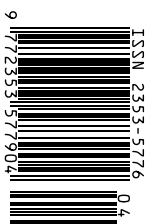


Stylar

ROSSMANN

zima 2021

Radosne odliczanie
do świąt



ener[®] BIO

NAPÓJ OWSIANY
TAKI SKŁAD
TO ROZUMIEM!



11% PEŁNOZIARNISTEGO
OWSA

CERTYFIKOWANE BIO



Spróbuj również innych produktów dostępnych w drogeriach

ROSSMANN

W oczekiwaniu na pierwszą gwiazdkę

Choć do świąt jeszcze kilka tygodni, już zaczynasz o nich myśleć. Niby nie trzeba się spieszyć, ale przygotowania lepiej rozłożyć w czasie, a gwiazdkowych zakupów – nie zostawiać na ostatnią chwilę. Pośpiech jest złym doradcą, a poza tym po co dokładać sobie stresu, skoro można na spokojnie wszystko zaplanować. Wyjątkowe inspiracje i podpowiedzi bożonarodzeniowych prezentów znajdziesz na półkach swojej ulubionej drogerii. W tym roku zaskoczmy Cię ofertą, której nie znajdziesz nigdzie indziej.

W szale przedświątecznych przygotowań postaraj się jednak zrobić coś dla siebie. Warto celebrować nadchodzący wyjątkowy czas także w ten sposób. Tym bardziej że chłodniejsze miesiące sprzyjają relaksowi w duchu home spa. Codziennie znajdź chociaż kwadrans na wyciszenie się i relaks. Zapal świece, do wanny wrzuć pachnącą kulę do kąpieli, na twarz nałóż maseczkę. Spędź miło czas z książką lub przy filmie, który od dawna chciałaś obejrzeć. Napij się dobrej, rozgrzewającej herbaty...

Niech tegoroczne odliczanie do świąt będzie przyjemnością. Pomóc w tym mogą kalendarze adwentowe, dzięki którym każdego dnia możesz cieszyć się wyjątkową niespodzianką, ale także sprawić przyjemność bliskim. I to nie tylko najmłodszym! W Rossmannie czeka szeroki wybór kalendarzy dla każdego.

Życzymy Ci, abyś w najbliższych tygodniach znalazła jak najwięcej chwil dla siebie, a czas oczekiwania na pierwszą gwiazdkę spędziła spokojnie i radośnie.

ROSSMANN



20



112

Skarb

pomagamy jak umiemy kobietom

- 6 Wspólnie pomagamy jak umiemy kobietom
- 7 Okres bez lęku i wstydu: walczymy z ubóstwem menstruacyjnym
- 10 Pewnym krokiem w dorosłość: pomoc dziewczętom z domów dziecka
- 12 Dom lepszego życia: budujemy przystań dla samotnych matek
- 14 Halo, czy możecie mi pomóc? – współpraca z Niebieską Linia
- 16 Prawo do wytchnienia: żeby matki chorych dzieci mogły odpocząć

przygotowania do świąt

- 20 Radosne odliczanie: w oczekiwaniu na Boże Narodzenie
- 26 Kalendarze adwentowe: wybierz dla siebie, sprezentuj bliskim

home spa

- 42 Wewnętrzna harmonia w domowym spa: chwila dla siebie, chwila relaksu
- 50 Musująca bomba zapachowa: zakochaj się w kulach do kąpeli
- 56 Dla miłośniczek jednorożców i Instagrama: home spa w nastoletniej wersji
- 62 Kąpiel to świetna zabawa: ćwiczenia sensoryczne dla przedszkolaków

ROSSMANN

Redaktor naczelna: Monika Kaczyńska

Redakcja Rossmann: Gabriela Borowska

Wydawca: Rossmann SDP Sp. z o.o., ul. św. Teresy 109, 91-222 Łódź

Teksty (s. 20-177), redakcja, korekta, sesje zdjęciowe, projekt graficzny i łamanie: Springtime Sp. z o.o.

Druk: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

sztuka dawania prezentów

74 Upominek skrojony na miarę:
propozycje na mikołajki

88 Dla mamy, siostry, córki...
zestawy prezentowe dla niej

104 W męskim świecie: niespodzianka dla niego

zapach pod choinkę

112 Prosto z serca: podaruj bliskim perfumy

rozgrzej się

126 Aromatycznie i zdrowo: zimowe
kawy i herbaty



42



126

stylowa gwiazdka

142 Dom gotowy na święta: dekoracje inne niż wszystkie

166 W dobrym nastroju: świece i patyczki zapachowe

170 Nie tylko zawartość: opakowanie ma znaczenie

174 Czworonożni pupile i ich rodzice: upominki dla zwierzaków

makijaż na święta

180 #JestemGotowa: Beauty MakeUp od MIYA

182 W kolorach Ziemi: JOKO Nature of Love Vegan

184 nowości w rossmannie


akcja podaruj misia


200 Małe misie z wielką mocą:
gwiazdkowe pomaganie



Znajdziesz nas na portalu i w drogerii internetowej www.rossmann.pl

 www.facebook.com/RossmannPL

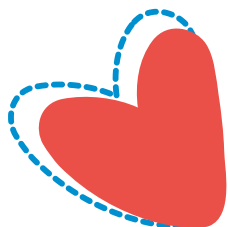
 www.instagram.com/rossmannpl

 www.youtube.com/rossmannpl

Pobierz aplikację Rossmann PL, dotłącz do Klubu Rossmann i korzystaj z wyjątkowych rabatów!



WSPÓLNIE POMAGAMY JAK UMIEMY KOBIECIOM



DZIĘKI TEMU, ŻE SKANOWALIŚCIE APLIKACJĘ ROSSMANN PL
I ZBIERALIŚCIE „POMOCOWE” PUNKTY, DO KOŃCA ROKU
DO KOBIECI W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ TRAFI POMOC
O ŁĄCZNEJ WARTOŚCI 5 000 000 ZŁ!

Tekst: MONIKA GAŁĄZKA

KIEROWNIK SEKCJI PROJEKTÓW SPECJALNYCH
W ROSSMANNIE



Transporty z produktami – środkami higieny osobistej, chemią gospodarczą, żywnością – właśnie docierają m.in. do domów samotnych matek, schronisk, domów dziecka, szkół, centrów praw kobiet w całej Polsce.

Dziękujemy też za Wasze zgłoszenia do przyszłorocznej edycji akcji „Pomagamy jak umiemy kobietom”! Zgłosiliście fantastyczne organizacje niosące wsparcie tysiącom kobiet.

Dzięki Wam po raz kolejny będziemy mogli pomóc dziewczynkom i kobietom zagrożonym ubóstwem menstruacyjnym, samotnym i nastoletnim matkom, wkraczającym w dorosłość dziewczętom, które

opuszczają domy dziecka, kobietom doświadczonym przemocą domową oraz matkom wychowującym dzieci z niepełnosprawnościami.

Każde Wasze zgłoszenie jest teraz przez nas weryfikowane. Pytamy przedstawicieli organizacji, jakie projekty potrzebują naszego wsparcia, sprawdzamy informacje i raporty dotyczące poszczególnych fundacji czy stowarzyszeń.

Listę organizacji zakwalifikowanych do akcji opublikujemy w styczniu 2022 roku.

A o tym, jak wiele dobrego udało nam się zdziałać w tym roku, możecie już teraz przeczytać na kolejnych stronach „Skarbu”. ♥

OKRES BEZ LĘKU I WSTYDU

MATKA, KTÓRA MUSI WYBRAĆ – KUPIĆ JEDZENIE CZY PODPASKI. DZIEWCZYŃKA,
KTÓRA NIE IDZIE DO SZKOŁY, BO NIE MA W DOMU ŚRODKÓW MENSTRUACYJNYCH.

ZAWSTYDZONE I UPOKORZONE SWOJĄ SYTUACJĄ.

UBÓSTWO MENSTRUACYJNE JEST CZĘSTSZE, NIŻ MYŚLISZ.

**Tekst: AGATA NOWAKOWSKA
KATARZYNA STASZAK**



Emilia Kaczmarek,
prezeska fundacji
Akcja Menstruacja.

Choć wydaje się, że ubóstwo menstruacyjne dotyczy państw gorzej sytuowanych niż Polska, okazuje się, że według organizacji pozarządowych aż około 40 proc. kobiet z niezamożnych domów w naszym kraju musi zrezygnować z zakupu środków menstruacyjnych, bo są pilniejsze wydatki – mówi Joanna Wojtasik, szefowa sekcji CSR w Rossmannie.

Dlatego Rossmann zdecydował się pomagać kobietom, które czasami z powodu trudnej sytuacji życiowej, finansowej czy rodzinnej są narażone na wykluczenie lub nierówny start w dorosłość. Mogą to być osoby w kryzysie bezdomności. Albo takie, które straciły pracę i teraz liczą każdą złotówkę.

Może także samotne matki czekające na zaległe alimenty. Albo osoby przewlekłe chore z receptami na drogie leki. Czy dziewczynki pod opieką ojca alkoholika, któremu boją się powiedzieć, że dostały miesiączkę i potrzebują pieniędzy.

– Problem dotyczy też osób dotkniętych przemocą ekonomiczną. Przykład: w rodzinie to mężczyzna „trzyma rękę” na wszystkich pieniądzach, a matka i dwie córki muszą sobie radzić z zakupami za to, co on im wydzieli według uznania. Często to za mało, by wystarczyło na podpaski – mówi Emilia Kaczmarek, prezeska fundacji Akcja Menstruacja.

ROSSMANN PRZECIWDZIAŁA UBÓSTWU MENSTRUACYJNEMU

W ramach sztanदारowej, corocznej akcji „Pomagamy jak umiemy kobietom” Rossmann wesprze organizacje, które walczą z ubóstwem menstruacyjnym w Polsce.

– W tym roku to m.in. Akcja Menstruacja, w której działają wspólnie, niezwykle mądre i dojrzałe młode kobiety, Centra Praw Kobiąt, które inicjują Różowe Skrzyneczki, oraz schroniska dla bezdomnych kobiet. W ramach naszej współpracy organizacje te wybiorą z oferty Rossmanna produkty, które przydadzą się kobietom: tampony, podpaski, kubeczki menstruacyjne – zapowiada Joanna Wojtasik.

– Artykuły подарowane przez Rossmanna będą dostępne w punktach pomocy okresowej, czyli ogólnodostępnych szafkach, z których

W ramach akcji „Pomagamy jak umiemy Kobiętom” Rossmann wspiera organizacje, które walczą z ubóstwem menstruacyjnym w Polsce.



osoby potrzebujące mogą skorzystać ze środków menstruacyjnych za darmo i anonimowo – mówią Emilia Kaczmarek i Joanna Wojtasik.

OTWARTE SZAFKI I PUDEŁKA W SZKOŁACH

Szafek z podpaskami i tamponami jest już w Polsce około dwustu. – Niemal codziennie powstają kolejne. Wybieramy miejsca łatwo dostępne dla wszystkich. Szafki są odporne na warunki atmosferyczne, montujemy je np. na zewnętrznych ścianach miejskich ośrodków pomocy społecznej czy organizacji wspierających osoby w kryzysie bezdomności. Znajdujemy wolontariuszkę albo wolontariusza, którzy raz w tygodniu uzupełniają zawartość szafki – mówi prezeska fundacji Akcja Menstruacja.

Akcja Menstruacja jako cel stawia sobie wyeliminowanie ubóstwa menstruacyjnego w Polsce. Chce, by każda potrzebująca osoba miała dostęp do środków higienicznych podczas miesiączki. Jej działania wspiera Rossmann, dostarczając m.in. tampony i podpaski.

Fundacja planuje do końca roku uruchomić taki punkt w każdym z 380 powiatów, lecz marzy, aby były one w każdej gminie. Potrzebne są do tego duże zasoby finansowe. Dzięki wsparciu Rossmanna jest w stanie przyspieszyć te działania, bo nie musi przeznaczać środków finansowych na zakup podpasek i tamponów, a jedynie na montowanie szafek i ich obsługę.

Według badań przeprowadzonych przez firmę Procter & Gamble w 2018 roku niemal jedna na sześć uczennic w Polsce opuściła zajęcia w szkole z powodu braku dostępu do środków menstruacyjnych. A przecież fizjologia nie powinna nikogo ograniczać. Dlatego w tym roku szkolnym pudełka z podpaskami i tamponami w łazienkach ma już 500 szkół podstawowych i średnich.

– Gdy zaczynamy działać w szkole, zapewniamy jej wsparcie na cały rok szkolny. Na podstawie liczby uczennic i łazienek wysyłamy zapas środków higienicznych na kolejne miesiące. W ciągu dwóch lat z takiej formy pomocy skorzystało ponad 100 tysięcy osób uczących się – mówi Emilia Kaczmarek.

MIESIĄCZKA BEZ TABU

– Zależy nam również, aby temat okresu nie był już tabu czy niewidocznym problemem. Chcemy go odczarować i znormalizować, przecież połowa ludzkości miesiączkuje. Moment pierwszej menstruacji jest ważnym przeżyciem, a może stać się przykrym doświadczeniem, szczególnie gdy zaskoczy nastolatkę wśród rówieśników, a w domu

nikt wcześniej z nią o tym nie rozmawiał. Nie chcemy, aby okres kojarzył się jej z czymś nieprzyjemnym czy wstydlwym. Nie chcemy, żeby dziewczynki rezygnowały z udziału w lekcjach z powodu braku dostępu do środków higienicznych. Stawiamy na edukację – zapowiada Joanna Wojtasik.

Rossmann, wraz z Kulczyk Foundation, zrealizuje program edukacyjny dla niemal stu szkół w Polsce, przekazuje placówkom

środki higieniczne, a Kulczyk Foundation przygotowuje dla nich materiały edukacyjne do wykorzystania w trakcie roku szkolnego.

W lipcu 2021 roku ubóstwo menstruacyjne było po raz pierwszy tematem debaty w polskim Sejmie. Przedstawicielki organizacji pozarządowych tłumaczyły, że obecność środków menstruacyjnych w szkolnych toaletach nie tylko zabezpiecza potrzeby uczennic, lecz także zmienia społeczną świadomość. Pokazuje, że menstruacja to część ludzkiej fizjologii, nie ma więc czego się wstydzić i z czego się śmiać. Skoro w toalecie jest miejsce na papier toaletowy i nikt z tym nie dyskutuje, nie ma powodu, żeby ukrywać miesiączkę.

Jeszcze kilka lat temu menstruacja była tematem rzadko obecnym w mediach. A co dopiero w szkole czy w pracy. Gdy w 2016 roku maga-



zyn „Wysokie Obcasy” pokazał na okładce białe majtki z „krwią” z czerwonego brokatu, posypały się głosy oburzenia, że nie wypada. Czerwony brokat wiele osób zniesmaczył, bo byliśmy przyzwyczajeni, że w reklamach zamiast krwi na podpaski symbolicznie leje się niebieski płyn.

AKTYWISTKI MENSTRUACYJNE

W 2018 roku ukazała się w Polsce książka „Tak, mam okres”, w której youtuberka Clara Henry z humorem dzieliła się swoimi menstruacyjnymi doświadczeniami. Okazało się, że okres to temat na światowy bestseller.

Rok później Emilia Kaczmarek z koleżankami – Magdaleną Demczak, Julią Kaffką i Wiktorią Szpunar – zaczęły walkę z ubóstwem

*Rossmann w 2022 roku również
będzie wspierał kobiety, bo budowanie
świadości i łamanie tabu
to nie jest projekt na rok, a na lata.*

menstruacyjnym w Polsce. Przez dwa lata zrobili naprawdę wiele. Praca aktywistek menstruacyjnych i działalność filantropki Dominiki Kulczyk, która zaangażowała się w walkę z ubóstwem menstruacyjnym na świecie, sprawiły, że temat jest regularnie obecny w polskich mediach i dziś publikuje się zdjęcia kobiet z plamami prawdziwej krwi.

W ubiegłym roku twórcy Palety Pantone, czyli słynnego systemu identyfikacji kolorów, wprowadzili nowy odcień czerwieni, który nazwali „Period” („Miesiączka”). Firma tłumaczyła, że chce, aby nowy kolor ośmielał miesiączkujące osoby.

Menstruacja coraz bardziej widoczna jest także w mediach społecznościowych. Ginekolożka dr n. med. Katarzyna Skórzewska, która na Instagramie publikuje poradnikowe posty opatrzone niezwykle pomysłowymi grafikami, zachęca do zadawania pytań o menstruację. Odpowiada na nie w Instarelacjach.

Basia Pietruszczak, autorka książki „Twoje ciało pozytywnie dojrzenie”, prowadzi na Instagramie profil „Pani Miesiączka”. Rozprawia się tam m.in. z mitami, że „miesiączka jest toksyczna”. „Nie. Miesiączka nie ma w sobie toksyn, to nie jest też »zepsuta« czy »brudna« krew. Menstruacja to krew i fragmenty endometrium, które są usuwane z organizmu, bo w danym cyklu komórka jajowa nie została zapłodniona. Tyle. Nie dlatego, że coś jest zepsute, czy że macica wydala jakieś toksyny” – pisze Pietruszczak. Są tu też smutne historie osób, które w dniu swojej pierwszej miesiączki nie dostały informacji czy emocjonalnego wsparcia od rodziców. Świata, który wspiera dziewczynki, także w kwestii menstruacji, chce Magda Korczyńska, autorka bloga i instagramowego profilu „Jak wychowywać dziewczynki”.

OKRESOWA KOALICJA

Aktywistki i organizacje połączyły siły w projekcie Okresowa Koalicja. Na jej Instagramie można przeczytać np. że „obawa przed przemoknięciem i splamieniem to jeden z najsilniejszych lęków związanych z miesiączką, źródło najczęściej spotykanych problemów oraz szykan ze strony grupy rówieśniczej. Wszystkie mamy poplamione majty, spodnie, prześcieradła i kołdry. Każda z nas zostawiła krwawe plamy na łóżkach i sofach. Nie ma co przekonywać się do tego, że okres musi być niewidoczny. Bez sensu udawać, że się to nie zdarza. Zdarza się!”.

Zdarza się nawet, jeśli stać nas na zapas najlepszych środków menstruacyjnych, a co dopiero muszą czuć osoby, które nie mają dostępu do takich produktów?

Każda zasługuje na to, aby mieć miesiączkę bez konieczności zadawania sobie pytania „czy mnie na to stać?”. I bez wstydu, jeśli odpowiedź brzmi „nie”. ♥



Każda kobieta zasługuje na to, aby mieć miesiączkę bez konieczności zadawania sobie pytania „czy mnie na to stać?”. I bez wstydu, jeśli odpowiedź brzmi „nie”.

PEWNYM KROKIEM W DOROSŁOŚĆ

UKOŃCZENIE OSIEMNASTEGO ROKU ŻYCIA NIE WSZYSTKIM KOJARZY SIĘ Z WIELKIM WYDARZENIEM, EKSCYTACJĄ I RADOŚCIĄ. DLA DZIEWCZĄT Z DOMÓW DZIECKA TO BARDZO TRUDNY MOMENT. OPUSZCZAJĄ MIEJSCE, W KTÓRYM CZUŁY SIĘ BEZPIECZNIE I WKRAČAJĄ – NIE MOGĄC LICZYĆ NA WSPARCIE RODZICÓW – W DOROSŁOŚĆ. POMAGAJĄ IM FUNDACJA „DOM – DBAMY O MŁODYCH” I FIRMA ROSSMANN.

Tekst: JAKUB JANKOWSKI



20-letnia Oliwia dzięki Fundacji „DOM – Dbamy o Młodych” zaczęła pracę i starania o mieszkanie komunalne.



Marcela Zielińska-Chendoszko,
Fundacja „DOM – Dbamy o Młodych”.

Oliwia ma 20 lat. Trzy miesiące temu opuściła jeden z wrocławskich domów dziecka i stara się usamodzielnic. W placówce przebywała sześć lat, tam zetknęła się po raz pierwszy z Fundacją „DOM – Dbamy o Młodych”.

– Gdy pisałam listy do Świętego Mikołaja, od fundacji dostawałam prezenty na Boże Narodzenie. To fundacja pomogła wyremontować nasz dom, wspólnie malowaliśmy ściany – opowiada. Oliwia w tym roku zdała maturę. Kontynuuje naukę, którą łączy ze stażem w dziale IT jednej z wrocławskich firm. Z tą branżą wiąże swoją przyszłość. Korzysta z tzw. mieszkania chronionego, w którym młodzi ludzie znajdują tymczasową przystań i uczą się samodzielnego życia. W jego zdobyciu również pomogła jej fundacja.

– Dom dziecka mnie ukształtował. Dlatego teraz jestem jedną z wolontariuszek, które w nim pomagają. Wiem o tym – jak mało kto – że wsparcie dla tych dzieci jest bardzo potrzebne – dodaje Oliwia.

STANĄĆ NA WŁASNYCH NOGACH

– Uważnie przyglądaliśmy się działaniom Fundacji „Dbamy o Młodych” i wiemy, że Marcela Zielińska-Chendoszko wraz ze swoim zespołem, daje tym młodym kobietom szansę stanąć na własnych nogach, zbudować samodzielne życie – mówi Monika Gałązka, kierownik Sekcji Projektów Specjalnych w Rossmannie.

Wiktoria opuściła dom dziecka we wrześniu 2020 roku. – Najpierw, w czasie wakacji dorabiałam sobie, dzięki pracownikom „Dbamy



o Młodych”, pracując w hotelu. Później Marcela pomogła mi zrobić kurs stylizacji paznokci i tym się przez jakiś czas zajmowałam – rozpoczyna swoją historię 21-letnia Wiktoria.

Dziś Wiktoria pracuje w dziale księgowości w prywatnej firmie. – Mieszkam z dziadkami, ale fundacja wspiera mnie w staraniach o mieszkanie komunalne. To mój obecny cel. Chcę dodać jeszcze jedno. Kiedyś przyszedłam do siedziby fundacji i powiedziałam Marceli, że marzy mi się prawo jazdy. I wiesz, co? Zorganizowała zbiórkę na mój kurs. Zrobiłam go, a później zdałam egzamin – wyznaje Wiktoria.

SAMODZIELNOŚĆ I PEWNOŚĆ SIEBIE

Fundacja działa od 2014 roku. Poza wspieraniem wychowanków domów dziecka pomaga także samym domom dziecka na Dolnym Śląsku (Oborniki Śląskie, Golanka Dolna, Dżbanów, Bierutów), Śląsku (Wodzisław Śląski i Orzesz), w Małopolsce (Tarnów) i Mazowszu (Przyłęk). Pod ich opieką znajduje się 600 młodych osób. Poza prezeską – Mag-



Pakiety pomocowe trafiają do kilkudziesięciu podopiecznych fundacji.



We wrześniu Rossmann przekazał fundacji kilkumiesięczny zapas niezbędnych w codziennym życiu produktów higienicznych.

dałą Jarecką, i wspomnianą Marcelą Zielińską-Chendoszko, w fundacji działa kilku wolontariuszy. Pomagają odrabiać lekcje, organizują wyjazdy i ferie, wspierają w zdobyciu mieszkań komunalnych, zapewniają opiekę lekarską i psychoterapeutyczną.

– Dary od Rossmanna trafiają do „naszych” domów dziecka – mówi Marcela Zielińska-Chendoszko. We wrześniu Rossmann przekazał fundacji kilkumiesięczny zapas niezbędnych w codziennym życiu produktów: żeli i mydeł, kosmetyków do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów, akcesoriów kosmetycznych, chemii domowej, środków do higieny intymnej oraz ręczników. To część naszej corocznej akcji „Pomagamy jak umiemy kobietom”.

Dla Oliwii i Wiktorii Marcela jest kimś więcej niż tylko pracownikiem fundacji. Traktują ją jak przyjaciółkę. – Mnie to daje dużą satysfakcję. Widzę, jak dziewczyny się usamodzielniają i nabierają pewności siebie – mówi Marcela Zielińska-Chendoszko. ♥

DOM LEPSZEGO ŻYCIA

ANGELINA MA 21 LAT I ŚLICZNEGO
SYNKA DOMINIKA. O FUNDACJI
PO DRUGIE, BUDUJĄCEJ WRAZ
Z ROSSMANNEM DOM DLA MŁODYCH,
SAMOTNYCH MATEK, POWIEDZIAŁA JEJ
PIĘĆ LAT TEMU KOLEŻANKA, KTÓRA
PRZYCHODZIŁA TU PO JEDZENIE
I ŚRODKI HIGIENY.

Tekst: AGATA NOWAKOWSKA



Agnieszka Sikora,
prezeska Fundacji Po Drugie.

Zaszłam w ciążę w wakacje, Dominika urodziłam pół roku temu. Moja mama jest alkoholiką, tata siedział w więzieniu. Byłam uzależniona od używek, trafiłam do ośrodka wychowawczego. Tu przyszedł po pomoc – szczerze opowiada mi Angelina.

Agnieszka Sikora, kierująca fundacją, widzi to tak:

– Demoralizacja zaczyna się od wagarów. Dziewczyny nie dlatego nie chodzą do szkoły, bo są złe, tylko wychowywały się w domach,

w których była przemoc i alkohol. To sprawia, że łączą się z „nieodpowiednim towarzyszem”, szukając akceptacji.

WYJŚĆ Z ZAKŁĘTEGO KRĘGU

Do fundacji co miesiąc trafia około 30 takich młodych, zagubionych ludzi. Zdarza się, że rodzina wyrzuca dziewczynę z domu, bo zaszła w ciążę. Te dziewczyny nie mają się gdzie podziąć.

– One mają swoją przeszłość, duży багаż złych doświadczeń, których często doznały w relacjach z dorosłymi, w tym własnymi rodzicami. Nie miały wzoru macierzyństwa. Mają niełatwych partnerów, często będą musiały dźwigać to macierzyństwo tylko na własnych barkach – mówi prezeska fundacji.

Pytam Angelinę, czy taki dom dla nastoletnich, młodych, niedoświadczonych matek ma sens?

– Są różne sytuacje, gdy dziewczyna jest młoda i zajdzie niespodziewanie w ciążę. Czasami nie ma dokąd wrócić z tym dzieckiem. Bo zachodzą w ciążę, będąc osobami w kryzysie bezdomności lub prowadzą koczowniczy tryb życia – odpowiada.

I dodaje: – Młodzi ludzie często się rozstają. Ja też rozstałam się z ojcem synka, mieszkam dziś u taty. Młode matki mogą przyjąć do takiego domu, mieć swój kąt, klucze. Nikt ich nie wyrzuci, nie będzie krzychał. Taki dom daje pewność: wiem, gdzie będę z dzieckiem za tydzień.

Dziewczyny pod skrzydłami fundacji wierzą, że dzięki wybudowanemu domowi ich dzieci będą już miały inne życie, wyjdą z zakłętego kręgu.

– Cały czas mówimy o młodych kobietach, dla których macierzyństwo może być pozytywnym przełomem, czyli doprowadzić do zmiany na lepsze. One ciągle mówią, że chciałyby mieć dobry dom i rodzinę – mówi z pasją prawdziwego społecznika Agnieszka Sikora.

BEZPIECZNE, WAŻNE, DOBRZE TRAKTOWANE

Dom dla samotnych, młodych matek (do 25. roku życia) powstanie na warszawskim Ursynowie. Dzięki Fundacji Unaweza Martyny Wojciechowskiej udało się zebrać ostatnie, brakujące środki na zakup ziemi. Projekt już jest, fundacja czeka na pozwolenie na budowę.

Za mniej więcej dwa lata w nowym domu znajdzie dach nad głową sześć mam i ich dzieci. Każda zamieszka we własnym pokoju, podobnie dziecko. Firma Rossmann wesprze budowę domu kwotą do 400 tys. zł (sponsorem domu są także duńskie Fundacje Velux).

Najważniejsze, że młode matki znajdą tam wsparcie fachowców, którzy pomogą im się usamodzielnąć.

– Te dziewczyny muszą poczuć się bezpiecznie, mieć przekonanie, że są ważne i dobrze traktowane. W domu będą pod opieką nie tylko doradcy zawodowego, lecz także psychologów, terapeutów i pedagogów,



Angelina, 21-letnia mama Dominika, wiąże duże nadzieje z mającym powstać domem dla młodych, samotnych matek.

bo musimy zadbać również o bezpieczeństwo ich dzieci. Naszym celem jest, aby one stanęły na własnych nogach, a w przyszłości radziły sobie same – opowiada Agnieszka Sikora.

– Jeśli ktoś zostaje mamą po raz pierwszy, to ma różne obawy, a w takim domu będziemy się wzajemnie wspierać – dorzuca Angelina.

Od szóstego miesiąca życia dzieci pójdą do żłobka, ale w domu będą też zatrudnione opiekunki do dzieci, gdy młode mamy będą musiały załatwiać sprawy na mieście.

ĞŁOWA PEŁNA PLANÓW

Angelina jako mama promienieje. Pytam, jak czuje się w tej roli. – Na początku bałam się, że nie dam rady, a po dwóch tygodniach powiem, że to nie dla mnie, że będę wyczerpana, „nabuzowana” złością. Ale kiedy Dominik się urodził, był idealny, taki mały anioł. To jest coś pięknego, jak podnosi głowę, gaworzy. Nie lubię rano wstawać, ale jak on o 7 rano się budzi, daje mi sygnał, że już zaczął się dzień, to chce mi się z nim być i tworzyć wspólne wspomnienia – z uśmiechem wyznaje Angelina.

Ma głowę pełną planów. Prawniczka fundacji pomaga jej pisać wnioski o alimenty dla dziecka. Dominik pójdzie do żłobka. Ona sama chce skończyć zawodówkę gastronomiczną, ma już I klasę. Po takiej szkole można być pomocą kuchenną albo kucharką.

Mam nadzieję, że jej marzenia się spełnią. ♥

FUNDACJA PO DRUGIE

Fundacja od 2011 roku pomaga bezdomnym, młodym ludziom, którzy opuszczają domy dziecka, rodziny zastępcze czy po prostu nie mają się gdzie podziąć.

Prowadzi mieszkania treningowe dla bezdomnych kobiet, mężczyzn, osób LGBT+. W Warszawie wynajmuje na wolnym rynku 20 takich mieszkań, ale to wciąż za mało w stosunku do potrzeb. Część młodzieży będącej pod opieką fundacji nocuje w schroniskach lub noclegowniach. Wszyscy mogą codziennie przychodzić do siedziby fundacji w Warszawie przy ul. Smulikowskiego 4, gdzie dostają posiłek – nieoceniona pani Alicja krząta się w kuchni, młodzi ludzie kupują ubrania, ręczniki i środki higieny oraz przygotowują jedzenie. Mają pomoc prawną, psychologiczną (zwykle na początku stawiają opór, potem chętnie korzystają z porad terapeutów).

W 2021 roku do fundacji trafiło około 200 potrzebujących, zdesperowanych, młodych ludzi.

HALO, CZY MOŻECIE MI POMÓC?

TELEFON DO NIEBIESKIEJ LINII BYWA
CZĘSTO JEDYNĄ SZANSĄ DLA OFIAR
CZY ŚWIADKÓW PRZEMOCY. DZIĘKI AKCJI
„POMAGAMY JAK UMIEMY KOBETOM”
INFOLINIA PRACUJE CODZIENNIE
O SZEŚĆ GODZIN DŁUŻEJ,
A W INTERNECIE DZIAŁA PORTAL
DLA OSÓB POTRZEBUJĄCYCH WSPARCIA.

Tekst: ZOFIA KOCIOŁEK-SZTEC

Rossmann przekazał Niebieskiej Linii, czyli Ogólnopolskiemu Pogotowiu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia, 200 tys. zł. Dzięki naszej pomocy od kwietnia 2021 roku Niebieska Linia działa od 8.00 do 20.00, przez siedem dni w tygodniu. To ważne, bo często osoby doświadczające przemocy mogą swobodnie rozmawiać, np. tylko gdy odprowadzają dziecko do przedszkola czy idą na zakupy.

– Po pomoc może się zgłosić każda kobieta, nie musi mieć Internetu czy komputera – wystarczy, że zadzwoni – mówi Joanna Wojtasik, kierownik Sekcji CSR w Rossmannie. I dodaje: – Zależało nam, aby wesprzeć nie tyle ogólną działalność organizacji, co konkretny projekt. Wspólnie wymyśliśmy, że mogłoby to być wydłużenie godzin pracy infolinii, bo to właśnie zwiększenie dostępności pomocy było naszym priorytetem.

JESTEM ŚWIADKIEM. CO ROBIĆ?

Jeszcze jakiś czas temu rzadko ktoś dzwonił i zwierzał się, że jest ofiarą przemocy. A o tym, żeby zadzwonił ktoś, kto jest jej świadkiem – w zasadzie nie było mowy. Na szczęście powoli się to zmienia.

– Dzięki działaniom takich organizacji jak Niebieska Linia, osoby pokrzywdzone wiedzą już, że mają prawo nie godzić się na fizyczną lub psychiczną przemoc, że mają prawo do pomocy. Cieszy nas też, że dużą część dzwoniących stanowią świadkowie: sąsiedzi czy znajomi ofiar, którzy albo proszą nas o interwencję, albo pytają, co mogą zrobić, żeby pomóc pokrzywdzonym – tłumaczy Maja Kuźmicz, psycholożka Pogotowia Niebieska Linia. – Dlaczego cieszy? Dlatego, bo pokazuje, że coraz mniej osób jest obojętnych na krzywdę. Coraz mniej uważa, że to, co się dzieje za ścianą, to nie ich sprawa – dodaje.

Bywa, że taki kontakt ratuje życie. I to dosłownie. – Niejednokrotnie dzwoniły do nas osoby usiłujące popełnić samobójstwo. Wtedy



Maja Kuźmicz, psycholożka Pogotowia Niebieska Linia.

liczy się każda chwila! Jak najdłużej podtrzymujemy rozmowę i jednocześnie namierzamy, skąd jest nawiązywane połączenie, zawiadamiamy policję, aby umożliwić jej interwencję. Ten sam schemat działania przyjmujemy, gdy dzwoni ktoś podczas awantury w domu. Wtedy na konsultancie Niebieskiej Linii spoczywa ogromna odpowiedzialność, bo bywa, że zagrożone jest życie drugiej osoby. To po jego stronie leży ocena sytuacji dzwoniącego i decyzja o ewentualnej interwencji służb – dodaje Maja Kuźmicz.

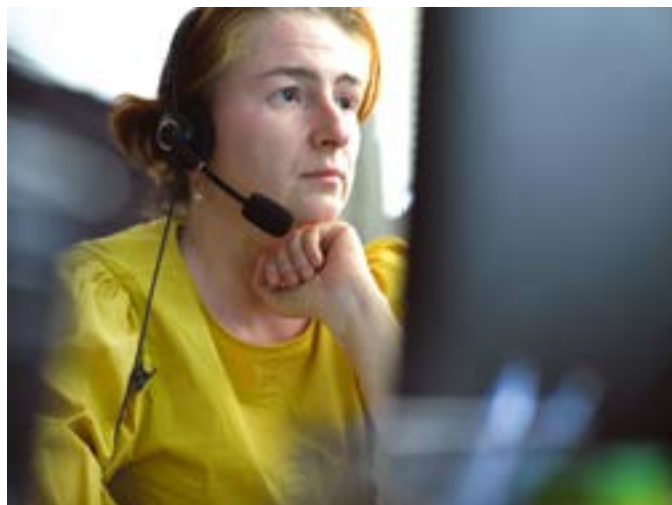
Coraz częściej zgłaszają się też specjaliści zaangażowani w działanie organizacji wspierających ofiary przemocy, aby poradzić się, jak robić to jeszcze efektywniej.

NIE CHCESZ DZWONIĆ? WEJDŹ NA PORTAL, SPRAWDŹ, JAK MOŻESZ SOBIE POMÓC

Dzięki darowiźnie Rossmanna powstał też nowy portal. – Cieszymy się, że przykładamy rękę do aż dwóch różnych projektów, bo o ile w kwestii wydłużonych godzin pracy infolinii wiemy, że finansowa-



Na konsultancie Niebieskiej Linii spoczywa ogromna odpowiedzialność, bo bywa, że zagrożone jest życie drugiej osoby.



nia wystarczy na rok, o tyle portal będzie na pewno bardziej trwałym efektem tej współpracy – mówi Joanna Wojtasik z Rossmanna.

Na portalu będzie można na czacie porozmawiać z konsultantem, ale też wypełnić kwestionariusz, aby sprawdzić, czy jest się ofiarą przemocy. Wiele osób pokrzywdzonych nie ma świadomości, że jej doświadcza, bo o ile łatwo identyfikujemy przemoc fizyczną, o tyle

brzmi to brutalnie, ale znacznie łatwiej „ograć” wizerunkowo pomaganie dzieciom, zwierzętom czy seniorom. Wiadomo, co fotografować, co pokazywać, z kim rozmawiać. A u nas? U nas jest konsultant przy telefonie i to wszystko. Tym większą wartość miała dla nas propozycja współpracy ze strony takiej firmy, jak Rossmann. I to już po raz kolejny – mówi Maja Kuźmicz.

W 2019 roku Rossmann także włączył się w pomoc ofiarom przemocy domowej. Zaproponowaliśmy naszym pracownikom i klientom namalowanie sobie na oku niebieskiej kreski na znak solidarności z ofiarami agresji. Ponad 1200 osób zrobiło sobie zdjęcie w takim solidarnościowym make-upie i oznaczyło je na Instagramie #niebieskaliniarossmann.

nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że nękanie psychiczne i ograniczanie swobody to także przemoc. Portal to także kompendium wiedzy dla wolontariuszy oraz pracowników organizacji z całego kraju i nie tylko, bo serwis działa również w angielskiej wersji językowej.

