

hebe

**FRYZURY
+ MAKIJAŻE**
*z filmów i seriali,
które nas inspirują*

**BAKUCHIOŁ,
ROŚLINNY
RETINOL**

*warto go
zapamiętać!*

♡ *wszystkie odcienie miłości* ♡ *lekcja randkowego makijażu*
♡ *miłosny język wachlarza*

Walentynki

L'ORÉAL
PARIS



ODKRYJ TO, CO SPRAWIA, ŻE JESTEŚ SOBĄ.
PONIEWAŻ JESTEŚ TEGO WARTĄ.

SKÓRA BEZ RETUSZU



TRUE MATCH PODKŁAD Z SERUM

80% NAWILŻAJĄCEJ BAZY
Z KWASEM HIALURONOWYM

POPRAWA JAKOŚCI SKÓRY W 2 TYGODNIE*



TESTOWANY DERMATOLOGICZNIE

*Test samooceny, 103 kobiety.



OD WYDAWCY

Lubię zimę i uważam, że to świetna pora na robienie rzeczy, na które później, wiosną, zwyczajnie nie ma czasu. Długie zimowe wieczory (choć od stycznia już coraz krótsze) to idealna pora, by leżąc pod ciepłym kocem, z kubkiem malinowej herbaty w rękę,

czytać książki. Chyba sięgnę po „Sztukę tworzenia wspomnień” naszego eksperta Meika Wikinga, dyrektora Instytutu Badań nad Szczęściem w Kopenhadze, z którym wywiad przeczytacie na stronie 120. Dowiecie się z niego, że na to, co i jak zapamiętujemy, możemy mieć wpływ.

Podczas przygotowania materiału o fryzurach i makijażach z filmów i seriali toczyła się w naszej redakcji ciekawa dyskusja o tym, które z nich są naprawdę ponadczasowe. Choć zdania były podzielone, zgodziliśmy się wszyscy, że lepiej starzeją się fryzury krótkie. Mamy nadzieję, że znajdziecie w magazynie inspirujące wizerunki (zapraszam na strony 88 i 94).

Na wspólny rodzinny wieczór zaplanowaliśmy dla Was robienie świec (instrukcje są na stronie 130). My, pod pretekstem gromadzenia surowców, najpierw objadaliśmy się pomarańczami. Przyjemne z pożytecznym!

Serdecznie pozdrawiam

Iwona Zabielska
Wydawca



SPIS TREŚCI

styczeń–luty 2021

● DOBRY POCZĄTEK

- 6 **CO NOWEGO W hebe?** Nowy program lojalnościowy My HEBE
- 8 **PORTRET GWIAZDY!** Slow life mojej skóry
- 10 **HIT SEZONU** Lekcja historii sztuki
- 12 **KOBIECE HISTORIE** Biegająca z psami

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 16 **SYGNOWANO TYLKO W hebe**
Na ratunek suchym dłoniom
- 18 **MOJE RYTUAŁY** Najwięcej witaminy...
- 26 **Z BLISKA** Bakuchiol, tę nazwę warto zapamiętać
- 30 **DERMOPIEŁĘGNACJA** Z głębin ziemi...
- 32 **NATURALNIE!** Makijaż po wegańsku
- 38 **TESTUJEMY/PIEŁĘGNACJA** Peeling do skóry głowy
- 40 **OKIEM SPECJALISTY** Zimowa pielęgnacja
- 42 **ON W hebe** Wielki powrót brylantyny
- 44 **NOWOŚCI** Roller do twarzy z różowego kwarcu

● TO NAS INSPIRUJE

- 50 **TRENDY** Czym pachnie przyszłość?
- 54 **SESJA MODY** Mam na imię czerwień
- 66 **BACKSTAGE** Kulisy naszej sesji
- 68 **IKONA STYLU** Księżniczka w stylu boho
- 74 **MAKIAŻ** Lekcja przed randką
- 80 **PIEŁĘGNACJA PO KOREAŃSKU**
Rytuały bez tajemnic, część V – Maska w płachcie
- 82 **MAKIAŻ** Serialowe inspiracje



Nagrody, którymi wyróżniono hebe: Superbrands Created in Poland 2015/2016, Gwiazda Jakości Obsługi 2019 oraz Drogeria Roku 2019 w kategoriach: Najciekawsza Strategia Asortymentowa, Najbardziej Atrakcyjna Wizualizacja

- 88 **WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE** Poproszę na Pretty Woman...
- 94 **TEST hebe/MAKIAŻ** Puder utrwalający i półmatowa różowa pomadka
- 96 **PERFUMY/FELIETON** W mroźnym powietrzu
- 98 **PERFUMY/POZNAJMY SIĘ!** Zakochane duety
- 100 **MODA OD PODSZEWKI** Wachlarz, gadżet, który mówił językiem miłości

● SAMO ZDROWIE

- 106 **O TYM SIĘ MÓWI** Czy umiesz oddychać?
- 112 **DIETA** Mam tę moc!
- 116 **PRAWDY I MITY** Drzewa, które leczą

● MÓJ ŚWIAT

- 120 **STREFA BEZ STRESU!** Sztuka tworzenia wspomnień
- 124 **REPORTAŻ** 18 tys. km stepowej podróży
- 130 **DOM MOJE HOBBY** Domowa manufaktura świec
- 136 **GOTUJ Z...** Orzechy! Pestki! Energia!
- 142 **KIERUNEK NA WEEKEND** Gdzie nie jechać... Przekornie.
- 146 **HOROSKOP** Merkurja czyta z gwiazd



NASZA OKŁADKA

Magda ma na sobie bluzkę i spodnie z Zary

116



136



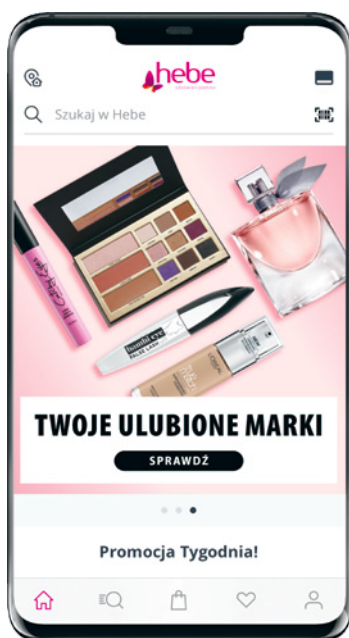
ADRESY SKLEPÓW ORAZ GODZINY ICH OTWARCIA ZNAJDZIESZ NA STRONIE INTERNETOWEJ www.hebe.pl

Ceny podane w magazynie są cenami katalogowymi **hebe**. Przedstawiona oferta cenowa ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 par.1 Kodeksu cywilnego. W przypadku produktów objętych promocją ceny katalogowe **hebe** są przekreślone, a poniżej wpisana jest cena promocyjna. Ceny promocyjne obowiązują we wskazanych w reklamie terminach. Promocje nie sumują się. Oferta jest dostępna w wybranych sklepach **hebe**. **hebe** zastrzega sobie prawo do zmian cen katalogowych podanych w ofercie. **hebe** nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku. Zdjęcia produktów umieszczonych w magazynie mogą odbiegać od wyglądu produktów znajdujących się w sprzedaży.

Magazyn **hebe** przygotowują zespół **hebe** i agencji wydawniczej RED PEPPER. Wszystkie prawa zastrzeżone.

DODAJ DO ULUBIONYCH...

1



MY HEBE

„My Hebe” to nasz odświeżony program lojalnościowy oferujący klientom m.in. spersonalizowane oferty i rabaty nawet do 60%. Teraz nasi stali klienci za swoje zakupy będą nagradzani wirtualnymi diamentami! Co to oznacza? Za każde wydane 25 zł z „My Hebe” klient otrzyma wirtualny diament, a gdy uzbiera ich 10, uzyska status My Hebe VIP, dający dodatkowe korzyści. Wśród nich można wymienić m.in. darmową dostawę, rabat z okazji urodzin, wcześniejszy dostęp do promocji i dni ofert przeznaczonych tylko dla klientów VIP.



2

Z BAMBUSEM I AKTYWNYM WĘGLEM

Nieodzowna w pielęgnowaniu cery tłustej ze skłonnością do trądziku. Łagodnie złuszcza. Po zabiegu skóra jest wyraźnie wygładzona.

Yasumi Konjac, gąbka do mycia twarzy, 1 szt., cena: 15,99 zł,
1 szt. = 15,99 zł



4

Z AKTYWNYM TLENEM

Krem dotlenia skórę i wspomaga jej kondycję kwasem hialuronowym oraz bioretinolem. Odpowiedni dla alergików.

AA Bioactive, aktywnie ujędrniający krem na noc 40+, 50 ml,
cena: 27,99 zł, 100 ml = 55,98 zł

3



TRZY FUNKCJE

Wielozadaniowy kosmetyk, który ułatwia wykonanie demakijażu w podróży i na wakacjach. Jednym gestem (warto go powtórzyć) usuwa resztki

makijażu i zanieczyszczenia, oczyszcza i koi. **Garnier płyn micelarny 3 w 1, 200 ml,** cena: 9,99 zł, 100 ml = 5,00 zł



5

SMAKOŁYK DLA SKÓRY

W momencie aplikacji aktywuje się witamina E zamknięta w mikrokapsułkach. Przyjemna formuła aromatycznego musu!

Natural Moments by Organique Red Currant, mus do ciała, 200 ml, cena: 39,99 zł, 100 ml = 20,00 zł



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

*Promienny
lekki makijaż*



feel **NATURAL**

podkład kryjąco-nawilżający

dla każdej cery

- lekka jedwabista formuła o średnim kryciu
- idealnie wtapia się w skórę
- wygładza i koryguje niedoskonałości
- doskonały do codziennego stosowania

Przyjazna
dla środowiska
tubka z trzciny
cukrowej!

I N N O W A C J A



Formuła wegańska
z magiczną siłą nawilżania!



Microbiomy, nawilżający Pentavitin™,
mocznik i sole mineralne
wzmacniają elastyczność
i nawodnienie skóry



Algi gigantyczne
chronią przed działaniem
światła niebieskiego

SZTUKA MAKIJAŻU
Nasza pasja



DOBRY POCZĄTEK

/ PORTRET GWIAZDY



Slow life naszej cery

KOSMETYK, KTÓRY SPOWALNIA UPŁYW CZASU? W indywidualnym doznaniu skóra karmiona eliksirem z naturalnymi składnikami może tak to odczuwać. W eliksirze znajdziemy polisacharydy z alg *Macrocistys* i *Enteromorpha Compressa*, niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, wyciąg z drzewa tara oraz frakcje oleju kokosowego.

HAGI COSMETICS, naturalny eliksir do twarzy anti-aging, 30 ml, cena: **85,99 zł**, 100 ml = 286,63 zł

FOT. MARCIN MAJER

Nacomi

Naturalna pielęgnacja

Działa przeciwtrądzikowo
i zapobiega powstawaniu
zaskórników.

Intensywnie nawilża oraz
reguluje wydzielanie sebum.



DOBRY POCZĄTEK

/ HIT SEZONU



1. REVOLUTION MAKEUP X
Roxsaurus Ride Color Brush,
paleta cieni do powiek, 21 g,
cena: **51,99 zł**, 100 g = 286,00 zł

NEOPLASTYCYZM
Kierunek poszukiwań artystycznych zmierzający do stworzenia sztuki bliskiej absolutowi: czystej, prawdziwej, wolnej od emocji, abstrakcyjnej.

1. REVOLUTION MAKEUP
Maxi Reloaded, paleta cieni do powiek, 60,75 g,
cena: **76,99 zł**, 100 g = 127,00 zł



LEKCJA *historii sztuki*

Moda odwołuje się do natury, sztuki, stylu minionych epok i dekad, a także do kilku tych źródeł inspiracji jednocześnie.

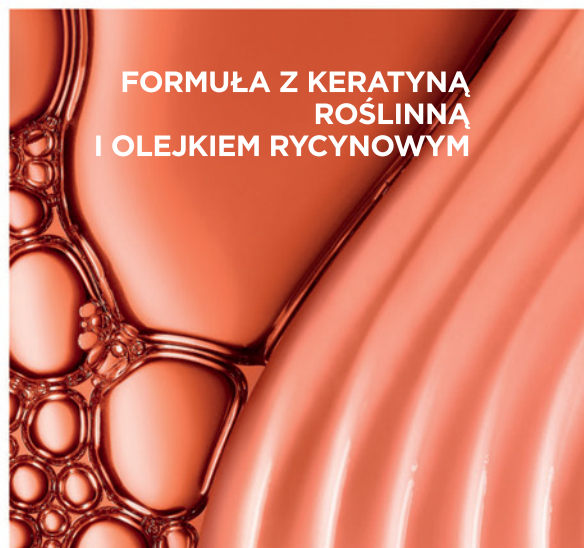
Kiedy Yves Saint Laurent zaszokował paryską publiczność w roku 1965, pokazując kolekcję sukni-obrazów oddających klimat dzieł holenderskiego malarza Pieta Mondriana – wybuchł skandal. Wówczas jeszcze nie traktowano mody jako sztuki i od tej obecnej w galeriach i muzeach starannie ją oddzielano. Dziś, kiedy ujrzała światło dzienne nowa kolekcja domu mody Hermès wzorująca się zarówno na Mondrianem, jak i na YSL – po prostu ten fakt odnotowano. Charakterystyczne tzw. neoplastyczne połączenia kolorów cieszą nas, bo jest w nich ożywcza energia, a tej potrzebujemy!

1. Replika sukni YSL z roku 1965, która pojawiła się w kolekcji jubileuszowej w muzeum z okazji wystawy poświęconej projektantowi w Paryżu w 2018 roku 2. Propozycja z najnowszej kolekcji Hermès.

FOT. GETTY/IMAXTREE/FREE

MARZYSZ
O DŁUGICH
WŁOSACH?

OCAL
3 CENTYMETRY
KOŃCÓWEK.*



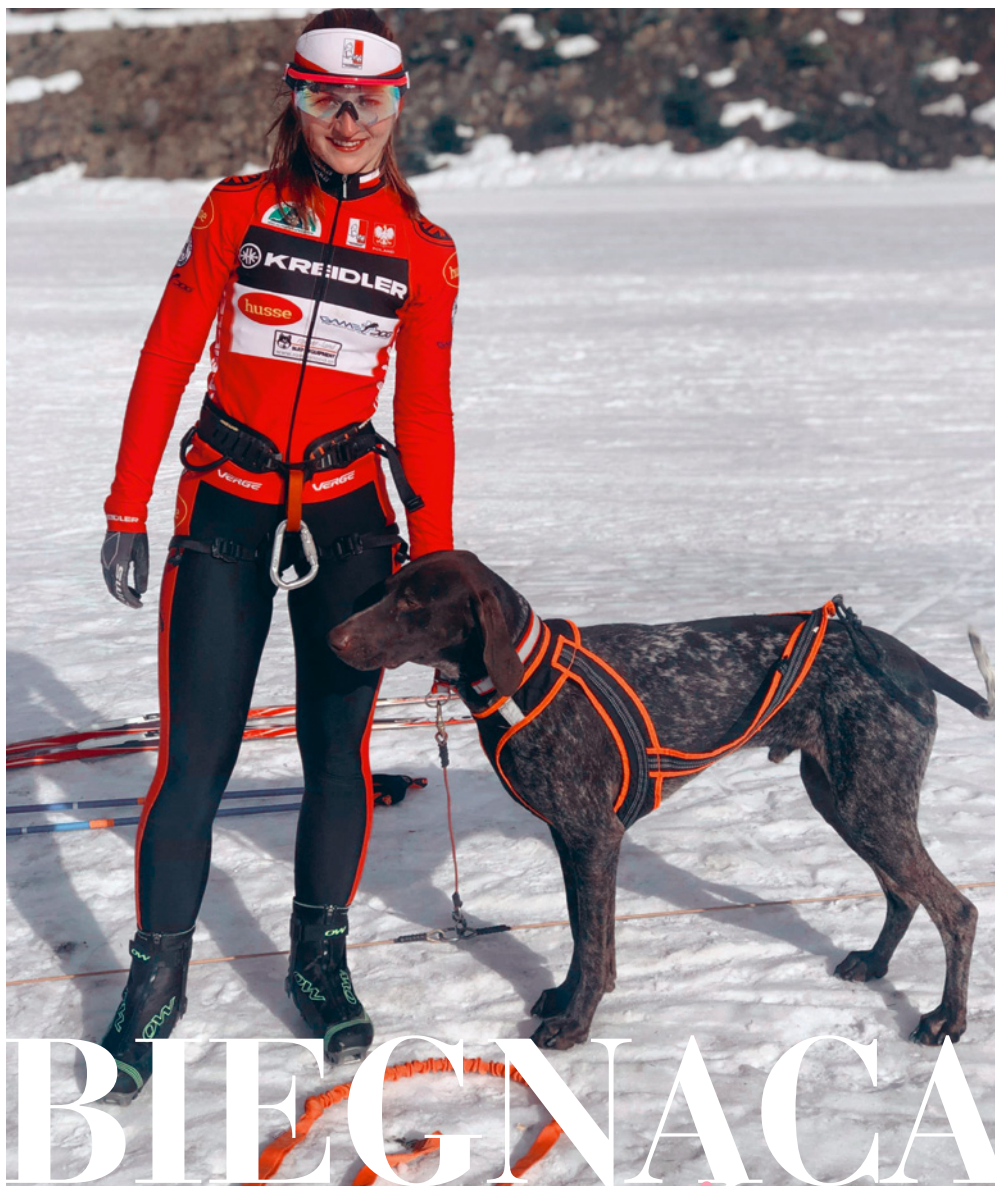
FORMUŁA Z KERATYNĄ
ROŚLINNĄ
I OLEJKIEM RYCYNOWYM

ELSEVE
Dream long

L'ORÉAL
PARIS



*TEST INSTRUMENTALNY, PO UŻYCIU NO HAIRCUT CREAM.



BIEGNĄCA *z psami*

Wyścigi psich zaprzęgów to nie tylko sanie. Od lat udowadnia to Agnieszka Jarecka z Mikołowa, wielokrotna mistrzyni świata i Europy w skijöringu, czyli biegu z psami na nartach, i bikejöringu, czyli biegu na rowerze. Tajemnica jej sukcesu? Upór w dążeniu do celu i niesamowita więź, jaką zbudowała ze swoimi pięcioma psimi przyjaciółmi.

ROZMAWIA: Agnieszka Fiedorowicz

Psy już dziś wybiegane?

Agnieszka Jarecka: Potrenowały, zjadły, poszły spać. To moment, kiedy mogę się zająć swoją pracą, jestem dystrybutorką karmy dla psów i kotów. Po południu, gdy psy śpią po treningach, zajmuję się jej rozwożeniem. Wcześniej trudno cokolwiek zrobić, bo psy rozpiera energia.

Trenujecie codziennie?

AJ: Cztery razy w tygodniu. To, jak wygląda trening, zależy od pory roku. Latem ćwiczenia są lekkie, bez upręży – dla podtrzymania kondycji. Muszę bardzo uważać, bo trening w temperaturze powyżej 18°C mógłby psom zaszkodzić. One tak bardzo chcą biegać, że nie wiedzą, kiedy przestać, mogłyby dostać udaru ciepłego. Późną wiosną i latem wstajemy jak najwcześniej rano, psy biegają luzem po łące, a potem pływają w wodzie za piłką lub kajakiem. Z końcem sierpnia rusza sezon wyścigów psich zaprzęgów i zaczyna się prawdziwy trening. Każdy pies ma swój program, czasem trenuję je też w parach. Robimy treningi szybkościowe – wtedy pomagam psu, np. pedałowując na rowerze – oraz treningi siłowe, wtedy pozwalam, by pies ciągnął mnie – na wózku, nartach lub rowerze. Trenuję też sama: biegam, jeżdżę na rolkach i rowerze.

Na jakich dystansach biegacie?

AJ: Zaczynamy od dystansu 2–3 km, stopniowo go zwiększając. Jesienią odbywają się zawody tzw. dry land, czyli bezśnieżne; startujemy wtedy na rowerze, czyli w tzw. bikejöringu, hulajnodzie lub specjalnym trójkołowym wózku. Te wyścigi rozgrywają się na dy-



stansie od 5 do 7 km. Gdy pojawia się śnieg, rozgrywane są wyścigi zaprzęgów – na saniach oraz w skijöringu, czyli na nartach biegowych.

Tylko śniegu w Polsce jak na lekarstwo.

