



# natura

MAGAZYN KLUBU NATURA | 03 2023

ILUSTRACJA: B. OLEJARCZYK + KRZYŻÓWKA ✂ PS. WYTNIJ MNIE (szczegóły na str. 3)

Poznaj niezwykłą  
moc brzoź  
str. 6

Gdzie mieszkają  
najszcześliwsi ludzie  
str. 34-35

Wiosenny clean  
make-up  
str. 54-55

ISSN 2083-2087



9 772083 208000 >

Zadbaj o siebie  
z produktami marki

BOTANIC  
SkinFood



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

**natura**  
nr 3 2023

**MAGAZYN KLUBU NATURA**

**Wydawca:**

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

**Redakcja:**

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

**Redaktor Naczelna:**

Grażyna Tomala-Tylman

**Sekretarz redakcji:**

Olga Rosłonek

**Projekt graficzny, skład**

i opieka artystyczna:

Studio projektowe PINKSHARK

Małgorzata Grula

**Zdjęcia:**

shutterstock.com, unsplash.com,

materiały producentów, materiały

studia projektowego

**Reklama:**

Aleksandra Rudnicka

[arudnicka@drogerienatura.pl](mailto:arudnicka@drogerienatura.pl)

Agnieszka Dryńska-Wojtczak

[agnieszka-wojtczak@drogerienatura.pl](mailto:agnieszka-wojtczak@drogerienatura.pl)

Mariusz Krebs

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

**Druk:**

Quad/Graphicss Europe Sp. z o.o.,

07-200 Wyszów, ul. Pułtuska 120

Redakcja nie zwraca materiałów

niezamówionych i zastrzega sobie

prawo do redagowania materiałów

nadesłanych. Wydawca nie ponosi

odpowiedzialności za treść ogłoszeń

i reklam oraz ma prawo odmowy

publikacji bez podania przyczyny.

Wszystkie materiały są objęte prawem

autorskim, przedruk jest zabroniony.



Robaki na talerzu – jesteś za czy przeciw? To dla Ciebie obrzydliwe, wątpliwe moralnie czy też wręcz przeciwnie – naturalna kolej rzeczy? Temat rozpala zmysły do czerwoności, od kiedy w styczniu Unia Europejska dopuściła do stosowania w przemyśle spożywczym mękę ze świerszczy domowych, a wraz z nią produkty takie jak np. pizza, ciastka czy bułki.

O doświadczenia kulinarne z owadami w roli głównej pytani są teraz wszyscy – politycy, celebryci, kucharze, dietetycy, rolnicy, a świerszcze odmieniane są przez wszystkie przypadki. Czy jest się jednak czym emocjonować? Może warto na początek uświadomić sobie, że przeciętnie człowiek zjada zupełnie nieświadomie około kilograma owadów rocznie wraz z owocami, brokułami, kalafiorami, sosami pomidorowymi, mrożonkami, puszkowymi strączkami, grzybami, sokami. Zupełnie świadomie owady spożywają ok. dwa miliardy ludzi na świecie, głównie w Afryce, Meksyku, Chinach, Tajlandii, Laosie i Kambodży. Ale, co ciekawe, także w Polsce i to masowo.

Barwnik E120, o którym pisaliśmy rok temu, to nic innego jak wyciąg z owadów żyjących na kaktusach – czerwców kaktusowych. Koszenila, zwana inaczej kwasem karminowym, jest powszechnie stosowana w przemyśle kosmetycznym oraz spożywczym. Nadaje seksowną czerwień nie tylko pomadkom, ale także intensywny kolor jogurtom, serkom, deserom, galaretkom, jest dodatkiem do kiełbas, salami, deserów i czekolad. Koszenila nie różni się ideologicznie niczym od mąki ze świerszczy – tak samo może wywoływać alergię, budzić sprzeciw wegetarian. Rewolucji nie da się już zatrzymać, ale klient zawsze ma wybór – pod warunkiem, że czyta etykiety.

*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 recykling różnych tworzyw. Szczegóły str. 73



fot. unsplash.com/wVin malmudov

50-51

**OKO W OKO**  
Wisła jest naszym największym majątkiem narodowym, bo w dużej części pozostała żywą, dziką rzeką – mówi Cecylia Malik, aktywistka ekologiczna, która wymyśliła akcję Siostry Rzeki.

14-16



fot. Piotr Dziurdzia



## 12-13 TOP 10

Z okazji święta piekarzy, które przypada 15 marca, polecamy smakowity zestaw najpopularniejszych rodzajów pieczywa.

## 18-20 TEMAT MIESIĄCA

Naukowcy na całym świecie uważają, że istnieje związek między zanieczyszczeniem powietrza a zapadalnością na depresję oraz natężeniem skłonności samobójczych.

## 24-26 ZOOM

Herbata to najpopularniejszy napój na świecie. Każdego dnia wypijamy jej aż trzy miliardy filiżanek. Jest nie tylko smaczna, ale i zdrowa.

## 28-29 TRENDY

Czy syntetyczne diamenty wyprodukowane w laboratorium nadal są najlepszym przyjacielem dziewczyny? Jak powstają i dlaczego są bardziej etyczne od tych tradycyjnie wydobywanych?

## 30-31 ŻYJ ŚWIADOMIE

Szykuje się refillucja! Coraz popularniejsze stacje refill to doskonały sposób na redukcję plastikowych opakowań nie tylko w przemyśle kosmetycznym, ale także spożywczym.

## 34-35 ŻYJ ŚWIADOMIE

Skandynawowie, Finowie i Islandczycy to najszczęśliwsi ludzie na globie – wynika z World Happiness Report 2022. Polacy nie znaleźli się w czołówce zestawienia, ale żyje nam się lepiej niż Grekom i Portugalczykom.

## 50-51 TRENDY

Green wedding, czyli ślub z miłości do natury. Ekologiczna organizacja wesel to coraz silniejszy trend w branży ślubnej. Jak bardzo wesele może być eko?



24-26

## 54-55 URODA

Clean make-up, czyli efekt lekko świetlistej i świeżej skóry, będzie hitem najbliższych miesięcy! Jak zrobić efektowny makijaż na wiosnę 2023 roku podpowiada Daniel Sobieśniewski, wizażysta drogerii Natura.

## 56-57 URODA

Peptydy biomimetyczne potrafią wnikać w głąb skóry, zatrzymać procesy starzenia i pobudzić do pracy naturalne mechanizmy naprawcze.

## 58-59 URODA

Z dobrodziejstw aloesowych kąpielei upiększających czerpała Kleopatra. Dzisiaj aloes jest jedną z najczęściej stosowanych substancji w kosmetyce, ale nadal odkrywa przed nami swoje tajemnice.

## 64-67 NATURALNIE W KUCHNI

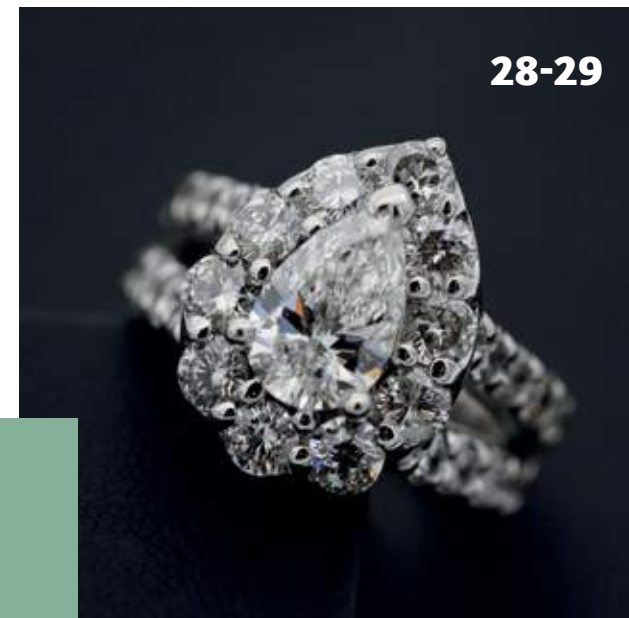
Kiszonki na przednówku to świetny sposób na wzmocnienie układu odpornościowego. Zawierają przeciwutleniacze i probiotyki, które są niezbędne w czasie wiosennego przesilenia. Sprawdź nasze przepisy na witaminy!

## 68-69 NATURA I DOM

Marzec jest ważnym miesiącem dla miłośników roślin doniczkowych, właśnie teraz przesadzamy rośliny, aby zdążyć przed początkiem wegetacji, nawozimy je, podcinamy i ukorzeniamy pędy.

## 70-71 ZWIERZĘTA

Dziecko i pies – aby ten duet był szczęśliwy, potrzeba wiele zrozumienia, cierpliwości i przede wszystkim zaangażowania rodziców – pisze behawiorystka Aleksandra Zawadzka-Glinka.



28-29

fot. unsplash.com/sabrianna



fot. unsplash.com/stephen andrews

70-71



12-13

# brzoza na zdrowie

Pod koniec marca, gdy przez kilka dni utrzymuje się dodatnia temperatura, ale na brzozie nie pojawiają się jeszcze młode listki, można zbierać sok z pnia tego drzewa. Brzoza w tym czasie przez 2-3 tygodnie intensywnie pobiera wodę i obficie puszcza sok bogaty w witaminy z grupy B, witaminę C, sole mineralne (potas, magnez, miedź, żelazo, fosfor, wapń, cynk), garbniki, polifenole, naturalne kwasy roślinne, enzymy (w tym aminokwasy – glutaminę, walinę, izoleucynę, kwas asparaginowy). Od wieków uważano, że brzoza leczy nie tylko ciało, ale i duszę. Słowianie wierzyli, że drzewo to strzeże człowieka przed działaniem złych mocy. Trudno sobie wyobrazić polski krajobraz bez brzoź, ale – niestety – jak alarmują naukowcy, współcześni 30-40-latkowie mogą dożyć czasów, gdy z polskich lasów zniknie 75 proc. drzew, w tym sosna zwyczajna, świerk pospolity, modrzew europejski oraz właśnie brzoza brodawkowata.

fot. unsplash.com/peng chen

# dbajmy o żaby

Deszczowa, latająca, drzewna, liściasta, omszała, rogata, karłowata, purpurowa, szklana, rycząca, mleczna – można tak wymieniać i wymieniać. Na świecie żyje około 7 tys. gatunków żab, a każdego roku odkrywane są nowe. Największa na świecie żaba go-liat z Kamerunu i Gwinei Równikowej waży 3 kilogramy, najmniejszy gatunek to *Paedophryne amauensis* – dorosły osobnik mierzy 7 mm. Żaby są uznawane za najstarsze kręgowce lądowe, o wielkim znaczeniu dla całego ekosystemu. Doczekały się nawet swojego święta – 20 marca obchodzony jest Światowy Dzień Żaby, który ma popularyzować wiedzę na temat tych najszybciej wymierających zwierząt na świecie. Co im zagraża? Wszystko – zwiększone promieniowanie ultrafioletowe, spadek poziomu wód gruntowych, zanieczyszczenia wody i powietrza, choroby grzybicze, rozwój rolnictwa oraz urbanizacja. I niestety apetyt Francuzów na żabie udka.

# zielone święto Irlandii

Zielona może być żabka, ale 17 marca także wodospad Niagara, London Eye, Góra Stołowa w RPA, Empire State Building w Nowym Jorku, wieża telewizyjna w Berlinie, Krzywa Wieża w Pizie, gmach opery w Sydney, Burdż al-Arab w Dubaju czy Ratusz oraz Stadion Miejski w Poznaniu. Irlandzkie święto narodowe i religijne obchodzone jest na całym świecie. W Dzień św. Patryka wszyscy chcą być Irlandczykami, zakładają zielone ubrania i piją zielone piwo. Zielony to narodowy kolor Irlandii, nawiązujący do trawiastego krajobrazu wyspy i symbolizujący koniczynę, która kojarzy się z patronem Irlandii.

fot. unsplash.com/david clode

Od 1992 roku corocznie 22 marca obchodzimy World Water Day (Światowy Dzień Wody). Zgromadzenie Ogólne ONZ w czasie konferencji Szczyt Ziemi 1992 w Rio de Janeiro w Brazylii postanowiło w ten sposób regularnie przypominać ludziom na całym świecie o tym, jak deficytowym towarem jest woda pitna. Według ONZ ubóstwo wodne to jeden z najjaskrawszych przejawów nierówności współczesnego świata.

**2 mld**

ludzi na świecie, w tym 100 mln mieszkańców Europy, cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej

**700**

dzieci poniżej 5. roku życia umiera codziennie z powodu biegunki i innych chorób wywołanych zanieczyszczoną wodą

**2500**

litrów wody pochłania produkcja jednego bawełnianego t-shirtu

**65%**

światowych zasobów wody zdatnej do picia znajduje się w Ameryce Łacińskiej, a Wenezuela jest jednym z 15 krajów zajmujących czołowe miejsce na świecie pod względem ilości odnawialnej wody słodkiej

**8/10**

Wenezuelczyków nie ma stałego dostępu do czystej wody. Butelka wody kosztuje tam 3 dolary, a minimalna pensja wynosi 8 dolarów miesięcznie

fol. unsplash.com/matheo jbt



## drzemka w pracy

15-20-minutowa drzemka w ciągu dnia potrafi zwiększyć naszą efektywność o 40 procent, a decyzyjność nawet o połowę. Czy to wystarczający argument, by zastanowić się nad sensownością drzemki w pracy, zwłaszcza że 12 marca świętujemy Światowy Dzień Drzemki w Pracy. W Japonii, jednym z najbardziej zapracowanych krajów świata, to standard – w biurach są specjalnie do tego przystosowane pokoje i premie za wyspanie. W Finlandii promowany wśród pracowników jest „miniurlop od pracy”, czyli 30-minutowy relaks. Polski Kodeks pracy nie przewiduje drzemek w pracy, ale – zgodnie z prawem – każda osoba pracująca minimum 6 godzin ma prawo do co najmniej 15-minutowej przerwy. Jak ją wykorzysta, to już indywidualna sprawa.



## PIERWSZE MIASTO Z ZAKAZEM REKLAM MIĘSA

**Holenderskie miasto Haarlem jako pierwsze na świecie zakazało reklam mięsa ze względu na rolę, jaką odgrywa w kryzysie klimatycznym.**

Tak zdecydowała rada miejska. Ziggy Klazes, radny z Zielonej Lewicy, w rozmowie z RTL Nieuws uważa, że rządy nie mogą ciągle mówić ludziom, że mamy do czynienia z kryzysem klimatycznym i jednocześnie zachęcać ich do kupowania produktów, które potęgują ten problem. Kolejny radny, Groen Links, zaznacza, że członkowie rady miejskiej będą robić to, co jest w ich mocy i nie będą zachęcać ludzi do dokonywania wyborów, które są złe dla środowiska.

– Uważamy, że kilogram wieprzowiny za kilka euro nie jest już akceptowalny w tej chwili – tak cytuje go portal [ekologia.pl](http://ekologia.pl). – To zbyt duże obciążenie dla klimatu.

Zakaz wejdzie w życie od początku 2024 roku, a przesunięcie jest spowodowane tym, że miasto musi się najpierw wywiązać z obowiązujących kontraktów reklamowych.

## DLACZEGO MIASTA POTRZEBUJĄ DRZEW?

Drzewa w miastach pełnią wiele funkcji – są miłe dla oka, chronią przed upałem, a także oczyszczają powietrze. Jak zaznacza Katarzyna Wysocka na portalu [ekologia.pl](http://ekologia.pl), 10-metrowe drzewo produkuje rocznie 118 kilogramów tlenu (po uwzględnieniu pobierania tlenu przez drzewo w procesie fotosyntezy). To nie koniec zalet – latem duże drzewo, tzw. alejowe, wyparowuje do 450 litrów wody dziennie (mniej – ok. 250 litrów). W ten sposób dochodzi do ochłodzenia powietrza oraz jego nawilżenia. Drzewa oczyszczają miejskie powietrze głównie z amoniaku, dwumetylobenzenu i formaldehydu, mają także wpływ na zdrowie psychiczne człowieka. Obniżają poziom stresu i działają wyciszająco dzięki szumowi liści. Wzbogacają także miejską faunę, są bowiem miejscem gniazdowania ptaków, a ich obecność również dodatnio wpływa na psychikę człowieka. Ta lista znacznie się wydłuży, jeśli weźmiemy pod uwagę aspekty społeczne, np. estetykę. Odpowiednio dobrane gatunki i odmiany drzew podkreślają urodę architektury i dają mieszkańcom miast możliwość cieszenia oczu ładnym pokrojem, spektakularnym kwitnieniem. Dla wielu miejskich dzieci drzewa alejowe są jedynym codziennym kontaktem z przyrodą. Drzewa pozytywnie wpływają na bezpieczeństwo – posadzenie drzew wśród budynków wielorodzinnych obniża poziom agresji wśród mieszkańców o ok. 52 proc. Tak wynika z holenderskich i amerykańskich badań. Pielęgnacja drzew generuje koszty, ale za to chronią asfalt przed przegrzaniem i wydłużają jego przydatność z 7 do 20 lat.

## GDZIE I JAK UDERZYŁA ASTEROIDA?

Międzynarodowy zespół naukowców, kierowany przez dr Annę Łosiak z Instytutu Nauk Geologicznych PAN i University of Exeter w Wielkiej Brytanii, wyszukuje krater po uderzeniu małych asteroid, które mogą być dla ludności większym zagrożeniem niż duże obiekty. Ślady po ich uderzeniach mogą wyjaśnić, jak często się zdarzają i jakie mogą być ich konsekwencje. Chodzi o obiekty wielkości 30-100 metrów. Metoda, o czym pisze portal Nauka w Polsce, opiera się na badaniu węgla drzewnego z roślinności „zabitej” podczas wybuchu, który towarzyszył uderzeniu asteroidy w Ziemię. Nowa metoda pozwala naukowcom identyfikować nawet małe krater, powstałe do kilkunastu tysięcy lat wstecz. Właściwości węgla drzewnego powstałego w wyniku uderzenia asteroidy znacznie różnią się od cech węgla drzewnego ze starożytnych i współczesnych pożarów lasów. Różnicę daje się zauważyć w strukturze węgla drzewnego i ilości odbijanego światła.



## OWADY WYGINĄ PRZĘZ DMUCHAWY DO LIŚCI?

**Niemiecki resort środowiska przestrzega przed dmuchawami do liści. Twierdzi, że zanieczyszczają powietrze, są zbyt głośne, a na dodatek stanowią śmiertelne zagrożenie dla owadów. Chodzi głównie o owady żyjące na liściach.**

– Istnieje ryzyko, że te małe zwierzęta zostaną wchłonięte lub wysadzone w powietrze, a tym samym zginą lub doznają poważnych obrażeń – portal [ekologia.pl](http://ekologia.pl) cytuje fragmenty oświadczenia resortu środowiska.

Nie są to jedyne minusy używania tych urządzeń. Silvia Bender, ekspert ds. ochrony gatunków w ministerstwie, w rozmowie z dziennikarzem „Augsburger Allgemeine” podkreśliła, że podczas korzystania z dmuchaw do liści należy również wziąć pod

uwagę emisję hałasu, zanieczyszczenie i szkodliwość dla gleby. Eksperti twierdzą, że owady stanowią większość stworzeń żyjących na łądzie i przynoszą kluczowe korzyści wielu innym gatunkom, w tym ludziom. Niemiecki rząd ogłosił we wrześniu ubiegłego roku plan działania na rzecz ochrony owadów, którego koszt szacuje się na 100 mln euro. Chodzi m.in. o ograniczenie stosowania pestycydów i zalecenia dotyczące niekorzystania z dmuchaw do liści.



Since 1961  
**Ava**<sup>®</sup>  
LABORATORIUM



**Maksymalne stężenie  
składników aktywnych**



# TOP 10 PIECZYWO świata

Aromatyczny, z chrupiącą skórą, będący podstawą pysznych kanapek jedzonych na śniadanie lub na kolację – to popularne wyobrażenia na hasło: chleb. Tymczasem na całym świecie jada się różne rodzaje pieczywa, ale nierzadko wygląda ono zupełnie inaczej niż polski chleb. Są dowody na to, że nasi przodkowie spożywali chleb już 30 tys. lat temu.



## 01 CHLEB NA ZAKWASIE – SOURDOUGH BREAD

Wyrośnięty bochenek z chrupiącą skórą, czyli polski chleb, jest też oczywiście popularny i bardzo lubiany za granicą. Na przykład w Anglii nosi nazwę sourdough bread i zamawiając tę pozycję z menu najpewniej dostaniemy ogromną pajdę chleba z dodatkami. Wśród hitów kanapkowych Anglików jest kanapka z opiekane go chleba na zakwasie, z rozgniecionym awokado. W wersji dodatkowej mogą się jeszcze pojawić opcjonalnie np. jajko sadzone lub boczek.

## 02 BAGIETKA

Królowa francuskiego pieczywa, jedzona na całym świecie, uwielbiana za delikatny smak, chrupiącą skórę i mnóstwo możliwości podania. Świeża idealnie pasuje do najprostszych dodatków: masła lub oliwy. Początki kultowej długiej bułki nie są znane, natomiast bagietkę w takiej formie, jaką znamy dzisiaj, rozpropagował August Zang. W 1839 roku otworzył on kulturalną Boulangerie Viennoise, w której zaczęto wypiekać m.in. bagietki i równie kultowe croissanty. Do Polski bagietki trafiły w latach 70. XX wieku za sprawą Edwarda Gierka, który pamiętał je z młodości spędzonej w dużej części we Francji i w Belgii.

## 03 BAJGIEL

Bajgle wpisały się nie tylko w codzienny krajobraz Nowego Jorku, ale stały się jednym z kulinarnych symboli tego miasta. Bajglami zajądają się bohaterowie seriali, m.in. Harvey Specter z „The Suits” oraz – oczywiście – przyjaciółki z „Seksu w wielkim mieście”. Nie każdy wie, że miękka bułka z dziurką, naszpikowana aromatycznymi dodatkami, być może wywodzi się z... XVII-wiecznego Krakowa! Społeczność żydowska rozpropagowała bajgle na całym świecie, a właśnie w Nowym Jorku zyskały one status kultowej propozycji nie tylko na śniadanie.



## 04 FOCCACIA

Mało który naród zna się na glutenie tak jak Włosi. Może obecność pizzy, makaronów, grissini i cornetto sprawiła, że na klasyczne pieczywo nie starczyło już miejsca w przepisnikach włoskich mam, ale trzeba przyznać, że funkcję chleba na Półwyspie Apenińskim przejęła foccacia. Bardziej chrupiąca i puszysta od pizzy, idealnie nadaje się na przystawkę przed włoską kolacją. Najlepsza ponoć pochodzi z Ligurii, a sama foccacia ma bardzo długą historię – podstawowy przepis na ten wypiek został stworzony przez Etrusków jeszcze przed powstaniem Cesarstwa Rzymskiego. Inna wersja przypisuje powstanie foccacji starożytnym Grekom.



## 05 TORTILLA

Najpopularniejszy wypiek Meksyku również podbił serca i podniebienia całego świata. Tortille, wypiekane z mąki kukurydzianej lub – w zależności od regionu – z mieszanki pszenno-kukurydzianej, jada się w Meksyku od rana do wieczora. Poranek zaczynamy chilaquiles, czyli tortillami w czerwonym lub zielonym sosie, z nadzieniem z kurczaka lub jajka, a także śmietany, cebuli i sera. Od rana jada się także huevos motuleños w stylu Yucatán – również na bazie tortilli. Później możemy rozkoszować się m.in. quesadillas, burritos i tacos, a także jako dodatkami m.in. do pikantnej zupy meksykańskiej. Cały świat kocha te kukurydziane placki, które idealnie komponują się z warzywami.

## 06 NAAN

Indyjskie chlebki na co dzień i w wersji oryginalnej przygotowywane są w piecu tandoor, który przypomina nieco betonową studnię. Rozwałkowane w kształcie trójkąta placki przykleja się do brzegów pieca i piecze z jednej strony przez dosłownie kilka sekund. Dzięki temu chlebek jest chrupiący z wierzchu, a zarazem miękki i puszysty w środku. Chlebki naan są dodatkiem do słynnych dań kuchni indyjskiej i wspianiale macza się je w sosie, np. masala.



## 07 PITA

Chyba najstarszy chleb w zestawieniu – wypiekany na Bliskim Wschodzie od 12 000 lat! Słowo pita wywodzi się z języka greckiego i znaczy płaski placek, które z kolei pochodzi od starogreckiego słowa pektos, czyli solidny. Oba określenia pasują, gdyż ten pszenny, niewielki placuszek jest bazą do pysznych dań bliskowschodnich, m.in. kebabów, gyrosów czy farszy wegetariańskich. Pita doskonale sprawdzi się jako dodatek do past warzywnych. Szczególnie dobrze komponuje się z wywodzącym się z podobnych okolic hummusem.



## 08 PUMPERNIKIEL

Wracamy do Europy i to całkiem niedaleko! Pumpernikiel, ciemny, zbity, pieczony z mąki żytniej, nieduży chlebek jest cennym źródłem błonnika, a do tego ma niski indeks glikemiczny. Prawdopodobnie pierwszy pumpernikiel został upieczony w regionie Westfalia. Nazwa w języku niemieckim oznaczała w XVII wieku zakalec, trudny do strawienia chleb.

## 09 KNÄCKEBRÖD

Nie wszyscy wiedzą, że popularne tzw. chrupkie pieczywo ma swoje źródła w dawnej Szwecji, a konkretnie w chłodnych i pozbawionych wielu produktów północnych wioskach tego skandynawskiego kraju. Początkowo wypiekane przez rolników, którzy mieli ograniczoną ilość składników, dlatego wymyślili chleb z samych ziaren, razowej mąki i wody. Podczas pieczenia chleb nie rośnie, a jedynie się wysusza. Dziś cały świat, dbając o linię, sięga po płaskie prostokąty, które zapewniają solidną porcję witamin, składników mineralnych i błonnika.

## 10 CHACZAPURI

Na gruziński przysmak nie ma jednego, uniwersalnego przepisu, ponieważ istnieje sporo wersji zależnych od regionu, ale to, co łączy je wszystkie, to sposób przygotowania – na patelni. Bardzo często serwowany jest z dodatkami: serem, szpinakiem lub jajkiem. Może być osobnym daniem, może też stanowić przystawkę do innych smakołyków kuchni gruzińskiej.



**Piekarzom, których święto przypada 15 marca, życzymy wszystkiego najlepszego!**





fot. Agata Jabłońska

# Siostry Rzeki przybywajcie!

**Cecylia Malik to artystka, matka trójki dzieci, działaczka ekologiczna.  
Ma wyjątkowy dar jednoczenia ludzi wokół spraw naprawdę ważnych.  
Opowiada o tym, jak została Siostrą Rzeką.**

## Od czego zaczęłaś swoje ekologiczne akcje, które zaprowadziły Cię do rzeki?

Postanowiłam, że przez rok codziennie będę wchodzić na inne drzewo. Tak narodził się projekt „365 drzew”, taki pamiętnik fotograficzny łączący sztukę i naturę, publikowany dzień po dniu na Facebooku. Okazało się, że to superformat, bo kreuje świetne sytuacje: ubieram się rano, szukam pięknej pogody, światła i wychodzę ze strefy komfortu, robiąc coś nowego. Codziennie miałam zmysłowy kontakt z naturą i z bliska oglądałam zmiany, których wcześniej nie zauważałam, a potem na Facebooku pod postem spotykałam ludzi,

których wciąż przybywało. Pewnego dnia sam Adam Wajrak dał mi lajk! Zaczęły się pod postami pojawiać osoby związane z ochroną środowiska i przyrodą. Poznałam Jacka Bożka z Klubu Gaja czy innych krakowskich aktywistów, a dla mnie, malarki, otworzyły się zupełnie nowe przestrzenie. Pojawili się też dziennikarze, np. Agnieszka Szydłowska z Trójki. W rezultacie moje ostatnie zdjęcie z cyklu było na okładce „Wysokich Obcasów”, a ostatnie wejście na drzewo, na Dąb Wolności, było performance’em pod Uniwersytetem Jagiellońskim.

