

# natura

MAGAZYN KLUBU NATURA | 01 2023



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

Jesteśmy coraz  
bardziej eko  
str. 20-22

Mrożonki w roli  
głównej  
str. 24-26

Kolagen na  
zdrowie i urodę  
str. 56-57

ISSN 2083-2087



9 772083 208000 >



# NATURAL HOME SPA



Natural Home SPA to nowa marka naturalnych kosmetyków stworzona z myślą o celebrowaniu momentów i drobnych przyjemności, dzięki kojącej sile rytuałów. Zaawansowane i starannie opracowane formuły Natural Home SPA czerpią z wiedzy, mądrości i doświadczenia naszych przodków, dlatego odwołują się do tradycyjnych rytuałów pielęgnacyjnych znanych od pokoleń.

DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W DROGERIACH **natura**  
I NA [WWW.DROGERIENATURA.PL](http://WWW.DROGERIENATURA.PL)

# essanatura

nr 1 2023

## MAGAZYN KLUBU NATURA

### Wydawca:

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

### Redakcja:

91-342 Łódź, ul. Zbąszyńska 3,  
[magazynnatura@drogienatura.pl](mailto:magazynnatura@drogienatura.pl)

### Redaktor Naczelna:

Grażyna Tomala-Tylman

### Sekretarz redakcji:

Olga Rostonek

### Projekt graficzny, skład

i opieka artystyczna:

Studio projektowe PINKSHARK

Małgorzata Gula

### Zdjęcia:

shutterstock.com, unsplash.com,

materiały producentów, materiały

studia projektowego

### Reklama:

Mariusz Krebs

[mkrebs@drogienatura.pl](mailto:mkrebs@drogienatura.pl)

### Druk:

Quad/Graphicss Europe

Sp. z o.o., 07-200 Wyszów,

ul. Pułtowska 120

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



Essa! Słowo essa zwyciężyło w plebiscycie Państwowego Wydawnictwa Naukowego PWN i zostało wybrane Młodzieżowym Słowem Roku 2022. Ten okrzyk radości, triumfu wcale nie jest jednak taki młodzieżowy, na jaki wygląda. Essa narodziła się w latach 90. na imprezach rave'owych w Szczecinie, a pięć lat temu piosenkę o tym tytule, z teledyskiem osiągnęła 70 milionów wyświetleń na YouTube, nagrali Stachursky i BBX. Przez ten cały czas znaczenie słowa jest jednak takie samo – to po prostu ekspresja pozytywnych emocji. Essa! Powodów do radości mamy dziś wiele. Tuż przed ogłoszeniem werdyktu PWN, magazyn „Natura” został okrzyknięty marką zaangażowaną i zwyciężył w plebiscycie The Best of New Beauty, który od dwóch lat organizuje redakcja [Kobieta.gazeta.pl](http://Kobieta.gazeta.pl). Głosami internautów nagradzane są w nim produkty i usługi, które wyróżniają się innowacją, działaniami proekologicznymi i zgodnymi z zasadami zrównoważonego rozwoju. Nasz miesięcznik zdobył najwięcej głosów, za które pięknie dziękujemy. Ta nagroda cieszy

OD REDAKCJI

ogromnie, bo mamy dopiero roczek, a już zgromadziliśmy znaczne grono osób zainteresowanych sprawami natury, ochrony środowiska i klimatu. „Natura” jest marką zaangażowaną, ale zaangażowanie to drugie imię nas wszystkich – tych, którzy tworzą magazyn i tych, którzy go co miesiąc czytają, dzieląc się swoimi pomysłami na rozwiązania zero waste. Jesteście wspaniali. Essa – jak tłumaczą językoznawcy – to także forma pozdrowienia, powitania i pożegnania. A więc, essa z Tobą droga Czytelniczko, drogi Czytelniku, widzimy się znów w lutym. Dziękujemy, że jesteście!

*Grażyna Tylman*

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



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





**OKO W OKO**  
Czy nauczyciel może być  
orędownikiem zniesienia prac  
domowych? Oczywiście – Jakub  
Tylman walczy o to od wielu lat.

14-17



68-69

**9 NA ROZGRZEWKĘ**

Viva Magenta został ogłoszony przez amerykański Instytut Koloru Pantone kolorem roku 2023. I jest to ukłon w stronę natury.

**12-13 TOP 10 KULINARNYCH TRENDÓW**

Dobre czasy dla diety słoikowej, alternatyw białka, specjalnych potraw na upały i mniej słodkich deserów.

**18-19 ŻYJ ŚWIADOMIE**

Nie każde złoto mieni się tym samym nieskazitelnym blaskiem. Jego pozyskanie to potężne obciążenie dla środowiska.

**20-22 TEMAT MIESIĄCA**

Modnie jest powiedzieć, że większość rzeczy w szafie pochodzi z drugiego obiegu – mówi Monika Borycka, badaczka trendów.

**24-26 ZOOM**

Mrożonki to źródło witamin, a na dodatek pozwalają dbać o klimat i środowisko – w duchu zero waste.

**28-31 ŻYJ ŚWIADOMIE**

Do 2100 roku poziom wód w Wenecji może się podnieść aż o 170 cm. Zniknie wtedy większość miasta.

36-38

fot. unsplash.com/unt flow



50-51

fot. unsplash.com/oltan tasi

**50-51 ZDROWIE**

Leczenie zimnem zmniejsza obrzęki, eliminuje stan zapalny. Pomaga odzyskać radość życia i odmłodzić.

**54-55 ZDROWIE**

Zimą trzeba zatroszczyć się o układ immunologiczny naszego organizmu. Jak to zrobić?

**56-57 URODA**

Twoja skóra stała się sucha, przebarwiona i jest mniej sprężysta? Pewnie brakuje Ci kolagenu.

**58-59 URODA**

Od czerwonych ust po pandemiczny make up no make up – tak zmieniały się w ostatniej dekadzie trendy w makijażu.

**68-69 NATURA I DOM**

Co zrobić z pozostałym po świątach drzewkiem bożonarodzeniowym? Na pewno nie wrzucać do śmietnika!



9

**PEFC**

PEFC/32-31-001

Certyfikowano przez  
PEFC

Wyrób pochodzi z  
lasów zarządzanych  
w zrównoważony  
sposób

[www.pefc.pl](http://www.pefc.pl)

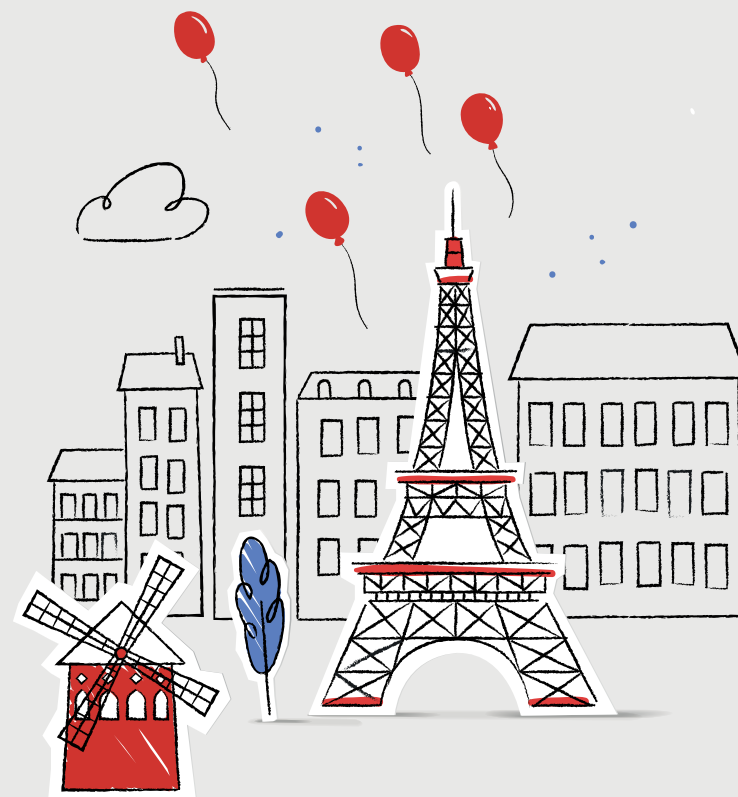




## Blue Monday

Najbardziej depresyjny dzień roku przypada w poniedziałek 16 stycznia. Ale to nie powód, żeby nie lubić poniedziałków. Wręcz przeciwnie, to dobry pretekst, żeby wyjść z domu na spacer tam, gdzie jest śnieg, na sanki lub narty. Niemiecki specjalista od chronobiologii, prof. Till Roenneberg, twierdzi, że najlepszym sposobem na melancholię dopadającą nas w krótkie, zimowe dni jest dobre wysypianie się i większa aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, najlepiej za dnia. Nawet przy pochmurnej pogodzie światło dzienne jest bardziej intensywne niż najsilniejsze sztuczne oświetlenie. A naturalnego światła potrzebujemy zimą najbardziej, by poprawić nastrój. Ruch stymuluje też wytwarzanie endorfin, które wprawiają nas w dobry nastrój.

tot. unsplash.com/mcgill library



## francuska jak bagietka

Francuska bagietka została wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości UNESCO i dołączyła do listy 600 innych pozycji, którym UNESCO nadało ten wyjątkowy status. Szefowa UNESCO, Audrey Asoulay, powiedziała ogłaszając wynik, że bagietka jest „celebracją francuskiego stylu życia”, prezydent Francji Emmanuel Macron dodał, że „bagietka to 250 gramów magii i doskonałości”. Piekarze wyjaśniają, że podstawowe składniki tradycyjnej bagietki to około 250 gramów pszenicy, woda, sól i zakwas oraz unikalna receptura każdej piekarni.





# obniż koszty energii

10 stycznia przypada Dzień Obniżania Kosztów Energii. Trudno o bardziej adekwatne święto na początek 2023 roku. Z badań IBRIS przeprowadzonych dla Polskiego Komitetu Energii Elektrycznej wynika, że nasza wiedza na temat tego, ile prądu zużywają domowe sprzęty pozostawia wiele do życzenia. A więc przypomnijmy co robić, by płacić mniejsze rachunki za prąd. Przede wszystkim gotujmy pod przykryciem, wyłączajmy bojler podgrzewający wodę, gdy wychodzimy do pracy, gaśmy światło, w czajniku elektrycznym gotujmy tyle wody, ile zużyjemy, nie otwierajmy bez potrzeby lodówki, wymieńmy sprzęty AGD na urządzenia klasy A. Zdaniem ekspertów, dzięki takim działaniom można zaoszczędzić od 34 do 90 zł miesięcznie.

# ptyś czy kapusta?

Z czym może się kojarzyć kapustka z kremem? Wydawałoby się, że z niczym pysznym. Nic bardziej mylnego – dla francofilów jest oczywiste, że to dosłowne tłumaczenie francuskiej nazwy ciastka (petit chou) znanego w Polsce jako ptyś, które swoim kształtem przypomina małą kapustę. Ciasto ptysiowe, czyli parzone, trafiło do Francji za sprawą Katarzyny Medycejskiej, żony króla Francji, Henryka II.

Viva Magenta został ogłoszony przez amerykański Instytut Koloru Pantone kolorem roku 2023. Kolor, który zdominuje w tym roku świat mody, beauty i designu, ma zbliżać nas do natury, podnosić na duchu i inspirować. Dyrektorka Instytutu Koloru Pantone, Leatrice Eiseman, tak tłumaczy wybór: „W erze technologii czerpiemy inspirację z natury i tego, co prawdziwe. Viva Magenta wywodzi się z rodziny czerwieni i jest zainspirowana koszenilą, jednym z najcenniejszych, naturalnych barwników, a zarazem jednym z najmocniejszych i najbardziej jaskrawych, jakie zna świat. Zakorzeniona w tym, co pierwotne, przywraca nam łączność ze światem. Przywołując siły natury, pobudza naszego ducha i pomaga nam zbudować naszą wewnętrzną siłę”.

# viva natura, viva magenta!

fot. pinkshark/gosia grula

To jej Francuzi zawdzięczają też „typowo” francuskie potrawy, jak sos beszamelowy, kaczka w pomarańczach, omlet, naleśniki czy zupa z cebuli. Ona wprowadziła do Francji używanie widelców i podzieliła dania słodkie i słone. Francuzi udoskonalili przepis na ptysie i stworzyli jeden z najpiękniejszych deserów – tort ptysiowy zwany Croquembouche. 2 stycznia świętujemy Dzień Ptiesia, ale objadać się tymi ciastkami możemy cały miesiąc. Smacznego!



# Nie jesz mięsa? Będiesz żyć dłużej

Złe wieści dla amatorów mięsa – nadmierna ilość osłabia nasz system immunologiczny oraz prowadzi do chorób układu krążenia i tarczycy. Naukowcy potwierdzili też, że przetworzone mięso czerwone jest rakotwórcze.



Jak piszą dziennikarze portalu green-news.pl, jednym z czynników wydłużających życie jest ograniczenie podaży białka zwierzęcego w diecie i zastąpienie go tym ze źródeł roślinnych. W badaniach porównywano sposób żywienia mieszkańców Chin i USA. Okazało się, że dieta Chińczyków, oparta głównie na roślinach, istotnie obniżała zachorowania na miażdżycę tętnic, raka przewodu pokarmowego i piersi w porównaniu ze stylem żywienia Amerykanów. Skóra Azjatów jest zdecydowanie gładsza niż mieszkańców reszty świata. Ryzyko zgonu u osób, które zrezygnowały z jedzenia mięsa bądź je ograniczyły, jest o 12 proc. niższe. Szczególnie cenione są: seler naciowy, jarmuż, pietruszka, rukola, czerwona cykoria, lubczyk, czerwona cebula, kapary, kasza gryczana, soja, kurkuma, orzechy włoskie, kakao i czekolada o wysokiej zawartości tego składnika (min. 85 proc.), zielona herbata matcha, borówki, truskawki, winogrona i czerwone wino.

## ŁÓDZKA KOLEJ AGLOMERACYJNA Z FARMĄ FOTOWOLTAICZNĄ

Za sześć lat Łódzka Kolej Aglomeracyjna będzie w całości napędzana energią z odnawialnych źródeł. Na zapleczu technicznym ŁKA powstała farma fotowoltaiczna o mocy 250 kWp, która zasilą jego infrastrukturę. Nawet w październiku wyprodukowała trzy razy więcej energii niż wynoszą potrzeby zaplecza technicznego. Nadmiar jest odprowadzany do sieci elektroenergetycznej. Przewoźnik bierze także udział w programie Zielona Kolej, od ubiegłego roku w ŁKA jest stosowany eco-driving oraz system premiowania maszynistów za ekonomiczną, a tym samym ekologiczną, jazdę. Wdrożone rozwiązania pozwoliły na zmniejszenie zużycia energii elektrycznej. Ponadto od prawie trzech lat do rozliczania ilości zużytej energii elektrycznej stosowany jest system uwzględniający energię oddawaną przez pojazdy w procesie rekuperacji, co przyczynia się do optymalizacji jej zużycia, a także redukcji emisji dwutlenku węgla. Obecnie trwa testowanie systemu Sensum – oprogramowania dającego maszyniście dodatkowe wsparcie oraz wskazówki dotyczące optymalnego prowadzenia pociągu. Informuje go m.in. o rzeczywistym położeniu pojazdu, rozkładzie jazdy, sytuacji na szlaku.

## PUŁAPKI Z OPON NA KRABY

Naukowcy z Uniwersytetu Hiro-saki przestrzegają przed wrzucaniem do oceanów opon, gdyż stają się one śmiertelnymi pułapkami dla krabów. Okazuje się, że zwierzęta trafiają do wnętrza opon, a później nie potrafią się z niej wydostać ze względu na kształt. Jak pisze portal green-news.pl, skorupy kraba pustelnika znalezione w tym badaniu były mocno uszkodzone, co – zdaniem naukowców – może świadczyć o kanibalizmie. W trakcie eksperymentów prowadzonych zarówno w akwarium, jak i w oceanie naukowcy zbadali, czy krab pustelnik będzie w stanie uwolnić się z opony. W ciągu roku naukowcy obserwowali prawie 1300 uwięzionych pustelników. Wyniki obserwacji są jednoznaczne – żadnemu krabowi ta sztuka się nie powiodła. Kraby odwracają i rozprowadzają glebę na brzegu, pomagając roślinom takim jak palmy rozmnażać się i odrastać. W oceanie są padlinożercami i oczyszczają dno morskie z martwych szczątków. Kraby znajdują się również na dole łańcucha pokarmowego ryb i ptaków przybrzeżnych, zapewniając niezawodne źródło pożywienia. Utrata krabów oznaczałaby wpływ na obieg materii organicznej, porządek na plażach i w oceanach.



## ODZYSKAĆ KRZEM Z MODUŁÓW FOTOWOLTAICZNYCH

Naukowcy z Politechniki Gdańskiej potrafią odzyskać krzem z paneli fotowoltaicznych w warunkach laboratoryjnych. Teraz pracują nad tym, by było to możliwe na skalę przemysłową. Prof. Ewa Klugmann-Radziemska, kierownik projektu i dyrektor Szkoły Doktorskiej Wdrożeniowej Politechniki Gdańskiej informuje, że naukowcy opracowali chroniony patentem sposób wydobywania ogniw krzemowego z modułu tak, aby w procesie odzysku pozostał krzem o czystości 99,99 proc. i można było go ponownie wykorzystać w produkcji ogniw PV. Licencję na korzystanie z wynalazku otrzymała firma, która ma określić, czy wprowadzenie wynalazku na dużą skalę będzie możliwe i opłacalne. Gdańskie badania wpisują się w światowy model gospodarki obiegu zamkniętego. Dzięki temu rozwiązaniu możliwy będzie recykling modułów na poziomie 90 proc. (z uwzględnieniem odzysku aluminium i szkła).

## JAK OCZYŚCIĆ WODĘ Z DROBINEK MIKROPLASTIKU?

**Niemiecka firma Wasser 3.0 twierdzi, że znalazła sposób na to, by wylapywać z wody szkodliwe drobinki mikroplastiku, a na dodatek ma to być dość prosty zabieg.**

Potrzebne są do tego zbiorniki, w których można wytworzyć wir. Do wody dodawany jest wówczas produkowany przez Wasser 3.0 hybrydowy żel krzemionkowy, który „zbiija” mikrocząsteczki ze sobą. Po wirowaniu mikroplastik łączy się w grudki, które łatwo wyciągnąć z wody. Dr Katrin Schuhen, założycielka Wasser 3.0, w rozmowie z CNN zapewnia, że procesowi temu można poddać wodę słodką i słoną, a także zanieczyszczoną ściekami czy wykorzystywaną przez przemysł. Jak pisze portal green-news.pl, dr Schuhen podkreśla przy tym, że hybrydowy żel jest nietoksyczny i neutralny dla środowiska. Wasser 3.0 świadczy już usługi oczyszczalni ścieków w Landau-Mörlheim. W trakcie rocznego testu z wody usunięto ponad 270 kilogramów mikroplastiku.



## PIES I KOT NA PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ

**Kolejne amerykańskie badania wskazują na związek między posiadaniem zwierząt w domu a opóźnieniem utraty pamięci i funkcji poznawczych.**

Nie chodzi tylko o psy i koty, ale także o króliki, chomiki, ryby, gady, ptaki. Istnieje zależność między czasem, w jakim opiekujemy się zwierzętami, a korzyściami dla zdrowia. Naukowcy obliczyli, że posiadanie zwierząt domowych przez pięć lat lub dłużej przyniosło największe korzyści – opóźniło spadek funkcji poznawczych o 1,2 punktu w ciągu sześciu lat badania w porównaniu z tempem spadku u osób, które nie miały zwierząt domowych. Eksperci, o czym można przeczytać na portalu ekologia.pl, twierdzą, że posiadanie zwierząt domowych może przynieść wiele innych korzyści mózgowych, takich jak towarzystwo społeczne oraz poczucie obowiązku i celu.

– Posiadanie jednego lub kilku zwierząt domowych łączy w sobie wiele podstawowych elementów zdrowego dla mózgu stylu życia – ocenia dr Richard Isaacson, dyrektor Kliniki Profilaktyki Alzheimerza w Centrum Zdrowia Mózgu w Schmidt College of Medicine na Florida Atlantic University. Badania mają być kontynuowane i poszerzane.



fol. unsplash.com/louis philippe potras



# TOP 10

## kulinarnych trendów przyszłości

Nowy rok sprzyja planowaniu i wybieganiu w przyszłość, dlatego dziś przyglądamy się trendom kulinarnym, które zmieniają nasze dotychczasowe przyzwyczajenia.



01

### Bezalkoholowe alkohole

Ogólnoswiatowy trend dotyczący trzeźwości dotarł do Polski. Coraz więcej osób rezygnuje z alkoholu, tymczasowo lub na stałe, rośnie świadomość na temat zdrowia, samopoczucia i bezpieczeństwa. Nie oznacza to, że świadomi abstynenci rezygnują z życia towarzyskiego. W odpowiedzi na to zapotrzebowanie browary coraz częściej włączają do swojej oferty piwa niskoalkoholowe i bezalkoholowe. Rośnie także rynek bezalkoholowych win i koktajli.

02

### Żywność na upały

Zeszłoroczne lato było najgorętsze w historii. Nic więc dziwnego, że sektor spożywczy odpowiada na zmieniający się świat. Już teraz w USA można kupić cukierki z elektrolitami, a niedługo coraz częściej będziemy słyszeć o zawartości sodu, potasu i magnezu w produktach. Na etykietach będziemy mogli zobaczyć hasła reklamowe w stylu „dobre na upał”.

03

### Mleczna alternatywa

Mleko roślinne pojawia się w co trzecim gospodarstwie domowym w Polsce, a wartość rynku sprzedaży roślinnych alternatyw nabiału co roku wzrasta dwucyfrowo. Najpopularniejszym mlekiem do kawy stanie się napój owsiany, który najlepiej komponuje się smakowo z kofeinowym naparem. Ciekawostką może być inspirowany mlekiem napój... ziemniaczany.



04

### Zdrowsze słodkie przekąski

Wszyscy kochamy słodkiz i to się nie zmieni. Natomiast rozwój chorób cywilizacyjnych sprawia, że na rynku pojawia się coraz więcej „zdrowszych alternatyw” słodczy – pozbawionych już nie tylko oleju palmowego i mlek

krowiego, ale też cukru. Największym wyzwaniem dla producentów jest obecnie uniknięcie „przezdrowienia”, czyli znalezienie złotego środka pomiędzy składem a smakiem. Rezygnacja ze składnika, który wcześniej „niósł smak” produktu, często okazuje się nietrafioną decyzją.



05

### Dieta słoikowa

Nadal rozwijać się będzie rynek diet pudełkowych – najcenniejszy stał się dla nas czas, który możemy zaoszczędzić na przygotowaniu posiłków. Natomiast od wielu lat wyzwaniem dla branży cateringów dietetycznych są tony wprowadzanego na rynek plastiku. Cateringi oferujące opakowania wielorazowe, np. słoiki, będą coraz chętniej wybierane przez konsumentów.

06

### Kulinarna walka z demencją

Wśród największych wyzwań dzisiejszego świata jest starzenie się społeczeństwa i rosnąca demencja. Eksperci firmy Mintel wskazują, że w najbliższych latach wzrośnie zainteresowanie produktami korzystnie wpływającymi na koncentrację i samopoczucie, zawierającymi magnez, witaminy z grupy B czy zieloną herbatę.



07

### Adaptogeny wciąż na fali

Zdobywająca szturmem polskie apteki ashwagandha nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa. Adaptogeny są nietoksycznymi roślinami, które charakteryzują się tonizującym działaniem na organizm człowieka. Zmniejszają skutki stresu, który wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale także psychiczną i mentalną. Istnieje wiele rodzajów adaptogenów, które stymulują ciało do powrotu do naturalnej równowagi, czyli homeostazy. Substancje adaptogenne wykazują wyjątkowo wysoki potencjał antyoksydacyjny. W trudnych, stresujących czasach zainteresowanie adaptogenami będzie rosnąć.

08

### Czysty skład

Rozwijać się będzie także grupa produktów z tzw. czystym składem. Zależy nam na tym, by jeść produkty jak najmniej przetworzone, zrobione w sposób naturalny, z jak najmniejszej liczby składników, bez zbędnych dodatków i konserwantów. Ludzie chcą wiedzieć na ten temat coraz więcej, interesują się pochodzeniem surowców – starają się mieć realny wpływ na podejmowane decyzje zakupowe.

09

### Doświadczenie restauracyjne

Rosnące ceny energii elektrycznej, żywności i zwiększające się koszty zatrudnienia mogą zmienić krajobraz restauracyjny w Polsce. W 2022 roku zamknęła się rekordowa liczba blisko 3,9 tys. lokali w Polsce, czyli o 60 procent więcej niż przed rokiem. Jako konsumenci rzadziej wychodzimy „na miasto”, ale gdy już to się dzieje, szukamy ciekawych koncepcji i kuchni, której nie przygotujemy sami w domu. W kolejnych latach wzrośnie też popyt na lokale oferujące „doświadczenie restauracyjne”, czyli potrawy, które wykraczają poza standardowe składniki i sposoby przygotowania. Wizyta w knajpie stanie się jednym ze sposobów rozrywki, a nie tylko zaspokajaniem potrzeb kulinarnych i społecznych.



