

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 1
2022

10
pomysłów
na

EKO

POSTANO
WIENIA



SPOSOBY
NA SZCZĘCIE

HYGGE, SISU,
LAGOM, IKIGAI



BIAŁE
SZALEŃSTWO

Zimowe kurorty
nie tylko na narty

Organic
DANCE

Rozmowa
z Adamem
Adamonisem

ŚWIĄTECZNA AKCJA PRACOWNIKÓW Q22

THE GIVING TREE

Spełniliśmy marzenia warszawskich seniorów!



Ekologia i ochrona środowiska to (...) **NIE TYLKO** wielki przemysł, kopalnie i huty.

To także Twoje i moje **CODZIENNE GESTY**,
to Twoja i moja **KUCHNIA, ŁAZIENKA, GARAŻ, OGRÓD.**

TO WYBÓR przez Ciebie i przeze mnie środków
komunikacji, sposobu spędzania wolnego czasu

i taka **OCHRONA ŚRODOWISKA ZACZYNA SIĘ**
NAJBLIŻEJ: w tym pokoju, mieszkaniu, domu.

ERYK MISTEWICZ



ANNA SZELC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate

SPIS TREŚCI/NR 1/2022

- 04 Ekotrendy 2022
 - 08 Nasze akcje – Q22 dla seniorów!
 - 10 Papier w liczbach
 - 12 10 pomysłów na ekopostanowienia
 - 14 Domowe sposoby na zdrowie
-
- 18 Filozofia szczęścia: hygge, sisu, lagom, ikigai
 - 20 Organic dance
Wywiad z Adamem Adamonisem
 - 22 Domowe SPA
 - 24 Eyebar – karnawałowe stylizacje
 - 26 Fryzjerskie trendy 2022
 - 28 Naturalne wspieranie odporności
 - 29 Moda na refill
 - 30 Białe szaleństwo – zimowe kurorty
 - 32 Kultura: zaczytani
 - 34 Ekohoroskop



Wydrukowano na papierach **Munken Pure 120g/m² / Munken Pure 300 g/m²**.
Papiery mają certyfikat FSC, który świadczy o tym, że celuloza pozyskiwana
do produkcji papieru pochodzi z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony.

EDY TO RIAL

Czym zaskoczy nas ten rok? Choć na pewne rzeczy w życiu nie mamy wpływu, wiele z nich możemy zaplanować i mieć pod kontrolą. I do tego w nowym 2022 roku Was zachęcamy. Na łamach najnowszego wydania magazynu podpowiadamy, jak wprowadzić do swojego życia ekonawyki, które nie tylko sprawią, że będzie nam się żyło lepiej, ale zyska też na tym nasza planeta. Szukamy także odpowiedzi, jak zyskać pełnię zadowolenia z życia na co dzień. Może tkwi ona w jednej z filozofii, o których piszemy w artykule „Sposoby na szczęście”? Zwracamy się także ku naturze – to ona może często stanowić remedium na problemy zdrowotne i wsparcie odporności. Zapraszamy do lektury. Mamy nadzieję, że będzie ona źródłem inspiracji!

Produkcja: Valkea Media S.A.

ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redaktor prowadząca: Natalia Fryś

Redakcja: Rafał Kruhlik

Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek

Opracowanie graficzne: Anita Lerke

Zdjęcia: materiały prasowe, Shutterstock, unsplash.com

Podane ceny produktów mają charakter informacyjny

i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów,

w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść

ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez

podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmuje prawo

autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie

i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.



BIOOPAKOWANIA NASYCONE... NASIONAMI!

Plastikowe opakowania wielokrotnego użytku wciąż są ogromnym problemem na skalę światową, dlatego producenci sięgają po innowacyjne rozwiązania, które nie tylko ograniczają produkcję tworzyw sztucznych, ale i wpływają zbawiennie na środowisko. Przykładem takich działań jest zaprojektowane przez designerkę Pat Mangulabnan opakowanie „Sprout”. To innowacyjny, przyjazny środowisku projekt mający wpływ na wzrost i rozkwit lokalnej roślinności. Opakowanie wykonane z papieru powstałego z wyrzuconych liści ananasa jest w 100 % biodegradowalne. W materiale Pinyapel zatopione są nasionka roślin – mają one zachęcać konsumentów do... sadzenia opakowań po wykorzystaniu produktu. Aby zapewnić prawidłowe kompostowanie i sadzenie, do wykonania nadruku na nim użyto organicznego atramentu sojowego, a także jadalną owijkę ze skrobi lub ryżu. Choć tego typu opakowania to jeszcze rzadkość – to wyraźny trend w branży opakowań.

Źródło: Instagram @patmangu

01



EKO TRENDY 2022

BOX DO PRZESYŁEK WIELOKROTNEGO UŻYTKU

W dobie pandemii branża e-commerce dynamicznie się rozwija, a co za tym idzie – rynek opakowań przesyłek kurierskich i pocztowych wyraźnie się rozrasta. Odpowiedzią na te potrzeby jest LivingPackets „The Box”, czyli innowacyjne rozwiązanie wysyłkowe minimalizujące użycie kartonowych pudełek. Opakowanie wykonane z nadającego się do recyklingu spienionego polipropylenu może być używane aż tysiąc razy przed koniecznością wymiany, a do tego ma wbudowany GPS, dzięki któremu nadawca i odbiorca mogą mieć paczkę na oku przez cały czas. Zarządzanie boxem jest dziecinnie proste – do jego obsługi używamy dedykowanej aplikacji na smartfona. Zestaw LivingPackets „The Box” jest również wyposażony w wyświetlacz e-Ink, który zastępuje tradycyjną etykietę wysyłkową. Na swojej stronie internetowej firma wyjaśnia, że ostatecznym celem produkcji jest stworzenie gospodarki cyrkularnej opakowań.

Źródło: livingpackets.com



02

Q22

03

OGRANICZENIE ELEKTRONICZNYCH ŚMIECI – WYNAJEM SMARTFONÓW

Używanie bez kupowania – ten coraz silniejszy trend ma na celu ograniczenie generowania elektrośmieci. Stanowi to poważny problem na skalę światową – według danych ONZ co roku na całym świecie wytwarzane jest ponad 50 milionów ton elektroodpadów! Należy przy tym wspomnieć, że wyrzucanie elektroniki do zwykłych śmieci jest zagrożeniem dla środowiska. Z takich sprzętów mogą przenikać do środowiska niebezpieczne substancje. Coraz większa świadomość społeczeństwa powoduje, że rynek wynajmu smartfonów rośnie, a z roku na rok usługa będzie zyskiwała na popularności – także z powodu optymalizacji kosztów.

Źródło: bnpparibas.pl

BIODEGRADOWALNE MASKI

Towarzyszą nam w życiu codziennym od niemal dwóch lat i nic nie wskazuje na to, by coś miało się w tej kwestii zmienić. Niestety, bo to ogromne obciążenie dla środowiska – szacuje się, że tylko w minionym roku do mórz i oceanów trafiło ponad... półtora miliarda jednorazowych masek wykończonych tworzywami sztucznymi. Oznacza to, że w warunkach naturalnych będą rozkładać się setki lat. Zdaniem ekologów, przykładowo, w Morzu Śródziemnym może być aktualnie więcej masek niż... meduz. Dlatego tak istotne jest stosowanie biodegradowalnych produktów ochronnych. Przykład? Holenderska projektantka Marianne de Groot-Pons stworzyła maski Marie Bee Bloom z papieru ryżowego, który wypełniają nasiona kwiatów łąkowych. Jeśli zostaną zakopane, wyrosną z nich kwiaty! Biodziałania są popularniejsze także na skalę światową. Na rynku chińskim, który należy do grona największych eksporterów maseczek, coraz liczniej pojawiają się maski z polilaktydu pozyskiwanego ze skrobi kukurydzianej i słomy zamiast włókna. Źródło: mariebeebloom.com



05



04

DOMOWY KOMPOSTOWNIK

Niewielki kompostownik w niedużym mieszkaniu? Tak! Coraz odważniej na rynku pojawiają się designerskie biorozwiązania, czego doskonałym przykładem jest „ReGreen”, czyli kompaktowe urządzenie dla tych, którzy szukają sposobu kompostowania w domowych warunkach. Przyrząd działa w taki sam sposób jak młynek do kawy. Umieszczamy w nim niewielkie odpady organiczne i obracamy korbę, by rozdrobnić je na niewielkie kawałki. Wykonany z metalu i wzmocniony szkłem kompostownik tłumi nieprzyjemne zapachy i zapobiega rozmnażaniu się robaków. Odpady organiczne trafiają do urządzenia od góry, a korbka umożliwia mielenie i proszkowanie odpadów na drobny mak, co przyspiesza proces kompostowania. Wystarczy kilka tygodni, by odpady organiczne zamieniły się w bogate składniki odżywcze, a suchy kompost był gotowy do nawożenia doniczkowych roślin.

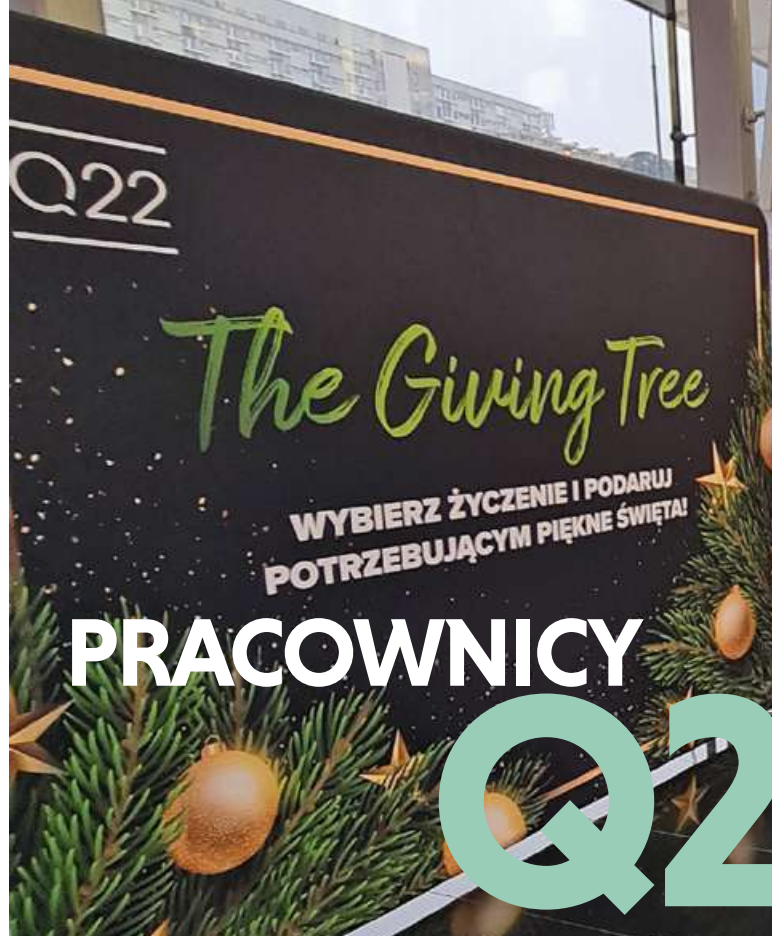
Źródło: competition.adesignaward.com/design



Q22



EKO
PROJEKCIJA



PRACOWNICY

Q22

SPEŁNILI

MARZENIA

SENIORÓW

Q22 we współpracy z Fundacją Prometeusz dla Seniorów w grudniu 2021 roku przygotowało świąteczną akcję pod hasłem „The Giving Tree”. W lobby biurowca pojawiła się okazała choinka z wyjątkowymi ozdobami. Na drzewku zawieszono 100 bombek, w których ukryte były życzenia podopiecznych fundacji. Dzięki wspaniałej postawie pracowników biurowca i chęci niesienia przez nich bezinteresownej pomocy osobom potrzebującym udało się spełnić marzenia warszawskich seniorów.