## I zaraz potem zaczęły się Siostry Rzeki?

Nie! Po tym dowiedziałam się od świeżo poznanego obrońcy przyrody, Mariusza Waszkiewicza, że Kraków pozwoli deweloperowi na budowę osiedla nad jeziorem na zielonym Zakrzówku. Pomyślałam sobie, że skoro już poznałam tych wszystkich dziennikarzy i aktywistów, to trzeba zrobić wspólny protest, żeby w całej Polsce usłyszeli, że Kraków chce zabudować takie piękne miejsce. Razem z siostrą, Justyną Koeke, namówiliśmy krakowian, żeby przebrali się za motylki modraszki, które mają na Zakrzówku swoje siedlisko, a są na czerwonej liście owadów chronionych w UE. Skrzyknęliśmy aktywistów i na protest przyszło pół tysiąca krakowian ubranych w niebieskie skrzydła motyli – taki „Avatar” albo „Władca pierścieni” w realu! Te protesty zmieniły historię Krakowa i moją. Sukcesem było uchwalenie przez Radę Miasta – po wielu latach działań aktywistów – użytku ekologicznego na łące, na której miały wcześniej stanąć bloki, i wykupienie przez miasto części Zakrzówka z jeziorem. No i zbudowanie dużej społeczności aktywistów, wspólnych osób.

## I potem rzuciłaś się w aktywizm?

Nie! Potem chciałam znowu być artystką! Poznałam podczas akcji modraszkiowej superprzyrodnika krakowskiego, dra Kazimierza Walasza. I on mi powiedział: „Cecylia, jeśli Cię interesuje dzikie życie Krakowa, to dla przyrodników najcenniejszy jest las łęgowy nad Wisłą i życie, które toczy się wokół rzek”. Jego marzeniem było spłynąć wszystkimi krakowskimi rzekami. Ja natomiast bardzo tęskniłam za codziennym kontaktem

z przyrodą, jaki miałam podczas chodzenia po drzewach. Pomyślałam więc, że zrobię teraz projekt „6 rzek” – nie aktywistyczny, a artystyczny. Wyszło mi, że to musi być film, bo rzeka płynie, zmienia się, meandruje. Z Walaszem płynęłam rzekami przez nieznanne, dzikie tereny, jakby kulisy miasta – czasem w gęszczu roślin, zdziczałych miejskich „rezerwatów”, czasem w brudnej wodzie po kolana, w wybetonowanym korycie. Kazimierz Walasz przez cały rok mnie edukował: „Popatrz, teraz rzeka meandruje i jest czysta, a teraz wpływa w betonowe koryto i staje się ściekiem”. Pokazywał mi zapory z butelek i uczył, że gorsze są betonowe koryta, którymi płynie martwa rzeka i nie może się już sama oczyścić. Dowiedziałam się wtedy, że w 2012 roku w Małopolsce dostaliśmy na plan przeciwpowodziowy górnej Wisły dotację, z której rzeki, strugi i potoki betonowano w ramach działania przeciwpowodziowego. Ta dewastacja rzek i wykorzystywanie społecznej niewiedzy trwa do dziś.

## Czy rzeki to wdzięczny temat dla aktywizmu?

Skąd! Rzeki to życie, ale też żywioł. Są bardzo trudne, bo są dobre i złe, dają i odbierają. Piszę o nich, jak jest powódź, bo topią, zabierają domy, lasy, pola. Bardzo zaprzyjaźniłam się z rzeczniczymi aktywistami i poczułam, że ponieważ nikt nie pisze i nie mówi o rzekach, to temat jest wyzwaniem. W tym czasie, w 2017 roku, rząd jednogłośnie przegłosował zagładę rzek, czyli przystąpienie do budowy dróg wodnych dla transportu wielkogabarytowego. Polskie rzeki nie nadają się do takiego transportu, bo nie były pogłębione i nie miały zapór spiętrzających wodę. Tymczasem przegłosowano „modernizację” Wisły, czyli kontynuację planu Edwarda Gierka z lat 60. minionego stulecia. Wówczas wszystkie organizacje zajmujące się rzekami zawiązały Koalicję Ratujmy Rzeki w poczuciu, że trzeba działać wspólnie, bo ta ustawa to jest zagłada i katastrofa ekologiczna. Te nasze naturalne, wielkie rzeki to ewenement na skalę europejską! W XIX w. w Europie uregulowano dla transportu wielkie rzeki jak Sekwanę, Tamizę, Ren, Odrę. Polska nie miała na taką regulację



fot. Cecylia Malik i Piotr Dziurdzia

pieniędzy, była pod zaborami. Wisła stała się więc w ten sposób naszym największym majątkiem narodowym, bo w dużej części pozostała żywą, dziką rzeką. Powiedziałam więc moim przyjaciółkom po głośnej akcji „Matki Polki na wyrębie”, skierowanej przeciwko „lex Szyszko”: „Dziewczyny, drzewa były medialne, ale teraz wchodzimy do rzek. Będziemy robić coś, czym nikt się nie będzie interesował, ale to jest superważne, więc nie będziemy się poddawać”.

#### I tak zaczęły się Siostry Rzeki?

Znalazłam wtedy w Muzeum Etnograficznym w Toruniu figurkę personifikującą rzekę – łódzeczkę, z której dzioba wyrasta Wisła-kobieta. Płyną nią kobiety, każda podpisana imieniem innej rzeki. Jak ją zobaczyłam, wymyśliłam nazwę „Siostry Rzeki”. Spłynęło na mnie z nieba, że taki właśnie zrobimy protest! Że na ratunek Wiśle nie przyjdą ludzie, a rzeki! Inne rzeki przybędą ratować swoją siostrę. A ponieważ ludzie nie rozumieją języka rzek, to my, kobiety,

udzielimy im swojego głosu. Na pierwszy happening Agata Bargiel, która była Wisłą, przygotowała pieśń, weszła do wody i śpiewem przywoływała swoje siostry: „Rabo, Soło, Przemsko przybywaj!”, a one się zbierały, wchodziły. Te kobiety to były zlewnie Wisły! Tworzyły jeden organizm, bo rzeki są naprawdę ze sobą połączone. Tak się zaczęły Siostry Rzeki, z którymi działamy już pięć lat.

#### Zrobiliście piękny happening i od razu było o Was głośno?

Te happeniny były przeciwko zaporze w Siarzewie. Nie napisała o nas wtedy ŻADNA gazeta. To była pierwsza w moim aktywistycznym życiu sytuacja, że robisz coś tak spektakularnego, a nikt nie przychodzi. Nie poddałyśmy się jednak! Zastosowałyśmy fortel, że skoro nie możemy się z tematem rzek przebić, to spróbujemy wyjść do mediów kobiecych. Zrobiliśmy to przez stroje kąpielowe. I zorganizowałyśmy kobiecy spływ Wisłą. I wtedy się udało! Napisał „Vogue”, jakaś telewizja śniadaniowa

i pomału cała Polska dowiedziała się o projekcie. W ramach mody na rzeki posłaliśmy do ministra gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej, Marka Gróbarczyka, w strojach kąpielowych. To było świetne! Dziewczyny z WWF zorganizowały nam tę konferencję prasową, a my, w samych strojach kąpielowych z wyhaftowanymi hasłami w obronie rzek, wręczyliśmy apel w obronie wody – merytoryczny i mądry – przygotowany przez Majkę Martę Wiśniewską z Fundacji Greenmind.

#### Skąd płynie ta wielka, pozytywna energia, która Cię przez te lata napędza we wszystkich działaniach?

A powiem Ci! Dzięki symbiozie – współpracy z innymi. Ja nie uważam, że jestem bardzo mądra w tych skomplikowanych tematach. Zrozumiałam to już przy modraszkach, kiedy wsparł mnie merytorycznie m.in. Mariusz Waszkiewicz. Ja do tej merytorycznej „żylety” wymyślam szalone, barwne akcje, przyciągam wspaniałe osoby, które lubią śpiewać, chcą bronić rzeki, bo jest piękna i jest życiem. To jest proste, przystępne, mówione językiem emocji, ale zawsze przygotowane z najlepszymi ekspertami od ochrony środowiska. Siostry Rzeki działają wspólnie z Fundacją Greenmind. My działamy przez akcje społeczne i sztukę, Jacek Engel i Majka Marta Wiśniewska, Małgosia Górka bronią przyrody na drodze administracyjnej, udzielając pomocy prawnej, i są w tym najlepsi – razem tworzymy coś niezwykłego. Tą siłą jest spotkanie ludzi o zupełnie innych talentach i mocach. Spotkanie wiedzy i sztuki. Ja po prostu pracuję z superludźmi!

rozmawiała Karolina Drożdż  
karolinamimochodem.pl

#### Film „Siostry Rzeki” na VOD green festival:



#### Podcast Ilony Biedroń „Zdrowa rzeka”:



Sprawdź nasze nowości kosmetyczne dla skóry wrażliwej.

produkty dostępne wyłącznie w drogeriach **natura** i na [www.drogerienatura.pl](http://www.drogerienatura.pl)



# dołączając niebezpieczny smog

**Smog zabija. To oczywiste twierdzenie nabiera zupełnie nowego wymiaru w świetle najnowszych doniesień naukowych. Udało się bowiem wykazać związek między zanieczyszczeniem powietrza a zapadalnością na depresję oraz natężeniem skłonności samobójczych. Zależność taką dostrzegają badacze z całego świata.**

**Z**anieczyszczenie powietrza jest uznawane przez Światową Organizację Zdrowia za największe ze wszystkich zagrożeń środowiskowych dla współczesnego człowieka. Według WHO smog zabija rocznie nawet 7 milionów osób na całym świecie. Najgorzej sytuacja wygląda w Azji Południowo-Wschodniej, jednak także w Europie i USA rzeczywistość jest daleka od wzorcowej. Jak wynika z danych Europejskiej Agencji Środowiska, z powodu wdychanych skażeń rocznie umiera prawie pół miliona mieszkańców Starego Kontynentu, z czego co dziesiąty w Polsce. Większość śmiertelnych

przypadków związana jest z zapadalnością na choroby układu krążenia oraz płuc (w tym nowotworowe). O tym wiadomo od dziesięcioleci. W ostatnim czasie pojawiły się jednak doniesienia naukowe o innych możliwych konsekwencjach długotrwałej ekspozycji na smog. Dotyczą one między innymi zdrowia psychicznego, a dokładnie – zapadalności na depresję. Wbrew potocznym i nieco lekceważącym stereotypom, jest to jedna z najcięższych chorób dotyczących ludzkość, charakteryzująca się bardzo ciężkim przebiegiem i wysoką śmiertelnością w wyniku popełnianych samobójstw.

Niewykluczone, że niektórych dramatów można byłoby uniknąć, gdyby nie skażenie środowiska. Szczególnie destrukcyjną rolę przypisuje się w tym kontekście pyłom PM<sub>2,5</sub>, będącym niejednorodną mieszaniną bardzo drobnych cząsteczek zawieszonych w smogu.

## **SMOG A RYZYKO SAMOBÓJSTWA**

W ostatnich dniach 2022 roku Claudia Persico i Dave E. Marcotte z American University School of Public Affairs w Waszyngtonie opublikowali wyniki nowatorskich badań przeprowadzonych przez nich w USA. Naukowcy poddali analizie wszystkie

akty zgonów z lat 2003-2010 i odkryli istotną zależność. Okazało się, że zwiększenie stężenia pyłu zawieszonego PM<sub>2,5</sub> o 1 µg/m<sup>3</sup> wiąże się ze wzrostem dziennej liczby samobójstw o 0,49 procent oraz wzrostem łącznej liczby wszystkich zgonów na terenie USA o 0,35 procent. Ustalono też, że podniesienie stężenia PM<sub>2,5</sub> o zaledwie 1 µg/m<sup>3</sup> powoduje w skali miesiąca 50-procentowy wzrost liczby osób hospitalizowanych z powodu prób samobójczych w porównaniu z wartościami średnimi. Co więcej, skażenie powietrza ma również znaczący wpływ na inne, mniej drastyczne objawy depresji, w tym przede

wszystkim zgłaszane obniżenie nastroju.

Autorzy są przekonani, że uzyskane wyniki nie mogą być dziełem przypadku. Analizowano bowiem dane dotyczące zgonów w poszczególne dni w konkretnych hrabstwach w porównaniu z informacjami dziennymi dotyczącymi stanu powietrza, pozyskanymi z Agencji Ochrony Środowiska i innych tego typu instytucji, przy uwzględnieniu różnych czynników modyfikujących, takich jak siła wiatru. Badanie było więc zakrojone na ogromną skalę, a jego rezultaty są istotne statystycznie.

#### ZANIECZYSZCZENIE POWIETRZA JAKO ŹRÓDŁO DEPRESJI

Amerykańskie badanie odbiło się szerokim echem ze względu na wyniki i rozmach, ale nie było pierwszym, które wykazało istnienie zależności między skażeniem powietrza a depresją i jej następstwami. Podsumowania 25 prac opublikowanych do 2017 roku na całym świecie dokonał zespół Isobel Braithwaite z University College London. Potwierdziło ono, że korelacja jest wyraźna. Okazuje się, że 6-miesięczna ekspozycja na pył PM<sub>2,5</sub> w stężeniu dwukrotnie przekraczającym normy WHO (10 µg/m<sup>3</sup> średniorocznie) wiąże się z około 10-procentowym wzrostem ryzyka zachorowania na depresję. Warto nadmienić, że w wielu polskich miastach jakość powietrza absolutnie nie przystaje do wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia, bowiem przekracza normy nawet 3-4-krotnie. W latach 2019-2021 tzw. krajowy wskaźnik średniego narażenia na pył PM<sub>2,5</sub> wyniósł w Polsce 17 µg/m<sup>3</sup>. Duże zainteresowanie

środowiska naukowego wzbudza fakt, iż znaczące statystycznie i dość podobne wyniki badań uzyskiwane są w różnych częściach świata, co może sugerować, że wpływ smogu na ludzką psychikę jest uniwersalny. Dokładne tego przyczyny nie są znane, jednak – jak pisze Isobel Braithwaite – istnieją dowody pozwalające powiązać długotrwałą ekspozycję na pyły zawieszone PM<sub>2,5</sub> z dwoma patomechanizmami rozwoju depresji. Jednym z nich jest stan zapalny obejmujący ośrodkowy układ nerwowy i zaburzający jego działanie. Drugi to deregulacja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, odpowiedzialnej za ważne procesy hormonalne, aktywowanej w szczególności w sytuacjach stresowych. Czy są też inne powody? Tego nie wiadomo. Niewątpliwym problemem, który utrudnia głębsze poznanie zagadnienia, są ograniczenia metodologiczne i etyczne. Naukowcy mogą się opierać głównie na danych „historycznych”, zbieranych przez różne instytucje (szpitale, agencje ochrony środowiska itd.). Niedopuszczalne jednak jest wykonywanie bieżących testów laboratoryjnych ze względu na dużą szkodliwość pyłów zawieszonych i innych składników smogu.

#### JAK PYŁY ZAWIESZONE WPŁYWAJĄ NA ILORAZ INTELIGENCJI

Zanieczyszczenie powietrza upośledza nie tylko ludzką psychikę, ale też zdolności poznawcze. Wiele osób skarży się na swego rodzaju ociężałość myślenia i percepcji w czasie, gdy dochodzi do przekroczenia norm smogowych w danej okolicy. Okazuje się jednak, że wpływ

szkodliwych substancji jest nie tylko doraźny. Długotrwała ekspozycja na pyły u kobiet ciężarnych wyraźnie obniża iloraz inteligencji u ich potomstwa. Dowiodły tego nowatorskie badania Wiesława Jędrzychowskiego z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Po przeanalizowaniu danych dotyczących licznej grupy krakowskich dzieci okazało się, że te, których matki chłoneły w ciąży większe dawki zanieczyszczeń, mają IQ niższe przeciętnie o 3,8 punktu niż ich rówieśnicy. Dla pewności naukowcy starali się wyizolować czynnik, jakim jest ekspozycja na smog, ograniczając pierwotną grupę badawczą do kobiet niepalących, nieobciążonych nadciśnieniem i niestykających się z zanieczyszczeniami w pracy. Co bardzo ważne, do zbliżonych wyników doszedł zespół badawczy dokonujący podobnej analizy w Nowym Jorku. Także i w tej sytuacji trudno jest więc mówić o przypadku. Warto dodać, że inne amerykańskie badania także potwierdziły zależność między ekspozycją matek na smog a występowaniem takich zaburzeń rozwojowych u ich dzieci, jak autyzm i ADHD.

#### POLSKA SMOGOWĄ STOLICĄ EUROPY

Smog, który stał się przyczyną tylu dramatycznych problemów zdrowotnych, jest specyficznym i nienaturalnym zjawiskiem atmosferycznym. Polega na kumulacji szkodliwych związków w powietrzu i występuje z reguły w określonych warunkach pogodowych. W Polsce dominuje smog typu londyńskiego, gdzie trujące substancje unoszą się we mgłę, zwłaszcza w chłodne dni. Głównym jego źródłem jest

tak zwana emisja niska, czyli dymy pochodzące z domowych kominów, będące efektem spalania węgla i drewna w piecach. Dla krajów strefy międzyzwrotnikowej charakterystyczny jest natomiast smog typu Los Angeles, związany przede wszystkim z zanieczyszczeniami komunikacyjnymi, zwiększający swoje natężenie podczas upałów.

Należy wiedzieć, że Polska jest smogowym epicentrum Europy – konkuruje na tym polu jedynie z kilkoma krajami położonymi w południowo-wschodniej części kontynentu (m.in. z Bułgarią, Bośnią i Hercegowiną). Z głośnego raportu WHO wynika, że z 50 najbardziej zanieczyszczonych miast Europy, aż 36 leży w Polsce. Najgorsza sytuacja panuje w województwach: małopolskim, śląskim i łódzkim. Dzieje się tak ze względu na wysoki stopień urbanizacji przy jednoczesnym występowaniu dużych skupisk zabudowy jednorodzinnej lub starych kamienic, ogrzewanych piecami węglowymi i drzewnymi. W Małopolsce znaczenie ma również górzyste ukształtowanie terenu, zanieczyszczenia kumulują się bowiem w osłoniętych od wiatru dolinach. Wśród szkodliwych substancji znajdujących się w smogu, w polskich realiach dominują drobne pyły PM<sub>2,5</sub> oraz PM<sub>10</sub>, z których szczególnie niebezpieczne są te pierwsze, z łatwością przenikające nie tylko do płuc, ale też do krwiobiegu, a za jego pośrednictwem do wszystkich narządów wewnętrznych. Oprócz tego w zanieczyszczonym powietrzu znajdują się też dwutlenki siarki i azotu oraz tlenek węgla.

Piotr Brzózka

# mocne i lśniące włosy z Seryo



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

# klimatyczne fake newsy

foto: unsplash.com/mika baumeister

**N**a ile olbrzymia? To właśnie postanowili zbadać dr socjologii Paulina Sobiesiak-Penszko oraz prawnik i socjolog Filip Pazderski z Instytutu Spraw Publicznych. Tak powstało badanie „Dezinformacja wokół klimatu i polityki klimatycznej”. Twórcy badania nie mają złudzeń, że rozwiązania wskazane przez naukowców jako konieczne do wprowadzenia, by chronić przyszłość planety, będą się wiązały z wieloma zmianami stylu naszego życia. – Wszystko to stanowi potencjał nowych napięć, a nawet konfliktów społecznych, które będą mogły być wykorzystywane przez różne grupy i aktorów życia publicznego do osiągnięcia własnych celów ekonomicznych lub politycznych, m.in. poprzez rozpowszechnianie dezinformacji – zaznaczają autorzy. – Sprzyjają jej: złożoność świata, w którym żyjemy, otaczająca rzeczywistość nadmiaru informacji, których często nie mamy możliwości szybko zweryfikować. Potencjał dezinformacji zwiększa nasza skłonność do szukania prostych odpowiedzi na stawiane sobie pytania i doskwierające dylematy, a także akceptowania tych informacji, które potwierdzają nasze przekonania oraz pomijania alternatywnych.

## ZMIANY KLIMATU WAŻNE, ALE...

Z badań wynika, że zmianami klimatu interesuje się większość społeczeństwa, ale nie jest to najważniejsze zagadnienie. Jedynie 15 proc.

**Zmiany klimatyczne są faktem, a zarazem budzą wiele emocji, nierzadko sprzecznych. Wśród niektórych osób, które zgadzają się z tym, że do samych zmian dochodzi, dominuje pogląd, że działalność człowieka nie ma na to wpływu. I choć liczne badania wykazują, że jest dokładnie odwrotnie, nie zmienia to ich postrzegania. Jest to jednocześnie dziedzina, której towarzyszy dezinformacja.**

Polek i Polaków postrzega ten temat jako jeden z trzech najważniejszych dla kraju. Są to zarazem osoby, które są najbardziej wrażliwe na dezinformację dotyczącą klimatu. Polacy dostrzegają znaczenie problemu dezinformacji dotyczącej klimatu i polityki klimatycznej. Dla 81 proc. naszych rodaków jest to wyzwanie, a 61 proc. uznaje to za poważny lub bardzo poważny problem. – O istnieniu kryzysu klimatycznego i o wpływie człowieka na globalne ocieplenie oraz o roli gazów cieplarnianych w tym procesie częściej przekonane są kobiety – czytamy w wynikach badania. – Rzadziej wątpią w to także osoby o wyższym poziomie wykształcenia. Bardziej sceptyczni są mieszkańcy wsi: 23 proc. z nich w ogóle neguje kryzys klimatyczny, a 18 proc. uważa, że człowiek nie jest za niego odpowiedzialny. Kryzys klimatyczny częściej odrzucają też osoby bezrobotne – 33 proc. z nich tak sądzi, a także osoby regularnie uczęszczające na msze i inne nabożeństwa – 25 proc.

## DZIELI JAK KLIMAT

Aż 44 proc. naszego społeczeństwa deklaruje, że w ciągu ostatnich kilku miesięcy spotkała się z dezinformacją dotyczącą kwestii klimatycznych. Częściej dostrzegają to osoby bardziej zainteresowane sprawami społeczno-politycznymi i korzystające z większej liczby źródeł informacji. Okazuje się jednak, że problemem jest nie tylko sama dezinformacja, ale i nasza reakcja na nią. Dr Paulina Sobiesiak-Penszko oraz Filip Pazderski doszli do wniosku, że wielu z nas w niewystarczającym stopniu stara się zweryfikować docierające informacje, nawet jeśli uznaje je za fałszywe. Kolejnym problemem jest to, że osoby, które specjalizują się w problematyce ochrony klimatu, nie są wystarczająco rozpoznawalne w społeczeństwie. Ponad połowa Polaków nie potrafi wymienić lub nie zna osoby, której można pod tym względem zaufać. Aż jedna trzecia badanych nie robi nic, by zweryfikować wiadomości dotyczące kwestii klimatycznych lub polityki

klimatycznej, z którymi się styka. Ponad jedna trzecia poszukiwała podobnych informacji w innym miejscu, a 34 proc. przyznało, że przynajmniej sprawdza źródło informacji. Jedna trzecia ankietowanych, chcąc ocenić wiarygodność informacji, analizuje łącznie treść wiadomości i jej źródło. Wiadomo też, gdzie staramy się zweryfikować informacje, które potencjalnie uznajemy za nieprawdziwe. – Prawie jedna czwarta badanych próbowała sprawdzić prawdziwość informacji na forach internetowych, które specjalizują się w tematyce klimatycznej – czytamy we wnioskach. – Dwa razy mniejsza grupa przyznała, że zwróciła się do osób, które uznaje za autorytety w tej dziedzinie. To mężczyźni wydają się trochę bardziej nieufni i wrażliwi na potrzebę weryfikowania nowych informacji. Starają się też przeznaczyć na to nieco więcej czasu niż kobiety. Wpływ na to ma także poziom wykształcenia – lepiej wyedukowane osoby częściej weryfikują wiadomości, które do nich docierają. Nie brakuje jednak osób, które w takiej sytuacji nie robią nic. Jedna piąta osób z grupy 44 proc. badanych, którzy mieli styczność z dezinformacją, nie potrafiła powiedzieć czy jakoś zareagowała albo wprost przyznała, że nie zrobiła nic. Połowa z tych osób sprawdziła wiadomość w innym źródle, a prawie 20 proc. zwróciło się z prośbą o ocenę do uznawanych przez siebie ekspertów.

Okazuje się także, że niewielu z nas stara się wyeliminować nieprawdziwe informacje z przestrzeni publicznej. Badanie wykazało, że tylko 13 proc. spośród osób, które dostrzegły dezinformację, zgłosiło administratorowi danej strony czy portalu albo wydawcy swoje podejrzenie co do rzetelności danego tekstu.

## EDUKACJA, EDUKACJA I JESZCZE RAZ EDUKACJA

Główny wniosek, jaki autorzy wyciągnęli z badania jest taki, że trzeba wpłynąć na zmianę treści przekazu upowszechnianego przez media i liderów opinii uznawanych za wiarygodne źródła informacji. – Kluczowe jest jak najszybsze skupienie się na rozszerzeniu działań edukacyjnych skierowanych do różnych grup wiekowych i mających na celu rozwijanie ich kompetencji medialnych – zaznaczają twórcy raportu. – Budowanie odporności na dezinformację dotyczącą klimatu i polityki klimatycznej oznacza konieczność kierowania działań do różnych grup społecznych, które odmiennie nie tylko postrzegają problem zmiany klimatu, ale także korzystają i uznają za wiarygodne różne źródła informacji o świecie. Ich zdaniem wymaga to wykorzystywania odmiennych kanałów komunikacji i uwzględnienia różnych postaw tych grup względem klimatu i dezinformacji. Otwarte pozostaje pytanie, kto się tego zadania podejmie...

# wszystkie odcienie herbaty

O ile przeciętny Chińczyk czy Japończyk nie wyobraża sobie bez niej życia, o tyle statystyczny Skandynaw prośbę o przygotowanie filiżanki herbaty skwituje pytaniem: czy jesteś chory? Choć w różnych krajach i kulturach dominuje wielorakie podejście do herbaty, to jest to jeden z najpopularniejszych napojów na świecie, a jej codzienne spożycie jest liczone w miliardach filiżanek. Na całym świecie każdego dnia pije się ich trzy miliardy.