10

### Jedzenie na miarę trudnych czasów

Deficyt wody, energii elektrycznej, surowców, zmiany klimatyczne czy problemy w łańcuchach dostaw powodują, że rynek spożywczy będzie musiał odpowiadać na te wyzwania. Z jednej strony otrzymamy produkty, które będą obiecywały pewien rodzaj rozwiązania, nadziei, a z drugiej – nadal zapewnią „rozrywkę” i przyjemność. Jak mówi kucharz Grzegorz Łapanowski na łamach trendbooka Food and Design: – Alternatywne źródła białka w każdej możliwej postaci, mięso komórkowe, wegetariańskie i wegańskie analogi to pewnie wierzchołek góry lodowej nowego rynku spożywczego, który dalej pozostaje nieodkryty.

Źródło: Trendbook 2023-2030, Food and Design by Od kuchni, Raport Mintel: 2023 Global Consumer Trends



# Chodź, pokolorujmy razem polską szkołę

**Za Tobą niezwykle intensywny czas – zostałeś zwycięzcą Radiowej Czwórki NIEPRZECIĘTNI 2022, laureatem nagrody im. I. Sendlerowej „Za naprawianie świata”, laureatem nagrody „Głosu Wielkopolskiego” w plebiscycie „Nauczyciel na Medal”, zwycięzcą plebiscytu „Osobowość Roku 2019” w województwie wielkopolskim oraz byłeś nominowany do Nagrody im. Janusza Korczaka. Jesteś zaskoczony takim nagromadzeniem wyróżnień?**

Tak, miniony rok był dla mnie niezwykle intensywny, ale też bardzo miły i zaskakujący. Nagle zostały docenione działania, które prowadzę już od 10 lat. Konsekwentnie przez ten czas zabiegam o to, by szkoła kojarzyła się z przyjemnym miejscem, do którego chce się chodzić. Kiedy zaczynałem, słyszałem głosy, że publiczna szkoła nie jest gotowa na takie zmiany. Ja jednak cały czas powtarzam i udowadniam, że szkoła może i musi być przyjacielem dziecka. Tak jak chętnie wraca ono do domu, tak powinno chętnie chodzić do szkoły. Cały czas staram się, żeby w szkole spotykały uczniów i uczennice wspierać się przygodą, aby w końcu nauczyciele zaczęli traktować dzieci i młodzież jak równych sobie partnerów. Życie mnie nauczyło, że bardzo wiele można nauczyć się od dzieci, dużo więcej uczymy się od nich, niż na kursach.

**Czego nauczyłeś się od swoich uczniów? Jaką najcenniejszą lekcję odebrałeś w kontakcie z nimi?**

Nauczyłem się, żeby nigdy nie mówić

**Musimy z szacunkiem patrzeć na polską szkołę, na nauczycieli, doceniać ich pracę i zaangażowanie. Edukacja jest jednym z najważniejszych elementów naszego życia. Nie powinniśmy jedynie uczyć dzieci i młodzieży, musimy przygotować ich do samodzielnego myślenia, uczenia się, aby budowali kreatywnie nowoczesny świat – mówi Jakub Tylman, nieprzeciętny pedagog i twórca nowoczesnych projektów edukacyjnych, autor książek dla dzieci, inicjator ogólnopolskiej kampanii społecznej „Szkoły bez zadań domowych”.**

„nie”, nigdy się nie poddawać, że wszystko da się zrobić, jeśli tylko będziemy bardzo chcieli. Moi uczniowie są przykładem na to, że jestem dziś orędownikiem stwierdzenia „niemożliwe nie istnieje”. Pokonałbym wszystkie z możliwych przeszkód, aby zrealizować to, co sobie zaplanowaliśmy. Trzeba dodać, że nie było to proste, bo bariery pojawiały się już na początku mojej pracy. Kiedy pracowałem w przedszkolu, zaplanowałem, że będę z czteroletnimi dziećmi robił tort. Usłyszałem wtedy: „Jak to jest możliwe, ty możesz jedynie z nimi zjeść tort”. Uparłem się jednak

i tłumaczyłem wszystkim dookoła, że zamiast opowiadać o tym, jak piec ciasta, to wolę to zrobić z dziećmi. I udało mi się. Tam zacząłem odmieniać świat przedszkolny, nagrywać z dziećmi płyty, pisać z nimi książki, robić audiobooki. Wtedy przekonałem się, że to nauczanie przez doświadczenie jest kluczowym elementem edukacji. To, co pokażemy uczniowi, będzie w stanie lepiej zapamiętać i potem wprowadzić w życie. Tymczasem to, o czym opowiadamy często ulatuje, zwłaszcza we współczesnym, pełnym wielu bodźców świecie. Dlatego jestem orędownikiem



fot. Bastiek Czerniak

## JAKUB TYLMAN

**jest nauczycielem plastyki, techniki i muzyki w SP im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Śremie. Słynie z niekonwencjonalnych pomysłów – w październiku 2022 roku zorganizował Miasteczko Dyniowe, gdzie można było obejrzeć dekoracje wykonane z 10 ton dyni. Od listopada organizowana jest darmowa zupa dla uczniów. Szkoła ma własną salę kinową, szkolne studio TV, ciekawie zaaranżowane pracownie tematyczne. Jakub Tylman pracuje także jako arteterapeuta oraz nauczyciel języka polskiego w oddziałach przygotowawczych dla uchodźców.**

tę, żeby lekcje zamieniać w praktyczne działania i uczyć prawdziwego życia. I powiem nieskromnie, że to mi się udaje. Spotykam się z ogromną życzliwością i otwartością, uczniowie nie chcą już żyć w utartych schematach – uczestniczyć w sztabowej edukacji: lekcjach, zadaniach domowych, przepisywaniu podręcznika. Nie chcą szkoły, jaką pamiętamy z dzieciństwa.

**Walczysz z tym systemem w ich imieniu – od lat propagujesz między innymi zniesienie zadań domowych. To były też Twoje szkolne traumy?**

Pamiętam, jak zadania domowe rujnowały moje życie, kiedy byłem uczniem. Chciałem rozwijać swoje pasje, a nie miałem na to czasu. Przychodziłem do domu i rodzice mówili – „nigdzie nie

pójdiesz, najpierw zrób zadanie domowe”. Dziś uczniowie mają do zrobienia jeszcze więcej prac domowych. Od czterech lat pracuję nad tym tematem i wiem, jaka to jest kula u nogi nie tylko uczniów, ale całych polskich rodzin. Ta frustracja, która wiąże się z zadaniami przekłada się na nerwowe sytuacje w rodzinach. Kiedy dziecko nie chce pracować, rodzice go do tego zmuszają, rodzą się niepotrzebne negatywne emocje. Tymczasem wiele badań pokazuje, że nie będziemy mieli „głupszych” dzieci, jeśli nie będziemy im tych prac zadawać do domu. Ten system trzeba przemodelować, można zrezygnować z zadaniami codziennych prac, zadawać prace z długim terminem realizacji. W naszej szkole uczeń ma trzy tygodnie na wykonanie pewnych zadań. Może sam zdecydować, czy ocena, którą otrzyma będzie wpisana do dziennika, czy nie. Jeśli zrezygnujemy z tych zadań domowych w tradycyjnym rozumieniu, to zmienimy polską szkołę nie do poznania, zmienimy nastroje, które tam panują. Uczniowie i uczennice przestaną tam chodzić z poczuciem strachu, lęku przed jedynkami za brak zadania. Proponuję, żeby czas poświęcany na sprawdzanie prac domowych nauczyciel wykorzystał na wspólne rozwiązanie tych zadań przy tablicy w całej klasie. Efekt edukacyjny będzie lepszy niż mechaniczne odpisywanie od kolegi czy szukanie rozwiązań w internecie. Na świecie jest wiele szkół, które zrezygnowały z zadań, na przykład Finlandia, gdzie do szóstej klasy szkoły podstawowej nauczyciele w ogóle nie zadają uczniom prac domowych. Zobaczyłem, że można inaczej i postanowiłem zaważać o to w naszych szkołach. Zaprosiłem do współpracy wielu artystów, którzy opowiadali o swoich przeżyciach szkolnych i stali się ambasadorami tej sprawy. Uświadamiali, że prace domowe nie służą podniesieniu efektywności edukacji, a tylko





fot. archiwum prywatne Jakuba Tyłmana

zabierają przestrzeń na to, żeby dziecko mogło realizować swoje pasje i spełniać marzenia, mieć czas tylko dla siebie, pójść do dziadków, odpocząć, nawet mieć czas na nicnierobienie. Każdy ma prawo do poczucia dobrostanu.

#### Jaki jest efekt tej czteroletniej kampanii?

To jest fenomen, coraz więcej szkół rezygnuje z prac domowych w takim starym postrzeganiu. Byłem gościem webinaru o pracach domowych, na którym organizatorzy przewidzieli 300 miejsc. Kiedy jednak załogowałem się jako prowadzący, chętnych było tak wielu, że trzeba było podwoić liczbę dostępnych miejsc. To mnie bardzo zbudowało. Mam poczucie, że możemy to zrobić oddolnie, że nie musimy czekać na sygnały z góry. Cieszę się, że coraz więcej mamy cudownych nauczycieli, którzy to rozumieją. To oni trzymają te magiczne różdżki i w swoich małych społecznościach odmieniają oblicze polskiej szkoły. Chciałbym, żeby tych czarodziei było jeszcze więcej, ale wiem, że mamy do wykonania ogromną pracę i nie da się od razu zmienić wszystkiego.

#### Jak to wygląda w Twojej szkole?

Zrezygnowaliśmy z zadawania codziennych prac domowych, są za to prace długoterminowe. Zgodnie ze statutem szkoły, uczniowie mają trzy tygodnie na ich wykonanie. Jeśli nie zrobią ich w tym czasie, są „karani”, ale mają szansę na poprawę i ocena zostaje im zmieniona. Oczywiście nadal obowiązują u nas lektury, nauka na sprawdziany, zdarzają się drobne prace z dnia na dzień – trzeba coś przynieść, wydrukować. Każdy nauczyciel proponuje codziennie uczniom zadania dla chętnych. Jeśli ktoś chce dostać dodatkową dobrą ocenę, a ma czas, to może go w ten sposób wykorzystać. Uczeń ma do tego pełne prawo, ale sam o tym decyduje,

to nie jest przymus. Po wprowadzeniu zmian znalazł się czas na to, żeby nadgonić zaległości w nauce, poprawić oceny, znalazł się czas na realizację zainteresowań, wyjeżdżanie na zajęcia artystyczne, zajęcia na basenie, sportowe. Wcześniej słyszeliśmy od uczniów: „nie przyjdę, bo nie mam czasu”. Czujemy, że ta zmiana pozwala dobrze spożytkować dodatkowy czas, że to nie jest czas zmarnowany.

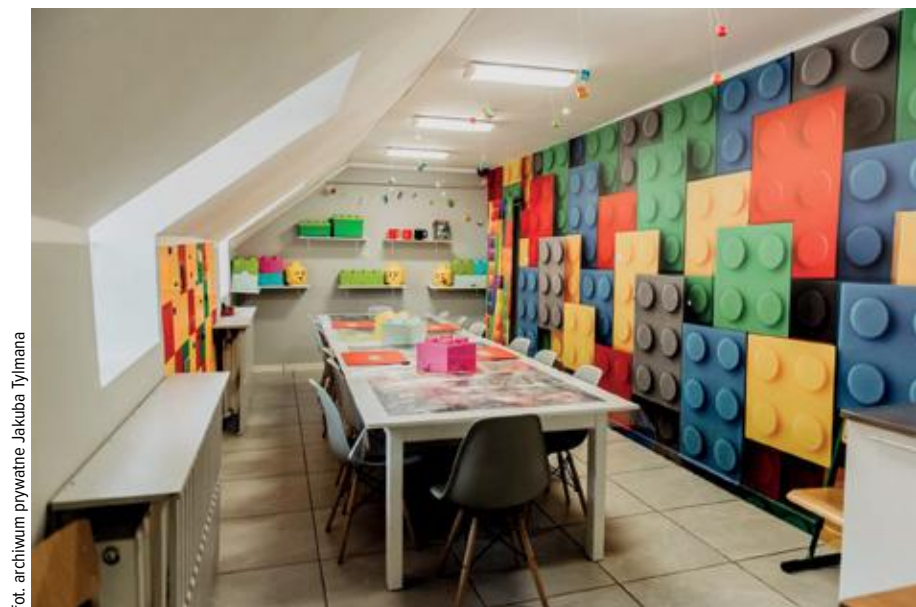
#### Co jeszcze chciałbyś zmienić w polskiej szkole?

Musimy zacząć od systemu oceniania. Oceny są warte tyle, ile pieniądze w grze Monopoly. Gdy gramy, ekscytujemy się każdą wygraną, chcemy mieć jak najwięcej pieniędzy, bo możemy dzięki temu inwestować. Kiedy grę odłożymy na półkę, to ich wartość nie ma już znaczenia. Tak samo jest z ocenami – one są ważne w chwili, kiedy je zdobywamy, a potem liczy się to, co umiemy, jakimi jesteśmy ludźmi. Dlatego oceny nigdy nie będą wartościować człowieka. Kiedy co roku pojawia się festiwal czerwonych pasków, robi mi się przykro, gdy myślę o rodzicach dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Dla nich szczytem jest to, że uczeń skończył szkołę, wykonał gigantyczną pracę, by dostać ocenę dopuszczającą na przykład z matematyki. Dlatego jestem zwolennikiem modelu oceniania kształtującego, który pokazuje, co umiesz, a czego jeszcze nie. Nie podpisuję się pod światem szkół, którym rządzą rankingi.

Ten system wymaga wielu zmian – musimy z szacunkiem zacząć patrzeć na polską szkołę, na nauczycieli, doceniać ich pracę i zaangażowanie. Edukacja jest jednym z najważniejszych elementów naszego życia. Nie powinniśmy jedynie uczyć dzieci i młodzieży, a dawać im możliwość bycia w procesie nauki, musimy przygotować ich do samodzielnego uczenia się, aby budowali kreatywnie nowoczesny świat.



fot. archiwum prywatne Jakuba Tyłmana



fot. archiwum prywatne Jakuba Tyłmana

#### Jakie jest Twoje największe zawodowe marzenie?

Obudzić się w kolorowej szkole, gdzie nie będzie miejsca na pruski model edukacyjny, tam gdzie uczeń będzie przyjacielem nauczyciela, przyjacielem szkoły, nauczyciele i uczniowie będą mieli zaufanie do siebie, gdzie będą na równi traktowani. Tak jak w Finlandii, gdzie nauczyciele wspólnie z uczniami jedzą na przerwach posiłki. Gdy to się

uda, polska szkoła nie będzie potrzebowała takiej kontroli jak teraz, reżimu, pozbędziemy się stresu. Jestem optymistą, dla mnie niemożliwe nie istnieje i pokazuję to na co dzień. Jak się chce, to wszystko da się zrobić. Oczywiście pod warunkiem, że spotkamy cudownych ludzi na swojej drodze, bo tylko ludzie mogą być największą przeszkodą w naszym życiu. Jak tak będziemy wszyscy myśleć, to świat będzie piękny.



Nie każde złoto mieni się tym samym nieskazitelnym blaskiem. W wielu miejscach na świecie cenny kruszec pozyskiwany jest w sposób niemający nic wspólnego z etyką, a przy tym powoduje potężne obciążenia dla środowiska naturalnego i klimatu.

# ciemna strona złota

**Z**łota obrączka waży przeciętnie zaledwie 10 gramów. Wedle szacunków przytaczanych przez Mennicę Polską, produkcja kruszcu niezbędnego do jej wytworzenia może jednak generować nawet 20 ton toksycznych odpadów kopalnianych, z których duża część trafi później do rzek, mórz i oceanów. Nie musi tak być, ale może, jeśli wydobyciem złota zajmują się nielegalne kopalnie i przedsiębiorstwa nieprzykładające wagi do zasad fair trade.

## CO ZŁOTE, TO NIE ZIELONE

Skutki prymitywnych, nieodpowiedzialnych, a często też bezprawnych metod pozyskiwania tego metalu są dalekosiężne i widoczne na wielu płaszczyznach. Najbardziej doraźny i namacalny efekt stanowi skażenie wody pitnej, gleby i roślinności produktami ubocznymi z rafinacji ropy naftowej, a także arsenem, ołowiem, rtęcią czy cyjankiem, a więc wszystkim tym, co jest używane w procesie produkcji złota. Dobrym przykładem jest Park Narodowy Lorentz w Indonezji, będący największym obszarem chronionym w całej Azji Południowo-Wschodniej. Wydobycie złota i miedzi w pobliżu jego granic doprowadziło do poważnego zanieczyszczenia Morza Arafura i rzeki Ajikwa. Równie niszczycielski wpływ ma eksploracja i eksploatacja bogatych złóż rozlokowanych w dziewiczych lasach Amazonii. Mennica Polska podaje, że tylko w tym rejonie może działać 2300 nielegalnych kopalń. Efekty ich aktywności

często są dramatyczne. Jak donosi czasopismo „Nature Communications”, działalność górnicza i pseudogórnicza w peruwiańskiej części Amazonii doprowadziła do skażenia drzewostanu rtęcią na poziomie porównywalnym z terenami przemysłowymi, a obecność tego pierwiastka w organizmach żyjących tam ptaków jest podwyższona 12-krotnie. Podobnie jest w wielu innych miejscach tej części Ameryki Południowej, czego następstwem jest daleko posunięta degradacja lasów Amazonii, to zaś stanowi zagrożenie nie tylko dla bioróżnorodności, ale też klimatu. Obszar ten nieprzypadkowo jest przecież nazywany Zielonymi Płucami Ziemi – odpowiada za produkcję ogromnych ilości tlenu w procesach fotosyntezy.

## ŚMIERCIONOŚNA MOC ZŁOTA

Złoto od zawsze wyzwało w ludziach pierwotne instynkty, budząc żądzę, którą trudno jest porównać z czymkolwiek innym. Tak było w czasie podboju Ameryki Środkowej i Południowej przez hiszpańskich zdobywców w XVI stuleciu, nie inaczej wyglądała XIX-wieczna gorączka złota w USA, Australii, Afryce. Poszukiwania i wydobycie cennego kruszcu stanowiły swoisty motor dziejów, jednak tylko nielicznym dało to bogactwo, pozostali zaś przyniosło moc rozczarowań, bezwzględne wykorzystanie, a nierzadko zagładę. W ciągu kolejnych dziesięcioleci procesy pozyskiwania złota ulegały profesjonalizacji i umasowieniu, ale nie

zawsze oznaczało to poprawę warunków pracy czy bytu lokalnych społeczności, o wpływie na środowisko nie wspominając. W XXI wieku wciąż są na świecie miejsca, gdzie wydobycie tego metalu wiąże się z nieetyczną, a nawet przestępczą eksploatacją ludzi oraz zasobów naturalnych. Szczególnie dużo w tym kontekście mówi się ostatnio o Ameryce Południowej, w tym Wenezueli, Brazylii czy Peru. Zajmująca się obroną praw człowieka organizacja Human Rights Watch alarmuje w kwestii okrutnych praktyk, których ofiarą pada ludność wenezuelskiego stanu Bolívar. Z relacji świadków, do których dotarła HRW wynika, że wydobycie złota podlega tu kontroli miejscowych syndykatów oraz kolumbijskich grup zbrojnych, które nie cofają się nie tylko przed wyzyskiem, ale też przed brutalną przemocą, z ciarowaniem ciał ofiar piętami łańcuchowymi i maczetami łącznie. Obrońcy praw człowieka sugerują, że dzieje się tak za milczącym przyzwoleniem rządu Wenezueli, który ma upatrywać w zyskach ze złota szansy na łatanie dziur w państwowej kasie, powstałych w związku z nałożonymi na kraj sankcjami gospodarczymi. W Europie problem ten wybrzmiał głośnym echem w trakcie Forum Gospodarczego w Davos w 2020 roku. Mając szansę zabrać głos przed międzynarodowym audytorium, lider wenezuelskiej opozycji podniósł kwestię odpowiedzialności... Szwajcarii. Publicznie pojawiły się wówczas sugestie, jakoby kraj ten nabywał



nieetycznie wydobywane w Ameryce złoto. Tutaj także miałyby być lokowane aktywa związane z handlem wenezuelskim kruszczem...

## ZŁOTO Z ODZYSKU DLA LEPSZEGO KLIMATU

Ostatnie lata przynoszą intensywny rozkwit idei zrównoważonego rozwoju, etycznej i proekologicznej produkcji, uczciwego handlu. Trendy te nie omijają branży związanej z wydobyciem, obróbką i sprzedażą metali szlachetnych, a także innych drogocennych bogactw naturalnych, takich jak diamenty. Jest to zauważalne w różnych obszarach działalności. Przykładowo, jubilerski gigant Tiffany & Co deklaruje uzyskanie całkowitej klimatycznej neutralności i to już w 2040, a nie 2050 roku, jak planowano wcześniej. Firma chce zredukować do zera emisję gazów cieplarnianych między innymi przez gruntowną zmianę źródeł kruszcu wykorzystywanego do produkcji biżuterii. 100 procent złota, a także platyny i srebra, ma być pozyskiwane z recyklingu starych kosztowności. Do tego planowane jest całkowite zastąpienie się na energię elektryczną z odnawialnych źródeł energii. Z kolei czeski koncern

chemiczny Draslovka planuje wdrożyć opracowaną przez australijskich naukowców rewolucyjną metodę ekstrakcji złota ze złóż, bazującą na neutralnych dla środowiska związkach, takich jak glicyna, zamiast powszechnie stosowanego i wysokotoksycznego cyjanku. Na kwestię etycznego wydobycia złota zwraca też uwagę Mennica Polska, której specjaliści podkreślają, że posiadane przez nią sztabki są w całości wytwarzane ze złota pozyskiwanego przez polski koncern KGHM, a więc przez profesjonalnych i dobrze opłacanych górników. Rodzime złoto nie ma zatem nic wspólnego z kruszczem wydobywanym przez „poszukiwaczy” i ich nadzorców w takich miejscach jak Amazonia. Polska nie finansuje też działań wojennych – nie kupuje tego metalu od krajów objętych sankcjami, w tym Rosji. Jako ciekawostkę można dodać, że nad Wisłą nie ma kopalń złota jako takich. Cała dostępna pula pozyskiwana jest przez KGHM niejako „przy okazji”, stanowiąc produkt uboczny wydobycia miedzi i srebra. Ekstrakcja złota nie powoduje więc dodatkowych obciążeń dla środowiska.

Piotr Brzózka



# coraz bardziej eko dzięki nowym technologiom i... inflacji

Kluczowym faktorem będzie poszukiwanie jakości, również ze względów ekonomicznych. Wysokojakościowe przedmioty, żywność, kosmetyki są lepsze dla naszego dobrostanu – mówi Monika Borycka – obserwator trendów i badaczka innowacji technologicznych, opiekunka merytoryczna studiów Trendwatching & Futures Studies na AGH.

**Od lat śledzi Pani trendy w nowych technologiach. Czy widać na horyzoncie rozwiązania, dzięki którym nasze codzienne funkcjonowanie stanie się bardziej przyjazne środowisku i klimatowi?**

Tak, jest ich wiele. Technologia w coraz większym stopniu przyczynia się do tego, byśmy mogli prowadzić życie w sposób bardziej zrównoważony i przyjazny klimatowi. Ma to nawet swoją nazwę: green tech. Z jednej strony istnieją rozwiązania wielkoskalowe, które nie są osiągalne dla przeciętnego użytkownika, a bardziej dla biznesu czy konkretnych państw, takie jak wychwytywacze dwutlenku węgla, energia odnawialna czy nowoczesne metody związane

z zasilaniem farm serwerów. Ale jest też coraz więcej możliwości dostępnych na małą skalę. Wspomnieć można choćby o aplikacjach konsumenckich, zbliżających nas do bardziej zrównoważonego funkcjonowania, wspierających choćby sharing economy, czyli ekonomię współdzielenia. Wystarczy spojrzeć na popularne apki do sprzedaży rzeczy używanych – odzieży czy różnych przedmiotów. Spójrzmy też na aplikacje, które pozwalają dowiedzieć się więcej o danym produkcie. Po zeskanowaniu kodu możemy otrzymać informacje, czy jest zdrowy, czy ma opakowanie przyjazne środowisku itd. Są to technologie wspierające, dodatkowo jednak czekamy na rozwiązania systemowe, których

będzie coraz więcej. Jednym z nich jest procedowany w Unii Europejskiej projekt wdrożenia tzw. paszportu digitalowego, dzięki któremu będziemy mogli na ekranie swojego smartfona przeczytać, jaka była droga danego wyrobu – gdzie został wyprodukowany, z użyciem jakich technologii, jakie materiały i substancje wchodziły w jego skład. Będzie to znacznie więcej, niż zwykła ulotka.

