREBKA** listonoszka ze złotymi okuciami. Parfois, 139,99 zł **6. GARNITUROWE SPODNIE** w kant, z paskiem w komplecie o długości 3/4. Zara, 119 zł


6

Fot.: Cotton Traders, FatFace, Joe Browns, Monsoon, materiały prasowe (32)

















Klasyk na luzie

Sweter w romby i dżinsy to duet, który zawsze działa. Dorzuć ulubione buty i ciesz się jesienią!

1. OKULARY PRZECIWSŁONECZNE z oprawkami imitującymi szylkret. Unisono, 59 zł **2. KLASYCZNY KARDIGAN** zapinany na powlekane dzianiną guziki. Only, 169 zł **3. OZDOBNY PASEK** do spodni z nitami w kształcie ważek, Medicine, 69,90 zł **4. KREMOWE BALERINY** z szerokim paskiem. Venezia, 259 zł **5. DELIKATNY NASZYJNIK** z mosiądzu z agatami. Apart, 169 zł **6. PIKOWANA TOREBKA** nerka w kształcie półksiężyca, na regulowanym pasku. H&M, 27,99 zł **7. DŻINSOWE SPODNIE** o modnym balonowym kroju nogawek. Kappahl, 249 zł



1





4



5



2



6

Boho na chłody

Załóż kraciastą maksi oraz kapelusz i masz festiwalowy vibe gotowy na miejski spacer.

1. FILCOWY KAPELUSZ typu panama ze stuprocentowej wełny, Reserved, 119,99 zł
2. DŁUGA SZMIZJERKA z falbaną u dołu i naszywanymi kieszeniami. Joe Browns, 354,99 zł **3. PLECIONY PASEK** z delikatną klamerką. Kappahl, 79,99 zł **4. SREBRNY WISIOREK** z ametystem i markasytami. W.Kruk, 319 zł **5. STYLOWY PIERŚCIONEK** z rodowanego srebra, z markasytami. W.Kruk, 209 zł **6. SKÓRZANA TORBA** shopperka na ramię. Verra Pelle, 107,99 zł **7. WIĄZANE KOZAKI** z ekologicznej skóry. Anna Field, 269,99 zł



3



7





Jesień, do której chce się wracać



Nowy sezon to powrót do szlachetnych materiałów i ponadczasowych fasonów. W najnowszej kolekcji OCHNIK jesień-zima 2026/2027 główną rolę odgrywają stylowe okrycia wierzchnie – skórzane kurtki w modnym wydaniu oversize, eleganckie płaszcze, miękkie futerka i kożuchy o swobodnych krojach. Jesienną paletę barw tworzą głębokie brązy, bordo i ciepłe beże, a całość wykańczają detale w kolorze starego złota. Wśród nowości znalazły się także wełniane swetry, satynowe sukienki, skórzane spódnice oraz damskie i męskie garnitury, golfy i koszule. Modne stylizacje dopełniają torby i teczki z naturalnej skóry, wygodne mokasyny, botki i kozaki oraz cała gama efektownych akcesoriów. To kolekcja zaprojektowana nie tylko na nadchodzącą jesień, ale też po to, aby wracać do niej w kolejnych sezonach. **www.ochnik.com**









Jesienią to właśnie ten materiał przejmuje modową scenę i nagle nawet prosty zestaw wygląda bardziej przytulnie, ale wciąż z klasą. Najłatwiej zacząć od jednej rzeczy: kurtki, botków albo torebki, i oprzeć całość na spokojnych barwach, takich jak beż, karmel, czekolada i oliwka. Masz ochotę na więcej? Połącz dwa zamszowe elementy w podobnych tonacjach, tylko zadbaj o balans: niech jeden będzie gładki, a drugi może mieć „to coś", np. frędzle, metalową klamrę. Sztuczny czy prawdziwy, zamsz świetnie dogaduje się z dzianiną, gładką skórą i grubą bawełną.

Matowa strona elegancji

ZAMSZ działa jak dobra przyprawa: wystarczy odrobina, choćby jeden dodatek, i cała **STYLIZACJA NABIERA SMAKU**.

FATFACE

Traktuj czule

Zaimpregnuj zamsz od razu po zakupie, a jesienna pogoda przestanie go stresować.



Wypróbuj, a będziesz do niego wracać co sezon.

1. KAPELUSZ typu bucket hat ze sztucznego zamszu. Reserved, 69,99 zł **2. ZEGAREK** na zamszowym szerszym pasku. s.Oliver, 443 zł **3. KURTKA** o prostym kroju z kołnierzykiem. Mark&Spencer, 259 zł **4. SUKIENKA** aksamitna w dotyku. Only, 69 zł. **5. TOREBKA** z nietypową rączką. Parfois, 49,99 zł **6. KAMIZELKA** z oryginalnym zdobieniem. Zara, 159 zł **7. SPODNIE** z prostymi nogawkami. Only, 63 zł **8. MOKASYNY** z niebieskimi kokardkami. H&M, 315,99 zł **9. BRANSOLETKA** z rzemyków z ozdobnymi nitami. Sweet Deluxe, 89 zł **10. BOTKI** zapinane z tyłu na suwak. Venezia, 629 zł

Fot.: Materiały prasowe (11)



Ja & szczęście: zgrany team!

W twoim domu może pojawić się nowy **DOMOWNIK – DOBROSTAN**. Oto, jak go do siebie zaprosić.

Dom, który karmi twoje zmysły, jest jak oaza, z której po prostu nie chce się wychodzić.

Jesień do czas, kiedy po wakacyjnych atrakcjach i podróżach zaszywamy się w domu. Nic w tym dziwnego – plucha nie zachęca do aktywności. Tym bardziej docenić więc możesz zalety swojego mieszkania – zwłaszcza, gdy zmienisz je w przytulny kokon, otulający wszystkie twoje zmysły.

Ciepłe schronienie

Wzrok to jeden z naszych najszybciej reagujących zmysłów. Dlatego otocz się barwami, które rozgrzewają samym swoim widokiem. Postaw na energetyczne kolory, takie jak chili, albo na spokojniejsze: cynamon i czekoladę. Do tych barw aż chce się przytulić! Zwłaszcza, gdy pojawią się na poduszkach albo milusich pledach. Ich nigdy nie za wiele, a mają dużą moc odmiany wnętrza. Jesienią dobrze jest też zrezygnować z górnego oświetlenia i postawić na boczne, dekoracyjne. To oznacza zaproszenie do wnętrza wszelkiego rodzaju małych lampek, girland, świec (o rytuałach z nimi związanymi poczytasz na kolejnej stronie), lampionów. Twój zmysł wzroku odetchnie z ulgą.

Kojące smaki

Wybierz jeden ciepły napój, który stanie się twoim jesiennym rytuałem – może to być herbata z cynamonem, kakao czy kawa zwykła lub z dodatkiem wanilii albo czekolady. Pij go zawsze z tego samego kubka, o podobnej porze. To drobiazg, ale właśnie takie powtarzalne gesty, codzienne rytuały budują poczucie, że dom naprawdę należy do ciebie, a nie tylko w nim mieszkasz.

Otulające dźwięki

Wyłącz telewizor, to nie jego czas. Teraz dobrze jest postawić na... ciszę. Dzięki temu usłyszysz dom i jego otoczenie. Może pada deszcz, albo podłoga skrzypi? Jeśli nie tolerujesz ciszy, wybierz dźwięki natury i daj się ukoić takiej muzie jak odgłosy morza lub śpiew ptaków.



Nos ukontentowany

Olejki na jesienne dni: pomarańcza i cynamon rozgrzeją wieczór, drzewo sandałowe i cedr uziemią przed snem, lawenda i rumianek ukoją napięcie, a rozmaryn doda energii w szary, chłodny poranek. Wystarczy kilka kropli w dyfuzorze albo dwie na kaloryfer, żeby cały dom zmienił nastrój w kilka minut.



Magiczna moc ognia

Żywy płomień to plaster na udręczoną jesienną duszę. Nie musisz od razy instalować kominka – możesz postawić na biokominki, w których spala się żelowe paliwo. Takie kominki są w różnych rozmiarach, dlatego bez problemu znajdziesz nawet mały. Jego płomień otuli całe wnętrze i napełni cię poczuciem dobrostanu oraz ciepła.



Ogrzewające tekstury

Warstwy, które ogrzewają: wełniany koc, lniana narzuta, sztruksowa poduszka, chropowata ceramika na stole. Nie chodzi o jeden efektowny dodatek, tylko o kilka tekstur naraz – im więcej z nich dotyka skóry, tym cieplej robi się w duszy, jeszcze zanim zrobi się cieplej w samym mieszkaniu.

Olivia EKSTRA

Magiczne rytuały, która zaproszą do ciebie szczęście. Abrakadabra!



Świecowe czary-mary

Wiesz, że świece możesz zapalać w intencjach – wybierając świecę w odpowiednim kolorze? I tak, białe ochronią mieszkanie przed negatywną energią, różowe poprawiają atmosferę w domu, zielone przyzywają szczęście, brązowe pomagają przywołać spokój i poczucie bezpieczeństwa, niebieskie chronią dom przed negatywnymi wpływami z zewnątrz, szare służą do ochrony. Jak skorzystać z tej magii? Zapalić (w bezpiecznym miejscu!) świecę i pozwolić się jej wypalić do końca.





Ochronna wróżba

Czerwona nitka na nadgarstku to jeden z najstarszych gestów ochronnych – praktykowany m.in. w tradycji słowiańskiej i żydowskiej. Miała chronić przed „złym okiem", czyli cudzą zazdrością i negatywną energią kierowaną w naszą stronę. Zawiązuje się ją zwykle na lewym nadgarstku, najlepiej z pomocą bliskiej osoby, która wypowiada przy tym ciche życzenie, i nosi, aż sama się przetrze i odpadnie – to znak, że spełniła swoje zadanie i można zawiązać nową.

Astrologiczne duety

Magia świec jest połączona ze znakami zodiaku. Ją także możesz wykorzystać w w danej intencji – spalając karteczkę w kolorze świecy (z napisanym życzeniem) w jej płomieniu. Osobom spod znaku Barana przyporządkowana jest czerwona, spod Byka – zielona, spod Bliźniąt – żółta, spod Raka – srebrna, spod Lwa – pomarańczowa, spod Panny – żółta, spod Wagi – różowa, spod Skorpiona – czerwona, spod Strzelca – purpurowa, spod Koziorożca – szara, spod Wodnika – dowolny kolor, spod Ryb – fioletowa.

Pradawna magia

Sól to jeden z najstarszych domowych symboli ochrony. Sypana przy progu lub w kątach pomieszczeń miała nie wpuszczać do domu złej energii i odcinać go od kłopotów. Prosty gest na dziś: szczyptę soli można rzucić przez lewe ramię, gdy coś pójdzie nie tak, albo postawić małą miseczkę z solą w rogu mieszkania i wymieniać ją raz w miesiącu, najlepiej przy nowiu księżyca – to symboliczny sposób na nowy start.



Prastary zwyczaj okadzania

Okadzanie ziołami i żywicami to zwyczaj sięgający czasów prasłowiańskich i jeszcze wcześniejszych – obecny niezależnie w wielu kulturach na całym świecie. W Polsce dymem z bylicy czy jałowca okadzano progi domów, żeby odpędzić złą energię i zaprosić pomyślność, zwłaszcza przy nowiu księżyca, po kłótni albo po wizycie niechcianych gości.

Okadzanie, które oczyszcza twoje wnętrza.

Ziołowy miniprzewodnik

Zioła do okadzania i ich znaczenie: szałwia – oczyszczenie, spokój i uwolnienie od lęku i napięcia, lawenda – wyciszenie i spokojny sen, rozmaryn – ochrona i jasność myśli, jałowiec – ochrona domu przed złą energią, tymianek – oczyszczenie przestrzeni po trudnych sytuacjach, a mirra i kadzidło (żywice) – duchowy spokój oraz skupienie.





Krok po kroku

Jak okadzić dom: zapal suszone zioła (pęczek albo sypkie na węgielku), zgaś płomień, żeby zostawić tlący się dym. Otwórz okna i przejdź po mieszkaniu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zaczynając od drzwi wejściowych, dbając, by dym dotarł do wszystkich kątów. Na koniec porządnie wywietrz wszystkie pomieszczenia.

»

REKLAMA

Zupełnie ODMIENIONY!



Nasze NOWOŚCI!

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

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

Miesięcznik dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz w wersji cyfrowej i prenumeracie na czytelnia.pl

Olivia EKSTRA

« Siła starożytnej chińskiej wiedzy.



Porządek uwalnia dobrą energię

Chi, czyli energia życiowa, według feng shui powinna swobodnie przepływać przez dom – a bałagan skutecznie ją blokuje. Pozbądź się zniszczonych, niepotrzebnych rzeczy i tych, których nie używałaś od roku. Napraw to, co zepsute, zamiast odkładać „na potem". Regularnie wietrz mieszkanie i myj okna – to najprostszy sposób, żeby energia mogła swobodnie krążyć po wszystkich pomieszczeniach.



Tonująca barwa

Barwy w sypialni mają ogromną moc, dlatego warto je uważnie aplikować. I tak, czerwień dodaje namiętności, ale lepiej ją stosować jako akcent (w nadmiarze może drażnić i zwiększać napięcie). Różowy odpowiada za „subtelną energię", a beż i brzoskwiniowy działają łagodząco. Te dwie ostatnie barwy śmiało możesz łączyć ze sobą, bo harmonizują ze sobą.



Oczyszczający dźwięk

Jesień to według feng shui pora żywiołu Metalu, dlatego dobrze wprowadzić go też przez dźwięk. Metalowe dzwonki wietrzne zawieszone przy oknie, na balkonie czy w wąskim korytarzu mają oczyszczać przestrzeń tam, gdzie energia „stoi w miejscu". Wybierz te o delikatnym, cichym brzmieniu – zbyt głośne mogą drażnić zamiast koić. Najlepiej sprawdzą się blisko wejścia do domu lub przy oknie w salonie.



Ozdobne kryształy

Są ozdobą, ale kryją w sobie pewną misję zgodną z zasadami feng-shui. Mianowicie, kwarc różowy – ma „łagodzić" napięcia między partnerami, wzmacniać czułość i empatię w związku. Natomiast cytryn (żółty) – ma przynosić ciepło, pewność siebie i pozytywną energię, czasem też obfitość. Dobrze, by kryształy występowały parami, po obydwu stronach łóżka. Co pewien czas oczyszczaj je wodą albo światłem Księżyca w pełni.

Nowy Świat Kobiety Miesięcznik tworzony przez ekspertów!

Teraz jeszcze piękniejszy i ciekawszy!





Więcej porad, inspiracji i krzyżówek! Nowe strony:





● ROZMOWY Z TERAPEUTĄ, LEKARZEM, EKSPERTEM FINANSOWYM



● PSYCHOLOGIA W PRAKTYCE



● CUDOWNY ŚWIAT ROSLIN

MIESIĘCZNIK DOSTĘPNY W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY I URZĘDACH POCZTOWYCH

Olivia EKSTRA



Obronna podkowa

Z jej mocy, jako symbolicznego żywiołu metalu, korzystano już w średniowieczu! Kojarzono ją też z koniem, którego posiadanie wiązano z dobrobytem. Ma zatrzymywać energię we wnętrzu, a jednocześnie odpędzać pecha. Tradycyjnie wiesza się ją nad drzwiami wejściowymi ramionami do góry, choć druga wersja też ma swoją tradycję (szczęście ma się rozlewać na domowników).

Azjatycki kotek

Maneki-neko, bo o nim mowa, wywodzi się z tradycji japońskiej. Tam wierzy się, że swego czasu kot o imieniu Tama uratował życie pana w świątyni Gotokuji, unosząc łapkę. Tak też czyni do dziś, choć jest różnica między wzniesionymi łapkami. Lewa łapka – zapowiada gości i dobrą passę w relacjach; prawa łapka – pieniądze i dobrobyt. Umieszcza się go tradycyjnie przy wejściu do domu, zwrócony „twarzą" w stronę wchodzących – tak, żeby jego gest przywołania działał na osoby przekraczające próg.





Dobroczynne wsparcie

Znany nam sympatyczny słonik przywędrował aż z Indii, wywodzi się bowiem z tradycji hinduistycznej i buddyjskiej. Jeśli jego trąba jest skierowana w górę, słonik symbolicznie wciąga dobrobyt, przynosząc do domu mądrość, siłę, szczęście. Gdzie go umieścić? Najlepiej w pobliżu drzwi, trąbą skierowaną do wnętrza pomieszczenia. Może zamieszkać także w twoim salonie – choćby w duecie, co zwiększa jego moc.



Strażnik domu

Oko Fatimy, zwane też nazarem, to niebieski amulet znany z Turcji i basenu Morza Śródziemnego, obecny też w kulturze arabskiej i greckiej. Ma chronić przed „złym okiem" – cudzą zazdrością i negatywnymi emocjami kierowanymi w naszą stronę. W domu wiesza się go przy drzwiach wejściowych lub oknie, żeby „pilnował" progu, a jako biżuteria chroni bezpośrednio osobę, która go nosi.

Skorzystaj z mocy magicznych pomocników. Są tu dla ciebie!

Fot.: Adobe Stock (19)

GWIAZDY dobroczynności

DLA ŚWIATA
DLA INNYCH
DLA SIEBIE

Inicjator plebiscytu

AKADEMIA ROZWOJU FILANTROPII W POLSCE

Partner główny

Twój STYL Twój STYL PL



Na gali wręczenia nagród poprzedniej edycji Gwiazd Dobroczynności: aktor Mateusz Rumiński, Anna Morawska z Fundacji Twarze Depresji oraz Wirginia Szmyt, czyli DJ WIKA.

Dzięki nim dobro wchodzi na scenę!

Znamy finalistów 17. edycji Plebiscytu

Gwiazdy Dobroczynności

to osoby znane, które współpracują z organizacjami pozarządowymi, są wolontariuszami, inicjatorami akcji społecznych. Grono tych Gwiazd w swoich mediach społecznościowych, w przestrzeni publicznej mówi o ważnych kwestiach społecznych, zachęca do działania i pomocy innym. Szczegółowe opisy działalności społecznej finalistów będą publikowane we wrześniu w mediach społecznościowych Plebiscytu. Laureaci wybrani przez Kapitułę otrzymają tytuł „Gwiazdy Dobroczynności", statuetkę i czek na 10 000 zł dla wskazanej przez siebie organizacji pozarządowej. Nazwiska laureatów poznamy 17 października 2026 roku podczas uroczystej Gali i Balu Charytatywnego „Gwiazdy Dobroczynności" w Hotelu Sofitel Warsaw Victoria. Zapraszamy do zakupu biletów na to wyjątkowe wydarzenie, szczegóły na www.gwiazdydobroczynnosci.pl

Finaliści kategorii Ambasadorzy Społecznego Zaangażowania:

1. Śp. Katarzyna Stoparczyk
2. Tomasz Wolny
3. Magdalena Steczkowska
4. Krzysztof Ibisz
5. Małgorzata i Jan Fryczowie

Finaliści kategorii Gwiazdy dla Seniorów:

1. siostra Małgorzata Chmielewska
2. Elżbieta Panas
3. Sława Przybylska
4. Eryk Kulm

Finaliści kategorii Zdrowie:

1. Filip Mettler
2. Michał Figurski
3. Bartosz Kwiatek
4. Jerzy Mielewski

Finaliści kategorii Gwiazdy dla odporności społecznej:

1. Maria Seweryn
2. Hanna Kotula
3. Halszka Witkowska
4. Maja Makowska
5. Anna Maria Wesołowska

Finaliści kategorii Pomoc Charytatywna:

1. Bard Kowalski
2. Stashka
3. Natalia Nykiel
4. Rodzina Popielów
5. Kornelia Olkucka

Finaliści kategorii Ochrona Środowiska i Zwierząt:

1. Kasia Moś
2. Adam Van Bendler
3. Michał Kwiatkowski
4. Angelika Wątor

W Plebiscycie Gwiazdy Dobroczynności od wielu lat nagradzane są osoby znane, angażujące się społecznie. Opis działań dobroczynnych i wolontarystycznych finalistów można znaleźć na **www.facebook/GwiazdyDobroczynnosci i @gwiazdydobroczynnosci**

Partner Plebiscytu i portalu gwiazdydobroczynnosci.pl: Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

Partner Kategorii: Gwiazdy dla Seniorów: Fundacja Biedronki

Partner Kategorii: Pomoc Charytatywna: ERSTE Fundacja

Partner Kategorii: Zdrowie: lekam

Sponsor Statuetek: APART

Partnerzy Wspierający: AA Sensitive Beauty Products, Chantarelle, Media Rodzina, Many Mornings, Sofitel Warsaw Victoria

Patroni Medialni: polsat, TVP, tvn, olivia, Twój STYL PL



Najpierw wysłuchaj z uwagą

Gdy przyjaciółka siada naprzeciwko i zaczyna opowiadać o kłopotach w pracy, twój mózg natychmiast szuka rozwiązania. Zatrzymaj się. Ona może potrzebować czegoś zupełnie innego. Słuchaj całą sobą: bez oceniania, bez kończenia zdań za nią. Patrz w oczy, kiwaj głową, pytaj: co czułaś wtedy? Kiedy człowiek czuje się naprawdę wysłuchany, często sam znajduje odpowiedź.

Sztuka udzielania dobrych rad

Nieproszonych nikt nie lubi, choćby były mądre i szczere. Zanim zaczniesz mówić, najpierw sprawdź, czy ktoś **CZEKA NA TWOJĄ WSKAZÓWKĘ**.

TEKST: IWONA JANCZAREK



Zapytaj, by odpowiedzieć

Zanim powiesz cokolwiek, zapytaj wprost: czy chcesz, żebym coś poradziła, czy po prostu chcesz porozmawiać? To jedno zdanie zmienia wszystko. Część ludzi potrzebuje tylko wypowiedzieć problem na głos, i to im w zupełności wystarcza. Inni naprawdę czekają na konkretną wskazówkę. Gdy wiesz, czego ktoś potrzebuje, twoja pomoc trafia tam, gdzie trzeba.

Ty też korzystaj z dobrych rad! Kto sam nie boi się poprosić o pomoc, ten dobrze radzi innym.

Fot.: Adobe Stock (2), materiały redakcyjne/AI (3)



Świeć przykładem

Zamiast mówić: na twoim miejscu zrobiłabym to i to, powiedz: mnie kiedyś pomogło takie rozwiązanie, zapisałam sobie, co wtedy się działo. Własne doświadczenie to propozycja, którą można przyjąć albo odłożyć na bok. Słuchaczka czuje, że ma wolny wybór, nie ma wrażenia, że ją pouczasz. Taka rada nie rani i nie zamyka rozmowy. Brzmi po ludzku i zostaje w pamięci.

Jedna rada wystarczy

Gdy widzisz problem z wielu stron, chce się powiedzieć wszystko naraz. Oprzyj się tej pokusie. Jedna konkretna wskazówka-klucz zostaje w pamięci, pięć gubi się po drodze. Zastanów się, co jest naprawdę najważniejsze, i powiedz tylko to. Potem zamilknij i daj czas na przemyślenie. Dobra rada nie wymaga długiego uzasadnienia. Wystarczy, że jest trafna i powiedziana w odpowiedniej chwili.





Więcej nie naciskaj

Powiedziałaś, co myślisz. Teraz twoja rola się kończy. Nie wracaj do tematu przy każdej okazji. Nie sprawdzaj co tydzień, czy ktoś skorzystał z twojej wskazówki. Każdy człowiek ma prawo do własnego tempa i własnych decyzji, nawet jeśli wydaje się, że błądzi po omacku. Twoja rada jest tylko kompasem, który wskazuje właściwą drogę, ale nie zmusza do podążania nią bez namysłu. I właśnie dlatego następnym razem znów cię o radę poproszą.

REKLAMA



Za kierownicą swojego losu

Za dnia była studentką logistyki, nocą – taksówkarką. Ewelina Rusin udowodniła, że nawet jeśli droga nie zawsze jest prosta, warto nią jechać do końca.

AUTORKA: ANNA WIŚNIEWSKA



NIE PLANOWAŁA pracy na taksówce, ale gdy pojawiła się okazja, zdecydowała się na nią.

Zaczęła wozić pasażerów po Krakowie, ponieważ chciała dorobić do skromnych studenckich finansów. To miała być praca tylko na chwilę, jednak życie szybko zweryfikowało te założenia. Dzisiaj Ewelina Rusin nie wyobraża sobie siebie w innym miejscu. Uwielbia to zajęcie i kontakt z klientami. I wierzy, że właśnie zaczęła budować fundamenty własnej firmy.