AJ: Kiedy patrzę na zdjęcia zawodników z Norwegii i Szwecji, zazdroszczę. W krajach skandynawskich jest wiele tras dla narciarzy biegowych, są wszędzie. W okolicy Mikołowa, gdzie mieszkam, najbliższej mam oddaloną 90 km Kubalonkę koło Wisły. Muszę zapakować psy do busa i dojechać na trening 1,5 godziny w jedną stronę. To wyczerpujące. Dlatego, jeśli mi się uda, biorę tydzień urlopu i jedziemy potrenować np. w czeskie Karkonosze albo do Szwecji – tam gdzie śnieg.

Kto ze stada biega jako pierwszy?

AJ: Ten, który najbardziej nie może doczekać się treningu (*śmiech*). Moja najstarsza suczka ma 15 lat i jest na emeryturze, nie bierze udziału w wyścigach. Zwykle treningi pierwszy zaczyna ośmioletni Kodi, to szef naszego stada. Oprócz tego mam jeszcze trójkę dzieci

AGNIESZKA JARECKA

Wielokrotna mistrzyni świata, Europy i Polski w skijöringu, bikejöringu, wyścigach z psami na wózkach oraz na saniach. Ukończyła Wydział Zarządzania Sportem w Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Mieszka w Mikołowie ze swoimi pięcioma psami.

Kodiego: pięcioletnie rodzeństwo Aspen i Zulę oraz trzyletniego Fido.

Fido pochodzi z Finlandii...

AJ: Gdy miał dwa miesiące, spakowałam auto i pojechałam po niego. To była cała wyprawa: 1400 km przez Litwę, Łotwę i Estonię, a następnie – już promem – do Finlandii.

W stadzie są trzy samce. Jak się dogadują?

AJ: Nie zawsze jest różowo. Kodi od lat jest szefem stada, ale od dwóch lat Aspen, jego syn, próbuje z nim walczyć o przywództwo. Muszę je separować, dlatego np. śpią osobno.

Zwykle właściciele psów zaprzęgowych trzymają je w boksach zewnętrznych, ale pani stado mieszka w domu.

AJ: Nie wyobrażam sobie, by było inaczej. Jestem z moimi psami bardzo związana. Wszędzie w domu mają posłania, choć przyznam, że najbardziej lubią wylegiwać się na kanapie w salonie i w moim łóżku, więc zdarza mi się przepychać o miejsce do spania (*śmiech*).



Jestem z moimi psami bardzo związana. Przyznam, że najbardziej lubię wylegiwać się na kanapie i w moim łóżku, więc zdarza mi się przepychać z nimi o miejsce do spania.

Kiedy zaczęła się pani przygoda z wyścigami psich zaprzęgów?

AJ: W dzieciństwie. Moja mama Grażyna trenowała narciarstwo biegowe, była w kadrze narodowej. Często zabierała mnie i brata na treningi i zawody. W 1995 roku kolega mamy organizował w Jaworzu jedno z pierwszych zawodów w psich zaprzęgach. Zapytał mamę, czy nie chciałaby wystartować w nowej dyscyplinie – skijöringu. Mama stwierdziła: „Czemu nie!” i wystartowała z psami znajomych w biegu na nartach, a ja w wyścigu dla dzieci na dystansie 500 metrów. Biegłam z psem połączonym ze mną specjalną linką. Miałam wtedy 8 lat.

I wsiąkła pani.

AJ: O tak! Długo trenowałam z pożyczonymi psami, błagając mamę o własnego. Gdy miałam 16 lat, dostałam swojego pierwszego husky – Paco. W wyścigach psich zaprzęgów z saniami psy startują w kategoriach: osobno husky, osobno malamuty, osobno inne rasy. Ale w dyscyplinach, w których chciałam się specjalizować, czyli skijö-

ringu i bikejöringu, dominują greystery i eurodogi. Są po prostu szybsze. Moje stado składa się z tych psów.

Co to za psy?

AJ: Greyster to mieszanka wyżła niemieckiego, charta angielskiego i pointera, a w przypadku eurodoga dodatkowo jest domieszka innych ras, np. alaskan husky. Mieszanki te stworzono ok. 40 lat temu w Norwegii. Są nie tylko silne i wytrzymałe, ale też bardzo szybkie. Średnio biegają z prędkością 30–35 km/h, ale podczas zjazdu w dół potrafią biec nawet z prędkością 50 km/h. To sport ekstremalny.

Co się czuje, gdy z taką prędkością jedzie się za psem?

AJ: Jest niesamowita adrenalina. I pełne skupienie. Muszę mieć oczy dookoła głowy, obserwować trasę i psa, w odpowiedniej chwili wydać komendę, np. aby pies skręcił. W przypadku nowej, nieznanej trasy pies może mieć chwilę zawahania, w jakim kierunku pobiec, wtedy komendę trzeba powtórzyć. W wyścigach z psami obowiązuje uni-

wersalny język komend, używany na całym świecie. W prawo to „gee”, w lewo: „haa”, naprzód: „go” oraz „stop” „finish”, czyli „przyspiesz przed metą”.

Na pierwszy duży sukces musiała pani długo poczekać...

AJ: Odnosiłam sukcesy jako juniorka, ale dopiero w 2011 roku zdobyłam pierwszy złoty medal Mistrzostw Europy w Bikejöringu.

Gdzie tkwi tajemnica pani sukcesów?

AJ: Jestem uparta. Ale przede wszystkim mam poczucie, że łączy mnie z psami bardzo silna więź. One są członkami mojej rodziny, mieszkają ze mną, są ze mną cały czas. Ufają mi, a ja ufam im. Rozumiemy się bez słów.

Miewa pani chwile zwątpienia?

AJ: Oczywiście, ale myślę sobie wtedy, że chodzi nie tylko o mnie. Jestem odpowiedzialna za moje psy. Rakietę tenisową można schować do szafy, a moje psy muszą biegać. Gdy widzą uprzęż, to wyją, szaleją. To jest całe ich życie. A gdy one są szczęśliwe, to i ja jestem. ●



CZUŁA pielęgnacja

ZIMA TO TRUDNY CZAS DLA CERY WRAŻLIWEJ, NACZYNKOWEJ I SKŁONNEJ DO ZACZERWIENIEŃ. CIĄGŁE ZMIANY TEMPERATUR, ZANIECZYSZCZONE POWIETRZE, SILNY WIATR CZY MRÓZ NASILAJĄ GWAŁTOWNE REAKCJE SKÓRY. KONIECZNA JEST WTEDY ODPOWIEDNIA PIELĘGNACJA.

Podstawowe zasady pielęgnacji, o których nie możesz zapomnieć, to dokładne i delikatne oczyszczanie.

RedBlocker płyn micelarny dzięki naturalnym wyciągom zmniejsza zaczerwienienia, poprawia mikrokrążenie i wzmacnia kruche ściany naczyń krwionośnych, chroniąc je przed pękaniem. Przynosi ukojenie wrażliwej cerze i natychmiastowe uczucie nawilżenia.

Warto też zadbać o to, żeby skóra była optymalnie nawilżona, ukojona i uelastyczniona. **Dwufazowy koncentrat naprawczy RedBlocker** poprawia kondycję skóry i natychmiast łagodzi podrażnienia. Podczas wstrząsania

fazy koncentratu łączą się, tworząc jednolitą, lekką i jedwabistą konsystencję o uzupełniającym się działaniu. Jeśli zależy Ci na natychmiastowym usunięciu zaczerwienień, złagodzeniu podrażnień oraz zniwelowaniu pieczenia i zmniejszeniu widoczności pajączków, wypróbuj **RedBlocker aktywny kompres w masce**. Formuła maski charakteryzuje się półsuchną konsystencją, która otula skórę jak kompres. Dzięki aktywnej masce skóra jest mocno zregenerowana, nawilżona, wygładzona i aksamitna w dotyku. Efekty są widoczne już po pierwszym użyciu.

1. REDBLOCKER, aktywny kompres w masce do skóry wrażliwej i naczynkowej, 50 ml **2. REDBLOCKER, dwufazowy koncentrat naprawczy, 30 ml**



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ TYLKO W HEBE

NA RATUNEK SUCHYM DŁONIOM

Zimowa pielęgnacja dłoni może być przyjemnością.
Mamy wspaniałych sojuszników – naturalne oleje
i wyciągi oraz nowoczesne formuły kremów.

1



2



3

1. Z FINLANDII

Wśród składników kosmetyku znajdziemy algi błękitne, które wspomagają regenerację i odżywianie cienkiej skóry rąk.

my'BIO Fińskie BioOdżywienie, bio-krem do rąk, 100 ml, cena: **9,99 zł**, 100 ml = 9,99 zł

2. MAŚLANA FORMUŁA

Krem zawiera aż 10% czystego masła shea, składnika cenionego za skuteczność w ochronie naskórka.

Dr. Santé krem do rąk z masłem shea, 75 ml, cena: **8,99 zł**, 100 ml = 11,99 zł

3. MINERAŁY Z PODHALA

Krem szybko się wchłania dzięki lekkiej konsystencji i zawartości gliceryny.

W składzie ma cenne minerały z podhalańskich źródeł termalnych.

Termissa odżywczo-nawilżający krem do rąk, 100 ml, cena: **15,99 zł**, 100 ml = 15,99 zł

4. CODZIENNA, ALE INTENSYWNA

Taka powinna być nasza zimowa pielęgnacja dłoni. Właściwy kosmetyk pozwoli uchronić naskórek przed szorstkością i pękaniem.

Bandi Professional regenerujący krem do rąk, 50 ml, cena: **19,99 zł**, 100 ml = 39,98 zł

5. TRZECH BOHATERÓW

Kosmetyk zawiera trzy cenne składniki: olej macadamia, olej z awokado i glicerynę. Wygładza skórę dłoni i pomaga usunąć jej szorstkość.

Hebe Cosmetics Intensywna regeneracja, krem do rąk w piance, 100 ml, cena: **8,99 zł**, 100 ml = 8,99 zł

6. IDEALNY DO TOREBKI

Receptura kosmetyku to nie tylko bogactwo naturalnych składników, ale także innowacyjna formuła – krem regeneruje, ale nie natłuszcza.

Feel Free naprawczy krem do rąk, 75 ml, cena: **11,99 zł**, 100 ml = 15,99 zł

4



5



6





Dr. Santé
nature & innovations



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

ZIMOWA REGENERACJA - ZADBAJ O SVOJE DŁONIE!

- Intensywne nawilżenie
- Zmiękczenie i odżywienie skóry dłoni
- Lekka i przyjemna konsystencja





Najwięcej witaminy...

Czy nasza skóra potrzebuje kosmetyków z witaminami? W jaki sposób je dostarczać? Powinny być umieszczone w kremie, a może lepsza będzie witaminowa maska?

Dobrze działają w pojedynkę czy lepiej łączyć je z minerałami? Poznaj sekrety witaminowej pielęgnacji.

TEKST: Katarzyna Brzeska





1. JOANNA Rzepa, ampułki wzmacniające do włosów, 4 x 10 ml, cena: **14,99 zł**, 100 ml = 37,48 zł 2. BANDI MEDICAL EXPERT Anti Rouge, kremowa kuracja do cery naczynekowej, 50 ml, cena: **59,99 zł**, 100 ml = 119,98 zł 3. PHYSICIANS FORMULA Skin Booster, shot witaminowy, 30 ml, cena: **59,99 zł**, 100 g = 199,97 zł 4. TONYMOLY Vital Vita 12, ampulka rozjaśniająca, 30 ml, cena: **69,99 zł**, 100 ml = 233,30 zł 5. DERMEDIC Hydrain3 Hialuro, naprawczy krem przeciwzmarszczkowy na noc, 55 g, cena: **47,99 zł**, 100 g = 87,25 zł 6. DERMOFUTURE Regenerująca kuracja z witaminą C, 20 ml, cena: **42,99 zł**, 100 ml = 214,95 zł

To, że nasza skóra potrzebuje witamin, nie jest sensacyjnym odkryciem, bo bez nich nie mogłaby prawidłowo funkcjonować – podobnie jak bez składników odżywczych, wody, mikro- i makroelementów. A ponieważ skóra jest największym narządem organizmu człowieka, potrzebuje naprawdę wysokiej jakości paliwa do tego, by pełnić wszystkie swoje funkcje: ochronne, percepcyjne (czucie), termoregulacyjne, regulujące gospodarkę wodno-elektrolitową (pocenie), tłuszczową i witaminową (synteza witaminy D), wspomagające odporność i wiele innych. Jej głównym zadaniem jest jednak oddzielanie środowiska wewnętrznego organizmu od środowiska zewnętrznego i wpływu jego szkodliwych czynników.

Aby zapewnić skórę odpowiednią ilość witamin, należy zadbać o właściwą dietę, ponieważ to z pożywienia nasz organizm czerpie cenne substancje odżywcze. Ich brak albo wyraźny spadek ich poziomu (np.

witaminy A i E oraz witamin z grupy B) najszybciej daje się zauważyć przy obserwacji skóry, która traci jędrność i szarzeje. Objawy będące wynikiem niedoboru witamin najlepiej usunąć, zmieniając sposób odżywiania i suplementację, ale trzeba też wspomóc skórę kosmetykami zawierającymi witaminy, które wpłyną na jej wygląd i kondycję, zapobiegają procesom zapalnym, ochronią oraz spowolnią procesy starzenia. Ich działanie na naskórek przynosi zauważalne efekty: rozjaśnienie i rozświetlenie cery, poprawę nawilżenia, większą elastyczność i lepsze odżywienie.

ZDROWIE W LITERKACH

Warto przyjrzeć się tym witaminom, które są najczęściej wykorzystywane w kosmetykach i mają duży wpływ na wygląd i kondycję naszej cery.

• WITAMINA A

Najskuteczniejszymi formami witaminy A używanymi w kosmetykach są retynoina i izotretynoina. Inną pożądaną formą jest retinol, znany z właściwości wspomagających leczenie trądziku

oraz skuteczności w pielęgnacji przeciwstarzeniowej. Wspomaga też syntezę kolagenu i elastyny, a tym samym ujędrnia i uelastycznia skórę, neutralizuje wolne rodniki, rozjaśnia koloryt i redukuje drobne zmarszczki. Ma działanie złuszczące, oczyszcza pory, reguluje wydzielanie sebum i zapewnia równowagę wodno-tłuszczową w skórze. Aby witamina A wniknęła w warstwę naskórka, jako jej nośniki wykorzystuje się liposomy i nanosomy.

• WITAMINA B₅

Pod tą nazwą kryje się kilka ważnych dla kosmologii związków, takich jak: kwas pantotenowy, d-panthenol i panteina oraz koenzym A. Kosmetyki z witaminą B₅ w różnych postaciach wspomagają uelastycznienie skóry, łagodzą stany zapalne i wyrównują koloryt. Witamina ta przyspiesza gojenie ran i łagodzi podrażnienia, nawilża i odmładza. W przypadku włosów zwiększa ich elastyczność i zapobiega przedwczesnemu siwieniu. Związki i pochodne witaminy B₅ łatwo się wchłania



7. **DERMEDIC** Hydrain3, Hialuro, serum nawadniające na twarz, szyję i dekolt, 30 ml, cena: **49,99 zł**, 100 ml = 166,63 zł 8. **LA ROCHE-POSAY** Effaclar, skoncentrowane serum do twarzy, 30 ml, cena: **139,99 zł**, 100 ml = 466,63 zł 9. **LA ROCHE-POSAY** Effaclar K(+), odnawiający krem do twarzy, 40 ml, cena: **72,99 zł**, 100 ml = 182,48 zł 10. **BASICLAB** serum do twarzy z niacynamidem 10%, 30 ml, cena: **189,99 zł**, 100 ml = 633,30 zł 11. **ORIENTANA** Morwa&Lukrecja, krem do twarzy, 50 g, cena: **44,99 zł**, 100 g = 89,98 zł 12. **ORIENTANA** Drzewo Sandałowe, olejek do twarzy, 55 g, cena: **22,99 zł**, 100 g = 41,80 zł

niają, są stabilne, nie ulegają utlenianiu i nie tracą swoich właściwości w kontakcie ze skórą.

• WITAMINA C

Ta, z którą mamy najczęściej do czynienia, to rozpuszczalny w wodzie kwas l-askorbinowy. W przypadku kosmetyków największą zaletą witaminy C jest jej działanie antyrodnikowe oraz wspomaganie i pobudzanie syntezy kolagenu i elastyny. Witamina ta poprawia także proces mikrocykulacji w naczyniach włosowatych przez zwiększenie elastyczności ich ścian oraz działa złuszczeniowo i rozjaśniająco. Jest wrażliwa na światło i tlen, aby jej cząsteczki mogły dotrzeć do głębszych warstw naskórka, należy je umieścić w liposomach lub zastosować w kosmetyku ich pochodne.

• WITAMINA D

Choć jest dla naszego organizmu niezwykle ważna, stosuje się ją w kosmetykach niezbyt często. Wyjątkiem są preparaty wyszczuplające, zapobiegające łojotokowi i przeciwdziałające łysieniu. Witamina D reguluje też proce-

sy złuszczenia naskórka, zwiększa jego napięcie, łagodzi objawy i choroby towarzyszące atopowemu zapaleniu skóry. Sprawdza się w pielęgnacji skóry dojrzałej.

• WITAMINA E

Używana w kosmetykach to jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy likwidujących działanie wolnych rodników. Jej wysokie stężenia (1,5%–5%) chronią skórę przed promieniowaniem UV oraz wspomagają procesy syntezy kolagenu i elastyny. Stosowana miejscowo działa przeciwzapalnie, nawilżająco i likwiduje obrzęk. Jest składnikiem kremów przeciwtętnikowych i preparatów wspomagających odbudowę tkanek (np. po zranieniach i oparzeniach).

• WITAMINA F

To mieszanina NNKT, czyli niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, z kwasem linolowym i arachidowym. Wspomaga nawilżenie skóry i jej metabolizm, spowalnia procesy starzenia się, a także łagodzi objawy trądziku, przyspiesza regenerację skó-

ry i łagodzi stany zapalne. Chroni też przed niekorzystnym wpływem wiatru i mrozu.

• WITAMINA K

Ma aż cztery formy: roślinną (K_1), pochodzenia bakteryjnego (K_2) oraz dwie syntetyczne (K_3 i K_4). Oprócz formy K_4 , która rozpuszcza się w wodzie, pozostałe są rozpuszczalne w tłuszczach. W kosmetykach wykorzystuje się jej właściwości uszczelniające naczynia krwionośne, zapobiegające powstawaniu rumienia, pajączków i tzw. pękających naczynek. Jest też składnikiem kosmetyków łagodzących skutki podrażnień słonecznych.

RAZEM CZY OSOBNO?

Stworzenie kosmetyku z witaminami nie jest proste, bo witaminy to związki, które muszą mieć zapewnione odpowiednie warunki, żeby nasz organizm mógł je wchłonąć. Inną trudnością jest uzyskanie ich stabilności, aby w pełnowartościowej formie dotrwały do czasu wchłonięcia przez skórę. Cząsteczki niektórych witamin są na ►



Pielegnacja na talerzu

Kosmetyki są ważne, ale dbając o skórę, musisz pamiętać również o odpowiedniej diecie. Sprawdź, w czym jest najwięcej witamin, które lubi twoja skóra i koniecznie wprowadź te składniki do jadłospisu – szczególnie zimą.

Witamina A – mleko, sery, żółtka jaj, tran, warzywa i owoce bogate w karoteny: marchew, pomidory, papryka, dynia, brokuły.

Witamina C – zielone warzywa liściaste, natka pietruszki, kapusta (kiszona!!!), papryka, pomidory, cytrusy, kiwi, czarna porzeczka, czarny bez, truskawki, ziemniaki.

Witamina D – mleko, żółtka jaj, masło, oleje roślinne, tłuszcze zwierzęce (tran), wątróbka, grzyby.

Witamina E – mleko, jaja, masło, oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, wątróbka, kiełki, pieczywo żytnie, orzechy, migdały, sałata, kapusta i wszystkie jej odmiany.

Witamina K – olej sojowy, wątróbka, kapusta, szpinak, rośliny strączkowe, pomidor, truskawki.

Witamina B₁ – wieprzowina, drożdże, pełne ziarna zbóż, orzechy, płatki owsiane, fasola, warzywa liściaste.

Witamina B₆ – mleko, jaja, drób, ryby, wątróbka, drożdże, orzechy, pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, banany, zielone warzywa liściaste.

Witamina B₁₂ – mleko, żółtka jaj, wątroba, ryby.

tyle duże, że nie są w stanie przeniknąć przez warstwę naskórka albo rozpadają się w kontakcie z płaszczem hydro lipidowym, którego odczyn je niszczy. Toteż, aby przeniknęły głębiej, należy je zapakować do nośników zwanych liposomami.

Często w kosmetykach wykorzystuje się także synergiczne działanie witamin, łącząc dwie lub więcej w jednym preparacie albo dodając do nich określone pierwiastki czy minerały.

