

Rozpoczynamy nowy cykl. Specjalnie dla Was stylistka doradzi, jak pięknie wyglądać

# Kolorowa Wiosna

**M**amy długo wyczekiwana wiosnę, tę w przyrodzie i tę nakręcającą modę. Ta ostatnia przynosi nowe trendy, kusi fascynującymi kolorami i fasonami.

Zacznijmy od kolorów. Jest ich mnóstwo. Śmiało odcienie limonkowej zieleni, słoneczne żółcie i pomarańcze rywalizują z różami i fioletami. Znowu wraca do mody szafir. Delikatne błękity, granaty i turkusy przywodzą na myśl zbliżające się lato. Cała paleta wyblakłych od słońca brązów i beżów, odcienie pustynnego piasku i kości słoniowej często rozblaskują złotem. Jak zwykle w najważniejszych trendach na wiosnę i lato – powraca odświeżająca biel. Występuje samodzielnie lub w towarzystwie delikatnych szarości. Łączy się znakomicie z elegancką czernią w prostej, graficznej harmonii. Zagrajmy w kolory i spróbujmy wyszukać te, które podkreślają naszą urodę najlepiej. Jak to zrobić? Stajemy przed lu-

strem w świetle dziennym bez makijażu. Przysłaniaamy włosy, aby nie odwracały uwagi i zaczynamy! Przykładamy do twarzy różne kolory, to wszystko, co znajdziemy w mieszkaniu. Przypatrujemy się uważnie, jaką reakcję wywołują barwy.

**Do świata mody triumfalnie powraca szafir**

Zwróćmy uwagę, co dzieje się z odcieniem skóry, oczami, czerwienią ust? Czy są to zmiany korzystne, czy nie? Obserwując się, zauważymy, że pod wpływem niektórych kolorów cera jakby szarzeje. Jej niedoskonałości, np. pajęczki naczynek krwionośnych są bardziej wyraźne, a pod oczami rysują się sińce.

Taki kolor jest dla nas nieodpowiedni. Jeśli zaś znajdujemy ten właściwy, to opisane powyżej niedoskonałości znikają. Oczy nabierają wspaniałego blasku, ich kolor staje się intensywny, a usta są bardziej różowe. Piękniejemy!

Nie zniechęcajmy się, jeśli uwielbiana przez nas czerwień wywołuje te niedobre oznaki.

Każdy kolor ma dwa odcienie: ciepły i zimny. Może więc bluzeczkę w odcieniu paprykowej czerwieni powinna zastąpić ta, w chłodnym odcieniu czerwonego wina? Warto poszukiwać. To zaowocuje naszym lepszym wizerunkiem. Pamiętajmy, że dobrze dobrane kolory mogą go korzystnie podkreślić. To pierwszy etap naszej wiosennej metamorfozy.

**Hania Zacharewicz**



Hania Zacharewicz czeka na e-maile od Czytelniczek redakcja.trojmiasto@echomiasta.pl z dopiskiem „Moda”

0010557/A REKLAMA fot. Agnieszka Wrona

# Zdrowe serce, zdrowy duch



Zdrowe serce pozwoli zachować dużo energii do życia

Serce jest ważnym organem naszego ciała. Zaopatruje tkanki w tlen i składniki odżywcze. Dzięki zdrowemu sercu, nie tylko możemy uniknąć przykrych chorób, ale także zachować dużo energii. Tymczasem, jeśli żyjemy szybko, a niekoniecznie zdrowo, ryzyko chorób serca jest bardzo duże. U wielu osób występują zakłócenia normalnej pracy serca i naczyń krwionośnych – najczęstszą dysfunkcją jest choroba wieńcowa. Główną przyczyną jest niezdrowy styl życia, niezdrowa dieta, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, duże dawki stresu czy brak aktywności fizycznej. Ryzyko tej choroby może się zwiększyć, jeśli do wymienionych czynników dodamy także wysoki poziom cholesterolu we krwi, nadciśnienie tętnicze, nadwagę, cukrzycę i obciążenia genetyczne. Wiele z nich możesz ograniczyć

lub wyeliminować. Na początek rzuć palenie. – To niełatwa sztuka, ale warto spróbować – zachęcają specjaliści. Poza tym naucz się kontrolować stres. Wygospodaruj czas na relaks – idź do kina, przeczytaj książkę. Staraj się poświęcić przynajmniej 30 min. dziennie. Utrzymuj odpowiednią wagę ciała. Pomoże ci w tym zdrowe odżywianie. Staraj się ograniczyć spożycie tłuszczu nasyconych. Jedz dużo warzyw i owoców, przynajmniej raz w tygodniu ryby bogate w dobry tłuszcz, wypijaj też co najmniej 1,5 l płynów dziennie. Staraj się również unikać nadmiernych ilości słonych potraw i ogranicz spożywanie soli. Ponadto możesz spróbować preparatów np. z magnezem, czy glogiem, które poprawią wydolność twojego serca.

**Lidia Mamys**

0003123/D

REKLAMA

## UZDROWICIEL z FILIPIN - Joseph PALITAYAN

Znany 53-letni filipiński uzdrowiciel z wielkim doświadczeniem. Długoletni członek Stowarzyszenia Filipińskich Uzdrowicieli. Wywodzi się ze sławnej na świecie rodziny uzdrowicieli. Jego nazwisko i moc uzdrawiania znane są w Azji, Europie i Stanach Zjednoczonych.



Skuteczność jego uzdrowień potwierdzają liczni pacjenci, np.:

**Pani Sylwia W. z Katowic:** Po wizycie u uzdrowiciela wchłonęły się cysty na piersiach, a polip na strunach głosowych jest w zaniku, co potwierdziły badania kontrolne.

**Pan Stanisław J. z Kalisza:** Odkąd poddałem się zabiegom energetycznym u p. Josepha, nie mam problemów z prostatą.

**Pani Grażyna S. z Gdańska:** Groziła mi operacja usuwania kamieni nerkowych, a ostatnią szansę dał mi uzdrowiciel – wszystkie kamienie zeszły bez problemu.

**Uzdrowiciel pomaga w:** chorobach serca, nerwicach, nowotworach i paraliżach, schorzeniach kręgosłupa i gruczołu prostaty, wrzodach żołądka, schorzeniach kamieni nerkowych i żółciowych oraz w kobiecych i wielu innych schorzeniach.

**GDAŃSK - 10 maja 2006 r.**  
**GDYNIA - 11 maja 2006 r.**

Zapisy i informacje pod numerem telefonu **0-693 788 813**

## Magnez z glogiem



Suplement diety.

Preparat poprawia wydolność serca zwiększając jego tolerancję na niedotlenienie. Poprawia krążenie krwi w całym organizmie, łagodnie obniża ciśnienie krwi, poprawia sprawność fizyczną i psychiczną organizmu.

W skład KardioStabilu wchodzi magnez i wyciąg z kwiatostanu glogu, który rozszerza tętnice i poprawia metabolizm mięśnia sercowego, zapobiega zawałom serca, przyspiesza rekonwalescencję po zawale. Głóg leczy miażdżycę, nadciśnienie a także zaburzenia sercowe na tle nerwowym.

Wskazaniem do stosowania preparatu KardioStabil jest zwiększona podatność na stres, stany niepokoju, pomocny w stanach łatwego męczenia się oraz w niewydolności serca.