PRZEMOC, KTÓRA NIE CHWYTA ZA SERCE

Wydłużenie godzin pracy czy nowy portal to absolutnie kluczowe projekty, które „wołały” o realizację już od dawna, ale wciąż były przesuwane w czasie. Powód? Prozaiczny, jak zwykle, czyli brak pieniędzy.

– Doskonale zdajemy sobie sprawę, że dla potencjalnego darczyńcy czy partnera biznesowego jesteśmy mało atrakcyjni. Być może

Rossmann wsparł Niebieską Linie nie tylko finansowo. Beneficjentami projektu „Pomagamy jak umiemy kobietom” jest w tym roku również 38 SOW-ów, czyli Specjalistycznych Ośrodków Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Z ich pomocy korzysta rocznie około 8 tys. osób. Mogą tu znaleźć czasowe schronienie (przez trzy miesiące, niekiedy dłużej), pomoc psychologa, terapeuty i doradcy zawodowego. To miejsca, które pomagają stanąć na nogi tym, którzy rzeczywiście tego chcą. Każda osoba, która tra-

fia do SOW-u, na samym początku, wraz z konsultantem, opracowuje indywidualny plan pracy, sztyty na miarę. Podopieczni SOW-ów dostają też „pakiet startowy” w postaci ubrań lub podstawowych artykułów higienicznych – tu przydaje się pomoc rzeczowa od Rossmanna.

– Zasada, że organizacje same wybierają produkty, które przydadzą się im najbardziej, sprawdza nam się już od lat. Mamy dzięki temu poczucie, że pieniądze klientów naszych sklepów – bo to przecież oni, skanując aplikację, decydują o wysokości wsparcia – są dobrze wydawane. Słyszymy głosy od fundacji i ośrodków, że zamawiane artykuły pozwalają na podniesienie jakości funkcjonowania placówek, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze można przeznaczyć na inne, ważne cele – tłumaczy Joanna Wojtasik. ♥

PRAWO DO WYTCHNIENIA

W OPIECE WYTCHNIENIOWEJ
OPIEKUN CHOREGO JEST RÓWNIE
WAŻNY, CO JEGO PODOPIECZNY.
MATKI NIEULECZALNIE CHORYCH
ODZYSKUJĄ FUNDAMENTALNE PRAWA
– DO CHOROWANIA, ODPOCZYNKU,
WYJŚCIA Z DOMU CZY CHWILI
SAMOTNOŚCI I SPOKOJU. A TAKŻE,
CZEMU NIE, DO TEGO, BY PÓJŚĆ
DO KINA, FRYZJERA LUB SPOTKAĆ SIĘ
ZE ZNAJOMYMI.

Tekst: PAULINA STOLAREK



Sylwia Zarzycka, prawniczka,
szefowa Fundacji Między Niebem a Ziemią.

Aby one mogły korzystać z tych praw, ktoś inny musi przejąć ich obowiązki i zapewnić im poczucie bezpieczeństwa. Służą temu działania Fundacji Między Niebem a Ziemią. Prowadzony przez nią program opieki wytchnieniowej sfinansował Rossmann. 18 rodzin w całej Polsce zyskało dużo więcej, niż tylko pomoc.

Jak wygląda życie, w którym najważniejsza jest opieka nad nieuleczalnie chorym dzieckiem? Nie tylko chorym, ale też całkowicie zależnym od opiekunów?

Kobiety, które spotkałam, wiedzą to doskonale. Justyna, Jolanta, Sylwia i Estera. Ich drogi życiowe przecinają się w punkcie pod nazwą opieka wytchnieniowa. O tym mówią.

Estera Kukier, entuzjastyczna i uśmiechnięta 23-lątka, świeża absolwentka Akademii Muzycznej, wokalistka. Jest kuzynką Justyny i opiekunką Oktasia. Od tego roku opiekuje się nim w ramach fundacyjnego programu opieki wytchnieniowej.

Sylwia Zarzycka, prawniczka, założycielka Fundacji Między Niebem a Ziemią, od dziesięciu lat wspiera matki opiekujące się nieuleczalnie chorymi dziećmi. Dokładnie wie, co chce osiągnąć, dobrze zna swoje podopieczne i ich rodziny. Realistka z misją i pomysłami.

Jolanta Renduda, psycholożka i psychoterapeutka, przez wiele lat zawodowo zajmowała się opieką społeczną, spotykając rodziny pogrążone w kryzysach. Jest samotną matką 13-letniego, chorego Leona. To on, jak mówi, ukształtował jej ścieżkę zawodową, od bycia psychologiem w korporacji do bycia psychoterapeutą. Nigdy nie korzystała z programów opieki wytchnieniowej, dlatego wie, jak bardzo taka opieka jest potrzebna.

DZIECKO

Justyna: Oktaś ma 6 lat, rozmiar 3-lątka i niepełnosprawność sprzężoną – jest niewidomy, niepełnosprawny ruchowo i intelektualnie. Pierwsze cztery lata były bardzo trudne, pełne stresu i walki z czasem. Synek, rodząc się, miał silne wylewy krwi do mózgu, aby go ratować, wprowadzono go w śpiączkę farmakologiczną. Niestety doszło do zatrzymania krążenia i uszkodzeń wielonarządowych. Działanie wielu narządów udało się ustabilizować, ale nerki zostały trwale uszkodzone. Od urodzenia był dializowany otrzewnowo w domu. Był taki rok, że Oktaś 13 razy lądował na bloku operacyjnym. Później zaczęły się poważne problemy, które uniemożliwiały dializoterapię i nie wiedzieliśmy, czy syn przeżyje. To był koszmarny czas. Teraz jest lepiej, miał przeszczep, jest stabilniejszy, ale i tak nasze życie jest zależne od lekarzy, specjalistycznego sprzętu i stanu synka, który mimo przeciwności jest wspaniałym, radosnym dzieckiem.

Jolanta: Mój syn Leon ma prawie 13 lat i chorobę genetyczną, zespół Lubsza, zdiagnozowany kiedy miał 3 i pół roku. Już wcześniej czułam,



że coś jest nie tak, że nieprawidłowo się rozwija, ale lekarze mnie uspokajali, a jak cię uspokajają, chętnie wierzysz. Chcesz wierzyć. W końcu sama zaczęłam szukać w Internecie informacji o jego zaburzeniach i możliwych terapiach. I sama dotarłam do lekarzy, którzy go prawidłowo zdiagnozowali. Leon jest fenomenalnym dzieckiem. Jest pogodny, cieszą go proste rzeczy i zdecydowanie nie przejmują się pierdołami, a to się udziela innym. To on nauczył mnie cierpliwości, o jaką się nie podejrzewałam. Zweryfikował wszelkie założenia na życie.

ŻYCIE

Jolanta: Jak sobie poradziłam z tą sytuacją? W wielu momentach sobie nie poradziłam. Rozpadło się moje małżeństwo, zostałam sama z Leonem. Byłam na zasiłku, dostawałam 570 złotych, a Leon chodził do przedszkola integracyjnego na 4 godziny (bo tylko na 4 godziny był zatrudniony dodatkowy pedagog do pracy z niepełnosprawnymi dziećmi). Musiałam wrócić do pracy i nauczyć się prosić, nawet jeśli mnie to wiele kosztowało. Prosić dyrektorkę przedszkola, żeby go przyjęła na dłużej, prosić wiele osób, żeby mi pomogły i odbierały Leona. Jak każde dziecko w przedszkolu często chorował, a dodatkowo miał mnóstwo wizyt lekarskich, konsultacji, dodatkowych zajęć czy rehabilitacji. Więc miałam dwa etaty: jeden w pracy, a drugi w domu. Tylko urlopu nie miałam więcej.

Justyna: Psycholog powiedział nam „jako rodzice jesteście super, tylko nie ma was jako małżeństwa. Jest za to dobrze prosperująca firma o nazwie Kulaśińscy. Nie istnieje małżeństwo, bo nie ma czasu, bo musimy ogarniać skomplikowaną logistykę. Z relacji się najłatwiej rezygnuje, a jeszcze łatwiej rezygnuje się z siebie. I o tym się nie mówi, nie myśli. Widzi się dziecko, że potrzebuje leków, rehabilitacji, sprzętu, a nie widzi się, że rodzina też potrzebuje wsparcia. Gdyby się za dbało o serce rodziny i je wzmocniło, miałyby lepsze kompetencje i lepiej by sobie radziła. Widzę to z perspektywy kobiety, która ma męża i jego wsparcie. Ale myślę o tych wszystkich samotnych matkach, które często po prostu nie dają rady. Są zdesperowane, przemęczone i czasami myślą, że opcja skończenia ze swoim i dziecka życiem będzie dobrym rozwiązaniem. Tak właśnie jest i o tym się nie mówi.

POTRZEBA POMOCY

Jolanta: To się dzieje etapami. Na początku, gdy człowiek dowiaduje się, że ma nieuleczalnie chore dziecko, sam się wyrzuca w „kosmos samotności”, żeby to przetrwać. Musisz sobie poradzić z tyłoma emocjami: strachem, smutkiem, złością, a to wszystko podlane wyrzutami sumienia. Bo co z ciebie za matka, skoro nie umiesz pomóc własnemu dziecku. Dodatkowo otoczenie często nie wie, jak się zachować i co powiedzieć. Po jakimś czasie sama uczyłam moich przyjaciół



Justyna Kulaśińska, mama Oktawiana.

co mi służy, a co nie. Wprost mówiłam, co mi robią ich komentarze typu: „będzie dobrze” albo „ty to dopiero masz przerabiane” czy „dobre” rady. Doszłam do wniosku, że nie mogę się na nich tylko wkurzać, muszę im powiedzieć, o co mi chodzi i czego potrzebuję. I to działa.

Uciekanie w samotność to miecz obosieczny: kiedy ja się wycofuję z relacji, ludzie też się wycofują. Potem żaloba mija, człowiek akceptuje rzeczywistość, a ponieważ jest istotą społeczną, wraca mu potrzeba kontaktu z innymi ludźmi. Ale jeśli ktoś jest zamknięty przez parę lat w czterech ścianach i ma ograniczony kontakt ze światem, słabną kompetencje społeczne, rodzą się lęki. Uwrażliwiam na to moich pacjentów – bo są wśród nich również rodziny niepełnosprawnych dzieci.

Justyna: Bardzo trudno znaleźć osobę, która jest w stanie zaopiekować się niepełnosprawnym dzieckiem. To musi być ktoś wykwalifikowany albo empatyczny i gotowy, by się uczyć takiej specjalistycznej opieki. A przecież wykwalifikowany fizjoterapeuta zarabia w Warszawie 150 zł za godzinę, więc nie będzie się opiekował dzieckiem za 15 zł i nie zgłosi się do żadnego programu opieki wytchnieniowej!

OPIEKA WYTCHNIENIOWA

Sylwia: To, co my w fundacji nazywamy opieką wytchnieniową, to po pierwsze zapewnienie opieki do dzieci niepełnosprawnych po to, żeby ich rodzice, głównie mamy, które zwykle spędzają z nimi 24 godziny na dobę, mogły po prostu odsapnąć.



Justyna Kulańska z synem Oktawianem
i jego opiekunką Esterką Kukier.

Gdy w rodzinie jest bardzo chore dziecko, to właśnie one, matki, podporządkowują mu całe swoje życie. A to oznacza całkowitą rezygnację z siebie. Fundacja razem z Rossmannem opłaca kompetentne opiekunki, które przychodzą do rodzin w takim wymiarze, jakiego potrzebują. Dzięki temu matki mogą odpocząć, wyjść z domu, spotkać się z kimś lub choćby pójść do pracy.

Jolanta: Mojego syna nie mogę zostawić samego ani na godzinę. Nie mogę go zostawić samego nawet na 5 minut. Żebym mogła sama gdzieś wyjść i coś załatwić, ktoś musi przyjść i go popilnować. Moją „opieką wytchnieniową” są przyjaciele, a od 4 lat mój tata. Nauczyłam się prosić w sytuacjach koniecznych, kiedy muszę iść do lekarza albo coś załatwić. Nie mam jednak odwagi poprosić: „zostań z Leonem, a ja pójdę do kina”.

To moi znajomi proponują: ja przyjdę, a ty idź na rower. Ale prosić o to jest trudno. Bliska mi osoba, Kryśka, dawniej opiekunka Leona, od czasu do czasu przychodzi i wręcz nakazuje mi, żebym poszła się wyspać u niej w domu. Potrzeba snu jest fundamentalna. Znam mamy, które nie przespały całej jednej nocy przez 6-7 lat.

Justyna: W fundacji jest przyjęte, że gdy ktoś już wcześniej współpracował z opiekunką czy fizjoterapeutą, staramy się kontynuować to z tą osobą w programie. Tak jest i bezpieczniej, i bardziej komfortowo. Trudniej jest wprowadzać do domu kogoś „obcego”. Przecież tu chodzi o dzieci, które mają ograniczone funkcje poznawcze. Nasz syn jest niewidomy, jego poczucie bezpieczeństwa jest zachwiane. Jest bardzo czujny, łatwo go przestraszyć. Oktaś nie jest naszym biologicznym dzieckiem, ma za sobą historie porzucenia i nawiązywania więzi, więc do opieki nad nim szukaliśmy kogoś, kto będzie wytrwała we współpracy, będzie budził zaufanie. Relacja rodzinna z Esterką dawała nam to w stu procentach.

Sylwia: Kiedy szukaliśmy opiekunek, robiliśmy normalną rekrutację i w większości przypadków zatrudnialiśmy bliskie osoby, choć

było też kilka spoza rodziny. Ludzie boją się opieki nad ciężko chorym dzieckiem, a często to terminalnie chore maluchy, więc niewłaściwe podanie im leku czy jedzenia może prowadzić do śmierci. Opiekunka dziecka niepełnosprawnego ma wielkie zadanie do wykonania. To nie tylko osoba, która przychodzi, robi swoje i idzie do domu – przy takich dzieciach potrzebna jest ogromna empatia. Trzeba umieć okazywać im ciepło i miłość. Ktoś, kto się nimi zajmuje na co dzień, jest dla nich najważniejszy i zwykle... całym światem. Dlatego zazwyczaj w pierwszej kolejności rodziny szukają opiekuna w kręgu osób najbliższych. To może być babcia, siostra matki, kuzynka, które mają dobry kontakt z rodziną i dzieckiem. Dzięki programowi dostają pieniądze za to, że się opiekują. To jest najlepsza opcja. Najważniejsze jest zaufanie do osoby sprawującej opiekę oraz zadowolenie matki i dziecka.

Jolanta: Wybór na opiekuna kogoś z rodziny ma sens. Tu chodzi przecież o bezpieczeństwo. Leon nie mówi, więc nie mogłabym się od niego dowiedzieć, że ktoś mu robi krzywdę. Wpuszczenie do domu nieznajomego bywa źródłem lęków dziecka i rodziców. Zestresowana matka przecież nie pójdzie wyluzowana na kawę z koleżanką. To naturalne.

BYĆ OPIEKUNKĄ

Esterka: Widzę Oktawiana, a nie jego niepełnosprawności. Znam jego historię od początku, kiedy jeszcze nie był adoptowany. Razem z rodziną modliliśmy się za niego. Teraz jest moim małym przyjacielem, pokochałam go i zrobiłabym dla niego wiele. Robimy razem bardzo dużo rzeczy, staramy się świetnie bawić. Mam też listę zadań, które muszę wykonać, np. podać leki o określonych porach, wykonać ćwiczenia rehabilitacyjne. Oktaś ma PEG-a – rurkę wprowadzoną bezpośrednio do żołądka i przez tę rurkę, w odpowiednich porach, porcjach i w odpowiednim tempie podaje się posiłki. Nigdy nie bałam się tej opieki. Zajmuję się nim kilka razy w tygodniu lub w miarę potrzeb.



Justyna: Wiemy, jaki mamy limit godzinowy. Z projektu przysługuje nam 20 godzin pomocy, a Esterka bierze niższą stawkę niż stawka rynkowa i my mamy ich 30. Gdy ciężko jest nam spać grafik, to posilkujemy się Esterą, ale też dzięki niej i programowi już dwa razy byliśmy z mężem na randce, i to był chyba trzeci czy czwarty raz od pięciu lat, kiedy mogliśmy wyjść tylko we dwoje. Bo dotąd zawsze jedno z nas musiało być z dzieckiem albo wychodziliśmy bez dzieci, ale szliśmy do pracy. A teraz mamy taki luksus.

Estera: Mam przyjacielską relację z Oktasiem, nie uważam go za podopiecznego, kogoś kim się zajmuję. Jesteśmy rodziną. Spotykam się z nim w ramach programu, kiedy jest potrzeba, ale spotykamy się i bez programu, na przykład na rodzinnych obiadach. I wtedy też mogę się nim zająć. To relacja, która wychodzi poza pracę, sprawia mi przyjemność.

Justyna: Esterka pomagała nam już wcześniej, ale od kwietnia działamy w ramach fundacyjnego projektu we współpracy z Rossmannem



Estera Kukier, opiekunka Oktawiana: Mam przyjacielską relację z Oktasiem, nie uważam go za podopiecznego, kogoś kim się zajmuję. Jesteśmy rodziną.

i ma to trwać przez rok. Na tyle czasu mamy podpisaną umowę. Z Esterą byłam spokojna, bo wiedziałam, że jeśli będzie jakiś problem, to ona go nie zbagatelizuje i da sobie radę. Często w rodzinach jest też lęk: czy opiekunka nie krzyknie, nie uderzy, nie szarpnie. My tego stresu nie mieliśmy.

WIĘCEJ NIŻ OPIEKA

Jolanta: Opieka wytchnieniowa powinna zawierać także elementy terapii psychologicznej, a często również psychiatrycznej dla opiekunów, bo depresja bardzo często jest naturalną konsekwencją tych sytuacji. Jako psycholog to rozumiem, choć niestety jestem też przykładem, że „szewc bez butów chodzi”. Gdy okazało się, że Leon jest chory, nie poszłam od razu do psychoterapeuty i bardzo tego żałuję. Mój smutek, przerażenie i poczucie samotności w tej sytuacji całkowicie odebrały mi radość z bycia mamą w tamtym początkowym etapie macierzyństwa. Doskonale rozumiem stany i uczucia, z jakimi mierzą się między innymi rodzice, którzy otrzymują informację, że ich dziecko będzie lub jest nieuleczalnie chore. Ważne, żeby mieć z kim o nich porozmawiać. Jest na przykład Stowarzyszenie Dobra Wola, które prowadzi bezpłatną infolinię dla rodziców dzieci niepełnosprawnych. Można tam opowiedzieć o swoich problemach, lękach czy złości. Po drugiej stronie ktoś wysłucha, czasami coś doradzi i nigdy nie oceni. To już jest dużo.

Sylwia: W fundacji organizujemy też spotkania dla mam chorych dzieci. Kiedyś były to raz w roku weekendowe wyjazdy dla matek. Teraz organizujemy spotkania co miesiąc w kilku miastach w Polsce i chciałabym ten projekt rozszerzać. Bo jak się rodzi chore dziecko, często kończą się przyjaźnie: rodzice są tak skupieni na walce o zdrowie i życie dziecka, że nie mają czasu na wyjścia towarzyskie i podtrzymywanie relacji. Nawet kiedy jest opiekunka i matka mogłaby coś zrobić, okazuje się, że nie ma dokąd pójść. Więc stwarzamy taką przestrzeń. Wybieram zawsze najładniejsze miejsca w danym mieście, są warsztaty psychologiczne, prawne, coachingowe, na których matki dostają wiedzę i wsparcie, spotykają kobiety, które mają takie same problemy jak one, które rozumieją je jak nikt inny. Zawierają przyjaźnie, odbudowują relacje, które straciły przez lata, mogą się wymieniać informacjami. Mają poczucie przynależności do grupy. Dostają też od naszej fundacji prezenty, robimy sesje zdjęciowe, zapraszamy na spotkania gości. Matkami chorych dzieci mało kto się interesuje. Wiele organizacji zajmuje się rozwojem i karierą kobiet, albo samymi dziećmi. O matkach nieuleczalnie chorych dzieci się zapomina.

Sylwia: Potrzeby w zakresie opieki wytchnieniowej i każdej innej są ogromne. Wiem o tym, bo Fundacja Między Niebem a Ziemią prowadzi działalność od 10 lat. Wcześniej mieliśmy siedmiu podopiecznych, którym zapewnialiśmy opiekunki. Dzięki Rossmannowi mamy na jeden rok pieniądze dla 18 opiekunek. Potrzeby są jednak o wiele większe. Od tego roku jest też rządowy program „Opieka wytchnieniowa”, choć działa on w nieco inny sposób niż nasz fundacyjny. ♥

RADOSNE ODLICZANIE



Tradycja przygotowań do świąt Bożego Narodzenia sięga czasów słowiańskich. Choć wydaje się bardzo odległa, warto z niej czerpać pełnymi garściami, by już od początku grudnia celebrować wyjątkową, gwiazdkową atmosferę. Dzięki kalendarzom adwentowym jest to jeszcze przyjemniejsze.

Tekst: ELWIRA MADZIAR-KOSIERADZKA



Nasz ekspert:
DR EDYTA PAGEL
kulturoznawca,
Wyższa Szkoła Biznesu,
Mediów i Reklamy

Ludowe zwyczaje z różnych regionów Polski pokazują, że okres przed Bożym Narodzeniem był pełen uśmiechu i spotkań towarzyskich. Matka Ziemia, traktowana jak żywa istota, od połowy listopada odpoczywała, a wszelkie prace polowe, ba, nawet wbicie zwykłego palika, było zakazane aż do wiosny. „W adwenta ziemia święta”, mówili chłopcy i przenosili całą swoją aktywność do domowego zacisza, by ciemne dni i długie wieczory spędzać na wspólnej pracy przy kominku. Kobiety, niezależnie od wieku, gromadziły się kolejno w domach

każdej z nich i darły gęsie pierze na poduszki i pierzyny. Przędły też wełnę i len, przebierały fasolę lub groch i robiły świąteczne ozdoby, wymieniając się przy okazji nowinkami i ploteczkami. Bywało, że towarzyszyli im najstarsi w rodzie – dorzucali drwa do pieca, snuli gawędy o dawnych wojnach, a także opowiadali legendy o czarownicach, strzygach, duchach i smokach.

Do pracujących kobiet wpadali też niekiedy młodzi zalotnicy, podpatrujący wcześniej przez okna piękne panny. Rozdmuchiwali pierze i powodowali rejdach, piski i śmie-

FOTO: ADOBE STOCK (1), ARCHIWUM PRYWATNE (1)



Eloy.
kalendarz do samodzielnego
złożenia, 24 okienka, 1 szt.
Tylko u nas

PRZYGOTOWANIA *do świąt*

chy, korzystając z zamieszania i podszczypując dziewczyny. „Kto się zaleca w adwenta, będzie miał żonę na święta”, powiadali starsi, a młodzież skwapliwie korzystała ze swatów. We wschodniej Polsce adwent zyskał nawet dzięki temu nazwę swadziebne.

W PALECIE ZIELENI

Aby umilić sobie odliczanie do świąt i celebrowanie tego czasu, pleciono wieńce z zielonych gałązek i ozdabiano je czterema świecami – na każdą niedzielę oczekiwania. Wieńce wieszano też na drzwiach domów, bo wierzono, że jest to czas obfitujący w magię, a wieńiec ma chronić domostwo przed nieproszonymi gośćmi z zaświatów. Dla przykładu górale babiogórscy z Beskidów szczególnie uważali na „guślorki”, „carownice” i „babrule” w okolicy dnia św. Łucji,

testanckich tworzone też specjalne świąteczne zegary, podzielone na 24 segmenty z wklejonymi obrazkami religijnymi. Wszystkie te zwyczaje miały pomóc prostym, niepiśmiennym ludziom w orientacji czasowej przed ważnymi świętami, a małe niespodzianki – umilić surowy okres wyrzeczeń adwentowych – dodaje ekspertka.

Aż pewnego dnia w Monachium mama małego Gerharda po raz pierwszy przyczepiła dla niego na kartonowej tablicy ciasteczka – po jednym na każdy dzień odliczania do świąt. Tak narodziła się nowa tradycja...

OKIENKO PO OKIENKU

Zainspirowany wspomnieniem z dzieciństwa o kalendarzu stworzonym z kartonu i sznurka Gerhard Lang – bo tak nazywał się ów chłopiec – stworzył w 1904 roku pierwszy, kolo-

rowy kalendarz adwentowy z ukrytymi w okienkach słodyczkami. Od 1908 roku takie kalendarze-bombonierki zaczęły swoją karierę komercyjną, najpierw w Niemczech, a potem w innych regionach kultury protestanckiej. – W Polsce pojawiły się w latach trzydziestych XX w. I choć miały korzenie protestanckie, łączyły się z katolicką wiarą w narodzenie Jezusa i adwentem – mówi dr Edyta Pagel. I dodaje: – Zwyczaje, tradycje przenikają z jednych kultur do innych, wzbogacając je, urozmaicając, otwierając na to, co nowe, inne. Adaptowanie przez Polaków kalendarza adwentowego było związane nie tylko z elementami religii chrześcijańskiej, lecz także z obdarowywaniem, które jest bardzo ważne w naszym kręgu kulturowym.

Ponownie doceniliśmy wartość obdarowywania bliskich kalendarzami – ale także



k który przypada 13 grudnia. Wierzyli, że już w wigilię tego święta spiskujące z diabłem czarownice mogą rzucić uroki, używając do tego celu jakiegoś przedmiotu z gospodarstwa. Dlatego na wszelki wypadek starali się nie wychodzić z domów po zmroku, nikomu niczego nie pożyczać, a nawet nie dawać jałmużny żebrakom. Zabezpieczali się też, wieszając w oknach i drzwiach zioła i gałązki drzew.

Tymczasem w Niemczech oprócz wieńców, na których mocowano świece, odliczano dni do świąt także na inne sposoby.

– Malowanie kredą na drzwiach kresek od 1 grudnia przez kolejne 24 dni lub skreślanie po jednej z wcześniej namalowanych kresek, zapalanie na wieńcu codziennie jednej świeczki albo umieszczanie na nim woreczków z drobnymi prezentami, przyklejanie na domach każdego dnia nowego obrazka związanego z Bożym Narodzeniem – wymienia tradycje adwentowe dr Edyta Pagel, antropolog kultury. – W kręgach pro-



MAGICZNE KOLORY

Zieleń i czerwień w tradycji świątecznej mają magiczne, przedchrześcijańskie znaczenie. Zielone gałązki drzew iglastych symbolizują życie, a czerwony kolor ozdób – moc, miłość i energię seksualną. Czerwień, związana ze słońcem, miała też odstraszać demony, które kojarzą się z ciemnością. Wieńce w takich właśnie kolorach, umieszczone w domu lub na drzwiach, odpędzają wszelkie nieprzyjemne energie i istoty z zaświatów.

kupowania ich dla siebie – w latach dziewięćdziesiątych XX w. Otwieranie kolejnych okienek – w tamtym czasie głównie z czekoladkami – stało się częścią magii świąt.

– Można obchodzić część tradycyjną świąt, oddzielając ją od religijnej. Możemy nie być religijni, ale lubić podniosłość, celebrowanie tego okresu, biesiadowanie z rodziną, obdarowywanie bliskich prezentami. Grudniowe świętowanie było i jest tradycją powszechną na świecie i starszą od chrześcijaństwa. Wiele kultur celebrowało w tym okresie zakończenie pory ciemnej, mrocznej i nadejście światła, co jest związane z przesileniem zimowym – wyjaśnia antropolog.

ŚWIATOWA KARIERA KALENDARZA

W ojczyźnie kalendarza adwentowego, Niemczech, niemal od zawsze celebrowanie okresu przedświątecznego odbywa się również na ulicach. Oprócz tradycyjnych jarmarków świątecznych można podziwiać

spektakularne instalacje odliczające dni do Bożego Narodzenia.

– Popularnością cieszą się wizualizacje na reprezentacyjnych budynkach, zazwyczaj ratuszach. Okna są pięknie udekorowane, a każdego dnia kolejne okno specjalnie oświetlone. Ludzie zbierają się przed budynkiem, śpiewają pieśni adwentowe, spotykają się ze znajomymi i piją grzane wino. Co roku niemieckie miasta prześcigają się w tym, w którym z nich znajdzie się najbardziej okazały kalendarz – opowiada Edyta Pagel. – W latach 1997-2012 był nim największy na świecie wolno stojący adwentowy kalendarz w Lipsku, wysoki



na ponad 800 metrów, a otwierane każdego dnia drzwiczki z niespodzianką miały dwa na trzy metry. Z kolei w 2019 roku za największy na świecie uznano kalendarz umieszczony na fasadzie apartamentowca w dzielnicy Berlina – Steglitz. Kolejne dni były odliczane świecącymi cyframi umieszczonymi w neonowych gwiazdkach – mówi antropolog.

Po II wojnie światowej słodki kalendarz adwentowy z Niemiec wraz z amerykańskimi żołnierzami trafił do Stanów Zjednoczonych, a stamtąd na cały świat. Oczywiście, w zależności od szerokości geograficznej przedświąteczne oczekiwanie przybierało nieco inny charakter.

– Kraje, które przyjęły zwyczaj kalendarzy adwentowych, dostosowały je do swojej kultury, upodobań społecznych związanych z prezentami i do reprezentatywnych, flagowych produktów, dzięki którym są rozpoznawane – tłumaczy ekspertka. I wymienia: – We Francji popularny jest „calendrier de l’Avent” w postaci 24 czerwonych wo-

HEJ KOLĘDA, KOLĘDA!

Do wesołych tradycji adwentowych należy też kolędowanie, które na Pomorzu i Kaszubach zaczynało się już w adwencie. Grupa przebierańców pod wodzą Gwiazdy w ubraniu ze słomy chodziła od domu do domu, śpiewając i rozdając dzieciom łakocie. Również na Warmii w wesołych korowodach można było spotkać przebranych za zwierzęta: niedźwiedzia, kozę czy konia. Zwyczaj ten miał źródło w tradycji pogańskiej.



reczków z niespodziankami. Zazwyczaj są to kosmetyki, miniatury win, świece zapachowe, próbki perfum, słodycze. Wśród Anglików dużą popularnością cieszy się „advent calendar” z różnymi rodzajami i smakami herbat, opatrzone opisem parzenia, kalendarze z piwami kraftowymi, krakusami, kosmetykami, gadżetami z gier i filmów. W Szwecji „adventskalender” lub „julkalender” zawiera najczęściej niespodzianki w postaci słodyczy, ciastek, dodatków dekoracyjnych, jednak największą popularnością cieszą się kalendarze wykonane samodzielnie.

Z kolei w Szwajcarii popularnymi prezentami są czekoladki, miniaturowe sery i wina. W Stanach Zjednoczonych, gdzie panuje prawdziwy kalendarzowy szal, małe prezenty są zdecydowanie najbardziej zróżnicowane i właściwie nie ma tu żadnych ograniczeń. Najczęściej są to jednak: zabawne figurki z przesłaniem, nietypowe słodycze (*crazy sweet*), miniaturki alkoholi, gadżety erotyczne, różne rodzaje czipsów czy sosów do grilla.

Z PRZESŁANIEM I NA BOGATO

Od czasu pierwszego drukowanego kalendarza adwentowego z łakociami sporo się więc zmieniło. Choćby to, że kalendarz może

być... wirtualny. Marki organizują w Internecie przeróżne akcje, oferując codziennie inne promocje i fanty, a kalendarze mają postać elektroniczną, na przykład aplikacji na telefon, ale też przybierają postać akcji charytatywnych.

– Kalendarz adwentowy dostosował się do kultury masowej: wpisał we współczesny marketing i stanowi świetną okazję do reklamy produktów, marki czy określonej



działalności – wyjaśnia antropolog i przywołuje przykłady z najwyższej półki. – Za jeden z najbardziej ekskluzywnych, a jednocześnie najdroższych uważa się kalendarz przygotowany przez Porsche. Kosztuje milion dolarów! Mierzy 1,75 metra, jest wykonany z aluminium, ma podświetlone wnętrza na prezenty i jest dostępny w ograniczonej ilości – wyprodukowano tylko pięć egzemplarzy z przeznaczeniem dla jednego klienta z każdego kontynentu. Oczywiście prezentami są ekskluzywne produkty z limitowanej serii Porsche, natomiast finałową niespodzianką stanowi 8,5-metrowy jacht motorowy wyceniony na 300 tysięcy dolarów. Jest jeszcze szansa nabyć ten kalendarz, ponieważ do tej pory sprzedano tylko jeden egzemplarz. Innym ekskluzywnym kalendarzem adwentowym jest ten stworzony przez markę Tiffany & Co z biżuterią w środku, za który trzeba zapłacić 112 tysięcy dolarów.

WSPÓLNIE CZEKAMY NA ŚWIĘTA

Kalendarz adwentowy przypomina nam, że warto celebrować okres przedświąteczny i wprowadzać magiczną atmosferę Bożego Narodzenia na długo przed ozdobieniem choinki czy pakowaniem prezentów. A co najważniejsze, możemy to robić ➤

wspólnie – podobnie jak nasze prababki i pradziadkowie spędzać czas na radosnych spotkaniach w miłej atmosferze, piekąc pierniczki, lepiąc pierogi, robiąc upominki czy ozdoby choinkowe. – Nietypowym rozwiązaniem jest tzw. aktywny kalendarz adwentowy, coraz bardziej popularny w Niemczech i Szwajcarii. Mieszkańcy umawiają się na odwiedzenie każdego dnia o jednakowej porze jednego sąsiada, który przygotowuje paczkę z upominkiem dla wszystkich. Może to być ciasto, wino, słodycze. Ważniejsze od prezentu jest to, aby się spotkać, wspólnie celebrować czas oczekiwania na święta i sprawiać sobie przy-

ZIMOWE ŚWIĘTOWANIE

Gody albo Szczodre gody – tak Słowianie nazywali dzisiejszy okres Bożego Narodzenia, czcząc w ten sposób narodzinę boga Stońca – Swaroga. Okres późnojesienny nazywali zaś Przedgodami. Na tę tradycję nałożyło się chrześcijaństwo, które wprowadziło adwent, z łaciny „adventus”, czyli „przyjście”. We wczesnym średniowieczu trwał już od 11 listopada, czyli dnia św. Marcina, później skrócono go do czterech tygodni. Mimo kościelnych nakazów nasi przodkowie potrafili sprawić, że cztery tygodnie poprzedzające Gwiazdkę były radosne i pełne bliskości.

gdy otworzymy kolejne okienko lub pudełeczko, a to wywołuje dreszczyk emocji, także potrzebny w codziennym życiu.

Już sama różnorodność kalendarzy adwentowych przyprawić może o zawrót głowy – do wyboru są słodkie, na przykład z czekoladkami, zdrowymi batonikami czy aromatycznymi herbatami. Do przedświątecznego dopieszczania idealne będą kalendarze urodowe – z pachnącymi kulami do kąpieli, na przykład w kształcie ośnieżonego miasteczka, z akcesoriami do paznokci i dla panów – typu Barber. Najmłodszych ucieszą codziennie nowe przybory szkolne z ulubionym kreskówkowym boha-



jemność poprzez spotkanie ze znajomymi. To integruje, tworzy wspólnotę, jest doskonałą okazją do lepszego poznania się – mówi ekspertka.

Ale świetnym sposobem na kultywowanie takiej tradycji mogą być chociażby popularne firmowe wigilie. Choć w związku z pandemią nie mamy pewności, czy będziemy mogli gromadzić się w szerszym gronie – zawsze pozostaje rzeczywistość wirtualna. Dzięki komunikatorom można zorganizować gwiazdkowy wieczór ze znajomymi, którzy mieszkają w różnych częściach Polski i świata.

PRÓBA CIERPLIWOŚCI

– Kalendarz adwentowy wpisał się w kulturę popularną, w której ważne jest sprawianie sobie i innym przyjemności, dawanie prezentów, rozpieszczanie się, a także tworzenie rzeczy spersonalizowanych

– mówi dr Edyta Pagel. I dodaje, że ważny jest też inny aspekt: – Kalendarz stanowi próbę cierpliwości, stawiania sobie wyzwań, sprawdzenia „czy wytrzymam i nie otworzę wszystkich prezentów naraz?”. Dlatego ten element przedświątecznej tradycji nie jest zarezerwowany tylko dla dzieci, ale staje się coraz bardziej popularny także wśród dorosłych.

Dzięki drobnym gestom powoli tworzymy atmosferę świąt i stopniujemy ekscytację, możemy znów poczuć się jak dzieci.

– Radosne oczekiwanie, które symbolizuje kalendarz adwentowy, wiąże się z niespodziankami, czyli czymś zaskakującym, nieprzewidywanym, co budzi pozytywne emocje. Kiedy dostajemy nawet mały upominek, czujemy się wyróżnieni, ważni, a obdarowując nim kogoś – wyrażamy sympatię i czujemy się lepiej – mówi dr Edyta Pagel. – Nigdy nie wiemy, co dostaniemy,

terem albo... dinozaurami (dzieci uwielbiają je kolekcjonować). Wspólnie z bliskimi wypróbuj swoją silną wolę i sprawdź, jaką frajdę może sprawić odkrywanie każdego dnia tylko jednego okienka.