Używając kosmetyków z witaminami, warto wiedzieć, co z czym połączyć, a czego nie stosować razem pod żadnym pozorem.

Witaminę C łączy się w parę z witaminą E, ponieważ obydwie wzmacniają swoje działanie przeciwutleniające. C lubi też towarzystwo kwasu hialuronowego albo resweratrolu, który zapobiega utlenianiu się witaminy. Także witamina C i rutyna lubią spotkać się w kosmetyku, ponieważ rutyna zapobiega utlenianiu się witaminy C i przedłuża jej aktywność. Dobrym towarzyszem dla witaminy C jest również kwas ferulowy, ponieważ obydwie substancje to bardzo aktywne antyoksydanty – chronią skórę przed wolnymi rodnikami i wspomagają walkę ze zmarszczkami. Poza tym kwas ferulowy kilkakrotnie zwiększa stabilność i efektywność działania witaminy C. Witaminę C często też dodaje się do kosmetyków z filtrami przeciwsłonecznymi, ponieważ wzmacnia ich właściwości ochronne.

Na pewno natomiast nie można polecić łączenia witaminy C z witaminą B₃, która wspomaga nawilżenie skóry, ponieważ związki te będą się neutralizować. Nie ma sensu też łączenie witaminy C z kwasem glikolowym, salicylowym, mlekowym i migdałowym – ▶

CLIV

PREMIUM

TYLKO
w hebe

Korean Beauty

Nowe, luksusowe ampułki
do codziennej pielęgnacji twarzy.

**Aż 85% wiodącego
składnika aktywnego!**



Nowa siła Propolisu

Intensywnie kojąca ampułka
Propolisowa do twarzy z **85%**
ekstraktem z propolisu

- Koi
- Regeneruje
- Wygładza



Nowa siła Kolagenu

Intensywnie ujędrniająca
Kolagenowa ampułka do twarzy
z **85%** ekstraktem z kolagenu

- Regeneruje
- Działa przeciwstarzeniowo
- Poprawia elastyczność



Nowa siła witaminy C

Intensywnie rozświetlająca
ampułka z **85%** ekstraktem
witaminy C

- Rozświetla
- Redukuje przebarwienia
- Ujednolica koloryt



Nowa siła Hialuronu

Intensywnie nawilżająca
hialuronowa ampułka do twarzy
z **85%** kwasem hialuronowym

- Nawilża
- Wygładza
- Łagodzi podrażnienia



wszystkie one uniemożliwiają działanie witaminy. Podobnie stanie się w przypadku połączenia witaminy C z retinolem – witamina stanie się wtedy bezużyteczna.

W JAKIM TOWARZYSTWIE...

Sposobem na uniknięcie niewłaściwych połączeń jest zwrócenie uwagi na to, jakie produkty łączymy ze sobą

w pielęgnacji. Najlepszy pomysł to rozłączenie niektórych kosmetyków w pielęgnacji daytime i nocnej i stosowanie kremu z witaminą C na dzień, a z retinolem na noc.

Witamina C jest właściwie najbardziej kapryśną z witamin występujących w kosmetykach, bo nieodpowiednie towarzystwo może doprowadzić do jej kompletnego utlenienia.



Ekspert:

DR KATARZYNA GRUŻEWSKA

biochemik, kierownik Laboratorium

Badawczo-Wdrożeniowego

OCEANIC SA

Poskramianie witamin

Witaminy stosowane w kosmetykach to nie tylko ważny i często niezastąpiony ich składnik, ale także substancje, które są bardzo dobrze przebadane i poznane pod względem bezpieczeństwa stosowania. Sprawia to, że można mieć do nich ogromne zaufanie.

Rozróżnia się witaminy rozpuszczalne w wodzie (np. B, C) oraz rozpuszczalne w tłuszczach (np. E). Aby mogły znaleźć się w toniku, kremie lub szamponie, muszą być zatem kompatybilne z układem, a w przypadku emulsji wprowadzone do właściwej fazy, zgodnie z zasadą rozpuszczalności. Dlatego czysta witamina E nie może znaleźć się w produktach na bazie wody i odwrotnie – witaminy z grupy B oraz C nie mogą być dodane do bezwodnych olejków. Witaminy rozpuszczalne w wodzie nie są odporne na wysokie temperatury, w związku z tym muszą być dodawane w procesach na zimno lub w momencie, kiedy emulsja ma już niską temperaturę. Witamina E jest wrażliwa na światło i pod jego wpływem ulega rozpadowi, dlatego najczęściej stosuje się takie opakowania, które chronią te produkty przed słońcem. Największe problemy sprawia kosmetykologom witamina C, która ulega szybkiemu utlenianiu pod wpływem światła, temperatury i jest wrażliwa na pH. Dlatego stosowana jest w postaci modyfikowanych kompleksów, które znacząco przedłużają jej trwałość. Powstają coraz doskonalsze pod względem trwałości oraz skuteczności formy witamin. Modyfikacje chemiczne sprawiają, że witaminy nierozpuszczalne w wodzie mogą być do niej wprowadzane i na odwrót. Odpowiednie formy powodują także, że witaminy są bardziej przyjazne dla alergików. Preparaty wielowitaminowe i wzbogacone ekstraktami zapewniają skuteczną pielęgnację skóry, pomagając zachować zdrowy wygląd i młodość.

Mniej wybredna jest **witamina K**, która lubi towarzystwo niemal każdego związku, ale najlepiej czuje się obok witamin C i E ze względu na synergiczne właściwości antyoksydacyjne. Połączona z witaminą H lub B₇ (czyli biotyną) lepiej się wchłania.

Również **witamina F** jest lubiana przez inne składniki, bo korzystnie wpływa na przyswajanie witamin A, D i E.

Kapryśna może się okazać również **witamina A**, dlatego należy pamiętać, że podczas stosowania zawierających ją preparatów i kosmetyków najlepiej albo włączyć ją do pielęgnacji nocnej, albo stosować jednocześnie z filtrami UVA i UVB. Witamina A (szczególnie w postaci retinolu) jest bowiem znana z tego, że nie lubi słońca i może spowodować podrażnienie skóry. Retinol bardzo często wysusza skórę, warto więc używać go razem z kosmetykami wspomagającymi nawilżenie i delikatne natłuszczenie skóry.

Witamina A i E nie poleca się również łączyć z biotyną, ponieważ wstrzymują jej nawilżające i wygładzające działanie.

Witaminową pielęgnację można porównać z sadzaniem gości przy świątecznym stole – jeśli dobrze znamy członków naszej rodziny i zaproszonych przyjaciół, na ogół wiemy, kto z kim najlepiej się dogaduje, a kto może wywołać spłeczenie ze swoim sąsiadem. Gdy poznamy zasady panujące w witaminowym towarzystwie, pielęgnacja na pewno będzie przyjemna i przyniesie pożądaną efekt. To, co bezwzględnie musimy zrobić jeszcze przed jej rozpoczęciem, to zbadać potrzeby skóry, sprawdzić, jakie witaminy mogą wspomóc jej kondycję i wygląd oraz dobrze poznać działanie witamin i sposób ich aplikacji. ●

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z czasem



GDY DOBIEGAMY DO CZTERDZIESTKI, ZACZYNAMY UWAŻNIEJ PRZYGLĄDAĆ SIĘ SWOJEJ SKÓRZE. DOTĄD JĘDRNA I GŁADKA WYMAGA TERAZ DUŻO WIĘKSZEJ TROSKI, BO ZACZYNA SIĘ ZMIENIAĆ: TRACI ELASTYCZNOŚĆ, POJAWIAJĄ SIĘ PIERWSZE ZMARSZCZKI I PRZEBARWIENIA. W OBAWIE PRZED STARZENIEM, NIEKTÓRE Z NAS KORZYSTAJĄ Z OSIĄGNIĘĆ MEDYCyny ESTETYCZNEJ, ALE NIE JEST TO PRZECIEŻ JEDYNE ROZWIĄZANIE. NIEKIEDY LEPIEJ SIĘGNAĆ PO DOBRE KOSMETYKI I... ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ Z MIJAJĄCYM CZASEM.

Dobre kosmetyki „współpracują” ze skórą i jej naturalnymi procesami odnowy, a przede wszystkim zaspokajają jej potrzeby. Takimi kosmetykami są krem i eliksir anti-aging od Hagí Cosmetics, które zostały stworzone z myślą o jak najlepszym wspieraniu systemów regeneracji skóry. Obecny w kremie beta-glukan jest składnikiem, który odpowiada za wspomaganie bariery ochronnej, a kwas hialuronowy dodany do eliksiru i kremu to strażnik nawilżenia, które jest bardzo ważnym aspektem pielęgnacji skóry dojrzałej. Dwa rodzaje alg stanowią witaminową maskę, która zapobiega utracie wody, ale też dostarcza potrzebne skórze mikroelementy. Ekstrakt z drzewa tara pobudza komórki do produkcji kolagenu, a olej sezamowy bogaty w sesaminy powoduje delikatny wzrost podskórnej tkanki tłuszczowej, co przyczynia się do wygładzenia zmarszczek. Badania laboratoryjne przeprowadzone po czterech tygodniach stosowania produktów z linii anti-aging Hagí Cosmetics wykazały wzrost elastyczności skóry **o 58,5% dla kremu i aż 71,9% dla eliksiru.**

1. HAGI COSMETICS, naturalny krem do twarzy anti-aging, 50 ml 2. HAGI COSMETICS, naturalny eliksir do twarzy anti-aging, 30 ml
3. HAGI COSMETICS, naturalny krem do cery mieszanej, 50 ml 4. HAGI COSMETICS, naturalne serum do cery mieszanej, 30 ml



BAKUCHIOL

Tę nazwę warto zapamiętać!

Wśród najskuteczniejszych składników kosmetyków jest wiele pozyskiwanych z roślin. **Dziś przyjrzymy się cenionemu przez kosmetologów, choć mało jeszcze znanemu botanicznemu odpowiednikowi retinolu – bakuchiolowi.**

TEKST: Olga Huk

Retinol, jeden z najslawniejszych składników odmładzających, przeciwtrądzikowych, przeciwzmarszczkowych i niwelujących przebarwienia już w 1966 roku doczekał się wyodrębnienia swojego roślinnego odpowiednika, ale dopiero po ponad pół wieku i wielu badaniach trafił on do naszych kosmetyków. Bakuchiol, bo o tej nadzwyczajnej substancji mowa, został wyodrębniony z liści i nasion Psoralea corylifolia (Babci) – rośliny, która od wieków była stosowana w tradycyjnej medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej. Nazwa bakuchiol pochodzi od słowa bakuchi, które w sanskrycie oznacza właśnie magiczną roślinę.

Z uwagi na wyjątkowe właściwości antyutleniające najpierw zaczęto wykorzystywać bakuchiol w medycynie, a potem w kosmetologii. Kosmetolodzy nazywają go potocznie roślinnym retinolem, choć biorąc pod uwagę jego budowę i skład, zupełnie nie jest do

niego podobny (ani do żadnego ze stosowanych w kosmetologii retinoidów). Jednak – co dla nas najważniejsze – bakuchiol wykazuje niemal identyczne jak retinol działanie na skórę.

NATURALNIE AKTYWNY

Retinol znany jest z tego, że bardzo skutecznie walczy ze zmarszczkami, przebarwieniami, trądzikiem i jest wprost niezwykłym antyoksydantem. Roślinny retinol, czyli bakuchiol, również może pochwalić się takimi właści-

wościami, a do tego działa przeciwpalnie, nie wywołuje podrażnień i zaczerwienień, tak jak może się to zdarzyć po stosowaniu retinoidów.

Dobrze znoszą go skóra wrażliwa i trądzikowa, bo działa delikatnie i ma właściwości bakteriobójcze, więc w przypadku zmian skórnych, które bardzo często towarzyszą trądzikowi, skutecznie je łagodzi, zapobiega powstawaniu zaskórników, delikatnie rozjaśnia cerę (co jest szczególnie ważne w przypadku, gdy mamy do czynienia z zaognio-

Sandra Bullock jest jedną z największych fanki zabiegów i kosmetyków z retinolem w Hollywood (nie licząc Julii Roberts, Jennifer Lopez i Halle Berry). Lubi jego działanie odmładzające i rozświetlające cerę, ale odkąd większą część roku spędza nie w Nowym Jorku, ale w swoim domu w słonecznym Los Angeles zamieniła go na bakuchiol. Powód jest prosty – bakuchiolu można używać również przy dużej ekspozycji skóry na działanie promieni słonecznych bez ryzyka przebarwień.





nymi zmianami zapalnymi i pojawiającymi się niekiedy po nich ciemniejszymi bliznami).

Bakuchiol w kosmetykach najczęściej pojawia się w towarzystwie innych substancji aktywnych i składników, które wspomagają jego działanie. Razem z naturalnymi olejami roślinnymi (np. arganowym, z pestek winogron) działa nawilżająco i ujędrniająco. To również idealne połączenie składników wzmacniających naturalną barierę hydrolipidową naskórka chroniącą przed czynnikami zewnętrznymi. Tandem bakuchiol plus dobry olej zapobiega też stresowi oksydacyjnemu i niszczyielskiemu działaniu wolnych rodników. Natomiast bakuchiol w parze ze skwalanem występuje najczęściej w kosmetykach anti-aging i przeciwzmarszczkowych, które poprawiają strukturę skóry i ujędrniają ją przez wspomaganie syntezy kolagenu i elastyny. W połączeniu z witaminami (szczególnie z witaminą C) wykazuje silne działanie rozświetlające i rozjaśniające przebarwienia, dlatego sprawdza się również w pielęgnacji cery dojrzałej. Dodane do bakuchiolu ekstrakty roślinne (wyciąg z drzewa herbacianego, zielonej herbaty, aloesu i rozmarynu) mają działanie kojące, regulują wydzielanie sebum, wspomagają walkę z niedoskonałościami, co sprawia, że takie połączenie jest świetną bazą kosmetyków przeznaczonych do skóry trądzikowej.

SKŁADNIK UNIWERSALNY

We współczesnej kosmetologii bakuchiol może być wykorzystany właściwie w każdym kosmetyku – zarówno tym do oczyszczania, jak i do pielęgnacji skóry twarzy, szyi i dekolту. Niekiedy również można go spotkać w ujędrniających kosmetykach do pielęgnacji ciała – szczególnie w kremach i bogatych balsamach. Jego niewątpliwą zaletą jest również to, że w przeciwieństwie do retinolu nie wykazuje właściwości fotouczulających, więc kosmetyki z bakuchiolem można stosować przez cały rok – nawet w miesiącach letnich (czego nie wolno robić w przypadku produktów z tradycyjnym retinolem). Kosmetyki z bakuchiolem można włączyć zarówno do pielęgnacji nocnej, jak i dziennej bez względu na rodzaj skóry, wiek i płeć. Są tak samo skuteczne w pielęgnacji dla kobiet, jak i dla mężczyzn. ●

1. **AA Bioactive Pro**, oczyszczający żel do mycia twarzy, 150 ml, cena: **15,99 zł**, 100 ml = 10,66 zł
2. **LIRENE Dermoprogram, Green Retinol**, błyskawicznie napinające serum, 30 ml, cena: **29,99 zł**, 100 ml = 99,97 zł
3. **EVELINE 100% bioBakuchiol**, silnie liftingujący koncentrat pod oczy i na powieki, 20 ml, cena: **29,99 zł**, 100 ml = 149,95 zł
4. **ONLYBIO Anti Age Elixir**, odbudowujący krem do twarzy na noc, 50 ml, cena: **44,99 zł**, 100 ml = 89,98 zł

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



**FACE
MANIA**

by Stara Mydlarnia

RETINOL

ANTI-AGE THERAPY

SKÓRA SUCHA,
CIENKA I DELIKATNA

PRZYWRACA JĘDRNOŚĆ

NIWELUJE ZMARSZCZKI

ROZJAŚNIA I ZWALCZA
WOLNE RODNIKI



do
98,2%
składników
pochodzenia
naturalnego

SKUTECZNY W WALCE ZE ZMARSZCZKAMI I STARZEJĄCĄ SIĘ SKÓRĄ

Z GŁĘBI ZIEMI



Dermokosmetyki to produkty dermatologiczne przeznaczone do pielęgnacji skóry z problemami: wrażliwej, podatnej na alergię, delikatnej. **Znajdziesz wśród nich również takie, które wspomagają pielęgnację przeciwstarzeniową.** TEKST: Katarzyna Brzeska i Anna Władzielczuk

Woda termalna wykorzystywana w uzdrowiskach i do produkcji kosmetyków jest wodą, która pochodzi ze źródeł termalnych znajdujących się nawet na głębokości 6000 metrów pod ziemią. Jest krystalicznie czysta i zawiera mnóstwo cennych składników. Gorąca woda, wędrując z głębin ku powierzchni ziemi, zbiera wartościowe minerały, pierwiastki śladowe, jest filtrowana i stopniowo ochładza się. Jest też czysta mikrobiologicznie, co oznacza, że bez uzdatniania może być wykorzystywana w leczeniu i pielęgnacji skóry. W zależności od tego, w jakim rejonie woda termalna jest wydo-

bywana, jej skład może się od siebie różnić i mieć różnorodne zastosowanie lecznicze. Wody te zawierają mnóstwo ważnych dla skóry składników, mikro- i makroelementów oraz pierwiastków śladowych. Niektóre z nich mają również wysokie stężenie minerałów, a to sprawia, że same w sobie są już kosmetykami o właściwościach nawilżających, regeneracyjnych, odżywczych czy odmładzających. Woda termalna wykorzystywana w kosmologii wzmacnia ochronną barierę hydrolipidową, wspomaga odnowę komórkową, nawilża, a także zapobiega utracie wilgoci. Ważnym jej działa-

niem jest łagodzenie podrażnień i stanów zapalnych, a właściwości łagodzące sprawiają, że kąpiele w wodzie termalnej i zawierające ją kosmetyki wspomagają leczenie wielu chorób dermatologicznych. Nieocenione są również jej właściwości antyrodnikowe zmniejszające stres oksydacyjny i wspomagające pielęgnację przeciwstarzeniową. Wodę termalną znajdziesz w kosmetykach do mycia i oczyszczania skóry, serach, kremach do twarzy i pod oczy, a nawet w maskach, peelinguach i kuracjach ampułkowych. Zawierające ją kosmetyki mogą stosować właściwie wszyscy. ●

FOT. GETTY

Gdzie szukać wód termalnych?

Najsłynniejsze polskie wody termalne pochodzą z Tatr, Ciechocinka, Mszczonowa, Iwonicza i Cieplic, a najbardziej znane w Europie pozyskiwane są we Francji.

Woda termalna z polskich Tatr zawiera siarczki, krzemionkę, potas, wapń, magnez i żelazo. Kąpiele w niej obniżają ciśnienie, łagodzą stres i relaksują. Pomagają też w chorobach skóry.

W Tatrach słowackich wody termalne bogate są w mangan, wapń, magnez, lit, żelazo, siarczany i wodorowęglany. Ich skład ma pozytywny wpływ na układ krążenia i metabolizm, poprawia pracę układu nerwowego i mięśniowego.

Wody pitne z Iwonicza wykazują działanie przeciwzapalne i osłaniające drogi moczowe i układ oddechowy, zaś wody termalne pozyskiwane tam wspomagają pielęgnację skóry trądzikowej, naczynkowej i dojrzałej.

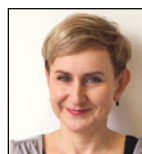
Woda wulkaniczna z Vichy zawiera najbardziej zróżnicowaną kompozycję minerałów spośród wód termal-

nych stosowanych w dermokosmetykach. Bardzo wysoka koncentracja minerałów, a także najwyższe stężenie pierwiastków śladowych, takich jak krzem, żelazo, mangan, fluor, bor czy lit przekładają się na właściwości nawilżające, regenerujące, łagodzące, a nawet odmładzające.

Woda termalna z La Roche-Posay wykazuje silne właściwości kojące i antyoksydacyjne. Stosuje się ją w leczeniu chorób skóry – alergii, podrażnień, zapalenia atopowego, egzemy i łuszczycy.

Woda z Avène jest wykorzystywana w powstałym w miejscu jej wydobywania uzdrowisku dermatologicznym do leczenia takich schorzeń, jak: atopowe zapalenie skóry, egzema, łuszczycy, świedź, „rybia łuska”, liszaje, blizny, poparzenia. Nie trzeba jednak jechać do uzdrowiska Avène, aby korzystać z dobrodziejstw pochodzącej stamtąd wody termalnej. Można sięgnąć po zawierające ją dermokosmetyki, zwłaszcza wodę termalną Avène w aerozolu.

