

natura

MAGAZYN KLUBU NATURA | 10 2022

Barbara Olejarczyk + Krzyszówka



✂ PS. WYTNIJ MNIE (szczegóły na str. 3)

Zaczyna się sezon
na grzyby
str. 20-22

Śmiej się
na zdrowie
str. 24-26

Weź stres
w swoje ręce
str. 34-36

Siła polskich
kosmetyków
str. 48-51

ISSN 2083-2087



9 772083 208000 >

FENOMEN CTH



FENOMENALNY EFEKT NA TWOJEJ TWARZY!

Wypróbuj siłę unikalnego kompleksu CTH – trzech aktywnych form witaminy C dostarczanej bezpośrednio do komórek skóry dzięki transporterom SVCT-1. Wybierz swój FENOMEN CTH spośród 5 grup wiekowych: 30+, 40+, 50+, 60+, 70+.

Perfecta

natura

nr 10 2022

MAGAZYN KLUBU NATURA

Wydawca:

Natura sp. z o.o., 91-341 Łódź
ul. Pojezierska 90A

Redakcja:

91-342 Łódź, ul. Zbąszyńska 3,
magazynnatura@drogerienatura.pl

Redaktor Naczelna:

Grażyna Tomala-Tylman

Sekretarz redakcji:

Olga Rosłonek

Projekt graficzny, skład i opieka artystyczna:

Studio projektowe PINKSHARK

Zdjęcia:

shutterstock.com, unsplash.com,
materiały producentów, materiały
studia projektowego

Reklama:

Emilia Abramczuk
eabramczuk@drogerienatura.pl

Druk:

Quad/Graphics Europe
Sp. z o.o., 07-200 Wyszaków,
ul. Pułtuska 120

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do redagowania materiałów nadesłanych. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam oraz ma prawo odmowy publikacji bez podania przyczyny. Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim, przedruk jest zabroniony.



Czas przypiąć do piersi różową wstążeczkę, jak co roku w październiku. Ten symbol edukacji, profilaktyki, nadziei i solidarności z osobami dotkniętymi nowotworem piersi znany jest na całym świecie i co roku ratuje życie setek tysięcy kobiet, które decydują się na badania profilaktyczne. To jednak wciąż za mało, bo – jak pokazują statystyki – za 80 procent przypadków zgonów z powodu raka piersi wciąż odpowiada zbyt późna diagnoza. Dlatego dla wczesnego rozpoznania choroby tak ważny jest wzrost świadomości na temat samokontroli i badań profilaktycznych.

W 1998 roku, gdy na raka piersi zmarła twórczyni amerykańskiego magazynu „Self”, mało mówiło się w mediach o tym, jakie żniwo zbiera ta choroba. Wszyscy kojarzyli czerwone wstążeczki, które były symbolem solidarności z nosicielami wirusa HIV. Postanowiła to wykorzystać Alexandra Penney, redaktor naczelna czasopisma „Self”, która wspólnie z firmą kosmetyczną Estée Lauder przygotowywała specjalne wydanie pisma z różową wstążeczką na okładce. Akcja miała być hołdem dla zmarłej mentorki, a stała się początkiem wielkiej, międzynarodowej kampanii, w którą od

razu włączyła się ówczesna Pierwsza Dama Stanów Zjednoczonych Hillary Clinton.

Dziś wiedza o raku piersi jest dużo większa niż w latach 90., a metody leczenia dają coraz większe szanse na wyzdrowienie. Co więcej, według statystyk spośród wszystkich guzków wykrywanych w piersi tylko około 10 procent okazuje się nowotworem złośliwym. Niestety, mimo to zachorowalność na raka piersi w Polsce rośnie, a udział Polek w badaniach profilaktycznych jest niższy niż w innych europejskich krajach.

Czas przypiąć do piersi różową wstążeczkę i najlepiej nie zdejmować jej przez cały rok.

Grażyna Tylman



Kolaż, który jest ilustracją okładki magazynu „Natura”, został wykonany przez Barbarę Olejarczyk, malarzkę, projektantkę grafiki, absolwentkę łódzkiej ASP.



Co miesiąc Basia będzie tworzyła okładkową ilustrację tak, by każdy mógł zebrać kolekcję pięknych grafik. Kolaże można wyciąć i oprawić w ramkę. Bliska jest nam idea zero waste, dlatego wspólnie z Wami szukamy pomysłów na to, jak można wykorzystać magazyn po skończonej lekturze. Szczegóły str. 73



42-43



52-53



68-69

12-13

TOP 10

Linfen to trzymilionowe miasto w Chinach, uznane przez magazyn Times za najbardziej zanieczyszczone miasto świata. Zobacz inne miejsca, które budzą grozę.

20-22

TEMAT MIESIĄCA

Jeśli zmiany klimatu będą postępować, to z kosztami pełnymi grzybów z lasów będziemy wychodzić już w marcu.

24-26

ZOOM

Leczy, dodaje urody, pomaga nawiązywać kontakty z innymi ludźmi. Ma same zalety. Uśmiech to naturalny lek i kosmetyk.

28-29

ŻYJ ŚWIADOMIE

Kylie Jenner, amerykańska gwiazda programów reality show, należąca do klanu Kardashianów, została okrzyknięta klimatyczną terrorystką po tym, jak prywatnym odrzutowcem pokonała odległość zaledwie 39 mil, czyli niecałe 63 kilometry.

38-40

OD ŚRODKA

Do tej pory wśród kobiet bardzo brakowało siostrzeństwa. Często spoglądamy na siebie z zawiścią, nie życzymy sobie dobrze, nie wspieramy się. Widzę, jak to powoli się teraz zmienia – mówi aktorka Marta Jarczewska, ambasadorka kampanii Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie.

42-43

ZDROWIE

Na kaszel zadziała syrop z cebuli, na ból gardła – płukanka z liści szalwii. Gorączkę obniży napar z kory wierzby. Tej jesieni warto postawić na naturalne sposoby leczenia.

46

NASZ EKSPERT, WASZE PYTANIA

Czym różni się kredyt od pożyczki, co to jest RRSO, jak wyliczyć maksymalne oprocentowanie kredytu? – podpowiada prof. Waldemar Rogowski

48-51

URODA

Polskie firmy kosmetyczne rozwijają się szybciej niż globalni gracze. Jak zauważył portal Wiadomości Kosmetyczne, w ciągu 7 lat firmy kosmetyczne z polskim kapitałem podwoiły swój udział w ogólnych przychodach branży, osiągając 41 proc. w 2020 roku.

OKO W OKO

Wierzę, że nie jest jeszcze za późno na ochronę Ziemi przed naszymi działaniami – mówi Roksana Ciurysek-Gedir, artystka, finansistka, która wspólnie z Singularity Group powołała do życia Impact Art Movement – ruch, którego celem jest tworzenie zaangażowanej społecznie sztuki.

14-19

52-53

URODA

Z ziaren kawy produkuje się dziś nie tylko wyśmienite napoje i desery. Kawa doskonale sprawdza się również w kosmetologii. Zawarta w niej kofeina ma szerokie zastosowanie zarówno w środkach kosmetycznych, jak i kosmetyczno-leczniczych.

54-55

URODA

Jesienią i zimą coraz więcej mówi się o włączeniu do codziennej pielęgnacji produktów z kwasami. To właśnie te pory roku są idealne na wykonywanie takich zabiegów.

60-61

URODA

Tęgoroczna jesień maluje się we wszystkich barwach tęczy! W propozycjach na modny, jesienny makijaż znajdziemy sporo propozycji dla minimalistek oraz dla osób, które z makijażem lubią zaszaleć – pisze Daniel Sobieśniewski, wizażysta drogerii Natura.

64-65

NATURALNIE W KUCHNI

Krem z dyni i batata to idealna propozycja na chłodne wieczory. Dla smakoszy dań francuskich mamy przepis na pyszną zupę cebulową.

68-69

NATURA I DOM

Wraz z nadejściem jesieni miłośnicy ogrodów chwytają za grabie i rozpoczynają walkę z opadającymi liśćmi. Nie mają jednak świadomości, że zbieranie liści może wyrządzić więcej szkody niż pożytku, to odbieranie schronienia zwierzętom oraz pozbawianie roślin składników pokarmowych.

FSC
www.fsc.org

MIESZANY

Papier z
odpowiedzialnych
źródeł

FSC® C084600

Magazyn „Natura” został wydrukowany na papierze, który wytworzono z materiałów pochodzących z dobrze zarządzanych lasów posiadających certyfikat FSC® i innych kontrolowanych źródeł. Forest Stewardship Council® to powołana w 1994 roku międzynarodowa organizacja pozarządowa promująca poprawne przyrodniczo, korzystne społecznie i opłacalne ekonomicznie gospodarowanie zasobami leśnymi świata. FSC® pomaga dbać o lasy, ludzi oraz zwierzęta. Więcej informacji znaleźć można pod adresem www.fsc.org.



20-21

jesienny liść

Babie lato, czyli złota polska jesień, o której wszyscy marzymy. Ciepła, ale już niesłoneczna pogoda jest miłym zakończeniem letniego sezonu. Najpiękniej wygląda w górach i nad jeziorami, gdy kolorowe drzewostany odbijają się w wodzie. Ale ta wyżowa, jesienna pogoda nie jest typowo polską specyfiką, jak wskazywałaby nazwa. W Ameryce Północnej tę porę roku nazywa się Indian summer i przypada ona na październik lub wczesny listopad. W Szwecji w październiku mówi się o Brittssommar. Najwcześniej – już we wrześniu – babie lato przypada w Niemczech i nazywa się Altweibersommer. Niektórzy tłumaczą to jako lato starych bab, ale w rzeczywistości nazwa wywodzi się ze staroniemieckiego słowa określającego pajęczę nici. Warto skorzystać z tych ostatnich, słonecznych dni i wybrać się na spacer w poszukiwaniu babiego lata, przypominając sobie stare przysłowie: „Gdy się babie lato snuje – tęgą zimę nam zwiastuje”.

zapraszamy na kawę

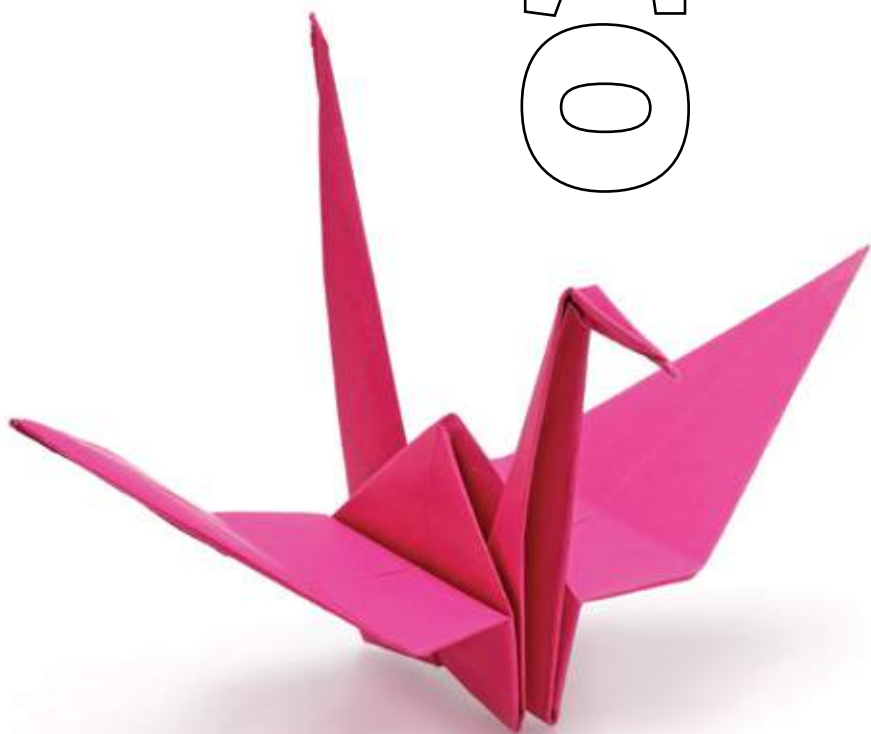
fot. unsplash.com/nathan dumiao, fot. unsplash.com/jeremy thomas

Międzynarodowy Dzień Kawy, który obchodzimy w październiku, to święto wspólnie ustalone przez 77 państw członkowskich Międzynarodowej Organizacji Kawy w Mediolanie w 2014 roku. Rocznie na świecie wypijanych jest ponad 400 miliardów filiżanek kawy. Jedni kawosze piją jej więcej, inni mniej. Dlaczego? Z badań naukowców Uniwersytetu w Edynburgu, Burlo Garofolo Pediatric Institute (Włochy), Erasmus Medical Center (Holandia) wynika, że ludzie, u których występuje mutacja genu PDSS2 piją mniej kawy niż pozostali. Gen zmniejsza zdolność komórek do rozkładu kofeiny, dzięki temu posiadająca go osoba nie musi pić dużo kawy, aby poczuć jej pobudzające działanie. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uważa 400 mg kofeiny (mniej więcej 5 filiżanek kawy) za dzienną, bezpieczną dawkę.



Samoloty, łódki, żabki, tygrysy, żurawie – z papieru można wyczarować różne cuda. A wszystko za sprawą japońskiej sztuki składania papieru, zwanej origami. To tradycyjna metoda pracy z papierem, pozwalająca tworzyć przestrzenne figury bez użycia kleju i nożyczek. W Japonii origami jest obowiązkowym przedmiotem w szkołach, Japończycy uważają bowiem, że origami uaktywnia mózg, pomagając w nauce matematyki oraz geometrii. Ćwiczy precyzję, sprawność manualną, koncentrację oraz wykonywanie zadań w ściśle określonej kolejności. Pierwszy podręcznik origami przedstawiał aż 49 sposobów wykonania żurawia. 24 października przypada Światowy Dzień Origami.

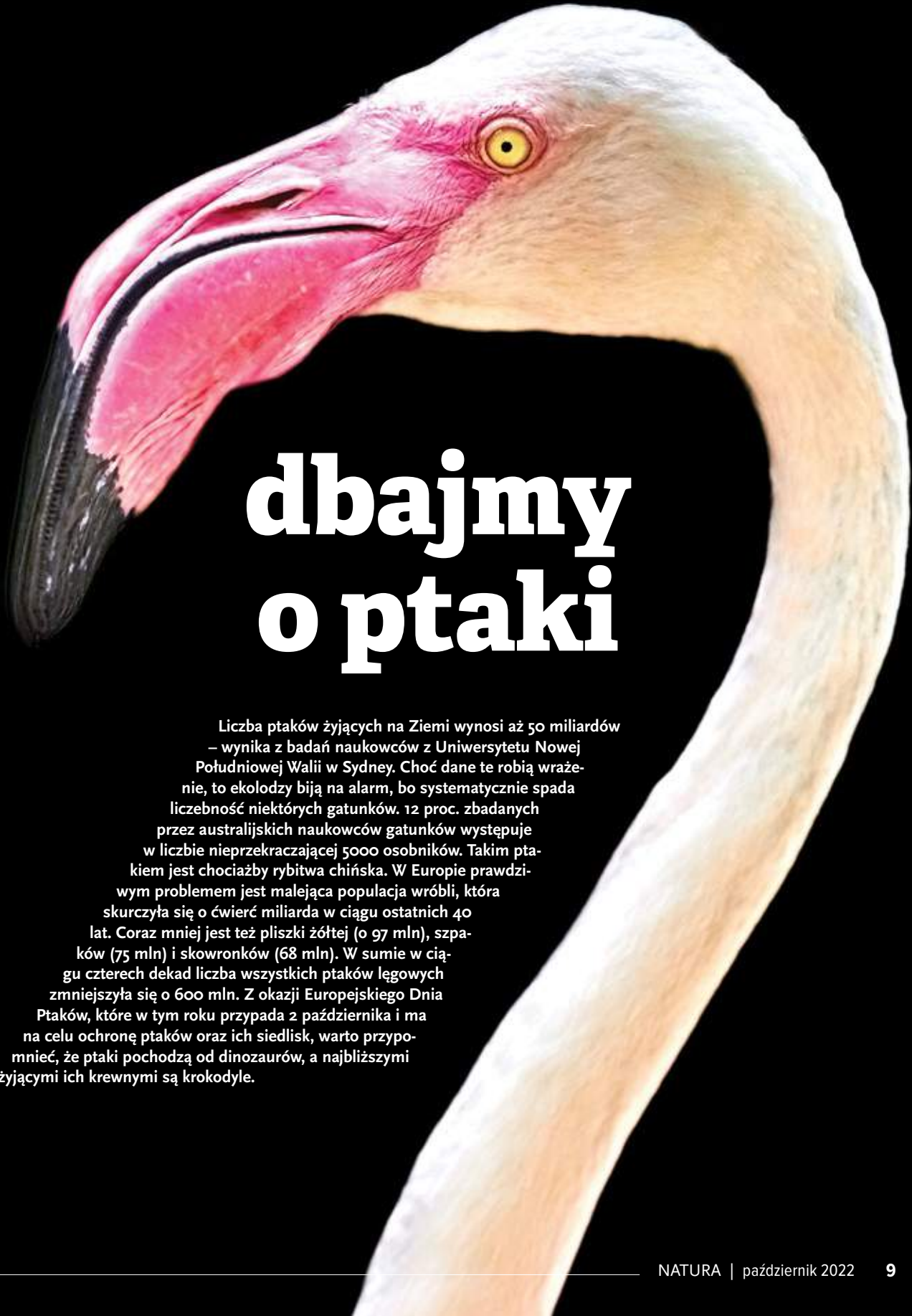
październik



różowy jak październik

Październik jest miesiącem świadomości raka piersi. Na całym świecie od 1985 roku właśnie w tym miesiącu prowadzone są kampanie promujące profilaktykę – samobadanie piersi, badania mammograficzne, USG piersi. Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25 proc.) i najczęstszą przyczyną zgonu (14 proc.), a chore na raka piersi kobiety stanowią 36 proc. kobiet żyjących z nowotworami. Regularne badanie pozwala wykrywać zmiany nowotworowe na wczesnym etapie zaawansowania, a w konsekwencji zastosować skuteczne leczenie. Warto wiedzieć, że czynnikiem profilaktycznym w kontekście raka piersi jest także systematyczna aktywność fizyczna oraz utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

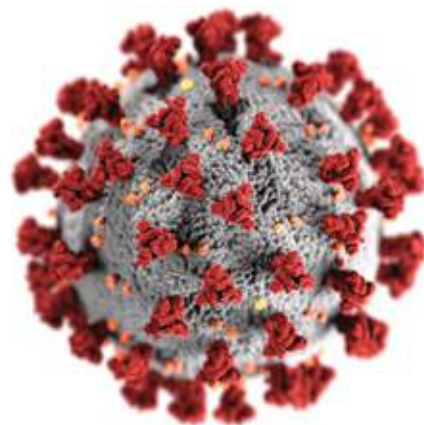


dbajmy o ptaki

Liczba ptaków żyjących na Ziemi wynosi aż 50 miliardów – wynika z badań naukowców z Uniwersytetu Nowej Południowej Walii w Sydney. Choć dane te robią wrażenie, to ekologowie biją na alarm, bo systematycznie spada liczebność niektórych gatunków. 12 proc. zbadanych przez australijskich naukowców gatunków występuje w liczbie nieprzekraczającej 5000 osobników. Takim ptakiem jest chociażby rybitwa chińska. W Europie prawdziwym problemem jest malejąca populacja wróbli, która skurczyła się o ćwierć miliarda w ciągu ostatnich 40 lat. Coraz mniej jest też pliszki żółtej (o 97 mln), szpaków (75 mln) i skowronków (68 mln). W sumie w ciągu czterech dekad liczba wszystkich ptaków lęgowych zmniejszyła się o 600 mln. Z okazji Europejskiego Dnia Ptaków, które w tym roku przypada 2 października i ma na celu ochronę ptaków oraz ich siedlisk, warto przypomnieć, że ptaki pochodzą od dinozaurów, a najbliższymi żyjącymi ich krewnymi są krokodyle.



WIRUSY MOGĄ PRZETRWAĆ NA MIKRODROBINACH PLASTIKU W SŁODKIEJ WODZIE



Zła wiadomość dla ludzkiego zdrowia

– naukowcy udowodnili, że wirusy mogą przetrwać i pozostać zakaźne, wiążąc się z tworzywami sztucznymi w słodkiej wodzie. Badanie, o którym pisze portal ekologia.pl, prowadzą naukowcy z Uniwersytetu w Stirling w Szkocji. Analizując wodę pobraną ze środowiska naturalnego i doszli do wniosku, że wirusy żołądkowo-jelitowe znajdujące się w ściekach mogą przedostawać się do dróg wodnych, przyczepiając się do maleńkich kawałków plastikowych odpadów. Rotawirus, który powoduje biegunkę, może pozostawać zakaźny do trzech dni, gdy jest związany z mikroplastikiem.

– Nawet jeśli oczyszczalnia robi wszystko, co w jej mocy, aby oczyścić ścieki, w odprowadzanej wodzie nadal znajdują się mikrodrobiny plastiku, które są następnie transportowane w dół rzeki do ujścia i trafiają na plażę – mówi prof. Richard Quilliam, główny badacz projektu.

Badacze przetestowali zarówno wirusy z powłoką lipidową, takie jak wirus grypy, jak i te bez powłoki, jak wirus jelitowy (rotawirus i norowirus). Podczas gdy wirusy z powłoką lipidową straciły warstwę ochronną w słodkiej wodzie i wkrótce potem zginęły, te bez powłoki były w stanie przeżyć.

CZY W XXII WIEKU W POLSCE BĘDĄ PLAŻE?

Prof. Jacek Piskozub z Instytutu Oceanologii PAN przestrzega przed zmianami klimatycznymi, które dotkną polskie wybrzeże. Podnoszący się poziom wód sprawi, że w czasie sztormu wody będą przelewać się przez nabrzeża, a to wymusi coraz większe inwestycje w odnawianie plaż, betonowanie wydmy czy instalację bram na rzekach.

– W miastach takich jak Ustka czy Kołobrzeg poziom morza jest już o 20 cm wyższy niż gdy budowano tam nabrzeża. A w Gdańsku, który stopniowo osiada, to już różnica 30 cm – mówi w rozmowie z *Nauką w Polsce* prof. Jacek Piskozub.

Naukowiec dodaje, że w latach 2011-2021 poziom morza – w tym również Bałtyku – wzrośnie o 4,8 cm, podczas gdy we wcześniejszych dwóch dekadach było to odpowiednio 3,4 i 3,3 cm. To nie koniec. Naukowcy prognozują, że w związku z globalnym ociepleniem podnoszenie się poziomu morza będzie jeszcze bardziej przyspieszało. Prof. Piskozub ocenia, że do końca wieku poziom wód wzrośnie o więcej niż 1 metr.

Ma to duże konsekwencje dla polskich plaż. Już teraz część by nie istniała, gdyby nie dosypywanie piasku. Inwestycje w ich odnawianie będą coraz większe. Trzeba też będzie podwyższać wydmy i je wzmacniać – albo jako wały, albo jako mury. Plaże nie znikną, jeśli zostaną podjęte takie działania. Najbardziej zagrożone są miejscowości przy ujściach rzek, np. Ustka, Kołobrzeg, Świnoujście, Gdańsk. Są to nie tylko tereny nisko położone, ale są tam również obszerne płaskie obszary tworzone przez osady rzeczne. Ziemia się tam powoli zapada, jeśli nie uzupełnia się gleby.

ENERGIA ODNAWIALNA Z SUSZONYCH SKÓREK BANANÓW

Z jednego kilograma suszonej skórki banana może powstać około 100 litrów wodoru. W ten sposób można także wykorzystać kolby kukurydzy, ziarna kawy i łupiny orzecha kokosowego. To efekt prac naukowców Szwajcarskiego Federalnego Instytutu Technologii w Lozannie, którzy znaleźli sposób na przekształcenie biomasy w wodor. Zespół, o czym pisze ekologia.pl, stworzył nową me-

todę fotopirolizy (destylacji) biomasy, która wytwarza nie tylko cenny gaz syntezowy, ale także biowęgiel, który można ponownie wykorzystać, np. w uprawach.

Naukowcy użyli lampy ksenonowej, która emituje jasne, białe światło, takie jak kiedyś w studiach fotograficznych. Jeden potężny strzał z lampy może uruchomić konwersję biomasy na gaz syntezowy i biowęgiel w ciągu

zaledwie kilku milisekund. Ta technika obróbki została zastosowana na różnych źródłach biomasy: skórki banana, kolby kukurydzy, skórki pomarańczowej, ziarna kawy oraz łupin orzecha kokosowego. Naukowcy z Lozanny mają nadzieję, że ich metodą będzie można wykorzystać na większą skalę i zastosować także do odpadów przemysłowych, takich jak na przykład opony.



NATURALNIE DLA CIEBIE

NATURALNE bogactwo roślinnych receptur.

NATURALNE wegańskie kosmetyki.

NATURALNE działanie nawilżające, kojące, przeciwzmarszczkowe.

NATURALNIE pielęgnujemy, dbając o skuteczność, ale i łagodność.

NATURALNIE otulamy świeżym, pudrowym zapachem.

VEGAN



TOP 10

najbardziej zanieczyszczonych miejsc na świecie

Przed nami sezon grzewczy. Już teraz specjaliści alarmują, że w związku z podwyżkami cen gazu i prądu oraz brakiem węgla, Polacy będą palić czym popadnie – stężenie pyłów zawieszonych będzie jeszcze wyższe. Zapewne żadne to pocieszenie, ale są miejsca dużo bardziej zanieczyszczone niż zanyrzony w smogu Kraków.



01 Elektrownia atomowa w Czarnobylu, Ukraina

Choć od katastrofy w Czarnobylu minęło już ponad 35 lat, do dziś nikt nie mieszka w promieniu 30 km od elektrowni. Ziemia jest nadal skażona, co zagraża produkcji żywności. Wielu ludzi w okolicy zachorowało na białaczkę. Po awarii wydzielono się 100 proc. gazowych produktów rozszczepienia, 20 proc. jodu, 13 proc. cezu oraz od 2 do 4 proc. stałych produktów rozszczepienia. Po katastrofie wyznaczono zamkniętą strefę buforową mierzącą 2,5 tys. km² i wysiedlono z niej wszystkich mieszkańców. Wyłączono z uprawy rolnej 100 tys. ha ziemi rolnej. Skutki katastrofy dotknęły terytorium Ukrainy – skażeniu uległo 9 proc. obszaru tego kraju.

02 Dzierżyńsk, Rosja

Położony na wschód od Moskwy, w obwodzie niżnonowogrodzkim, Dzierżyńsk to dawny ośrodek produkcji broni chemicznej w Związku Radzieckim, w którym znajduje się rafineria wytwarzająca benzynę ołowiovą. W latach 1930-1998 nieodpowiednio zutylizowano około 300 tys. ton odpadów chemicznych. Do wód gruntowych trafiło około 190 zidentyfikowanych substancji chemicznych. Nowojorski Instytut Blacksmith w 2006 roku uznał miasto za drugie, zaraz po Czarnobylu, najbardziej zanieczyszczone miejsce na Ziemi. Obecnie czynne jeszcze fabryki zatrudniają ponad 60 proc. mieszkańców Dzierżyńska. Chemikalia, tj. cyjanowodór, fosgen, dioksyny, sarin czy iperyt, przekraczają 17 mln razy dopuszczalne normy. Miasto czerpie wodę pitną z zanieczyszczonych źródeł. Śmiertelność przekracza tu 2,6 razy współczynnik urodzeń. Statystyczna kobieta żyje tam przeciętnie 47 lat, a mężczyzna 42 lata.

03 Wysypisko śmieci Agbogbloshie, Ghana

Przechowywanie i obróbka elektrośmieci to jedno z najważniejszych wyzwań współczesnego świata. Według szacunków agendy ONZ ds. środowiska (UNEP), rocznie na świecie produkuje się 50 mln ton elektronicznych odpadów, z czego tylko 10 proc. poddawane jest recyklingowi. Na przedmieściach Akry znajduje się jedno z największych w Ghanie wysypisk płyt głównych, monitorów i twardych dysków. Krajobraz jest istic apokaliptyczny – śmietnisko jest skażone ołowiem, rtęcią, talem, cyjanowodorem i polichlorkiem winylu. Złom elektroniczny staje się zagrożeniem dla zdrowia, zwłaszcza w czasie palenia kabli, co ułatwia dotarcie do znajdującej się w środku cennej miedzi.



04 Rzeka Citarum, Indonezja

Choć pierwsze skojarzenia z Indonezją to różnorodność etniczna i kulturowa, uprawy ryżu i przypraw, a także zapierające dech w piersiach krajobrazy, to – niestety – nie brakuje ciemnych plam na ekologicznej mapie tego kraju. Citarum to rzeka w zachodniej części indonezyjskiej wyspy Jawa, jedna z najbardziej zanieczyszczonych rzek na świecie (1000 razy bardziej niż zwykła woda pitna w Polsce). Niestety, Citarum zaopatruje w wodę prawie 30 mln osób, choć stwierdzono w niej ogromne ilości aluminium i żelaza, gdyż odprowadzane są do niej ścieki przemysłowe. Mimo to wody tej rzeki nadal używa się do picia, gotowania, podlewania czy kąpieli. Według Greenpeace ścieki jednego z dwóch kanałów wylotowych z jednej z firm, trafiające do rzeki Citarum, miały odczyn silnie alkaliczny (pH 14). Odczyn ten jest tak bardzo żrący, że może spowodować nagłą śmierć organizmów wodnych żyjących w bezpośrednim sąsiedztwie obszaru wylotowego oraz spalić ludzką skórę.