Wcześnie wiedziała, czego chce

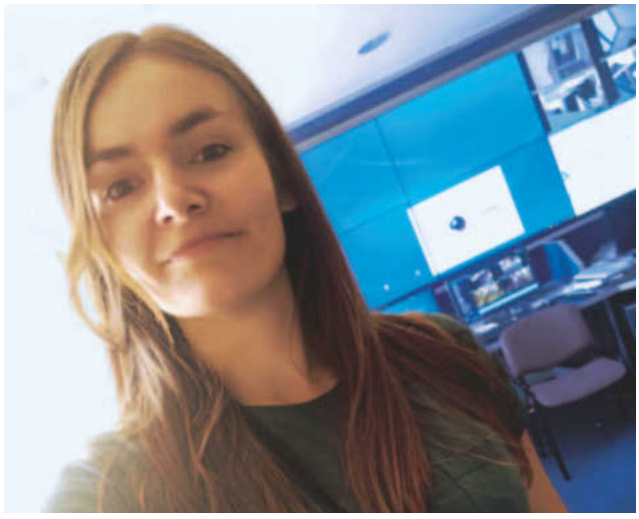
Pochodzi z Jaworzna. Tam ukończyła technikum o profilu transportowym. Już wtedy była przekonana, że swoją przyszłość chce związać z logistyką.
– Naprawdę fascynował mnie ten temat – wyjaśnia 31-latka. – Bez ludzi, którzy dostarczają nam niezbędne do życia towary, nie dalibyśmy rady przetrwać. Dlatego chciałam być jedną z tych osób.
Jej deklaracje nie były tylko młodzieńczą fantazją. Kiedy przed maturą nauczycielka zapytała o plany na przyszłość, odpowiedziała bez wahania: „Będę przedsiębiorczynią prowadzącą dużą firmę logistyczną".
– Mówiłam to serio – zaznacza.
Dlatego wybrała studia logistyczne i ponad dziesięć lat temu przeniosła się do Krakowa. Nowe miasto oznaczało jednak konieczność samodzielnego utrzymania się.
– Dostawałam rentę po moim zmarłym tacie, mieszkałam w akademiku, byłam oszczędna – opowiada Ewelina. – Ale po mamie od zawsze miałam w sobie chęć samodzielnego zarabiania na siebie.

Od hamburgerów do auta

Na drugim roku poszła do pracy w gastronomii. Jak wspomina, nie było to jednak zajęcie marzeń. Sztywne zasady, mordercze tempo, presja – brakowało jej w tym przestrzeni i sprawczości.
Przełom przyszedł niespodziewanie.
– Wtedy los zesłał mi koleżankę. Opowiedziała, że pracuje jako kierowczyni w firmie, w której klienci zamawiają taksówki przez aplikację – opowiada. – Mówiła, że nie trzeba mieć swojego samochodu i pracuje się w dowolnie wybranych godzinach.
To brzmiało jak coś stworzonego dla niej. Prawo jazdy zrobiła jeszcze przed osiemnastką, a za kierownicą czuła się swobodnie i pewnie.
– Śmiałam się, że było ze mną trochę jak z Harrym Potterem, który nie wybrał czarodziejskiej różdżki, bo to różdżka wybrała jego – wspomina. – Ta praca jakby sama do mnie przyszła.
Znalazła firmę, która użyczyła jej auto, i zaczęła jeździć.
– Pokochałam to zajęcie! – mówi. – Rzeczywiście sama ustalałam, ile pracuję i kiedy, a że lubię rozmawiać, to poznałam też wielu fajnych pasażerów. Stwierdziłam, że zostaję w tym fachu.



SAMA BEZ TRUDU wymieni koło czy dokona drobnej naprawy w samochodzie.

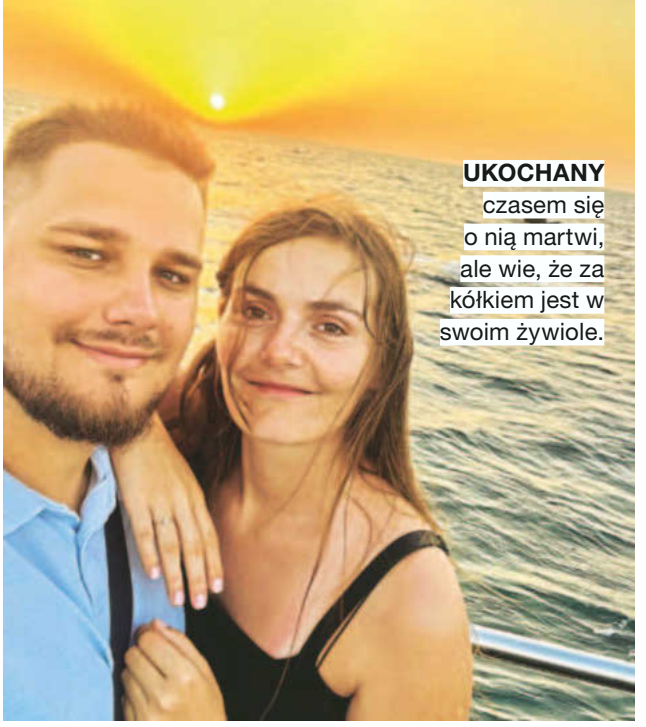


„Będę przedsiębiorczynią prowadzącą dużą firmę logistyczną"

Po pewnym czasie uznała, że szkoda płacić duże kwoty za wynajem samochodu. Lepiej kupić własny. Z pomocą przyszła jej mama, a jednego z kluczowych kontaktów dostarczył... pasażer.
– Polecił mi firmę, która wyszukała mi dobre używane auto – wyjaśnia Ewelina.
Własny pojazd stał się symbolem niezależności. Narzędziem pracy, ale i dowodem na to, że potrafi krok po kroku budować swoją samodzielność. Równolegle kończyła studia – zdobyła tytuł inżyniera, a potem magistra.



MĘŻA Ewelina poznała w pracy. Pierwszy raz zobaczyli się na postoju.



UKOCHANY czasem się o nią martwi, ale wie, że za kółkiem jest w swoim żywiole.

Taksówka okazała się nie tylko źródłem zarobku, ale także miejscem spotkań, które zmieniają życie.
– To bonus w tej branży – podkreśla. – Sporo się od pasażerów dowiaduję, uczę. Jedna z pań, gdy usłyszała, że chcę kupić mieszkanie na kredyt (z moim ówczesnym partnerem), pomogła mi znaleźć posadę w urzędzie.
Wiadomo: stała umowa to lepsza ocena zdolności kredytowej przez banki, ale choć ta praca owszem, dawała stabilizację, nie przynosiła jej satysfakcji.
– I dobrze, bo z tamtym chłopakiem w końcu jednak się rozstałam, a mieszkania nie kupiliśmy – wzdycha Ewelina. – Siedzenie za biurkiem też nie było moją bajką, więc choć atmosferę w biurze miałam cudną, zwolniłam się.

Miłość czekała na postoju taxi

Wróciła na dobre za kierownicę. I właśnie tam poznała swojego przyszłego męża.
– Mateusz to świetny facet! Też taksówkarz. Serdeczny, empatyczny – cieszy się.
Pierwszy raz zobaczyli się na postoju, między jednym kursem a drugim. Z czasem wspólnych chwil było coraz więcej, aż stały się codziennością. Dziś wspierają się nie tylko w życiu prywatnym, lecz także zawodowo. Rozumieją specyfikę tej pracy bez zbędnych wyjaśnień – wiedzą, czym jest zmęczenie po nocnej zmianie.
Przyznaje, że czasem wracały dawne ambicje.
– Odzywało się ego – żartuje. – Tak naprawdę jednak było mi dobrze: kocham ludzi, kocham jeżdżenie po mieście, zwłaszcza nocami. To ma swój klimat.
Jeszcze przed poznaniem Mateusza zaczęła opisywać w internecie swoje doświadczenia.
– Ale to on pomógł mi w tym, żeby moje profile rozkręciły się na dobre – zaznacza.
Dziś „EwelkęTaxidriverkę" znają tysiące ludzi. Jej profile w mediach społecznościowych przyciągają obserwatorów ciekawych historii z nocnych kursów, zabawnych sytuacji i codziennych wyzwań.
– Dzięki tej popularności dostaję oferty współpracy, co też jest dla mnie dodatkowym źródłem dochodu. Niekiedy wraca do domu zestresowana. Od czasu do czasu zdarzają się także trudni klienci.
– Dobrze się bawię przy tym, co robię, chociaż oczywiście nie każdy pasażer to anioł – zaznacza. – Bywa nerwowo, niemiło. Zdarzają się nieuzasadnione pretensje, chwile wymagające opanowania i stanowczości. W takich momentach pomaga chłodna głowa.
Mateusz czasem się o nią martwi, ale rozumie, że jego ukochana właśnie za kierownicą czuje się sobą. Ewelina jest samodzielna i konkretna – bez problemu wymieni koło czy wykona drobną naprawę w aucie. Nie czeka, aż ktoś zrobi coś za nią. Przyzwyczaiła się, że musi radzić sobie sama.

Nie zapomniała o marzeniach

Coraz częściej jednak wraca myślami do planu sprzed lat. Do słów wypowiedzianych w szkolnej ławce. Chce stworzyć firmę transportową – taką, w której będzie jeździć, ale też zatrudniać innych kierowców.
– W dobrej, przyjacielskiej atmosferze – podkreśla Ewelina. – Kto wie? Może to będzie początek tej mojej wielkiej firmy? Łapię byka za rogi, kierownicę w dłoń i jadę dalej. Po swoje!

„Kocham ludzi i jeżdżenie po mieście, zwłaszcza nocą. To ma swój klimat"

Fot.: Fotoraport / Archiwum prywatne (5)

Zupełnie nowy!

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



NOWOŚCI!

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

Poradnik Domowy. Twój codzienny ekspert!

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

Stara Baba z lustra

Jesień to dla mnie nowy rok. Początek. Jakbym w myślach nadal maszerowała w świat z nowiuteńkim tornistrem i w tenisówkach, z których nie zdążył mi jeszcze wychynąć duży paluch. Wiecie – obietnice złożone samej sobie, że w tym roku to już się naprawdę przyłożę, czyste zeszyty, plany, a do tego miły sweter, dyniowe latte i chmury, które są najpiękniejsze tak gdzieś w końcówce września. **Rocznie nie mogę doczekać się jesieni.** To znaczy, nie mogłam się doczekać, bo jakoś ta, zamiast ekscytacji z oczekiwania na nowe, przyniosła rozczarowanie i melancholię. Jesień życia po prostu. Ale od początku. Otóż rano ze zdziwieniem spostrzegłam, że odbicie w lustrze nijak nie przypomina mnie. Bruzdy przy nosie, usta węższe niż kiedykolwiek... Naciągam policzki tuż przy uchu, by powoli wyłonić się spod coraz luźniejszej warstwy lat. To nie jest proste. I to jest nagłe. Jak to nagłe, pytacie? Otóż do jednych zmian przyzwyczajamy się powoli, a niektóre doprawdy nas zaskakują. Wystarczy, że zamiast w dobrze znanym domowym lustrze zobaczysz się w obcym, hotelowym i mało wybaczającym. Może to inny kąt, może to światło – nie wiem. Wiem za to, że widok tej starszej Pani przebranej w moje ubrania dogłębnie mnie zaskoczył. Czy ja ją znam?

Przecież jeszcze wczoraj mogłam bez konsekwencji zarwać noc, czytając książkę albo oglądając serial longiem. No i przynajmniej kilka razy w roku nachodziła mnie ochota na dzikie tańce, więc szliśmy z radością w miasto, eksplorując kluby i wtapiając się w warszawski tłum, oblegając chodniki na placu. Szukałam bodźców, brzmień, obrazów. Nowe znaczyło ekscytujące. A dziś? No właśnie już jest dziś. Dziś wolę stare. Nowe mnie niepokoi. Naraża na rozczarowanie. Marnuje mój czas, którego czuję, że jest coraz mniej. Tak, czas stał się bardzo cenną walutą. Mój czas nie należy się każdemu – to ja decyduję. W tym jest i siła, i jakaś rezygnacja, wiem. Ale przysięgam, że nie kładę się żywcem do grobu. Chodzi o to, że widzę koniec. Nie, że jest bliski, ale, że jest. Po prostu jest. Bo umówmy się, nikt wiosną nie myśli o zimie, chyba że w kategorii czasu przeszłego. Lato też otumania nas zielenią i wonią tak mocną, że raczej jesteśmy w radości kwitnienia, a nie zadumie przekwitania. Choć przychodzi taki moment „przedjesieni". Tak jak przedwiośnie, które zwiastuje, że ziemia robi się płodna, pachnie i rusza się, aż człowiek wychodzi powoli z mroźnego marazmu, tak „przedjesień" zwiastuje koniec. Może być piękne, jak więdnąca peonia, ale z każdym kolejnym płatkiem widzisz jej koniec. Może też bardziej doceniasz? Cieszysz się tym spektaklem. Chciałabym się starzeć jak peonia, ale w lustrze patrzy na mnie stara baba, z maksymą inżyniera Mamonia na ustach. „Mnie się podobają melodie, które już raz słyszałem. Po prostu. No... To... Poprzez... No reminiscencję. No jakże może podobać mi się piosenka, którą pierwszy raz słyszę." Rzadko mi się podoba. A po godzinie szukania filmu na Netflixie zwykle włączam jakiś stary, który widziałam już sto razy. Nie zawiodę się. Nie chce mi się. Lubię wracać w miejsca, które znam. Lubię moich ludzi, choć tu chyba mam najwięcej przestrzeni na nowe. Być może mamy w życiu tylko, dajmy na to ,40 lat, żeby zgromadzić jakąś bibliotekę wrażeń, przestrzeni, doznań, a potem już tylko do tego wracamy? Czy młodzi ludzie powinni to wiedzieć? Czy gdyby wiedzieli, doświadczaliby więcej i bardziej?

No i taką mam jesień... W melancholii. Jak widzicie, nie zawsze myślę o sobie pięknie, ale staram się zawsze w czułości. Nawet jak naciągam te cholerne policzki, usiłując osiągnąć jako taki owal twarzy. Jestem też naprawdę ciekawa tej pory roku we mnie... Z jednej strony mnie ona przeraża, ale też wiem, że nie mam na to wpływu i że na pewno warto ją oswoić przed zimą. No i do tej zimy dotrwać w świadomości, że starzeć się to ogromny przywilej. Przytulam Was mocno.
Stara Baba z lustra.



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

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

Fot.: Materiały prasowe

Wellbeing

Jak żyć lepiej, pełniej, w zgodzie z naturą



W tym miesiącu

PSYCHOLOGIA
Wdzięczność otwiera najważniejsze drzwi. Zaprasza do naszego życia szczęście

URODA
Pielęgnując skórę zgodnie z cyklem hormonalnym, dodasz jej blasku

ZDROWIE
O uczuciu, które ma zbawienny wpływ na nasz organizm

FORMA
Co zrobić, gdy przytłacza cię nadmiar informacji

Fot.: Adobe Stock



Zadzwoń, aby podziękować

Czasami możesz pomyśleć o czymś miłym, co ktoś dla ciebie zrobił. Kiedy tak się stanie, wybierz numer i zadzwoń do tej osoby. Powiedz jej, za co jesteś wdzięczna i dlaczego to doceniasz.

Szukasz dobrego życia?

Podziękuj za to, co masz!

WDZIĘCZNOŚĆ otwiera najważniejsze drzwi. Dzięki niej zaprosisz do swojego życia obfitość, radość i miłość, nawet w trudnych chwilach. A może zwłaszcza w nich.

Fot.: Adobe Stock (2)

Piękna zasada: 5 x dziękuję

Jednym ze sprawdzonych sposobów na przemianę życia jest zanurzenie się w mocy wdzięczności. Wdzięczność odwraca naszą uwagę od trudności i kieruje ją na korzyści. To jak gromadzenie zapasów dobrych myśli na trudne chwile. Kiedy skupiamy się na tym, czego nie mamy lub na tym, jak nasze decyzje mogłyby się potoczyć lepiej, tworzymy przestrzeń dla narastającej urazy, zazdrości i żalu. Wdzięczność może powstrzymać te uczucia. Gdy będziesz cieszyć się z tego, co masz i za to dziękować, wówczas zaczniesz dostawać tych dobrych rzeczy jeszcze więcej. Jak zacząć? Gdy leżysz w łóżku wieczorem, podziękuj za pięć rzeczy, które sprawiły ci przyjemność w ciągu dnia. Prawda, że to proste?

Twój osobisty dziennik

Niektórzy dziękują za dobre rzeczy, zapisując to w swoim osobistym dzienniku wdzięczności. Zwłaszcza, gdy okazało się, że odręczne zapiski mają pozytywne działanie terapeutyczne – porządkują chaos w głowie, pozwalają spojrzeć za zapisywane zdarzenia z dystansu i pomagają zapanować nad stresem i lękiem. Najważniejsze pytanie brzmi: co zapisywać? Otóż wszystko to, co w ciągu dnia sprawiło ci przyjemność. Drobiazgi też się liczą! Bo wdzięczność to właśnie nauka cieszenia się małymi rzeczami. Może to być kwiatek w trawie, dobry posiłek lub uśmiech od nieznajomego. Kluczem jest skupienie się na pozytywach. Naprawdę, zostało to wielokrotnie sprawdzone – jeśli za coś z serca dziękujesz i cieszysz się, że miało to miejsce, dostajesz tego jeszcze więcej. Ważne jest także, aby zapiski robić systematycznie. Ideałem byłoby prowadzić dziennik każdego dnia, ale gdy wyznaczysz sobie np. 3-4 dni na rytuał wdzięczności, też będzie wspaniale. Zajmie ci to maksymalnie 15-20 minut. Polecamy stworzenie takiego rytuału wieczorem, bo ponowne przypomnienie sobie miłych zdarzeń z całego dnia działa kojąco na układ nerwowy.

Delektuj się dobrem

Na początku znalezienie kilku miłych rzeczy, które spotkały cię w ciągu dnia, może okazać się dość trudne. Bo tak się niedobrze dzieje, że w życiu najszybciej chłoniemy negatywne zdarzenia, a o tych pozytywnych w ogóle nie pamiętamy albo je bagatelizujemy i uważamy za mało istotne. Na dodatek często zauroczeni intensywnością i blichtrem zdarzeń oglądanych w mediach społecznościowych, uważamy, że nie ma za co dziękować, bo nasze życie nie jest aż tak dobre jak innych. A to duży błąd, bo prawdziwe życie składa się z prostych, zwyczajnych i banalnych zdarzeń. I pamiętaj: zawsze masz za co dziękować! Dziękuj za to, że jesteś zdrowa, że masz dach nad głową i siły, aby codziennie wstać i stawić czoło kolejnym wyzwaniom. Dziękuj za swoich bliskich, za przyjaciół, sąsiadów. Dziękuj za to, że masz pracę. I za każdą złotówkę w portfelu. Z czasem, gdy nabierzesz wprawy, poczujesz, jaką potężną energią jest wdzięczność i jak wyzwala w tobie dobro, które zmienia świat wokół ciebie, bo przyciąga pozytywne zdarzenia i pomocnych ludzi.



Wdzięczni mają więcej przyjaciół

Jak pokazują badania, wdzięczność może pomóc w budowaniu więzi społecznych, wzmacnianiu istniejących relacji i pielęgnowaniu nowych. Bo gdy naprawdę uświadomisz sobie poczucie bliskości nie tylko wobec ludzi z bliskiego kręgu, ale też wobec innych – prawdopodobnie będziesz ich lepiej traktować. Wdzięczna osoba jest osobą bardziej pozytywną, a tacy ludzie są bardziej lubiani i mają większe szanse na zdobycie przyjaciół oraz na życzliwość osób, które spotykają.

Co nauka mówi o wdzięczności

Praktykowanie wdzięczności korzystnie wpływa na zdrowie, przedłuża życie, pomaga wyleczyć się z depresji. Dzięki niej jesteśmy po prostu szczęśliwsi!

Piękno też ma swój cykl



Nasza skóra zmienia się w cyklu miesięcznym. Warto wiedzieć, kiedy dodać jej **BLASKU**, kiedy ją oczyścić, a kiedy po prostu dać jej spokój.

TEKST: ALEKSANDRA JAWORSKA

Jak wygląda hormonalny kalendarz skóry? W ciągu cyklu menstruacyjnego zmienia się poziom estrogenu i progesteronu, a w efekcie mogą zmieniać się nawilżenie, produkcja sebum, reaktywność i wygląd skóry. Estrogeny są zdecydowanie naszymi sprzymierzeńcami: sprzyjają zachowaniu jędrności, hamują powstawanie zmarszczek, utrzymują równowagę płynów i odpowiednie nawilżenie skóry. Z kolei progesteron podnosi odporność, stymuluje produkcję kolagenu i reguluje sen. Ma także właściwości redukujące procesy zapalne.

PMS – skóra mówi „zwolnij”

Tuż przed miesiączką poziom estrogenu i progesteronu gwałtownie spada. W efekcie pojawiają się warunki sprzyjające zatykaniu porów i nadprodukcji sebum. W lustrze możemy zauważyć zmiany trądzikowe, np. w okolicy żuchwy. Dotykają one nie tylko kobiet, które na co dzień zmagają się z przetłuszczającą się skórą, ale również tych, które zazwyczaj nie narzekają na wypryski. W przypadku pojedynczych krostek warto postawić na punktową pielęgnację, np. preparatami z cynkiem, które pomagają wyciszyć i osuszyć zmianę. W tym czasie ważne jest także delikatne złuszczanie peelingiem enzymatycznym lub kwasowym, gdyż preparaty z drobinkami mogą dodatkowo podrażniać skórę i nasilać zaczerwienienie. Antybakteryjnie może działać olejek z drzewa herbacianego, ale bywa, że podrażnia cerę, gdy stosujemy go w czystej postaci. Nie masz niedoskonałości, za to cera jest przesuszona bardziej niż zwykle? Postaw na pielęgnacyjny minimalizm: delikatne oczyszczanie, intensywne nawilżanie i składniki wspierające barierę hydrolipidową skóry (np. skwalan, ceramidy).

Miesiączka – przywracamy komfort skóry

W pierwszych dniach cyklu poziom estrogenu i progesteronu jest niski. Skóra może wydawać się bardziej zmęczona, matowa czy sucha, a jej

Fot.: Adobe Stock

komfort może być mniejszy. Twoje beauty menu na te dni powinno zawierać kojące składniki: glicerynę, pantenol, beta-glukan, alantoinę, skwalan. Delikatnie oczyszczaj cerę, bez zbędnego tarcia, stosuj bogatszy krem, serum nawilżające i nie eksperymentuj z nowymi, silnymi aktywnymi składnikami. Lepiej odpuścić w tym czasie mocne peelingi, intensywne kwasy, retinoidy.

Owulacja – witaj blasku

To dni, kiedy wyglądamy świetnie! Estrogen osiąga swój szczyt, a następnie zaczyna spadać, a wiele kobiet zauważa najbardziej spektakularny efekt „hormone glow": skóra wygląda na jędrniejszą, świeżą, promienną. Wyższy poziom estrogenu wiąże się m.in. ze zwiększoną syntezą kolagenu i lepszym nawilżeniem. Efekt jest subtelny, ale trudno go nie zauważyć. Warto go podtrzymać lekką, rozświetlającą pielęgnacją z antyoksydantami i witaminą C. To także moment, gdy makijaż dobrze współgra ze skórą. Podkład łatwiej się rozprowadza, szminka lepiej trzyma, a całość wygląda ładnie i świeżo.

Spokojnie, bez presji

• Pamiętajmy, że nie ma jednego schematu pielęgnacji dla każdej z nas. Reakcja skóry na zmiany hormonalne jest indywidualna, a sam cykl nie zawsze przebiega według podręcznikowego scenariusza. Dlatego zamiast traktować jego fazy jak sztywne instrukcje, warto potraktować je jako mapę obserwacji własnej skóry.
Jedna zasada pozostaje jednak stała: SPF przez cały cykl, delikatne oczyszczanie i pielęgnacja dopasowana do aktualnego stanu skóry.

REKLAMA

ISANA®
na na na



nawilżenie skóry

Z naukowego punktu widzenia miłość jest wynikiem złożonych procesów chemicznych. Kiedy się zakochujemy, nasz mózg dosłownie zalewa koktajl neuroprzekaźników i hormonów. Dopamina wywołuje uczucie przyjemności i euforii, noradrenalina odpowiada za przypływ energii i zmniejszenie apetytu, a serotonina wpływa na nasze myśli, które krążą wokół obiektu uczuć. Doświadczamy też podwyższonego poziomu testosteronu, który zwiększa libido. Miłość mieszka w mózgu, nie w sercu. A fińscy naukowcy zbadali, że różne rodzaje miłości aktywują różne części mózgu. Okazało się, że najsilniejsza jest miłość rodzicielska.