PORADA SPECJALISTY



Ekspert:
ANNA
WŁADZIELCZUK
magister farmacji

Wodę termalną zawierającą odpowiednie proporcje składników mineralnych o działaniu łagodzącym, kojącym, przeciwzapalnym i wzmacniającym skórę wykorzystuje się często jako bazę dermokosmetyków. Sama woda termalna jest niczym opatrunek dla skóry podrażnionej, zranionej, poparzonej, poddanej zabiegom dermatologicznym lub dotkniętej chorobami skórными, takimi jak AZS, łuszczycy, trądzik, trądzik różowaty. Wody termalne w sprayu zazwyczaj wymagają osuszenia skóry po ok. 30 sekundach od aplikacji, gdyż pozostawione na skórze przesuszają ją (np. woda termalna z Vichy). Są też takie, które możemy pozostawić na skórze dłużej (2–3 minuty), a nawet można używać ich jak kompres na wybraną część ciała przez około 15 minut (np. woda termalna Avène). Taki zabieg koi, wzmacnia skórę, działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie. Woda termalna z powodzeniem uzupełnia też pielęgnację oczyszczającą, tonizując i wzmacniając skórę, a także pomoże utrwalić makijaż i odświeżyć go w ciągu dnia. Łagodzi podrażnienia po depilacji i po goleniu. Warto mieć pod ręką swoją wodę termalną w sprayu.



1. DERMEDIC Hydrain3, ultranawilżający krem-żel z kwasem hialuronowym, 50 g, cena: **47,99 zł**, 100 g = 95,98 zł **2. TERMISSA** nawilżająco-odżywczy krem do twarzy, 50 ml, cena: **36,99 zł**, 100 ml = 73,98 zł **3. VICHY Minéral 89**, booster nawilżający do twarzy, 50 ml, cena: **99,99 zł**, 100 ml = 199,98 zł **4. LA ROCHE-POSAY Hydreane Riche**, krem do twarzy, 40 ml, cena: **59,99 zł**, 100 ml = 149,97 zł **5. AVÈNE** woda termalna do twarzy, 150 ml, cena: **39,99 zł**, 100 ml = 26,66 zł

PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU
/ NATURALNIE!



MAKIJAZ PO WEGAŃSKU

Dla tych z nas, które używają wegańskich kosmetyków, znalezienie produktów do makijażu jest coraz łatwiejsze.

Poznaj je i sprawdź, za co cenią je kobiety na całym świecie. TEKST: Katarzyna Brzeska

Wegańskie kosmetyki do makijażu versus tradycyjne... Czym się różnią? Na pewno w pierwszym kontakcie nie dostrzeżemy większej różnicy, bo kosmetyki wegańskie są równie wydajne i równie skuteczne jak te tradycyjne. Ich jakość dziś jest nieporównywalnie lepsza niż jeszcze kilka lat temu. Konsystencje kolorówki tradycyjnej i wegańskiej są porównywalne, choć niektórzy twierdzą, że wegańskie kosmetyki do makijażu mają lżejsze formuły i łatwiej się je aplikuje, ale to już opinie podyktowane własnymi przyzwyczajeniami i upodobaniami. Czym w takim razie różnią się produkty wegańskie od tradycyjnych kosmetyków do makijażu? Oczywiście składem. Z braku możliwości zastosowania wosków pszczełych i lanoliny formuły kosmetyków wegańskich opierają się na tłuszczach roślinnych – masłach i olejach (np. maśle shea, oleju kokosowym). Jeśli wykorzystuje się skwalen, to ten pochodzący z oliwek lub trzciny cukrowej. Niekiedy zamiast wosku pszczelego używa się przetworzonych żywic roślinnych. Taka zmiana komponentów przy dobrze sformułowanym kosmetyku nie wpływa ani na jego wygląd, ani na konsystencję,

a tym samym nie pogarsza jego trwałości ani skuteczności. Wegańskie kosmetyki do makijażu nie ustępują tym tradycyjnym również pod względem kolorów. Czerwony barwnik uzyskuje się z ekstraktu z marchwi, buraków i owoców granatu – jest równie trwały i może mieć setki zachwycających odcieni. Inne barwniki roślinne także dają bardzo trwałe i niekiedy zaskakująco żywe kolory.

W BLASKU MINERAŁÓW

Oprócz barwników roślinnych w wegańskich kosmetykach do makijażu stosuje się również barwniki mineralne. W zależności od rodzaju minerału można uzyskać pigmenty o naturalnych kolorach i transparentnym wykończeniu lub bardziej wyraziste i nasycone, o wysokim stopniu krycia. Pigmenty mineralne uzyskuje się dzięki zmieleniu (bardzo drobnemu zmieleniu) konkretnych minerałów, a ich efekowny – perłowy lub metaliczny – blask przez dodanie lśniącej miki, która może mieć odcień złoty, miedziany lub srebrny. Dodatki te występują w wersjach mieszanych, co daje dodatkowe możliwości otrzymania tysiąca ▶



FELICEA
naturalny
tuszu do rzęs
z nylonową
szczoteczką
nr 01 czarny,
10 g, cena:
39,99 zł,
100 g = 399,90 zł



MIYA COSMETICS
naturalna szminka,
Coral, 2,5 g,
cena: **39,99 zł**,
100 g = 1599,60 zł



FELICEA podkład-fluid
naturalny nr 132, 30 ml,
cena: **49,99 zł**, 100 ml = 166,63 zł



MIYA COSMETICS MyStar
Lighter, naturalny rozświetlacz
Rose Diamond,
4 g, cena: **39,99 zł**,
100 g = 999,75 zł

PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ NATURALNIE!



CHARLOTTE MAKEUP BIO
biotusz do rzęs czarny, 8 ml,
cena: **44,99 zł**, 100 ml = 562,38 zł



PALLADIO Rice Powder,
naturalny puder ryżowy, 17 g,
cena: **36,99 zł**, 100 g = 217,59 zł



CHARLOTTE MAKEUP BIO
biopomadka błyszcząca
do ust, 3,5 g, cena: **36,99 zł**,
100 g = 1056,86 zł



CHARLOTTE MAKEUP BIO
bioróżświetlacz słoneczny,
7 g, cena: **40,99 zł**, 100 g = 585,57 zł

zróżnicowanych odcieni. Zaletą pigmentów mineralnych jest nie tylko możliwość uzyskania z nich ciekawych połączeń kolorystycznych, ale także ich właściwości antibakteryjne, które mają wpływ zarówno na naszą skórę, jak i na sam produkt, np. zwiększając jego trwałość.

Wśród pigmentów mineralnych najczęściej używanych w kosmetykach wegańskich, naturalnych i mineralnych są: tlenek żelaza (daje barwy od żółci przez odcienie czerwieni aż do czerni), tlenek cynku (daje biały odcień), tlenek tytanu (wprawdzie nie nadaje kosmetykom koloru, ale ma właściwości matujące i jest skutecznym naturalnym filtrem UVA i UVB), ultramaryna lub glinokrzemian sodu (odcień niebieski), dwutlenki chromu (zieleni i niebieski).

MAKIJĄZ LUBIWODĘ

Niektóre kosmetyki wegańskie, szczególnie te mineralne, ze względu na swoją sypką konsystencję i brak tłuszczowej bazy wymagają przyzwyczajenia się do nowego sposobu aplikacji. Oczywiście można je nakładać na sucho, ale niektórzy producenci polecają wypróbowanie techniki na mokro. Sprawia ona, że sypkie produkty dłużej utrzymują się na skórze, a w przypadku podkładu i cieni daje się zauważyć ich lepsze krycie – co może okazać się istotne, jeśli lubimy wyraziste kolory na powiekach albo idealnie gładki i kryjący podkład na twarzy niemal wtopiony w skórę.

Sposób aplikacji wegańskich kosmetyków mineralnych jest bardzo prosty: niewielką ilość sypkiego podkładu mineralnego wysypujemy do płaskiego naczynka (np. na wieczko od pudru) i delikatnie zwilżonym pędzelkiem do nakładania podkładu mieszamy proszek tak, aby połączył się z wodą (mineralną, termalną, hydrolatem lub tonikiem) i pozostał na pędzlu. Podkład nakładamy, wykonując pędzlem koliste ruchy – zaczynając od płatków nosa i kierując się ku bokom twarzy, czołu i brodzie. Jeśli uznasz, że podkład nie jest wystarczająco kryjący, możesz zawsze nałożyć kolejną, cieniutką warstwę. Aplikując kosmetyki w ten sposób, musisz pamiętać, że pędzelek powinien być jedynie lekko wilgotny (a nie mokry) oraz że tuż po nałożeniu na skórę podkład może wydawać się ciemniejszy, ale gdy wyschnie, na pewno stanie się jaśniejszy.

Techniką nakładania na mokro możesz aplikować również mineralne cienie do powiek. Jak każdą nową technikę nakładania makijażu warto, żebyś przećwiczyła ją w domowym zaciszu, zanim zdecydujesz się zrobić makijaż na wielkie wyjście. Sprawdź też, jaka konsystencja oraz jaki sposób aplikacji najlepiej sprawdzą się na twojej skórze.

MALUJESZ I PIEŁĘGNUJESZ

Bardzo często – ku uciesze wielu z nas – wegańskie kosmetyki do makijażu nie odbiegają właściwościami od klasycznych ▶

Awangardowe makijaże Lady Gagi

nie są propozycjami na co dzień, ale potrafią zachwycić, wyznaczają też nowe trendy i są źródłem inspiracji. Wykonywane są kosmetykami wegańskimi, bo artystka od dawna jest fanką tego typu produktów (choć sama nie jest weganką). Piosenkarka stworzyła też własną markę wegańskich kosmetyków do makijażu.



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

EKSKLUZYWNA
PIELĘGNACJA WŁOSÓW
BEZ WYCHODZENIA
Z DOMU

Potrzebujesz?



Ekstremalnej
odbudowy

– wybierz

EXTREME REPAIR



Wygładzenia
i termoochrony

– spróbuj

MIRACLE LISS



Głębokiego
oczyszczenia

– stosuj

DERMOCARE



Intensywnego
odżywienia

– poznaj

FULL NUTRITIVE



Ochrony i odżywienia
włosów farbowanych

– sięgnij po

CROMATIX

PROFESJONALNE SKŁADNIKI, WIDOCZNE EFEKTY

PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ NATURALNIE!



FELICEA pomadka naturalna nr 21, 4,5 g, cena: **29,99 zł**, 100 g = 666,44 zł



MIYA COSMETICS MyBBCream, lekki krem BB do cery jasnej SPF 30, 40 ml, cena: **44,99 zł**, 100 ml = 112,48 zł



FELICEA puder naturalny nr 102, 8 g, cena: **39,99 zł**, 100 g = 499,88 zł

kosmetyków kolorowych i mają również działanie pielęgnacyjne. To zasługa formuł bazujących na wartościowych naturalnych komponentach: odżywczych masłach i olejach, ekstraktach roślinnych (np. hydrolatach, esencjach, olejkach eterycznych, woskach) i prostej (krótkiej) liście składników. Pomadka i błyszczak do ust nie są więc jedynie kosmetykami kolorowymi, ale także pielęgnują skórę ust, łagodząc podrażnienia, nawilżając i wygładzając. Podkład przestaje być tylko fluidem kolorującym, ale staje się kremem pielęgnacyj-

nym z kolorowymi pigmentami, który prócz nawilżania często pełni funkcję ochronną (gdy dodane są do niego mineralne filtry przeciwsłoneczne). Dodatek organicznego oleju kokosowego do wegańskich płynnych rozświetlaczy i podkładów wygładza skórę, a ekstrakty niektórych roślin, np. jeżówki, działają delikatnie liftującąco i wygładzają zmarszczki. Wegańskie pudry bambusowe i ryżowe również skutecznie wygładzają, redukują wydzielanie sebum i uspokajają pracę gruczołów łojowych.●



FOT. 123RF

Pędzle w dłoń!

Wegańskie pędzle to takie, które są zrobione z syntetycznego włosa (poliestrowego, czyli taklonu, lub włókna nylonowego) i przy produkcji których nie zostały użyte żadne substancje pochodzące od zwierząt (np. woski, szelak, klej kostny). Odpowiednio dobrany pędzel to ważny element makijażu, bo dzięki niemu aplikacja kosmetyków jest łatwiejsza i bardziej precyzyjna. Plusem pędzli z syntetycznego włosa jest to, że nie ulegają odkształceniom w trakcie użytkowania, łatwiej utrzymać je w czystości i nie powodują uczuleń. Występują w różnych stopniach miękkości i grubości.

1. HEBE PROFESSIONAL Bamboo, pędzel do oczu V06, 1 szt., cena: **34,99 zł**, 1 szt. = 34,99 zł **2. NYX PROFESSIONAL** Custom Drop Foundation, pędzel do podkładów, 1 szt., cena: **98,99 zł**, 1 szt. = 98,99 zł

TYLKO
w hebe

1

2



HYPOAllergenic
Allergy Tested

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

CZYSTY SKŁAD

HYDRA CLEAN BEAUTY TING

KWAS HIALURONOWY

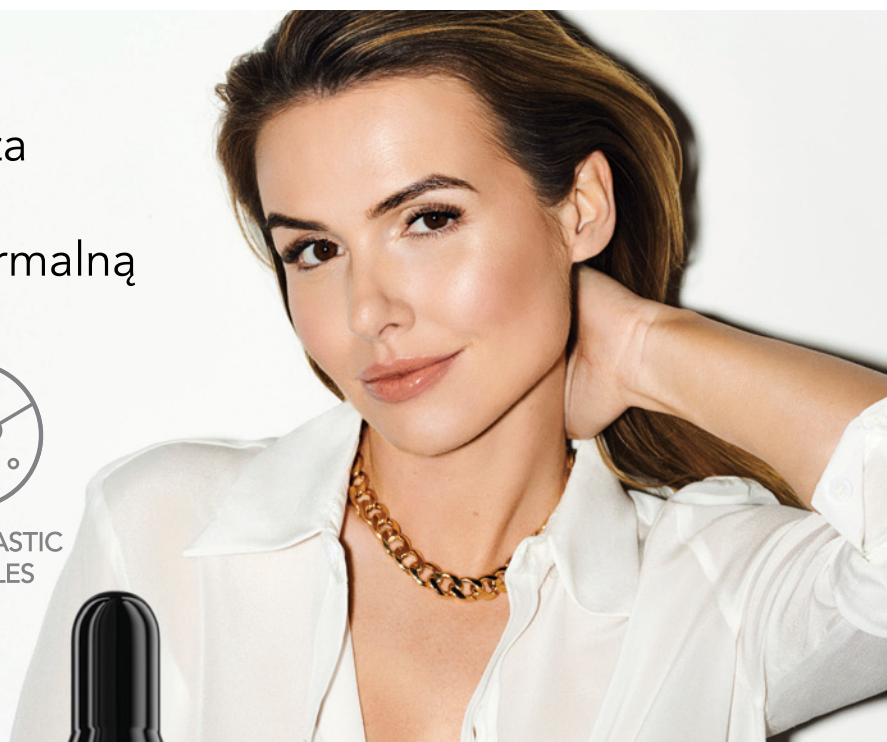
- intensywnie nawilża
- uelastycznia skórę
- obniża transepidermalną utratę wody

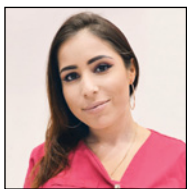
VEGAN

NATURAL
ORIGIN
INGREDIENTS



MICROPLASTIC
PARTICLES
FREE





Testowała: **Ayla Kiliç**,
ekspertka ds. pielęgnacji w drogerii hebe w Szczecinie

Test

SPRAWDZAMY, JAKIE ZALETY
MAJĄ NOWOŚCI NA PÓŁKACH hebe

Lirene, mydło pod prysznic i do kąpieli

1

O produkcie: mydło pod prysznic z witaminami, minerałami oraz ekstraktem z zielonej herbaty. Doskonale oczyszcza i odświeża skórę, delikatnie ją nawilżając. Łagodna formuła zawiera aż 90% składników pochodzenia naturalnego.

Najlepszy dla: skóry normalnej i suchej.

Zwróciłam uwagę na: to, że produkt jest wegański.



TYLKO
w hebe

Lirene Green Tea, mydło pod prysznic i do kąpieli, 500 ml,
cena: **13,99 zł**, 100 ml = 2,80 zł

Mediheal I.P.I maska rozświetlająca + ampulka

2

O produkcie: dwuetapowa maseczka w płachcie. Zawiera witaminę C oraz niacynamid, które rozjaśniają przebarwienia, wyrównują koloryt cery i zapobiegają powstawaniu pajączków. Poprawiają też mikrokrążenie, działając ujędrniająco.

Najlepszy dla: każdego rodzaju skóry, a szczególnie tej z przebarwieniami.

Zwróciłam uwagę na: to, że idealnie dopasowuje się do twarzy.



TYLKO
w hebe

Mediheal I.P.I. maska rozświetlająca + ampulka,
30 g, cena: **14,99 zł**, 100 g = 49,97 zł

IDC GF pomadki ochronne do ust

3

O produkcie: zestaw pomadek ochronnych w sztyfcie w dwóch wersjach – z olejem kokosowym oraz z ekstraktem z jagód. Pomadki idealnie nawilżają, pielęgnują oraz zmiękczej naskórek. Woskowa formuła chroni usta przed nadmiernym wysuszeniem oraz czynnikami zewnętrznymi.

Najlepszy dla: skóry bardzo suchej.

Zwróciłam uwagę na: piękny, delikatny zapach.



IDC GF Wake Up And Live, pomadki ochronne do ust Kokos i Jagoda, 8 g, cena: **13,99 zł**, 100 g = 174,88 zł

Biolaven, peeling do skóry głowy

4

O produkcie: peeling na bazie oleju z pestek winogron, ksylitolu, kwasu salicylowego oraz cukru. Reguluje pracę gruczołów łojowych, stymuluje krążenie i pobudza porost włosów. Dodatek oleju rycynowego wzmacnia cebulki włosowe, a ksylitol i sacharoza nawilżają.

Najlepszy dla: każdego rodzaju skóry głowy, również wrażliwej.

Zwróciłam uwagę na: to, że produkt nie zawiera parabenów ani silikonów.



TYLKO
w hebe

Biolaven Organic, peeling do skóry głowy,
150 ml, cena: **29,99 zł**, 100 ml = 19,99 zł

PHYTO

MOC ROŚLIN DLA TWOICH WŁOSÓW



85%

udowodniona skuteczność
przeciw wypadaniu włosów*

Stres, zmęczenie, zmiana pór roku
pogarszają kondycję włosów...

PHYTO CYANE

dla kobiet

**INTENSYWNA KURACJA
PRZECIW WYPADANIU
WŁOSÓW**

97% składników
pochodzenia naturalnego



SPEKTAKULARNE EFEKTY

**Spowalnia
wypadanie**

**Stymuluje
wzrost włosów**

**Przywraca objętość,
gęstość i blask**

*Badanie kliniczne przeprowadzone przez niezależne laboratorium na 77 kobietach.



ZIMOWA *pielęgnacja*

Opieka nad skórą zimą powinna skupiać się na jej ochronie przed czynnikami zewnętrznymi, a także na nawilżaniu i regeneracji. Jak i czym pielęgnować skórę w czasie mrozów, radzi ekspertka. **ROZMAWIA: Katarzyna Brzeska**



Ekspert:

ANETA CZUPRYNIAK

kosmetolog z kliniki Enso Esthetics
w Warszawie (www.ensoesthetics.pl)

HEBE: Czy trzeba zmieniać krem na zimę?

Nie zawsze zmiana pory roku musi wiązać się ze zmianą kosmetyków, ale często zdarza się, że produkty, których używamy latem, mają zbyt lekkie konsystencje i skład, żeby w pełni chronić, nawilżać i odżywiać skórę w czasie zimy.

H: Po czym poznać, że nasza skóra potrzebuje czegoś więcej?

Gdy widzimy, że dzieje się z nią coś, co sprawia, że wygląda gorzej. Pierwszymi reakcjami skóry na zmieniające się warunki pogodowe są przesuszenie, poszarzały koloryt, uczucie ściągnięcia, np. po myciu, oraz brak elastyczności. Skóra staje się matowa, pergaminiowa, mogą pojawić się problemy

naczynkowe (tzw. pękające naczynka), uwrażliwienie i długo utrzymujące się zaczerwienienie – szczególnie po nagłej zmianie temperatury, np. po wejściu do ciepłego pomieszczenia.

H: Co wtedy robić?

Warto wybrać kosmetyki, które wspomogą nawilżenie i zapewnią odpowiednią ochronę. Charakteryzują się bogatszymi konsystencjami, większą ilością składników nawilżających i delikatnie natłuszczających oraz dodatkiem odżywczych witamin oraz mikro- i makroelementów.

H: Przed czym chronić skórę zimą?