05 Sukinda, Indie

To miasto we wschodnich Indiach posiada około 98 proc. wszystkich udokumentowanych zasobów chromitu w kraju, z czego około 97 proc. występuje w Dolinie Sukinda. We wrześniu 2007 r. Blacksmith Institute uznał Sukindę za jedno z 10 najbardziej zanieczyszczonych miejsc na świecie. Chromitu używa się do produkcji chromu – metalu przemysłowego o różnorodnych zastosowaniach. Znajduje się tam także jedna z największych na świecie kopalń odkrywkowych rudy tego pierwiastka. W okolicy 70 proc. wód powierzchniowych i 60 proc. wody pitnej zawiera tzw. chrom sześciowartościowy, istotny czynnik wywołujący raka w dawkach podwójnie przekraczających standardy indyjskie i międzynarodowe.

fot. shutterstock.com/Sk Hasan Ali



08 Garbarnie w Hazaribagh, Bangladesz

Metki na ubraniach „made in Bangladesh” kryją ciemne historie, a niekiedy wręcz katastrofy ekologiczne. W mieście Hazaribagh, w tamtejszych garbarniach, każdego roku przetwarzanych jest przeszło 14 mln skór. Większość tych fabryk stosuje przestarzałe i nieskuteczne metody pracy. Na każdym etapie garbowania pracownicy mają styczność z niebezpiecznymi, często rakotwórczymi, środkami chemicznymi. Nic więc dziwnego, że 90 proc. zatrudnionych w zakładach przewlekle choruje, a śmiertelność w tym rejonie jest 300 razy większa niż w reszcie kraju.

spowodował, że jest to jedno z najbardziej skażonych miejsc na Ziemi. W Norylsku znajduje się największy na świecie zakład wytopu metali ciężkich, należący do firmy Norilsk Nikel. Do atmosfery dostaje się tam rocznie prawie 500 ton miedzi i niklu oraz 2 mln ton dwutlenku siarki. Wydobywa się tam także i wytopia kobalt, platynę oraz pallad. Zanieczyszczenie powietrza jest tak wysokie, że statystyczny mieszkaniec Norylska żyje 10 lat krócej niż pozostali mieszkańcy Rosji. Skażenie powietrza powoduje choroby dróg oddechowych, głównie raka płuc. Raport organizacji Blacksmith Institute (działa od kilku lat w Nowym Jorku, sprawdza stopień zanieczyszczenia w ośrodkach przemysłowych na całym świecie, ogłasza swoje oceny i opracowuje rekomendacje) dotyczący sytuacji w Norylsku zawiera deklarację władz kombinatu, w której zawarte są postanowienia na rzecz poprawy sytuacji, m.in. przemieszczenia zakładów niklowych poza miasto i zredukowania corocznej emisji dwutlenku siarki do poziomu 400 tysięcy ton w 2015 r.

Według Blacksmith Institute powyższa lista nie zamyka miejsc najbardziej skażonych na świecie. Wśród nich wymienia się także:

- 1) Mało znane centrum przemysłowe w Azerbejdżanie – Sumgayit. W czasach ZSRR zakłady przemysłu chemicznego wydalały do środowiska rocznie 120 tys. ton szkodliwych odpadów zawierających rtęć. Do dziś choroby nowotworowe są tu od 22 do 51 proc. częstsze niż w reszcie kraju.
- 2) Sukinda w Indiach bije rekordy pod względem zawartości związku rakotwórczego, sześciowartościowego chromu, w wodzie używanej przez 2,6 mln mieszkańców dorzecza Brahmani.
- 3) Centrum przemysłu ołowianego Tianying w Chinach, gdzie zawartość ołowiu jest od 8 do 10 razy większa niż dopuszczają normy państwowe, a pola uprawne wystawione są na pyły ołowiane o stężeniu przekraczającym 24 razy dopuszczalny poziom.
- 4) Vapi w indyjskim stanie Gujarat, gdzie ponad 1000 przedsiębiorstw produkuje pestycydy, petrochemikalia i farmaceutyki. Zanieczyszczenia w postaci błota lokowane są na wysypiskach odpadów. Przedstawione powyżej najbardziej zanieczyszczone miejsca na świecie stanowią jedynie kilkanaście światowych rekordów, a sprawa dotyczy tysięcy znanych i jeszcze więcej nieznanymi, niekontrolowanymi źródłami zanieczyszczeń. Problem jest tym bardziej złożony, że działalność przemysłowa i rolnicza wprowadza wciąż nowe elementy do środowiska, których oddziaływanie jest w tej chwili wielką niewiadomą.

Aleksandra Szymańska

06 Kopalnie ołowiu w Kabwe, Zambia

Na początku ubiegłego stulecia w Kabwe odkryto bogate złoża ołowiu i kadmu. W błyskawicznym tempie powstały ogromne zakłady przetwórstwa bogatych złóż. W rezultacie ich niszczycielskiej działalności (produktem ubocznym eksploatacji złóż są metale ciężkie) obecnie poziom zanieczyszczenia powietrza w mieście czterokrotnie przewyższa normy. Problemy ze zdrowiem ma około 250 tysięcy mieszkańców. Skażenie metalami ciężkimi powoduje uszkodzenia mózgu dzieci i płodów. We krwi dzieci stwierdza się dziesięciokrotnie wyższe stężenie ołowiu niż dopuszczalna norma.

07 Linfen, Chiny

Jest to trzymilionowe miasto w Chinach, uznane przez magazyn Times za najbardziej zanieczyszczone miasto świata. W Linfen znajduje się centrum chińskiego przemysłu węglowego. Z powodu zanieczyszczenia powietrza codziennie duszą się i krztuszą miliony mieszkańców. To właśnie z Linfen pochodzą słynne zdjęcia i wideo pokazywane w telewizji i internecie, gdy mowa jest o chińskim smogu utrudniającym widoczność.

09 La Oroya, Peru

W tym górniczym mieście znajdują się fabryki oraz kopalnie, w których wydobywa się ołów, miedź i cynk. Dwutlenek siarki na okrągło przedostaje się tu do atmosfery. Mieszka tu około 35 tysięcy osób i prawie wszyscy są chorzy. Wszystkiemu winne jest bardzo wysokie stężenie ołowiu.



10 Norylsk, Rosja

Norylsk jest jednym z trzech miast na świecie, znajdujących się w obszarze wiecznej zmarzliny. Oznacza to nie tylko srogi mroz, lecz także ciemność spowijającą miasto przez dużą część roku. Znajduje się tam ciężki przemysł, który





ZIEMIA jest tym, co mamy wspólnego

Spotykam się z Roksaną Ciurysek-Gedir w pięknym, starym ogrodzie w centrum Polski, gdzie w otoczeniu kilkusetletnich drzew stanęła druga na świecie rzeźba z jej najnowszego projektu Kintsugi Aurea. Seria instalacji z misją, która miała premierę podczas COP26 – Konferencji Narodów Zjednoczonych w sprawie zmian klimatu, w Glasgow jesienią 2021 roku. Artystka w swoich pracach podkreśla kruchość świata, inspirowa do działania, stosując starożytną japońską filozofię Kintsugi.



„Roksana to unikalne połączenie analitycznego umysłu i kreatywności. Nie tylko udało jej się zrobić imponującą karierę w bankowości, ale osiągnęła to, stając się jednocześnie uznaną artystką”

prof. Nouriel Roubini

jeden z najważniejszych ekonomistów na świecie

Roksano, co Cię zainspirowało do stworzenia projektu Kintsugi Aurea, w którym wspólnie z artystką Kas Galos tworzycie rzeźby przedstawiające kulę ziemską?

Od bardzo dawna fascynowała mnie fotografia i to, jak nawet pojedynczy obraz jest w stanie zmienić nasze myślenie i perspektywę. Taką właśnie niezwykłą siłą przekazu ma zdjęcie Ziemi wykonane w 1972 roku z kosmosu przez załogę uczestniczącą w misji Apollo 17. Naszą początkową inspiracją było właśnie zdjęcie „Blue Marble”, na którym widzimy Ziemię w całości, a nie fragmentarycznie. Jest mała, ale jest jednością. To zdjęcie uświadamia nam, że jesteśmy częścią czegoś wspaniałego, że w rzeczywistości Ziemia nie ma granic, do których jesteśmy przyzwyczajeni oglądając mapy. Kintsugi Aurea jest właśnie tym światem bez granic. Jest naszą Ziemią i dlatego jesteśmy za nią odpowiedzialni. To również atom, a więc ja i ty, jako jednostka i nasza indywidualna droga, ponieważ aby wpłynąć pozytywnie na świat, musimy zacząć od siebie.

Jak Kintsugi Aurea może zmienić naszą perspektywę?

Każda z rzeźb ma inne przesłanie, wszystkie jednak mają zwrócić uwagę na cele zrównoważonego rozwoju ONZ (SDGs), ponieważ dla mnie one dobrze podsumowują wyzwania, przed którymi obecnie stoimy. Pierwsza rzeźba z serii Kintsugi Aurea, która zadebiutowała na konferencji klimatycznej ONZ COP26 w Glasgow w 2021 roku, wspiera trzynasty cel SDGs związany z działaniami na rzecz łagodzenia zmian klimatycznych i ich skutków. Rzeźba w morskim kolorze stoi w Londynie nad Tamizą, w pięknym otoczeniu Inner Temple Gardens, a w listopadzie

tego roku poleci do Egiptu na tegoroczną konferencję klimatyczną ONZ. Kod QR umieszczony na kuli prowadzi odwiedzających do strony internetowej, na której można przekazać darowiznę na kampanię GoFundMe Therme One Health na rzecz odbudowy ekosystemu i bioróżnorodności lasów.

Rzeźba, która znajduje się w Polsce, jest w kolorze zielonym i nawiązuje do natury. W planach jest kolejna kula w kolorze czerwonym, która ma zwracać uwagę na problem ubóstwa na świecie. Pierwsza rzeźba jest wykonana ze stali nierdzewnej pochodzącej z recyklingu, druga z włókna szklanego, myślę też o rzeźbie wykonanej z betonu, którego jeden ze składników będzie wylapywał dwutlenek węgla. Marzę o tym, żeby w każdym kraju na świecie stanęła jedna rzeźba. Zaczęłam od Anglii i Polski, ponieważ to dwa kraje, z którymi jestem najbardziej związana. Polska to mój kraj ojczysty, a Anglia to miejsce, gdzie mieszkałam przez większość swojego życia.

Ziemia na Twoich rzeźbach jest popękana, chcesz w ten sposób pokazać, jakie mogą być nieodwracalne skutki nieodpowiedzialnej polityki klimatycznej?

Tak, Ziemia jest pęknięta, ale przesłaniem naszej sztuki jest danie nadziei na to, że można ją naprawić. Ma podnosić na duchu, ale także mobilizować kapitał i ludzi do aktywności. Pomimo wyzwań, przed którymi dziś stoimy, mocno wierzę, że nie jest jeszcze za późno na działanie. Kintsugi Aurea to instalacja zbudowana na fundamentach optymizmu, odwagi i nadziei. Ma pokazać także, że pojedynczy człowiek może i powinien uczestniczyć w naprawianiu świata. Żadna jednostka nie jest za mała, żeby pomóc uratować planetę i mieć wpływ na jej dalsze losy.

Oczywiście temat zmiany klimatu i jej skutków, ochrony środowiska mogą być przytłaczające dla człowieka, ktoś pomyśli: co ja, jako jednostka, mogę zrobić. Okazuje się, że możemy bardzo dużo, ważne są małe kroki i uświadomienie sobie na co dzień, jak żyć ekologicznie, bliżej natury. W moim domu przyroda była bardzo ważna, mój tata wpajał nam tę miłość do natury. Uczmy tego nasze dzieci, pokazujmy, jak można żyć bardziej świadomie. Ziemia jest tym, co mamy wspólne.

Pęknięcia na rzeźbach pokrywają złote blizny, w swoich pracach odwołujesz się do starożytnej japońskiej sztuki Kintsugi. Co Cię w niej fascynuje?

Kilka lat temu na mojej drodze spotkałam artystkę Kas Galos. Postanowiłyśmy połączyć naszą energię i tak powstał projekt Kintsugi Aurea, którego korzenie sięgają ważnej dla nas starożytnej japońskiej sztuki złotej naprawy – łączenia szlachetnymi kruszcami potłuczonych ceramicznych przedmiotów. Kiedy pierwszy raz pojechałam do Japonii, kraju, którego kultura fascynowała mnie od zawsze, i zetknęłam się z filozofią Kintsugi, z zaskoczeniem odkryłam, że jest ona mi znana, bo nie raz widziałam połamane ceramiczne przedmioty połączone złotem. Nie wiedziałam, że za tym kryje się filozofia, która jest tak bliska dzisiejszemu trendowi zero waste. Gdy pęknie nam talerz, możemy go wyrzucić, staje się bezużyteczny, ale możemy też skleić go złotem i okazuje się, że coś, co mogło trafić na śmietnik, staje się jeszcze piękniejszym przedmiotem. Kintsugi uczy nas także celebrowania niedoskonałości, akceptowania swoich wad. Te blizny nie są niczym złym, nie szpecą, one są naszymi życiowymi doświadczeniami, to jest część nas, często te rany pokazują

to, kim jesteśmy, jaką drogę przeszliśmy. Niektórzy ludzie widzą blizny i pamiętają o tym, co było raniące. Dla mnie blizny są dowodem na to, że istnieje uzdrowienie. Dzięki nim stajemy się silniejsi.

Uczysz nas innego patrzenia na trudne doświadczenia, dla wielu blizna jest oznaką porażki, powodem do kompleksów. Ty pokazujesz, że blizna to siła, bo świadczy o pokonaniu przeciwności losu.

Niestety, dzisiejszy świat mediów społecznościowych uczy nas, że musimy być perfekcyjni. Ale trzeba zrozumieć, że perfekcja nie istnieje. Nawet dążenie do perfekcji nie powinno być celem samym w sobie, bo nigdy jej nie osiągniemy. Gdy to zrozumiemy, zobaczymy inną optykę. Blizna jest naszym doświadczeniem, porażka jest lekcją, dzięki której uczymy się. Dla mnie ogromnie inspirujące są słowa Rumiego, XIII-wiecznego perskiego poety, prawnika, teologa: „Rana to miejsce, przez które wnika w ciebie światło”.

Ta zgoda na porażkę doprowadziła Cię w miejsce, w którym teraz jesteś? Masz 20-letnie doświadczenie w finansach korporacyjnych, zarządzaniu majątkiem i bankowości inwestycyjnej, zajmowałaś kierownicze stanowiska w Credit Suisse, Edmond de Rothschild, Merrill Lynch, JPMorgan i EBOR, byłaś wiceprezeską Banku Pekao, współpracowałaś ze znanymi artystami, takimi jak Terry O'Neill, Twoja sztuka była wystawiana na całym świecie, a prace trafiały na aukcje Sotheby's i Philips. Jednym słowem kobieta sukcesu...

Sukces to pojęcie względne i relatywne. Od kiedy pamiętam, nigdy nie rozpatrywałam żadnych doświadczeń w swoim życiu w kategorii porażki. Dla mnie to, że coś się nie udało, czegoś nie dostałam, nie osiągnęłam celu, nigdy nie było odbierane jako niepowodzenie, a popychało do dalszych prób. Każdy problem, który pojawiał się na mojej drodze, był dla mnie wyzwaniem, częścią lekcji, która ma mnie czegoś nauczyć. Czasami w naszym życiu pojawiają się wydarzenia, których znaczenia



**„To jedna z tych osób, o których myślisz:
Wow! To ktoś, kogo chcę znać”**

Jared Cohen
były doradca amerykańskiej polityk Hillary Clinton



nie rozumiemy, czasem myślimy, że coś jest porażką, a dopiero z perspektywy czasu potrafimy dostrzec w tym cel i wartość. Musimy być otwarci na to, co nas spotyka i gotowi na zmianę. Oczywiście nie zawsze jest to łatwe, bo są ekstremalne momenty w naszym życiu. Ostatnio na konferencji w Saint Tropez spotkałam osobę na wózku inwalidzkim, która jest mówcą motywacyjnym. To jedna z najbardziej pozytywnych i inspirujących osób, jakie znam. To spotkanie też było dla mnie wielką lekcją. Musimy zrozumieć, że każdemu z nas będą w życiu towarzyszyć wyzwania, a perfekcyjny świat nie istnieje. Dlatego dla mnie jest takie ważne, żeby rzeźby Kintsugi Aurea pozwalały nie tylko patrzeć z troską na świat, ale także inspirowały do spojrzenia w siebie. To nasza integralna droga ze światem, którego jesteśmy częścią.

Sztuka zawsze była częścią Twojego życia, a fotografia największą pasją. Stworzyłaś unikalny styl fotografii drukowanej na szczotkowanym aluminium i wysadzanej kamieniami szlachetnymi. Wystawiałaś prace w Davos, jesteś artystką w rezydencji dla Fa-bergé, gdzie badasz relacje pomiędzy luksusem, sztuką współczesną i zrównoważonym rozwojem. Czujesz, że Kintsugi Aurea ma jednak większą siłę przekazu, inny wymiar niż wcześniejsze prace?

Wierzę, że generalnie sztuka jest jednym z najpotężniejszych mediów, jakie mamy, pozwalającym podnieść świadomość krytycznych kwestii i napędzać zmiany. Sztuka może skłaniać do myślenia, poruszać i mieć globalny wpływ, jeśli zwróci się na nią bacniejszą uwagę. Sztuka może przekroczyć czas, kultury, a nawet języki. Kintsugi Aurea jest rezultatem mojej dotychczasowej artystycznej drogi, eksperymentów i efektem poszukiwań nowych mediów. Podczas Forum Ekonomicznego w Davos pokazywałam na przykład interaktywną wystawę, na której zdjęcia na aluminium wysadzane były diamentami i połączone z technologią. Kiedy widzę dotykać pracę,

diody odczytywały bicie jego serca i diamenty migotały w ten naturalny rytm. Jednak czuję, że teraz nastąpiła pewna kulminacja mojej artystycznej drogi. Poczułam, że znalazłam medium i pełnowymiarowy przekaz, którym chciałabym się podzielić z ludźmi. Jako artystka mam wielką nadzieję, że moje prace skłonią kogoś do chwilowego zastanowienia nad światem i sobą. Wystarczy, że ktoś zatrzyma się na chwilę i zdobędzie się na refleksję. Spotkałam dziewczynę, która stała przed naszą rzeźbą w Glasgow i płakała. Ona była bardzo świadoma filozofii Kintsugi, powiedziała mi, że zawsze bardzo ją inspirowała. Kiedy zobaczyła tę bliźnię na kuli, był to dla niej bardzo wzruszający moment. Zrozumiałam, że to jest moja misja, jeśli może nawet dotknąć jedną osobę.

Łączysz pracę z pasją, zimną analityką bankową z wulkanem energii i kreatywności, jakie dajesz sztuce, sztukę z nowoczesną technologią NFT, łączysz ludzi, pracę zawodową z byciem mamą dwóch synów i żoną. Pokazujesz swoim działaniem, że włączenie jest wartością. To wspólny mianownik Twoich działań?

Do tej pory o tym nie myślałam w ten sposób. Sądziłam, że wspólnym mianownikiem moich działań jest impact – wpływ. Ale masz rację, to łączenie jest szerszym spojrzeniem. To bardzo trafne. Kiedyś prowadziłam oddzielne życie jako artystka, jako bankier, jako producentka. Jestem producentką najnowszego filmu dokumentalnego Olivera Stona „Nuclear”, którego premiera odbyła się podczas 79. Festiwalu Filmowego w Wenecji. Film pokazuje dlaczego energia nuklearna nie powinna być kontrowersyjna i może stanowić odpowiedź na kryzys klimatyczny. Czuję, że teraz w pewnym sensie połączyłam wszystkie moje aktywności oraz pasje i w końcu prowadzę jedno życie. Kiedy rejestrowałam swoją firmę, nazwałam ją Possible X – czyli wszystko jest możliwe. Każdy ma swoją silną stronę, coś wyjątkowego, nadrzędną filozofię, czasami całe życie spędzamy, żeby to zrozumieć. Ja to już wiem, chcę pokazać ludziom, że

wszystko jest możliwe. Niestety, bardzo często sami się ograniczamy, sami tworzymy w swoich głowach bariery. Ludzie bardzo często boją się próbować, boją się niepowodzenia. A jak się pozbędziesz tej bariery, to zobaczysz, że wiele może się udać, jak nie tu, to gdzieś indziej. Ważne jest patrzenie na niepowodzenie jak na wyzwanie. Fascynuje mnie to, jak sami się ograniczamy i jak możemy się tego pozbyć. Jak dajemy do głosu naszemu wewnętrznemu krytykowi. Nie pozwólmy temu krytykowi nas zdominować. Okazuje się, że nawet ktoś, kto nie rysuje, w pięć dni jest w stanie nauczyć się rysować. Grałam na pianinie, choć nie mam słuchu, doszłam do ogólnopolskiego konkursu pianistycznego. Siedziałam na ważnych spotkaniach biznesowych, gdzie czułam się nieswojo myśląc, że może nie powinienam tam być, a potem okazywało się, że wbrew moim odczuciom dodawałam dużą wartość. Z czasem nauczyłam się, że ten tzw. Imposter syndrome (brak wiary we własne możliwości i kompetencje) ma praktycznie większość z nas w pewnym momencie. Oczywiście, nie wystarczy tylko chcieć, musi iść za tym pasja i intensywna praca. Ważna jest autentyczność i bycie sobą.

To założenie, że wszystko jest możliwe, pozwoliło Ci zająć tak daleko?

Gdy dostałam się na staż do banku EBOiR w Londynie, ludzie nie mogli zrozumieć, jak to się stało, kogo tam znałam, zwłaszcza że wtedy wyjazd do Londynu nie był taką oczywistością jak teraz. A ja po prostu znalazłam adres do prezesa banku i napisałam do niego. Mogłam tego nie robić, wychodząc z założenia, że na pewno nie otrzymam odpowiedzi. A jednak otrzymałam i dostałam się na staż. Przepracowałam tam sześć lat, tam napisałam pracę magisterską, zdobywałam doświadczenie w londyńskim City. Moja historia pokazuje, że wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Sami możemy sobie to stworzyć. Jak to zrobić? Próbować i się nie poddawać! Podobnie było, gdy studiowałam na Politechnice Gdańskiej. Byłam wtedy zafascynowana Rzymem. Przypadkowo



ROKSANA CIURYSEK-GEDIR

Finansistka, artystka, mówczyni, producentka filmowa. Jest przewodniczącą rady doradczej Impact One oraz Advisory Board w White Oak Global Advisors, firmy zajmującej się finansowaniem małych i średnich przedsiębiorstw, założycielką Possible X, doradczynią dyrektorów generalnych na całym świecie, gościnną wykładowczynią na Uniwersytecie Stanford. Ma ponad 20-letnie doświadczenie w bankowości, zajmowała kierownicze stanowiska w Credit Suisse, Edmond de Rothschild, Merrill Lynch, JPMorgan i EBOR, Banku Pekao. Współtworzyła i kierowała Polish City Club w Londynie. Posiada tytuł magistra inżyniera w zakresie zarządzania i ekonomii Politechniki Gdańskiej oraz prestiżowy tytuł Chartered Financial Analyst. Jest również członkiem CFA Institute oraz UK Society of Investment Professionals. W 2008 roku została uhonorowana nagrodą „Newsweek” za wkład, jaki wniosła w rozwój relacji polsko-brytyjskich. Sześć lat później World Economic Forum w Davos przyznało jej tytuł Young Global Leader. Jest producentką filmu o roli Polaków w bitwie o Anglię „Battle for Britain” oraz najnowszego filmu dokumentalnego Olivera Stona o energii nuklearnej „Nuclear”. Premiera tego drugiego miała miejsce we wrześniu tego roku na 79. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Wenecji. Prace Roksany wystawiano na aukcjach Sotheby’s, Phillipsa, Dreweatts & Bloomsbury. Miała wystawy w Londynie, Vancouver, Azerbajdżan, Monako, Ryadh, Cap Ferrat, Dubaju oraz Davos. W tym ostatnim w 2020 roku po raz pierwszy włączyła filozofię Kintsugi do swojej wystawy poświęconej zmianom klimatu. Jednym z najbardziej znanych jej dzieł sztuki jest „Diamonds in the Sky” – interpretacja najdroższego jajka Faberge w historii, które ma w sobie setki etycznie pozyskiwanych szmaragdów i diamentów. W Davos prezentowała także słynny portret Bridget Bardot, wydrukowany na metalu z osadzonymi w nim 300 diamentami. Wiosną tego roku Roksana Ciurysek-Gedir i Kas Galos zaprezentowały w Wenecji i wystawiły na aukcję unikalne NFT Aurea for Ukraine. Aukcja odbyła się podczas gali charytatywnej z okazji 59. Biennale D’arte.

znalazłam informację o kongresie UNESCO dla wykładowców akademickich. Trzeba było napisać referat i wysłać go do organizatorów. Namówiłam koleżankę i napisałyśmy. Okazało się, że zostałyśmy zakwalifikowane jako prelegentki i pojechałyśmy do Rzymu na międzynarodową konferencję. Czym ryzykowałyśmy, gdyby odrzucili naszą pracę? Czy byłoby to nasze niepowodzenie? Nie, niczym nie ryzykowałyśmy. Bardzo ważne jest, żeby słuchać swojej intuicji i być gotowym, że coś może pójść inną drogą niż zakładamy. I to wcale nie będzie porażką. To tak samo proste, jak prosta jest filozofia Kintsugi polegająca na łączeniu, czy małe kroki, które mogą pomóc ochronić Ziemię.

Jaki będzie kolejny Twój sukces?

Kiedyś chciałaś wysłać sztukę w kosmos...

Słowo sukces zamieniłabym na wyzwanie. Pomysł zrodził się wiele lat temu, bo od dzieciństwa fascynował mnie kosmos i nowe technologie. Po raz pierwszy wspomniałam o tym publicznie podczas Forum Ekonomicznego w Davos, ale wtedy brakowało mi jeszcze tylko przesłania i odpowiedzi na pytanie, po co mam to robić. Nie chciałam tego robić tylko dla efektu marketingowego, chciałam przekazać jakieś motto, zwrócić uwagę na realny problem. Teraz wiem, że czekałam aż zrodzi się projekt Kintsugi Aurea. Jedna z rzeźb leci w kosmos w 2024 roku. Pracujemy nad jej conceptem, ponieważ mam pewne ograniczenia wagowo-gabarytowe. To nie będzie jednak podróż w jedną stronę, ponieważ nie chcę zaśmiecać kosmosu, chcę jedynie przy tej okazji zwrócić uwagę na przesłanie, jakie towarzyszy temu projektowi. A jeśli chodzi o sukces, to nie uważam, że jest nim zdobywanie kolejnych tytułów, pięcie się po szczeblach kariery. Sukcesem jest udane życie osobiste, możliwość pomocy innym, życie w zgodzie ze sobą, dla mnie to znalezienie spokoju wewnętrznego, poczucie, że robię rzeczy, które kocham i dają mi satysfakcję. To łączenie, o którym rozmawiałyśmy, także jest dla mnie pewnego rodzaju sukcesem.

Rozmawiała Grażyna Tomala-Tylman

Pomimo wyzwań, przed którymi dziś stoimy, mocno wierzę, że nie jest jeszcze za późno na edukację i działania ratujące naszą planetę, a raczej ochronę naszej planety przed naszymi działaniami. Zachęcam firmy, organizacje non-profit i artystów, aby przyłączyli się do mnie w tym wysiłku propagowania pozytywnych zmian – apeluje Roksana Ciurysek-Gedir, artystka, finansistka i producentka filmowa, która wspólnie z Singularity Group powołała do życia Impact Art Movement – ruch, którego celem jest tworzenie zaangażowanej społecznie sztuki, zmieniającej mentalność, edukującej i propagującej cele zrównoważonego rozwoju ONZ.



grzyby będziemy zbierać cały rok

Upały i susza nie tylko dokuczają rolnikom, ale i sprawiają, że grzybiarze zastanawiają się, czy będą mieli po co tej jesieni wybrać się do lasu. Wygląda na to, że tegoroczny sezon nie jest jeszcze stracony. Jeśli jednak zmiany klimatu będą postępować, to – zdaniem jednego z bardziej znanych grzyboznawców w Polsce – z pełnymi koszami z lasów będziemy wychodzić już w... marcu.

