



PLAC UNII  
*magazyn*

nr 1  
2022

10  
pomysłów  
na

EKO  
POSTANO  
WIENIA

SPOSOBY  
NA SZCZĘŚCIE

HYGGE, SISU, LAGOM, IKIGAI

MODA NA  
RE  
FILL

Dobre rozwiązanie  
w trendzie less waste

Organic  
DANCE

Rozmowa  
z Adamem  
Adamonisem

ŚWIATOWY DZIEŃ

WALKI Z DEPRESJĄ

W dobie pandemii z chorobą zmagają się coraz więcej osób



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**



SPIS TREŚCI/NR 1/ ZIMA 2022

- 04 Ekotrendy 2022
- 08 Światowy Dzień Walki z Depresją
- 10 Papier w liczbach
- 12 10 pomysłów na ekopostanowienia
- 14 Moda na refill
- 16 Eko dary natury
  
- 20 Szafa kapsułowa, czyli garderoba w pigułce
- 22 Sposoby na szczęście: hygge, sisu, lagom, ikigai
- 24 Organic Dance. Wywiad z Adamem Adamonisem
- 26 Domowe sposoby na zdrowie
- 28 Kultura: zaczytani
- 30 Ekohoroskop



Wydrukowano na papierach **Munken Pure 120 g/m<sup>2</sup> / Munken Pure 300 g/m<sup>2</sup>**.  
**Papiery mają certyfikat FSC**, który świadczy o tym, że celuloza pozyskiwana do ich produkcji pochodzi z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony.



**ANETA RUSINIAK**  
 Associate Director  
 - Asset Management  
 Invesco Real Estate

# EDY TO RIAL

Nowy rok, nowe postanowienia i plany, które chcemy zrealizować... To czas działania! Zachęcamy Was do lektury nowego magazynu Plac Unii, w którym inspirujemy do zmian. Podpowiadamy, jakie ekorozwiązania możemy wprowadzić do naszej codzienności, by żyło się lepiej nam i naszej planecie. Zgłębiaamy także aktualne trendy i tendencje – a te często idą w parze z naturą i dbałością o środowisko. A gdyby tak... zakochać się w życiu na nowo? Do odkrywania siebie zachęca w naszym wywiadzie Adam Adamonis, autor zajęć ruchowych Organic Dance. Pomysły na satysfakcjonujące życie znajdziecie także w materiale o filozofiach szczęścia: hygge, sisu, lagom i ikigai. Życzymy Wam przyjemnej lektury!

**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



## 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 polilaktidu pozyskiwanego ze skrobi kukurydzianej i słomy zamiast włókna. Źródło: mariebeebloom.com



## 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 młyn 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







**EKO**  
PROJEKCJA

Szacuje się, że w Polsce z chorobą zmagają się 1,5 mln osób. Według najnowszych badań, w okresie pandemii COVID-19 na depresję mogło zachorować nawet dwa razy więcej osób.

# ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI

## Depresja jako globalny problem

Według Światowej Organizacji Zdrowia jest to czwarta najpoważniejsza choroba na świecie i zarazem jedna z głównych przyczyn popełnianych samobójstw. Szacuje się, że choruje na nią ok. 350 mln ludzi na całej planecie. Jest to najczęściej występująca choroba psychiczna. W Polsce mówi się o 2 milionach osób cierpiących na depresję. W ciągu roku zachorowalność wśród osób dorosłych wynosi 6-12%, a u seniorów nawet 26%. Według szacunków, od 30 do 50% ludzi choć raz w swoim życiu doświadczyło epizodu depresyjnego.

## Po czym ją poznać?

To choroba ciała i ducha, która może dotknąć każdego. Depresja charakteryzuje się obniżonym stanem emocjonalnym, niezdolnością do odczuwania emocji pozytywnych, permanentnym funkcjonowaniem pod wpływem smutku i przygnębienia, niską samooceną, zmniejszeniem apetytu, zaburzeniami snu, brakiem motywacji i chęci do działania, trudnością z koncentracją, utraceniem zainteresowań i poczucia sensu życia i co za tym idzie – myślami i próbami samobójczymi. Jeśli powyższe objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie,