Przed utratą wilgoci, bo zimne powietrze, wiatr i nagłe zmiany temperatury mogą prowadzić do przesuszenia. Musimy także strzec jej przed smogiem i zanieczyszczeniami powietrza. Zimą chronimy ją też przed słońcem.

H: Co polubi nasza skóra w czasie mrozów?

Składniki, które ją ochronią, odżywią i nawilżą, m.in. witaminy A i E, które niwelują działanie wolnych rodników, łagodzącą alantoinę, ceramidy zapo-

biegające utracie wilgoci, lipidy wspomagające ochronę przed szkodliwymi czynnikami środowiskowymi oraz nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) zapobiegające utracie nawilżenia, likwidujące stany zapalne i regulujące proces złuszczenia. Naszej skórze spodobają się również bogatsze konsystencje z naturalnymi olejami roślinnymi. Dobrze też inaczej kosmetyki aplikować. Na oczyszczoną i osuszoną skórę twarzy nakładamy warstwę kremu nawilżającego lub nawilżającego serum i gdy kosmetyk się wchłonie, od razu aplikujemy warstwę kremu delikatnie natłuszczającego albo zawierającego oleje roślinne. W ten sposób tłustą warstwą kosmetyku „zamykamy” wilgoć w naskórku i nie pozwalamy jej wyparować.

H: Czy jest coś, o czym powinniśmy w sposób szczególny pamiętać podczas zimowej pielęgnacji?

Zdarza się, że zimą robimy rzadziej peeling, a to właśnie teraz powinniśmy pomóc skórze w pozbyciu się martwych komórek naskórka, wyrównaniu jej kolorytu i wygładzeniu. Pamiętajmy też o dłoniach i stopach. ●



CZYM JEST GAMMA ORYZANOL?

To substancja wyizolowana z ryżu, która aktywuje układ odpornościowy i wykazuje działanie anty-oksydacyjne.

1. TŁOCZONY NA ZIMNO

PRODUKT UZYSKIWANY Z ŁUSEK RYŻOWYCH. Zawiera kwasy tłuszczowe, sterole roślinne i gamma oryzanol. **Idealny do azjatyckiego rytuału oczyszczania olejowego.**

Yasumi naturalny ryżowy olejek do demakijażu, 100%, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł

2. WIELOZADANIOWY

DZIĘKI KOMPLEKSOWI BIOWHITE™ pomaga rozjaśniać plamy pigmentacyjne. Oczyszcza, **redukuje nadmiar sebum** i zwęża pory. Do każdego rodzaju skóry.

Yasumi ryżowy żel do mycia twarzy, 200 ml, 58,99 zł, 100 ml = 29,50 zł

3. PRZY ŚWIEŁLE KSIĘŻYCA

SPECJALISTA NOCNEJ REGENERACJI.

Przywraca prawidłowe nawilżenie poszarzałej i przesuszonej cery oraz niweluje jej szorstkość. **Redukuje objawy nadwrażliwości.**

Bandi Professional Hydro Care, kuracja nawilżająco-łagodząca do twarzy, 75 ml, 64,99 zł, 100 ml = 86,65 zł

4. Z KIEŁKAMI PSZENICY

Kosmetyk przeznaczony do pielęgnacji cery skłonnej do podrażnień. **ŁAGODZI, ODBUDOWUJE PŁASZCZ HYDROLIPIDOWY** i chroni przed zimowymi **warunkami atmosferycznymi.**

Bandi Professional Delicate Care, krem odżywczy do twarzy, 75 ml, 44,99 zł, 100 ml = 59,99 zł

5. PRACUJE PRZEZ CAŁĄ DOBĘ

KREM zawiera retinol, który pobudza produkcję **kolagenu w skórze**, resweratrol oraz olejek z pestek winogron. Wyraźnie poprawia jędrność skóry.

Dermika ReVisage, przeciwzmarszczkowy krem wygładzający na dzień i na noc, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

6. NAPRAWDĘ INTENSYWNA!

Maska zawiera kwas hialuronowy oraz substancję roślinną **AQUAXYL™**, która zwiększa jego syntezę w skórze właściwej. **KOSMETYK W FORMIE KREMOWEGO ŻELU.**

Herla Hydra Plants, intensywnie nawilżająca maska do twarzy, 50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł



Układaj, modeluj, stylizuj...

Dobra fryzura ważna jest dla faceta w wielu okolicznościach. Sprawdź, jak kosmetyki pomogą ci uzyskać modną stylizację włosów. TEKST: Aleksander Perliński

Pianka, żel, guma i pasta służą do układania włosów o różnej długości i na różne sposoby.

Guma pomaga w ułożeniu fryzur krótkich, ma gęstą i lepką konsystencję, należy więc używać jej z umiarem, bo włosy mogą wyglądać na tłuste. Gumę nakładamy na suche włosy, najczęściej jedynie na wybrane partie fryzury, i modelujemy je palcami. Guma nie usztywnia włosów, dzięki niej są elastyczne i mają naturalny wygląd.

Pianka służy do układania włosów w czasie suszenia, bo nakłada się ją na wilgotne pasma (np. za pomocą grzebienia) i dopiero potem modeluje je

szczotką lub grzebieniem, używając suszarki. Nadaje się do stylizacji włosów zarówno krótkich, jak i nieco dłuższych oraz całkiem długich.

Pasta do włosów ma podobne działanie i zastosowanie jak guma, ale nie jest tłusta i nie obciąża włosów. Można za jej pomocą modelować zarówno krótkie, jak i nieco dłuższe włosy – używając grzebienia lub palców.

Żel można stosować na włosy mokre i suche. Pomaga w ich ułożeniu oraz nadaje linię fryzurze z włosów prostych lub o naturalnej tendencji do falowania. Nie tylko nabłyszcza je i usztywnia, ale też bardzo skutecznie utrwala fryzurę.



1. **JOANNA** Styling Effect, brylantyna w żelu, 150 g, cena: **8,99 zł**, 100 g = 5,99 zł
2. **BIELEND** Graffiti, żel do włosów, 250 ml, cena: **4,99 zł**, 100 ml = 2,00 zł
3. **SCHWARZKOPF** Got2b, Phenomenal, pasta do stylizacji włosów, 100 ml, cena: **19,99 zł**, 100 ml = 19,99 zł

Wielki powrót brylantyny

Brylantyna do włosów była w latach 20. i 30. XX wieku hitem fryzjerskim i używano jej do stylizacji fryzur męskich i kobiecych. Miała tłustą konsystencję, a jej głównym zadaniem było nabłyszczenie i wygładzenie. Dziś formuła tego kosmetyku na ogół opiera się na bazie wody, więc nie przetłuszcza włosów, ale nadaje im modny mokry wygląd. Brylantynę stosuje się głównie na końcówki włosów, aby uporządkować niesforne kosmyki, albo na pojedyncze pasma, sporadycznie na całe włosy.

**TYLKO
w hebe**

MEDIHEAL MASK SCIENCE



Mediheal BTS Edition
JUŻ W POLSCE



WOKALIŚCI ZESPOŁU **BTS** POLECAJĄ **MASKI MEDIHEAL**



Mediheal współpracuje z najlepszymi!

Zespół BTS to światowej sławy wokaliści, których utwory muzyczne trafiają na pierwsze miejsca list przebojów, także w Polsce! Współpraca najbardziej rozpoznawalnego zespołu K-POP z jedną z największych marek w Korei to miliony zadowolonych fanów!

Zestaw zawiera 8 masek w płachcie z wizerunkami zespołu muzycznego BTS + PREZENT.
Kolekcyjną kieszonkę z wokalistami BTS!



MEDIHEAL TEATREE CARE SOLUTION CALMING ESSENTIAL EX MASKA W PŁACHCIE BAWĘLNIANA KOJĄCO-NAWILŻAJĄCA

- Maska błyskawicznie nawilży, ukoi i wyciszy Twoją skórę
- Pomoże Ci walczyć z niedoskonałościami, rozszerzonymi porami, zaczerwienieniem i zredukuje przetłuszczanie cery
- Sprawí, że Twoja cera stanie się idealnie gładka i pełna młodzieńczego blasku
- Maska przylega do twarzy niczym „druga skóra” co pozwala na wchłonięcie się składników, którymi nasączona została płachta maski



PREMIERY

POZNAJ NOWOŚCI Z NASZYCH DROGERII

GLISS

Totalna regeneracja

Wzmacniająca maska Gliss 2-in-1 Ultimate Repair z płynną keratyną i czarną perłą jest przeznaczona do mocno zniszczonych i suchych włosów.

Można ją nakładać przed myciem szamponem albo – dla lepszego efektu – po umyciu włosów na 2–3 minuty i potem spłukać.

GLISS Ultimate Repair, maska 2 w 1, 300 ml, cena: **18,99 zł**,

100 ml = 6,33 zł



MAYBELLINE

Uniesione i podkręcone

Ultra uniesione, ultra czarne. Odkryj inspirowaną zabiegiem lash liftingu mascarę, dzięki której z łatwością uzyskasz efekt podniesionych, podkręconych i wydłużonych rzęs. Teraz w odcieniu jeszcze głębszej czerni, która podkreśli makijaż oka. Skład wzbogacony o olejek jojoba i pielęgnujące woski dodatkowo nada efekt odżywienia rzęs.

Maybelline Falsies Lash Lift, mascara do rzęs, 8 ml, cena: **41,99 zł**, 100 ml = 524,88 zł



CLARESA

Niech lśnią!

Kolekcja 11 brokatowych baz do paznokci została wzbogacona o dwa nowe odcienie ze srebrnymi i złotymi drobinami. Rubber Base to bazy przeznaczone w szczególności do łamliwych i kruchych paznokci. Mają doskonałą przyczepność do płytki paznokcia, a ich gęsta konsystencja sprawia, że nie spływają na skórki.

Claresa Rubber Base, brokatowa baza do paznokci, 5 ml, cena: **17,99 zł**, 100 ml = 359,80 zł



MEDIHEAL

Ekstranawilżanie

Żel Aquaring Hyalulon Mediheal nawilża, wygładza, uelastycznia, koi i działa jak tarcza ochronna dla skóry wrażliwej, chroniąc ją przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych. Zawiera 90% filtratu fermentacyjnego Bifida, jest wielofunkcyjny, ma lekką i odświeżającą formułę.

Mediheal Aquaring Hyalulon Gel, nawilżający żel do twarzy i ciała, 255 ml, cena: **39,99 zł**, 100 ml = 15,68 zł



TYLKO w hebe

BANDI

Młodzieńczy blask

Owocowa, lekka emulsja, która nadaje skórze naturalny efekt młodzieńczego blasku, natychmiast i długotrwale nawilża, a regularnie stosowana wyraźnie wyrównuje i poprawia koloryt cery. Ma lekką konsystencję, nie klei się, nie obciąża skóry i nie zapycha porów.

Bandi Young Care Glow, krem-pudding intensywnie nawilżający, 50 ml, cena: **39,99 zł**, 100 ml = 79,98 zł



TYLKO w hebe

PARSA

Chwila relaksu

Roller do twarzy z różowego kwarcu to hit domowej pielęgnacji. Znany od wieków różowy kwarc ma właściwości lecznicze i przywraca harmonię duszy i ciała. Masaż relaksacyjny wykonany chłodnym wałeczkiem ożywia i odpręża zmęczoną skórę i pomaga w dokładnej aplikacji kosmetyków.

Parsa Beauty Roller, roller do twarzy z różowego kwarcu, 1 szt., cena: **79,99 zł**, 1 szt. = 79,99 zł



TYLKO w hebe

TOP TREND. MODA NA PIĘKNO ODPOWIEDZIALNE.

W rytmie eco, przyjazna dla zwierząt, a co najważniejsze z myślą o kobietach, dbająca o piękno prawdziwe i możliwość wyrażania siebie.

Przebijając w kolorach, poszukując idealnej maskary, coraz popularniejsze stają się aspekty społeczne na które świadomie zaczynamy zwracać uwagę. W GOSH wierzymy, że piękno rodzi piękno. Pochodzimy z Kopenhagi, mekki mody, designu, proekologicznego stylu życia. Wybierając produkty GOSH COPENHAGEN, stawiasz na piękno odpowiedzialne.



WYRAŻASZ SIEBIE. Dostrzegaj w sobie piękno i je podkreślaj. Inspiruj siebie i innych pozostając sobą.



DBASZ O CZYSTOŚĆ POWIETRZA. Zredukowaliśmy emisję CO₂ do zera, gdyż wiemy jak czyste powietrze wpływa na zdrowie i piękno.



RATUJESZ OCEANY. Wybieraj opakowania wykonane z plastiku odłowionego z oceanów, oznaczonego OWP - ocean waste plastic. Wypróbuj jeden z naszych bestsellerów Maskarę Catchy Eyes 3w1 lub adaptującą się do skóry bazę Chameleon.



DBASZ O ZWIERZĘTA. Już ponad 60% kosmetyków GOSH posiada formuły wegańskie, a efekt nadal zaskakuje. Sprawdź mocno kryjący podkład Dextreme



MYŚLISZ O SOBIE. Minimalizuj ryzyko podrażnień. Wybieraj formuły bez dodatku perfum, certyfikowane znakiem Allergy Certified. Wypróbuj Catchy Eyes Drama, która nada spojrzeniu charakteru.

Wyrażając siebie makijażem, bawiąc się modą, robisz to świadomie. Dziękujemy. Więcej na www.gosh.pl

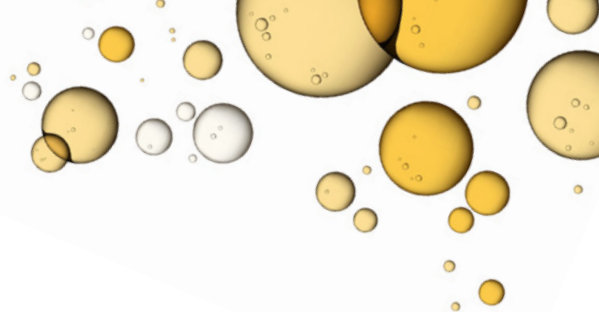


GOSH. I'M BEAUTIFUL
PIĘKNA.ŚWIADOMA.ODPOWIEDZIALNA



Czy wiesz?

Olej z nasion konopi działa przeciwzapalnie i regeneruje skórę.



INVISIBOBLE

Szybka fryzura

Dzięki Invisibobble Sprunchie błyskawicznie wyczarujesz koński ogon, węzeł lub koczek. To wyjątkowa gumka do włosów składająca się z dwóch warstw – aksamitnej tkaniny osłaniającej klasyczną spiralę do włosów. Invisibobble Sprunchie nie uszkadza włosów i nie pozostawia na nich śladów zagniecenia.

Invisibobble Sprunchie, gumka do włosów, 1 szt., cena: **24,99 zł**, 1 szt. = 24,99 zł



COLGATE

Uśmiech pełen świeżości

Pasta do zębów Colgate Natural Extracts z olejem z nasion konopi odświeża oddech, zapewnia ochronę jamy ustnej i chroni zęby przed próchnicą. Ma 94% składników pochodzenia naturalnego i anyżowo-ziolowy egzotyczny smak.



Colgate Natural Extracts, pasta do zębów z olejem z nasion konopi, 75 ml, cena: **9,99 zł**, 100 ml = 13,32 zł

INGRID COSMETICS

Pielęgnujące olejki

Szukasz sposobu na długie i piękne rzęsy? Koniecznie wypróbuj tusz Length Boost z wegańskiej kolekcji Sauté. W jego składzie znajdziesz pięć olejków, które zadbać o odżywienie, regenerację i połysk rzęs. Sprawdź koniecznie inne nowości z tej serii.

Ingrid Cosmetics Sauté, Length Boost, wegański tusz do rzęs, 12 ml, cena: **26,99 zł**, 100 ml = 224,92 zł



REVUELE

Błyskawiczne odmładzanie

Z biegiem czasu skóra traci substancje odpowiedzialne za nawilżenie i elastyczność. Nowe serum Revuele Customize Your Skincare Collagen przywraca skórze świeży i młodzieńczy wygląd, spowalnia oznaki starzenia, pomaga zapobiegać powstawaniu zmarszczek i wspomaga procesy odnowy komórek.

REVUELE Customize Your Skincare Collagen, serum kolagenowe do twarzy, 30 ml, cena: **19,99 zł**, 100 ml = 66,63 zł



TYLKO w hebe

BELL HYPOALLERGENIC

Serum na piątkę!

Dwufazowe serum opracowane w zgodzie z trendem Clean Beauty oraz przebadane pod kontrolą dermatologa. Intensywnie nawilża dzięki zawartości kwasu hialuronowego i oleju z pestek moreli. Przywraca blask, elastyczność i poczucie komfortu. Zawiera 99% składników pochodzenia naturalnego. Jest odpowiednie dla wegan oraz osób ze skórą wrażliwą.

Bell HYPOAllergenic intensywnie nawilżające serum z kwasem hialuronowym, 24 g, cena: **30,99 zł**, 100 g = 129,13 zł



PURE BY CLOCHEE

Spojrzenie młodości

Rozświetlająco-upiększający krem pod oczy został stworzony z myślą o zapobieganiu pierwszym oznakom starzenia. Nawilża, wygładza i utrzymuje jędrność skóry, a dzięki drobinom miki pięknie rozświetla spojrzenie. Pomaga zachować młodzieńczy wygląd skóry wokół oczu.

Pure by Clochee Lumi, rozświetlająco-upiększający krem pod oczy, 15 ml, cena: **42,99 zł**, 100 ml = 286,60 zł



TYLKO w hebe



HERLA®
naturally rich

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

HYDRA PLANTS

INTENSYWNE NAWILŻENIE



Linia o działaniu silnie nawilżającym, antyoksydacyjnym i przeciwstarzeniowym.

Kwas hialuronowy powszechnie nazywany „eliksirem młodości” stymuluje produkcję kolagenu i elastyny.

Linia polecana do każdego typu skóry, szczególnie suchej i wrażliwej.



INFINITE WHITE

REDUKTOR NIEDOSKONAŁOŚCI



Linia wzbogacona kompleksem - WhiteTen™ wykazującym intensywne działanie rozjaśnienia i poprawy kolorytu skóry.

Ekstrakt z „kawioru roślinnego” LimePearl™ - odpowiada za regulację naturalnej eksfoliacji i odnowy komórkowej skóry.

Surowiec aktywny Pollustop® chroni skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.





CZYM PACHNIE przyszłość?

Syntetycznymi nutami wygenerowanymi przez nowoczesne technologie?

A może perfumy przyszłości będą przełożeniem na język zapachów takich pojęć, jak sukces, miłość i radość? TEKST: Aleksander Perliński

Rozwój sztuki perfumiarstwa jest powolny i od czasów opracowania procesu destylacji niewiele się w tej materii zmieniło. Postęp nastąpił natomiast w technikach pozyskiwania substancji zapachowych, szczególnie tych nieemożliwych do wydestylowania z natury, np. zapachu metalu czy deszczu. Ważnym elementem kreowania zapachów stała się też współpraca z agencjami zajmującymi się przewidywaniem trendów – w modzie, zwyczajach konsumenckich i uwarunkowanych nastrojami społecznymi.



REPLAY Stone Supernova Woman, woda perfumowana, 30 ml, cena: **79,99 zł**, 100 ml = 266,63 zł

Zapach z komputera

Dzięki rozwijającym się technologiom być może już niedługo poczujemy zapachy na odległość, np. siedząc przed ekranem komputera, albo będziemy mogli spersonalizować kompozycję perfum, dopasowując ją do naszego DNA. Już dziś mamy algorytm Phylira,

który potrafi przeanalizować miliony receptur zapachowych oraz tysiące pachnących surowców i na ich podstawie stworzyć połączenia zapachowe pasujące do upodobań konkretnej grupy (np. wiekowej). Kolejne zapachowe urządzenie to Nota Nota, które umożliwia użytkownikowi przygotowanie



MIRACULUM Absolute, woda perfumowana, 50 ml, cena: **39,99 zł**, 100 ml = 79,80 zł



ROBERTO CAVALLI Florence Woman, woda perfumowana, 30 ml, cena: **169,99 zł**, 100 ml = 566,63 zł

Zielona chemia w perfumiarstwie...

Zapach przyszłości powinien być przyjazny dla środowiska. Dotyczy to nie tylko opakowania, które musi być w pełni biodegradowalne, ale także włączania do formuły zapachu związków bezwonnych, które sprawiają, że pachnące cząsteczki będą ulegały w powietrzu biodegradacji. Może to okazać się możliwe dzięki wykorzystaniu mikroorganizmów lub enzymów. Perfumy przyszłości będą więc przyjazne środowisku, a ich zapach po jakimś czasie ulegnie w powietrzu pełnemu biologicznemu rozpadowi.

oleiq.

prosta pielęgnacja

TYLKO
w hebe



**TYLKO
w hebe**



JACQUES BATTINI Serenity, woda perfumowana, 100 ml, cena: **39,99 zł**,
100 ml = 39,99 zł

perfum na każdy dzień i nastrój. Japońska Scentee Machine to dyfuzor, który przez aplikację w smartfonie skomponuje dla nas zapach i gdy wrócimy do domu, będzie czekał na nas aromat jabłek z cynamonem lub iglastego lasu. Urządzenie pełni też funkcję budzika, który obudzi nas aromatem kawy.