**W** rankingu najpopularniejszych napojów, napar z liści herbaty przegrywa tylko z... wodą. Początki herbacianego napoju są związane z Chinami i są bardzo tajemnicze. – W literaturze chińskiej wzmianki o herbatce znaleźć można już w V wieku przed naszą erą – podkreśla Laura Struś z portalu [herbata.info](http://herbata.info). – Z pierwszym parzeniem liści herbaty związanych jest wiele historii i legend. Według przekazów pierwszą herbatę wypił cesarz Shen Nung, gdy do jego szklanki przegotowanej wody wpadły jej liście. Inna, japońska legenda przypisuje odkrycie herbacianych krzewów buddyjskiemu świętemu o imieniu Bodhidharma, który zakopał swoje powieki. To

właśnie w tym miejscu miały wyrosnąć gęste krzaki. Dziś trudno szukać potwierdzenia tych informacji. W końcu herbata trafiła do Europy, w tym do Wielkiej Brytanii, gdzie początkowo można ją było kupić tylko w aptekach. Ponoć czarna zyskała popularność przez pomyłkę, a w zasadzie przez przypadek. – W czasie gdy herbata docierała z Chin do Anglii drogą morską, ładunek zielonej herbaty miał zamoknąć, a fakt ten umknął uwadze załogi – czytamy na portalu [kawa-herbata.com.pl](http://kawa-herbata.com.pl). – Mokra herbata zaczęła fermentować, w wyniku czego zmieniły się jej wszystkie właściwości, od koloru liści po aromat naparu. Herbata była jednak zbyt droga, by ją wyrzucić, więc ją

wysuszone i zaczęto parzyć pomimo „zepsucia”. Wkrótce rozsmakowano się w niej, a proces zaczęto przeprowadzać świadomie i w sposób kontrolowany. Rodzaje herbat są związane z kolorami. Do najpopularniejszych należą: czarna, zielona, biała, żółta, czerwona i turkusowa. Jak podpowiadają specjaliści z portalu [czasnaherbate.net](http://czasnaherbate.net), proces powstawania herbaty zależy właśnie od jej rodzaju. W przypadku białej herbaty listki po zerwaniu poddawane są dalszej obróbce w minimalnym stopniu, co skutkuje delikatnością naparu. W pozostałych herbatach na skutek oksydacji zmienia się kolor listków, a wraz ze wzrostem utleniania się herbaty ulega zmianie jej smak

fot. unsplash.com/rajat sarki

i aromat. Żółte przechodzą dodatkowo proces żółknięcia, a czerwone – przyspieszoną fermentację. Zakończeniem procesu powstawania herbaty jest suszenie.

Rodzaj i kolor wiążą się także z konkretnymi właściwościami herbat – jak wynika z zestawienia czasnaherbate.net.

**Herbata czarna** – to najpopularniejszy rodzaj herbaty. Wzmacnia naczynia krwionośne i działa przeciwmiażdżycowo. Zawarta w czarnej herbacie tanina dobrze wpływa na układ pokarmowy, pomaga przy zatruciach oraz ułatwia trawienie ciężkich potraw. Wymagana temperatura wody podczas parzenia wynosi 95 stopni Celsjusza, natomiast czas parzenia to 2-3 minuty.

**Herbata zielona** – to jedna z najpopularniejszych herbat w Polsce, tuż za czarną. Wspiera organizm w procesach trawiennych, oczyszcza, wspomaga pracę mózgu, a także działa bakteriobójczo. Zawiera kompleks witamin A, C, E, K oraz B. Jej regularne picie spowalnia też procesy starzenia skóry. Do zaparzenia herbaty zielonej można wykorzystać wodę o temperaturze 70-80 stopni Celsjusza, a zaparzać wystarczy przez 1-3 minuty.

**Herbata biała** – ma szczególne właściwości zdrowotne, gdyż obniża ciśnienie krwi, poziom cholesterolu oraz działa antyoksydacyjnie. Wspomaga też koncentrację. Optymalny czas parzenia białej herbaty wynosi od 3 do 6 minut w temperaturze do 70 stopni Celsjusza.

**Herbata czerwona** – ten rodzaj herbaty przechodzi fermentację nieenzymatyczną.

Ma ona właściwości przeciwutleniające, obniża poziom cholesterolu i reguluje ciśnienie krwi. Ma doskonały wpływ na przyspieszenie metabolizmu. Powinna być parzona w temperaturze ok. 90 stopni Celsjusza przez 2-4 minuty.

**Herbata turkusowa**, zwana inaczej ulung (oolong) – reguluje ciśnienie, poziom cukru i insuliny we krwi. Wspiera spalanie tłuszczu, wspomaga pracę serca, zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory. Działa korzystnie na skórę. Regularne picie naparu niweluje wypryski i zmiany trądzikowe, wzmacnia odporność organizmu. Napar pomaga utrzymać higienę jamy ustnej, a także zwiększa gęstość mineralną kości. Jej nazwa po chińsku oznacza herbatę czarnego smoka.

**Herbata żółta**, zwana cesarską – to najrzadziej spotykany rodzaj herbaty. Ma zdolność rozrzedzania krwi i poprawy funkcji tętnic, obniża podwyższone ciśnienie krwi i pomaga utrzymać jego właściwy poziom, chroni serce i układ krążenia. Picie żółtej herbaty zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, pozytywnie wpływa też na układ pokarmowy, wspomaga trawienie, łagodzi problemy gastryczne.

Niezależnie od rodzaju, herbata ma zero kalorii, można ją pić bez ryzyka zwiększenia masy ciała. Warunek jest tylko jeden – zero kalorii dotyczy herbaty pitej bez cukru i innych dodatków.

Herbata doczekała się nawet swojego święta. Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła 21 maja Międzynarodowym Dniem Herbaty,

aby uczcić przemysł herbaty na całym świecie. Ten dzień ma na celu podniesienie świadomości społecznej na temat znaczenia herbaty dla rozwoju obszarów wiejskich, zrównoważonych źródeł utrzymania, a także jej wkładu w realizację celów zrównoważonego rozwoju. – Herbata jest jedną z najważniejszych upraw dochodowych i odgrywa znaczącą rolę w rozwoju obszarów wiejskich, zmniejszaniu ubóstwa i bezpieczeństwie żywnościowym w krajach eksportujących i rozwijających się – podkreślają przedstawiciele ONZ. – Jest to podstawowe źródło utrzymania dla milionów drobnych producentów rolnych.

ONZ w maju 2022 roku opublikowała raport poświęcony rynkowi herbaty. Z zawartych w nim wyliczeń wynika, że koszt światowej produkcji herbaty wynosi ponad 17 mld dolarów rocznie, natomiast sprzedaż to ok. 9,5 mld dolarów. I choć napar herbatiany nie należy do najdroższych napojów, to cena jednej marki herbaty – jak podkreśla portal kawa-herbata.com.pl – zwala z nóg. Chodzi o Da Hong Pao, uprawianą tylko na jednej plantacji w Chinach, która składa się zaledwie z... sześciu krzewów. Coroczne zbiory nie przekraczają 0,5 kg suszu, a cena potrafi sięgać nawet 25 tys. dolarów za 20 gramów. To zasługa legendy, która głosi, że napar przygotowany z liści herbatianych uleczył przed wiekami ze śmiertelnej choroby matkę pewnego cesarza z dynastii Ming. Trzy z sześciu rosnących dziś na plantacji krzewów to te same

## HERBATY OWOCOWE

Nazywamy je tak tylko zwyyczajowo, ponieważ w ich składzie nie ma gałązek krzewu herbacianego, nie zawierają pobudzającej teiny, więc można je pić o każdej porze dnia. Najczęściej mają w swoim składzie kwiat hibiskusa, suszone owoce, w tym: jabłko, aronię, gruszkę, porzeczkę, jeżyny, jagody i maliny, pigwę, aronię, żurawinę, truskawki, granat, owoce czarnego bzu i dzięki różą. Czasem w herbatkach znajdują się egzotyczne owoce: papaja, mango, ananas. Napary owocowe mają wiele właściwości zdrowotnych, mogą działać przeciwapalnie, napotnie, wspierać pracę układu moczowego, poprawiać odporność czy obniżać poziom cholesterolu. Herbatki owocowe zalewamy wodą o temperaturze nie wyższej niż 90-95 stopni Celsjusza i parzymy jednokrotnie przez ok. 7-10 minut. Susz po parzeniu wyrzucamy.

rośliny, które uratowały niegdyś życie kobiety.

W 2021 roku na świecie wyprodukowano 6,5 mln ton herbaty, o 200 tys. ton więcej niż rok wcześniej. Aż 47 proc. herbaty na świecie produkuje się w Chinach, a na drugim miejscu znajdują się Indie. Światowe spożycie herbaty na mieszkańca w ciągu ostatniej dekady wzrosło średnio o 2,5 proc., przy czym najbardziej w tych krajach, w których jest ona produkowana.

**UZDROVISCO**  
dobro z natury

## SPEKTAKULARNA REGENERACJA W ODŻYWCZEJ FORMULE!

### JEŚLI TWOJA SKÓRA JEST:

- wysuszona po zimie
- osłabiona po kwasach
- ściągnięta
- wiotka
- z cieniami pod oczami

### SIĘGNIJ PO MULTIFUNKCYJNE BALSAMICZNE SERUM "UZDRAWIAJĄCE SUCHĄ SKÓRĘ"

- Błyskawicznie zredukuje uczucie suchości
- Zregeneruje i odżywi Twoją skórę
- Pomoże odbudować barierę hydrolipidową
- Wygładzi i wzmocni skórę
- Zmniejszy cienie pod oczami

*Naturalnie!*

„Genialny produkt! Łagodzi skórę i to po jednym użyciu! Tak naprawdę używam na wszystko, usta, dłonie, przesuszone miejsca skóry. Polecam gorąco!”

- Kasia



uzdrovisco.com



# diamenty z laboratorium

**Gdy w 1953 roku Marylin Monroe śpiewała „diamonds are a girl's best friend”, nie mogła zapewne wiedzieć, że na drugim końcu świata, w laboratoriach szwedzkiej firmy ASEA, powstają właśnie pierwsze diamenty syntetyczne. 70 lat później klejnoty wyprodukowane przez człowieka zaczynają szturmować światowe rynki. Wyglądem i właściwościami nie różnią się od prawdziwych, mają za to jedną niezaprzeczalną przewagę – nikt nie nazwie ich krwawymi.**

**D**iament jest najtwardszym ze wszystkich występujących w przyrodzie minerałów – stąd też jego nazwa, wywodząca się od starogreckiego słowa *adamas*, oznaczającego niezniszczalny. Powstaje ponad 100 kilometrów pod powierzchnią Ziemi w temperaturze przeszło 1000 stopni Celsjusza i ciśnieniu kilku gigapascali, a następnie wraz z magmą jest wynoszony do złóż znajdujących się na znacznie mniejszych głębokościach. W 1772 roku Antoine Lavoisier odkrył, że stanowi najczystsza, krystaliczną postać węgla. Od tego czasu trwały próby otrzymania tego drogiego klejnotu w warunkach laboratoryjnych. Wyprodukowanie

sztucznego diamentu zgłosili m.in. James Ballantyne Hannay w 1879 oraz Henri Moissan w 1893 roku. W 1894 roku brytyjski pisarz H.G. Wells opisał w powieści „The Diamond Maker” metodę znaną dziś jako HPHT. Polega ona na wykorzystaniu wysokiego ciśnienia oraz temperatury, naczelną jej ideą jest więc odtworzenie warunków, które panują w głębi Ziemi i pozwalają siłom natury przekształcać węgiel w diament. Dokładnie tak postąpił wspomniany Moissan, spalając w piecu węgiel drzewny oraz żelazo, a następnie schładzając stopiony metal po to, by wytworzyć ciśnienie. Późniejsze próby powtórzenia eksperymentu z reguły kończyły się jednak niepowodzeniem. Przełom przyniosły dopiero lata pięćdziesiąte XX wieku, kiedy udoskonalenie metody HPHT pozwoliło na zastosowanie jej do celów komercyjnych. Jako pierwszy w profesjonalny sposób diamenty wyprodukowali Szwedzi z firmy ASEA, a było to w roku 1953. Dwa lata później osiągnięcie to powtórzył amerykański koncern General Electric. Jednak wczesne syntetyczne diamenty były dalece niedoskonałe i nie nadawały się do wykorzystania w przemyśle jubilerskim. Ze względu na wyjątkową wytrzymałość stosowane były natomiast jako... materiał ścierny oraz tnący.

## DIAMENT Z LABORATORIUM ETYCZNY I EKOLOGICZNY

Musiło minąć kilkadziesiąt lat, zanim rozwój technologii i obniżenie kosztów produkcji pozwoliły diamentom

laboratoryjnym zaistnieć w branży jubilerskiej. Wartość tego rynku przekracza dziś 2 miliardy dolarów w skali całego świata. To wciąż niska, ale szacuje się, że do 2035 roku globalna wartość sprzedaży może wzrosnąć kilkukrotnie, do nawet 15 mld dol. Na Zachodzie już dziś obserwuje się swego rodzaju modę na tego typu produkty, dyktowaną przede wszystkim względami ekologicznymi i etycznymi.

– Przez wiele lat wydobycie naturalnych diamentów wiązało się z krwawymi walkami, było wiele konfliktów o kontrolę nad złożami, jak choćby ten w Sierra Leone, pokazany w głośnym filmie „Krwawy diament” z Leonardo DiCaprio. Obecnie funkcjonuje na rynku certyfikat Kimberley, który potwierdza, że dany minerał pochodzi z obszarów nie objętych działaniami militarnymi, co znacznie ukróciło patologie. Wciąż jednak aktualny pozostaje aspekt etyczny, związany z wykorzystaniem dzieci oraz pracy niewolniczej w wielu kopalniach – mówią Aleksandra Kozyra i Paweł Bukiel, twórcy marki Loyly's, która jako pierwsza w Polsce ma w swojej ofercie diamenty wyłącznie syntetyczne, przy zerowym udziale kopalnianych. – Poza tym duże znaczenie mają kwestie związane z ekologią. Diamenty wydobywa się w kopalniach odkrywkowych, gdzie do pozyskiwania minerałów używana jest m.in. woda pod dużym ciśnieniem. Efektem tego jest marnotrawienie ogromnych jej ilości, a także degradacja dużych połaci gleby oraz bardzo wysokie zużycie prądu. Do produkcji diamentów stworzonych

przez człowieka używa się kilkadziesiąt razy mniej energii elektrycznej, co samo w sobie stanowi o ich przewadze, nie mówiąc już o innych korzyściach dla środowiska naturalnego – dodają. Jako ciekawostkę można dodać, że wspomniany DiCaprio, należący do grupy aktorów najbardziej zaangażowanych ekologicznie, kilka lat temu zainwestował w amerykański start-up Diamond Foundry, zajmujący się „hodowlą” diamentów laboratoryjnych. W tym przypadku nie są to jednak klejnoty stricte syntetyczne, lecz wytwarzane na bazie prawdziwych, traktowanych jako swego rodzaju „ziarno”.

## LABORATORYJNY CZY PRAWDZIWY?

Diamenty laboratoryjne pojawiają się w ofercie kolejnych firm jubilerskich, w tym także dużych i znanych graczy rynkowych. W Polsce jako pierwszy z gigantów zdecydował się na ten krok Kruk, później również Yes. Na świecie kolekcję opartą na diamentach syntetycznych wypuściła duńska Pandora, początkowo na rynek brytyjski, a potem globalnie.

Choć przez wielu przedstawicieli branży traktowane są co najwyżej jako substytut, firmy nie mogą nie brać pod uwagę realiów rynkowych. A te są takie, że coraz więcej osób, zwłaszcza młodych, zaliczanych do pokoleń: millennial-sów oraz Z, stawia na produkty wytwarzane w sposób ekologiczny i etyczny. Co więcej, z reguły są to konsumenci dysponujący znaczną siłą nabywczą i wyraźną skłonnością do zakupów luksusowych, a więc perspektywiczni.

Błędem byłoby więc nie wychodzić naprzeciw ich oczekiwaniom. Diamenty laboratoryjne, nie dość że ekologiczne i etyczne, mają też inną zaletę – są tańsze. Nie diametralnie, ale różnica rzędu 30-40 procent przy kosztach zakupu biżuterii, często liczonych w tysiącach złotych, jest znacząca. Syntetyki, choć są wytwarzane w laboratoriach, mają te same właściwości chemiczne, fizyczne i optyczne co diamenty kopalniane, cechują się też podobną, a niekiedy nawet wyższą jakością. – Bez bardzo specjalistycznej aparatury są nie do odróżnienia. Kiedy po raz pierwszy zamówiliśmy taki diament, został wysłany do renomowanego ośrodka certyfikującego. Ku naszemu zdziwieniu, ośrodek przesłał nam go z powrotem wraz certyfikatem diamentu kopalnianego, podkreślono też, że ma bardzo wysoką jakość. Oczywiście certyfikat oddaliśmy, wskazując, że przekazany diament został stworzony w laboratorium. Pokazuje to jednak, jak zbliżone są cechy obu rodzajów diamentów – mówi Aleksandra Kozyra. Oczywiście w certyfikatach produktów, które trafiają do sprzedaży, jest wyraźnie zaznaczone, że diamenty są syntetyczne, niemniej nie ma szczególnych podstaw, by traktować je jako gorsze, bo nieprawdziwe. Tym bardziej, że wprowadzona w 2018 roku definicja amerykańskiej Federalnej Komisji Handlu odnosi się nie do źródła klejnotu, lecz jego właściwości chemicznych. Innymi słowy, diament laboratoryjny to też diament.

Piotr Brzózka

fot. unsplash.com/nirav navadia

Ogromna produkcja śmieci to problem, którym przejmują się coraz więcej osób. Nic więc dziwnego, że chętniej szukamy sposobów na ich ograniczenie. Jednym z nich są stacje refill, coraz popularniejsze w drogeriach i sklepach z kosmetykami.

# szczykuje się refillucja

**L**ondyn, Regent Street – jedna z najbardziej znanych i ekskluzywnych zakupowych ulic w Europie. Wśród licznych butików marek premium jest też flagowy sklep znanej brytyjskiej marki The Body Shop. Wśród zieleni i drewnianych regałów z kosmetykami stoi ona – stacja napełniania butelek wielokrotnego użytku. Możemy tam kupić do własnego pojemnika najpopularniejsze mydła, balsamy do ciała. Pod stanowiskiem napis: „Razem możemy zaoszczędzić 25 ton plastiku rocznie” – przekonująco!

## JAK SKORZYSTAĆ?

Podobne punkty funkcjonują z powodzeniem w naszym kraju. Korzystanie ze stacji refill jest bardzo proste i najczęściej opiera się na tym samym mechanizmie. Należy przygotować lub kupić na miejscu pustą butelkę wielokrotnego użytku. Następnie

trzeba podejść do nalewaka z wybranym produktem i wybrać objętość – tu stacje nieco się od siebie różnią, ale wszystkie kroki są dokładnie opisane. Po wybraniu przez nas produktu, najczęściej drukowana jest etykieta na butelkę. Etykieta zawiera również kod kreskowy, pod którym kryją się szczegóły zamówienia. Teraz czas na napełnienie butelki produktem. Tego samego opakowania można używać wielokrotnie. Zakładając na przykład, że jedna butelka o pojemności 500 ml pomieści 500 g mydła (rocznie zużywamy aż 34 plastikowe butelki na osobę), stosowanie stacji refill i wielorazowej butelki daje możliwość ograniczenia zużycia kilkudziesięciu sztuk plastikowych odpadów.

## ŚWIAT MÓWI TAK REFILLOM

Stacje refill coraz częściej pojawiają się nie tylko

w sklepach konkretnych marek, ale także w drogeriach i supermarketach. Lidl kończy sześciomiesięczny program pilotażowy we współpracy z chilijskim start-upem Algramo. Stacja, zainstalowana w jednym z marketów marki w Wielkiej Brytanii, pomoże zaoszczędzić 2970 jednorazowych, plastikowych pojemników tylko z tego jednego sklepu. Wszystko wskazuje na to, że akcja będzie kontynuowana i rozwijana. W Polsce działa start-up Swapp!, który tworzy nowoczesne, elektroniczne stacje refill. Współpracują z dużymi markami, między innymi z siecią Carrefour. Rozwijają automaty na kosmetyki dla Yope – polskiego producenta kosmetyków, marki mocno stawiającej na ochronę środowiska. Program pilotażowy automatów z produktami Yope miał trwać miesiąc, ale uzyskiwane wyniki sprzedaży i zdobywana wiedza

spowodowały, że stacje działają już 18 miesięcy. „Plastikowe opakowania jednorazowego użytku to zmartwienie naszego pokolenia. Nie jesteśmy przy tym wrogami plastiku. Nie zgadzamy się jednak na bezrefleksyjną konsumpcję, w wyniku której zaśmiecamy świat. Nie chcemy zastanawiać się, ile plastiku jest we wdychanym powietrzu, a ile w wypijanej wodzie. Jedną z dróg, które ograniczą zużycie jednorazowych opakowań, jest sprzedaż produktów w opakowaniach wielokrotnego użytku. To nasz cel!” – czytamy w manifestie Swapp!

fot. shutterstock.com/Ariya J



## EKOLOGIA POD RĘKĘ Z EKONOMIĄ

Jak w wielu przypadkach, tak i przy refillach korzyści z napełniania własnych butelek kosmetykami są nie tylko moralne, ale także finansowe. Uzupełnienie zapasu płynami ze zbiorczych opakowań najczęściej kosztuje mniej niż wzięcie z półki kolejnej butelki płynu do zmiękczenia tkanin, szamponu czy balsamu. Średnio ta sama objętość wlewa do własnego opakowania jest tańsza o ok. 15-20 proc. niż produkt w opakowaniu jednorazowym.

## NIE TYLKO KOSMETYKI!

Rozwój idei refillu inspirował nie tylko branżę kosmetyczną. We Francji i Włoszech do własnych pojemników można nalać wino lub oliwę. W Polsce działa Pasta Station, gdzie klienci mogą kupić cztery rodzaje makaronów marki Lubella: świderki, muszelki, piórka i kokardki, każdy w trzech pojemnościach: 150, 250 i 350 gramów. Automat pozwala napełnić zarówno torebki papierowe, jak i pojemniki przyniesione przez klientów. Opakowanie własne powinno być czyste i dostosowane do kupowanych produktów.



**BOTANIC SKINFOOD**  
Mydło w płynie zapas 500 ml

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

# pozytywny radykalizm

**Czy warto sięgać po wina ekologiczne? Czym jest uprawa biodynamiczna? Kto produkuje wina naturalne? O niezwykle ciekawym sektorze w winiarstwie rozmawiamy z Maciejem Nowickim, krytykiem winiarskim i dziennikarzem magazynu o winie „Ferment” oraz portalu winicjatywa.pl.**

**Ekologiczne, biodynamiczne, naturalne wina – wszystkie brzmią podobnie, ale niosą za sobą duże różnice w uprawie. Zaczniemy zatem od wytłumaczenia pojęć.**

Zgadza się, w potocznej rozmowie często utożsamiamy słowa naturalny i ekologiczny, ale w specyfikacji rynku spożywczego to są zupełnie inne terminy. Można powiedzieć, że mamy tu do czynienia z pewną piramidą. Zaczniemy od jej dołu – wina ekologiczne to podstawowa grupa upraw w stylu eko. Najczęściej oznaczone są albo certyfikatem i logo AB (Agriculture Biologique), albo znacznie częściej spotykanym tzw. zielonym listkiem. Co najmniej 95 procent składników produktu to składniki organiczne wyprodukowane na terenie Unii Europejskiej i są one zgodne z normą EN 45011. Są to symbole ekologiczne dotyczące żywności ekologicznej, a więc także i win. Winorośle uprawia się bez udziału środków chemicznych, bez oprysku pestycydami. Z kolei na etapie produkcji nie można stosować sztucznych enzymów.

Natomiast produkcja tych win jest oparta na konwencjonalnych metodach winifikacji, czyli mają one standardowy poziom siarczynów, użyto do nich drożdży komercyjnych, przeprowadzono klarowanie, stabilizację i filtrację.

**Rozumiem, że na kolejnym stopniu piramidy są wina biodynamiczne. To dość tajemniczy termin. Na czym polega ich produkcja?**

Wina z upraw biodynamicznych można określić jako ekologiczne plus, bo muszą spełnić wszystkie opisane wyżej warunki, a do tego uprawa winorośli jest zgodna z kalendarzem biodynamicznym. I przyznam, że zawsze mam tutaj zgrzyt, bo często biodynamika przedstawiana jest jako magia czy wręcz okultyzm... Tymczasem jest to przede wszystkim podejście ideowe, opierające się na zasadach określonych przez austriackiego filozofa i ezoteryka Rudolfa Steinera, który przedstawił je w książce „Kurs rolniczy” – biblii producentów ekologicznej żywności. Opublikowano ją w 1924 roku, więc nie jest to nowa koncepcja. I dotyczy całego

rolnictwa, a wręcz wychodzi nieco dalej, bo dotyczy roli człowieka w przyrodzie. Prace rolnika podporządkowane są kalendarzowi biodynamicznemu i uwzględniają m.in. fazy Księżyca i rytm przyrody. W przypadku branży winiarskiej jest to dążenie do równowagi wszystkich elementów w gospodarstwie – od winnicy, przez pracę człowieka, obecność roślin i zwierząt. Wszystko stanowi wspólny świat, który powinien się wzajemnie uzupełniać, a zarazem dążyć do samowystarczalności. Zewnętrzna ingerencja ograniczona jest do minimum, w samym gospodarstwie często obok winnicy występują sady i łąki, wysiewa się też zioła i dba o naturalną żyzność gleby.

Wina biodynamiczne również podlegają certyfikacji – najpopularniejszym certyfikatem jest ten przyznawany przez Demeter, czyli międzynarodowy znak jakości żywności pochodzącej z gospodarstw biodynamicznych. To również najstarszy znak towarowy żywności produkowanej metodami ekologicznymi. Aby go uzyskać, w uprawie roślin nie wolno używać nawozów sztucznych i chemicznych środków ochrony roślin. Do zwiększania żyzności gleby stosuje się nawozy organiczne i preparaty biodynamiczne. W ten sposób wzrasta wartość próchnicy w glebie, co umożliwia wiązanie dużych ilości dwutlenku węgla z atmosfery i przyczynia się do zmniejszenia efektu cieplarnianego.

**Na szczycie piramidy są wina naturalne?**

Zgadza się. Można powiedzieć, że produkcja win naturalnych to pozytywny radykalizm. Motto upraw naturalnych to „Nic nie zabrano i nic

nie dodano”. Mamy tu zatem ręczny zbiór winogron, używanie jedynie dzikich drożdży, spontaniczną fermentację, zakaz dodawania siarczynów i filtracji. W tej kategorii ważną rolę odgrywają też wina nazywane – w nawiązaniu do ich barwy – pomarańczowymi czy bursztynowymi. Powstają w wyniku dłuższej maceracji moszczu ze skórkami winogron. W przypadku standardowych win białych proces ten zwykle nie przekracza doby, natomiast w przypadku tej kategorii może trwać od kilku dni do nawet kilkunastu miesięcy i pozwala na wydobycie nowych aromatów z wina.