Miłość na... zdrowie!

Romantyczna, rodzicielska, do przyrody. Pozytywna emocja, gwarantująca **DŁUGIE I DOBRE ŻYCIE**.

TEKST: IWONA JANCZAREK

Fot.: Adobe Stock (4)



4 uściski dziennie

Teorię tę stworzyła amerykańska terapeutka rodzinna Virginii Satir. Według niej każdy człowiek potrzebuje co najmniej 4 uścisków dziennie, aby przetrwać emocjonalnie, 8, aby czuć się dobrze i 12, aby się rozwijać. Fizyczny kontakt, prowadzi do uwalniania hormonów, które redukują stres, obniżają ciśnienie krwi i poprawiają nastrój. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa i przynależności, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego. Ten mechanizm jest tak silny, że działa nie tylko, gdy przytulamy osobę bliską, ale także zupełnie obcą, zwierzę lub... maskotkę.

Eliksir młodości

Badania pokazują, że stabilne relacje miłosne mogą spowalniać procesy starzenia się organizmu. ● Gdy jesteśmy zakochani, hormony i neuroprzekaźniki wydzielane przez organizm sprawiają, że wydłużają się telomery, czyli struktury chroniące chromosomy. To one decydują, w jakim tempie się starzejemy. Poza tym zapobiegają stanom zapalnym i redukują stres oksydacyjny. ● Miłość poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, zmniejsza ryzyko demencji i chorób neurodegeneracyjnych. Wspierają zachowanie sprawności poznawczej w podeszłym wieku. ● Bycie w związku zwiększa szanse na aktywne życie. To odmładza.



Cały ten seks

Regularna aktywność seksualna poprawia krążenie, wzmacnia odporność i przedłuża życie. • To przecież wysiłek fizyczny, który przyśpiesza puls, poprawia krążenie krwi i obniża ciśnienie tętnicze, co jest korzystne dla układu sercowo-naczyniowego. • Badania sugerują, że osoby aktywne seksualnie mogą mieć wyższy poziom przeciwciał, które zwiększają odporność na infekcje. • Podczas seksu wytwarzane są endorfiny oraz oksytocyna, które poprawiają nastrój i skutecznie redukują stres. Po orgazmie uwalniane są hormony, takie jak prolaktyna, które sprzyjają relaksowi, ułatwiają zasypianie i poprawiają jakość snu.

To chyba najprzyjemniejszy trening. Korzyści z uprawiania seksu jest naprawdę wiele.



Moc oksytocyny

Nazywana jest hormonem miłości i przywiązania. Oksytocyna odgrywa bowiem kluczową rolę w tworzeniu więzi międzyludzkich, zwłaszcza z potomstwem. Jest uwalniana podczas przytulania, karmienia piersią i innych form fizycznej bliskości. • Miłość rodzicielska ma największe znaczenie dla rozwoju dziecka. Dzieci, które czują się kochane i wspierane przez rodziców, lepiej się rozwijają fizycznie, emocjonalnie i intelektualnie. Mają niższy poziom kortyzolu, co chroni je przed negatywnymi skutkami przewlekłego stresu, takimi jak np. obniżenie odporności.

REKLAMA

ISANA®
na na na



aksamitną skórę



Sposoby na smog informacyjny

Życiowy pęd, nadmiar wiadomości i wrażeń wywołują irytację, lęk, ból głowy, paraliż decyzyjny… Jak sobie z tym radzić? Oto **SPRAWDZONE RECEPTY**.

Fot.: Adobe Stock



Zamień smartfona na książkę fantasy

Drażni cię światło, dźwięki, tłumy ludzi i masz wrażenie, że głowa zaraz ci pęknie od ilości informacji? To sygnały, że twój mózg nie radzi sobie z przetwarzaniem nadmiaru bodźców. Taki stan nazywany jest przebodźcowaniem lub **przeciążeniem sensorycznym**. To jedno z głównych źródeł stresu. Aż 47 proc. Polaków odczuwa stres z powodu smogu informacyjnego – toniemy w otchłani wrażeń, czujemy się zalani nadmiarem informacji, powiadomień (maile, alerty w aplikacjach), koniecznością ciągłego „bycia online", tysiącem bodźców dźwiękowych i wzrokowych.

Rozpoznanie i zmiana

Prowadź **dziennik sensoryczny** – zapisuj w nim bodźce, które wywołują przytłoczenie oraz sytuacje, gdy się to dzieje. Gdy określisz, co konkretnie cię przeciąża, łatwiej będzie ci tego unikać, zapobiegać nieprzyjemnym doznaniom i wypracować sposoby radzenia sobie z nimi. Aby choć częściowo zaspokoić potrzebę spokoju, modyfikuj świat wokół siebie tak, by był bardziej przyjazny dla twojego mózgu, np. używaj żarówek o cieplejszej barwie, rolet, przyciemnianych okularów, ustaw lampę pod innym kątem, wkładaj stopery do uszu, wietrz często pomieszczenie, wycisz telefon, uporządkuj przestrzeń wokół siebie.

Efekt małych kroków

Wprowadź **stałe punkty dnia**. Dzięki nim powoli zapanujesz nad wszechogarniającym chaosem. Stosuj **cyfrowy detoks**. Obowiązkowo wieczorem, 2-3 godziny przed snem, ale także w ciągu dnia, np. na 15-20 minut wycisz i odłóż telefon do szuflady, wyłącz powiadomienia itp. Wieczorem nie słuchaj wiadomości i nie zaglądaj do internetu. Postaraj się o **reset dla wzroku**. Kilka razy dziennie, a zwłaszcza gdy siedzisz przed komputerem, rób kilkuminutowe przerwy na wpatrywanie się w dal. Idź na **spacer.** Już 15 minut w parku lub w lesie może obniżyć napięcie sensoryczne.

Przytul się do kogoś lub obejmij się sama

REKLAMA

ISANA®
na na na



świeże spojrzenie









Intuicja wie najlepiej

Która z nas nie chciałaby zajrzeć za kotarę i sprawdzić, **CO KRYJE PRZYSZŁOŚĆ?** Mamy dla ciebie ciekawą wyrocznię. Wykorzystuje ona intuicję – wewnętrzny głos, którego często... nie słuchamy. Tym razem spróbuj mu zaufać. Zadaj pytanie, wybierz kartę i odkryj swoją drogę.

Intuicja nie jest magią ani „przeczuciem znikąd" – częściej działa jak szybki, nie do końca uświadomiony wniosek, który powstaje z doświadczeń, obserwacji i emocji. Kiedy nie mamy jeszcze gotowej odpowiedzi w głowie, ciało i wyobraźnia potrafią podsunąć trop: co nas przyciąga, co niepokoi, czego unikamy, a czego potrzebujemy. Właśnie dlatego praca z symbolami bywa pomocna – obraz uruchamia skojarzenia i pozwala nazwać to, co trudno ująć w logiczne zdania.

Ta wyrocznia opiera się na prostym mechanizmie projekcyjnym: patrząc na obrazki, nie tyle „odgadujesz przyszłość", ile wybierasz znak, który najlepiej rezonuje z twoją obecną sytuacją. Dzięki temu łatwiej zobaczyć własne priorytety, lęki, pragnienia i możliwe kierunki działania. Potraktuj więc to jako narzędzie do refleksji – krótką rozmowę z samą sobą, prowadzoną językiem metafor.

Jak się przygotować?

Najpierw uspokój myśli: weź kilka głębokich oddechów, odłóż telefon, na moment odetnij się od bodźców. Zadaj w myślach jedno, konkretne pytanie związane z tobą (np. „co jest teraz najważniejsze w tej relacji?", „na czym powinnam się skupić w pracy?", „co mnie blokuje?"). Potem przez około 10 sekund patrz na obrazki i wybierz ten, który najsilniej przyciąga uwagę – bez analizowania „dlaczego" i bez szukania najlepszego logicznie wyboru. Zaufaj pierwszemu wrażeniu. Na następnej stronie przeczytaj znaczenie wybranej karty i potraktuj je jak wskazówkę: co w tym opisie jest o tobie, co cię porusza, a z czym się nie zgadzasz. Najważniejsze pytanie brzmi nie: „czy to się spełni?", tylko: „co mogę z tym zrobić?". Jeśli zechcesz, dopisz jedno zdanie-wniosek i jeden mały krok na najbliższe dni. Wtedy wróżba staje się praktyczna: pomaga porządkować myśli i podejmować mądrzejsze decyzje. Życzymy owocnej pracy z kartami!

Fot.: arch./123RF/Picsel (17)


Droga


Zegar


Drzwi


Most


Twierdza

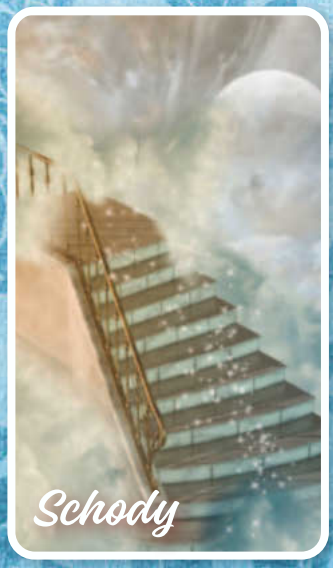

Klatka


Niemowlę


Księżyc


Latarnia


Jednorożec


Schody


Motyl



Księga

• **Co oznacza?** Gruby tom jest symbolem wiedzy, dociekania prawdy oraz tęsknoty za sprawiedliwością. Zapowiada również rozsądne rozwiązania.
• **Ale też** ostrzega, żeby nie zgłębiać tajemnic, które nie są dla nas przeznaczone.
• **Przepowiednia dla ciebie** Masz wiele wątpliwości, na które odpowiedzi szukasz u innych ludzi. Tymczasem masz je w swoim sercu.



Ławka

• **Co oznacza?** W parku, wśród zieleni symbolizuje dobroczynne działanie natury, pierwotną równowagę świata, oczyszczenie.
• **Ale też** sugeruje potrzebę uspokojenia, wyciszenia, mówi o napięciach i stresie.
• **Przepowiednia dla ciebie** Bierzesz na siebie zdecydowanie zbyt dużo obowiązków, chcesz zbawiać świat. Ale czasami trzeba zostawić sprawy samym sobie.



Źródełko

• **Co oznacza?** Niezmącona woda ze źródła to piękno, radość oraz młodość. Symbolizuje czystość, szybki powrót do zdrowia, a także odnowę sił witalnych.
• **Ale też** oznacza zadufanie, brak pokory, skupienie na tym, co powierzchowne.
• **Przepowiednia dla ciebie** Teraz jest czas, żeby zadbać o siebie, posłuchać swojego organizmu, który wysyła ci sygnały, czego potrzebuje.



Żaglowiec

• **Co oznacza?** Żaglowiec na spokojnych wodach symbolizuje wolność, metafizyczne uniesienia, nadzieję, brak ograniczeń w działaniu.
• **Ale też** mówi o lęku przed czymś nieznanym, błądzeniu i braku pewności siebie.
• **Przepowiednia dla ciebie** Jeśli o czymś marzysz od dawna, zacznij teraz to realizować. Nie skupiaj się na ograniczeniach, patrz na cel. Nie słuchaj też pesymistów.



Twierdza

• **Co oznacza?** Zamek na niedostępnej skale świadczy o potrzebie bezpieczeństwa, o lękach i trosce o rodzinę.
• **Ale też** o skrywanych głęboko sekretach i obawie przed ich ujawnieniem.
• **Przepowiednia dla ciebie** Każdy ma prawo do prywatności, intymności, którą chroni – ty też, jeśli tylko chcesz. Warto sobie uświadomić, jaki lęk cię naprawdę prześladuje.



Klatka

• **Co oznacza?** Pusta klatka dla ptaków wskazuje na twoje kompleksy i różne wewnętrzne ograniczenia.
• **Ale też** to znak, że żyjesz iluzją, nie przyjmujesz do wiadomości prawdy, chowasz głowę w piasek.
• **Przepowiednia dla ciebie** Może jesteś zbyt krytyczna w stosunku do siebie, wciąż szukasz wad, sama się niszczysz. Czas to przerwać: lubisz innych, polub i siebie.



Niemowlę

• **Co oznacza?** Początek (cyklu, roku, fazy życia) i nowe otwarcie, bez błędów i wad. To przyszłość i obietnica.
• **Ale też** kojarzy się z niewiedzą, brakiem doświadczenia, naiwnością, a nawet głupotą.
• **Przepowiednia dla ciebie** Zawsze możesz zacząć jeszcze raz: przeprosić, naprawić błąd, wyjaśnić nieporozumienie, odwołać wykrzyczane słowa lub... komuś wybaczyć.



Księżyc

• **Co oznacza?** Przede wszystkim siły natury i intuicję. Księżyc w pełni – macierzyństwo, spełnienie, sukces i dojście do celu.
• **Ale też** symbolizuje ciemność, sen, tęsknoty oraz to, na co nie mamy wpływu.
• **Przepowiednia dla ciebie** Jeśli coś robisz, rób to z przekonaniem i całym sercem, nie byle jak, ale jak najlepiej potrafisz. Staraj się. To jest sekret powodzenia.



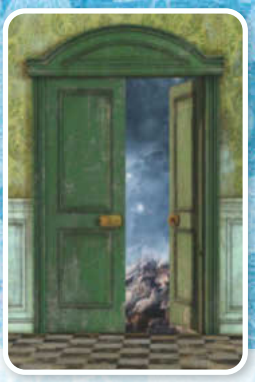
Droga

• **Co oznacza?** Szeroki trakt prowadzący za horyzont to podjęte trafne decyzje, mądre wybory, konsekwencja i skuteczność działania.
• **Ale też** ostrzega przed egoizmem i przekonaniem o własnej nieomylności.
• **Przepowiednia dla ciebie** Rozejrzyj się wśród bliskich ci osób. Możesz od nich dostać wsparcie, zakończyć spór, doprowadzić w końcu do pojednania.



Zegar

• **Co oznacza?** Opanowanie chaosu, wpływ na bieg wydarzeń, potrzebę kontroli. Również czas na zakończenie tego, co zaczęte.
• **Ale też** może być znakiem wieczności, przemijania i zapowiadać rozstanie.
• **Przepowiednia dla ciebie** Licz pieniądze, uważaj na inwestycje, nie daj się oszukać. Nie jesteś pewna, czy umowa jest korzystna? Nie podpisuj jej, sprawdź ją.



Drzwi

• **Co oznaczają?** Przemianę, przejście między nieznanym i znanym, nowe możliwości, wspólnotę, szczere porozumienie z innymi.
• **Ale też** chęć ucieczki, biedę, niepewność przyszłości, obawę przed rozmaitymi ograniczeniami.
• **Przepowiednia dla ciebie** Spróbuj tego, czego nigdy dotąd nie robiłaś. Zaryzykuj, teraz się uda. Pamiętaj, że zawsze możesz zawrócić.



Most

• **Co oznacza?** Pokonywanie przeszkód, przekraczanie barier, pojednanie. Mówi też o wierność i stałości uczuć, zaufaniu do partnera.
• **Ale też** symbolizuje kłopoty, trudności, niebezpieczeństwo, którego zupełnie się nie spodziewasz.
• **Przepowiednia dla ciebie** Nie ryzykuj, nie podejmuj radykalnych decyzji pod wpływem impulsu. Przemyśl wszystkie za i przeciw.



Latarnia

• **Co oznacza?** Światło, które wyznacza drogę i pomaga odróżnić dobro od zła, również – rozwój duchowy.
• **Ale też** to symbol wyobcowania i samotności, życia w pojedynkę, z dala od rodziny i przyjaciół.
• **Przepowiednia dla ciebie** Nie odcinaj się od bliskich, zwłaszcza gdy nurtuje cię problem, bo rozwiązaniem może być rada, wsparcie kochających cię ludzi.



Jednorożec

• **Co oznacza?** Inteligencję i rozum, odwagę i cnotę, prawość i wyższość zasad nad bezrozumną siłą.
• **Ale też** milczącą sprawiedliwość, karę za błędy, z którą trzeba się pogodzić.
• **Przepowiednia dla ciebie** Przemyśl dobrze każdą decyzję i kieruj się jasnymi zasadami, uczciwością wobec innych i siebie. Wtedy spotka cię nagroda, a nie krytyka czy kara.



Schody

• **Co oznaczają?** Aspiracje, ambicje, dążenia, pragnienia i różne niespełnione potrzeby, również te finansowe.
• **Ale też** wiążą się z trudnościami, mozolnym wznoszeniem się krok za krokiem ku obranemu celowi.
• **Przepowiednia dla ciebie** Tak, dotrzesz tam, gdzie byś chciała i twoje marzenia mogą się spełnić, ale musisz być wytrwała i cierpliwa, nic samo się za ciebie nie zrobi.



Motyl

• **Co oznacza?** To karta zarezerwowana dla miłości, radości, uczucia, które uszczęśliwia i dodaje skrzydeł.
• **Ale też** symbolizuje mężczyznę niestałego w uczuciach lub beztroskiego lekkoducha, który może zranić.
• **Przepowiednia dla ciebie** Możesz na swojej drodze spotkać miłość lub znaleźć pasję, która nada życiu sens, ale nie daj się zwieść pozorom i pierwszemu wrażeniu.

Historia pudru

Jest z nami niemal od zawsze!

- Bo tak naprawdę od zawsze kobiety szukają sposobów, **by ukryć niedoskonałości skóry**. Pudrowanie jest najstarszym z nich. Kiedyś panie stosowały mąkę, kredę, a nawet… niebezpieczny dla zdrowia ołowiany pył. Na szczęście takie pomysły dawno za nami!
- **Pierwsza manufaktura, która stworzyła prawdziwy kosmetyczny puder**, powstała w XVIII wieku – był to kosmetyk marki Houbigant. Marka ta produkuje do dziś – pod nazwą Bourjois. Pudry składały się wtedy niemal z samego talku – biała cera była bowiem uznawana za najpiękniejszą i świadczyła też o wysokim statusie społecznym.
- **Od tego czasu wiele się zmieniło:** i kanony urody, i formuły kosmetyków. Niezmienne jest jednak to, że puder nie traci na popularności i nadal **pomaga nam olśniewać urodą!**

Niepozorny, a robi show!

Wystarczy delikatny ruch dłonią, by skórę pokrył obłoczek pudru, który zrobi z nią to, czego tylko **ZAPRAGNIESZ**: delikatnie ją zmatowi, rozpromieni, wygładzi.



Jedne z nas nie wyobrażają sobie bez pudru życia, inne, choć zwykle mają jakiś w kosmetyczne, sięgają po niego rzadko. Jedno jest pewne, puder jest niezbędny, by utrwalić makijaż – bez niego kolorowe kosmetyki dość szybko się ścierają albo... rozpływają. Poza tym nic nie zastąpi pudu, gdy chcemy zmatowić błyszczącą skórę. Stosując nowoczesne kosmetyki, możemy mieć jeszcze więcej korzyści – puder potrafi skorygować niedoskonałości cery i ją odmłodzić w kilka chwil. Wystarczy wybrać odpowiedni dla siebie kosmetyk i wiedzieć, jak go używać, by działał ze swoją największą mocą. Aby ułatwić ci zadanie, wyjaśnimy różnice między produktami i podpowiemy, które z nich są najlepsze po czterdziestce i które stały się ostatnio makijażowymi hitami.

Takie kosmetyki pokocha cera dojrzała

Jest delikatniejsza, cieńsza, ma tendencję do przesuszania się i utraty elastyczności. Idealny dla niej puder powinien być więc lekki, delikatnie rozświetlający, niezbyt mocno kryjący i matujący. Wspaniale, jeśli będzie zawierał naturalne składniki pielęgnacyjne. Nim zdecydujesz o formie i kolorze kosmetyku, zapytaj w drogerii o puder, który ma poniższe właściwości.

- **Puder z satynowym wykończeniem albo efektem soft focus albo blur.** Kosmetyki te delikatnie rozpraszają światło, optycznie wygładzają niedoskonałości (pory, drobne linie, zmarszczki). Matują cerę i nadają jej jedwabistą, miękką teksturę, sprawiając, że wygląda na świeżą i promienną.
- **Puder mineralny** – zawiera np. tlenek cynku, tytanu, mikę. Jest lekki, łagodny, nie zatyka porów.
- **Puder nawilżający** – wzbogacony np. o kwas hialuronowy, witaminy lub naturalne oleje. Zapewnia skórze elastyczność i zapobiega przesuszeniu.

Wybieramy puder na miarę swoich potrzeb

Decydujesz się na zakup idealnego makijażowego czarodzieja. Stajesz przed półką w drogerii i… od ilości pudrów zaczyna kręcić się w głowie! Dobra rada? Zacznij wybierać... etapami. Najpierw zdecyduj o tym, jaką formę ma mieć kosmetyk. Najpopularniejsze są trzy: puder sypki, w kamieniu i w kulkach.



Puder sypki to najlepszy wybór dla dojrzałej cery. Sprawdzi się świetnie, gdy zależy ci na lekkim i równomiernym wykończeniu makijażu. Takie pudry są drobno zmielone, dzięki czemu wtapiają się w skórę i dają bardzo naturalny efekt. Mogą być jednak nieco problematyczne w aplikacji, zwłaszcza poza domem. Drobinki kosmetyku są dość pylące i mogą łatwo pobrudzić ubranie. Dlatego najlepiej najpierw zrobić makijaż, a dopiero potem się ubrać.

Puder w kamieniu jest wygodny i uniwersalny – idealny do szybkich poprawek, np. na przyjęciu, w pracy czy w podróży. Warto mieć go w torebce! Łatwo go kontrolować, nie pyli i sprawdza się, gdy trzeba przypudrować miejsca, które zaczęły się świecić. Warto poszukać takiego z lusterkiem i aplikatorem – one dodatkowo zwiększają jego praktyczność.

Puder w kulkach raczej nie jest przeznaczony do całej twarzy, tylko do wybranych partii, najczęściej stosuje się go jako drugi puder. Ładnie rozświetla policzki (kulki pastelowe) lub modeluje rysy twarzy (kulki w odcieniach brązowych).



Kolor ma znaczenie

Jak odnaleźć ten idealny?

Gdy już wiesz, jaką formę ma mieć twój puder, wybierz jego kolor. To ważne, bo zbyt jasny lub zbyt ciemny może dodać lat albo zostawić efekt ziemistej, zmęczonej cery. Jak tego uniknąć?

- **Sprawdź kolor pudru, ale nie na dłoni, tylko na linii żuchwy.** Zrób to w świetle dziennym. Nałóż odrobinę kosmetyku na granicy twarzy i szyi (jeśli używasz podkładu, nałóż go na skórę przed testowaniem pudru). Jego odcień właściwie nie powinien różnić się od odcienia skóry, może ew. być o pół tonu jaśniejszy.
- **Zwróć uwagę na tonację cery.** Jeśli jest ciepła, wybierz kosmetyk z kroplą żółci, beżu lub złota (np. „warm beige", „golden", „sand"). Cera chłodna lubi odcienie z nutą różu lub porcelany (np. „rose", „ivory", „cool nude"). Gdy natomiast masz tonację neutralną, szukaj odcieni „neutral", „classic nude".
- **Jeśli masz wątpliwości, wybierz puder transparentny.** Nie zawiera pigmentów, więc nie zmienia koloru cery ani podkładu. Unikaj go jedynie, gdy twoja skóra jest ciemna albo opalona.

Niech sypnie pięknem! Tak nakładają puder wizażyści

Metodę pudrowania dopasuj do efektu, jaki chcesz uzyskać. Eksperci polecają 3 sposoby.







- Na co dzień, gdy chcesz wykończyć makijaż, **używaj grubego pędzla o miękkim włosiu**. Dzięki niemu rozprowadzisz puder łatwo, szybko i uzyskasz lekki, naturalny efekt. Nabierz puder na pędzel, lekko strzep jego nadmiar. Delikatnie omieć twarz okrężnymi ruchami, skupiając się na strefie T (czoło, nos, broda).

- Jeśli zależy ci na mocniejszym utrwaleniu makijażu i efekcie idealnie gładkiej skóry (np. na wieczór), **użyj gąbeczki (tzw. beauty blendera)**. Najpierw zwilż ją zimną wodą i dobrze odciśnij. Nabierz na nią puder i zacznij nakładać na skórę metodą stemplowania – dociskaj ją do skóry miejsce przy miejscu.