**Na ile tego typu rozwiązania są w stanie realnie zachęcić użytkowników do działań proekologicznych, a na ile pozostają ciekawostką technologiczną?**

Oceniam szanse wysoko. Rok 2022 przyniósł na niektórych rynkach aż 30-procentowy wzrost sektora

resale, czyli odsprzedaży, także z udziałem dużego biznesu, skupującego swoje używane produkty i oferującego je w drugim obiegu. Wskazują więc na to twarde dane, wskazuje też realne zainteresowanie konsumentów dostrzegających szansę na to, by nie kupować nowych przedmiotów, ubrań, opakowań. Jest otwartość klienta, która oczywiście łączy się też z aspektem ekonomicznym, oszczędnościowym.

**No właśnie – na ile jest to ekologia, a na ile prosta ekonomia?**

Często takie procesy zbiegają się w czasie. Tego typu rozwiązania funkcjonowały już wcześniej i byli nimi zainteresowani innowatorzy, wcześniejsi adapterzy. W każdym trendzie na początku są osoby angażujące się w dane rozwiązanie dlatego, że jest ono ciekawe, a także z chęci bycia w awangardzie. A potem to zainteresowanie przechodzi na rynek mainstreamowy. I tutaj muszą się pojawić konkretne przesłanki, dla których sektor klientów masowych będzie z nowych rozwiązań korzystać. Jedną z nich są zachęty ekonomiczne – coś zaczyna się bardziej opłacać, dzięki czemuś zaczynamy oszczędzać. Niekiedy jest też tak, że pewne rzeczy wypada robić w danej grupie społecznej. Czasem rolę odgrywają również czyniki regulacyjne. Proszę spojrzeć na kwestię jednorazowych opakowań. Wystarczyły dwa lata, żebyśmy znacznie

fot. archiwum Monik Boryckiej





zmniejszyli ich zużycie i stało się to właśnie dzięki regulacjom prawnym.

**Inflacja galopuje, w oczy zagląda widmo nadchodzącego kryzysu ekonomicznego. Wiele osób będzie zmuszonych oszczędzać. I wydaje się, że może się to przełożyć na zachowania proekologiczne...**

Może nas to zachęcić do działań zero waste. Coraz częściej zwracamy się ku sposobom naszych dziadków. Pokoleniem, które świetnie się sprawda w zero waste, jest grupa po 70. roku życia. Wiele osób ma w rodzinie przykład babci oszczędzającej, gromadzącej resztki jedzenia, żeby zrobić nowy superposiłek, wykorzystującej stare gazety do tego, by wyłożyć nimi kosz na śmieci. Rozwiązania te są nam znane od dziesięcioleci, ale dotąd nie chcieliśmy ich stosować, ponieważ byliśmy zapatrzeni we wzrost, ponieważ mieliśmy do czynienia z coraz większą ilością towarów jednorazowych. Teraz musimy wrócić do starych sposobów. Powinniśmy sobie też zadać pytanie o granice wzrostu. Jest to termin sformułowany już w latach siedemdziesiątych przez Klub Rzymski, ale cały czas do niego wracamy, szczególnie w latach kryzysu, dążąc do redefinicji tego pojęcia. Są już na świecie biznesy, które mówią otwarcie: nie chcemy więcej rosnąć. Ostatnio taką decyzję podjęła na przykład duża firma odzieżowa Patagonia. Widocznym jest trend better business, polegający na prowadzeniu biznesu z misją, nastawionego nie tylko na skalowanie wzrostowe, ale też

przemyślanego pod kątem klimatu czy klientów pragnących podejmować świadome decyzje klimatyczne. To jest ten moment, w którym duży biznes i klienci zaczynają ze sobą współpracować. Zachodzi dwustronny proces, naszymi decyzjami zakupowymi wskazujemy pewne zmiany, które dokonują się w oczekiwaniach, a biznes na to reaguje. I to od dużych działań biznesu będzie najwięcej zależeć, jeśli chodzi o sprawczość klimatyczną.

**Oszczędzać można też na energii...**

Odnawialne, alternatywne źródła energii to temat, który jest poruszany od lat zarówno na poziomie indywidualnym, jak i państwowym oraz ponadpaństwowym. Natomiast teraz nadeszła pierwsza zima, podczas której aktywnie wpisujemy się w zmianę paradygmatu i poszukujemy rozwiązań pozwalających oszczędzać energię w gospodarstwach domowych. Przykładem jest przykręcanie kaloryferów i zaopatrywanie się w wełnianą odzież – wełna jest obecnie bardzo na topie. Coraz powszechniej hartujemy ducha, ale i ciało, przyjmując przekonanie, że nie musimy biegać w krótkim rękawku po domu, możemy się ubrać cieplej. Na to nakładają się megatrendy związane z przesterowaniem energetyki, z transformacją klimatyczną.

**Czy tego typu zachowania mają szansę się utrwalić i pozostać z nami, gdy sytuacja ekonomiczna ustabilizuje się i znikną determinanty finansowe?**

Myślę że tak. Sytuacja ekonomiczna może być katalizatorem przyspieszającym

zmiany, tak jak pandemia przyspieszyła digitalizację wielu obszarów oraz stale wzmocniła trend pracy zdalnej, o którym wiedzieliśmy od lat, ale który nabrał rozpędu dopiero teraz. Czynniki ekonomiczne mogą stymulować zmianę naszego myślenia o konsumpcji, trwale ucząc nas podejmowania bardziej świadomych decyzji. Jeśli wejdzie nam to w nawyk, być może chętnie przy tym pozostaniemy. Jest też kwestia społecznej narracji, która też się zmienia. Niegdyś odzież z drugiej ręki była elementem...

**...obciachowym.**

Dokładnie, obciachowym. Dziś staje się produktem mocno osadzonym w trendach. Modnie jest powiedzieć, że większość rzeczy w naszej szafie pochodzi z drugiego obiegu. To daje nadzieję na to, że zostaniemy już przy dobrych nawykach.

**W ostatnich latach respondenci pytani w badaniach konsumenckich deklarowali, że są w stanie płacić więcej za produkty wytworzone w sposób zrównoważony, etyczny, ekologiczny. Szczególnie w czasie pandemii szybko rosły rynki produktów naturalnych, zwykle droższych. Czy ten trend się utrzyma, gdy w portfelach będzie mniej pieniędzy?**

Kluczowym faktorem będzie poszukiwanie jakości. Również ze względów ekonomicznych. Zdajemy sobie sprawę, że wysokojakościowe przedmioty, żywność, kosmetyki są lepsze dla naszego dobrostanu. Solidniejsze ubrania starczą na dłużej, nie trzeba ich wyrzucać po jednym praniu, tak jak często

dzieje się z produktami z rynku fast fashion. Jeśli zaś chodzi o żywność i kosmetyki, pandemia przyniosła także to, że chętniej inwestujemy w zdrowie, widzimy długoterminowe skutki wykorzystania dobrych jakościowo produktów. Jeśli więc będziemy mieć coraz mniej pieniędzy, tym bardziej będziemy oglądać każdą złotówkę i zastanawiać się, w co ją „zainwestować”, uwzględniając relację jakości do ceny. Wielu z nas będzie wolało kupić rzecz droższą, ale bardziej wartościową, lepiej i dłużej służącą. Oczywiście, pozostanie też część klientów, którzy będą jedynie walczyć o to, by przeżyć od pierwszego do pierwszego. W tych przypadkach będzie musiało się nałożyć wiele czynników, które pozwolą takim osobom wspierać w decyzjach bardziej świadomych. Mogą to być regulacje prawne, ale też działania w duchu better business, dzięki którym rynek generalnie zacznie dostarczać produkty bardziej zrównoważone.

**Innymi słowy, prawdziwa może się okazać inna ze starych, sprawdzonych zasad: biednego nie stać na tanie rzeczy...**

Tak. To hasło do nas powraca i stanowi zachętę do zmiany nawyków. Ale należy pamiętać, że będziemy przyzwyczajania zmieniać głównie pod wpływem tego, co będzie nam proponowane. Dlatego ważna jest rola regulacji oraz odpowiedzialność dużych firm, które coraz częściej będą zmieniać kierunek swojego działania. Choćby ze względu na rosnący obowiązek raportowania pozafinansowego, gdzie faktor klimatyczny jest bardzo istotny.

Rozmawiał Piotr Brzózka

syoss

# ZAUF AJ MOCY KERATYNY

Keratyna to składnik, który wnika do wnętrza włosa, uzupełniając ubytki, pozostawiając efekt gładkich, mocnych i odżywionych włosów. Sięgnij po kosmetyki z linii **Syoss Keratin** dla dogłębnej regeneracji włosów oraz gwarancji ochrony przed czynnikami zewnętrznymi. **Twe włosy będą wzmocnione, gładkie i pełne blasku.**

*Piotr Sierpiński*

EKSPERT MARKI SYOSS





# Królowe lodu

**Świeże owoce i warzywa są dostępne cały rok, ale zimą dużą popularnością cieszą się mrożonki. I choć opinie o nich są zróżnicowane, to mrożone produkty są źródłem witamin i składników odżywczych, a na dodatek pozwalają dbać o klimat i środowisko – w duchu zero waste.**

**W** większości przypadków mrożenie jest bardzo skutecznym sposobem na zachowanie koloru, smaku, wartości odżywczej i tekstury – zaznacza dietetyk Małgorzata Dziekońska z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. – Taka forma utrwalania żywności sprzyja mniejszym stratom witamin A i C oraz witamin z grupy B niż w przypadku innych metod utrwalania. Zawartość podstawowych składników odżywczych, takich jak białko, tłuszcze i węglowodany, generalnie nie ulega zmianie. W publikacji o mrożonkach dietetyk zaznacza, że warzywa i owoce są zbierane w szczytowej fazie dojrzałości i często mrożone w ciągu kilku godzin od zebrania. Pozwala to zachować składniki odżywcze i walory smakowe. Tak jest na przykład z witaminą C, której zawartość zaczyna spadać zaraz po zebraniu warzyw czy owoców, natomiast niska temperatura

hamuje postępowanie tego procesu. To jeszcze nie koniec zalet mrożenia. – Proces mrożenia warzyw i owoców zapobiega zmniejszeniu zawartości związków polifenolowych, które mają właściwości antyoksydacyjne – podkreśla Małgorzata Dziekońska. – W niektórych przypadkach stwierdzono nawet zwiększenie zawartości tych związków. Badania porównujące zawartość kwasu foliowego i beta-karotenu w mrożonych oraz świeżych warzywach i owocach nie wykazały znaczących różnic. Analiza dotyczyła warzyw i owoców takich jak: brokuły, kalafior, kukurydza, zielony groszek, zielona fasola szparagowa, borówki i truskawki.

## **MROZIMY I NIE MARNUJEMY**

Mrożenie jest istotne także z innego powodu – pozwala zapobiegać stratom żywności, a jest to działanie zgodne z filozofią zero



waste. Zapobiega więc marnowaniu żywności. Okazuje się, że można tak potraktować większość artykułów spożywczych.

– Mrozić możemy większość produktów z wyjątkiem warzyw i owoców, które zawierają dużą ilość wody, np. ogórki, rzodkiewka, sałata, arbuz, melon czy cytrusy – radzi Małgorzata Dziekońska. – Produkty mleczne, takie jak sery żółte, białe, jogurty i śmietana, również nie powinny być poddawane mrożeniu. Do mrożenia świetnie nadają się natomiast takie warzywa, jak np. cukinia, bób, marchew czy kalafior. Wcześniej zamrożony szpinak czy brokuł mogą stanowić bazę warzywnego obiadu. Okazuje się, że nie wszystkie produkty mrozi się tak samo. Dietetyk radzi, by owoce, które mają drobne pestki, np. maliny, truskawki, borówki, jagody czy jeżyny, mrozić dwuetapowo. Najpierw należy rozłożyć je pojedynczo na pergaminie i wstawić do zamrażarki, a po kilku godzinach wyjąć i przełożyć do woreczków. Dzięki temu manewrowi owoce zachowają swój kształt i spistość. Tak przygotowane owoce można następnie użyć do owsianki, deserów czy koktajli.

#### ZACZĘŁO SIĘ OD RYB

I choć ludzkość, a konkretnie Chińczycy, posługiwała się lodem do przechowywania żywności już tysiąc lat przed naszą erą, to zasługi za powstanie znanych nam

mrożonek zbiera Amerykanin Clarence Birdseye, który założył firmę Birds Eye. Wszystko zaczęło się od jego pobytu na półwyspie Labrador w Kanadzie, gdy zaobserwował, co Innuici robią z rybami tuż po połowie. Kładli je na lodzie, ryby zamarzały, a po odmrożeniu nie traciły smaku. Amerykanin – o czym można przeczytać na stronie internetowej założonej przez niego firmy – odkrył, że różnica między wcześniejszymi próbami zamrażania a tym, co robili rybacy w Kanadzie polegała na szybkości. Ryby zamarzały szybko, dzięki czemu zachowywały właściwości i smak. Birdseye metodę przywiózł do Nowego Jorku, ale początki nie były łatwe – pierwsze zamrażarki nie mroziły wystarczająco szybko. W końcu się jednak udało i w 1930 roku przedsiębiorca opatentował zamrażarkę wielopłytkową. Osiem lat później mrożona żywność z firmy Birds Eye dotarła do Wielkiej Brytanii, a na pierwsze mrożone burgery trzeba było poczekać do 1950 roku. Obecnie firma stawia na bioróżnorodność i odpowiedzialne uprawy oraz na rolnictwo. A mrożona żywność, także od innych dostawców, opanowała świat.

#### JAK DŁUGO MROZIĆ?

Nie znaczy to, że żywność możemy trzymać zamrożoną przez lata. Jak zaznacza Łukasz Nowak w publikacji dla magazynu branży gastronomicznej „SzeF Kuchni”,

najdłużej można mrozić dziczyznę, poza ptactwem, oraz wołowinę – przez maksymalnie 12 miesięcy. Do 9 miesięcy w zamrażarce znajdować może się baranina, do 8 miesięcy zaś – królik oraz cielęcina. W przypadku wieprzowiny, mięsa na gulasz czy gęsiny okres mrożenia nie może przekroczyć pół roku. Kiełbasy oraz szynki zamrożone mogą być do 5 miesięcy, drób – do 3 miesięcy, mięso mielone zaś – nie dłużej niż 2 miesiące. W przypadku ryb, ich przechowywanie w stanie zamrożenia nie może przekroczyć 4 miesięcy. Mrożone owoce powinno się zjeść w ciągu kilku miesięcy. I tak jest to wystarczająco dużo czasu, by przygotować posiłek z żywności zakupionej wcześniej. Obchodzenie się z mrożonkami wymaga przestrzegania kilku zasad. Naukowcy zwracają uwagę na to, że niezależnie od tego, czy jest to gotowa mrożonka ze sklepu, czy przygotowana własnoręcznie, to trzeba je przechowywać w odpowiednich warunkach, czyli w stałej temperaturze. Nie wolno też ponownie zamrażać produktu, który został wcześniej rozmrożony. To jeszcze nie wszystko. – Wybierając mrożone potrawy gotowe do spożycia warto zwrócić uwagę na ich wartość odżywczą oraz skład i unikać tych z wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych oraz tych z dodatkiem soli i cukru – radzi Małgorzata Dziekońska.

Należy pamiętać o odpowiednim transporcie zakupionych mrożonek. Warto przewozić je w torbie termicznej, aby uniknąć rozmrożenia i narażenia na rozpoczęcie procesu psucia żywności, który może być niebezpieczny dla zdrowia.

#### SZTUKA ROZMRAŻANIA

Dla zachowania składników odżywczych żywności mrożonej ważne jest jej odpowiednie rozmrażanie. Najlepiej kierować się zaleceniem na opakowaniu lub rozmrażać żywność w lodówce.

I choć mrożonki mają wiele zalet, jak choćby: dostępność sezonowych produktów przez cały rok czy bezpieczeństwo mikrobiologiczne, to nie można zapominać też o wadach, choć ich lista jest krótsza. Otwierają ją: zmiana jędrności i konsystencji niektórych produktów, niewielkie straty witamin, a zamykają: czas poświęcony na rozmrożenie produktu oraz wysoka zawartość tłuszczu, soli i cukru w niektórych daniach gotowych (lody, sorbety, żywność typu fast food). Małgorzata Dziekońska nie ma wątpliwości, że warto jest rozważyć włączenie ich do codziennej diety, szczególnie zimą, gdy dostęp do świeżych warzyw i owoców jest ograniczony. Ich wykorzystanie pomoże w komponowaniu urozmaiconych posiłków. Należy jednak pamiętać o prawidłowych zasadach przechowywania i rozmrażania.

# BOTANIC

## SUPLEMENTY DIETY **nowość!**

- naturalna marka premium
- składniki pochodzenia naturalnego
- bogata w minerały i składniki SUPERFOOD

Dostępne tylko w drogeriach **natura**  
i na [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl)





# Wenecja znika pod wodą

Do 2100 roku poziom wód w Wenecji może się podnieść aż o 170 cm. Nawet jeśli będzie to „zaledwie” 120 cm, już ponad połowa zabudowy historycznego miasta zostanie zalana. Zmiany klimatyczne spowodują, że duża część Wenecji zniknie pod wodą – alarmują w raporcie „Wzrost poziomu morza w Wenecji: historyczne i przyszłe trendy” naukowcy weneckich i bolońskich uczelni, którzy prowadzą badania nad Laguną Wenecką.

**K**ażdy turysta, który późną jesienią i zimą odwiedza Wenecję wie, co to jest tzw. acqua alta. Wysoka woda pokrywa najczęściej nisko położony plac św. Marka (90 cm ponad poziomem morza), zmuszając turystów do wędrówek po specjalnie ustawionych do tego celu podestach. To naturalne zjawisko, związane ze

zwiększonymi, kilkugodzinnymi przyptywami, weneccy nie znają od setek lat, choć oficjalne pomiary poziomu wód wprowadzono dopiero w latach 20. ubiegłego wieku. Można by pomyśleć, że skoro to naturalny proces, nie powinien doprowadzić do katastrofy. Nic bardziej mylnego. Na 10 przypadków przyptywu powyżej 150 cm, aż połowę





zanotowano w ciągu ostatnich trzech lat. Ostatnim tragicznym wydarzeniem była powódź w 2019 roku – woda sięgnęła prawie 190 cm, zalała 85 procent miasta i spowodowała szkody sięgające miliarda euro. – Prosimy rząd o pomoc; oto skutki zmian klimatycznych! – mówił po tragicznym zdarzeniu Luigi Brugnaro, burmistrz miasta.

### MOSE URATOWAŁ WENECJĘ

Kilka tygodni temu w Lagunie Weneckiej zanotowano nagły wzrost poziomu wody do 173 cm i pojawiło się ryzyko, że będzie to trzecia największa w historii miasta acqua alta (rekordową odnotowano w 1966 roku – woda podniosła się wtedy aż o 194 cm). Katastroficzny scenariusz nie powtórzył się jednak. Utrzymanie poziomu wody wokół miasta na standardowym poziomie weneckanie zawdzięczają uruchomionemu niedawno systemowi MOSE, jednemu z największych projektów inżynierskich na świecie. Konstrukcja jest zatopiona w komorach na dnie morza, w miejscach otwarcia laguny. Gdy prognozowany przyptyw sięga przynajmniej 110 cm, 78 jasnożółtych barier podnosi się ponad powierzchnię wody, blokując fale i zabezpieczając miasto. – To wielka satysfakcja, gdy widzimy, że system zadziałał. I wielka odpowiedzialność, bowiem mamy w rękach los czegoś bezcennego, los Wenecji – mówi w wywiadzie dla „The Washington Post” Giovanni Zarotti, dyrektor techniczny konsorcjum Venezia Nuova, odpowiedzialnego za obsługę barier.

### MOSE ZA 6 MILIARDÓW EURO

Sam system, zwany Mojżeszem, choć zdał egzamin, budzi jednak wiele kontrowersji. Prace nad MOSE prowadzone są od ponad 20 lat, a sama budowa przesuwana się kilkakrotnie. Nawet obecnie system pracuje w trybie eksperymentalnym, a ostateczna inauguracja jest wyznaczona na koniec 2023 roku. Oprócz skandali korupcyjnych i fali aresztowań, które objęły także poprzedniego burmistrza miasta, kontrowersje budzą koszty inwestycji – budżet budowy przekroczone o 2 miliardy euro i finalnie zamknął się on w kwocie 6 miliardów euro. Bariery podnoszą się nawet 30-40 razy rocznie, a każdorazowa taka operacja kosztuje prawie 300 tys. euro. Utrzymanie sprawności systemu również wymaga pracy – co trzy miesiące konstrukcja pokrywana jest specjalnym środkiem antykorozyjnym, a komory, w których po podniesieniu barier zbiera się piasek, muszą być czyszczone co najmniej dwukrotnie w ciągu sezonu. To wszystko kosztuje. Dodatkowo, system nie jest idealnym rozwiązaniem, bo ze względów oszczędnościowych uruchamia się go dopiero, gdy acqua alta ma wysokość 110-120 cm. Tymczasem już 90-centymetrowa fala wystarczy, by zalać okolice placu św. Marka. To nie tylko niedogodność dla sklepikarzy i atrakcja dla turystów, a przede wszystkim poważne zagrożenie dla budynków, w tym zabytkowej bazyliki św. Marka. Mozaiki, tynki i marmury w świątyni, pamiętające



czasy bizantyjskie, starzeją się w szalonym tempie, niszcząc od tworzących się solnych wyprysków. Konieczne było zamontowanie kolejnego systemu – szklanej bariery, która od tego roku otacza kościół, blokując dopływ wody do wnętrza. Razem ze specjalnymi pompami umieszczonymi w odwodnieniu, konstrukcja kosztowała miasto ponad 5 milionów euro i – niestety – sprawia wrażenie kolejnego tymczasowego rozwiązania.

### MOSE KONTRA LAGUNA

System MOSE budzi kontrowersje nie tylko ze względu na koszty, ale także skutki uboczne. Laguna Wenecka to wpisany w 1987 roku na listę światowego dziedzictwa UNESCO wyjątkowy ekosystem słonych mokradł i miejsce życia wielu gatunków zwierząt. Przyptywy odgrywają tu kluczową rolę – oczyszczają lagunę i zapewniają częstą wymianę wody, co umożliwia działanie całego układu jako żywego

organizmu. Uruchamianie systemu barier nie tylko wypłukuje osady i zaburza pływy wewnątrz laguny, ale na dłuższą metę blokuje także swobodny przepływ wód. – Nie kwestionujemy konieczności ratowania miasta, ochrona Wenecji jest bezdyskusyjna – podkreśla w wywiadzie dla „National Geographic” Andrea D’Alpaos, inżynier środowiskowy i ekspert od Laguny Weneckiej. – Jeśli jednak MOSE będzie używany zbyt często, mokradła po prostu umrą. Naukowcy badający te tereny proponują podniesienie granicznego poziomu wody uruchamiającego system o 20-30 cm, by rzadziej zaburzać prądy morskie w zbiorniku. Władze miasta staną więc niedługo przed wyborem – pozwolić na częściowe zalewanie ulic i placów czy bezpowrotnie zniszczyć ekosystem wokół Wenecji.

### WENECJA STALE SIĘ ZAPADA

Nie pomaga również fakt, że miasto zapada się w zaskakującym tempie. W XX wieku Wenecja obniżyła się o około 15 cm i wciąż jej poziom się obniża w tempie około 1,5-3 mm rocznie, w zależności od danego obszaru. Historyczne fundamenty budynków w Wenecji to zatopione w bagnistym dnie drewniane pale, które przez lata pracy konstrukcji opuszczają się coraz głębiej, ale nigdy się nie zatrzymają – warstwa skalna, na której można by oprzeć fundament, jest poza ich zasięgiem. Najbardziej szkodliwe jest jednak pokłosie decyzji włoskiego rządu – od lat 60. na

brzegach laguny umieszczano przemysł ciężki, a wodę potrzebną do produkcji wypompowano z warstw wodonośnych, nieodwracalnie zniekształcając teren. Włoscy inżynierowie proponowali kilkanaście lat temu ponowne wypuszczenie wody w podziemne warstwy, co mogłoby podnieść poziom miasta nawet o 25 cm. Podobne działania sprawdzono już w Tokio i Tajpeju. Propozycja spotkała się jednak z mieszanym odbiorem środowiska naukowego, a rząd odsunął plany na nieokreśloną przyszłość, skupiając się na pracach nad MOSE.