Grzybiarze z niepokojem śledzą doniesienia o rosnących temperaturach, suszy, ale także o opadach, które przeważnie są gwałtowne i krótkotrwałe. Na forach leśni zapaleńcy podkreślają, że w ubiegłym roku w czasie wakacji mogli się już chwalić różnymi okazami, w tym roku natomiast o tej samej porze wychodzili z lasu z pustymi koszami. Okazuje się, że nie są to tylko narzekania gromady pasjonatów. – Tegoroczny sezon jest opóźniony o miesiąc, ale nie oznacza to, że jest już stracony – szacuje Justyn Kołek, grzyboznawca z Czernichowa w powiecie żywieckim. – Wiele będzie zależało od wilgotności i od tego, czy pojawi się ona we właściwym czasie. Każda grzybnia owocuje bowiem, czyli – mówiąc wprost – rodzi grzyby, w określonym czasie, ale tylko, jeśli będą wówczas



odpowiednie warunki, tzn. głównie wilgotność. Może się więc okazać, że deszcz w październiku będzie spóźniony, gdyż dana grzybnia owocuje np. w sierpniu.

Grzybnia ma swoje wymagania, przy czym najważniejsza jest właśnie wilgotność. Nie znaczy to jednak, że długotrwałe, a zwłaszcza gwałtowne opady są tym, co grzybnia lubi najbardziej. Nieformalnie najgorszą rzeczą, jaka może się jej przytrafić, jest zalanie. Nie można też zbyt dosłownie tłumaczyć sobie popularnego powiedzenia „Rośnie jak grzyby po deszczu”. W praktyce nie oznacza ono bowiem, że skoro padało w środę, to już w czwartek można wybrać się do lasu. Efekt opadów będzie można zaobserwować mniej więcej 10 dni później.

Grzybiarze naprawdę nie mają łatwo – nawet jeśli wilgotność i warunki przyjdą w samą porę, to niekoniecznie będzie oznaczało to kosze pełne grzybów. Grzybnia potrzebuje bowiem czasu na regenerację. Jeśli w poprzednim roku w danym miejscu był wysyp, to w kolejnym roku na tym terenie można się spodziewać mniejszej liczby grzybów. Może ich także zabraknąć. Gdy grzybnia „odpocznie”, czyli zregeneruje się i warunki będą odpowiednie, to za rok lub dwa lata znów będzie się można cieszyć z wysypu grzybów. Wysypu, czyli pojawu, gdyż tak fachowo określa się to zjawisko.

Leśny sezon od pewnego czasu się wydłuża. Kilka lat temu Justyn Kołek, który 21 grudnia wybrał się na spacer do lasu w rejonie góry Żar, znalazł zdrowego borowika szlachetnego.

– Było wówczas bardzo ciepło – wspomina grzyboznawca. – To efekt zmian klimatu, które obserwujemy od pewnego czasu, a te zmiany będą miały kolejne następstwa. Jeśli klimat będzie się dalej ocieślał, to z pełnymi kosztami z lasu będziemy wychodzić już w marcu. I nie znaczy to, że sezon zakończy się wcześniej. Istnieje także możliwość, że jeśli te zmiany będą postępowały, to grzybiarze będą mieli zajęcie przez cały rok.

Cały rok ma trwać sezon na tzw. grzyby naziemne. Nie znaczy to, że z naszych lasów znikną grzyby, które występują zimą, a specjaliści znają takie trzy. Chodzi o grzyby, które rosną na drzewach, czyli ucho brzożowe, boczniki oraz płomiennice zimowe. Wszystkie są jadalne i bardzo smaczne. Na razie naturalną grzybową przewagę nad innymi porami roku ma przełom lata i jesieni. Wówczas występuje największa różnorodność grzybni. Justyn Kołek ma 66 lat i od kilkudziesięciu lat śledzi, kiedy pojawiają się w lesie borowiki ceglaptopore czy koźlarze usiatkowane. Ponad 40 lat temu zbierał je pod koniec czerwca, kilkanaście lat temu już pod koniec maja, obecnie wybiera się po nie pod koniec kwietnia.

Co ciekawe, w naszych lasach coraz częściej pojawiają się grzyby z różnych zakątków świata. Grzyby rozmnażają się bowiem przez zarodniki – jeden kilogram grzybni potrafi „wyprodukować” nawet 10-15 miliardów zarodników, które rozsiewają się po całym świecie. Ze względu na zmiany klimatu i jego ocieślenie, trafiają

na dobre warunki także u nas, stąd obecność występującego pierwotnie w Australii grzyba z rodziny sromotnikowatych, tzw. palców diabła, który fachowo jest nazywany okratkiem australijskim. Od kilku już lat karierę w naszych lasach robi tzw. borowik wysmukły, który do Polski przywędrował przez Litwę z USA. Część naukowców zaczęła się zastanawiać, czy nie stanowi zagrożenia dla rodzimych okazów, na razie jeszcze nie przyjęto rozstrzygającego stanowiska. I choć przeciętny grzybiarz nie ma o tym większego pojęcia albo nie jest tym zainteresowany, to także dla niego istotna jest odpowiednio prowadzona gospodarka leśna. Bez niej bowiem trudno o dobre zbiory. Grzyby dzieli się na: mikoryzowe, saprofity oraz pasożytnicze. Mikoryzowe żyją w symbiozie z drzewami, dzięki czemu otrzymują od drzew substancje odżywcze, w tym węglowodany, natomiast „odwdzięczają się” tym, że drzewa łatwiej pozyskują wodę, sole mineralne i makroelementy. Justyn Kołek saprofity nazywa naturalnymi czyścicielami lasu. Są bowiem odpowiedzialne m.in. za rozkładanie ściółki leśnej, w tym opadających liści, bez nich lasy byłyby pełne liści, gałęzi, szczątków zwierząt. Te grzyby wpływają na utrzymanie równowagi w ekosystemach, pomagają chronić drzewa.

– W gospodarce leśnej najważniejsze jest zachowanie równowagi – zaznacza Justyn Kołek. – Jeśli nie prowadzi się wycinki drzew, to ściółka staje się sucha, a to rodzi niebezpieczeństwo pożarów, jakie

można było w tym roku zaobserwować np. w Czechach i we Francji. Bardzo trudno się je gasi, gdyż ogień dociera do samego spodu. Należy, oczywiście, wycinać chore drzewa, ale nie można wycinać wszystkiego. Z lasem jest jak z łańcuchem, jeśli zabraknie jednego ważnego ogniwa, to się nie złączy.

Na grzybiarzy z czasem czeka jeszcze jedna niespodzianka – zmiana nazw ulubionych grzybów. Powstała bowiem Komisja ds. Polskiego Nazewnictwa Grzybów, a osoby, które w niej zasiadają, mają jedno zadanie: uporządkowanie polskich nazw grzybów. Komisję powołało Polskie Towarzystwo Mykologiczne, a jednym z argumentów było to, że w różnych źródłach występują inne nazwy tych samych grzybów, które na dodatek nie mają nic wspólnego z obowiązującą nazwą łacińską. Gdy prace komisji się zakończą i zostaną wydane rekomendacje, zamiast podgrzybków brunatnych będziemy zbierać podgrzyby brunatne, a zamiast borowików ceglaptoporych – krasnoborowiki ceglaptopore. Zmienią się także nazwy koźlarzy i maślaków: koźlarze staną się koźlarkami, a maślak szary będzie nazywany maślakiem lepkiem.

Trudno powiedzieć, kiedy nowe nazwy zostaną oficjalnie ogłoszone, skoro od dwóch lat trwa spór o to, czy prawidłowa nazwa dla nauki o grzybach to mykologia czy mikologia. Otwarte pozostaje pytanie, czy grzybiarze w ogóle zwrócą uwagę na nową nazwę borowika czy maślaka, czy po prostu skupią się na ich poszukiwaniach...



Aktywacja **bio** rewitalizacji

Zregeneruj swoją skórę
w naturalny sposób.

Bio Alga Zielony Kawior

- fala nawilżenia i antyoksydacji.

Aktywatory Młodości

- skuteczna odpowiedź
na wszystkie potrzeby skóry.



98%
of Natural
origin



Leczy, dodaje urody, pomaga nawiązywać kontakty z innymi ludźmi. Ma same zalety. Uśmiech to naturalny lek i kosmetyk. Działa profilaktycznie, wzmacnia system odpornościowy, tłumi ból, pobudza wydolność układu krwionośnego oraz korzystnie wpływa na system nerwowy. Dotlenia mózg. Wpływa na wytwarzanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, i naturalnych substancji przeciwpalnych. Sprawia, że nasza twarz staje się przyjemniejsza, wyglądamy na zdrowszych, ładniejszych i szczęśliwszych. Uśmiech angażuje od 5 do 53 mięśni twarzy. Skóra staje się przez to bardziej elastyczna i jędrna.

Uśmiech ma swoje święto w październiku. W tym roku jest to 7 października. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball. To autor znanego na całym świecie symbolu żółtej, uśmiechniętej buzi, tzw. smiley face. Światowy Dzień Uśmiechu obchodzony jest w każdy pierwszy piątek października od 1999 roku.

DOROSŁY ŚMIEJE SIĘ 12 RAZY DZIENNIE, DZIECKO – 400

Niestety, z badań wynika, że dorośli zbyt rzadko się uśmiechają. Robimy to średnio 12 razy dziennie. Pora na zmiany. Dzieci śmieją się nawet 400 razy dziennie i warto brać z nich przykład. Według amerykańskich naukowców ludzie smutni są postrzegani jako starsi niż ludzie uśmiechnięci. Zadowolone twarze wyglądają atrakcyjniej. Poza tym zmarszczki mimiczne, które tworzą się podczas intensywnego uśmiechu, są odbierane przez innych bardzo

pozytywnie. Tak działa nasza podświadomość. Zmarszczki mimiczne powstają w wyniku intensywnej pracy mięśni twarzy. Podczas uśmiechu skóra kurczy się i rozkurcza. Przez to stopniowo, pod kątem prostym do linii naprężenia mięśnia, tworzy się zmarszczka. To, ile zmarszczek mimicznych mamy, zależy od naszych genów oraz wieku. Z czasem skóra traci zdolność odbudowy, wiązania wody i utrzymywania jej w naskórku. Gubi również ważne składniki, jak kolagen, elastynę i związki wspomagające nawilżenie, jak kwas hialuronowy i NMF (naturalny czynnik nawilżający). Skóra staje się wysuszona, mniej elastyczna, naskórek jest cieńszy. Dlatego powstają zmarszczki. Jedni mają ich więcej, inni mniej.

BEZ SKALPELA

Za powstawanie zmarszczek mimicznych odpowiadają również czynniki, na które możemy mieć wpływ. Chodzi tu o nasz styl życia, czyli odżywianie, opalanie się, palenie

Śmieję się na zdrowie



papierosów i nadużywanie alkoholu. Nie bez znaczenia jest codzienna pielęgnacja twarzy. I wcale nie potrzebujemy operacji plastycznych, by zniwelować oraz opóźnić pojawianie się zmarszczek. Jest na to nawet kilka domowych sposobów. Pierwszy krok to wyciszenie i relaks. Potrzebny jest odpowiednio długi i spokojny sen, aktywność fizyczna i dotlenianie organizmu. Ważne, by co najmniej dwa razy dziennie wykonywać masaż twarzy. To rozluźni mięśnie, poprawi mikrokążenie, zdolność regeneracji i transport potrzebnych skórze składników i wody. Każdego dnia powinniśmy chronić twarz przed promieniowaniem ultrafioletowym. Po nadmiernym opalaniu skóra staje się sucha, mniej elastyczna. Pojawiają się wtedy zmarszczki, plamy, przebarwienia i zaskórniki. Dlatego kosmetyki, które stosujemy na co dzień, powinny zawierać filtry UV, najlepiej mineralne. Trzeba je nakładać nie tylko latem, ale o każdej porze roku. Pierwsze zmarszczki mimiczne powstają między 20. a 30. rokiem życia w okolicy oczu. Nazywane są kurzymi łapkami. Potem pojawiają się zmarszczki na czole, między brwiami oraz w okolicach ust.

LEK NA BÓL I DEPRESJĘ

Według naukowców istnieje duża różnica między uśmiechem a śmiechem. Herbert Spencer widział ją w sile pobudzenia. W przypadku słabego bodźca, na przykład średnio zabawnego dowcipu, dochodzi tylko do niewielkich zmian zaawazalnych w mimice. Dopiero w miarę wzrostu pobudzenia zmiany obejmują kolejne mięśnie twarzy.

fot. unsplash.com/chermiti mohamed



Śmiech to zdrowie. Przekonują o tym także lekarze. Według badań, stres oraz złe emocje obniżają odporność. Uśmiech natomiast poprawia samopoczucie. Jane Plant, doradca naukowy rządu Wielkiej Brytanii, zalecał Brytyjczykom, którzy cierpią na depresję i stany lękowe, uśmiechanie się. Według niego jest to najlepszy sposób na oszukanie mózgu, żeby myślał, że wszystko jest w porządku. Naukowcy z University of Kansas udowodnili natomiast, że uśmiech może ograniczyć szkodliwy wpływ stresu na serce człowieka. To ważne dla zdrowia. Według nich każdy uśmiech, nawet wymuszony, pozytywnie wpływa na organizm i zmniejsza częstotliwość uderzeń serca podczas stresujących sytuacji.

10 MINUT ŚMIECHU JAK LEK PRZECIWBÓŁOWY

W medycynie od dawna stosuje się terapię śmiechem. Pomaga ona m.in. w pokonywaniu bólu. Ale nie tylko. Śmiech łagodzi bóle zębów, stany zapalne gardła i krtani, zaburzenia menstruacyjne i problemy z bezsennością. Skraca czas powrotu do zdrowia w rehabilitacji i rekonwalescencji. Terapię śmiechem to geloterapia (od greckiego słowa gelos – śmiech). To darmowy i prosty w stosowaniu środek terapeutyczny. Przywraca przede wszystkim nadzieję na powrót do zdrowia. Pionierem terapii śmiechem był profesor Norman Cousins. Prowadził on badania nad biochemią ludzkich emocji. Uważał je za podstawę w walce z chorobami. Kiedy zachorował na zapalenie stawów, zaczął na sobie stosować terapię śmiechem. Uważał, że 10 minut śmiechu dziennie działa jak lek przeciwbólowy. Nie minął się wcale z prawdą. Terapię śmiechem stymuluje organizm

do wydzielania endorfin, które działają właśnie przeciwbólowo i rozluźniająco.

Ważną rolę w rozwoju geloterapii odegrał Hunter „Patch” Adams. Powołany przez niego „wesoły szpital” w Arlington zmienił relację pacjenta z lekarzem. Prowokowanie do śmiechu i przebijanie się za klaunów miały działać jak lekarstwo. Dziś w szpitalach dziecięcych często wykorzystuje się te sposoby. Chorych odwiedzają klauny robiące sztucz-

pracę kilkunastu mięśni twarzy i ponad stu mięśni całego ciała. Dodatkowa ilość tlenu w płucach powoduje szybszy przepływ krwi. Rozszerzają się naczynia krwionośne. Usprawnia się wymiana gazów oddechowych. Zwiększa się ukrwienie mózgu, a spowalnia się ukrwienie śledziony. Poprawia się dzięki temu przemiana materii, funkcjonowanie wątroby i nerek. Szybciej opróżnia się pęcherzyk żółciowy, łatwiej regenerują się komórki.

a zmniejsza możliwość wystąpienia zapalenia płuc i infekcji oraz stanów zapalnych stawów, ścięgien i kręgow. Geloterapia może być stosowana uzupełniająco w leczeniu chirurgicznym i farmakologicznym. Jest pomocna w leczeniu depresji. Pomaga chorym na nowotwory, cukrzycę i AIDS. Śmiech zmniejsza ryzyko odrzucenia przeszczepionego organu po transplantacjach. Poprawia też koncentrację, pamięć i uwagę. Ułatwia poród.

ŚMIECH JAK MASAŻ I JOGGING

Terapię śmiechem można przeprowadzać w domu. Należy zacząć od najprostszych ćwiczeń oddechowych. Ważny jest ruch narządów wewnętrznych, wprowadzanie i wypompowywanie powietrza z płuc, zwiększenie ilości tlenu w obiegu krwi. Kontrolowane oddychanie skutecznie redukuje stres, osłabia psychosomatyczne podłoże chorób, ogranicza ból, sprzyja relaksacji. Możemy także przeprowadzić proste ćwiczenie pobudzania śmiechu. Działamy w parach. Stajemy naprzeciw siebie, z wyrazem lekkiego uśmiechu obserwujemy ciało i twarz drugiej osoby. Wypowiadamy „ha”, ale dźwięk wydobywamy z przepony. Powtarzamy. Narastający dźwięk „ha” buduje dialog uczestników ćwiczenia i zbliża poprzez uśmiech.

Śmiech działa na nasze narządy wewnętrzne jak masaż albo jogging. Śmiejąc się oddychamy trzy razy głębiej niż zwykle. Dotleniamy się i wydychamy całe zalegające w płucach powietrze. To wspomaga oczyszczanie organizmu. Minuta śmiechu jest równoważna z 45 minutami relaksu. Śmiejęmy się więc na zdrowie!



fot. unsplash.com/dan cook

ki i zarty. Pozytywna dawka energii pozwala dzieciom na chwilę zapomnieć o chorobie i cierpieniu.

JAK DZIAŁA TERAPIA ŚMIECHEM?

Salwa śmiechu pobudza

Rozładowaniu ulega napięcie mięśni żołądka i zmniejsza się wydzielanie soków żołądkowych. Dlatego rzadziej pojawia się ból żołądka, ryzyko stanów zapalnych i wrzodów. Dodatkowa ilość tlenu w płucach zwiększa ich pojemność,

syoss

„NAJLEPSZA ODŻYWKA (...)
KOCHAM JĄ!”

ZonaEryka89



98%

Wizażanek
poleci Syoss
przyjaciółce*

wizaz.pl

Intensywna odżywka – 20X mocniejsze włosy!*

Odporne na zniszczenia, wygładzone i dogłębnie
nawilżone włosy w kilka sekund?

Skoncentrowana formuła gwarantuje ekspresowe
działanie. Odżywka, którą możesz spłukać
zaraz po nałożeniu!

Wypróbuj wariant

Repair

do włosów
suchych
i zniszczonych

Keratin

do włosów
łamliwych

Color

do włosów
farbowanych

*Testy przeprowadzone w serwisie wizaz.pl na grupie 93 kobiet w okresie marzec-kwiecień 2022 r. **W porównaniu do włosów nie poddanych pielęgnacji.

39 mil w powietrzu, czyli jak Kylie Jenner została klimatyczną terrorystką

Lecimy moim czy twoim? – napisała Kylie Jenner na Instagramie, kierując te słowa do swojego partnera, znanego rapera Trvisa Scotta. To, że obydwójce posiadają prywatne odrzutowce, nikogo nie zaskakuje. Fanów zaskoczyło jednak co innego – całkowity brak autorefleksji. Jenner zamieściła post zaledwie kilka dni po tym, jak na instagramowym profilu Celebrity Jets, którego twórcy analizują prywatne loty celebrytów, pojawiła się trasa jej 39-milowego lotu odrzutowcem. Pierwotnie szacowano, że podróż będzie trwać 3 minuty, ale celebrytka spędziła w powietrzu 17 minut. Kylie leciała tego dnia z Travisem z Camarillo do Van Nuys – oba miasta znajdują się w obrębie stanu Kalifornia. Podróż samochodem zajęłaby około 45 minut. Jeszcze tego samego dnia Jenner poleciała z Van Nuys do Palm Springs. Czas lotu to 29 minut.

Być może post Celebrity Jets umknąłby uwadze wielbicieli ylie Jenner, ale pojawienie się po kilku dniach słynnego już wpisu sugerującego, że para często korzysta ze swoich odrzutowców, wywołało istną burzę w sieci. Uwielbiana przez fanów Jenner prawdopodobnie nie spodziewała się, że jej post szybko obróci się przeciwko niej.

„Nie mogę się doczekać, żeby zobaczyć, jak Kylie Jenner zamieszcza na swoich stories zdjęcia dotyczące świadomości ekologicznej, jakby nie była pojedynczą osobą, wyrządzającą więcej szkód środowisku swoimi 3-minutowymi lotami niż większość z nas”. „Za każdym razem, gdy papierowa słomka zaczyna rozpuszczać się w moim napoju myślę o tym, jak Kylie Jenner używa

fot. shutterstock.com/Tinseltown

Kylie Jenner, amerykańska gwiazda programów reality show, należąca do klanu Kardashianów, została okrzyknięta klimatyczną terrorystką po tym, jak prywatnym odrzutowcem pokonała odległość zaledwie 39 mil, czyli niecałe 63 kilometry. Okazuje się, że Jenner nie jest wyjątkiem. Wśród celebrytów nie brakuje osób, które pozornie troszczą się o planetę, a jednak nie mają oporów przed nadużywaniem podniebnych środków transportu.

prywatnego odrzutowca do 3-minutowych lotów i dostaje szau”. „Z czyjego prywatnego samolotu powinniśmy dziś skorzystać, żeby jeszcze bardziej zatruć planetę”. „Dlaczego muszę ograniczać spożycie mięsa i używać papierowych słomek, podczas gdy 1 proc. dostaje możliwość pompowania ton węgla do atmosfery na jednodniową wycieczkę do Palm Springs?” – komentowali fani.

W błyskawicznym tempie Jenner została okrzyknięta klimatyczną terrorystką.

DŁUŻEJ, ALE CZĘSTO

Do grona klimatycznych zamachowców w ostatnim czasie dołączyła także Taylor Swift. Celebrytka nie zaślęła krótkimi dystansami jak poprzedniczka, ale liczbą lotów (choć krótkie też się jej zdarzały). Piosenkarka w okresie od stycznia do lipca podróżowała swoim prywatnym odrzutowcem 170 razy, co przełożyło się na emisję do atmosfery 8293 ton dwutlenku węgla (tysiąc razy więcej niż emituje przeciętny człowiek w ciągu całego roku). Co ciekawe, do sprawy odniósł się rzecznik Taylor Swift przekonując, że jego mowodawcy często pożyczają odrzutowiec innym osobom. Na profilu Celebrity Jets niemal każdego dnia publikowane są nowe posty odnośnie do lotów prywatnymi odrzutowcami. Wśród najczęściej pojawiających się nazwisk można

odnaleźć Kim Kardashian, Harrisona Forda, Blake'a Sheltona, Stevena Spielberga, Toma Cruise'a, Marka Wahlberga, Tigera Woodsa, Jaya Z, Floyda Mayweathera, Drake'a, a także wspomnianego wcześniej Trvisa Scotta. Loty zazwyczaj trwają 1,5-2 godziny, ale zdarzają się wyjątki. Na uwagę zasługują: 12-minutowy lot Toma Cruise'a, 8-minutowy Harrisona Forda czy 11-minutowy Blake'a Sheltona.

LUKSUS I HIPOKRYZJA

Przykładów nie brakuje także w Polsce. Ostatnio było głośno o locie byłego prezydenta Lecha Wałęsy. Wprost ze szpitalnego łóżka prezydent udał się prywatnym odrzutowcem na Nordycki Festiwal Demokracji 2022, czym pochwalił się w mediach społecznościowych. „Prosto ze szpitala na spotkanie w Norwegii, podstawionym samolotem” – można było przeczytać na Facebooku. Lot trwał godzinę i 10 minut. Prezydentowi dostało się jednak nie za ekologię, lecz pławienie się w luksusie.

O brak poszanowania dla planety została natomiast posądzona posłanka Agnieszka Pomaska, która znana jest z proekologicznych inicjatyw. Pomaska jest przewodniczącą zespołu parlamentarnego „Zerwij z plastikiem”. Wielokrotnie namawiała Polaków, aby nie używali plastikowych sztućców, słomek, butelek oraz zrezygnowali z torebek foliowych.

Powodem, dla którego posłanka znalazła się na świeczniku, było 190 lotów w czasie jednej kadencji. Należy jednak zaznaczyć, że nie był to rekord. Rekordzistą został bowiem poseł Koalicji Obywatelskiej Grzegorz Napieralski, który w czasie kadencji leciał 273 razy (średnio co 3,5 doby).

CELEBRYTA KONTRA ZWYKŁY ZJADACZ CHLEBA

Z czego wynika oburzenie lotami znanych osób? Teoretycznie transport lotniczy odpowiada tylko za 2-5 proc. światowej emisji dwutlenku węgla do atmosfery, jednakże aż połowę dwutlenku węgla powstającego przy spalaniu paliwa w czasie lotu emitują prywatne odrzutowce. Oznacza to, że najbogatsi obywatele globu odpowiadają za 50 proc. globalnej emisji dwutlenku węgla spowodowanej podróżami lotniczymi. Co więcej, nie tylko dwutlenek węgla przyczynia się do niszczenia planety. W trakcie podniebnych wojaży emitowane są także tlenki azotu i siarki, sadza oraz para wodna, które przyczyniają się do globalnego ocieplenia.

W ostatnim czasie niemiecki ZEIT informował, że każdego roku z powodu emisji dwutlenku węgla spowodowanej ruchem lotniczym topi się 6 tysięcy kilometrów kwadratowych lodu w Arktyce. Optymizmem nie napawa również fakt, że coraz więcej osób

decyduje się za zakup prywatnego odrzutowca. Holenderski dziennik „Het Parool” niedawno informował, że w samej Europie korzystanie z prywatnych odrzutowców wzrosło o około 30 proc. w porównaniu z czasami sprzed pandemii COVID-19. Przyczyną mody na korzystanie z prywatnych statków powietrznych mają być obostrzenia związane z koronawirusem, które utrudniały przemieszczanie się po świecie. W przeliczeniu na jednego pasażera prywatny statek powietrzny zanieczyszcza środowisko 8 razy bardziej niż maszyna należąca do linii lotniczych. Ciekawe zestawienie zaprezentowała amerykańska Agencja Informacji Energetycznej. Wynika z niego, że galon spalonego paliwa lotniczego wytwarza 9,57 kilograma dwutlenku węgla. Samolot typu Boeing 737 spala średnio 750 galonów paliwa na godzinę. Oznacza to, że podczas trzygodzinnego lotu do atmosfery uwalniają się 21 533 kg dwutlenku węgla. Zakładając, że samolot może pomieścić 200 pasażerów, daje to 108 kg dwutlenku węgla na osobę. Natomiast prywatny odrzutowiec, na przykład Cessna Citation XLS, spala 210 galonów paliwa w czasie jednej godziny. Trzygodzinny lot emituje zatem 6030 kg dwutlenku węgla. Zakładając, że na pokład wsiada przeciętnie 7 osób, średnia ilość dwutlenku węgla na pasażera wyniesie 860 kg. Dla porównania, przeciętny zjadacz chleba, który nawet nie marzy o posiadaniu własnego odrzutowca, emituje 9 ton dwutlenku węgla przez cały rok. To dane dla Polski. Natomiast w Kostaryce ilość emitowanego dwutlenku węgla na mieszkańca wynosi 2-3 tony.