22 kolejny raz zdecydowało się wesprzeć w okresie przedświątecznym podopiecznych Fundacji Prometeusz dla Seniorów. Stołeczna organizacja charytatywna od lat pomaga emerytom, osobom starszym i pozbawionym dostatecznych środków do życia. Pracownicy fundacji starają się zorganizować seniorom produkty spożywcze czy artykuły gospodarstwa domowego, które często trudno jest zakupić z otrzymywanej przez nich emerytury. Aby czas świąt kojarzył się z miłymi wspomnieniami dla podopiecznych fundacji, w Q22 zorganizowano akcję „The Giving Tree”. 6 grudnia 2021 roku w głównym lobby budynku postawiono bożonarodzeniowe drzewko, na którym zawieszono przezroczyste bombki z listami życzeń od seniorów.



100 świątecznych upominków przygotowanych przez pracowników Q22, przekazano seniorom w prezencie.

Pracownicy Q22 mogli wybrać dowolną ozdobę z choinki i spełnić wylosowane w ten sposób marzenie. Każdy więc miał szansę choć na chwilę zmienić się w prawdziwego Świętego Mikołaja i zrobić dobry uczynek. Pracownicy mogli wziąć udział w akcji samodzielnie lub zrobić to wspólnie z rodziną, przyjaciółmi czy kolegami i koleżankami z biura. Akcja charytatywna trwała do 17 grudnia. Pracownikom biurowca udało się spełnić wszystkie marzenia podopiecznych fundacji. Wielu z nich do pięknie zapakowanych prezentów dołączało także własnoręcznie napisane listy z życzeniami, czym sprawili jeszcze większą radość osobom starszym, często samotnym. Wszystkie zgromadzone podarunki zostały przekazane przez Q22 na kilka dni przed Wigilią do Fundacji Prometeusz dla Seniorów.

Serdecznie dziękujemy za Państwa udział w akcji. Zespół Q22



54% papieru i tektury używanych w produkcji pochodzi z recyklingu.



Kartony można poddawać recyklingowi **do 10** razy.

PAPIER W CZASIE PRZETWARZANIA TRACI ZA KAŻDYM RAZEM NA JAKOŚCI, PONIEWAŻ WŁÓKNA CELULOZOWE STAJĄ SIĘ CORAZ KRÓTSZE, ALE MOŻLIWE JEST JEGO NAWET **6-krotne przetwarzanie** (3-4 RAZY BEZ ZNACZNEGO POGARSZANIA PARAMETRÓW).

72% papieru jest poddawane recyklingowi w Europie, co odpowiada **1,2 mln ton.**



PAPIER w LICZBACH

Przeciętny pracownik branży finansowej **zużywa średnio ok. 1 kilograma** papieru... dziennie.

10

DZIĘKI JEDNEJ TONIE ZEBRANEGO I PRZETWORZONEGO PAPIERU ZYSKUJE SIĘ TYLKO SUROWCA, ŻE MOŻNA **ocalić od ścięcia 17 drzew.**



Gdyby zebrać cały zużyty w roku papier, można byłoby wybudować **4-metrowy papierowy mur**, który ciągnąłby się **od Nowego Jorku do Kalifornii.**



Trzeba zużyć
5 litrów
wody,
żeby wyprodukować
1 kartkę papieru w formacie A4.



22% zużytego
papieru nie może zostać ponownie
wykorzystane. To np. papier toaletowy
czy tapeta.



Żeby wyprodukować papier, potrzeba
dwa razy więcej
energii elektrycznej,
niż do zrobienia plastikowej torby.

W 2018 ROKU
EUROPA ZEBRAŁA ŚREDNIO
56,5 mln ton
PAPIERU Z ODZYSKU,
ZUŻYWAJĄC OKOŁO
48,5 mln ton
NA WŁASNĄ PRODUKCJĘ.

W EUROPIE WŁÓKNA
PAPIERU SĄ PONOWNIE
WYKORZYSTYWANE ŚREDNIO
3,5-KROTNIE, PODCZAS GDY
średnia
światowa
wynosi tylko
2,4.

PAPIER PRODUKOWANY JEST
Z WYKORZYSTANIEM PROCESU
RECYKLINGU Z MNIJSZYMI
STRATAMI ENERGETYCZNYMI
- OSZCZĘDNOŚĆ ENERGII
WZGLĘDEM PRODUKCJI
PAPIERU Z DREWNA
wynosi 65%.

Jedno drzewo produkuje
tlen
potrzebny do życia
trzem osobom.

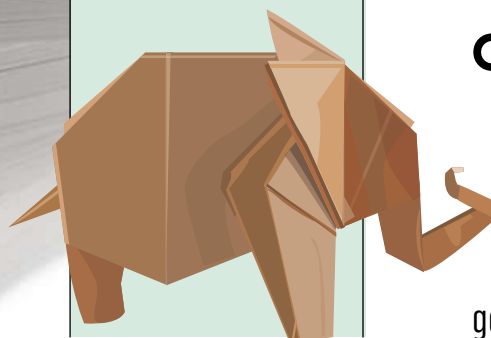
Aż **14%**
ze wszystkich
wycinanych na świecie
drzew
służy do produkcji papieru.



Każdy człowiek
zużywa rocznie
około
50 kilogramów
papieru.

Z jednego ściętego
drzewa można zrobić
ponad
8000
kartek A4.

Podczas gdy
czytasz ten wpis,
wyprodukowanych
zostaje
199 ton
papieru.



Gdybyśmy poddali recyklingowi
połowę papieru obecnego na świecie,
uratowalibyśmy przed wycięciem
20 milionów
akrów lasów.

Od **1950** roku
do dziś powierzchnie
lasów wzrosły
o 30%,
dzięki zrównoważonej
gospodarce leśnej w Europie.

10

Stały się już tradycją. Początek roku inspiruje do postanowień, dzięki którym chcemy zmienić swoje życie na lepsze. Gdy powiążemy je z ekologią, będą służyły nie tylko nam, ale i planecie.

POMYSŁÓW NA

EKO POSTANOWIENIA



1 Będę segregować śmieci.

Jeśli do tej pory tego nie robiłeś, to najwyższy czas zacząć. Segregacja odpadów zarówno w domu, jak i w pracy to obowiązek każdego z nas. Producenci prześcigają się w wymyślaniu wielokomorowych koszy do odpowiedniego rozdzielania śmieci. Wszystko po to, żeby nieustannie zwiększać procent odpadów poddawanych recyklingowi.



2 Bidon będzie zawsze ze mną.

Mamy to szczęście, że warszawska kranówka nadaje się do picia. Dlatego nie ma potrzeby kupowania wody w plastikowych butelkach, które generują olbrzymie ilości odpadów z tworzyw sztucznych. Dzięki własnemu bidonowi możemy też zrezygnować z plastikowych kubków na kawę czy herbatę, którą bierzemy na wynos.



3 Imprezy zorganizuję bez plastiku.

Często przygotowując przyjęcia czy grille na powietrzu stawiamy na wygodę i korzystamy z jednorazowych naczyń. Już od jakiegoś czasu powszechnie dostępne na rynku są talerze, kubki czy sztuczki wykonane z biodegradowalnych materiałów, takich jak np. trzcina cukrowa.



4 Na każde zakupy spożywcze pójde z listą...

Ponad połowa Polaków przyznaje się do wyrzucania jedzenia. Gdy pyta się o przyczynę marnowania żywności, wskazywane jest przekraczanie daty przydatności, zepsucie się produktów czy przyrządzenie zbyt dużej ilości jedzenia. Sposobem, dzięki któremu możemy tego uniknąć, jest chodzenie na zakupy z wcześniej przygotowaną listą. Jeśli zaś za dużo ugotujemy, zawsze możemy przekazać posiłek potrzebującym w jadalniach bądź lodówkach społecznych.



5 ... i własną torbą!
Rozkład plastikowych toreb trwa od kilkudziesięciu do kilkuset lat. Odkad dwie dekady temu zachłysłaliśmy się łatwym rozwiązaniem, jakim są foliówki, zdążyły one zanieczyścić całą planetę wraz z morzami, oceanami i lasami. Płócienna torba to ich doskonała alternatywa – zajmuje bardzo mało miejsca, jest wytrzymała i niezwykle praktyczna.



6 Jedzenie na wynos będą kupować w biodegradowalnych pojemnikach.
Coraz więcej firm cateringowych i restauracji oferuje dania na wynos w opakowaniach stworzonych z tektury czy trzciny cukrowej. Jeśli regularnie zamawiasz posiłki, Twój wybór ma wielkie znaczenie.



7 Oszczędzę pieniądze na wodzie i energii.
Istnieje wiele sposobów na ograniczenie zużywanej w domu wody. Zakręcanie jej podczas mycia zębów albo wybieranie prysznica zamiast kąpieli to jedno z nich. Co do oszczędzania energii, to wystarczy, że wymienimy standardowe żarówki na diody LED, będziemy gotować pod przykrywką lub po skończonym ładowaniu urządzenia elektrycznego wyciągniemy ładowarkę z gniazdka.



Głęboka zmiana nie przychodzi z dnia na dzień. By ekopostanowienia towarzyszyły Ci już na stałe, przydatna okaże się siła nawyku. Zaczynij od małych kroków. Ustal, na czym najbardziej Ci zależy i powtarzaj tę czynność regularnie!