**Jak uprawa naturalna jest możliwa w czasach takich anomalii klimatycznych, deszczów nawalnych, rekordów ciepła, jakie obserwujemy obecnie?**

Z pewnością klimat jest ogromnym wyzwaniem dla winiarzy. Wyobraźmy sobie, że mamy kilka dni ulew i burz. W tradycyjnym, przemysłowym winiarstwie właściciel podejmie decyzję o oprysku upraw preparatem zapobiegającym pleśni. W winnicy biodynamicznej i naturalnej nie jest to możliwe. Ale tam wychodzimy z założenia, że natura sobie z tym poradzi, tak jak radzi sobie z przymrozkami, wiosną czy innymi sytuacjami, które są anomalią. Oczywiście, stworzenie czegoś, co jest zdrowe i naturalne jest znacznie trudniejsze niż masowa produkcja i dotyczy to całej branży spożywczej.

**Kto zatem podejmuje takie wyzwanie?**

Z całą pewnością pasjonaci – osoby podążające drogą ku naturalności. Najczęściej mamy dwa scenariusze: zakładanie naturalnej, niskoemisyjnej winnicy od zera

lub konwersja, czyli przejście z winnicy przemysłowej na naturalną. To się oczywiście odbywa etapowo – najpierw przez 3 lata można przechodzić z przemysłowej na ekologiczną. Po uzyskaniu certyfikatów można prowadzić swój biznes w kierunku winnicy biodynamicznej, a na samym końcu mamy uprawę naturalną. Całość może trwać ok. 6-7 lat.

**To moda, chwilowy trend czy nowa normalność?**

Trend na żywność eko trwa już dobre kilkanaście lat i nie nie wskazuje, żeby miał się odwrócić. Wina naturalne są – nomen omen – naturalną konsekwencją poszukiwań zdrowszych alternatyw dla produktów, które spożywamy. Nie ma nic dziwnego w tym, że osoby, które na co dzień piekły chleb, jedzą nabiał bio i zdrowo żyją, szukają też ekologicznych win. Myślę, że to jest trend nie do zatrzymania i staje się powoli nową normalnością.

**Który kraj produkuje w produkcji ekowin?**

Europa jest kolebką winiarstwa naturalnego, w Polsce też mamy kilku producentów. Jednak to jest trend starego świata winiarskiego: Francji, Włoch, Austrii, Hiszpanii, mamy też naturalne wina z Czech, Słowacji. Wina naturalne, ale znacznie mniej, znajdziemy także w Australii, Nowej Zelandii, RPA, USA i krajach Ameryki Południowej.

**Gdzie szukać win biodynamicznych, naturalnych? W marketach?**

Siłą rzeczy produkcja takich win jest bardzo mała, a kontrakty z dużymi sieciami opiewają na tysiące butelek rocznie, więc nie ma możliwości, by wina naturalne pojawiły się

w sieciowych sklepach. Ekologiczne tak, ale biodynamicznych i naturalnych na próżno tam szukać. Polecam wybrać się do specjalistycznych sklepów. W Polsce mamy już przynajmniej 10 importerów specjalizujących się w takich winach, są też poświęcone im winne bary: najwięcej w Warszawie i Krakowie, ale znajdziemy je też we Wrocławiu czy w Poznaniu. W kwietniu w Krakowie organizowany jest Confetti Wine Fest – największy w Polsce festiwal win naturalnych, biodynamicznych i organicznych.

**Dlaczego warto sięgać po naturalne wina?**

Z tych samych powodów, z których sięgamy po jedzenie naturalne. Co więcej, po naturalnych winach na drugi dzień czujemy się znacznie lepiej niż po winach z masowej produkcji. Oczywiście, jeśli wypijemy za dużo, to z pewnością „syndrom dnia następnego” i tak nas nie ominie, ale przy picciu z umiarem na pewno zauważymy różnicę.

fol. Rafał Masłowski



# szczęśliwy jak Fin



**Skandynawowie, Finowie i Islandczycy to bezapelacyjnie najszczęśliwsi ludzie na globie – wynika z World Happiness Report 2022. Polacy nie znaleźli się w czołówce zestawienia, ale nie obyło się bez niespodzianek. Żyje nam się lepiej niż Grekom i Portugalczykom, ale znacznie gorzej niż mieszkańcom Rumunii.**

**W**orld Happiness Report 2022 publikowany jest co roku przez organizację Sustainable Development Solutions Network, działającą pod auspicjami ONZ. Niezależni eksperci ponownie zapytali 9 milionów osób z całego świata o... szczęście. Badania przeprowadzono w 146 krajach i kolejny raz krainą szczęśliwości okazała się Skandynawia, a właściwie wszystkie kraje nordyckie. Tytuł najszczęśliwszego państwa kolejny raz przypadł Finlandii. Drugie miejsce zajęła Dania. Na podium uplasowała się Islandia. W pierwszej dziesiątce znalazło się aż pięć krajów nordyckich. Siódmą pozycję zajęła Szwecja, a ósmą Norwegia. Lokaty od 4 do 6 przypadły Szwajcarii, Holandii i Luksemburgowi. Pierwszą dziesiątkę zamykają: Izrael i Nowa Zelandia.

## RECEPTA

Dlaczego mieszkańcy krajów nordyckich są szczęśliwsi od osób mieszkających w innych częściach świata? Odpowiedzi na to pytanie udzielił dr Frank Martela – filozof badający podstawy szczęścia oraz wykładowca na Uniwersytecie Aalto w Finlandii. Martela wymienia trzy zasady, które sprawiają, że Finowie od pięciu lat wygrywają w międzynarodowym rankingu. Pierwsza głosi: nie porównuj się z sąsiadami. – Jest taki słynny wiersz fińskiego poety: „Kell’ onni on, se onnen kätkeköön”, co można przetłumaczyć: nie porównuj się i nie chwal się

swoim szczęściem. Finowie naprawdę biorą to sobie do serca, zwłaszcza jeśli chodzi o rzeczy materialne i jawne pokazywanie bogactwa – pisze Martela dla CNBC. – Kiedyś wpadłem na jednego z najbogatszych mężczyzn w Finlandii. Pchał swojego malucha w wózku w kierunku przystanku tramwajowego. Mógł kupić sobie drogi samochód lub wynająć kierowcę, ale wybrał komunikację miejską. Druga zasada brzmi: czerp korzyści płynące z natury. Według badań z 2021 roku, które przywołuje ekspert, 87 proc. Finów uważa, że natura jest dla nich ważna, ponieważ zapewnia im spokój ducha, energię i relaks. Po trzecie: nie naruszaj wspólnotowego kręgu zaufania. – Finowie mają tendencję do ufania sobie nawzajem i cenią sobie uczciwość. Jeśli zapomnisz laptopa w bibliotece lub zgubisz telefon w pociągu, możesz być pewny, że go odzyskasz – pisze fiński badacz. Ekspert powołuje się na badania, które pokazują, że im wyższy poziom zaufania w danym kraju, tym szczęśliwsi są jego obywatele.

## JAK ZMIERZYĆ SZCZĘŚCIE?

Szczęście to dość subiektywne uczucie. Miarą zadowolenia ustaloną przez organizację Sustainable Development Solutions Network są badania ankietowe, w których respondenci sami oceniają własne życie. Pod uwagę brane jest kilka kryteriów. Do oceny

dobrostanu wykorzystywany jest przede wszystkim sondaż Gallupa. Uczestnicy oceniają swoje życie jako całość za pomocą specjalnej skali, nazywanej drabiną Cantrila, na której 10 symbolizuje najlepsze życie, a zero – najgorsze z możliwych. Finowie średnio ocenili swoje życie na 7,821, Duńczycy na 7,636, a Islandczycy na 7,557 pkt. w skali Cantrila. Respondenci byli także pytani o pozytywne i negatywne emocje, jakich doświadczyli poprzedniego dnia. Eksperti z Sustainable Development Solutions Network biorą też pod uwagę bardziej obiektywne i mierzalne czynniki, jak PKB na osobę, szacowaną długość życia w zdrowiu, pomoc społeczną w danym państwie, a także wolność w podejmowaniu życiowych wyborów, szczodrość oraz korupcję.

## KRÓTSZA DRABINA

Polska nie znalazła się w czołówce najszczęśliwszych krajów na świecie. Drabina Cantrila jest dla Polaków nieco krótsza. Wynik 6,123 pkt. dał nam 48. miejsce. Biorąc pod uwagę, że mieszkańcy najmniej szczęśliwego kraju na świecie, czyli Afganistanu, ocenili swoje życie na 2,404 pkt. można uznać, że dobrostan Polaków jest na wysokim poziomie. Autorzy raportu zwrócili szczególną uwagę na duży wzrost zadowolenia z życia w trzech krajach bałkańskich: Rumunii, Bułgarii i Serbii, gdzie dobrostan wzrósł średnio o 1,4 pkt. w skali Cantrila

w ciągu ostatnich lat. Według ekspertów powodem większej satysfakcji z życia na Bałkanach są takie czynniki, jak wzrost PKB na mieszkańca, dłuższe życie w zdrowiu czy lepszy poziom wsparcia społecznego. Co ciekawe, Rumunia wyprzedziła Polskę aż o 20 pozycji. Serbia także uplasowała się wyżej, zajmując 43. lokatę. Zaskoczeniem mogą być niskie pozycje w rankingu Portugalii, która zajęła 56. miejsce oraz Grecji, będącej dwa oczka niżej. Oba kraje od lat należą do najchętniej odwiedzanych przez turystów na całym świecie.

## JASNE ŚWIATŁO

World Happiness Report 2022 był wyjątkowy pod kilkoma względami. Po pierwsze obchodził swój jubileusz. Pierwszy raport sporządzono 10 lat temu. Po drugie, mimo że badanie przeprowadzono w ciężkim, pandemicznym okresie, analitycy zwrócili uwagę na znaczący wzrost wsparcia społecznego i życzliwości na świecie, co określili jako „bright light in dark times”. Przemawiają za tym liczby. Zanotowano prawie 25-procentowy wzrost takich zjawisk, jak wolontariat, wpłaty na cele charytatywne oraz pomoc nieznajomym. – Walcząc z chorobami i wojną musimy pamiętać o powszechnym pragnieniu szczęścia oraz o zdolności jednostek do wzajemnego wspierania się w chwilach wielkiej potrzeby – napisali twórcy raportu w podsumowaniu.



# mroczna historia masarza Biagio

fol. Aleksander Tyłman

Od setek lat wycieczki po Wenecji rozpoczynają się w tym samym miejscu. Choć turyści nie zawsze dojeżdżali do miasta pociągiem, to plac przed dzisiejszym dworcem kolejowym niezmiennie oferuje piękny widok na początek Canal Grande. Podróżni wsiadający do tramwaju wodnego płyną zazwyczaj w okolice mostu Rialto, omijając początkowe przystanki. A to błąd – warto wysiąść trochę wcześniej, na Riva de Biasio, i poznać nieco inną historię miasta, mniej pocztówkową, bardziej mroczną. Adres ten zna każdy weneccjanin, bo przypomina o makabrycznych wydarzeniach sprzed ponad pięciu wieków.

**W** XVI wieku popularnością w Wenecji cieszyły się tawerny oferujące proste, mięsne dania, często prowadzone przez rzeźników. Na istniejącym do dziś Campo San Zan Degolà lokal tego typu prowadził

luganegher Biagio Cargnio, który trudnił się produkcją kielbas. Tradycyjną potrawą ówczesnej kuchni było sguazeto, rodzaj mocno przyprawionego gulaszu z kielbasą (różne warianty przetrwały do dziś pod nazwą guazzetto

i można je spróbować we włoskich restauracjach). Przepis serwowany przez Biagia zyskał taką sławę, że jego lokal był zwykle pełen gości, czekających w kolejce na specjał w dobrej cenie – knajpę upodobał sobie zwykli

mieszkańcy, szczególnie w przerwach od pracy. W późniejszych kronikach można też przeczytać o „wszystkich łodziach płynących od Mestriny, które cumowały przy karczmie Biagio. I rzeczywiście, do lokalu regularnie

trafiali też kupcy, tłumnie przybywający z Padwy i Treviso. Dzięki reputacji sguazeto alla Biagio, które było często pierwszym celem w mieście po przepłynięciu laguny, historycy przypisują dziś nazwę adresu owej tawerny. Pewnego dnia jeden z klientów, ku swojemu przerażeniu, wyłowił z potrawki kawałek kości do złudzenia przypominającej ludzki palec. Zaniepokojony, zawiadomił strażników, którzy natychmiast przeszukali przybytek Biagia i znaleźli na zapleczu ludzkie szczątki, co szybko powiązano z serią zaginięć w okolicy m.in. dzieci. Masarz trafił pod sąd, a następnie został skazany na śmierć w typowej weneckiej egzekucji, zarezerwowanej dla największych zbrodniarzy. Jak podaje rejestr straconych,

18 listopada 1503 roku Cargnio został zawleczony z więzienia do swojej tawerny, gdzie obcięto mu ręce, a następnie doprowadzono na plac św. Marka. Tam, między słynnymi kolumnami, zgodnie ze zwyczajem, stracił głowę, a ciało poćwiartowano i wywieszono publicznie na hakach. Prawo nakazywało wówczas wystawienie zwłok w czterech kierunkach – Padwy, Mestre, Chioggi i Lido. Dwa haki przetrwały do dzisiaj, można je zobaczyć przed kościołem San Canciano. W historii Riva de Biasio obecny jest też polski wątek – pod tym adresem ostatnie lata życia spędziła Teresa Kunegunda Sobieska, polska królowa i księżna bawarska, córka Jana III Sobieskiego. Po śmierci męża, Maksymiliana II Emanuela, opuściła

Bawarię i przeprowadziła się do Wenecji, gdzie zmarła 10 marca 1730 roku. Po śmierci ciało zawieziono do Monachium, ale jej wnętrzności pozostały w Wenecji, złożone pod ołtarzem zakrystii w kościele S. Simeon Grande. Podanie o Biagio Cargnio wciąż robi wrażenie, choć zwielenokrotnione przez setki lat przekazy utrudniają dotarcie do źródeł – część informacji pochodzi z wtórnych kronik, a zapisy dzielą nieznacznie dwa wieki. Znany jest inny rejestr straconych, który potwierdza dzień egzekucji, ale zmienia rok na 1520. Rozbieżności skłoniły Giuseppe Tassiniego, słynnego weneckiego historyka z XIX wieku, do dalszych badań, które zakończyły się odnalezieniem jeszcze starszego spisu kryminalistów. Tam również

pojawia się imię skazanego Biagio, ale nota jest datowana na 6 czerwca 1395 roku. Zawiłości nie zmieniają jednak znaczenia podania, które na zawsze wsiąkło w świadomość mieszkańców miasta. Tawernę mordercy zrównano z ziemią, ale o czynach przypomina nie tylko adres i nazwa przystanku; na sąsiadującym kościele do dziś widać relief z odciętą głową, który – choć przedstawia Jana Chrzciciela – wciąż jest przez weneccjan nazywany Biagiem. Obrazu masarza w kulturze dopełnia spopularyzowana w XIX wieku rymowanka dla najmłodszych, przestrzegająca przed mordercą. Przetrwiała do dziś – dorastając w Wenecji można poznać tę makabryczną opowieść już w dzieciństwie.

Aleksander Tyłman

REKLAMA

L'ORÉAL  
PARIS

JAK UŻYWAĆ SZCZOTECZKI?

1

UNIEŚ RZĘSY  
WYPUKŁĄ SZCZOTECZKĄ.

2

WYDŁUŻ I ROZDZIEL RZĘSY  
PŁASKIM GRZEBYKIEM.

NOWOŚĆ

TELESCOPIC LIFT

+5MM\*

WIDOCZNEJ  
DŁUGOŚCI

36 NATURA | marzec 2023

# uzdrawiaj ciało, oddech i umysł

## Jak rozpoczęła się Twoja przygoda z jogą?

Jogę praktykuję od 16 lat. Weszłam na tę ścieżkę w okresie, gdy pracowałam w świecie korporacyjnym. Zależało mi wtedy, by znaleźć dla siebie formę ruchu, która spełni mnie nie tylko w aspekcie fizycznym, ale też umysłowym, psychicznym i duchowym. Inne formy ruchu, które testowałam w tamtym czasie, dość szybko mnie nudziły. Dodatkowo czułam, że moja głowa wcale nie odpoczywa, tylko jeszcze bardziej się nakręca. Gdy 16 lat temu trafiłam na jogę, od razu po pierwszych zajęciach wiedziałam, że to jest to. Od tamtego momentu zaczęłam ćwiczyć bardzo regularnie pod opieką nauczycieli. Bardzo szybko doświadczyłam też dobrego wpływu, jaki wywarła na mnie regularna praktyka jogi. Okazało się, że dobrze czułam się nie tylko na poziomie mojego ciała, ale też emocji.

## A co dokładnie zmieniło się w Twoim ciele, odkąd zaczęłaś praktykować jogę?

Na samym początku przestały mnie boleć lędźwie, czyli dolny odcinek kręgosłupa, co jest zmartwieniem wielu osób pracujących na siedząco. Gdy wychodziłam z zajęć, odnosiłam wrażenie, jakbym była wyższa i lżejsza. Moje ciało było dużo bardziej sprężyste, gotowe do tego, by stawiać czoła codzienności. Joga oznaczała dla mojej głowy totalny odpoczynek, przy czym nie odczuwałam tego czasu spędzonego na praktyce jak ucieczki od rzeczywistości. Czas poświęcony na jogę to była bardzo ważna praca z ciałem, obserwowanie go, ustawienie w różnych pozycjach, ustawienie oddechu w określonym wzorcu oraz koncentracja.

## Na czym polega filozofia jogi?

W najogólniejszym podejściu można powiedzieć, że joga to system

**Można traktować jogę jako sposób na utrzymanie ciała w zdrowiu, ale zdrowie nie jest celem jogi. Jest bardziej jej skutkiem ubocznym. Prawdziwym celem jogi jest to, by być dobrym dla siebie i dla świata – mówi Rosela Ciko, Albanka od 23 lat mieszkająca w Polsce, ekonomistka i certyfikowana nauczycielka jogi. Rosela traktuje jogę nie tylko jako formę pracy z ciałem, ale też z oddechem i umysłem. Na zajęciach pokazuje również radość i kreatywność praktyki, zwracając uwagę na to, że joga to znakomity sposób, by wzmacniać swoje ciało, cieszyć się zdrowiem oraz uzyskać życie w harmonii ze sobą.**

zrozumienia siebie i świata, który także pokazuje nam cel i drogę dojścia do tego celu. W ujęciu filozoficznym założeniem jogi jest nakierowanie uwagi na to, co jest wewnątrz nas. Chodzi o mikrokosmos ludzki, a także o to, co jest na zewnątrz nas, czyli makrokosmos świata. Praktykując jogę przyglądamy się naszej ludzkiej, wewnętrznej i zewnętrznej powłoce oraz temu, co poza nami, czyli całemu światu zewnętrznemu, w całej jego złożoności. Wychodzimy z założenia, że człowiek jest częścią makrokosmosu, częścią świata i ten świat wpływa na nas. Aby zrozumieć dlaczego coś robimy, warto patrzeć szeroko. Na poziomie człowieka joga wychodzi z założenia, że ciało, oddech, umysł, emocje, nasza psychologiczna struktura są ze sobą ściśle związane. To, co robimy z ciałem, ma bezpośredni wpływ na to, jak nasz wzorec oddechu się zmienia, jak zmieniają się nasze

emocje. Z kolei to, jak zmieniają się nasze emocje ma bezpośredni wpływ na to, jak się nasze ciało rusza i jak się czuje. Przykładowo, gdy szybko biegamy po schodach, czyli gdy ruszamy ciało, nasz oddech się zmienia i nasze myśli będą formułować się w określony sposób. Gdy zatem wpływamy na ciało, to zmieniamy oddech, a z kolei tym samym też emocje. W sytuacji, gdy ktoś na nas krzyczy i działa na umysł, nasze emocje również w odpowiedni sposób zareagują, oddech też będzie się spłycać, a ciało będzie się napinać. Ten przykład pokazuje, że emocje i myśli wpływają na to, jak ciało reaguje.

## Joga to zatem dyscyplina mówiąca o holistycznym poszukiwaniu harmonii i równowagi?

Podstawowym założeniem jogi jako nauki jest to, że wszystko jest ze sobą połączone. W ramach pogłębiania wiedzy



o jodze poznajemy narzędzia, które mają nam pomóc w doprowadzeniu do wewnętrznej równowagi. Bo to właśnie harmonia pomiędzy ciałem, oddechem, umysłem i emocjami pozwala na to, by człowiek dobrze funkcjonował w świecie. Dopiero gdy nasze ciało, oddech, myśli i emocje będą w równowadze, nasze relacje ze światem zewnętrznym też będą stopniowo się harmonizować. Nie oznacza to, że mamy uciekać od trudnych rzeczy, nieprzewidywalnych okoliczności. Dzięki jodze będziemy w stanie odpowiadać na wyzwania codzienności w dużo bardziej odpowiedni

sposób. Wynika to z tego, że praktykując tę prawną metodę wychodzimy z pozycji spokojnego umysłu, który pozwala nam wybrać właściwą drogę reakcji.

## Czy jogę możemy w takim razie potraktować jak lekarstwo na problemy ze zdrowiem psychicznym?

Mimo że joga jest metodą bardzo szeroką i kompletną, powinniśmy pamiętać, że nie jest lekarstwem. W bardzo już starej tradycji indyjskiej istnieje siostrzana nauka jogi, która zajmuje się zdrowiem i jest to ajurweda. Ajurweda

i joga są bardzo zbliżone, mają bardzo dużo wspólnego, jednak są to dwie różne dziedziny. Celem ajurwedy jest zrobić tak, aby człowiek był zdrowy i w tym celu podaje nam różne metody, narzędzia, techniki itd. Celem jogi jest to, abyśmy byli w stanie w pełni spełniać się w swoim człowieczeństwie.

## Czyli joga to coś więcej niż skuteczna metoda na osiągnięcie elastyczności ciała?

Owszem, możemy pójść na jogę jak na zajęcia z ciałem, tak jak zrobiłam to ja, gdy bolały mnie plecy i gdy aerobik mi

nie pomagał. Natomiast ważne jest, byśmy pamiętali, że joga działa całościowo i praktyka jogi naprawdę zmienia nas jako całość. Uzdrawiając swoje ciało, uzdrawiamy też umysł w tym sensie, że wszystko zaczyna wracać do równowagi. Gdy zaczynamy pracować z jednym naszym składnikiem, pozostałe też będą bardziej w równowadze. Nie oznacza to jednak, że joga jest w stanie zastąpić leki, lekarza, terapię czy inne formy dochodzenia do zdrowia fizycznego i psychicznego. Joga jak najbardziej może wspierać i pomagać w bardzo całościowy sposób, natomiast ja polecam, by korzystać z metod oraz z narzędzi i jednego podejścia (ajurweddy czy jogi), i drugiego, czyli tego zachodniego podejścia do medycyny oraz do zdrowia. Każda z tych metod działa najlepiej w jakimś zakresie.

#### Jak daleko sięga historia jogi?

Joga jest systemem, który jest stosowany od ponad 4 tysięcy lat, na co wskazują pierwsze rysunki skalne, na których przedstawieni są ludzie w asanach. Słowo joga opisuje zarówno sposób, w jaki coś praktykujemy, coś wykonujemy, ale również cel, do którego dążymy. W najważniejszych tekstach czytamy, że celem jogi jest powstrzymanie poruszeń umysłu. W tych tekstach znajdziemy bardzo dużo wskazówek jak pracować z umysłem. Jedną z metod pracy z umysłem jest praca z ciałem. Chcemy zatem zaangażować ciało, żeby pomogło nam pracować z umysłem. Klasycznie sankia jogi składa się z ośmiostopniowej ścieżki dążenia do celu.

#### Gdy oglądamy w mediach społecznościowych osoby w asanach, to możemy uznać, że jest to joga?

Poprawniej byłoby stwierdzić, że oglądamy wtedy wycinek jogi, bardzo szerokiej wiedzy. Możemy się domyślać, że to właśnie aspekt pracy z ciałem rozpowszechnił i spopularyzował jogę, bo to właśnie ta część pozwala nam na doświadczenie niemal natychmiastowego efektu, tzn. że nie bolą nas na przykład plecy.

#### Co jest najważniejszym celem jogi?

Można traktować jogę jako sposób na utrzymanie ciała w zdrowiu, ale zdrowie nie jest celem jogi. Jest bardziej jej skutkiem ubocznym. Prawdziwym celem jogi jest to, by być dobrym dla siebie i dla świata. Jeśli bolą nas plecy albo jesteśmy zestresowani, to gorzej funkcjonujemy albo działamy niewłaściwie. Joga wychodzi z założenia, że każdy z nas jest dobry i to jest involucja, czyli wchodzimy do wewnątrz i mamy różne metody na sprawdzenie tego, co nie jest zgodne ze mną. Praktykę jogi można porównać do czyszczenia kolejnych warstw brudu z okularów. Uczymy się wtedy tego, co możemy dodać, czyli co możemy zaprosić do naszego życia.

#### Czy obecnie mamy możliwość zbadania, czy joga rzeczywiście działa?

Nauka akademicka nareszcie ma narzędzie do mierzenia skuteczności działania jogi. Służą nam to tego m.in.: rezonans magnetyczny, mikroskopy elektroniczne, tomografy, sprzęt do USG czy EKG. Obecnie szeroko dostępne są też zegarki elektroniczne, które mierzą bardzo wiele rzeczy. Choćby za pomocą takiego zegarka możemy sprawdzić, jak oddech i mięśnie reagują, gdy praktykujesz jogę. Możemy zaobserwować dzięki takim regularnym pomiarom, jak zmienia się jakość snu.

#### W jaki sposób joga wpływa pozytywnie na nasze ciało?

Podczas praktyki asan i pranajamy przede wszystkim zaczynamy czuć ciało i jego poszczególne elementy. Dla wielu z nas trudne jest wyczucie ciała w przestrzeni – gdzie mamy łydki czy łopatki. Joga wyczuła nas na tę uważność. Dzięki niej zaczynamy zauważać, jak zachowują się łopatki, gdy stoimy albo co w tej pozycji dzieje się z głową i żebrami. Gdy praktykujemy jogę, stopniowo zaczynamy czuć i uświadamiać sobie, że mamy ciało. Praktyka pozwala nam na dążenie do równowagi w ciele, działamy w nakierowaniu na cel. Tam, gdzie trzeba, wzmacniamy i uelastyczniamy.

Istotną rolę joga odgrywa również przy rozluźnianiu. Gdy wszystko jest w nas pospinane, jesteśmy odcięci od ciała. Aby coś zacząć wzmacniać, najpierw musimy tę część ciała rozluźnić.

#### Od czego warto zacząć praktykę jogi, gdy jest się osobą początkującą?

Dla osoby początkującej, która ma dostęp do szkoły jogi, polecam regularne ćwiczenia pod okiem nauczyciela. Jego rola jest ważna, bo to on pomaga nam nie zrobić sobie krzywdy i też szybciej robić postępy, wychwycić błędy. Dobry nauczyciel staje się naszym lustrem. To tak trochę jak z czytaniem – możemy się nauczyć alfabetu samemu, ale gdy mamy nauczyciela, to szybciej przechodzimy przez alfabet i szybciej przechodzimy do czytania książek.