Czy mamy się martwić? Specjaliści z WWF Polska przekonują, że tak. „Ludzkość wykorzystała właśnie wszystkie zasoby naturalne Ziemi, które mogą odnowić się w ciągu roku. Od teraz każde nasze zakupy, podróże, wyświetlanie filmu czy nawet czytanie książki przy świetle elektrycznym to działania, za które zapłacą przyszłe pokolenia. A częściowo my sami, w niedalekiej przyszłości”. Ten dług nie pojawił się z dnia na dzień. Po raz pierwszy zaciągnęliśmy go w 1970 roku – wtedy światowa konsumpcja przekroczyła zasoby naturalne planety. Jak zauważają specjaliści, od tego czasu dług przyspieszył, a niechlubne święto obchodzimy coraz wcześniej. Jeszcze w połowie lat 80. ubiegłego wieku przypadało ono na listopad, dekadę później na październik, a obecnie na koniec lipca. Jeśli nic się nie zmieni, to niebawem będzie to pierwsza połowa roku. Są zresztą kraje, które roczne zasoby zużywają już wiosną, a nawet zimą. Najgorzej pod tym względem wypadają Katar i Luksemburg. W Katarze roczne zasoby naturalne są pochłaniane do 10 lutego, a w Luksemburgu dzieje się to zaledwie 4 dni później. 13 marca niechlubne święto jest obchodzone w Kanadzie, Zjednoczonych Emiratach Arabskich i USA, a 10 dni później w Australii. – Ten „ekologiczny kredyt” najszybciej zaciągają najbardziej rozwinięte kraje, nawet jeśli kojarzymy je z redukcją emisji – zauważa Kacper Ściśłowski z portalu green-news.pl. – Im zamożniejsze państwo, tym bardziej eksploatuje Ziemię. Dzień Długu Ekologicznego wypadł w pierwszym kwartale 2022 roku m.in. w Kanadzie, USA czy Belgii i – co ciekawe – w krajach uznawanych za najbardziej „zielone” w Europie,

czyli w Danii i Finlandii. W Danii ten dzień przypadł w tym roku na 28 marca, a w Finlandii na 31 marca. Niewiele lepiej w tym zestawieniu wypadają: Szwecja, która naturalne zasoby na ten rok zużyła już 3 kwietnia, oraz Norwegia, która „uporała się” z tym do 12 kwietnia. Tylko trzem państwom naturalnych zasobów starcza do grudnia, ale nie do samego końca roku. W Indonezji Dzień Długu Ekologicznego przypada na 3 grudnia, w Ekwadorze na 6 grudnia, natomiast najlepiej pod tym względem radzi sobie Jamajka. Tam zasobów naturalnych starcza bowiem do 20 grudnia. Skąd to wiadomo? Jak tłumaczy WWF Polska, przy szacowaniu bierze się pod uwagę zużycie paliw kopalnych, czyli gazu, ropy, węgla, wody, gleby, emisję dwutlenku węgla czy

liczbę złowionych ryb. Na tej podstawie ustala się Dzień Długu Ekologicznego, dzieląc ogół zasobów naturalnych Ziemi przez ślad ekologiczny, czyli wskaźnik szacujący zużycie zasobów naturalnych w stosunku do możliwości ich odtworzenia przez Ziemię. Wynik mnoży się następnie przez liczbę dni w roku. – Na podstawie tych danych naukowcy ocenili, że przez ostatnie 49 lat ludzkość żyła obciążona kredytem przez ponad 4,5 tys. dni. To w sumie aż 12 lat – podkreśla WWF. Nie znaczy to, że ta sytuacja musi trwać. Dług ekologiczny można bowiem zmniejszyć m.in. przez zalesianie, zarybianie, recykling, ale też wprowadzając w życie strategie ochrony ekosystemów i klimatu. Zwraca na to uwagę portal publicystyka.ngo.pl. Jedno

z zadań to redukcja o połowę globalnych emisji gazów cieplarnianych do roku 2030 i osiągnięcie neutralności klimatycznej do 2050 roku. – Nie mniej istotną ścieżką jest zmiana w naszym nastawieniu do środowiska, zmiana światopoglądowa polegająca na przyjęciu postawy troski – przekonują twórcy portalu. – Jeżeli zmienimy nasz stosunek do możliwości regeneracyjnych Ziemi, zharmonizujemy nasze potrzeby z możliwościami, jakie oferuje nam planeta, możemy zatrzymać spiralę ekologicznego zadłużenia. Korzyści, na co zwraca uwagę Joanna Spiller z portalu teraz-srodowisko.pl, będą wymierne. – Redukcja emisji dwutlenku węgla o połowę sprawiłaby, że zamiast blisko dwóch planet potrzebowalibyśmy jej niewiele

nasz dług wobec Ziemi znów się powiększył

Niewiele ponad cztery miesiące zajęło Polakom zużycie wszystkich zasobów naturalnych przewidzianych na cały rok. 2 maja bowiem obchodziliśmy w Polsce Dzień Długu Ekologicznego. Na świecie niechlubne święto przypadało w tym roku na 28 lipca, a jeszcze w połowie lat 80. ubiegłego wieku dzień ten przypadał w listopadzie.



ponad jedną, przesuwając tym samym wejście w okres długu ekologicznego o 93 dni, czyli ponad 3 miesiące – podkreśla. – Redukcja śladu środowiskowego związanego z sektorem transportu o 50 procent, przy założeniu, że 1/3 dystansu zastąpiłby transport publiczny, a resztę mikromobilność, pozwoliłoby opóźnić wejście w ten okres o kolejne 13 dni. Natomiast ponowne zalesienie 350 mln hektarów lasu przesunęłoby tę datę o kolejne 8 dni. Jeżeli natomiast nic się nie zmieni, to do 2050 roku ludzkość będzie potrzebowała trzech planet do zaspokojenia konsumpcji. Tak wyliczyli eksperci portalu swiatoze.pl.

Dzieje się tak, gdyż obecnie w ciągu roku jako ludzkość zużywamy 170 proc. odnawialnych zasobów Ziemi. Według danych Global Footprint Network, ponad 3 mld osób żyje w krajach, które produkują mniej żywności w ciągu roku niż konsumują, a ta liczba ciągle rośnie. – Fakt, że od lat 70. zaciągamy coraz większy kredyt u Ziemi doprowadził do spadku bioróżnorodności, nadmiernych emisji gazów cieplarnianych, a także kryzysów żywnościowych i energetycznych – zaznacza Gabriela Adamczyk z tego portalu. – To z kolei skutkuje ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi, jak fale upałów,

pożary, susze i powodzie. Walkę o 13 dni odroczenia długu każdy z nas może stoczyć we własnym domu. Wystarczy ograniczyć skalę marnowania żywności. Karolina Woźniak, autorka bloga, który jest poświęcony temu zagadnieniu, podkreśla, że ok. 1/3 wyprodukowanej na świecie żywności, czyli 1,3 miliarda ton, zamiast trafiać na nasze stoły, ląduje na wysypisku. Problem ten dotyczy również Polski, gdzie rocznie na osobę przypadają 153 kg marnowanego jedzenia, z czego aż 60 proc. marnujemy w naszych domach. Można temu zapobiec w czterech prostych krokach, zaczynając od planowania zakupów, a także

posiłków i wielkości porcji. Warto też dzielić się jedzeniem, jeśli mamy go za dużo, i przekazywać je np. do społecznych lodówek. Krok trzeci to przechowywanie – wiele potraw można zamrozić. – Zamrożony mielony potrafi uratować niejedną niehandlową niedzielę – przekonuje Karolina Woźniak. Kolejny sposób to przetwarzanie jedzenia: z ugotowanych ziemniaków można zrobić kopytką, a z resztek produktów tworzyć nowe dania. Każdy może zresztą znaleźć kolejne sposoby. W końcu alternatywą jest dalsze zadłużanie się, a długi w końcu trzeba spłacać...

Było pod wiatr, będzie z wiatrem?

Farmy wiatrowe są uważane za przyszłość energetyki. Ekologiczne, niezużywające żadnych paliw, stanowią doskonałą alternatywę dla elektrowni zasilanych węglem i emitujących tony dwutlenku węgla do atmosfery. W Polsce, po kilku latach zastoju powodowanego nieżyciowymi przepisami, najbliższa dekada ma obfitować w nowe inwestycje.

Potężne wiatraki wzbudzają kontrowersje ze względu na generowany hałas i znaczące piętno, które odciskają na krajobrazie. Mimo to uchodzą za jedno z najdoskonalszych źródeł energii elektrycznej. Dlatego są stawiane na ogromną skalę na całym świecie, od USA po Chiny. Wszystko wskazuje na to, że także i w Polsce będzie ich znacząco więcej.

W połowie 2022 roku rząd przyjął projekt tzw. ustawy odległościowej, na mocy której możliwości budowy wiatraków zostaną sprzęgnięte z miejscowymi planami zagospodarowania i uniezależnione od wysokości urządzeń. Nowe prawo ma być proste i oczywiste – elektrownia wiatrowa będzie mogła stanąć w odległości 500 metrów od najbliższych zabudowań. Stare przepisy,

uchwalone w 2016 roku i nazywane „zasadą 10 h” stanowią, iż minimalny dystans dzielący turbinę od budynków musi wynosić 10-krotność jej wysokości. Zważywszy, że większość tego typu urządzeń mierzy ponad 80 metrów, a często znacznie powyżej 100, niezbędna jest separacja rzędu nawet przeszło jednego kilometra. W praktyce rozwiązanie to niemal zablokowało możliwość budowy farm wiatrowych na lądzie (poza nielicznymi wyjątkami). Jak podkreślają eksperci, trudno jest bowiem znaleźć miejsce tak bardzo oddalone od jakichkolwiek siedzib ludzkich, a jednocześnie znajdujące się na otwartej przestrzeni. Dlatego zwolennicy energii wiatrowej z utęsknieniem wyczekują liberalizacji prawa. Wedle rządowych założeń ma ona umożliwić budowę

wiatraków, które łącznie będą dysponować mocą 6-10 gigawatów (do 2033 r.). Zakłada się, że pierwszy wydatny skok mógłby być widoczny w 2024 roku, a największa dynamika jest przewidywana koło 2030 roku. Inwestycje te będą mieć ogromny wpływ na rozwój nowoczesnej energetyki w Polsce, istotnie zmieniając układ sił w branży.

FARMY WIATROWE NA TLE ELEKTROWNI ZASILANYCH WĘGLEM

Obecnie wszystkie polskie elektrownie dysponują mocą blisko 58 GW. Z tego większość wciąż stanowią zakłady konwencjonalne, napędzane węglem, aczkolwiek ten stan rzeczy zmienia się. Łączna moc odnawialnych źródeł energii wynosi już 18,7 GW (stan na marzec 2022 r., dane: rynekelektryczny.pl). Z tego 7,2 GW (38 procent) przypada na elektrownie wiatrowe, mimo zastoju zainstalowanego w ostatnich latach pozostające jednym z kluczowych, niekonwencjonalnych źródeł energii w kraju. Największy udział w tym sektorze ma fotowoltaika, wykorzystująca promienie słoneczne (9,4 GW – 50 proc.). Znacznie mniejsze znaczenie mają natomiast elektrownie działające na wodę (1 GW – 5,2 proc.), biomasę (0,9 GW – 4,9 proc.) oraz biogaz (0,26 GW – 1,4 proc.). Największą farmą wiatrową w Polsce jest dziś FW Potęgowo, położona na granicy województw pomorskiego i zachodniopomorskiego. W jej skład wchodzi ponad 80 turbin o łącznej mocy około 220 megawatów (0,22 GW). Ich wybudowanie pochłonęło 1,25 miliarda złotych. Inwestycję zrealizowano w 2020 roku. Do tego czasu największą

elektrownią zasilaną przez wiatr była farma we wsi Margonin w Wielkopolsce, składająca się z 60 wiatraków o mocy 120 MW.

NAJWIĘKSZE FARMY WIATROWE NA ŚWIECIE

Farmy wiatrowe są rozwiązaniem, które z powodzeniem sprawdza się w wielu krajach. Łącznie są one w stanie produkować około 800 GW energii dziennie. Liderami w tej dziedzinie są Stany Zjednoczone, Chiny oraz Indie. Największa instalacja tego typu znajduje się w Chinach, a konkretnie – na bezkresnych równinach pustyni Gobi. Elektrownia Gansu docelowo ma wytwarzać 20 GW energii – to jedna trzecia całej produkcji sektora energetycznego w Polsce i trzykrotność mocy wszystkich wiatraków stojących dziś na terenie naszego kraju. Oznacza to, że po osiągnięciu zakładanej wydajności elektrownia ta będzie nie tylko największą farmą wiatrową, ale też drugim na świecie ze wszystkich zakładów produkujących prąd, ustępując pola jedynie Tamie Trzech Przełomów, także wybudowanej w Chinach, na rzece Jangcy (22,5 GW).

Gansu nie pracuje jeszcze z pełną mocą, ale i tak znacznie przewyższa kolejne w tym zestawieniu farmy Alta Wind Energy Centre w Stanach Zjednoczonych (Kalifornia) oraz Muppandal w Indiach, mające wydajność rzędu 1,5 GW. W Europie największa elektrownia wiatrowa znajduje się w norweskim regionie Trondelag (277 turbin o mocy ponad 1 GW). Przed ukończeniem inwestycji palma pierwszeństwa należała do rumuńskiej farmy Fantanele-Cogealac, zapewniającej moc 0,6 GW dziennie.

OD CZYSTEJ ENERGII NIE MA JUŻ ODWROTU

Budowa farm wiatrowych wpisuje się w preferowany w dużej części świata model transformacji energetyki, którego istotą jest odejście od tradycyjnych elektrowni zasilanych węglem, dalece niepożądanych ze względu na emisję gazów przyczyniających się do zanieczyszczenia środowiska oraz globalnego ocieplenia klimatu. Dodatkowym hamulcem dla zakładów energetycznych starego typu są kurczące się zasoby węgla. Tymczasem energia wiatrowa jest czysta, a jej źródło jest niewyczerpane. Główną wadą pozostaje w tym przypadku ograniczona liczba terenów, w szczególności na kontynencie europejskim, który jest gęsto i równomiernie zaludniony. Farmy, choć nie zanieczyszczają powietrza, generują znaczny hałas, istotnie obniżający jakość życia w najbliższym sąsiedztwie. Stąd wymogi dotyczące odległości od najbliższych zabudowań. Co ważne, wiatraków nie stawia się też w obszarach cennych przyrodniczo ze względu na znajdującą tam roślinność oraz bytującą zwierzynę. Oczywiście wadą tego typu rozwiązań jest także niestabilność warunków pogodowych. Choć elektrownie stają na otwartych, wietrznych polach, ich wydajność rzadko osiąga maksimum – często pracują one wykorzystując zaledwie niewielki odsetek swoich potencjalnych mocy. Niemniej i tak uważane są za przyszłość energetyki. Tym bardziej, że można je budować także w morzach i jeziorach, co wydatnie zwiększa możliwości inwestycji.

Piotr Brzózka

weź stres w swoje ręce

Największy problem ze stresem polega na tym, że nasz organizm go nie rozpoznaje. Ponieważ większość czasu spędzamy „w swojej głowie”, nie rozpoznajemy zmian w ciele. Moment braku koncentracji tu i teraz powoduje, że nie wiemy, co nasze ciało próbuje nam powiedzieć – mówi Ela Pękalska, doktor nauk z Uniwersytetu w Delft, która pracuje z ciałem, emocjami i umysłem. Łączy spojrzenie medycyny chińskiej z zachodnią. Oferuje zarówno akupunkturę, ziołolecznictwo, terapię manualną i wisceralną, jak i masaż dźwiękiem.

Elu, czy zainteresowanie dotykiem i Twoje pogłębianie wiedzy w tym kierunku jest związane z Twoją osobistą historią?

Moją szczególną „relację” z dotykiem zaczęłam stopniowo odkrywać w późniejszym wieku, choć myślę, że szczególne predyspozycje właśnie do tego miałam już od dziecka. Jako mała dziewczynka „leczyłam” dotykiem swoje lalki i misie. Taka magiczna terapia odbywała się wtedy w mojej wyobraźni, niemniej już wtedy tamten dotyk odegrał ważną rolę. Moja mama też dużo mnie przytulała i pamięć o tym dotyku pozostała we mnie. Potem, gdy mijały lata, podobnie jak większość dojrzewających, młodych ludzi odeszłam od ciała, nastawiając się przede wszystkim na umysł, rozwój, ścieżkę kariery. Wtedy ten dotyk gdzieś się zagubił aż do pewnego momentu, gdy poczułam

powołanie. Pojawiło się ono wraz z bliźniaczą ciążą moich dzieci, która była bardzo zagrożona. Całą ciążę drżałam o to, by dotrzeć do szczęśliwego porodu, choć do samego końca nie było wiadomo, czy dzieciom uda się przeżyć. Poród musiał być wywołany w 26. tygodniu. Przed porodem dużo komunikowałam się z małżeństwami, dotykając je przez brzuch. Po porodzie okazało się, że dzieci miały od początku trudny start. Z wielu powodów nie rosły i nie rozwijały się. To był właśnie moment, w którym postanowiłam na poważnie wrócić do dotyku. Nauczyłam się wtedy wielu profesjonalnych technik i w ten sposób udało mi się wyprowadzić te dzieci do tego stopnia, że dziś ich rozwój jako nastolatków jest już spektakularny. A trudności były duże i dotyczyły nie tylko umysłu, ale też ciała, sprawności fizycznej.

A w jaki sposób udało Ci się wykorzystać moc dotyku dla dobra swoich dzieci?

Codziennie, przez 5, 6 lat, masowałam je. Przyznam, że nie od początku było idealnie, metodą prób i błędów dochodziłam do technik, które przynosiły oczekiwane rezultaty. Dodam też, że w związku z przedwczesnym porodem moje dzieci miały bardzo duży niedosłuch, co wymagało później kilku operacji i wpłynęło też na upośledzenie mowy. Zatem jeśli którakolwiek z Czytelniczek jest mamą i dostrzega, że z jej dzieckiem jest coś „nie tak”, gorąco zachęcam do tego, by jak najwięcej dotykała swoje dziecko, głaskała je, przytulała z intencją, by stało się ono w pełni zdrowe i sprawne. Intencja połączona z działaniem ma wielką moc sprawczą.

A z czego, z punktu widzenia nauki, wynika ważna i sprawcza moc dotyku?

Pole elektromagnetyczne naszego serca i mózgu wchodzi w interferencję z polem drugiej osoby i to jest bardzo mocny wpływ świadomości, która kształtuje drugą świadomość. Jeżeli mamy osobę, z którą jesteśmy blisko: męża, żonę, partnera czy nawet zwierzę, to w każdej z relacji oddziałujemy na siebie. Jeżeli jesteśmy z kimś blisko, jesteśmy partnerami, to silnie oddziałujemy jedno na drugie. W przypadku dziecka to ono jest bardziej biorcą. Dotyk matki to coś, co nadaje kierunek. Struktury wewnątrz naszego organizmu, takie jak kolagen, elastyna w skórze czy też część włókien, z których



są zbudowane komórki naszych mięśni, mają właściwości piezoelektryczne. Piezoelektryczność oznacza pewną właściwość materii organicznej lub nieorganicznej, w której przez mechaniczną stymulację (dotyk/ucisk) jest generowany potencjał elektryczny. W momencie ucisku, nacisku, dotyku następuje zamiana energii mechanicznej w elektryczną. W związku z tym nacisk powoduje, że my wymuszamy w większej perspektywie stworzenie pola

elektrycznego, które generuje lekki przepływ prądu przez nasze struktury. To oznacza, że każdy rodzic czy opiekun ma w sobie moc, by wprowadzić pozytywne zmiany w ciele i umyśle dziecka. Gdy przytulamy nasze dziecko i dotykamy jego głowy, nadajemy kierunek pewnej zmiany. Obecnie nie dysponujemy jeszcze wystarczającą liczbą badań na temat dotyku, co sprawia, że nie ma jednoznacznej, jasnej teorii na temat masażu i w ogóle dotyku.

Natomiast od lat 70. ubiegłego wieku jest sporo artykułów, które mówią już o tej piezoelektryczności. Już wtedy zarówno na ludziach, jak i na zwierzętach badano, w jaki sposób działa kompresja (czyli nacisk i utrzymanie tego nacisku). Dzieci, które nie rozwijają się tak, jak powinny, przy zastosowaniu terapii dotykowej korzystają na dwa sposoby. Z jednej strony przez dotyk wzmacniamy ich sferę psychiczną. Pod wpływem dotyku dziecko



odczuwa komfort, uspokaja się, a z drugiej strony możemy działać w sposób bardzo ukierunkowany. Jeśli zauważamy, że nogi się nie rozwijają albo są krzywe, dotykajmy je w takim kierunku, w którym powinna następować korekta.

A w jaki sposób możemy wykorzystać dotyk u niemowląt, na przykład gdy dziecko jest niespokojne, nie chce zasnąć?

Rzeczywiście często jest tak, że dziecko we wczesnym etapie życia może dawać się rodzicom naprawdę mocno we znaki. Jest pewne narzędzie związane z dotykiem, które można wykorzystać choćby do usypiania malca. Tym narzędziem jest masaż wykonany palcami. Zaczynamy go od delikatnego masowania twarzy dziecka, od nasady nosa przez środek czoła, aż dojdziemy do miejsca, gdzie się zaczynają włosy. I tę czynność powtarzamy wielokrotnie przez około 5 minut. Z jednej strony na dzieci działa powtarzalność (relaksują się, bo spodziewają się tego samego, nie ma elementu zaskoczenia), a dodatkowo pojawia się też element chińskiego masażu, w którym oddziałujemy na nerw trójdzielny i nerw twarzowy, znajdujące się na czole i za uszami. Nerw błędny, o którym wspomniałam, zawiaduje naszym przejściem pomiędzy stresem a relaksacją i to właśnie masażem pobudzamy go do relaksacji. Warto pamiętać, że w przypadku masażu u dzieci ważny jest powtarzalny bodziec. Na twarzy znajduje się mnóstwo punktów akupresurowych, które możemy lekko stymulować, co służy uspokojeniu i wyciszeniu dziecka.

Czy dotyk może nam przyjść z pomocą w walce ze stresem, który odczuwamy na co dzień?

Dotyk jest informacją zwrotną z pola naszej własnej świadomości dla nas samych. Dla mnie układ nerwowy to jeden z podstawowych elementów w ciele, przez który przepływa informacja. Tą informacją jest chłód, dotyk, zimno, głód, czyli całościowe odbieranie rzeczywistości. W momencie stresu w pewnych częściach układu nerwowego kumuluje się zbyt dużo informacji. To z kolei prowadzi do powstania

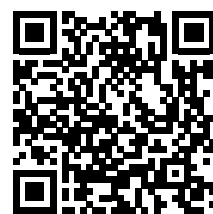
w ciele napięcia związanego z tym, że musimy natychmiast coś zrobić, że mamy dużo różnych zadań albo że czegoś się boimy. Jest to nadmiar informacji, które są często związane z jakimiś uczuciami. Aby wyjść z tego stanu budzącego niepokój, należy usprawnić przepływ. Gdy czujemy takie napięcie, możemy położyć rękę tam, gdzie jest serce i w tym momencie naciskając możemy świadomie, robiąc wdech i wydech, powiedzieć: „rozluźnij się”. Największy problem ze stresem polega na tym, że nasz organizm go nie rozpoznaje. Ponieważ większość czasu spędzamy „w swojej głowie”, nie rozpoznajemy zmian w ciele. Moment braku koncentracji tu i teraz powoduje, że nie wiemy, co nasze ciało próbuje nam powiedzieć.

Jaką metodę automasażu poleciłabyś naszym Czytelnikom?

Jedną z lepszych rzeczy, którą można w prosty sposób wykonać samemu, jest rodzaj „wymuszonego samouścisku” chustą. Potrzebna do tego jest bardzo długa chusta, którą kobiety często mają w domu. Związujemy nią barki, ramiona, aż do poziomu pleców i przepony, robimy mocny supeł z przodu, tak jakbyśmy się związali kokonem.

Związanie musi być na tyle mocne, by poczuć napięcie i nacisk na nasze ciało. W takim „uścisku” trzeba posiedzieć kilka, kilkanaście minut, by poczuć mocniejszy efekt niż gdy się obejmujemy. To, co wtedy się dzieje, to podświadome uczucie, że ktoś nas przytula. Dodatkowo uwalniają się w nas hormony związane z poczuciem bezpieczeństwa. A przecież w życiu brakuje nam tego bezpieczeństwa, a stres bierze się często ze strachu. Metodę z chustą często zalecałam osobom, które doświadczały silnych ataków paniki i naprawdę ta jedna prosta rzecz przynosiła świetne rezultaty. Jak już jesteśmy w tym uścisku będąc w chuście, to bierzemy wdechy i wydechy, z podniesieniem ramion. Podniesienie ramion jest kluczowe, ponieważ tutaj na ramionach z tyłu kończy się nerw przeponowy, który zawiaduje przeponą, a najczęściej w stresie przestajemy oddychać, wstrzymujemy oddech. Wymuszone przez wydech

oddychanie ze wzruszeniem ramion (nawet takim przesadnym, jakbyśmy chcieli histerycznie popłakać) powoduje, że poruszamy nerwem przeponowym i znowu dajemy bodziec do relaksacji przepony. Tym samym dajemy znać ciału, że jesteśmy w stanie zrobić coś z tym, co nas ścisnęło. Czyli z jednej strony ten ucisk działa uspokajająco, a później widzimy, że możemy naszym oddechem poluzować ten uścisk; powoduje to, że czujemy, że wraca nam moc sprawcza do opanowania sytuacji, w której jesteśmy. Świadomy dotyk, tak samo jak oddech, jest szansą na powrót do ciała, zakorzenienie nas w ciele i – co najważniejsze – odpuszczenie wewnętrznego kontrolera oraz krytyka. Dotyk siebie w momencie stresu to wspaniały sposób na samoregulację.



Podcast „Stawiam na naturę” powstał pod patronatem Klubu Natura i jest dostępny na stronie www.klubnatura.pl
Serdecznie zapraszamy.



SYLVECO

silva · natura · ecologia

RABATY
NA WYBRANE PRODUKTY SYLVECO

DO
30%



Dziewczyny, poprawiamy sobie nawzajem korony!

Do tej pory wśród kobiet bardzo brakowało siostrzeństwa. Często spoglądamy na siebie z zawiścią, nie życzymy sobie dobrze, nie wspieramy się. Widzę, jak to powoli się teraz zmienia. Jednak ta zmiana nastąpi tylko wtedy, gdy same weźmiemy się za siebie. Każda z nas jest unikatowa, jedyna, możemy z tego czerpać niesamowite korzyści – mówi Marta Jarczewska, aktorka teatralna, filmowa i serialowa, w rozmowie z Martą Banaszek, projektantką mody, która wymyśliła kampanię społeczną „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”.

Idea kampanii zrodziła się w przymierzalni w moim studiu mody w Warszawie, gdzie często w dyskretnych warunkach kobiety, moje cudowne klientki, „obnażają” swoje troski życia. Czy w swojej pracy doświadczasz podobnych sytuacji?

Na planie trudniej o dyskrecję i poufne rozmowy, często są to szybkie, przelotne spotkania. Jednak, gdy pracuje się przy jakiejś produkcji dłużej, tworzy się rodzaj pięknej, planowej rodziny. W Teatrze Powszechnym w Łodzi, gdzie pracuję, mamy wspaniały zespół, często wspólnie spędzamy czas poza pracą, wspieramy się, jeździmy razem na wakacje. Niesamowicie to doceniam. Tu jest łatwiej o amatorską grupę wsparcia. Rozmowy w garderobach, na próbach. To są wspaniali ludzie i wiem, że mam ogromne szczęście

pracować z taką teatralną rodziną. Mamy do siebie ogrom zaufania, pomagamy sobie. Często też praca nad rolą może być pewną formą autoterapii. Na pewno jest bardzo rozwijająca. Szczególnie, gdy musimy zagrać coś zupełnie wbrew sobie. To w zasadzie ciągła podróż, gdzie mijamy kolejne stacje nieznanymi miejsc.

Masz rolę, która była dla Ciebie najważniejsza?

Każda rola jest dla mnie najważniejsza. Szczególnie w momencie jej tworzenia. Nigdy nie sugeruję się jej wielkością, a tym, co jest do zagrania. Staram się cieszyć z każdego, nawet najmniejszego zadania na scenie. Wiem, że dzięki temu mogę się rozwijać. Uwielbiam komedię. Kiedyś, tuż po szkole, panicznie się jej bałam, miałam wrażenie, że nie podołam,

że nie wiem, jak to grać, że się nie nadaję. Miałam szczęście trafić w teatrze na świetnych ludzi: reżyserów, kolegów aktorów, którzy pokazali mi ten świat. Komedia jest trudną sztuką. Trzeba ją grać uczciwie i na sto procent. Każdy problem, wpadka, gra słowna czy gag, który dla widza ma być śmieszny, musi być zagrany na poważnie. Tylko wtedy to działa. Często komedia jest partyturą muzyczną, liczy się tempo, rytm, ogromna sprawność aktorów. W naszym teatrze bardzo zależy nam na wysokiej jakości komedii, pracujemy nad tym, by przez śmiech skłonić do refleksji, zwrócić uwagę na problemy współczesnego świata, na nasze przywary... Uwielbiam role kostiumowe. To takie trochę spełnianie dziecięcych marzeń, przenoszenie się w inny świat. Teraz mam szczęście grać w serialu „Korona królów.



Jagiellonowie” postać Barbary Cylejskiej, królowej Węgier i Czech. To wspaniała przygoda i kolejne marzenie, które uważam za spełnione.

A rola w sztuce „Maria” inspirowanej życiem Marii Kwaśniewskiej, medalistki olimpijskiej, bohaterki wojennej (słynne jest jej zdjęcie z Hitlerem, na którym jako jedyna nie unosiła ręki w nazistowskim pozdrowieniu)? Wykonałaś tam niezwykle poruszającą interpretację utworu „Ta ostatnia niedziela”. Czy to początek czegoś nowego?

„Maria” jest w moim odczuciu bardzo ważnym spektaklem, niezwykle aktualnym i trudnym. Gram tam jedną z Marii – Marię Brzezienną oraz w scenie czasu wojennego śpiewam „Ostatnią niedzielę”.

Po premierze powiedziałam kompozytorowi, Marcinowi Nenko, że jeszcze rok wcześniej nie zaśpiewałabym tego tak, jak teraz. Dzięki różnym projektom, które tworzyliśmy ze znajomymi w trakcie pandemii, śpiewam odważniej. Mam więcej siły i radości eksperymentowania. Bardzo jestem wdzięczna reżyserowi Adamowi Orzechowskiemu, że postawił mnie przed takim zadaniem. To było trochę takie sprawdzenie siebie, jak się rozwinęłam. Ta podróż przez życie Marii Kwaśniewskiej pozostawiła we mnie refleksję o mnie samej – czy ja miałabym tyle odwagi, czy okazałabym tyle serca. W trakcie prób do tego spektaklu wybuchła wojna w Ukrainie. Nagle temat wydał nam się okrutnie aktualny. To są trudne przemyślenia, szczere spojrzenie na siebie, samoocena naszych działań. Dobro jest piękne. Nie

jest teraz modne, nie zawsze potrafimy się na nie zdobyć, bo wymaga wysiłku, ale jest największą wartością, jaką mamy.

Co według Ciebie jest w życiu najważniejsze?