8 Zakupy online będą robić ekologicznie.
Oznacza to, że nie wybierzesz ekspresowej dostawy. Dłuższy termin pozwala sprzedawcom i firmom logistycznym na efektywniejsze zaplanowanie przekazania towaru. Wybieraj także dostawę do punktu odbioru. Dzięki temu kurier nie musi objeżdżać wielu miejsc i generuje mniejszy ślad węglowy. Pamiętaj, żeby kupować w sklepach, które pakują produkty ekologicznie.



9 Nauczę się asertywnie odmawiać tego, czego nie potrzebuję.
Chodzi tu o niepotrzebne gadżety, próbki czy ulotki, a także o potwierdzenia z terminalów płatniczych, dodatkowe saszetki cukru w kawiarni i oferowane w sklepach żywności. Stopniowo ćwiczone odmawianie wytreningujemy do perfekcji z korzyścią dla środowiska.



10 Zainspiruję bliskich do ekologicznych postanowień noworocznych.
To świetny sposób na szerzenie dobrych nawyków i zachęcanie do zmian, wskutek których zyskują zarówno ludzie, jak i planeta!

Proste, naturalne i znane od wieków – to sposoby, dzięki którym utrzymamy wysoką odporność bez skutków ubocznych dla organizmu.

DOMOWE SPOSOBY NA ZDROWIE

Gdy na aptecznych półkach pojawiają kolejne rodzaje leków na przeziębienie, my coraz częściej wolimy sięgać po naturalne sposoby kuracji i zapobiegania chorobom, znane już dobrze naszym babciom przynajmniej od kilku pokoleń. Wzrastająca świadomość sprawia, że chcemy minimalizować ilość substancji chemicznych, którymi faszerujemy swój organizm. Zamiast kolejnej tabletki wybieramy tradycyjne metody, dzięki którym wzmacniamy układ odpornościowy i wszelkie przeziębienia czy wirusy rzadziej nas się czepiają.



MLEKO Z CZOSNKIEM I MIODEM

Choć może to połączenie nie każdemu wydaje się atrakcyjne, to działanie gorącej mikstury ma wysoką skuteczność w leczeniu kataru, kaszlu, bólu gardła i osłabienia organizmu. Czosnek to jeden z najsilniejszych naturalnych antybiotyków, podobnie jak miód, a skomponowane z mlekiem dobrze się wchłaniają i szybko stawiają na nogi kuracjusza.



SKŁADNIKI:

- szklanka mleka
- łyżka miodu naturalnego
- ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE:

Mleko podgrzej razem z masłem do temperatury ok. 50 stopni Celsjusza, zamieszaj, aż masło się rozpuści. Zdejmij z ognia, dodaj miód oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Napój należy pić na ciepło, najlepiej tuż przed snem.



NAPAR Z IMBIRU

Wykazuje działanie antybakteryjne i przeciwwirusowe. W medycynie ludowej stosowany był także jako środek na mdłości. Niesamowicie cenną właściwością leczniczą naparu z imbiru jest jego działanie przeciwzapalne, a co za tym idzie również przeciwbólowe. Dostarcza on organizmowi witaminy C, A, K, E, B9 i makroelementy, takie jak żelazo, potas i fosfor.



SKŁADNIKI:

- dwa korzenie imbiru
- cytryna
- 500 ml wody
- dwie łyżki miodu

PRZYGOTOWANIE:

Imbir obierz ze skórki i pokrój na cienkie plasterki. Zagotuj wodę. Sparz cytrynę, a następnie pokrój ją w półplasterki. Do szklanek włóż imbir i cytrynę, a następnie zalej wszystko gorącą, ale nie wrzącą wodą. Przykryj napar talerzykiem i zostaw na kilka minut. Na koniec dodaj miód i wszystko dokładnie wymieszaj, naciskając łyżeczką na cytrynę. Jeśli masz ochotę wypić imbir chłodny, dodaj do niego także miętę.

SYROP Z CEBULI

Z powodzeniem zastąpi rozmaite, apteczne preparaty przeznaczone do leczenia bólu gardła i kaszlu. Ponadto doskonale wzmacnia odporność przez wysoką zawartość związków mineralnych, takich jak fosfor, magnez, krzem oraz cynk. Pozwalają one skutecznie pokonać infekcję. Oprócz tego syrop z cebuli rozrzedza krew, zapobiegając tworzeniu się zakrzepów, i wspomaga pracę wątroby.



SKŁADNIKI:

- dwie duże cebule
- dwie łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę posiekaj, przełóż do słoika i zasyp cukrem. Odstaw na kilka godzin, aż puści sok. Następnie miksturę przecedź i pij dwa razy dziennie po jednej łyżce.



ROSÓŁ

Powszechnie znana i lubiana zupa nie tylko świetnie smakuje. Jest sprawdzonym lekiem na wszelkie przeziębienia i osłabienie organizmu. Działanie rosółu pomaga w łagodzeniu stanów zapalnych, chorobach jelit, przy słabych kościach i stawach, a nawet odżywczo wspiera skórę. W procesie gotowania rosółu z kości uwalniana jest cysteina, która ma właściwości ułatwiające odkrztuszanie zalegającej w oskrzelach wydzieliny, dzięki czemu łatwiej się nam oddycha. Co więcej, substancje zawarte w rosolu działają przeciwzapalnie. Hamują gromadzenie się białych krwinek i tworzenie procesów zapalnych w górnych drogach oddechowych.



JAK UGOTOWAĆ LECZNICZY ROSÓŁ?

- Gotowanie zacznij od lodowatej wody i gotuj bardzo powoli.
- Im wolniej ścina się białko, tym więcej smaku i walorów zdrowotnych w rosole.
- Gotuj na bardzo małym ogniu 5-6 godzin.
- Przyrządź rosół również na kościach szpikowych, nie na samym mięsie oraz na elementach zawierających chrząstki, ponieważ wpływają one bardzo korzystnie na właściwości zdrowotne rosółu.
- Wywar gotuj z dodatkiem cebuli i czosnku.

ZAKWAS Z BURAKÓW

Jest źródłem cennych witamin i składników mineralnych, w tym łatwo przyswajalnego żelaza, a także betaniny (antyutleniacz), związków antocyjanowych, kwasu mlekowego i probiotyków. Lista jego właściwości zdrowotnych jest długa. To między innymi wspieranie odporności, skracanie czasu trwania infekcji, dodanie energii i poprawa koncentracji. Buraki mają niską zawartość sodu i tłuszczu, są dobrym źródłem kwasu foliowego, a tym samym wspierają zdrowie psychiczne i emocjonalne.



SKŁADNIKI:

- 1 kg buraków
- 1/2 główki czosnku przekrojonej w poprzek
- 6 liści laurowych
- 8 ziaren ziela angielskiego
- 25 ziaren pieprzu czarnego
- 2 łyżeczki soli
- ok. 1,5 l wody

PRZYGOTOWANIE:

Wyszorowane buraki pokrój jak najcieńiej. Pamiętaj, aby użyć rękawiczek. Czosnek przekrój w poprzek. Po kolei dodaj wszystkie składniki do szklanego lub ceramicznego słoja. Następnie wlej wodę pod samą nakrętkę, może być ciepła/gorąca, przyspieszy to proces kwaszenia. Dobrze jest również dociśnąć czymś składniki zakwasu, aby żaden składnik nie wystawał ponad powierzchnię. Zapobiega to pojawieniu się pleśni. Tak przygotowany „zestaw” odstaw w spokojne miejsce z dala od dzieci lub kotów, najlepiej w ciemne, zimne miejsce. Domowy zakwas z buraków gotowy jest po 10-14 dniach.





Q22



EKO
LIFESTYLE

SPO SOBY

Jak osiągnąć spokój i psychiczną równowagę oraz cieszyć się z życia każdego dnia? Zabieramy Was w podróż w poszukiwaniu szczęścia! Gdzie? Do położonych na północy krajów, w których mieszkańcy wiedzą satysfakcjonujące życie, mimo nie zawsze korzystnych warunków pogodowych. Ale nie tylko oni chwytają dzień – do grupy zadowolonych narodów należą też Japończycy. Poznajcie filozofie, które pomogą Wam znaleźć balans!

NA SZCZĘŚCIE



HYGGE



cie jest łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące. „Hygge przybiera wiele form i postaci – każdy może rozumieć je po swojemu. Przypomina kompas naprowadzający nas na chwile szczęścia, których nie da się kupić” – pisze we wstępie do książki „Hygge. Duńska sztuka szczęścia” jej autorka Marie Tourell Sørenberg. **Może to być poranna kawa wypita w spokoju przed intensywnym dniem, wieczorny relaks z książką w pachnącym pomieszczeniu, czas spędzony w samotności na ulubionych czynnościach.** Istota hygge tkwi w stworzeniu atmosfery i jakości. Jest alternatywą szybkiego życia i pędu za karierą. To życie tu i teraz – w zgodzie ze swoimi potrzebami, słuchaniem siebie i docenianiem najmniejszych rzeczy.

DROBNE PRZYJEMNOŚCI

To hasło na przestrzeni ostatnich lat zyskało na popularności nie tylko w całej Europie, w Polsce, ale rozkochało w sobie Amerykanów, którzy pragnęli coś zmienić w swoim postrzeganiu codzienności. Chociaż „hygge” jest słowem pochodzenia norweskiego, oznaczającym dobrostan i przyjemności, to hasłem tym określa się filozofię szczęścia o duńskim rodowodzie. Duńczycy, nazywani najszczęśliwszym narodem świata, w licznych przewodnikach i poradnikach zdradzają sekretną receptę na czerpanie radości z możliwości współczesnego świata. **A ona tkwi w... dostrzeganiu prostych rzeczy, które przytrafiają się nam każdego dnia. Zamiast na to, co wzniosłe, zwracają uwagę na drobnostki, pielęgnują przytulność, patrzą na życie z dystansem i pełną świadomością.** Nie bez przyczyny dla Duńczyków ważna jest rutyna, czyli wypracowane dobre nawyki uwzględniające przyjemności. Dzięki rytuałom ich ży-





LAGOM

TAJEMNICA RÓWNOWAGI

„Nie za dużo, nie za mało. Tak... w sam raz” – usłyszymy od każdego Szweda wyznającego idee lagom. One płyną w ich żyłach! Ten spopularyzowany przez mieszkańców Skandynawii lifestyle za cnotę uznaje umiejętność znalezienia balansu i kultywuje umiarkowanie w każdym aspekcie życia – od wystroju wnętrz przez styl ubioru aż po spożywane posiłki. **Wszystko zgodne z lagom dalekie jest od przesady, przepychu i nadmiaru, tak powszechnych we współczesnym, skomercjalizowanym świecie.** Autorzy pięknie wydanej książki „Lagom. Szwedzka sztuka życia” zwracają uwagę na to, że dzięki wprowadzeniu reguł rządzących tą filozofią zmniejszymy negatywny wpływ na środowisko (każdy Szwed zastanawia się dwa razy zanim wyrzuci coś do śmieci), poprawimy równowagę między pracą, a życiem osobistym, będziemy bardziej świadomi i zaczniemy funkcjonować w zdrowszych, pełniejszych relacjach. Wyważone podejście pozwoli nam żyć pełniej i bardziej satysfakcjonująco.