# DE PRE SJA



## PLAC UNII WSPIERA WALKĘ Z ZABURZENIAMI NASTROJU

Celem Światowego Dnia Walki z Depresją jest upowszechnienie wiedzy związanej z tą chorobą oraz innymi zaburzeniami z nią związanymi. Plac Unii będzie aktywnie brał udział we wspieraniu działań promujących akcję, aby zwiększyć świadomość na temat zaburzenia i wspomóc osoby na nie cierpiące w tym szczególnie wymagającym dla nas wszystkich czasie.

jest to sygnał, że należy zwrócić się po pomoc do psychologa, psychoterapeuty bądź psychiatry. Aż 20-60% ludzi cierpiących na to zaburzenie próbuje odebrać sobie życie – niestety jednej czwartej z nich udaje się to zrobić skutecznie. Depresja jako choroba ma skłonność do nawrotów. Statystycznie 75% wyleczonych osób zachoruje ponownie w ciągu dwóch lat od wyjścia z epizodu depresyjnego.

### Depresja u osób w podeszłym wieku

Depresja u seniorów stanowi od lat poważny problem społeczny. Według badań, co trzecia osoba pomiędzy 60 a 106 rokiem życia mierzy się z zaburzeniami nastroju. Kliniczny obraz depresji u osób w podeszłym wieku jest odmienny niż w tych młodszych. Pierwszymi zauważalnymi objawami są dolegliwości somatyczne oraz zaburzenia funkcji poznawczych, które są zazwyczaj przypisywane procesom starzenia się. Oznacza to, że depresję u seniorów trudniej zdiagnozować. To także grupa społeczna, która często nie prosi o pomoc. Wynika to z tego, że osoby w podeszłym wieku mogą być nawet

nieświadome tego, że chorują, utożsamiając swój stan z naturalnie zbliżającą się śmiercią. Trzeba również zaznaczyć, że seniorzy nie mają świadomości, że zaburzenia nastroju można leczyć, ponieważ gdy byli młodzi, o psychologach nie było mowy, a psychiatra kojarzył się większości z „wariatami” czy „szaleńcami”, do których przecież nikt nie chciał należeć.

### Wpływ pandemii na kondycję psychiczną seniorów

To temat, który jest obecnie niezwykle ważny. Ze względu na pandemię Covid-19, która trwa już od dwóch lat, izolujemy się od swoich dziadków, ograniczamy odwiedziny, święta spędzamy oddzielnie, a w Dzień Babci i Dziadka czy urodziny i imieniny życzenia składamy jedynie telefonicznie. Tworzy to błędne koło – mając na względzie bezpieczeństwo starszych osób, pogłębiaamy ich poczucie osamotnienia oraz wyobcowania i tak już powszechne w podeszłym wieku. Jeszcze niedawno namawialiśmy seniorów do udziału w wydarzeniach społecznych, podejmowania nowych aktywności, spędzania czasu z przyjaciółmi – pandemia zatrzymała tę pozytywną tendencję. Dodatkowo zaczęli oni odczuwać zwiększony lęk przed zakażeniem koronawirusem i przed śmiercią z powodu powikłań wywołanych przez Covid-19.

23  
luty

**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.**

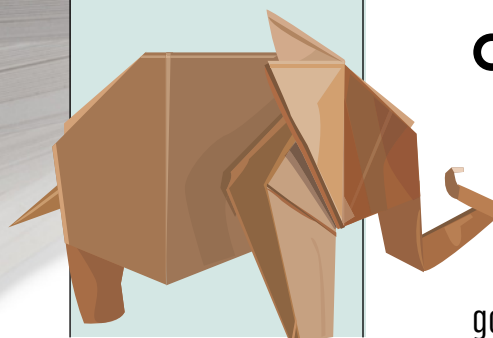
Aż **14%**  
ze wszystkich  
wycinanych na świecie  
**drzew**  
służy do produkcji papieru.



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

POSTA  
NOWIE  
NIA

### 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. Odkąd 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. Zacznij 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!