### CZY ŚWIAT POZWOLI JEJ ZNIKNAĆ?

To kłopoty, z którymi należy się zmierzyć w najbliższym czasie. Równocześnie trzeba już opracowywać plan na wyzwania, które przyjdą nieco później. Jeśli globalne zanieczyszczanie środowiska nagle się nie zmniejszy, już nawet w 2050 roku stały poziom morza wokół miasta wzrośnie o 30 cm. To spowoduje, że system MOSE będzie bezużyteczny. Georg Umgiesser, który od lat bada model wzrostu poziomu wód w lagunie, podkreśla, że w pewnym momencie bariery będą po prostu postawione na stałe – a to zabije cały transport, rybołówstwo i ekosystem laguny. Biorąc pod uwagę stopniowe, coraz szybsze zatapianie się miasta, scenariusz nie jest optymistyczny. Jest kilka opcji obecnego systemu, ale żadnej nie da się szybko zrealizować; pamiętajmy, że funkcjonujące dzisiaj bariery były budowane przeszło

40 lat. – Nie będzie nowych rozwiązań, które uratują Wenecję, ale dzięki MOSE zyskujemy trochę czasu. – mówi Umgiesser w wypowiedzi dla „The Washington Post”. Ile czasu zostało? To zależy od szybkich działań powstrzymujących zmiany klimatu. Wenecja jest unikatowym miastem, ważnym dla światowej architektury, kultury i sztuki. Utrata światowego dziedzictwa tej klasy jest na razie niewyobrażalna, choć musimy zmierzyć się z tą perspektywą. – Nowe rozwiązania muszą pojawić się jak najszybciej – podkreśla Fabio Carrera, profesor politechniki w Massachusetts w wypowiedzi dla BBC. Nie traci jednak optymizmu. – Myślę, że świat nie pozwoli Wenecji zniknąć.

tekst i zdjęcia: Aleksander Tylman

### POCZTÓWKI Z WENECJI

Wenecja to wyjątkowe miasto – stajemy jednak przed wizją utracenia jej bezpowrotnie. Nawet jeśli uda się uratować część struktur, za kilkanaście lat na zawsze pożegnamy wiele znanych nam widoków. Pessimisci uważają, że do końca wieku zniknie ono pod wodą. Zapraszamy więc do cyklu artykułów, korespondencji z Wenecji, które pomogą nam ocalić od zapomnienia, a także poznać od nowa miasto dołów – jedyne takie miejsce na świecie.



# co można wycisnąć z cytrusów?

Pomimo że większość z nas wie, że pomarańcze, mandarynki czy grejpfruty są bogate w witaminę C, to mało kto słyszał o tym, że zawierają również hesperetynę, czyli związek, który ma właściwości przeciwzapalne, przeciwnowotworowe czy antyoksydacyjne. I choć jego właściwości są cenne, to problemem jest jednak niska rozpuszczalność hesperetyny w wodzie, przez co możliwości jej stosowania są ograniczone.

**H**esperetyna jest nam potrzebna, by utrzymać zdrowie w dobrej kondycji – mówi dr Anna Sykuła z Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności Politechniki Łódzkiej, która prowadzi badania nad tym związkiem. – Ma bardzo dobre właściwości, ale jest słabsza od innych polifenoli ze względu na swoją budowę i niską rozpuszczalność w wodzie. W naszych badaniach chodzi więc o to, by ją „uzbroić”, aby dobrze rozpuszczała się w wodzie. To z kolei pozwoli zastosować ją jako dodatek do żywności, kosmetyków, farmaceutyków, w wyniku czego

poprawi ich działanie. „Uzbrojona” hesperetyna może to zrobić dzięki swojej zwiększonej aktywności, która może ograniczyć działanie wolnych rodników czy chorobotwórczych bakterii. Biorąc pod uwagę, że prace prowadzone są na Wydziale Biotechnologii i Nauk o Żywieniu, to największą wagę przywiązuje się do możliwości wykorzystania wzmocnionego związku właśnie w żywności oraz artykułach kosmetycznych. Dr Sykuła pracuje nad syntezą, czyli dołączeniem innych związków do cząsteczki macierzystej. Na tym etapie powstają nowe

fot. unsplash.com/bruna branco





Dr Anna Sykuła jest badaczką w zakresie modyfikacji struktur chemicznych flawanonów, głównie hesperetyny, analizy ich właściwości fizykochemicznych oraz nanokapsułkowania cyklodekstrynami. Drugim zainteresowaniem łódzkiej naukowiczki jest analiza jakościowa i ilościowa składników preparatów kosmetycznych i surowców naturalnych. Dr Sykuła prowadzi wykłady na temat antyoksydantów w kosmetykach oraz ćwiczenia z chemii ogólnej, nieorganicznej i analitycznej. We współpracy z innymi naukowcami zdobyła cztery patenty związane z analogiem flawanonu. W wolnym czasie lubi układać puzzle, rozwiązywać krzyżówki, jeździć na rowerze, podróżować, pracować w ogrodzie. Badania nad pochodnymi hesperetyny są prowadzone w Zespole Chemii Bionieorganicznej, którym kieruje dr hab. inż. Małgorzata Bryszewska.

pochodne hesperetyny. Obecnie trwa drugi etap badania, które jest realizowane w ramach konkursu Miniatura 5, przy wsparciu finansowym przyznany przez Narodowe Centrum Nauki. – Głównym celem projektu jest otrzymanie nanokapsułek pochodnych hesperetyny, które będą miały zwiększoną rozpuszczalność w wodzie – dodaje dr Anna Sykuła. – Nie jest to jedyny cel, liczy się także, by wykazać, że nowo powstałe układy mają zwiększoną biodostępność i aktywność biologiczną. Okazuje się, że dobre efekty można osiągnąć przy udziale cyklodekstryny, czyli innego obiektu chemicznego, który ma szerokie spektrum działania. Cyklodekstryna pomaga bowiem w tworzeniu kompleksów z pochodnymi hesperetyny, czyli zbliża do osiągnięcia założonego celu. Problem dotyczy między innymi tworzenia się samych kompleksów: czasem cząsteczki pochodnych hesperetyny łatwo wnikają w strukturę cyklodekstryn, co sprawia, że cel się przybliża, czasem jednak tak się nie dzieje. Badania prowadzone na Politechnice Łódzkiej – jak podkreśla dr Sykuła – zaczęły się od przypadku. Wolna hesperetyna jest przedmiotem różnorodnych badań na

całym świecie, natomiast – jak zaznacza badaczka – jest to mała, niepozorna cząsteczka, która wśród polifenoli charakteryzuje się średnią aktywnością biologiczną. – To skłoniło mnie do tego, aby z tej małej, niepozornej cząsteczki zrobić superbohatera – mówi dr Sykuła. – Hesperetyna może się nim stać, może wnieść wiele dobrego, ale trzeba ją najpierw wzmocnić i na tym polega moja rola. Jeszcze dużo pracy, badań przede mną. Szacuję, że zajmie mi to około roku, ale liczę na pozytywny rezultat. Prowadzone badania dotyczą samej cząsteczki hesperetyny, jej pochodnych i kompleksów. Są nimi na przykład badania cytotoxyczności. Analiza cytotoxyczności z zastosowaniem kultur tkankowych ma za zadanie określić, czy i jaką aktywność wykazują nowo powstałe kompleksy względem linii komórkowej używanej w analizach np. skóry. Kolejne testy i analizy to badania mikrobiologiczne. Ich celem jest poszukiwanie nieantybiotykowych związków, mogących ograniczać wzrost mikroorganizmów. To sprawia, że prace badawcze prowadzone na Politechnice Łódzkiej są wyjątkowe i można wiązać z nimi duże nadzieje.

## UCZELNIE PATENTAMI STOJĄ

Politechnika Łódzka jest drugą uczelnią w Polsce pod względem liczby udzielonych patentów. Wynika tak z raportu Urzędu Patentowego RP za 2021 rok. Pierwsze miejsce w rankingu zajęła Politechnika Lubelska ze 136 uzyskanymi patentami. Dorobek Politechniki Łódzkiej to 121 udzielonych patentów krajowych i zagranicznych. Na trzecim miejscu jest Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, który zgłosił 118 patentów. W zestawieniu wysoko znalazł się wydział, który reprezentuje dr Anna Sykuła. Najwięcej patentów na Politechnice Łódzkiej jest bowiem na Wydziale Chemicznym – 24, następnie na Wydziale Technologii Materiałowych i Wzornictwa Tekstyliów – 16. O jeden mniej – 15 patentów krajowych – ma Wydział Mechaniczny, który w zagranicznych urzędach patentowych uzyskał 5 patentów, w tym 2 patenty europejskie oraz po 1 we Włoszech, w Niemczech i w Hiszpanii. 12 patentów uzyskał Wydział Biotechnologii i Nauk o Żywności. Po 10 patentów mają: Wydział Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki oraz Centrum Papiernictwa i Poligrafii. Wydział Inżynierii Procesowej i Ochrony Środowiska uzyskał 8 patentów, a Wydział Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska – 3. Nie jest wykluczone, że za jakiś czas kolejny patent będzie dotyczył badań nad pochodnymi hesperetyny.

**4 LONG LASHES**

**EFEKT WIDOCZNY GOŁYM OKIEM**

**DŁUŻSZE I GĘSTSZE RZĘSY W 3 TYGODNIE\***

**Działanie potwierdzone przez setki zadowolonych Polek na wizaż**

\*Badania aplikacyjne w niezależnym Laboratorium Badawczym. 100% badanych potwierdza widoczny efekt wydłużenia, zagęszczenia i pogrubienia rzęs w 3 tygodnie.

REKLAMA

## rośliny w czasie suszy potrzebują alkoholu

Naukowcy z Japonii doszli do wniosku, że alkohol może pomóc roślinom przetrwać okresy suszy. Gdy rośliny nie mają dostępu do wody, to wytwarzają etanol – na tej podstawie zespół z Centrum Nauki o Zrównoważonych Zasobach RIKEN w Japonii uznał, że podawanie alkoholu roślinom może uchronić je przed śmiercią podczas ekstremalnie wysokich temperatur. Informuje o tym portal [ekologia.pl](http://ekologia.pl).

– Odkryliśmy, że traktowanie popularnych upraw, takich jak pszenica i ryż, egzogenym etanolem może zwiększyć produkcję podczas suszy – powiedział dr Motoaki Seki, główny autor badania. – Jest to tani i łatwy sposób na zwiększenie plonów, nawet przy ograniczonej ilości wody, bez konieczności modyfikacji genetycznych. Naukowcy uprawiali pszenicę i ryż regularnie je podlewając,

a potem przez trzy kolejne dni do jednej grupy roślin dawali do gleby etanol, a do drugiej nie. Następnie pozbawili obie grupy roślin wody na dwa tygodnie i odkryli, że „pijane” radzą sobie lepiej niż te „trzeźwe”. Około 75 proc. pszenicy i ryżu traktowanych etanolem przeżyło po ponownym nawodnieniu w porównaniu z tylko 5 proc. roślin, które nie dostały alkoholu. Badacze

zaobserwowali, że gdy próbki poddane działaniu etanolu zostały pozbawione wody, aparaty szparkowe na powierzchni liści zamykały się, zatrzymując wodę i ciepło. Rośliny potraktowane etanolem zaczęły zachowywać się tak, jakby doświadczały suszy, nawet zanim faktycznie zostały pozbawione wody. Daje im to więc przewagę w przygotowaniach do ekstremalnych temperatur.





# menstruacja – słowo tabu



fol. unsplash.com/the female company

**Ubóstwo menstruacyjne. Temat tabu, szerokim łukiem pomijany w dyskursie publicznym. A przecież problem dotyczy pół miliarda kobiet na świecie. Wiele z nich co miesiąc staje przed dylematami, które w XXI wieku w ogóle nie powinny mieć miejsca: podpaski czy jedzenie dla dzieci, tampony czy proszek do prania...**

**A**frykańska wioska, bez dostępu do bieżącej wody, sanitariatów i podstawowych środków higienicznych. Kobiety zmuszone korzystać ze zwierzęcych skór w trakcie miesiączki... Prawdopodobnie większość z nas właśnie tak wyobraża sobie ubóstwo menstruacyjne. Tymczasem jest to problem niezliczonych rzesz kobiet także w krajach wysoko rozwiniętych, również w Polsce. Może dotyczyć naszej przyjaciółki, sąsiadki, kogoś z rodziny. Tego nie wiemy, wszak nie rozmawia się o menstruacji, a tym bardziej o tym, że brakuje na podpaski. Skaleń zjawiska obrazują badania przeprowadzone przez firmę badawczą Difference na zlecenie Kulczyk Foundation. Wynika z nich, że co piątej kobiecie w Polsce zdarza się nie mieć pieniędzy na zakup odpowiednich środków higieny osobistej. Ubóstwo menstruacyjne dotyczy przede wszystkim kobiet dotkniętych bezrobociem, żyjących w przemocowych związkach oraz samotnie wychowujących dzieci. Nie omija także dziewczyn, które są skonfliktowane z rodziną. Wszystkie te przypadki łączy jedno – brak środków finansowych. Badanie zlecone przez fundację Dominiki Kulczyk pokazało, że aż 39 proc. ubogich kobiet

musiało kiedyś zrezygnować z zakupu środków higienicznych, z czego 27 proc. doświadcza tego czasami, a 2 proc. często. – Nie mogłam sobie pozwolić na podpaski, bo nie mogłabym wtedy kupić dla dziecka niezbędnych produktów, miałam małe dziecko i musiałam myśleć o córce, a nie o sobie. Podkładałam sobie to, co było – wyznała uczestniczka badania. Wykluczenie menstruacyjne w szczególnym stopniu dotyczy kobiet osadzonych w zakładach karnych. Otrzymują one 20 podpasek miesięcznie, co nie zawsze wystarcza w przypadku obfitego krwawienia. Zazwyczaj są to środki higieniczne słabej jakości. Należy też pamiętać o kobietach w kryzysie bezdomności, które generalnie mają znikomy dostęp do środków higienicznych.

## NIE TYLKO PIENIĄDZE

Ubóstwo menstruacyjne to nie tylko kwestia pieniędzy. Problem dotyka także nastolatek, w przypadku których brak środków higieny często jest wynikiem niewiedzy na temat miesiączkowania. 42 proc. kobiet, które wzięły udział w badaniu Kulczyk Foundation, przyznało, że w ich rodzinnym domu o miesiączce się nie mówi lub nie mówiło wcale. – Ja nie wiem, kiedy w ogóle

moja mama coś o tym mówiła. Nie wiem też, czy i kiedy moja mama przestała miesiączkować, w ogóle nie było takiego tematu. Jak byłam dzieckiem też tego tematu nie było, w ogóle u nas nie istniał, po prostu o takich rzeczach się nie rozmawiało – powiedziała jedna z respondentek i jednocześnie przyznała, że ona sama także nie rozmawiała z córką na temat menstruacji. – Nawet kiedyś myślałam o tym, czy nie porozmawiać z córką, ale z drugiej strony ona na pewno by nie chciała. Poza tym ma koleżanki, ma szkołę, tam na pewno zrobią to lepiej niż ja. Ona przeszła pierwszą miesiączkę bardzo dobrze, nic się nie działo, ja zresztą dowiedziałam się o tym dużo później, nie mówiła mi, bo nic takiego się nie działo – dodała kobieta. Część rodziców uważa, że dzieci otrzymują w szkole niezbędną wiedzę ma temat dojrzewania. Z kolei szkoła często przenosi obowiązek przekazania wiedzy o menstruacji na rodziców. W domach miesiączka nadal pozostaje tematem tabu. Wiele dorosłych kobiet, idąc do toalety, żeby zmienić podpaskę, chowa ją w mankiet lub do kieszeni. Natomiast w podstawie programowej dla szkół podstawowych niewiele jest treści dotyczących miesiączki, a samo zagadnienie

jest omawiane pod kątem czysto fizjologicznym. To błędne koło ma sporo negatywnych konsekwencji. Brak komunikacji i wsparcia emocjonalnego, ukrywanie podpasek i wszechobecna zmowa milczenia wokół menstruacji bywają źródłem traumatycznych doświadczeń u dorastających dziewczyn. Menarche nadal bywa totalnym zaskoczeniem dla nastolatek. Wiele z nich ukrywa przed rodzicami pierwszą miesiączkę z powodu wstydu. – Wszystkiego się bałam, nie bardzo wiedziałam, co ta miesiączka tak właściwie oznacza. Wiedziałam, że jest coś takiego, ale poza tym niewiele – tak wspomina pierwsze krwawienie jedna z uczestniczek. Z badania Kulczyk Foundation wynika, że jedynie 57 proc. nastolatek jest przygotowanych na nadejście okresu. Problem nie dotyczy tylko pierwszej miesiączki. Wiele dziewczyn ma nieregularny cykl. Szacuje się, że 21 proc. polskich uczennic przez brak podpasek jest zmuszonych wyjść od czasu do czasu ze szkoły, a nawet 10 proc. z powodu okresu nie wychodzi z domu, co rzutuje na ich wykształcenie i perspektywę zawodowe w przyszłości. Problem jest także systemowy. W szkołach nie ma



ogólnodostępnych środków higienicznych. Co prawda powinny być dostępne w szkolnych gabinetach pielęgnarskich, ale w polskich realiach funkcjonują one w ograniczonym czasie. Czasami dwa razy w tygodniu, a przecież menstruacja nie dostosuje się do godzin pracy higienistki. Również szkolne toalety pozostawiają wiele do życzenia. Są mało dyskretne, często przeludnione, w kabinach nie ma kosza, brakuje też papieru toaletowego lub jest on wydzielany.

#### ŚWIATEŁKO W TUNELU

Na horyzoncie jawi się jednak miesiączkowa rewolucja. – Dostęp do środków higieny menstruacyjnej to podstawowe prawo człowieka. Bez niego kobiety i dziewczynki nie mogą żyć z godnością. To oburzające, że dziewczęta na całym świecie nie mają szans na lepszą edukację, a kobiety na pójsie do pracy, bo są zbyt biedne, aby mieć okres. Zbyt długo zaniedbywano działania na rzecz rozwiązania tego problemu – mówi Dominika Kulczyk, prezeska Kulczyk Foundation. Fundacja Dominiki Kulczyk rozpoczęła współpracę z międzynarodową inicjatywą dobroczynną Founders Pledge. Owocem tej współpracy jest raport „Krwawy problem. Ubóstwo menstruacyjne: dlaczego i jak musimy je zakończyć”. – Brakuje jednoznacznych danych z badań w tej dziedzinie, które określiłyby skuteczność różnych działań, skalę i ciężar problemu w kontekście globalnym oraz szkody

spowodowane brakiem możliwości dbania o zdrowie i higienę menstruacyjną. Z tego powodu nadaliśmy priorytet organizacjom, które poprzez swoją pracę będą generować dane w tych obszarach – czytamy w raporcie. Kulczyk Foundation prowadzi także program „Cykl kariery”, którego celem jest upowszechnianie dostępu do środków menstruacyjnych oraz budowanie świadomości na temat zdrowia menstruacyjnego w miejscach pracy. Na uwagę zasługują także działania fundacji Różowa Skrzyneczka, które koncentrują się na zapewnieniu kobietom powszechnego dostępu do bezpłatnych środków higienicznych. Dzięki tej organizacji w przestrzeniach publicznych montowane są różowe skrzyneczki z darmowymi podpaskami. Pierwsza zawiązała w Centrum Praw Kobiety we Wrocławiu. Obecnie jest ich ponad 3300 w całej Polsce. Znajdują się w szkołach, bursach, placówkach edukacyjnych, szpitalach, kinach, teatrach oraz bibliotekach. Pojawiają się także zmiany systemowe. Jeszcze nie w Polsce, ale już w Europie. W grudniu izba niższa parlamentu Holandii zdecydowała, że tampony i podpaski będą darmowe dla kobiet o niskich dochodach. Ustawa wejdzie w życie w 2023 roku i ma kosztować budżet państwa ok. 2 mln euro. Artykuły mają być dostarczane za pośrednictwem banków żywności.

## PIERWSZY POLSKI, OBYWATELSKI PROJEKT USTAWY DOTYCZĄCY MENSTRUACJI

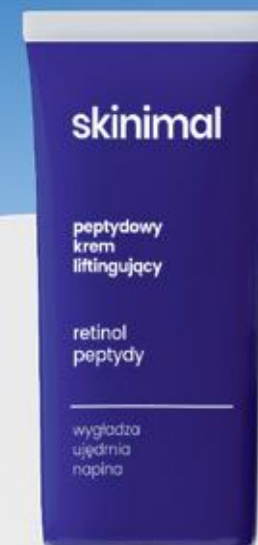
Przedstawicielki i przedstawiciele samorządów, nauczycielki, dyrektorki szkół, lekarzki, położne, polityczki i edukatorki wzięły udział w spotkaniu konsultacyjnym założeń do ustawy o dostępie do podpasek w szkołach, które odbyło się pod koniec ubiegłego roku. Konsultacje zostały zorganizowane po ogłoszeniu inicjatywy zbiórki 100 tysięcy podpisów, którą w imieniu Okresowej Koalicji zapowiedziała podczas Kongresu Kobiety, Dominika Kulczyk. Pierwszy polski projekt ustawy dotyczący menstruacji ma zostać złożony w parlamencie w formie obywatelskiej inicjatywy ustawodawczej. Ustawa ma wprowadzić bezpłatny dostęp do środków menstruacyjnych oraz edukacji na temat zdrowia menstruacyjnego we wszystkich szkołach. Wzorem są Szkocja, Nowa Zelandia, Francja czy Anglia, gdzie takie przepisy i programy już istnieją. W Polsce, mimo wielu aktywności organizacji pozarządowych i samorządów przeciwko ubóstwu menstruacyjnemu w ostatnich latach, ten problem wciąż występuje. Okresowa Koalicja to zrzeszenie najważniejszych organizacji i ekspertek zajmujących się tematem miesiączki. W skład Okresowej Koalicji wchodzi: Akcja Menstruacja, prof. dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska, UAM, Fundacja Ja, Nauczyciel, dr n. hum. Alicja Długołęcka, Fundacja im. Julii Woykowskiej, Fundacja One Day, Fundacja Pokonać Endometriozę, Grupa Ponton, Jak Wychowywać Dziewczynki, Kulczyk Foundation, Natalia Miłńska – miesiaczka.com, moonka, Pani Miesiączka, Polski Czerwony Krzyż, Projekt Masterki, Różowa Skrzyneczka, Stowarzyszenie Pogotowie Społeczne, Szajn.

# skinimal

Postaw  
na skuteczne  
działanie  
przeciw  
starzeniu

Mniej  
znaczy  
więcej.

korygujący krem  
pod oczy 15 ml  
skoncentrowane  
serum rozjaśniające  
30 ml



peptydowy krem  
liftingujący 50 ml  
intensywne serum  
przeciwstarzeniowe  
30 ml



intensywny krem  
rozjaśniający 50 ml  
nawilżający krem  
z fotoprotekcją SUN CAT  
50 ml

DOSTĘPNE TYLKO W DROGERIACH **natura**  
www.drogerienatura.pl



# czas odczarować medytację

Medytacja jest wspaniałym narzędziem, które pozwala zrozumieć swoje zachowania. Podąża za nią pokora i świadomość, że nie jesteśmy najważniejsi, że liczą się też inni. Moment, w którym zaczynamy sobie z tego zdawać sprawę jest bardzo uwalniający – mówią Maja Kamińska i Damian Paradowski, psychologowie i autorzy profilu @uwazne.glowy na instagramie.

**Zajmujecie się psychoedukacją, od kilku lat jesteście popularnymi i cenionymi twórcami internetowymi. Skąd wzięło się u Was zainteresowanie medytacją?**

**Maja:** Medytacja w moim życiu pojawiła się, gdy miałam 18 lat. Do zainteresowania się tym tematem zainspirowały mnie moje starsze siostry. Jednak by mówić o medytacji jak o stałym elemencie życia, muszę wspomnieć o przełomie, który związany był z moim epizodem depresyjnym. Gdy go doświadczyłam, a było to sześć lat temu, byłam na etapie pisania listów pożegnalnych. Byłam wtedy już zrezygnowana i nie chciałam już niczego próbować. W tamtym czasie w moje ręce, szczęśliwym zbiegiem okoliczności, trafiła książka Eckharta Tolle „Potęga teraźniejszości”. Pozycja ta zrobiła na mnie wtedy piorunujące wrażenie. Nie

mogę jednoznacznie stwierdzić, że to właśnie medytacja wyleczyła mnie z depresji, ale to właśnie ona była dla mnie bardzo ważnym i mocno odczuwalnym bodźcem do tego, by dać sobie kolejną szansę i jednak spróbować zawalczyć o swoje życie. Mając 23 lata, wychodząc z wielkim wysiłkiem z depresji, zaczęłam na poważnie traktować medytację i dostrzegać w niej coś więcej. **Damian:** U mnie było dość podobnie, medytacja w moim życiu pojawiła się jako pewna forma „koła ratunkowego”. Po przykrych incydentach w dzieciństwie i dotarciu do momentu, w którym stawiałem już kroki w dorosłym życiu, zacząłem się zastanawiać, czy w życiu na pewno chodzi o to, by podążać za tymi wzorcami, które serwuje nam kultura zachodnia. Był to moment, w którym nie czułem się szczęśliwy. Miałem silną potrzebę poszukiwań

i przedefiniowania tego, co dla mnie osobiście będzie „życiem wartym przeżycia”. Najpierw zainteresowałem się filozofią Wschodu. Zdecydowałem się rozpocząć medytację. Następnie, już gdy poszedłem na studia psychologiczne, gdzie poznałem Maję, doświadczyłem wraz z nią czegoś, co okazało się potem momentem przełomowym. To wydarzenie zaprowadziło nas na ścieżkę, na której jesteśmy dziś. Moment ten stanowił nasz największy motywator, by stworzyć „Uważne głowy” – miejsce zrzeszające społeczność, edukujące, odczarowujące medytację i przedstawiające naukowe dowody jej skuteczności.