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



# troszczysz się czy niszczysz i zanieczyszczasz?

**Matka Ziemia daje ludziom idealne warunki do życia, dzieli się wodą, powietrzem, pokarmem, ciepłem, światłem, miejscem... Tymczasem wszystkie zagrożenia ekologiczne, z którymi zmagają się nasz świat, spowodowane są działalnością człowieka!**

Gatunek ludzki zawłaszczył Ziemię i traktuje ją jak swoją własność. Choć nie do końca. Dbamy przecież o swoje domy, samochody, rzeczy, a Ziemię eksploatujemy często bezmyślnie i dla własnej wygody. Co gorsza, robimy to bez większej refleksji, na co dzień nie myśląc o naszej zależności od niej. Gdy ona choruje, my z nią. Gdy umrze, dla nas też nie będzie już miejsca.

#### LICZBY POBUDZAJĄ WYOBRAŹNIĘ

Nie ma sensu zwać winy na innych. Każdy z osobna i wszyscy razem jesteśmy odpowiedzialni za stan naszej planety. Przeciętny Polak produkuje około 350 kg śmieci rocznie. To blisko 60 kg więcej niż 5 lat temu. W Polsce co roku na wysypiskach ląduje ok. 100 tys. ton butelek PET, które będą rozkładać się setki lat. Jesteśmy też w czołówce marnotrawców żywności. Każdego roku w naszym kraju marnuje się blisko 5 mln ton żywności – na każdego z nas przypada aż 247 kg wyrzuconego jedzenia!

#### KONDYCJA MATKI NATURY – NASZ WYBÓR

Rośnie populacja naszego gatunku, rośnie degradacja środowiska naturalnego dla zaspokojenia potrzeb ludzi. Swoim działaniem przyczyniamy się do powstawania toksycznych odpadów i ścieków, emisji do atmosfery szkodliwych substancji (pyłów, gazów, spalin samochodowych), hałasu i zmniejszenia ilości zasobów naturalnych. Powodujemy zanieczyszczanie powietrza, wód i gleb, zmiany klimatu i ukształtowania terenu, zmniejszenie ilości pól i jakości roślin uprawnych. Jest to ogromne zagrożenie dla Ziemi, nas samych i naszych dzieci. To od nas zależy, w jakim świecie przyjdzie im żyć w przyszłości, dlatego DZIŚ jest jedyny właściwy czas, by zmienić przyzwyczajenia i być EKO.

#### EKOLOGIA – NAJWAŻNIEJSZY PRZEDMIOT W SZKOLE ŻYCIA

Uświadamiamy dzieciom, że wszystko, co szkodzi przyrodzie, negatywnie wpłynie też na ich życie. Uczymy dzieci oszczędzania, odpowiedzialnych zakupów, segregacji śmieci, ich utylizacji i ponownego wykorzystania. Recykling może być świetną okazją do nauki przez zabawę. Dzieci, które są zainteresowane majsterkowaniem, mogą dawać nowe życie sprzętom gospodarstwa domowego i materiałom codziennego użytku. Zamiast wyrzucać, można stworzyć coś nowego lub dzielić się nadmiarem. Stary mebel, nam już niepotrzebny, może służyć innym długie lata. W wielu miastach powstają lodówki na żywność, punkty skupu surowców i punkty wymiany książek. Zachęcamy dzieci do oddawania zabawek, którym się już nie bawią, np. do domów dziecka czy ukraińskim kolegom. Do oszczędzania wody, prądu, gazu i zwracania uwagi na racjonalne wykorzystanie tych surowców w codziennym życiu. Ograniczamy zakupy kolejnych ubrań, zabawek, gadżetów. Zaopatrujemy się w wystarczającą ilość jedzenia, by nie wyrzucać zepsutych lub przeterminowanych produktów. Wybieramy ekologiczne opakowania.

#### PRACA DOMOWA DLA WSZYSTKICH

Na koniec plastyczne zadanie. Jako nauczyciel przedmiotów artystycznych dużą wagę przywiązuję do obrazu i wiem, jak to, co widzimy wpływa na naszą wyobraźnię. Zachęcam Was, Wasze dzieci, rodziców, przyjaciół, sąsiadów do zrobienia dwóch rysunków. Jeden niech przedstawia idylliczny krajobraz, sielankowe widoki, bujną przyrodę, „raj na Ziemi”, szczęśliwą Matkę Naturę, wymarzone miejsce do życia... Drugi – wręcz przeciwnie: świat po zagładzie, industrialny krajobraz, może pustyński, przygnębiający, martwy, ponury. Niech wiszą w przestrzeni Waszego domu. Wybierzcie, gdzie chcecie być.



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.

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

# Kobiety, działajcie!

**Karolina, miałam wielką nadzieję, że zechcesz włączyć się w działania kampanii społecznej „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”, jednak nie miałam pewności, czy będę w stanie Cię do tego przekonać. Udało się, jesteś jedną z ambasadek, za co bardzo Ci dziękuję. Jesteś kobietą, na którą od dawna patrzę z podziwem i wiem, że to nie tylko mój odbiór. Jesteś ciepłą osobą, stale uśmiechniętą. Odnoszę wrażenie, że nie ma dla Ciebie problemu, którego nie da się rozwiązać. Czy tak jest rzeczywiście? Czy Karolina Pilarczyk – mistrzyni Europy w dryfcie – czegoś boi się w życiu?**

Raczej nie. A na pewno nad tym się nie zastanawiam. Uważam, że z większością problemów sobie poradzę, a na te, które mogą mnie pokonać, nie mam wpływu, więc po co się nimi przejmować. Mam na myśli nieszczęśliwe zdarzenia, choroby.

**Mówisz o sobie: „Jestem dowodem na to, że bez wsparcia i rodzinnych tradycji, nie posiadając wiedzy**

**Karolina Pilarczyk jako pierwsza kobieta w Polsce zdobyła licencję Polskiej Federacji Driftingu. Z miłości do driftingu poświęciła karierę w branży IT. Udowodniła, że chceć to móc – była tak zdeterminowana, że hermetycznie zamknięty świat sportów samochodowych otworzył przed nią swe podwoje. Jej umiejętności kaskaderskiej jazdy można zobaczyć w filmie „Diablo. Wyścig o wszystko”.**

**motoryzacyjnej oraz środków finansowych można realizować swoje marzenia. Z miłości do driftingu poświęciłam dobrze zapowiadającą się karierę w branży IT na rzecz realizowania swojej pasji. Uznawałam na początku przez wszystkich za szaloną i nie brana na poważnie przez wielu kierowców motorsportowych udowodniłam, że hermetycznie zamknięty świat sportów samochodowych otworzył swe podwoje przed zdeterminowaną kobietą. Na przekór logice, zasadom i zwyczajom udowadniam, że kobiety to – parafrazując słowa piosenki Eugeniusza Bodo – „słaba płęć,**

**a jednak najsilniejsza”. Te słowa to dowód na to, że nie widzisz wokół siebie żadnych ograniczeń. Jak zachęcić inne kobiety do działania?** Zdecydowanie tak! Z własnego doświadczenia wiem, że zawsze jest jakieś rozwiązanie i można robić to, co się chce, tylko trzeba działać, a nie szukać wymówek. Wielokrotnie podejmowałam się rzeczy, które wydawały się w danym momencie abstrakcją, a nagle okazywało się, że jednak jest jakieś rozwiązanie i pomysł na to. Kobiety – działajcie! Myślcie optymistycznie i ryzykujcie! A gdyby miało jednak nie wyjść, przynajmniej będziecie miały poczucie, że próbowaliście, staraliście się zawalczyć o swoje



marzenia i nie będziecie sobie miały nic do zarzucenia. Z własnego doświadczenia wiem, że jednak wiele w życiu się udaje.

**Co skłoniło Cię do udziału w kampanii społecznej „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”?**

Widzę, jak dużo kobiet ma niskie poczucie własnej wartości i stara się dopasować do oczekiwań innych. To się jednak nie udaje, bo każdy ma inne oczekiwania – w rezultacie kończą sfrustrowane i nieszczęśliwe. Kampania pokazuje to, co jest ważne. A ważne jesteśmy my – to, co daje nam szczęście, co nam się podoba. To siebie musimy zadowolić, nikogo innego. Fajnie, że mówi się coraz więcej o tym. Ja też chcę o tym mówić głośno, bo sama wiem, co to znaczy spełniać oczekiwania innych, zapominając o sobie.

**Co możesz dać innym kobietom?**

Moje doświadczenie. To, co mówię, to nie jest coachingowa teoria, tylko własne przeżycia. Od dzieciństwa spełniałam oczekiwania otoczenia – grzeczna dziewczynka, świetna uczennica, jedno studia, drugie studia, kariera w korporacji... I nagle się zatrzymałam, zadałam sobie pytanie, czy to jest to, czego ja chcę, czy to, czego chce rodzina i otoczenie? No i zdriftowałam z tej drogi. Zajął się czymś, co było kompletną abstrakcją dla mojego otoczenia i dla mnie – nie znałam się na samochodach, nie miałam nikogo, kto by mi pomógł, nie stać mnie było na motorsport, a jednak serce krzyczało, że to jest to! Znalazłam sposób jak zarobić, otoczyłam się ludźmi, którzy mnie wsparli. Z pruderyjnej, skromnej dziewczynki stałam się pewną siebie kobietą. I jest mi z tym dobrze, robię to, co kocham, śmiało wyrażam swoje zdanie

fot. archiwum Karolina Pilarczyk

i nie przejmuję się, czy się to komuś podoba, czy nie.

**Wydawałoby się, że taka kobieta jak Ty nie ma gorszych dni. Ale wiemy, że to niemożliwe. Jak sobie radzisz?** Oczywiście, że mam gorsze dni, nie zawsze jest różowo. Wtedy daję sobie luz, nie zmuszam się do niczego, biorę pieśki na długi spacer, staram się nabrać dystansu i myśleć pozytywnie. Uwaga – pozytywnego myślenia można się nauczyć! Po prostu nie należy dopuszczać do siebie złych myśli i tworzyć czarnych scenariuszy. To naprawdę można w sobie wypracować.

**Masz przepięknie wyćwiczone ciało. Co powiedziałabyś kobiecie, która nie czuje się dobrze w swojej skórze? Od czego powinna zacząć?** Od pokochania siebie! A to oznacza, że chcemy zadbać o swoje ciało – nie po to, by podobać się innym, tylko by było mocne i zdrowe. Róbmy to dla siebie. I dla zdrowia – nie dla wyglądu. A na pewno nie po to, by się podobać innym. Wygląd to subiektywna sprawa i zawsze znajdzie się ktoś, komu nie będziemy się podobać. Ruch jest fantastyczny nie tylko dla naszego ciała, ale i umysłu. I to jest kolejny powód, by ruszyć dupkę.

**Kobiety i mężczyźni jednoczeni wokół jednej idei – czy to może się udać? Uważam, że tak, dlatego swoją kampanię rozszerzam o płec męską „Idealni dla siebie”. Twoim zdaniem mężczyźni też potrzebują wsparcia, motywacji, nowego spojrzenia na swoje życie?**

#### Wyjaśnienie

W lutowym numerze magazynu znalazła się informacja o tym, że Pani Kamila Saturnus, która jest bohaterką artykułu „Bądź sobą, świat się dostosuje”, pracuje w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta. Pani Kamila Saturnus nie jest pracownikiem Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Za błąd przepraszamy.

Tak, szczególnie teraz. Jest bardzo dużo sprzecznych informacji o tym, co mężczyźni mogą, a czego nie, co im wypada, a czego nie, jak powinni wyglądać, a jak nie. Próba spełnienia tych oczekiwań może przyprawić o zawrót głowy. Tak, mężczyznom też trzeba uświadomić, że nie chodzi o innych, tylko o nich samych.

**Razem z Mariuszem Dziurleją, szefem zespołu, tworzycie doskonały duet. Powiedz proszę, co takiego kobieta może dać mężczyźnie, a mężczyzna kobiecie – mam na myśli relacje partnerskie, biznesowe. Czego od siebie możemy się nauczyć?**

Wsparcia i wiary w drugą osobę. Nie trzeba uczyć nikogo np. siły czy wrażliwości – to, czy to mamy nie jest zależne od płci, ale od indywidualnej osobowości. Znam wiele kobiet silniejszych psychicznie od mężczyzn oraz mężczyzn wrażliwszych od wielu kobiet. Najważniejsze jest, by pokazać swojej partnerce/partnerowi, że wierzymy w nią/niego, jej/jego decyzje, wiedzę, że pomożemy w realizacji celów. Niezależnie od tego, czy mówimy o relacjach partnerskich, czy biznesowych.

**Magenta to Twój znak rozpoznawalny, kolor, który kojarzy się z odwagą, przebojowością, chęcią zwrócenia na siebie uwagi. Dlatego go wybrałaś?**

Z tym kolorem to była dość śmieszna sprawa. Mój partner i szef zespołu, Mariusz Dziurleja, przyszedł do mnie wiele lat temu i powiedział, że zmieniamy kolor naszego auta na różowy. W tym czasie byłam jedyną kobietą jeżdżącą w driftingu. Gdy wsiadamy do samochodów, zakładamy kaski, to nie widać, czy jedzie facet, czy kobieta. Ten kolor miał pokazać, kto jest za kierownicą. Moja reakcja na ten pomysł była bardzo negatywna – ja, kobieta silna, po mat-fizie, informatyce, uprawiająca sztuki walki, działająca w motorsporcie mam jeździć różowym autem?? „Hell, no!!”. Jednak Mariusz przekonał mnie, że to nie będzie różowy „majtkowy”, ale właśnie

zdecydowany, silny kolor, czyli magenta. Wcześniej tylko bawiliśmy się tym kolorem, dziś to nasz brand – wszystkie nasze auta, quady, busy, ubrania, paznokcie, włosy (no może nie u Mariusza) są w kolorze fuksji. Tak jak mówisz, to kolor odwagi i przebojowości.

**Twoje największe marzenie, to....**

Tych marzeń jest ciągle bardzo dużo – chciałabym, by ludzie przestali krzywdzić siebie i zwierzęta. Zaczęli się wspierać, a nie zwalczać. A z takich bardziej przyziemnych rzeczy, to chciałabym założyć warsztat, gdzie mogłabym zarażać pasją młodych ludzi i tworzyć z nimi projekty związane z motorsportem. Chciałabym zbudować jeszcze „sanktuarium” dla zwierząt, w którym schronienie znalazłoby nie tylko psy i koty, ale i zwierzęta gospodarskie – tak bardzo mądre i wrażliwe, a tak bardzo uprzedmiotowione przez człowieka.

**Dziękuję za rozmowę.**



fot. materiały prasowe

#### MARTA BANASZEK

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

# FINANSE NA CO DZIEN

**Marcowy odcinek cyklu o finansach osobistych chciałbym poświęcić kontynuacji tematyki kredytów mieszkaniowych.**

#### 1 Co to jest WIBOR?

Zarówno WIBOR, jak i WIRON to stawki referencyjne wykorzystywane do ustalania oprocentowania kredytów, w tym mieszkaniowych, zgodnie z tzw. podejściem składanym: stawka referencyjna (WIBOR lub WIRON) plus wyrażona w punktach procentowych marża banku. WIBOR to skrót od Warsaw Interbank Offered Rate. W uproszczeniu to wysokość oprocentowania, na jaką banki udzielają sobie wzajemnie pożyczek. WIBOR to pomiar stopy procentowej, po której bank przyjmuje lub składa depozyt w innym banku na określony termin: jedno- (WIBOR 1M), trzy- (WIBOR 3M) lub sześciomiesięczny (WIBOR 6M). Jest to stopa ofertowa. Nie jest to wskaźnik stały i niezmienny w czasie. Jest on ustalany codziennie dla okresów jedno-, trzy- oraz sześciomiesięcznych. Wskaźnik WIBOR jest administrowany przez GPW Benchmark, spółkę zależną Giełdy Papierów Wartościowych. WIBOR uwzględnia w swojej konstrukcji zarówno ryzyko kredytowe, jak i płynności. Jest to wskaźnik terminowy, czyli na określone terminy, uwzględniający – co jest bardzo ważne – oczekiwania co do poziomu przyszłych stóp procentowych. Nie pokazuje więc stopy na dzisiaj, lecz oczekiwaną stopę procentową za miesiąc (1M), trzy miesiące (3M) czy pół roku (6M). Wartość wskaźnika jest stała w całym okresie odsetkowym, czyli odpowiednio miesiąca (1M), kwartału (3M) czy pół roku (6M). W konsekwencji wartość odsetek płatnych w danym okresie odsetkowym miesięcznym, kwartalnym czy półrocznym jest znana z góry.

#### 2 Co to jest WIRON?

WIRON (Warszawski Indeks Rynku Over Night) to pomiar stopy oprocentowania (ceny) depozytu na jedną noc, czyli ON (Over Night), składanego w bankach przez instytucje finansowe i duże firmy. Nie uwzględnia więc ryzyka kredytowego. Wskaźnik WIRON, tak jak WIBOR, jest administrowany przez GPW Benchmark, spółkę zależną Giełdy Papierów Wartościowych. Z uwagi na swoją konstrukcję opartą na dziennym oprocentowaniu, nie uwzględnia również oczekiwań co do poziomu stóp procentowych w przyszłości. Wyliczone na bazie dziennej odsetki w danym okresie odsetkowym, np. miesiąca, mogą być albo kapitalizowane,

albo dodawane do siebie. W większości przypadków będziemy mieli do czynienia z tą drugą opcją. W przypadku WIRON-u wartość odsetek za dany okres odsetkowy, np. miesiąc, będzie znana dopiero na koniec tego okresu. Efektem takiego podejścia jest ważna cecha WIRON-u, który odzwierciedla przeszłe warunki transakcji, a nie oczekiwania uczestników rynku dotyczące wysokości stóp procentowych w przyszłości. Inaczej jest w przypadku WIBOR-u – wartość odsetek za dany okres odsetkowy jest znana już na początku okresu, bowiem odzwierciedla on oczekiwania uczestników rynku dotyczące wysokości stóp procentowych w przyszłości.

#### 3 Jakie są więc zasadnicze różnice pomiędzy obiema stawkami referencyjnymi?

WIRON i WIBOR utrzymują spread, czyli różnicę między ceną kupna (ask) instrumentu a ceną jego sprzedaży (bid) w okresie stabilnego poziomu stóp procentowych (choć o różnym poziomie). Według symulacji na historycznych notowaniach WIRON był niższy od WIBOR-u średnio o 0,5 p.p., to w okresie zmian stóp procentowych WIRON wolniej od WIBOR-u reaguje zarówno na spadki poziomu stóp procentowych, jak i na ich wzrost. Ważny będzie również mechanizm zamiany WIBOR-u na WIRON w „starych umowach”. Stare umowy, oparte na WIBOR-ze, będą podlegały konwersji na WIRON z uwzględnieniem – co ważne – współczynnika (spreadu) korygującego różnicę między wysokością WIBOR-u a WIRON-u. Ma to zapewnić niezmiennie warunki ekonomiczne dla funkcjonujących już umów, czyli aby obie strony umowy kredytowej – zarówno kredytobiorca (klient), jak i kredytodawca (bank) – nie poniosły w wyniku konwersji strat ekonomicznych.

#### 4 Od kiedy WIRON będzie stosowany w umowach kredytowych?

Od początku 2023 r. banki mogą już oferować kredyty bazujące na wskaźniku WIRON. W okresie przejściowym (lata 2023-2024) obie stawki mogą być wykorzystywane równolegle. Od 2025 roku jedyną stawką, która będzie mogła być stosowana, będzie WIRON.



WALDEMAR ROGOWSKI

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

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

Wielkim wyzwaniem związanym z przeszczepianiem narządów jest wciąż zbyt niska świadomość społeczeństwa o słuszności idei transplantacji – mówi Wojciech Piotrowicz, lekarz, specjalista anestezjologii i intensywnej terapii oraz koordynator transplantacyjny. I odpowiada na najczęściej zadawane pytania na temat przeszczepów organów.

# ważne pytania o przeszczepy

## 1 CHORUJĘ NA NOWOTWÓR. CZY MOGĘ ZOSTAĆ DAWCĄ ORGANÓW?

Nowotwory w większości przypadków niestety wykluczają możliwość oddania organów do przeszczepu. Specyfika tej jednostki chorobowej zazwyczaj w dużym stopniu obciąża organizm i jednocześnie kilka narządów człowieka. Jednak osoby cierpiące na pierwotne nowotwory ośrodkowego układu nerwowego mogą zostać dawcami, ponieważ nowotwory tego typu w swojej naturze nie skutkują przerzutami, w związku z czym inne narządy są potencjalnie bezpieczne.

– Poza nowotworami istnieją inne choroby, które uniemożliwiają oddanie organu osobie potrzebującej. W pierwszej kolejności są to wszelkie anomalie związane bezpośrednio z brany pod uwagę organem, a także zaawansowana, uogólniona miażdżyca,

która dotyczy naczyń zaopatrujących organy w krew. Wskutek miażdżycy dany organ (np. nerki) pełni swoje funkcje gorzej, co automatycznie osłabia jego funkcjonowanie oraz odporność na niesprzyjające warunki towarzyszące przeszczepom (np. przebywanie poza organizmem człowieka), co jeszcze bardziej utrudnia cały proces. Przeszkodą w przeszczepie narządów są także choroby autoimmunologiczne, nosicielstwo wirusa HIV czy też przebyte zapalenie wątroby typu C lub B – mówi Wojciech Piotrowicz.

## 2 JAK PRZEKAZAĆ SWOJĄ DECYZJĘ DOTYCZĄCĄ BYCIA POTENCJALNYM DAWCĄ?

Oświadczenie woli jest pisemną deklaracją dotyczącą zgody na oddanie narządów i tkanek po śmierci. Jest to niezwykle przydatny dokument, który pomimo że nie jest dokumentem prawnym (jak np. dowód osobisty), to

i tak świadczy o pełni świadomego wyboru w kwestii oddania przez daną osobę narządów do przeszczepienia po śmierci. W Polsce obowiązuje tak zwana domniemana zgoda na pobranie narządów. Oznacza to, że nie zgłaszając oficjalnego sprzeciwu do Centralnego Rejestru Sprzeciwów, akceptujemy pobranie narządów lub tkanek po śmierci. Jednakże gdy wypełnimy oświadczenie woli za życia, możemy uchronić naszych bliskich przed odpowiedzialnością w kontekście podjęcia decyzji o przeszczepie organów, tym samym odjąć im zmartwień w trudnym czasie żałoby oraz uprościć samą procedurę związaną z transplantacją. Ten niewielki dokument można nosić przy sobie np. w portfelu, ale warto też umieścić go w miejscu, o którym poinformujemy naszych najbliższych. Puckie Hospicjum zachęca, by zarówno to, jak i inne oświadczenia dotyczące naszej woli przygotować w formie „Czerwonej teczki”.

„Czerwona teczka” to przewodnik dla naszych bliskich, który w przyszłości pomoże im sprawnie działać i zadbać o wszystkie sprawy. Przygotowanie takiego zbioru dokumentów i innych istotnych informacji pomaga w postąpieniu zgodnie z naszą wolą, ale jest również przejawem miłości i troski o tych, którzy zostaną. Więcej informacji o ważności ostatniej woli, wzór oświadczenia oraz wskazówki jak stworzyć „Czerwoną teczkę” można znaleźć w drugiej edycji „Raportu o dobrym umieraniu: Zaufaj bliskości”. Zebrany w nim materiał został stworzony na podstawie wyników badań opinii oraz pracy ekspertów Puckiego Hospicjum. Bezpłatny dostęp do jego elektronicznej wersji znajduje się w linku: [www.hospitium.org/raport](http://www.hospitium.org/raport).

## 3 CZY RODZINA MOŻE PODWAŻYĆ MOJE OŚWIADCZENIE WOLI?

Pomimo wypełnienia oświadczenia woli i braku sprzeciwu w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów, rodzina zmarłego ma prawo podważyć słuszność jego deklaracji, co na szczęście ma miejsce niezwykle rzadko. W sytuacji

# Perfecta FENOMEN C<sup>TH</sup>



FENOMENALNY EFEKT ODMŁODZENIA

REKLAMA

braku oficjalnego sprzeciwu osoby zmarłej w kontekście pobrania organów, prawo stoi po stronie lekarzy, jednak utrudnienia płynące ze strony bliskich osób mogą znacząco spowolnić procedury związane z transplantacją, co finalnie może zakończyć się całkowitym uniemożliwieniem wykonania operacji z przyczyn technicznych, tym samym doprowadzając do śmierci innego, potrzebującego pacjenta.

## 4 JAKIE ORGANY PRZESZCZEPIANE SĄ NAJCZĘŚCIEJ, A Z JAKIMI LEKARZE MAJĄ NAJWIĘKSZĄ TRUDNOŚĆ?

Najczęściej przeszczepianym organem są nerki, ponieważ mają one największą

tolerancję wobec krytycznego stanu i nie są tak wrażliwe na niesprzyjające warunki towarzyszące transplantacji. Płuca czy serce są niezwykle wrażliwe i dlatego czas od pobrania narządu od dawcy do wszczepienia w organizm biorcy jest tutaj najkrótszy – wynosi około 6 godzin. Ponadto istnieje wiele restrykcyjnych kryteriów, które muszą zostać spełnione, by narządy te zostały zakwalifikowane do transplantacji i przydzielone konkretnym biorcom.

## 5 KTO BĘDZIE MÓGŁ SKORZYSTAĆ Z MOICH ORGANÓW?

Osoby zakwalifikowane jako biorcy są wpisywane w specjalny rejestr oczekujących na przeszczep, który

gromadzi ich wszystkie potrzebne dane, również te dotyczące zgodności tkankowej. Od dawcy, po stwierdzeniu zgonu, pobiera się węzły chłonne, które następnie wysyłane są do Laboratorium Immunologii Klinicznej. Tam odbywa się tak zwane typowanie węzłów chłonnych i na tej podstawie ocenia się zgodność tkankową, według której dobierany zostaje potencjalny biorca przeszczepu.

## 6 ILU OSOBOM MOGĄ KIEDYŚ POMÓC MOJE NARZĄDY?

W praktyce pobrania najczęściej dotyczą nerek i wątroby. Pobrania wielonarządowe z sercem i płucami zdarzają się rzadziej w związku z ograniczeniami, jakie niosą restrykcyjne kryteria

dotyczące jakości przeszczepianych narządów. Jednak w optymalnych sytuacjach moglibyśmy przyjąć, że jesteśmy w stanie rozdysponować pobrane organy dla aż ośmiu różnych osób. Bierzymy pod uwagę dwie nerki, dwie rogowki, serce, wątrobę, trzustkę i płuca.

– To pokazuje, jak ogromne znaczenie ma transplantologia w dzisiejszych czasach. W mojej ocenie wielkim wyzwaniem związanym z przeszczepianiem narządów jest wciąż zbyt niska świadomość społeczeństwa o słuszności idei transplantacji. Wciąż zauważalny odsetek ludzi nie zgadza się na pobranie narządów od swoich bliskich zmarłych, co jest znaczącym czynnikiem ograniczającym potencjał tej dziedziny w medycynie – dodaje Wojciech Piotrowicz.

