

## Diabelskie szczegóły

Wytrawna koneserka mody potrafi zadziwić coraz to nowymi kreacjami. Wydaje się, że jej szafa to przepastny sezam z niekoń-



foto: Agnieszka Wrona

czącymi się propozycjami na każdą okazję. Oczywiście może tak być, lecz często podobny efekt wywołują umiejętnie skomponowane dodatki.

Dzięki nim możemy ożywić, umodnić, zmienić styl naszych ubrań.

W tym sezonie pozycją numer 1 są niewątpliwie paski. Prześcigają się różnorodnością form od cieniutkich i delikatnych do bardzo szerokich jak gorset, błyszczących łańcuchów po luźno plecione sznury.

Możemy je nosić powyżej talii, tradycyjnie ją podkreślając lub przesuwając lekko na biodro. Ta ostatnia wersja jest dobrym „wabikiem” odciągającym uwagę od zbyt krótkiej talii bądź jej braku. Dobrze udawanym paskiem może być również długi szal, barwna chusta. Wciągnięte w szlufki dżinsów za-

grają główną rolę. Zwiewny szal w kontrastowym kolorze doda elegancji prostej zapomnianej sukience, kwiecista apaszka zamotana na głowie lub wpleciona w torebkę to także oznaki bycia trendy. A torby w tym sezonie to prawdziwe szaleństwo detali, wzorów i kolorów. Nie muszą stanowić kompletu z butami, a nawet z całym strojem.

No i wreszcie korale, koraliki, wisiory, łańcuchy, wiszące kolczyki i grube bransolety. Możemy je łączyć ze sobą bez ograniczeń, lecz z umiarem. Klasyczne dżinsy, podkoszulek i klapki połączone z ciekawą biżuterią, okularami i modną torbą wystarczą, by wyglądać super. No cóż – diabeł tkwi w szczegółach. Hanna Zacharewicz czeka na Państwa pytania pod adresem e-mail: redakcja.trojmiasta@echomiasta.pl

**Hanna Zacharewicz**

## Spragniona skóra

Pamiętajmy o tym, aby dawać pić skórze! Codzienna jej pielęgnacja poprzez odpowiednie nawilżanie zaspokaja jej pragnienie. Dzięki temu nasza skóra jest jędrna, gładka oraz aksamitna w dotyku.

W najbliższym programie Moda&Uroda Telewizji Tele-Top przygotowaliśmy dla Was specjalny plan nawilżania oraz pie-

lęgnacji skóry, w którym między innymi opowiemy, jakich kosmetyków używać, jak często zraszać skórę w okresie letnim oraz jakie domowe metody jej nawilżania są skuteczne. Oglądajcie program Moda & Uroda w Telewizji Tele-Top. Premiera w każdy piątek o godz. 17.30 na kanale 12.

**Angela Post**



0015562/A

REKLAMA



**skarb matki**

### Twój skarb jest bezpieczny

Wyjątkowo łagodne i delikatne kosmetyki do kompleksowej pielęgnacji niemowląt i dzieci. Przebadane klinicznie i dermatologicznie. Polecane również dla dzieci ze skłonnością do alergii.



**MacKar**  
03-683 Warszawa  
ul. Płońska 19  
www.skarbmatki.pl

NAJLEPSZE



W POLSCE

DO KUPIENIA W KAŻDEJ APTECE\*  
I SKLEPACH Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI

\*Każda apteka może zamówić w swojej hurtowni

## Masaż stóp to jeden ze sposobów na dobry relaks

# Mózg w palcu

Akupunktura stóp ma swoje źródło w starożytnych Chinach, gdzie już około 5 tys. lat temu praktykowano leczenie poprzez ucisk i masaż odpowiednich punktów skóry. Początkowo używano do niego spiczastych kamieni i kawałków drewna, dopiero później pojawiły się igły ze złota i srebra.

### Miniatura ciała

Refleksoterapia stóp, w formie, jaką znamy teraz, trafiła do Europy ze Stanów Zjednoczonych. Tam w 1938 roku została wydana książka terapeutki Eunice Ingham, która przedstawiła stopy jako miniaturowe ciała, gdzie duży palec odpowiada głowie, a dolna część stopy – jelitom. Z doświadczeń autorki wynikało, że uciskając odpowiednie strefy, działa się bezpośrednio na dany narząd, np. żołądek, głowę czy płuca. Aktualnie istnieje wiele wersji map stóp, które różnią się w szczegółach. Znajomość stref, które odpowiadają za poszczególne organy, jest przydatna, ale i bez tego masaż stóp będzie pomocny.

### Odwrot od głowy

Jest bardzo przydatny w przypadku problemów z zasypianiem. Głęboko relaksuje całe ciało, a gdy ciało jest odprężone, psychika sama wraca do równowagi. Posmarowane olejkami stopy uciska się opuszkami



Masaż stóp potrafi działać cuda

foto: Agnieszka Wrona

palców lub tzw. kostkami palpów.

Refleksoterapia bardzo dobrze działa na dzieci, które warto masować od urodze-

**Stopy masujemy od 15 do 30 minut**

nia. Masaż dziecięcych stóp to nie tylko sposób na usypianie, ale także pobudzanie witalnych sił całego organizmu.

Najlepiej jeśli akupresurę stóp robi druga osoba, ale można też wykonywać samemu. Większość specjalistów poleca, by zaczynać

zawsze od środka poduszki stopy, gdzie znajduje się strefa odpowiedzialna za nerki.

### Pomogą patyki

Dopiero potem milimetr po milimetrze należy uciskać pozostałe części. Masaż jednego punktu może trwać od kilku sekund do kilku minut – w zależności od odporności na ból. Nieprzyjemne uczucia podczas zabiegu związane są z rozpuszczaniem się złożeń, które tam się gromadzą. Podobne działanie do akupresury ma spacer po gładkich kamyczkach, które leżą np. na trójmiejskich plażach.

**AWI**