Ludzie. Relacje. Tolerancja. Spokój. Znajdowanie szczęścia w drobnych, codziennych szczegółach. Dla każdego to jest coś innego. To, co dla mnie jest ważne, dla kogoś może być nieistotne. Musimy się na to otworzyć, akceptować. Myślę, że najważniejsze jest znalezienie tego, co nam daje szczęście, jakie są nasze marzenia, czego tak naprawdę chcemy. Słuchanie intuicji. Nie jest to łatwe w ciągłym pędzie życia. Kiedy odkrywamy, co dla nas jest prawdziwą obfitością, żyje się pięknie, w zgodzie z samym sobą. Wtedy możemy być bardziej dla innych, dzielić się z nimi. Myślę, że to jest w życiu bardzo ważne.

Czy nasz wiek ma znaczenie w rozwoju osobistym? Co możemy powiedzieć 25-letniej kobiecie i tej 50+?

Wiek nie ma znaczenia, jeżeli chcemy się rozwijać. Ma znaczenie w kontekście naszych doświadczeń, a co za tym idzie oceny świata. Inaczej myślałam jako dziecko, nastolatka i teraz, jako trzydziestoletnia kobieta. Inne rzeczy były i są dla mnie ważne wtedy i dziś. Wydaje mi się, że uczymy się przez całe życie. Oczywiście, jeżeli jesteśmy na to otwarci, ciekawi świata, głodni poznawania. To, co powiedziałabym każdej kobiecie, to żeby cały czas się rozwijała i słuchała siebie, bo intuicja ma ogromną moc. Powiedziałabym jej, że zawsze jest dobry czas, żeby zacząć się uczyć, oswajając się samej ze sobą, zacząć się akceptować, odkrywać zupełnie nowe rzeczy. Zawsze jest dobry czas, żeby dbać o siebie.

Wzięłaś udział w mojej kampanii: „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”. Co w Twojej ocenie kryje się pod tym hasłem?

Dla mnie oznacza to dbanie o siebie. Zauważanie siebie. Odkrywanie swoich potrzeb. Nie mówię tu tylko o wizycie u kosmetyczki czy treningu, bo często tylko w takim zakresie pojmujemy ogólne „dbanie o siebie”. Chodzi o zmierzanie się z naszymi prawdziwymi potrzebami, o słuchanie swojego ciała, asertywności, kiedy coś nam nie służy. Akceptacji tego,



jakie jesteśmy, z naszymi wadami i zaletami. Nie chodzi teraz o to, żeby nad sobą nie pracować, ale bez akceptacji nic nie zmienimy. „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie” – to czas pokochania siebie. Nie wobec innych ludzi i ich oczekiwań. Wobec siebie. Odkrycie swojej wewnętrznej „mocy”. Bardzo Ci dziękuję za zaproszenie do tej wspaniałej inicjatywy. To dla mnie ogromne wyróżnienie.

Ile czasu zajęło Ci bycie „dobrą dla kogoś”, nim zaczęłaś zwracać uwagę na siebie? Co takiego sprawiło, że dostrzegłaś samą siebie?

Cały czas się tego uczę. Nie było jakiegoś przełomowego momentu. To była seria spotkań z cudownymi ludźmi, którzy pokazali mi różne narzędzia, powoli otwierali oczy. To mozolna i powolna praca. Drobne decyzje, przemyślenia, lektury. Mam wrażenie, że jak wejdzie się na ścieżkę odkrywania, to nagle widzi się szerzej. Zauważa się ludzi, którzy pracują nad tym samym, dzielą się swoją energią, pokazują różne rozwiązania. Cały czas, krok po kroku, dostrzegam samą siebie.

Czy inna kobieta może być źródłem inspiracji dla Ciebie? Kto z Twojego najbliższego otoczenia miał wpływ na rozwój Twojej kobiecości, czy sama może odnalazłaś siebie?

Wiele kobiet, które spotykam, jest dla mnie inspiracją. Nie mam jednego autorytetu. Na pewno ogromny wpływ mają na mnie moja mama i babcia. To silne, wspaniałe kobiety. Inspiracja to dla mnie ogromna przestrzeń. Zarówno w pracy nad rolą, jak w życiu prywatnym. To może być obraz, film, spacer po łące, rozmowa z przypadkowo spotkaną osobą, spektakl, obserwacja w kawiarni. U mnie to wszystko jest połączone. Nie lubię takiego radykalizmu podążania jedną ścieżką, słuchania jednej osoby. Każdy z nas ma prawo do pomyłki. Wolę drogę, którą mogę sama sprawdzić. Ufam tylko tym nauczycielom, którzy przyznają, że nie są nieomylni i zachęcają do sprawdzania, do wątpienia. Myślę, że – niestety – wśród kobiet bardzo brakowało do tej pory siostrzeństwa.

Często spoglądamy na siebie z zawiścią, nie życzymy sobie dobrze, nie wspieramy się. Widzę, jak to powoli się teraz zmienia. Jednak ta zmiana nastąpi tylko wtedy, gdy same weźmiemy się za siebie. Wspaniała jest wymiana doświadczeń i wzajemne inspiracje. Każda z nas jest unikatowa, jedyna, możemy z tego czerpać niesamowite korzyści. Uczyc się od siebie, pokazywać świat, zwracać uwagę na różne rzeczy. Każde spotkanie, nawet minięcie się na ulicy, może być inspirujące. Choćby styl, sposób poruszania się, fryzura, rozmowa, zainteresowania. Zauważyłam, jak rzadko się nawzajem komplementujemy i jak bardzo nie potrafimy przyjąć tych komplementów. Kiedyś nie miałam odwagi, ale teraz, gdy widzę na ulicy czy w sklepie kobietę, która ma niesamowity uśmiech, piękną sukienkę, zawsze jej to mówię. Widać, że zawsze są zaskoczone, ale potem pojawia się uśmiech. Mówmy sobie takie rzeczy! Uśmiechajmy się do siebie. To drobiazgi, a zmieniają dzień na lepszy. Dziewczyny – poprawiajmy sobie nawzajem korony!

Jakimi wartościami – w Twojej ocenie – należy kierować się w życiu, by być szczęśliwą i móc tym szczęściem dzielić się z innymi kobietami?

Tak jak już wspomniałam wcześniej, akceptacja i pokochanie siebie, to po pierwsze. Dzięki temu możemy się otworzyć na innych i być dla nich wsparciem, inspiracją, ale też dzielić z nimi troski i radości. Dla mnie dużym motorem napędowym jest cieszenie się z każdego drobiazgu, zauważanie momentów, życie tu i teraz. Staram się nie rozpamiętywać tego, co było i nie wychodzić za bardzo naprzód. Ważne jest, to co tu i teraz. Taka uważność to, moim zdaniem, składowa szczęścia. Jeżeli cały czas wybiegamy naprzód albo tylko myślimy o tym, co było, nie mamy szansy cieszyć się tym, co jest. Myślę, że to też wiąże się z praktyką wdzięczności. Brzmi to górnolotnie, ale takie codzienne dziękowanie za wszystko co mamy, co nas spotkało, jacy ludzie nas otaczają, pozwala nam dostrzec piękno życia. Pozwala zatrzymać się na moment i dostrzec, że

jesteśmy wystarczające. Taka praktyka pomogła mi bardzo w lockdownie w trakcie pandemii. Polecam ją szczerze każdemu.

Jakie wspólne wartości łączą kobiety naszej kampanii?

Siła, piękno, mądrość, odwaga, dystans do siebie i mnóstwo poczucia humoru.

W mojej kampanii swego rodzaju manifest zaprezentowały dotychczas kobiety, uważam jednak, że często wspierająca rola mężczyzn jest pomijana. Z tego powodu planuję rozszerzyć kampanię zapraszając do uczestnictwa również Panów. Czy myślisz, że to dobry krok?

Myślę, że to wspaniały pomysł. Mężczyźni we współczesnym świecie też mierzą się z wieloma stereotypami, kategoryzacją i problemami. Szukają miejsca i roli dla siebie. Ich wsparcie jest ogromnie ważne. Powinniśmy się wspierać wszyscy nawzajem, bez generalizowania, bez kategoryzowania. Dbać o lepszy, piękniejszy i dobry świat ramię w ramię.



fol. materiały prasowe

MARTA BANASZEK

Projektantka mody, autorka kampanii społecznej „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”.


UZDROVISCO

dobro z natury

Obudź młodość i piękno

dzięki sile odmładzania
Czarnego Tulipana!



EFEKTY NA 100%*:

- ✓ redukcja zmarszczek i wiotkości skóry
- ✓ poprawa gęstości, jędrności i elastyczności
- ✓ odżywienie, nawilżenie, wygładzenie

Gwarancja skuteczności!

Standaryzowany ekstrakt z CZARNEGO TULIPANA
przygotowany podobnie, jak te do leków ziołowych!



*% osób potwierdzających dane efekty po 4 tygodniach stosowania kremu

uzdrovisco.com

odporność z pól i lasów

Walczysz z katarem i chorymi zatokami? Pomoże Ci „gałganek Aliny”. To naturalne, czosnkowe zawiniątko. Możesz powiesić je na noc nad łóżkiem. Na kaszel zadziała syrop z cebuli, na ból gardła – płukanka z liści szalwii. Gorączkę obniży napar z kory wierzby. Tej jesieni warto postawić na naturalne sposoby leczenia.

Przepis na „gałganek Aliny” jest dziecinnie prosty. Potrzebujemy pięć dokładnie zmiądzdzonych lub posiekanych ząbków czosnku. Możemy też dodać pokrojoną w plastry cebulę. Zawijamy wszystko w dwa gaziki z apteki. Ważne jest, by czosnek był odpowiednio posiekany. Dzięki temu zabiegowi uwalniamy jego właściwości. Substancje zawarte w olejku czosnkowym wydostają się na zewnątrz. Najlepiej użyć dzianinowej gazy. Jest przewiewna i świetnie zabezpiecza zawiniątko przed rozsypaniem. Potrzebny będzie sznurek, nitka lub gumka recepturka do związania całości. „Gałganek Aliny” można skropić olejkiem eterycznym, na przykład eukaliptusowym. To wzmocni jego działanie inhalujące.

DLACZEGO „GAŁGANEK” NAZYWA SIĘ „GAŁGAN-KIEM ALINY”

Nazwa „gałganka” nie ma związku z żadną Aliną. W czosnku i cebuli pod nazwą allina ukrywa się związek chemiczny, czyli sulfotlenek

S-alkilocysteiny. On właśnie, podczas miażdżenia lub krojenia warzyw, przekształca się w allicynę. Jest ona bardzo ważna. Allicyna odpowiada za charakterystyczny zapach czosnku i działa jak naturalny antybiotyk. Radzi sobie z drobnoustrojami. W czosnku znajdują się też inne związki, takie jak garlicyna, tioglikozydy, skordyniny A i B, olejek i siarczki. „Gałganek Aliny” można stosować przy przeziębieniu zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Przeciwwskazaniem są stany przebiegające z nadreaktywnością oskrzeli, dusznościami oraz astmą. Trzeba również pamiętać, że „gałganek Aliny” może uczulić, szczególnie wrażliwszego malucha. Należy więc być czujnym podczas pierwszego zastosowania. „Gałganek” działa wtedy, gdy pachnie. Zwykle trzeba przygotowywać nowe zawiniątko co 24 godziny.

SYROP Z CEBULI WEDŁUG PRZEPISÓW BABĆ

Oprócz „gałganka Aliny”, naturalnym sposobem na przeziębienie jest syrop z cebuli. Znały

go już nasze mamy oraz babcie. I z powodzeniem używały. Cebula zawiera fitoncydy, które działają przeciwbakteryjnie i hamują rozwój bakterii oraz innych mikroorganizmów. Jest źródłem naturalnych przeciwutleniaczy – karotenoidów i witaminy C, a także witamin z grupy B, które regulują procesy metaboliczne i wspierają działanie układu odpornościowego. Cebula zawiera również mikro- i makroelementy, jak na przykład fosfor, wapń, potas, magnez, sód, cynk, żelazo, fluor, miedź, mangan i selen. Dlatego działa antyseptycznie, dezynfekująco, przeciwzapalnie i wykrztuśnie. Wzmacnia też organizm. Cebula pomaga w leczeniu infekcji dróg oddechowych. Zawarte w niej substancje lotne pobudzają błonę śluzową do zwiększonej pracy, a także przywracają prawidłowe ruchy nabłonka i działają bakteriobójczo. Aby przygotować syrop, cebulę trzeba najpierw obrać i pokroić w plastry. Potem wkładamy wszystko do słoika, przesypujemy cukrem lub polewamy miodem. Możemy

dodać świeżo siekany czosnek. Słoik zakręcamy i odstawiamy na kilka godzin, żeby cebula puściła sok. Taki syrop należy przechowywać w lodówce nie więcej niż 14 dni. Syrop z cebuli możemy stosować w stanach przeziębienia i grypy. Zadziała przy uporczym kaszlu, w zapaleniu oskrzeli i anginie. Najlepiej pić go trzy razy dziennie, dorośli po jednej łyżce stołowej, a dzieci po jednej małej łyżeczce. Warto pamiętać o wykrztuśnym działaniu syropu z cebuli i nie pić





fot. unsplash.com/elenaleya

go bezpośrednio przed zaśnięciem. Najlepiej odstawić go już trzy godziny przed snem. Dzięki temu noc przebiegnie spokojniej. Syrop z cebuli przysięga się też na uciążliwy katar. Trzeba nasączyć nim gazę lub wacik, a potem nasmarować nozdrza i położyć przy dziurkach od nosa. Udrożni to i zdezynfekuje drogi oddechowe.

ROŚLINY DZIAŁAJĄ CUDĄ

W leczeniu przeziębienia pomoże nam też wiele roślin. Należy do nich m.in. prawoślaz

lekarski. Użyć można jego wysuszonych i pociętych liści lub korzeni. Prawoślaz ma właściwości hamujące stan zapalny. Ogranicza odruch kaszlu. Dwa gramy suszonych liści lub rozdrobnionych korzeni prawośłazu zalewamy 150 ml zimnej wody. Taki płyn podgrzewamy tuż przed podaniem i pijemy trzy razy dziennie. Substancje zawarte w prawośłazie łagodzą podrażnione gardło i krtań. Działają osłaniająco. Ułatwiają też odkrztuszanie zalegającej wydzieliny.

Naturalnym lekarstwem jest babka lancetowata. Ekstrakty z niej działają przeciwzapalnie. Natomiast liście szafwii lekarskiej mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Pomogą przy bólu gardła. Napar przygotowujemy z trzech gramów liści szafwii i 150 ml wody. Taka płukanka ukoji chore gardło.

Przy przeziębieniu pomoże lipa. Jej kwiatostany są środkiem napotnym. Napary z kwiatów lipy można stosować przy gorączce, katarze i w stanach nieżytowych górnych dróg oddechowych. Podobnie zadziała czarny bez. W jego kwiatkach i owocach występują glikozydy flawonoidowe i kwasy fenolowe, które także mają działanie napotne i przeciwbólowe. Obniżają gorączkę. Z suszonych kwiatów czarnego bzu można przygotować herbatę. Natomiast z owoców wyjdzie nam zdrowy i naturalny sok. Gotujemy je krótko w wodzie, wyciskamy i dodajemy miód. Taką miksturę możemy pić po jednej łyżce podczas przeziębienia.

Skuteczny przy objawach grypy jest imbir. Można go dodać do herbaty, naparów z lipy, ciepłej wody z cytryną albo wycisnąć sok z korzenia i pić niewielkie jego ilości.

NATURALNA ASPIRYNA

Naturalną aspiryną jest kora wierzby. Zawiera ona związki fenolowe, przede wszystkim salicynę. Dlatego działa podobnie jak aspiryna. Kora wierzby ma właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne i obniża gorączkę. Jednak, tak samo jak w przypadku aspiryny, należy zachować ostrożność w jej stosowaniu. Kory wierzby powinny unikać osoby wrażliwe

na salicylany i niesteroidowe leki przeciwzapalne. Nie jest zalecana w astmie, w chorobie wrzodowej, u kobiet w ciąży i karmiących oraz u dzieci poniżej 12 roku życia.

Właściwości przeciwwirusowe mają maliny. Świeże owoce lub sok przyczyniają się do wydzielania potu. To uruchamia fizjologiczny mechanizm termoregulacji ciała i dzięki temu maleje gorączka. Działanie przeciwwirusowe mają zarówno owoce malin, jak i liście.

Jest to więc samo zdrowie. Jednak na liście właśnie powinny uważać, tak jak w przypadku kory wierzby, kobiety w ciąży. Substancje w nich zawarte mają bowiem dodatkowo działanie silnie rozkurczowe. Mogą pobudzać pracę mięśni macicy, a w efekcie prowadzić do poronienia lub przedwczesnego porodu.

GŁOWA POD RĘCZNIK

Oprócz naturalnych mikstur, podczas przeziębienia warto zastosować domowe inhalacje. Przy katarze i kaszlu pomogą mieszanki ziół. Trzeba zaparzyć ok. 50 gramów suszu, np. tymianku, w litrze wrzącej wody. Studzimy roztwór do temperatury, która nie poparzy twarzy. Przykrywamy głowę ręcznikiem, pochylamy się nad parującą wodą i oddychamy wytworzoną parą. Inhalacja nawilży i rozgrzeje układ oddechowy, rozrzedzi i usunie zalegającą wydzielinę. Parujący napar wdycha się nosem, a wypuszcza ustami. Zabieg nie powinien trwać dłużej niż 15 minut. Można powtarzać go przez tydzień. Inhalacje są też pomocne w zapaleniu zatok. W takim wypadku warto użyć kilku łyżek soli kuchennej zamiast ziół.

zadbaj o siebie w ciąży

„Pamiętaj, przecież teraz możesz jeść za dwoje” – która ciężarna choć raz tego nie usłyszała? Jednak szybko okazuje się, że przez dziewięć miesięcy przyszłe mamy, pochłonięte przygotowaniami do przyjęcia nowego członka rodziny, jedyne co robią za dwoje... to się stresują. Nowa rzeczywistość, kompletowanie wyprawki – to wszystko pochłania czas i energię, a mamy zapominają, by o sobie zadbać. Jak można ułatwić sobie okres ciąży? Co można zrobić, by czas oczekiwania był jeszcze bardziej przyjemny?

Przyszłe mamy mają tendencję do działania w trybie zadaniowym. Na początku ciąży lista szybko piętrzy się: regularne badania i wizyty u lekarza, suplementacja, wybranie wózka, przygotowanie pokoju, skompletowanie wyprawki, spakowanie torby do szpitala – to tylko kilka z wybranych pozycji, a w tym wszystkim brak miejsca na... odpoczynek. Tymczasem jest on bardzo ważny, bo pomaga

przygotować ciało i umysł na intensywny czas, gdy maluszek pojawi się już na świecie.

ZADBAJ O SIEBIE OD ŚRODKA

Dobrze zbilansowana dieta w czasie ciąży jest podstawą dobrego samopoczucia, ale także dobrostanu dziecka. Wiele witamin i składników mineralnych można dostarczyć organizmowi właśnie z pożywieniem. Komponując codzienne

menu, warto pamiętać o świeżych warzywach i owocach, ale także o produktach zbożowych i dobrej jakości tłuszczach. Kobiety w ciąży powinny zwrócić uwagę na dostarczenie organizmowi witamin A, K i E. Pomocne może być również przygotowywanie posiłków na kilka dni tak, żeby nie spędzać dużo czasu w kuchni. Zaczyna się właśnie sezon na dynię, warzywa korzeniowe i zdrowe, jesienne owoce – warto raz na

kilka dni wybrać się na pobliskie targowisko i zaopatrzyć się w porcję sezonowych, lokalnych warzyw i owoców.

ZADBAJ O SVOJE EMOCJE...

Coraz częściej słyszymy pojęcie wellbeing, a w czasie ciąży powinniśmy się nad nim szczególnie pochylić. Najprościej mówiąc to poczucie dobrostanu, na które wpływa pięć elementów: emocje,

zaangażowanie, relacje, poczucie sensu i docenienia. Zmiana stylu życia i wizja nadchodzących rewolucji mogą sprawić, że ciężarnym trudno zachować poczucie stabilności, dlatego kluczowe jest, by do swojego organizmu oraz odczuwanych potrzeb podejść w sposób holistyczny. W tym szczególnym okresie warto zwracać uwagę na sygnały płynące z ciała, gdyż mówią one wiele o kondycji całego organizmu. Przede wszystkim ważne jest, by dawać sobie przestrzeń na odczuwanie różnych emocji bez kategoryzowania ich na „dobre” i „złe”. Istotna w okresie ciąży jest również kwestia relacji – to idealny moment na pogłębienie więzi z partnerem czy odświeżenie kontaktów z bliskimi znajomymi. Praca z emocjami powinna również bazować na wdzięczności i docenieniu ciała, w którym zachodzą teraz wielkie zmiany.

...I CIAŁO

A skoro już o ciele mowa – ciąża to też idealny moment na przyjemne, domowe rytuały. Z pomocą przyjdzie nowość z drogerii Natura – linia kosmetyków NATURAL HOME

SPA. To marka naturalnych kosmetyków stworzona z myślą o celebrowaniu momentów i drobnych przyjemności, dzięki kojącej sile rytuałów. Zaawansowane i starannie opracowane formuły NATURAL HOME SPA czerpią z wiedzy, mądrości i doświadczenia naszych przodków, dlatego odwołują się do tradycyjnych zabiegów, składników i rytuałów pielęgnacyjnych znanych od pokoleń. Kosmetyki podzielone są na trzy linie: Rytuał Hammam, Rytuał Ajurweda oraz Rytuał Minerale Morskie. W skład każdej z nich wchodzi: mydło w płynie, żel pod prysznic, peeling cukrowy i balsam do ciała. Domowe spa daje odprężenie i ukojenie, jednak warto pamiętać, by – wybierając wanę – nie przedłużać nadmiernie kąpieli oraz zrezygnować z bardzo gorącej wody. Korzystaj z urządzeń, które pomagają się o siebie troszczyć. Jedyne, co warto robić za dwie... to odpoczywać, dlatego pomocne mogą się okazać niektóre urządzenia ułatwiające ciężarnym życie. Dobrym rozwiązaniem będzie wyciskarka wolnoobrotowa, dzięki której przygotowanie pełnego witamin koktajlu zajmie tylko chwilę. Taki sprzęt pozwoli pozyskać dobrej

jakości sok z owoców lub warzyw przy jednoczesnym zachowaniu najwyższej dawki witamin. Równie dobrze sprawdzi się blender, którym możemy przygotowywać zdrowe, mleczne shake'i. TeleKTG Pregnabit Pro – dla każdej mamy wiedza, że z jej dzieckiem jest wszystko w porządku, jest najważniejsza, dlatego w końcówce ciąży warto rozważyć skorzystanie z urządzenia Pregnabit Pro, dzięki któremu badanie KTG można przeprowadzić w dowolnym miejscu i czasie w warunkach domowych. Zapewnia to standard stacjonarnej wizyty, ponieważ sprzęt posiada odpowiednią platformę medyczną, która jest wspierana przez zespół wykwalifikowanych położnych. W razie jakichkolwiek nieprawidłowości wskażą one kolejne kroki. Urządzenie można wypożyczyć od lekarza ginekologa, który korzysta z systemu telemedycznego Pregnabit bądź ze strony pregnabit.com. Dyfuzor zapachowy – aromaterapia to naturalna metoda terapii z zastosowaniem olejków eterycznych, wprowadzanych do organizmu przez drogi oddechowe. Olejki dodawane do dyfuzorów pozyskuje się z roślin aromatycznych, dlatego jest to rozwiązanie w pełni

bezpieczne. Wykorzystanie odpowiednich zapachów korzystnie wpłynie na samopoczucie i pomoże się odprężyć. Polecane zapachy to lawendowy, który przyniesie ukojenie oraz różany – odpowiedni dla osób zmagających się z bezsennością. Ważne, żeby zwrócić uwagę na naturalne pochodzenie olejków, gdyż tylko wtedy mamy pewność, że będą one bezpieczne dla ciężarnej.

PRZYBLIŻ SIĘ DO NATURY

W czasie ciąży niezwykle ważny jest spokój wewnętrzny, a czas spędzony na łonie natury pomaga go osiągnąć. Kontakt z przyrodą pozwala się wyciszyć i zmniejsza poziom stresu. To wszystko za sprawą odcięcia się od bodźców oraz zgiełku miasta. Pobyt w lesie to także doskonała okazja do ćwiczenia uważności i skupienia się na „tu i teraz”. Jesień w ostatnich latach była łaskawa i naprawdę „złota, polska”, więc może to plan na kolejny weekend?

Aleksandra Szymańska

NATURAL HOME SPA
Nawilżające mydło w płynie
NATURA EKO
Szczotka ujędrniająca do masażu
NATURAL HOME SPA
Odżywczy żel pod prysznic
Kojący żel pod prysznic
BOTANIC SKINFOOD
Kamień Gua Sha
NATURAL HOME SPA
Nawilżające mydło w płynie
Regenerujący peeling cukrowy
Ujędrniający balsam do ciała

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl





WALDEMAR ROGOWSKI

dr hab. nauk ekonomicznych w dyscyplinie finanse, profesor SGH. Wicedyrektor Instytutu Finansów Korporacji i Inwestycji. Wieloletni praktyk gospodarczy – dyrektor departamentów ryzyka i klientów korporacyjnych wiodących instytucji finansowych, obecnie główny analityk w biurze kredytowym.

Komentator gospodarczy m.in. w Radiu Zet, Radiu RMF FM, Radiu TOK FM, Radiu ESKA, Radiu 357, Radiu Nowy Świat, w Polsacie, Polsat News, TVN, TVN24, TV Biznes 24 oraz w prasie fachowej, m.in. w Rzeczpospolitej, Gazecie Inwestorów Parkiet, Gazecie Prawnej, Pulsie Biznesu i tygodnikach: Polityka oraz Newsweek. Przez wiele lat ekspert ONZ i konsultant Banku Światowego. Autor lub współautor ponad 130 publikacji z dziedziny finansów przedsiębiorstwa.

Chcesz zadać pytanie naszemu ekspertowi?
Napisz do nas na adres:
magazynnatura@drogerienatura.pl

FINANSE NA CO DZIEN

Wydarzenia z ostatnich lat: pandemia COVID-19, wojna w Ukrainie, wysoka inflacja bardzo odbiły się na portfelach Polaków. Dlatego jeszcze bardziej rośnie rola i znaczenie zarządzania finansami osobistymi. Niestety, z wiedzą Polaków z zakresu finansów nie jest najlepiej. Dlatego zaczynamy cykl, w którym ekspert ekonomii, prof. SGH Waldemar Rogowski odpowiada na pytania naszych Czytelniczek.

1 Czym różni się kredyt od pożyczki?

Kredyt i pożyczka są długiem, który trzeba spłacić. Są zobowiązaniami dłużnika

wobec wierzyciela, czyli pożyczającego mu środki na sfinansowanie określonego celu w przypadku kredytu i wydatku bez określenia jego celu, gdy chodzi o pożyczkę. Kredyt może udzielić jedynie instytucja finansowa posiadająca licencję bankową, czyli bank. Kredyt udzielany jest na czas określony w umowie kredytowej sporządzanej zawsze w formie pisemnej. Pożyczki może udzielić także osoba fizyczna, może to być np. pożyczka w rodzinie, pożyczka od pracodawcy itd. W Polsce profesjonalnie pożyczek pozabankowych udzielają wyspecjalizowane firmy pożyczkowe. Jeśli pożyczana kwota nie przekracza 1000 zł, umowa może być zawarta tylko ustnie w ramach tzw. umowy dżentelmeńskiej, zgodnie z kodeksem cywilnym. Zawsze jednak warto sporządzić umowę pisemną dla ewentualnych potrzeb dowodowych. Umowa pożyczki może być zawarta nie tylko w celu przekazania sumy pieniędzy, ale również rzeczy oznaczonych co do rodzaju. W przypadku pożyczki rzeczy pożyczający musi zwrócić pożyczającemu ustaloną rzecz podobnej jakości. Aby uzyskać kredyt bankowy, trzeba mieć zdolność kredytową, w przypadku pożyczki takiego wymogu nie ma. Kredyt jest oprocentowany i bank wymaga jego zabezpieczenia w postaci rzeczowej, np. hipoteki, lub osobistej, np. poręczenia. W umowie kredytu i pożyczki muszą znaleźć się informacje określone w ustawie o kredycie konsumenckim. Należą do nich m.in.: kwota, warunki i termin spłaty, wysokość oprocentowania i warunki jego ewentualnej zmiany, wysokość prowizji.

zaciągamy kredyt ratalny, którego udziela nam bank, a nie sprzedawca.

3 Jak wyliczyć maksymalne oprocentowanie kredytu?

Prawo określa maksymalne oprocentowanie kredytu, które wylicza się według następującej formuły: $2 \times (\text{stopa referencyjna NBP} + 3,5 \text{ punktu procentowego})$. Aby obliczyć górny limit oprocentowania kredytu, należy znać aktualną wysokość stopy referencyjnej NBP. Jest ona określana przez Radę Polityki Pieniężnej działającą przy Narodowym Banku Polskim. Na koniec września 2022 r. wynosiła ona 6,75%. Oznacza to, że maksymalne oprocentowanie kredytu wynosi: $2 \times (6,75\% + 3,5\%) = 2 \times 10,25\% = 20,5\%$.