Inspiracje



SISU

SZTUKA WYZWAŃ

Wytrwałość, upór, odwaga, siła woli – ten miks słów zawarty w jednym fińskim słowie „sisu” jest także określeniem coraz popularniejszej na świecie filozofii codziennego życia mieszkańców Finlandii. Kraj od lat zajmuje wysoką pozycję w rankingach zadowolenia z życia, a sposobem na szczęście żyjących w nim ludzi jest umiejętność... hartowanie ciała i ducha.

Dużą popularnością w social mediach cieszy się morsowanie, czyli zimne kąpiele w lodowatej wodzie. I właśnie te praktyki idealnie korespondują z ideą sisu – mimo wyzwań i przeciwności losu, czerpać szczęście z ich wykonywania. Jednym z filarów filozofii jest też obcowanie z naturą – spacerować po lesie, spędzanie czasu w otoczeniu drzew, a nawet... przytulanie się do nich. Choć dla wielu brzmi to niedorzecznie, badacze udowodnili, że ta praktyka, podobnie jak morsowanie, realnie redukuje stres i zmęczenie, a nawet może chronić przed depresją! „Sisu jest źródłem tego, co nazywam mentalnością działania – pełnym odwagi nastawieniem, z jakim podchodzimy do wyzwań, które przed nami stoją. Sisu to taki sposób życia, w którym aktywnie przekształcamy te wyzwania w sposobności” – pisze w swojej książce „Odnaleźć Sisu” jej autorka Katja Pantzar.



IKIGAI

SIŁA MOTYWACJI

„Ikigai może kompletnie odmienić życie. Może je wydłużyć, poprawić zdrowie, przynieść szczęście i satysfakcję, zmniejszyć stres” – czytamy w przedmowie do książki „Ikigai. Japońska sztuka szczęścia” Ken Mogi. Azjatycka filozofia wszechobecna w życiu Japończyków pomaga znaleźć spełnienie i radość we wszystkim, co nas spotyka. Samo słowo „ikigai” po japońsku oznacza „powód, dla którego warto rano wstać z łóżka”. **To motywacja, impuls do działania, by żyć mądrze, czuć się spełnionym i dostrzegać radość w każdym aspekcie codzienności.** Filozofia bazuje na pięciu filarach: zaczynaniu od małych rzeczy, uwalnianiu swoich potrzeb, tworzeniu harmonii i trwaniu w niej, sprawianiu sobie drobnych przyjemności, życiu tu i teraz. Gdy osiągniemy podstawy ikigai, nasze życie zyska nową jakość, pełną spokoju i balansu. Jak podkreślają Japończycy, choć filozofia ma lokalne korzenie i jest wpisana w ich kulturę, ma uniwersalny charakter – może wykraczać poza granice państwa. Nie ma bowiem jednego systemu wartości ani religijnych wskazówek. Ikigai potęguje wewnętrzną intuicję, wpływając na stopniowe i umiarkowane zmiany.

19

ZAKOCHAJ SIĘ W ŻYCIU...

DZIĘKI **ORGANIC**
NIC DANCEADAM
ADAMONIS

20



▲
AKTOR, TANCERZ, TRENER,
MEDIATOR. TWÓRCA
AUTORSKIEJ METODY
ORGANIC DANCE.

Czuje się Pan bardziej aktorem czy tancerzem?

Nie czuję, że gdzieś jestem „bardziej”. Obie te profesje są dla mnie ważne, ponieważ ruch taneczny mam we krwi, a aktorstwa ciągle się uczę. W obu tych dziedzinach nieustannie coś odkrywam i doświadczam nowych rzeczy.

Czym jest Organic Dance?

To moja autorska metoda pracy z ciałem, która powstała już 10 lat temu. Przez różnego rodzaju narzędzia – relaksujące ciało, otwierające umysł i napełniające duszę – doprowadzam do organicznego ruchu, który drzemie w każdym z nas. W trakcie zajęć skupiamy się na uświadamianiu sobie tego, co w nas się dzieje, zdobywaniu umiejętności reagowania, akceptowania i słuchania sygnałów płynących z ciała. Dzięki temu powstaje nowa jakość ruchu, która wewnątrz nas uruchamia szereg pozytywnych procesów

i wpływa na nasze dobre samopoczucie. Dużo osób pyta, czy Organic Dance to taniec? Tu nie ma kroków i choreografii. Uczymy się jakości ruchu, odkrywamy siebie, reagujemy na swoje stare nawyki i dzięki temu pozbywamy się wielu blokad. Jesteśmy tu i teraz.

Do kogo skierowane są warsztaty? Czy Organic Dance jest tylko dla kobiet?

Zarówno, jeśli chodzi o zajęcia stacjonarne w Warszawie, jak i warsztaty wyjazdowe nie określamy płci uczestników. Każdy z nas pragnie się rozwijać, a w środku przecież jesteśmy tacy sami. Na moich zajęciach jest dużo pań, ale są również panowie czy małżeństwa, które chcą coś wspólnie przeżywać.

Skąd pomysł na Organic Dance?

Zawsze poszukiwałem czegoś, co byłoby odpowiedzią na to, co się dzieje wewnątrz nas i na zewnątrz. Inte-

resuje mnie człowiek – zarówno jego nieskończone możliwości, jak i ograniczenia – dlatego uważam, że idealną przestrzenią do podróżowania w tej materii jest ciało i ruch. Po wielu latach zajmowania się tańcem w zamkniętej formie, zacząłem szukać m.in. autorских metod w Polsce i w Europie, skupiających się na otwartości, relaksie, elastyczności czy partnerstwie. Liczne przebyte warsztaty, projekty u najlepszych trenerów w Hiszpanii czy Belgii doprowadziły mnie do miejsca, w którym powiedziałem sobie „ok, to już czas, żeby stworzyć coś niestandardowego”.

Co dają Panu, a co uczestnikom warsztaty Organic Dance?

Uczestnicy zajęć odkrywają po prostu siebie. Odnajdują marzenia przykryte kurzem codzienności, nabierają pewności siebie, poznają nowe narzędzia do regeneracji, zyskują gotowość do zmiany w życiu. Mógłbym tak wymieniać długo, ponieważ każdy przychodzi z czymś innym i coś innego wynosi. Dzięki tej praktyce odkrywam możliwości tych wszystkich osób. Za każdym razem sięgam dalej, bo człowiek to materia ciągle niezgłębiona, która wciąż mnie zaskakuje.

Czy Organic Dance to sposób na relaks?

Jak najbardziej. Dla tych, którzy zaczynają i potrzebują się odciąć od codzienności, relaksować się w ciele i głowie, stworzyliśmy specjalne zajęcia Openness (w każdy poniedziałek o 18:15) w Studio Oddaj Ciężar w Warszawie. Pozbywanie się napięcia w ciele, lekkość, nowa jakość ruchu czy inspirowanie – to wszystko jest sposobem na relaks.



Zapraszamy na zajęcia Openness w każdy poniedziałek o 18:15 w Studio Oddaj Ciężar w Warszawie, na ul. Kijowskiej 11.



Czy są jakieś przeciwwskazania do przychodzenia na warsztaty?

Problemy natury medycznej mogą być jedynym przeciwwskazaniem. Ćwiczymy na podłodze, kładziemy się, oddajemy ciężar swojego ciała. Wszystkie ćwiczenia można wykonywać w bardzo lekkiej formie, więc jeżeli lekarz nie zaleci inaczej, ja innych przeciwwskazań nie widzę.

Jak udaje się Panu godzić zajęcia aktorskie z prowadzeniem warsztatów?

W moim życiu zawsze dużo się dzieło, ale to właśnie jestem cały ja. Jeśli z czegoś zrezygnuję, to mój ład w chaosie się zepsuje (śmiech). Jedno uzupełnia drugie i są to sfery wbrew pozorom do siebie bardzo podobne. Dzielę się sobą zarówno na scenie, jak i jako praktyk na sali. Doświadczam czegoś nowego na deskach teatru i odkrywając możliwości uczestników warsztatów. Nie byłbym w stanie zrezygnować z żadnego z tych zajęć.

Co jest dla Pana najważniejsze w Organic Dance?

To, że mogę robić to, co kocham. Kiedy widzę u uczestników zajęć najpierw low battery, a potem rozpiera ich energia, to jest moim paliwem.



Jak odpoczywa Adam Adamonis?

Mam małe rytuały, które mnie relaksują. Czasem wystarczy znaleźć kilka minut dla siebie w ciągu dnia, nawet jak bierzesz prysznic, pijesz kawę czy wychodzisz na spacer z psem. Chodzi o to, żeby w każdym momencie swojego życia złapać chwilę, która pozwoli Ci się zatrzymać.

O czym marzy Adam Adamonis?

Marzę, by stworzyć miejsce zgodne z moimi wartościami, w którym będzie panowała dobra energia. Oczywiście musi być tam wysoka sala warsztatowa, bliskość natury i pyszne jedzenie. Mam nadzieję, że już niebawem będę mógł Was tam zaprosić.

Kolejny zimowy dzień, bez nadziei na wiosenne ocieplenie, skutecznie może obniżać nastrój. Doskonałym sposobem na chandrę spowodowaną pogodą będzie... zorganizowanie domowego SPA!

Gdy słyszymy o weekendzie w SPA, oprócz luksusowej przestrzeni i profesjonalnych zabiegów, przed oczami pojawia się nam także spora suma pieniędzy, jaką musielibyśmy wydać, aby sprawić sobie tę błogą przyjemność. Dobra wiadomość jest taka, że wyjątkowy nastrój i kompleksową pielęgnację całego ciała można wykonać w domowym zaciszu za pomocą kilku prostych kroków. Dlatego, jeśli zorganizowanie spontanicznego wyjazdu na cały weekend jest dla Ciebie niemałym wyzwaniem bądź nie chcesz znacząco uszczuplać oszczędności, sprawdź, jak oddać się chwili głębokiego relaksu bez wychodzenia z domu.