# 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!

## Wielkie koncerny w służbie planecie

Skoro gigant L’Oreal stawia na wymienne pojemniczki swoich kremów, opcję ponownego napełnienia perfum wprowadzają światowe marki, jak choćby Armani, Mugler, czy Dior, a na czasie są kosmetyki kolorowe w wydaniu refill (warto wymienić choćby Shiseido albo Yves Saint Laurent), to znak, że rynek urodowy zmienia się. Producenci produktów beauty dają nam wybór, proponując wymienne wkłady. Dlaczego? Bo mniej waży, ograniczają miejsce w transporcie i magazynowaniu, do tego opakowania często pochodzą z recyklingu lub same są łatwe do przetworzenia. I nie ma co ukrywać – dzięki temu mają niższą cenę. Wszystko to z myślą o planecie i stosowaniu małych kroków, by ograniczyć produkcję plastiku i związane z nią zanieczyszczenie środowiska. Wiele dużych korporacji deklaruje zmiany na przestrzeni 3-5-10 lat, polegające na wprowadzeniu do obrotu pojemników i butelek, które nie tylko ponownie napełnimy, ale z łatwością prześlemy do punktów recyklingu. W trosce o planetę pojawiają się także wymienne opakowania XXL, które w znacznej mierze ograniczają produkcję sztucznych surowców – duże wersje ulubionych





produktów dominują głównie w przypadku takich produktów kosmetycznych, które dość szybko zużywamy – choćby szampon, czy żel pod prysznic.

#### Praca od podstaw... lokalnie

Nie tylko największe światowe brandy stawiają na refill kosmetyków. Także nieduże polskie marki coraz prężniej działają w zakresie redukcji śmieci. Przykładem może być polskie 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 procent 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, co jest coraz silniejszym trendem, w dużych sieciach drogerijnych (rozwiązanie proponuje nie tylko Yope, ale także marka Only Bio). Do ekologicznych rozwiązań zachęca też Flos-Lek. Proces produkcji kosmetyków marki, dzięki zmienionej technologii realnie ogranicza emisję CO<sub>2</sub> do atmosfery. Kremy są tu umieszczane w szklanych

słoiczkach i butelkach z wymiennymi aluminiowymi wkładkami. Dzięki temu rozwiązaniu do środowiska trafia o 80% mniej plastiku! Warto wspomnieć też o świadomej ekologicznie marce kosmetycznej Anabelle Minerals. Jedna z ulubionych polskich marek znanych beauty Influencerek proponuje nam alternatywę swoich pojemników w wydaniu less waste. Przykładowo podkłady mineralne umieszcza w formie wkładów w papierowych opakowaniach z niebarwionego surowca. W produkcji wykorzystywane są też szkło i aluminium.

#### Sklepy zero waste

Ograniczenie śmieci do zera? To możliwe! Taką ideę propagują sklepy zero waste, gdzie znajdziemy produkty bez niepotrzebnych opakowań, kupimy tylko taką ilość, jaka jest nam niezbędna i będziemy mieli możliwość zapakowania rzeczy do własnych pojemników wielokrotnego użytku. Sklepy ograniczające produkcję śmieci mają więcej zalet niż tylko dbałość o środowisko – mamy możliwość sprawdzenia zapachu czy konsystencji przed zakupem. Bo w tego typu miejscach kupimy i naturalne kosmetyki, i ekologiczną żywność, i środki czystości.

# 5R



**refuse**  
odmawiaj



**reduce**  
ogranicz



**reuse**  
użyj ponownie



**recycle**  
segreguj



**rot**  
kompostuj

## 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.

#### Refill – czy to bezpieczne?

Warto wspomnieć, że rozwiązanie samodzielnego napełniania produktów w punktach z automatami może mieć miejsce jedynie w przypadku kosmetyków niskiego ryzyka mikrobiologicznego. Co to oznacza? Chodzi o takie produkty, które nie ulegną szybko zakażeniu mikroorganizmami ze środowiska. Mogą więc być to właśnie niektóre rodzaje szamponów, żele pod prysznic, mydło w płynie albo wspomniane wcześniej perfumy. Uzupełniając samodzielnie swoje pojemniki należy pamiętać, by sprawdzić jego stan czystości. Wszystko wygląda na to, że tego typu rozwiązania będą coraz powszechniejsze.

# EKO DARY NATURE

Decyzje o przejściu na żywność ekologiczną zapadają w wielu domach, ale nie tylko. Szefowie kuchni również zaczynają serwować potrawy z produktów ekologicznych i powstaje coraz więcej organicznych restauracji. Świadomość społeczeństwa rośnie – chemicznemu jedzeniu stanowczo mówimy: „nie”!

**A**lergie, obniżona odporność, cukrzyca, nadwaga, nowotwory – to dość powszechne problemy zdrowotne, które coraz częściej są łączone z niewłaściwą dietą. Zdajemy sobie sprawę z tego, że oddaliliśmy się od tradycji – w kontekście odżywiania, trybu życia i sposobów wytwarzania żywności. Nowinki w przemyśle spożywczym czy rolnictwie okazały się pułapką, której konsekwencje są groźne nie tylko dla zdrowia ludzi, ale także dla środowiska naturalnego i planety.

#### Co nam zagraża

Jakość produktów nieekologicznych pozostawia wiele do życzenia. I nie chodzi tylko o rafinację czy konserwowanie, ale także o stosowanie pestycydów i zawartość substancji toksycznych pochodzących z nawozów i środków ochrony roślin oraz obecność metali

ciężkich. Nie dość, że nie otrzymujemy z żywności konwencjonalnej optymalnej ilości składników odżywczych, to jeszcze jesteśmy obciążani substancjami szkodliwymi, które stopniowo rujną nam zdrowie. Próba pozbycia się ich powoduje duży wydatek energetyczny organizmu. Niestety, z niektórymi nie ma on szans. Kumulują się w ciele i działają jak bomba z opóźnionym zapłonem. Substancje zawarte w roślinach z upraw przemysłowych obciążają wątrobę, nerki, jelita i osłabiają układ odpornościowy. Zawierają mało składników odżywczych, więc nie dostarczają organizmowi tego, czego potrzebuje. To powoduje wzrost apetytu. Szukamy brakujących składników, sięgamy po kolejne partie bezwartościowego jedzenia, przejadamy się, tyjemy, a i tak jesteśmy... niedożywieni. Mało tego,





sztuczne dodatki do żywności, np. słodziki, oszukują receptory w mózgu, wprowadzają błędne informacje o tym, że organizm otrzymał cukier, choć w rzeczywistości go nie dostał – zachowuje się jednak tak, jakby miał go przetworzyć i podejmuje niepotrzebną pracę (następuje wyrzut insuliny). To, co syntetyczne zawsze jest gorsze niż to, co naturalne i organizm nie wie, jak sobie z tym radzić. Dlatego najrozsądniejszym wyjściem jest kupowanie żywności nieprzetworzonej, pochodzącej z zaufanych, certyfikowanych ekologicznych upraw i unikanie produktów genetycznie modyfikowanych, które są największym zagrożeniem dla zdrowia ludzi i środowiska.

### Przemysł a środowisko

Rolnictwo przemysłowe jest nastawione na zysk i eliminację czynników, które mu zagrażają. Powszechnie stosowane są nawozy mineralne, syntetyczne regulatory wzrostu oraz herbicydy (środki zwalczające chwasty), fungicydy (środki grzybobójcze) i zoocydy (środki zwalczające insekty). Są to substancje toksyczne

### KORZYŚCI ZDROWOTNE Z EKODŹYWIANIA

Regularne spożywanie produktów ekologicznych wpływa korzystnie na zdrowie. W grupach osób preferujących produkty naturalne zauważa się rzadsze występowanie alergii, nadwagi oraz otyłości, a także niższą zapadalność na nowotwory oraz choroby przewlekłe, takie jak schorzenia układu krążenia czy cukrzyca. Żywność ekologiczna zawiera do 60% więcej antyoksydantów niż ta z upraw konwencjonalnych. Tak samo jest z witaminami i minerałami. Ma również o wiele mniej azotanów i azotynów. Badanie opublikowane w „British Journal of Nutrition” wskazuje także na niższy poziom toksycznych metali ciężkich (kadmu jest mniej o prawie 50%!).

## Wybór droższych i jakościowo lepszych produktów ekologicznych to inwestycja w siebie. Warto po nie sięgać i jeść mniej, ale lepiej. Przy obecnym skażeniu środowiska to i tak wybór mniejszego zła.

i szkodliwe dla środowiska oraz organizmów żywych. Niektóre utrzymują się ponad 18 miesięcy od ich zastosowania. Chwasty są eliminowane, oczywiście chemicznie, a ziemia eksploatowana aż do całkowitej degradacji. Monouprawy i zanik bioróżnorodności są bardzo groźne. Dochodzi do zmian składu gleby i zachwiania równowagi środowiska, a także zanieczyszczenia wód gruntowych. Nie bez znaczenia jest niszczenie naturalnej fauny, które prowadzi do nieodwracalnych zmian w ekosystemie. Obecnie walczymy o pszczoły, które są zagrożonym gatunkiem. Bez nich nie będziemy mieć owoców, a najbardziej zagrażają im właśnie pestycydy. W taki właśnie sposób jest wytwarzana żywność, która nie wspiera naszego zdrowia, ale je rujnuje, a przy okazji szkodzi planecie. Natomiast rolnictwo ekologiczne jest nastawione na ochronę gleby, wody, krajobrazu i całego środowiska. Zabiegi stosowane podczas upraw wprowadzają harmonię i podnoszą żyzność ziemi. W ekogospodarstwach nie używa się syntetycznych substancji, ale naturalne (kompost, nawozy zielone). Pozwala to zachować wysoką jakość gleb, ale także pomaga unikać szkodników. Ekologiczni rolnicy wiedzą, że w naturze nic nie pojawia się przypadkowo. Niektóre chwasty są wręcz pożądane, ponieważ odstraszą insekty, mogące zagrazić plonom. To podejście wynika ze zrozumienia praw natury i nastawienia na racjonalne pozyskiwanie jej darów, bez strat dla środowiska.







**EKO**  
LIFESTYLE

Wystarczy kilka ubrań, by stworzyć coś na kształt minimalistycznej bazy stylu. „Szafa kapsułowa” ogranicza ilość rzeczy i wychodzi naprzeciw problemom kryzysu klimatycznego – zwiększa świadomość i bazuje na idei slow fashion.



H&M

Czy to możliwe, by zbudować swój styl, mając w szafie jedynie siedem elementów garderoby? I co więcej – móc dzięki nim zbudować wiele różnorodnych stylizacji na każdy dzień tygodnia? Idea jest prosta – rzeczy mają ze sobą współpracować. Ale czy to takie proste? Wokół teorii kapsułowej garderoby narosło wiele mitów i legend, które sprawiają, że wielu z nas podchodzi do niej sceptycznie. Niesłusznie. Chodzi o to by zminimalizować ilość niepotrzebnych rzeczy, ale bez wyrzeczeń. To nic innego, jak zmiana przyzwyczajzeń i dbałość o uniwersalny charakter stylu. Jeśli realnie chcemy przyczynić się do „zielonej rewolucji” w modzie, wiązać się to musi z ograniczeniem konsumpcji. W trosce o środowisko powinniśmy decydować się na dłuższe korzystanie z zakupionych rzeczy, stawiać na jakość i rzadziej sięgać po sezonowe kroje. By faktycznie wpłynąć na zmniejszenie swojego śladu węglowego, warto postawić na minimalizm. Kapsułowa moda łączy właśnie elementy minimalizmu oraz slow fashion..

**Dużo za dużo**

Czy wiecie, że nosimy zaledwie co piątą rzecz, jaką mamy w swojej szafie? A 21% jej zawartości w ogóle nie nadaje się już do noszenia? Tym bardziej że aż 33% ubrań, które leżą na półkach, jest już na nas trochę za ciasnych. Nie dziwi więc, że wielokrot-

Buty Massimo Dutti 349 zł



Torebka Tous 899 zł



H&M

20

SZAF  
FAKAPSU  
ŁOWA,

CZYLI GARDEROBA W PIGUŁCE

## ZASADY SZAFY KAPSUŁOWEJ – PRAWDY I MITY

- Tu dochodzimy jednak do jednego z największych mitów na temat szafy kapsułowej. Bo choć zwyczajowo uważa się, że powinna opierać się na kolorach, takich jak czerń, biel, szarość i odcienie kamelowe, wcale nie musi tak być.
- Jeśli nie należysz do minimalistek, nie martw się, szafę kapsułową możesz stworzyć też z ubrań, które najbardziej lubisz. Grunt, by były dobrane tak, aby na ich bazie można było stworzyć po kilka stylizacji – w różnorodnych konfiguracjach.
- Jeśli lubisz zdecydowane kolory, takie jak pomarańcz, róż, kobalt czy zieleń, nic nie stoi na przeszkodzie, by właśnie one znalazły się w twojej szafie.
- Lubisz modę z lat 70.? Jeśli odpowiedź brzmi tak, postaw na dżinsowe dzwoony i marynarkę w psychodeliczne wzory. To najlepszy sposób, by nie rezygnując z koncepcji szafy kapsułowej, zachować swój własny styl!



Sukienka Massimo Dutti 399 zł

Pierścionek YES 279 zł

Koszulka H&M 24,99 zł

Marynarka Massimo Dutti 999 zł

Tory Burch/Chiara 980 zł

Spodnie United Colors of Benetton 219 zł



Portfel Tous 549 zł



MASSIMO DUTTI

nie stając przed szafą pełną ubrań, nie wiemy co na siebie włożyć. Koncepcja szafy kapsułowej pozwala rozwiązać ten problem raz na zawsze.

### Sprawdzona baza

Koncepcja szafy kapsułowej narodziła się w latach 70. Na pomysł ograniczenia garderoby do minimum wpadła Susie Faux, właścicielka londyńskiego butik z ubraniami „Wardrobe”, czyli właśnie szafy. Chodziło o to, by nie tylko zrobić w niej radykalne porządki, ale i utrzymać je na długo. Zatrzymane ubrania i dodatki miały być dobrane tak, by służyły nam niezależnie od zmieniających się trendów. To właśnie najważniejsze zasady koncepcji szafy kapsułowej. Uniwersalność, ponadczasowy charakter i możliwość łączenia z innymi rzeczami. Co każda kobieta powinna mieć w swojej szafie według Faux? Dwie pary spodni, sukienkę lub spódnicę, kurtkę, płaszcz, coś z dzianiny (np. sweter), dwie pary butów i dwie torby. Tak stworzoną bazę co pół roku można uzupełniać o ubrania i dodatki sezonowe, wciąż jednak ograniczając ich liczbę do minimum.

### Jak u Donny Karan

Pomysł zyskał grono wyznawczyń, ale nie od razu został spopularyzowany na taką skalę, jak dziś. By się zadomowić, potrzebował jeszcze 15 lat. Pomogła

w tym Donna Karan – jedna z legendarnych amerykańskich projektantek mody, która w oparciu o koncepcję szafy kapsułowej w 1985 roku stworzyła kolekcję „Seven easy pieces”, czyli „Siedem łatwych kawałków”. Zaprojektowana głównie z myślą o pracujących kobietach, pozwalała w prosty sposób skompletować nie tylko strój do pracy, ale także na inne

okazje. Koncepcja szafy kapsułowej ograniczała się do siedmiu elementów garderoby – body (jako pasjonatka sportu projektantka miała do niego szczególną słabość), spódnicę, marynarkę, sukienki, czegoś ze skóry (najlepiej kurtki), białej koszuli i kaszmirowego swetra. Tylko tyle i aż tyle, bo ubrania były pomyślane tak, by dowolnie je ze sobą zestawiać. Miały wspólny mianownik – były nim proste fasony i stonowana kolorystyka.

# SPOSOBY

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 wiodą 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 rodowdzie. 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 zmniejszyliśmy 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.

23

ZAKOCHAJ SIĘ W ŻYCIU...

# DZIĘKI ORGANIC DANCE

ADAM  
ADAMONIS



24



▲  
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. Kijow-  
skiej 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.

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

# DOMOWE SPOSOBY NA ZDROWIE

**G**dy 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.



26

## 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.



## 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 docisnąć 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.



## 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 odkrzuszenie 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.



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

28



NOWOŚCI KSIĄŻKOWE  
DO NABYCIA W EMPIKU,  
SALON ZLOKALIZOWANY  
W PLACU UNII,  
POZIOM -1

### 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 przerywnik w ciągu intensywnego dnia. W „Małej książeczce o wielkich ideach” znajdziemy najważniejsze myśli i prądy filozoficzne okraszone barwnym, przystępnym językiem i z dużą dozą poczucia humoru. Ta pozycja będzie znakomitym 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.



## HEGOLAND. 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 „Hegoland” 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 popędliwego 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 robić 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 łonie 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. Zaczniście 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 wzrusza 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 przedczesnych 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 CO<sub>2</sub>! Planujesz ferie na Zanzibarze? Białka Tatrzańska Cię nie kręci? Przemysł 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 wigoru 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.

PRACA W ZGODZIE N  
NATURA



PLAC UNII