**Jakie były Wasze początki medytacji?**

**Damian:** Muszę przyznać, że na początku bardzo wstydziłem się medytować. Wydawało mi się wtedy, że jest to takie niemęskie. W czasie gdy stawiałem pierwsze kroki w temacie medytowania, bardzo chciałem pojechać na wydarzenie Zen w Katowicach. W dniu tego spotkania zacząłem sobie uświadamiać, że na ewencie ktoś może mnie rozpoznać i do moich znajomych jakoś dojdzie to, że medytuję. Było we mnie wtedy dużo blokad i wstydu, które wieloletnia medytacja pomogła mi pokonać. Z kolei gdy miałem 17 lat i mieszkalem jeszcze w domu rodzinnym, medytowałem w ukryciu przed rodzicami. Będąc na studiach założyliśmy razem z Mają koło naukowe o uważności i ono nam pokazało, że kierunek, w którym zmierzamy jest dobry. Mieliśmy wtedy potwierdzenie, że temat faktycznie cieszy się pozytywnym odbiorem.



**Jak zmieniło się Wasze podejście do medytacji? W jednym z postów napisaliście, że wcześniej określiliście ją jako snobistyczne zajęcie.**

**Maja:** Na początku bardzo dużo czytaliśmy o medytacji i słuchaliśmy podcastów. Wtedy towarzyszyło nam przekonanie, że cały czas nie wiemy wystarczająco dużo, by móc stwierdzić, że nasza medytacja jest wystarczająco dobra. Nasz perfekcjonizm mocno dał się nam wtedy we znaki, co sprawiło, że

zamiast skupić się na samej medytacji, zbyt wiele uwagi poświęciliśmy teorii. W tamtym czasie byliśmy też bardzo zdystansowani do wszelkiego rodzaju kursów, bo wydawało nam się, że skoro już tyle przeczytaliśmy, to żaden kurs nie może zbyt wiele wnieść do naszej praktyki. Jak się później okazało – nic bardziej mylnego. To właśnie kursy i wyjazdy medytacyjne spowodowały, że zrozumieliśmy, czym tak naprawdę jest medytacja. Dopiero tam poczuliśmy

głęboki sens, którego nie sposób było wyczytać w książkach. Chciałabym podkreślić, że medytacja to przede wszystkim praktyka.

**Od czego warto zacząć przygodę z medytacją?**

**Maja:** Na początek polecam zaopatrzyć się w jedną książkę, w której wyjaśnione są prostym językiem wszystkie podstawy. Medytacja może być przyjemna, ale to nie jest jej główny cel. Warto też



zwrócić uwagę, by nie pójść w kierunku wypierającej wszystkie przykre emocje „toksycznej pozytywności”. Dobrze jest spróbować obdarzyć uwagę trudne przeżycia i zobaczyć, jak tak naprawdę się z nimi czujemy. W takim stanie pojawia się w nas zrozumienie, świadomość sytuacji bez przekłamań. Możemy wtedy zadać sobie pytanie: „Co mogę z tą emocją czy z tym stanem zrobić?”. Akceptacja to uwalniający stan, w którym pozwalamy sobie na przeżywanie emocji.

**Damian:** Idąc dalej, ta akceptacja oznacza gotowość na to, by zobaczyć świat bez filtrów, czyli takim, jaki on jest naprawdę.

### Na jakie problemy natrafiają osoby, które są na początku swojej drogi z medytacją?

**Maja:** Zaczynając medytację wiele osób ma taki cel, by dzięki praktyce zacząć doświadczać większego spokoju i ciszy w umyśle. Natomiast to uspokojenie pojawia się po dość burzliwym początku, w którym zaczynamy zauważać myśli. Zdaje nam się wtedy, że jest ich dużo więcej i że medytacja nie działa. Ważne jest, by w momencie, gdy już pokonamy ten swoisty kryzys w medytowaniu, dać sobie szansę na to, by przebić się przez natłok myśli i zacząć zauważać dużo większe skupienie na teraźniejszości.

### W jaki sposób zachęciłobyście do rozpoczęcia medytowania?

**Damian:** Sam rozpocząłem medytować opierając się na przekonaniach filozoficznych. Zauważyłem, że to, co wpoilo mi wzrastanie w kulturze Zachodu, sprawiało, że w wielu momentach w życiu zachowywałem się „niefajnie”. Jako przykład podam sytuację, w której ktoś zaczyna na nas krzyczeć, my automatycznie w ten sam sposób reagujemy, wchodząc we wzorzec zachowania osoby, z którą się komunikujemy. Między bodźcem a reakcją nie zachodzi wtedy refleksja, postępujemy według wzorca, jakie wpoilo nam nasze otoczenie.

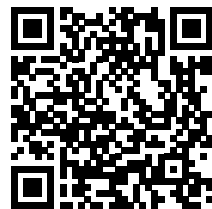
**Maja:** Tymczasem medytacja jest wspaniałym narzędziem do tego, by

zrozumieć i zmienić zachowania, które nie służą ani nam, ani naszemu środowisku. Dzięki medytacji jesteśmy w stanie wyłapać nie tylko samo zachowanie, ale też zrozumieć powód, dla którego ono się pojawiło. Z racji takiej uważności, którą zdobywamy dzięki medytacji, możemy zacząć żyć tak, jak byśmy naprawdę chcieli. Za medytacją podąża też pokora, zaczynamy rozumieć, że jesteśmy nic nieznaczącym prochem. Moment, w którym zaczynamy sobie właśnie z tego zdawać sprawę, jest bardzo uwalniający. Zaczynamy rozumieć, że poza naszym własnym nosem i naszymi sprawami jest jeszcze dużo więcej. To znaczy, że są też inne istoty, o których dobro trzeba dbać. Pojawia się też świadomość tego, co niesie ze sobą życie w naszej kulturze, które często sprowadza się do nadmiernego przywiązywania wagi do ciągłego zdobywania dóbr materialnych, noszenia ubrań określonych marek, dążenia do prowadzenia określonego stylu życia, co pozwoli nam poczuć się jak ludzie sukcesu. Na kursy medytacji często przychodzą osoby, które przeżyły dwadzieścia lat w korporacji. Osoby te pod wpływem praktyki doświadczenia tego, czego byli przez lata pozbawieni. Dotykają czegoś głębszego w życiu. Zaczynają odczuwać większe szczęście i spełnienie. Wcześniej to było poza ich zasięgiem. Ich jedynym celem było jak najszybsze wspinanie się po szczeblach kariery.

### A co zrobić, gdy nie potrafimy się skoncentrować podczas medytacji?

**Damian:** Wiele osób utożsamia medytację z siedzeniem z pustką w głowie. To nie do końca prawda. Ludzie z naszego obrębu kulturowego potrafią utrzymać uwagę przez 10 sekund, po czym odpływają myślami. I to jak najbardziej też jest medytacja. Gdy skupiamy uwagę na jednym punkcie (np. na oddechu), to w pewnym momencie w głowie naturalnie pojawiają się myśli. Gdy to zauważymy, wtedy z akceptacją możemy znów wrócić do naszego „punktu uwagi”. Dodatkowo możemy sobie w takich momentach podziękować za to, że udało

nam się wyłapać moment, w którym nasze myśli znów się pojawiły i w pozytywny sposób wzmocnić uważność. W medytacji dążymy do tego, by nasza uwaga wróciła do obiektu. Poprzez regularną praktykę uczymy nasz mózg wrażliwości na ten przeskok między uwagą a jej brakiem. Gdy rozwijamy swój umysł, jesteśmy w stanie częściej łapać rozproszone myśli. W konsekwencji tej poszerzonej świadomości może niektórym osobom praktykującym medytację wydawać się, że więcej myślą. W rzeczywistości tak nie jest. Po prostu częściej uświadamiają sobie, że myślą. Subtelna, ale znacząca różnica. Dzięki medytacji aparat wyłapywania autopilota jest sto razy sprawniejszy.



Podcast „Stawiam na naturę” powstał pod patronatem Klubu Natura i jest dostępny na stronie [www.klubnatura.pl](http://www.klubnatura.pl). Serdecznie zapraszamy.



Zadbaj o organizm  
z naszą nową marką

**natura**  
porcja zdrowia



Dostępne tylko w drogeriach **natura**  
oraz na [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl)



# Nie ma takich gór, których wspólnie nie pokonamy



Chciałabym, żeby każda kobieta stanęła przed lustrem i zapytała siebie, czy jest jej dobrze ze sobą, czy chce coś zmienić? Jeśli tak, to żeby nie czekała na lepszy moment – najlepszy jest właśnie teraz – mówi Grażyna Pawlak, restauratorka, jedna z ambasaderek kampanii społecznej „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie” w rozmowie z Martą Banaszek, pomysłodawczynią kampanii.

**Grażyna, czy masz czas tylko dla siebie? Czy potrafisz odpoczywać z dala od tego, co dzieje się wokół? Znajdujesz chwilę zapomnienia, tylko z sobą samą?**

Tak, ale niedawno się tego nauczyłam. Zaczęłam uczęszczać na jogę, potem medytację i to dodało mi więcej siły, takiego wsparcia od środka. Nie wiem, jak to nazwać, ale to „wyciszenie”, skupienie myśli na niczym, tylko na oddechu daje mi poczucie wolności i odprężenia. Nie wierzyłam w to, dopóki sama nie spróbowałam. Ale rozumiem też inne kobiety, które mówią, że joga nie jest dla nich, wiem, że ten poziom aktywności nie jest dla każdego – zresztą jak wiele innych rzeczy.

**Restauratorka, mistrzyni cukiernictwa, businesswoman, przyjaciółka, motywatorka, kobieta, żona, matka... Która z tych ról jest dla Ciebie najważniejsza, a zarazem najtrudniejsza?**

Staram się odnajdywać w każdej roli, ale nie jest to proste. Wiele obowiązków każdego dnia bardzo często nie pozwala mi się skupić na tym najważniejszym. Nie uważam się za kobietę idealną, ale taką, która żyje w zgodzie ze sobą i jest po prostu szczęśliwa. Właśnie dzięki temu mogę spełniać się w różnych rolach. Zdecydowanie rola matki jest dla mnie najbardziej wymagająca i odpowiedzialna. Jestem mamą dwóch córek i chcę im dawać dobry przykład – taki, jaki ja uważam za dobry. Poświęcam wiele czasu na rozmowy z nimi, na pokazywanie życia takiego, jakim jest, a nie zawsze jest idealne.

**Jakie prawdy życia chciałabyś przekazać córkom, innym kobietom, a może nie tylko kobietom... Co według Ciebie jest w życiu ważne?**

Najważniejsze jest danie sobie prawa do bycia sobą, do prowadzenia swojej drogi życia tak, jak sama to czuję. Otaczanie się tylko szczerymi ludźmi, którzy mnie szanują, a ja ich. Chciałabym, żeby każda kobieta stanęła przed lustrem i zapytała siebie, czy jest jej dobrze ze sobą, czy chce coś zmienić? Jeśli tak, to żeby nie czekała na lepszy moment – najlepszy jest właśnie teraz.

**Wzięłaś udział w mojej kampanii „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie” – co w Twojej ocenie kryje się pod tym hasłem?**

Przyzwolenie na bycie sobą jest najważniejsze, nie muszę nic udowadniać światu. Ta kampania wręcz dodała mi jeszcze skrzydeł, dzięki niej poznałam wiele ciekawych osób, które na co dzień mierzą się z wieloma zadaniami, trudnościami i radościami. Każda

z ambasaderek chce swoim dobrem dzielić się z innymi, bez względu na wiek czy wykonywany zawód. To jest piękne! Kobiety w kampanii „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie” łączy dojrzałość do tego, by dzielić się z innymi dobrem, jakie mamy w sobie. Chęć niesienia pomocy nie w słowach, a w działaniach. Udzielanie się społecznie dla wszystkich kobiet ma głębszy sens – dla mnie też. Nie ma takich gór, których wspólnie nie pokonamy.

**Jak długo byłaś „dobra dla kogoś”, zanim zaczęłaś zwracać uwagę na siebie? Co takiego sprawiło, że dostrzegłaś samą siebie?**

Długo, czasem myślę, że za długo. Zawsze stawiałam innych na pierwszym miejscu, zapominając o sobie. Myślę, że usprawiedliwiam siebie naszym wychowaniem, otoczeniem czy okresem, w którym się wychowywałyśmy... Trochę w tym jest prawdy, ale musimy pamiętać, że nasze życie w dużej mierze zależy od nas samych. Ważne jest „bycie dobrą” dla innych, żyjemy w związkach, tworzymy rodziny, społeczności, ale nie zapominajmy o sobie.

**Kto z Twojego najbliższego otoczenia miał wpływ na rozwój Twojej kobiecości? Czy sama może odnalazłaś siebie?**

Uważam, że najwięcej możemy nauczyć się od innych kobiet. To one dają nam przykłady, a nawet dowody, że kobieta może wszystko. Niewątpliwie ogromne znaczenie ma dla mnie moja mama, która przekazała mi najważniejsze wartości, takie jak szacunek do drugiego człowieka, do siebie, uważność na otoczenie, patrzenie na życie z optymizmem.

**W mojej kampanii swego rodzaju manifest zaprezentowały dotychczas kobiety, uważam jednak, że często wspierająca rola mężczyzn**

**jest pomijana. Z tego powodu planuję rozszerzyć kampanię zapraszając do uczestnictwa również Panów. Czy myślisz, że to dobry krok?**

Szanuję wszystkich ludzi i wiem, że wiele wspólnie możemy dla siebie zrobić, dużo nauczyć się od siebie. Jesteśmy różni, ale w tym wszystkim jest to najlepsze, wymiana doświadczeń, a nie dzielenie czy różnicowanie ze względu na płeć. Powinniśmy się wspierać nawzajem. Słyszę, że jest coraz więcej otwartych mężczyzn, którzy też borykają się z wieloma stereotypami, obciążeniami, jakie nałożyły na nich społeczeństwo, a czasy się zmieniają i otwarcie na mężczyzn to bardzo dobry kierunek.



fol. materiały prasowe

**MARTA BANASZEK**

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



# FINANSE NA CO DZIEŃ

Czasy spowolnienia gospodarczego, recesji czy też kryzysu szczególnie nie sprzyjają pożyczaniu na bieżące wydatki. Problem w tym, że niewielu z nas ma oszczędności w postaci buforu bezpieczeństwa ekonomicznego. Tym bardziej każdą decyzję o zaciąganiu nowych zobowiązań warto dobrze przemyśleć. Pieniądze są ważne, bo dzięki nim łatwiej radzimy sobie w trudnych czasach. Pamiętajmy jednak, że im mniej ich posiadamy, tym bardziej racjonalnie musimy nimi gospodarować. Zaciągając zobowiązania czy to w formie kredytów, pożyczek pozabankowych, czy pożyczek BNPL musimy robić to odpowiedzialnie i zawsze zadać sobie pytanie, czy będę miał możliwość ich terminowej spłaty. Pomocna może się okazać moja subiektywna lista zasad zarządzania finansami osobistymi – TOP 20.

**01 Zawsze planuj wydatki.** W pierwszej kolejności płać stałe i najważniejsze rachunki: czynsz, energię, raty kredytów itd. Pamiętaj o obsłudze zobowiązań, które mogą przysporzyć kłopotów (w postaci odsetek karnych) i tym samym zwiększyć koszty.

**02 Nie odkładaj terminowych płatności na później,** bo gdy zobowiązania się skumulują, to możesz nie dać rady ich spłacić. Zadział tu zasada „im później, tym trudniej”.

**03 Szukaj oszczędności** – zbieraj paragony, by lepiej planować domowe wydatki. Naucz się rozróżniać pomiędzy prawdziwymi potrzebami, zakupami niezbędnymi do życia a tzw. zachciankami. Niech szukanie oszczędności stanie się nawykiem.

**04 Korzystaj z doświadczenia innych** – pomysły na oszczędzanie znajdziesz w internecie.

**05 Nigdy z góry nie mów, że nie warto spróbować, że się nie opłaca, że nie dasz rady.**

**06 Zaczynaj od małych rzeczy** – naucz się wyłączać na noc światło oraz urządzenia elektroniczne, np. monitory komputerów.

**07 Plany naprawcze oraz oszczędności zawsze uzgadniaj z domownikami** – mogą oni mieć cenne pomysły. Ich zaangażowanie jest ważne także dlatego, że koszty wprowadzanych zmian mogą poczuć na własnej skórze. Jeśli więc nie będą wprowadzeni w temat, mogą się buntować, a dom stanie się areną kłótni o pieniądze i wydatki. Maksyma „razem mieszkamy, razem oszczędzamy” na pewno się sprawdzi.

**08 Szukaj nowych źródeł dochodów** – żadna praca nie hańbi.

**09 Zastanów się, jak możesz zwiększyć swoją atrakcyjność w oczach pracodawców.** Studia podyplomowe czy kursy specjalistyczne są dobrym pomysłem.

**10 Jeśli na „wiązanie końca z końcem” nie zawsze wystarcza, pożyczaj z rozważą i rozsądkiem.** Szukaj tanich sposobów, pożyczaj od bliskich i znajomych.

**11 Zawsze zwracaj w terminie,** by nie stracić zaufania i wiarygodności kredytowej czy płatniczej.

**12 Nie narażaj swojej pozytywnej historii kredytowej czy płatniczej.**

**13 Zawsze sprawdzaj wysokość prowizji, opłat i oprocentowania** – sprawdzaj i weryfikuj RSSO.

**14 Nie nadużywaj przyznanych debetów i limitów w karcie kredytowej** – przyznany BNPL to też zobowiązanie. Reguluj je na bieżąco, zanim zaciągniesz nowe zobowiązanie.

**15 Pamiętaj, aby nadmiernie nie obciążać swojego dochodu netto** spłatą rat i odsetek. Bezpieczny DTI to 0,4 przy niższych dochodach i 0,5 przy wyższych.

**16 Uważaj, jeśli chcesz lub musisz pożyczyć na spłatę zaległych już zobowiązań** – jest to sygnał, że wpadasz w spiralę zadłużenia. Rolowanie długu nie jest rozwiązaniem.

**17 Nie oczekuj cudownych rozwiązań.** Bądź ostrożny w podejściu do „superofert”, pomocy w oddłużeniu, w czyszczeniu historii kredytowej itd. Idąc na skróty, możesz stracić pieniądze.

**18 Patrz, co podpisujesz.** Jeśli pożyczasz, uważnie czytaj umowę i warunki spłaty. Nieznajomość zapisów umowy nie zwalnia cię z konieczności jej respektowania.

**19 Każdy może wpaść w pułapkę zadłużenia,** powodów może być wiele. Z myślą o tym powstała ustawa o upadłości konsumenckiej, która daje dłużnikom drugą szansę.

**20 Pamiętaj, większość wierzycieli skłonna jest do rozmowy i preferuje strategie ugodowe.** Wierzyciele to też ludzie.



WALDEMAR ROGOWSKI

dr hab. nauk ekonomicznych w dyscyplinie finanse, profesor SGH. Wicedyrektor Instytutu Finansów Korporacji i Inwestycji. Wieloletni praktyk gospodarczy – dyrektor departamentów ryzyka i klientów korporacyjnych wiodących instytucji finansowych, obecnie główny analityk w biurze kredytowym. Komentator gospodarczy m.in. w Radiu Zet, Radiu RMF FM, Radiu TOK FM, Radiu ESKA, Radiu 357, Radiu Nowy Świat, w Polsacie, Polsat News, TVN, TVN24, TV Biznes 24 oraz w prasie fachowej, m.in. w Rzeczpospolitej, Gazecie Inwestorów Parkiet, Gazecie Prawnej, Pulsie Biznesu i tygodnikach: Polityka oraz Newsweek. Przez wiele lat ekspert ONZ i konsultant Banku Światowego. Autor lub współautor ponad 130 publikacji z dziedziny finansów przedsiębiorstwa.

Styczeń to miesiąc postanowień noworocznych, dlatego tym razem zamiast odpowiadać na pytania Czytelniczek i Czytelników, postanowiłem przygotować zestaw 20 rad związanych z finansami osobistymi do zastosowania nie tylko w nowym roku.

Chcesz zadać pytanie naszemu ekspertowi? Napisz do nas na adres: [magazynnatura@drogerienatura.pl](mailto:magazynnatura@drogerienatura.pl)

## efekt szminki i inflacja

Polacy chętnie korzystają z usług branży beauty i nie zamierzają ograniczać wydatków na ten cel. Mimo wysokiej inflacji, wydajemy na ten cel więcej niż na kulturę, rozrywkę czy siłownię.

Z danych Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor i bazy BIK wynika, że sytuacja fryzjerów i kosmetyczek – na tle innych profesji – jest stabilna. Zaległe zadłużenie tych biznesów w październiku 2022 r. wyniosło 109 mln zł.

– Mimo że branża beauty zanotowała 7,5-proc. wzrost zaległości, to na tle całego sektora usług polskiej gospodarki, wypada wyjątkowo dobrze. Skala przyrostu przedawnionego zadłużenia jak w soczewce pokazuje nie tylko to, które branże

mierzą się z największą presją kosztową, ale także to, na czym Polacy chcą oszczędzać, a gdzie wydatków nie ograniczają – mówi prezes BIG InfoMonitor, Sławomir Grzelczak.

Z badania przeprowadzonego przez Quality Watch na zlecenie Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor wynika, że co trzeci respondent wydaje na fryzjera i kosmetyczkę tyle samo, a aż 17 proc. pytanym zdecydowało się przeznaczyć na ten cel więcej (wzrost o 7 pkt. proc.). Tylko 26 proc.

podjęło decyzję, by wydatki na poprawę wyglądu tymczasowo ograniczyć. Więcej przeznaczają na upiększanie wyglądu mężczyźni (19 proc. pytanym) niż kobiety (15 proc.). Więcej też zamierzają wydać młodzi ludzie, w wieku od 18 do 24 lat (25 proc.).

– Mamy w Polsce do czynienia z tzw. efektem szminki, czyli mechanizmem polegającym na zmianie preferencji konsumentów. Widocznie zmniejsza się konsumpcja dóbr luksusowych o dużej

wartości, przy jednoczesnym wzroście konsumpcji tych relatywnie tańszych luksusowych produktów i usług. Jeżeli nie stać mnie na drogą wycieczkę to swój status podkreślę chociażby wizytą weekendową w SPA. Trend obserwujemy także w danych GUS. W październiku 2022 r.

największe wzrosty sprzedaży detalicznej rok do roku można było zaobserwować w przypadku odzieży i obuwni (14,3 proc.) oraz kosmetyków i leków (8,4 proc.). Spadła natomiast sprzedaż aut i motocykli. Jest więc szansa, że branża beauty mimo rynkowych zawirowań, może odetchnąć z ulgą i w miarę optymistycznie patrzeć w najbliższą przyszłość – podsumowuje prof. Waldemar Rogowski, główny analityk BIG InfoMonitor (Grupy BIK).

REKLAMA

NOWOŚĆ **GARNIER**  
**BodySUPERFOOD**  
TWOJA SKÓRA JEST SPRAGNIONA? PODARUJ JEJ 48H\* NAWILŻENIA.



\*Test instrumentalny na 24 ochotnikach  
\*\* Formuły Oleo Science z 96% składnikami pochodzenia naturalnego. OLEO SCIENCE: zaawansowana nauka o formułowaniu naturalnych olejków i masel w celu zwiększenia nawilżenia.



# mówisz styczeń – myślisz ruch

Styczeń to miesiąc mierzenia się z postanowieniami noworocznymi. W głowach wielu z nas rodzi się pomysł wykupienia karnetu na basen czy siłownię. I dobrze, bo aktywność fizyczna pomaga osiągnąć i utrzymać należytą masę ciała, a okres świąteczny często wiąże się z przyrostem kilogramów. Wiele z nas prowadzi siedzący tryb życia, spędza długie godziny za biurkiem, kierownicą auta czy przed telewizorem, do tego często robi mniej niż 5 tys. kroków dziennie. Tymczasem biologicznie nasz organizm wymaga, aby okres bezruchu wynosił do 90 minut dziennie. W pozostałym czasie powinniśmy być aktywni fizycznie, bowiem do tego zostaliśmy przygotowani w drodze ewolucji.

Mamy osiem mechanizmów biologicznych zabezpieczających nas przed hipoglikemią (spadkiem stężenia cukru we krwi) i tylko jeden mechanizm obniżający stężenie glukozy – insulinę. To najwyraźniej pokazuje, że jesteśmy gotowi na głód, ale nie radzimy sobie z brakiem ruchu i nadmiarem pożywienia. To prowadzi do szeregu chorób związanych z otyłością.

Według zaleceń WHO, aktywność fizyczna o charakterze wytrzymałościowym i umiarkowanej intensywności powinna trwać – w przypadku osoby dorosłej – od 150 do 300 minut w tygodniu, czyli 30-60 minut dziennie. Powinna być powtarzana co najmniej 5 razy w tygodniu. Przykładem takiego ruchu są: szybki marsz (1 km/1 h), lekkie prace ogrodowe, spokojna jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka, spacer, nordic walking, marszobieg, taniec. Do tego należy dodać – minimum dwa razy w tygodniu – wysiłek siłowy, nazywany treningiem oporowym. Powinien on składać się z 8-10 ćwiczeń wymagających użycia dużych grup mięśniowych, z obciążeniem pozwalającym na wykonanie 10-15 powtórzeń, prowadzących do zmęczenia. Trenować można na siłowni bądź w domu, wykorzystując np. ciężarki lub gumy oporowe. Należy pamiętać, że nie powinno się przekraczać maksymalnego tętna wysiłkowego, które wylicza się odejmując od liczby 220 wiek osoby ćwiczącej.