# otyłość i cukrzyca

Jedną z chorób współwystępujących z nadmierną masą ciała jest cukrzyca. Osoby cierpiące na otyłość ( $BMI \geq 30 \text{ kg/m}^2$ ) są od 30 do 90 razy bardziej narażone na tę chorobę niż ich równolatki o prawidłowej masie ciała. Dane naukowe wskazują, że nawet niewielki wzrost wskaźnika masy ciała skutkuje znacznym wzrostem ryzyka wystąpienia tej choroby. Przykładowo jest ono prawie 14 razy większe przy BMI w zakresie  $33\text{--}35 \text{ kg/m}^2$  niż przy BMI  $31\text{--}33 \text{ kg/m}^2$ . Ponadto każde 2 lata życia z nadwagą lub otyłością zwiększają to ryzyko odpowiednio o 9 i 14 proc.

Jak dochodzi do rozwoju cukrzycy u otyłych pacjentów? Na początku u pacjentów z nadmierną masą ciała pojawia się insulinooporność. Definiuje się ją jako zmniejszoną wrażliwość tkanek na działanie insuliny. Można ją rozpoznać analizując stężenia glukozy i insuliny we krwi. Następstwem insulinooporności jest zwiększone wydzielanie insuliny przez trzustkę, co pozwala utrzymać prawidłowe stężenie glukozy we krwi. U niektórych osób na tym etapie rozwijają się nieprzyjemne dolegliwości, pojawiające się ok. 2-5 godzin po spożyciu posiłków. Polegają one na uczuciu silnego głodu, wzmożonej potliwości, mogą im towarzyszyć kołatania serca czy drżenie rąk. Przyczyną ich wystąpienia jest spadek stężenia cukru we krwi poniżej wartości prawidłowej ( $< 70 \text{ mg/dl}$ ). Dzieje się tak właśnie z powodu wspomnianego wcześniej nadmiernego wydzielania insuliny. Stan ten nosi nazwę hipoglikemii reaktywnej. Skutkiem długotrwałego przeciążenia trzustki i wyczerpywania się jej zdolności wydzielniczej jest zmniejszenie stężenia insuliny i w konsekwencji podniesienie stężenia glukozy. Pojawia się stan przedcukrzycowy. Wyróżniamy jego dwa rodzaje. Pierwszy to nieprawidłowa glikemia na czczo (IFG). Osoba z IFG budzi się po nocnym odpoczynku z podwyższonym poziomem cukru. Stężenie glukozy na czczo mieści się u niej w przedziale od 100 do 125 mg/dl. Drugi ze stanów przedcukrzycowych to nieprawidłowa tolerancja glukozy (IGT). Aby ją rozpoznać, należy wykonać doustny test tolerancji glukozy (OGTT). U osoby z IGT po spożyciu posiłku normalizacja cukru na-



stępuje później niż u osoby zdrowej. W dwie godziny od rozpoczęcia OGTT, glikemia mieści się u niej w przedziale od 144 do 199 mg/dl. Nieleczony stan przedcukrzycowy wiąże się z dalszym wzrostem poziomu cukru we krwi. Gdy jego stężenie osiągnie wartość 126 mg/dl na czczo oraz/lub gdy glikemia w drugiej godzinie OGTT wyniesie 200 mg/dl lub więcej, to rozpoznajemy cukrzycę. Klasyczne objawy tej choroby to: wzmożone pragnienie, częstomocz, utrata masy ciała, osłabienie, wzmożona senność, zmiany ropne na skórze oraz stany zapalne narządów moczowo-płciowych. Należy jednak pamiętać, że ponad połowa jej przypadków może przebiegać bezobjawowo i ujawnić się dopiero w momencie pojawienia się powikłań. Nieleczona lub źle leczona cukrzyca prowadzi do rozwoju szeregu chorób, np.: układu sercowo-naczyniowego

(miażdżycy, choroby niedokrwiennej, zawału serca, udaru mózgu), układu nerwowego (polineuropatii cukrzycowej), układu moczowo-płciowego (cukrzycowej choroby nerek, nawracających zakażeń, niewydolności nerek, niepłodności, poronień), wad płodu, chorób narządu wzroku (retinopatii cukrzycowej, zaćmy, ślepoty), zespołu stopy cukrzycowej, powikłań kostnych, stawowych i skórnych. Dlatego tak ważna jest systematyczna diagnostyka w kierunku cukrzycy. Osoby z nadwagą lub otyłością ( $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$  i/lub obwodem talii  $\geq 80 \text{ cm}$  u kobiet i  $\geq 94 \text{ cm}$  u mężczyzn) powinny raz do roku wykonywać badanie w kierunku zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Pamiętajmy o słowach Hipokratesa: „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Zredukujmy masę ciała i nie dajmy szans cukrzycy.



EWA BIENIEK

Dr n. med., specjalista chorób wewnętrznych, diabetologii, endokrynologii. Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Ma 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. Obecnie 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)

# PORA NA PORY

Kondycja naszej skóry bardzo wpływa na stan psychiczny – to już wiemy. W dobie Photoshopa i licznych aplikacji, pozwalających jednym kliknięciem uzyskać nieskazitelną skórę na zdjęciu, coraz więcej dziewczyn i młodych kobiet przesadnie przejmując się swoim wyglądem, a przede wszystkim widocznymi porami na swojej twarzy.

Próbując się ich pozbyć wszelkimi możliwymi sposobami, chcą, żeby ich skóra była gładka i wyglądała młodziej. W kontekście „walki” z porami powstał nawet termin pororeksja. Stworzony przez dermatolog z Tulane University School of Medicine w Nowym Orleanie, Mary P. Lupo, staje się coraz bardziej popularny. Obsesja na punkcie zbyt rozszerzonych porów wiąże się z ciągłym dążeniem do ich zwężania. Niepohamowana chęć posiadania gładkiej cery sprawia, że coraz częściej złuszcza się skórę i ścierają naskórek, co prowadzi do powstawania ran i blizn. Przede wszystkim pory nie są defektem estetycznym, tylko fizjologiczną cechą skóry. Te małe otwory widoczne na skórze to ujścia gruczołów łojowych (bezpośrednio połączonych z mieszkem włosowym), które pozwalają odprowadzać substancje przez nie produkowane. Łój zawiera cholesterol i jego estry, kwasy tłuszczowe, trójglicerydy, diglicerydy, estry wosku i skwalen. Odegruje ważną rolę w fizjologii skóry – chroni ją przed wysychaniem, ma też właściwości antybakteryjne i antyoksydacyjne. Niestety, gdy jego produkcja jest nadmierna, pojawiają się problemy, takie jak zaskórniki, grudki czy właśnie rozszerzone pory. Na skutek gromadzenia się w ujściach mieszków włosowych nadmiaru sebum i zrogowaciałego naskórka może dojść do ich trwałego poszerzenia – w ten sposób powstają charakterystyczne, małe wgłębienia i dziurki, widoczne na powierzchni skóry.

## Dlaczego niektórzy mają mniejsze, a inni większe pory?

W dużym stopniu skłonność do nich jest uwarunkowana genetycznie. Niektóre osoby mają wrodzoną nadaktywność gruczołów łojowych oraz dodatkowo zaburzenia procesu keratinizacji naskórka – martwe komórki naskórka wraz z łojem czopują wtedy ujścia gruczołów

łojowych i je rozpychają. Rozszerzone pory są typowe dla skóry łojotokowej i mieszanej. Występują głównie w strefie T, tj. na brodzie, nosie i czole, bo tutaj aktywność gruczołów łojowych jest największa. Dosyć często pojawiają się też na policzkach. Często są pozostałością po silnym łojotoku i trądziku przechodzonym w wieku dojrzewania. Mimo że z czasem skóra wraca do równowagi, niechcianą pamiątką po tamtych problemach są widoczne rozszerzone pory. Nasilają się pod wpływem zanieczyszczeń, działania promieni UV, a także zmian klimatu (im wyższa temperatura i wilgotność, tym większa produkcja sebum). Częstym powodem ich dużej widoczności jest nieodpowiednia pielęgnacja skóry, przede wszystkim stosowanie gęstych, oleistych kosmetyków, które zapychają pory, a także nieprawidłowe oczyszczanie skóry. Rozszerzaniu porów sprzyja też zbyt intensywne przesuszanie skóry preparatami matującymi i „osuszającymi”, np. na bazie alkoholu. Zwykle ich widoczność zwiększa się też z wiekiem, ponieważ skóra traci jędrność i elastyczność, ujścia gruczołów łatwiej więc ulegają rozciąganiu i poszerzaniu.

## Jak zmniejszyć widoczność porów?

Jest kilka prostych kroków, a kluczem (jak zawsze!) jest regularność. Dokładne oczyszczanie, przede wszystkim wieczorny demakijaż, jest najważniejsze. Bez tego nawet najintensywniejsze złuszczenie nie pomoże. Sam proces złuszczenia można przeprowadzić na dwa sposoby. Pierwszy – intensywny, do stosowania jedynie na strefę T: kilka dni z rzędu (na przykład 4-5 dni) kwas mlekowy lub salicylowy. Po takim oczyszczeniu profilaktycznie stosujemy kwas raz w tygodniu jako kurację podtrzymującą. Drugi sposób – regularne stosowanie kwasu raz w tygodniu. Oczywiście cały czas stosujemy krem nawilżający i SPF na dzień.



DR KATARZYNA  
PŁUŻAŃSKA-  
SREBRZYŃSKA

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

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

Jak zaproszenia, to elektroniczne lub na papierze z recyklingu. Wpłata na fundację lub inny szczytny cel zamiast prezentów. Suknia ślubna po mamie lub babci, a nie prosto z salonu. Potrawy przygotowane ze składników od lokalnych producentów – ekologia odgrywa coraz większą rolę przy organizowaniu zarówno wielkich wesel, jak i skromniejszych przyjęć ślubnych.

**P**oczątkowo imprezy ślubne ze zwracaniem uwagi na środowisko naturalne wydawały się interesować jedynie osoby, którym obcy jest model rozbuchanej konsumpcji, a większość przyszłych małżonków kwitowała te pomysły wzruszeniem ramion lub ironicznym uśmieszkiem. Przez ostatnie lata to się jednak

mocno zmieniło, a ekologiczne trendy coraz częściej dominują w branży ślubnej. I mogą przejawiać się na wiele sposobów.  
– Ekoślub to trend, który narodził się w Stanach Zjednoczonych – można przeczytać na blogu ślubnym Na ostatni guzik. – Polega na wykorzystaniu w jak największym stopniu naturalnych i odnawialnych materiałów. To organizacja przyjęcia w zgodzie z zasadami idei ochrony środowiska, stawianie na naturę, biodegradowalność i umiar. Green wedding to ślub z miłości do natury.

To, czy wesele jest ekologiczne, a często także ekonomiczne, zależy od wielu aspektów i wcale nie wymaga od państwa młodych i ich gości wielu wyrzeczeń. Wystarczy pamiętać o kilku zasadach, które nie tylko nie popsuje wszystkim zabawy, ale i przyniosą wiele dobrego. Kluczowe znaczenie ma np. lokalizacja.

– Dobrze, żeby wybrana lokalizacja była blisko Waszego miejsca zamieszkania – nie uniknie się dojazdów w przypadku niektórych gości, ale szukajcie takiego miejsca, aby jak najmniej Waszych gości miało do przebycia długą drogę – radzi przyszłym małżonkom Anka Kamieńska z bloga weddingdream.com. – W ten sposób zminimalizujecie produkcję dwutlenku węgla i zaoszczędzicie na paliwie. Przemysłcie też wspólny transport dla gości. Zawsze to jeden autokar, a nie 20 samochodów. Autorka podpowiada też, by wesele odbyło się w okolicy lasu, parku czy łąki, dzięki czemu klimat ekologicznego ślubu stworzy się niemal automatycznie. Oznacza to też mniej sztucznych ozdób, gdyż dekoracje robi natura. – Plastikowe baloniki i cięte kwiaty są już passe – przekonują narzeczonego autorzy portalu eko360.pl. – Na ekoweselu królują naturalne ozdoby. Niepowtarzalne dekoracje można stworzyć z papieru, bambusa, drewna, juty. Wybieraj materiały, które

nadają się do recyklingu. Nie musisz inwestować w ozdoby, które po weselu staną się bezużyteczne. Wiele niebanalnych dekoracji znajdziesz w wypożyczalniach. Unikaj spersonalizowanych gadżetów, które nie przydadzą się po weselu już nikomu. Zamiast świeczek parafinowych wykorzystaj ekologiczne świece sojowe lub z wosku pszczelego. Papierowe serwetki zastąp lnianymi. Cięte kwiaty, które zwiędną po kilku dniach, zamień na kwiaty doniczkowe.

Jedną z zasad wesel w stylu eko jest odejście od przepychu, nie warto więc inwestować w girlandy świetlne, banery i słomki do drinków. Liczą się natomiast nawiązania do natury, czyli dekoracje w odcieniach szarości, bieli, brązu i zieleni. Mogą to być także ozdoby w stylu rustykalnym, np. wiklinowe kosze, mech, kora, polne kwiaty, surowe, drewniane stoły, zielone ściany z żywych roślin. Na stołach można rozłożyć jutowe obrusy, a dania serwować gościom w bambusowych lub drewnianych naczyniach. Motywem dekoracyjnym ekowesela mogą być też zioła, które doskonale komponują się z deserami i orzeźwiający napojami. Stworzenie ekologicznych zaproszeń ślubnych także nie nastroża większych trudności. Można je wykonać z makulatury przy użyciu ekologicznych farb lub osobiście zaprosić gości, a zaproszenia

wysłać drogą elektroniczną. Ważną pozycją ekologicznego wesela jest menu, które powinno różnić się od obowiązującego na tradycyjnych przyjęciach, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach. – W ekologicznym menu nie ma miejsca dla egzotycznych potraw ani dań z cateringu – przypominają twórcy portalu eko360.pl. – Na stół powinny trafić przede wszystkim tradycyjne potrawy regionalne, świeże warzywa i owoce z ekologicznych gospodarstw oraz sezonowe dodatki od lokalnych producentów. Butelkowane napoje możesz zastąpić naturalnymi sokami i kompotami podawanymi w dużych, szklanych naczyniach. Ekologiczne wino i piwo z lokalnego browaru będą lepszym wyborem niż alkohole ze sklepu, naszpikowane sztucznymi dodatkami. To także dobry moment, by wykreślić z menu pewne pozycje. – Znakomitym rozwiązaniem jest ograniczenie ilości mięsa podawanego podczas weselnego przyjęcia – radzi czasopismo „Weranda Country”. – Tym bardziej, że schabowy z zasmażaną kapustą jest już nieco passe. Czy byłoby wielkim nietaktem, gdyby zaserwować zamiast niego wegańską pieczeń? Wesele, w którym bierze się pod uwagę środowisko naturalne, wymaga od panny młodej pewnych wyrzeczeń związanych z suknią ślubną.

Kupno stroju tylko na jeden raz nie jest bowiem ekologiczne. Rozwiązań jest kilka: pójście do ślubu w sukni mamy lub babci (po dokonaniu koniecznych przeróbek), wypożyczenie stroju albo wybór sukienki np. w stylu boho, która będzie na tyle uniwersalna, że będzie można założyć ją nie tylko raz. Eksperci podpowiadają, by na ten dzień wypożyczyć także biżuterię dla panny młodej zamiast wydawać pieniądze na błyskotki, które przez zdecydowaną większość czasu będą zamknięte w szufladzie lub szkatułce.

Na rynku są także dostępne pierścienki zaręczynowe lub obrączki z drewna, które – przy drobnych zabiegach – trwałością nie ustępują złotym ani srebrnym, a na dodatek są niepowtarzalne. Wesela tradycyjnie kojarzą się z prezentami, a to zaprzeczenie idei uroczystości, które chcą zerwać z konsumpcjonizmem lub przynajmniej mocno go ograniczyć. Zamiast wręczać jakiś przedmiot lub urządzenie, można przekazać pieniądze na cel charytatywny, związany np. z ochroną środowiska, ale niekoniecznie. Dopełnieniem ekowesela są kosmetyki. Warto w tym dniu postawić na ekologiczny wizaż i kosmetyki ekologiczne, nietestowane na zwierzętach, bez barwników i aromatów syntetycznych, olejów mineralnych i innych pochodnych ropy naftowej, takich jak parafiny, wazelina czy konserwanty. Dotyczy to też fryzury – warto postawić na naturalność, np. rozpuszczone włosy i wianek z żywych kwiatów. Sposobów na urządzenie ekologicznego wesela jest bardzo dużo i tylko od chęci oraz wyobraźni pary młodej zależy, które z nich wybierze.

# green wedding – ślub z miłości do natury

fot. unsplash.com/samantha gades

# Świetlista jak panna młoda

W dniu ślubu każda kobieta chce się czuć piękna i naturalna, dlatego makijaż nie powinien odciągać wzroku od całości stylizacji. W tym sezonie rezygnujemy z mocnego podkreślania brwi i przesadnie zagęszczonych i przedłużonych rzęs. W trendach pozostaje naturalne glow – mówi wizażystka Ilona Kędzierska, która wykonuje makijaże m.in. polskim aktorkom i modelkom.

## Marzec jest pierwszym miesiącem roku z literką „r”. Czy to popularny miesiąc na organizowanie ślubów i wesel?

Zasadniczo po okresie pandemii i zniesieniu ograniczeń społecznych, okres ślubny wydłużył się na cały rok, a ceremonie odbywają się nawet w dni powszednie i niedziele. To zaskakująca nowość, która jeszcze nie wiadomo czy się przyjmie na stałe w kalendarzu ślubnym. Biorąc jednak pod uwagę tradycję oraz przesąd, iż ślub powinno się brać w miesiącu z literką „r” w nazwie, co podobno przynosi szczęście, to marzec jest pierwszym takim miesiącem, choć ze względu na porę roku mało popularnym.

## Czy makijaż ślubny rządzi się rynkowymi trendami, czy własnymi zasadami?

Ślubne makijaże rządzą się zarówno rynkowymi trendami, jak i własnymi zasadami. Dużo jednak zależy bezpośrednio od panny młodej i jej preferencji. Jako wizażystka oczywiście chętnie podpowiadam, co w danym sezonie jest modne, ale przede wszystkim słucham oczekiwań klientek, zapoznając się ze stanem ich cery, omawiam urodę, tak by stworzony makijaż nie tylko odpowiadał ich wymaganiom, ale także podkreślał naturalne piękno

i tuszował niedoskonałości. W dniu ślubu każda kobieta chce się czuć piękna i naturalna, dlatego makijaż nie powinien odciągać wzroku od całości stylizacji. Stąd niezwykle ważne są tak zwane makijaże próbne, do których zachęcam wszystkie przyszłe panny młode. Robimy je odpowiednio wcześniej, trochę na zasadzie weryfikacji, która doskonale odda efekt końcowy i stworzy możliwość omówienia oczekiwań, doboru odpowiedniej kolorystyki, kosmetyków i technik, co bardzo ułatwia przygotowanie właściwego makijażu w dniu ślubu.

## Rodzaj makijażu panny młodej dostosowuje się do koloru ślubnej kreacji?

W przypadku klasycznych ceremonii z białą czy bardzo jasną suknią ślubną, makijaż najczęściej pozostaje równie klasyczny, czyli w odcieniach beżu, brązów, pastelowego różu, delikatnego złota lub srebra. Zdecydowanie mają bowiem podkreślać urodę, a nie dominować nad całością. W takim przypadku panny młode stawiają na delikatność, do czego jako wizażystka z wieloletnim doświadczeniem również gorąco zachęcam. Coraz częściej jednak ceremonie ślubne są bardziej awangardowe, szczególnie cywilne. Tu kreacje mogą być kolorowe, charakterystyczne, a nawet

ekscentryczne. Wówczas faktycznie makijaż dostosowujemy do stylizacji, np. poprzez jego kolorystykę, dodatki, zdobienia i techniki, szczególnie na powiekach. Możemy wówczas zaszaleć, pójść w kierunku niebanalności. Niemniej cały czas przy jego tworzeniu pozostaje aspekt preferencji panny młodej z zachowaniem ogólnych zasad wizażu i szeroko pojętego profesjonalizmu.

## Jakie są najważniejsze elementy ślubnego makijażu w tym roku?

W tym sezonie na pewno rezygnujemy z mocnego podkreślania brwi i przesadnie zagęszczonych i przedłużonych rzęs. Jeśli już to robimy, to bardzo delikatnie. Niemniej brwi powinny być schludnie ułożone – tu z pomocą przychodzą zabiegi laminacji. Ciągłe modne pozostaje naturalne glow, ale zmniejszamy ilość nakładanego podkładu, tak by nie tworzył tzw. maski, albo zastępujemy go kremami BB i CC. Odchodzimy również od matowienia skóry, choć tu wiele pań ma zastrzeżenia, gdyż efekt ten przypomina naturalnie przetłuszczającą się skórę, czego bardzo nie lubią. Matując ją codziennie, chcą również w tym dniu czuć się swobodnie. W makijażu oka pozostają delikatne kolory, które nigdy nie wychodzą z mody, podobnie jak manicure typu french. Pojawia się jednak także wyrazisty kolor, dzięki któremu makijaż staje się wyjątkowy, odmienny od stale stosowanego makijażu klasycznego. Modne są także dodatki na oku lub w jego okolicy, które uwielbiam. Dodajemy zatem perełki, diamenty, mieniące się elementy. Odchodzimy także od matowych ust. Do mody wraca satyna, nawilżenie, błyszczki. Odważnym kolorem, który w tym sezonie zagości w ślubnych makijażach, będzie kolor fioletowy, także na ustach i policzkach! Wracają rumieńce (czyli nie oszczędzamy różu) które mają obowiązkowo znaleźć się na policzkach panien młodych. Usta to także wszelkie odcienie brązowego, tzw. usta brownie, wiśniowe i śliwkowe. Niewątpliwym hitem jest rezygnacja z konturu, na który stawia wiele panien młodych, uważając go za sposób na wyszczuplenie twarzy czy uwydatnienie kości policzkowych. Szczere mówiąc, w tym roku królują trendy, które bardzo mi odpowiadają.

## Czy wizażystki mają swoje patenty na to, żeby makijaż wyglądał idealnie nie tylko na początku ślubu, ale także na koniec weselnej przyjęcia?

Oczywiście, że tak! Jednakże – poza patentami – równie ważne są ogólnie znane w kosmetologii zasady postępowania, które niestety nie zawsze są przez klientki stosowane. Mam tu na myśli codzienną pielęgnację, a także zabiegi, które warto wykonać przed ceremonią ślubną. Należą do nich m.in.: peelingi złuszczone naskórek, mikrodermabrazja bardzo dobrze oczyszczająca cerę, najróżniejsze maseczki pielęgnujące. W moim salonie każda przyszła panna młoda otrzymuje specjalny katalog ślubny. Zamieściliśmy w nim wszystkie najważniejsze wskazówki, do których – naszym zdaniem – warto się zastosować, by w tym szczególnym dniu czuć w pełni zadowolenie ze swojego wyglądu i stylizacji. Bardzo ważne są również kosmetyki, których używamy do makijażu. Ja stosuję wyłącznie sprawdzone produkty i marki, które sama przetestowałam, tak by mieć pewność, że ich jakość spełni wymagania zarówno moje, jak i moich klientek. I bynajmniej nie chodzi tu wyłącznie o najdroższe marki, gdyż wielokrotnie przekonałam się, że również tanie produkty potrafią być wyśmienite.

## A jak sobie radzą z niechcianymi cieniami pod oczami, wypryskami, popękanymi naczynekami itd.?

Tu również w pierwszej kolejności polecam właściwie dobraną pielęgnację, połączoną z odpowiednią dietą. Mam na myśli przede wszystkim cerę trądzikową, której stan zapalny bardzo często wywołują np. fast foody. Na szczęście na rynku jest też mnóstwo kosmetyków, które potrafią zakamuflować niedoskonałości. W przypadku cieni pod oczami najlepiej sprawdzi się odpowiedni podkład w połączeniu z korektorem. Podobnie postępujemy z wypryskami, a na popękane naczynka stosujemy produkty z zielonym pigmentem, który niweluje zaczerwienienia.

## Co z makijażu ślubnego można przenieść do codziennego makijażu?

Zasadniczo to większość elementów z makijażu ślubnego można wykorzystać na co dzień. Przede wszystkim ze względu na fakt, iż jest on delikatny, podkreśla naszą urodę, nie tworzy tzw. maski. Na pewno wykorzystywałabym róż do podkreślenia policzków, rozświetlacz, dzięki któremu cera stanie się promienista, zamiast tradycyjnego podkładu – kremy BB i CC, łączące w sobie jego właściwości z korektorem i nawilżeniem, pastelowe cienie do oczu, jasne pomadki i błyszczki. Klasyczny makijaż ślubny to trochę jak ekskluzywna odmiana makijażu dziennego.

## A gdyby ktoś chciał samodzielnie wykonać ślubny makijaż? Jakie masz rady dla takiej Zosi-Samosi?

Szczerze mówiąc odradzałabym paniom samodzielny makijaż ślubny. Przede wszystkim ze względu na to, iż będzie to dla panny młodej dodatkowy, niepotrzebny stres. Po drugie, potrafiłyby wykonać makijaż jak profesjonalści, którzy dodatkowo podpowiedzą i doradzą, jaki rodzaj makijażu będzie pasował do nas i do naszej stylizacji. Jeśli jednak któraś z pań rzeczywiście chciałaby sama się umalować, to powinna wcześniej wypróbować różne kosmetyki, by wybrać te, które sprawdzają się u niej najbardziej, poszukać inspiracji w fachowych poradnikach czy artykułach dostępnych np. w Internecie, a jeszcze lepiej odbyć profesjonalny kurs malowania samej siebie u doświadczonej makijażystki. Sama również prowadzę tego typu zajęcia i doskonale wiem, jak bardzo pomagają one paniom w codziennym lub okazjonalnym makijażu.

fot. Bastek Czernek



## ILONA KĘDZIERSKA

Kosmetolog, MakeUp Artist, technik farmaceuta, absolwentka Wyższej Szkoły Inżynierii i Zdrowia w Warszawie. Założycielka Salonu KSisters Kosmetologia i Wizaż. Pracowała przy sesjach zdjęciowych m.in. dla magazynów: „Moda w Polsce”, „Wesele”, „PLAYBOY Czech Republic”, „Businesswoman & life”, przy programach: „Kolacja w ciemno”, „Gadzet show”, „Operacja aranżacja”, „Pytanie na śniadanie” i „News24”. Wykonuje makijaże dla osobowości telewizyjnych, filmowych i teatralnych (m.in. Joanny Moro, Ani Gzyry, Eweliny Ruckgaber, Katarzyny Glinki, Edyty Herbuś, Mai Hyży, Sandry Staniszwskiej-Herbich, Kamili Kamińskiej, Agnieszki Mrozińskiej, Kingi Zawodnik, topmodelki Karoliny Muller). Jej prace można obejrzeć na instagramowym profilu @ilomaluje.

# clean make-up wiosną

Clean make-up, czyli efekt lekko świetlistej i świeżej skóry, będzie hitem letnich miesięcy! Jak zrobić efektowny makijaż na wiosnę 2023 roku podpowiada Daniel Sobieśniewski, wizażysta drogerii Natura.