Antropolog podkreśla, że codzienne małe upominki są preludium do tych, które otrzymamy w święta.

– Dzięki nim przyjemniej spędzamy czas oczekiwania, ale są także nagrodą dla nas w okresie przedświątecznych przygotowań. Przecież to, jak spędzimy cały grudzień, znacznie wpływa na to, jak będziemy czuć się przy wigilijnym stole. Dajmy więc sobie okazję do tych małych przyjemności, zarezerwowanych tylko dla nas. Na tym polega właśnie pozytywny wydźwięk tradycji związanej z kalendarzem adwentowym – podsumowuje dr Pagel. ♥



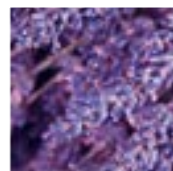
JAGUAR CLASSIC ELECTRIC SKY

łączy klasykę ze zwierzęcym magnetyzmem i nowoczesnością. Elegancki. Efektowny. Powstał by wzbudzać dreszcz emocji. Ta świeża i nieoczywista kompozycja zapachowa została stworzona dla mężczyzn, którzy nieustannie odkrywają nowe i zawsze idą po więcej. Ograniczenia nie istnieją.

ZAPACH AROMATYCZNY FOUGERE



NUTA BAZY
Grejpfrut
Liście fiołka
Pieprz syczański



NUTA SERCA
Geranium
Szałwia muskatołowa
Lawenda francuska



NUTA GŁOWY
Drzewo bursztynowe
Fasolka tonka
Mech kryształowy



HERBACIANA TRADYCJA NA ŚWIĘTA

DLA KOGO?

Dla miłośników
klasycznej, gorącej,
dobrej herbaty
i wszystkich, którzy
chcą umilić sobie
odliczanie dni
do pierwszej gwiazdki.

Sir William's Tea,
kalendarz adwentowy
z herbatami, choinka
herbaciana, 24 okienka,
1 szt.



CO W ŚRODKU?

24 aromatyczne herbaty ukryte między ozdobami na planszy, która po rozłożeniu staje się choinką! Dodatkowy świąteczny element i numerki rozmieszczone w taki sposób, aby codziennie trzeba było szukać nowej niespodzianki. Warto, bo w nagrodę można delektować się złocistym, luksusowym naparem z niezwykłą przyjemnością.

CO W ŚRODKU?

24 okienka, w których kryją się czekoladki w świątecznych kształtach, o różnych smakach albo nadzieniach. Wszystkie pyszne, trzeba tylko uważać, aby nie otworzyć całości na raz – przypadkiem...

PS Z TYŁU OPAKOWANIA CZEKA
DODATKOWA NIESPODZIANKA!



Lindt, kalendarz
adwentowy
z czekoladkami,
24 okienka,
1 szt.

DLA KOGO?

Dla łasuchów – dużych i małych,
miłośników mlecznej czekolady,
słodkości i świątecznych
przygotowań.

CZEKOLADOWE ODLICZANIE

PRZYGOTOWANIA *do świąt*

CO W ŚRODKU?

25 aromatycznych saszetek z herbatą w formie piramidek,
idealnych na zimowe wieczory albo poranki.
Imbir, cynamon, pomarańcza, jabłko... Brzmi pysznie!
Dodatkowo, kostki kalendarza można układać jak puzzle
i tworzyć różne obrazki. Idealne zajęcie,
kiedy będziesz czekać, aż woda się zagotuje...



DLA KOGO?

Dla tych, co cenią
głęboki smak
liściastych herbat, i to
w organicznej wersji,
oraz tych, którzy lubią...
puzzle!



Ewax, English
TeaShop Organic,
kalendarz
adwentowy
z herbatami
w postaci puzzle,
25 okienek, 1 szt.

ŚWIĄTECZNA UKŁADANKA HERBACIANA

CO W ŚRODKU?

Wszystko, co najlepsze!
Smakowite mieszanki herbat,
owoców i pysznych aromatów,
które potrafią zaskoczyć.
22 przyjemne wieczory, poranki
lub popołudnia – od Ciebie
zależy, kiedy zaparzysz kolejną.

Irving, kalendarz
adwentowy
z herbatami,
choinka herbaciana,
22 okienka, 1 szt.



DLA KOGO?

Dla miłośników dobrej
herbaty i dla tych,
którym brakuje miejsca
na choinkę. Aromatyczne
saszetki zamknięte
w kopertkach i ułożone
w kształt drzewka
przywołują świąteczną
atmosferę, gdziekolwiek
je nie powiesić!

ROZGRZEWAJĄCE
PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT!

SŁODKIE ODLICZANIE W WERSJI WEGE

DLA KOGO?

Dla wszystkich, bez wyjątków! Chyba każdy bez względu na wiek lubi krówki! Należy tylko pamiętać, że jedno okienko przypada na dzień...



Me gusto, Super Fudgio, kalendarz adwentowy z wegańskimi krówkami, 24 okienka, 1 szt.

CO W ŚRODKU?

Raj dla podniebienia! 24 ekologiczne, wegańskie krówki w różnych smakach – bananowym, toffi, kakaowym, kokosowym i truskawkowym. Same pyszności! Nigdy nie wiadomo, na jaką się trafi, ale podobno życie jest jak pudełko... krówek!

CO W ŚRODKU?

Wszystko, co najlepsze i najśodsze! Minibatoniki łączące owoce, superfoods i czekoladę w świątecznym wydaniu. 25 dni i przyjemnych momentów zarezerwowanych wyłącznie dla siebie, z niespodzianką na sam koniec.

DLA KOGO?

Dla fanów Anny Lewandowskiej i wszystkich, którzy lubią słodkości z naturalnych składników. Zaskakujące łakocie w każdym okienku i dostęp do platformy treningowej na 10 dni – na wszelki wypadek, pod nowe postanowienia noworoczne lub dla zrobienia miejsca na dodatkowy kawałek serniczka w Wigilię.



ODLICZANIE W FORMIE

HFBA,
kalendarz
adwentowy Foods
by Ann, zdrowe
minibatoniki
w czekoladzie,
25 okienek, 1 szt.

PRZYGOTOWANIA *do świąt*

CO W ŚRODKU?

Pachnące kule, tabletki, musujące proszki zmieniające wodę w kąpiel pełną piany! Różne kształty, kolory, zaskakujące zapachy, które potrafią uzależnić! Być może to jedna z najprzyjemniejszych form odliczania, na jaką można trafić, a na pewno taka, na którą będziesz niecierpliwie czekać każdego dnia!



DLA KOGO?

Dla miłośników kąpielowych rytuałów, wanny i domowego spa! Najprzyjemniejsze 24 grudniowe wieczory, zanim na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka!



Manufaktura Piękna, kalendarz adwentowy miasto, produkty kąpielowe, 24 okienka, 1 szt.

GWIAZDKOWE RYTUAŁY

CO W ŚRODKU?

Efektowne pyłki, brokat, naklejki do zdobienia paznokci i tworzenia wzorków, o jakich jeszcze Ci się nie śniło! Dodatkowo polerki, pilniczki i waciki, które ułatwią wykonanie manikiuru – niezależnie od tego, na co się zdecydujesz.



DLA KOGO?

Dla dziewczyn i kobiet w różnym wieku, wystarczy, że lubią tworzyć coś ładnego na paznokciach albo chcą odkryć coś nowego!



ŚWIĄTECZNY MANIKIUR

Avanti, Bloom Nails, kalendarz adwentowy z ozdobami do paznokci, 24 okienka, 1 szt.

SPOSÓB NA 24 ODPRĘŻAJĄCE WIECZORY



DLA KOGO?

Dla miłośników gorących, pachnących kąpieli, długich zimowych wieczorów i odprężających chwil w łazience! Można się nimi dzielić, ale nie trzeba – są tak kolorowe, pachnące i zachwycające, że trzeba samemu podjąć decyzję.



Manufaktura Piękna, kalendarz adwentowy z musującymi kulami do kąpieli, 24 okienka, 1 szt.

CO W ŚRODKU?

24 aromatyczne kule do kąpieli o wspaniałych zapachach, z dodatkiem olejków – awokado i z pestek winogron. Odpowiedzialne są nie tylko za nastrój świąteczny, ale też ten w łazience, kiedy można się odprężyć.

CO W ŚRODKU?

Same zaskakujące rzeczy! Tabletki barwiące wodę, kule do kąpieli, kapsułki wytwarzające mnóstwo piany, tabletki do kąpieli dłoni i stóp, różne formy, kształty i fantastyczne zapachy! Codzienne, małe niespodzianki pomagające w odliczaniu do świąt i odprężaniu się podczas przygotowań.



DLA KOGO?

Dla wielbicieli jednorożców, kąpieli w wannie, kolorowej wody, domowego spa i łazienkowego szaleństwa.



Manufaktura Piękna, kalendarz adwentowy z jednorożcem, produkty kąpielowe, 24 okienka, 1 szt.

24 KOLOROWE SPOSOBY NA ODPRĘŻAJĄCE ODLICZANIE

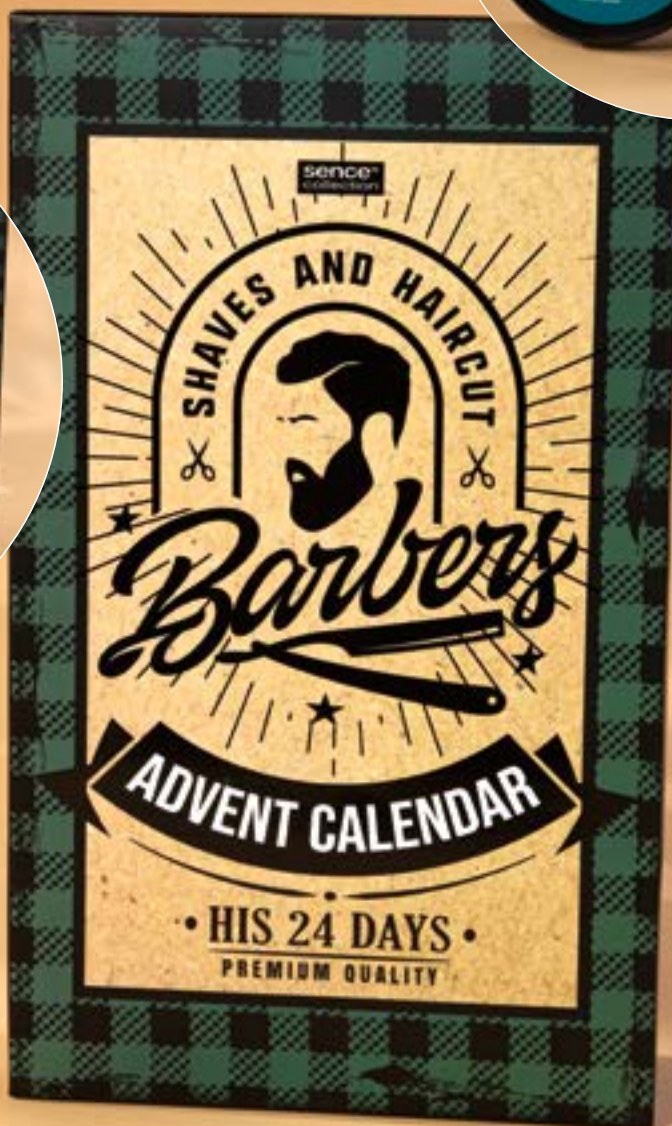
CO W ŚRODKU?

24 dni męskiej pielęgnacji – od stóp do głów, przez brodę i włosy!

Niezbędne miniaturki kosmetyków o pojemności 30-50 ml w standardowym wydaniu, jak żel do mycia twarzy lub pod prysznic, oraz te bardziej zaskakujące w formie mgiełki do ciała czy balsamu do ust. Nie brakuje też męskich gadżetów, ale jest tylko jeden sposób, aby się o tym przekonać :)



Top Brands,
Barber, kalendarz
adwentowy
dla mężczyzny,
24 okienka, 1 szt.



DLA KOGO?

Dla wszystkich mężczyzn, którzy nie tylko dbają o brodę, ale też po prostu o siebie. Bez określonej grupy wiekowej, bo dbanie o siebie nie zależy od nr PESEL.

NAJBARDZIEJ MĘSKI KALENDARZ, JAKI ISTNIEJE!

WŁOSOWE SZALEŃSTWO!



Invisibobble,
kalendarz
adwentowy
z ozdobami
do włosów,
24 okienka, 1 szt.

DLA KOGO?

Dla wszystkich
miłośniczek ozdób
do włosów, gumek,
spinek, fantastycznych
upięć i spektakularnych
koczków.

CO W ŚRODKU?

Gumki sprężynki do wszystkich rodzajów włosów,
popularne scrunchie, fantastyczne spinki i ozdoby.
24 akcesoria, które pomogą wyczarować
wspaniałe fryzury i dodatkowo zadbają o włosy.
Każdy dzień i odkryte okienko może oznaczać
inne upięcie!

PRZYGOTOWANIA *do świąt*

CO W ŚRODKU?

Wszystko, co niezbędne do malowania, szkicowania i kreatywnego spędzania czasu. Kolorowe kredki, zakreślacze, mazaki, linijka, ołówki, długopisy – 24 przybory, za pomocą których może powstać niejeden zimowy pejzaż albo list do św. Mikołaja. Karty z naklejkami i ulubionymi postaciami z bajki dodatkowo uprzyjemnią czekanie na pierwszą gwiazdkę i zajmą nawet najbardziej niecierpliwe maluchy.



Sambro,
Psi Patrol, kalendarz
adwentowy
z przyborami
szkolnymi dla dzieci,
24 okienka, 1 szt.

DLA KOGO?

Dla najmłodszych, miłośników
Psiego Patrolu, rysunków,
kolorowanek i dobrej zabawy!

BAJKOWE
ODLICZANIE
DLA NAJMŁODSZYCH

CO W ŚRODKU?

24 dinozaury oraz specjalne karty, które wprowadzają w fascynujący, prehistoryczny świat. Dodatkowo, elementy opakowania pozwalają stworzyć scenerię, w której kiedyś żyły dinozaury. Możesz poznać je jeszcze bliżej, skanując specjalny kod ukryty w środku, przenosząc się tym samym do wirtualnej rzeczywistości! Czy może być coś bardziej fascynującego?



Collecta,
Prehistoric
World,
kalendarz
adwentowy
z dinozaurami,
24 okienka,
1 szt.

DLA KOGO?

Dla wszystkich fanów
dinozaurów, gier
i dobrej zabawy!

PODRÓŻ W CZASIE, W TOWARZYSTWIE DINOZAUROW



Home spa

Twoja chwila relaksu

Zadbaj o codzienny pielęgnacyjny rytuał – czas tylko dla siebie. Dzięki temu łatwiej zachowasz wewnętrzną równowagę, tak ważną co dnia, nie tylko w przedświątecznym zabieganiu.

WEWNĘTRZNA HARMONIA W DOMOWYM SPA

*W przedświątecznej krzątaninie często zapominasz o sobie.
Chcesz zadbać o bliskich i odsuwasz na dalszy plan swoje
potrzeby. A wystarczy, byś wygospodarowała kwadrans dziennie,
na przykład na relaksującą kąpiel i pielęgnację ciała,
żeby zyskać wewnętrzny spokój.*

Tekst: ELWIRA MADZIAR-KOSIERADZKA



Nasz ekspert:

KATARZYNA KUCEWICZ

psycholożka, psychoterapeutka

Prowadzi Ośrodek Psychoterapii i Coachingu Inner Garden
w Warszawie. Autorka trzech książek. Popularyzuje psychologię
na swoim Instagramie @psycholog_na_insta

Za oknem – ślota, wiatr, śnieżyce. Czekaając na autobus w przemokniętych butach albo lawirując między kałużami na parkingu, niosąc zakupy do auta, marzysz o ciepłej, otulającej kąpeli lub kubku herbaty, którą niespiesznie wypijesz owinięta w koc. Ale gdy wchodzisz do domu... nagle czar pryska, rzeczywistość skrzeczy i okazuje się, że nie jesteś w stanie wygospodarować nawet kwadransa dla siebie. Myślisz „Odpocznę w święta...”, traktując relaks jako nagrodę po trudzie przygotowań i domowej krzątaniny. Czy to roztropne podejście?

– Odpoczynek nie powinien być nagrodą, tylko naturalnym elementem naszego życia i naszej pracy. Nie można dobrze pracować ➤



Manufaktura Piękna, zestaw zawiera sześć musujących kul do kąpieli z olejkami z awokado i pestek winogron, 6 x 50 g. **Tylko u nas**

HOME SPA *codzienne rytuały*



Gdy robimy coś dla siebie z czułością i uważnością, to trochę tak, jakbyśmy były mamami, które opiekują się swoim wewnętrznym dzieckiem. To bardzo ważne rytuały, które relaksują i przypominają, jak ważny jest nasz komfort.



Tso Moriri, zestaw zawiera trzy aromatyczne pudry do kąpiel, śliwka w czekoladzie, rozświetlający, magnolia z płatkami piwonii, 3 x 100 g. **Tylko u nas**

ŁAGODNE PRZEJŚCIE W OBJĘCIA MORFEUSZA

Chwile przed snem dobrze jest poświęcić na wyciszenie i dalszy ciąg rytuałów relaksacyjnych. Zrezygnuj z przeglądania wiadomości w smartfonie – niebieskie światło emitowane przez ekran powoduje pobudzenie i odsuwa senność. Zamiast tego włącz odpężającą muzykę instrumentalną – w stan zen wprowadzą cię nuty japońskie albo delikatny smooth jazz. Jeśli chcesz, poświęć się medytacji – świetne są medytacje prowadzone, które możesz znaleźć w języku polskim albo angielskim na YouTube. Poczytaj ulubioną książkę albo nic nie rób, o niczym nie myśl, zrelaksuj się... I po prostu wycisz. W ten sposób wejście w sen będzie łagodne i naturalne, a to zaprocentuje prawdziwym wypoczynkiem w nocy.

bez wdrożenia chwili na relaks i bez umiejętności wypoczywania, odcięcia się. Osoby, które nawet podczas przerwy świątecznej pracują – szybciej się wypalają, w pewnym momencie stają się też mniej wydajne i zaczynają popełniać błędy – mówi Katarzyna Kucewicz, psychoterapeutka.

Tylko jak się do tego zabrać, by wygospodarować czas tylko dla siebie? Bo to nieprawda, że go nie masz... Masz tylko inną hierarchię priorytetów – praca, dzieci, domowe sprawy, przygotowania do świąt... Wszyscy powinni być zaopiekowani i ogarnięci, wtedy naprawdę będziesz z siebie zadowolona i odetchniesz z ulgą. Czy aby na pewno? Czy cała rodzina dostrzeże twoje zadowolenie? Czy naprawdę te kilka chwil dla siebie to grzech?

– Gdy robimy coś dla siebie z czułością i uważnością, to trochę tak, jakbyśmy byli mamami, które opiekują się swoim wewnętrznym dzieckiem. To bardzo ważne rytuały, które nie tylko nas relaksują, lecz także sprawiają, że przypominamy sobie o własnych potrzebach, o tym jak ważny jest nasz osobisty komfort, nie tylko komfort całej rodziny – wyjaśnia terapeutka. I dodaje: – Dzięki różnym zabiegom, na przykład domowego spa, kobieta spotyka się ze sobą, choćby na kwadrans. Jeśli wyrobimy w sobie nawyk tego kwadransa dziennie wyłącznie

dla siebie, po miesiącu zaczniemy zauważać efekty – w postaci lepszego samopoczucia, większego spokoju oraz zadowolenia.

ŁAZIENKA – TWOJE KRÓLESTWO SPA

Z takim podejściem możesz uczynić z prozaicznej czynności higienicznej, jaką jest kąpiel – prawdziwe domowe spa. „Zdrowy dzięki wodzie” – to kryje się za łacińskim rozwinięciem tego skrótu „sanus per aquam”. I choć określenie wywodzi się ze starożytności – Grecy i Rzymianie zauważali bowiem zbawienny wpływ wody na kondycję fizyczną i psychiczną równowagę – to hydroterapia i akwaderapia są stosowane również współcześnie. Za pomocą wody, termalnej czy solankowej, wspomaga się leczenie schorzeń serca, nerwobólów, skutków stresu i stanów lękowych. Wykorzystuje się ją do różnego rodzaju kąpieli i hydromasażu.

Żeby jak najwięcej zyskać z przyjemnego moczenia się w wannie, wybierz taką porę dnia, gdy nie czekają cię już żadne poważne obowiązki – na przykład wieczór. Wówczas będzie to miłe preludium do spokojnego snu. Jeśli zaś potrzebujesz relaksu w trakcie męczącego dnia, również nic nie stoi na przeszkodzie, by zenergetyzować się w letniej kąpeli. Lepiej nie przeciągać jej powyżej 30 minut, gdyż to osłabi barierę naskórkową i nadmiernie wysuszy skórę. Nie służy jej też zbyt gorąca woda – powinna być przyjemnie ciepła, w okolicach naturalnej temperatury naszego ciała, mniej więcej 34-37 stopni C, wówczas ma właściwości rozluźniające mięśnie i relaksujące. Wprowadzone w błogi stan ciało łagodnie przygotowuje się do nocnego wypoczynku.

Takie domowe spa to nie tylko kąpiel, lecz także cały rytuał pielęgnacyjny. Przed wejściem do wanny wykonaj peeling albo szorstkowanie ciała na sucho – oczyszczona w ten sposób skóra lepiej przyjmie odżywcze składniki rozpuszczone w wodzie. Możesz ją wzbogacić o mleko w proszku, np. kozie, i z aromatyzować suszonymi kwiatami. W zależności od potrzeb skóry i nastroju – dodaj olejku do kąpieli, który nada jej gładkość, soli – która zmiękczy naskórek, albo pachnącego płynu do kąpieli, dzięki któremu zanurzysz się ►



AROMATY DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Jeśli chcesz zrelaksować się w kąpieli, postaw na aromaty, które wyciszają i uspokajają. Należą do nich: lawenda, drzewo sandałowe, kokos, orientalna paczula, bergamotka. Zmysłowo i ekscytująco zadziała białe piżmo, ylang ylang, wanilia, jaśmin i nerola. Energetyzujące właściwości mają zaś zapachy owocowe – cytrusy, herbata, cynamon, rozmaryn i cedr.

Manufaktura Piękna, fizujące kostki do kąpieli z płatkami bławatka i róży, 12 x 25 g. **Tylko u nas**

w pianie. Świetnym rozwiązaniem będzie też musująca kula do kąpieli, tabletki albo puder, które rozpuszczając się w wodzie, nadadzą jej przyjemną woń i kolorowy odcień. Wybór kul jest oszałamiający – znajdziesz wśród nich takie z brokatem, suszonymi kwiatami, w kształcie muffinek lub z ukrytą wewnątrz biżuterią. Atmosferę luksusowego spa zbudujesz, zapalając kominek na wosk zapachowy czy też jedną lub nawet kilka aromatycznych świec, np. sojowych. Wosk sojowy oraz bawełniane knoty są produktami naturalnymi i ekologicznymi, a zapach świecy możesz skomponować z kulą kąpielową, otulając się w swoim sanktuarium urody tym samym aromatem.

W trakcie kąpieli dopieść twarz i włosy, nakładając na nie maskę. Rozpłulniona pod wpływem ciepła skóra znacznie lepiej przyjmie dobroczynne składniki maseczki, a uniesione od wilgoci łuski włosów łatwiej wchłoną odżywczy kompres.

Włącz cichą, relaksującą muzykę – chillout, orientalne, medytacyjne nuty albo bossa novę. W domowym spa nie chodzi tylko o dobrostan ciała, lecz także ducha.

– Aromat olejków, kojące kosmetyki czy gorąca kąpiel pozwalają nam poczuć się bezpiecznie i spokojnie. Niektórzy psychologowie porównują to do komfortowego ciepła, jakie czuliśmy w łonie matki, odgrożeni od niebezpieczeństw, w przyjemnym schronie wód płodowych – mówi Katarzyna Kucewicz. – Dlatego często ciepła kąpiel przypomina naszemu ciału tamte doznania i wprawia nas w stan nieopisanego błogości. Nie pamiętamy tego z dzieciństwa, ale ciało już tak – tłumaczy terapeutyczną moc domowego spa ekspertka.

Po kąpieli poświęć chwilę na nawilżenie skóry – możesz wybierać z szerokiej gamy kosmetyków: balsamów, musów, śmietanek i masel do ciała.

Przed snem warto także zadbać o dłonie i stopy – nałóż na nie odżywcze kremy, które w nocy, gdy ciało odpoczywa, zadbają o wzmocnienie bariery naskórkowej ➤



Wosk sojowy oraz bawełniane knoty są produktami naturalnymi i ekologicznymi, a zapach świecy możesz skomponować z kulą kąpielową, otulając się w swoim sanktuarium urody współgrającymi ze sobą aromatami.



1. **Manufaktura Piękna**, zestaw zawiera dziewięć musujących kul do kąpeli z olejkami z awokado i pestek winogron, 9 x 50 g. **Tylko u nas**
2. **Ezti, Hot Cocoa**, sojowa świeca zapachowa, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Ezti, Hot Cocoa**, aromatyczny wosk sojowy do kominka, 6 x 7,5 g. **Tylko u nas**



i sprawią, że skóra będzie gładka i elastyczna. Przyda się to zwłaszcza dłoniom, zmęczonym stosowanymi za dnia środkami odkażającymi, detergentami i chłodnym jesienno-zimowym powietrzem.

WSPÓLNE WIECZORNE CELEBROWANIE

Przedświąteczny czas to doskonały moment na dzielenie się swoimi patentami na relaks z bliskimi – wieczorne rytuały możesz przecież celebrować z ukochaną osobą i wzbogacić je na przykład o masaż. Panowie, wbrew pozorom, również lubią taką formę dbania o siebie, a coraz więcej firm oferuje kosmetyki i zestawy pielęgnacyjne dedykowane tylko im. Peelingi do twarzy i ciała, balsamy i lotiony do pielęgnacji twarzy i zarostu – to tylko niektóre z nich.

Pięknie zapakowane preparaty pielęgnacyjne do domowego spa, zestawy i kosmetyczne kalendarze adwentowe mogą być świetnym upominkiem mikołajkowym dla mamy, siostry czy przyjaciółki.

Długie zimowe wieczory to także doskonała okazja do zorganizowania „piżama party”, podczas którego wymienicie się z przyjaciółkami nowinkami kosmetycznymi i wypróbowanymi sposobami na pielęgnację.

1. **Manufaktura Piękna**, Kąpiel szczęścia, Pustynna Tęcza, musująca kula do kąpieli z pozytywnym przekazem, 165 g. **Tylko u nas**
2. **Manufaktura Piękna**, musująca kula do kąpieli z brokatem o owocowym zapachu z biżuterią w środku, 165 g. **Tylko u nas**

MINDFULNESS, CZYLI UWAŻNOŚĆ. JAK ZACZAĆ? CO NAM TO DAJE?

Doradza: KATARZYNA KUCEWICZ

Warto zacząć od krótkich praktyk, na przykład skupiania całej uwagi na oddechu albo na obserwacji tego, czego doświadcza nasze ciało tu i teraz. Efekty wdrażania mindfulness zauważa się szybko – to większy spokój, zrównoważenie, poczucie bycia w teraźniejszości, a nie w ciągłym myśleniu o tym, co zaraz, co jutro, co za tydzień... Osoby praktykujące uważność potrafią cieszyć się chwilą obecną i czerpać z niej, zamiast bez przerwy uciekać myślami w przyszłość. To ogromna wartość i sztuka.

gnację. To dodatkowy czas dla siebie, który zaprocentuje wzmocnieniem równowagi psychicznej, odporności na stresy dnia codziennego i przedświąteczny pęd.

Do takiego nastawienia zachęca również Katarzyna Kucewicz: – Myślę, że te małe rytuały relaksacyjne to coś pięknego i zdrowego dla naszej psychiki. Nie powinny to być jednak okazjonalne prezenty, tylko naturalne, rutynowe formy troski o siebie, psychologiczna suplementacja. Kiedy nie zwracamy uwagi na swoje potrzeby, stajemy się nieśczęśliwi i sfrustrowani. Wówczas nie potrafimy czerpać przyjemności ze świąt i stają się one dla nas gorączkową udręką.

I dodaje: – Świąta smakują zupełnie inaczej, gdy jesteśmy w dobrej, harmonijnej relacji ze sobą. Rytuały domowego spa zdecydowanie ułatwiają stworzenie tej harmonii. ♥

Lirene
DERMOPROGRAM

Rozkwitaj!

naturalnym pięknem

Poczuj lekkość naturalnego
podkładu rozświetlającego
Lirene Natura.

Ten
PODKŁAD,
dotrzymuje
MI KROKU

Dzięki podkladom matującym
Lirene City Matt Twoja cera
wygląda świetnie – nawet do 16 godzin!

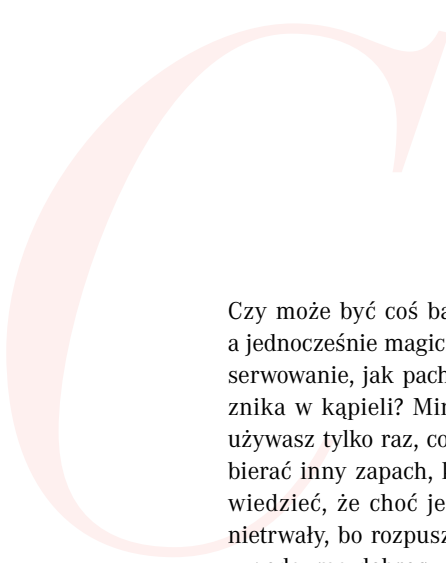
Codziennie
16h



MUSUJĄCA BOMBA ZAPACHOWA

Odprężająca kąpiel to najmiłsze zwieńczenie długiego dnia. Gdy zanurzasz się w pachnącej olejkami eterycznymi wodzie, zapominasz o całym świecie. Przyjemnie musujące kule do kąpieli dodają tej chwili relaksu jeszcze więcej uroku. Bo co wieczór możesz wybierać inną, dzięki czemu twój domowy rytuał spa będzie za każdym razem wyjątkowy.

Tekst: ELWIRA MADZIAR-KOSIERADZKA



Czy może być coś bardziej przyjemnego, a jednocześnie magicznie ulotnego, niż obserwowanie, jak pachnąca, musująca kula znika w kąpiel? Mimo że produktu tego używasz tylko raz, codziennie możesz wybierać inny zapach, kształt i kolor. Warto wiedzieć, że choć jest to kosmetyk dość nietrwały, bo rozpuszcza się w zetknięciu z wodą, ma dobroczynne właściwości dla skóry i nie tylko – wprowadza w atmosferę domowego spa i poprawia nastrój przyjemnym aromatem. Jeśli do tego zapalisz świecę sojową albo kominkek zapachowy z woskiem i ustawisz je przy odbijającym światło lustrze, możesz z wieczornej kąpeli uczynić magiczny wręcz rytuał. ➤

★
*Przedświąteczny czas
to doskonały moment
na dzielenie się swoimi
patentami na relaks
z bliskimi – wieczorne rytuały
możesz przecież celebrować
z ukochaną osobą i wzbogacić
je na przykład o masaż.*



HOME SPA *codzienne rytuały*



Marba, kartka świąteczna z dwiema półkulami do kąpiel, 1 szt. **Tylko u nas**



Marba, kartka świąteczna z półkulą do kąpiel, 1 szt. **Tylko u nas**



Marba, kartka świąteczna z dwiema półkulami do kąpiel, 1 szt. **Tylko u nas**



Sence Collection, Magical Dreams, zestaw zawiera sześć kul do kąpiel, 6 x 90 g. **Tylko u nas**



Manufaktura Piękna, zestaw zawiera siedem musujących kul do kąpiel z olejkami z awokado i pestek winogron, 7 x 50 g. **Tylko u nas**



Kanu Nature, zestaw zawiera cztery kule do kąpiel z mastem shea o zapachu mango i z suszonym nagietkiem, 4 x 160 g. **Tylko u nas**





Manufaktura Piękna, kula do kąpiei z solą morską i brokatem, o zapachu kwiatu pomarańczy i drzewa sandałowego, 165 g. **Tylko u nas**



Manufaktura Piękna, Kąpiel szczęścia, Morska tęcza, musująca kula do kąpiei z pozytywnym przekazem, 165 g. **Tylko u nas**



Manufaktura Piękna, musująca kula do kąpiei o zapachu prosecco z połączoną biżuterią w środku, 165 g. **Tylko u nas**



PIELĘGNACJA W KOLOROWYM WYDANIU

W czym tkwi sekret musującej bomby zapachowej? Kula w zetknięciu z wodą delikatnie syczy i wydziela bąbelki. Dzieje się tak za sprawą wodorotlenku sodu (sody) i kwasu askorbinowego (kwasku cytrynowego). Te dwa składniki mają korzystne działanie pielęgnacyjne – soda łagodzi podrażnienia skóry i zmiękcza naskórek, zaś kwas zapewnia właściwe pH i wspomaga usuwanie zrogowaciałego naskórka.

Oprócz tego duetu w niektórych kulach mogą znajdować się dodatki lipidowe, zapewniające skórze elastyczność i nawilżenie, takie jak oleje z awokado, kokosa i pestek winogron czy masło shea. Olejki eteryczne i barwniki, które nadają wodzie przyjemny odcień, są dodatkową zachętą do zanurzenia się w kąpiei. Orzeźwiająca zielona herbata, dekadentka czekolada, ciepły cynamon, zmysłowa piwonia... Od samego wyboru zapachów kręci się w głowie!

COŚ WIĘCEJ NIŻ KULA

Niektóre kule rozpuszczając się, uwalniają też płatki kwiatów – na przykład chabra bławatka albo róży – czy też brokat! Czasem, gdy kula zniknie, w kąpiei pojawia się niespodzianka, ukryta w środku – na przykład połączana biżuteria.

Słowo kula nie wyczerpuje wszelkich możliwych kształtów, jakie przybierają tego ➤



Manufaktura Piękna, zestaw zawiera dziewięć musujących kul do kąpiei z olejkami z awokado i pestek winogron, 9 x 50 g. **Tylko u nas**

HOME SPA *codzienne rytuały*

rodzaju produkty. Na widok niektórych aż cieknie ślinka: apetycznie przystrojone muffinki, makaroniki czy donuty, a dla kinomanki – musujący kosmetyk w kształcie pudełeczka z popcornem.

Mniejsze kule mogą mieć postać niewielkich upominków – bywają dołączone do kartek świątecznych, które możesz podarować bliskiej osobie: mamie, siostrze lub przyjaciółce. A w oczekiwaniu na święta idealnym i rozpieszczającym upominkiem – dla ciebie lub kogoś bliskiego – będzie kosmetyczny kalendarz adwentowy z kulkami do kąpieli.

Nie masz wanny albo nie lubisz długich kąpieli? Wykorzystaj kulę do innych zabiegów domowego spa, na przykład przygotowania do manikiuru i pedikiuru. Mniejszą kulę dodaj do ciepłej wody w misce lub umywalce, fundując dłoniom i stopom przyjemną, zmiękczającą kąpiel, będącą wstępem do dalszej pielęgnacji. ♥



Tso Moriri, Musujący Relaks, musująca kula do kąpieli, magnolia z płatkami piwonii, 180 g. **Tylko u nas**

Kalendarz adwentowy Cyrk, 12 musujących figurek, 12 x 50 g



Tso Moriri, Soczyste mango, musująca kula do kąpieli z olejem kokosowym i masłem shea, 180 g. **Tylko u nas**



Sence Collection, Bubble to the Moon and Back, zestaw zawiera osiem kul do kąpieli, 8 x 50 g. **Tylko u nas**



Tso Moriri, Truskawkowy koktajl, musujące serce do kąpieli z olejem kokosowym i masłem shea, 140 g. **Tylko u nas**



Tso Moriri, Soczysty arbuz, musujące serce do kąpieli z olejem kokosowym i masłem shea, 140 g. **Tylko u nas**

DERMIKA

LUXURY CERAMIDES



NOWOŚĆ



CERAMIDOWY RYTUAŁ PIĘKNA DLA WYMAGAJĄCEJ SKÓRY DOJRZAŁEJ

Daj się rozpieścić **wyjątkowo zmysłowym i bogatym** formułom nowych, przeciwzmarszczkowych kremów **Luxury Ceramides**. Luksusowe i odżywcze **ceramidy** zregenerują i przywrócą komfort Twojej skórze, a zaawansowane technologicznie **peptydy** zredukują widoczność zmarszczek i poprawią jej napięcie. **Złoto i ekstrakt z jaśminu** to luksus w najczystszej postaci, stworzony po to, abyś mogła poczuć się wyjątkowo.

JUŻ PO 4 TYGODNIACH STOSOWANIA KREM ZAPEWNIŁA:*	
Regeneruje skórę	100%
Nawilża skórę	100%
Dodaje cerze młodzieńczego blasku	96%
Poprawia napięcie skóry	88%

* Test samooceny przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologa na grupie 25 kobiet.

DLA MIŁOŚNICZEK JEDNOROŻCÓW I INSTAGRAMA

Nastolatki uwielbiają kosmetyki do kąpieli. Specjalnie z myślą o dziewczynkach, które nie są już maluchami, powstają coraz ciekawsze produkty z kategorii home spa. Pachnące, bajecznie kolorowe, pięknie opakowane...