Osoby bez chorób przewlekłych i dużej otyłości mogą wykonywać ćwiczenia o dużej intensywności (75-150 minut tygodniowo, czyli 15-30 minut dziennie). Przykłady takiej aktywności to: bieganie, szybkie pływanie, szybka jazda

na rolkach, skakanie na skakance, trening koszykówki czy piłki nożnej oraz aerobik. Również ten rodzaj ruchu powinien być co najmniej dwa razy w tygodniu uzupełniony treningiem oporowym.

Ludzie starsi i mało aktywni powinni zacząć od ćwiczeń o małym natężeniu i stopniowo zwiększać ich częstość, intensywność oraz długość. Osoby schorowane przed rozpoczęciem ćwiczeń powinny zasięgnąć opinii kardiologa. Dla chorujących na otyłość, z BMI powyżej 35 kg/m<sup>2</sup>, najlepszy jest ruch minimalizujący obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego i ryzyko urazów, taki jak: pływanie, ćwiczenia w wodzie, rower stacjonarny lub odpowiednio dobrane ćwiczenia gimnastyczne.

Wszyscy, niezależnie od kondycji, powinniśmy zwiększać codzienną aktywność nie tylko w trakcie ćwiczeń. Możemy np. chodzić w czasie rozmów telefonicznych, wybierać schody zamiast windy, parkować auto dalej od miejsca docelowego lub wysiadać z komunikacji publicznej przystanek wcześniej niż powinniśmy. Aktywność fizyczna pomaga nam osiągnąć odpowiednią masę ciała i utrzymać ją. Poprawia naszą wydolność, zdrowie i nastrój. Zmniejsza ryzyko wielu chorób przewlekłych, między innymi: nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy czy osteoporozy. Pozwala też zmniejszyć dawki leków stosowanych w terapii tych schorzeń i zmniejszyć ryzyko powikłań. Wojciech Oczko, lekarz Stefana Batorego, nie bez powodu mówił: „Ruch zastępuje wiele leków, żaden lek nie zastąpi ruchu”.



EWA BIENIEK

Dr n. med., specjalista chorób wewnętrznych, diabetologii, endokrynologii. Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Posiada bogate doświadczenie zawodowe, zdobyte podczas pracy w poradniach ambulatoryjnych i leczeniu szpitalnym m.in. w Klinice Endokrynologii i Chorób Metabolicznych Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi. Aktualnie pracuje w Dimedic Polska. Zajmuje się diagnostyką oraz leczeniem schorzeń endokrynologicznych, prowadzeniem pacjentów z cukrzycą (w tym kobiet z cukrzycą ciążową), oraz leczeniem otyłości.

Chcesz zadać pytanie naszej ekspertce? Napisz do nas na adres: [magazynnatura@drogerienatura.pl](mailto:magazynnatura@drogerienatura.pl)

# jak często można myć włosy?

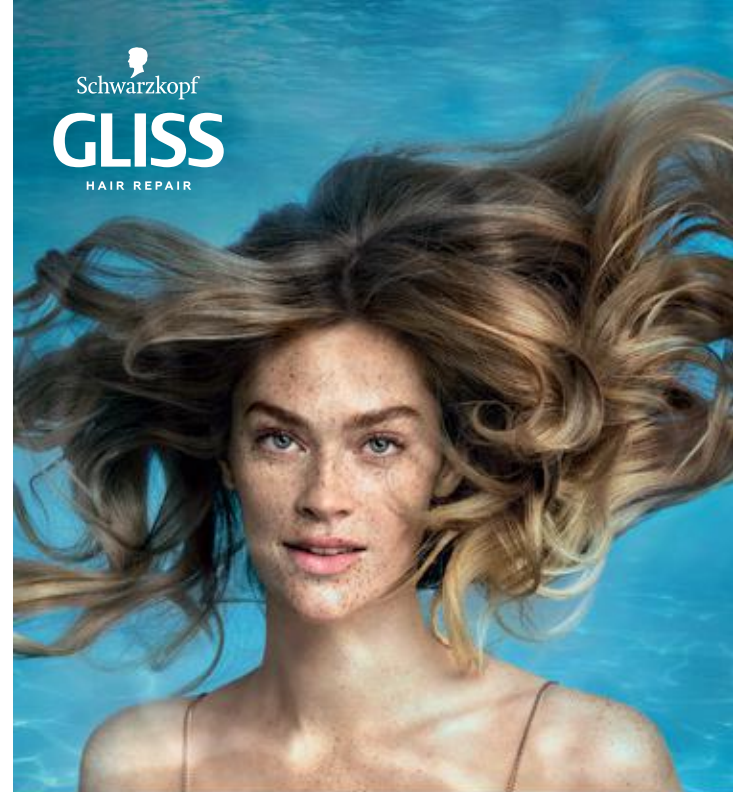
Im częściej myjesz włosy, tym szybciej się one przetłuszczają – głosi stare powiedzenie. Czy z punktu widzenia nauki jest ono prawdziwe? Jak przekonuje dr Katarzyna Pytkowska z Wyższej Szkoły Zawodowej Kosmetyki i Pielęgnacji Zdrowia w Warszawie, kiedyś było, lecz teraz możemy spokojnie zaliczyć je do mitów.

„Od końca I wojny światowej do lat 60., 70. a nawet 80. XX wieku w Europie stosowano substancje drażniące, alkalizujące, które powodowały, że czym częściej myto włosy, tym silniej działały gruczoły łojowe – w prostym mechanizmie obronnym. W momencie, kiedy nastąpiła zmiana receptur, zmieniła się też sytuacja” – wyjaśniła dr Pytkowska, która rozprawia się z mitami na temat kosmetyków. Doniesienia o tym, że częste mycie jest szkodliwe dla włosów zaczęły pojawiać się nagminnie w latach 30. Wcześniej rzadko myto włosy, bo nie było dobrych środków, za pomocą których można było włosy umyć skutecznie, nie powodując brzydkiego wyglądu. Do mycia wykorzystywano roztwory alkaliczne (np. roztwór amoniaku) oraz szampony oparte na mydle, które podwyższały naturalne pH włosów. To powodowało, że łuski keratynowe tworzące osłonkę włosa zaczynały odstawać od powierzchni, a same włosy stawały się matowe i ciężko je było rozczesać. Ponadto, jeśli myto włosy w twardej wodzie i po

umyciu odpowiednio ich nie zakwaszono, powstawał na nich dodatkowy osad. Stosowano też napary z kory Panama i innych surowców bogatych w saponiny (naturalne detergenty), ale efekty zabiegów z ich użyciem nie były zadowalające. Wreszcie sięgano po rozpuszczalniki, które skutecznie zmywały tłuszcz z powierzchni włosa, lecz jednocześnie wymywały lipidy spomiędzy łusek osłonki, co prowadziło do przesuszenia. W latach 30. stopniowo wprowadzono na rynek nowe szampony niezawierające mydła. Okazały się one jednak jeszcze bardziej szkodliwe dla włosów. Mydło zastąpiono innymi związkami, które miały silne właściwości myjące i ładnie się pieniły, ale mocno podrażniały skórę głowy, nasilając łojotok. Współczesne szampony są kwaśne. Nie zawierają nadmiernie drażniących środków powierzchniowo czynnych. Dzisiaj włosy możemy myć dowolnie często, jeżeli tylko stosujemy szampon dobrany do ich typu.

Źródło: [naukawpolsce.pl](http://naukawpolsce.pl)

REKLAMA



## Dla włosów spragnionych nawilżenia

“Cała seria jest świetna!”\*

glamorous90, ★★★★★



Kwas hialuronowy



Pielęgnuj to, co kochasz.

\*Opinia pochodzi z Katalogu Kosmetyków KWC wíaz.pl



# zimno, które leczy

**Krioterapia to jedna z najstarszych metod fizjoterapii. Dobroczynny wpływ zimna na organizm wykorzystywano już w średniowieczu – śniegiem i lodem łagodzano ból. Powoduje ona, że krew krąży w organizmie cztery razy szybciej niż normalnie. Leczenie zimnem zmniejsza obrzęki, eliminuje stan zapalny. Pomaga odzyskać radość życia i odmłodnieć.**

**W** zabiegach krioterapii wykorzystuje się bardzo niską temperaturę z zakresu od -110 do -180 stopni Celsjusza. Przy krioterapii miejscowej stosuje się urządzenie zakończone dyszą, która wygląda jak rura odkurzacza – za jej pomocą ochładza się wybrane stawy, fragmenty skóry czy mięśnie. Krioterapia ogólna polega na oziębieniu całego ciała w specjalnych komorach kriogenicznych. Szczególnie dużym powodzeniem cieszy się wykorzystanie tej metody w kosmologii i dermatologii. Wynika to z jej właściwości przeciwbólowych oraz przeciwzapalnych, jak również

z niezrównanej umiejętności zmniejszania obrzęków obwodowych. Stosuje się ją w przypadku licznych chorób skórnych oraz jako profilaktykę procesów starzenia się i pojawiania się pierwszych zmarszczek. Krioterapię łączy się zwykle z innymi zabiegami kosmetycznymi, np. wykonuje się ją po oczyszczaniu lub depilacji, aby złagodzić stan zapalny, z kolei przed depilacją laserową można wykorzystać jej działanie przeciwbólowe. Intensywność zabiegu dostosowana jest do potrzeb pacjentki. Krioterapia miejscowa ma również szerokie zastosowanie w leczeniu

cellulitu i nadwagi, a także w chirurgii plastycznej zarówno ciała, jak i twarzy. Można w ten sposób znacząco przyspieszyć proces gojenia się ran, zmniejszyć obrzęki pojawiające się po operacji. W krioterapii miejscowej wykorzystuje się: oziębione ziemie lecznicze, okłady z gliny, zabiegi przy użyciu lodu czy zimnej wody, zimne zawijania lub okłady, spraye, żełe chłodzące, gazy chłodzące: ciekły azot (-196 stopni Celsjusza), ciekłe powietrze (-89 stopni Celsjusza), dwutlenek węgla (-78 stopni Celsjusza). Przy krioterapii ogólnoustrojowej wykorzystuje się kriokomorę lub kriosau.

Kosmetologia w tych procedurach poprawia funkcjonalność stanu skóry. Dzięki temu wszelkie zastosowane później zabiegi wyróżniają się zdecydowanie wyższą skutecznością. Wynika to ze zintensyfikowania mikrokrążenia, zwiększenia napięcia komórek skóry i prowadzenia do optymalizacji przemiany materii. W przypadku krioterapii wskazuje się na istotne odmładzanie skóry. Dokładna temperatura w kriokomorze ustalana jest indywidualnie dla konkretnego pacjenta, w określonym zakresie. Natomiast wierzchnia warstwa jego skóry zostanie wychłodzona do temperatury pomiędzy zero a +4 stopnie Celsjusza. Co ciekawe, w czasie gdy nasz organizm będzie przywracać ciało do normalnej temperatury, musi spalić od 500 do 1000 kcal. Przeprowadzone testy i zabiegi, które poddano statystykom wykazały, że osoby, które nie stosowały żadnych diet odchudzających, a poddały się 20-30 zabiegom krioterapii traciły na wadze od 7 do 10 kg. Kriostymulacja ogólnoustrojowa powoduje: wzrost wydzielania hormonów tarczycy oraz nadnerczy, wzrost stężenia tlenu w mięśniach, przyspieszenie krążenia krwi, które utrzymuje się od 3 do 6 godzin, wzrost metabolizmu tkankowego, podniesienie progu odczuwania bólu, wzrost wydzielania endorfin, spadek napięcia mięśniowego, zwolnienie przewodnictwa w nerwach czuciowych. Pośród wskazań do krioterapii ogólnoustrojowej wymienia się: stwardnienie

rozsiarne, osteoporozę, urazy sportowe, stany zapalne oraz zwyrodnienia narządu ruchu, choroby tkanki łącznej, niedowłady spastyczne, odnowę biologiczną, przewlekłe zespoły bólowe. Z punktu widzenia kosmetologów krioterapia jest niezwykle skutecznym i potrzebnym zabiegiem. Istotnie bowiem reguluje procesy przemiany materii i sprzyja zahamowaniu procesów starzenia skóry, wyrównuje jej koloryt i zmniejsza widoczność oznak zmęczenia fizycznego oraz psychicznego. Pozytywnie oddziałuje również na włosy i paznokcie. Wykorzystuje się ją więc także w zabiegach, których zadaniem jest pielęgnacja płytki paznokciowej, w tym przy szponowatości paznokci. W kosmologii metoda ta pozwala też na skuteczne usuwanie zmian takich jak: pajączki naczyniowe, włókniaki, brodawki łojotokowe, brodawki zwykłe, brodawki

płaskie, naczyniaki, keloidy, nagniotki, zmiany potrądzikowe czy liszaj rumieniowaty. Leczenie niskimi temperaturami jest bardzo skuteczne w przypadku trądziku pospolitego, ponieważ sprzyja złuszczeniu naskórka. Ma to zastosowanie szczególnie w przypadku cyst, krost oraz grudek, tylko zaskórnik są odporne na działanie zimna.

Poza tym krioterapii przypisuje się wysoką skuteczność w leczeniu bliznowców oraz blizn potrądzikowych. Krioterapię stosuje się między innymi w celu ujędrnienia, odświeżenia,

odmłodzenia i pobudzenia skóry. Dzięki temu zabiegowi powracają młodzieńcze rysy twarzy, opadnięte policzki podnoszą się i znikają tak zwane chomiki. Terapię zimnem poleca się przy walce z rozstępami, a także w celu ujędrnienia skóry w okolicy ramion, piersi, brzucha, szyi i pośladków.

Marzena Czerwińska-Murgan





# woda to życie



fot. unsplash.com/michael c

**Wiele tradycji dalekowschodnich przenika do kultury europejskiej. Nie ma w tym nic dziwnego, że mieszkańcy reszty świata chcą zgłębić sekrety Japończyków, słynących z długiego i szczęśliwego życia.**

**J**apońska dieta wodna (JDW) cieszy się w ostatnim czasie dużą popularnością. Dzięki niej możemy pozbyć się nadprogramowych kilogramów, oczyścić organizm z toksyn i nawodnić go. Stosując ją nie trzeba odmawiać sobie jedzenia, bo jej cel nie ogranicza się tylko do utraty kilogramów (choć to często skutek uboczny). Jak tłumaczy jej propagatorka i znawczyni, Joanna Niecikowska, idea diety wodnej sprowadza się do świadomego picia wody. Gdy się tego nauczymy, ze zdumieniem odkryjemy, jak ogromną moc ma ta prozaiczna czynność. I w jak dużym stopniu wpływa na funkcjonowanie całego organizmu, począwszy od skóry, poprzez gospodarkę hormonalną, pracę jelit, cykle menstruacyjne aż po umysł.

## ZASADY

Dieta opiera się na rytuale picia wody. Jej twórcy zalecają rozpoczęcie dnia od wypicia od 250 do 500 ml wody na czczo. Osoby, którym smak wody nie do końca odpowiada, mogą dodać do niej miętę lub sok z cytryny. Należy pamiętać, aby nie pić jej bezpośrednio przed śniadaniem. Po wypiciu porcji płynów należy

odczekać z jedzeniem 45 minut i dopiero po tym czasie przystąpić do konsumowania pierwszego posiłku. Nie należy pić w czasie posiłków, lecz 1,5 godziny po nich. Za to pół godziny przed kolacją i obiadem można wypić po szklance wody. Ostatnią porcję wody przyjmujemy pół godziny przed snem. Woda powinna być przefiltrowana. A jeśli używamy wód mineralnych (niegazowanych) ze sklepu, kupujemy ją w szklanych butelkach. Do wody dodajemy niewielkie ilości soli kłodawskiej lub himalajskiej. Do tego stosujemy żywność niskoprzetworzoną. Ważne jest unikanie słodczy i dań typu fast food. Podstawę diety powinny stanowić warzywa i owoce o niskiej zawartości tłuszczu. Na naszych talerzach powinny znaleźć się: pełnoziarniste kasze, chude nabiał, chude mięso, ryby i jaja. Należy także wypijać wodę zawsze, gdy pojawia się głód, a nie jest planowany posiłek. By odnieść korzyści, wodę należy pić wolno, małymi łykami, spokojnie. Lepiej wypić spokojnie jedną szklankę wody niż dwie w pośpiechu.

## SKUTECZNOŚĆ

Dieta wodna nie jest niczym innowacyjnym.

Nieprawidłowe nawodnienie organizmu jest przyczyną dolegliwości trawiennych, złego samopoczucia i odpowiada za to, że trudno nam się pozbyć zbędnych kilogramów. Nacisk na picie wody jest więc w pełni uzasadniony. U zdrowej kobiety woda stanowi 50 procent masy ciała, u mężczyzn nawet 60 procent. Woda znajduje się we wszystkich komórkach, a także w osoczu i w szpiku. Jej zadaniem jest regulacja temperatury ciała, zwilżanie błon śluzowych gałek ocznych i stawów. Bez niej trudno mówić o procesie trawienia, równowadze wodno-elektrolitowej, gospodarce kwasowo-zasadowej, wchłanianiu substancji odżywczych z pokarmów. Umożliwia ona sprawną przemianę materii, a także usuwanie toksyn z organizmu. Zwiększanie ilości wody skutkuje lepszym samopoczuciem. Czujemy się lekko i rzadziej sięgamy po dodatkowe przekąski. Podczas stosowania tej diety problematyczne jest zazwyczaj trzymanie się regularnych pór jedzenia, a to jednak jest bardzo ważne.

## ILE WODY WARTO PIĆ W CIĄGU DNIA?

Zapotrzebowanie na wodę jest inne u każdego człowieka

– zależy od masy ciała, aktywności fizycznej, wieku, stosowanej diety, a także od temperatury za oknem i wilgotności powietrza. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) należy pić co najmniej 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała w ciągu dnia. U kobiet w ciąży to zapotrzebowanie wzrasta.

## JAKĄ WODĘ PIĆ?

Różną. Dzieciom, przyszłym mamom, kobietom karmiącym piersią i osobom starszym zaleca się wodę niskozmineralizowaną – źródłaną. Podczas letnich upałów albo gdy prowadzimy intensywny tryb życia lepszym wyborem będzie woda średnio- lub wysokozmineralizowana. Taka woda dobrej jakości dostarcza organizmowi dużo wapnia, cynku, żelaza, a także magnezu.

## JAK DŁUGO MOŻNA STOSOWAĆ DIETĘ WODNĄ?

Diętę tę – pod warunkiem, że jej założenia zostały dobrze zrozumiane – można stosować stale. Jest ona całkowicie bezpieczna, ponieważ polega przede wszystkim na zwiększaniu ilości spożywanych płynów. A to bardzo dobrze wpływa na funkcjonowanie organizmu. Można ją łączyć także z innymi dietami. Nie ma żadnych ograniczeń poza wykluczeniem produktów wysokoprzetworzonych czy używek. Japońska dieta wodna daje niesamowite efekty. To prosty sposób na piękną cerę, płaski brzuch i lepszy sen.

Marzena Czerwińska-Murgan



# zimowe witaminy

**Oslabiony układ odpornościowy, niewielka ilość światła słonecznego oraz ograniczony dostęp do świeżych warzyw i owoców. To trzy bolączki okresu zimowego, odpowiedzialne za zwiększoną zachorowalność na infekcje bakteryjne i wirusowe. Aby chronić nasze zdrowie, często sięgamy po preparaty witaminowe.**

**Z**ima to bez wątpienia okres, w którym powinniśmy zatroszczyć się o układ immunologiczny. Zimową porą mechanizmy odpornościowe organizmu ulegają osłabieniu. Stajemy się bardziej podatni na infekcje. Co gorsza, chłodne i wilgotne środowisko sprzyja namnażaniu się drobnoustrojów chorobotwórczych, suche zaś i zamknięte pomieszczenia, w których spędzamy większość czasu, ułatwiają patogenom przemieszczanie się. W takich warunkach nie trudno o infekcję. Negatywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie ma też niewielka ilość światła słonecznego, co także zaburza procesy immunologiczne organizmu, a dodatkowo powoduje senność i obniża aktywność fizyczną. Kolejną zimową bolączką jest sezonowy niedobór świeżych warzyw i owoców, który zubaża codzienną dietę. Panaceum na zimowe utrapienia stają się witaminy, zwłaszcza C i D. Czy zimą suplementacja tych substancji jest nam niezbędna?

## REMEDIUM NA PRZEZIĘBIENIE?

Witamina C (kwas askorbinowy) od dziesięcioleci stanowi podstawowe wyposażenie typowej polskiej apteczki. Bez wątpienia witamina C jest nam niezbędna do życia.



Dostępne w drogeriach Natura i na [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl)

Organizm człowieka, w przeciwieństwie do większości zwierząt (z wyjątkiem małp, świnek morskich i nietoperzy), nie ma zdolności do samodzielnego wytwarzania witaminy C. Musi ją przyjmować ze źródeł zewnętrznych – z pożywienia lub wytwarzanych syntetycznie preparatów medycznych. W przeciwnym razie może się nabawić problemów zdrowotnych. Niedobór witaminy C w skrajnych przypadkach może doprowadzić do skorbutu – choroby wielonarządowej, niegdyś powszechnej wśród marynarzy, która objawia się samoistnymi krwawieniami oraz przerośnięciem dziąseł. Współcześnie jednak schorzenie to jest rzadkością, a dobowe zapotrzebowanie na witaminę C zwykle zaspokajają zbilansowana dieta, szczególnie bogata w paprykę, natkę pietruszki, czarną porzeczkę, a także cytrusy. Kwas askorbinowy pełni w organizmie człowieka wiele ważnych funkcji. Bierze udział w syntezie kolagenu, niektórych hormonów i transmittorów. Uczestniczy w przemianach steroidów i tłuszczów. Reguluje wchłanianie żelaza i wapnia. Wspomaga odbudowę tkanek w czasie gojenia się ran. Reguluje ciśnienie

tętniczne oraz obniża stężenie glukozy. Do tego zwiększa odporność organizmu, jednakże, nie tak bardzo, jak zwykło się przez dziesięciolecia uważać. Wyniki badań fińskich naukowców wykazały, że kwas askorbinowy nie łagodzi objawów przeziębienia i nie zawsze skraca jego trwanie. Bardzo pomocne jednak może być profilaktyczne stosowanie witaminy C. Okazuje się, że zażywana przez osoby zdrowe wpływa na skrócenie czasu choroby o 8 procent u dorosłych i 14 procent u dzieci, a zatem niezbyt znacząco. Co ciekawe, wyjątek stanowi jedna grupa – osoby pracujące fizycznie i sportowcy. W ich przypadku profilaktyczne, regularne stosowanie witaminy C zmniejsza ryzyko wystąpienia przeziębienia o 50 procent. Co istotne, najważniejszą funkcją biologiczną witaminy C w organizmie jest synteza kolagenu, czyli białka występującego w niemal wszystkich tkankach organizmu, głównie w skórze. Z wiekiem ilość kolagenu zmniejsza się, co wpływa między innymi na procesy starzenia się skóry. Żeby temu przeciwdziałać, warto stosować kremy zawierające witaminę C. Ponadto kwas

askorbinowy chroni skórę przed działaniem wolnych rodników, spowalniając w ten sposób procesy starzenia, a także chroniąc przed promieniowaniem UV oraz innymi czynnikami zewnętrznymi.

## ANTIDOTUM NA BRAK SŁOŃCA

Kolejną zimową witaminą jest cholekalcyferol, czyli witamina D. W tym przypadku naukowcy nie mają wątpliwości – suplementacja jest jak najbardziej wskazana. Cholekalcyferol odpowiada za gospodarkę wapniowo-fosforanową. Zapewnia właściwą mineralizację kości, jest też niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układów: nerwowego, odpornościowego i hormonalnego. Witamina D jest wytwarzana w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych. Ze względu na niewystarczające nasłonecznienie dużej części globu, znaczna część ludzkości cierpi na jej niedobór. Co istotne, substancję można dostarczać do organizmu wraz z pożywieniem. Występuje ona przede wszystkim w rybach morskich, olejach roślinnych, jajkach i produktach mlecznych, jednakże w ograniczonej ilości. Dlatego zażywanie suplementów

z witaminą D jest wysoce wskazane w okresie jesienno-zimowym, od października do kwietnia, a w przypadku małego nasłonecznienia i dużych niedoborów także od maja do września. Szacuje się, że niedobór witaminy D może dotyczyć od 28 do nawet 100 proc. Europejczyków. Odsetek jest wyższy u osób hospitalizowanych, seniorów, a także pacjentów z osteoporozą. Badania prowadzone w ostatnim czasie przez australijskich naukowców na grupie ponad 300 tys. osób dowiodło, że niedostateczna ilość witaminy D wyraźnie podnosi ryzyko przedwczesnego zgonu. Suplementację warto rozpocząć już w pierwszych dniach życia, pamiętając o zalecanych dawkach dla poszczególnych grup wiekowych. Młodzież w okresie dojrzewania oraz dorośli powinni zażywać 800-2000 IU, seniorzy zaś nawet dwa razy więcej. Warto pamiętać, że możliwe jest przedawkowanie witaminy D, ale w przypadku przekroczenia dobowych dawek uznawanych za bezpieczne dla człowieka, czyli 4000 IU. Nie jest jednak dokładnie określone, jakie konkretnie wartości mogą być niebezpieczne.