- Gdy w ciągu dnia chcesz zmatowić cerę, **zrób to za pomocą puszku (zwykle dołączony jest do pudru)**. Nabierz nim kosmetyk i wklep go w skórę. Unikaj wcierania, bo mogą powstać plamy.

Do czego jeszcze go wykorzystać?

Świetna baza pod cienie do oczu

Zanim pomalujesz powieki, oprósz je sypkim pudrem. Na takiej warstewce kolorowe cienie łatwiej się rozprowadzają, nie zbierają się w załamaniach i makijaż trzyma się znacznie dłużej.

Puder jako przydatny korektor

Nałożyłaś za dużo różu? Nie musisz zmywać makijażu! Wystarczy, że grubym pędzlem nałożysz trochę sypkiego pudru i okrężnymi ruchami zblendujesz policzki, kierując pędzelek w kierunku skroni. Puder rozjaśni róż i przywróci twarzy naturalny wygląd.

Rzęsy w wersji XXL – i to w jedną chwilę!

Chcesz mieć grubsze rzęsy? Zastosuj prosty trik makijażystów. Nałóż jedną warstwę tuszu, a następnie przyprósz rzęsy sypkim pudrem (użyj do tego miękkiego pędzelka). Na koniec zaaplikuj drugą warstwę tuszu. Niesamowity efekt, prawda?

Fot.: Adobe Stock (7)



NIECH ŻYJE BLASK

PERFECTA

FenomenC™

5x

WITAMINA C

GŁADSZA

PROMIENNA CERA

EFEKT

ANTI-AGING



SEKRET **FENOMENALNEJ** CERY



Mocne wejście w nowy sezon

Marzysz o efekcie „jak po wyjściu od fryzjera” – lśniących, sprężystych pasmach i intensywnym kolorze? Czas na **JESIENNY RESET WŁOSÓW**.

Określ swój cel i dostosuj kurację do potrzeb pasm. Gładkość i blask dla matowych, regeneracja dla osłabionych, a ochrona koloru dla spłowiałych. Niektóre zalecenia wydadzą ci się oczywiste, inne odkryjesz dopiero teraz, a jeszcze inne okażą się prawdziwym game changerem, który na dobre zmieni twoje nawyki. Wszystkie jednak zaskoczą cię efektem.

Wyczaruj efekt tafli

Włosy są matowe, łatwo się elektryzują?! Twój cel to domknięcie łusek włosowych, czyli mniej fruwania i puszenia (zwłaszcza gdy już zaczną grzać kaloryfery) plus lustrzany połysk. W składnikach kosmetyków szukaj emolientów, najlepiej naturalnych olejów, składników równoważących pH oraz lekkich silikonów. Postaw na łagodny szampon, a jeśli włosy mają tendencję do przetłuszczania się, stosuj go wymiennie z formułą ograniczającą łojotok. Nie zapomnij też o szamponie chelatującym, bo zbiera minerały z wody, także po kąpielach, np. w basenie. Ale stosuj go z umiarem! Gdy pasma są suche i osłabione, sięgaj po niego 1–2 razy w miesiącu. Co 2–3 mycia dodaj zakwaszającą płukankę – gotową lub domową (np. 2 łyżki octu jabłkowego na litr wody). Po płukance i po każdym myciu nałóż maskę lub odżywkę nabłyszczającą, rozświetlającą, wygładzającą. I ciesz się blaskiem pasm w jesiennym słońcu.

Dodaj pasmom energii

Nie chcą się układać, są mało elastyczne, łamliwe i osłabione?! Postaw na olejowanie – w sam raz na coraz dłuższe wieczory. Olej dobierz do porowatości pasm. Niskoporowatym służą np. kokosowy, rycynowy, masło shea i kakaowe; średnioporowatym – np. oliwa, olej z awokado, z migdałów

Fot.: Adobe Stock, materiały redakcyjne / AI





Game changer na jesień: małe zmiany w rutynie plus konsekwencja.

czy mango. Włosy wysokoporowate polubią oleje: słonecznikowy, lniany, konopny. I hit w jesiennym stylu – olej z pestek dyni. Niemal uniwersalny, bo nie polubią go tylko pasma niskoporowate (ale te mają nieliczne z nas). Do tego działa wzmacniająco na cebulki i przyspiesza odrost baby hair, więc śmiało aplikuj go także na skórę głowy. I jeszcze trik trychologów – olejowanie na noc, rano płukanka zakwaszająca – tak co 2–3 mycia. Stylizacja pójdzie jak z płatka! Sięgaj też po wzmacniająco-odbudowujące maski i odżywki na bazie emolientów i protein, np. z keratyną – przywracają włosom sprężystość i zmniejszają tarcie. Uwaga, jeśli pasma staną się sztywne i szorstkie, przejdź na kosmetyki nawilżające (najlepiej stosowane wymiennie. Myj włosy delikatnie metodą OMO: odżywka – mycie – odżywka. Pomyśl też o kuracji od skóry głowy, jesień to na nią doskonały czas. Wcierki wzmacniające, także profilaktycznie, są teraz bardzo mile widziane.

Podbij kolor... bez farby

Twoje włosy, naturalne czy farbowane, tracą intensywny odcień i już myślisz o ich jesiennej metamorfozie?! Poczekaj i postaw na modne niefarbowanie. Kolor odświeżysz na wiele sposobów, także przy nielicznych srebrnych kosmykach. Do wyboru masz płukanki ziołowe, trochę czasochłonne, ale w stylu eko. Jakie zioła wybrać, podpowie ci skład płukanek Herbapol – przyciemniająca lub rozjaśniająca. Są też gotowe płukanki koloryzujace (np. Cameleo). Do tego specjalne pigmenty (np. Joanna) i maski odświeżające kolor włosów naturalnych, farbowanych i rozjaśnianych. Można je wmasować (w rękawiczkach) bezpośrednio w kosmyki albo dodać do szamponu czy odżywki, a niektóre dają efekt nawet do... 10 myć. Na co dzień wybieraj szampony i odżywki do włosów farbowanych, np. takie, które ochładzają kolor blondu. I ważny trik – przy jesiennej stylizacji zadbaj też o termoochronę. To prosty sposób na zachowanie koloru.

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



Jego pielęgnacja, jego zasady

Tu nie chodzi o upiększanie, a o **POCZUCIE ZAOPIEKOWANIA**. Lekkie i energizujące.

Bez wymówek

Męska skóra jest nawet o 25% grubsza niż kobieca, a i tak z czasem widać na niej zmarszczki. To fakt. Ale to nie znaczy, że sama poradzi sobie z upływem czasu, zmęczeniem i dyskomfortem, które funduje jej codzienność. Dlatego...

Czysta łagodność

Grubsza skóra nie równa się superodporna! Zwłaszcza gdy do jej mycia służy zwykłe mydło w kostce, często o wysokim pH. A gdy doda się do tego tarcie podczas golenia, podrażnienia gotowe. Coraz więcej mężczyzn ma tego świadomość, dlatego chętniej sięga po żele i pianki do mycia, które skutecznie usuwają zanieczyszczenia i sebum, a przy tym działają łagodnie i dostarczają skórze dawki pielęgnacji (np. Ahoj Kapitanie, Hagi).

Prosta rutyna

Szybko i z dobrym efektem – tak lubią działać panowie. Za długo pod prysznicem? Pomogą żele 3 w 1. Na tyle skuteczne, że można umyć nimi ciało i włosy, a przy tym łagodne – nie podrażnią twarzy (np. Active Energy, Nivea Men).

Kremowanie jak tarcza

Uniwersalny męski krem powinien szybko odświeżać i nawilżać skórę, redukując oznaki zmęczenia i szorstkość. Jeśli przy tym ma lekką formułę, łatwo wejdzie do porannej rutyny (np. nawilżający krem L'Oréal Men Expert Hydra Energetic). Ale są też kremy dopasowane do konkretnych potrzeb skóry: przetłuszczającej się (np. normalizujący SupremeLab, Bielenda) czy wrażliwej (np. Soft, Solverx).

Czas ukojenia

Dla wielu panów najważniejszym kosmetykiem pozostaje emulsja lub balsam po goleniu. Ważne, by odświeżały i pielęgnowały. Zapewnią to składniki kojące, które niwelują pieczenie i uczucie ściągnięcia, np. aloes, rumianek (np. balsam po goleniu, Yves Rocher), a także formuły bez alkoholu.

Peeling jest cool

Nowość w męskiej pielęgnacji. Dogłębnie oczyszcza, sprzyja regeneracji naskórka i zwęża pory. I ma dodatkową zaletę – ogranicza wrastanie włosków po goleniu. Skórę jest gładsza w dotyku, a golenie łatwiejsze (np. peeling z imbirem, Tołpa Men).

Dla brodaczy

Cały arsenał kosmetyków, niczym z barber studia, mają do dyspozycji panowie noszący brody i wąsy. To nie przesada, bo skóra pod zarostem ma swoje potrzeby, którym tradycyjne mydło czy szampon nie zawsze sprostają. A olejki do zarostu (np. Wood & Spice, Proraso) to już hit – dzięki nim włoski są miękkie i delikatne w dotyku.

Trendy aromaty

Wybór perfum to sprawa indywidualna, ale panowie też śledzą nowości. Męskie zapachy 2026 przełamują schematy: są świeższe, bardziej morskie i cytrusowe, z nutami gourmand, np. kawa i wanilia. To nowoczesność inspirowana naturą i podróżami w męskim stylu.

Fot.: materiały redakcyjne/AI

TRZY KROKI
na męski vibe

Wszyscy chcemy być postrzegani jako osoby dbające o siebie. To sposób nie tylko na lepszy wygląd, atrakcyjność, ale także zapewnienie sobie poczucia pewności siebie i komfortu na co dzień. Bez pielęgnacji nie ma przecież mowy o zdrowo wyglądającej skórze, zadbanych włosach, uczuciu świeżości...

My, kobiety doskonale o tym wiemy i dlatego tak kochamy kosmetyki. Ale takie podejście staje się cool także dla panów, a dbanie o siebie to dzisiaj naturalny element męskiej codzienności. I już nie ma wymówek, że to skomplikowane, czasochłonne, a krem jest taki tłusty... Codzienna rutyna pielęgnacyjna dla panów w nowoczesnym wydaniu jest teraz prosta, błyskawiczna i w dodatku taka przyjemna...

I wcale nie musi być rozbudowana, bo wystarczą 3 proste kroki: mycie, nawilżanie, ochrona przed potem. Tylko 5 minut dziennie, a za to jaki efekt! Jak przekonać do tego panów bliskich naszemu sercu? Na początek mała zachęta i kosmetyczny upominek dla męża, partnera, brata, taty... To doskonały pomysł, by okazać im miłość i dyskretnie podsunąć to, co najlepsze dla męskiej skóry. A jak ma być nieskomplikowanie, tak jak lubią panowie, to do prezentowej torebki warto włożyć: uniwersalny żel do mycia, antyperspirant z przedłużonym efektem, no i krem...





„Kiedy ciśnienie w aucie rośnie, a za kierownicą liczy się każda ułamkowa część sekundy, presja i gorąco robią swoje. Produkty L'Oréal Men Expert – od kremu Hydra Energetic, który błyskawicznie stawia zmęczoną skórę na nogi, po antyperspirant Thermic Resist, który chroni mnie nawet w ekstremalnym upale w kokpicie – dają mi pewność siebie, żebym mógł dawać z siebie wszystko od pierwszego przejazdu aż po samo podium".

Piotr Więcek, polski drifter i twarz kampanii L'Oréal Men Expert i Red Bull Drift Masters Grand Finale

Wszystkie te kosmetyczne must have znajdziesz w propozycjach od L'Oréal Men Expert. Najpierw żel **Hydra Energetic L'Oréal Men Expert**, bo to kosmetyk do ciała, włosów i twarzy. Jeden produkt, jedno użycie, zero decyzji, a do tego nawilżająco-odświeżająca formuła plus orzeźwiający zapach. Idealny początek dnia, dobry po pracy i po treningu. Potem antyperspirant dla skutecznej ochrony przed potem i przykrym zapachem **Thermic Resist L'Oréal Men Expert**. Działa do 48 godzin, a przy tym jest skuteczny nawet w stresujących sytuacjach i w ekstremalnych warunkach. I jeszcze novum w męskiej pielęgnacji czyli krem. Ale nie taki typu z hasłem upiększanie, ale zwalczający 5 oznak zmęczenia czyli krem nawilżający **Hydra Energetic L'Oréal Men Expert**. Poprawia koloryt skóry, niweluje cienie pod oczami i szorstkość, przywraca uczucie komfortu. Słowem niezbędny dla współczesnego mężczyzny i w dodatku lekki, o nieklejącej formule i taki, który skóra wchłania w mig i z przyjemnością. Słowem takie trio, które polubi twój mężczyzna i do którego z pewnością chętnie będzie wracał.

Inspiracje i nowości

Szybka odnowa



Serum ze śluzem ślimaka i pantenolem stworzono dla skóry wymagającej regeneracji i jędrności. Wygładza, nawilża i wspiera procesy odnowy, przywracając cerze zdrowy wygląd. **Soraya, 38 zł**



Odzyskany blask

Zmęczenie i stres powodują, że nasza skóra szybko traci elastyczność i blask. Jak ją rozświetlić bez obciążania? Kremem lekkim jak sorbet. Jego odświeżająca formuła szybko się wchłania, zapewniając wielogodzinne nawilżenie cery, a do tego dodaje jej zdrowego blasku. Za ten efekt odpowiadają niacynamid i witamina C. **Garnier, 30 zł**



Wanilia i karmel

Apetyczna kompozycja stworzona z myślą o chłodniejszych dniach przynosi uczucie ciepła i komfortu. Pachnie białą czekoladą, kusi karmelem, wanilią i kokosem. **Betty Barclay, 55 zł**

Na awarię



Warto zawsze mieć w torebce chusteczki do twarzy z mleczkiem ryżowym i ekstraktem z CICA, które skutecznie oczyszczają, odświeżają i łagodzą podrażnienia skóry. **Biotaniqe, 14 zł**

Super hit

Komfort dla skóry



Blada, napięta skóra? Włącz do pielęgnacji tonik z witaminą C. Delikatnie złuszcza i oczyszcza skórę, sprawia, że staje się promienna. **Douglas Collection, 72 zł**

Więcej wilgoci



Nawadniające serum do skóry suchej i odwodnionej zawiera kwas hialuronowy w czterech postaciach. Zapewnia wieloetapowe i długotrwałe nawilżenie skóry. **Dermedic, 72 zł**

Owocowa regeneracja



Mleczko do ciała o przyjemnym, owocowym zapachu liczi zmiękcza i nawilża skórę przez cały dzień, delikatnie ją perfumując. Zawiera 98% składników pochodzenia naturalnego. **Yves Rocher, 46 zł**

Fot.: mat.prasowe (7)



Przyjemnym zakończeniem dnia może być krótki masaż twarzy rollerem, który pomoże rozluźnić napięte mięśnie.

Nocny stolik w wersji beauty

Zgromadź kilka **KOSMETYKÓW DO ZADAŃ SPECJALNYCH**, by wygodnie leżąc w łóżku, zadbać o urodę.

Użycie ich zajmuje chwilę, nie wymaga lustra ani wody, a regularność szybko daje efekty. Takie drobne rytuały wpisują się w trend bedtime stacking, czyli gromadzenie przy łóżku rzeczy, po które chcemy sięgnąć przed zgaszeniem nocnej lampki – książki, dziennika, kosmetyków czy nawet drobnej przekąski. My wybieramy jego urodową wersję.

Maska do ust

Po wieczornym myciu zębów i ostatnim napoju nic już jej nie zetrze. Dzięki temu substancje natłuszczające i witaminy przez kilka godzin pozostaną na ustach i ułatwią ich regenerację. Nie żałuj maski. Pokryj nią usta grubszą warstwą, a rano będą miękkie i mniej przesuszone.

Olejek do skórek

Dzięki niemu paznokcie wyglądają schludniej i nie tworzą się wokół nich zadziorki. Kosmetyki do pielęgnacji skórek są dość tłuste, nic więc dziwnego, że niechętnie używamy ich w ciągu dnia. Gdy leżymy w łóżku, aplikacja olejku ma sens. Wystarczy wmasować po kropli w skórki.

Krem do stóp

Wsmaruj go szczególnie w pięty i miejsca, które łatwo się przesuszają. Jeśli skóra stóp jest bardzo sucha, nałóż grubszą warstwę kremu i załóż cienkie bawełniane skarpetki. Możesz też skorzystać ze specjalnych skarpetek na noc.

Zapachowa mgiełka

Spryskaj nią pościel lub rozpyl w powietrzu. W sklepach znajdziesz specjalne zestawu zapachowe na dobry sen. Aromat lawendy czy wanilii pomoże się odprężyć i będzie sygnałem, że pora zgasić światło i odpocząć.

Fot.: materiały redakcyjne/AI

To mówi twoje ciało

CO DZIEJE SIĘ Z EMOCJAMI, których nie rozumiemy? Czy to prawda, że zapisują się w ciele i bolą? – pytamy psycholożkę.

ROZMAWIAŁA: MAGDALENA JANKOWSKA



Olivia: W ciele zapisane są wszystkie historie naszego życia – przeczytałam w twojej książce. W jaki sposób one się zapisują?
Ewa Klepacka-Gryz: Życie je zapisuje, a pośrednikiem są emocje. Szef cię krytykuje i czujesz, jak coś ci się zaciska w brzuchu. To jest czysta emocja. Jeśli zauważysz to fizjologiczne doznanie i uwolnisz poprzez oddech albo ruch, rozluźnisz przeponę – emocja minie. Jednak częściej chcemy nie czuć doznań, nie dopuszczamy ich do głosu. Te nienazwane, nieprzeżyte emocje zapisują się w tkance łącznej w postaci napięć.

Emocje są doznaniem fizjologicznym?
Definicja emocji pochodzi z łaciny i oznacza ruch, poruszenie. To jest ruch do przyjemności albo ruch od przykrości, od bólu. Nasz mózg jest kontrolerem, ma za zadanie utrzymać ciało przy życiu, dlatego natychmiast nazywa doznania w ciele – w ten sposób porządkuje rzeczywistość. To sprawia, że emocje często nam się mylą z myślami. Czasem pytam pacjentkę: „Co czujesz?", a ona odpowiada: „Myślę, że się boję". Wtedy wiem, że jest „w głowie", nie ma kontaktu z ciałem. Emocje to ścisk w gardle, motyle w brzuchu, mrowienie w rękach. Czy umiesz odpowiedzieć na pytanie: jak odczuwasz w ciele lęk? Jakim cielesnym doznaniem jest złość? Gdyby po śmierci mojego ojca ktoś mnie spytał, jak się czuję, odpowiedziałabym, że się z nim pożegnałam, pogodziłam z jego odejściem, czuję smutek. Ale, jak się wkrótce okazało, czułam przede wszystkim bezsilność. Jako najstarsze dziecko uważałam, że muszę być silna. Tak mówiła głowa, ale moje ciało czuło inaczej. Pewnego dnia schodziłam do garażu i nagle, jakby mi ktoś kolana podciął, usiadłam na schodach. Dopiero wtedy poczułam stratę, poczułam, że ojciec, umierając, zabrał mi swoją siłę i muszę teraz odbudować swoją własną. To było silne doznanie fizyczne.



Ewa Klepacka-Gryz
PSYCHOLOŻKA, TERAPEUTKA.

Autorka metody terapeutycznej Terapia Jednego Spotkania, współtwórczyni metody sesji łączonych. Autorka artykułów i poradników psychologicznych, m.in: „Gdy emocje ranią ciało. O psychosomatycznych źródłach chorób", Wydawnictwo Sensus.

Wspomniałaś o tkance łącznej. To tam zostają uwięzione emocje?
Tak, dokładnie w powięzi, która pokrywa wszystkie nasze narządy wewnętrzne. Współpracując z terapeutą manualnym, dowiedziałam się, że zostają tam uwięzione w postaci „pętelek" na tkance łącznej. Pacjentka skarży się na ucisk w klatce piersiowej, mówi: „Lekarz mi zlecił EKG i echo serca, badania wyszły dobrze, ale ja nie mogę do końca nabrać powietrza". Podczas sesji z osteopatą okazuje się, że ma zablokowaną przepo-

nę; napięcia wpływają na mięśnie międzyżebrowe i mostek, powodując uczucie ucisku. Osteopata rozluźnia napięcia i uwalnia emocje.

Emocje trzeba uwolnić fizycznie? Psychoterapia nie wystarczy?
Trzeba działać na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Zapisane w ciele, zamrożone, nieprzeżyte emocje powodują dolegliwości psychosomatyczne. A one, jeśli się nimi nie zajmiemy, mogą doprowadzić do poważnych chorób. Wczoraj pracowałam z mężczyzną bardzo skupionym na swoim ciele, trochę hipochondrycznym – to częste przy zaburzeniach psychosomatycznych. Przez lata terapii podejrzewał u siebie różne choroby: boreliozę, SIBO, zespół jelita drażliwego. Najpierw wykluczyliśmy podłoże organiczne. Pacjent miał komplet badań, wyniki w normie. Podczas jednej z sesji zauważyłam, że oddycha górnymi szczytami klatki piersiowej, a jego brzuch jest nieruchomy, jak napompowany balon zawiązany na supeł. Jestem przekonana, że zanim posuniemy się dalej w terapii, mężczyzna potrzebuje pracy manualnej. Na przykład masażu wisceralnego. To manualna praca polegająca na delikatnym uciskaniu organów w jamie brzusznej.

Czyli te uwięzione emocje są widoczne, można je rozpoznać po sposobie oddychania albo po wyglądzie?
Są specjaliści o bardzo dużym doświadczeniu, którzy to potrafią. Na przykład dr Jacek Sobol, moim zdaniem jeden



« z najlepszych osteopatów w Polsce. Współpracując z nim, dostrzegłam, że patrząc na sposób, w jaki pacjent(ka) wchodzi, siada, podaje rękę czy mówi, jest w stanie powiedzieć o nim (niej) tyle, co ja po pół roku terapii. Dziś po wielu latach pracy sama też często potrafię odczytać, z jakim kłopotem przychodzi do mnie pacjent. Zdarza się, że komunikaty: werbalny i niewerbalny, różnią się. Na przykład kobieta opowiada o przemocowym ojcu i uśmiecha się. Coś tu nie gra, prawda? Dziś już wiem, że uśmiechem próbowała ukryć albo zmniejszyć swój ból, który prawdopodobnie był tak ogromny, że nie była w stanie wyrazić go słowami. Dopiero uwolnienie tego bólu z ciała dało jej dostęp do własnych emocji.

Jak się pracuje z emocjami?

Podam przykład. Załóżmy, że za każdym razem po rozmowie z matką pacjentkę boli żołądek. Zauważyła to i co teraz? Można próbować nazwać jej emocje, zastanowić się, jak powinna zachowywać się w relacjach z matką. Może nie odbierać telefonu? Bo wiadomo, że matka się nie zmieni. Ja pracuję inaczej. W pierwszej kolejności zajmuję się doznaniem w ciele. Proszę, żeby pacjentka przywołała z pamięci ten znajomy ból. Czy to jest ucisk, jakby ktoś uchwycił wnętrzności w zaciśniętą pięść? A może on jest bardziej zewnętrzny, jakby ktoś położył kamień nad pępkiem? Następnie próbujemy popracować z ruchem, szukamy postawy, która zmniejszy dolegliwość. Proszę pacjentkę, żeby wyprostowała się, otworzyła klatkę piersiową, rozłożyła ręce i sprawdziła, co dzieje się z bólem, czy jest lepiej? Jeśli nie ma poprawy, proszę, by wykonała ruch odwrotny: skuliła się, zamknęła klatkę piersiową. Jeśli teraz samopoczucie się poprawia, co to może symbolizować? Może pacjentka powinna chronić swoją wrażliwość (swój brzuch) przed matką? Nauczyć się stawiać jej granice, mówiąc: „To miło, że się o mnie troszczysz, ale ja nie mam pięciu lat, nie upominaj mnie". Albo: „Nie rozmawiaj ze mną w ten sposób, bo nie będę odbierać twoich telefonów". Może też zadziałać symbolicznie i podczas rozmowy fizycznie ochraniać wrażliwy brzuch, przykrywając go poduszką. Najważniejsze jest zawsze, żebyśmy zauważyli doznanie w ciele, spróbowali je opisać i popracować z nim.

Kiedy nie zauważamy emocji, ciało wysyła sygnały, które tłumimy lekami.