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

Wielobarwne kule i sole kąpielowe świetnie się sprawdzają w roli podarków dla nastolatek. Kolorowe kosmetyki z motywem jednorożca czy obłędnie pachnące słodkościami chmurki do kąpieli, które po wrzuceniu do wody imitują barwy tęczy, sprawiają, że codzienny kąpiel w wannie stanie się chwilą relaksu i pielęgnacyjnym rytuałem. W typowo dziewczęcym stylu.

BEZPIECZNA PIELĘGNACJA

Kule do kąpieli przeznaczone dla dziewczynek nie tylko obłędnie pachną, lecz ➤

1



★
*Musujące akcesoria do kąpeli mają
apetyczne kształty – tabliczek czekolady,
muffinów, donutów, makaroników.
Ich tęczyowe kolory, dodatek brokatu
i pastelowe opakowania z pewnością
przypadną do gustu nastolatkom.*

4

2

3

5

1. **Fluff**, musująca tabliczka czekolady do kąpeli o zapachu mango i brzoskwini, 200 g. **Tylko u nas**
2. **Bubble T**, Frozen Winter Berries, musujące makaroniki do kąpeli, 5 x 50 g. **Tylko u nas**
3. **Bubble T**, Frozen Winter Berries, musujący olbrzymi makaronik do kąpeli, 180 g. **Tylko u nas**
4. **Fluff**, musująca tabliczka czekolady do kąpeli o zapachu pomarańczy i cynamonu, 200 g. **Tylko u nas**
5. **Bubble T**, Sweet Tea Shop, zestaw musujących donutów do kąpeli, 6 x 150 g. **Tylko u nas**



także – podobnie jak produkty przeznaczone dla dorosłych – są wzbogacone w regenerujące i zapobiegające transepidermalnej utracie wilgoci olejki i witaminy. Reszta ich składu też jest bezpieczna dla młodej skóry – większość takich kul to po prostu soda oczyszczona i kwas cytrynowy. Ciepła woda aktywuje znajdujące się w tych kosmetykach olejki eteryczne i rozpuszcza zawarte w nich pielęgnujące dodatki, na przykład masło shea.

DZIEWCZĘCE SPA

Wystarczy wrzucić jedną kulę do wanny z wodą, włosy odgarnąć do tyłu opaską o modnym wzorze, a na twarz nałożyć maseczkę. Na przykład taką w płachcie, o składzie idealnym dla młodej skóry: nawilżającą lub oczyszczającą, co szczególnie docenią posiadaczki cery problematycznej. Podczas kąpieli z dodatkiem musującej kuli czy aromatycznej kruszonki składniki pielęgnacyjne i odżywcze zawarte w maseczce jeszcze lepiej się wchłoną.

Co więcej, musujące akcesoria do kąpieli są dostępne w drogeriach we wszelkich kształtach i kolorach. Czasem są to serduszka, gwiazdki, a czasem tabliczki czekolady, muffiny, donuty, makaroniki lub lizaki. Słodko wyglądają i apetycznie pachną, już samym swoim wyglądem zapraszając do zanurzenia się w wannie pełnej ciepłej wody. Dla wielbicielek popularnych masko- ➤

1. **Bubble T**, Sweet Tea Shop, kule musujące w pudełku popcornowym, 8 x 40 g. **Tylko u nas**
2. **Bubble T**, Sweet Tea Shop, zestaw musujących lizaków do kąpieli, 3 x 150 g. **Tylko u nas**
3. **Pusheen**, Bath bomb trio, trzy kule do kąpieli, 3 x 20 g. **Tylko u nas**
4. **Pusheen**, opaska na włosy z kotkiem Pusheen, 1 szt. **Tylko u nas**
5. **Fluff**, Superfood, cztery tęczbowe chmurki do kąpieli o zapachu borówki, arbuza, truskawki i waty cukrowej, 4 x 150 g. **Tylko u nas**
6. **Sence**, Cotton Candy, kula do kąpieli, 150 g. **Tylko u nas**
7. **Sence**, Soft Vanilla, kula do kąpieli, 150 g. **Tylko u nas**
8. **Sence**, Sparkling Rose, kula do kąpieli, 150 g. **Tylko u nas**



HOME SPA *w nastoletnim wydaniu*

tek Pusheen – kotka albo jednorożca – powstają całe serie akcesoriów do pielęgnacji. Poza kulami do kąpieli są to m.in. kremy do rąk, żele do mycia, kosmetyczki czy opaski. Dzięki temu są hitem Instagrama i Tik Toka. Ich tęcze kolory, dodatek brokatu i słodkie (tym razem w przenośni) opakowania z pewnością przypadną do gustu nastolatkom. ♥



1. **Pusheen**, zestaw zawiera: nawilżającą maskę w płóci, wielofunkcyjną opaskę do włosów.
Tylko u nas
2. **Pusheen**, tabletkę do kąpieli o zapachu donuta, 60 g.
Tylko u nas
3. **Pusheen**, tabletkę do kąpieli o zapachu babeczki, 60 g.
Tylko u nas
4. **Pusheen**, zestaw zawiera: nawilżający krem do rąk, antybakteryjne mydło i kosmetyczkę. **Tylko u nas**



Stara Mydlarnia, muffinka
do kąpieli, różne rodzaje:
czekolada z pomarańczą, magiczny
czas, czapka Świętego Mikołaja,
cynamonowy krem, 200 g. **Tylko u nas**

KĄPIEL TO ŚWIETNA ZABAWA

Czy też pamiętasz zapach płynu do kąpieli z dzieciństwa? Zabawy w wannie to jeden z najważniejszych rytuałów nie tylko w życiu niemowlaka, ale i starszych dzieci. To czas śmiechu, relaksu i... ćwiczeń, także tych sensorycznych, rozwijających uważność i koncentrację.

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

Większość dzieci w każdym wieku lubi kąpiele, bo to dla nich czas relaksu. Ciepła woda rozluźnia mięśnie i przyjemnie chlupie, często już sam dźwięk strumienia płynącego z kranu działa uspokajająco. Ale to nie wszystko. Bo nawet przedszkolak czy uczeń skorzysta na tym, jak wieczorna higiena reguluje rytm dnia. Wycieranie, zakładanie piżamy, mycie zębów sygnalizują małemu organizmowi, że nadchodzi czas na sen. Taki harmonogram sprawia, że dziecko łatwiej zasypia.

Na tym nie koniec zalet kąpieli. Może być ona bowiem wspaniałym ćwiczeniem sensorycznym. I to nawet dla 6-7-latków.

NAUKA POPRZEZ ZABAWĘ

Ćwiczenia sensoryczne to te angażujące zmysły dziecka, poprawiające motorykę, koordynację i rozwój mózgu. Nasz organizm od chwili narodzin „uczy się” rozpoznawać bodźce i na nie reagować. Jednak czasem nie od razu sobie z tym radzi i dziecko – albo i dorosły! – nie lubi niektórych form ruchu, na przykład bujania, ma problemy z koordynacją, trudno mu pracować w ciszy lub odwrotnie – irytują

go wszelkie dźwięki. Część tych zmysłów możemy pobudzać lub wyciszać właśnie podczas kąpieli.

PRZYJEMNOŚĆ I PIELĘGNACJA

Im starsze jest dziecko, tym większą rolę odgrywają podczas kąpieli takie atrakcje, jak piana, zabawki czy kolorowa woda. Znaczenia nabierają też ładnie pachnące kosmetyki: szampon, płyn do kąpieli czy żel do mycia ciała. Dzieciom w wieku 5-6 lat przyjemność sprawia też kule do kąpieli rozpuszczające się w wodzie czy aromatyczna sól w intensywnym kolorze.

Są to zazwyczaj produkty przeznaczone dla dzieci powyżej 3. roku życia (taki opis znajdziemy na opakowaniu), a więc bezpieczne dla 5-6-latka. Kolorowe i przepięknie pachnące, po wrzuceniu do wody zaczynają musować i barwić kąpiel. Tworzące się bąbelki wzbudzają zainteresowanie dziecka, a także delikatnie stymulują zakończenia nerwowe na jego skórze. Unoszący się zapach – na przykład pierniczków czy waty cukrowej – cieszy malca i rodziców. ➤

Manufaktura Piękna, musująca kula do kąpiel o zapachu gruszek z zabawką w środku, 140 g. **Tylko u nas**

Kanu Nature, Kids Spa, kula kąpielowa z zabawką niespodzianką, 140 g. **Tylko u nas**



W niektórych kulach ukryte są zabawki-niespodzianki. To dodatkowa atrakcja dla twojego przedszkolaka, który po rozpuszczeniu się kuli zyskuje kolejnego kompana do zabawy w wannie.

Manufaktura Piękna, musująca kula do kąpiel o zapachu mango z zabawką w środku, 140 g. **Tylko u nas**

Manufaktura Piękna, musująca kula do kąpiel o zapachu jagody z zabawką w środku, 140 g. **Tylko u nas**

Manufaktura Piękna, musująca kula do kąpiel o zapachu kiwi z zabawką w środku, 140 g. **Tylko u nas**

Kanu Nature, Kids Spa, kula kąpielowa z zabawką niespodzianką, 140 g. **Tylko u nas**





Hiskin, zestaw zawiera: maskotkę dinozaura, ręcznik, szampon, żel do kąpieli z ekstraktem z jabłka i moringi. **Tylko u nas**

W niektórych kulach są ukryte zabawki-niespodzianki. To dodatkowa atrakcja dla twojego przedszkolaka, który po rozpuszczeniu się kuli zyskuje kolejnego kompana do zabawy w wannie. Niektóre zabawki można też kolekcjonować.

Uatrakcyjnić kąpiel starszaka możesz też, sięgając po dziecięce sole, specjalne proszki, kruszonki lub perełki. Tego rodzaju produkty również zmiękczają, koloryzują i aromatyzują wodę, nie barwiąc przy tym wanny i skóry dziecka. Ba, niektóre zapewniają efekty specjalne! Dodatek „strzelających” niczym posypka na lodach drobinek zapewni jeszcze większą frajdę. Zarówno kule, jak i sól często kryją w sobie wyciągi ziołowe, na przykład z pomagającego się wyciszyć rumianku, olejki natłuszczające i regenerujące delikatną skórę dziecka czy witaminę E.

WODNE SWAWOLE DLA STARSZAKA

- Wodne graffiti – dodaj do wody płyn do kąpieli. Dziecko może narysować obrazek na ścianie wanny za pomocą samej piany lub także kolorowego żelu do mycia. Produkty te mają różne tekstury, więc naprzemienne ich stosowanie angażuje zmysł dotyku. Możesz

również poprosić dziecko, aby próbowało podnosić bańki bez ich przebijania. Wbrew pozorom to wcale nie takie łatwe! Pomaga natomiast nauczyć się, ile siły należy użyć podczas podnoszenia przedmiotów, poprawia motorykę dłoni niezbędną przy nauce pisania.

- Dmuchawce, latawce, wiatr – do pojemnika do robienia bańek wlej płyn do kąpieli, dzięki temu dziecko będzie mogło wydumkiwać błyszczące kule w wannie. Wzmacnia to sprawność mięśni twarzy, ćwiczy siłę wydmuchu, a co za tym idzie – poprawia wymowę i prawidłowe oddychanie.

Pierwsze ćwiczenie to jak najwolniejsze wydumkiwanie bańek. Możesz się umówić z dzieckiem, że będziesz mu mierzyć czas lub może ono samo liczyć w myślach, jak długo jest w stanie dmuchać w bańkę, zanim ona pęknie. To uczy kontrolowania oddechu, ale też ćwiczy koncentrację i... cierpliwość.

Drugie ćwiczenie z bańkami jest odwrotnością pierwszego. Jego celem jest wydumkiwanie jak największej liczby bańek na jednym wydechu. Aby powstały, dziecko musi nauczyć się przerywać na chwilę wydech.

Trzecie ćwiczenie jest świetną zabawą! Róbcie bańki w wannie, a potem niech malec ➤

**Z MYŚLĄ
O ZDROWYM
UŚMIECHU
I NASZEJ PLANECIE**

**TUBKA W 50%
Z PLASTIKU
Z RECYKLINGU**

**98% SUBSTANCJI
NATURALNYCH
W SKŁADZIE**



NOWOŚĆ



**BIELSZE ZĘBY
JUŻ PO
2 TYGODNIACH***



Skutecznie czyści
**WŁOSIE W 100% Z SUROWCA
POCHODZENIA NATURALNEGO**

**SKANDYNAWSKI
DESIGN**

**DOSKONAŁA
FUNKCJONALNOŚĆ**

ERGONOMICZNA RĄCZKA
Wytworzona w 100%
z plastiku z recyklingu

Jordan*
GREEN CLEAN

ZDROWY UŚMIECH W ZGODZIE Z NATURĄ

Produkty marki Jordan łączą w sobie skandynawskie wzornictwo i funkcjonalność oraz troskę o środowisko. Coraz więcej naszych produktów wytwarzana jest z materiałów pochodzących z recyklingu, pochodzenia naturalnego oraz składników naturalnych.

Jordan*

*Przebadana klinicznie na grupie 30 osób. Stosowana przez 14 dni, 2 razy dziennie.

HOME SPA *zabawa w kąpieli*



stara się je rozbić, na przykład dłonią albo stopą. Polecenie możesz wydawać ty lub decydować może samo dziecko. Żeby zabawa nie groziła upadkiem, warto wyłożyć wannę matą lub nawet ręcznikiem.

- **Przygody na Arktyce** – przygotujcie wcześniej ludziki czy ulubione plastikowe zwierzątka dziecka. Włóżcie je do foremki na kostki do lodu, zalejcie wodą i zamroźcie. Po wrzuceniu do wody, na przykład takiej, do której wcześniej dodaliście musującą kulę do kąpieli, zaczną się rozpuszczać, uwalniając zabawki. Przedszkolaki mogą się bawić w ich łowienie, zanim wszystkie kostki zamienią się w wodę, dla starszych dzieci ćwiczeniem sensorycznym może być delikatny masaż dłoni za pomocą kostek lodu.

- **Wesoła kałuża** – to zabawa dla starszych przedszkolaków, po której dziecko zdecydowanie będzie musiało wziąć prysznic, a ty będziesz sprzątać wannę. Wrażenia jednak są niesamowite! Aby stworzyć bagno w wannie, wymieszaj w misce kilogram mąki i 5-6 szklanek wody. Wlej do wanny, dopełnij niewielką ilością ciepłej wody. Dziecko, które będzie się kąpać w takiej kąpieli, zyska kontakt z zupełnie inną konsystencją niż woda.

- **Wieża z gąbek** – młodsze dzieci mogą się bawić w to, kto zbuduje wyższą. Starszym

warto urozmaicić zabawę. Skonstruujcie wysoką budowlę, a potem na przemian starajcie się wyjmować pojedyncze gąbki, tak jak w drewnianej grze typu Jenga. Ta czynność uczy kontrolowania siły dotyku, koncentracji i ćwiczy motorykę dłoni.

- **Balonowy zawrót głowy** – wbrew pozorom ta zabawa spodoba się nie tylko młodszym dzieciom! Wrzuć do kąpieli 30-40 baloników wodnych, wypełnionych ciepłą wodą. Dziecko kąpiąc się z nimi, czuje, jak balony je laskoczą, co pobudza zakończenia nerwowe w skórze. Z kolei ściskanie balonów, skręcanie ich, nadawanie innych kształtów ćwiczy motorykę i zwinność paluszków starszaka.

- **Woda-powietrze** – do tej zabawy wykorzystaj dokładnie umyty pojemnik po jogurcie. W jego dnie zróbcie dziurkę, a potem zakrywając otwór palcem, niech dziecko zanurzy pojemnik otwartą stroną do dołu, aż oprze się na dnie wanny. Kiedy maluch zabierze palec, zaobserwuje, jak uciekają bąbelki, a w wannie robi się minijacuzzi. To nie tylko świetny eksperyment, lecz także cenne ćwiczenie sensoryczne – bąble powietrza stymulują zmysł dotyku. Chcesz je jeszcze bardziej uatrakcyjnić? Wrzućcie dodatkowo kulę do kąpieli i obserwujcie, które bąbelki uciekają na powierzchnię wody szybciej. ♥

Yope, zestaw zawiera: mydło do rąk, żel pod prysznic, kredki do kąpieli

SPRAW, BY KĄPIEL BYŁA PRZYJEMNOŚCIĄ

Niektóre starsze przedszkolaki, a nawet dzieci 7-8-letnie mają zaburzenia integracji sensorycznej. Przyjmowanie i rozumienie bodźców z zewnątrz: faktur, dźwięków, zapachów, przychodzi im trudniej. Czasem są nadwrażliwe, co sprawia, że kąpiel jest zbyt intensywnym doznaniem. Zaś temperatura wody – za wysoka lub za niska, zapach mydła i dźwięk wody odbijającej się od brzegów wanny mogą być irytujące.

Jednak i nadwrażliwe dzieci mogą zrelaksować się podczas mycia! 5-6-latki wiedzą już, co im przeszkadza, warto z nimi o tym porozmawiać. A nawet jeśli nie potrafią wytłumaczyć, w czym tkwi problem, możesz stworzyć bezpieczne warunki do relaksującej kąpieli.

* Napuść wodę i zakręć kran, zanim dziecko wejdzie do łazienki. Będzie spokojniejsze.

* Zadbaj o hipoalergiczne, bezzapachowe kosmetyki do kąpieli. A może dziecko ma swój ulubiony zapach, który mu nie przeszkadza? Wybierzcie żel czy mydło razem, w drogerii.

* Woda nie powinna być zbyt ciepła ani zbyt zimna. Dostosowując jej temperaturę, obserwuj reakcje dziecka, wypytuj je, co mu odpowiada.

* Niech w łazience będzie cicho i spokojnie. Do osuszenia skóry użyj ciepłego ręcznika. Możesz też owinąć nim malca – dociskanie i masowanie przez materiał stymuluje czucie głębokie dziecka i skutecznie je uspokaja.



Vitammy, zestaw zawiera: szczoteczkę soniczną dla dzieci w wieku 3+, minigrę Memory. **Tylko u nas**

HOME SPA *zabawa w kąpieli*



- 1. Bubble T, Frozen Winter Berries**, trzy kule do kąpieli o zapachu truskawki, borówki i maliny, 3 x 150 g. **Tylko u nas**
2. Manufaktura Piękna, Crazy Unicorn Lady, magiczna kruszonka do kąpieli, 500 g. **Tylko u nas**



Marba, zestaw zawiera cztery kule do kąpieli w kartonikach typu puzzle, 4 x 165 g. **Tylko u nas**

WYCIERANIE JAKO ZABAWA

Jednym ze skuteczniejszych ćwiczeń, praktykowanych podczas zajęć integracji sensorycznej jest owijanie dziecka w materiał, np. koc lub kołdrę, a następnie turlanie, połączone z dociskaniem. Taka zabawa poprawia czucie głębokie. Możesz wykorzystać to ćwiczenie podczas zabawy po wieczornej kąpieli.

- Rozłóż duży ręcznik na podłodze, malec niech się potoży na jego brzegu. Turlaj go w kierunku drugiego końca, ciasno zawijając w materiał.
- Kiedy „placek” będzie już zawinięty, lekko oklepuj dziecko, mówiąc na przykład, że posypujesz je cukrem pudrem lub kakao.
- Dociskaj „naleśnik” ugniatając „nadzienie”. Wszystko to, poza zabawą, będzie doskonałym masażem.
- Na koniec poproś dziecko, by się samodzielnie rozwinęło.

#JestemGotowa na Święta z Miya

Sprawdź nasze pomysły na udany prezent
dla najważniejszych kobiet w Twoim życiu!

dla każdej MAMY

Serum my**POWER**elixir – bogate w składniki aktywne, olejki i antyoksydanty. Szybko zrewitalizuje skórę i doda jej naturalnego blasku. Wielofunkcyjne: na twarz, pod oczy, na usta lub jako maseczka.



dla SIEBIE

Bestsellerowe kosmetyki, dzięki którym będziesz wyglądać pięknie bez wysiłku! my**MICELAR**water zapewni skuteczny demakijaż, jednocześnie wszechstronnie pielęgnując skórę. Serum **BEAUTY.lab** z **potrójnym kwasem hialuronowym [2%]** wspaniale nawilży skórę, a krem my**EYE**hero z wyciągiem z kwiatów jeżówki elektrycznej, nazywanym roślinnym botoksem, idealnie uzupełni pielęgnację skóry wokół oczu.

dla ukochanej SIOSTRY

Świąteczny zestaw w pięknym pudełku – dwuetapowa kuracja wzmacniająca **BEAUTY.lab 5% vitamin C**. Naturalny peeling enzymatyczny my**BEAUTY**peeling, który skutecznie oczyszcza i złuszcza skórę w duecie z **Serum BEAUTY.lab z witaminą C [5%]**, które nawilży skórę, wyrównuje jej kolor, rozjaśnia i zmniejsza widoczność przebarwień.

dla najlepszej PRZYJACIÓŁKI

Upiększająca moc ekstraktów roślinnych, wody termalnej, olejku kokosowego, kwasu hialuronowego i witamin połączona w jednym zestawie o delikatnym zapachu kokosa. Lekka esencja w mgiełce my**BEAUTY**essence i kultowy my**WONDERBALM** z olejkami kokosowym sprawia, że skóra będzie nawilżona, odżywiona, ukojona i pełna blasku.

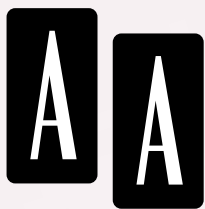


nr 1
w Polsce


MIYA
COSMETICS

#JestemGotowa

ALLERGY TESTED



5 REPAIR

TECHNOLOGIA WIEKU

„Upływający czas jest naszą siłą.

Szczerze w to wierzę i bardzo mocno chciałabym do tego przekonać wszystkie Polki. Uważam, że niezależnie od wieku warto rozwijać swoje pasje i doceniać smak życia w każdej postaci. A w pielęgnacji ufać najlepszym i sprawdzonym rozwiązaniom. Marka AA dba o urodę Polek już od 40 lat, stawiając zawsze na skuteczność i bezpieczeństwo. Te kosmetyki towarzyszą mi odkąd pamiętam, dlatego bardzo cieszę się na współpracę z marką AA i dziękuję firmie OCEANIC za zaufanie.”

- Ewa Wachowicz
ambasadorka marki AA



MÓJ SPRAWDZONY PRZEPIS NA PIĘKNO

Ewa Machovina



„Moja twarz dosłownie promienieje szczęściem!

Skóra jest pięknie wygładzona oraz intensywnie nawilżona i odżywiona. Ma wyrównany kolor, zyskała zdrowy, młodzieńczy blask, a widoczność zmarszczek znacząco się zmniejszyła. Tak spektakularny efekt zawdzięcam serii AA TECHNOLOGIA WIEKU 5 REPAIR AKTYWNY LIFTING 50+, która idealnie odpowiada na potrzeby mojej skóry.”

WYPRÓBUJ NA WŁASNEJ SKÓRZE I PRZYWRÓĆ JEJ MŁODZIEŃCZY BLASK

WIDOCZNA REDUKCJA
ZMARSZCZEK

WYMODELOWANY
OWAŁ TWARZY

INTENSYWNE
NAWILŻENIE SKÓRY

ROZŚWIETLENIE
I PROMIENNY BLASK

AA TECHNOLOGIA WIEKU 5 REPAIR to program zaawansowanej pielęgnacji skóry dojrzałej o potwierdzonej skuteczności przeciwzmarszczkowej. **Opatentowana TECHNOLOGIA LUTEOSFER*** aktywuje 5-stopniowy proces rewitalizacji. LUTEOSFERY to biozgodne mikrosfery lipidowe, które stopniowo i precyzyjnie uwalniają substancje aktywne do skóry.

Hipoalergiczna formuła testowana klinicznie z udziałem alergików zapewnia **najwyższy poziom bezpieczeństwa i skuteczności** nawet dla najbardziej wrażliwej cery.

DOBIERZ PIELĘGNACJĘ ODPOWIEDNIĄ DLA CIEBIE



30+

40+

50+

60+

70+



HIPOALERGICZNE
FORMUŁY



PRZETESTOWANE
KLINICZNIE



CRUELTY FREE
& VEGAN



Sztuka

DAWANIA PREZENTÓW

Przemyślany i nietuzinkowy

Nie zostawiaj gwiazdkowych zakupów na ostatnią chwilę. Daj sobie czas, by dla każdego z bliskich wybrać coś specjalnego, wyjątkowego i dopasowanego do jego potrzeb.

UPOMINEK SKROJONY NA MIARĘ

Samo wręczanie czy chowanie go pod choinką to wielka przyjemność. Jednak najpierw podarek trzeba wymyślić, znaleźć i opakować, a to już potrafi być niezłym wyzwaniem. Jak zatem wybierać prezenty tak, by sprawiały radość nie tylko nam, lecz także obdarowywanym? Co dać tacie, który ma już wszystko, a co przyjaciółce? Jak powiedzieć: kocham was i pamiętam?

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

Szelest rozrywanego papieru, przyspieszone bicie serca i kłębiące się myśli: czy w tym pudełku są wymarzona lalka lub klocki? Któż nie pamięta emocji towarzyszących rozpakowywaniu podarków w dzieciństwie! Radość, wzruszenie, a potem wielogodzinne zabawy otrzymanymi przedmiotami. Dziś, kiedy oprócz otrzymywania także dajesz, chciałabyś przenieść część tej magii na wybierane przez siebie prezenty.

Najlepiej, żeby każdy z nich był udany, chciany, żeby twoi bliscy na widok swoich upominków uśmiechali się tak, jak ty w dzieciństwie. Czy jest to możliwe? Psy-

chologowie mówią, że tak! Sekret tkwi w dopasowaniu prezentu do obdarowywanego, a nie do siebie.

DLACZEGO LUBIMY DAWAĆ PREZENTY?

Najczęściej robisz to po prostu z miłości czy przyjaźni. Pięknie zapakowane perfumy czy szminka, o której ciocia marzyła od dawna, są potwierdzeniem waszych kontaktów i odzwierciedleniem wyjątkowej relacji. Dawanie prezentu komuś, na kim ci zależy, pozwala wyrazić uczucia i podziękować za wszystkie dobre rzeczy i emocje, które cię spotykają ze strony tej osoby. ➤



*Warto poświęcić chwilę
na wybór tego najlepszego
podarku. Zazwyczaj nie
oczekujemy, aby na upominki
przeznaczać dużo pieniędzy.
Chcemy tylko, aby ktoś o nas
pomyślał, a jeszcze lepiej
– wybrał prezent specjalnie
dla nas.*



1. Eloy, świeca w szkle, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, kubek porcelanowy z pokrywką silikonową, bałwanek, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, kubek porcelanowy z pokrywką silikonową, pingwinek, 1 szt. **Tylko u nas**
4. Eloy, podkładki filcowe, choinka, 10 cm, 6 szt. **Tylko u nas**



1. Eloy, kubek porcelanowy z pokrywką, batwanek, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

2. Bolsius, świeca zapachowa, 1 szt.

3. Eloy, kubek porcelanowy z pokrywką, Mikotaj, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

4. Eloy, bordowy kubek porcelanowy z pokrywką i tyżeczką, choinki, poj. 240 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

5. Eloy, zielony kubek porcelanowy z pokrywką i tyżeczką, choinki, poj. 240 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

6. Eloy, świąteczne słomki papierowe, 16 szt. **Tylko u nas**

7. Eloy, kubek ze świątecznym ciastkiem, poj. 350 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

8. Eloy, podkładki filcowe, serce, 10 cm, 6 szt. **Tylko u nas**

9. Eloy, naczynie porcelanowe, gwiazdka, wym. 16 x 14 x 3 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

adopt 
PARFUMS FRANÇAIS 

JAKIM ZAPACHEM DZISIAJ JESTEŚ?



 WODA PERFUMOWANA WYPRODUKOWANA WE FRANCJI

WYŁĄCZNIE W DROGERIACH

 **ROSSMANN**



PREZENTY *na Gwiazdkę*



1

2

Prezenty wręczasz też, gdzieś w głębi serca myśląc troszkę o sobie. Dając coś komuś, możesz się spodziewać pogłębienia więzi, a wdzięczność w tym pomaga. Co ciekawe, czasem zbyt mała liczba podarków może być odbierana jako lekceważenie, ale też zasypywanie bliskiej osoby pudełkami z biżuterią czy kwiatami może wywoływać uczucie zakłopotania. Oczywiście nie zawsze oczekujesz czegoś w zamian. Prezenty robisz przecież także dzieciom czy zwierzętom, dajesz je również, żeby pomóc. Jedna z teorii wręcz mówi, że dawanie stymuluje mózg i powoduje wydzielanie dopaminy, oksytocyny i endorfin. Obdarowując, zapewniasz sobie więc dobre samopoczucie, poprawiasz samoocenę i zwiększasz poczucie własnej wartości.

Doświadczenie lepszego samopoczucia, wręcz szczęścia, po zrobieniu czegoś dla innych jest głęboko zakorzenione w ludzkiej naturze. Lubimy zatem obdarowywać z wielu powodów – żeby mieć przyjemność i by ją sprawić.



3

- 1. **E Plus M**, bokserki męskie, Star Wars, rozm. L, 1 szt.
 - 2. **E Plus M**, bokserki męskie, Harry Potter, rozm. M, 1 szt.
 - 3. **Eloy**, opaska kosmetyczna z rogami renifera, 1 szt.
- Tylko u nas**

syoss

MASKI SKONCENTROWANE NA WŁOSACH

500 ML WYSTARCZA
AŻ DO 3 MIESIĘCY

**EFEKT WIDOCZNY
JUŻ PO 1 UŻYCIU**

4^w1 WIELE
ZASTOSOWAŃ



Nature Box

SKONCENTROWANA
FORMUŁA, BEZ OBCIĄŻANIA
EFEKT JUŻ W 30 SEKUND

WZMACNIA ODŻYWIA REGENERUJE



INTENSYWNY SHOT DO WŁOSÓW

OCHRONA PRZED
ROZDWOJENIEM
KOŃCÓWEK



OLEJEK

MIN. 60%
MNIJ PLASTIKU*



UZUPEŁNIENIE DO SZAMPONU

*W PORÓWNIANIU DO BUTELKI NATURE BOX 305 ML



IM JAŚNIEJ, TYM LEPIEJ

Jak komunikować bliskim, co chcesz dostać? Im człowiek jest starszy, tym rzadziej o prezentach myśli w kategoriach czegoś, co jest mu niezbędne. Dlatego mów raczej o tym, co jest twoją pasją, co cię cieszy, co sprawia, że napięcie znika choć na chwilę.

Może będzie to wspólne wyjście do restauracji albo olejek do kąpieli, która rozluźni mięśnie, lub perfumy, które otulą cię mgiełką relaksującego zapachu. Mów otwarcie, co daje ci frajdę, opowiadaj o hobby i o tym, jak spędzasz czas. Taka komunikacja wprost – nie tylko w kontekście świąt – pozwala jasno wyrażać oczekiwania i uczucia, uwalnia od niedomówień, a przy okazji znacząco zmniejsza ryzyko otrzymania nietrafionego подарunku. Zwłaszcza gdy, na przykład, od miesięcy marzysz o wystrzałowym, choć nie najtańszym, tuszu do rzęs albo o zestawie do domowego spa, który sprawi, że poczujesz się jak bogini.

1. Eloy, termofor sarenka, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, termofor miś, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, świąteczna, bawełniana piżama damska, rozm. S, 1 szt. **Tylko u nas**
4. Eloy, świąteczna, bawełniana piżama dziewczęca, rozm. 110/116, 1 szt. **Tylko u nas**
5. Eloy, świąteczna, bawełniana piżama chłopięca, rozm. 110/116, 1 szt. **Tylko u nas**
6. Eloy, świąteczna, bawełniana piżama męska, rozm. M, 1 szt. **Tylko u nas**

WIĘCEJ ZNACZY LEPIEJ?

Niekoniecznie! Okazuje się, że dokładanie małego prezentu do większego, tak żeby obdarowywany myślał, że dostaje więcej, działa dokładnie odwrotnie. Ludzie mają, nieświadomie, tendencję do uśredniania wartości подарunków.

W przypadku dzieci jest jeszcze inaczej. Maluch, zarzucony kilkunastoma paczkami, chwilę po ich odpakowaniu jest znużony... W młodszy wiek nie umiemy się cieszyć wieloma rzeczami naraz. Warto zatem zastanowić się, czy nie lepszym pomysłem jest rzucenie się z rodziną na dwa, trzy szczerze wymarzone przez malucha prezenty, niż żeby dziecko dostało wiele, za to mniej wyczekiwanych drobiazgów.

Także w przypadku dorosłych czasem lepiej zdecydować się na jeden prezent – droższy czy po prostu wyjątkowy. Większość z nas nie oczekuje, aby na upominki przeznaczać dużo pieniędzy. Chcemy tylko, aby ktoś o nas pomyślał, a jeszcze lepiej – wybrał prezent specjalnie dla nas!

JAK ZATEM WYBIERAĆ PREZENTY?

- Bądź uważny. Rób notatki w notesie czy w telefonie, słuchaj, o czym opowiadają twoi bliscy, spisuj ich nowe pasje, rób zdjęcia ➤



4

3

5

6

1



1. Eloy, komplet niemowlęcy, Little Santa, 6-12 mies., 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, czapka zimowa z pomponem, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, czapka zimowa z pomponem, 1 szt. **Tylko u nas**

DLA OCZEKIWANYCH I TYCH NIESPODZIEWANYCH

Moda na przedświąteczne i karnawalowe domówki nie mija. I bardzo dobrze. Okołoświąteczny czas to świetna okazja do spotkań w kameralnym lub trochę większym gronie. Nawet jeśli w związku z pandemią nie jesteśmy pewni, na jak liczne imprezy będziemy mogli sobie pozwolić, warto je planować (już samo myślenie o czymś miłym jest przecież źródłem przyjemności) i być na nie przygotowanym.

Dla zapowiadanych – ale i tych nieoczekiwanych – gości przygotuj

biżuterii czy kosmetyków, o których marzą. Bez przywiązywania wagi do potrzeb i pragnień innych nie ma dobrego prezentu.

- Daj sobie czas. Nie spiesz się. Prezenty kupowane na ostatnią chwilę rzadko kiedy są udane. A jeśli tuż przed świętami okaże się, że na wigilijnej kolacji będzie nieoczekiwany gość, postaw na klasykę: markowe perfumy, dobrą herbatę, świece, zestawy kąpielowe.

- Nie wymyślaj prezentów z kosmosu. Chcesz, by bliska ci osoba była szczęśliwa? Kup jej to, czego to ona pragnie, a nie ty. Nie dawaj prezentów, które mają skłonić ją do jakiejś zmiany, na przykład schudnięcia czy zrobienia prawa jazdy.

- Mikser pod choinkę? Czemu nie? Niektórzy uważają, że prezenty „praktyczne” są nudne, ale całkiem sporo osób je uwielbia. Jeśli obdarowywany czy obdarowywana marzą właśnie o czymś takim, użyteczny prezent będzie strzałem w dziesiątkę! Tym bardziej że nawet takie sprzęty, jak spieniacz do mleka czy komplet form do pieczenia, mogą być piękne i wyrafinowane.

W czasie pandemii wiele osób odkryło radość z pieczenia chleba, uprawy kwiatów czy dekorowania domu, w którym spędzali tyle czasu. Praktyczne podarki dopasowane do nowych pasji sprawią im wiele radości!

- A może zadać pytanie: co chcesz dostać pod choinkę? Jak uwielbiają mówić specjaliści: to zależy. Jeśli umówicie się na takie zasady, to dlaczego nie. Ważne jest tylko to, by rzeczywiście wszyscy umieli i chcieli powiedzieć, czego pragną i by te marzenia były... realne do spełnienia. W takim przypadku dobrze jest dać sobie czas na zastano-

zawczasu drobne, lecz znaczące upominki. Unikalnie pachnące, naturalne, np. wegańskie, mydło w kostce, opakowane w delikatny tiul, aromatyczne kule do kąpieli w ulubionym przez twoich bliskich zapachu, bogaty balsam czy masło do ciała, minizestaw do manicuru, krem do rąk czy stóp, zestaw do herbaty, ciepła czapka w świąteczny wzór czy miękkie bambosze – dzięki tym drobiazgom wieczór w gronie znajomych czy przyjaciół upłynie w jeszcze miłszej atmosferze.



2

5

3

PREZENTY *na Gwiazdkę*



1

2

3

4

5



6

wienie się nad prezentem oraz wcześniej określić kwotę, do jakiej wzajemnie kupujecie sobie podarki.

A ZANIM PRZYJDĄ ŚWIĘTA...

Zbliżające się mikołajki to doskonała okazja do odkrycia pierwszych prezentowych inspiracji. I potrenowania sztuki wyboru najlepszego upominku. W tym roku w drogeriach Rossmann znajdziesz bez liku takich, których nie ma nigdzie indziej. Na szczególną uwagę zasługują gadżety i akcesoria z zimowymi i świątecznymi motywami. Bo kiedy, jak nie teraz podarować (sobie lub bliskim) zabawny kubek, skarpetki czy termofoz z reniferem albo Mikołajem? ♥ ➤



7



8

1. Eloy, męskie skarpetki bożonarodzeniowe, rozm. 40-45, 5 par. **Tylko u nas**
2. Eloy, skarpetki dziecięce z miśkiem, rozm. 27/30, 1 para. **Tylko u nas**
3. Eloy, męskie skarpetki z reniferem, rozm. 40-42, 1 para. **Tylko u nas**
4. Eloy, damskie skarpetki z reniferem, rozm. 35-40, 1 para. **Tylko u nas**
5. Eloy, skarpetki Cold feet, warm heart, rozm. 35-40, 1 para. **Tylko u nas**
6. Chocolate House, kubek ze słodkościami, 1 szt.
7. Eloy, termofoz, 1 szt. **Tylko u nas**
8. Eloy, termofoz z reniferem, 1 szt. **Tylko u nas**

PREZENTY *na Gwiazdkę*



Zimową porą sporo czasu spędzamy w domu. Otulający koc, mięciutkie kapcie czy termofor, który przyjemnie ogrzewa, to dobry pomysł na prezent nie tylko dla najmłodszych członków rodziny.