Oprocentowanie może być stałe (nie zmienia się przez cały okres kredytowania) lub zmienne (może ulec zmianie w trakcie spłacania kredytu, co oznacza, że w zależności od zmiany stopy referencyjnej, a co za tym idzie – wartości WIBOR, rata naszego zobowiązania może zmaleć lub wzrosnąć).

4 Co to jest RRSO?

To roczna rzeczywista stopa oprocentowania, czyli miara całkowitego kosztu kredytu w stosunku rocznym. Umożliwia porównanie różnych ofert kredytów i pożyczek dostępnych na rynku finansowym. Wymusza również na kredytodawcach i pożyczkodawcach obowiązek podawania wszystkich kosztów związanych z kredytem i pożyczką już na etapie ich promocji i reklamy. Co więcej, podane informacje muszą być jednoznaczne, zrozumiałe i widoczne. RRSO na poziomie 21% oznacza, że łączny koszt kredytu czy pożyczki uwzględniający zarówno oprocentowanie, prowizje, jak i opłaty w ujęciu rocznym wynosi 21%.

2 Czy zakupy na raty są też kredytem?

Tak, kupując coś na raty w sklepie, np. sprzęt RTV czy AGD, tak naprawdę



SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS



PIELĘGNUJEMY
WRAŻLIWOŚĆ

OD **40** LAT

#JESTEMWRAŻLIWA **AA**

7 NA 10* POLEK CZUJE, ŻE MA SKÓRĘ WRAŻLIWĄ.
100% KOSMETYKÓW **AA** JEST TESTOWANYCH
NA SKÓRZE WRAŻLIWEJ. JUŻ OD 40 LAT.

*BADANIE PRZEPROWADZONE NA REPREZENTATYWNEJ GRUPIE POLEK W 2022 ROKU.

kosmetyki dobre, bo polskie

Polscy producenci kosmetyków mają powody do zadowolenia – rodzime produkty są cenione nie tylko w kraju, ale także na całym świecie. Kremy, płyny micelarne, różne serum made in Poland trafiają do ponad 130 krajów. Polskie firmy kosmetyczne rozwijają się szybciej niż globalni gracze. Jak zauważył portal Wiadomości Kosmetyczne, w ciągu 7 lat firmy kosmetyczne z polskim kapitałem podwoiły swój udział w ogólnych przychodach branży, osiągając 41 proc. w 2020 roku, podczas gdy w tym samym okresie międzynarodowe przedsiębiorstwa skurczyły się o 5 proc.

Serca klientów na całym świecie podbijają duzi i działający wiele lat producenci kosmetyków, jak chociażby Dr Irena Eris z marką Lirene, Dax Cosmetics z markami Perfecta i Yoskine czy Oceanic (marki AA oraz Long4Lashes) i Ava Laboratorium Kosmetyczne z wyrobami o tej samej nazwie, a także nieco młodsze przedsiębiorstwa dbające o urodę, jak np. firma i zarazem marka Uzdrowisco. W gronie marek od lat cieszących się zaufaniem klientów w różnych zakątkach globu są: firma i marka Ziaja, przedsiębiorstwo Torf Corporation, producent kosmetyków marki Tołpa oraz firma i marka Sylveco. Nie można też zapominać o kultowych polskich markach: Wars oraz Pani Walewska, które produkuje firma Miraculum. Popularność zyskują też kosmetyki dostępne wyłącznie w drogeriach Natura: Kobo Professional, Seyo, Botanic Skinfood. Kobo Professional to marka, która powstała z pasji do makijażu. Jej twórcy działali w myśl idei, aby profesjonalny kosmetyk był dostępny dla każdej kobiety. Na jakość tej marki wpływają

zarówno doskonałe kompozycje składników, jak i bardzo duży wybór pigmentów oraz wysokie walory aplikacyjne. Dbą o to wizażysta Daniel Sobieśniewski. Natomiast Seyo to marka kosmetyków do ciała, a Botanic Skinfood to naturalne kosmetyki bogate w odżywcze składniki superfood, które są źródłem zdrowia i botanicznym pokarmem dla skóry. Technolodzy tej marki wsłuchują się w naturę, w składzie nie znajdziemy sztucznych wypełniaczy i barwników. Produkty tej marki pełne są za to składników aktywnych: witamin, składników mineralnych i antyoksydantów. Dodatkowym atutem są biodegradowalne opakowania.

AA FIRMY OCEANIC

Linia znana jest szczególnie osobom, które mają skórę wrażliwą i skłoną do alergii – w końcu nazwa AA to skrót od „antyalergiczny”. Alergicy mieli naprawdę wiele czasu, by się przekonać do tych kremów, gdyż pierwsze produkty pojawiły się na rynku już w 1982 roku. Przedstawiciele firmy z dumą podkreślają, że skoro

w tamtym czasie alergię nie były jeszcze tak powszechne, to stworzyli krem, który wyprzedził swoją epokę. Taki był krem w pomarańczowym słoiczku, który w 1990 roku okazał się strzałem w dziesiątkę i sprzedadł się w setkach tysięcy sztuk. Od tego czasu firma się nie zatrzymuje, a specjalnie dobrane produkty zyskują kolejne grupy klientów. Tak było choćby z linią kosmetyków AA Therapy dla Diabetyków. To na pewno nie wszystko, rocznie laboratorium firmy tworzy ok. 200 nowych formułacji. Ambasadorką marki AA została niedawno Ewa Wachowicz, Miss Polonia 1992, która przekonuje Polki, że upływający czas jest ich siłą i namawia do rozwijania pasji, a także doceniania smaku życia w każdej postaci.

LABORATORIUM KOSMETYCZNE AVA

To jedna z najstarszych polskich prywatnych firm kosmetycznych, która od 1961 roku działa w myśl hasła „W zgodzie z naturą”. Tak wynika z DNA firmy, która na ekologiczne rozwiązania stawiała zanim stały się głównym trendem w kosmologii. Jako pierwsza polska marka uzyskała certyfikat Ecocert, co oznacza, że spełnia wymagania stawiane produktom ekologicznym. W wyrobach Laboratorium Kosmetycznego AVA znaleźć można m.in. kosmetyki oparte na kwasie bursztynowym, który jest pozyskiwany z bakterii spod szwajcarskiego lodowca. Nazwa firmy jest nawiązaniem do Warszawy, gdzie powstała firma, a jedną z pierwszych siedzib była wynajęta suterena na Saskiej Kępie. Mauritius, Zjednoczone Emiraty Arabskie czy Oman to tylko jedne z wielu krajów, do których są eksportowane produkty tej firmy. Używają ich także kobiety i mężczyźni w Japonii, Macao, Wietnamie i wielu krajach Europy. Firma przystąpiła do organizacji Global Compact, która jest inicjatywą na rzecz odpowiedzialności korporacyjnej i zrównoważonego rozwoju.

Lirene
DERMOPROGRAM



**EFEKTY STOSOWANIA
UDOWODNIONE BADANIAMİ*:**

- 100% Moja skóra jest bardziej elastyczna
- 95% Moja skóra jest zregenerowana

Bizuteria dla Twojej skóry

**Wygładzanie, regeneracja, odbudowa
- zdecyduj, czego potrzebuje Twoja skóra
i olśniewaj każdego dnia!**

Diamentowy Lifting 3D wykorzystuje odmładzającą moc diamentu, 24-karatowego złota i peptydów miedzi. Połączone w jednej formule, składniki aktywne docierają do głębokich warstw skóry i stymulują procesy odnowy. Skóra staje się bardziej jędrna i napięta, a zmarszczki widocznie spłycone.



LIRENE FIRMY DR IRENA ERIS

Marka została stworzona przez zespół ekspertów, a w zasadzie ekspertek, które łączą pasję do odkrywania, prowadzenia zaawansowanych badań naukowych oraz tworzenia innowacyjnych formuł kosmetyków. Panie pracują na specjalnie przystosowanych komórkach skóry, które reagują na poszczególne składniki kosmetyków. Dokładnie tak dzieje się też z cerą późniejszych klientek. Jest to jedna z niewielu firm kosmetycznych, która testuje gotowe preparaty na modelach tkanek. Firma jest doceniana za to, że rozumie potrzeby współczesnych Polek. Oferta marki Lirene jest na tyle bogata, że można dobrać dermoprogram odpowiedni do wieku i typu cery. Za pomocą kosmetyków tej marki można stworzyć szybki, naturalny makijaż, błyskawicznie ujędrnić skórę ciała, a także „opalić nogi” w kilka minut czy wygładzić zmarszczki kremem liftingującym. Twórcy marki lubią też dzielić się z klientkami swoją wiedzą, m.in. za pośrednictwem bloga. Można tu znaleźć porady kosmetyczne dostosowane m.in. do pory roku czy konkretnych potrzeb.

LONG4LASHES FIRMY OCEANIC

To marka, która jest znana klientkom dbającym szczególnie o brwi i rzęsy, a także poszukującym szamponów i serum wzmacniających włosy. W ofercie są również produkty do makijażu. Wszystko jednak zaczęło się od serum do rzęs, które przyspiesza ich wzrost. Sekretom tego produktu jest składnik Bimatoprost, czyli

środek obniżający ciśnienie śródgałkowe i okołogałkowe oka, a przy okazji stosowany w kosmetyce jako substancja przyspieszająca porost rzęs. Serum do rzęs osiągnęło sukces, zostało uhonorowane między innymi tytułem Kosmetyk Wszech Czasów przez portal Wizaz.pl oraz nagrodą Kosmetycznej Rewolucji 18-lecia. To zachęciło twórców do dalszej pracy i tak powstały kolejne linie: Lift4Skin, czyli produkty do pielęgnacji skóry twarzy, Long4Nails do paznokci oraz Long4Hair do włosów. Kosmetyki tej marki przechodzą szczegółowe testy pod okiem zarówno dermatologów, jak i okulistów. Dla coraz większej grupy klientek kolejną zaletą marki jest to, że receptury są oparte na formułach wegańskich.

PANI WALEWSKA FIRMY MIRACULUM

Nie byłoby tej marki, gdyby nie Maria Walewska, polska arystokratka, w której zakochał się Napoleon Bonaparte. Perfumy pojawiły się na rynku w 1971 roku, uwagę przyciągał charakterystyczny flakon, który kształtem nawiązuje do kapelusza Napoleona. Produkty reklamowano następującym hasłem: „Kosmetyki tej luksusowej serii to oręż dany do dyspozycji każdej kobiety, która poprzez umiejętne podkreślanie uroku osobistego pragnie zawładnąć uczuciami Napoleona swojego życia”. W czasach PRL-u Pani Walewska była synonimem luksusu. Świadczyły o tym choćby ambasadorki marki: Beata Tyszkiewicz oraz Hanka Ordonówna. I choć dzieje

firmy Miraculum były burzliwe, część udziałów przejął rząd ZSRR, to kosmetyki tej marki produkowano aż do 2009 roku. Nie było to jednak ostateczne pożegnanie – dwa lata później markę reaktywowano, ale dla nieco innych klientek. Na rynku pojawiły się produkty Pani Walewska Chic oraz Gold, które były adresowane do młodszej grupy klientek. Do dziś kosmetyki marki Pani Walewska cieszą się dużą popularnością.

PERFECTA FIRMY DAX COSMETICS

Tokio, Warszawa i Nowy Jork to miasta wpisane w logo Perfecty, największej marki polskiej firmy Dax Cosmetics, która jest częścią japońskiej grupy Rohto Pharmaceuticals. Twórcy marki zaznaczają, że trzy stolice reprezentujące trzy kontynenty odzwierciedlają charakter Perfecty. Składają się na niego światowe trendy i technologie dopasowane do potrzeb każdej kobiety. To z kolei wynika z wartości, jakimi kieruje się producent, a są to: rzetelność, innowacyjność, profesjonalizm, pasja i piękno. Wszystko według hasła: „Perfecta. Piękno jest decyzją”, które oznacza, że każda kobieta może wyglądać lepiej i żyć piękniej, jeśli tylko tego zechce i weźmie swoje sprawy w swoje ręce. Marka powstała w 2004 roku. Jej twórcy podkreślają, że została stworzona po to, by każda kobieta mogła odnaleźć kosmetyki dostosowane do potrzeb swojej skóry, niezależnie od wieku i zasobności portfela. Linie tworzą popularne kosmetyki do twarzy oraz do ciała, oparte na nowoczesnych

ZMARŁ PROF. JACEK ARCT, NESTOR POLSKIEJ KOSMETOLOGII

Polska branża kosmetyczna straciła jedną z ważniejszych osób, które przyczyniły się do jej rozwoju. Prof. Jacek Arct był wieloletnim wykładowcą chemii kosmetycznej na Wydziale Chemicznym Politechniki Warszawskiej, konsultantem naukowym. Był również prezesem Polskiego Towarzystwa Kosmetologów, twórcą i wieloletnim rektorem Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia. W latach 80. ubiegłego wieku przebywał na stypendiach naukowych w Oslo i Bochum, zajmował się również doradztwem technicznym w firmach polonijnych. W pracy naukowej specjalizował się w zagadnieniach z zakresu technologii organicznej. Od 1976 roku współpracował z Komitetem Obrony Robotników, w stanie wojennym zaangażował się w działalność podziemną. W 1992 roku podjął pracę jako konsultant naukowy koncernu Henkel Polska. Współtworzył i kierował Polskim Towarzystwem Kosmetologów. Należał do organizatorów Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia. Powoływany był w skład rad programowych różnych czasopism, w tym „Dermatologii Estetycznej”, „Ars Medica Aesthetica”, „Cosmetology Today”, był także autorem patentów i publikacji naukowych z zakresu chemii kosmetycznej. W 2011 roku został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski za wybitne zasługi w działalności na rzecz przemian demokratycznych w Polsce, a w 2021 roku prof. Jacek Arct stanął na czele Polskiego Towarzystwa Chemików Kosmetologów, będącego kontynuatorem Polskiego Towarzystwa Kosmetologów.

składnikach aktywnych, zgodnych z trendami w światowej kosmetologii.

SYLVECO PRODUCENTA SYLVECO

Ta marka kosmetyków naturalnych sukces zawdzięcza zastosowaniu m.in. kory brzozy i innych surowców roślinnych o właściwościach pielęgnacyjnych. Nie ma w nich syntetycznych dodatków, silikonów, drażniących konserwantów, a na dodatek nie są testowane na zwierzętach. Jedynymi składnikami pochodzenia zwierzęcego, używanymi do produkcji kosmetyków, są: lanolina, воск pszczeli oraz miód. Przedstawiciele marki podkreślają, że są to składniki pozyskane od zwierząt w czasie ich życia, bez wyrządzania im krzywdy. Wizytówką i marki, i firmy jest zawartość naturalnych, nieprzetworzonych chemicznie surowców roślinnych oraz ekstraktów z ziół typowych dla Polski. Firma postawiła na korę brzozy, gdyż zawiera ona betulinę i kwas betulinowy, czyli substancje aktywne o wysokiej skuteczności działania i jednocześnie całkowicie bezpieczne. Kosmetyki tej marki tworzy zespół młodych ludzi, który występuje również w innej roli – królików doświadczalnych; kosmetyki są najpierw testowane na ich producentach.

TOLPA FIRMY TORF CORPORATION

Torf jest od dawna używany w kosmetologii, ale firma Torf Corporation podkreśla, że w kosmetykach marki Tołpa stosowany jest unikalny ekstrakt z torfu, który został opatentowany. Produkty wyróżniają się połączeniem skuteczności, naturalności i bezpieczeństwa. Producent doskonał receptury, aby kosmetyki dawały jeszcze lepsze efekty, a skuteczność kosmetyków jest potwierdzana w badaniach aparaturowych i aplikacyjnych. Torf Corporation dużą wagę przywiązuje także do troski o środowisko naturalne i dba o to, aby opakowania nie tylko na długo zabezpieczały kosmetyk, ale też były przyjazne naturze. Do przechowywania większości produktów zostały wybrane aluminiowe tuby, dzięki czemu kosmetyki mają dłuższe działanie, natomiast tuby można poddawać recyklingowi w nieskończoność. Waga przywiązywana jest również do badań alergicznych, a każdy z zastosowanych składników pełni określoną funkcję. Firma deklaruje, że nie zależy jej na wydłużaniu opisu na odwrocie opakowania, żeby

wyglądało lepiej, gdyż to skóra powinna wyglądać lepiej.

UZDROVISCO FIRMY UZDROVISCO

Markę stworzyły kobiety, które przez lata zajmowały się rozwojem i strategią marketingową znanych polskich firm kosmetycznych. Nazwa i marki, i firmy oddaje zarazem ich filozofię, w uzdrawianiu nie chodzi bowiem o leczenie – zmienianie, ale o przywracanie tego, co zostało utracone. Jak podkreślają, marka łączy więc kosmetyki dobre z natury z dobrem, które płynie z twórczego rozwoju. Kobiety, które stworzyły Uzdrowisco zapewnają, że te kosmetyki to uczciwa, roślinna, biologicznie aktywna, naturalna pielęgnacja oparta na selektywnych, starannie dobranych esencjach roślinnych. Są to składniki wyizolowane, naturalne, certyfikowane, często przygotowane podobnie jak do leków ziołowych. Twórczynie marki zapewnają, że mają ogromny szacunek do zielarskiego dorobku i wiedzy, która rozwijana była przez tysiące lat. Stosują się do tego, ale także do postępu nauki, która – jak twierdzą – pozwala patrzeć głębiej w rośliny i wybierać z nich to, co naprawdę działa, a eliminować to, co może szkodzić.

WARS FIRMY MIRACULUM

Od 1972 roku mężczyźni mogli używać kosmetyków Wars, co sprawia, że jest to najstarsza polska marka kosmetyków dla panów. W tym roku obchodzi 50-lecie. W jej skład wchodziły: mydło w kostce oraz produkty do golenia i po goleniu: płyny oraz woda kolońska. Chodziło o produkty dla pewnych siebie mężczyzn, którzy chcą o siebie zadbać i wyróżnić się spośród innych. Zaletą były niewysokie ceny produktów, co sprawiało, że mógł sobie na nie pozwolić niemal każdy. Marka wyróżniała się także opakowaniami – papier, w który zawijano kosmetyki, był sprowadzany z Niemiec. Firma zatrudniła też Karola Śliwkę, popularnego grafika, który stworzył m.in. znak graficzny PKO. Kosmetyki są ciągle obecne na rynku, natomiast w 2013 roku firma zdecydowała się na rebranding Warsa – zmieniło się logo, a także kształt opakowania. Pozostał natomiast kształt butelki i korka, które są charakterystyczne. Firma ciągle inwestuje w rozwój marki, proponowane są nowe produkty i linie kosmetyczne.

YOSKINE FIRMY DAX COSMETICS

Yoskine to linia luksusowych kosmetyków, które zostały stworzone we współpracy z japońskimi laboratoriami w Kioto. Inspirując się filozofią Yin-Yang, naukowcy Yoskine we współpracy z laboratoriami Rohto opracowali specjalną technologię In-Yo (to po japońsku Yin i Yang), która wyróżnia się podwójną mocą odmładzania skóry. Kolejna zastosowana technologia, czyli In'detox & Yo'Active, to natomiast połączenie detoksykacji komórkowej i zaawansowanej pielęgnacji odmładzającej. Producenci deklarują, że każdy kosmetyk Yoskine naturalnie oczyszcza komórki z toksyn, przez co składniki aktywne dostarczane skórze są lepiej wchłaniane i działają nawet dwa razy skuteczniej, zapewniając odnowę struktur skóry i intensywny efekt odmładzający. Kosmetyki są odpowiedzią na filozofię marki, zgodnie z którą dzisiejszy styl życia powoduje, że na nasz organizm działa wiele czynników, które mają niekorzystny wpływ na naszą skórę i jej przyspieszone starzenie. Wyroby marki mają ten proces spowolnić i niwelować niekorzystne działanie tych czynników.

KOSMETYKI FIRMY ZIAJA

Marka jest dziełem małżeństwa farmaceutów – Aleksandry i Zenona – którzy firmie użyczyli swojego nazwiska. Przedsiębiorstwo od 1989 roku zajmuje się produkcją farmaceutyków oraz wysokiej jakości kosmetyków do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów. Wszystko zaczęło się od kremu oliwkowego, który jest sprzedawany z powodzeniem do dziś. Niewiele brakowało, by ten produkt nie pojawił się na rynku, powstał bowiem w starej maszynie do robienia lodów, którą Zenon Ziaja przystosował do produkcji kosmetyków. Na dodatek na kupno maszyny małżeństwo musiało pożyczyć pieniądze. Nie jest też pewne, czy firma w ogóle by powstała, gdyby pan Zenon spełnił swoje marzenie i został lekarzem. Tak się jednak nie stało, na egzaminach zabrakło mu jednego punktu, by dostać się na ten kierunek i w związku z tym wybrał farmację. Ziaja to około 1200 preparatów przyjaznych dla skóry i środowiska, w tym wegańskich, oraz z wysoką zawartością składników pochodzenia naturalnego, nietestowanych na zwierzętach.

co kryje kawa

Z ziaren kawy produkuje się dziś nie tylko wysmienite napoje i desery. Kawa doskonale sprawdza się również w kosmetologii. Zawarta w nich kofeina ma szerokie zastosowanie zarówno w środkach kosmetycznych, jak i kosmetyczno-leczniczych.

Uważa się, że ojczyzną kawy jest Etiopia. To tam już w I tysiącleciu p.n.e. zbierano owoce dziko rosnących kawowców, a ponieważ metodę wypalania ziaren opracowano dopiero w XIV wieku w Jemenie, owoce zwane wiśniami spożywano gotowane. Według ludowych przekazów, żyjący w IX wieku n.e. Kalim, pilnujący kóz pasterz zauważył, że zwierzęta, nad którymi czuwał, po spożyciu czerwonych owoców kawowców stawały się pierzchliwe i rozemocjonowane. Czy był to początek odkrycia pobudzających właściwości kawy? – trudno dziś orzec. Jak jednak mawiają Włosi, „nawet jeżeli to nieprawda, to i tak dobrze powiedziana”. Prawdą jest natomiast, że to właśnie z Etiopii pochodzą kawowce i do dziś występują tam jako dzikie krzewy, chociaż przeważająca część upraw pochodzi z plantacji. W Etiopii również odkryto pierwsze botaniczne ślady kawowych kierz.

KAWA ROŚNIE NIE TYLKO W ETIOPII

Do uprawy krzewów konieczne są: wysoka temperatura, odpowiednia wysokość, a także małe wahania opadów. Takie warunki spełniają kraje leżące pomiędzy zwrotnikami Raka i Koziorożca (tak zwany pas kawowy): Brazylia, Peru, Meksyk, Kolumbia, Uganda, Etiopia, Gwatemala, Jamajka, Kostaryka, Rwanda, Kenia, Tanzania, Wybrzeże Kości Słoniowej, Indie, Boliwia, Nikaragua, Salwador, Laos, Burundi, Wietnam, Indonezja, Papua Nowa Gwinea – stają się więc one głównymi producentami kawy. W Europie pierwszy krzew kawowy wyhodował w XVIII wieku w Gdańsku przybyły z Królewca prawnik, historyk i matematyk, a z zamiłowania także botanik

fot. unsplash.com/zoe

– Jacob Theodor Klein. I chociaż nie wiadomo dziś dokładnie, czy Klein wyhodował krzew z ziarna, czy też sadzonkę rośliny otrzymał podczas jednej ze swoich podróży, wiadomo że ziarna i owoce wyhodowane na krzewie rozsyłał później po całej Europie, rozstawiając tym samym stworzony przez siebie ogród botaniczny.

DOBROCZYNNE WŁAŚCIWOŚCI ZIAREN

Z ziaren kawy produkuje się dziś nie tylko wyśmienite napoje i desery. Kawa doskonale sprawdza się również w kosmologii. Zawarta w nich kofeina ma szerokie zastosowanie zarówno w środkach kosmetycznych, jak i kosmetyczno-leczniczych, takich jak: szampony, kremy, mydła, peelingi, balsamy, maseczki, a także leki przeciwbólowe (choć to już inny segment). Wykorzystanie kofeiny jako podstawowej substancji czynnej kosmetyków ma swoje źródło w jej walorach antyoksydacyjnych (antyoksydacja to proces opóźniania utleniania, czyli redukcji substancji tworzących naturalną ochronę komórek skóry), neutralizujących szkodliwy wpływ promieniowania ultrafioletowego czy zwalczania wolnych rodników (wolne rodniki są to cząsteczki o niesparowanych elektronach, które w procesie powrotu do równowagi wiążą się z innymi strukturami uszkadzając ich mDNA) przyspieszających procesy starzenia się skóry. Dzięki swoim właściwościom lipolitycznym, kofeina obniża poziom gromadzącej się w lipocytach tkanki tłuszczowej. Pobudza ich aktywność metaboliczną, zwiększa diurezę (przyczyniając się do odwodnienia komórek), usuwa toksyny, przyspiesza odpływ limfy, a także poprawia przepływ krwi

przez naczynia włosowate, przeciwdziałając tym samym powstawaniu opuchlizny. Balsamy, kremy i żele z dodatkiem kofeiny odświeżają wygląd skóry, napinają ją, w efekcie czego sylwetka zostaje wymodelowana, a skóra ujędrniona. Wygładzają drobne zmarszczki. Tworzą powłokę ochronną, zmniejszając ryzyko pojawienia się – pod wpływem promieniowania ultrafioletowego – zmian skórnych. W salonach kosmetycznych ekstrakty z kofeiny są najczęściej stosowane w trakcie zabiegów mezoterapii zarówno igłowej (substancja czynna aplikowana jest w skórę za pomocą igieł), jak i bezigłowej (witaminy, kwasy, aminokwasy, krzemionka, sole mineralne i inne są wprowadzane w głąb skóry z wykorzystaniem oddziałującego na nią pola elektrycznego o wysokim napięciu). W trakcie badań laboratoryjnych potwierdzono, że termogeniczne właściwości kawy, ze względu na występowanie w niej związku chlorogenowego, odpowiadającego za aktywizację procesów lipolizy (spalania zmagazynowanej tkanki tłuszczowej), przyczyniają się do wzmocnienia wydatku energetycznego i zmniejszenia przyrostu masy ciała. Systematyczne aplikowanie kosmetyków opartych na ekstraktach wydobytych z ziaren kawy zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej, pociągając za sobą pojawianie się tak bardzo nielubianej przez panie tzw. skórki pomarańczowej. Termogeniczne właściwości ekstraktu kawy przyczyniają się również do zwiększenia przepływu krwi przez naczynia włosowate, dzięki czemu skóra staje się lepiej dotleniona, a jej koloryt wyrównuje się. Zmniejszeniu ulegają także cienie wokół oczu, a w niektórych przypadkach znikają całkowicie. Zawartość

polifenoli spowalnia proces rozpadu witaminy C w skórze, uniemożliwiając pojawianie się drobnych zmarszczek, a także wygładzając już powstałe. Właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne ekstraktu kawy dobroczynnie wpływają także na cerę ze skłonnościami do niedoskonałości – zmniejszają stan zapalny zmian już powstałych (sebum i martwe komórki zatykając pory skóry powodują powstanie stanu zapalnego i wyprysków). Peeling kawowy pozwala na dogłębne oczyszczenie cery. Tak samo świetnie sprawi się przy pielęgnacji owłosionej skóry głowy, aktywizując cebulki włosowe przez pobudzenie mikrokrążenia skóry głowy, dając tym samym impuls do wzrostu włosów, wzmacniając je równocześnie, dodając im blasku, a także ocieplając ich barwę. Zdolności te zostały potwierdzone w trakcie badań in vitro przeprowadzonych przez dr. Lindera z Uniwersytetu w Jenie (Niemcy). Blondynki nie powinny jednak wykonywać zabiegów na włosy, wykorzystując do tego ziarna kawy, ponieważ może ona zabarwić ich jasne włosy. Ekstrakt kawy nie jest zalecany – ze względu na swoją intensywność – osobom mającym skórę naczyniową ze skłonnością do występowania mikrowylewów. Ciężarne kobiety także powinny zrezygnować z użytkowania kosmetyków opartych na ekstraktach kawowych. Aromat kawy odnaleźć możemy również w zapachach drogerijnych wonności, między innymi w: DKNY Be Delicious Men Donna Karan, Black Opium Yves Saint Laurent, Espresso Demeter Fragrance, Rebelle Rihanna. Miłośnicy kawy mogą więc na różne sposoby delektować się właściwościami cennych ziaren.

Małgorzata Królikowska

ZRÓB TO SAM

Wykonanie kosmetyków kawowych nie jest trudne i większość z nas z tym sobie poradzi. A oto przepisy.

1. PEELING DO TWARZY.

Potrzebujemy: fusy kawowe, cukier brązowy, oliwę z oliwek. Wykonanie: fusy kawowe odsączamy łącząc je dokładnie z pozostałymi składnikami. Powstały w ten sposób peeling nakładamy na skórę twarzy okrągłymi ruchami. Płuczemy wodą.