Bo choroby psychosomatyczne powstają z emocji, których nie zauważamy?

A kiedy ich nie zauważamy, to ciało zaczyna produkować objawy, które tłumimy lekami, np. przeciwbólowymi czy nasennymi. A tymczasem, zanim sięgniemy po tabletkę, kiedy boli nas głowa, warto zadać sobie pytanie: co by powiedziała moja boląca głowa, gdyby umiała mówić? Może na przykład czeka cię dzisiaj bardzo ważne spotkanie, którego się obawiasz?

Moja głowa powiedziałaby mi raczej, że za późno poszłam spać albo że potrzebuję dłuższych spacerów.

Rady, recepty to jest odpowiedź bazująca na wiedzy, przekonaniach. Ale co mówi ból? W dzisiejszych czasach preferujemy zdrowy tryb życia i wygłaszamy zasady: siedzący tryb życia powoduje bóle w lędźwiach, trzeba się ruszać, nastaw sobie minutnik, żeby co godzinę wstać i poćwiczyć. Świetnie. Ale jeśli jesteś w kontakcie z ciałem, nie musisz nastawiać minutnika. Czujesz, że jest ci niewygodnie, że ciało upomina się o ruch. Brak kontaktu z ciałem sprawia, że niektórzy potrafią siedzieć pięć godzin za biurkiem, lekceważąc napięcia mięśni, a po kilku latach takiego stylu życia narzekają, że „kręgosłup im wysiadł". Próbujmy nawiązać kontakt z ciałem. Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, drugą na brzuchu i oddychaj w swoim tempie. Sprawdź, która dłoń się unosi: ta na brzuchu czy ta na klatce piersiowej? Czy twój wydech jest równie długi jak wdech? Sprawdź, jak oddychasz, poobserwuj, gdzie ciało jest rozluźnione, a gdzie napięte. Pytaj: jak się ma moje ciało, czego potrzebuje? Może chce pić albo położyć się na chwilę na kanapie? Zrób to. To są pierwsze ćwiczenia, które warto zrobić, żeby nawiązać kontakt z sobą.

A dalej?

Dalej warto odkryć swój emocjonalny język. Jest takie proste ćwiczenie: Przez tydzień siadasz wieczorem i przypominasz sobie, wyświetlasz jak na monitorze sytuację, która była dla ciebie bardzo przyjemna. Może to był jakiś wakacyjny wieczór albo moment odebrania nagrody, sama wiesz najlepiej. Przywołując ten obraz z wyobraźni, zobacz, co się dzieje w twoim ciele. Może na przykład czujesz ciepło w brzuchu – być może w taki właśnie sposób odczuwasz radość. Po tygodniu wykonaj to ćwiczenie, tym razem przypominając sobie wydarzenie, które było dla ciebie stresujące, na przykład trudną rozmowę z szefem. Przywołując je z pamięci i rozpoznając doznania w ciele, odkryjesz, jakim językiem twoje ciało mówi o stresie. Może się okazać, że to konkretne wydarzenie wywołało ucisk w gardle – poczułaś złość, poczułaś się zaatakowana. Tak było w przypadku jednej z moich pacjentek, która w trakcie kolejnej trudnej rozmowy, kiedy tylko poczuła ucisk w gardle, powiedziała: „Słuchaj, zróbmy przerwę, nie chcę rozmawiać w ten sposób". Kiedy mi to opowiedziała na kolejnej sesji, była bardzo z siebie dumna. Ja z niej również.

Z jakim schorzeniem psychosomatycznym najczęściej przychodzą do ciebie ludzie?

To zależy, czy mówimy o objawach, czy o diagnozie. Najczęściej słyszę o przebodźcowaniu i mgle mózgowej. Pacjenci skarżą się, że pod koniec dnia czują się jak za mgłą, trudno jest się im skoncentrować, mają obniżony nastrój. Przy tych

Fot.: Adobe Stock (2), archiwum prywatne



objawach mają różne diagnozy: Hashimoto, tężyczka, bruksizm, rozmaite choroby autoimmunologiczne. Niedawno ukazała się na rynku znakomita książka „Wiek diagnozy", której autorka, dr Suzanne O'Sullivan, pokazuje, jak bardzo współczesna medycyna poszła w kierunku diagnozy. Rozpoznaje się bardzo wiele chorób, których nie potrafimy leczyć. Moi pacjenci mają teczki pełne wyników badań. Kiedy zaczynamy o tym rozmawiać, gdy pytam: „W jakich sytuacjach doświadczasz mgły mózgowej?", słyszę często historię o zmęczeniu, które zostało zlekceważone. Pamiętam opowieść kobiety, która organizowała przyjęcie z okazji 50. urodzin. Bardzo się starała, żeby wypadło perfekcyjnie: tort, egzotyczne przekąski, oprawa muzyczna. W połowie przyjęcia marzyła jedynie o tym, żeby wreszcie odpocząć. Wytrwała do końca. Ale czuła szum w uszach, zawroty głowy i swój głos jakby z głębi studni. Przez kolejny tydzień dochodziła do siebie. Okazało się, że trudno jej poczuć, że bodźców jest zbyt wiele, że ciało ma dość. Jej głowa mówi: „Nie wygłupiaj się, musisz dać radę". A długotrwałe „dawanie rady" i ignorowanie sygnałów ciała może skończyć się chorobą. Jaką – to zależy od predyspozycji organizmu, u jednych choroba Hashimoto, u innych tężyczka, u kolejnych migreny. Każdy ma swoją pietę Achillesa.

Można się nauczyć odcinać od bodźców? Jak to robić?

Reagować na sygnały ciała. Jeśli czujesz, że jest za dużo, za głośno, za intensywnie, wyjdź na 15 minut, usiądź gdzieś z boku i poobserwuj swój oddech, obejmij się ramionami i pokołysz na boki. Ciało uwielbia kołyszący ruch, pamięta go jeszcze z brzucha matki. Jeśli masz do tego warunki, połóż się na boku w pozycji embrionalnej, przykryj kocem, brzuch puść luźno, obejmij ramionami poduszkę i odpocznij. Oczywiście jeśli jesteś gospodynią przyjęcia, jest trudniej. Ale jeśli nie możesz z niego wyjść, a czujesz, że dłużej nie dasz rady, odważ się i stań po swojej stronie: „Kochani, przepraszam, ale jestem wykończona, muszę zostać sama. Mam nadzieję, że to zrozumiecie. Zapraszam was w sobotę na drugą część imprezy, tym razem składkową". My, kobiety, generalnie za bardzo się spinamy, za bardzo chcemy dać radę, trudno jest nam różne rzeczy puszczać.

Bruksizm kojarzy mi się z takim doznaniem: zacisnę zęby i wytrzymam do końca.

Znam dobre ćwiczenie, które ułatwia naukę puszczania. Idź do kuchni, tam gdzie masz łatwo zmywalną podłogę, wyjmij z lodówki surowe jajko. Trzymaj je w dłoniach na wysokości przepony i powoli zacznij rozluźniać palce. Kadr po kadrze patrz, jak jajko wysuwa ci się z rąk i rozbija na podłodze. Chodzi o poczucie, o fizyczne doznanie trudności puszczania.

Natomiast bruksizm zaliczany bywa do zaburzeń snu; zaciskanie zębów odbywa się głównie w nocy. Uważa się, że jego przyczyną są nierozwiązane konflikty wewnętrzne, często nieuświadamiane. Na pewno wiąże się z napięciami w ciele – dr Jacek Sobol, osteopata, z którym współpracuję, rozluźnia pacjentom z bruksizmem mięśnie twarzy, szyi. Niektórzy specjaliści uważają, że źródłem problemu jest nieprzeżyta, stłumiona złość, wskazują, że zęby służą nie tylko do jedzenia, także do gryzienia, u zwierząt wyrażają przecież agresję. Prawa do agresji nie przyznaje się kobietom – często powstrzymujemy krzyk, złość, zaciskamy mięśnie stawów żuchowo-skroniowych. Jeśli chcesz poczuć to napięcie, włóż palec wskazujący do ust i naciśnij delikatnie mięśnie w okolicy tych stawów. Ucisk na początku może być bolesny, ale po chwili przyniesie ulgę.

Napisałaś w książce, że czasem, gdy uda się uwolnić zamrożone emocje, pacjenci przestają przychodzić na sesje. Dlaczego?

Zdarza się, szczególnie na sesjach łączonych, że uwalnianie zamrożonych emocji jest bardzo intensywnym przeżyciem – pacjenci czasem płaczą albo krzyczą. Nieraz uwalniające się emocje uświadamiają człowiekowi, że już dłużej nie da się żyć w taki sposób jak do tej pory. To trudne. Kiedyś trafiła na naszą sesję pacjentka dzień przed rozprawą rozwodową. Całe jej ciało było napięte. Kiedy osteopata próbował je rozluźnić, przestraszyła się, że to ją „osłabi". „Wolę być w napięciu, w złości, bo ja się muszę bronić. Przyjdę do was, jak dostanę rozwód", powiedziała. Nie zawsze jesteśmy gotowi na odmrażanie emocji, na wyrażanie złości, smutku, lęku. Przecież czasem to oznacza rozstanie z toksycznym partnerem, zmianę pracy lub przyjaciół. Sami musimy czuć się gotowi na porzucenie tego pancerza i powrót do autentyczności.

Życie pod dyktando – nie ma mowy!

Dorosłe dzieci, partner, rodzina podważają twoje wybory? Nie pozwól, by układali ci życie. **MASZ PRAWO DECYDOWAĆ O SOBIE** – szczególnie teraz, w dojrzałym wieku, gdy możesz mieć więcej wolności niż kiedykolwiek.



Słyszysz od bliskich komentarze w stylu: „Naprawdę chcesz wyjechać sama?”, „Po co ci teraz nowy związek?”, „Szkoda pieniędzy na takie zachcianki”? Czasem takie opinie wypowiadane są z troski, ale bywają też próbą kontrolowania naszych osobistych wyborów. Traktowania nas protekcjonalnie. Niestety, wiele z nas z biegiem lat łatwiej wchodzi w rolę osoby, która wszystkim ustępuje, tłumaczy się i dla świętego spokoju rezygnuje z własnych potrzeb. Chcemy cię od tego odwieść. Pamiętaj że, dojrzałość powinna oznaczać większą wolność, a nie życie pod cudze dyktando!

„Chcą dobrze” – ale czy na pewno?

Dorosła córka martwi się, że mama „da się oszukać” nowemu partnerowi. Syn uważa, że samotny wyjazd to zły pomysł. Siostra krytykuje wydatki na hobby, kosmetyczkę albo kurs językowy. Oczywiście czasem stoi za tym prawdziwa troska. Problem zaczyna się, gdy opinia bliskich zamienia się w nacisk, ocenianie albo wzbudzanie poczucia winy. My, kobiety około pięćdziesięcioletnie, łatwo poddajemy się takim sugestiom. Byłyśmy bowiem wychowywane do poświęcania się innym. Miałyśmy być rozsądne, skromne, rodzinne i „nie sprawiać nikomu problemów”. Dlatego wiele z nas auto-

Fot.: Adobe Stock (2)

matycznie uznaje potrzeby innych za ważniejsze od własnych. Tak jednak nie powinno być. Kiedy, jeśli nie teraz, możemy w końcu zacząć decydować o sobie w sposób całkowicie autonomiczny?

Dlaczego cudza krytyka tak boli?

Kiedy słyszymy: „Na twoim miejscu zrobiłabym inaczej", łatwo poczuć się jak mała dziewczynka, którą ktoś strofuje. Szczególnie, gdy krytyka pochodzi od dzieci, przyjaciółki albo partnera. W takich sytuacjach uruchamiają się emocje: lęk przed odrzuceniem, poczucie winy albo obawa, że naprawdę postępujemy nierozsądnie. W efekcie zaczynamy się tłumaczyć, wycofywać lub rezygnować z planów. Wiele z nas po krytycznym komentarzu bliskich zaczyna wątpić w swoje decyzje. Nowa fryzura okazuje się „niepotrzebną fanaberią", wyjazd z przyjaciółkami „stratą pieniędzy", a randka po latach samotności „niepoważnym pomysłem". Nawet jeśli początkowo coś sprawiało nam radość, pod wpływem ocen innych staje się już mniej kuszące. Zamiast cieszyć się zmianą, zaczynamy zastanawiać się, czy rzeczywiście „nie przesadzamy".

Masz prawo do własnych – i tylko takich! – wyborów

Czas odzyskać przestrzeń dla siebie. Dzieci są już dorosłe, obowiązków bywa mniej, to dobry moment na odkładane latami marzenia. Naturalne, że chcesz próbować nowych rzeczy, zmienić styl życia albo zainwestować w siebie. I wcale nie musisz nikogo prosić o zgodę na nową relację, podróże, czy wydawanie pieniędzy na własne potrzeby. Oczywiście bliscy mogą mieć swoje zdanie. Ale ty nie musisz się mu poddawać.

Nie poddawaj się, rób swoje. I wiedz, że „nie" czasem wystarczy za całą odpowiedź. Zajęło mi 60 lat, żeby się tego nauczyć

Jane Fonda



Jak stawiać granice bez awantur?

Martwisz się, że asertywność zniszczy delikatne relacje rodzinne? Stawiaj granice spokojnie i z szacunkiem. Zamiast: „Wtrącasz się w moje życie!", powiedz: „Rozumiem, że się martwisz, ale tę decyzję chcę podjąć sama." To komunikat spokojny, a jednocześnie stanowczy. Nie musisz tłumaczyć się z każdego wydatku czy planu. Im więcej wyjaśnień dajesz, tym łatwiej innym wejść w rolę sędziów twojego życia. Warto też pamiętać, że bliscy często potrzebują czasu, by zaakceptować zmianę. Jeśli przez lata byłaś osobą, która zawsze ustępowała, twoja nowa stanowczość może ich zaskoczyć.

Święty spokój to kiepski pomysł

Ciągłe podporządkowywanie się innym prowadzi do frustracji, smutku i poczucia, że życie przecieka przez palce. Wiele kobiet dopiero po latach zauważa, jak często rezygnowały z siebie: z odpoczynku, z przyjemności, z marzeń czy miłości dla, tak zwanego, świętego spokoju. Odwagi! Może właśnie teraz jest najlepszy moment na odzyskanie własnego głosu! I nie chodzi o bunt przeciw rodzinie, ale o zdrową równowagę. Możesz kochać bliskich i jednocześnie żyć po swojemu. Twoje życie nie jest projektem do zatwierdzenia przez innych.

Z wiekiem pojawia się wolność, jesteś bardziej sobą. Jest w tym siła.

Juliette Binoche

Jak reagować, gdy bliscy podważają twoje decyzje

Gdy bliscy krytykują nasze wybory, łatwo stracić pewność siebie i zacząć działać wbrew sobie. Warto wtedy pamiętać o kilku zasadach, które pomagają zachować spokój i własne granice. Nie tłumacz się nadmiernie. Im więcej się usprawiedliwiasz, tym bardziej oddajesz innym prawo do oceniania cię. Mów konkretnie. Zamiast wdawać się w kłótnie, używaj krótkich komunikatów: „Rozumiem twoje zdanie, ale zdecydowałam inaczej". Nie podejmuj decyzji pod presją. Jeśli czujesz nacisk, daj sobie czas. Emocje są złym doradcą. Nie rezygnuj od razu z tego, co daje ci radość. Czasem pierwszy krytyczny komentarz wystarczy, by porzucić swoje plany. Warto jednak sprawdzić, czy naprawdę czegoś nie chcesz, czy tylko boisz się cudzej opinii.



Różowa sól jest lepsza. Nieprawda. Sól himalajska to chemicznie ten sam NaCl co kuchenna. Różowy kolor nadają jej tlenki żelaza. Różni je wyłącznie cena.

Uroda w płynie? Niezupełnie. Picie kolagenu nie gwarantuje młodszej skóry. Hydrolizat trawi się do aminokwasów, a organizm sam decyduje, gdzie je skieruje.

Cukier u mnie nie zagości! Ale syrop klonowy i miód działają w organizmie tak samo jak biały cukier. To glukoza i fruktoza, ale pod inną nazwą.

Pani doktor! Czy to prawda, że...?

Wierzyć viralowym przekazom, czy lepiej je ignorować? Sprawdź, co na ten temat **MÓWIĄ EKSPERCI**. Oto najpopularniejsze internetowe trendy, które z faktami mają niewiele wspólnego.

TEKST: IWONA JANCZAREK

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. Nie trzeba za nimi podążać.



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

1 TOŻ TO CUDA! ODCHUDZANIE ZA WSZELKĄ CENĘ

Woda zamiast leku

Ricezempic (od słów „rice", czyli ryż i nazwy leku na otyłość, 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, ale 1/2 szklanki surowego ryżu zawiera jej zaledwie 0,6 g, a do wody przechodzi jeszcze mniej. Zamiast pić wodę po ryżu, lepiej zjeść sałatkę ziemniaczaną lub makaronową, które obfitują w skrobię oporną.

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.

> Więcej, to nie zawsze lepiej Fibermaxxing, czyli błonnik w każdym posiłku, im więcej, tym lepiej. To prawda, błonnik działa, ale nagłe jego zwiększenie w diecie powoduje wzdęcia i skurcze.

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.

2 TABLETKA DOBRA NA WSZYSTKO, CZYLI KAPSUŁKI PEŁNE OBIETNIC

Witamina D

Influencerzy polecają zażywanie 10 000 j.m. wit. 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 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, 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.

»

«

3 PROSTE RECEPTY NA TRUDNE PROBLEMY



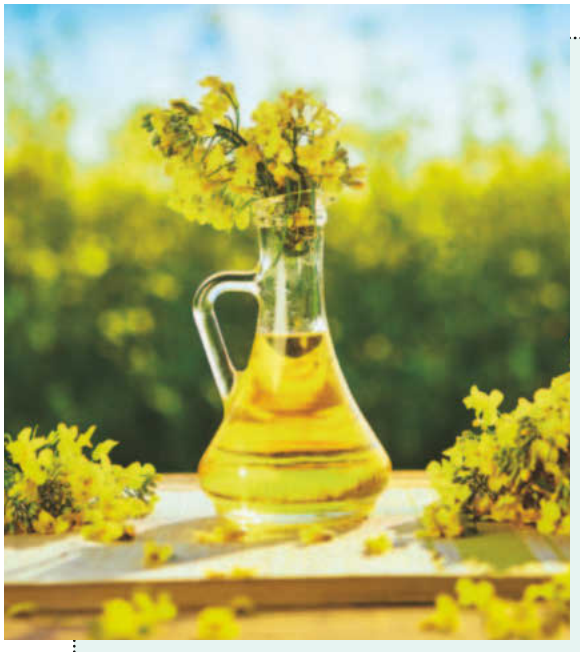
Przyczyna kłopotów

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.

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

TikTokowi influencerzy przestrzegają przed używaniem go. Uważają, że jest 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.

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 (4)

NOWA!

Kobieta i życie

Teraz więcej stron!

2 MAGAZYNY W CENIE JEDNEGO!
TYLKO **5,29 zł**





JESTEŚMY Z WAMI JUŻ 80 LAT!

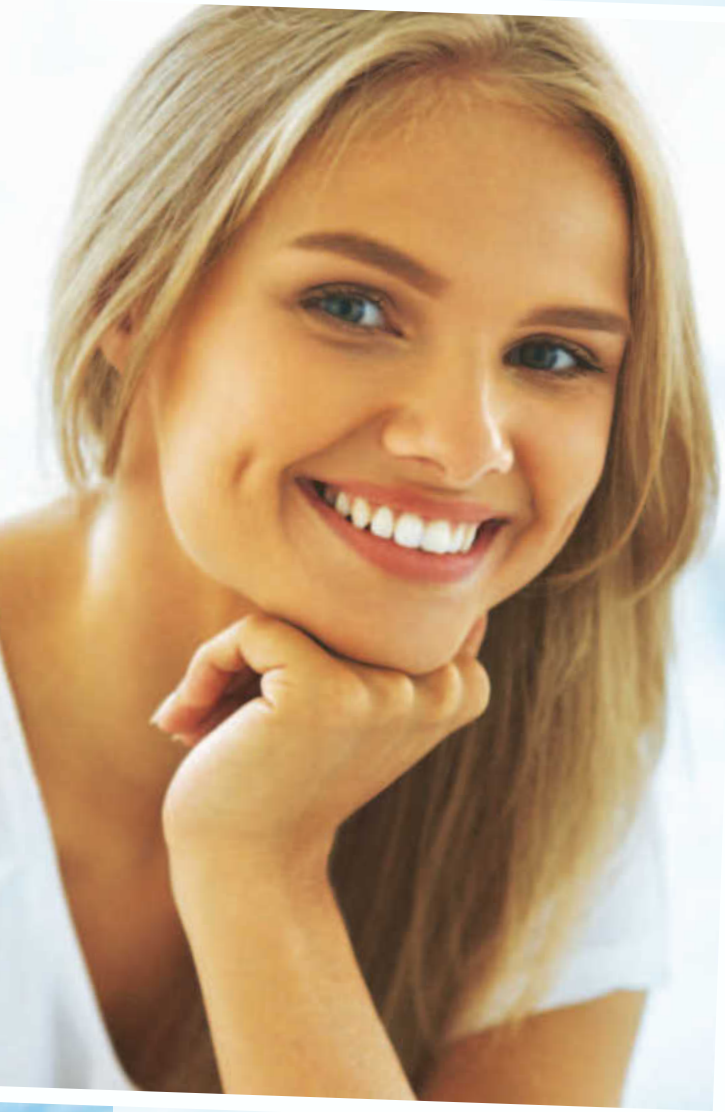
Zapraszamy na urodziny! W numerze m.in.:

- Jubileuszowy konkurs z atrakcyjnymi nagrodami
- Wzruszające historie i złote rady aktualne do dzisiaj
- Sentymentalne przepisy kulinarne, które łączą pokolenia

Miesięcznik dostępny w punktach sprzedaży prasy i urzędach pocztowych

Wszystko, o co chciałabyś zapytać dentystę...

…ale niepotrzebnie się wstydzisz. **WARTO BYĆ DOCIEKLIWĄ**. To zawsze wychodzi na zdrowie.



Każdy powinien odwiedzać stomatologa co najmniej dwa razy w roku, żeby sprawdzić, czy nie ma ubytków, i usunąć kamień nazębny, czyli wykonać skaling. Pewnie nieraz przychodziły ci wtedy do głowy pytania o zdrowie jamy ustnej, ale krępowałaś się je zadać. My zrobimy to za ciebie.

Dlaczego niektórzy mają zdrowe zęby, mimo że wcale o nie nie dbają?

To głównie zasługa genetyki i składu śliny. Część osób ma naturalnie wyższy poziom wapnia w ślinie i bardziej zasadowe pH, co chroni zęby przed próchnicą. Prawidłowy zgryz i luźniejszy układ zębów utrudniają bakteriom gromadzenie się na szkliwie.

Guma do żucia zastąpi szczotkowanie?

Nie, ale żucie gumy bez cukru przez 10 minut po posiłku pobudza wydzielanie śliny, która neutralizuje kwasy i wypłukuje resztki jedzenia. Zmniejszasz przez to ryzyko próchnicy.

Lepiej wybierać pasty bez fluoru?

Słyszy się opinie, że fluor szkodzi i może wywoływać osteoporozę czy zaburzenia pracy nerek. To prawda, ale tylko wtedy, kiedy fluor trafia do orga-

Na higienę jamy ustnej musisz poświęcić dwie minuty, dwa razy dziennie.

nizmu przez przewód pokarmowy. Pasta z fluorem działa zewnętrznie, nie połykasz jej, dlatego pozostaje najskuteczniejszym sposobem zapobiegania próchnicy. Bez obaw stosuj pasty z zawartością co najmniej 1000 ppmF.

Czy pastę do zębów trzeba zmieniać?

Tak, potwierdza to wielu stomatologów. Nie powinnaś stosować tej samej pasty latami. Warto co miesiąc, dwa lub trzy zmieniać producenta, bo dzięki temu szczotkowanie zębów pozostaje przyjemne, a ty robisz to chętniej i skuteczniej.

Szczoteczka soniczna czy elektryczna?

To kwestia indywidualnych preferencji. Szczoteczki soniczne wykonują do 31 tys. ruchów na minutę, a elektryczne ok. 7,5 tys., dzięki czemu soniczne lepiej czyszczą przestrzenie między zębami i są delikatniejsze dla dziąseł. Elektryczne są tańsze i łatwiej się do nich przyzwyczaić. Soniczna sprawdzi się lepiej, kiedy masz wrażliwe dziąsła, kamień nazębny albo aparat ortodontyczny.