1



2



3

- 1. Eloy, ogrzewacz z Mikotajem, 1 szt. **Tylko u nas**
- 2. Eloy, baleriny damskie z reniferem, rozm. 37-38, 1 para. **Tylko u nas**
- 3. Eloy, kapcie dziecięce, renifery, rozm. 24-25, 1 para. **Tylko u nas**





Łączy Nas
Kobiecość

10

JUBILEUSZOWA EDYCJA
OGÓLNOPOLSKIEJ
AKCJI PROFILAKTYKI
RAKA PIERSI

PROFILAKTYKA RAKA PIERSI



Wykonaj badanie
i odbierz prezent
akcja trwa 1.10-30.11.2021 r.

W ramach akcji zapraszamy do wykonania bezpłatnego badania mammograficznego. Badanie jest przeznaczone dla kobiet w wieku 50-69 lat, raz na 2 lata.

Jeśli nie kwalifikujesz się do bezpłatnej mammografii, możesz wykonać ją w obniżonej cenie 70 zł.

Zapisz się na badanie:

tel.: 42 254 64 12
Rejestracja on-line: www.medica.org.pl



Badanie możesz wykonać w mammobusach w 10 województwach oraz w wybranych pracowniach stacjonarnych.

Uwaga konkurs!

**Wygraj zestaw kosmetyków
o wartości 200 zł!**

O szczegóły akcji zapytaj podczas badania lub sprawdź na:
laczynaskobiecosc.pl oraz salvamedica.pl

ORGANIZATORZY:

salve medica

medica

ROSSMANN

PARTNER AKCJI:

PATRONAT HONOROWY:

PATRONI MEDIALNI:

SPONSORZY:



PATRONI:





DLA MAMY, SIOSTRY, CÓRKI...

*Myślisz o nich ciepło i chciałabyś jakoś wyrazić te dobre emocje.
Mikołajki i Boże Narodzenie stwarzają do tego doskonałą okazję.
Oryginalne, naturalne, intensywnie pielęgnujące kosmetyki
do twarzy, ciała i włosów to sposób na powiedzenie mamie, siostrze,
przyjaciółce: troszczę się o ciebie.*

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

Czasami mówi się, że najlepszy prezent to taki, do którego zapakujemy emocje. W obdarowywaniu chodzi o to, by wczuć się w potrzeby osoby, dla której kupujesz prezent, rozpoznać jej pragnienia i zaspokoić je. Nie jest to łatwe, nawet jeśli to kobieta wybiera podarek dla drugiej kobiety. Bywa wręcz tak, że im lepiej znasz tę osobę, na przykład mamę, tym jest trudniej Jak sobie pomóc?

- Prezentem, który zawsze się sprawdza, jest twój czas. Możesz go podarować razem z prezentem! Wiesz, że bliska ci osoba uwielbia malować paznokcie? Kup jej zestaw lakierów i dołącz ozdobny karnecik – „Kiedy następnym razem się spotkamy, z przyjem-

nością zadbam o twoje dłonie”. I rzeczywiście, kiedy spotkacie się, zaoferuj, że pomalujesz jej paznokcie. Ba, manikiur może być wręcz okazją do miłego spotkania.

- Czy kupować kosmetyki? Oczywiście! Zanim jednak wybierzesz się do drogerii, podpytaj obdarowywaną kobietę o ulubione zapachy, tak by balsam, olejek czy płyn do kąpieli, które wybierzesz, rzeczywiście sprawiły jej radość.

W drogeriach Rossmann już teraz znajdziesz mnóstwo oryginalnych pielęgnacyjnych zestawów prezentowych. Przygotowaliśmy je specjalnie z myślą o nadchodzących świętach. Nie znajdziesz ich nigdzie indziej. Zainspiruj się!



Stara Mydlarnia, Fresh Morning, zestaw zawiera: żel, mydło, kulę do kąpieli o zapachu pieczonego jabłka z cynamonem i brązowym cukrem. Tylko u nas

Stara Mydlarnia, Snow in Love, zestaw zawiera: żel, mydło, kulę do kąpieli o zapachu różowego pomelo. Tylko u nas

Stara Mydlarnia, Winter Glow, zestaw świąteczny zawiera: żel, mydło, kulę do kąpieli o zapachu klementynki z przyprawami korzennymi. Tylko u nas



DO KĄPIELI



Tso Moriri, Zmysłowy Blask, zestaw zawiera: dwie rozświetlające kule do kąpiel z solą z Morza Martwego, złote masło do ciała na bazie olejku ze słodkich migdałów. Tylko u nas



Mayram, zestaw trzech soli do kąpiel, 3 x 150 g



Organique, Kąpielowe Love, zestaw zawiera trzy sole do kąpiel skomponowane na bazie kłodawskiej, gruboziarnistej soli kamiennej. Tylko u nas

★
*Dawanie stymuluje mózg i powoduje
wydzielanie dopaminy, oksytocyny
i endorfin. Obdarowując bliskie osoby
czymś wyjątkowym, czujesz
zadowolenie i szczęście.*



Yesha, zestaw zawiera:
olejek do kąpieli Herbaciasty
Poranek, olejek do kąpieli
Czar Magnolii. Tylko u nas



PREZENTY *dla niej*

DO KĄPIELI

Organique, Zimowa Rozkosz, zestaw zawiera: mydło glicerynowe, kulę do kąpiel, krem do rąk. Tylko u nas



Elfa Pharm, worek Świętego Mikołaja, Hello!You, zestaw zawiera: bubble bath o zapachu wiśni, balsam o zapachu arbuza, krem do rąk o zapachu arbuza, krem do stóp o zapachu arbuza. Tylko u nas



Organique, Barwy Ziemi, mydło glicerynowe, Głębia Oceanu, 1 szt. Tylko u nas



Yesha, Malinowy Raj, zestaw zawiera: krem do ciała, olejek do kąpiel, peeling do ciała. Tylko u nas



Prezenty od **HS HISKIN**

ZESTAWY CRAZY HAIR



dla Niej



DO PIELĘGNACJI SKÓRY GŁOWY

- piling trychologiczny do skóry głowy 100 ml
- wcierka do skóry głowy 100 ml
- szczotka do masażu skóry głowy



DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW

- olejowy mix do włosów średnio i wysokoporowatych 100 ml
- maska do włosów na noc 300 ml
- turban

ZESTAW HiSkin MEN DO PIELĘGNACJI BRODY



dla Niego



- olej do brody 30 ml
- grzebień
- szczotka

Zestaw dla prawdziwego brodacza zawiera olejek HiSkin Men, przeznaczony jest dla wszystkich, którym marzy się piękna gęsta broda.

ZESTAWY ŚWIĄTECZNE Z ŻELEM I SZAMPONEM DO CIAŁA

zawierającymi 98% składników pochodzenia naturalnego



dla Dzieci



- zabawka pluszowa dinozaur (maskotka od pierwszych dni życia)
- żel i szampon do kąpieli z ekstraktem jabłka i moringi 100 ml



- zabawka pluszowa jednorożec (maskotka od pierwszych dni życia)
- żel i szampon do kąpieli z ekstraktem truskawek i malin 100 ml

PREZENTY *dla niej*

PIELĘGNACJA CIAŁA



Hagi, zestaw zawiera:
świecę sojową
Korzenna Pomarańcza,
balsam do ciała
Wakacje na Bali.
Tylko u nas



Omnia Botanica, zestaw zawiera: szczotkę z włókien z agawy do szczotkowania ciała na sucho, orzeźwiający krem do ciała, Aloe Vera & Róża. Tylko u nas



Omnia Botanica, zestaw zawiera: szczotkę z włókien z agawy do szczotkowania ciała na sucho, olejek ze słodkich migdałów. Tylko u nas



Hagi, zestaw zawiera: olejek do ciała Malinowy Chruśniak, olejek do masażu Wakacje na Bali. Tylko u nas



Yesha, Herbaciany Poranek, zestaw zawiera: peeling, krem do ciała. Tylko u nas

PREZENTY *dla niej*

WIECZORNE RYTUAŁY

Fluff, Relax Time, lawenda i róża, zestaw zawiera: krem do rąk, maskę do ciała, mgiełkę do ciała i pościeli. Tylko u nas



★
*Nie wiesz, co położyć pod choinkę
cioci lub koleżance? Daj sobie czas.
Nie spiesz się. Prezenty kupowane
na ostatnią chwilę rzadko kiedy
są udane. Pomyśl o osobie, którą chcesz
obdarować, a wybór stanie się prosty.*

Mokosh, Relaks i odżywienie,
zestaw do ciała: balsam, eliksir
olejowy do ciała, marchewkowy
balsam brązujący. Tylko u nas



Mokosh, Relaks i regeneracja,
zestaw zawiera: eliksir olejowy
do ciała, maskę regenerującą
do twarzy na noc, marchewkowy
balsam brązujący. Tylko u nas



Fluff, X-mass Cookie,
zestaw zawiera: peeling
do ciała, jogurt do ciała,
mgiełkę do ciała i pościeli.
Tylko u nas



PREZENTY *dla niej*

Ecotools, Brighter Tomorrow, zestaw zawiera: pędzle do makijażu, kubeczek, lusterko



Donegal, zestaw zawiera dwie gąbki do makijażu, piernik i batwanek

DO MAKIJAŻU



Econtour, zestaw zawiera: pędzle do makijażu, żółtą kosmetyczkę

Glov, Beauty Essentials Set, zestaw zawiera: gąbeczkę glov make-up sponge, 3 płatki wielokrotnego użytku Moon Pads, woreczek na bieliznę, kosmetyczkę



BRUBECK®

B O D Y  G U A R D



Brubeck® Comfort Cotton

Podaruj sobie komfort
na chłodniejsze dni.





Vitammy, Symphony & Siliko, zestaw zawiera: soniczną szczoteczkę do zębów, soniczną szczoteczkę do twarzy. Tylko u nas



HOME SPA

Ewa Schmitt, Moc Jadeitu, zestaw zawiera: płytkę jadeitową, grzebień jadeitowy. Tylko u nas



Glov, Golden Dreams Set, zestaw zawiera: satynową opaskę na oczy, kosmetyczkę, torebkę na bieliznę, 3 płatki wielokrotnego użytku Moon Pads



Aura, Wow, Jingle Bells, zestaw zawiera: nawilżającą maskę w płachcie i opaskę



Sence Collection,
Time for foot care, zestaw zawiera: krem do stóp, peeling do stóp, tarkę do stóp, miękkie skarpety, dwie tabletki do kąpieli

PREZENTY *dla niej*

PIELĘGNACJA WŁOSÓW



Hiskin, Crazy Hair, zestaw do włosów zawiera: olejowy mix do włosów średnio i wysokoporowatych, maskę do włosów na noc, turban. Tylko u nas



Ewa Schmitt, zestaw akcesoriów do włosów zawiera: czepek, masażer do skóry głowy, grzebień. Tylko u nas



Trust My Sister, Curly X-mas, zestaw do włosów wysokoporowatych zawiera: szampon, emolientową maskę, serum, czepek z mikrofibry. Tylko u nas

Lirene

DERMOPROGRAM



KORZENIE PIELĘGNACJI

INNOWACJA! Lirene Formuła Anti-aging zapewni Twojej skórze pierwotną vitalność i odmłodzenie! Łączy ujędrniające właściwości ekstraktu z sekwoi z pielęgnacyjnymi korzeniami: imbirem, lukrecją, kurkumą i żeń-szeniem. Poszczególne kremy dopasowane są do potrzeb każdego typu cery dojrzałej: suchej, naczynkowej, normalnej czy mieszanej.



INNOWACJE stworzone
przez kobiety dla **KOBIET**

W MĘSKIM ŚWIECIE

Wybór gwiazdkowego prezentu może być wyzwaniem. Zwłaszcza jeśli twój partner, brat, tata lub syn nie lubią mówić wprost, czego potrzebują, o czym marzą, co chcieliby dostać. Ale i na to jest rada. Oto propozycje uniwersalnych gadżetów, które każdemu przypadną do gustu.

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

WNajważniejsze jest to, żeby prezent dla obdarowywanego wiele znaczył. Zastanów się, jakie ma hobby, o czym lubi opowiadać. Często słucha muzyki? Może przydadzą mu się nowe słuchawki? Zbiera kufle do piwa? Szklanica wyszperana na targu staroci z pewnością go ucieszy. Taki zakup pokaże mu, jak bardzo go znasz i wiesz, co sprawi mu przyjemność. Co jeszcze możesz kupić?

- Jeśli jest to ktoś rzeczywiście ci bliski i znasz jego gust, możesz się pokusić o prezent z kategorii ubranie.

- A co z kosmetykami? Mężczyźni rzadko myszczą po półkach drogerijnych, więc taki prezent wydaje się świetnym pomysłem. Ale uwaga! W takim przypadku warto postawić na klasykę, na przykład ładny zapach, dobrą maszynkę do golenia, świetny zestaw do pielęgnacji brody (o ile nasz bliski jest brodaczem). Wręczenie komuś dezodorantu czy kosmetyku na określony problem: łupież, trądzik czy wypadanie włosów może być źle odebrane, a obdaro-

wany może poczuć dyskomfort. Kosmetyki są też świetnym pomysłem, jeśli chcemy kupić drobiazgi dla kilku osób, na przykład na Wigilię, podczas której spodziewamy się całej masy kuzynów, których nie najlepiej znamy. Ale i wówczas warto spersonalizować prezenty. Do aromatycznego mydła czy zestawu kosmetycznego z żelam do mycia dodaj karteczkę z życzeniami, na przykład: „Niech ten drobiazg sprawi, że każdy twój poranek będzie miły”. Dzięki temu obdarowany będzie wiedział, że wręczasz mu kosmetyk, żeby sprawić mu przyjemność.

* Do klasycznych męskich prezentów zaliczyć można też elegancki długopis, portfel (tradycyjnie daje się go z monetą lub banknotem w środku, na szczęście), skarpetki. Czy wypada je dawać? Oczywiście. Czasami te najprostsze i tradycyjne prezenty są najlepsze, szczególnie jeśli obdarowywany sam nie kupuje sobie tego rodzaju rzeczy.



Parker, Jotter Stainless Steel, zestaw zawiera: długopis kulkowy, pióro wieczne, niebieski atrament

Victorinox, czerwony scyzoryk Sportsman, 13 funkcji, 1 szt.

DLA KONESERÓW



Krosno, Blended Collection, szklanka do whisky, poj. 250 ml, 6 szt.



Krosno, Duet Collection, szklanka do whisky, poj. 390 ml, 2 szt.



Philips, OneBlade, QP2520/20, maszynka z 3 dodatkowymi nasadkami, 1 szt.



Contigo, kubek termiczny, srebrny, poj. 470 ml, 1 szt.

Contigo, kubek termiczny, czarny, poj. 300 ml, 1 szt.

DLA CENIĄCYCH KOMFORT

Calvin Klein, Classic fit, bokserki, rozm. M, 3 szt.



Mexx, skarpety męskie, czarne, rozm. 43-46, 3 pary



Mexx, bokserki męskie, rozm. L, 2 szt.



Mexx, kapcie męskie, rozm. 42, brązowe, 1 para



Tommy Hilfiger, Premium Essentials, bokserki, rozm. M, 3 szt.



PREZENTY *dla niego*

Baseus, ekologiczny
oczyszczacz powietrza
do samochodu, 1 szt.

Baseus, uchwyt
samochodowy do telefonu,
1 szt.

Baseus, transmiter FM,
1 szt.

Baseus, magnetyczny
uchwyt na telefon,
kolor złoty, 1 szt.

DLA MIŁOŚNIKÓW MOTORYZACJI

Baseus, trzy kable
120 cm, 3 szt.

Baseus, podkładka
antypoślizgowa
do samochodu, 1 szt.

Baseus, power bank,
Mini JA, 30000 mAh, 1 szt.

DLA MIŁOŚNIKÓW GIER

iStar, Gaming mouse,
myszka gamingowa,
1 szt.

iStar, Gaming keyboard,
klawiatura gamingowa, 1 szt.

iStar, Gaming headset,
słuchawki gamingowe, 1 szt.



SPLAT®

PODARUJ SOBIE UŚMIECH NA ŚWIĘTA



Skutecznie wybleja
(nawet o 2 odcienie
w 4 tygodnie)*



Zapewnia
długotrwałą
świeżość oddechu



Skuteczność
przebadana
klinicznie

Poczuj przygodę

Mycie zębów nie musi być nudne! Wyjątkowe smaki past do zębów SPLAT przełamują rutynę higieny jamy ustnej. Zawierają aż do 99% składników pochodzenia naturalnego. Wprowadź w swoje życie egzotyczne składniki, zaskakujące kolory i rozpocznij dzień z przygodą! Każdy produkt SPLAT to osobna, niezwykła historia, a Ty jesteś w jej centrum.

Zadbaj o siebie!

Mycie zębów nigdy wcześniej nie było tak przyjemne, a jego efekty tak olśniewające. Innowacyjne technologie i unikalne składniki past SPLAT zapewniają działanie na min. 3 wskazania, w tym np.: ochronę przed próchnicą, poprawę zdrowia dziąseł, świeży oddech, a przede wszystkim udowodnione wyblejanie nawet do 2 odcieni w 4 tygodnie. Dzięki temu poczujesz się pewnie przez cały dzień.

Poznaj SPLAT

Już ponad 20 lat SPLAT pomaga ludziom na całym świecie cieszyć się zdrowym, pięknym uśmiechem. Najwyższe naukowe standardy łączymy z inspiracją z natury. Skuteczność past SPLAT jest przebadana klinicznie i potwierdzona licznymi patentami. W te święta zadbaj nie tylko o uśmiech swoich najbliższych. Spraw też prezent samemu sobie.



Partner Polskiego Towarzystwa
Stomatologicznego i kampanii
POLSKA MÓWI

#aaa

*Przy myciu zębów 2 razy dziennie.



Zapach

POD CHOINKĘ

Nuty, które w duszy grają

Wybieranie zapachu dla bliskiej osoby to prawdziwa przyjemność. Nie tylko sensualna. W ten sposób możesz wyrazić dobre emocje, ciepłe uczucia, wdzięczność i przywiązanie.

ZAPACHY *pomysł na prezent*

PROSTO Z SERCA

*Eleganckie opakowanie, piękna butelka
i aromatyczna zawartość – nie bez powodu
perfumy są jednym z najlepszych i najbardziej
zapadających w pamięci prezentów,
jakie możesz podarować komuś bliskiemu.
W końcu zapachy to czyste emocje!*

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

Perfumy to prezentowa klasyka i to ta w najlepszym wydaniu. Dobrze dobrane mówią obdarowanemu, że naprawdę go znasz i wiesz, co ceni, a czego nie lubi. Nie jest to łatwe, ale... bardzo przyjemne! Bo czy jest coś miłszego niż buszowanie pośród pachnących flakonów? Zanim jednak wybierzesz się do drogerii, przypomnij sobie, że nie kupujesz zapachu dla siebie. Niektórzy lubią świeże cytrusy, inni nuty drzewne, szyprowe czy orientalne, a jeszcze inni kwiatowe. To, co ty lubisz, niekoniecznie musi przemawiać do osoby, której chcesz sprawić niespodziankę. Przed zakupami przeprowadź zatem małe śledztwo.

ZAPACH SKROJONY NA MIARĘ


Masz możliwość sprawdzenia, jakich zapachów używa osoba, której chcesz zrobić prezent? Świetnie. Powąchaj je, a szybko się zorientujesz, czy preferuje lekkie, kwiatowe aromaty czy cięższe, kadzidlane wonie. Zaskoczył cię cały rząd flakoników ustawiony na toalecie? Prawdopodobnie osoba, która jest ich właścicielką lub właścicielem, lubi eksperymentować i używa różnych zapachów na różne okazje. To dla ciebie dobra informacja, bo masz większe szanse wpisać się w jej upodobania. Chcesz trafić w to, co lubi najbardziej? Powąchaj te perfumy, których zostało w buteleczce najmniej.

Przed wyjściem do sklepu zanotuj jeszcze inne kosmetyczne (i nie tylko) sympatie i antypatie osoby, którą chcesz obdarować. To dodatkowa podpowiedź. ➤



Bruno Banani,
Woman, Classic
& Feminine,
woda toaletowa
dla kobiet, 50 ml

FOTO: ADOBE STOCK (1)



Bespoke London, Woman,
Bergamot & Rose Musk,
woda perfumowana dla kobiet,
100 ml. Tylko u nas

Jennifer Lopez, One,
woda perfumowana
dla kobiet, 30 ml

Miraculum, Tempting
Promise, woda
perfumowana
dla kobiet, 50 ml.
Tylko u nas

ZAPACHY *pomysł na prezent*



*To, co lubimy jeść, wiele mówi
o tym, jakie preferujemy
aromaty. Osoba, którą chcesz
obdarować, uwielbia czerwone
wino i korzenne przyprawy?
Prawdopodobnie pokocha
głębsze zapachy: piżmo,
różę, sandałowiec.*



1

2

3

4



1. **Nou**, Floral Mist, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml. **Tylko u nas**
2. **Nou**, Velvet Blossom, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml. **Tylko u nas**
3. **Antonio Banderas**, Her Secret Bloom, woda toaletowa dla kobiet, 80 ml. **Tylko u nas**
4. **Mexx**, Black, perfumy w ołówku dla kobiet, 3 g
5. **Guess Seductive**, zestaw zawiera: wodę toaletową Guess Seductive, 15 ml, wodę toaletową Guess Seductive Noir, 15 ml
6. **Guess Seductive**, woda toaletowa dla kobiet, 125 ml
7. **Police**, To Be Tattooart, zestaw zawiera: perfumowany balsam do ciała, 100 ml, wodę perfumowaną, 40 ml



1 Woli pikantne potrawy czy słodkie smakołyki?

Czy wiesz, że na odczuwanie smaku w przeważającym stopniu wpływa zapach potraw? To, co lubimy jeść, wiele mówi o tym, jakie preferujemy aromaty. Osoba, którą chcesz obdarować, uwielbia czerwone wino i korzenne przyprawy? Prawdopodobnie pokocha głębsze zapachy: piżmo, różę lub sandałowiec. Lubi słodkocze, kawę z aromatycznymi syropami i czekoladę? Jest duża szansa, że spodoba jej się perfumy z rodziny gourmand. To po francusku „łakomczuch”, czyli nuty słodkie, apetyczne, często wzbogacone wanilią i karmelem.

2 Pracuje w biurze, pośród ludzi?

Uwzględnij to, kiedy i gdzie osoba, dla której kupujesz prezent, używa perfum. Na co dzień, do pracy? Jeśli tak, to w jakim charakterze pracuje? W biurze, gdzie blisko siebie przebywa wiele osób, nie powinno się nosić ciężkich zapachów. Lepiej sprawdzają się w takiej sytuacji wody toaletowe z dodatkiem nut cytrusów, ziół czy białych kwiatów.

Z kolei jeśli obdarowywana lub obdarowywany używa perfum tylko wtedy, gdy wychodzi do restauracji czy klubu, prawdopodobnie lubi pachnieć mocniej. Wtedy możesz sprezentować coś zmysłowego, z dodatkiem paczuli, ambry albo piżma.

ZAPACHY *pomysł na prezent*



1. **Victorio & Lucchino**, Agua No. 7, woda toaletowa dla kobiet, 150 ml. **Tylko u nas**
2. **Colabo**, Oriental, Ylang-ylang & Amyris, woda perfumowana dla kobiet, 100 ml
3. **Evolve**, Peony & Musk, woda perfumowana dla kobiet, 100 ml
4. **Evolve**, Green tea & Citrus woods, woda perfumowana dla kobiet, 100 ml
5. **Police**, To Be Sweet Girl, zestaw zawiera: perfumowany balsam do ciała, 100 ml, wodę perfumowaną, 40 ml
6. **Liu Jo**, Lovely U, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml
7. **Collistar della Felicità**, woda aromatyczna do ciała w sprayu, 100 ml
8. **Naomi Campbell**, Here to Shine, woda toaletowa dla kobiet, 30 ml
9. **Bruno Banani**, Pure Woman, perfumy w otówku, 3 g
10. **Tom Tailor**, Pure, woda toaletowa dla kobiet, 30 ml. **Tylko u nas**
11. **Police**, To Be Goodvibes, woda perfumowana dla kobiet, 75 ml

3 Jest odważna/y? A może woli działać spokojnie i metodycznie?

Pomyśl, jaki osoba, dla której szykujesz prezent, ma charakter. Uwielbia się wyróżniać z tłumu czy odwrotnie – woli nie zwracać na siebie uwagi? Jest ekstrawertykiem czy introwertykiem? To wskazówka dla ciebie, jakie zapachy pasują do jej stylu życia.

Projekcja perfum to inaczej siła ich oddziaływania na otoczenie. Te bliskoskórne, o niewielkiej projekcji, są „nieśmiałe” – wyczuwalne głównie przez użytkownika lub osobę, której pozwala się do siebie zbliżyć. Duża czy wielka projekcja wyczuwalna jest czasem niemal w całym pomieszczeniu. To idealny wybór dla osoby, która chce się pokazać i lubi być w centrum uwagi.



ZAPACHY PIĘKNE Z NATURY

POZNAJ WSZYSTKIE EMOCJE I HISTORIE
ZAPACHOWYCH PODRÓŻY COLABO

- 90% składników pochodzenia naturalnego
- naturalne ekstrakty w kompozycji zapachowej
- opakowanie less waste z i do recyklingu
- produkty odpowiednie dla wegan

COLABO®
WE WORK WITH NATURE



DLA WEGAN



PRZYJAZNE
DLA ZWIERZĄT



90% NATURALNE
POCHODZENIE



DO RECYKLINGU



ŚWIADOME
EKOLOGICZNE



MNIEJ ODPADÓW



PROSTY SAKAO



BEZ DODATKOWYCH
BARWNIKÓW

UWOLNIJ SWOJE ZMYŚŁY I POCZUJ NATURĘ



@colabonature

*dla
niego*

4 Jak się ubiera?

Czy osoba, której chcesz kupić zapach, nosi się klasycznie? Im bardziej elegancki, ale i prosty jest styl jej ubioru, tym bardziej prawdopodobne, że woli „spokojne” zapachy. Dobrym rozwiązaniem będą więc te szyprowe z mchem dębowym, bergamotką, jaśminem – klasyka w najlepszym stylu.

Obdarowywana osoba ma w szafie romantyczne sukienki? Delikatny zapach na bazie róży czy białych kwiatów może być dobrą opcją. W jej garderobie jest dużo zmysłowych bluzek i butów na wysokim obcasie? Szukaj zapachów ciepłych, kwiatowych z dodatkiem paczuli, neroli czy kwiatu ylang-ylang. Jeśli zaś wiesz, że adresat prezentu lubi konkretne marki odzieżowe, dobrym rozwiązaniem jest sięgnięcie po aromaty sygnowane przez jego ulubiony sklep czy projektanta.

NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

Podczas przygotowań do Gwiazdki i planowania zakupów łatwo stracić nie tylko poczucie czasu, lecz także wewnętrzny spokój. Kiedy więc czujesz, że uchodzi z ciebie energia lub zbliża się stres, usiądź i zrób sobie 10 minut totalnego resetu. Nie klikaj w Internecie, porozmawiaj z kimś miłym, użyj perfum.

Kto powiedział, że zapachem otulamy się, tylko na specjalne okazje? Mgietka ulubionego aromatu rozpylona na nadgarstki lub za uchem szybko poprawi ci nastrój. Potraktuj to jak aromaterapię. Czy wiesz, że na przykład aromat cytrusów obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu, i stymuluje pracę mózgu? Idealnie sprawdzi się w przedświątecznej gorączce lub podczas pracy zdalnej.

Twoimi ukochanymi perfumami, najlepiej z nutami lawendy, ale wcale niekoniecznie, możesz też spryskać jasiek. Użyj dostownie odrobiny, a po przytożeniu głowy do poduszki poczujesz się spokojniejsza i łatwiej zaśniesz. Wolisz dodać sobie trochę energii? Szukaj świeżych, ziołowo-miętowych zapachów albo nut jaśminu.

FOTO: ADOBE STOCK (1)



1. **Jaguar**, zestaw zawiera: wodę toaletową, 100 ml, żel do mycia ciała, 200 ml
2. **Guess Seductive**, woda toaletowa dla mężczyzn, 150 ml
3. **Tom Tailor**, Pure, woda toaletowa dla mężczyzn, 30 ml. **Tylko u nas**
4. **Collistar**, Vetiver Forte, woda toaletowa dla mężczyzn, 100 ml
5. **Bruno Banani**, Magic Man, woda toaletowa dla mężczyzn, 50 ml
6. **Bespoke London**, Caramel Amber & Cashmere, woda perfumowana dla mężczyzn, 100 ml. **Tylko u nas**
7. **Antonio Banderas**, The Icon, woda toaletowa dla mężczyzn, 100 ml. **Tylko u nas**
8. **Police**, To Be Green, woda toaletowa dla mężczyzn, 40 ml
9. **Victorio & Lucchino**, Aguas No. 7, woda toaletowa dla mężczyzn, 150 ml. **Tylko u nas**
10. **David Beckham**, Aromatic Greens, woda perfumowana dla mężczyzn, 100 ml





5 Jaki styl projektowania lubi?

Choć może się wydawać, że nie jest to istotne, dla wielu osób bardzo ważne jest to, jak wygląda flakon perfum i jak będzie się prezentował na toalecie. Butelka, w której zamknięty jest zapach, może być bowiem prawdziwym dziełem sztuki, które wpisze się we wnętrze i podkreśli wystrój. Ale to, jaki styl designu lubi obdarowywana przez ciebie osoba, wiele też mówi o jej charakterze i potrzebach. I tak, minimalistom bardziej przypadnie do gustu prosty flakon i chłodny, przypominający świeże powietrze zapach niż barokowa butelka z orientalnymi perfumami wewnątrz. Do rustykalnej toaletki może pasować lekki kwiatowy aromat, a do eleganckiego wnętrza w stylu glamour – perfumy mocniejsze i zmysłowe.

6 By zadziała się magia...

Na koniec zastanów się, na jaką dawkę improwizacji możesz sobie pozwolić. Jeśli robisz zakupy dla kogoś bardzo bliskiego, ukochanej osoby lub najlepszego przyjaciela, prawdopodobnie znasz ich dość dobrze. Serce ci mówi, że tej osobie spodoba się odważniejszy, wieczorowy zapach? Nie bój się i kup go.

Jeśli jednak nie jesteś w zbytniej zażyłości z osobą, dla której szukasz pachnącego prezentu, lepiej postaw na coś łżejszego i bardziej uniwersalnego. I przede wszystkim, nie stresuj się. Jak twierdził jeden z najsłynniejszych kreatorów zapachów, Jean Patou: „Tak jak mężczyźni, perfumy nie są nigdy idealne od razu, musisz dać im się uwieść”. Nawet jeśli zapach, który wybierzesz, w pierwszej chwili nie spodoba się obdarowanemu, po chwili może zadziałać się magia... ♥



1. Cerruti 1881, Silver, woda toaletowa dla mężczyzn, 50 ml
2. Police, To Be Goodvibes, woda toaletowa dla mężczyzn, 75 ml
3. Beverly Hills, Polo Club Sport, woda toaletowa dla mężczyzn, 100 ml.
Tylko u nas
4. Miraculum, Imperious, woda perfumowana dla mężczyzn, 50 ml.
Tylko u nas
5. Police, To Be Tattooart, zestaw zawiera: żel i szampon do włosów, 100 ml, wodę toaletową, 40 ml
6. Police, To Be Bad Guy, zestaw zawiera: żel i szampon do włosów, 100 ml, wodę toaletową, 40 ml

MIRACULUM

1924

EAU DE PARFUM





JAK POWINNO SIĘ TESTOWAĆ PERFUMY?

Radzi KATARZYNA WYCISZKIEWICZ, ekspert zapachów i szkoleniowiec marki Sirowa

Perfumy testujemy na bloterze czy na nadgarstku?

Papierki, czyli blotery, są potrzebne do sprawdzenia, czy dane perfumy to w ogóle nasza bajka. Dopiero jeśli się okaże, że zapach nas zaintryguwał, warto go zastosować na skórę. Na papierze perfumy nie rozwijają się w pełni, ale daje to pierwsze wskazówki, czy nam się podobają lub czy pasują do osoby, której chcemy zrobić z nich prezent.

Jeśli od razu spryskamy nadgarstek, a aromat będzie nieprzyjemny, mózg będzie „zaalarmowany” tym zapachem i nie wyczuje niuansów kolejnego. Może być tak, że zapach, który nam nie pasuje, mogliśmy kiedyś poczuć w chwili dyskomfortu czy stresu. Od tego momentu ten aromat zawsze już będzie się nam kojarzył z zagrożeniem, a każdy następny zapach, który pocujemy, będzie stłumiony. Nie odbierzemy go w pełnej krasie. W takiej sytuacji warto wziąć kilka wdechów, tak by puls się uspokoił, albo poczekać przynajmniej pół godziny przed testowaniem kolejnych perfum. A następnym razem pamiętać o bloterach, żeby uniknąć tego błędu.

Także jeśli wybieramy zapach na prezent?

Oczywiście. Pozwolą nam wyczuć, czy dany aromat w ogóle pasuje do osoby, dla której planujemy zakup. Ponieważ nasza głowa myśli obrazami, najlepiej jest wyobrazić sobie tego kogoś, gdy wąchamy zapach z blotera. Wtedy tak trochę intuicyjnie, podprogowo jesteśmy w stanie uzyskać informację od nas samych: A to jest Zosia! Albo wręcz odwrotnie: Nie, ta woda toaletowa zupełnie nie pasuje do Zosi.

Zastanówmy się, na jaką okazję chcemy kupić zapach dla tej osoby: na co dzień czy od święta. Wyobraźmy sobie tę osobę w takiej sytuacji, pomyślmy, jak by się ubrała, jak zachowywała. Wybierzmy dwa, trzy zapachy. Spryskajmy nimi blotery i powąchajmy. Można tym bloterem lekko pomachać – to da nam wyobrażenie, jak ten zapach może pracować. Dopiero gdy się nam podoba, możemy spryskać skórę.

I potrzeć nadgarstek o nadgarstek?

Właśnie nie. Perfumiarz, budując zapach, wyobraża sobie, które aromaty po kolei będą się uwalniać, tworząc nuty głowy, serca i bazy. Najpierw pojawiają się lekkie cytrusy bądź kwiaty, które ulatniają się bardzo szybko, ale dają pierwsze przyjemne wrażenie. Potem jest serce zapachu, najważniejsze nuty, wokół których buduje się go, i na końcu głęboka baza. Pocierając skórą o skórę, burzymy tę piramidę i zapach nie będzie miał szansy rozwinąć się wedle zamysłu twórcy.

A jakie błędy popełniamy, szukając perfum dla bliskich?

Najważniejszy to pośpiech. Spiesząc się, nie dajemy sobie chwili na to w wąchanie się w bloter i na to, by nasza głowa przerobiła ten zapach. Nie ma wtedy tej cennej chwili na zastanowienie się, czy te perfumy pasują do obdarowywanego. Tym bardziej że zapachy rozwijają się z czasem. Ponadto pamiętajmy, że zapachy wybieramy dla przyjemności – czy to własnej, czy kogoś bliskiego. Nie ma co się spieszyć w drogerii, a może nawet warto odwiedzić ją kilka razy. Poświęćmy trochę czasu, patrząc na półkę, zastanówmy się, który kolor czy kształt flakonu przyciąga nasz

wzrok, kojarzy się nam z osobą, której chcemy sprezentować zapach. Spójrzmy na nazwy, one też niosą informacje.

Drogerię warto odwiedzić kilka razy także dlatego, że nos chyba nie zdoła przetestować zbyt wielu zapachów naraz...

Tak! Przeciętna osoba może przetestować maksymalnie trzy, cztery zapachy. Wszystko, co ponadto, będzie już miksem i nie da pełnego obrazu danej kompozycji.

To może warto odświeżyć nos, wąchając kawę?

To niestety mit. Prawda jest taka, że kawa sama w sobie zawiera ponad trzysta pachnących molekuł. Jest przytłaczająca, dominuje więc inne zapachy, tak że mamy wrażenie, że nos się „odświeżył”. Tymczasem został w nim po prostu zapach kawy, przez co następne perfumy będziemy odbierać inaczej, nieprawidłowo. Znani perfumiarze, aby zneutralizować nos, wąchają chusteczki z jedwabiu, kaszmiru czy bawełny. Innym sposobem jest przyłożenie nosa do własnej niepoparfumowanej skóry. Na przykład w zagłębieniu łokcia.

A co jeśli naprawdę nie mamy czasu na testy i zastanawianie się, a chcemy sprezentować komuś wodę toaletową czy perfumowaną?