DOMOWE SPA

Jeśli Twoja łazienka nie prezentuje się podobnie do wnętrza z katalogu, wykorzystaj moc detali, które wprowadzą do niej nastrojowy klimat.

Oczywiście, bez świec i olejków eterycznych się nie obejdziesz. Oprócz tego warto zastosować aromatyczne kadzidelka wnoszące do pomieszczenia intrygującą woń. W zależności od pożądanego efektu zastosuj odmienne zapachy, np. lawenda ukoji skołataną nerwy, drzewo sandałowe przeniesie Cię w wyobraźni do egzotycznych krain, a bergamotka pozwoli na pełniejszy relaks. Zadbaj też o odpowiednią oprawę muzyczną. Dobrym pomysłem są odgłosy natury lub alternatywnie utwory z kategorii chillout, smooth jazz czy po prostu Twoja ulubiona muzyka.

Świeca
Jo Malone
London/
Douglas 329 zł



Świeca Mokosh/Douglas 81,49 zł

Po kilkunastu minutach rozkoszowania się leżeniem w ciepłej wodzie przechodzimy do obowiązkowego punktu pielęgnacji, czyli peelingu.

Najlepiej wybierać te naturalne – solne, kawowe lub z dodatkiem owocowych ekstraktów. Złuszczają stary naskórek, rozjaśniają skórę i sprawiają, że staje się miękka i przyjemna w dotyku. Ten zabieg doskonale przygotowuje ciało do zaabsorbowania substancji odżywczych zawartych w kremach i olejkach. Po wyjściu z kąpieli zastosujemy również maskę na twarz. Cera pod wpływem temperatury i wilgotności ma rozszerzone pory, co sprzyja wchłonięciu witamin i minerałów zawartych w maseczce. Wybierz tę odpowiednią dla siebie, która spełni potrzeby Twojej skóry – nawilżającą, odżywczą lub liftingującą.

Eliksir do ciała
Mokosh/
Douglas 69 zł



Maska do twarzy
Nacomi/
Hebe 39,99 zł



Peeling do ciała
Ziaja 18,45 zł



Sól do kąpieli
Totpa/Douglas
7,99 zł



Serum do twarzy
Resibo/Hebe
129,99 zł



Puder do kąpieli Stara Mydlarnia/Hebe
22,99 zł



Żel pod prysznic Ziaja
12,29 zł

Kompleksowa pielęgnacja zawsze powinna zacząć się od porządnego oczyszczenia skóry.

Zanim rozpoczniemy odprężającą kąpiel, pamiętajmy o dokładnym zmyciu twarzy (niezależnie od tego, czy był na niej makijaż). Najlepiej sprawdzą się tutaj żele i mlecza oczyszczające, a także płyny micelarne. Następnie możemy przejść do przygotowywania wanny i delektowania się zabiegami. Do wody, oprócz płynu do kąpieli, możemy dodać również olejki eteryczne. Ważne, aby nie była ona zbyt gorąca. Dzięki temu ciśnienie zbyt szybko się nie obniży i unikniemy sytuacji, w której zamiast relaksu najwyżej uśniemy w wannie. W czasie kąpieli warto nałożyć na włosy regenerującą maseczkę i zabezpieczyć je ręcznikiem, ponieważ ciepło wspomaga wchłanianie dobroczynnych składników. W ten sposób upieczemy dwie pieczenie na jednym ogniu.

Okres zimowy kojarzy nam się z karnawalem. Obecnie większość imprez odbywa się w gronie znajomych i przyjaciół, parkiet zastąpiła nam podłoga w salonie, a DJ to playlista ze Spotify. Pomimo tego, że stawiamy na kameralne spotkania, to nie zmienia faktu, że chcemy wyglądać dobrze i tak samo się czuć.

**JEŚLI ZIMA TO KARNAWAŁ,
A JAK KARNAWAŁ TO**

IDEALNA

STYLI

ZACJA

z Eyebar

24

Zastanawiasz się, co jest najmodniejsze w tym sezonie i chcesz poczuć się wyjątkowo? Koniecznie odwiedź Eyebar i skorzystaj z usług profesjonalistek! Stylistki Eyebar podpowiedzą, co wybrać, aby wyróżnić się na karnawalowej domówce.

W imprezowym looku odstawiamy stonowane palety, a sięgamy po rozświetlacze i wszelkie brokaty. W karnawale łączymy świetlistą, błyszczącą cerę z migoczącym okiem i mocno zaznaczonymi ustami. Odważniejszym dziewczynom zaproponujemy kolor na powiekach. Gwarantujemy, że makijaż utrzyma się przez całą noc, gdyż pracujemy na profesjonalnych, najwyższej jakości produktach.

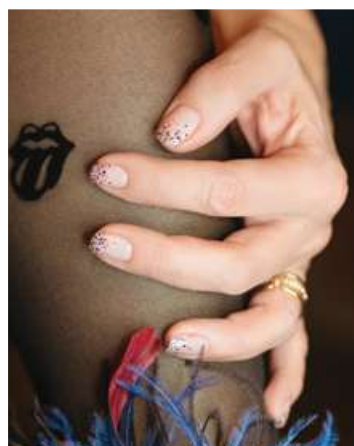
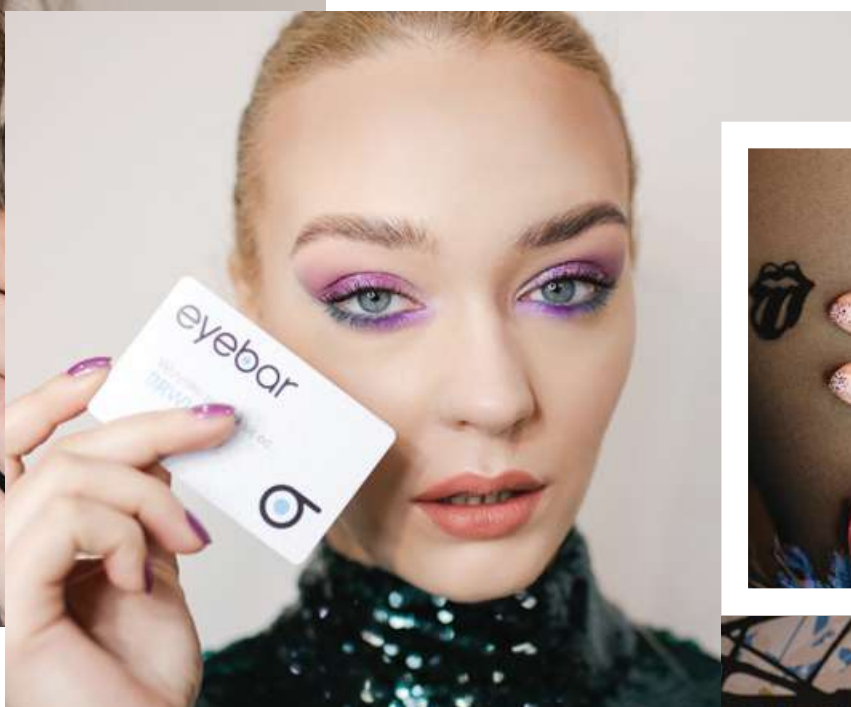


Olśniewające usta

Wyraziste, mocno podkreślone usta z pewnością zapadną w pamięć i zachęcą do pocałunków. Jak je wyczarować? Tu stawiamy na kolor. Nieważne, czy wybierzesz matowe pomadki, czy świejące, kolorowe błyszczki. Pamiętaj, stawiając na czerwoną klasykę, zawsze będziemy wyglądać dobrze.



Brokaty i sypkie cienie oraz pigmenty najlepiej trzymają się powieki, gdy nałożymy je na specjalne, lepkie bazy, idealne do tego typu produktów!

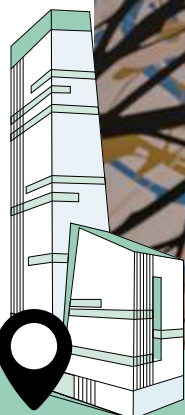


Migoczące spojrzenie

W karnawale trzeba błyszczeć, dlatego stawiamy na rozświetloną cerę. Rozświetlacz nakładamy na kości policzkowe i pod łuk brwiowy. Błyszczące cienie aplikujemy na powiekę. W karnawale możesz pozwolić sobie na doklejone kępki, sztuczne rzęsy i kolorowe tusze. Jeśli jednak jesteś zachowawcza i stawiasz na naturalność, umów się wcześniej na laminację rzęs, która pogłębi Twoje spojrzenie, a przy okazji odżywi włoski. Pamiętaj – błysk w karnawale to absolutny must have!

Błyszcząca rama oka...

Czemu nie? Przy mocno podkreślonym oku i rozświetlonej twarzy wystarczy, że wyszczotkujesz brwi i pociągniesz je specjalnym produktem do stylizacji. Taki magiczny kosmetyk znajdziesz w Eyebar – BROW Oil – już od 59 zł z kartą Eyebar. Nie jesteś odważna i nie lubisz glossy brow? Zaakcentuj delikatnie brwi kredką ALL ABOUT eyeBROW i wyczesz je w ulubionym kierunku. Pamiętaj – najważniejsze, żeby były perfekcyjnie wystylizowane, dzięki czemu otworzysz swoje spojrzenie!



SALON EYEBAR
AL. JANA PAWŁA II 22
I PIĘTRO
EYEBAR.PL



Paznokcie to Twoja biżuteria

Biżuteryjne ozdoby są obowiązkowe, ale pamiętaj, że wybierając połyskujące lakiery, sprawisz, że Twój manicure będzie tworzył niezwyklej ozdobe dłoni. Brokatowe lakiery i zdobienia na paznokciach dodadzą Twojej karnawałowej stylizacji szyku. Najnowsza kolekcja OPI Celebration dostępna w salonach Eyebar to pełna gama soczystych, mieniących się kolorów z delikatnymi drobkami.



SALON NOWE TRENDY 2022

Początek nowego roku to idealny moment na zmiany na naszej głowie.

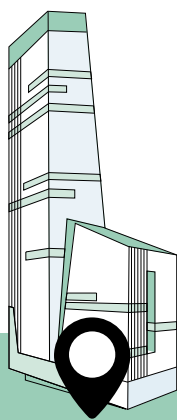
Zdecydowanym hitem roku 2022 są tak zwane **Money Piece** oraz **Teasy Lights**. Money Piece to nic innego jak mocne rozświetlenie włosów przy samej twarzy, zwłaszcza na przedziałku.