# kolagen na zdrowie i urodę

**K**olagen jest bardzo ważnym elementem struktury skóry i odgrywa znaczącą rolę w zachowaniu zdrowego wyglądu włosów oraz paznokci. Jest istotną częścią tkanki łącznej, stanowi spoiwo łączące skórę, chrząstki i kości. Organizm ludzki produkuje go samodzielnie, lecz już po ukończeniu 25. roku życia proces ten zaczyna spowalniać, a w wieku 60 lat zanika zupełnie. Dlatego tak ważne jest, by dla prawidłowego funkcjonowania organizmu suplementować go.

## WAŻNY DLA SKÓRY, PAZNOKCI I WŁOSÓW

Kolagen jest podstawowym składnikiem macierzy zewnątrzkomórkowej i stanowi kluczowe białko skóry. Zapewnia ciągłość procesów odnowy komórkowej w skórze oraz wpływa na utrzymanie właściwego poziomu jej nawilżania. Hydrolizowany kolagen wpływa na poprawę wyglądu skóry, jej nawilżanie oraz opóźnia efekt starzenia, spływając zmarszczki. Wygładza ją, nadaje jej sprężystości i zapewnia odpowiednie napięcie. Dzięki zdolności wiązania wody zapewnia odpowiednie nawilżenie. Może on także wpływać na redukcję cellulitu i rozstępów oraz szybsze gojenie się ran, łagodzenie blizn, a także leczenie oparzeń. Białko kolagenowe jest również budulcem paznokci, włosów i zębów. Wpływa na

twardość płytki paznokci, dlatego w przypadku jego niedoboru stają się one podatne na rozdawanie i łamanie. Dostarcza także niezbędnych aminokwasów, które odżywiają cebulki włosów, wpływając na ich prawidłowy wzrost oraz odbudowę. Jego niedobór objawia się wyglądem włosów: są cienkie, przesuszone, rozdwojone,

łamliwe. Zaczynają także nadmiernie wypadać, powodując nawet łysienie. Jego suplementacja wpływa na ich regenerację.

## KOLAGEN NA ZDROWIE

Kolagen umożliwia zachowanie integralności chrząstki, której zadaniem jest ochrona naszych stawów. Oprócz tego jest składnikiem mazi

stawowej, która zapewnia ich odpowiednie nawilżanie. Im go mniej, tym gorsza kondycja naszych stawów. Suplementacja tej substancji przyczynia się do zmniejszenia dolegliwości bólowych stawów i umożliwia podejmowanie aktywności fizycznej. Suplementacja tej substancji pozwala kontrolować ciśnienie krwi, czyli pośrednio

pomaga oczyścić ściany tętnic z tłuszczu. Dzięki temu jakość krążenia krwi znacznie się poprawia, a to zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych.

## KOLAGEN A PROCES STARZENIA

Gdy proces rozkładu białek i włókien kolagenowych przeważa nad jego produkcją,

warto przyjmować go z zewnątrz. Na szybką degradację kolagenu wpływa szczególnie wiek, ale także nadmierny i przewlekły stres, różne choroby, zbyt intensywny wysiłek fizyczny, toksyny oraz warunki atmosferyczne, w tym temperatura (warto chronić skórę przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym używając kremów

ze specjalnymi filtrami UVA i UVB).

## KOLAGEN – GDZIE GO ZNAJDZIEMY?

Obecny jest w produktach takich jak żelatyna spożywcza, kurze łapki, chrząstki rekina i podroby. W diecie kolagenowej zaleca się, by zamiast grillowania, smażenia i opiekania wybierać gotowanie.

**Tvoja skóra stała się sucha, przebarwiona i brak jej sprężystości oraz elastyczności? Pojawiają się zmarszczki? Włosy nadmiernie wypadają, a paznokcie są łamliwe? Mogą to być oznaki niedoboru kolagenu w organizmie.**

Im więcej potraw będziemy przygotowywać z użyciem wody, tym lepiej. Warto zrezygnować ze spożywania rafinowanych węglowodanów i cukru. Świetnym uzupełnieniem zdrowej diety będzie korzystanie z kosmetyków zawierających kolagen. Kolagen w pożywieniu znajdziemy także w pokarmach zawierających koenzym Q10, do których zaliczają się rośliny strączkowe, ryby i kiełki pszenicy. Można także skorzystać z suplementów diety, w których znajdziemy kolageny: rybi, bydlęcy czy wieprzowy. Najskuteczniejszy jest kolagen rybi. Warto pamiętać, by wybierać suplementy zawierające także witaminę C i kwas hialuronowy, które będą dodatkowo stymulować produkcję kolagenu.

## PŁYN, PROSZEK, TABLETKA – KTÓRĄ WERSJĘ KOLAGENU WYBRAĆ?

Najpopularniejszy jest kolagen w wersji sproszkowanej. Często łączy się go z różnymi napojami i koktajlami, gdyż nie ma zapachu i smaku. Drugi pod względem popularności jest kolagen w płynie. Zarówno pierwszy, jak i drugi produkt są najlepiej przyswajalne przez organizm – wchłaniają się już w przewodzie pokarmowym. Preparaty w tabletkach należy zawsze popijać dużą ilością wody. Jeżeli wybierzemy ten rodzaj preparatu, zdecydujemy się na kolagen pozyskiwany z ryb morskich.

Marzena Czerwińska-Murgan

foto: unsplash.com/nick arnot



# kolorowa dekada

**Od czerwonych i śliwkowych ust, smoky eye, aż po pandemiczny trend make up no make up – tak przez ostatnią dekadę zmieniały się trendy w makijażu. Opowiada o nich oraz o rosnącej świadomości klientek wizażysta Daniel Sobieśniewski, który od 10 lat współpracuje z drogeriami Natura.**

## W grudniu minęło 10 lat Twojej współpracy z drogeriami Natura. Jak zaczęła się ta przygoda?

Moja współpraca z drogeriami Natura zaczęła się po prostu od zaproszenia na rozmowę rekrutacyjną na stanowisko wizażysty, który miał współtworzyć kosmetyki do makijażu. Podczas spotkania wylosowałem do zrobienia dwa makijaże – makijaż dla kobiety dojrzałej oraz makijaż kolorowy. Do dyspozycji miałem kosmetyki Kobo, My Secret i Sensique. Znałem te marki, używałem ich wcześniej, kosmetyki te znajdowały się w moim makijażowym kufrze. Z perspektywy czasu myślę, że dzięki temu poszło mi dobrze, po kilkunastu dniach dostałem odpowiedź, że spośród wszystkich kandydatów wybrano mnie. I podpisałem kontrakt! Bardzo się ucieszyłem, bo zawsze marzyłem o tym, żeby tworzyć kosmetyki do makijażu, zobaczyć proces ich powstawania „od kuchni” i w nim uczestniczyć.

## Jak przez tę dekadę zmieniały się trendy makijażowe i branża kosmetyków kolorowych?

Rynek kosmetyczny dynamicznie się rozwija, a wraz z nim ewoluują trendy w makijażu. Ostatnie dziesięć lat to wiele zmian, dotyczących zarówno kosmetyków kolorowych, dostępnych na rynku, jak i samych technik wykonywania makijażu. Makijaż w ciągu ostatnich dziesięciu lat przeszedł znaczną transformację. W stosunkowo krótkim czasie nastąpiły zmiany, które wpłynęły na

codzienny proces malowania się kobiet. Pierwszym aspektem, który był kluczowym bodźcem do zmian, był silny rozwój kategorii beauty w social mediach. Prym tutaj wiedzie platforma YouTube, na której w ostatniej dekadzie zaczęły pojawiać się filmiki z tutorialami makijażowymi. Kanały o tej tematyce zaczęły prowadzić nie tylko certyfikowane wizażystki, ale również młode dziewczyny, dla których makijaż jest wielką pasją. Nagrywane w domowych warunkach materiały w szybkim tempie zyskały rzeszę fanek, które chciały dowiedzieć się więcej o makijażu i o jego technikach. W czasach, w których jedynym źródłem informacji były kosztowne kursy i książki, była to prawdziwa gratka. Filmy publikowane na YouTube w czasie stały się coraz bardziej dopracowane, nagrywane w studio, profesjonalnym sprzętem, a z czasem stały się zajęciem na cały etat i źródłem dochodu z reklamy kosmetyków i ze współpracy z markami. Wraz z szybkim rozwojem kanałów o tematyce kosmetycznej, zwiększała się wiedza kobiet na temat technik oraz produktów do makijażu. Wpłynęło to znacznie na jakość szeroko dostępnych kosmetyków.

## Kobiety są coraz bardziej wymagające, szukają nie tylko nowych trendów, ale też kosmetyków dobrej jakości...

Oczywiście, w dzisiejszych czasach kosmetyki profesjonalne niewiele różnią się od tych, które można kupić

## 2012

Pojawiają się makijaże inspirowane klimatem retro – czerwone lub bordowe usta i kreska. Nadal modny był trend z lat 2000, czyli czarna kredka dookoła oka lub tylko na samej linii wodnej.

## 2013

Najmodniejszym kolorem na ustach był oranż i rozświetlone, pastelowe oko.

## 2014

Wielki powrót lat 90. i kolorowych makijaży oczu – łączono np. pomarańcz, róż i fiolet. Do tego modne były usta nude.

## 2015

Modne były mocne, śliwkowe usta i ciemny smoky eye. 2015 rok to również czas, w którym pierwsze kroki stawiał trend konturowania twarzy.

## 2016

Hitem stało się mocne konturowanie twarzy – wręcz fotograficzne, zapożyczone z makijażu drag queen, a na oku popularny wtedy makijaż typu cut crease.

## 2017

Brwi są na pierwszym planie – mocno podkreśla się je pomadą.

## 2018

W Polsce spopularyzowane zostały techniki makijażowe ze Wschodu. Panie nauczyły się perfekcyjnie „blendować” i łączyć ze sobą cienie. Popularne stały stacjonarne szkolenia makijażowe.

## 2019

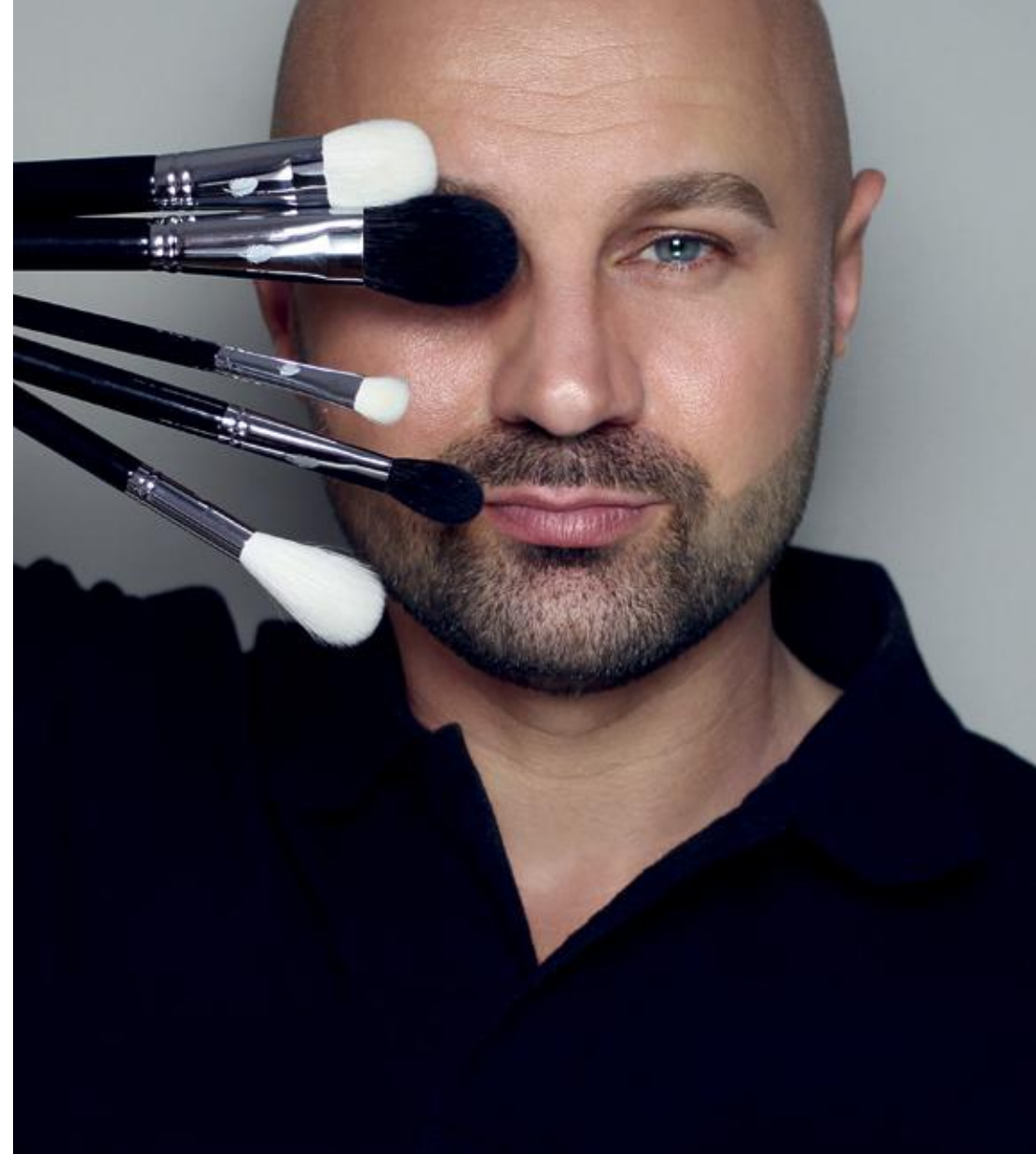
Gorącym trendem było rozświetlenie – pojawiały się rozświetlacze płynne, w kamieniu, sypkie, w żelu. Stosowano je nie tylko na twarzy, ale również na całym ciele.

## 2020

Wrócił trend na spokojniejsze oko nude i delikatnie podkreślone brwi. Hitem stała się laminacja brwi i rzęs.

## 2021

Czas pandemii – makijaż stał się bardzo oszczędny, a w dobie masceczek kobiety przestały malować usta. Królował make up no make up.



## DANIEL SOBIEŚNIEWSKI

Dyplomowany mistrz w zawodzie wizażysta-stylista. Uhonorowany tytułem ARTYSTA ROKU 2014 przez magazyn Make Up Trendy. Oficjalny makijażysta marki KOBO Professional. Wizaż to jego praca, powołanie i życiowa pasja. Twarz traktuje jak malarskie płótno, a kosmetyki jak paletę barw – to pozwala mu tworzyć osobiste, subtelne i kobiece makijaże. Daniel od wielu lat maluje osoby publiczne, uczestniczy w licznych sesjach zdjęciowych, pokazach mody oraz programach TV.

w drogeriach. Każda kobieta ma możliwość wykonania profesjonalnego makijażu w domowych warunkach. Przyznam szczerze, że przez te wszystkie lata przeszedłem kolorową, wyboistą, ale też satysfakcjonującą drogę, która była niczym makijażowa misja do zrealizowania. Jestem osobą bardzo wymagającą i jakość jest dla mnie bardzo ważna. Dlatego na co dzień używam w pracy kosmetyków Kobo, Sensique czy My Secret, używam ich także podczas pokazów makijażu w szkole wizażu, sesji zdjęciowych, produkcji telewizyjnych czy też przy wykonywaniu makijaży ślubnych. Muszę mieć kosmetyki, które są multifunkcyjne i dobre jakościowo. Marki dostępne na wyłączność w drogeriach Natura spełniają wszystkie moje oczekiwania.

Przez te wszystkie lata stałem się ambasadorem Kobo czy My Secret i jestem bardzo zadowolony z tej współpracy. Jakiś czas temu miałem okazję, wraz z zespołem managerów, odwiedzić fabrykę i zobaczyć, jak wygląda produkcja tych kosmetyków. Byłem pod wielkim wrażeniem nowinek technologicznych, jakie nam tam zaprezentowano. Jestem szczęśliwy i dumny z tego, że mogę reprezentować właśnie te marki.

## Kolekcje makijażowe sygnowane Twoim nazwiskiem mają bardzo dużą grupę fanek, które czekają na kolejne premiery limitowanych serii. To chyba daje największą satysfakcję w pracy?

Przez dekadę wraz z zespołem technologów i brand managerów udało mi się stworzyć wiele kultowych kosmetyków

i kolekcji sygnowanych swoim nazwiskiem. Posiadanie palety czy innego kosmetyku ze swoim nazwiskiem to coś niesamowitego. Wielu moich kursantów i znajomych z branży wizażu ma te kosmetyki, ale mają je także ludzie wcześniej mi nieznanymi, którzy piszą do mnie, że są bardzo zadowoleni z ich jakości i czują się dumni, że nimi malują. To dla mnie ogromna satysfakcja. Panie doceniają wysoką jakość tych produktów. Wszystkie limitowane edycje są wyjątkowe i dlatego cieszą się takim powodzeniem. Po prostu lubię kosmetyki, które współtworzę i dobrze mi się na nich pracuje. To też doceniają klientki drogerii Natura. W przyszłości chciałbym jeszcze bardziej rozwinąć Kobo, Sensique i My Secret, mam już pomysły na innowacyjne formuły i rozwiązania.



# prezent dla babci



NATURAL HOME SPA  
Odpężająca sól do kąpieli  
ARTISTE

Wzmacniający szampon i odżywka  
do włosów suchych i zniszczonych  
BOTANIC SKINFOOD

Liftingujące-rozjaśniające serum  
pod oczy

Hialuronowe serum  
przeciwzmarszczkowe

Nawilżająca maska na tkaninie

Krem przeciwzmarszczkowy  
Suplement diety KOLAGEN

Dostępne w drogeriach Natura  
i na [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl)

## NIE DRAP!

MOJA CÓRKA OD KILKU LAT ZMAGA SIĘ Z TRĄDZIKIEM,  
ALE NAJWIĘKSZYM PROBLEMEM SĄ BLIZNY I ROZDRAPANIA.  
JAK JEJ POMÓC?

Mówimy często, że oczy są zwierciadłem duszy. Prawdziwym zwierciadłem jest jednak nasza skóra. Skóra i układ nerwowy wywodzą się z tego samego listka zarodkowego – ektodermy, a wiele wewnętrznych procesów zachodzących w organizmie świadczy o tym, że te dwa układy są ze sobą powiązane. To właśnie powiązania pomiędzy układem nerwowym a skórą sprawiają, że jej stan pogarsza się pod wpływem stresu. Obserwujemy to w dermatozach zapalnych: łuszczycy, atopowym zapaleniu skóry czy trądziku – zarówno młodzieńczym, osób dojrzałych, jak i różowatym, ale także w procesie starzenia się. Pozornie banalna choroba, jaką wydaje się być trądzik, od lat zatruwa życie dorastającym pacjentom i pacjentkom. Jak to możliwe? Medycyna rozwija się w imponującym tempie, leczymy z powodzeniem znacznie poważniejsze choroby, ludzie żyją dłużej i zdrowiej niż choćby sto lat temu. Dlaczego więc trądzik nadal stanowi wyzwanie terapeutyczne? Każdy z nas ingeruje w swoją skórę, włosy i paznokcie. Nie chodzi o to czy, ale jak często i gdzie. Większość z tych zachowań jest nieszkodliwa, a sam zainteresowany potrafi nad nimi zapanować. Niestety, w trakcie przewlekłego stresu osoby predysponowane mogą stracić kontrolę. Problem obsesyjnego mycia i odkażania rąk w czasie pandemii zebrał spore żniwo w postaci wyprysku alergicznego i z podrażnienia.

Trądzik niejedno ma imię. Hormonalny, kosmetyczny, polekowy, skupiony, piorunujący, pospolity – to wszystko odmiany tej samej przewlekłej zapalnej choroby. Jest jeszcze jeden – najbardziej tajemniczy – nazywa się *acne excoriée*, po polsku trądzik przeczosowy lub trądzik z wydrapania. *Acne excoriée* charakteryzuje się kompulsywnym pragnieniem

powtarzalnego drapania lub manipulowania skórą w celu pozbycia się zmian trądzikowych. To połączenie trądziku pospolitego i zaburzenia obsesyjno-kompulsyjnego, polegającego na skubaniu i wydrapywaniu skóry. Co istotne, nasilenie skubania skóry niekoniecznie jest skorelowane z ciężkością samego trądziku. *Acne excoriée* dotyczy zarówno nastolatków, jak i dorosłych. Jest poważnym problemem, ponieważ w krótkim czasie może doprowadzić do strupów, otwartych ran czy owrzodzeń, które goją się długo i pozostawiają po sobie przebarwienia i blizny. Zarówno postawienie diagnozy, jak i leczenie jest długotrwałe. Niejednokrotnie pacjenci miesiącami, a nawet latami testują na sobie domowe metody leczenia trądziku, rady instagramowych pseudoekspertów, wędrują od dermatologa do dermatologa, stosują długotrwałe antybiotykoterapie. I nic nie pomaga, często jest coraz gorzej, nie tylko ze skórą, ale i z kondycją psychiczną pacjenta. *Acne excoriée* jest błędnym kołem, w którym stres zaostrza zmiany skórne, a powstałe rany i blizny nasilają stres.

Leczenie trądziku *acne excoriée* musi być prowadzone równolegle przez dermatologa i psychiatrę. Pamiętajmy jednak, że wszystkie ich wysiłki na nic się zdadzą, jeśli nie będzie współpracy i zaufania ze strony pacjenta. Dermatologicznie zajmujemy się przede wszystkim minimalizowaniem bliznowacenia, zahamowaniem powstawania przebarwień i profilaktyką zakażeń. Do leczenia dermatologicznego dodaje się często leki przeciwdepresyjne z grupy SSRI (selektywnych inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny). Zazwyczaj leczenie jest kilkumiesięczne, z możliwie najszybszą redukcją dawki leków. Jeśli jest to potrzebne, dodatkowym wsparciem jest terapia psychologiczna.



DR KATARZYNA  
PŁUŻAŃSKA-  
SREBRZYŃSKA

Specjalista dermatologii  
i venerologii. Mieszka  
i pracuje w Łodzi, jest współ-  
twórcą SILVER CLINIC.

Chcesz zadać pytanie naszej  
ekspertce? Napisz do nas na adres:  
[magazynnatura@drogerienatura.pl](mailto:magazynnatura@drogerienatura.pl)





# pielęgnacja skóry zimą

Pory roku wyznaczają rytm naszych codziennych obowiązków. Od nich zależą także nasze plany na relaks, urlop czy aktywne spędzanie czasu. Pogoda wpływa na nasze wybory, kiedy stajemy przed szafą pełną ubrań. Ale czy pamiętamy również o tym, aby dostosować sposoby pielęgnacji skóry do zmiennych warunków atmosferycznych? Przeczytajcie, jakie to ważne!

**W** czasie zimy nasza cera potrzebuje szczególnej ochrony i pielęgnacji. Ciągłe przebywanie w sztucznie nagrzewanych, suchych pomieszczeniach oraz na dworze podczas mrozów i silnych wiatrów osłabiają ją i wysuszają. Niekorzystnie wpływa na nią także termiczny szok, kiedy wychodzimy na dwór z ciepłego pomieszczenia. Skutkiem ekstremalnych zimowych doznań mogą być zaczerwienienia, uczucie suchości, a nawet pękające naczynka. Nasza skóra może stać się przesuszona, skłonna do podrażnień

i zaczerwienień, brak jej blasku, może być szara lub ziemista. Stosując jednak pewne zasady (o których piszemy poniżej) możemy się w pełni cieszyć zimą – bez szkody dla urody!

## POŻEGNAJMY MYDŁO

Nasza skóra ma swoją barierę ochronną, w której kluczową rolę odgrywa sebum. Zimą warto więc zadbać o to, aby usuwając brud, martwy naskórek, toksyny i inne zanieczyszczenia nie zetrzeć sebum. Najlepiej jest zrezygnować z mydła i kosmetyków zawierających alkohol. Do demakijażu proponujemy stosować delikatne mleczka, płyny micelarne, a do oczyszczania twarzy oleje (są one delikatne, odżywiają i nawilżają). Skórę tłustą można delikatnie oczyszczać żelem do mycia twarzy, a do jej tonizowania polecamy naturalne hydrolaty oraz wodę różaną.

## OSTROŻNIE Z PEELINGIEM

Peeling pomaga usunąć ze skóry martwy naskórek,

pobudza ją do regeneracji, odżywia i wygładza. Zimą może on jednak podrażniać i tak wrażliwą już skórę. Dlatego proponujemy, aby mocny zdzierak zastąpić łagodniejszym, z drobnymi i delikatnymi cząsteczkami ściernymi.

## STOSUJMY OLEJKI

Roślinne oleje to cenne źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i składników odżywczych. Nawilżają, odżywiają, natłuszczają, regenerują i wygładzają skórę. Zimą ich stosowanie jak najbardziej jest zalecane, z wyjątkiem tylko oleju kokosowego i arganowego (mocno wysuszają).