Wtedy warto postawić na klasyki, zapachy znane i lubiane przez większość. Każda z marek ma takie perfumy-bestsellery. Sprzedają się tak dobrze nie bez kozery, po prostu okazuje się, że odpowiadają bardzo szerokiemu gronu kobiet czy mężczyzn. Prawdopodobieństwo, że taki zapach się spodoba, będzie duże.



KOLEKCJA DAMSKA

VICTORIO & LUCCHINO



KOLEKCJA MĘSKA

KOLEKCJA STWORZONA PRZEZ EKSPERTÓW PERFUMIARSTWA



Rozgrzej się.

Kawy? Herbaty?
Chętnie!

Kubek aromatycznej kawy o poranku sprawia, że dzień zaczynasz z dobrą energią. Popołudniowa filiżanka herbaty to symbol twojej chwili relaksu. Poznaj prozdrowotne działanie obu tych napojów i delektuj się nimi zimą.

AROMATYCZNIE I ZDROWO

Kawa i herbata nie tylko dostarczają cennych prozdrowotnych składników, lecz także przyjemnie rozgrzewają. Przy odrobinie inwencji i dzięki kilku prostym dodatkom możesz zmienić te popularne napoje w apetyczne desery. Idealne na jesień i zimę.

Tekst: ELWIRA MADZIAR-KOSIERADZKA

Gdy budzisz się rano, a za oknem jest jeszcze ciemno, trudno przekonać się do opuszczenia ciepłego łóżka, i to jeszcze z wigorem... Jest jednak jedna rzecz, która zawsze działa dobrze na rozleniwione pieleszami ciało i umysł – to aromatyczna, gorąca kawa.

KAWOWA POBUDKA

Już sam zapach kawy, który roznosi się rankiem po kuchni, działa pobudzająco. Czemu ten napój stawia cię na nogi i sprawia, że nabierasz energii?

Zawdzięczasz to kofeinie – której jeden kubek zawiera około 100 mg. Taka dawka, a nawet mniejsza, jeśli wybierasz niewielkie espresso, działa pobudzająco na twój układ nerwowy, przyczyniając się do tego, że poprawia się i twoja koncentracja, i refleks. Poprzez wpływ na uwalnianie się dopaminy kofeina sprawia też, że czujesz się bardziej zadowolona i momentalnie poprawia ci się nastrój. ➤

MIODOWO-CZEKOLADOWA CHMURKA

SKŁADNIKI:

- ulubiona czarna kawa – 3/4 porcji (np. 130 ml)
- 85 ml mleka lub napoju owsianego z dodatkiem soi
- płaska łyżka syropu klonowego/syropu z agawy/miodu
- 2-3 kostki czekolady gorzkiej lub smakowej
- mała szczypta gałki muszkatołowej i cynamonu (opcjonalnie)
- bita śmietana
- wafel z nadzieniem miodowym (do dekoracji)

PRZYGOTOWANIE:

Zaparz kawę, tak jak lubisz. W kilku łyżkach gorącego mleka rozmieszaj syrop (miodu nie dodawaj do mleka cieplejszego niż 45 stopni) i przyprawy, następnie przelej do oddzielnego kubka. Pozostałe gorące mleko spień ręcznym spieniaczem i dolej do mikstury. Delikatnie, cienką strużką przelej kawę do mlecznej pianki. Udekoruj bitą śmietaną i wafelkiem, posyp startą na tarce o drobnych oczkach czekoladą.

Enerbio, napój owsiany barista z dodatkiem soi, idealny do spieniania, 1 l.
Tylko u nas

Enerbio, syrop z agawy, 500 ml. Tylko u nas

Eloy, filiżanka porcelanowa na stopce, poj. 400 ml, 1 szt.
Tylko u nas

Enerbio, bio-wafle z nadzieniem miodowym, 175 g. Tylko u nas

Das Exquisite, czekolada z miętą, 100 g. Tylko u nas



1. Kiwi Garden Coffee Roasters, zestaw trzech kaw ziarnistych, 3 x 200 g. **Tylko u nas**
2. Eloy, filiżanka porcelanowa na stopce, poj. 400 ml, 1 szt. **Tylko u nas**

Ale to niejedynie zalety małej czarnej – zawiera mnóstwo substancji czynnych, z których najważniejsze to kwas chlorogenowy i przeciwutleniacze – polifenole, katechiny i flawonoidy. Homocysteina, aminokwas którego stężenie zwiększa się pod wpływem wspomnianego kwasu, jest nam niezbędna do prawidłowego funkcjonowania i metabolizmu białek. Zarówno jego brak, jak i nadmiar są szkodliwe – a za nadmiar odpowiada przyjmowanie z pokarmem zbyt małej porcji witamin z grupy B. Antyoksydanty zaś działają ochronnie: wymiatają wolne rodniki tlenowe, powodujące powstawanie stanów za-

palnych czy nowotworów oraz starzenie się. Ponadto, jeśli zjemy obfity posiłek, zwłaszcza tłusty, uraczenie się po nim kawą wspomogę wątrobę w metabolizmie lipidów.

JAK JĄ PIĆ?

Żeby zyskać jak najwięcej korzyści zdrowotnych z picia kawy, nie powinnaś z nią przesadzać – najlepiej 3-5 filiżanek dziennie. Badania wykazały, że taka ilość może wręcz zmniejszać ryzyko chorób układu krążenia poprzez wpływ na śródbłonek naczyń krwionośnych i zwiększanie przepływu krwi (aż o jedną trzecią!). Wybieranie kawy jako pierwszego napoju, ➤

ZŁOTE MLEKO

SKŁADNIKI (na dwa kubeczki):

- 500 ml mleka lub napoju roślinnego
- 1/2 łyżeczki sproszkowanej kurkumy lub startego korzenia (wielkości ziarna fasoli)
- szczypta sproszkowanego lub pół laski cynamonu
- szczypta sproszkowanego imbiru
- 3-4 nasiona kardamonu
- szczypta czarnego pieprzu i gałki muskatowej (opcjonalnie)
- łyżeczka klarowanego masła ghee
- łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE:

Zagotuj mleko z przyprawami – poza kurkumą, następnie dodaj żółty proszek lub starte kłącze oraz masło, gotuj jeszcze kilka minut. Przestudź do temperatury około 45 st. C i dodaj miód. Z przypraw ugotowanych w małej ilości wody możesz też sporządzić pastę i dodawać ją do podgrzanego mleka.

WZMOCNIJ SIĘ

Haldi ka doodh – kurkumowe mleko to indyjski napój, znany pod nazwą złote mleko. Według starożytnej sztuki leczniczej – ajurwedy – przyprawy używane w tym napoju mają działać wzmacniająco i wspomagać odporność, dlatego pili je dbający o równowagę ciała i ducha jogini.

Podstawą przepisu jest kurkuma, zawierająca m.in. kurkuminę – niezwykle silny przeciwutleniacz, oraz mleko, niegdyś krowie, ale dziś możesz z powodzeniem użyć ulubionego napoju roślinnego.

KAWA I HERBATA *na zdrowie*

od którego zaczynasz dzień może nie być najbardziej fortunnym pomysłem, zwłaszcza że po przebudzeniu mamy podwyższone stężenie kortyzolu, hormonu, który daje nam naturalny napęd do działania. Zatem między 8.00 a 9.00 rano picie kawy nie przyniesie spodziewanego efektu, podobnie w innych momentach dnia, gdy kortyzol rośnie, czyli 12.00-13.00 i około godziny 18.00.

Niewskazane jest picie kawy podczas mroźnej aury – zamiast się rozgrzać, doprowadzisz raczej do większego wychłodzenia organizmu. Znacznie lepiej uczynić z tego przyjemnego

nawyku – domowy rytuał. Optymalne będzie na to popołudnie, zwłaszcza po obiedzie – lepiej bowiem nie pić kawy wieczorem – pamiętaj, że jest to napój, który stawia na nogi. Taką popołudniową „kawkę” możesz wzbogacić o dodatki smakowe i celebrować rozgrzewający, kawowy deser.

NA SŁODKO I Z INWENCJĄ

Fantazyjne wzory na warstwie pianki i inne cuda baristów zachwycają, ale wyjątkową i efektowną kawę możesz przygotować również w domu i poprawić sobie nastrój po mę- ➤



1. **Eloy**, filiżanka porcelanowa na stopce, gałązki, poj. 350 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
2. **Legalne Ziółka**, zestaw zawiera: herbatę Świąteczny Las, 50 g, świecę sojową o zapachu lawendy i rozmarynu, miód nawłociowy, 280 g. **Tylko u nas**
3. **Pan Dragon**, zestaw zawiera: herbatę sypaną i kubek, 1 szt.



3

KOGEL-MOGEL I NIE TYLKO

U naszych sąsiadów zza Bałtyku, Skandynawów, popularna jest kawa z surowym jajkiem i nie chodzi tu wcale o jajecznicę. Mieloną kawę gotuje się z rozmaconym jajkiem, a uzyskany w ten sposób wywar – odcedza do filiżanki. Znawcy twierdzą, że smak jajka jest niemal niewyczuwalny, a dzięki temu dodatkowi kawa zyskuje na walorach prozdrowotnych.

Innym sposobem, który przywodzi na myśl nasz swojski kogel-mogel, jest parzenie kawy na sposób wietnamski. Ten deserowy napój powstaje poprzez nalożenie do filiżanki naparu pierzynki z żółtek ukręconych ze słodkim, skondensowanym mlekiem.



1. **Sir William's Tea**, zestaw herbat, 90 torebek
2. **Eloy**, filiżanka porcelanowa na stopce, poj. 400 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
3. **Eloy**, kubek ze świątecznym motywem, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
4. **Enerbio**, kanadyjski syrop klonowy, 250 ml. **Tylko u nas**
5. **Legalne Ziółka**, zestaw zawiera trzy herbaty w słoiczkach: Zdrówko, Miłość, Spokój, 3 x 50 g. **Tylko u nas**
6. **Eloy**, bieżnik dekoracyjny w choinki, wym. 40 x 140 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

czącym dniu pracy. Jeśli nie korzystasz z ekspresu z funkcją spieniania mleka, przyda się mały, poręczny spieniacz. Gorzką kawę podkrećisz dodatkami, takimi jak kakao, gałka muszkatołowa, imbir i cynamon, który nada jej nieco słodką nutę. Możesz ich również używać do ozdabiania mlecznej pianki, z użyciem małego sitka albo specjalnych szablonów do wzorów.

W wersji na słodko – masz ogromny wybór dodatków, które oprócz wprowadzenia w błogi stan są zdrowymi zamiennikami cukru. Należą do nich syrop z agawy i klonowy, które mają mniejszą kaloryczność: w 100 g cukru jest aż 387 kcal, zaś 100 g syropu klonowego ma 260 kcal, a 100 g syropu z agawy – 310 kcal. Co ważne, dosładzając napar takimi zamiennikami, dostarczasz dodatkowe cenne składniki – inulinę, dbającą o jelita (znajdziesz ją w syropie z agawy) oraz mangan i witaminę B2 (zawarte w syropie klonowym).

Superzdrowym dodatkiem słodzącym jest również miód – trzeba jednak pamiętać,

by nie dodawać go do gorącej kawy lub herbaty. Temperatura napojów nie powinna przekraczać 45 st. C, nie tracisz wówczas cennych właściwości prozdrowotnych miodu. Oprócz słodczy, wynikającej z dużej zawartości cukrów prostych, miód jest bogaty w minerały: potas, magnez, fosfor, wapń i żelazo, oraz w witaminy C i B1, B2, B6.

Co ciekawe, żelazo z miodu jest prawie całkowicie przyswajalne przez organizm. Bursztynowy specjal ma także właściwości bakteriobójcze, oczyszczające z toksyn i poprawiające odporność. W sam raz na jesień i zimą. Różne rodzaje miodów są ponadto „wyspecjalizowane” we wspomaganiu leczenia różnych schorzeń – spadziowe rewelacyjnie wspomagają walkę z infekcjami górnych dróg oddechowych, lipowy jest idealny podczas grypy i przeziębienia, a miód manuka – pomaga w walce z nowotworami. Miody różnią się konsystencjami – bywają kremowe, jak np. rzepakowy, czy galaretkowate, jak wrzosowy; smakiem – delikatne, mocno kwiatowe, np. lipowy i akacjowy, albo lekko go- ➤



3

4

5

6



1. **Sir Adalbert's Tea**, herbata czarna liściasta o smaku truskawek i gawiole, 80 g
2. **Sir Adalbert's Tea**, herbata czarna liściasta o smaku miodu i cytryny, 80 g



MALINOWE UKOJENIE Z NUTĄ POMARAŃCZY

SKŁADNIKI:

- czarna herbata, np. Sir Adalbert's
- 2 łyżki syropu malinowego
- kawałek imbiru
- 1 i 1/2 łyżeczki konfitury pomarańczowej
- 3 goździki
- świeże lub mrożone maliny (opcjonalnie)
- plasterki pomarańczy i kilka goździków (do dekoracji)

PRZYGOTOWANIE:

Do kubka lub imbryka wsyp herbatę, imbir i goździki, zalej wrzątkiem. Poczekaj, aż herbata się zaparzy. Dodaj konfiturę, syrop malinowy i dokładnie wymieszaj. Szklankę udekoruj naciętym plasterkiem pomarańczy (możesz w niego wbić kilka goździków dla większego aromatu i potem dodać do napoju). Owocowy smak zimowej herbaty podkreścisz, dorzucając do niej kilka malin.

ryczkowe, jak np. gryczany. Ciekawą odmianą miodu jest nawłociowy, pozyskiwany z żółtych, niezwykle pachnących kwiatów rosnących dziko na łąkach. Podobnie jak one – ma żółtawą barwę i lekko cytrynowy posmak. Oprócz właściwości przeciwzapalnych ma działanie moczopędne i żółciopędne. Możesz go kupić w drogeriach Rossmann w świątecznym zestawie Legalne Ziółka wraz z herbatą i świecą sojową.

PUSZYSTA PIANKA... BEZ LAKTOZY

Nie wyobrażasz sobie picia czarnej kawy, a po mleku krowim czujesz dyskomfort trawienny i bywa ci niedobrze? Może to być nietolerancja laktozy, czyli pewna nadwrażliwość pokarmowa na cukier mleczny, wywołana niedoborem enzymu trawiennego – laktazy. Enzym ten, potrzebny dzieciom do trawienia mleka matki, od okresu niemowlęcego wydzielany jest w coraz mniejszym stopniu, aż jego produkcja spada o około 90 proc. ➤



- 1. Eloy**, kubek ze świątecznym motywem, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, koc w gwiazdki, wym. 150 x 200 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Legalne Ziółka, herbatka owocowa, Spokój, 50 g

w wieku dorosłym. Według badań European Dairy Association nietolerancja ta dotyczy aż 37 proc. dorosłych Polaków, a w populacji światowej – nawet około 70 proc. ludzi.

Nie musisz jednak rezygnować ze swojej ulubionej latte ani cappuccino – wystarczy, że zamiast mleka spróbujesz napojów roślinnych na bazie ziaren zbóż lub orzechów. Ze względu na smak i konsystencję potocznie nazywamy je mlekiem roślinnym. Bywają również wzbogacane o wapń pochodzący z alg morskich.

Wybór napojów roślinnych jest naprawdę ogromny – różnią się nieco smakiem, a minimalnie również kolorem. Niezwykle delikatne i niemal zupełnie neutralne w smaku jest mleko ryżowe, to pozyskiwane z migdałów ma przyjemny migdałowy aromat, a mleko kokosowe – tropikalny posmak białego miąższu tego owocu. Słodkim i delikatnie orzecho-

wym smakiem odznaczają się mleko owsiane i to z orzeszków nerkowca. Najbardziej chyba znany i popularny jest napój z ziaren soi – mleko to także ma naturalną słodycz i posmak przypominający nieco wanilię. Ta ostatnia bywa też dodatkiem do napojów roślinnych, a ciekawą ich wersją są mieszane smaki, np. ryżowo-kokosowe, owsiano-migdałowe czy migdałowo-ryżowe. Z większości roślinnych zamienników mleka trudno uzyskać piankę, ale coraz częściej dostępne są napoje roślinne w wersji barista, które łatwo można spienić, np. napój owsiany z dodatkiem soi, dostępny w drogeriach Rossmann. Mleko migdałowe i ryżowe nie stworzą puszystej chmurki na latte, ale już kokosowe – tak, zaś mleko sojowe lepiej spienisz, jeśli wcześniej stało w lodówce przez kilka dni.

Oprócz walorów smakowych napoje pozytywnie smakowane z ziaren i orzechów oddają im także

Pan Dragon, zestaw zawiera:
herbatę sypaną i kubek, 1 szt.





Sir William's Royal Duo, zestaw zawiera: porcelanowy dzbanek z filiżanką i spodkiem, poj. 350 ml i osiem saszetek z herbatą

swoje cenne właściwości: owies, migdały i soja są bogate w magnez i potas, a soja dodatkowo w izoflawony, czyli naturalne roślinne hormony o działaniu antyoksydacyjnym. Mleko ryżowe dostarcza takich pierwiastków, jak selen i mangan, a także – podobnie jak inne napoje roślinne – witamin z grupy B.

HERBATĘ PIJ NA ZDROWIE!

Herbata, chociaż najczęściej kojarzy nam się ze swoją czarną odmianą, występuje w wielu kolorach tęczy – zielona, żółta, turkusowa – ulung, czerwona – pu-erh i biała. Każda z nich ma swoje szczególne właściwości i walory smakowe, ale nieco inny wpływ na organizm.

Najbardziej pobudzająca, i zbliżona tym samym do kawy, jest zielona herbata. Wraz z odmianą białą to prawdziwe ekspertki w wymiataniu wolnych rodników – ze względu na polifenole, i to tak silne, że według naukowców mogą zapobiegać nowotworom.

Ponadto zatrzymują procesy starzenia, więc picie tych naparów działa nie tylko orzeźwiająco, ale i odmładzająco! Czarna herbata nieco ustępuje pod względem zawartości przeciwutleniaczy swoim kolorowym towarzyszkom, ale i ona działa antyrodnikowo, poza tym korzystnie wpływa na ciśnienie, obniżając je. Podobnie, dzięki katechinom, działa na gospodarkę tłuszczową organizmu, obniżając stężenie lipidów („złego” cholesterolu, czyli LDL). Badacze dowiedli, że już trzy filiżanki dowolnej herbaty dziennie zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 11 proc.

Tak jak kawę, herbatę można przystroić na różne sposoby – pić z mlekiem jako bawarkę, zaparzać z goździkami, kardamonem, cynamonem, dodawać syropy owocowe i smakowe, dosładzać miodem, syropem klonowym i z agawy. W przypadku miodu i cytryny lepiej poczekać, aż płyn nieco ostygnie – masz wówczas pewność, że wykorzystasz całą prozdrowotną moc tych dodatków. ♥

NOWOŚĆ

BLANX[®] CHRONI BIEL

BlanX[®] Nordic White
Pasta wybielająca
z minerałami północy



Wybielanie na Święta

O₃X
oxygen power

BlanX[®] O3X
Natychmiastowe
paski wybielające



BlanX[®] O3X
Pasta wybielająca
z naturalnym perlitom
pochodzenia wulkanicznego

GLAM
WHITE

BlanX[®]
Glam White



GŁĘBOKA BIEL
BŁYSZCZĄCE SZKLIWO



6-dniowa ekspresowa
kuracja wybielająca



Stylowa

GWIAZDKA

Świąteczne inspiracje

Odświeżnie przystrojony dom, oryginalnie ubrana choinka, pięknie nakryty stół... Dzięki bożonarodzeniowym ozdobom i dekoracjom stworzysz rodzinną atmosferę, w której wszyscy poczują się dobrze, a rozmowy same będą się toczyć.

DEKORACJE *ozdoby*



Eloy, wianek z szyszkami,
1 szt. Tylko u nas

DOM GOTOWY NA ŚWIĘTA

*Zamknij oczy i przypomnij sobie
choinkę z domu rodzinnego. Też widzisz
kolorowe bombki, migoczące światełka
i starannie opakowane prezenty pod
drzewkiem? To właśnie dekoracje
pomagają tworzyć niepowtarzalną
atmosferę świątecznych dni
i ukształtować twoje domowe tradycje.*

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

Co roku pojawiają się nowe trendy w świątecznym dekorowaniu domów, drzewek i stołów. Przez wiele lat panowała moda na monochromatyczne, utrzymane w jednej tonacji kolorystycznej choinki, przechodziśmy też przez warianty bardziej rustykalne, z dużą liczbą wiklinowych, słomianych i drewnianych zabawek, czy wersje eleganckie, glamour, kobiece, z delikatnymi piórkami i złoceniami.

A co jest modne teraz? Zawsze to, co sobie wymarzysz i to, co ci się podoba! Jeśli jednak przywiązujesz wagę do trendów, to już od pewnego czasu styliści zwracają uwagę na tradycyjne, stylizowane na stare ozdoby, klasyczną czerwono-zieloną kolorystykę okraszoną elementami w odcieniu starego złota, figurki przypominające te tradycyjne, czasem nawiązujące do baśni, na przykład dziadka do orzechów. ➤



1. Eloy, złota świeca w kształcie choinki, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, wianek z szyszkami, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, zestaw bombek plastikowych, 6 szt. **Tylko u nas**

TAK RODZI SIĘ TRADYCJA

Chcesz, żeby twój maluch wspominał świąteczne dekoracje ze wzruszeniem, tak jak i ty je dziś wspominasz? Stwórzcie własną tradycję. Co roku dowiesz się na choinkę nowe, wspólnie kupione i wybrane ozdoby. Niech z każdą z nich wiąże się jakaś historia, konkretne marzenia i życzenia. Kiedy przedmiot kryje w sobie piękne emocje, zawsze już będzie dla nas ważny.

KOLOR MA ZNACZENIE

Zieleń, czerwień i złoto to ponadczasowe rozwiązania. To barwy świerków i jodeł, z których igły nie opadają nawet zimą, rajskich jabłuszek czy owoców berberysu, rozwieszonych na przybielonych gałązkach oraz skrzącego się śniegu.

Warto przywołać symbolikę kryjącą się za tymi trzema świątecznymi barwami. Czerwień kojarzy się z ciepłem i energią, które też – dzięki bożonarodzeniowym ozdobom i dodatkom: bombkom, obrusom, kocom czy zastawie stołowej – zagoszczą w twoim domu.

Uspokajająca oczy i kojąca skołataną nerwy zieleń symbolizuje równowagę, harmonię i szczęście, ale także odradzające się życie. Pachnąca igliwem choinka to jednak niejedyny zielony akcent, jaki możesz wprowadzić do mieszkania w przedświątecznym czasie. Urokliwe stroiki i wianki na bazie świerkowych lub sosnowych gałązek, akcesoria kuchenne, serwetki czy kubki w tonacji zieleni wprowadzą ciebie i twoich bliższych w spokojny, relaksujący nastrój. ➤





*Do łask wracają ozdoby
z czasu PRL-u. Bombki
z minionego ustroju były
różnokolorowe, czasem
nieco kiczowate, ale przede
wszystkim zdobyczne. Dziś
czarują urokiem vintage.*

1





1. Eloy, zawieszka świąteczna, renifer, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, zawieszka świąteczna, dziadek do orzechów, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, zawieszka świąteczna, pociąg, 1 szt. **Tylko u nas**

Wreszcie złoto, które od lat obecne jest w wystroju wnętrz i dodaje splendoru nawet najpospolitszym elementom designu, jak armatura łazienkowa czy oświetlenie. Lubimy się nim otaczać, bo kojarzy się z powodzeniem (nie tylko finansowym), szczęściem i dostatkiem, których życzymy sobie i bliskim. Nie wahaj się więc sięgać po dekoracje w kolorze złota – dzięki nim uzyskasz spektakularny, odświeżający efekt,

a przede wszystkim podkreślisz wyjątkowość świątecznego czasu.

Czy wiesz, że czerwień, zieleń i złoto to także dawne symbole odrodzenia, miłości i oświecenia? W dawnych wiekach zielenią i czerwienią malowane były też w kościołach przegrody wygradzające strefę sacrum od profanum. Dziś to odwieczne trio, wzbogacone nikiel o biel, sprawia, że wnętrza ożywają, robią się wyjątkowe: eleganckie, a zarazem ciepłe i przytulne. ➤



1. Eloy, kokardki do prezentów, 2 szt. **Tylko u nas**

2. Eloy, drewniana zawieszka z reniferem w kratę, wys. 12 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

3. Eloy, drewniana zawieszka z żyźwą w kratę, wys. 9 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

4. Eloy, drewniana zawieszka z choinką w kratę, wys. 11 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

5. Eloy, krasnal, 31 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

6. Eloy, drewniana figurka z choinką w kratę, wys. 35 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

7. Eloy, drewniana figurka z reniferem w kratę, wys. 25 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

8. Eloy, koc w kratę, wym. 150 x 200 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

9. Eloy, poszewka na poduszkę w kratę, 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**



★
*Stylowa krata
w bożonarodzeniowych
kolorach – czerwieni i zieleni
– świetnie komponuje się
z neutralnym wystrojem
wnętrz. Dobierz bombki
w jednej z dominujących barw
i stwórz zimowy klimat.*



DEKORACJE ozdoby





ŚWIĄTECZNY WYSTRÓJ KUCHNI

Eleganckie ściereczki, ozdobna rękawica i nowy fartuch – wszystko to ozdobi kuchnię, w której święta rozpoczynają się przecież na długo przed pierwszą gwiazdką. To tu, wbrew pozorom, spędzasz najwięcej czasu przed świętami, tu powstają pyszne potrawy na bożonarodzeniowy stół. Tu też panuje przedświąteczna gorączka, w której ujarzmienu pomogą ci ściereczki czy rękawice. Chwytając nimi gorące naczynia, nie poparzysz rąk. Możesz je zawiesić w sposób tradycyjny, na uchwycie piekarnika, ale jeszcze ładniej będą się prezentować na relingu kuchennym czy na wieszakach umieszczonych na szafkach. Dzięki nim będzie zawsze pod ręką!

Zimowy klimat wyczarujesz, rozkładając na kuchennym stole obrus w świąteczne motywy lub specjalne

podkładki. Na parapecie lub blacie kuchennym ustaw gwiazdy betlejemske lub nasz swojski grudnik, kwitnący właśnie w okolicy świąt. Rozwies też bombki albo drewniane ozdoby. Masz kuchnię z otwartymi półkami? Rozstaw na nich czerwone i białe puszki na kawę czy ciasteczka, zabytkowe młynki i moździerz po babci, dodaj pomalowane na złoto puszki po konserwach z gałązkami świerku – w całej kuchni zapachnie lasem! A może rozstawisz w kilku, kilkunastu miejscach małe figurki mikołajów? Niektóre z nich mogą siedzieć na talerzach, inne stać obok czajnika, kolejne ozdabiać zlew.

Upiekliscie już pierniczki? Stwórz z nich girlandę, którą rozwieszisz w oknie lub między półkami.

1. Eloy, komplet rękawic kuchennych w kratę, 1 para. **Tylko u nas**
2. Eloy, zawieszka dekoracyjna z aniołkiem, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Duka, zestaw dwóch kubków w szkocką kratę, poj. 330 ml, 2 szt. **Tylko u nas**
4. Eloy, zawieszka dekoracyjna z misiem, 1 szt. **Tylko u nas**
5. Eloy, podkładka stołowa, 30 x 45 cm. **Tylko u nas**
6. Eloy, zawieszka świąteczna, kratka, różne kształty, 1 szt. **Tylko u nas**



★
*Czerwień kojarzy się
z ciepłem i energią, które też
– dzięki bożonarodzeniowym
ozdobom i dodatkom:
bombkom, obrusom, kocom
czy zastawie stołowej
– zagospodaruje w twoim domu.*



- 1. Eloy, szklany pojemnik z pokrywką z reniferem, 1 szt. **Tylko u nas**
- 2. Eloy, czerwony krasnal, wys. 16,5 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
- 3. Eloy, zestaw zawiera: solniczkę i pieprzniczkę. **Tylko u nas**
- 4. Eloy, podkładki pod kubek, 4 szt. **Tylko u nas**
- 5. Eloy, kubek z reniferami, poj. 320 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
- 6. Eloy, koc w renifery o wym. 150 x 200 cm, 1 szt. **Tylko u nas**





5

4

6

DEKORACJE ozdoby





*Charakterystycznym
świątecznym akcentem
są zielone gałązki drzew
iglastych, szyszki czy gałązki
głogu. Wykonane z nich
stroiki lub wianki nadają
wnętrzu urokliwy klimat.*



- 1. Eloy, porcelanowa miseczka, świąteczny las, śr. 14 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
- 2. Eloy, kubek porcelanowy, wiewiórka, poj. 300 ml, 1 szt. **Tylko u nas**
- 3. Eloy, bukiet gałązek w jucie, 1 szt. **Tylko u nas**
- 4. Eloy, stroik, 1 szt. **Tylko u nas**
- 5. Eloy, porcelanowa filiżanka ze spodkiem, 1 szt. **Tylko u nas**
- 6. Eloy, bukiet gałązek w jucie, 1 szt. **Tylko u nas**





1

1. Eloy, drewniana figurka, świąteczny las, wym. 11 x 4,5 x 18 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, świecznik z szyszkami, 1 szt. **Tylko u nas**



Jeszcze zanim w domu pojawi się choinka, możesz cieszyć się atmosferą świąt. Dekoracje utrzymane w tonacji zieleni wprowadzą ciebie i twoich bliskich w spokojny, relaksujący nastrój.

TRADYCJA ZAWSZE SILNA

Do łask wracają też ozdoby z czasu PRL-u. Ubieranie choinki w tamtym okresie przypominało zabawę malarza, który z pozornie niepasujących do siebie kolorów i kształtów tworzył zupełnie nową jakość. Bombki z minionego ustroju były różnokolorowe, czasem nieco kiczowate, ale przede wszystkim zdobyczne. Dziś te muchomorki, sopele, bałwanki albo szklane pajacyki potrafią czarować swym urokiem vintage i kosztować niemałe pieniądze na aukcjach czy w antykwariatach. Nic dziwnego, wywołują wzruszenia na twarzach mam, ale i cieszą swymi kolorami dziecięce oczy. Mimo niedokładnego wykonania czy dziwnych barw mają swoją magię i klimat, bo były kolekcjonowane latami.

PROSIMY DO STOŁU

Nakrywanie stołu zawsze jest ważną częścią stylizacji mieszkania i etykiety, ale podczas świąt nabiera dodatkowego znaczenia. Jeśli chcesz zadbać o tradycję, powinien to być biały obrus, pod nim sianko, a na nim jedno nakrycie więcej, dla zbłąkanego wędrowca. ➤



2



Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, żeby dodać stołowi koloru. Na obrusie możesz położyć bieżnik, dodatkową złotą serwetę lub eleganckie podkładki pod talerze. Albo świeże zielone gałęzie iglaków, pośród których ukryją się figurki reniferów, mikołaje czy gwiazdki. Ważne, by był to stół w twoim stylu. ➤

1. Eloy, drewniana figurka, choinka, wym. 14 x 23 x 4 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, drewniana dekoracja, pociąg, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, zawieszka, drewniana choinka, wys. 31 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
4. Eloy, drewniana figurka, sanki z Mikołajem, 1 szt. **Tylko u nas**
5. Eloy, ozdobny napis Xmas o dł. 22 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
6. Eloy, drewniana zawieszka, 12 szt. **Tylko u nas**



CO ROKU COŚ NOWEGO


URSZULA CHINCZ

**dziennikarka, blogerka, znana jako Ula Pedantula,
autorka bloga UlaPedantula.pl**

Lubię przygotowywać się do świąt etapami. Nie wyjmuję wszystkich dekoracji naraz i nie spędzam całego dnia na ich wieszaniu i układaniu, tylko wolę to robić po kawałeczku. Już na początku grudnia pojawiają się u mnie pierwsze kwitnące gwiazdy betlejemskie, powolutku wyjmuję z kartonów figurki świąteczne. I to jest mój kolejny patent. Zbieram dekoracje świąteczne i korzystam z nich latami, dzięki czemu mogę aranżować je na różne sposoby. Zachęcam, by nie powtarzać co roku tego samego, tylko zmieniać sposób upiększania domu. Czasem wystarczy coś dokupić, a starszą dekorację oprószyć brokatem lub zawiązać na niej kokardę, a przedmiot zyska nowe życie. Poduszki na kanapie można przewiązać, jak prezenty, materiałowymi wstążkami. Sznur lampek świątecznych, włożony do przezroczystego wazonu, zmieni się w bożonarodzeniową lampę. Prostą dekorację stołu można też stworzyć, umieszczając bombki w szklanym naczyniu.

W kuchni najpiękniejszym elementem dekoracyjnym jest dla mnie zapach tego, co się w niej gotuje. Uważam, że do czasu świąt to pomieszczenie powinno być przede wszystkim funkcjonalne, bo i tak dużo się w nim dzieje. Dlatego jedyne, co dekoruję, to okna. Wieszam w nich ozdobne girlandy, także te samodzielnie wykonane z suszonych pomarańczy czy cytryn, połączonych z laskami cynamonu. Dzięki nim cała kuchnia zaczyna pachnieć cytrusami.

A już po świątach polecam nie opierać się pokusie zakupów dekoracji na wyprzedażach! Można je wtedy nabyć taniej, schować, a w kolejnym roku mieć przyjemność i niespodziankę z wyjęcia czegoś zupełnie nowego.



★
*Drewniane dekoracje
to najprostsze nawiązanie
do tradycji i czasów, gdy ozdoby
robiło się samodzielnie.
Jeśli lubisz oszczędny wystrój,
ten typ ozdób z pewnością
przypadnie ci do gustu.*

★
*Świąteczne elementy dekoracyjne
w pastelowych odcieniach różu,
z subtelnymi brokatowo-złotymi
dodatkami pozwalają stworzyć
przytulny klimat. Dobrze wyglądają
w oprawie ze światła świec
czy choinkowych lampek.*

1

2

9

3





1. Eloy, zawieszka, gwiazdka, 1 szt. **Tylko u nas**

2. Eloy, figurka renifera, wys. 15,5 cm, 1 szt.

Tylko u nas

3. Eloy, figurka renifera, wys. 10 cm, 1 szt. **Tylko u nas**

4. Eloy, zawieszka, aniołek, 1 szt. **Tylko u nas**

5. Eloy, zawieszka, bucik, 1 szt. **Tylko u nas**

6. Eloy, zawieszka, anioł, 1 szt. **Tylko u nas**

7. Eloy, zawieszka, aniołek, 1 szt. **Tylko u nas**

8. Eloy, zawieszka pluszowa, batwanek, 1 szt.

Tylko u nas

9. Eloy, lampki-kulki 40 LED, 1 szt. **Tylko u nas**

10. Eloy, zawieszka, aniołek, 1 szt. **Tylko u nas**



WIĘCEJ ZNACZY... WESELEJ!

Boże Narodzenie to doskonała okazja, aby zabłysnąć kreatywnością. Rozwieś światelka w różnych pomieszczeniach domu. Wazonach ustaw gałązki i umieść na nich bombki oraz zawieszki. Na lustrach i szybach narysuj zmazywalm flamastrem srebrzyste śnieżynki. Kilka takich dekoracyjnych akcentów sprawi, że naturalnie i radośnie wprowadzisz się w świąteczny nastrój. ♥

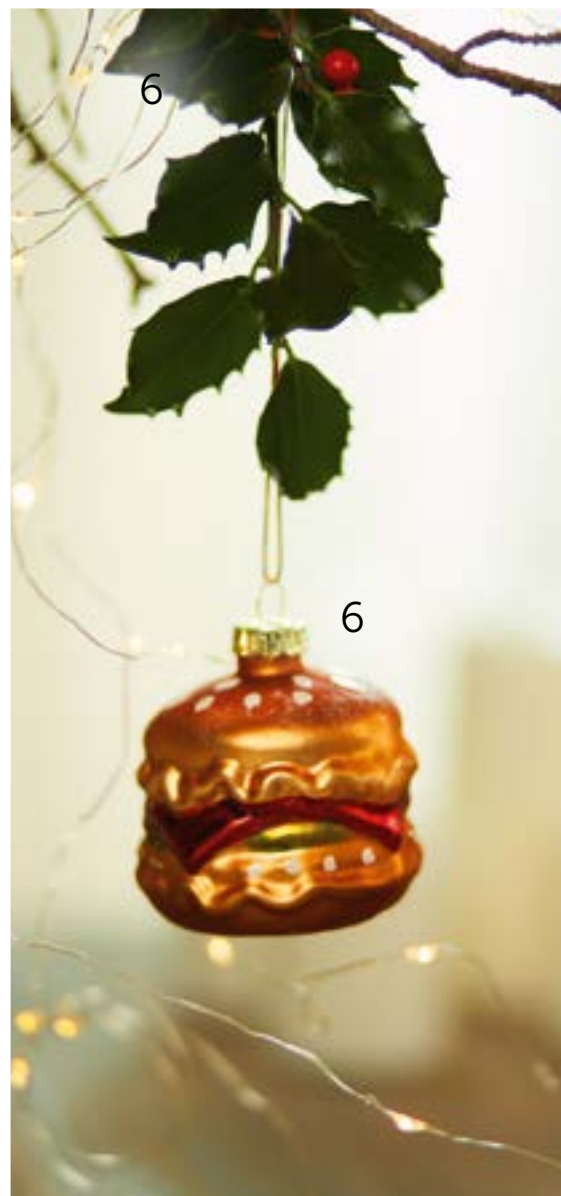
1. Eloy, krasnal z cekinami, wys. 31 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, krasnal z warkoczami, wys. 31 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, krasnal z cekinami, wys. 31 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
4. Eloy, krasnal na teleskopowych nogach, 1 szt. **Tylko u nas**
5. Eloy, poszewka na poduszkę, choinki, wym. 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
6. Eloy, poszewka na poduszkę, śnieżynki, wym. 40 x 40 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
7. Eloy, krasnal na teleskopowych nogach, szary, 1 szt. **Tylko u nas**
8. Eloy, karuzela z pozytywką, 1 szt. **Tylko u nas**
9. Eloy, zestaw bombek, 31 szt. **Tylko u nas**



*Im więcej świątecznych
aranżacji, tym weselej.
Karuzela z pozytywką
czy zabawny krasnal to dobry
pomysł na prezent. Ale możesz
też sprawić je sobie
i przywołać miłe wspomnienia
z dzieciństwa.*



DEKORACJE ozdoby



1. Eloy, szklana bombka, rożek, 1 szt.
Tylko u nas
2. Eloy, szklana bombka, muffinka, 1 szt.
Tylko u nas
3. Eloy, szklana zawieszka, rożek, 1 szt.
Tylko u nas
4. Eloy, szklana zawieszka, donut, 1 szt.
Tylko u nas
5. Eloy, szklana zawieszka, donut, 1 szt.
Tylko u nas
6. Eloy, szklana bombka, burger, 1 szt.
Tylko u nas

CLEANIC

so delicate



Pure Effect

☁ 100% wysokiej jakości bawełny

☁ Miękkie i delikatne dla skóry



CLEANIC

Friendly
for baby's skin.