Dentysta zauważy, że nie umyłam tego dnia zębów?

Tak, dentyści łatwo rozpoznają regularnie szczotkowane zęby. Już 4 godziny po umyciu tworzy się na nich płytka nazębna z bakteriami odpowiedzialnymi za próchnicę i choroby przyzębia. Im dłużej zęby nie były myte, tym płytki jest więcej, aż w końcu twardnieje i zmienia się w kamień nazębny, który pogarsza stan dziąseł. Nieumyte zęby łatwo rozpoznać też po zapachu. Lepiej jednak przyjść z nieumytymi zębami, niż próbować maskować problem gumą do żucia, bo wtedy dentysta dokładniej oceni twoje nawyki higieniczne.

Dlaczego ósemki sprawiają tyle problemów?

Nie wszystkim. To, czy mamy kłopoty, zależy głównie od wielkości szczęk i tego, czy jest w nich dość miejsca na swobodne wyrżnięcie zęba. Ewolucyjnie nasze szczęki stają się coraz mniejsze, dlatego





Przegląd stomatologiczny i instruktaż szczotkowania są za darmo, raz w roku.

u jednych osób ósemki wyrzynają się bez problemu, a u innych nie mogą przebić się przez dziąsła lub rosną w niewłaściwym kierunku i trzeba je usunąć chirurgicznie.

Istnieje związek między chorobami dziąseł a problemami z sercem?

Tak, badania pokazują wyraźny związek między chorobami przyzębia a chorobami serca. Bakterie z chorych dziąseł mogą przedostawać się do krwiobiegu i przyczyniać się do chorób sercowo-naczyniowych, dlatego zdrowe dziąsła mają znaczenie dla całego organizmu.

Aparat, wybielanie i licówki to jedyny sposób na idealne zęby?

Nie. Tańszą, choć mniej trwałą metodą jest bonding, czyli korekcja niedoskonałości zębów za pomocą kompozytu. Sprawdza się przy naprawie niewielkich uszkodzeń, diastemie czy ujednoliceniu koloru. Lekarz nakłada kompozyt porcjami, utwardza go lampą polimeryzacyjną i poleruje, zwykle wystarczy na to jedna wizyta.

Fot.: Adobe Stock (4)

Inspiracje i nowości

Znalezione w aptece



● **Mediprolac** to suplement do stosowania w celu uzupełnienia diety o bakterie probiotyczne. Cena: ok. 10 zł

● **ArgoTIAB** na rany, oparzenia, odleżyny. Przyśpiesza proces gojenia się ran i regeneracji skóry. Cena: ok. 36 zł





● **Kolagen 20 000 ELITE** to suplement diety w płynie, zawierający aż 20 000 mg hydrolizowanego kolagenu oraz witaminę C. Cena: 199 zł

● **Kolagen Cito** wspomaga odbudowę m.in. tkanki chrzęstnej i ogranicza dolegliwości stawowe. Cena: ok. 32 zł





● **Floradix Żelazo i witaminy** reguluje produkcję czerwonych krwinek i łagodzi zmęczenie. Cena: ok. 43 zł



Wielki powrót... leżakowania

Dużą wagę przykładamy do tego, co kładziemy na talerz, za to zapominamy, że same także powinnyśmy się położyć. Położyć i głęboko pooddychać – dzięki temu wzmocnimy nerw błędny, który aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, czyli nasz tryb „odpoczywaj i traw". Jeśli nie działa on prawidłowo, to zaburzone jest wydzielanie kwasu żołądkowego i enzymów trawiennych, motoryka żołądka i jelit.

Warzywna tarcza ochronna

Super hit

Brokuły, kalafior, kapusta, brukselka – zawierają izotiocyjanian i indole, które chronią DNA komórek przed uszkodzeniami. Badacze z Szanghaju odkryli, że u kobiet po leczeniu raka piersi często jedzących warzywa krzyżowe niższe jest ryzyko nawrotu choroby. Jedz je profilaktycznie.



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



Mów do siebie

Mówienie do siebie pomaga skupić uwagę na zadaniu i utrzymać koncentrację, szczególnie gdy czynność jest trudna lub monotonna. Wypowiadanie myśli na głos pomaga uporządkować informacje i stworzyć plan działania i sprawia, że jest mniejsza szansa, że się rozproszymy.



Trzymaj rytm

Puls to liczba uderzeń serca w ciągu jednej minuty. Zarówno zbyt wolne, jak i zbyt szybkie tętno może być sygnałem niebezpiecznych chorób. Przyjmuje się, że u osoby dorosłej puls w spoczynku powinien zawierać się w przedziale od 60 do 80 uderzeń na minutę.

Śmieszna gimnastyka

Głośny śmiech uruchamiający przeponę, to wyjątkowo skuteczna gimnastyka dla układu oddechowego – nabieramy wówczas aż trzy razy więcej powietrza niż normalnie oraz angażujemy mięśnie oddechowe w taki sposób, który przypomina intensywny trening oddechowy. Zwiększa się wówczas wentylacja i dotlenienie organizmu.



Śpij po skandynawsku

Takie spanie, czyli w jednym łóżku, ale pod dwiema osobnymi kołdrami, poprawia komfort snu. Nie rezygnujesz z bliskości partnera, ale oddzielne kołdry pomagają zminimalizować zakłócenia snu, gdy druga osoba wstaje w nocy. Poza tym każdy wybiera grubość kołdry, jaką lubi.





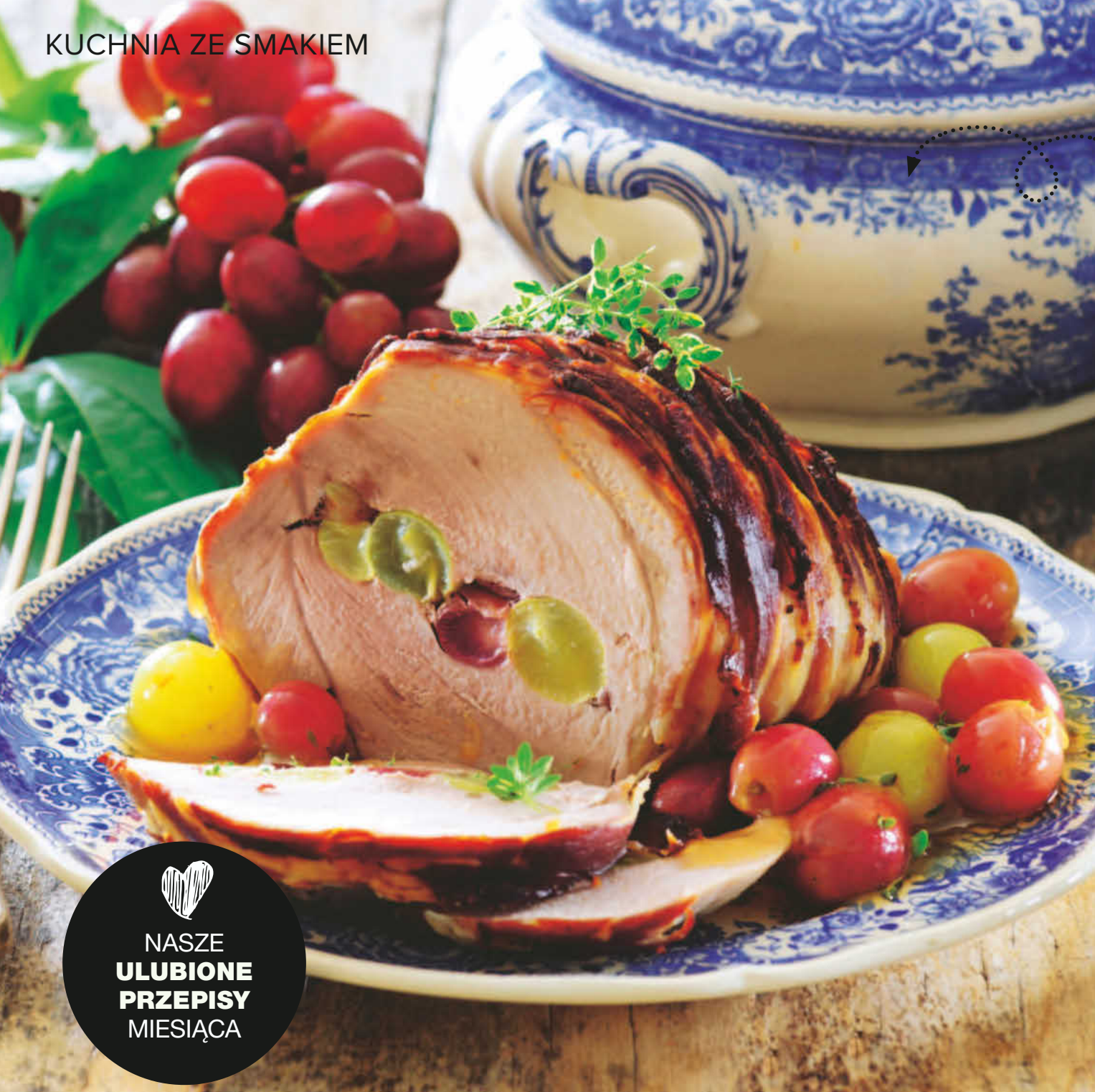
Co za dużo, to niezdrowo

Stomatolodzy zalecają szczotkowanie zębów 2-3 razy dziennie po około 2 minuty. Nadmierne szorowanie może nie być dobre dla zębów. Pasta do zębów, tak jak szczoteczka, ma właściwości ścierne (pasty wybielające – większe niż zwykłe). Dlatego zbyt częste szczotkowanie może uszkadzać szkliwo i narażać zęby na uszkodzenia.



Psi terapeuci w szpitalach

Polskie szpitale doceniły terapeutyczny wpływ psów i coraz częściej pozwalają, by osoby, które muszą długo przebywać na oddziale lub są terminalnie chore spotykały się ze swoimi pupilami. Bliskość psa stymuluje wydzielanie oksytocyny, zwanej hormonem szczęścia, a to sprawia, że chory szybciej wraca do zdrowia, a jeśli to niemożliwe, łatwiej znieść mu trudy choroby.



NASZE **ULUBIONE PRZEPISY** MIESIĄCA

Pierś do przodu!

MAŁY CUD – zwykły filet zmienia się w złocisty i aromatyczny specjał. Wchodzi na stół jak **BOHATER**!

Filet z indyka z winogronami

Czas przygotowania: **25 minut**
Porcje: **10** Stopień trudności: **łatwy**

SKŁADNIKI: **• 1 i 1/2 kg filetu z indyka • 250 g wędzonego boczku w długich plastrach • 2/3 szklanki soku winogronowego • 500 g ciemnych winogron bez pestek • suszony tymianek • słodka papryka • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Filet opłucz, osusz. Natnij wzdłuż tak, by uzyskać głęboką kieszeń. Mięso natrzyj solą, pieprzem oraz słodką papryką, posyp suszonym tymiankiem. Zawiń w folię aluminiową, wstaw na noc do lodówki.
2. Winogrona opłucz. Włóż do kieszonki wyciętej w mięsie (tyle, ile się zmieści). Mięso owiń plastrami boczku, tak by zachodziły na siebie. Obwiąż nitką. Ułóż w brytfance.
3. Mięso podlej sokiem z winogron. Piecz przez 70-75 minut w 180°C. Podczas pieczenia często polewaj sosem z dna brytfanki. Ok. 20 minut przed końcem pieczenia dołóż pozostałe winogrona, skrop je sosem.



Nuggetsy w płatkach kukurydzianych

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

SKŁADNIKI: **• 750 g filetów z kurczaka • 75 g śmietany 22% • 2 jajka • 120 g kukurydzianych płatków bez cukru • po 2 łyżki miodu i keczupu • 1 łyżka majonezu • 2 łyżeczki musztardy • sól • pieprz • mielona słodka papryka**

PRZYGOTOWANIE:

1. Filety opłucz, wytrzyj do sucha i pokrój na kawałki. Do miseczki wbij jajka, wlej śmietanę. Wsyp po sporej szczypcie soli, pieprzu i mielonej słodkiej papryki, wymieszaj. Płatki pokrusz drobno, umieść w osobnym naczyniu.
2. Piekarnik rozgrzej do temp. 175°C. Blachę z piekarnika wyłóż pergaminem. Kawałki mięsa zanurzaj w masie jajeczno-śmietanowej i panieruj w płatkach. Ułóż na blasze. Piecz 45 minut. W połowie czasu pieczenia obróć nuggetsy.
3. Keczup połącz z miodem, majonezem i musztardą. Dip przypraw solą i pieprzem, podaj do nuggetsów.

»



Szaszłyki falbanki

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

SKŁADNIKI: **• 1 puszka ananasa • 2 chili • 400 g jogurtu naturalnego • 1/2 pęczka mięty • sól • pieprz • 4 sznycle wieprzowe • 2 łyżki oleju • 16 drewnianych patyczków**

PRZYGOTOWANIE:

1. Patyczki namocz w wodzie. Ananas osącz. Papryczki chili przekrój, usuń nasiona i posiekaj. Miętę umyj i osusz. Kilka listków odłóż, pozostałe pokrój.

2. Ananas pokrój w drobną kostkę. Jogurt wymieszaj z chili, miętą i ananasem, dopraw solą i pieprzem. Sznycle osusz papierowym ręcznikiem i każdy pokrój wzdłuż na ok. 4 paski. Paski mięsa ponabijaj falistym ruchem na namoczone i osączone patyczki. Olej rozgrzej na dużej patelni z powłoką nieprzywierającą.

3. Szaszłyki smaż partiami ze wszystkich stron przez 3-4 minuty. Dopraw solą i pieprzem. Szaszłyki podaj z dipem, udekoruj odłożoną miętą i chili. Serwuj np. z chipsami tortillowymi.

Kąski z pieczonymi warzywami

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

SKŁADNIKI: **• 600 g filetu z piersi indyka • 10 gałązek tymianku • po 6 cebul i buraków • 3 ząbki czosnku • 8 marchewek • 1 łyżeczka curry • 6 łyżek oliwy • 150 g komosy ryżowej • 1/2 pęczka natki • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Tymianek umyj i posiekaj. Cebule obierz i pokrój w ósemki. Czosnek obierz. Obierz i pokrój marchewki oraz buraki w małe kawałki. Warzywa wymieszaj z cebulą, 2 ząbkami czosnku, tymiankiem i 4 łyżkami oliwy, dopraw. Rozłóż na blasze i piecz 30-35 minut w 200°C, przewróć.

2. Pozostały czosnek posiekaj i połącz z 1 łyżką oliwy, curry, solą i pieprzem. Indyka pokrój na 8 pasków, obtocz w marynacie i odstaw. Komosę ugotuj wg instrukcji. Mięso usmaż na reszcie oliwy, potem przykryj i duś 8 minut na małym ogniu. Natkę umyj i posiekaj. Podawaj komosę z pieczonymi warzywami i mięsem, posyp natką.



Fot.: 123RF/Archiwum, Adobe Stock (4), House of Food (4)



Stek z indyka z kalafiorem

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

SKŁADNIKI: **• 600 g różyczek kalafiora • 300 g mrożonego groszku • 4 filety z indyka • 1 duży pomidor • 80 g mozzarelli • 4 łyżeczki oleju • suszony tymianek • 150 g masła • 3 żółtka • 3 łyżki soku z cytryny • 4 gałązki natki pietruszki • sól • pieprz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Żółtka zmiksuj z sokiem z cytryny, dolej do nich małą strużką masło, nie przerywając ubijania. Gotowy sos holenderski przyprawsolą i pieprzem. Różyczki kalafiora i groszek ugotuj, odcedź.
2. Filety oprósz solą i pieprzem, usmaż na oleju. Przełóż do żaroodpornego naczynia.
3. Na każdym filecie ułóż plasterek pomidora i mozzarelli. Posyp tymiankiem. Zapiekaj ok. 5 minut w 200°C, aż ser się rozpuści i lekko zarumieni. Ułóż na półmisku razem z warzywami, polej sosem i udekoruj zieleniną.

REKLAMA




NASZE
ULUBIONE
PRZEPISY
MIESIĄCA

Cebulowy klasyk

Cebula może wycisnąć łzy, ale ten placek **WYCIŚNIE** już **TYLKO ZACHWYTY**! Cebula i drożdżowe ciasto to duet zaskakująco udany.

Czas przygotowania: **120 minut** Porcji: **8** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 300 ml mleka • 1 op. (7 g) drożdży instant • 350 g + trochę mąki pszennej • cukier • sól • pieprz • 8 łyżek oleju • 3 białe cebule • 2-3 duże czerwone cebule • 1/2 pęczka dymki • 200 g gotowanej szynki w kawałku • 200 g żółtego sera, np. emmentalera • 200 g kwaśnej śmietany 22% • 4 jajka • 5 ździebeł szczypiorku • tłuszcz i mąka do przygotowania blachy**

PRZYGOTOWANIE:

1. Mleko lekko podgrzej, zdejmij z palnika. Dodaj drożdże, mieszaj, aż się rozpuszczą, odstaw na bok. Mąkę wymieszaj z solą i przesiej do miseczki. Zrób wgłębienie, wlej mleko z drożdżami, lekko przemieszaj. Dolej olej. Zagnieć gładkie, elastyczne ciasto. Uformuj kulę, oprósz ją lekko mąką. Przykryj ściereczką kuchenną i odstaw na 40 minut do wyrośnięcia. W tym czasie ciasto powinno podwoić swoją objętość.

2. Cebule obierz, białe pokrój w kostkę, czerwone – w cienkie krążki, a dymkę – w plasterki. Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju, zrumień na nim szynkę, zdejmij ją z patelni. Dodaj pozostały olej i smaż wszystkie cebule 5 minut na małym płomieniu.

3. Żółty ser grubo zetrzyj. Śmietanę 30% roztrzep z jajkami, wymieszaj z serem, cebulą i szynką. Całość przypraw solą i pieprzem. Formę o średnicy 26 cm posmaruj tłuszczem i oprósz mąką. Ciasto ułóż w formie, dociskając do brzegów. Rozsmaruj masę cebulową. Piecz 30-35 minut w 180°C. Szczypiorek posiekaj. Gotowy placek posyp szczypiorkiem.

Idealny na chłodne wieczory – otuli aromatem niczym ulubiony, miękki koc.











Fot.: House of Food (6)

Z jabłkami za pan brat

Wpadają w mąkę jak **PRZYJACIEL W RAMIONA** – bez zadęcia, za to z nutą kwasku i ciepłem cynamonu.





Zapiekane kokilki

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

SKŁADNIKI: **• 270 g świeżego ciasta francuskiego • 2 łyżki cukru • 2 jabłka • 80 g suszonych wiśni • 2 łyżki syropu klonowego • 1 łyżka wody • 1 łyżka budyniu waniliowego • 8 ciastek**

PRZYGOTOWANIE:

1. Ciasto francuskie wyjmij z lodówki i pozostaw w temperaturze pokojowej przez około 10 minut. Cukier wsyp na patelnię i skarmelizuj. Jabłka obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Dodaj suszone wiśnie i syrop klonowy, wymieszaj.

2. Budyń wymieszaj z wodą na gładką masę i dodaj do jabłek. Całość krótko podgrzej, aż masa lekko zgęstnieje. Ciastka pokrusz i rozdziel do 4 filiżanek o pojemności 300 ml. Na ciasteczkach rozłóż masę jabłkową.

3. Z ciasta wytnij 4 krążki o średnicy odpowiadającej średnicy filiżanek. Ułóż je na jabłkach i piecz około 20 minut w 175°C z termoobiegiem. Podawaj na ciepło.

Sernik z orzechami

Czas przygotowania: **90 minut**
Porcje: **20** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 500 g masła • 750 g mąki • 575 g cukru • 1 cukier waniliowy • 150 g konfitury z malin • 125 g włoskich orzechów • po 1,5 kg jabłek i mielonego tłustego twarogu • 8 jajek • 2 budynie waniliowe**

PRZYGOTOWANIE:

1. Masło stop. Wymieszaj z mąką, 275 g cukru i cukrem waniliowym. Zagnieć na kruszonkę. Blachę wyłóż pergaminem. Na spodzie rozsyp 2/3 kruszonki. Posmaruj ją konfiturą. Orzechy posiekaj, wymieszaj z resztą kruszonki.

2. Twaróg utrzyj z jajkami oraz 300 g cukru. Wymieszaj z proszkiem budyniowym. Wyłóż na przygotowany spód. Jabłka obierz, oczyść, potnij na cienkie cząstki. Ułóż je na masie serowej, lekko wciskając w masę. Wierzch posyp kruszonką z orzechami. Piecz przez 60-70 minut w 175°C. Podawaj, np. z bitą śmietaną.



« Keksik migdałowy

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

SKŁADNIKI: **• 5 jabłek • 500 ml czerwonego wina • 3 jajka • po 20 g migdałów i suszonej żurawiny • 100 g masła • 120 g + 1 łyżeczka cukru • 1 cukier waniliowy • po 100 g mąki i mielonych migdałów • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • po 200 g śmietany 30% i serka mascarpone • 1/2 łyżki przyprawy do piernika**

PRZYGOTOWANIE:

1. Obierz 4 jabłka, wydrąż środki. Zalej winem, zagotuj i odstaw na godzinę. Wyjmij. Migdały i żurawinę posiekaj, napełnij jabłka. Pozostałe jabłko zetrzyj.
2. Oddziel żółtka od białek. Żółtka utrzyj z masłem, 120 g cukru i cukrem waniliowym. Dodaj mąkę, proszek, mielone migdały, starte jabłko i ubite białka. Ciasto włóż do formy z pergaminem, wciśnij jabłka. Piecz 50 minut w 175°C. Śmietanę połącz z serkiem, resztą cukru i przyprawą. Ubij. Krem wyłóż na wierzch ciasta. Udekoruj.

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





Wiedeński strudel

Czas przygotowania: **95 minut** Porcje: **16** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 250 g mąki • 1 jajko • 2 łyżki oleju • 75 g masła • 25 g bułki tartej • 50 g migdałów pokrojonych w słupki • 5 kwaśnych jabłek • sok z 1 cytryny • 50 g rodzynek • 50 g cukru • 1/2 łyżeczki cynamonu • cukier puder**

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, jajka, oleju oraz 125 ml wody zagnieć ciasto. Zawiń je w folię. Odłóż na 30 minut. Stop 25 g masła, zrumień na nim migdały oraz bułkę tartą. Jabłka obierz, oczyść, pokrój. Skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj z rodzynkami, 50 g cukru i cynamonem. Dodaj migdały z bułką tartą.
2. Pozostałe masło stop. Ciasto cienko rozwałkuj i rozciągnij na prostokąt (65 x 45 cm). Posmaruj połową masła. Wyłóż nadzienie. Zwiń. Strudel przenieś na blachę z pergaminem. Posmaruj resztą masła. Piecz 20 minut w 225°C. Strudel oprósz cukrem pudrem. Podawaj, np. z sosem waniliowym.

Kołacz z marcepanową kruszonką

Czas przygotowania: **95 minut**
Porcje: **16** Stopień trudności: **średni**

SKŁADNIKI: **• 100 g masy marcepanowej • 450 g mąki • 200 g brązowego cukru • 225 g masła • 4 jajka • szczypta soli • 2 cukry waniliowe • 75 g migdałów mielonych ze skórką • 200 g kwaśnej śmietany • 1 budyń waniliowy • 950 g jabłek • 125 g suszonej żurawiny • 1 łyżka cukru pudru • tłuszcz**

PRZYGOTOWANIE:

1. Z mąki, 175 g cukru, masła, 1 jajko, soli, marcepanu, 1 cukru waniliowego i 50 g migdałów zagnieć kruszonkę. Połowę rozłóż na dnie natłuszczonej formy, tworząc brzeg. Schłodź 30 minut. Resztę kruszonki też schłodź.

2. Śmietanę, 3 jajka, pozostałe cukry i budyń wymieszaj. Jabłka obierz, usuń nasiona, pokrój. Wmieszaj razem z żurawiną do masy śmietanowej.

3. Resztę migdałów ułóż na spodzie. Rozłóż masę jabłkową i posyp kruszonką. Piecz 55-60 minut w 180°C. Ciasto oprósz cukrem pudrem. Podawaj ze śmietaną.



REKLAMA

Kerafortin
Keratyna 150 mg

BUDULEC STRUKTURY WŁOSÓW

Preparat dla gęstych, grubych i mocnych włosów. Zauważalnie wpływa na wzrost nowych włosów tzw. baby hair[1].

+27% GRUBSZE włosy[1]

+19% WIĘCEJ włosów[1]

NOWOŚĆ!
Tabletki z keratyną.