Takie refleksy mogą występować zarówno w wyrazistej, jak i delikatniejszej formie. Można je wykonać praktycznie na każdym odcieniu włosów. Taka koloryzacja rozświetli cerę, doda całej fryzurze świeżości oraz objętości.

Koloryzacja Teasy Lights to nietypowe połączenie bałajażu z klasycznymi pasemkami. Efekt na włosach, jest bardzo naturalny, ponieważ wychodzą bezpośrednio od ich nasady. Dzięki temu dodają głębi pierwotnemu odcieniowi naszych włosów. To delikatna forma refleksów, może mniej odważna, ale tworzy efekt optycznego zagęszczenia fryzury i wygląda tak, jakby to słońce samoistnie rozświetliło pojedyncze kosmyki.

W 2022 roku również zdecydowanie będą dominować klasyczne blondy, ogniste rudości oraz chłodniejsze brązy z domieszką kawowych, karmelowych oraz kakaowych refleksów.

Podczas karnawału będą królować ponadczasowe fale w różnym wydaniu, eleganckie kuczki, a przede



NASZ SALON MIĘCI SIĘ
NA 1. PIĘTRZE
WIEŻOWCA Q22.
JESTEŚMY OTWARTY
OD PONIEDZIAŁKU
DO PIĄTKU
W GODZINACH:
8:00- 20:00
ORAZ W SOBOTY
OD 10:00 DO 18:00.



▲ MARIUSZ STAWSKI, SALON FRYZJERSKI D&M STAWSKY

wszystkim ozdoby do włosów (w czarno-złotym odcieniu): spinki, wyraziste gumki oraz opaski. Śmiało można powiedzieć, że w nadchodzącym roku to będzie najmodniejsza oprawa dla naszych włosów. Jeśli chodzi o ozdobne gumki, tutaj najlepiej postawić na wyrazisty kolor dopełniający cały nasz outfit. Pamiętajmy również, że najpiękniejsze włosy to te zdrowe. Odpowiednia ich pielęgnacja w okresie zimowym, kiedy bardzo tego potrzebują, pozwoli nam cieszyć się pięknymi, odżywionymi włosami przez cały rok.

Zastanawiacie się, na jaką koloryzację postawić w najbliższym roku?

Zapraszamy do naszego salonu na bezpłatną konsultację, podczas której specjaliści wykonają analizę kolorystyczną, dobrać fryzurę oraz optymalną pielęgnację dla Waszych włosów.



Jeśli Twoje włosy nie są w najlepszej kondycji, to znak, że należy zadbać o odpowiednią pielęgnację. Zabiegi nawilżą i zregenerują je oraz przywrócą im sprężystość i blask.

Zima to czas rozgrzewania, ciepłych napojów i posiłków. Jest to recepta na wspieranie odporności organizmu w tej wymagającej porze roku. Warto wspomóc się produktami, które proponuje natura.

NATURALNE WSPIERANIE ODPORNOŚCI



Podejście holistyczne

Do pełnego zdrowia fizycznego i psychicznego potrzebna jest równowaga pomiędzy stanem ciała, umysłu i ducha. Tak można rozumieć definicję zdrowia WHO, wedle której to nie tylko brak choroby czy ułomności, ale pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Patrząc holistycznie, żeby wzmacniać odporność, trzeba brać pod uwagę te wszystkie zmienne i zadbać o dietę, aktywność fizyczną, redukcję stresu i zachowanie rytmu dobowego.

W zupach moc

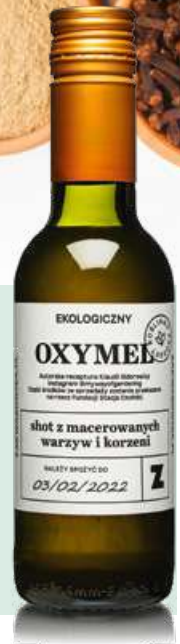
Człowiek jest częścią natury, więc bardzo istotne jest, żeby swoje odżywianie dopasować do pory roku. Ciepłe, długo gotowane posiłki to podstawa. Najlepszym przykładem takiego dania są zupy mocy. Brzmi tajemniczo, ale wszyscy je znamy – to... rosoly. I właśnie takie długo gotowane wywary są doskonałym, rozgrzewającym posiłkiem. Osoby niejedzące mięsa gotują zupy mocy tylko na bazie warzyw. Do takich zup dobrze jest dodać nasiona kopru włoskiego, kilka ziarenek kardamonu, jałowca, owoce głogu oraz glony i grzyby.

Przyprawy rozgrzewają

Pikantne przyprawy, takie jak chili, suszony imbir, różne rodzaje pieprzu, dodane w małej ilości do potraw też spełniają rozgrzewającą rolę. Tutaj ważne jest równoważenie tych ostrych przypraw majerankiem, oregano, lubczykiem, cząbrem i tymiankiem. Przykładem, gdzie w rozsądnej ilości zastosujemy te przyprawy, są pieczone warzywa. To sposób na pyszne wykorzystanie wszystkich dostępnych teraz korzeniowych warzyw.

OXYMEL – CO TO JEST?

To naturalny napój przygotowany na bazie macerowanych w żywym occie jabłkowym pięciu roślin zaliczanych do tak zwanych naturalnych antybiotyków. Są to: chrzan, imbir, cebula, czosnek i oregano. Te warzywa i zioła stosowane są od dawien dawna w zwalczaniu wielu zakażeń. Niszczą patogeny, oszczędzając jednocześnie „dobre” bakterie, niezbędne w jelitach do obrony immunologicznej. To bezpieczny, naturalny napój korzystający z siły natury, dlatego nasz organizm odbiera go naturalnie, a nie tak, jak syntetyczne środki. Dostępna jest też wersja Oxymelu z dodatkiem nukleotydów, który ma wspaniałe właściwości regeneracyjne.

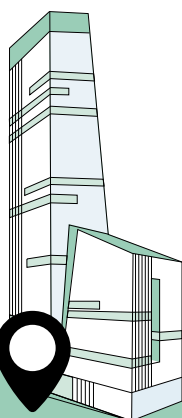


Te pieczone mogą być dodatkiem do głównego dania lub doskonałym daniem kolacyjnym.

Teraz rządzą kiszonki

Naturalnymi sposobami na przedłużenie trwałości bogactwa warzyw i owoców w cieplejszych porach roku jest suszenie, zasalanie lub kiszenie. Produkty fermentowane i kiszonki to prawdziwi mocarze wspierający odporność. Odżywiają i dostarczają bakterii probiotycznych. Zakwasy warzywne są pełne przeciwutleniaczy, witamin i składników mineralnych. Ważne, aby z kiszzonek korzystać regularnie w swojej diecie. Istotne jest ekologiczne pochodzenie fermentowanych składników. Podstawowy i znany dobrze zestaw – ogórki i kapusta kiszona – został wzbogacony o szeroką dostępność innych kiszonych warzyw, zakwasów, kimchi. Jedną z nowych propozycji jest Oxymel. Jak wspierać odporność zimą? Natura i nic więcej!

Autorka: Agnieszka Kaniewska
Ekspert ds. zdrowego odżywiania Organic Market



ORGANIC MARKET
AL. JANA PAWŁA II 22
ORGANIC24.PL

MODA NA RE FILL



Mniej opakowania, więcej produktu – w zgodzie z ideą less waste producenci kosmetyków decydują się na rozwiązania ograniczające ilość generowanych plastikowych opakowań. Całe szczęście! Produkty do uzupełniania to silny trend i nowa jakość w branży beauty. Małe zmiany wpływają na świat!

5R



refuse
odmawiaj



reduce
ogranicz



reuse
użyj ponownie



recycle
segreguj



rot
kompostuj

Wielkie koncerny w służbie planecie

Skoro gigant L'Oréal stawia na wymienne pojemniczki swoich kremów, opcję ponownego napełnienia perfum wprowadzają światowe marki, jak choćby Armani czy Dior, a na czasie są kosmetyki kolorowe w wydaniu refill, to znak, że rynek urodowy się zmienia. Producenci z sektora beauty dają nam wybór, proponując wymienne wkłady. Dlaczego? Bo mniej ważą, zajmują też mniej miejsca w trakcie transportu i w magazynach, do tego opakowania często pochodzą z recyklingu lub same są łatwe do przetworzenia. A wszystko to robią z myślą o planecie i stosowaniu małych kroków, by ograniczyć produkcję plastiku i związane z nią zanieczyszczenie środowiska.

Praca od podstaw... lokalnie

Nie tylko największe brandy stawiają na refill kosmetyków. Także polskie marki coraz prężniej działają w zakresie redukcji śmieci. Przykładem może być Yope, firma oferująca kosmetyki i środki czystości. Mamy tu do wyboru dwa rodzaje butelek – plastikowe z recyklingu lub szklane, które można napełniać niedużymi opakowaniami uzupełniającymi, redukującymi zużycie plastiku o 70 % lub skorzystać z większych domowych napełniaczy. Na rynku pojawiły się też punkty napełniania SWAAP, działające podobnie do automatu z kawą – są one umieszczane w sklepach zero waste i... w dużych sieciach drogerijnych (rozwią-

zanie proponuje nie tylko Yope, ale także marka Only Bio). Do ekologicznych rozwiązań zachęca też choćby Flos-Lek znany z kremów ze świetlikiem. Proces produkcji kosmetyków marki, dzięki nowej technologii, realnie ogranicza emisję CO₂ do atmosfery. Kremy umieszczane w szklanych słoiczkach i butelkach mają wewnątrz łatwo wymienne wkłady. Dzięki temu rozwiązaniu do środowiska trafia o 80% mniej plastiku!

Od less waste do... zero waste

A może pójść o krok dalej i... ograniczyć śmieci do zera? To możliwe! Ideę propagują sklepy zero waste, gdzie znajdziemy produkty bez opakowań, kupimy tylko taką ilość, jaka jest nam niezbędna i będziemy mieli możliwość zapakowania rzeczy do własnych pojemników. Sklepy ograniczające produkcję śmieci mają więcej zalet – sprawdzimy w nich zapach czy konsystencję przed zakupem, a często nawet przetestujemy produkt. W tego typu miejscach kupimy i kosmetyki, i ekologiczną żywność, i środki czystości.

KLUCZ DO ZERO WASTE

1. Naucz się mówić „nie”!
2. Stawiaj na minimalizm – zredukuj rzeczy, których nie potrzebujesz w swoim życiu.
3. Zamień jednorazówki na artykuły wielokrotnego użytku.
4. Napraw albo kup używane.
5. Sprawdź czy masz swobodny dostęp do recyklingu.
6. Wdróż system kompostowania dostosowany do swoich potrzeb.