2. PEELING DO SKÓRY GŁOWY.

Potrzebujemy: 1/3 filiżanki mielonej kawy (1 filiżanka to 225 ml), dowolnej ulubionej odżywki do włosów. Wykonanie: kawę i odżywkę łączymy ze sobą aż otrzymamy jednolitą masę. Powstałą mieszaninę nakładamy na skórę głowy okrężnymi ruchami, zwiłżając uprzednio włosy. Czynność wykonujemy przez 5-10 minut. Na koniec peeling spłukujemy wodą, włosy zaś myjemy ulubionym szamponem do włosów.

3. ANTYCELLULITOWY PEELING DO CIAŁA.

Potrzebujemy: ¼ szklanki mielonej kawy (1 szklanka to 250 ml), ¼ szklanki cukru, 2-3 łyżki oliwy z oliwek. Wykonanie: wszystkie składniki łączymy ze sobą do otrzymania konsystencji gęstej pasty. Mieszaninę nakładamy na skórę ciała masując ją okrężnymi ruchami przez kilka minut.

4. ŚRODEK NA OPUCHNIĘTE POWIEKI I PODKRAŻONE OCZY.

Potrzebujemy: pół łyżeczki odsączonej i wystudzonej fusów, kilka kropli oliwy z oliwek oraz wody. Wykonanie: fusy mieszamy z oliwą z oliwek i wodą tak, by uzyskać konsystencję pasty. Przystudzoną mieszaninę nakładamy na powieki, a także pod oczy. Pozostawiamy na 5-10 minut. Zmywamy zimną wodą.

5. MASKA UJĘDRNIAJĄCA.

Potrzebujemy: 1/3 szklanki zaparzonej fusów, kawę, gęstą śmietankę, kakao. Wykonanie: składniki mieszamy ze sobą aż otrzymamy jednolitą masę. Nakładamy na skórę twarzy, szyi i dekoltu. Po kilku minutach zmywamy wodą.

Czas na kwasy!

Jesienią i zimą coraz więcej mówi się o włączeniu do codziennej pielęgnacji produktów z kwasami. To właśnie te pory roku są idealne na wykonywanie takich zabiegów. Dziś przybliżymy Wam podstawowe zasady stosowania kwasów w warunkach domowych oraz polecimy, jakie kosmetyki najlepiej wybierać.

Peelingi chemiczne, potocznie nazywane kwasami, to związki chemiczne o kwaśnym charakterze, których zastosowanie stymuluje regenerację skóry, odnawia naskórek, złuszcza oraz przebudowuje skórę właściwą. Kosmetyki z kwasami tak naprawdę są dla każdego. Wszystko zależy jednak od rodzaju kwasu, pH i stężenia. Kwasy dzielimy na:

AHA – alfahydroksykwasy, nazywane kwasami owocowymi. Należą do nich m.in.: kwas glikolowy, mlekowy, migdałowy, cytrynowy. Przeznaczone są do każdego typu cery. W zależności od pH i stężenia kwasu możemy osiągnąć różne efekty, takie jak: wyrównanie kolorytu, wygładzenie struktury skóry, zwiększenie jędrności i elastyczności, spłycenie drobnych zmarszczek. Wśród nich na szczególną uwagę zasługuje:

kwas winowy – naturalnie występuje w owocach (m.in. w winogronach). Ma działanie przeciwzapalne, rozjaśniające, ale też antybakteryjne. Jest jednym z delikatniejszych kwasów, dlatego poleca się go osobom z cerą wrażliwą;

kwas cytrynowy – znajduje się głównie w cytrynach, ma działanie rozjaśniające. W niskim stężeniu reguluje też pH kosmetyku;

kwas jabłkowy – bardzo delikatny kwas owocowy, wspomaga działanie przeciwutleniaczy, pomocny przy rozjaśnianiu przebarwień.

BHA – betahydroksykwasy. Zaliczamy do nich kwas salicylowy. Świetnie sprawdzi się przy skórze tłustej, zanieczyszczonej. Ogranicza wydzielanie sebum, zmniejsza widoczność porów, działa oczyszczająco, antybakteryjnie, przeciwzapalnie.

PHA – polihydroksykwasy.

Głównymi przedstawicielami PHA są glukonolakton i kwas laktobionowy. Są najdelikatniejsze z wymienionych, nie podrażniają skóry, dlatego sprawdzą się w przypadku cery wrażliwej i naczynkowej. Polecane są również osobom z przebarwieniami, ponieważ blokują tyrozinazę – enzym odpowiadający za ich powstawanie. Poprawiają nawilżanie skóry, zmniejszają zaczerwienienia, wzmacniają naczynia krwionośne, wyrównują koloryt.

Ciekawym składnikiem jest też kwas kojowy, który powstaje jako produkt uboczny w procesie fermentacji ryżu. Ceni się go przede wszystkim za działanie rozjaśniające – jest szeroko stosowany w preparatach redukujących przebarwienia. Zalicza się go do tak zwanych

BOTANIC SKINFOOD

Rozjaśniający tonik kwasowy

SKINIMAL

Skoncentrowany krem

seboregulujący

Aktywny peeling kwasowy

Nawilżający krem z fotoprotekcją

Intensywny peeling kwasowy

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl





inhibitorów tyrozynazy, które hamują wydzielanie melaniny (barwnika w skórze). Kwas azelainowy wykazuje działanie rozjaśniające i przeciwzapalne. Jest stosowany przy kuracjach pomagających w redukcji przebarwień, szczególnie potrądzikowych, ma zdolność do niwelowania rumienia i stanów zapalnych. Nie uwrażliwia skóry na działanie promieni UV. Często decydując się na kosmetyki z kwasami obawiamy się nadmiernego złuszczenia naskórka. Nic bardziej mylnego! Nie każdy kwas złuszcza. Przykładowo kwas mlekowy użyty w kosmetykach w niższym stężeniu zadziała nawilżająco, zmiękcza i rozjaśnia. Kwas ferulowy działa antyoksydacyjnie, rozświetlająco, wyrównuje koloryt skóry. Kwas migdałowy użyty w niższych stężeniach zadziała nawilżająco, wyrówna koloryt. Co więcej, produkty z kwasami do domowego użytku świetnie sprawdzają się w celu podtrzymania efektów zabiegów gabinetowych, podczas których kosmetolog używa mocniejszych peelingów chemicznych o wyższych stężeniach i niższym pH. Jeśli zdecydujemy się stosować kwasy w domowej pielęgnacji, pamiętajmy o kilku ważnych zasadach: o ochronie przed słońcem (należy używać filtrów z wysokim SPF50+ i nie można się opalać), o regeneracji i nawilżaniu skóry (na noc warto nałożyć krem odbudowujący), o tym, by nigdy nie używać kilku kosmetyków z kwasami jednocześnie, dać czas na zadziałanie (cykl odnowy naskórka trwa do około 28 dni). Kosmetyki z kwasami należy dobierać do potrzeb swojej skóry. Dla skóry trądzikowej

polecamy kwasy AHA, kwas salicylowy, pirogronowy, cytrynowy, dla mieszanej bądź tłustej – kwas migdałowy, mlekowy czy salicylowy. Na przebarwienia najlepiej zadziałają: kwas azelainowy, askorbinowy, glikolowy czy ferulowy. Przy cerze naczynkowej lub wrażliwej warto postawić na polihydrokysły: kwas laktobionowy i glukonolakton. A skóra z oznakami starzenia polubi kwas glikolowy.

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM PRZYGODY Z KWASAMI?

Aby kwas działał, wymaga odpowiedniego pH produktu – im niższe, tym kosmetyk będzie bardziej złuszczący, natomiast im wyższe, tym działanie jest słabsze i delikatniejsze. Efekt końcowy na pewno będzie zależał od rodzaju kosmetyku, jaki wybierzemy, stężenia i rodzaju kwasu oraz częstotliwości stosowania. Zazwyczaj w produktach niespółkiwanych stężenia są niższe z uwagi na to, że kwas ma dłuższy kontakt ze skórą. Z kolei wyższe stężenia znajdziemy chociażby w peelingach chemicznych, bo ich czas działania jest znacznie krótszy, ale zdecydowanie bardziej intensywny. Odradzamy też stosowanie kwasów w wysokich stężeniach na własną rękę (peelingach chemicznych), stosowanych w gabinetach kosmetycznych. Skórę należy odpowiednio przygotować do takiego zabiegu, a następnie kwas należy zneutralizować, aby zahamować jego działanie – brak tego etapu sprawi, że kwas wciąż będzie działał. Kwasy naprawdę mogą przynieść wiele korzyści, ale trzeba ich używać mądrze.

Marzena Czerwińska-Murgan

ręka rękę smaruje

Dłonie są nieustannie narażone na działanie czynników, które mają niekorzystny wpływ na ich kondycję. Niskie temperatury, suche powietrze czy kontakt z silnymi detergentami do sprzątania powodują, że skóra staje się przesuszona i podrażniona. Warto więc zadbać o ich właściwą pielęgnację, a najprostszym sposobem jest stosowanie kremu do rąk.

Przesuszone dłonie to powszechny problem, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Popękana, szorstka i spierzchnięta skóra wymaga intensywnej pielęgnacji, o której warto pamiętać przez cały rok. Sezon jesienno-zimowy jest szczególnie trudny dla dłoni, gdyż mróz, wiatr i ogrzewanie niekorzystnie wpływają na ich stan. Wówczas należy stosować kosmetyki pielęgnacyjne o silniejszym działaniu, które dostarczą skórze skoncentrowanej dawki składników odżywczych. Kremy do rąk są ogólnodostępne i można je kupić nie tylko w drogeriach i aptekach, ale także w kioskach, sklepach spożywczych czy na stacjach benzynowych. Nie wszystkie jednak są skuteczne i zapewnią

dłoniom odpowiednią pielęgnację, dlatego warto wiedzieć, czym się kierować przy ich wyborze.

Dobry krem do rąk do taki, który: szybko się wchłania, ma lekką konsystencję i nie pozostawia na dłoniach tłustego filmu, ma w swoim składzie emolienty, które zapobiegają utracie nawilżenia, pozostawia na skórze warstwę ochronną, ma skoncentrowaną dawkę aktywnych składników odżywczych i witamin, działa regenerująco na podrażnioną skórę, intensywnie nawilża, ma znikomą ilość konserwantów, parabenów i dodatków chemicznych, charakteryzuje się długotrwałym działaniem.

Podczas zakupu kremu do rąk warto zwracać uwagę, aby był dostosowany do potrzeb

Twojej skóry. Na rynku znajdują się kosmetyki o właściwościach regeneracyjnych, intensywnie odżywiających, wyrównujących koloryt czy zapobiegających oznakom starzenia. Każdy krem do rąk powinien jednak zapewniać maksymalne nawilżenie i chronić skórę przed przesuszeniem.



CZYM SĄ NATURALNE KREMY DO RĄK?

Naturalne kremy do rąk, w przeciwieństwie do ich konwencjonalnych odpowiedników, są produkowane z wykorzystaniem substancji organicznych. Nie mają w swoim składzie chemicznych dodatków lub występują one w śladowych ilościach, dlatego nie są praktycznie odczuwalne. Formuły takich kosmetyków opierają się na ekstraktach roślinnych, olejkach eterycznych oraz witaminach pochodzenia naturalnego. Nie zawierają natomiast detergentów, syntetycznych barwników, substancji zapachowych oraz konserwantów, są więc bezpieczne dla skóry. Nie umniejsza to jednak ich skuteczności, a nawet wspomaga efekty pielęgnacji, gdyż składniki naturalne są lepiej przyswajalne. Brak dodatków chemicznych przekłada się również na to, że kosmetyki takie mają łagodne działanie, nie powodują podrażnień i są hipoalergiczne.

CO POWINIEN ZAWIERAĆ NATURALNY KREM DO RĄK?

Dobrej jakości produkt do pielęgnacji musi mieć w swoim składzie substancje, które mają dobroczynny wpływ na skórę. Naturalny krem do rąk powinien mieć właściwości nawilżające, odżywiające i ochronne, aby kompleksowo zadbać o kondycję dłoni. O skuteczności kosmetyku decyduje zawartość substancji aktywnych, takich jak:

Oleje i maśła roślinne – tworzą na skórze powłokę lipidową, która stanowi barierę ochronną przed czynnikami zewnętrznymi. Dodatkowo zapobiegają utracie wody, intensywnie nawilżają oraz regenerują zniszczone dłonie. Do tej grupy składników zaliczają się m.in. olej kokosowy i arganowy, a także masło shea.

Aloes – ma działanie łagodzące, przeciwzapalne i przyspieszające gojenie ran. Stanowi więc podstawowy dodatek do kremów o właściwościach regeneracyjnych, przeznaczonych do bardzo zniszczonej i podrażnionej skóry.

Witaminy – dobry krem do rąk powinien mieć w składzie kompleks witamin, wśród których nie może zabraknąć witamin A, E oraz pantenolu, czyli witamin B5. Hamują rozwój wolnych rodników, dogłębnie odżywiają oraz odbudowują zniszczony naskórek.

Roślinna gliceryna – odpowiada za prawidłowy poziom nawilżenia, zapobiega przesuszeniu oraz wygładza. Ponadto pozostawia na dłoniach ochronny film oraz sprawia, że skóra jest gładka i elastyczna. W zależności od właściwości kremu, w składzie mogą się znaleźć także inne substancje. Formuła może więc być wzbogacona o kwas hialuronowy, który działa przeciwstarzeniowo, ekstrakt z rumianku, który rozjaśnia przebarwienia czy mocznik o silnym działaniu nawilżającym. Najważniejsze jest to, aby kosmetyk nie zawierał sztucznych konserwantów, parabenów oraz syntetycznych dodatków.

Marzena Czerwińska-Murgan



BOTANIC SKINFOOD
Lekki krem do rąk
Otulający krem do rąk
Bogaty krem do rąk
NATURA EKO
Regenerujący krem do rąk
Nawilżający krem-maskę do rąk
S.O.S. ochronny krem do rąk

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl

pielęgnacyjne maski na twarz

Za oknami zaczyna się robić szaro, buro i ponuro, a do tego coraz chłodniej. Niestety, taka aura wcale nie sprzyja naszej cerze. Warto zatem poświęcić jej więcej uwagi i włączyć do pielęgnacji maseczki w saszetkach, które są wygodne w użyciu, nie zajmują zbyt dużo miejsca i kosztują niewiele. Główną ich zaletą jest okluzyjność – powlekają ściśle naskórek i nie pozwalają składnikom w nich zawartym zbyt szybko wyparować. Stwarzają doskonałe warunki do wchłonięcia się dobroczynnych substancji, dzięki czemu intensywnie regenerują i poprawiają wygląd cery.

MASECZKI OCZYSZCZAJĄCE

Maseczki oczyszczające mają lekką konsystencję, co czyni je idealnym produktem dla osób o cerze tłustej lub mieszanej. W składzie masek oczyszczających najczęściej znajduje się: muł z morza, kaolin, bentonit, związki siarki, wyciągi ziołowe oraz tlenek cynku i tytanu. Dzięki tym składnikom usuwają one zrogowaciałe partie naskórka oraz nadmiar sebum, wykazują działanie aseptyczne i zwężają pory.

Doskonale działa także aktywny węgiel kosmetyczny, glinka, diament, cynk, kwas azelainowy oraz allantoiny. Składniki te oczyszczają skórę, odblokowują pory, redukują zaskórniki oraz niedoskonałości, detoksykują, odświeżają oraz zwężają pory. Uczynią cerę gładką, świeżą, pełną blasku, promienną, o jednolitym, matowym kolorzycie.

Postaw także na trochę egzotyki! Maseczka, która zawiera skałę wulkaniczną, kwasy owocowe AHA i mineralizującą wodę termalną delikatnie złuszczy martwy naskórek i rozjaśni cerę, pomoże pozbyć się z powierzchni skóry nagromadzonych martwych komórek naskórka w wyniku procesów fizycznego i chemicznego złuszczenia.



INFINITY CLAY MASK

Detoksykująca maseczka z czarną gliną
Oczyszczająca maseczka z zieloną gliną
Regenerująca maseczka z różową gliną
Odżywcza maseczka z białą gliną
Wygładzająca maseczka z fioletową gliną

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl

Po solidnym oczyszczeniu warto sięgnąć po maseczki nawilżające. Algi wywierają dobroczynny wpływ na skórę twarzy. Wykazują działanie nawilżające, łagodzące, ściągające oraz napinają skórę. Maseczki z alg (alginaty) są doskonałe dla każdego rodzaju skóry. Do alginatów stosuje się sproszkowane algi, które po zmieszaniu z wodą tworzą żel. Często są one wzbogacane dodatkowymi składnikami, jak na przykład kwas hialuronowy, wzmacniający nawilżające działanie alginatu. Proponujemy wykorzystywać także maseczki powstałe na bazie owoców. Jedną z nich może być taka, która zawiera ekstrakt z granatu. Owoc granatu to ostatnie odkrycie na rynku kosmetycznym. Nie dość, że ma bardzo silne właściwości antyoksydacyjne, to jeszcze potrafi w skuteczny sposób regenerować zniszczone komórki skóry. Jej efektem będzie dogłębnie nawilżona, odżywiona, gładka, miękka, pełna blasku i zdrowo wyglądająca skóra.

MASECZKI LIFTINGOWE

Warto przyrzeć się również dostępnym w drogeriach maseczkom przeciwzmarszczkowym. Maseczki liftingowe najczęściej przybierają formę alginatów, kremów oraz papek. Ich działanie polega na stopniowym naciąganiu skóry twarzy, postępującym w miarę zasychania produktu. Maski liftingowe napinają skórę twarzy, dzięki czemu spływają zmarszczki. Dodatkowo poprawiają owal twarzy, likwidują oznaki zmęczenia, a skóra staje się zaróżowiona i świeża.

MASKI MODELUJĄCE (MINIWET)

Najczęściej są produkowane

na bazie żeń-szenia lub aloesu, w postaci żelu. Po zaschnięciu tworzą na skórze twarzy elastyczną powłokę. Wykazują silne działanie ściągające, a dodatkowo, po nałożeniu, odczuwalne jest uczucie nawilżenia.

Maseczki miękkie – ich szerokie spektrum działania jest doskonałym sposobem na niwelowanie śladów po zabiegach kosmetycznych: zaczerwienienia, obrzęków, rozszerzonych porów i naczyń krwionośnych. Dodatkowo łagodzą podrażnienia oraz poprawiają ogólny wygląd skóry. Po nałożeniu nie zasychają oraz nie twardnieją, przepuszczają również wodę i ciepło.

Maseczki pudrowe są szczególnie polecane dla cery tłustej. Po uprzednim rozrobieniu proszku z wodą nabierają konsystencji błota lub papki. Do tego typu masek zalicza się: maski z ziemi leczniczej, iltu morskiego, glinki kaolinowej i inne. Mogą zawierać składniki pełniące funkcje m.in. przeciwzapalne, poprawiające ukrwienie, łagodzące, ściągające, zatrzymujące wilgoć. Wykazują działanie adsorpcyjne, czyli pochłaniają nadmiar sebum ze skóry.

MASECZKI ROZGRZEWAJĄCE

Do tego typu masetek zaliczamy zwykle maseczki ziołowe oraz parafinowe. Wywołują one przejściowe znaczne przekrwienie skóry. Wysoka temperatura, pojawiająca się w wyniku uniemożliwienia odparowywania wody, ma działanie ściągające.

Każda kobieta zasługuje na chwilę relaksu. Wiele z nas wybierze odpoczynek w formie dbania o swoją urodę i zabiegi kosmetyczne. Maseczki to nasze domowe spa!

Marzena Czerwińska-Murgan



SEYO VANILLA PUMPKIN LATTE
Pielęgnujący żel pod prysznic 500 ml
SEYO VANILLA PUMPKIN LATTE
Pielęgnujące mydło w płynie 500 ml
SEYO CRANBERRY CHAI TEA
Pielęgnujący żel pod prysznic 500 ml
SEYO CRANBERRY CHAI TEA
Pielęgnujące mydło w płynie 500 ml

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl

rozgrzej się

Tegoroczna jesień maluje się we wszystkich barwach tęczy! W propozycjach na modny, jesienny makijaż znajdziemy sporo propozycji dla minimalistek oraz dla osób, które z makijażem lubią zaszaleć – pisze Daniel Sobieśniewski, wizażysta drogerii Natura.



wszystkie kolory jesieni

W KOLORZE NIEBA

Choć w modnym makijażu 2022 na jesień to niemałe zaskoczenie, trudno odmówić mu uroku: jasnoniebieski, kremowy cień w kolorze nieba będzie pięknie grał z każdą tonacją skóry, pozwala subtelnie rozświetlić spojrzenie niezależnie od odcienia tęczy i zgrabnie dopełni look obojętnie czy komponując garderobę sięgniemy po coś z modnych pastelów, czy zdecydujemy się na nieśmiertelną czerń. Jeszcze nigdy niebieski odcień na powiece nie był tak stylowy i romantyczny!

METALICZNE SZAROŚCI

Modny makijaż jesień 2022 przewiduje powrót metalicznych odcieni w szerokiej paletce. Szarości – popielate, wpadające w granat, grafit to będzie na topie! Metaliczny cień możesz położyć na całej powiece lub jako akcent

w makijażu oka. Matową szarością można przydymić zewnętrzny kącik lub dolną powiekę. Na pokazach mody wyglądało to obłędnie.

PRZYDYMIONE SMOKY EYE

Choć to klasyk, w tym sezonie najlepiej spróbować go z nowoczesnym akcentem w postaci kontrastowego koloru wewnętrznego kącika oka, np. słonecznej żółci lub wspomnianego wyżej pastelowego niebieskiego. Mocne oko dzięki temu zabiegowi będzie odrobinię łżejsze i nabierze lekkości.

KRESKA NA OKU

Taka propozycja zachwyci wszystkie wielbiciele klasyki. Na pokazach mody widoczny był trend – precyzyjnie narysowana kreska, załotnie wywinięta ku górze, w towarzystwie rozświetlonej skóry z widocznym rumieńcem i subtelnie

podkreślonych kolorem ust. Całość, choć bardzo lekka, jest jednocześnie wyrazista i mocna.

CZERWONE USTA

Ten trend powraca co roku może dlatego, że jest ponadczasowy i nigdy nie wychodzi z mody. Tego trendu na jesień-zimowych wybiegach nie mogło zabraknąć z jednego prostego powodu – nie wymyślono żadnego innego modnego makijażu ust, który równie wdzięcznie łączyłby przeciwności: odwagę z klasyką i zachowawczość ze skłonnością do eksperymentów. Czerwień na ustach pasuje każdej kobiecie, obroni się w każdym wydaniu i w każdym sezonie niezmiennie zasługuje na miano królowej trendów.

NAKLEJANE BŁYSKOTKI

Dżetami, cyrkoniami czy kryształkami dawniej ozdabiano

ubrania ewentualnie paznokcie. Jednak obecnie stosuje się je – zamiast brokatu – do wykonania makijażu. Do tego typu makijażu jest potrzebny klej. Idealnie sprawdzi się ten do rzęs. Oprócz tego kryształki mają różne kształty, więc warto wziąć to pod uwagę podczas aplikacji. Wszelkie kryształki czy cyrkonie głównie są aplikowane albo w okolicach oczu, albo na powiekach. Dzięki temu twarz zyskuje blask i dodatkowe piękno. Jednak nie polecamy nakładania dżetów na górnej powiece. Nie dość, że nie będzie ich za bardzo widać, to „dzięki” załamaniu powieki możesz mieć problem z otwieraniem i zamykaniem oczu. W zamian postaw na najmniejsze kryształki i przyklej je przy wewnętrznym kąciku oka, wzdłuż linii cieni oraz tuż nad brwią.

RÓŻ I JUŻ

W tym sezonie powracamy do mocniej zaakcentowanych policzków. Najmodniejszy odcień to baby pink, intensywnie наносzony na szczyt kości policzkowych muśniętych także słonecznym rozświetlaczem. Dzięki temu róż będzie pięknie odbijał światło i doda jeszcze więcej świeżości.

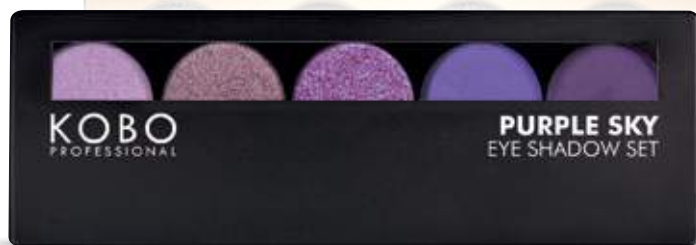
Pokoloruj jesień z paletami

SENSIQUE
SENSITIVE SKIN

KOBO
PROFESSIONAL

mysecret

Odkryj nasze propozycje palet cieni, które idealnie sprawdzą się przy jesiennej aurze.
Zakochaj się w jesiennych brązach, czerwieniach i zieleniach
– i eksperymentuj z makijażem!



*Nasza
porada!*

DODATKOWO UŻYJ KOLOROWEGO
EYELINERA NA LINII WODNEJ,
ABY PODBIĆ KOLORY CIENI
I PODKREŚLIĆ
GŁĘBIĘ SPOJRZENIA!



Dostępne tylko w drogeriach **natura**
i na www.drogerienatura.pl

STYLIZACJA Z PRODUKTAMI

artiste

PROFESSIONAL



Dostępne wyłącznie w drogeriach **natura** i na www.drogerienatura.pl

O, WŁOS!

Dlaczego jesienią bardziej wypadają włosy? Jak sobie z tym poradzić?

Jesień to okres przejściowy, kiedy zmienia się pogoda, otoczenie i również nasza skóra. Zwiększona utrata włosów obserwowana podczas zmian pór roku (zwłaszcza wiosną i jesienią) związana jest z zakłóceniem faz cyklu życia włosa i ma charakter telogenowy. Zdrowe włosy rosną w sposób cykliczny – każdy włos przechodzi swój własny cykl życia, który składa się z trzech faz:

Anagen (faza wzrostu) – na zdrowej skórze głowy ok. 80-85 procent włosów znajduje się w tej fazie. Trwa od 3 do 6 lat.

Katagen (faza przejściowa/inwolucyjna) – trwa ok. 1-2 tygodnie. W tym czasie opuszcza włosa zmniejsza się, a włos przestaje rosnąć i przygotowuje się do wypadnięcia – koniec włosa odrywa się od brodawki znajdującej się w mieszkcu włosowym i przesuwają bliżej powierzchni skóry. W tej fazie znajduje się mniej niż 1 proc. włosów.

Telogen (faza spoczynku) – trwa od 2 do 4 miesięcy. Zrogowaciały „stary” włos tkwi w górnym odcinku mieszkca włosowego, po czym zostaje wypchnięty przez nowy włos anagenowy (który zaczął dopiero rosnąć). W tej fazie znajduje się ok. 15 proc. włosów.

Czym jest telogenowe wypadanie włosów?

Mechanizm łysienia telogenowego polega na skróceniu fazy wzrostu włosa – powstaje wówczas więcej włosów telogenowych, a więc tych, które wypadają w naturalnym cyklu życia włosów. W momencie zaburzenia cyklu wzrostu włosa, w fazie telogenu może się znajdować nawet 60-80 procent włosów, co jest widoczne jako wyraźne przerzedzenie włosów.

Jak zawsze podstawą odpowiedniego leczenia jest postawienie prawidłowej diagnozy. Dermatolog podczas badania wykonuje tzw. test pociągania oraz

zbiera od pacjenta dokładny wywiad lekarski. Ważne są choroby współistniejące, przyjmowane leki i suplementy, a także dieta, czynniki stresowe. Bardzo pomocne jest badanie trichoskopowe, dzięki któremu często udaje się uniknąć biopsji. Trichoskopię można przeprowadzić przy użyciu ręcznego dermatoskopu (czyli urządzenia do badania znamion). Oceniamy wówczas nie tylko włosy, ale także skórę głowy. Nierzadko wypadanie włosów jest spowodowane toczennym zapaleniem skóry głowy. Przylegająca do skóry gruba łuska jest przyczyną utraty włosów.

Jeśli wykluczone zostaną przyczyny niedoborowe (badania krwi – żelazo i wskaźnik jego magazynów w organizmie – ferrytyna) czy hormonalne, możemy sięgnąć po doustne suplementy wspomagające wzrost włosów. Tu wybór jest ogromny i niełatwy. Warto wybierać preparaty z apteki, a nie żelki z internetu czy supermarketu. Skład – najlepiej złożony, bo sama biotyna może nie wystarczyć (a przyjmowana w nadmiarze wpływa chociażby na tarczycę). Jeśli mamy możliwość, warto skonsultować się z lekarzem także w kontekście interakcji z przyjmowanymi na stałe lekami. Nierzadko dajemy się nabrać na bardzo drogie suplementy o nieprzebadanym składzie. Przykładowo – jedna z moich pacjentek wydała u trychologa kilkaset złotych na ferrytynę w tabletkach. Ferrytyna jest częścią układu białek, odpowiedzialnych za magazynowanie żelaza w organizmie. Aby podnieść jej poziom, suplementujemy po prostu żelazo, za które w aptece zapłacimy kilkanaście złotych.