BUDULEC STRUKTURY WŁOSÓW
+19% więcej włosów*
Kerafortin
Keratyna 150 mg,
plan 1 miesięczny
100%
Maksymalny profil keratynowy
WSZYSTKIE 18 AMINOKWASÓW

*Na podstawie badań aparaturowych, które potwierdziły po 84 dniach wzrost gęstości włosów o średnio 19% oraz średnio o 27% wzrost grubości włosów oraz badań użytkowych, które potwierdziły pojawienie się „baby hair" u 73% użytkowników. Wyciąg ze skrzypu północnego wspomaga wzrost i wzmocnienie włosów.

suplement diety

Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o. o.

Oprzyj się wygodnie...

Tapicerowany, drewniany, a może pleciony? Podsuwamy pomysły na piękny, funkcjonalny **ZAGŁÓWEK** oraz aranżację ściany za łóżkiem.



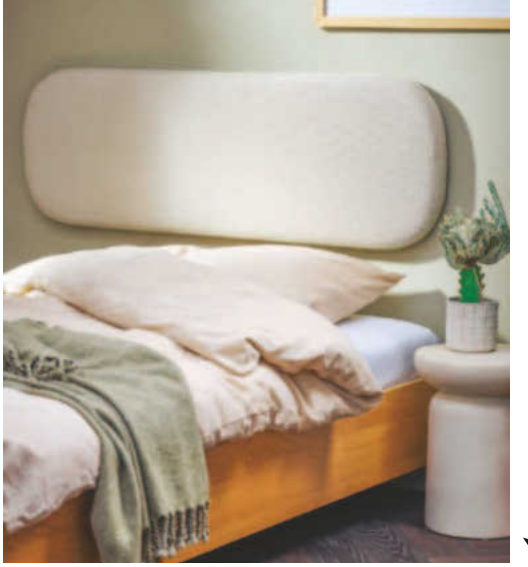
Podwójna przyjemność

• **Zagłówek typu soft pillow** to nowoczesne, miękkie wykończenie łóżka inspirowane formą dużych poduszek. Minimalistyczny, bez pikowania czy ozdobnych przeszyć. Zapewni komfort podczas odpoczynku. Na zdj. łóżko Amelia, Westwing.



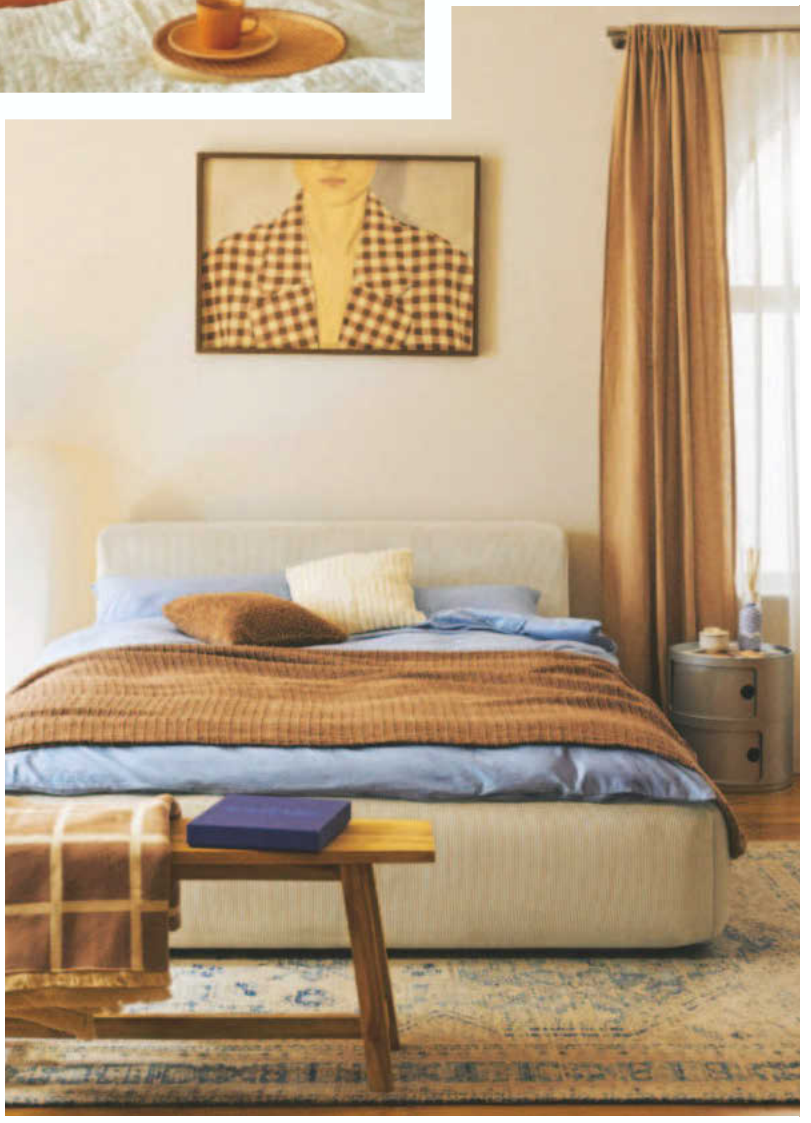
Z miejscem na skarby

• **Przestrzeń za łóżkiem** warto wykorzystać do przechowywania ulubionych przedmiotów. Pomieści to łóżko 4 You Fresh z baldachimem i regałem. Aranżacja VOX.



Dla minimalistki

• **Miękkie oparcie mocowane do ściany** podkręci wygląd zwykłego tapczanu! Ma zaokrąglone linie i stonowany beżowy kolor – zapewni wygodę i wniesie harmonię do wystroju sypialni. Aranżacja Jysk.



W duecie ze sztuką

• **Masz już prosty minimalistyczny zagłówek?** Podkreśl ścianę za łóżkiem. To świetne miejsce na ulubiony obraz czy plakat, których widok będzie cię pozytywnie nastrajał na każdy kolejny dzień. Ich kolor może nawiązywać do tekstyliów na łóżku, dzięki czemu aranżacja będzie prezentować się spójnie. Aranżacja Westwing.

Komfort w parze z designem

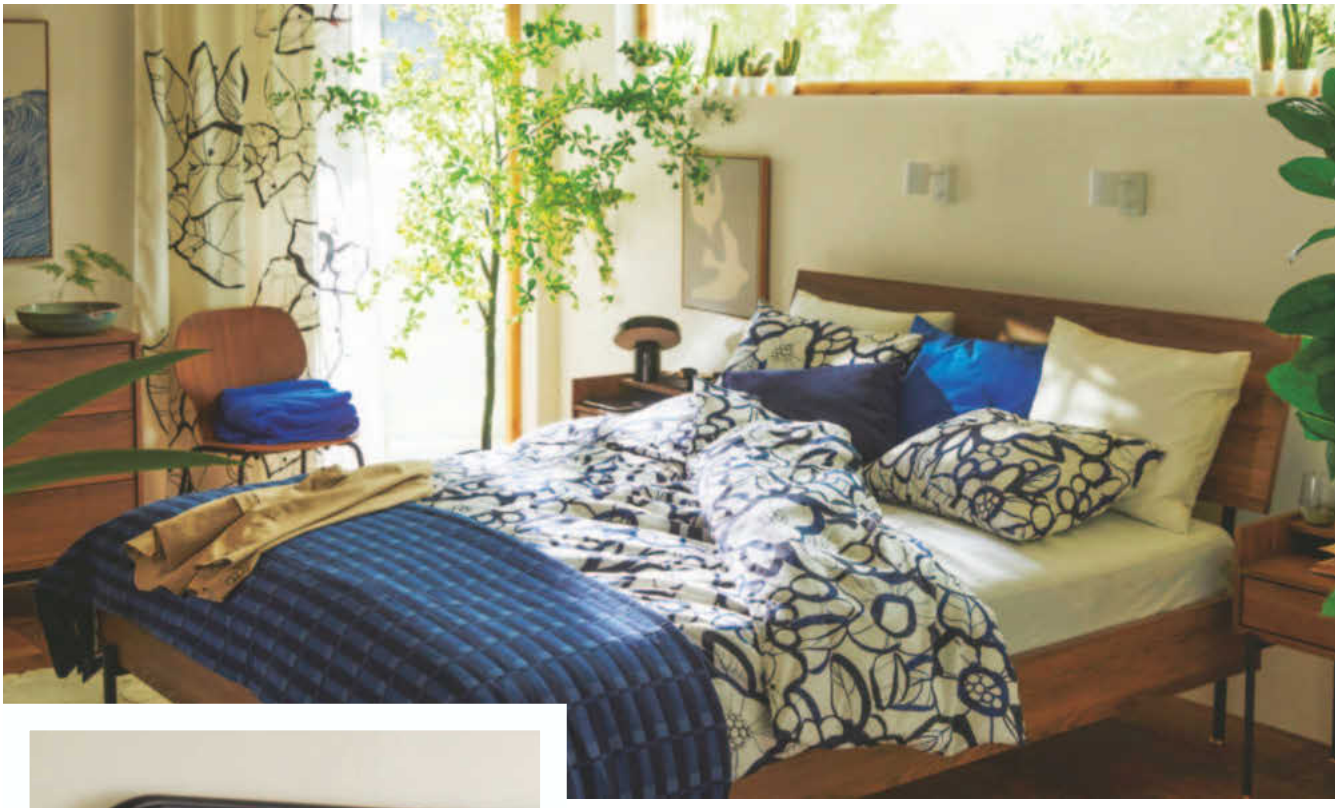
Zagłówek to nie tylko dekoracyjny element łóżka. Możemy dopasować go do swoich potrzeb i stylu życia.

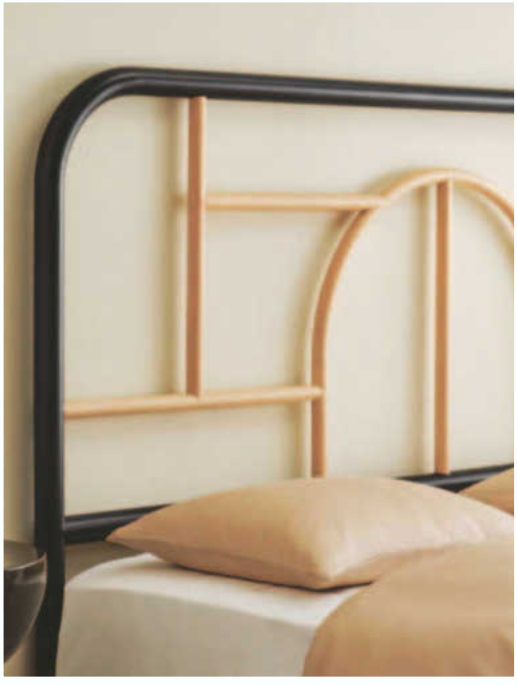
Jeśli lubisz czytać w łóżku albo oglądać seriale, postaw na wygodne, miękkie wezgłowie, które zapewni komfortowe podparcie pleców. Potrzebujesz dodatkowego miejsca na książki, telefon czy inne drobiazgi? Wybierz model z praktycznymi półkami lub schowkami.
A jeśli cenisz minimalizm, sięgnij po prosty, gładki zagłówek, który subtelnie dopełni aranżację i zachowa jej harmonijny charakter.

Na co warto zwrócić uwagę?

Wybierając zagłówek, weź pod uwagę jego rozmiar, materiał, a także sposób i miejsce montażu. Wezgłowie nie musi przylegać bezpośrednio do łóżka – może być zamocowane na ścianie lub stanowić niezależny element aranżacji.

»



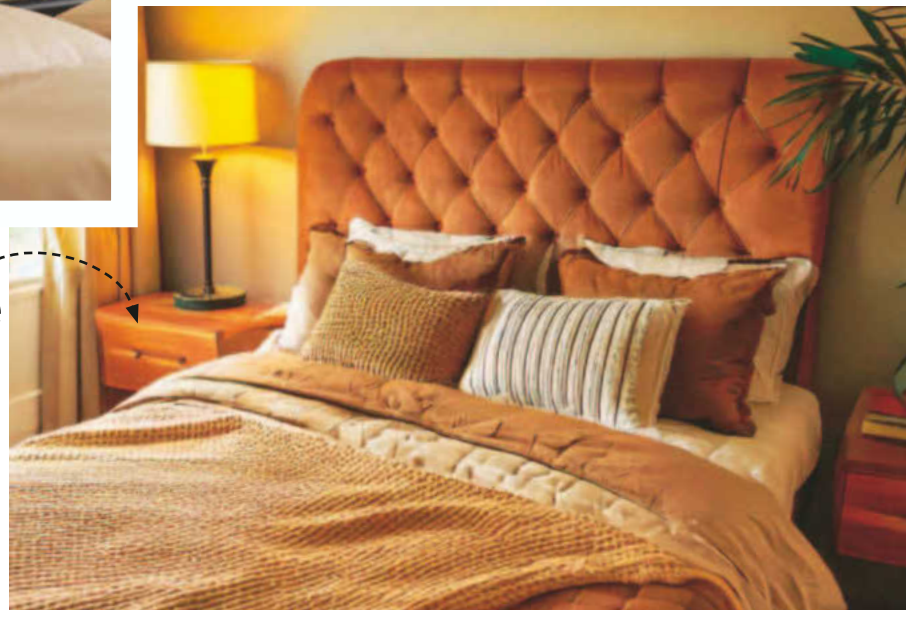


Geometryczny

• **Połączenie prostoty i stylu.** Zagłówek z drewna bukowego z efektowną czarną ramą zewnętrzną dodaje odrobinę wyrafinowania do spokojnej sypialni. Zaprojektowany z myślą o bezpiecznym mocowaniu do ściany. Aranżacja Jotex.

Klasycznie w orzechu

• **Propozycja dla tych, którzy cenią elegancję** i ponadczasowe rozwiązania. Rama łóżka, inspirowana wzornictwem lat 50., zachwyca smukłymi liniami i ciepłym orzechowym odcieniem. Aranżacja IKEA.



Urok weluru

• **Jeśli szukasz połączenia efektownej dekoracji i wygody,** wybierz zagłówek obity pikowaną tkaniną. Szczególnie przytulny efekt zapewni miękki, welurowy zagłówek. Aż chce się oprzeć o niego z ulubioną książką czy filiżanką herbaty…

Fot.: Adobe Stock, materiały prasowe (9)

Dekoracyjne panele

• **Ściana za łóżkiem może stać się dekoracyjnym tłem** dla tapicerowanego zagłówka. Spójny efekt uzyskasz, jeśli panele ścienne dopasujesz do wystroju sypialni – kolorystycznie i fakturą. Aranżacja IKEA.

Ściana w centrum uwagi

Rolę dekoracyjnego wezgłowia może pełnić ciekawie zaaranżowana ściana.

Przestrzeń za łóżkiem pomogą wyróżnić np. panele ścienne. Oryginalne lamele imitujące drewno, ułożone w jodełkę lub inny wzór, staną się intrygującym akcentem wnętrza, który z powodzeniem wynagrodzi brak efektownego zagłówka.

A może z... głową w chmurach?

Rolę zagłówka może też pełnić fototapeta. Wyobraź sobie poranki w sypialni, w której tuż za łóżkiem rozciąga się widok na kwitnący ogród, spokojny las albo nadmorski krajobraz. Taki dekoracyjny akcent nie tylko zastępuje tradycyjny zagłówek, ale też nadaje wnętrzu klimat.



Pleciony zagłówek to świetny wybór do sypialni w stylu boho. Wykonany z rattanu, bambusa czy naturalnych włókien wprowadzi do wnętrza ciepło, lekkość i przyjemną fakturę.



Cudo z plecionki

• **Promyk słońca, który dopełni aranżację** twojej sypialni! Dzięki swojemu designowi przypominającemu słońce, rattanowy zagłówek ożywi i rozświetli każde wnętrze. Przypadnie do gustu wielbicielkom naturalnych dodatków. Aranżacja Vente-Unique.



Inspirowany naturą

• **Ręcznie plecione, wolnostojące wezgłowie z rattanu** zapewni spokojną atmosferę w sypialni. Łatwo dopasujesz je do różnych typów łóżek. Dobrze komponuje się z drewnem, lnianymi tkaninami, roślinami i naturalnymi dodatkami, tworząc przytulną aranżację. IKEA, 250 zł

Lifehacki, które zmieniają codzienność



Kwiaty na powitanie jesieni

Wianek to dekoracja, która od razu buduje klimat – w mieszkaniu czy w ogrodzie. Zawieś go na drzwiach, postaw na stole (np. ze świecą lub dynią w środku) albo ułóż na tacy z lampionem. Pasuje do wszystkiego: romantycznych aranżacji, rustykalnych kadrów i minimalistycznych wnętrz. Do zrobienia wykorzystaj sezonowe skarby: liście, bluszcz, hortensje (świeże lub podsuszone), wrzosy, miniaturowe dynie, jarzębinę, dziką różę i szyszki. Bazę możesz upleść z gałązek albo sięgnąć po gotową – ze słomy lub styropianu. Będzie szybciej i wygodniej, a formę wykorzystasz jeszcze niejeden raz.



OSZCZĘDNE PRANIE, CZYSTY ZYSK

Pierzesz w tańszych godzinach, masz nowoczesną pralkę i myślisz, że to wystarczy?

Temperatura robi różnicę

• Najwięcej prądu pochłania grzanie wody. Jeśli ubrania nie są mocno zabrudzone, wybieraj 30–40°C.
• Włącz tryb Eco – trwa dłużej, ale zużywa mniej energii i wody (podobnie jak w zmywarkach).
• 60°C zostaw na ręczniki, pościel czy pranie higieniczne.

Wsad w sam raz

• „Pół bębna to pół kosztów". Nieprawda. Pralka i tak zużywa energię na start i grzanie. Przeładowanie pogarsza pranie i może wydłużyć cykl.
• Najlepiej, gdy bęben jest wypełniony w ok. 75–80%.

Detergent z umiarem

• „Im więcej proszku, tym czyściej". Wcale nie. Nadmiar środka gorzej się wypłukuje.
• Wybieraj detergenty do niskich temperatur i dawkuj do twardości wody. Przy kapsułkach nie dokładaj „na wszelki wypadek".

Płukanie i wirowanie

Pomijaj pranie wstępne i dodatkowe płukanie, gdy nie ma takiej potrzeby. Na co dzień wybierz 800–1000 obrotów, a maksymalne zostaw dla ręczników, by szybciej schły.

Fot.: Adobe Stock (3), materiały redakcyjne/AI



Pigwowiec – twardy orzech do zgryzienia

Jego owoce są cudownie aromatyczne, ale krojenie bywa uciążliwe. Aby ułatwić sobie to zadanie, **zalej owoce wrzątkiem, zanim sięgniesz po nóż. Wystarczy im 5–10 minut, tak, by tylko lekko zmiękły**, a nie ugotowały się. Następnie przelej je zimną wodą i osusz. Połóż owoc na desce i pokrój na połówki, a potem na ćwiartki, usuwając gniazda nasienne. Do herbaty, zamiast kroić owoce w plasterki, zetrzyj je na tarce o grubych oczkach. To zwykle łatwiejsze niż krojenie, i zasyp cukrem.

Tego unikaj podczas mycia płyty indukcyjnej

Nie myj na gorąco! Środki czystości szybko odparowują, robią się smugi, a niektóre detergenty mogą zostawić plamy. Poczekaj, aż płyta całkiem ostygnie. **Nie używaj szorstkich gąbek.** Mogą ją trwale porysować. Wycieraj płytę ściereczką z mikrofibry. **Uważaj też na „mocną chemię”.** Preparaty z amoniakiem, wybielaczem albo kwasami mogą zniszczyć warstwę ochronną i płyta będzie szybciej się brudzić. Na co dzień wystarczy ciepła woda z płynem do naczyń. Przypalenia? Posyp sodą, spryskaj octem z wodą (1:1) i zostaw na 15 minut.

Świeży chleb na dłużej



Lniany worek z bawełnianą podszewką to dobra alternatywa dla chlebaka: zapewnia cyrkulację powietrza i ogranicza pleśnienie. Trzymaj go w suchym, przewiewnym miejscu, z dala od słońca i ciepła. Do środka wkładaj wystudzone pieczywo, wyjęte z folii. Co 2–3 dni wytrzep okruchy, a co jakiś czas wypierz worek w 40°C. Najdłużej świeżość zachowują chleby żytnie na zakwasie. Pszenne na drożdżach szybciej wysychają.

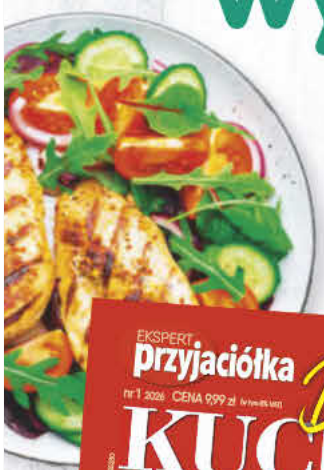
»

REKLAMA

przyjaciółka EKSPERT poleca

Nowe wydanie

112 przepisów czytelniczek





DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY, URZĘDACH POCZTOWYCH ORAZ NA czytelnia.pl

Lifehacki, które zmieniają codzienność

ABY WRZOSY DŁUGO ZDOBIŁY...

Gdy inne kwiaty kończą sezon, wrzosy dopiero zaczynają show!



Z czym je łączyć

• W donicach pięknie zagrają z trawami ozdobnymi (kostrzewa, turzyce), wrzoścami, żurawkami, starcem popielatym czy miniiglakami.
• W ogrodzie tworzą zgrany zestaw z karłowymi sosnami i jałowcami, żurawkami oraz roślinami cebulowymi na wiosnę.

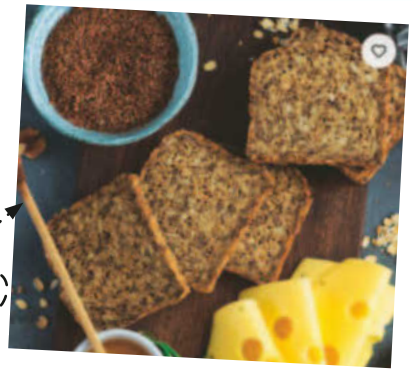
Klucz do sukcesu

• Kwaśne podłoże! Wrzosy nie lubią zwykłej ziemi uniwersalnej. Najlepiej posadzić je w mieszance ziemi do roślin kwaśnolubnych z korą sosnową, a na dnie donicy dać drenaż (keramzyt/żwirek).
• Po zakupie przesadź rośliny do niezbyt wysokich doniczek, bo wrzosy mają dość płytki system korzeniowy.
• Znajdź dla nich miejsce słoneczne, niezacienione, osłonięte od wiatru.
• Na zimę możesz okryć je gałązkami iglaków, ale nie usuwaj przekwitłych kwiatostanów.
• Podlewaj miękką/odstaną wodą (deszczówka będzie idealna), regularnie i umiarkowanie: ziemia ma być wilgotna, nie mokra – inaczej korzenie zaczną gnić.

Dom i kuchnia

● **Specjalnie dla najmłodszych Marka Duda** wprowadza na rynek **Dudusie** – nową linię produktów mięsnych dla dzieci. Prosty skład (bez cukru i „E") i dużo białka zapewniają smaczny i jakościowy wybór. W ofercie m.in.: delikatna szynka, kabanosy drobiowe czy paróweczki.





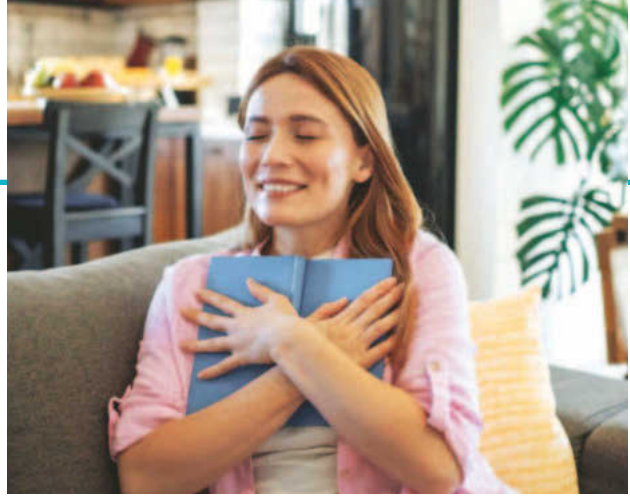
● **Zrób zakupy na putkaonline.pl**
Masz ochotę na świeże pieczywo, coś słodkiego albo certyfikowane produkty bezglutenowe, ale nie masz czasu na wizytę w piekarni?
Zajrzyj na putkaonline.pl i zamów swoje ulubione wypieki bez wychodzenia z domu. Dostawa możliwa nawet następnego dnia!