BIAŁE SZALEŃSTWO

Stoki narciarskie, na których panuje iście alpejski klimat, odpoczynek od miejskiego zgiełku i miejscowe atrakcje – sprawdź, gdzie warto się wybrać podczas zimowego urlopu.



JAWORZYNA KRYNICKA

To szczyt w Beskidzie Sądeckim znajdujący się w Krynicy-Zdroju, w którym każdy dzień spędzisz aktywnie na stoku. Jedną z niezwykłych atrakcji tego miejsca jest podróż koleją gondolową – widoki na malownicze Beskidy zapierają dech w piersiach. Trwa ona zaledwie siedem minut, jednak narciarze i snowboardziści pokonują ją przynajmniej kilka razy dziennie. Po dniu białego szaleństwa warto wybrać się na poszukiwania śladami Nikifora, artystycznego samouka należącego do najwybitniejszych malarzy-prymitywistów XX wieku. Oprócz tego koniecznie spróbujmy miejscowych wód uzdrowiskowych, które dodadzą nam energii na następne dni. Z pewnością nie ma tu miejsca na nudę.



30

02

BIAŁKA TATRZAŃSKA

Miejsce przeznaczenia dla miłośników białego szaleństwa – spędzenie weekendu w Białce Tatrzańskiej i zdobycie jednego ze szczytów Tatr to jedno z lepszych doświadczeń, jakie możemy sobie zafundować zimą. Trasy narciarskie objęte są karnetem Tatrzy Ski – możemy więc wybierać spośród kilku ośrodków. Górską rzeką Białką nadaje się do uprawiania sportów ekstremalnych (kajakarstwo górskie i spływy pontonowe). Jeśli nie należysz do miłośników mocnych wrażeń, wybierz się do kompleksu basenów termalnych Terma Bania. Woda termalna parku wodnego pozyskiwana jest z głębokości 2500 metrów i ma temperaturę około 80 stopni C. Dach kompleksu pokryty jest roślinnością, co pogłębi odprężające działanie kąpeli.



KURZA GÓRA

Jedyne takie miejsce na... Mazurach! Kurza Góra to całoroczny obiekt mieszczący się w Kurzętniku w powiecie nowomiejskim. Można tu suszować na trzech oświetlonych, zróżnicowanych trasach, dostosowanych zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Największy ośrodek narciarski w północnej części Polski oferuje nie tylko atrakcje dla zimowych sportowców. Park rozrywki dla najmłodszych zapewni najlepszą zabawę pociechom. Na lodowisku o powierzchni 800 m² wykręcimy niejednego piruet. Za to w tutejszej restauracji zaspokoimy wilczy głód po pełnym aktywności dniu. Inaczej mówiąc – to doskonale miejsce na spędzenie zimowych wczasów z całą rodziną!

03



PIWNICZNA ZDRÓJ

To położona nad malowniczymi zakolami Popradu uzdrowska miejscowość w województwie małopolskim. Tym, którzy uciekają od miejskiego zgiełku i tłumów, poleca się stacja narciarska Kokuszka, gdzie miłośnicy białego szaleństwa będą mieć więcej tras dla siebie. Dzieciaki także znajdą tu mnóstwo radości – zjeżdżanie po śniegu na pontonie czy harce w zimowym parku zabaw nie będą miały końca. Po intensywnym dniu na stoku możemy wybrać się na wycieczkę na Słowację, gdzie 30 km od Piwnicznej-Zdroju znajdują się gorące źródła termalne.

04

WISŁA

Rodzinna miejscowość Adama Małysza to magiczne miejsce, które pokochają amatorzy zimowych atrakcji. Na nartach czy snowboardzie można tutaj zjeżdżać na trasach Nowej Osady, Soszowa i Stożka Wielkiego. Fani niekwestionowanego mistrza skoków narciarskich mogą ominąć zwiedzania i odkrywania miejsc, które są mu bliskie. Stoki są zróżnicowane pod względem zaawansowania, dlatego w Wiśle spełnią się zarówno mali, jak i duzi. To też dobre miejsce dla początkujących, więc jeśli szaleństwa na śniegu są dla Ciebie nowością, w tej miejscowości z przyjemnością postawisz pierwsze kroki w nauce jazdy. Odwiedź perłę Beskidu Śląskiego i ciesz się zimą w najlepszym wydaniu.



05

31



Lektury o samorozwoju, zdrowiu i nauce zajmują coraz więcej miejsca na półkach w księgarniach. Na jakie książki poprawiające jakość życia warto zwrócić uwagę? Podpowiadamy!

32

ROZWÓJ OSOBISTY

**MAGIA PLANOWANIA**

Podtytuł „12 kroków do zmiany życia” sugeruje, że to lektura, dzięki której poznamy nawyki znacząco polepszające naszą organizację, a co za tym idzie – także jakość naszej codzienności. W przygotowanym przez Jakuba Czarodzieja notesie kreatywnym znajdziemy nie tylko wskazówki, jak radzić sobie z rzeczywistością, inspirację czy motywację do działania, lecz także „energie, która pomoże osiągnąć sukces”. Autor krok po kroku pomaga zapanaować nad czasem.

FILOZOFIA DLA ZABIEGANYCH

W ciekawy sposób wydane minikompendium wiedzy nasycone ilustrowanymi piktogramami może być traktowane jako przyjemny przerwany w ciągu intensywnego dnia. W „Małej księżeczce o wielkich ideach” znajdziemy najważniejsze myśli i prądy filozoficzne okraszone barwnym, przystępnym językiem i z dużą dozą poczucia humoru. Ta pozycja będzie znakomitą drogowskazem dla początkującego amatora filozofii. Urzeka prostotą, zwięzłością i erudycją.



JAK ZAŻYWAĆ ZIMNYCH KĄPIELI, ABY WSPIERAĆ CAŁY ORGANIZM

„Morsowałeś?” – to hasło za sprawą instagramowej popularności stało się obiektem szyderstw twórców memów. Żarty, żartami, ale zimne kąpiele m.in. znacząco wpływają na nasz układ odpornościowy, korzystnie oddziałują na krążenie... Ponadto zwiększają radość życia, a nawet przynoszą ulgę w bólu! Susanna Søbereg, autorka książki „Brr”, podpowiada, jak w bezpieczny sposób zostać marsem oraz pomaga przygotować się do pierwszego zanurzenia w zimnej wodzie.



NATURALNIE I ZIOŁOWO

Zdrowe odżywianie jeszcze nigdy nie było tak proste. Agnieszka Cegielska, znana ze zdrowego trybu życia presenterka i propagatorka idei slow life, w bardzo przystępnej formie proponuje nam na łamach swojej nowej książki „Naturalnie i zdrowo” aż 60 przepisów na pyszne ziołowe potrawy, wzmacniające organizm i polepszające nastrój. Znajdziemy w niej pobudzające koktajle, krzepiące zupy i lekkie dania, które pozwalają wyciszyć się przed nocnym odpoczynkiem.

SŁOWIAŃSKIE BOGINIE ZIOŁ

W dobie rozwijającego się prężnie przemysłu farmaceutycznego coraz częściej mówi się o dobroczynnych właściwościach zawartych w naturze. Książka Joanny Laprus „Słowiańskie boginie ziół” to istna skarbnica wiedzy dotycząca ziół, które znajdziemy w naszym lokalnym otoczeniu, i naturalnych metodach leczenia. Książka nasyciona jest wieloma informacjami o właściwościach i korzystnym działaniu roślin. Nie brak w niej też ciekawostek i receptur. A wszystko to okraszone przyjemnymi dla oka ilustracjami i szkicami!



21 LEKCJI NA XXI WIEK

„Czy sztuczna inteligencja zastąpi ludzi? Czy da się uniknąć katastrofy ekologicznej? Jak będzie wyglądać świat zmodyfikowanych biotechnologicznie ludzi? Czy demokracja przetrwa? Czy terroryści sięgną po broń jądrową? Czy rynek będzie decydował o wszystkim?” – zastanawia się na łamach książki jej autor Yuval Noah Harari. I stara się zdiagnozować współczesne problemy, prognozuje zagrożenia i rozważa, jakie możliwości daje nam niedaleka przyszłość. Fascynująca lektura.



HELGOLAND. ZNACZENIE KWANTOWEJ REWOLUCJI

Włoski fizyk i pisarz, Carlo Rovelli, autor bestsellerowych książek „Tajemnica czasu” i „Rzeczywistość nie jest tym, czym się wydaje”, w zwięzły i przystępny sposób opowiada o jednej z najbardziej zdumiewających teorii na świecie – mechanice kwantowej. Książka „Helgoland” będzie odpowiedzią na frapujące nas pytanie, czym ona tak właściwie jest. Warto bliżej poznać tę ideę wyznaczającą nowy kierunek w myśleniu o strukturze rzeczywistości.



BARAN

W lutym Mars – planeta działania – będzie tworzyć do Twojego znaku kwadraturę, dlatego spodziewaj się, że na Twojej drodze staną awanturnicy i osoby, które będą chciały zablokować Twoje działania. To dla Twojego popędlivego temperamentu nie lada wyzwanie. Wykorzystaj ten fakt, żeby zawalczyć o swoje ekologiczne przekonania. Jesteś wojownikiem i aktywistą, który potrafi jeszcze raz zorganizować akcję uświadamiania, jak należy segregować śmieci. Czy pudełko po pizzy nadaje się do ponownego przetworzenia? Czy kapsel od butelki jest stalowy, czy aluminiowy i co z tego wynika? Do jakiego pojemnika wrzucać karton po soku? Dlaczego nie warto pić kawy w kubkach na wynos? A co zrobić z ich pokrywkami? Co jeszcze należy wiedzieć o recyklingu? Odpowiedz sobie i innym na te pytania. Z dniem 7 marca razem z Marsem w Wodniku osiągniesz maksimum skuteczności.



BYK

W lutym planety będą dla Ciebie łaskawe. Mars, a także Wenus, przemierzając znak Koziorożca i tym samym tworząc do Twojego znaku aktywizujące trygony, zachęcą Cię do tego, żebyś zrobił porządkę w swoim przepastnym domostwie. Byku, wiadomo, że jesteś materialistą. Lubisz dobrą jakość przedmiotów, które nieprzerwanie gromadzisz. Jeszcze zanim przyjdzie wiosna, zrób porządkę na strychu i w szafach, także podziel się swoimi skarbami z innymi. Mars i Wenus to planety, które otwierają na innych ludzi, Koziorożec patronuje porządkowaniu spraw. W marcu odpocznij, bo kwadratury tych planet sprawią, że będziesz musiał zająć się swoją formą fizyczną. Postaw na mało forsującą aktywność fizyczną na tonie natury.