**SKINIMAL**  
Intensywny krem nawilżający  
KOBOPROFESSIONAL  
Krem CC z kolagenem i olejem  
arganowym

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

**SENSIQUE**  
Krem BB nawilżający  
Puder syński Diamond Finish  
MY SECRET  
Wypiekany rozświetlacz satynowy



**C**zysty make-up to główny trend sezonu, dzięki któremu cera wygląda świeżo i promiennie, a przy tym bardzo naturalnie! To idealny makijaż na wiosnę i lato – nie obciąża skóry, bo jest oparty na niewielkiej liczbie produktów, w dodatku mających lekką konsystencję. Podstawą jest jednak odpowiednia i świadoma pielęgnacja.

Clean make-up skin najlepiej wygląda na skórze gładkiej i wolnej od niedoskonałości (rozświetlacz nałożony na krostki tylko je uwypukli), dlatego chcąc go osiągnąć, trzeba zacząć od odpowiedniej pielęgnacji. Podstawą jest nawilżenie cery, dogłębne jej oczyszczanie, a także regularne złuszczenie martwego naskórka. Potrzebne będą więc: krem nawilżający, tonik (najlepiej rozświetlający), a także peeling do twarzy. Jeśli Twoja cera potrzebuje dodatkowego wsparcia, sięgnij po maseczki nawilżające, na przykład po maseczki ze śluzem ślimaka. Potrafią zdziałać cuda! Teraz jeszcze tylko należy pamiętać o regularnym złuszczeniu naskórka. W tym celu warto zastosować peeling enzymatyczny lub mechaniczny.

## PORA NA MAKIJAŻ

Jeśli cera jest już zadbaną, pora przejść do makijażu. Aby uzyskać efekt rozświetlenia i świeżej skóry, najlepiej najpierw sięgnąć po krem BB lub CC, pozwalający skórze oddychać, a przy tym naturalnie wyrównujący jej kolor. Alternatywą jest lekki podkład rozświetlający. Ważne, by idealnie wtapiał się w cerę i nie wywoływał na niej efektu maski – efekt ma być jak najbardziej naturalny, wręcz niewidoczny. Mocne pudry o właściwościach matujących polecam zastąpić



## DANIEL SOBIEŚNIEWSKI

Dyplomowany mistrz w zawodzie wizażysta-stylista. Uhonorowany tytułem ARTYSTA ROKU 2014 przez magazyn Make Up Trendy. Oficjalny makijażysta marki KOBOPROFESSIONAL. 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.

satynowymi pudrami lekko rozświetlającymi, które dają efekt miękkości i są lekkie w wykończeniu. Róż w płynie lub kremie będzie idealny do tego typu makijażu.

## KOSMETYCZNY TRIK

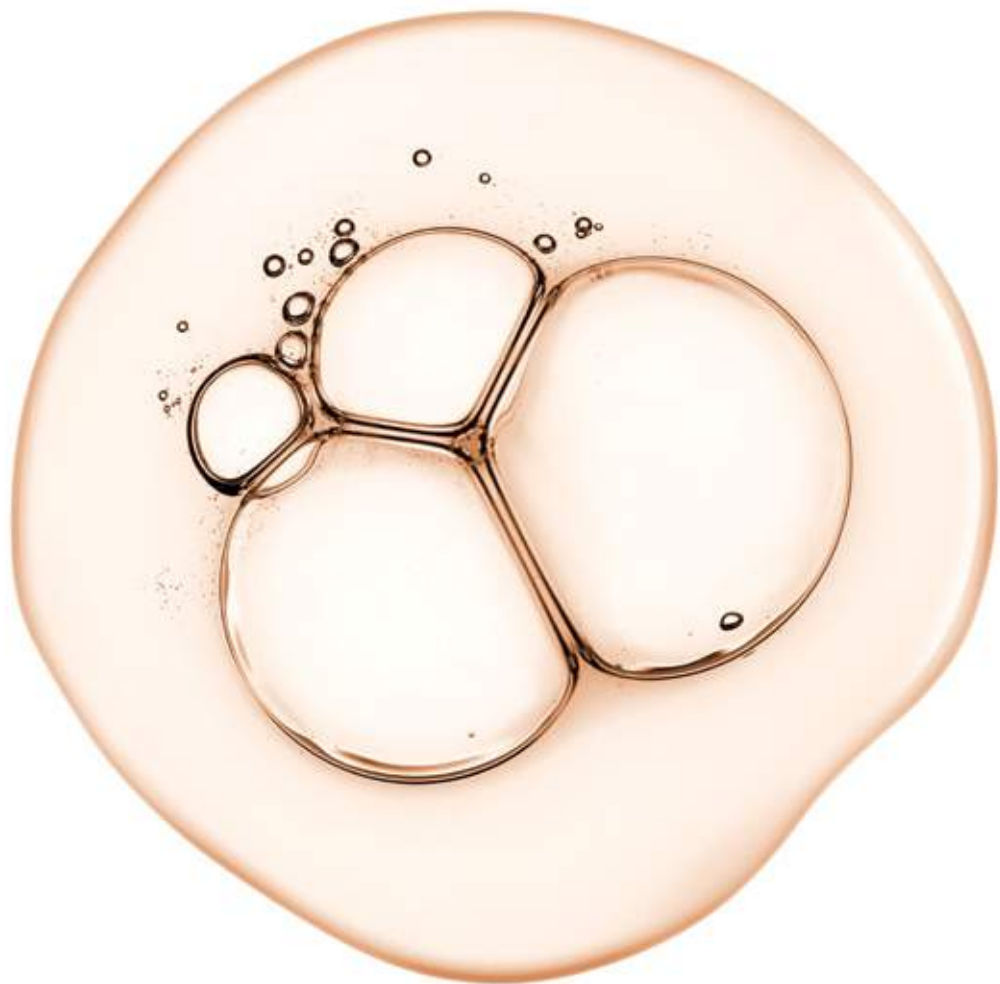
Aby osiągnąć efekt clean make-up, czasem wystarczy podkład zmieszany z rozświetlaczem w płynie. Jeśli Twoja skóra ma jednak tendencję do przetłuszczania się, wtedy polecam rozświetlacz wypiekany nałożony na odpowiednie miejsca – nakładaj go na kości policzkowe, łuk kupidyna i brodę (niektórzy lubią nałożyć też odrobinę na czubek nosa), a także pod łuki brwiowe. I... gotowe! Będziesz wyglądać jak podczas majówki nad morzem, nawet jeśli planujesz ją spędzić w mieście. Na tym właśnie polega fenomen efektu clean make-up!

REKLAMA

syoss

# WŁOSY PIĘKNE JAK Z SALONU





# odmładzająca moc peptydów

**Wyobraź sobie substancję, która potrafi wnikać głęboko skóry i zatrzymać procesy starzenia przez pobudzenie do pracy naturalnych mechanizmów naprawczych. Tym właśnie są peptydy biomimetyczne, po które coraz chętniej sięgają producenci kosmetyków.**

**M**edycyna estetyczna i kosmetologia to dyscypliny naukowe, które koncentrują się wokół wynalezienia substancji skutecznie spowalniającej procesy starzenia się skóry. Pierwsze próby wynalezienia eliksiru młodości podjęto już w czasach starożytnych. Dziś można wymienić wiele substancji, które konkurują

ze sobą o miano substancji odmładzającej, a naukowcy nie ustają w odkrywaniu coraz to nowszych i skuteczniejszych związków chemicznych. W XX wieku zrewolucjonizowano podejście do poszukiwania odmładzającej mikstury. Zaczęto poszukiwać substancji aktywujących naturalne mechanizmy obronne skóry. Przełomem okazało się odkrycie peptydów biomimetycznych.

## MODULATORY MŁODOŚCI

Peptydy to związki organiczne składające się z aminokwasów (zwykle od 2 do 50) połączonych wiązaniem peptydowym. Występują naturalnie w ludzkim organizmie i sterują procesami metabolicznymi oddziałującymi bezpośrednio na komórki, między innymi mechanizmami naprawczymi zachodzącymi w komórkach skóry. Wraz z wiekiem ilość peptydów maleje, dlatego procesy naprawcze słabną, co można zaobserwować w wyglądzie skóry. Naukowcy opracowali jednak peptydy biomimetyczne, czyli syntetyczne związki chemiczne, które naśladują działanie naturalnych peptydów. Specyficzna budowa peptydów sprawia, że cechują się wyjątkową dostępnością biologiczną oraz ukierunkowanym działaniem. Związki są w stanie dotrzeć dokładnie tam, gdzie konieczna jest zmiana metabolizmu komórek, prowadząca do spowolnienia procesów starzenia. O skuteczności peptydów biomimetycznych decyduje jednak sekwencja poszczególnych aminokwasów. Wystarczy zmiana jednego aminokwasu w strukturze peptydu, żeby aktywność biologiczna uległa

osłabieniu. Pionierem badań w tym zakresie był niemiecki biolog Günter Blobel, który za swoje odkrycie został uhonorowany Nagrodą Nobla.

## BEZPOŚREDNIE DZIAŁANIE

Oligopeptide-18, Decapeptide-4, Tripeptide-6 – to tylko kilka z 300 peptydów wykorzystywanych obecnie w medycynie estetycznej i kosmetologii. Kolejne 100 jest w fazie badań. Ze względu na sposób działania peptydy dzieli się na trzy grupy: sygnałowe, transportujące oraz inhibitory neurotransmiterów. Pierwsze inicjują procesy wewnątrzkomórkowe prowadzące do wzrostu fibroblastów oraz syntezy kolagenu i elastyny w skórze. W ten sposób poprawiają wygląd

i elastyczność skóry. Drugie transportują substancje odpowiedzialne za procesy metaboliczne zachodzące w skórze, między innymi działające przeciwstarzeniowo i likwidujące przebarwienia jony miedzi. Trzecie natomiast blokują impulsy nerwowo-mięśniowe, co sprawia, że działają podobnie jak botoks, czyli redukują zmarszczki.

## INTELIAGENTNE PEPTYDY

Peptydy mają jednak swoje minusy. Co prawda zawierają mniejszą ilość aminokwasów niż białka, dzięki czemu lepiej wnikają w skórę, niemniej większość z nich i tak nie jest w stanie pokonać warstwy rogowej naskórka, przynajmniej samodzielnie. Przez skórę przenikają jedynie di- oraz tripeptydy.

Przełomowe badania w tym zakresie przeprowadzono na Wydziale Chemii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Przyczyniły się one do stworzenia tzw. inteligentnych peptydów, do których dołączono łańcuch kwasu tłuszczowego. Dzięki temu peptydy IQ z łatwością wnikają do skóry właściwej i mogą modulować procesy naprawcze. Wszystkie peptydy obecne w kosmetykach są zamknięte w liposomy, aby mogły skutecznie przeciwdziałać starzeniu się skóry. Istnieje także inny sposób na wprowadzenie peptydów w głąb skóry. Z pomocą przechodzą takie metody fizyczne, jak jonoforeza, elektroforeza, fonoforeza i izoforeza, wykorzystywane podczas mezoterapii bezigłowej. Peptydy

można też wprowadzić do skóry za pomocą igły, czyli podczas mezoterapii igłowej, a także suplementować.

## NIE Z WITAMINĄ C

Kosmetyki z peptydami zalecane są do cery z pierwszymi oznakami starzenia. Jednakże warto zacząć je stosować już po 25. roku życia, zgodnie z zasadą: lepiej zapobiegać niż leczyć. Im wcześniej zostaną włączone do codziennej pielęgnacji, tym na bardziej spektakularne efekty odmładzające można liczyć. Preparaty kosmetyczne najlepiej aplikować na noc, na oczyszczoną skórę. Ważne jednak, by nie łączyć peptydów z witaminą C oraz kwasami AHA i BHA, ponieważ mogą one stracić swoje cenne właściwości.

REKLAMA

feed**SKIN** nakarm swoją skórę, naturalnie!



**Aloes należy do najstarszych roślin leczniczych na świecie. Sukulent ten wykorzystywali już Sumerowie, żyjący 2 tysiące lat przed Chrystusem. Z dobrodziejstw aloesowych kąpeli upiększających czerpała Kleopatra.**

**Dzisiaj aloes jest jedną z najczęściej stosowanych substancji w kosmetyce, ale nadal odkrywa przed nami swoje tajemnice.**

**A**loes znany jest ludzkości od zarania dziejów i nie ma w tym stwierdzeniu ani krzty przesady. Wiadomo, że ceniono go już w Mezopotamii i jest na to dowód w postaci glinianej tabliczki datowanej na 2100 rok przed naszą erą. Roślinę wykorzystywali też starożytni Egipcjanie, co potwierdza staroegipski papiirus medyczny, pochodzący z 1550 roku przed Chrystusem. Aloes był stosowany nie tylko w celach leczniczych. Dla Egipcjan symbolizował życie po śmierci. Z tego powodu był nazywany rośliną nieśmiertelności. Składano go w darze podczas ceremonii pogrzebowych, wykorzystywano do balsamowania zwłok, a nawet wysadzano dookoła piramid, które były przecież grobowcami faraonów. Roślinę doceniali także starożytni Grecy. Nazywali ją darem Wenus. Wiadomo, że aloesowy miąższ wykorzystywał do leczenia ran słynny grecki filozof Arystoteles. Wzmianki na temat aloesu można znaleźć także w zapisach Pedaniusa Dioscoridesa – ziołarza, żyjącego w I w. n.e., czyli 200 lat później. Przykłady można mnożyć. Nie brakuje ich także w Azji oraz obu Amerykach.

W dawnych czasach aloes stosowano na dolegliwości żołądkowe, zaparcia, choroby stawów, a nawet dolegliwości okulistyczne. Jednakże to problemy skórne stanowiły jego podstawowe zastosowanie. Powszechnie mówi się, że Kleopatra kąpała się w mleku. Zgłębiając jednak ten temat, można znaleźć wzmianki o kąpielach królowej w aloesowym soku, które miały być sekretem jej nieskazitelnej skóry. Niemniej o popularności aloesu decyduje przede wszystkim jego skład, a nie wielowiekowe stosowanie.

#### BOGACTWO SKŁADNIKÓW

Aloes dopiero na przełomie XVIII i XIX wieku znalazł się w kręgu zainteresowań naukowców. Brytyjski botanik Adrian Hardy Haworth jako pierwszy podjął się próby usystematyzowania gatunków tej rośliny. Nie było to łatwe zadanie. Dzisiaj wiadomo, że w obrębie rodzaju *Aloë* L. wyróżnia się kilkaset gatunków. Według The Plant List nawet około 550. Aloes zaliczany jest do sukulentów, czyli roślin występujących naturalnie na obszarach pustynnych, półpustynnych i górskich, które mają zdolność do gromadzenia wody.

Jako przedstawiciel tzw. sukulentów liściowych ma charakterystyczny wygląd. Pędy aloesu tworzą rozetę z mięsistych, kolczastych liści, zawierających w środku miąższ. To właśnie we wnętrzu liści znajdują się substancje o cennych właściwościach z punktu widzenia medycyny i kosmologii. Składniki mineralne, witaminy, aminokwasy, kwasy tłuszczowe, polisacharydy, enzymy, saponiny, antrachinony – to dzięki tym składnikom aktywnym aloes ma dobroczynny wpływ na skórę. Na szczególną uwagę zasługują polisacharydy, które są obecne także w skórze człowieka i stanowią element naturalnej bariery ochronnej naskórka. Węglowodany te powodują, że woda zostaje zatrzymana w naskórku, dzięki czemu skóra nie ulega wysuszeniu. Ponadto inicjują one procesy naprawcze w skórze. Aktywność biologiczna roślin z rodzaju *Aloë* L. nie wynika jednak tylko z obecności polisacharydów, ale z synergicznego działania różnych składników aktywnych. To wszystko sprawia, że aloes należy do najczęściej stosowanych substancji w kosmetyce. Na drogerijnych półkach możemy znaleźć

mnóstwo kosmetyków, które mają go w składzie. Najczęstszym składnikiem preparatów kosmetycznych jest aloes zwyczajny (*Aloe vera*). W ostatnim czasie pojawiła się jednak nowinka kosmetyczna, która zasługuje na uwagę.

#### POLSKI PATENT

Nowością w dziedzinie kosmologii jest różowy aloes. Co ciekawe, zgłoszenie patentowe na ten składnik kosmetyczny złożyło laboratorium badawczo-wdrożeniowe polskiej firmy Oceanic. Ekstrakt z różowego aloesu wyróżnia się zwiększonym poziomem aminokwasów, które inicjują mechanizmy nawodnienia oraz odbudowy bariery ochronnej naskórka. Różowy aloes ma zapewniać skórze intensywniejsze nawilżenie, nawet do 72 godzin. Charakteryzuje się także szybszym wchłanianiem. Efekt ma być odczuwalny już minutę po aplikacji kosmetyku. Preparaty z różowym aloesem są zalecane do każdego typu cery, ponieważ każda skóra, niezależnie od kondycji, potrzebuje nawilżenia. Kosmetyki sprawdzają się także w przypadku cery wrażliwej i trądzikowej. Znajdujące się w żelu aloesowym składniki aktywne wykazują bowiem działanie nawilżające, przeciwzapalne, odkażające oraz łagodzące. Ponadto pobudzają regenerację naskórka, a także chronią przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.

# z Mezopotamii do drogerii

# na wiosnę nowa ja



BOTANICA SKINFOOD  
Regenerująco-liftingująca maska na tkaninie  
Nawilżająca maska na tkaninie  
Oczyszczająca maska na tkaninie  
Suplementy diety: WŁOSY-SKÓRA-PAZNOKCIE,  
DETOKS, ODCHUDZANIE, ASHWAGANDHA  
ARTISTE

Kuracja nawilżająca do włosów: szampon,  
odżywka i maska  
NATURA EKO

Perfumowana mgiełka do ciała  
Satynowe masło do ciała  
Soczysty sorbet do ciała  
Kremowy peeling do ciała

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

## ZGODNIE Z PRAWEM

**1** *Mój zięć odziedziczył spadek po swojej mamie. Usłyszałam od córki, że przyjął go z dobrodziejstwem inwentarza. Co oznacza ten termin i czy powinien obawiać się ewentualnych długów?*

Zanim odpowiem na pytanie, chciałybym przedstawić możliwe formy przyjęcia spadku, które przewiduje Kodeks cywilny. Zgodnie z art. 1012 każdy spadkobierca może przyjąć spadek bez ograniczenia odpowiedzialności za długi (przyjęcie proste) lub z ograniczeniem tej odpowiedzialności (przyjęcie z dobrodziejstwem inwentarza). Przy przyjęciu prostym spadkobierca ponosi pełną odpowiedzialność za długi spadkowe. Forma, w której przyjął spadek Pani zięć oznacza, iż odpowiedzialność za długi spadkowe ogranicza się do wartości stanu czynnego spadku, ustalonego w wykazie lub spisie inwentarza. A zatem, jeśli wartość masy spadkowej wynosi przykładowo 100 tys. zł, a długi sięgają 150 tys. zł, spadkobierca odpowiada tylko do wartości 100 tys. zł. Czym jest spis lub wykaz inwentarza? To lista przedmiotów, które należą do spadku oraz ich wartość. Dodatkowo dokumenty te zawierają informacje o długach spadkowych. Spis inwentarza jest sporządzany przez komornika sądowego na zlecenie sądu i taka czynność podlega opłacie na rzecz wyznaczonego komornika. Wykaz inwentarza może sporządzić sam spadkobierca. W przypadku dziedziczenia z dobrodziejstwem inwentarza doradzam sporządzenie wykazu inwentarza. Jego wzór został przedstawiony w rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z dnia 22 września 2015 r. w sprawie określenia wzoru wykazu inwentarza oraz sposobu udostępniania druków tego wzoru (Dz.U.2015.1537 z dnia 2015.10.05). Taki wykaz należy złożyć w sądzie lub przed notariuszem, który sporządza stosowny protokół. Koszty w tym przypadku są niższe od spisu inwentarza. Dlaczego warto spisać, co wchodzi w skład masy majątkowej podlegającej dziedziczeniu? Musimy pamiętać, iż w chwili dziedziczenia majątek od spadkodawcy łączy się z naszym (tym, który już posiadamy), a wykaz inwentarza ułatwia w przyszłości dokładne wskazanie masy spadkowej. Złożenie tego dokumentu do sądu zapewnia nam spłatę długów spadkowych w wysokości do wartości spadku.

**2** *Od kilkunastu lat nie mam dobrego kontaktu z synem, który pojawia się u mnie sporadycznie, wszczyna awantury i domaga się pieniędzy. Czy w jakikolwiek sposób mogę pozbawić go dziedziczenia po mnie mojego majątku? Mam jeszcze córkę, na którą mogę liczyć w każdej trudnej sytuacji?*

Co do zasady dzieci są spadkobiercami z ustawy, czyli koniecznymi. Powołanie do dziedziczenia jednego dziecka wymaga sporządzenia na jego rzecz testamentu, na mocy którego będzie jedynym spadkobiercą. Ale samo wskazanie jednej osoby do dziedziczenia nie odbiera prawa do zachowku innym spadkobiercom koniecznym, w tym przypadku niegodnemu synowi. Przepisy Kodeksu cywilnego przewidują jednak instytucję wydziedziczenia (art. 1008), która w określonych prawem sytuacjach pozbawia zachowku zstępnych (a zatem także syna), małżonka lub rodziców spadkodawcy. Do takich sytuacji należą: uporczywe postępowanie wbrew woli spadkodawcy w sposób sprzeczny z zasadami współżycia społecznego, dopuszczenie się względem spadkodawcy albo jednej z najbliższych mu osób umyślnego przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności albo rażącej obrzyźdzenia, uporczywe niedopełnianie względem spadkodawcy obowiązków rodzinnych. Przyczyna wydziedziczenia powinna wynikać bezpośrednio z treści testamentu, w przeciwnym razie wydziedziczenie będzie nieskuteczne. Orzecznictwo sądowe jasno wskazuje, że spadkodawca powinien w testamentie opisać przykłady konkretnych zachowań osoby uprawnionej do zachowku, które wypełniają ustawowe przesłanki wydziedziczenia. Przyczyna wydziedziczenia powinna być sprecyzowana i jednoznacznie opisana. Jeśli syn nie ma z Panią stałego kontaktu, proszę opisać, jak długo trwa taki stan, w czym syn nie pomaga (na przykład pomoc w chorobie czy przy załatwianiu codziennych spraw), jak wyglądają Państwa sporadyczne spotkania (awantury i żądania pieniędzy). W przypadku wątpliwości radzę zwrócić się do notariusza w celu sporządzenia testamentu notarialnego z wydziedziczeniem.



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? Napisz do nas na adres: [magazynnatura@drogerienatura.pl](mailto:magazynnatura@drogerienatura.pl).

## kino

### Nie śpij!

Nowy Jork nigdy nie śpi. Ghostface sprawi, że pojawi się nowy powód, by nie zasypiać. Po brutalnych zabójstwach, które wstrząsnęły legendarnym Woodsboro, czwórka ocalałych bohaterów opuszcza rodzinne miasteczko. Nowy Jork, do którego się przeprowadzają, by zapomnieć o mrocznej przeszłości, nie przypomina jednak miasta z folderu turystycznego. Jest miejscem, w którym żyją prawdziwi ludzie, a ci czasem gubią się w tłumie. Ghostface znakomicie to wykorzystuje, bo każdy, absolutnie każdy, może być zagrożony. W „Krzyku VI” powracają m.in. Melissa Barrera, Mason Gooding, Courtney Cox i Jenna Ortega, mroczna gwiazda „Wednesday”.

### KRZYK VI

Reżyseria: Matt Bettinelli-Olpin, Tyler Gillett

Premiera: 10.03



### JOHN WICK IV

Reżyseria: Chad Stahelski

Premiera: 24.03

### Keanu Reeves po raz czwarty

Niektórym nie jest dane spokojnie przejść na zasłużoną emeryturę. Do grona takich niespokojnych duchów z pewnością należy grany przez Keanu Reevesa legendarny zabójca, John Wick. Bohater musi stanąć przeciwko całej międzynarodowej organizacji najlepszych płatnych morderców skuszonych bajeczną nagrodą wyznaczoną za głowę Wicka. Komiksowa historia nie byłaby wiele warta bez wielkiego pojedynku protagonistów. Tym razem w finale John Wick będzie musiał zmierzyć się z szefem morderczej organizacji, wyrafinowanym i okrutnym Markizem de Gramond. Czy Reeves będzie się mógł cieszyć polisą „Pogodna jesień”? Przekonamy się 24 marca.



### NATALIA DE BARBARO „PRZĘDZA”

Wydawnictwo Agora

Premiera: 8.03

## książki

### Co utka czuła przewodniczka?

W Dzień Kobiet na półki trafi nowa książka autorki fenomenalnej „Czułej przewodniczki”, która wielu kobietom pomogła odnaleźć drogę do samych siebie. Tym razem Natalia de Barbaro próbuje opisać świat, za którym wiele z nas tęskni. „Nie chcę żyć w ciasnym świecie >>jedno albo drugie<< – kiedy tkam, wybieram jedno i drugie. (...) Jako wieloznaczne widzę swoje dzieciństwo, rodziców, siebie samą. Nie chcę decydować, jaka >>w końcu<< jestem. Tkam siebie, przędę, każdego dnia. Dni, które są przede mną, są jak przędza – już przygotowana, jeszcze nie utkana” – deklaruje pisarka, a my czekamy na to, co tym razem dla nas „utkała”.

### Rzeczywistość komponowana przez kobietę

Jolanta, córka Ireny, wnuczka Bronisławy, prawnuczka Ludwika – jak sama o sobie pisała na okładce „Błon umysłu” – na początku zajmowała się estetyką i teatrologią. W kolejnych dekadach zainteresowania skierowała w stronę etyki i literaturoznawstwa. W latach 90. dała się poznać jako zaangażowana feministka, obrończyni praw kobiet do decydowania o sobie. Na początku XXI wieku pisała artykuły poświęcone „radikalnej sztuce kobiecej” czy odezwy w obronie wolności artystycznej. Zbiór jej esejów i wywiadów prasowych „Rzeczywistość komponowana” pokazuje tę ewolucję i gwarantuje niejedną ryzykowną przygodę intelektualną.

### JOLANTA BRACH-CZAINA

„RZECZYWISTOŚĆ KOMPONOWANA”

Wydawnictwo Dowody

Premiera: 6.03

## wystawa

### Z życia Barbie

Czy ponad sześćdziesięcioletnia Barbie musi walczyć o prawo do bycia chirurgką – w życiu zawodowym i w słowniku? Jakie ma szanse na zostanie pierwszą prezydentką Stanów Zjednoczonych? I co się stanie, gdy słowo „Barbie” zastąpimy w tych pytaniach wyrazem „kobieta”? Wystawa opowiada o kulturze, wydarzeniach oraz ideach ostatnich kilkudziesięciu lat, w których Barbie brała udział, które odzwierciedlała, a czasem tworzyła. Porusza ważne wątki wykluczenia ze względu na chorobę, niepełnosprawność, płeć, kolor skóry czy wiek. Barbie wychowywała się w Stanach, czy mimo to my, mieszkanki europejskiego kraju nad Wisłą, możemy przejrzeć się w jej „życiu” jak w lustrze i rozpoznać w nim swoje odbicie? Okaże się w Poznaniu.