● **Tak się odkurza! Tineco FLOOR ONE i7 Fold Premium** to lekki, kompaktowy i bezprzewodowy odkurzacz, który łączy odkurzanie i mycie podłóg. Z łatwością dociera pod niskie meble. Tryb cichy i do 50 minut pracy na jednym ładowaniu zapewniają komfort podczas codziennych porządków. pl-store.tineco.com





● **Kulinarna uczta**
Makaron wiejski 6-żółtkowy marki **Polmak** gwarantuje aksamitną teksturę i rośnie jak domowy. Idealny do zup.



W ten sposób łatwiej sobie przypomnisz

Wyleciało ci z głowy imię, tytuł książki czy filmu albo to, po co weszłaś do pokoju? **Zatrzymaj się na chwilę i zamknij oczy. Dzięki temu łatwiej odciąć się od rozpraszaczy:** widoku rzeczy wokół, ruchu i kolorów, a mózg ma mniej bodźców do przetwarzania. **Weź spokojny oddech i spróbuj odtworzyć kontekst:** okładkę, autora, bohatera, sytuację albo miejsce, w którym ostatnio o tym słyszałaś. Wystarczy jeden trop: obraz, dźwięk albo skojarzenie, reszta często wraca po chwili sama. Nie spiesz się, bez presji pamięć łatwiej „zaskakuje".

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



Przypalone żelazko? Tak je uratujesz

Najskuteczniejsza metoda to sztyft do czyszczenia żelazek (koszt kilkanaście złotych w sklepie AGD lub online). Rozgrzej żelazko do średniej temperatury i potrzyj stopę sztyftem. Na koniec przejedź żelazkiem kilka razy po starej bawełnianej ściereczce. Uważaj na intensywne opary, najlepiej robić to przy uchylonym oknie. Jeśli nie masz sztyftu, możesz zrobić pastę z sody i odrobiny wody. Wyłącz i lekko ostudź żelazko (ma być ciepłe, nie gorące). Przetrzyj stopę miękką szmatką. Uważaj, żeby pasta nie dostała się do otworów parowych. Nie pocieraj stopy nożem, bo porysujesz powłokę.

Bez dziur przy guzikach

Zdarzyło ci się odcinać ciasno wszyty guzik i… zrobić dziurkę w materiale, bo nożyczki zahaczyły o tkaninę? Jest prosty trik, żeby tego uniknąć. **Wystarczy wsunąć pod guzik plastikowy grzebień i dopiero wtedy przeciąć nitki.** Grzebień działa jak osłona – nawet jeśli ostrze się ześlizgnie, trafi w plastik, nie w materiał. Najlepiej użyć małych nożyczek i ciąć nitki równolegle do tkaniny. Jeśli nie masz grzebienia, sprawdzi się też plastikowa karta lub łyżeczka. To szczególnie przydatne przy swetrach, które łatwo się zaciągają. Jeśli mimo wszystko powstanie zaciągnięcie, nie obcinaj nitki – wciągnij ją na lewą stronę igłą.



Kto spotyka w lesie dzika…

Coraz częściej spacerują po ulicach miast, bo śmietniki i resztki jedzenia są dla nich łatwą stołówką. Choć podchodzą blisko, nie szukają kontaktu z człowiekiem. Nie karm ich, nie głaszcz i nie zbliżaj się, żeby zrobić zdjęcie. Gdy poczują zagrożenie, mogą być agresywne. Jeśli spotkasz dzika, **wycofuj się powoli, bez gwałtownych ruchów.** Nie machaj rękami i nie uciekaj, nagły ruch może go sprowokować, a błysk flesza wywołać atak złości, jak u rasowego celebryty.



Miejsca, które lubią... deszcz

Nie psuje podróży. Deszcz **DODAJE JEJ KOLORU**, **WYDOBYWA CHARAKTER**, **TWORZY KRAJOBRAZ**. I nieważne, że ma złą reputację.

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA

NIEZWYKŁA PODRÓŻ **DO EDYNBURGA, NA MADERĘ, WYSPY OWCZE!**

EDYNBURG to szkocka stolica, nad którą góruje zamek wzniesiony na bazaltowej skale dawnego wulkanu.

Edynburg, Madera, Wyspy Owcze – bez ciężkich chmur i deszczu nie byłyby tym, czym są. Pogoda potrafi tu zmienić plany, ale też zmienia sam krajobraz: wilgoć, mgła i zmienne światło wydobywają z kamiennych ulic, bujnych lasów i oceanicznych klifów ich niepowtarzalne piękno. Deszcz nie jest złą prognozą, jest po prostu częścią podróży.



TO MIASTO literatury i festiwali. Przyciąga artystów, ludzi kultury i wszystkich, szukających niepowtarzalnej atmosfery.

Edynburg – tu deszcz ma swój styl

Szkocka stolica nie potrzebuje słońca, żeby zrobić wrażenie. Kamienne ulice miasta, masywne budynki i ciemne zaułki mają w sobie coś surowego, co pochmurna aura tylko podkreśla.

Po deszczu bruk Starego Miasta lśni, fasady nabierają głębszego koloru, a sylwetka zamku na Castle Rock mocniej odcina się od nieba. Punktem obowiązkowym jest spacer Royal Mile. Turystyczny trakt łączy zamek z pałacem Holyrodhouse (do dziś bywa tu rodzina królewska), prowadząc przez serce zabytkowego Starego Miasta. Stoją tu wysokie średniowieczne kamienice, są wąskie zaułki i przejścia (tzw. closes). A sam zamek (Castle Rock) stoi na bazaltowym wzgórzu powstałym z dawnego wulkanu. Przez wieki był królewską rezydencją i twierdzą, dziś jest jednym z symboli miasta.

Kilka ulic dalej zmienia się dekoracja: Georgian New Town, słynna zabytkowa dzielnica, pokazuje bardziej uporządkowane i eleganckie oblicze Edynburga. Obie części historycznego centrum znajdują się na liście UNESCO. A kiedy chmury na chwilę się rozstąpią, warto wejść na Calton Hill albo Arthur's Seat. Widok na miasto, zatokę Firth of Forth i okoliczne wzgórza wynagradza każdą przemoczoną kurtkę.



CZASEM KAPRYŚNĄ POGODĘ trzeba po prostu uznać za część podróży. Ale nie odbierze ona satysfakcji i turystycznych wrażeń.

Madera – wyspa tonąca w zieleni

Na tej portugalskiej wyspie deszcz ma swój udział w tym, co zachwyca najbardziej – niezwykłej bujności roślin. Wilgotne zbocza Madery porastają paprocie, mchy, pnącza i drzewa, a w głębi rozciągają się lasy wawrzynowe, których historia sięga czasów, gdy podobne lasy pokrywały dużą część Europy. Po deszczu wszystko staje się jeszcze bardziej soczyste: liście błyszczą, skały ciemnieją, a woda spływa po zboczach i wzdłuż lewad.

Te wąskie kanały nawadniające zaczęto budować na Maderze już w XVI wieku, sprowadzając wodę z wilgotniejszych, górskich części wyspy do miejsc, gdzie uprawiano ziemię. Dziś prowadzą wzdłuż nich jedne z najciekawszych tras pieszych. Szlak potrafi przeprowadzić przez tunel wykuty w skale, wilgotny las albo zbocze, z którego nagle »



LASY WAWRZYNOWE NA MADERZE, Laurisilva, zachwycają gęstą, czasem nierzeczywistą zielenią. To jeden z najlepiej zachowanych na świecie przykładów tego typu lasu, wpisany na listę **UNESCO.**

«otwiera się widok na dolinę. Czasem ścieżka ginie w mgle, czasem zza chmur wychodzi słońce i cała zieleń robi się jeszcze intensywniejsza. Tu kurtka przeciwdeszczowa to lepszy pomysł niż parasol.
Tym bardziej że pogoda potrafi zmienić się szybko, a po deszczu przyroda pokazuje, skąd bierze się ta charakterystyczna dla Madery eksplozja roślinności.
Po takiej wędrówce przychodzi pora na ponchę – tradycyjny maderski sposób na chłód i najbardziej charakterystyczny napój wyspy. Robi się ją z aguardente (rodzaj alkoholu z trzciny cukrowej), miodu i cytryny. Rozgrzewała rybaków podczas chłodnych nocy na morzu. I dziś ponchę pije się na rozgrzewkę w barach na całej wyspie.

Wyspy Owcze – w swoim żywiole

Tutaj wiatr dyktuje tempo dnia, chmury zmieniają krajobraz, a Atlantyk przypomina, kto rządzi w tej części świata. Wyspy Owcze nie próbują nikogo uwodzić na siłę. Archipelag położony jest pośrodku północnego Atlantyku, między Islandią a Norwegią. Tworzy go 18 wysp należących do Danii, choć posiadających własną tożsamość, język i kulturę. Ale prawdziwym bohaterem jest tu natura. Potężna, nieokiełznana. Zielone wzgórza wyrastają prosto z oceanu, a fale Atlantyku z hukiem rozbijają się o skały. Kiedy słońce wychodzi zza chmur, zielone zbocza nagle nabierają intensywnego koloru. Chwilę później mgła może przykryć szczyty, deszcz zasnuć szyby samochodu, a wiatr przegnać chmury równie szybko, jak je przywiał. Za każdym tunelem i zakrętem drogi czeka inny, niepowtarzalny widok.
Jednym z najbardziej niezwykłych miejsc Wysp Owczych jest jezioro Sørvágsvatn. Z odpowiedniej perspektywy wygląda tak, jakby unosiło się kilkadziesiąt metrów nad oceanem. W zależności od światła i chmur ten sam kadr potrafi wyglądać zupełnie inaczej – raz wyraźnie pokazuje niezwykłe położenie jeziora, innym razem mgła zaciera granicę między wodą, skałą i niebem. Widok budzi i zachwyt, i niedowierzanie.
Nie mniej imponujące są maleńkie osady przyklejone do zboczy gór. Kolorowe domy z dachami porośniętymi trawą dobrze znoszą tutejszy klimat – wiatr i deszcz są tu codziennością. Wioska Gásadalur przez dziesięciolecia była odcięta od świata wysokimi górami i dostępna głównie pieszo lub łodzią. Dziś prowadzi do niej tunel, ale poczucie odległości od cywilizacji pozostało. Stolica, Tórshavn, też zachowała kameralny charakter. Tu pogoda potrafi w kilka chwil przegonić spacerowiczów z nabrzeża do kawiarni, a potem równie szybko otworzyć niebo nad portem. Farerowie (mieszkańcy archipelagu) mają na pogodowe kaprysy prostą odpowiedź: „Jeśli nie podoba ci się pogoda, poczekaj pięć minut”...

Edynburg, Madera i Wyspy Owcze nie byłyby tak wyjątkowe, gdyby nie kapryśna pogoda, chmury i deszcz. W jednej chwili tworzą krajobraz nie do powtórzenia – migawkę, której nie da się uchwycić ani przeżyć drugi raz.

Trzeba sprawdzać prognozy, zmieniać plany. Ale warto. Tu nie ma gotowego widoku – trafiamy na niego w jednym, niepowtarzalnym momencie.

Fot.: Adobe Stock (8)



ZIELEŃ NA MADERZE jest wszechobecna – kwiaty, paprocie, drzewa otulają tradycyjne domki.



STROME KLIFY pokazują wulkaniczne pochodzenie Madery, a zieleń dotyka oceanu. Bez deszczu i dużej wilgotności wyspa nie byłaby tak zielona.



NAJWIĘKSZE JEZIORO WYSP OWCZYCH, Sørvágsvatn, wygląda jakby było zawieszone między niebem a ziemią.



DACHY POROŚNIĘTE TRAWĄ to świetna izolacja, ochrona przed wiatrem i deszczem. Poza tym to niezwykła wizytówka i element tradycji architektonicznej Wysp Owczych.

Relaks z krzyżówką



duży pies stróżujący
władał Rosją / część długu
pora śniadania
nadawane na chrzcie
skala dźwięków
wojsko / tęczowy kamień
1
szara grabu / niżej niż hrabia
namiot Apacza
aluminium
moc / pochyłość
błąd serwisu
8
wieszczący znak
oczyszcza teren z min
brukowa na ulicy
syjamska wśród kotów
kulka mięsa / na śmieci
z wahadłem na ścianie
komplet narzędzi
gatunek foki
na nim żagle
nazwa / pora kuligów
na cholewki / tragi
hutniczy stop
rudel łodzi / cenny naszyjnik
kolista w amfiteatrze
model fiata
surowiec na chałwę
daje stały dochód
owad / kończy litanię
kurcz
kruche ciasto z nadzieniem / lód z nieba
rzemyk, tasiemka / zagrywka w tenisie
6
w bazie komputera
... atomowa / w jarzeniówce
4
gruby kij / rogaty ssak
chodzi w turbanie
zbożówka na śniadanie
futro z tchórza / z szybą
włosów z głowy / potrawa mięsna
głos Carrerasa
... spokoju / uchwyt ślusarski
skalęczenie / strefa
3
przysmak małpy
mieszka w Londynie
zestaw pytań / zobojętnienie
zżera żelazo / gotycka różyca
7
granica chronologiczna
do łapania motyli
nocne widziadło / część naboju
z flekiem / niepokój
tańcowała z nitką
część palta / podołek
chroni biosferę z neutronami
wiązka zboża
drewniak
5
dekret carski
wieża obronna
sportowe auto / kusa spódnica
poprzedza dowód
wzburzony rzeki
oblany stearyną
przed środą
amator eukaliptusa
rodzicielka
pokrywa dach
2

Fot.: Adobe Stock (3)

ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

płonęli na nim heretycy		połowa ćwierć-nuty		piękny u pawia / jakość, sort / dawna wiolon-czela		np. onyks / ciasto jubilata	bar piwny		rządzi Paryżem / lisia jama		pokarm dla papug			
	4								3					
kopa siana / postać						w niej krowy / szuler								
kolega posła			6					wpada do morza		kamienna pokerzy-sty	7			
tarcza rycerska	zadra w psychice		odprowa-dza dym		ubytek							z piętą / kłuje na łące		brzozowa na rózgę / stragan
							uszczelnia korek		buty na kółkach					
mały diament					oberwanie chmury					5	jakość towaru		2	
graficzna w gazecie		oryl	1						wiosną tworzy żółte łany					
					wyrabia kilimy			8			zapora wodna			



ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8

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

olivia

REDAKTOR NACZELNA
Marta Lubartowska

REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Elżbieta Bożek

SEKRETARIAT
Agnieszka Niewiadomska

HUB PORADNIKI
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Monika Bobowska

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

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

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

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

PODRÓŻE
Paweł Zapała (planer), Agnieszka Bartnikowska

HUB ROZRYWKA I TV
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Anita Nawrocka

HUB REPORTAŻ I STORY
REDAKTOR ZARZĄDZAJĄCA
Agnieszka Walczak

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

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

Bauer Media Group

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

PREZES ZARZĄDU
Tomasz Namysł

CZŁONKOWIE ZARZĄDU
Andrzej Choynowski, Marek Lasota

PUBLISHING MANAGEMENT/DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO
Marek Lasota

PUBLISHER/WYDAWCA
Aleksandra Lorkowska

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Izabela Sarnecka

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

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

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

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

DYREKTOR PRODUKCJI Piotr Orełko

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

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

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

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

PBC

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

Kulturalny październik

KSIĄŻKI



1. ZAMKNIĘTY ROZDZIAŁ. Komisarz Sara Lipner musi wejść do niebezpiecznej gry, w której stawką jest prawda, ale i życie najbliższych. Trzymający w napięciu kryminał o determinacji i cenie, jaką płaci się za dążenie do prawdy. **Oficynka. Cena: 40,00 zł.**
2. JAK NAKARMIĆ ŚWIAT. Autor rozprawia się z mitami i objaśnia, skąd naprawdę bierze się żywność. Opierająca się na badaniach książka mówi o fundamencie naszego istnienia. **Insignis. Cena 39,90 zł.**
3. SPADKOBIERCY. Warmia i Mazury to nie tylko jeziora i lasy, ale też skomplikowana historia. Kto opowiedział ją najlepiej? W pozycji tej poświęcono uwagę najważniejszym publikacjom prozatorskim o regionie po 1989 roku. **Wydawnictwo UWM. Cena 48.30 zł.**
4. KWIATY SAJGONU. Poruszająca saga rodzinna, pełna tajemnic i ukrytych traum. Opowieść o mocy przebaczenia, której akcja rozgrywa się we współczesnym Wietnamie. **Albatros. Cena 54.90 zł.**
5. STARZENIE BEZ STAROŚCI. Opierając się na badaniach długowieczności. autorka stworzyła plan holistyczny, który pomaga kobietom wpływać na kolejne dekady życia. **Czarna Owca. Cena 39.90 zł.**

KONCERT



Eros Ramazzotti w Polsce!

Piosenkarz ponownie spotka się z polskimi fanami. 22 maja 2027 roku wystąpi w łódzkiej Atlas Arenie w ramach drugiej części światowej trasy. Muzyka Erosa niezmiennie porusza kolejne pokolenia słuchaczy. To muzyczna historia prowadzona przez ponad cztery dekady kariery, ale też opowieść o relacji z publicznością, która towarzyszy artyście od lat 80. Na tych koncertach wspomnienia przeplatają się z teraźniejszością. Koncerty to także spektakularne widowiska dopracowane w każdym detalu i tworzące spójną całość, w której obraz, światło i muzyka wzajemnie się uzupełniały. To propozycja zarówno dla wieloletnich fanów, jak i dla tych, którzy dopiero odkrywają jego twórczość. **Bilety na: biletserwis.pl**

Fot.: Damian Andrzejewski/Monolith Films, Warner Bros, mat.prasowe (7)

TEATR

OSIECKA. DZIKOŚĆ SERCA

● Inspirowany postacią Agnieszki Osieckiej musical drogi o kobiecie, która staje się literacką gwiazdą lat 60., wkracza w świat warszawskiej bohemy i rusza przed siebie: łódką przez Mazury, samochodem przez noc, z relacji w relację. Pisze wszędzie i na wszystkim. Nie zwalnia, napędzana lękiem, który towarzyszy jej od dziecka. To wyprawa przez życie, gdzie biografia miesza się z anegdotą, a pamięć z legendą. Opowieść staje się sposobem przetrwania, który z czasem zamienia się w mit.



Bilety na: teatr-rampa.pl

KINO



JAK ŻYĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ

● **Nowa komedia współtwórcy przebojowych „Lejdis”.** Anka (Magdalena Popławska) ma kochającego męża, dzieci i wystylizowane mieszkanie. Ale gdy pewnego dnia kobieta odkrywa, że mąż (Piotr Rogucki) ją zdradza, cały jej pozornie idealny świat rozsypuje się niczym domek z kart. Premiera w kinach 23.10.

DIGGER

● **Tom Cruise w roli, w której jest nie do poznania.** Za spektakularną metamorfozę krytycy już wieszczą mu Oscara. Tym razem Cruise wciela się bowiem w potentata naftowego, Diggera Rockwella, który zamierza udowodnić całemu światu, że jest zbawcą ludzkości. Premiera w kinach 2.10.



REKLAMA



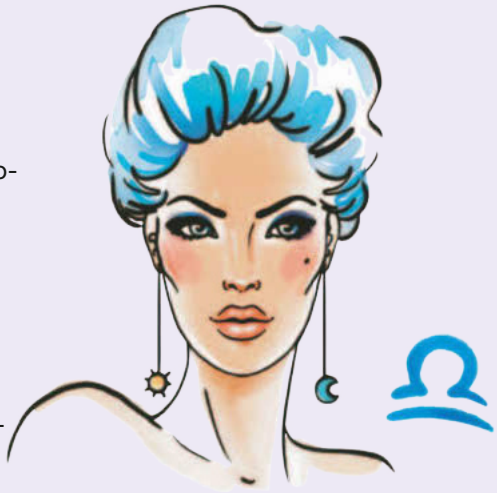
Horoskop

BARAN 21.03 – 19.04
Czas niepokojów w życiu prywatnym. Na jaw mogą wyjść tajemnice, które podadzą w wątpliwość wiele twoich opinii. Może to spowodować huśtawkę nastrojów i różne sprzeczne emocje. Na szczęście masz przy sobie osoby, które dadzą ci wsparcie i ukojenie.

BYK 20.04 – 20.05
Pojawią się nowe możliwości zarabiania. Jeśli dobrze wykorzystasz okazję, twoja sytuacja finansowa bardzo się poprawi. Nie myl jednak dobrej passy z prawem do robienia wszystkiego, na co przyjdzie ci ochota. Możesz przeholować, konsekwencje nie będą przyjemne.

BLIŹNIĘTA 21.05 – 20.06
Single będą dążyć do znalezienia partnera, a jeśli masz kogoś do pary, postanowisz wprowadzić związek na nowy etap. Przeprowadzka na wieś, powiększenie rodziny? Wszystko jest możliwe. Ważne jednak, by naturalna dla ciebie ambicja nie popsuła relacji.

RAK 21.06 – 22.07
Będziesz w świetnej formie, poczujesz, że możesz przenosić góry. Przy okazji zaczniesz zmuszać wszystkich wokół do współpracy, nawet jeśli nie będą zbyt chętni. Pohamuj ten entuzjazm. Twoja druga połowa może być wykończona nadmiarem pracy.



Waga 23.09 – 22.10

Nudy na pewno nie zaznasz. Będziesz ciągle w podróży. Wyjedziesz, by odpocząć, lub służbowo, niemniej w każdym z tych przypadków wyprawa okaże się wyjątkowo udana. Z urlopu przywieziesz garść inspiracji, a może też nową trwałą relację. Pojawią się: energia, radość i pieniądze!

SKORPION 23.10 – 21.11
Potrafisz okazywać wsparcie i w tym miesiącu będzie ono potrzebne komuś bliskiemu. Lekkie powikłania zdrowotne urosną w oczach tej osoby do wielkiej tragedii. Będziesz musiała poświęcić sprawie trochę czasu. Wszystko na szczęście skończy się dobrze.

STRZELEC 22.11 – 21.12
Będzie ci zależeć na tym, by robić wrażenie i zwracać na siebie uwagę, bo możesz na tym dużo ugrać, zwłaszcza jeśli prowadzisz własną firmę. Będziesz roztaczać urok jak nigdy i jeśli jesteś w związku, może to wywołać zazdrość. Czeka cię wtedy poważna rozmowa.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01
Październik będzie dla ciebie bardzo dobrym miesiącem i to pod każdym względem. Czekają cię romantyczne uniesienia i świetna zabawa w gronie dobrych przyjaciół. Praca stanie się dla ciebie źródłem satysfakcji. W pewnym momencie będzie też priorytetem.

WODNIK 20.01 – 18.02
Nadchodzi czas kończenia trudnych znajomości i wymagających poświęceń spraw. Dotychczas wyrywałaś się z pomocą innym, teraz wreszcie zaczniesz myśleć o sobie. Zastanowisz się i przypomnisz sobie, co daje ci szczęście i radość. Przypływ dużej gotówki!

LEW 23.07 – 22.08
Jesień zapowiada się pracowicie. Rozwój i wyzwania zawodowe staną się dla ciebie najważniejsze. Masz szansę na awans lub podwyżkę, ale uważaj, by nie zaniedbać życia prywatnego. Poukładane życie uczuciowe daje ci równowagę. Postaraj się jej nie utracić.

PANNA 23.08 – 22.09
Przed tobą walka o niezależność i gwiazdy są po twojej stronie. Te przepychanki sprawią, że zastanowisz się nad swoimi pragnieniami. Jesienią zaczniesz przedefiniowywać życie prywatne i zawodowe i będziesz stawiać siebie na pierwszym miejscu. Wreszcie!

RYBY 19.02 – 20.03
Przed tobą sporo pracy, ale w miłej atmosferze i z dobrymi rezultatami. Myślałaś ostatnio o studiach podyplomowych czy szkoleniach podnoszących kwalifikacje? Właśnie teraz warto się tym zająć – październik to dobry moment na zdobywanie wiedzy dla Ryb.

Fot.: Arch./123RF/Picsel


Stylowe®
ZAKUPY!
Twój STYL
twojstyl.pl
25–30 września
KUPONY W MAGAZYNACH
Twój STYL®
&
PANi
WYGODNE ZAKUPY NA
STYLOWEZAKUPY.PL
PONAD 230 MAREK!
RABATY DO 75%!

ROSSMANN

Moje 15 minut?

Kiedy woda w wannie już stygnie