Po wyborze preparatu pozostaje już tylko regularnie go przyjmować. I tu kolejny haczyk – leczenie musi trwać minimum 3 miesiące i po takim czasie zazwyczaj oceniamy jego efekty. Jest to bezpośrednio związane z długością cyklu włosowego. Wspomagająco stosujemy miejscowe wcierki, np. z amineksilem (hamuje



DR KATARZYNA PŁUŻAŃSKA-SREBRZYŃSKA

Specjalista dermatologii i wenerologii.
Mieszka i pracuje w Łodzi, jest
współtwórcą SILVER CLINIC.

Masz pytania do dr Katarzyny Płużańskiej-
Srebrzyńskiej? Napisz do nas na adres
magazynynatura@drogerienatura.pl

wypadanie włosów) lub minoksidilem (tu trzeba pamiętać o przejściowej utracie włosów). Najsilniejsze miejscowo działanie wykazują preparaty podawane podskórnie w formie mezoterapii igłowej (czyli zastrzyków). Przy telogenowej utracie włosów najlepsze efekty obserwujemy po podaniu gotowych mieszanek peptydowych oraz uzyskiwanej z krwi pacjenta fibryny bogatopłytkowej. Zazwyczaj wykonuje się 3-4 zabiegi, a efekty utrzymują się wiele miesięcy. Leczenie chorób włosów wymaga przede wszystkim czasu i systematyczności. Czasami efekty widoczne są dopiero po kilku miesiącach. Dlatego dobrze jest zapisywać sobie, co i jak długo stosujemy. Cierpliwość w tej kwestii bardzo się opłaca.

Krem z dyni i batata

SKŁADNIKI: 5 łyżek oliwy do smażenia • 1,5 kg dyni piżmowej lub hokkaido • 1 batat (ok. 300 g) • 1 cebula • 4 ząbki czosnku • pół łyżeczki soli morskiej • po pół łyżeczki cynamonu i gałki muszkatołowej • 4 goździki • szczypta chili i świeżo zmielony czarny pieprz • 1 litr dobrej jakości bulionu • 120 ml śmietanki 30% • 2 łyżki miodu
DO PODANIA: 3 łyżki pokruszonej fety • pestki dyni

Piekarnik rozgrzać do temp. 200 stopni Celsjusza. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i lekko skropić łyżką oliwy. Dynię umyć, batata obrać. Pokroić na grube (3-4 cm) plastry ułożyć na blasze do pieczenia. Skropić drugą łyżką oliwy i wbić goździki. Piec ok. 40 minut lub dłużej, aż mięsz będzie łatwo przebić się widelcem. Odłożyć do przestudzenia. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Pozostałe 3 łyżki oliwy

podgrzać na średnim ogniu w garnku z grubym dnem. Dodać cebulę, czosnek i sól. Wymieszać delikatnie i powoli smażyć, aż cebula stanie się półprzezroczysta, ok. 8-10 minut. W tym czasie obrać dynię ze skóry i grubo przesiekać razem z batatem. Dodać warzywa do cebuli razem z cynamonem, gałką muszkatołową i pieprzem. Wlać bulion i zagotować, po czym zmniejszyć ogień i gotować na wolnym

ogniu przez około 15 minut. Zdjąć zupę z ognia i pozostawić do lekkiego ostygnięcia. Zblendować za pomocą malaksera lub ręcznego blendera, dodając pod koniec miód i śmietankę. Rozlać do misek, po czym udekorować pokruszoną fetą, pestkami dyni i szczyptą słodkiej papryki.



1 h 30 minut | 4-5 porcji

smaki jesieni

Francuska zupa cebulowa

SKŁADNIKI: 2 łyżki masła • łyżka oleju • 700 g cebuli • duży ząbek czosnku • łyżeczka cukru • 120 ml białego wytrawnego wina • 2 łyżki mąki • 1,5 litra dobrej jakości bulionu • kilka gałązek tymianku • świeżo zmielony czarny pieprz • sól
DO PODANIA: 3 kromki bagietki • 100 g sera Gruyère lub emmentalera

Masło i olej podgrzać w garnku z grubym dnem. Cebulę pokroić w cienkie piórka, czosnek posiekać. Wrzucić do garnka razem z cukrem i szczyptą soli, po czym delikatnie wymieszać. Dusić na wolnym ogniu, z uchyloną pokrywką, mieszając od czasu do czasu, aż cebula się skarmelizuje (ok. 40 minut).

Zwiększyć ogień, dodać wino i mieszać przez kilka minut, do-

dać mąkę, wymieszać energicznie, by uniknąć grudek. Dodać bulion, tymianek i zagotować, po czym zmniejszyć ogień i gotować powoli pod przykryciem około pół godziny. Doprawić solą i czarnym pieprzem. Rozgrzać piekarnik z funkcją grilla. Kromki bagietki pokroić w grubą kostkę i zrumienić na suchej patelni. Zupę rozlać do żaroodpornych misek. Posypać grzankami i startym serem, po czym zapiekać przez 2-3 minuty.



1 h 40 minut | 4 porcje



czas na wino

Październik to czas na wino. To pora dojrzewania winogron, śliwek, jabłek i gruszek. Październik jest miesiącem winobrania. Domowe wino zrobimy bez problemu z owoców z własnego ogrodu. Mogą to być winogrona, ale świetnie nadają się również inne jesienne owoce. Domowe przetwory są zdrowe. W fermentowanych winach z jabłek czy gruszek zachowanych jest wiele dobroczynnych dla organizmu składników. W sklepach natomiast warto szukać win biodynamicznych, ekologicznych i naturalnych.

Wino pobudza pracę trzustki, nadnerczy i tarczycy. Wpływa na lepszą przemianę białek, cukrów i tłuszczów. Systematyczne picie kieliszka wina dziennie zmniejsza ryzyko powstawania kamieni nerkowych. Wino działa antyseptycznie i bakterio-bójczo. Badania pokazały, że w 75-procentowym spirytusie bakterie tyfusu giną po 30 minutach, a w słabym winie już po 15 minutach. Wino dobrze działa na serce, zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału i udaru mózgu. Znajdziemy w nim przeciwutleniacze, które obniżają poziom złego cholesterolu. Zawarty w winie alkohol rozszerza naczynia krwionośne i zwiększa przepływ krwi. Naukowcy z holenderskiego uniwersytetu Wageningen zauważyli, że osoby pijące wino żyją średnio 5 lat dłużej niż abstynenci. Oczywiście trzeba pamiętać, że przekroczenie dziennej dawki skraca życie. Wybierając wino w sklepie warto zwrócić uwagę, w jaki sposób zostało wytworzone i czy przy uprawie używano na przykład sztucznych nawozów. Jeśli chcemy żyć w zgodzie z naturą, przyglądamy się uważnie

etykietom na butelkach. Na półkach sklepowych znajdziemy wina ekologiczne, biodynamiczne lub naturalne.

WINO BIODYNAMICZNE

Produkcja wina biodynamicznego dąży do równowagi między ziemią, powietrzem, ciepłem i wodą. Chodzi tu zarówno o skalę mikro, czyli winnicę, jak i makro, czyli planetę. Wino to jest wytwarzane zgodnie ze standardami i kalendarzem upraw biodynamicznych. Wszystkie prace w winnicy są prowadzone w zgodzie z rytmem natury: codziennym, księżycowym – comiesięcznym i słonecznym – corocznym. Sadzenie, przycinanie i zbiory odbywają się według kalendarza opartego na fazach Księżyca, Słońca i planet.

WINO EKOLOGICZNE

Wina ekologiczne wytwarza się bez użycia sztucznych nawozów, pestycydów i herbicydów. Przy uprawie dopuszcza się użycie sacharozy, żelatyny, drożdży, kleju rybiego i białka jaj. Takie wina zawierają też siarczyny, ponieważ jest to naturalny produkt uboczny fermentacji alkoholowej. Winnice

ekologiczne charakteryzują się bioróżnorodnością. Pomiedzy winoroślami rosną zioła i kwiaty, a w glebie żyją owady i insekty. Winnica jest samowystarczalna, odporna na choroby i działa jak zbalansowany ekosystem.

WINO NATURALNE

Zasadą produkcji win naturalnych jest jak najmniejsza ingerencja w proces wytwarzania napoju. Nie stosuje się dodatków chemicznych oraz ogranicza do minimum działania człowieka. Do produkcji win naturalnych często używa się dzikich drożdży, czyli występujących na skórce winogron. W ten sposób wspiera się proces spontanicznej fermentacji. Zdarza się, że wina naturalne nie są filtrowane i dlatego nie są klarowne.

DOMOWE WINO Z WINOGRON

Wino bez problemu przygotowujemy w domu. Do produkcji potrzebny będzie gąsior, rurka fermentacyjna, korek oraz plastikowy wężyk z metalową końcówką do zlewania trunku. Najpopularniejszym domowym winem jest to zrobione

z winogron. Winorośl można uprawiać w każdym ogrodzie. Do produkcji domowego wina nadają się wszystkie odmiany owocu. Smak wyregulujemy za pomocą cukru i kwasu cytrynowego. Winogrona na wino zbiera się, gdy są już w pełni dojrzałe. Jeśli ze zbiorom poczekamy do pierwszych przymrozków, to owoce będą zawierały więcej cukru. Do przygotowania wina z winogron potrzebujemy: 10 kilogramów owoców, 4 litry wody i 2 kilogramy cukru. Winogron nie płuczemy. Mają one na sobie nalot, który pomaga w fermentacji, więc nie musimy dodawać drożdży. Najpierw miażdżymy owoce. Ważne, by ich nie miksować. Najlepiej miażdżyć za pomocą tłuczka do ziemniaków lub specjalnej prasy do wina. Następnie dolewamy wodę i część cukru. Gąsior zamykamy korkiem z rurką fermentacyjną i zostawiamy na kilka dni. Po tym czasie dodajemy kolejną część cukru. Wino powinno fermentować w pomieszczeniu o temperaturze 22-25 stopni Celsjusza. Wtedy proces przebiega najefektywniej. Po kilku tygodniach wino można zlewać. Jest gotowe w momencie, gdy przestaje pracować, czyli buzować.

WINO ZE ŚLIWEK

Przed mroźną zimą przydam się w spiżarni wino śliwkowe. Ma właściwości rozgrzewające. Poprawia też trawienie i apetyt. Do przygotowania wina śliwkowego potrzebujemy: 8 kg owoców, 4,5 litra wody, 3 kg cukru, drożdże winne, pożywkę dla drożdży oraz 5 g kwasu cytrynowego. Śliwki pozbawiamy pestek, miażdżymy i sparzamy wrzącą wodą. Po schłodzeniu zalewamy drożdżami i odstawiamy

na dwa dni. Po tym czasie wygniatamy i precedzamy sok. Gotujemy wodę z cukrem i studzimy ją. Do gąsiora wlewamy sok, wodę z cukrem, kwasem cytrynowy, pożywkę i odstawiamy do fermentacji. Wino ze śliwek świetnie nadaje się na deser. Można je podawać z mało słodkimi ciastkami lub drożdżówkami.

WINO Z JABŁEK

Jesienią warto przygotować wino z jabłek. W tych owocach znajdziemy poprawiającą wzrok witaminę A oraz witaminę K, która polepsza krzepliwość krwi. Dzięki zawartości potasu jabłka poprawiają pracę serca i pomagają regulować wahania ciśnienia krwi.

Na wino wybierzmy dojrzałe, kwaskowate owoce. Nie mogą być robaczywe. Sprawdzą się antonówki i szare renety. Potrzebujemy ich 3 kilogramy. Dodatek rodzynek sprawi, że smak wina z jabłek będzie podobny do smaku białych muskatów. Potrzebujemy 2 litry wody źródlanej, kilogram cukru, 5 dag rodzynek i pożywkę dla drożdży. Niezbędna też jest matka drożdżowa.

Jabłka myjemy. Wyciskamy z nich sok w sokowniku lub sokowirówce. Wlewamy go do butli, dodajemy rodzynek i matkę drożdżową. Mieszmamy cukier z przegotowaną wodą i studzimy. Dodajemy do reszty płynu. Zatykamy butlę watą owiniętą w gazę lub korkiem z rurką fermentacyjną. Po dwóch miesiącach przelewamy wino do czystych butelek i odstawiamy w ciemne miejsce na kolejny miesiąc.

WINO Z GRUSZEK

Jesień to też czas gruszek. Pobudzają przemianę materii i wspomagają pracę mózgu. Dlatego przyda nam się wino

z tych owoców. Aby je przygotować, potrzebujemy: 7 dojrzałych i słodkich gruszek oraz 2 twarde i zielone, 20 dag rodzynek sułtańskich, 4 litry wody źródlanej, 1,5 kg cukru, skórkę i sok z 2 cytryn, sok gruszkowy, drożdże winne, pożywkę dla drożdży i matkę drożdżową. Gruszki myjemy, usuwamy ogonki oraz gniazda nasienne. Kroimy w kostkę. Siekamy rodzynek i skórkę cytrynową. Wszystko wrzucamy do garnka, zalewamy

wrzątkiem i gotujemy przez kilka minut na małym ogniu. Studzimy, przykrywamy pokrywką i odstawiamy na trzy dni w ciepłe miejsce. Codziennie mieszamy. Potem przelewamy płyn przez gazę aptekarską i mieszamy z sokiem z cytryny. Gotujemy wodę z połową cukru i dodajemy do reszty płynu. Wszystko przelewamy do gąsiorka. Dodajemy matkę drożdżową i zamykamy korkiem z rurką fermentacyjną. Do zakończenia fermentacji gąsior musi stać w ciepłym miejscu.

WINO Z JARZĘBINY

Jesienią nie wolno zapominać o jarzębinie. Wino z jej owoców to naturalna ochrona dla

organizmu. Zawarte w jarzębinie karotenoidy są naturalnymi przeciwutleniaczami. Chronią ciało przed wolnymi rodnikami oraz mają właściwości przeciwnowotworowe. Do przygotowania jarzębinowego wina potrzebujemy: 3 kilogramy owoców, 4 kilogramy cukru, 8 litrów wody, 25 g

kwasku cytrynowego, drożdże winiarskie i pożywkę dla drożdży. Jarzębinę najpierw trzeba włożyć na tydzień do zamrażarki. Po tym czasie rozmrażamy ją i zalewamy wrzącą wodą. Mieszmamy i wlewamy do gąsiora. W pozostałej ilości wody rozpuszczamy cukier,

następnie gotujemy, studzimy i również wlewamy do gąsiora. Rozpuszczamy kwas cytrynowy w pół szklanki przegotowanej wody. Dolewamy do gąsiora. Na koniec dodajemy drożdże oraz pożywkę i pozostawiamy do sfermentowania. Wyklarowane wino zlewamy do butelek.



ekologiczne grabienie liści

Wraz z nadejściem jesieni miłośnicy ogrodów chwytają za grabie i rozpoczynają walkę z opadającymi liśćmi. Kwestie estetyczne biorą górę nad ekologicznymi. Tymczasem grabienie liści jest równoznaczne z odbieraniem schronienia zwierzętom oraz pozbawianiem roślin składników pokarmowych.

Póździennik to czas narodowego grabienia liści. W miastach, miasteczkach i na wsiach Polacy chwytają za grabie, żeby pozbyć się wszystkiego, co spadło z drzew. Powodem przedzimowych porządków jest przede wszystkim troska o pielęgnowany przez całe lato trawnik. Z lektury poradników ogrodniczych wynika, że liście zalegające na trawniku przyczyniają się do jego odbarwienia, a nawet do zniszczenia darni. Podnoszone są też kwestie bezpieczeństwa. Gnijące na ścieżkach liście mogą stanowić zagrożenie, ponieważ łatwo się na nich poślizgnąć. Jednakże, wraz ze wzrostem świadomości ekologicznej, zauważalna jest pewna zmiana. Do opinii publicznej coraz częściej przedostają się postulaty ekologów mówiące o tym, że liście są źródłem składników pokarmowych dla roślin, a także stanowią schronienie dla zwierząt.

POŻYWKA DLA ROŚLIN

W naturze nic się nie dzieje

bez przyczyny. Opadłe liście odgrywają bardzo ważną rolę w całym ekosystemie. Wraz z niewielkimi gałązkami, owocami, nasionami, a także odchodami zwierząt tworzą ściółkę, która jest idealnym środowiskiem do życia dla owadów, dżdżownic, ślimaków oraz wielu innych organizmów glebowych. Ściółka stanowi pożywienie nie tylko dla wymienionych organizmów. W trakcie jej rozkładu do gleby przedostaje się próchnica, która jest składnikiem pokarmowym roślin. Rozkładające się liście chronią także korzenie przed mrozem, a do tego zapobiegają parowaniu wody z gleby. Należy także dodać, że organizmy glebowe żywiące się ściółką stanowią pożywienie dla innych zwierząt, między innymi dla ptaków.

ESTETYKA A EKOLOGIA

Jak zatem pogodzić kwestie estetyczne z ekologią? Wystarczy ograniczyć grabienie do trawników oraz szlaków komunikacyjnych, natomiast pozostawić liście pod drzewami, krzewami i na rabatach. Zamiast wrzucać

zgrabione liście do worków na odpady lub palić, warto wykorzystać je na kompost. Można ich także użyć do ochrony roślin przed mrozem. Jedynym wyjątkiem są liście kasztanowców, które bezwzględnie wymagają grabienia, ponieważ rozwijają się w nich szkodniki. Wiele miast decyduje się na pozostawienie liści w miejscach zacienionych i pozbawionych traw. Przykładem świeci Berlin, gdzie liście pod drzewami i krzewami pozostają nieknięte. W ślad za stolicą Niemiec podążają także polskie miasta, m.in. Wrocław, Białystok, Kielce czy Rzeszów.

SCHRONIENIE DLA JEŻY

Pozostawienie liści w ogrodzie ma także zbawienny wpływ na jeże. Zwierzęta przed zimą tuptają w poszukiwaniu stosów liści, w których będą mogły przetrwać zimą. W czasie hibernacji zwijają się w kłębek i nie reagują na żadne bodźce. Temperatura ich ciał obniża się do 5 stopni Celsjusza, a serce zwalnia z 200 do 5 uderzeń na minutę. Jeże, które przed zimą

nie zgromadziły odpowiedniego zapasu tłuszczu, mogą się obudzić w styczniu lub w lutym i rozpaczliwie poszukiwać jedzenia. Pozostawione bez pomocy nie przeżyją.

W pomoc jeżom angażuje się coraz więcej miast, organizując dla nich specjalne strefy do zimowania. Z takiej inicjatywy zasłynął między innymi Lublin. Tamtejszy uniwersytet przyrodniczy promował akcję „Ocal jeże – zostaw liście”. Do akcji włączył się także Szczecin wyznaczając miejsca, w których liście w ogóle nie będą grabione oraz takie, gdzie grabi się tylko w ciągach pieszych. Pryzmy z liści dla jeży tworzą także mniejsze miejscowości. Specjalne strefy wyznaczono na przykład w parku w Porębie. Włodarze miasta apelują także do mieszkańców, aby nie grabili liści, żeby zwiększyć jeżom szanse na przetrwanie zimy. Warto pamiętać, że jeże są objęte ochroną. Przetrzymanie ich bez uzasadnienia jest zabronione. Uzasadnione natomiast, a zarazem wskazane, jest ratowanie tych małych ssaków w okresie zimowym, lecz wiosną należy je wypuścić do naturalnego środowiska. Znalezionego zimą jeża najlepiej przekazać do specjalnego ośrodka rehabilitacji.

**Masz pytania
z zakresu prawa
konsumenckiego,
cywilnego, chcesz
wiedzieć co kryje się
za różnego rodzaju
certyfikatami
i normami?
Na Twoje pytania
czeka nasza
ekspertka.**



JOLANTA WOŹNIAK

Ukończyła studia na Wydziale Prawa Uniwersytetu Łódzkiego. Od lat związana jest z tematyką spółdzielczości mieszkaniowej i spraw z zakresu procedury cywilnej. Regularnie współpracuje z kancelariami notarialnymi.

1 Korzystałam z usług kosmetyczki i nie jestem zadowolona z efektu zabiegu oczyszczania twarzy. Dodatkowo pojawiła się u mnie reakcja uczuleniowa. Czy mogę nie zapłacić za taką usługę?

Zanim odpowiem na zadane pytanie, muszę wyjaśnić jedną podstawową kwestię – każde zgłoszenie się do kosmetyczki i poddanie konkretnemu zabiegowi jest jednoznaczne z zawarciem umowy, ustnej lub dorozumianej, na wykonanie indywidualnej usługi. Umowy nie zawsze muszą mieć formę pisemną, a w tym przypadku „umówienie się” na określony zabieg jest umową ustną na wykonanie określonej czynności. To przykład umowy o dzieło, regulowanej przez przepisy Kodeksu cywilnego, której najważniejszym elementem jest uzyskany efekt. W przypadku usług kosmetycznych klientka informuje o rodzaju oczekiwanego zabiegu i jego pożądanym efektach, kosmetyczka informuje o możliwościach wykonania tego konkretnego zabiegu i swoich spostrzeżeniach, a także o ewentualnych skutkach ubocznych. Poddanie się zabiegowi jest jednoznaczne z realizacją takiej umowy. Usługa wykonana w sposób wadliwy podlega takiemu samemu procesowi reklamacji, jak w przypadku zakupu towaru. Do odpowiedzialności stosuje się odpowiednio przepisy o rękojmi.

Wadliwe wykonanie zabiegu kosmetycznego może być podstawą zwrotu gotówki, wymaganej za wykonany zabieg lub jej części bądź zapłaty odszkodowania za poważniejsze skutki wadliwej usługi (na przykład wspomniana reakcja uczuleniowa). Możemy też domagać się usunięcia wady. Doradzam, w przypadku braku porozumienia z kosmetyczką, złożenie reklamacji w formie pisemnej z potwierdzeniem jej złożenia, aby ułatwić sobie ewentualną drogę sądową. Kosmetyczka ma 14 dni na odpowiedź na naszą reklamację. Za każdą wykonaną usługę musimy zapłacić, nawet w przypadku niezadowolienia z jej efektów. I ten obowiązek nie podlega żadnym odstępstwom. Kodeks cywilny wyraźnie wskazuje, iż nie można uchylać się od obowiązku uiszczenia zapłaty, jeśli usługa została wykonana. Reklamacja to kolejny etap.

2 Zapisałam się do salonu fryzjerskiego na obcięcie i farbowanie włosów. Fryzjerka bez konsultacji ze mną zrobiła jeszcze kilka jasnych pasemek, których nie planowałam. Czy mam prawo odmówić dodatkowej zapłaty?

Wykonanie dodatkowych prac „fryzjerskich” bez naszej zgody nie może być podstawą podwyższenia wynagrodzenia za taką usługę. Warto zatem szczegółowo określać rodzaj usługi, dokładnie przedstawić nasze oczekiwania i upewnić się co do ceny określonej w cenniku konkretnego zakładu fryzjerskiego. Taka szczegółowa rozmowa przed zabiegiem pozwala uniknąć niedomówień i niepotrzebnych niejasności, a także z pewnością zapobiega nerwom i stresowi po niepożądanym zabiegu fryzjerskim. Jeśli nie chcieliśmy pasemek na świeżo ufarbowanych włosach, to nie musimy za nie dodatkowo płacić. Jednocześnie możemy domagać się poprawienia efektu wykonanej usługi. Należy jednak zawsze pamiętać, iż wada, która podlega reklamacji musi mieć charakter wady istotnej. Co to oznacza w praktyce? Taka wada musi znacząco odbiegać od ustaleń przed rozpoczęciem usługi. Nie można zatem mówić o wystąpieniu istotnej wady, gdy fryzjer obciął nam włosy o 2,5 cm, a umawialiśmy się na 3 cm. Tak naprawdę nikt nie korzysta przecież z liniiki w trakcie wykonywania takiej usługi. Zrobienie jednak kilku jasnych pasemek na ufarbowanych włosach to już z pewnością wada istotna, która znacząco odbiega od ustaleń z klientką. W omawianym przypadku możemy także domagać się obniżenia wynagrodzenia lub zadośćuczynienia, jeśli nowe pasemka zniszczyły lub wysuszyły nasze włosy.

Wszelkie kwestie reklamacji wadliwie wykonanych usług kosmetycznych i fryzjerskich regulują przepisy Kodeksu cywilnego. W przypadku problemów można zawsze zwrócić się do Rzecznika Praw Konsumentów, czyli instytucji, która funkcjonuje w większości miast, chroniąc interesy konsumentów różnych branż. Rzecznicy udzielają porad w zakresie spraw konsumenckich, także z zakresu wadliwie wykonanych usług kosmetycznych czy fryzjerskich.



STANDUP

Sprzeciw się molestowaniu
w miejscach publicznych

L'ORÉAL
PARIS

&

RIGHT
TO
BE



REAGUJ ŚWIADOMIE
Przejdź szkolenie na standup-poland.com



84% kobiet w Polsce doświadczyło
molestowania w miejscach publicznych.*

* Międzynarodowe badanie na temat molestowania seksualnego w miejscach publicznych przeprowadzone przez firmę Ipsos dla L'Oréal Polska. N=2000, marzec 2021 r.



L'ORÉAL
PARIS

SATYSFAKCJA GWARANTOWANA ALBO ZWROT PIENIĘDZY

1. Kup dowolny produkt z linii Revitalift Laser i zachowaj paragon
2. Jeśli nie będziesz zadowolona, otrzymasz zwrot pieniędzy
3. Szczegóły i regulamin na lorealparis.pl*

*Czas trwania akcji 01.10.2022-31.10.2022.



„Patrzę
przed siebie
i dążę do celu.”

Maria Andrejczyk
Medalistka Olimpijska

PATRZ NA ŚWIAT
PO SWOJEMU.

WYRAŻ TO MAKIJAŻEM.

WYRAZISTA KRESKA

POGRUBIONE RZĘSY



eyeliner
PERFECT SLIM

precyzyjny aplikator
długotrwały efekt
intensywny kolor

maskara
AIR VOLUME
BLACK

mega objętość
mega trwałość do
30H*

* test samooceny, 118 kobiet

L'ORÉAL
PARIS



Nowości od marki

natura
eko



Dostępne wyłącznie w drogeriach **natura** i na www.drogerienatura.pl

To jeszcze nie koniec!

Jeśli jesteś już po lekturze wszystkich artykułów w gazecie, możesz przekazać ją dalej lub wykorzystać ponownie! Nasza Czytelniczka podpowiada, w jaki sposób można to zrobić:

Chodzę do szkoły artystycznej, więc dość często używam papieru. Szukam różnych rozwiązań, aby oszczędzać kartki. Jednym z najciekawszych pomysłów, na jaki wpadłam, było używanie magazynu „Natura” jako szkicownika. Papier, z którego wykonany jest magazyn, świetnie nadaje się do rysowania ołówkiem czy długopisem. Ponadto na stronach widnieją ciekawe ilustracje i zdjęcia, które pobudzają moją kreatywność. Uważam, że wykorzystanie magazynu jako szkicownika, pomaga mi w „rozrysowywaniu się” i jest to przyjemna forma ćwiczenia plastycznego. Najważniejsze jednak, że tym sposobem nie muszę używać nowych kartek i mam nowy, ciekawy szkicownik.

B. podpowiada:

Strony gazet sprawdzą się jako szkicownik nie tylko dla uczniów i studentów szkół artystycznych, ale również dla dzieci, które uwielbiają rysować po zdjęciach! Przygotuj mazaki i daj maluchowi kartki z gazety, to świetny trening na kreatywność!

Krzyżówka

Krzyżówka + Barbara Olejarczyk
www.krzyzowka.studio
www.instagram.com/krzyzowka.studio
b.olejarczyk@krzyzowka.studio

74 NATURA | październik 2022



GIVE YOUR PET A HUG!

Dr. Huggy

**SUPREME
DOG NUTRITION**

Kocha♥y wyjątkowe psiaki mądrze

Karma idealna dla psów małych ras:



Grain Free



duża zawartość
świeżego mięsa



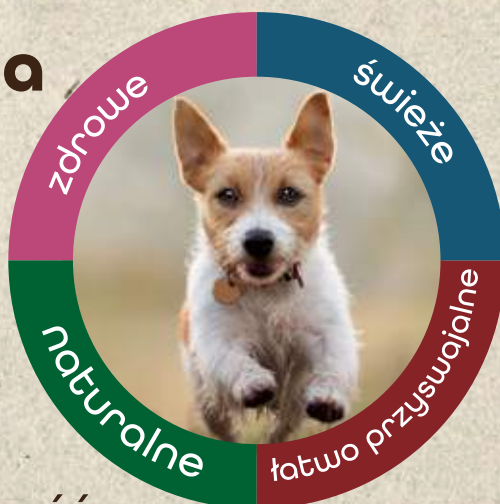
z dodatkiem świeżych
warzyw i owoców



niska zawartość
tłuszczu



bogactwo
witamin



Do kupienia wyłącznie na www.maxandmrau.pl

NATURAL HOME SPÅ

Kojąca siła rytuału

NAWET
99%
SKŁADNIKÓW Z NATURY

100%
BUTELKI I SŁÓIK Z RECYKLINGU

*Polecam
Krystyna Sokolowska
Miss
Polska*



Dostępne wyłącznie w drogeriach **natura** i na www.drogerienatura.pl