### „BARBIE – NIEZNANE OBLICZA”

Muzeum Sztuk Użytkowych

w Zamku Królewskim w Poznaniu

09.03 – 31.07



fol. Justin Higuchi



## muzyka

### Smutne piosenki smakują jak cola

Lana Del Rey zstąpiła ze srebrnego ekranu, założyła niebieskie džinsy, zaśpiewała smutną piosenkę „Video Games” w 2012 i od tego czasu jest z nami jako nostalgiczna piękność w stylu retro. Opowiada toksyczne historie o smaku coli, kliszy i zapożyczeń popkulturowych. W marcu ukaże się jej 9. album, „Did You Know That There's a Tunnel Under Ocean Blvd”. Płyta zostanie wydana w kilku wysmakowanych wersjach, a gościnnie wystąpią na niej m.in. Jon Batiste i Father John Misty. Nad całością czuwa producent Jack Antonoff, z którym artystka współpracowała przy poprzednich płytach: „Norman Fucking Rockwell!” oraz „Chemtrails Over the Country Club”.

### „DID YOU KNOW THAT THERE'S A TUNNEL UNDER OCEAN BLVD”

Lana Del Rey

Premiera: 24.03

Przygotowała Karolina Drożdż  
karolinamimochodem.pl  
fol. materiały prasowe



Szczawnica-Poronin, 1968, autor nieznany, fot. dzięki uprzejmości Stanisława Bobowca

### „KOWALSCY MUSZĄ WYPOCZĄĆ.

WYSTAWA O PAFAWAGU I CZASIE WOLNYM”

galeria Dizajn BWA Wrocław

24.03 – 21.05

### Kowalscy muszą wypocząć

Historie pracowników wrocławskiego „Pafawagu” i znalezione w ich szufladach proporce, przypinki, zdjęcia, sportowe koszulki i czapki to zapis codzienności okresu PRL. Od nich zaczyna się opowieść o tym, jak odpoczywaliśmy, kiedy pojęcie wczasów dopiero wymyślano. W dobie socjalizmu kultura fizyczna, wycieczki, ośrodki wypoczynkowe, domy kultury oraz związane z nimi formy spędzania wolnego czasu miały być ekwiwalentem za trud włożony w ciężką pracę. Prezentowane na wystawie pamiątki oddają ducha projektowania, zabierają nas w sentymentalną podróż, ale też mówią wiele o praktykach humanizacji pracy, które mogą być inspirujące także dziś.

# skarby ze słoika i kamionki

**Lista ich zalet jest długa, a na jej czele znajdują się: wzmocnienie układu odpornościowego, zapobieganie infekcjom i walka ze złym cholesterolem. To i wiele więcej można zyskać jedząc kiszonki – zawierają one przeciwutleniacze i probiotyki, które są odpowiedzialne właśnie za odporność organizmu.**

**I**nie chodzi wcale o kiszonki ekstremalne, jak szwedzki surströmming, czyli słynny kiszony śledź, którego święto jest obchodzone w trzeci czwartek sierpnia. To zresztą kiszonka wyjątkowa, która ponoć powstała zupełnym przypadkiem. Jak głosi szwedzka legenda, którą przytacza portal nawidelcu.pl, początki tego wyjątkowego przysmaku wiążą się z XVI wiekiem, gdy do utrwalania potraw używano głównie soli. Wracającym z połowu szwedzkim rybakom jednak jej zabrakło i część śledzi sfermentowała. Takim „rarytasem” zostali obdarowani Finowie, którzy – ku zdziwieniu Szwedów – uznali je za przysmak. Szwedzi dowiedzieli się o tym rok później, przy okazji kolejnej wizyty u sąsiadów. Finowie poprosili o następną dostawę, wówczas Szwedzi docenili kiszzonego śledzia i od tej pory cieszy się on wyjątkowym uznaniem, choć niekoniecznie przyjezdnych. Polskie kiszonki – zarówno warzywa, jak i owoce – tak wymagające smakowo nie są, za to słusznie cieszą się dużą popularnością w naszych kuchniach. – Dobrej jakości kiszonki i fermentowane produkty mleczne to źródło probiotyków, korzystnie oddziałujących na mikroflorę jelitową – zaznaczają specjaliści z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej. – Bakterie fermentacji mlekowej występujące w kiszzonej kapuście i ogórkach

pomagają w regulacji flory bakteryjnej jelit. Uszczelniają ściany nabłonka jelitowego, tak aby nie przedostawały się do krwi szkodliwe substancje. Hamują rozwój patogenów, natomiast stymulują wzrost korzystnej mikroflory jelitowej. Eksperti dodają, że produkty poddane kiszeniu zachowują również większość wartości odżywczych, a kwaśny odczyn sprzyja stabilności witaminy C. Wspomagają funkcjonowanie układu odpornościowego oraz syntetyzują substancje odżywcze i ułatwiają ich biodostępność, czyli szybkość i stopień wchłaniania, działają bakteriobójczo i antywirusowo. Są również dobrym źródłem przeciwutleniaczy, oczyszczających organizm z nadmiaru wolnych rodników. To jeszcze nie wszystko – izotiocyjaniiny, czyli organiczne związki chemiczne zawarte w soku z kapusty zarówno świeżej, jak i kiszzonej, chronią przed nowotworami.

Kiszonki to także świetny wybór dla tych, którzy troszczą się o swoją wagę. – Kiszonki są niskokaloryczne, a więc żaden dietetyk nie wpisze ich na listę produktów zakazanych – zaznacza dietetyk Maria Łojewska. – Ponadto kwas mlekowy pomoże w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Dzięki ogórkom w takiej formie żołądek nie doświadczy problemów

z wydzielaniem kwasów żołądkowych, a więc zanotujemy poprawę trawienia. Specjaliści z Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia sugerują, by po kiszonych warzywach i owocach sięgać regularnie, nawet codziennie. Stanowią one dodatek do wielu potraw, można z nich przygotować surówki (np. z kiszzonej marchewki z kapustą, dodatkiem czosnku, cebulą), sałatki (miks sałat, pomidorków koktajlowych, cebuli, czosnku, marchewki, oleju lnianego), a także dania główne. Polecane są np.: risotto z kiszonkami (ryż z burakami i cebulą, z dodatkiem czosnku), a także kasza lub ryż z kiszonkami na słodko lub wytrawnie. Mogą to być np.: kasza z cukinią, pomidorem, porem lub kasza z owocami – truskawkami, jabłkami, a także ryż na mleku lub napoju roślinnym z jabłkami i orzechami. Z kiszzonej papryki można zrobić paprykarz, można z niej stworzyć także pasty do kanapek czy dodatek do jajek gotowanych, omletów, jajecznicy.

Przed zakupem tego typu produktów warto dokładnie przyjrzeć się etykietce i sprawdzić, czy na pewno są to ogórki lub kapusta kiszona, a nie kwaszone. Różnica w nazwie niewielka, za to diametralna we właściwościach. – Kwaszenie to proces szybszy, bo... sztuczny – wyjaśnia Maria Łojewska. – Polega na zalaniu

ogórków roztworem kwasów sorbowych, mlekowych i octowych. Można więc domyślić się, że to korzystne rozwiązanie, ale tylko dla niektórych producentów, a nie dla konsumenta. Kwaszenie skutkuje tym, że w warzywach wyczuwamy zapach octu i nie będą one tak twarde i chrupiące jak te poddane kiszeniu, czyli w pełni naturalnemu procesowi. Warto rozważyć samodzielne przygotowanie kiszonek, i to nie tylko ogórków czy kapusty, ale także papryki, buraków, cukinii. Okazuje się, że zimą także można zacząć własną kulinarną przygodę z kiszeniem.

– Dobrą porą na kiszenie jest jesień, ponieważ wtedy jest duży wybór świeżych owoców i warzyw – podpowiada Ministerstwo Zdrowia. – Ale kisić można nie tylko jesienią. Oprócz ogórków, wszystkie inne warzywa można kisić przez całą zimę.

Lista przepisów jest naprawdę długa, ale resort podpowiada, jak to zrobić w kilku prostych krokach: **KROK 1.** Przygotuj odpowiednie naczynie, które można szczelnie zamknąć, np. słoik z zakrętką. Nie używaj do kiszenia plastikowych butelek. Wyparz naczynie razem z przykryciem.

**KROK 2.** Przygotuj solankę – zalewę do zalania kiszonych produktów, dzięki której cały proces będzie możliwy. Na 1 litr wody weź 1 łyżkę soli, najlepiej kamiennej, i wymieszaj. Jeśli kisisz owoce, do zalewy możesz dodać trochę cukru. Odstaw zalewę. **KROK 3.** Wybierz odpowiednie warzywa i owoce. Powinny być świeże, niepryskane i twarde, żeby nie rozpadły się podczas kiszenia (dotyczy to zwłaszcza owoców). **KROK 4.** Większe warzywa i owoce pokrój. Warzywa (np. marchewki, buraki, cukinię) pokrój w słupki, tak by zmieściły się na wysokość do słoika. Kapustę poszatkuj.

**KROK 5.** Włóż produkty do naczynia. Ułóż je dość ciasno, słupki warzyw – pionowo. Kapustę ubij, żeby usunąć z niej powietrze. **KROK 6.** Dodaj przyprawy w zależności od swoich upodobań: koper, chrzan, czosnek, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, liść wiśni, liść porzeczki, goździki (zwłaszcza do owoców), chili (np. do marchewki). **KROK 7.** Zalej naczynie zimną zalewą, aby w całości przykryła produkty. Do kiszenia warzyw możesz dodać trochę wody z kiszenia innych produktów. Dzięki temu szybciej nastąpi proces fermentacji i zapobiegiesz psuciu się warzyw w wodzie. **KROK 8.** Zamknij szczelnie naczynie. Na początku możesz je trzymać w temperaturze ok. 20 stopni Celsjusza. Pierwszą wskazówką, że kiszonki są gotowe, będzie mętniejąca woda w naczyniu. Proces kiszenia trwa od kilku do 8 dni.

**KROK 9.** Po zakiszeniu przechowuj kiszonki w chłodnym miejscu, by zatrzymać proces fermentacji. Dzięki temu będą ciągle chrupiące i twarde. W przepisy nie powinny się jednak zagłębiać osoby, które chorują na nadciśnienie, kamicę szczawianowo-wapniową, mają problemy z nerwami, a także regularnie biorą leki przeciwzakrzepowe. Na wzdęcia i bóle brzucha po kiszonych narażeni będą ci, którzy mają wrażliwy układ pokarmowy. Wyliczankę kiszonych przeciwskazań zamykają choroby wątroby i nietolerancja histaminy. Pozostali po kiszonych zimą i wiosną powinni sięgać regularnie, dla smaku i zdrowia.



fol. unsplash.com/mads enqvist



# zrób sobie witaminę

## chrupiąca surówka marcowa

NA 3 PORCJE: 350 g fioletowej kapusty • 2-3 garście kapusty kiszonej z przepisu poniżej • marchewka • pół czerwonej cebuli • pestki z połowy granatu • małe jabłko • 3 łyżki oliwy z oliwek • łyżka soku z cytryny

O zaletach kiszonych warzyw nie trzeba nikogo przekonywać. Ta kiszonka to nie tylko warzywa do surówek i sałatek, ale także pyszny sok – doskonały do bezpośredniego spożycia i jako dodatek do zup.

Oliwę z oliwek i sok z cytryny wymieszać w małej miseczce. Fioletową kapustę poszatkować nożem, marchew pokroić w długie słupki, czerwoną cebulę w bardzo cienkie piórka, jabłko w plastry. Kapustę kiszoną wyjąć ze słoja i oddzielić liście od głęba, pokroić na mniejsze kawałki, jeśli jest taka potrzeba. Warzywa wymieszać delikatnie w większej misce, dodać oliwę z sokiem cytrynowym i plastry jabłka. Przykryć folią spożywczą i odstawić na pół godziny. Przełożyć na talerz i posypać hojnie pestkami granatu. Doskonale smakuje w towarzystwie grzanki z mozzarellą.

## kapusta kiszona z burakami

PORCJA NA 2 SŁOJE 3-4 l: główka białej kapusty (ok. 1,5 kg) • 500-600 g czerwonych buraków • 6 ząbków czosnku • gałązki świeżego tymianku • 2 liście laurowe • sól kamienna

Słoje wymyć i wyparzyć. Kapustę obrać z wierzchnich liści i pokroić na plastry grubości ok. 1 cm, najlepiej tak, by zachować część głęba. Buraki obrać i pokroić na cienkie plastry. Warzywa układać naprzemiennie w słojach, tworząc warstwy. Przygotować zalewę – 2 łyżki soli na 1 litr zimnej wody. Zalać warzywa tak, by woda całkowicie je przykrywała, zakręcić i odstawić na 7-10 dni (w zależności od temperatury w kuchni proces może przebiegać dłużej). Po ukiszeniu przechowywać w chłodnym miejscu.

# akcja przesadzanie

fot. unsplash.com/christine c

**N**adchodząca wiosna to dobry czas na adaptację nowej rośliny w mieszkaniu, jednak zanim powiększymy grono zielonych przyjaciół, zadbajmy odpowiednio o rośliny doniczkowe, które już mamy w naszych domach.

## ZROZUMIEĆ ROŚLINY

Utrzymanie roślin doniczkowych w dobrej kondycji wymaga przynajmniej ogólnej znajomości ich potrzeb. Wiosenną pielęgnację zaczniemy więc od przyjrzenia się posiadanym gatunkom i posegregowania ich według preferencji w stosunku do światła i wody. Dzięki temu łatwiej będzie dobrać odpowiednie stanowisko, podłoże czy częstotliwość podlewania. Jeśli mieliśmy do tej pory problemy z uprawą pewnych gatunków, to warto zacząć od małych kroków. Często sama zmiana stanowiska może okazać się rozwiązaniem, pamiętajmy jednak, by nie przestawiać roślin w fazie kwitnienia, gdyż może to skutkować zrzucając pąków. Przykładowo sukulentom powinno się zapewnić miejsce o dużym nasłonecznieniu, najlepiej o ekspozycji na południowy wschód, a podłoże, w którym rosną powinno być dobrze przepuszczalne. Należy podlewać je oszczędnie i dopiero wtedy, gdy ziemia przeschnie. Wilgotność podłoża wszystkich roślin doniczkowych możemy sprawdzić delikatnie wkładając palec w głąb ziemi. Na tej podstawie ocenimy, czy już wymaga ona nawodnienia, a do samego podlewania najlepiej używać odstanej wody. Roślinom domowym dostarczamy wodę nie tylko przez podlewanie, ale także przez zapewnienie

Rośliny doniczkowe w przestrzeniach biurowych czy w naszych mieszkaniach pozwalają nam na małe połączenie z naturą, zachwycając przy tym walorami dekoracyjnymi i różnorodnością. Marzec jest ważnym miesiącem dla miłośników roślin doniczkowych, ponieważ właśnie teraz przesadzamy rośliny, aby zdążyć przed początkiem wegetacji, nawozimy je, podcinamy i ukorzeniamy pędy.

im odpowiedniej wilgotności powietrza. Wrażliwe na tym punkcie begonie możemy postawić na podstawce wypełnionej keramzytem i zalanej wodą, co dzięki parowaniu zwiększy wilgotność powietrza wokół rośliny.

## PRZESADZAĆ CZY NIE

Młode rośliny wymagają przesadzenia co rok lub dwa, starsze natomiast co kilka lat. Jeśli nie pamiętamy, kiedy ostatnio wykonaliśmy ten zabieg, musimy ufać swojej intuicji, a na przyszłość prowadzić zapiski. Podpowiedzią może być sprawdzenie, czy korzenie rośliny przeraстаją doniczkę, bo jeśli tak się dzieje, to możemy być pewni, że potrzebuje ona przesadzenia. Zazwyczaj dobiera się doniczkę o rozmiar większą, na dnie której musimy umieścić materiał zapewniający drenaż – keramzyt lub potłuczone kawałki donic, jeśli chcemy wykorzystać przy tym zniszczony przedmiot. Istotny jest dobór podłoża odpowiedniego dla danego gatunku rośliny. Możemy je przygotować sami, mieszając ziemię z różnymi frakcjami, takimi jak piasek, perlit czy kora. Jeśli nie jesteśmy gotowi na taki krok, gotowe mieszanki często można kupić

w sklepach ogrodniczych lub w kwiaciarniach.

## NATURALNE NAWOŻENIE I ZABIEGI PIELĘGNACYJNE

W ciągu sezonu wegetacyjnego, czyli od wiosny do jesieni, rośliny powinniśmy nawozić. Miłośnikom naturalnych rozwiązań z pomocą przychodzi skórka banana. Wystarczy zalać ją ciepłą wodą i odstawić na kilkanaście godzin do trzech dni, a następnie podlać rośliny gotowym nawozem. Szczególnie pokochają go rośliny kwitnące ze względu na dużą zawartość fosforu i potasu. Rośliny doniczkowe o dużych, gładkich liściach mogą pokrywać się kurzem, który utrudnia przenikanie powietrza przez aparaty szparkowe znajdujące się w liściach. Aby temu zaradzić, możemy raz na miesiąc opłukać rośliny pod prysznicem lub przemyć liście miksturą z olejkiem neem. Trzy krople olejku i kroplę płynu do naczyń należy dodać do 500 ml wody. Przemywając liście tą miksturą pozbędziemy się kurzu, nabłyszczymy liście, a dodatkowo zabezpieczymy rośliny przed szkodnikami.

Wiktoria Szczygieł  
pracownia florystyczna Kosmosy  
@kosmosy\_

syoss

## WŁOSY PIĘKNE JAK Z SALONU



1  
IDEALNY  
KOLOR



2  
KOMPLEKSOWA  
PIELĘGNACJA



3  
MODNA  
FRYZURA

REKLAMA



# dziecko i pies

**Psy uczą nas empatii, szacunku i zrozumienia potrzeb innego gatunku. Dzięki zwierzętom mieszkającym w domach, na ludzkich twarzach częściej gości uśmiech i to właśnie opiekunowie zwierząt są bardziej odporni na stres – mówią o tym liczne badania naukowe. Jestem zwolenniczką tego, aby dziecko wychowywało się wraz z psem. Jednak aby ten duet był szczęśliwy, potrzeba wiele zrozumienia, cierpliwości i przede wszystkim zaangażowania rodziców.**

**P**rawie każde dziecko interesuje się psami, które widzi. Już mały brzdąc uśmiecha się, wyciąga w ich kierunku rączki lub biegnie co sił, aby móc dotknąć kogoś, kogo do tej pory znał tylko „z obrazka”. Warto zaznaczyć, iż dzieci mogą mieć odmienny, niezgodny z rzeczywistością pogląd na ten gatunek. Psy będące bohaterami filmów animowanych lub fabularnych są przeważnie wesołe, rozumieją wszystko, co człowiek do nich mówi, ba... same często mówią ludzkim głosem! I tego właśnie oczekują dzieci – mieć w domu pieska, bohatera filmowego. Rzeczywistość jednak jest inna. Pies, gatunek towarzyszący człowiekowi od wieków, jest przecież drapieżnikiem. Nie jest zabawką, która ma zakodowany pewien model zachowań. To istota myśląca, czująca i mająca wiele potrzeb, które jego opiekunowie powinni w pełni zaspokoić.

Co zatem począć, gdy dziecko marzy o radosnym przyjacielu i usilnie namawia rodziców na to, aby w domu zamieszkał pies? Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę, że dziecko nie jest i nie powinno być w pełni odpowiedzialne za żadne żywe stworzenie. I żaden pies nie powinien być nabyty dla dziecka. No, może z wyjątkiem pluszowego. W przypadku żywej istoty chęć sprawowania opieki i ponoszenia odpowiedzialności powinni deklarować rodzice. To właśnie im przypadnie dodatkowa rola – opiekunów psa. Dziecko jak najbardziej powinno być zaangażowane w opiekę nad psem, ale adekwatnie do swojego wieku. Wybór zabawek dla psa, koloru pościeli czy nawet smakołyków treningowych można

powierzyć małemu opiekunowi. Jednak odpowiedzialność za bezpieczeństwo – zarówno dziecka, jak i psa – leży po stronie rodziców. Do ich zadań będzie należał również nadzór nad relacją dziecko-pies. Budowanie poprawnej relacji wymaga czasu, jasnych zasad, zaangażowania i przede wszystkim wiedzy. Młody człowiek i pies pod żadnym pozorem nie powinni zostawać bez nadzoru osoby dorosłej. To sprawa bezpieczeństwa. Rodzic powinien przekazywać dziecku wiedzę w zakresie dbania o psa, wspierać i chwalić za nawet najdrobniejsze jego postępy. Powinien też wytłumaczyć dziecku, że pies ma prawo do spokojnego wypoczynku i gdy śpi nie należy go budzić ani też do niego w tym

czasie podchodzić. Wzajemny szacunek jest niezbędny w budowaniu poprawnej więzi. Kolejną ważną kwestią są spacer. Większość dzieci marzy o tym, aby samodzielnie wychodzić z psem na spacer lub chociaż trzymać w ręku smycz. W tym miejscu powiem NIE! Ten duet w otoczeniu, na które nie mamy wpływu, bez nadzoru osoby dorosłej może zakończyć się tragedią – zarówno fizyczną, jak i psychiczną. O ile mamy wpływ na to, co sami robimy, o tyle nie jesteśmy odpowiedzialni za decyzje innych osób. W miejscach publicznych, pomimo prawnego zakazu, wiele psów biega luzem, stwarzając potencjalne zagrożenie dla innych. Warto o tym pamiętać zanim

wydamy zgodę na spacer psa w asyście dziecka – nawet kilkunastoletniego. Jak zachowa się dziecko prowadzące psa na smyczy, gdy zniemacka podbiegnie swobodnie puszczonego psa? Najprawdopodobniej będzie starało się uniknąć tego spotkania i zacznie nerwowo szarpać smyczą lub też będzie chciało chronić swojego pupila biorąc go na ręce. Niestety, takie zachowania zwiększają prawdopodobieństwo tego, że między psami może wywiązać się bójka. Dziecko narażone jest wtedy na przypadkowe ugryzienie. Nawet jeśli rana zagoi się szybko, krzywda psychiczna pozostanie na długo. Nie warto ryzykować. Odpowiedzialność za wszystkie spacer leży po stronie dorosłych opiekunów psa. Bez wyjątku.



**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 wspólnie organizuje 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(ł) ze mną kot” (Wydawnictwo EMG).

REKLAMA

**Jordan\* CHANGE**

**NOWA SZCZOTECZKA Z WYMIENNYMI GŁÓWKAMI**

82%  
MNIEJ  
PLASTIKU

PAPIEROWE  
OPAKOWANIE



WYMIEN GŁÓWKĘ,  
NIE SZCZOTECZKĘ



ODŚWIEŻ  
I ZREGENERUJ  
SKÓRĘ TWARZY  
Z KOSMETYKAMI  
**natura**  
eko



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

# To jeszcze nie koniec!

Jeśli jesteś już po lekturze wszystkich artykułów w gazecie, możesz przekazać ją dalej. Przez rok podsuwaliśmy pomysły naszych Czytelników na recykling papieru, czyli naszego magazynu. Przypominamy – oto 5 rzeczy papierowych, których nie wyrzucamy do papieru, tylko do śmieci zmieszanych.

- 1 Opakowanie po jajkach – ma zbyt cienkie włókna, żeby zostać poddana recyklingowi.
- 2 Papier po kanapkach z plamami tłuszczu.
- 3 Papierowa torebka z plastikowym okienkiem.
- 4 Zużyta chusteczka higieniczna.
- 5 Opakowanie papierowej z jednej strony pokryte woskiem – np. po drożdżach lub maśle.

źródło: @kasia.ograniczamsie

kończy semestr na uczelni	6	używany do usuwania naczynek		kot w cętki		rodzinna lub socjalna		leczy gości	dzwonek w talii	montowany w samochodzie	odpreżenie w wonnej kąpiel		musi spłacić weksel		trafi do lamusa
						ma pierwszeństwo na drodze					cztery kwatery			4	Glik lub Stoch
np. pani dermatolog		... dikoprylowy w kremach		okrągła kluska	bada rodowody						10		stawowy, skorupiak		
łazik na kółkach				1	jednostka masy wynosząca ok. 50 kg	faza wyborów		13			imię siostry Jana Młynarskiego				
						romansowanie strzelisty pomnik					bokobrody, faworyty	z siostrą	19	węglowy okres w dziejach	
forma w galwanoplastyce	do rzes lub do włosów		owalna cyfra			... Minge, projektantka mody			rzeka i stan w USA	mamy zurnalistę	parkowy krzew				
			12		-karoten, prowitamina A					serwis w sieci o modzie i urodzie					
wielkość kartki		królestwo Odysa		Isaura z telefonu przywara							14		raz wyda kwiat na świat		profan, dyletant
pora zbioru zbóż				5	przesadnie wymalowana				organ dowodzenia						
pododdział rozpoznawczy	21	impreza handlowa				17	poprzednik Trumpa					strzelony z karrego			
					dobrze, gdy na lepsze	staroskandynawska opowieść			sekrety fachowca np. frontalny						
fabryczna		Staszewski ... Gerrard, wokalistka					ciapa	olej z niego ujednolica skórę			Marlon z „Ojca chrzestnego”	16	lotny cel strzelca		
15				miejsce startu Dedala i Icara		przełożony klasztoru	18		wolnomularz	poniżej karku					
glaukoma	dokumenty sądowe	w ręku górnik np. butapren						gdzie ... gdzie Krym	rzymski bóg miłości				groźna mina	7	dezynfekowana
					podłoga morza	imieniczka Lubosa		8		azjatycki krewniak karpia					
ścienny z poradami kosmetycznymi				3					cykliczny utwór muzyczny						
zamiłowanie, np. do kosmetykologii		bezbarny gaz palny				marsylskie z olejem laurowym		11		odprowadza płyny z organizmu				20	
9					halucynacja				kura znosząca jaja		2				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Prosimy o nadsyłanie rozwiązań krzyżówki wraz z pomysłem na artykuł o tematyce ekologicznej do magazynu „Natura”. Autorów najciekawszych propozycji nagrodzimy zestawami kosmetyków. Termin nadsyłania rozwiązań to 31.03.2023 r. Regulamin dostępny jest na stronie [www.klubnatura.pl](http://www.klubnatura.pl). Rozwiązania prosimy przysyłać za pośrednictwem formularza na stronie [www.klubnatura.pl/krzyzowka](http://www.klubnatura.pl/krzyzowka) lub listownie na adres redakcji: ul. Zbąszyńska 3, 91-342 Łódź.

# Bizuteria Verona

Pozwól sobie na przyjemność!

ZAWIESZKA  
złota  
429 PLN

NASZYJNIK  
stalowy  
z jadem  
1129 PLN

KOLCZYKI  
złote  
1129 PLN

KOLCZYKI  
złote z opalitami  
929 PLN

PIERŚCIONEK  
złoty z opalitem  
929 PLN

BRANSOLETKA  
stalowa  
z jadem  
129 PLN

## Verona®

Znajdź nas w salonach  
i na [Verona.pl](http://Verona.pl)



**nowość!**

# skimal

**Sprawdź  
najnowszą pielęgnację  
dla skóry naczyniowej**

**Mniej znaczy więcej.**



DOSTĘPNE TYLKO W DROGERIACH **natura**

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