Baby



100%
biodegradowalny,
papierowy patyczek



100%
biodegradowalna,
bawełniana chusteczka



Chusteczki dla niemowląt i dzieci
Cleanic Baby Eco
zdobycą złotego medalu
NAJLEPSZY PRODUKT 2021 ROKU

ECO

Certyfikowane produkty
ze składnikami pochodzenia
naturalnego w opakowaniach
w pełni podlegających
recyklingowi.

Płatki wykonane
w 100%
z bawełny organicznej

friendly
for the planet.

W DOBRYM NASTROJU

*Z jakim zapachem kojarzą
ci się przygotowania do świąt?
Może to aromat ciast, pierniczków,
wanilii. Albo zielonego drzewka, które
ozdabiałaś wspólnie z rodzeństwem.*

Tekst: ELWIRA MADZIAR-KOSIERADZKA

Skórka mandarynki, którą ścisaliście w palcach z siostrą, aż lekko pryskała, a potem odurzałyście się tym aromatem... Herbata z goździkami i miodem, którą zawsze robiła babcia. Świeżo wykrochmalone obrusy i pościel, prasowane przez mamę. Każdy ma osobiste zapachowe wspomnienia.

A zapach ma magiczną moc: przenosi do miłych chwil niczym wehikuł czasu. Możesz go odtworzyć, zapalając świecę zapachową, kominek z olejkiem albo wykorzystując pachnące zawieszki i aromatyzowane patyczki. Dobieraj je do pory dnia i nastroju – gdy potrzebujesz więcej energii, postaw na takie o zapachu igliwia czy pomarańczy z nerolą. Ciepłe wspomnienia z dzieciństwa z pewnością przywoła wanilia i jabłko z cynamonem. Migotliwe światło i delikatna woń świec będą doskonałą oprawą relaksu – wieczornej kąpieli albo chwili z książką.

Wśród jesienno-zimowych aromatów znajdziesz i te przywołujące na myśl wypieki. Możesz wybrać świecę pysznie pachnącą szarlotką z cynamonem lub podgrzewacze o jabłkowo-cynamonowej nucie, które wpro-

wadzą cię w nostalgiczny nastrój. Podobny efekt osiągniesz, zapalając imbirowo-waniliowe patyczki zapachowe. A jeśli lubisz owocowe nuty, o tej porze roku skus się na świecę, która wypełni dom apetyczną jeżynowo-żurawinową kompozycją.

Niezmiennie kojarzący się ze świętami zapach pomarańczy – który z pewnością podziela na wszystkich aromaterapeutycznie – wprowadzisz z użyciem kominka z olejkiem eterycznym. A zanim w domu pojawi się choinka, już możesz rozkoszować się orzeźwiającym aromatem leśnych drzew: cedru lub świerku – na przykład dzięki specjalnym patyczkom zapachowym.

Zresztą świeca zapachowa w szkle czy wspomniane patyczki w efektownym słóiczku to coś więcej niż tylko aromat. Sprawdzają się z powodzeniem jako stylowa ozdoba wnętrza, którą docenisz zwłaszcza w jesienne i zimowe wieczory. W połączeniu z tradycyjnymi, blokowymi, grubymi świecami, ustawionymi na metalowej tacy (odbijającej blask) lub w większym szklanym naczyniu – nadadzą wnętrzu przytulny klimat. ♥ ➤

Glade,
Aromaterapy,
patyczki
zapachowe,
pomarańcza
& nerola, 80 ml.
Tylko u nas

Bispol,
podgrzewacze
zapachowe,
pomarańcza, 6 szt.



Glade,
Aromatherapy,
świeca, pomarańcza
& nerola, 260 g.
Tylko u nas



**La Casa de
Los Aromas,**
świeca i patyczki
zapachowe,
imbir i wanilia,
1 szt.



Aroma Home, zestaw prezentowy
z pachnącymi zawieszkami
świątecznymi, 6 szt.



Bispol, podgrzewacze
zapachowe, jabłko
& cynamon, 30 szt.

DEKORACJE *świąteczna atmosfera*

Pachnąca Szafa,
Świąteczny Czas, zestaw
zawiera: kominek
ceramiczny, olejek
pomarańczowy, patyczki
zapachowe, 1 szt.



La Casa de Los Aromas,
świeca i patyczki
zapachowe, czerwone
owoce, 1 szt.



Pachnąca Szafa,
Aromatyczny
Świerk, patyczki
zapachowe, 50 ml

Pachnąca Szafa,
Cedrowy
Płomień, patyczki
zapachowe, 50 ml



Glade, świeca,
pieczona szarlotka
z cynamonem, 129 g

Glade, świeca, jeżyna
& żurawina, 129 g



Glade, świeca,
sosnowy las, 129 g



WEGAŃSKA UCZTA DLA TWARZY I CIAŁA

Szef Kuchni LKN Farmona przedstawia Green Menu - nową linię kosmetyków do twarzy i ciała na bazie wody kokosowej, która jest naturalnym izotonikiem. Na śniadanie polecamy szczególnie: **wyglądający krem smoothie ze szpinakiem i soją** oraz **krem pod oczy z cykorią**, a na kolację **kokosową wodę micelarną** do demakijażu i **ujędrniające serum do ciała z kurkumą i chili**.

Ujędrnia i rozgrzewa

Skutecznie
oczyszcza i nawilża



Wyglądza
i odżywia

Odmładza i redukuje
zmarszczki

woda
kokosowa

super
foods.

(98% składników
pochodzenia
naturalnego)

mineral
shot.



DEKORACJE *pakowanie prezentów*

Eloy, czerwony worek
na prezenty, 1 szt.
Tylko u nas

Eloy, beżowy worek
na prezenty, 1 szt.
Tylko u nas



Eloy, worek na prezenty
z pingwinem, wym. 35 x 50 cm,
1 szt. Tylko u nas

NIE TYLKO ZAWARTOŚĆ

Czy warto samodzielnie pakować prezenty? Oczywiście! I można się tego bardzo szybko nauczyć.

Tekst: KATARZYNA MAJKOWSKA

Najpierw opanuj do perfekcji owijanie pudełek czy książek w papier – musi być złożony równo. Pamiętaj też, by dobrze go naciągnąć, starannie zagiąć i zakleić w jak najmniej widoczny sposób. Pomoże ci w tym dwustronna taśma klejąca!

- Pakuj prezenty na twardej powierzchni, stole czy podłodze. W przeciwnym razie trudniej będzie ci zrobić to gładko i równo.

- Gdy zawiniesz i zakleisz papier, przesun kciukiem i palcem wskazującym wzdłuż każdej krawędzi pudełka. To poprawi wygląd opakowania.

- Jeśli masz prezent o nieregularnym kształcie, możesz go po prostu włożyć do torebki, ale zawsze pamiętaj, by zakleić górną krawędź taśmą dwustronną. Dzięki temu prezent będzie wyglądał bardziej elegancko niż związany sznureczkami tworzącymi uszy.

- Korzystaj ze wstążek, ozdobnych kokardek i bilecików. To najlepszy sposób na personalizację podarku. Na bileciku wpisz życzenia czy wiersz. Dzieciom możesz na zawieszki narysować zabawne emotki lub nawet umieścić ich zdjęcia. Albo do gotowej zawieszki dodać drugą, wyciętą z papieru w kształcie inicjału osoby obdarowywanej. Będzie widać z daleka, dla kogo jest podarek.

- Użyj jednego wzoru lub koloru papieru dla każdego członka rodziny. Dzięki temu nie pomylisz się podczas podpisywania upominków, a adresaci z łatwością wyłuskają spod drzewka przeznaczone dla nich paczki. ♥



Eloy, świąteczna skarpeta na prezenty, 1 szt. Tylko u nas



Eloy, świąteczna koperta na list do Świętego Mikołaja, wym. 16 x 27,5 cm, 1 szt. Tylko u nas



Eloy, torba prezentowa, wym. 26 x 32 cm, 1 szt. Tylko u nas

DEKORACJE pakowanie prezentów



1. Eloy, torba prezentowa, wym. 26 x 32 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, zestaw do pakowania prezentów, czerwony, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, zielone kokardki do prezentów, 6 szt. **Tylko u nas**
4. Eloy, czerwone kokardki do prezentów, 6 szt. **Tylko u nas**
5. Eloy, złota organza, wym. 28 x 300 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
6. Eloy, czerwona organza, wym. 28 x 300 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
7. Eloy, samoprzylepne karnety do prezentów, wym. 5 x 5 cm, 12 szt. **Tylko u nas**
8. Eloy, zestaw do pakowania prezentów, zielony, 1 szt. **Tylko u nas**
9. Eloy, torba prezentowa, wym. 26 x 32 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
10. Eloy, pudełka składane, wym. 15 x 7 cm, 8 szt. **Tylko u nas**
11. Eloy, torba prezentowa, wym. 18 x 23 cm, 1 szt. **Tylko u nas**
12. Eloy, składane pudełka na prezenty, 4 szt. **Tylko u nas**
13. Eloy, składane pudełka na prezenty, 2 szt. **Tylko u nas**



PIĘKNE OPAKOWANIE MA ZNACZENIE!

Badania naukowców z University of Nevada z 2019 roku pokazuje, że schludność opakowania „służy jako wskazówka dotycząca związku między biorcą a dawcą”. Staranne owinięcie papierem, dodanie drobnych dekoracji świadczy po prostu o tym, że ci zależy. Poprzez ten mały gest przywołujesz u obdarowanego wszystkie miłe wspomnienia, ale też poprawiasz własny nastrój! Bo pakowanie prezentów pozwala zatrzymać się na chwilę w przedświątecznym zabieganiu i uruchamia przyjemne wspomnienia.

12

13



CZWORONOŻNI PUPILE i ich rodzice

Przedświąteczny czas poświęcamy bliskim. Na długo przed Gwiazdką obmyślamy prezenty, planujemy przyjęcie i odświeżne menu. Wybieramy garderobę i dodatki z bożonarodzeniowymi motywami. Dlaczego więc nie pomyśleć także o czworonożnym domowniku? Może przecież towarzyszyć nam w eleganckiej muszce albo sweterku z reniferem.

Tekst: ELWIRA MADZIAR-KOSIERADZKA

Określenie „pet parent” – „rodzic pupila” lub „rodzic zwierzaka” – zostało rozpropagowane w 2007 roku, za sprawą Marka Penna i Kinneya Zalesne, którzy użyli go w książce „Mikrotrendy. Małe siły, które niosą wielkie zmiany”. Okazuje się, że ponad jedna trzecia Polaków – posiadaczy psów – traktuje je jak członków rodziny.

DOMOWNIK NA RÓWNYCH ZASADACH

Przybijająca wizja podwórkowego burka, przywiązanego do budy, na szczęście odchodzi w przeszłość. Coraz więcej z nas mieszka w mniejszych lub większych miastach, z daleka od rodziców i dziadków, w mniejszych niż domy mieszkaniach – zmienia się demografia, nasze rodziny i przyzwyczajenia. Widujemy samotnych, niekiedy starszych sąsiadów albo młode, bezdzietne pary, którym towarzyszą psy i koty. Badanie amerykańskiego instytutu YPulse, który specjalizuje się w trendach wśród millenialsów (urodzonych w latach 80. i 90. XX w.) i pokolenia Z (urodzonych na przełomie XX i XXI w.), wykazało, że ponad trzy czwarte osób w wieku 20-38 lat ma zwierzaka.

Humanizowanie domowych pupili przejawia się jednak nie tylko we wspomnianym określeniu „psi rodzic” – adoptujemy je obecnie, podobnie jak dzieci, a nie „przygarniamy”. I nierzadko ➤



1. Eloy, zabawka dla kota w postaci wędki, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, zabawka dla kota, myszka Mikołaj, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, zabawka dla kota, choinka, 1 szt. **Tylko u nas**





CZTERY ŁAPY PSA... NA MROZIE

O ile duża część psów nie obawia się zimna, bo jesienią i zimą ich futro gęstnieje i mają dobrą warstwę izolacyjną, o tyle ich łapy są delikatne i bardzo źle znoszą zwłaszcza duży mróz.

Najgorszym ich wrogiem jest sól drogowa, która narusza opuszki łap. Dobrze więc smarować je tłustym kremem lub wazeliną przed zimowym spacerem. Po spacerze zaś koniecznie dokładnie wyczyścić opuszki.

Zimą, szczególnie gdy jest mroźna, warto zwiększyć kaloryczność psich posiłków. Pieski pozbawione podszerstka albo te o bardzo rzadkim podszerstku dobrze jest również ubrać w psi kubraczek lub sweterek

i ograniczyć spacer do niezbędnego minimum.

Nie każdy zwierzak pokocha ocieplacz od pierwszego założenia, dlatego warto przyzwyczajać go do niego stopniowo, odpowiednio wcześniej przed chłodami. Ubranko powinno być właściwie dobrane i nie krępować ruchów, ale też nie nadmiernie krzykliwe i ozdobne – tak wystrojony piesek mógłby wzbudzać nerwowość u „kolegów” napotkanych na spacerze.

Ponadto, w wyjątkowo chłodne dni, lepiej zamiast aktywności na zewnątrz zadbać o zabawy w mieszkaniu. Doskonałym ich urozmaicheniem będą nowe świąteczne zabawki, przysmaki i gadzety.

1. Eloy, zabawka dla psa, kość, 1 szt. **Tylko u nas**
2. Eloy, golf dla psa, rozm. S, 1 szt. **Tylko u nas**
3. Eloy, piłka dla psa, 1 szt. **Tylko u nas**
4. Eloy, zabawka dla psa, ciastek, 1 szt. **Tylko u nas**
5. Eloy, zabawka dla psa, kość, 1 szt. **Tylko u nas**
6. Eloy, piłka dla psa, 1 szt. **Tylko u nas**
7. Eloy, piłka dla psa, 1 szt. **Tylko u nas**
8. Eloy, muszka dla psa z mocowaniem do obroży, 1 szt. **Tylko u nas**
9. Eloy, zabawka dla psa, tańcuch, 1 szt. **Tylko u nas**
10. Eloy, szarpak dla psa, 1 szt. **Tylko u nas**

nadajemy ludzkie imiona. Młodzi coraz częściej przesuwają w czasie decyzję o powiększeniu rodziny, a niekiedy całkowicie rezygnują z takich planów. Zamiast potomstwa – zapraszają do swojej rodziny zwierzaka, na którego przelewają rodzicielskie uczucia.

SPOŁECZNIE ŚWIADOMI

Wbrew pozorom za określeniem „psi i koci rodzice” idzie nie tylko jakiś rodzaj nadawania pupilom cech dzieci – ale coraz większa świadomość i wiedza na temat zwierząt. Zwracanie się po porady do behawiorysty – w przypadku lęków, niszczenia przedmiotów czy innych psich smutków – staje się już niemal tak popularne, jak nasze wizyty u coacha lub terapeuty. Niechcianym zwierzacom pomagamy z ogromnym oddaniem, poświęcając na to masę czasu, a nierzadko i pieniędzy.

Właściciele zwierząt domowych nie oszczędzają na swoich podopiecznych – coraz większą wagę przywiązują do składu i jakości karmy, trwałości akcesoriów, ale i... trendów na rynku. Wykupują nawet prywatne ubez-

OKRUSZKI ZE STOŁU NIE DLA PSA

Mądra opieka nad czworonogiem to też znajomość jego zwyczajów żywieniowych. Dokarmianie psa lub kota ludzkim jedzeniem: wędlinami, potrawami ze stołu (nie tylko świątecznego) i stodyczami może fatalnie odbić się na jego zdrowiu.

Szczególnie trzeba uważać na czekoladę, winogrona i rodzynki, surowe ciasto drożdżowe oraz czosnek i cebulę – są toksyczne dla psów. Zaś pieczone lub gotowane kości drobiowe mogą uszkodzić przewód pokarmowy.

Warto poświęcić trochę czasu na ćwiczenia ze swoim „skrytożercą”, nauczyć go reakcji na komendę „zostaw” czy „na miejsce”, jeśli nadmiernie ciągnie go do talerzy i kuchennych blatów. A jeśli chodzi o dietę, postaw na przeznaczone dla zwierząt karmy i przysmaki. W ten sposób nie ryzykujesz bezpieczeństwem pupila.

pieczenia, żeby zapewnić swoim ulubieńcom najlepszą opiekę medyczną. Odwiedzają weterynarza również profilaktycznie, a nie tylko gdy zwierzak zachoruje. Korzystają z usług groomerskich, kupują specjalne suplementy, zabierają pupili na szkolenia i warsztaty, np. węchowe i tropienia, a gdy muszą wyjechać – zapewniają im opiekę petsitterską albo w psim hoteliku.

Trend dopieszczania zwierząt domowych za naszymi granicami zatacza coraz szersze kręgi. Dla czworonogów organizuje się zabiegi spa, programy telewizyjne, projektuje modne stroje i biżuterię, a nawet wymyśla różnorodne elektroniczne gadżety, jak chociażby inteligentne toalety dla kotów.

CZWORONOGI TEŻ MAJĄ GWIAZDKĘ

Pod choinką coraz częściej również włochaci przyjaciele znajdują prezenty. Czym obdarować pupila na Gwiazdkę?

Pomysłów jest wiele – od tych smakowych po ozdoby i garderobę. Smakoloty mogą mieć różne konsystencje i kształty, zapachy, smaki i funkcje – do żucia, czyszczenia zębów, niby-kostki do rozgryzania, ciasteczka i paszteciki.

Psiakowi możesz sprezentować zimowe wdzianko na chłody, szalik, szelki, zaś kotu – nowy designerski drapak i obrózkę z ozdobami, również biżuteryjnymi. Idealnym dodatkiem, który sprawi, że czworonożny przyjaciel będzie wyglądał elegancko podczas wigilijnej kolacji czy świątecznego obiadu, jest muszka do zamocowania przy obroży.

Na zimowym spacerze sprawdzą się sweterki z golfem w energetycznych barwach. Również psie i kocie zabawki nawiązują do motywów gwiazdkowych – szarpak wyglądający niczym cukierek na choinkę, gryzak w kształcie choinkowego łańcucha czy ciasteczkowego ludzika.

Ulubiona kocia myszka w wersji świątecznej może mieć czapkę Mikołaja, a kocia wędka z zabawkową bombką odciągnie twojego milusińskiego od zainteresowania choinkowymi ozdobami.

I choć zwierzak nie potraktuje raczej podarku jak czegoś wyjątkowego, związanego ze świętami – wszak dla niego każdy dzień z tobą to święto – z pewnością ucieszy się z nowego smaczka czy zabawki. ♥





Makijaż

NA ŚWIĘTA

Naturalnie piękna

Make-up, który chroni planetę?
Brzmi trochę patetycznie, ale...
Wybierając kosmetyki przyjazne naturze,
zyskujesz dwa razy: podkreślasz swoje
naturalne piękno i pozostajesz w zgodzie
ze sobą. W drogeriach Rossmann czeka
na Ciebie wiele makijażowych nowości.



Miya Cosmetics
myLIPstick, pomadka,
różne odcienie, 2,5 g

Miya Cosmetics **myLIPgloss**,
błyszczak, różne odcienie,
9 ml. **Wyjątkowy produkt**

Miya Cosmetics
myPOWERlashes,
tusze do rzęs, czarny,
10 ml

#JESTEMGOTOWA

Innowacyjna pielęgnacja, naturalne składniki i wygoda stosowania to największe zalety kosmetyków Beauty MakeUp od MIYA. Jeśli jesteś aktywną, nowoczesną kobietą, na pewno je docenisz.

Tekst: ANNA ZAWADZKA

Świeża, pełna blasku i naturalnie wyglądająca skóra sprawia, że czujesz pewność siebie, siłę i energię. Jesteś otwarta na nowe wyzwania i gotowa do działania. Jeszcze lepiej, gdy efekt zadbanej skóry możesz uzyskać dzięki kosmetykom bogatym w roślinne ekstrakty, witaminy, olejki czy woski, bazującym na wegańskich formułach, nietestowanym na zwierzętach i zamkniętym w opakowaniach przyjaznych planecie. A jeśli jeszcze dzięki tym kosmetykom codzienny make-up wykonasz raz-dwa, zyskujesz potrójnie.

SZYBKO I WYGODNIE

I na takie właśnie potrzeby odpowiada linia Beauty MakeUp od MIYA, dzięki której wykonasz makijaż, który dopasuje się do twojego stylu

BEZPIECZNE I NATURALNE

Zwracasz uwagę na skład? I słusznie. Kosmetyki Beauty MakeUp od MIYA są kontrolowane dermatologicznie i okulistycznie. Nie testuje się ich na zwierzętach i w większości są wegańskie. A nieliczne składniki pochodzenia zwierzęcego, np. wosk pszczoły, pozyskiwane są bez szkody dla zwierząt, co potwierdza certyfikat CRUELTY FREE przyznawany przez organizację PETA.



We
animals



GLASS



Planet
friendly



Natural
ISO 16128



Miya Cosmetics
mySTARlighter,
rozświetlacz do twarzy,
różne odcienie, 4 g.
Wyjątkowy produkt

życia. Tylko od ciebie zależy, jak długo potrwa jego przygotowanie. Rano nie zawsze masz czas, a nawet jeśli – być może po prostu nie jesteś fanką nakładania wielu warstw kosmetyków, by uzyskać efekt wow. Chcesz podkreślić swoje atuty, zatuszować niedoskonałości i już. Bez czekania, aż krem się wchłonie. I bez przeciążania skóry. Z Beauty MakeUp od MIYA twój dzienny makijaż taki właśnie będzie – lekki, naturalny i nieskomplikowany.

A jeśli masz ochotę na bardziej wyrazisty efekt – zwiększ ilość kosmetyku, dodaj kolejną warstwę – na przykład błyszczycy, rozświetlacza czy tuszu do rzęs. Proste, prawda? I bez obaw – każdy z kosmetyków Beauty MakeUp MIYA niemal w 100 procentach bazuje na roślinnych komponentach i wegańskich formułach.

JAK TO DZIAŁA?

- **Upiększający rozświetlacz** – zawiera 91,7 proc. składników pochodzenia naturalnego. Pięknie odbija i rozprasza światło, sprawiając, że wykończenie makijażu jest naturalne. Dzieje się tak dzięki zawartości odżywiających olejków, masła mango i witaminy E. Stosuj rozświetlacz na kości policzkowe, powieki, w kąciaki oczu, ale także na brwi, grzbiet nosa, łuk Cupidyna, dekolty, ramiona, obojczyki – i w ten sposób modeluj twarz i ciało.

WYPRÓBUJ: Aby uzyskać mocniejszy efekt, nakładaj kosmetyk w połączeniu z różem, bronzem lub szminką.

- **Szminka all-in-one** – zawiera 92,9 proc. składników pochodzenia naturalnego. Pielęgnuje, nawilża, wygładza, regeneruje i odżywia dzięki olejom: ze skórki pomarańczy i rycynowemu, woskom: kandelila, karnauba i ryżowemu oraz witaminie E. Nałóż jedną warstwę, jeśli chcesz uzyskać subtelny efekt, lub dołóż kolejne, kiedy masz ochotę na bardziej ekspresyjny makijaż.

WYPRÓBUJ: Szminkę możesz aplikować na usta, ale także użyć jej jako różu czy cienia do powiek.

- **Nawilżający błyszczycy** – zawiera aż 99,5 proc. składników pochodzenia naturalnego. Ma wygodny aplikator, więc nie tracisz czasu na poprawki. W składzie znajdziesz m.in. wygładzające olejki: z nasion słonecznika i rycynowy, zmiękczające woski: z łupiny owoców sumaka lakowego (*Rhus verniciflua*) i słonecznikowy, a także silnie nawilżające oraz odżywiające masło shea i oliwę z oliwek. Nakładasz raz i twoje usta olśniewająco błyszczą – a do tego w ogóle się nie lepia.

WYPRÓBUJ: Jeśli użyjesz błyszczycy na szminke, podkreślisz jej odcień i uzyskasz efekt głębokiego koloru.

- **Wzmacniający tusz do rzęs** – zawiera 99,4 proc. składników pochodzenia naturalnego. Dzięki mineralnemu pigmentowi nadaje intensywny, czarny kolor. Ale także pielęgnuje – pogrubia i nabłyszczają rzęsy, wydłuża je i optycznie zagęszcza (zawiera m.in. olejki arganowy, różany i rycynowy oraz woski). Ma wygodną, silikonową szczoteczkę, więc sprawnie i precyzyjnie rozprowadzisz tusz nawet na najkrótszych włoskach, bez konieczności poprawek. Po prostu przyłóż szczoteczkę do rzęs i ruchem zygzakowatym przeczesz je od nasady do końcówek. Gotowe.

WYPRÓBUJ: Gdy chcesz jeszcze bardziej otworzyć spojrzenie, powtórz aplikację – z każdym pociągnięciem rzęsy będą zyskiwały większą objętość.

- **Pielęgnujący tusz do rzęs** – zawiera 99,4 proc. składników pochodzenia naturalnego. Wydłuża, podkreśla i zagęszcza, ale także wzmacnia rzęsy i je odżywia – to zasługa m.in. wosków roślinnych i ekstraktów kwiatowych. Gdy zależy ci na szybkim, naturalnym podkreśleniu spojrzenia, ten tusz sprawdzi się idealnie. Klasyczna szczoteczka ze zwiężającą się końcówką pozwala pomalować nawet najmniejsze rzęsy w kącikach oczu. Łatwo, precyzyjnie i bez grudek. ♥

W KOLORACH ZIEMI

Jeśli starasz się żyć świadomie, wybierasz też przyjazne środowisku kosmetyki do makijażu, najlepiej z wegańskiej kolekcji. Dzięki temu troszczysz się nie tylko o siebie, lecz także o planetę.

Tekst: ANNA ZAWADZKA

Kosmetyki wyprodukowane zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju podbijają nasze serca. Jeżeli ty także jesteś ekoświadoma, na pewno zwracasz uwagę na to, czy produkty, które kupujesz, powstały w Polsce (możesz w ten sposób wesprzeć lokalnych przedsiębiorców), nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego (by nie ryzykować, że były pozyskiwane w krzywdzący zwierzęta sposób), ale także czy opakowania łatwo poddają się recyklingowi.

Sam skład kosmetyków także powinien być bezpieczny dla środowiska – jak w przypadku linii JOKO Nature of Love Vegan – oparty na wegańskich formułach, bogaty w roślinne oleje, ekstrakty, witaminy. A do tego utrzymany w dziewczęcej kolorystyce, co sprawia, że czujesz się i wyglądasz naturalnie.

MAKE-UP NO MAKE-UP

Żeby mieć nieskazitelną i zdrowo wyglądającą cerę, nie musisz stosować ciężkich fluidów. Wystarczy krem BB, który delikatnie kryje, daje matowe wykończenie, a dzięki wegańskiej recepturze nie obciąża skóry. Ten z linii JOKO Nature of Love Vegan, poza silnym antyoksydantem, witaminą E, zawiera m.in. działający przeciwtrądzikowo ekstrakt z kory magnolii i kojący ekstrakt z nasion ławkowej piany. Jeśli zależy ci na zatuszowaniu cieni pod oczami, drobnych zmarszczek i niedoskonałości, możesz dodatkowo sięgnąć po kremowy korektor z kwasem hialuronowym i ujędrniającymi peptydami. Całość wykończysz pudrem prasowanym z kaolinem, czyli naturalną gliną, która świetnie wchłania sebum, ale nie wysusza.

NATURALNE KONTUROWANIE

Modelowanie twarzy z użyciem wegańskich kosmetyków to prawdziwa przyjemność, bo wiesz, że twoja skóra dostaje przy okazji porcję odżywczych składników. W rozświetlaczu z linii JOKO Nature of Love Vegan, poza zmikronizowaną perłą, która daje efekt glow, znajdziesz też regenerujący olej makadamia i witaminę E z olejem słonecznikowym. W stapiającym się ze skórą różu w pudrze – możesz



JOKO Nature of Love Vegan puder, różne odcienie, 7 g

go z powodzeniem stosować także wtedy, gdy masz cerę z niedoskonałościami – ukryte są łagodzący olej rycynowy i kojący stany zapalne ekstrakt z kory magnolii. Z kolei kremowy bronz, polecany także do cery atopowej, został oparty na formułach beztłukowych. Nakłada się go łatwo, a wykończenie jest bardzo naturalne.

MOCNIEJSZY AKCENT

Nawet jeśli preferujesz oszczędny makijaż, możesz sobie pozwolić na jeden wyrazisty akcent kolorystyczny. Na przykład na ustach. Jeśli użyjesz ekologicznej, kremowej pomadki, która pełni jednocześnie funkcję balsamu, kolor będzie prezentował się doskonale i utrzyma się długo. Pielęgnacyjne właściwości pomadki zawdzięcza masłu kakaowemu, olejowi arganowemu oraz ekstraktowi z kukurydzy. Możesz też sięgnąć po wegański błyszczak z witaminą C i nawilżającym wyciągiem z damarzyka mocnego (drzewa



JOKO Nature of Love Vegan krem BB,
różne odcienie, 29 ml.
Wyjątkowy produkt

JOKO Nature of Love Vegan błyszczący,
różne odcienie, 12,5 ml

JOKO Nature of Love Vegan mascara,
13,5 ml

JOKO Nature of Love Vegan róż,
różne odcienie, 4 g.
Wyjątkowy produkt

JOKO Nature of Love Vegan cień do powiek,
różne odcienie, 2 g

JOKO Nature of Love Vegan pomadka,
różne odcienie, 3,8 g

CZY WIESZ, ŻE...

rosnącego w Indiach), który regeneruje i wzmacnia delikatną skórę ust, nadając im lśniący połysk.

W TWOIM STYLU

Makijaż oka w kolorach Ziemi pasuje do każdego typu urody. Cienie do powiek w palecie beżów i brązów możesz łatwo blendować, używając – w zależności od potrzeb – satynowe albo lśniące wykończenie. Zawartość roślinnych olejów sprawia, że skóra powiek nie jest przesuszona, a mikrozmarszczki i załamania są niewidoczne. Dodaj spojrzeniu głębi, tuszując rzęsy wydłużającą maskarą. Już za jednym pociągnięciem uzyskasz zadowalający efekt, a świadomość, że kosmetyk nie zawiera mikroplastików, za to wygładzające, naturalne woski, jeszcze bardziej poprawi ci humor. ♥

Tuby, w które opakowane są kosmetyki JOKO Vege wykonane są z ekopolietylenu, czyli trzciny cukrowej. Wyprodukowanie kilograma tego tworzywa oznacza pochłonięcie z powietrza aż 3,09 kilograma dwutlenku węgla. Aż 80 proc. energii potrzebnej do wytworzenia tego surowca pochodzi z odnawialnych źródeł energii!

Wszystkie opakowania kosmetyków z linii JOKO Vege mają też certyfikat FSC®. Forest Stewardship Council to organizacja non profit, która wspiera odpowiedzialne zarządzanie lasami, ale także lokalne społeczności i uprawy. Opakowania z certyfikatem FSC® potwierdzają, że firma ceni sobie ekologiczne wartości.





Moc nowości

Choć na zewnątrz chłodno, mamy dla Ciebie pokazną dawkę gorących nowości kosmetycznych. Poznaj nasze rekomendacje i zainspiruj się. Zapraszamy do Rossmanna!

Miliardy oczyszczających miceli

Zawiera elektrolity i minerały ze skoncentrowanej wody morskiej i kojący hydrolat z róży, dzięki czemu demakijaż twarzy, oczu i ust jest skuteczny, ale delikatny. Oczyszcza i odświeża bez konieczności pocierania skóry – wystarczy zwilżyć wacik i delikatnie przetrzeć. Pozwala zachować fizjologiczne pH.

Bielenda, Expert Czystej Skóry, izotoniczny fizjo-ptyn micelarny, Ukojenie, 400 ml



By przywrócić równowagę

Ten skoncentrowany tonik nie tylko przywraca skórze fizjologiczne pH, lecz także nawilża, łagodzi podrażnienia, koi, przywraca blask i zmniejsza widoczność porów. Zawiera m.in. hydrolaty z kwiatów czarnego bzu i konopi, ekstrakt ze spiruliny, kwasy hialuronowy i mlekowy oraz betainę. Dobry także dla skóry suchej i wrażliwej.

Miya, myTonic, nawilżający tonik do twarzy, 150 ml



Zmarszczki są bez szans

Cera dojrzała wymaga kompleksowego wsparcia, a ten krem idealnie odpowiada na jej potrzeby. Dzięki ceramidom, które pełnią funkcję cementu międzykomórkowego, pomagają odbudować i naprawić strukturę skóry. 24-karatowe złoto pobudza produkcję kolagenu, ujędrnia i napina. Zaś kwasy omega silnie odżywiają i nawilżają.

Bielenda, Złote ceramidy, liftingujący -regenerujący krem przeciwzmarszczkowy 50+, 50 ml.
W wybranych drogeriach



Kolagen z marchewki

Remedium na utratę jędrności skóry po 50. roku życia. W tym innowacyjnym wegańskim kosmetyku zawarty jest roślinny biokolagen, pozyskiwany z marchewki. Jest on bogaty w aminokwas – hydroksyprolinę, która silnie ujędrnia i nawilża. W rezultacie niweluje widoczność zmarszczek oraz opóźnia procesy starzenia.

Perfecta, Bio Kolagen, przeciwzmarszczkowy krem na dzień i na noc 50+, 50 ml.
W wybranych drogeriach



Relaksujący demakijaż

Bez problemu usuwa także wodoodporny makijaż, a przy tym nie pozostawia tłustej warstwy. A przecież to olejek! Tyle że nie taki zwykły, bo w trakcie mycia zmienia się w piankę. A przy okazji dostarcza skórze nawilżająco-ochronnych flawonoidów, zwęża pory i wygładza (dzięki czystkowi), koi (to zasługa hydrolatu z róży). Ponadto tak pięknie pachnie, że prozaiczny demakijaż zmienia się w odprężający rytuał piękna.

Lirene, oczyszczający olejek zmieniający się w piankę, 150 ml



Zastrzyk młodszej energii

Potężenie witamin C i E to istny koktajl młodości dla skóry. Jednak w tym kosmetyku nowiej generacji te naturalne aktywatory odnowy zyskują ekstraskuteczność. Jeszcze lepiej wnikają w głąb skóry, gdzie wspierają produkcję kolagenu, stymulują regenerację uszkodzeń i chronią przed wolnymi rodnikami. Dodatkowo krem tworzy film chroniący przed utratą wilgoci. Idealne rozwiązanie dla cery suchej i wrażliwej.

Lirene, C+E Vitamin Energy, odżywczy krem głęboko nawilżający, 50 ml

Wielopoziomowa ochrona

Przedstawiamy krem z wysoką ochroną przeciwsłoneczną (fotostabilne mineralne filtry) i przeciwstarzeniową, który pełni kilka pielęgnujących funkcji. Zapobiega przebarwieniom, nawilża i uelastycznia, zmniejsza widoczność porów i zmarszczek, wygładza. Ma działanie lekko matujące i kojące. Tak szerokie spektrum działania krem zawdzięcza bogatemu składowi: oprócz nawilżających roślinnych polisacharydów zawiera m.in. wyciągi z granatu i alg, kwas hialuronowy, oleje ryżowy i z nasion słonecznika oraz witaminę E.

Miya, krem nawilżający SPF 50+, twarz, oczy, dekolty, 40 ml



Pożegnaj niedoskonałości

Masz cerę tłustą, mieszaną, trądzik, przebarwienia? Marzy ci się gładka skóra? Koniecznie wypróbuj ten peeling! Zawiera miks kwasów, m.in. cytrynowego, mlekowego, glikolowego i salicylowego, które pomagają uregulować produkcję sebum, ujednolicić koloryt, złuszczać, ale bez przesuszania. Stosuj 2-3 razy w tygodniu i zobacz efekt.