## ODŻYWCZA MASECZKA

Stosując ją przynajmniej raz w miesiącu, można pomóc skórze zregenerować się i odbudować naturalny płaszcz hydrolipidowy, a przy tym odżywić i odświeżyć skórę. Najlepiej wybrać takie maseczki, których skład bogaty jest w naturalne komponenty: olejki, witaminy (A, C, D, E,

K) i antyoksydanty. Dobrze, jeśli zawierają także łagodzącą alantoinę, kwas hialuronowy, flawonoidy, garbniki i kwasy owocowe.

## MOCNE NATŁUSZCZANIE

W sytuacji, gdy skóra jest mocno przesuszona, podrażniona, zaczerwieniona, piecze, swędzi i zaczyna się łuszczyć – niezbędne będzie jej natłuszczenie. Polecamy, aby zacząć stosować wtedy masło shea i używać go przez kilka dni i nocy.

## OCHRONA UST

Wysuszone przez mroźne powietrze, zwilżane przez ślinę nasze usta zimą cierpią z powodu spierzchnięcia i pęknięcia. Oprócz tego wydzielina z jamy ustnej zawiera kwaśne enzymy odpowiedzialne za rozkład pożywienia, dlatego ta metoda tylko pogarsza stan warg. Usta najlepiej smarować co godzinę pomadką z woskiem pszczelim lub tłustym kremem. W regeneracji pomogą także domowe i sklepowe maseczki lub miód w czystej postaci.

## PIELĘGNACJA DŁONI

Zimą szczególną uwagę należy zwrócić na wybór odpowiedniego kremu do rąk – niech to będzie gęsty, natłuszczający balsam. I koniecznie trzeba nosić rękawiczki!

## WZBOGACAJMY DIETĘ

Do diety należy włączyć produkty bogate w witaminę C, której duże ilości znajdują się w cytrusach, papryce, szpinaku, brokułach, często sięgać po bogatą w witaminę A marchewkę, po pestki słonecznika i dyni (zawierają cynk). W jadłospisie należy też uwzględnić tłuste ryby, nabiał, orzechy, zboża oraz owoce.

Przemyślana pielęgnacja, zgodna z potrzebami naszej skóry, to najlepszy sposób na zachowanie jej zdrowego i pięknego wyglądu.

Marzena Czerwińska-Murgan



NATURA EKO

S.O.S. ochronny krem do rąk

Odżywczy krem-maska

24h nawilżający krem-serum

Pomadka regenerująca z olejkiem awokado

Pomadka nawilżająca z woskiem pszczelim i lanoliną

Uniwersalny krem regenerujący do ciała

Uniwersalny krem nawilżający do ciała

Dostępne w drogeriach Natura

i na [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl)



# prezent dla dziadka



PAN GOLIBRODA  
2 w 1 Balsam do brody i wąsów  
2 w 1 Olejek do brody i wąsów  
3 w 1 Żel do brody, włosów i ciała  
Grzebień do włosów  
Czki do paznokci  
Szczotka do pielęgnacji wąsów i brody  
Pędzel do golenia brody i wąsów  
Dostępne w drogeriach Natura  
i na [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl)

## ZGODNIE Z PRAWEM

**W sklepie, w którym zamierzałam kupić spodnie na wyprzedaży, zauważyłam informację umieszczoną przy kasie: „ubrania przecenione nie podlegają reklamacji”. Czy takie stanowisko jest zgodne z obowiązującymi przepisami?**

Odpowiedź na to pytanie jest prosta i jednoznaczna – sprzedawcy, którzy umieszczają tego typu informacje w swoich sklepach, łamią prawo. Nie jest bowiem możliwe odmówienie klientowi prawa do reklamacji przy zakupie wadliwego towaru, nawet jeśli towar kupiliśmy w ramach oferty wyprzedażowej. W tych przypadkach bardzo często mylimy pojęcie reklamacji z możliwością zwrotu towaru. O ile prawo do zwrotu uzależnione jest od woli sprzedającego, o tyle reklamacja jest prawem, które wynika z zapisów Kodeksu cywilnego. Artykuł 556 Kodeksu cywilnego jasno potwierdza, iż sprzedawca ponosi odpowiedzialność względem kupującego, czyli każdego z nas, jeśli sprzedany towar ma wady. Jeśli zatem kupimy buty, których podeszwa po kilku dniach noszenia odkleja się lub wypadły napy w naszej nowej kurtce, to mamy pełne prawo zareklamować taki wadliwy towar. Tłumaczenie obsługi sklepu powołującej się na zakup w ramach wyprzedaży jest niezgodne z prawem. Musimy w takich przypadkach zawsze jasno podkreślić, iż reklamujemy dany produkt, a nie dokonujemy wymiany. Jest jednak jeden wyjątek od zasady pełnego prawa do reklamacji towaru, zakupionego w obniżonej cenie – jeżeli przyczyną obniżenia ceny była wada towaru jako jedyny powód obowiązywania „ceny wyprzedażowej”, a pracownicy sklepu poinformowali nas o tym fakcie podczas zakupu, nie możemy zareklamować takiego produktu.

**Kupiłam kurtkę w sklepie na wyprzedaży. Dopiero w domu zauważyłam, że cena na metce jest niższa od ceny, którą faktycznie zapłaciłam. Czy mogę domagać się zwrotu różnicy w cenie?**

Każdy sprzedawca ma obowiązek jasnego informowania o cenach towarów oferowanych w jego sklepie. Ta zasada została

wyraźnie określona w ustawie z dnia 9 maja 2014 r. o informowaniu o cenach towarów i usług. Zgodnie z art. 4 tej ustawy, w miejscu sprzedaży detalicznej uwiadczenia się cenę w sposób jednoznaczny, niebudzący wątpliwości i umożliwiający porównanie cen. Cena wskazana na metce ma za zadanie ułatwiać klientom dostęp do oferowanych cen. Przepisy Kodeksu cywilnego określają jasno zasadę – towar przeznaczony na sprzedaż wraz z oznaczeniem ceny (na przykład na metce czy na półce sklepowej) jest ofertą sprzedaży. Jeśli zakupiona kurtka ma na metce inną cenę niż na paragonie, ma Pani prawo domagać się zwrotu różnicy lub zwrócić zakupiony przedmiot nawet wtedy, gdy sklep nie przyjmuje zwrotów. W takiej sytuacji należy mieć dowód, że cena była inna. Warto zatem zachować metkę i przedstawić ją w sklepie wraz z paragonem lub innym dowodem zakupu.

**Czy mogę zwrócić produkt kupiony w ramach wyprzedaży, jeśli znajdę taki sam w drugim sklepie, ale w niższej cenie?**

Zwrot zakupionego towaru zależy wyłącznie od dobrej woli sprzedawcy. Jeśli nie przewiduje on zwrotów, to nie możemy powołać się na niższą cenę w innym sklepie i oddać produktu. Taka przesłanka nie jest także podstawą do reklamacji. Okres wyprzedaży w sklepach to często czas szybkich i nie zawsze do końca przemyślanych zakupów. Warto zatem trochę zwolnić, przeanalizować ceny w innych sklepach i dopiero wtedy dokonać zakupu. Niektórzy klienci informują, że ich zdaniem niektóre ceny są sztucznie zawyżane przed okresem wyprzedaży. Regulacje prawne, które miałyby chronić przed takimi praktykami, jeszcze nie weszły w życie. Ustawodawca przygotowuje ustawę, której zadaniem będzie dostosowanie prawa polskiego do przepisów unijnych, zakazujących sztucznego zawyżania cen przed okresem wyprzedaży. W przyszłości obok ceny „wyprzedażowej” ma znajdować się także cena najniższa, jaka obowiązywała przez ostatnie 30 dni.



JOLANTA WOŹNIAK

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

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



## suflet malinowy

**SKŁADNIKI:** 190 g mrożonych malin • 70 g białek • 35 g cukru • masło i cukier do foremek • 50 g rubinowej lub białej czekolady

Maliny rozmrozić. W trakcie rozmrażania na dnie naczynia pojawi się sok – w zależności od ilości usunąć łyżkę lub dwie płynu. Przygotować cztery kokilki o średnicy 9 cm i wysokości 5 cm. Dokładnie wysmarować je masłem i obsypać cukrem (to bardzo istotne, by suflety wyrosły).

Piekarnik rozgrzać do temperatury 190°C. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej – niedużą metalową miskę umieścić na garnku z gorącą wodą tak, by dno miski nie dotykało wody. Owoce zblendować i przetrzeć przez sito, dodać do purée połowę cukru i dokładnie wymieszać. Białka ubić na sztywną

pianę – w trakcie ubijania dodać pozostały cukier. Jedną trzecią ubitej piany dodać do malin i delikatnie wymieszać. Dodać resztę białek. Rozdzielić masę do kokilek, wyrównując dokładnie wierzch – dzięki temu suflet równo się podniesie. Piec 10-12 minut, do wyrośnięcia i lekkiego zarumienienia wierzchu. Oprószyć cukrem pudrem, polać roztopioną czekoladą i natychmiast podawać.

# w kokilkach

## crème brûlée

**SKŁADNIKI:** 5 dużych żółtek • 185 g śmietanki 36% • 185 g mleka • 65 g cukru + 4 łyżki do karmelizacji • pół dużej łaski wanilii

Przygotować cztery kokilki o średnicy 9 cm i wysokości 5 cm. Piekarnik rozgrzać do temperatury 150°C. Łaskę wanilii przekroić wzdłuż i dokładnie wyzkrobać nożem ziarenka. Ziarenka dodać do żółtek, skórkę do mleka. Mleko i śmietankę podgrzać. Żółtka utrzeć z cukrem, aż masa zjaśnieje. Gdy mleko i śmietanka zaczną się

gotować, wlać do masy jajecznej i delikatnie wymieszać różgą. Przebrać masę przez drobne sito do miarki, usunąć łaskę wanilii. Rozdzielić krem do naczyń uważając, by masa nie osadziła się na brzegach naczynia. Kokilki umieścić w brytfannie o wysokich brzegach w odległości 2 cm od siebie. Wlać wodę do połowy wysokości kokilek. Piec ok. 45 minut, do ścięcia masy. Po upieczeniu naczynia wyjąć z kąpieli i dobrze wystudzić (najlepiej przez noc w lodówce). Tuż przed podaniem posypać powierzchnię kremu cukrem (1 kokilka = 1 łyżka) i skarmelizować podgrzewając palnikiem cukierniczym.

Legendarne desery, często podawane w restauracjach. Przy odrobinie chęci i zaangażowania można je bez większych trudności przygotować w domu.



# drugie życie choinki

choinka, a dekorowana była ozdobami z papieru, bibuły, jabłkami bądź piernikami. Powrót do tej tradycji to nie tylko korzyść w postaci zaoszczędzonego drzewa, ale również zwrócenie uwagi ku naturalnym ozdobom, które w łatwy sposób można podać recyklingowi, a ich samodzielne przygotowanie pobudzi kreatywność i wprowadzi nas w świąteczny nastrój.

## DEKORACYJNY RECYKLING

Jeśli w minione święta zamiast choinki wybraliśmy wianki i inne świąteczne dekoracje, nie wyrzucamy ich w całości do odpadów zmieszanych. Warto odpowiednio zagospodarować surowce pozostałe po świątecznych ozdobach. Materiały takie jak słomiana lub metalowa baza wianka, drut, bombki, szyszki, suszone owoce i rośliny czy wstążki można wykorzystać ponownie bądź przekazać w dobre ręce. Niepotrzebne ozdoby wyrzucamy dopiero w ostateczności pamiętając o odpowiedniej segregacji surowców. Wianki i girlandy wykonane z trwałych gałązek, na przykład jodły Nobilis czy sosny, ulegną zasuszeniu, wystarczy więc pozbawić je charakterystycznych dla okresu świątecznego elementów i pozostawić jako zimowa dekoracja mieszkania.

Wiktoria Szczygieł  
pracownia florystyczna Kosmosy  
@kosmosy\_

**W**yjątkową atmosferę wprowadzamy w czasie świąt do naszych domów poprzez sezonowe dekoracje, światło lampek świątecznych czy świec oraz smaki i zapachy kojarzące się tylko z tym okresem roku. W mieszkaniach pachnących grzany winem i świątecznymi wypiekami zazwyczaj najważniejszą dekoracją w tym czasie jest ozdobiona na różne sposoby choinka.

Od tego, gdzie kupiliśmy żywą choinkę, jak została ona wyhodowana i w jaki sposób się jej pozbędziemy zależy, jak duży ślad węglowy wygenerujemy. Drzewko kupione od lokalnego producenta, które nie jechało do nas z daleka i które można po świętach zasadzić w ogrodzie, to rozsądna opcja. Niestety, często żywe choinki nie nadają się do ponownego zasadzenia, a ich samodzielne kompostowanie nie zawsze jest łatwe.

## DALSZY LOS CHOINKI

Częstym argumentem za wyborem naturalnej choinki jest to, że po świętach można ją zasadzić w ogrodzie. Jeśli chcemy podarować swojej choince drugie życie, to przed przeniesieniem jej do ogrodu należy sprawdzić stan systemu korzeniowego. Niestety, w sprzedaży często są drzewka, których korzeń palowy jest mocno przycięty, co zamyka drogę do dalszego rozwoju rośliny.

Jeżeli mamy ogródek z miejscem na kompostownik, drzewko, którego nie da się już zasadzić ponownie, możemy pozbawić gałęzi, rozdrobnić i kompostować, aby uzyskać w przyszłości zdrowy nawóz do roślin. Pocięty na plastry pień choinki z powodzeniem posłuży jako podstawka pod ciepły napój czy baza wykorzystywana do prac kreatywnych.

Dla tych, którzy nie mogą sami zadbać o kompostowanie choinki, miasta i gminy

organizują ich zbiórki. Harmonogramy odbioru można znaleźć na stronach internetowych jednostek odpowiedzialnych za gospodarowanie odpadami. Zarządy Zieleni Miejskiej często deklarują chęć zasadzenia zebranych choinek, a nawet udostępniają tereny zachęcając mieszkańców do samodzielnego posadzenia drzew. Również niektóre kompostownie i punkty recyklingu przyjmują drzewka, które są później przerabiane na ziemię kompostową czy biomase, z której wytwarza się energię.

## CO ZAMIAST OZDÓB I CO Z NIMI ZROBIĆ PO ŚWIĘTACH?

W kolejnym roku warto pomyśleć o bardziej ekologicznych wersjach choinek, takich jak wianki, girlandy czy nieco zapomniana podłazniczka, czyli gałąź podwieszana pod sufitem. Podłazniczka królowała w polskich domach zanim pojawiła się

Co zrobić z pozostałym po świętach drzewkiem? Niestety, widok setek wysuszonych choinek, niedbale porzuconych na ulicach, wpisał się w styczniowy krajobraz naszych miast, a śmietniki pełne są sezonowych ozdób, którym można dać drugie życie.

fot. pinkshark/gosia grula, aranżacja: pracownia florystyczna Kosmosy





fot. archiwum Aleksandry Zawadzkiej-Glinki

# czy pies jest dobrym wyborem?

**K**ontakt z psami mamy już jako dzieci. Rysunki w książeczkach, bajki, wierszyki i maskotki, później filmy animowane i fabularne, których bohaterami są mądre i utalentowane psiaki. Któż by nie chciał takiego „cudu”? Realny świat i codzienne życie z psem wygląda zgoła inaczej niż w filmach. W dniu nabycia psa decydujemy się na zmianę lub chociaż na modyfikację swojego dotychczasowego życia na kilkanaście kolejnych lat.

Pies jest zwierzęciem, które najczęściej jest zapraszane do naszych domów. To on towarzyszy człowiekowi od tysięcy lat, przybierając przy tym różnorodny wygląd – od maleńkiego chihuahua do olbrzymiego wilczarza irlandzkiego. I nadal pozostaje psem, kompanem, który każdą chwilę chciałby spędzać ze swoimi opiekunami. Jednak decyzja o nabyciu psa powinna być przede wszystkim przemyślana. Skutki tych nieprzemyślanych decyzji najbardziej widoczne są w schroniskach, fundacjach i stowarzyszeniach. Te miejsca są przepełnione – znajdują się tam psy, dla których tymczasowi opiekunowie szukają nowych domów – pisze Aleksandra Zawadzka-Glinka.

Pies jest drapieżnikiem i ma potrzeby przynależne gatunkowi. Jedną z nich jest potrzeba ruchu i zabawy. Dla większości psów warunki atmosferyczne nie mają większego znaczenia. Deszcz, mróz, silny wiatr – poleżelibyśmy pod ciepłym kocem z kubkiem gorącej herbaty. I owszem, możemy sobie położyć, ale najpierw powinniśmy wyjść na spacer z psem. Nie na pięć minut przed blokiem – na spacer z psem trzeba poświęcić około godziny. W trakcie spaceru należy zapewnić psu możliwość poznawania nowych miejsc i doskonałą zabawę (piłkę, węszenie, zabawy z innymi przedstawicielami tego gatunku). Kolejną sprawą jest wychowanie psa. Aby mieszkanie i spacer z nim nie stały się udręką, należałoby przyłożyć się do odpowiedniego wychowania psa. To proces czasochłonny i niejednokrotnie kosztowny, gdy będziemy potrzebowali pomocy specjalisty. Jeśli odpowiedzianie podejmiemy do tego tematu, pies nie będzie

zagrożeniem ani dla nas, ani dla nikogo z naszego otoczenia. Pies to nie tylko radość ze wspólnego życia, to również nakłady finansowe. Miesięczne utrzymanie psa to koszt rzędu 200-800 złotych, w zależności od masy ciała i wieku zwierzęcia. Te starsze często potrzebują specjalistycznych diet, które w pewnym stopniu powstrzymują rozwój określonych chorób. Dodatkowym kosztem jest opieka weterynaryjna. Szczepienia ochronne to dopiero start. Kilka wizyt w gabinecie, regularne zabezpieczanie przeciw kleszczom, tabletki odrobaczające i znów rocznie uzbiera się całkiem pokaźna suma, którą należy uwzględnić w budżecie domowym. Jeśli chcemy mieć psa, będziemy zobowiązani do zapewnienia mu należytej opieki weterynaryjnej. Kwestią, o której często zapominamy, jest opieka nad psem podczas naszych urlopów, wyjazdów służbowych czy ewentualnej choroby. Dobrze, jeżeli członkowie rodziny lub znajomi będą chętni,

aby w tym czasie zająć się psem. Gdy nie znajdziemy takich pomocników, zostanie nam hotel dla psów. Ten zaś trzeba będzie bardzo starannie wybrać, zanim zdecydujemy się zostawić w nim naszego pupila. Koszt doby to 50-150 złotych. Biorąc powyższe pod uwagę, zastanówmy się kilka razy, czy stać nas – czasowo i finansowo – na dzielenie życia z psem? To decyzja, która zobowiąże nas długoterminowo. Niezaprzeczalnie pies wniesie do naszego życia dużo miłości i radości. Nauczy nas empatii, szacunku i zrozumienia potrzeb innego gatunku. Wniesie również mnóstwo błota ze spacerów, rzepów i innych roślin, które wczepią się w jego sierść. To na szczęście da się posprzątać i rozczesać. Jednak radośny pies, który chce przebywać w naszym towarzystwie, puści w niepamięć te chwilowe niedogodności. Chcemy psa, zdajemy sobie sprawę z obowiązków i nakładów finansowych? Jeśli tak, to czas szukać odpowiedniego kandydata! Warto!



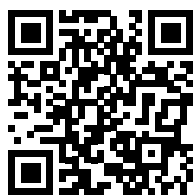
## ALEKSANDRA ZAWADZKA-GLINKA

Behawiorysta zwierząt towarzyszących, instruktor szkolenia psów Alteri. Od 2009 roku prowadzi zajęcia praktyczne z psami i kotami, organizuje wykłady i warsztaty z zakresu komunikacji międzygatunkowej. Członek Stowarzyszenia Behawiorystów i Trenerów COAPE oraz Rady Nadzorczej Fundacji „Iskierka”, gdzie wraz z przyjaciółmi niesie pomoc zwierzętom oraz współorganizuje zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży z zakresu prawidłowej opieki nad zwierzętami. Prywatnie, szczęśliwa opiekunka trzech kotów i trzech psów. W 2022 roku napisała książkę „Zamieszkał ze mną kot” (Wydawnictwo EMG). Michał Rusinek napisał o niej: „Już miałem ochotę napisać, że ta książka jest swego rodzaju instrukcją obsługi i powinna być dołączana do każdego kota, którego przygarniamy, ale byłoby to wbrew idei przyświecającej Autorce. Instrukcje obsługi mogą być dołączane do urządzeń, rzeczy, przedmiotów, a Aleksandra Zawadzka-Glinka przekonuje nas, że koty nie są rzeczami. Ta publikacja pozwala poznać, kim, a nie czym, jest kot. Także – a może przede wszystkim – Twój kot, Czytelniku i Czytelniczko”.





**CHCESZ MIEĆ PEWNOŚĆ,  
ŻE NOWY NUMER MAGAZYNU „NATURA”  
ZAWSZE TRAFI DO CIEBIE NA CZAS?**



Już dziś zapisz się na prenumeratę i otrzymuj miesięcznik bezpośrednio do domu!

Szczegóły oraz formularz rejestracyjny na stronie  
[Klubnatura.pl/prenumerata](http://Klubnatura.pl/prenumerata)

**JESTEŚMY Z WAMI JUŻ ROK!**

Dzięki Waszym głosom magazyn „Natura” został laureatem plebiscytu Wydawnictwa Agora „The Best of New Beauty” w kategorii Marka zaangażowana. Dziękujemy!



# To jeszcze nie koniec!

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

## 1. KARTY PRACY DLA DZIECI

Atrakcyjnie ozdobione karty pracy można wykorzystać do ćwiczeń matematycznych, językowych oraz łamigłówek.

## 2. ORIGAMI

Może wyścigi żab?

## 3. PUZZLE

Puzzle można zrobić z każdej strony ze zdjęciem. Grafiki warto nakleić na tekturę, dłużej posłużą.

## 4. WYPEŁNIENIE DO PACZKI

Można urządzić w domu bitwę na śnieżki zwijając kartki magazynu, potem „śnieżki” przydadzą się jako wypełnienie do paczki – unikamy folii bąbelkowej!



1



2

3



4





74 NATURA | styczeń 2023

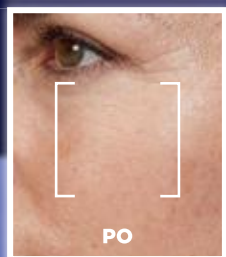
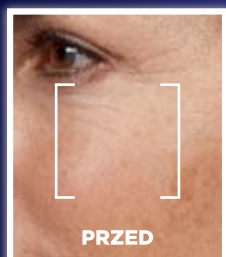




## NA GŁĘBOKIE ZMARSZCZKI

**100%**  
Kobiet potwierdza  
redukcję zmarszczek\*

**0,2%**  
[ CZYSTEGO  
RETINOLU ]

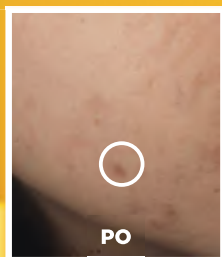
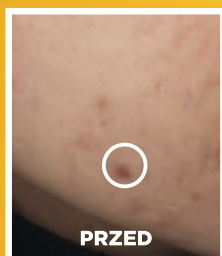


\* Badanie kliniczne na 49 kobietach: kliniczna ocena zmarszczek na twarzy po 4 miesiącach.  
\*\* Wnioski i wyniki z badania zostały zweryfikowane przez zewnętrzny panel dermatologów sponsorowany przez L'Oréal.

## PRZECIW PRZEBARWIENIOM

**-43%**  
PRZEBARWIEŃ

**3,5%**  
[ WITAMINA C\*  
+  
NIACYNAMID  
+  
KWAS  
SALICYLOWY ]



W 8 TYGODNI\*\*

\* Jedna z najstabilniejszych pochodnych witaminy C  
\*\* Test kliniczny, 74 ochotników, średni wynik dla przebarwień potrądzikowych, wyniki mogą się różnić.

## WYBIERZ NAJLEPSZE SERUM DLA SIEBIE



### MIDNIGHT SERUM

REGENERUJĘ SKÓRĘ  
NOC PO NOCY

KOMPLEKS  
ANTYOKSYDANTÓW



### FILLER SERUM

REDUKUJE ZMARSZCZKI  
I NAWILŻA

**1.5%** CZYSTEGO  
KWASU HIALURONOWEGO



### FILLER EYE SERUM

REDUKUJE  
CIENIE POD OCZAMI

**2.5%** KWAS HIALURONOWY  
+ KOFEINA



### MIXA HYALUROGEL SERUM

NAWILŻENIE I UKOJENIE  
SKÓRY NORMALNEJ I SUCHEJ

**5%** NIACYNAMID + PRO-B5  
KWAS HIALURONOWY



### PURE ACTIVE SERUM

REDUKCJA  
NIEDOSKONAŁOŚCI O 35%

**4%** NIACYNAMID  
AHA + BHA



### HYALURONIC ALOE SERUM

NAWILŻONA I ELASTYCZNA  
SKÓRA JUŻ PO 1 UŻYCIU

**3%** KWAS HIALURONOWY  
+ EKSTRAKT Z ALOESU + GLICERYNA