BLIŹNIĘTA

W zimowym horoskopie Bliźniąt najważniejsza data to 4 lutego, kiedy Merkury – patron Waszego znaku – wyjdzie z retrogradacji, czyli pozornego ruchu wstecznego. Kiedy retrograduje, utrudnia komunikację z innymi, uniemożliwia rozpoczęcie nowych projektów, opóźnia realizację celów. Bliźnięta, jesteście świetnie w przekazywaniu informacji, słowo zarówno pisane, jak i mówione jest Waszym orężem. Zaczniacie przygotowywać jakąś publikację, choćby e-booka lub opracujecie webinar na temat globalnego ocieplenia lub innego gorącego tematu ekologicznego. Początek wiosny będzie idealnym momentem, żeby wyjść z tym do świata.

eko horoskop



RAK

Raku, jesteś pierwszym, który wrusza się losem potrzebujących pomocy zwierząt i działa w fundacjach. W lutym rozpoczną się przedpremierowe pokazy poruszającego filmu „Duch śniegów” w reżyserii dokumentalistki Marie Amiguer. To zapis wyprawy na tybetański płaskowyż jednego najbardziej znanych fotografów przyrody – Vincenta Munier, któremu towarzyszy francuski pisarz i podróżnik Sylvain Tesson. Przez kilka tygodni eksplorują oni tamtejsze dzikie tereny w poszukiwaniu narażonej na wymarcie i nieprzystępnej pantery śnieżnej. Koniecznie wybierz się na ten film i wykorzystaj trygon Jowisza do Twojego Słońca, żeby zorganizować zbiórkę pieniędzy dla śnieżnych panter na wielką skalę. Jowisz to planeta bogactwa i rozgłosu. Czego się nie dotkniesz, zamieni się w złoto.



LEW

Lwie, jesteś urodzonym maksymalistą, który uwielbia luksus, a styczniowa retrogradacja Wenus – opiekuńki finansów – oraz szalejąca inflacja mogły Cię zmusić do zaciśnięcia pasa. To pewnie wzbudziło – delikatnie pisząc – Twoje święte oburzenie. Nie wściekaj się jednak, tylko zacznij uczyć się minimalizmu – to będzie dobre dla Twojego rozwoju i dla planety. Zwłaszcza Lwy z drugiej dekady znaku za sprawą nieprzyjemnych tranzytów – opozycji Saturna i kwadratury Urana – mogą odczuwać skutki kryzysu. Zrób z tej cytryny lemoniadę – jeśli bardzo kuszą Cię zakupy, skorzystaj z ostatnich dni wyprzedaży, ale potem niech przyświeca Ci przykazanie – nie kupuj! Jesteś z natury hojny, to będzie prezent dla środowiska.



PANNA

Jesteś najbardziej ekologicznym znakiem zodiaku – świadoma, preferująca zdrowy styl życia, wrażliwa na krzywdę innych, oszczędna, wyedukowana. Tylko brać z Ciebie przykład. Jesteś też skromna i nie lubisz pchać się na afisz, a szkoda, bo Twoja wiedza może pomóc innym żyć bardziej w zgodzie z naturą. Z badań i symulacji naukowców opracowujących raport „EAT-Lancet” wynika, że dzięki fleksitarianizmowi, czyli diecie ograniczającej jedzenie mięsa, można nie tylko zmniejszyć ślad węglowy, emisję gazów cieplarnianych, zapewnić zrównoważony rozwój, ale również zapobiec milionom przedwczesnych zgonów. Jowisz, który przemierza teraz znak Ryb, tworząc do Twojego znaku opozycję, nie pozwoli Ci siedzieć w ulubionym drugim rzędzie. Jesteś urodzoną dietetyczką, opracuj jadłospis fleksytariański i upowszechnij go w internecie.



WAGA

Wago, styczniowa retrogradacja Wenus w kwadraturze do Twojego znaku mogła pozbawić Cię przyjemności częstych spotkań z ludźmi, bywania na wernisażach i wyprzedazowych szaleństw. Wiadomo, że jesteś damą, która lubi dobrze i modnie wyglądać, i dbasz o siebie, żeby zrobić wrażenie na innych. W lutym zarówno Wenus, jak i Mars będą jeszcze zmuszać Cię do tego, żebyś bardziej izolowała się, niż brylowała na salonach. Może to i dobrze – Omikron przecież szaleje. Ten czas wykorzystaj na oczyszczenie organizmu – i tak nie podbijesz świata, więc przynajmniej pozbadź się toksyn. Co powiesz na kilka dni terapii sokowej lub dietę interwałową? Marzec przyniesie Ci już odmienną aurę – Wenus i Mars przejdą do Wodnika i pozwolą wrócić do życia wśród ludzi. Razem z wiosną postaw na bliskość i autentyczne relacje.



STRZELEC

Urodziłeś się po to, żeby propagować wielkie idee, nieść kaganek oświaty, znosić ograniczenia umysłu. Uwielbiasz podróże i to dalekie. Inne kultury przyciągają Cię jak magnes. Do Nepalu czy Tybetu można jednak lecieć tylko samolotem, a nie jest to ekologiczny sposób podróży. Pierwszy problem środowiskowy związany z lotnictwem to jego negatywny wpływ na klimat. Gdyby przyjąć sektor lotniczy jako jedno państwo, to byłby w pierwszej 10-tce w kategorii największych emitentów gazów cieplarnianych. W sumie na koniec 2018 roku wyemitował blisko 900 milionów ton CO2! Planujesz ferie na Zanzibarze? Białka Tatrzańska Cię nie kręci? Przemyśl to. Byłeś kiedyś nad polskim morzem zimą? Jest pięknie i spokojnie. Wiadomo, jesteś ekstrawertykiem i puste, nostalgiczne plaże to nie Twoja bajka. A gdybyś wybrał się tam z wesołym towarzystwem? Zabawicie się i nawdychacie jodu!



SKORPION

Skorpiony, rewolucyjna planeta Uran miesza Wam w życiu, nie pytając o zgodę na nagłe zwroty akcji. Lubicie kontrolować rzeczywistość i sprawować władzę, więc nie jest to dla Was komfortowe. Z Uranem nie wygrasz, on i tak zmiecie z powierzchni ziemi to, co już nieaktualne, więc lepiej przygotuj się na wielką zmianę. Uran namawia często do przeprowadzki czy przebranżowienia się. Jak już i tak masz robić wielki remanent, zastanów się, jak żyć bardziej ekologicznie. Jesteś specjalistą od głębokiej, wewnętrznej transformacji, jesteś radykalny i lubisz jazdę po bandzie. Idź na całość! Wyprowadzka na Mazury, dieta wegetariańska, całkowita rezygnacja z jazdy samochodem? W lutym Mars i Wenus będą wspierać Cię sekstylem, więc znajdziesz bliskich ludzi, którzy razem z Tobą będą chcieli zmienić życie na ekologiczne. Nie zwlekaj z działaniem.

NÓW W WODNIKU 2022 PRZYNIÓSŁ WYCZEKIWANY NOWY POCZĄTEK. WITAMY KSIĘŻYCOWY NOWY ROK!



KOZIOROŻEC

W lutym Wenus i Mars przebywają w Twoim znaku. Czego chcesz więcej? To dogodny czas, żeby z sukcesem wcielić w życie noworoczne postanowienia. Masz w sobie jeszcze więcej determinacji i skuteczności niż zwykle, a do tego możesz liczyć na pomoc innych. Jakie nawyki chcesz zmienić? Jesteś pracoholikiem – zadaniowym, metodycznym, upartym. A może nauczyłbyś się odpuszczać? Stres może Cię w końcu wykończyć. Zamiast udziału w maratonie, zaplanuj warsztaty medytacyjne. Spędź ferie na jogicznej macie, naucz się wizualizacji, zainteresuj praktyką uważności. Zyskasz wewnętrzny spokój, jasność myślenia, poczucie harmonii. Jowisz tworzy do Twojego znaku miły sekstyl, dzięki czemu pomoże Ci w nauce relaksu. Przekonasz się, że sprawy mogą ułożyć się same, bez Twojego nacisku i kontroli. Odpocznij i przewartośćuj swoje życiowe priorytety.



WODNIK

Wodniku, Słońce do 19 lutego przemierza Twój znak. To Twój czas! Zauważyłś przyływ wigozu i energii. Przyda Ci się to, bo ostatnio planety Cię nie rozpieszczają – koniunkcja Saturna i kwadratura Urana dają w kość zwłaszcza Wodnikom z drugiej dekady, zmuszając do życiowych porządków, które wcale nie muszą być łatwe, a na pewno przyjemne. Ale dajesz sobie z tym radę, bo jesteś znakiem śmiało patrzącym w przyszłość. Nowatorskie, kreatywne projekty to Twój żywioł i jednocześnie lubisz żyć inaczej niż wszyscy – jesteś przekorny. Wybierz się na warsztaty domowego kompostowania. To coś dla Ciebie. Idea zero waste bardzo do Ciebie pasuje, bo nad materializm przedkładaś przyszłościowe myślenie. Jak nikt inny umiesz przewidywać konsekwencje. I dlatego to Ty wymyślisz, co można jeszcze zrobić dla topniejących lodowców.



RYBY

Jesteście trochę hipsterskie i w stylu boho. Umiecie płynąć z prądem i zadowalać się duchowym wymiarem życia, zapominając o materialnej rzeczywistości. Często pochłania Was chaos i życie w nieporządku. Dla Was zdrowo jest wrócić do tu i teraz. 19 lutego Słońce wejdzie w Wasz znak i przez miesiąc doda Wam siłę, żebyście zrobili wielkie porządki w domu i się uzemiły. Przygotujcie się do wiosny, ale zróbcie to w stylu eko. Czystość jest równoznaczna z przyjemnością życia i zdrowiem. A naturalne środki do czyszczenia i sprzątania domu wpisują się w ekologiczny, bezmieciowy sposób życia. Wykonanie ich i używanie jest dziecinnie proste. Sok z cytryny, ocet spirytusowy, soda oczyszczona, wódka i sól pozwolą skutecznie przejść Wam przez detoks od chemikaliów. Bądźcie w tym kategoryczne! Ekologiczne środki domowej roboty wcale nie są mniej skuteczne od preparatów wypełnionych chemikaliami.

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro