

Kwietniowe Hity Czytelní

Lektura na powitanie wiosny

Wyspy Owcze widziane oczami Sabiny Poulsen

Sabina Poulsen, Polka od 17 lat mieszkająca na Wyspach Owczych, autorka przewodnika po tej baśniowej krainie, uważa liczący zaledwie 1392 km² archipelag za najpiękniejsze miejsce na Ziemi. Mimo zmiennej pogody, która z ulewnego deszczu padającego tu przez około 280 dni w roku, w kilka minut może zmienić się w słoneczną aurę, kraina ta przyciąga wielu miłośników pieszych wycieczek, obserwacji ptaków, w tym maskonurów będących symbolem Wysp Owczych, cudownej fotografii krajobrazowej oraz... braku rzeszy turystów, tak licznych w innych częściach globu. Farerowie, rodzimi mieszkańcy tej krainy, ich styl życia, żywienia się, spokojne podejście do wielu spraw, tak różne od pozostałych mieszkańców Europy, to również dodatkowy atut przyciągający turystów. Najbardziej charakterystyczną pamiątką, jaką turysta może przywieźć z Wysp Owczych, są swetry, czapki, rękawiczki czy skarpety ręcznie dziergane z farerskiej owczej wełny, lekkie i wodoodporne, idealne na tamtejsze deszczowe i chłodne warunki atmosferyczne. Kapryśna aura, miejscowe dania, budynki pokryte torfem, cudowne krajobrazy i dobra energia mieszkańców Wysp to charakterystyczne cechy, wyróżniające archipelag na tle innych europejskich regionów i jednocześnie przyciągające tych, którzy widzieli już niemal wszystko.

Z oceanu i mgły / Grażyna Saniuk // Twój Styl. - 2023, nr 4, s. 160-165

Decluttering czyli jak osiągnąć stan równowagi w domu i umyśle

Decluttering - to słowo trudno przetłumaczyć. Można powiedzieć, że jest to odgracanie, czyli wyrzucanie niepotrzebnych rzeczy. W dzisiejszych konsumpcyjnych czasach jesteśmy otoczeni masą niepotrzebnych rzeczy, które trzymamy bo trzeba, bo mogą się kiedyś przydać, bo może ktoś będzie je potrzebował lub zwyczajnie z przyzwyczajenia czy sentymentu. Wszyscy zaczynaliśmy od minimalizmu. Dorabianie się na swoim, potem przeprowadzki do swojego mieszkania i z czasem stajemy się po trochu przytłoczeni rzeczami, a trochę trudno je wyrzucić czy oddać. Jedni traktują to jako lekkomyślność - bo ciężko było to zdobyć, inni jako zaradność - bo mogą się przydać, ale tak naprawdę chyba nigdy po te rzeczy nie sięgamy lub tylko sporadycznie. Decluttering jest nazywany głosem rozsądku. Pierwszym etapem jest zastanowienie się czy faktycznie potrzebujemy aż tylu rzeczy. Kolejne etapy to zgromadzenie w jednym miejscu wszystkich rzeczy i dokonanie selekcji co oddajemy, wyrzucamy lub sprzedajemy. Najważniejsze to dobra organizacja czyli przechowywanie i ostatni etap to utrzymanie porządku. Nasze życie też może ulec zmianie jeżeli będziemy tego chcieli. Sami musimy najpierw spojrzeć na swoje życie i podjąć decyzję by coś z tym zrobić.

Porządki w domu i w głowie / Edyta Urbaniak // Świat Kobiety. - 2023, nr 4, s. 16-19

Zioło dla zdrowia i urody

W ziołolecznictwie i medycynie ludowej czystek jest stosowany od wielu stuleci. To roślina o prozdrowotnych właściwościach. Zioło to zawiera związki flawonoidowe, kwasy tłuszczowe, witaminy oraz olejki eteryczne. Jest źródłem naturalnych przeciwutleniaczy, dzięki czemu ma działanie przeciwzapalne i przeciwwirusowe oraz wzmacnia odporność. Zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów, chorób układu krążenia, obniża poziom cholesterolu, działa

antyoksydacyjnie, wzmacniająco i antyalergicznie. Czystek polecany jest jako środek wspomagający w profilaktyce nadciśnienia i cukrzycy. Jest również naturalnym antybiotykiem pomagającym zmniejszyć objawy przeziębienia i skrócić czas infekcji. Hamuje produkcję wolnych rodników, chroniąc organizm przed starzeniem. Pomaga usunąć toksyczne metale ciężkie z organizmu oraz pobudza metabolizm. Zioło to ma także działanie antyseptyczne i przeciwgrzybicze, dzięki czemu redukuje stany zapalne i wpływa na kondycję skóry. Roślina ta jest także wykorzystywana w produkcji kosmetyków o działaniu przeciwzmarszczkowym i ujędrniającym. Ten krzew o pięknych kwiatach rośnie w rejonach Morza Śródziemnego. W Polsce uprawiany jest w ogrodach jako roślina ozdobna i zioło.

Czystek (Cistus) // O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą. - 2023, nr 3, s. 121-122