FaceBoom, Seboom, 10-minutowy, wygładzający peeling kwasowy, 30 ml



NOWOŚCI pielęgnacja twarzy

Czysta cera

Walka z zaskórnikami spędza sen z powiek niejednej nastolatce, ale nie tylko. Szukamy kosmetyków do codziennej pielęgnacji, które sprawią, że skóra będzie oczyszczona, lecz nie przesuszona. Ten żel może być idealnym rozwiązaniem. Zawiera 5-proc. niacynamid, który ogranicza wydzielanie sebum, przeciwbakteryjny cynk oraz łagodzącą alantoinę.

AA, My Beauty Power, ACNE, oczyszczający żel do mycia twarzy, 150 ml



Makijaż, który pielęgnuje

W chłodne miesiące nasza skóra także potrzebuje nawilżenia, więc tym bardziej warto skorzystać z dodatkowej jego porcji – w postaci makijażu. Jeśli tej jesieni i zimy stawiasz na naturalność, spodoba ci się ten lekki krem BB z SPF 10. Ma pigmenty mineralne, więc pozwala skórze oddychać, ale zawiera także kwas hialuronowy i ekstrakt z aloesu, więc dobrze nawilża. W jednym kosmetyku zyskujesz fluid, krem i ochronę przed słońcem. Bardzo wygodnie!

Garnier, Hyaluronic Aloe, nawilżający krem BB, 50 ml



Dla efektu jędrnej skóry

Ten krem jest dla ciebie, jeśli masz cerę dojrzałą i chcesz zadbać o jej ujędrnienie, ale nie przepadasz za tłustymi kremami. Poza kurkumina zawiera m.in. wzmacniający kolagen akacjowy, nawilżające kwas hialuronowy i algę skandynawską, biocukry, które zmniejszają widoczność zmarszczek, a także masło shea, skwalan i olej z awokado.

Uzdrowisco, wypełniający zmarszczki poranny krem, 50 ml. **W wybranych drogeriach**



Wykorzystaj siłę kurkuminy

Masz cerę dojrzałą, a przy tym cenisz sobie wielofunkcyjne kosmetyki? To serum sprawi, że skóra będzie odżywiona i napięta, a możesz je stosować na twarz, szyję i dekolt. Najaktywniejszym roślinnym komponentem kosmetyku jest przeciwzapalna, antyrodnikowa kurkumina, która dzięki fito-nośnikom dociera do głębokich warstw naskórka, ujędrniając go.

Uzdrowisco, roślinny wypełniacz zmarszczek na twarz, szyję, dekolt i pod oczy, 50 ml. **W wybranych drogeriach**

Pakiet ultranawilżający

Dzięki połączeniu serum i kremu z filtrem SPF 30+ zyskujesz ujędrniająco-nawilżający zastrzyk pielęgnacyjny na cały dzień. To podwójna dawka kwasu hialuronowego – w serum jest on 2-proc. i połączony z witaminą B5, a krem zawiera jego dodatkową, ultraporcję. Plus ochronę przeciwsłoneczną. Ten innowacyjny produkt typu 2 w 1 koi i nawadnia, a przy okazji ujędrnia i wygładza skórę. Świetny na jesienno-zimowe szarugi.



Lift4Skin, Beauty Booster, Dual Hydration, serum + krem nawilżający SPF 30+, 2 x 15 ml

Ukojenie dla skóry wrażliwej

Serum łagodzi podrażnienia, zmniejsza uczucie dyskomfortu i ściągnięcia, intensywnie nawilża. Co ważne, szybko się wchłania, nie klei, jest hipoalergiczne i nie zatyka porów. Ma wysokie stężenie składników aktywnych – zawiera niacynamid, prowitaminę B5 oraz kwas hialuronowy. Stosuj je codziennie (rano lub wieczorem), a już po czterech tygodniach zaobserwujesz, że skóra jest bardziej miękka, gładka, wypiętniona i wygląda zdrowiej.

Mixa, Hyalurogel, serum dla skóry wrażliwej, 30 ml



Zaatakuj zaskórniki... węglem

Masz cerę tłustą lub mieszaną i serdecznie dość niedoskonałości? Pora przejść do ofensywy. Sięgnij po plastry z aktywnym węglem, które jak magnes przyciągają bakterie, brud, zaskórniki i sebum. Możesz je stosować na brodę, czoło oraz nos. Aplikacja jest bardzo prosta: przyklejasz na zwilżoną skórę, czekasz 10-15 minut i już. Od razu poczujesz, że skóra jest czysta i odświeżona, a pory odblokowane. Najlepiej używać plastrów dwa razy w tygodniu.

Garnier, Czysta Skóra, plastry przeciw zaskórnikom z aktywnym węglem, 4 szt.



Lifting na miarę czasów

Skóra po 50. roku życia potrzebuje systematycznej odnowy – wsparcia w walce ze skutkami upływu czasu. Ale nie można też zapominać o jej codziennym nawilżaniu. A co jeśli jest to cera wrażliwa? Wyzwanie staje się jeszcze większe. Ten krem działa na pięciu poziomach: ujędrnia, spłyca zmarszczki, modeluje owal twarzy, ale jednocześnie intensywnie nawilża i dodaje blasku. A przy tym jest hipoalergiczny, więc sprawdzi się w przypadku wrażliwej cery.

AA, Technologia Wieku, 5 R, krem na dzień 50+, 50 ml



Odmladzające serum

Dłonie lepiej niż metryka zdradzają wiek. Jeśli zależy ci na ich widocznym odmłodzeniu, sięgnij po to serum. Zawarte w nim kreatyna, masło shea, witaminy A i E oraz alantoina regenerują i wygładzają dłonie narażone na szkodliwe czynniki zewnętrzne. Jesienną porą warto mieć ten kosmetyk pod ręką. Dodatkowa zaleta? Przy regularnym stosowaniu zapobiega zadzieraniu się skórek.

Pani Walewska, Gold, krem-serum do rąk i paznokci, 75 ml.
W wybranych drogeriach



Intensywna kuracja dla suchych dłoni

To bogate serum z kreatyną, mocznikiem, masłem shea, prowitaminą B5, olejami migdałowymi i z awokado oraz alantoiną błyskawicznie wygładza, nawilża i koi przesuszoną skórę dłoni. Świetnie sprawdzi się w codziennej pielęgnacji – najlepiej wmasuj je w skórę dłoni i paznokcie po każdym umyciu rąk.

Pani Walewska, Classic, krem-serum do rąk i paznokci, 75 ml.
W wybranych drogeriach

Złuszczaj i odżywiaj

W nowej linii wegańskich peelingów do rąk znajdziesz aż 96 proc. składników pochodzenia naturalnego. Bambus i węgiel aktywny detoksykują, łupiny orzecha włoskiego wygładzają. Dla ochrony delikatnej skóry dłoni w składzie są też alantoina i żel aloesowy. Który peeling wybierasz?

Wow!, Smooth Peeling do rąk detoksykujący, 50 ml.
W wybranych drogeriach

Wow!, Smooth Peeling do rąk wygładzający, 50 ml.
W wybranych drogeriach



Olejkowy zawrót głowy

To bogate w olejki (konopny, sojowy, migdałowy, bawetniany, winogronowy, z wiesiołka i lniany) serum możesz stosować do ciała i włosów. W pierwszym przypadku sprawdzi się doskonale do masażu oraz w kuracji antycellulitowej (do stosowania z bańką chińską). W drugim – możesz je wykorzystać do olejowania włosów, jako odżywkę bez spłukiwania (nanieś kosmetyk od połowy długości pasm) lub kurację regenerującą na końcówki.

Lirene, Trufflove, serum olejkowe do ciała i włosów, 125 ml



W zgodzie z naturą

Shinrin-yoku to japońska terapia lasem. Do jej filozofii nawiązuje linia szybko wchłaniających się balsamów Forest Spa. Regenerujący, do skóry przesuszonej, zawiera m.in. odświeżający olejek z trawy cytrynowej, oleje z bawełny i słodkich migdałów oraz pielęgnujące masło cupuaçu. Balsam nawilżający ma w składzie wyciąg z owocu yuzu, oleje z soi i pestek winogron oraz masło shea.

Yoskine, Forest Spa, vege-balsam do ciała regenerujący, trawa cytrynowa, 400 ml

Yoskine, Forest Spa, vege-balsam do ciała nawilżający, owoc yuzu, 400 ml



Zafunduj sobie jeszcze szczuplejsze ciało

Wykorzystaj chłodniejsze miesiące na kurację antycellulitową. Pomoże ci w tym koncentrat z niacynamidem i L-karnityną, które intensywnie wygładza, ujędrnia i uelastycznia. Dodatek oleju sojowego sprawia, że skóra jest miękka w dotyku. W trakcie aplikacji możesz się spodziewać efektu hot sauna – bo tuż po wmasowaniu koncentratu skóra staje się przyjemnie rozgrzana, co jeszcze zwiększa skuteczność całego zabiegu. Stosuj koncentrat regularnie, a wymodelujesz i wysmuklisz sylwetkę na wiosnę.

Yoskine, Slim-Shock, zabieg niacynamid + L-karnityna, silne wyszczuplenie, 200 ml.
W wybranych drogeriach



Myśl pozytywnie, czuj się dobrze

Kryształki cukru i oleju z tysiąca kwiatów – brzmi jak recepta na piękną skórę, prawda? Ten obłędnie pachnący peeling zawiera też złuszczone drobiny ze skorupki kokosa i ekstrakt z japońskiej mandarynki Satsuma, więc efekt rozświetlenia gwarantowany. A do tego skóra po zabiegu staje się miękka i przyjemna w dotyku. Czas na jesienne rozpieszczanie!

Yoskine, Happiness Rituals, peeling cukrowy do ciała satsuma, 300 ml



Idealnie gładkie

Szorstkość i suchość dłoni to częsta zimowa przypadłość. Na pewno nie lubisz tego nieprzyjemnego uczucia spierzchnięcia, ale mamy na to sposób: mocno wygładzający i kojący krem. Dzięki masłom: cupuaçu, pomarańczowemu i shea intensywnie odżywia skórę dłoni, zaś dodatek oleju ze słodkich migdałów powoduje, że jest ona gładka, zregenerowana i odporna na utratę wilgoci. Musisz go mieć w swojej torebce.

Perfecta, Pharmacy, krem do rąk ultra wygładzający, 75 ml.
W wybranych drogeriach

NOWOŚCI *home spa*

Ciało pięknie rozświetlone

Balsam do ciała wykorzystuje pielęgnacyjne właściwości roślin pustynnych, które mają zdolność do magazynowania wody, a w ten sposób zapewnia skórze optymalną dawkę odżywczych składników. Zawiera opuncję, która zapobiega przesuszeniu skóry, oraz olejek z róży, który ją regeneruje i uelastycznia. Dzięki różowym pigmentom balsam rozświetla i poprawia koloryt skóry.

AA, My Beauty Power, supernawilżający balsam do ciała, Opuncja & Olej z róży, 400 ml



Orientalna równowaga

Jak zamienić codzienną pielęgnację z użyciem balsamu w seans spa z prawdziwego zdarzenia? Najlepiej wybrać taki kosmetyk, który nie tylko odżywia skórę, lecz także pięknie pachnie. Na przykład paczulą, która odpręża i uspokaja. W składzie tego balsamu z linii Yope Soul są antyoksydanty i lipidy, oleje monoi i ze słodkich migdałów oraz masło shea, więc skóra będzie nie tylko pachnąca, lecz także gładka i nawilżona.

Yope, Soul, Earth, odżywczy balsam do ciała, Patchouli i jasne drzewa, 300 ml



Balsamiczne odprężenie

Ten krem do rąk ma wytrawny zapach i silne właściwości regenerujące. Zawdzięcza to ekstraktom – nawilżającemu z czarnej porzeczki i wzmacniającemu z cedru. Oliwa z oliwek, masło shea i olej ryżowy, bogate w kwasy tłuszczowe, zapewniają efekt dogłębnej regeneracji. Dłonie są gładkie, a zapach kremu działa odprężająco.

Yope, Soul, Wind, regenerujący krem do rąk, 50 ml.
W wybranych drogeriach



Czar letnich wspomnień

Czym pachnie mazurska łąka? Ziołami, chabrami, piwonią, geranium... Teraz możesz zrelaksować się w domowym spa dzięki balsamowi, który nie tylko nawilża skórę, lecz także podziąta na twoje zmysły. Jego kwiatowy zapach przeniesie cię na ukwieconą łąkę, gdzie panuje spokój i harmonia.

Herbal Care, Spa, Mazurska Łąka, nawilżający balsam z olejkiem geraniowym, 400 ml.
W wybranych drogeriach



Leśna aromaterapia

Czy może być coś przyjemniejszego niż odprężający seans w wannie, potoczony z inhalacją? Pod wpływem ciepła olejki eteryczne z jodły i sosny roztoczą wokół ciebie swój aromat, a ty poczujesz się odświeżona, spokojna i wyciszona. Co ważne, ta sól pozyskiwana jest w jedynej pozostałej w Europie warzelni panwiowej, Salinie Luisenhall, z czystej, naturalnej solanki.

Kneipp, kryształki do kąpieeli, Mindful Forest, 500 g



Daj stopom odpocząć

Kryształki do kąpieeli stóp delikatnie oczyszczają, działają dezodorująco i zmiękczej zrogowaciały naskórek. Cytrusowy zapach zawdzięcza naturalnemu, eterycznemu olejowi pomarańczowemu. Zawierają też wyciąg z nagietka, który nawilża. Przygotuj więc stopom przyjemną kąpiel na zakończenie długiego dnia, a poczujesz, jak odpoczywają i stają się lekkie. Produkt jest bezpieczny dla diabetyków.

Kneipp, kryształki do kąpieeli stóp, 500 g.
W wybranych drogeriach

Kąpiel w borowinie

To połączenie borowiny, ekstraktów z kwiatów charakterystycznych dla czystych ekologicznie regionów Polski i olejku sosnowego sprawi, że twoja skóra będzie gładka i miękka w dotyku. Zawarte w kąpieeli ekstrakty z fiołka i konwalii podziałają nawilżająco i łagodząco, a wyjątkowa kombinacja aromatów sprawi, że poczujesz, jakbyś oddychała czystym, górskim powietrzem. Home spa w najlepszym wydaniu.

Herbal Care, Spa, Tatrzańska Dolina, regenerująca kąpiel borowinowa, 400 ml



Relaks nad morzem

Bergamotka, macierzanka i akacja – nie tylko pięknie pachną, lecz także dostarczają ekstraktów o silnych właściwościach regenerujących i odżywczych. Znajdziesz je w kąpieeli, która sprawi, że wrócą miłe wspomnienia z wakacji nad polskim morzem. A ponieważ to kąpiel solankowa, masz też gwarancję, że skóra będzie nawilżona i gładka. To co – wskakujesz do wody?

Herbal Care, Spa, Bałtycka plaża, odżywcza kąpiel solankowa, 400 ml

Zapomnij o zmęczeniu

Wieczorna pielęgnacja w wannie nigdy wcześniej nie była tak odżywcza. W tym wegańskim płynie do kąpieeli znajdziesz: organiczny olej z rokitnika atłajskiego, ekstrakt z jarzębiny syberyjskiej, marokański olejek arganowy i olejek makadamia. Efekt? Nawilżona, odżywiona, miękka skóra, która podczas kąpieeli nasyci się mikroelementami i składnikami nawilżającymi. Przy tym kosmetyk delikatnie pachnie, wprowadzając cię w dobry nastrój.

Oblephika Siberica, rokitnikowy płyn do kąpieeli, 550 ml



Porzeczkowe oczyszczenie

Chusteczki odświeżające warto mieć zawsze pod ręką – wiadomo, reżim sanitarny skłania do szczególnej dbałości o higienę. Te chusteczki zawierają płyn antybakteryjny, ale o zapachu czarnej porzeczki, więc nie tylko przynoszą poczucie komfortu, dokładnie oczyszczają i odświeżają, lecz także nadają skórze owocowy aromat. Mają neutralne pH i są testowane dermatologicznie.

Sweet Sense, chusteczki odświeżające, porzeczkowe, 15 szt.



Ziołowy detoks

Ten miętowy kosmetyk zadba zarówno o ciało, jak i o włosy. Zawiera orzeźwiający jałowiec z Tuwy, który pobudza funkcje ochronne skóry, oraz ekstrakt z czarnej mięty, dający efekt odświeżenia. To czarne mydło intensywnie pachnie syberyjskimi ziołami, więc oczyszcza nie tylko ciało, lecz także umysł.

Natura Siberica, MEN, miętowe czarne mydło do włosów i ciała, 200 ml



Prysznic w różanym ogrodzie

Supernawilżający olejkowy żel pod prysznic nie tylko myje, lecz także dostarcza skórze pokąsną dawkę dobroczynnych substancji. Ma jedwabistą olejkową formułę, a skóra po jego zastosowaniu jest gładka i przyjemna w dotyku. Delikatny zapach róży i opuncji sprawia, że poranna lub wieczorna pielęgnacja staje się chwilą relaksu i wyciszenia.

AA, My Beauty Power, supernawilżający olejkowy żel pod prysznic, Opuncja & Olej z róży, 400 ml



Prosto z organicznej farmy

Żel pod prysznic z ekstraktem z dzikiej arktycznej róży i organicznym olejem z amarantusa oczyszcza skórę i ją nawilża. Zawarte w żelu roślinne składniki pochodzą z farmy organicznej na Kamczatce, która obfituje w źródła termalne i skały wulkaniczne, a przez to jest regionem wyjątkowo bioróżnorodnym i ekologicznie czystym. Produkt ma certyfikat Ecocert Cosmos Natural.

Natura Siberica, Polar Rose, naturalny żel pod prysznic, 400 ml





Lukrecja, mango czy mięta?

Czy mycie zębów może być zmysłowym przeżyciem? Jak najbardziej. Czy pasta do zębów musi smakować i pachnieć wyłącznie miętą? Nie. Jeśli na przykład użyjesz takiej o smaku soczystego mango z miętowym akcentem – zyskujesz połączenie delikatnej słodyczy z przyjemnym odświeżeniem. Albo jeśli sięgniesz po pastę o subtelnym, lecz charakterystycznym smaku lukrecji z dodatkiem mięty – zmienisz prozaiczną higieniczną czynność w egzotyczne doznanie. Wszystkie pasty z tej sensorycznej linii zawierają optymalne dla osoby dorosłej stężenie fluoru (1450 ppm). Wszystkie też są wegańskie i wybielające.

Jordan, Tastepaste, sensoryczna pasta do zębów o smaku lukrecja-mięta, 50 ml

Jordan, Tastepaste, sensoryczna pasta do zębów o smaku mango-mięta, 50 ml

Jordan, Tastepaste, sensoryczna pasta do zębów o smaku smaku świeżej mięty, 50 ml

Z inspiracji przyrodą

Te żele pod prysznic mogą z powodzeniem stosować wszyscy członkowie twojej rodziny. Oba kosmetyki przyjemnie się pienią, a ich otulające zapachy przypadną każdemu do gustu (zwłaszcza zimową porą). Pierwszy żel zawiera zmiękczający wyciąg z miodu, dzięki czemu delikatnie wygładza i nawilża skórę. Drugi ma w składzie ekstrakt z jedwabiu, co sprawia, że poranny prysznic staje się luksusowym początkiem dnia.

Family Fresh, żel pod prysznic, Bogactwo miodu, 1000 ml. **W wybranych drogeriach**

Family Fresh, żel pod prysznic, Delikatność, 1000 ml. **W wybranych drogeriach**



Skóra w dobrej kondycji

Ekolodzy zachęcają do brania prysznic, bo w ten sposób oszczędzamy wodę. Warto więc skorzystać z kosmetyku, który nawet w te kilka minut zadziała pielęgnująco. Żel pod prysznic Deeply Nourishing nie tylko myje, lecz także nawilża i odżywia skórę. W czasie mycia powstaje bogata piana, która powoduje, że składniki odżywcze wnikają głęboko.

Dove, Deeply Nourishing, żel pod prysznic w pompce, 720 ml



Wygodny i wydajny

Potrzebujesz długotrwałej kontroli nad poceniem się? Ten antyperspirant zapewnia aż do 5 dni ochrony przed wilgocią i nieprzyjemnym zapachem. To też dobre rozwiązanie, jeśli cenisz sobie wygodę aplikacji (nie musisz jej codziennie ponawiać) i wydajność kosmetyku (wystarcza na kilka miesięcy).

Perspirex, Strong, antyperspirant roll-on, 20 ml



Ochrona z kwiatową nutą

Ten antyperspirant w sztyfcie dla kobiet skutecznie chroni przed potem i brzydkim zapachem, aż do 48 godzin. Ale poza funkcją ochronną po prostu pięknie pachnie. Jak to się dzieje? Otóż, zawarte w antyperspirancie aktywne mikrokapsułki osiadają na skórze podczas aplikacji i pękają podczas ruchu, uwalniając zapach przez cały dzień. A są to aromaty jaśminu, konwalii, magnolii i róży, wzbogacone zapachami wanilii, piżma i białego cedru.

Rexona, Sexy Bouquet, antyperspirant dla kobiet w sztyfcie, 40 ml



Skuteczne działanie

Ten antyperspirant wystarczy zastosować raz na 2-3 dni, by cieszyć się komfortem suchej skóry. Najlepiej jeśli użyjesz go wieczorem, a już od rana – bez obaw – możesz ruszyć na podbój świata. Perspirex (poprzednia nazwa: Etiaxil) nie zawiera alkoholu, a mimo to chroni przed nieprzyjemnym zapachem i poceniem. Zawiera też składniki nawilżające.

Perspirex, Comfort, antyperspirant roll-on, 20 ml



Idealne dopasowanie

Jeśli twoja cera potrzebuje nawilżenia i wyrównania kolorytu, koniecznie wypróbuj ten podkład. Dopasowuje się do naturalnego odcienia cery, daje efekt średniego krycia, ujednolica, ale bez obciążania czy zatykania porów. Zawiera silny przeciwutleniacz – witaminę E, która sprawia, że skóra zyskuje ochronę przed czynnikami zewnętrznymi, jest wypoczęta i wygląda świeżo.

AA, Ideal Tone, podkład Perfekcyjne Dopasowanie, 103 Light Beige, 30 ml



Zanim zrobisz makijaż

Marzysz o perfekcyjnym make-upie, ale chcesz też, żeby skóra była nawilżona? Prezentujemy bazę, która przygotowuje cerę do makijażu, ułatwia rozprowadzanie podkładu, wygładza i przedłuża trwałość kosmetyków kolorowych, ale zawiera też antyoksydanty. Baza jest lekka, ma w składzie witaminę C i neo-peptyd, które nawilżają i nadają skórze świeży wygląd.

AA, My Beauty Power, utrwalająca baza pod makijaż, 30 ml



Rzęsy pogrubione bez limitu

Intensywnie czarne, podkreślone i pogrubione rzęsy za jednym pociągnięciem! To możliwe dzięki maskarce, która ma wyprofilowaną silikonową szczoteczkę, podkreślając rzęsy niczym zalotka i zwiększając ich objętość. Tusz nadaje głęboki, nasycony kolor, dzięki czemu uzyskujesz efekt wyrazistego spojrzenia.

AA, Wings Of Color, No Limit Volume, pogrubiający i podkreślający tusz do rzęs, 6 g.

W wybranych drogeriach



Korekcja i nawilżenie

Ten pielęgnujący korektor dopasowuje się do kolorytu skóry, koryguje jej niedoskonałości, ale także nawilża. W składzie ma witaminę E, ekstrakt z aceroli (źródło witaminy C) oraz koenzym Q10. Dzięki temu skóra wygląda nieskazitelnie, a dodatkowo zyskuje ochronę anti-aging. Kosmetyk ma wygodny aplikator, więc z łatwością nałożysz go dokładnie na te partie twarzy, które wymagają korekcji. Dla miłośniczek naturalnego makijażu.

AA, Wings of Color, Ideal match, korektor, 200 Nude, 6,2 g.
W wybranych drogeriach



Kreska idealna

Ten precyzyjny eyeliner – z aplikatorem o średnicy zaledwie 0,4 mm – pozwala stworzyć niezwykle dokładną i cienką linię. Jest bardzo trwały, więc nie musisz się obawiać, że w ciągu dnia makijaż się rozmaże czy wytrze. Jego intensywne napigmentowanie pozwala już za jednym pociągnięciem idealnie podkreślić oko. To niewątpliwa zaleta, zwłaszcza gdy na make-up masz niewiele czasu. Dostępny w trzech kolorach: czarnym, szarym i brązowym.

L'Oréal Paris, Perfect Slim, eyeliner, Brown, 7 g



Do twarzy i ciała

Gdy za oknem szaro, a ty wciąż wspominasz tegoroczne wakacje, sięgnij po rozświetlacz, dzięki któremu twoja skóra będzie wyglądała na promienną i zadbaną. Ten kosmetyk możesz stosować na twarz i całe ciało. Dodaje naturalnego blasku, zapewni elegancki, gwiazdorski look i efekt wielowymiarowej tafl. Jest wegański.

NAM, rozświetlacz Carnival Highlighter, 50 ml. **W wybranych drogeriach**



Podkład przyjazny skórze

Naturalny efekt i promienne wykończenie to największe zalety tego podkładu. Ma wegańską formułę, dostarcza skórze witaminy E i prowitaminy B5, a dzięki ekstraktowi z aloesu pielęgnuje ją i nawilża. Kosmetyk jest bezpieczny dla skóry wrażliwej, nie zawiera substancji zapachowych.

Rimmel, wegański podkład nawilżający, 150 RoseVanilla, 30 ml



Koryguj, rozświetlaj, konturuj

Ten wielofunkcyjny korektor o dużym aplikatorze możesz stosować punktowo (do zakrywania niedoskonałości i cieni pod oczami), na całą twarz (żeby wyrównać koloryt), do rozświetlania wybranych stref (pod oczami, grzbiet nosa, łuk kupidyna) albo do konturowania. Zawiera nawilżający kwas hialuronowy i witaminę E. Utrzymuje się na skórze do 24 godzin.

Bourjois, Always Fabulous, wielofunkcyjny kryjący korektor, 100, 6 ml



Cienie, które widać z daleka

Propozycja dla tych z nas, które lubią błyszczeć i nie boją się odważnego makijażu. Ten multichromowy cień do powiek daje efekt wielowymiarowej powieki. Możesz go stosować jako topper lub pojedynczy cień. Wystarczy cienka warstwa. Do wyboru trzy odcienie: DiscoBall, NightFever i HighHeels.

NAM, cienie holograficzne, Liquid, 2,5 ml.
W wybranych drogeriach



Prawdziwy skarb w kosmetyczce

Intensywne w kolorystyce i mocno napigmentowane cienie do powiek w bogatej palecie aż 18 bajecznych barw. Łatwo się je blenduje, więc masz nieograniczoną wręcz możliwość tworzenia makijaży – w zależności od pory dnia, okazji czy nastroju. Absolutnie musisz je mieć!

WIBO, cienie do powiek, My Treasure, 13 g



Makijaż pachnący miodem

Przedstawiamy prasowany puder brązujący, który pachnie miodem! Ma aksamitną konsystencję, dzięki czemu idealnie stapia się ze skórą i sprawia, że konturowanie twarzy wygląda bardzo naturalnie. Wykończenie make-upu jest perfekcyjne. Dostępny w dwóch odcieniach. Z pewnością przyda ci się jesienią – także na poprawę nastroju.

Lovely, Honeycomb, puder prasowany, 10 g



Szafir czy ametyst?

Zbliża się karnawał, a przed nim sylwestrowa noc. Czas kompletować imprezową kosmetyczkę. Poza wyrazistymi cieniami do powiek przyda ci się na pewno odważny, metaliczny eyeliner. Co powiesz na taki w kolorze fioletowym albo różowym? Wygodnie się je nakłada, ma jedwabistą formułę i precyzyjny pędzelek. Już po pierwszym pociągnięciu aplikatora rezultat będzie oszałamiający.

WIBO, eyeliner do powiek, 1 g



NOWOŚCI *do włosów*

Więcej światła

Jeśli chciałybyś stopniowo nadać swoim blond włosom jaśniejszy odcień, ale bez żółtych tonów, sięgnij po ten spray rozjaśniający. Uzyskasz piękny efekt muśnięcia promieniami słońca z delikatnymi refleksami. Produkt, który zawiera pielęgnujący olejek arganowy, aktywuje się pod wpływem temperatury.

Blonde, spray rozjaśniający do włosów, 125 ml



Masz chęć na róż?

Ta 5-minutowa, intensywnie różowa maska nadaje kolor i utrzymuje się do sześciu myć. Najlepiej sprawdza się na włosach od rozjaśnionego do ciemnego blondu.

Dodatkowo, możesz ją stosować po prostu jako pielęgnującą maskę, która wzmacnia efekt koloryzacji innymi różowymi odcieniami.

LIVE, Colour & Care, maska do włosów, Rosy Pink, 250 ml

Bezpieczne rozjaśnianie

Rozjaśnianie to wyzwanie, bo często w jego rezultacie włosy ulegają osłabieniu. Jednak ten produkt zawiera olejek z kompleksem Anti-Damage, który chroni przed uszkodzeniami, więc ryzyko łamliwości włosów spada nawet o 80 proc. Rozjaśnia do dziewięciu odcieni, zapobiegając żółtym tonom. Włosy są miękkie i bardzo blond!

Blonde, rozjaśniacz do włosów L1++, 1 szt.



Stylowa platyna

Domowa koloryzacja może być nie tylko przyjemna – zwłaszcza gdy umówisz się na farbowanie z przyjaciółką – lecz także bezpieczna dla włosów. Czasem obawiamy się rozjaśniania, ale wystarczy wybrać dobry produkt do koloryzacji, by cieszyć się superefektem. Marka Blonde ma ponad 50 lat doświadczenia w rozjaśnianiu i koloryzacji włosów blond. Jeśli masz chęć na platynowy odcień, postaw na tę farbę – z ochronnym olejkiem i odżywką przeciw żółtym refleksom.

Blonde, farba do włosów, 10-29 Platynowy Blond, 1 szt.



Magiczne wzmocnienie

Woda kondycjonująca do wszystkich rodzajów włosów została stworzona z wykorzystaniem technologii lamelarnej. Oznacza to, że kosmetyk ten ma zdolność wnikania w puste przestrzenie wewnątrz włosów i wypełniać ubytki lub uszkodzenia tam, gdzie to konieczne. Efekt? Gładkie, miękkie w dotyku i pełne blasku pasma. Wodę możesz stosować jako odżywkę bez spłukiwania, działa ekspresowo i nie obciąża kosmyków.

Neboa, woda lamelarna do skóry głowy, 200 ml



Wcieraj, na zdrowie

Ten produkt wspiera naturalny mikrobiom skóry głowy, chroniąc ją przed czynnikami zewnętrznymi. Sprawdzi się, gdy potrzebujesz wzmocnić włosy albo załagodzić stan zapalny skóry. Wcierka jest na tyle uniwersalna, że przywraca odpowiedni poziom nawilżenia, ale też pomaga w regulacji wydzielania sebum. Dlatego nadaje się do pielęgnacji wszystkich rodzajów włosów i skóry głowy, także tej z problemami (jak łupież czy skłonność do podrażnień). Zawiera postbiotyk *Lactobacillus Ferment*, inulinę, pantenol, ekstrakt ze skrzypu polnego i niacynamid.

Neboa, wcierka do skóry głowy, 175 ml



Łupieżowi powiedz: stop

Już po pierwszym użyciu tego szamponu – przeznaczonego dla mężczyzn – łupież znika. Stosowany regularnie, zapobiega nawrotom dolegliwości aż do sześciu tygodni. Można go używać codziennie, tym bardziej że znacznie zmniejsza dokuczliwy świąd. Przebadany dermatologicznie.

Seborin, szampon przeciwłupieżowy, 250 ml



Zakręcona pianka

Kręcone włosy lubią się puszyć. Ale wcale nie jest to zaleta. Jeśli masz loki, z pewnością szukasz kosmetyków do stylizacji, które pomagają je ujarzmić i wyeksponować. Dobra wiadomość jest taka, że ta pianka właśnie takie ma zadanie. Podkreśla kształt i sprężystość loków, a ponadto zapewnia im termoochronę. Susz włosy od dotu za pomocą dyfuzora, jednocześnie ugniatając loki, a jeszcze wzmocnisz efekt skrętu.

Schwarzkopf, Got2be, Twisted, pianka do włosów kręconych, 250 ml.
W wybranych drogeriach



MAŁE MISIE Z WIELKĄ MOCĄ

TO JUŻ 16. EDYCJA WYJĄTKOWEJ CHARYTATYWNEJ AKCJI REALIZOWANEJ
RAMIĘ W RAMIĘ PRZEZ FUNDACJĘ TVN I DROGERIE ROSSMANN. „PODARUJ MISIA TEMU,
KOGO KOCHASZ” JEST JUŻ NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM GRUDNIOWEGO KRAJOBRAZU,
BEZ KTÓREGO WIELU NIE WYOBRAŻA SOBIE ŚWIĄTECZNEGO OCZEKIWANIA
I PRZYGOTOWAŃ DO BOŻEGO NARODZENIA.

Tekst: DOMINIKA KOSTRZEWSKA

Misiowi wielbiciiele wyczekują kolejnej odsłony pluszaków prawie tak samo niecierpliwie, jak ubierania choinki czy ulubionych wigilijnych potraw.

Misie co roku są inne (najwierniejsi fani mają ich całą kolekcję!) – ale niezmiennie cieszą i oczywiście pomagają. Już niebawem znów napelnia nasze serca tym niepowtarzalnym ciepłem, łącząc dużych i małych – tak jak tylko one potrafią.

Każdy miś kosztuje 50 zł, a tegoroczny dochód z ich sprzedaży zostanie przeznaczony na rzecz budowy Centrum Psychiatrii Dzieci i Młodzieży na terenie Centrum Zdrowia Dziecka. Dzięki zgromadzonym środkom powstanie oddzielny budynek o powierzchni blisko 6000 mkw., w którym mieścić się będą: oddział pobytu dziennego dla trzydziestu pacjentów, oddział pobytu stacjonarnego (w sumie 32 łóżka) oraz poradnia psychiatryczna (w tym gabinety lekarskie, terapii grupowej oraz rodzinnej). Centrum Psychiatrii to pierwsze takie miejsce w Polsce, pomoc znajdą w nim dzieci z całego kraju.

Przesłanie akcji „Podaruj misia temu, kogo kochasz” jest proste – urocze miśki zaprojektowane przez wyjątkowe duety mają sprawiać radość nowym właścicielom, jednocześnie niosąc pomoc potrzebującym dzieciakom. Jednak bez Was – Misiowych Przyjaciół o wielkich sercach – nie udało by się zrealizować tej idei. Dziękujemy! ♥

”

Droży Państwo,

*bardzo się cieszę, że przed nami kolejna edycja
mojej ulubionej, misiowej akcji. Jak tysiące osób
w Polsce, co roku na nią czekam. To już tradycja,
że przed świętami wypatrujemy w drogeriach
Rossmann tych niezwykłych misiów.*

*Jak co roku zaprojektowali je projektanci
oraz gwiazdy: Wszystkie misie są słodkie.*

*Na antenach TVN Grupa Discovery znowu
zagoszczą piękne, świąteczne spoty z misiami
i gwiazdami, a nam udzieli się atmosfera
pierwszej gwiazdki.*

*Zachęcam do kupowania misiów,
które mają niezwykłą moc pomagania.*

*W tym roku zbieramy wraz z Misiowymi
Przyjaciółmi fundusze na budowę Centrum
Psychiatrii Dzieci i Młodzieży.*

*Życzę Państwu spokojnych, rodzinnych
i zdrowych świąt!*

KATARZYNA KOLENDA-ZALESKA
Prezes Fundacji TVN



AKCJA Podaruj misia



MAŁGOSIA

Stworzona przez Małgorzatę Kożuchowską i Bizuu. Urzeka dziewczęcym urokiem i niewymuszonym szykiem. Zachwyci małe księżniczki i dorosłe damy.



DOROTKA

Zaprojektowana przez Dorotę Wellman i Roberta Kupisza. Wymarzona kumpelka – wyluzowana, emanująca ciepłem, radością i energią.



MARCINEK

Zaprojektowany przez Marcina Prokopa i Tomasza Ossolińskiego. 100 proc. dżentelmena w misiu, a urok osobisty proporcjonalny do wzrostu jego współautora.



PAULINKA

Autorstwa Pauliny Krupińskiej-Karpiel i Petite Maison. Prawdziwa góralka! Pełna wdzięku i z charakterem, towarzyszka na dobre i na złe.

ROSSNĘ!

ODWIEDŹ CZYŚCIOCHY W ŚWIĘTA!

Kiedy razem z dzieckiem
będziecie czekać na pojawienie
się pierwszej gwiazdki...

Możecie włączyć
przygody Czyściochów
na kanale Rossnę!
na YouTube.

Zanurzcie się wspólnie
w świat higienicznych przygód
i piosenek naszych bohaterów!



Czyściochowe piosenki oraz bajki z bohaterami **Czyściochowa** znajdziesz na kanale Rossnę! na YouTube.

POMAGAMY
JAK UMIEMY
KOBIETOM



**BĄDŹ WSPARCIEM
DLA KOBIET
I DOŁĄCZ DO AKCJI**



ROSSMANN