Perfумы zamiast kremu

Fantazje na temat perfum przyszłości dotyczą ich składu i formuły. Być może przestaną służyć tylko perfumowaniu, bo ich zapach będzie dodatkowo aktywizował w mózgu pewne rejony odpowiedzialne za regenerację naskórka lub lepsze dotlenienie komórek skóry. Perfumy działające jak serum przeciwzmarszczkowe? Keranocyty, czyli komórki tworzące naskórek, mają umiejętność „włuchania” dzięki detektorom reagującym w różny sposób na różne zapachy. To odkrycie otwiera szansę na stworzenie zapachów, które będą nas perfumować i działać pielęgnacyjnie.

Tęsknota za naturą

Z raportów trendsetterów wynika, że zapachy jutra będą dopasowane do naszych poglądów. Pragnienia naszych

Ile potrzebujemy natury?

Zapachy przyszłości będą mieszaniną nut naturalnych z syntetycznymi, które doskonale naturę imitują. Wśród nich nie zabraknie woni świeżo skoszonej trawy, trzciny, ziół, nut wodnych (to zapewni składnik aquazone), nut morskich (za sprawą tzw. ketonu arbutowego), zapachów kwiatowo-metalicznych (dzięki coranolowi) i aromatów kwiatowo-owocowych (za sprawą molekuły paradisone). Wyzwaniem dla twórców będzie takie połączenie składników, które ujawni zapachowe wrażenia konkretnej chwili, np. zapach ciepłego koca lub zimowego poranka. Dziś to wszystko jest możliwe.

nosów się zmieniają i nie bez znaczenia jest to, co dzieje się wokół nas. Od wiosny 2020 roku częściej sięgamy po zapachy odświeżające, zielone i naturalne, np. aromat trawy cytrynowej, herbaty, piżma, sosny, ziół, kwiatów polnych, drzew iglastych, cytrusów, nut morskich i ozonowych. Aromaty te dają wrażenie naturalności. Szukamy perfum, którą są bliskie naszym emocjom.



TITTO BLUNI Acqua Donna, woda toaletowa, 75 ml, cena: **79,99 zł**,
100 ml = 106,65 zł

Perfумы bez granic

Od czasów CK One, który był pierwszym zapachem unisex, powstały już setki kompozycji nieklasyfikowanych ani jako kobiece, ani jako męskie.



JACQUES BATTINI Thuraja, perfumy w oleju, 15 ml, cena: **69,99 zł**,
100 ml = 466,60 zł

W 2010 roku 17% premier zapachowych było neutralnych płciowo, a w 2018 roku liczba ta wzrosła do 51% (badania firmy Mintel analizującej rynek). Dziś nawet tradycyjne marki perfumeryjne nie narzucają zapachom przynależności do płci. Kiedy brakuje oznaczeń na opakowaniach, mężczyźni nie wzbierają się przed zapachami z nutami róży i jaśminu, a kobiety chętnie noszą kompozycje z nutami skózanymi i kolońskimi. Jakie będą perfumy jutra? Ich podstawowe zadanie pozostanie niezmiennie – będą podkreślać nastrój, dodawać energii, relaksować, manifestować światu, jacy jesteśmy, jak się czujemy, czego pragniemy... ●

MAX FACTOR X
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



DIVINE LASHES

Bosko wyraziste spojrzenie!
Uzyskaj niesamowitą objętość bez grudek
i uczucia sztywnych rzęs
dzięki wyjątkowej kremowej formule.

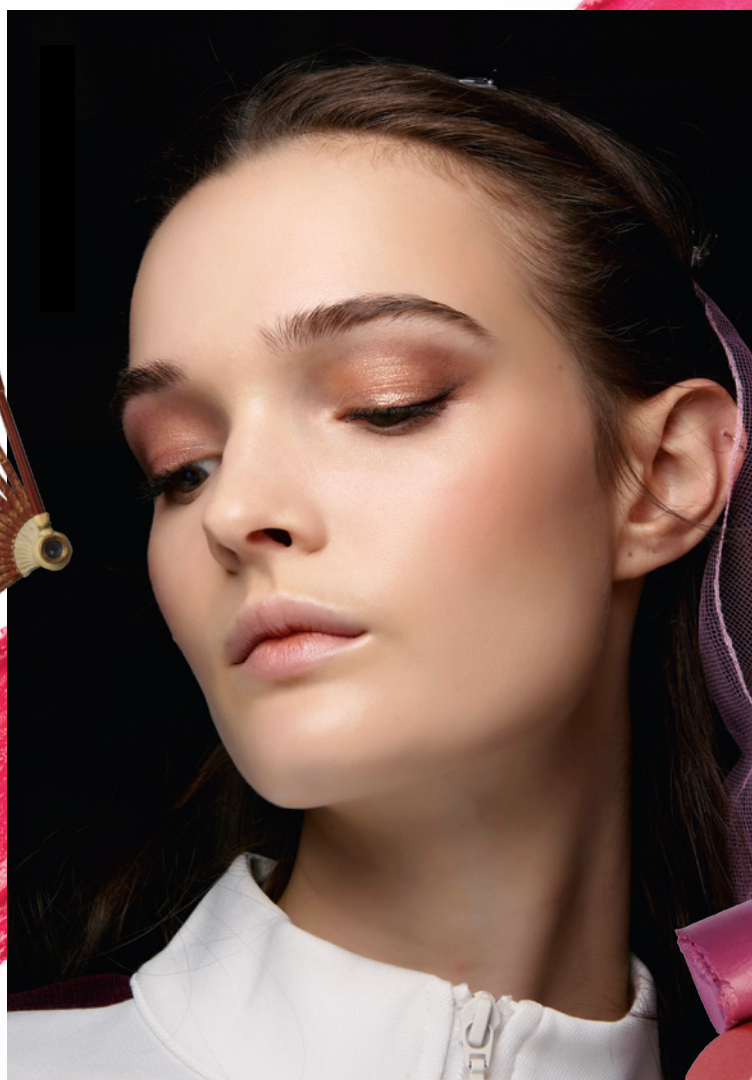
bruno banani
NOT FOR EVERYBODY

MEXX

TAK
PACHNIE
Miłość



IDEALNY PREZENT
DLA UKOCHANEJ OSOBY



NA WALENTYNKI *i bez okazji...*

...chcemy być piękne! W każdych okolicznościach! Poznajmy zmysłowe odcienie czerwieni, makijaż na randki oraz... miłosny język wachlarza!

TEKST: Matylda Jawor



TO NAS INSPIRUJE

/ SESJA MODY

MAM NA IMIĘ CZERWIEN...

Kolor miłości. Lubi towarzystwo swoje i dalekich krewnych – róży i fioletów. Na Walentynki, ale nie tylko!

TEKST: Matylda Jawor

Jeden wyraźny akcent

Wzorzysta torebka do paska w talii ożywia całość.



Echa lat 70. XX wieku...

Kiedy modne było dekorowanie bluzek rzędami ozdobnych guzików.



Jest winyl i... winyl.

Połączenie dwóch rodzajów wykończenia (półmat i satynowy połysk) daje ciekawy efekt.





TON W TON

Komponując zestaw total look,
trzeba uważać na tonację.
Czerwienie mogą być chłodne
lub ciepłe.

golf: Orsay, spodnie: Goodbye Hello
Store, torebka: Pinko/Eobuwie.pl



TO NAS INSPIRUJE

/ MAKIJAŽ Z SESJI



KARMINOWY POCAŁUNEK

Nowy wariant ponadczasowego makijażu z czerwoną pomadką w roli głównej. Jest modny już ponad 80 lat!



JAK WYKONAĆ

CERA: Aplikujemy na twarz podkład. Okolice oczu, czyli pod oczami i powieki, rozświetlamy korektorem-rozświetlaczem. Kosmetyk nakładamy w minimalnej ilości nie tylko pod oczami, ale też nad policzkami i wzdłuż nosa. Modelujemy twarz bronzem i różem. Ważne jest podkreślenie kości żuchwy, miejsc pod kością policzkową, wzdłuż nosa oraz na czole przy nasadzie włosów. Wymodelowana twarz nabiera wyrazistości.

OKO: Na ruchomą powiekę nakładamy cień w odcieniu szampa. Tuszujemy rzęsy, dolne tylko delikatnie w miejscu ich nasady.

USTA: Dopełnieniem będzie kryjąca pomadka o satynowym wykończeniu, którą nakładamy pędzelkiem, wcześniej pokrywając całą powierzchnię ust konturówką w zbliżonym odcieniu.

1. **NYX 3 Steps To Sculpt**, paletka do modelowania, 5 g, cena: **56,99 zł**, 100 g = 1139,80 zł 2. **INGRID** konturówka do ust nr 11, 1,1 g, cena: **14,99 zł**, 100 g = 1362,73 zł 3. **PIERRE RENÉ** Highlighter Powder, rozświetlacz prasowany nr 01, 12 g, cena: **44,99 zł**, 100 g = 374,92 zł 4. **ESSENCE** Bye Bye Panda Eyes!, tusz do rzęs, 16 ml, cena: **15,49 zł**, 100 ml = 96,81 zł 5. **MAYBELLINE** Affinitone, podkład nr 20, 30 ml, cena: **33,99 zł**, 100 ml = 113,30 zł 6. **REVLON** Colorstay, kremowy cień do powiek nr 705, 5 g, cena: **59,99 zł**, 100 g = 1199,80 zł 7. **PHYSICIANS FORMULA** The Healthy Lip, płynna pomadka Plum, 7,5 g, cena: **29,99 zł**, 100 g = 399,87 zł 8. **INGRID** Sauté, róż do policzków Carrot Cool, 7 g, cena: **28,99 zł**, 100 g = 414,14 zł



TO NAS INSPIRUJE

/ MAKIJAŻ KROK O KROKU



Rad udziela:

ANNA WOJCIECHOWSKA,
makiżystka, ekspertka **hebe**



Krok 1

PODKŁAD:

Nieskazitelna i promienna cera to podstawa każdego makijażu. Aby ujednolicić skórę, ale jednocześnie sprawić, by była świetlista, musimy ją uprzednio nawilżyć. Dopiero na takiej skórze podkład będzie wyglądał dobrze. Nakładamy go w minimalnej ilości, zaczynając od środka twarzy. Najlepszym aplikatorem będzie zwilżona, miękka gąbeczka. Należy zwrócić uwagę na miejsca przy włosach i linii żuchwy. Tam często podkład potrafi się zebrać, tworząc nieestetyczne plamy. Aby temu zapobiec, wystarczy czystą stroną gąbeczki usunąć nadmiar kosmetyku.



Krok 2

RÓŻ:

Najlepszym sposobem na odświeżenie cery jest odrobina rozświetlającego różu na policzkach. Wystarczy lekko się uśmiechnąć i nałożyć odrobinę kosmetyku na najbardziej wystające miejsce. Dzięki różowi nawet najbardziej zmęczona skóra odzyskuje świeżość. Dla uzyskania najbardziej naturalnego efektu, nakładamy go na policzki, a dodatkowo na koniuszek nosa. Taki trik powoduje, że cera zostaje odświeżona i nabiera zdrowego wyglądu.



Krok 3

TUSZ:

Aby optycznie otworzyć oko tuszem, wystarczy, że szczoteczkę wsadzimy głębiej przy ich nasadzie i ruchem obracającym wyciągniemy rzęsy ku końcówkom. Tym sposobem je podkręcimy, więcej tuszu zostanie przy nasadzie, a końcówki nie będą posklejane.



1. **REVOLUTION MAKEUP** Real Sweet Peach, róż do policzków, 7,5 g, cena: **26,99 zł**, 100 g = 359,87 zł 2. **PIERRE RENÉ** Skin Balance, podkład do twarzy nr 17, 30 ml, cena: **32,99 zł**, 100 ml = 109,97 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** gąbka do makijażu 3D szary marmurek, 1 szt., cena: **14,99 zł**, 1 szt. = 14,99 zł 4. **INGRID** Modeling, tusz do rzęs, 5 ml, cena: **19,99 zł**, 100 ml = 399,80 zł

Dla mnie to najlepszy krem.

PONIEWAŻ JESTEŚ TEGO WARTA.

Grażyna Torbicka

Nr 1

W POLSCE
W PIELĘGNACJI
PRZECIWZMARSZCZKOWEJ*

**POTRÓJNY EFEKT JUŻ
PO 4 TYGODNIACH****

1. REDUKCJA ZMARSZCZEK
2. EFEKT LIFTINGU
3. ODŻYWIENIE



EKSPERT WIEKU POTRÓJNA MOC

EKSTRAKT Z OPUNCJI I RETINO-PEPTYDY



* L'Oréal Paris dla Nielsen - Gama Ekspert Wieku L'Oréal Paris osiągnęła najwyższy udział w rynku, równy 7,0%, w kategorii pielęgnacji twarzy, w segmencie przeciwzmarszczkowym, Panel Handlu Detalicznego, sprzedaż wartościowa, okres I-XII 2019, kategoria: pielęgnacja twarzy, rynek: cała Polska (hipermarkety, supermarkety bez dyskontów, dyskonty, drogerie, sklepy spożywcze duże, średnie i małe), skumulowany okres styczeń 2019 - grudzień 2019, gamy zdefiniowane przez klienta.

**Samooceńca w grupie 53 kobiet po 4 tygodniach.

L'ORÉAL
PARIS



TO NAS INSPIRUJE

SESJA MODY

KOLORY W MIKSERZE

**Dobrze, jeśli w zestawie znajdzie się
jeden kolor ostrzejszy,
jeden neutralny i jeden ciemny.
Łatwiej wtedy zachować
równowagę całości stylizacji.**

marynarka, spódnica: Zara, sweter:
Monnari, buty: Goodbye Hello Store



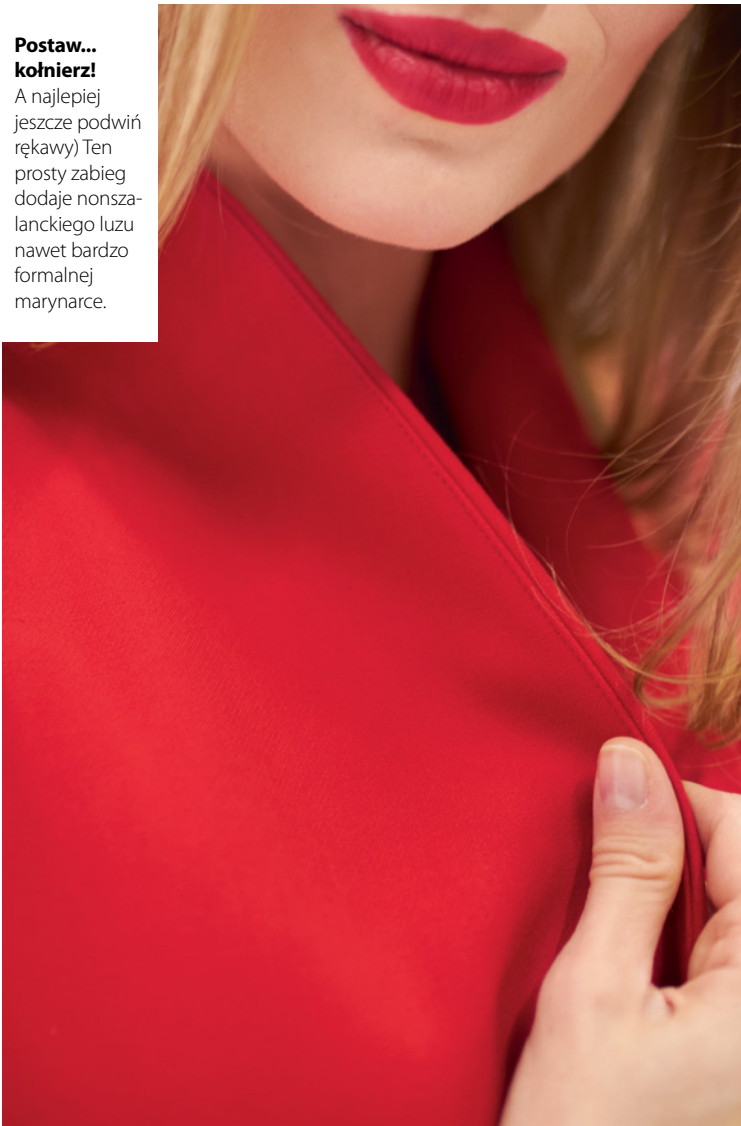
MAKI, FIOŁKI I LAWENDA...

Czerwienie, fiolety i róże współpracują ze sobą i nie rywalizują o uwagę – jak to się dzieje się w duecie czerwieni z czernią.

TEKST: Matylda Jawor

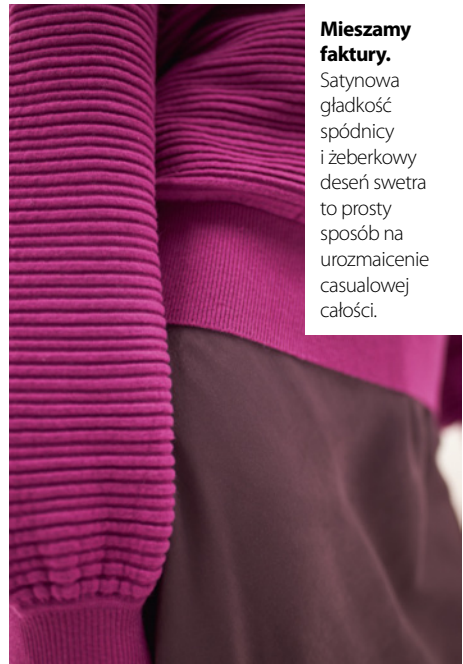
Postaw... kołnierz!

A najlepiej jeszcze podwiń rękawy! Ten prosty zabieg dodaje nonszalanckiego luzu nawet bardzo formalnej marynarce.



Mieszamy faktury.

Satynowa gładkość spódnicy i żeberkowy deseń swetra to prosty sposób na urozmaicenie casualowej całości.



Dobra długość spódnicy?

Taka, która choć odrobinę skrywa brzeg cholewki botków. Ten zabieg wysmukła nogi.





TO NAS INSPIRUJE

/ MAKIJAŻ Z SESJI

ŚWIETLISTA ŁAGODNOŚĆ

To nie jest makijaż z efektem lustra, ale subtelna świetlista poświata.
Doskonale sprawdza się przy sztucznym świetle!

JAK WYKONAĆ

CERA: Nakładamy podkład. Aplikujemy go w minimalnej ilości, a widoczne niedoskonałości przykrywamy punktowo korektorem. W okolicy oczu wklepujemy rozświetlacz. Całość lekko pudrujemy sypkim pudrem. Z pomocą matowej paletki do konturowania modelujemy twarz zgodnie z regułą, że to, co chcemy wyszczuplić – przyciemniamy: pod kością policzkową, wzdłuż niej i koniuszek nosa, czoło przy linii włosów. Aby cera nabrała świeżości, całą twarz razem z dekoltem omiatamy – za pomocą dużego pędzelka – złotawym rozświetlaczem z paletki.

OKO: Powiększamy je, modelując odcieniami zgaszonego różu i beżowej szarości. Na całą ruchomą powiekę nakładamy jasny, zgaszony, różowy cień. Szarym malujemy linię załamania oka, linię rzęs i następnie całość rozcieramy. Dolną powiekę podkreślamy jasnym cieniem. Tuszujemy rzęsy. Brwi pozostawiamy naturalne.

USTA: Usta malujemy konturówką, a następnie kryjącą pomadką o matowym wykończeniu.



1. **HEAN Coconut**, paleta do modelowania twarzy, 10,5 g, cena: **26,99 zł**, 100 g = 257,05 zł
2. **HEAN High Definition**, korektor rozświetlający do twarzy i pod oczy, nr 101 Porcelain, 9 ml, cena: **19,99 zł**, 100 ml = 222,11 zł
3. **HEAN Creamy Miracle**, tusz do rzęs, 10 ml, cena: **22,99 zł**, 100 ml = 229,90 zł
4. **GOSH High Coverage**, mocno kryjący korektor do twarzy, nr 004 Natural, 6 ml, cena: **39,99 zł**, 100 ml = 666,50 zł
5. **MAYBELLINE Color Sensational**, pomadka do ust, nr 547, 4,4 g, cena: **33,99 zł**, 100 g = 772,50 zł
6. **HEAN Vision Smooth**, puder sypki, nr 600 Vanilla, 7 g, cena: **23,99 zł**, 100 g = 342,71 zł
7. **HEAN My Favorite**, paletka cieni do powiek, nr 701, 9,5 g, cena: **25,99 zł**, 100 g = 273,58 zł
8. **INGRID** konturówka do ust, nr 10 Red, 1,1 g, cena: **14,99 zł**, 100 g = 1362,73 zł
9. **MAX FACTOR Facefinity All Day Flawless 3 in 1**, kryjący podkład SPF 20, nr 10, 30 ml, cena: **62,99 zł**, 100 ml = 209,97 zł





TO NAS INSPIRUJE

/ MAKIJAŻ KROK PO KROKU



Rad udziela:

ANNA WOJCIECHOWSKA,
makiżystka, ekspertka **hebe**



1



2



3

1. **REVOLUTION MAKEUP** Peach, puder sypki, 32 g, cena: **31,99 zł**,
100 g = 99,97 zł 2. **REVOLUTION MAKEUP** paletka korektorów nr C1-4, 8,8 g,
cena: **26,99 zł**, 100 g = 306,70 zł 3. **HEAN** Mattense, pomadka nr 403, 4,4 g,
cena: **15,99 zł**, 100 g = 363,41 zł



Krok 1

KOREKTOR PUNKTOWY:

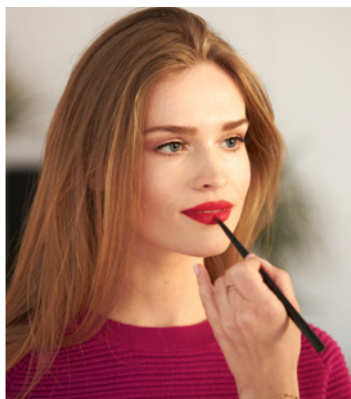
Wszelkie niedoskonałości, zaczerwienienia, popękane naczynka itp. tuszujemy korektorem w kolorze podkładu lub delikatnie jaśniejszym. Kosmetyk najlepiej aplikować cienkim, półokrągłym pędzelkiem. Dopiero na tak przygotowaną cerę nakładamy podkład. Tym sposobem nie nałożymy go zbyt dużo, bo już będziemy mieć wstępnie schowane niedoskonałości. Nieskazitelną efekt drugiej skóry uzyskamy, jeśli do nałożenia podkładu użyjemy zwilżonej wodą, miękkiej gąbeczki.



Krok 2

PUDER:

Każdy podkład zazwyczaj potrzebuje wykończenia pudrem. Jeśli nawet cera niezbyt często się błyszczy, warto przypudrować ją ze względu na efekt przedłużenia trwałości makijażu. Skórę najlepiej zmatowić bardzo cenną warstwą sypkiego pudru w najszybciej przetłuszczających się partiach twarzy, czyli tzw. strefie T: środek czoła, policzki, nos i broda. Do aplikacji pudru sypkiego najlepsze będą duże, miękkie pędzle. Zbyt twardy będzie nabierał za dużo produktu, a przy nakładaniu może ścierać uprzednio nałożony podkład.



Krok 3

USTA:

Aby usta wyglądały na pełniejsze, należy obrysować je konturówką zbliżoną kolorystycznie do odcienia pomadki. Pozwoli to na precyzyjny i trwały makijaż ust bez rozmazywania się. Obrysowywanie zaczynamy od środka warg aż po kąciaki i delikatnie cieniujemy. Wypełniamy środek szminką o zbliżonym odcieniu. Dodatkowo przedłużymy trwałość pomadki, odbijając pierwszą jej warstwę w chusteczkę, a gdy zależy nam na supertrwałym makijażu – przykładamy do ust cenną chusteczkę i przez nią pudrujemy je sypkim pudrem. Następnie aplikujemy kolejną warstwę.



BANDI
PROFESSIONAL

**TYLKO
w hebe**

POCZUJ: profesjonalne i skuteczne kosmetyki do pielęgnacji młodej cery, unikatowe formuły sprawiające, że codzienne dbanie o siebie będzie czystą przyjemnością.

OCZEKUJ: wielokierunkowego działania produktów, skutecznej i szybkiej poprawy wyglądu skóry, naturalnego efektu **GLOW!**

POŻEGNAJ: niedoskonałości i przebarwienia, przesuszenie, nierówny i szary koloryt, zablokowane tzw. pory skóry.



YOUNG CARE *glow*

Czysta, odświeżona
i gładka cera
w jednym kroku!

Stonizowana,
odświeżona i gładza
cera dzięki mgiełce!

Aksamitna gładkość od
zaraz, owocowy peeling
inspirowany orzeźwiającym
leśnym smoothie.

Piękno młodej cery
ukryte w lekkiej emulsji.



Promienna cera bez kompleksów!

www.bandi.pl

NOWOŚĆ

ZIMOWY PÓŁMROK, GORĄCE KOLORY!

Sesja pełna iluzji. Zamiast słońca –
reflektory. Dobrze, że rozgrzewał nas
walentynkowy temat sesji!

TEKST: Matylda Jawor

Unieście się! Fryzjerka
grzebieniem ze szpikulcem
zachęcała pasmo
po pasmie włosów...



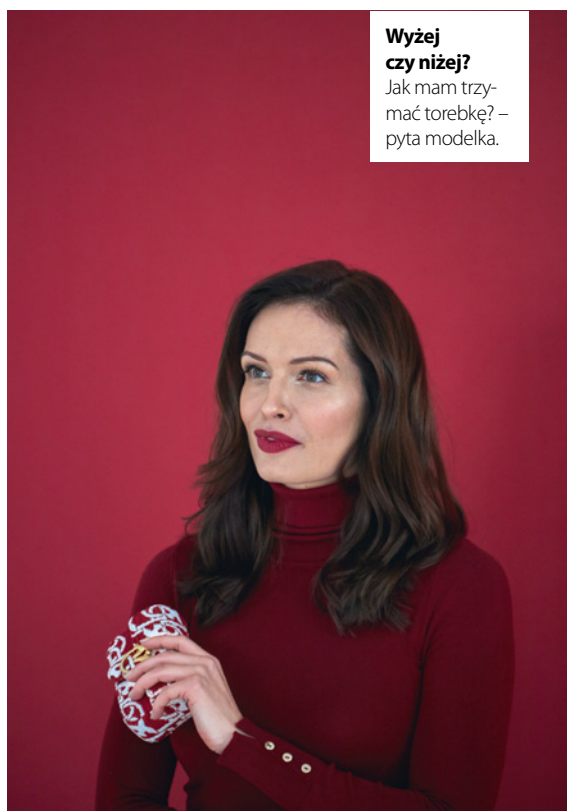
**Jest zima,
więc jest...
tym razem
nie zimno,
ale... ciemno.**

Lampa
z ogromnym
parasolem od-
bijającym świa-
tło pomaga
nam pokonać
listopadowy
półmrok.



**Do startu,
gotowi, pstryk!**

Asystent
fotografa
daje sygnał,
że wszystko jest
gotowe do kolej-
nego ujęcia.



**Wyżej
czy niżej?**

Jak mam trzy-
mać torebkę? –
pyta modelka.



**Rozbieżność
interesów :-)**

Fotografowi
poza się podo-
ba, ale fryzjerka
protestuje,
bo dotykanie
włosów źle
wpływa na
wygląd fryzury.



FOT.ZETLAB



TO NAS INSPIRUJE

/ IKONA STYLU



Charlotte otwiera tradycyjny Bał Róży w Monako w 2018 roku.

CHARLOTTE CASIRAGHI

KSIEŻNICZKA W STYLU BOHO

Wnuczka księcia Rainiera z Monako i gwiazdy Hollywood Grace Kelly. Córka księżniczki Caroline, ikony stylu lat 70. i 80. ubiegłego wieku. Czy Charlotte miała inne wyjście, niż zostać kolejną ikoną piękna w rodzinie? Zrobiła to po swojemu! TEKST: Iza Borowa

„Bycie kobietą i posiadanie możliwości do wyrażenia swojej wyjątkowości jest zawsze walką, bez względu na pozycję, jaką zajmujesz” – powiedziała księżniczka Charlotte Casiraghi w jednym z wywiadów. Córka księżnej Caroline i wnuczka Grace Kelly odziedziczyła nie tylko prawa do monakijskiego tronu, ale też – a może przede wszystkim – urodę i silny charakter swojej babki i mamy. Każda z nich nie tylko odcisnęła mocne piętno w świecie mody, ale też wspierała kolejne pokolenia niezależnych i pewnych siebie kobiet.

Charlotte jest najmłodszą ikoną stylu, która nosi książęcy tytuł dynastii Monegasque. Wyjątkowe wyczucie stylu zdaje się przechodzić w tej rodzinie z pokolenia na pokolenie, chociaż każda z kobiet znajduje własną ścieżkę i szuka wśród projektów domów mody tego, co pokazuje jej własny charakter.

Z Monako do Paryża

Pokazywała się w nienagannych kreacjach już jako dziecko u boku matki, potem – od czasu tradycyjnego balu de-



Charlotte na premierze filmu „Carol” na 68. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes w 2015 roku.

biutantek (Bal de la Rose w 2006 roku) – jako niezależna młoda kobieta czerpiąca z brawurą z możliwości, jakie daje świat mody. Szybko wypracowała swój własny styl, na który niebagatelny wpływ miała jej rodzinna wyprawdzaka do Fontainebleau pod Paryżem. W jej stylizacjach widać wyraźnie wpływ stylu paryskiego i inspirację bohemą.

Nawet klasyczne kreacje umie nosić z przymrużeniem oka. Mając 18 lat, na koronację wuja Alberta założyła sukienkę Alberta Ferretti do gumowych japoniek, a po 14 latach pożyczyła tę samą sukienkę swojej młodszej przyrodniej siostrze Aleksandrze Hanowerskiej. Często też wybiera projekty, które wyglądają – jeśli nie przyjrzymy im się uważnie – bardzo zwyczajnie.

Od kostiumów Chanel po zwiewne suknie balowe Gucci i Giambattisty Valli – każda jej stylizacja jest emanacją siły charakteru, a jej stylu nie da się ograniczyć do wybranych, ulubionych kolorów, deseni i fasonów. Równie chętnie pokazuje się w sukienkach

mini, strojach nawiązujących do mody jeździeckiej i delikatnych romantycznych sukniach do ziemi. Wspólnym mianownikiem tych stylizacji jest jej pewność siebie i świadome unikanie banału. Charlotte wie, że jej klasyczna uroda wytrzyma nawet sporą dawkę ekstrawagancji, a gdy wybiera klasyczny fason, to zawsze będzie on w przyciągającym wzrok kolorze. Sama mówi o tym tak: „Nie mogę powiedzieć, że to, co zakładam, jest przypadkowe, ale też nie poświęcam temu dużo czasu i nie traktuję zbyt poważnie”. Po prostu wie, czego chce.

Styl? To ja!

W 2018 roku na Balu Róży wystąpiła w prostej czarnej sukni z gigantycznym obszyciem z piór, na Gali Met w 2016 roku pojawiła się w spływającej kaskadami multikolorowej sukni zapiętej pod samą szyję, a suknię Chanel z fal delikatnych jak puch potrafi połączyć z mocnymi czarnymi butami na obcasie. Każda z tych kreacji jest inna, ale każda pokazuje przekorę Charlotte.

Księżniczka ma swoje ulubione marki. Należą do nich Giambattista Valli, Saint Laurent, Chanel i Gucci, o których mówi zwyczajnie: „Mam do nich zaufanie”. Regularnie pokazuje się w ich kreacjach, korzystając zarówno z nowych kolekcji, jak i z wzorów vintage.

Obdarzona wyjątkową urodą i zgrabną sylwetką księżniczka wiele razy odmawiała uczestnictwa w sesjach i reklamach licznym domom mody. Jej miłość do koni i jeździectwa jako sportu zaowocowała jednak współpracą z Gucci (może dlatego, że początki tej marki związane były z produkcją siodła i sprzętu jeździeckiego, co do tej pory symbolicznie widać w charakte- ▶



W zawodach jeździeckich Gucci Masters w 2014 roku Charlotte wystąpiła w rockowym stroju w estradowym stylu.

SUKNIE ŚLUBNE CHARLOTTE

Księżniczka i jej mąż Dimitri Rassam trzykrotnie obchodzili uroczystości związane z zaślubinami. Na każdej z nich Charlotte pojawiła się w innej kreacji, a każda z nich była inspirowana słynnymi sukniami kobiet z jej rodziny.

ŚLUB CYWILNY: Popielata brokatowa minisukienka ozdobiona kokardami (projekt Anthony'ego Vaccarello dla Saint Laurent) nawiązywała stylem do kostiumu babci Charlotte – Grace Kelly – z jej ślubu cywilnego z księciem Rainierem.

ŚLUB KOŚCIELNY: Biała sukienka z koronki (projekt Giambattisty Valli) nawiązywała do sukni ślubnej jej matki księżnej Caroline.

WESELE: Biała sukienka (projekt Chanel) była inspirowana sukienką Grace Kelly z filmu „Złodziej w hotelu”.

GOSH
COPENHAGEN

TYLKO
w hebe

wybiiram
piękno

NA MOICH
ZASADACH

MOJ ATUT TO USTA,
MOJ ODCIEŃ TO
LUXURY LIPS
ROSE 005

TRWAŁY
KOLOR

ODŻYWICZA
FORMUŁA

OPTYCZNE
POWIEKSZENIE UST

VEGAN



VEGAN

PERFUME
FREE

GOSH, I'M BEAUTIFUL
PIĘKNA.SWIADOMA.ODPOWIEDZIALNA



rystycznym znaku firmowym – splecionych strzemionach). Marka ma też linię strojów jeździeckich, a Charlotte docenia ich doskonale rzemiosło i ponadczasową elegancję.

Odpowiedzialna

W garderobie i w życiu Charlotte wiele zmieniło się od czasu, gdy poznała Stellę McCartney, jedną z pierwszych projektantek zaangażowanych w szerzenie idei odpowiedzialnej produkcji mody. To od niej księżniczka dowiedziała się, jak wielki wpływ na środowisko ma rynek mody.

Jako absolwentka wydziału filozofii Charlotte przekuła tę wiedzę na akcję społeczną mającą zmieniać stosunek do produkcji i konsumpcji w świecie mody. Wraz z przyjaciółmi napisała i opublikowała „Ever Manifesto” – manifest przedstawiający filozofię przyszłości zakładającą zmiany w produkcji odzieży, sposobie robienia zakupów i wpływie na los ludzi i środowiska. Jak sama przyznaje w wywiadach: „Jest



Charlotte ze swoją mamą księżną hanowerską Caroline. Dwa warianty szyku – boho (Charlotte) i klasycznego (Caroline).

wiele rzeczy, których nie byłam świadoma”, ale teraz promuje zrozumienie w podejściu do mody i odzieży, które wpływa nie tylko na przyszłość naszej planety, ale też na nasze samopoczucie. Jak to robi? Pokazuje się kilka razy w tej samej kreacji, nawet po latach. Choć internet pełen jest jej zdjęć, a pa-

parazzi próbują łapać ją na paryskiej ulicy z wózkiem i mężem, nigdy nie przyłapali jej wyglądającej inaczej niż godnie. Jej pasją są filozofia i konie, a czas dzieli między obowiązki związane z dworem w Monako, rodziną i dzieckiem, pracą dziennikarską i naukową.●



CZYTANIE Z PORTRETU

Codzienny makijaż księżniczki to odrobina brązowego eyelinera i muśnięte różem policzki – doskonały duet podkreślający klasyczne rysy twarzy i wysokie kości policzkowe. Na wielkie gale Charlotte dodaje wyrazistą szminkę, a kolor eyelinera zmienia na ciemniejszy. „W makijażu musisz czuć się komfortowo. Musisz znać swoją twarz i nie bać się malować w sposób, który ci odpowiada” – twierdzi księżniczka. Charlotte nie zmienia koloru włosów, często nosi je rozpuszczone i naturalnie opadające na ramiona. Lubi też swobodne upięcia, które zupełnie odsłaniają twarz i szyję. Prawie nie nosi biżuterii, a jeśli zakłada kolczyki lub naszyjnik, to jest to zawsze tylko jeden akcent.

MAYBELLINE

NEW YORK



EFEKT LIFTINGU:
RZĘSY WYDŁUŻONE
I PODKRĘCONE

NOWOŚĆ
the FALSIES
LASH LIFT



PRZED

PO

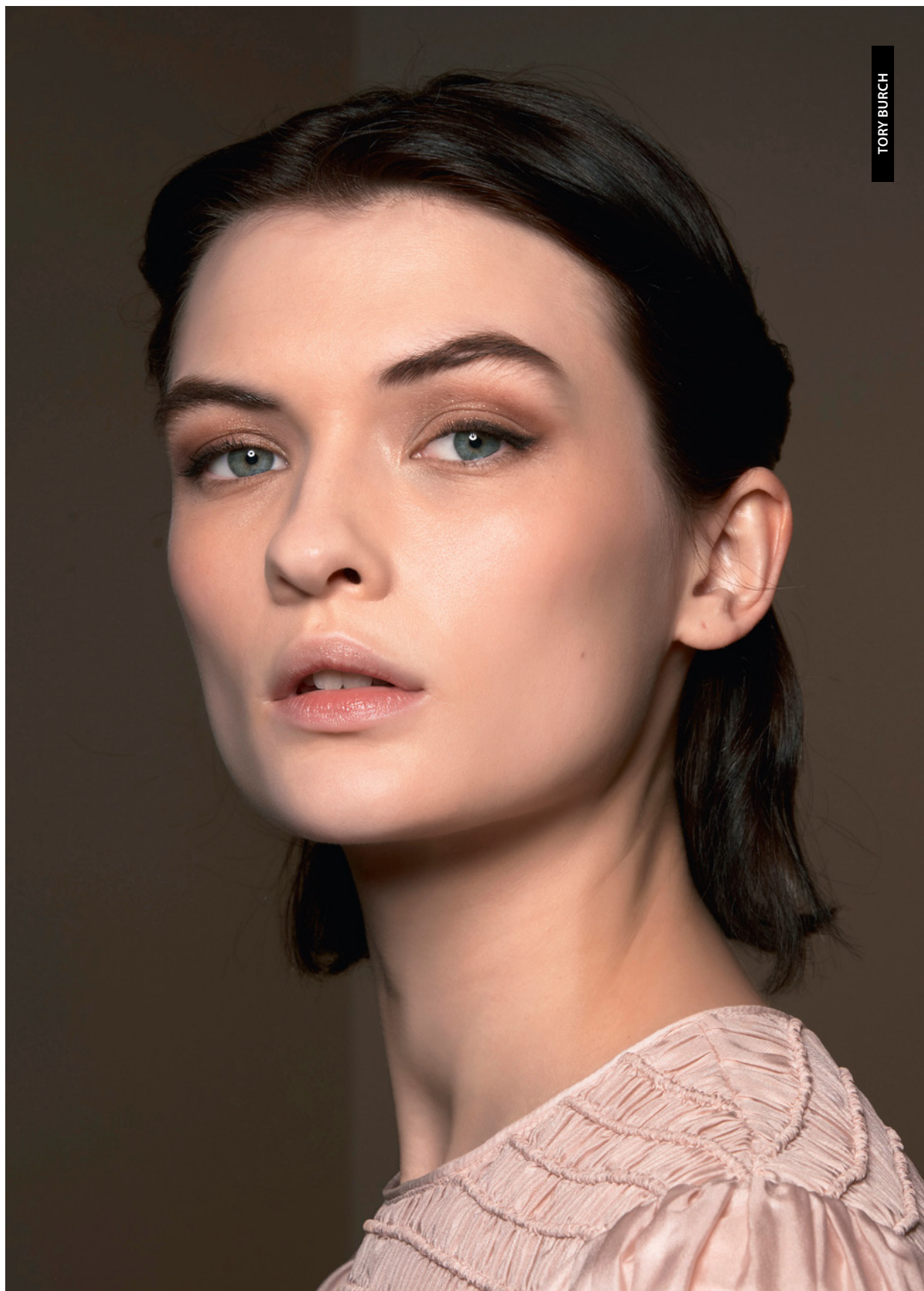




TO NAS INSPIRUJE

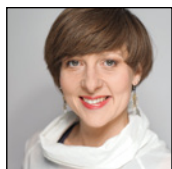
/ MAKIJAZ

TORY BURCH



RANDKOWE ABC...

Czyli jak się malować, by uzyskać efekt zdrowej, promiennej cery i wyglądać kusząco, ale naturalnie.



Ekspert:
MARTA DUNAJKO
wizażystka, fotograf



Bazą naszego makijażu powinna być zawsze – na tyle, na ile się da – perfekcyjna, możliwie gładka skóra. Najlepiej, jeśli poprzedniego dnia użyjesz do twarzy enzymatycznego peelingu. Aby zniwelować przebarwienia, sięgnij po ulubioną bazę pod makijaż (wystarczy jednorazowo dosłownie kropla), starannie rozprowadź ją na całą twarz, a następnie nakładaj podkład dużym pędzlem lub gąbką, aby nie pozostawić smug. Jeśli masz problem z cieniami pod oczami lub drobnymi niedoskonałościami, użyj punktowo korektora (uważaj, aby nie był zbyt jasny, powinien stapiać się z kolorytem cery), nakładając go ma-

łym pędzelkiem. Całość utrwal transparentnym pudrem, używając dużego puchatego pędzla. Dobierając cienie, szminkę i róż do policzków, postaw na bliskie sobie odcienie. To zachowawcza wersja makijażu, ale – zwłaszcza dla początkujących – bezpieczna. Jeśli chcesz wyglądać supernaturalnie, postaraj się, aby wszystkie te kosmetyki miały odcień zbliżony do naturalnego koloru twoich ust. Wtedy naprawdę trudno będzie zgadnąć, czy jesteś umalowana. Odstaw tym razem na bok produkty z błyszczącymi drobinkami, połyskliwe błyszczki i opalizujące cienie. Wybierz ze swojej kosmetyczki produkty o de-

likatnie matowym lub lekko satynowym wykończeniu. Wystarczy lekkie muśnięcie powiek cieniem i kości policzkowych różem, aby wydobyć i podkreślić naturalne piękno. Jeszcze tylko szminka w odcieniu nude, nałożona na zadbane (peeling!) usta, i wzmocnienie wyrazu spojrzenia – przeczesz i wypełnij brwi, używając miękkiej kredki lub cieni. Na podkreślone rzęsy nałóż wydłużającą maskarę, ale tak aby nie zlepić ich w kępki i nie pozostawić grudek. Kiedy skończysz... uśmiechnij się i zobacz, jaki minimalistyczny makijaż daje spektakularny efekt, wart nie tylko randki, ale i czerwonego dywanu. ▶

1. **REVOLUTION MAKEUP** Re-Loaded Provocative, paleta cieni do powiek, 16 g, cena: **28,99 zł**, 100 g = 181,19 zł 2. **HEAN** High Definition Mono, cień do powiek nr 304, 1,9 g, cena: **11,99 zł**, 100 g = 631,05 zł 3. **MAX FACTOR** Facefinity, Lasting Performance nr 95, podkład do twarzy, 35 ml, cena: **52,99 zł**, 100 ml = 151,40 zł 4. **NYX** Micro Brow Pencil, kredka do brwi, 0,9 g, cena: **41,99 zł**, 100 g = 4665,56 zł



ALBERTA FERRETTI

Wariant – mocniejsze usta

Jeśli na co dzień używasz mocnych szminek, nie rezygnuj z nich przed randką. Wybierz ukochaną czerwień i umaluj usta jak zwykle. Jeśli martwi cię trwałość pomadki, wypełnij wcześniej całe usta zgraną kolorystycznie konturówką.

Jak zawsze, gdy chcemy zrobić wrażenie, stajemy się trochę nerwowe, łatwo wtedy popełnić błędy, a tego nie chcemy! Szykując się na randkę, szczególnie jedną z pierwszych, pamiętajmy, że nasz wybranek chce się spotkać z nami, a nie kimś, kto nas nie przypomina. Postawmy więc na najlepszą możliwą

wersję siebie, bez udziwnień, przesady i makijażu maskującego! Większość mężczyzn ceni kobiety malujące się delikatnie, wyglądające naturalnie i świeżo, a uzyskanie tego efektu wcale nie jest trudne! Są też plusy: subtelny makijaż jest łatwiejszy do poprawy w trakcie randki i dużo trwalszy. ●



1. **INGLOT** rozświetlający puder sypki nr 42, 30 g, cena: **50,99 zł**, 100 g = 169,97 zł
2. **GOSH** Luxury Red pomadka nr 004 Liza, 4 g, cena: **44,99 zł**, 100 g = 1124,75 zł
3. **INGRID** baza – wypełniacz linii mimicznych, 30 ml, cena: **31,99 zł**, 100 ml = 106,63 zł
4. **PIERRE RENÉ** kredka do linii wodnej oczu, 10 g, cena: **13,99 zł**, 100 g = 139,90 zł



INGRID

C O S M E T I C S

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Sauté
collection



Vegan
Product

Podkreśl swoje naturalne piękno z nową kolekcją Sauté od Ingrid Cosmetics. Bogactwo składników aktywnych pozwoli Ci zadbać o odpowiednią pielęgnację Twojej skóry oraz paznokci, a potem przygotować lekki i szybki makijaż codzienny.



Wariant – mocniejsze oczy

Jesteś uzależniona od kredki do oczu? OK! Nie rezygnuj z niej, jeśli to ona sprawia, że czujesz się pewnie. Do podstawowego monochromatycznego makijażu twarzy dodaj tylko ją. Zrezygnuj z mocnej szminki. Jeden akcent zupełnie wystarczy.



1. GOSH Catchy Eyes, tusz do rzęs, 8 g, cena: **54,99 zł**, 100 g = 687,38 zł 2. HEBE PROFESSIONAL zalotka, 1 szt., cena: **14,99 zł**, 1 szt. = 14,99 zł 3. EVELINE Twilight, paletka cieni do powiek, 9,6 g, cena: **26,99 zł**, 100 g = 281,15 zł

TIPY:

■ **Nie spiesz się!** Postaraj się, aby wszystkie kroki makijażu wykonywać spokojnie i starannie. Nie testuj nowych, nieznanych i nieprzećwiczonych technik!

■ **Dzień przed randką nie wykonuj zabiegów kosmetycznych**, które pozostawiają skórę podrażnioną, nie testuj nowych kosmetyków, które mogą uczulić.

■ **Nie zmieniaj drastycznie swojego wizerunku**, bo transformacja może nie być udana i stracisz poczucie pewności siebie.

■ **Zastanów się, czego możesz potrzebować i spakuj podręczną kosmetyczkę**, nie zapomnij o białkach matujących, patyczkach kosmetycznych i pomadce.

■ **Nie bagatelizuj pielęgnacji**, postaw na odżywioną i nawilżoną skórę. Zrób wcześniej peeling i zaaplikuj bankietową maskę.

■ **Jeśli masz za sobą nieprzespaną noc i twoje oczy są lekko przekrwione**, przed makijażem użyj łagodzących kropelek do oczu, a szybko odzyskają blask.

■ **Zrób delikatny masaż ust**, aby odpowiednio je ukrwić i pozbawić suchych skórek.

■ **Jeśli martwisz się, że twoje usta są zbyt wąskie**, muśnij skórę powyżej łuku kupidyna i poniżej środka dolnej wargi cielistą kredką – zadziała jak lip plumper!

■ **Aby zyskać jasne spojrzenie**, nałóż w wewnętrznych kącikach oczu jaśniejsze cienie lub odrobinę rozświetlacza.

■ **Do powiększenia oczu użyj cielistej kredki** (wodoodpornej) w dolnej linii wodnej i nie zapomnij wywinąć rzęs zalotką przed ich pomalowaniem.



1



2

TYLKO
w hebe

SANKTUARIUM piękna

MARKA SANCTUARY SPA WYWODZI SIĘ Z LEGENDARNEGO LONDŃSKIEGO SPA W ARTYSTYCZNEJ DZIELNICY LONDYNU – COVENT GRADEN. SPA ZAŁOŻYŁ AMERYKAŃSKI CHOREOGRAF GARY COCKERILL W 1977 ROKU JAKO MIEJSCE REGENERACJI, ODPOCZYNKU I RELAKSU DLA ŻONY – TANCERKI BALETOWEJ.

Ta enklawa spokoju stanowiła miejsce odnowy i odpoczynku, w którym kobiety mogły uwolnić się od stresu, zapomnieć o codziennych obowiązkach, a także, dzięki wspaniałym kosmetykom, pielęgnować i rozpieszczać ciało. Dzisiaj samo spa już nie istnieje, ale cel w jakim zostało założone, przyświeca marce kosmetycznej Sanctuary SPA – dbanie o piękny i młody wygląd skóry oraz zapewnienie dobrego samopoczucia każdej kobiecie.

Produkty Sanctuary Spa to więcej niż kosmetyki upiększające, to Twoje osobiste spa stworzone przez ekspertów, aby ożywić oraz ujędrnić Twoją skórę. To czas, który możesz poświęcić tylko sobie. I zupełnie nie ma znaczenia, czy masz 30 sekund, czy 30 minut – weź głęboki oddech i ciesz się Twoim Sanctuary!

Wypróbuj koniecznie:

Relaksujący peeling solny do ciała

Delikatnie złuszcza i nawilża skórę. Zawiera sól z Morza Martwego, nawilżające ekstrakty z drzewa kokosowego, olejek jojoba oraz olejek ze słodkich migdałów.

Nawilżająco-odżywcze masło do ciała

Bogate masło do ciała, które natychmiast wchłania się w skórę, pozostawiając ją odnowioną i nawilżoną. Zawiera masło kakaowe i masło shea o działaniu odżywczym, wygładzający olejek macadamia, zmiękczały olejek ze słodkich migdałów oraz witaminę E.

1. SANCTUARY SPA, Salt scrub, relaksujący peeling solny do ciała, 650 g **2. SANCTUARY SPA, Body butter, nawilżająco-odżywcze masło do ciała, 300 ml**

Rytuały bez tajemnic.
Część 4

SERUM DO TWARZY



Koreanki uwielbiają serum, które łączy w sobie lekkość formuły z silnym działaniem aktywnych składników naturalnych oraz skutecznością.

**To kosmetyk idealny dla skóry
w każdym wieku.**

TEKST: Olga Huk

W koreańskiej pielęgnacji etap związany z użyciem serum pojawia się po nałożeniu toniku i esencji, a przed aplikacją kremu. Niektórzy są zdania, że serum można stosować zamiast esencji, jednak większość Azjatek nie podziela tej opinii, uważając, że esencja i serum to dwa różne kroki pielęgnacyjne, a ponieważ różnią się od siebie działaniem i składem, nie powinno stosować się ich zamiennie ani pomijać. Czym jest serum? To kosmetyk o bogatym składzie, którego działanie skupia się na jakimś problemie cery lub przypadłości wynikającej z jej natury. Skuteczność zawdzięcza bogatej formułacji, w której skład wchodzi naturalne substancje aktywne, wyciągi roślinne, oleje, ale także nowoczesne laboratoryjne formuły kosmetyczne. Serum może występować w formie wodno-żelowej (wtedy polecane jest na dzień) lub kremowej, emulsyjnej czy olejowej (najlepsze do pielęgnacji wieczornej). Jego działanie uzależnione jest od składników aktywnych i najczęściej skupia się na ujędrnianiu skóry (poprzez pobudzenie komórek do odbudowy i poprawy napięcia), nawilżeniu (dostarczając składniki nawilżające i chroniąc przed utratą wilgoci), odżywieniu (dzięki zawartości kompleksu witamin, mikroelementów i odżywczych ekstraktów roślinnych), wygładzeniu i działaniu przeciwzmarszczkowym (poprzez dostarczenie składników antyoksydacyjnych, odżywczych, rozjaśniających). Ponieważ serum wykazuje się silnym działaniem, Azjatki mają sposób na jego aplikację: nakładają go tuż po aplikacji toniku lub esencji na jeszcze wilgotną skórę, delikatnie wklepując produkt opuszkami palców.

FOT. 123RF

1. NATYCHMIASTOWA REGENERACJA

Regenerująca ampulka z ekstraktem z rośliny waratah daje skórze uczucie nawilżenia, dzięki ceramidom działa wzmacniająco oraz chroni skórę przed szkodliwym wpływem zanieczyszczeń środowiska i stresem. Działa przeciwzmarszczkowo i rozjaśnia.

2. ENERGIA WITAMIN

To rozjaśniające serum zawiera witaminy C, B₂ oraz E. Wyraźnie zmniejsza niejednorodność koloru skóry, rozjaśnia przebarwienia, rozświetla, nadając zmęczonej i poszarzałej cerze promienny blask.

3. MOC ODMŁADZANIA

Ampulka wzbogacona filtratem ze śluzu ślimaka pielęgnuje, rozjaśnia i nawilża skórę. Poprawia jędrność i redukuje oznaki starzenia. Zawarta w formule witamina B₃ rozjaśnia, odświeża i rozświetla, a śluz ślimaka łagodzi i wygładza.

4. DYNAMICZNE ROZŚWIETLENIE

Dzięki niezwykle lekkiej żelowej konsystencji serum łatwo się wchłania, dając efekt odmłodzenia i promiennej cery. Redukuje widoczność drobnych linii i zmarszczek oraz cieni pod oczami, przywracając świeży, młodzieńczy, wypoczęty wygląd.

5. POTĘGA NATURY

Ampulka PureHeals Propolis zawiera 90% ekstraktu z propolisu. Jest bogata we flawonoidy, minerały, witaminy, aminokwasy i inne związki organiczne. Chroni skórę przed szkodliwym działaniem czynników atmosferycznych, promieni UV i suchego powietrza, regeneruje uszkodzenia, nawilża, przywraca blask, wzmacnia i odświeża. Skóra zyskuje efekt glass skin, jest długotrwale i efektywnie nawilżona, gładka i miękka.

6. TOTALNE ODPREŻENIE

Odmładzająca ampulka do okolic oczu zawiera wyciągi roślinne i ekstrakt ze śluzu ślimaka, który chroni skórę matową i pozbawioną elastyczności. Dzięki wygodnemu aplikatorowi możesz masować miejsca pod oczami i wspierać działanie kosmetyku. To serum doceni zwłaszcza cera dojrzała oraz taka, która potrzebuje odprężenia.

7. SIŁA KOLAGENU

To serum zawiera aż 80% kolagenu, ekstrakt z kalusa oraz oczaru wirginijskiego. Działa wybitnie odżywczo i łagodząco na skórę, idealnie pasuje do pielęgnacji cery dojrzałej oraz takiej, która potrzebuje regeneracji.

Serum czy ampulka?

W azjatyckiej pielęgnacji w opisach rytuałów kosmetycznych i w opisach kosmetyków na opakowaniach zdarza się, że serum bywa również nazywane „koncentratem” albo „ampulką”. Niech cię to nie zmyli – chodzi dokładnie o ten sam produkt kosmetyczny; który w Europie nazywamy serum.



1. **THE SAEM** Urban Eco, nawilżająco-wzmacniająca ampulka do twarzy, 55 ml, cena: **199,99 zł**, 100 ml = 363,62 zł
2. **COXIR** Vita C, serum rozjaśniające do twarzy z witaminą C, 50 ml, cena: **69,99 zł**, 100 ml = 139,98 zł
3. **BERGAMO SPECIALIST** ampulka do twarzy ze śluzem ślimaka, 30 ml, cena: **67,99 zł**, 100 ml = 226,63 zł
4. **PRRETI** Berry White, rozjaśniające serum pod oczy z ekstraktami owocowymi i witaminami, 30 g, cena **24,99 zł**, 100 g = 83,30 zł
5. **PUREHEALS** Propolis, wzmacniająco-łagodzące serum-ampulka do twarzy z propolisem, 30 ml, cena: **74,99 zł**, 100 ml = 249,97 zł
6. **CLIV** Golden Ball Healer, odmładzająca ampulka do pielęgnacji okolic oczu, 15 ml, cena: **119,99 zł**, 100 ml = 799,93 zł
7. **CLIV** Premium ampulka kolagenowa, 30 ml, cena: **119,99 zł**, 100 ml = 399,97 zł





TO NAS INSPIRUJE

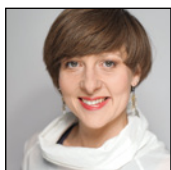
/ MAKIJAŻ

W KOSMETYCZKACH *gwiazd seriali*

Inspirujące mogą być nie tylko pokazy mody i tutoriale vlogerek.

Dziś analizujemy wizerunki bohaterek seriali

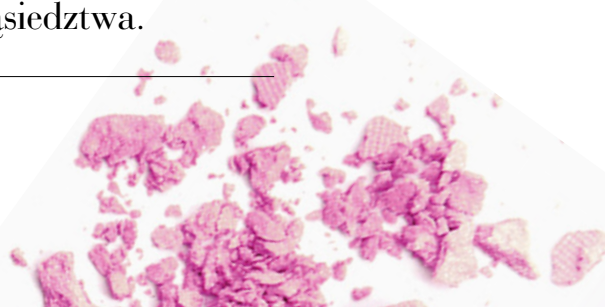
– dziewczyn z sąsiedztwa.



Ekspert:

MARTA DUNAJKO

wizażystka, fotograf



Trzy seriale, trzy historie i trzy zupełnie różne spojrzenia na trendy w makijażu. Przeglądając wizerunki bohaterek popularnych seriali – „Euforii”, „Emily w Paryżu” i „Wielkich kłam-

stewek” – zyskujemy spektrum obecnych trendów w makijażu. Dostosowane do wieku i sytuacji bohaterek są niczym przewodnik dla różnych pokoleń oglądających.

„Euforia”

Serial mówiący o wchodzeniu w dorosłość i komplikacjach związanych z poszukiwaniem własnej ścieżki używa makijaży jako wizualnych zna-

ków obrazujących stan uczuć głównych bohatererek. Wyrażają one przez makijaż swoje emocje, a wszelkie zmiany w jego wykonaniu sygnalizują także zmiany w ich osobistym życiu. To także przegląd szalonych trendów,

które pojawiały się w ostatnich pokazach mody: rysunek kocich oczu, aplikacje z kryształków i pereł, spływające złote krople. W makijażach pojawiają się cekiny, kryształki, elektryzujące, a nawet fosforyzujące kolo-

ry. Ilustrują wewnętrzne perypetie bohatererek. To ich swoiste carpe diem, a w tworzeniu buntowniczych wizerunków używają środków, na które trudniej zdecydować się osobom starszym niż nastolatkom.



HUNTER SCHAFER

Makijaż Jules

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW

Elektryzująco pomarańczowa maskara zmienia się w ultrafioletowym klubowym świetle w odbłaskowy róż. Czarne akcenty graficzne na powiekach i w kącikach oczu to czytelne odwołanie do tegorocznych trendów w makijażu typu fashion. Mocno zaakcentowane oczy ściągają na siebie całą uwagę, są jedynym mocnym akcentem kontrastującym silnie z naturalną bledością skóry bohaterki.



1. **MIYA COSMETICS** SecretGLOW, rozświetlający krem z witaminami all-in-one, 30 ml, cena: **34,99 zł**, 100 ml = 116,63 zł
2. **INGRID** Touch of Nature, krem CC nr 01, 30 ml, cena: **38,99 zł**, 100 ml = 129,97 zł
3. **NYX** Metallic Glitter, Paillettes, brokat do makijażu twarzy, 2,5 g, cena: **25,99 zł**, 100 g = 1039,60 zł
4. **RIMMEL** Wonder Swipe, eyeliner i cień do powiek, 2 w 1, 1,7 ml, cena: **46,99 zł**, 100 ml = 2764,12 zł
5. **REVOLUTION MAKEUP** Extra Spice, paleta cieni do powiek, 14,4 g, cena: **49,99 zł**, 100 g = 346,93 zł

**„Emily w Paryżu”**

Pełna humoru opowieść o amerykańskiej dziewczynie, która z nieco beczelną pewnością siebie pnie się po szczeblach kariery w Paryżu, nie znając nawet francuskiego. Kosmetyczka Emily zawiera zaledwie kilka produktów, które podkreślają atuty jej urody: gładką cerę, gęste brwi i ładny wykrój ust. Jej codzienny makijaż to ujednolicony kolorystyki skóry, uczesane brwi i obowiązkowa szminka. Wizerunek, który sprawdza się w pracy, na randce i wieczornej imprezie. Aby go wzmocnić, Emily zmienia odcień szminki i muska różem kości policzkowe. Pochochająca z Bostonu Emily szybko zrozumiała zasady paryskiego szyku – wszystko ma wyglądać na niewymuszone zamiast wypracowanego perfekcjonizmu.



1. **GOSH** Brow Sculpting, żel do brwi, odcień Nutmeg, 8 ml, cena: **44,99 zł**, 100 ml = 562,38 zł
2. **INGLOT** Beautifier, krem koloryzujący nr 103, 30 ml, cena: **52,99 zł**, 100 ml = 176,63 zł
3. **L'ORÉAL PARIS** Voluminous Lash Paradise, wydłużający tusz do rzęs, 6,4 ml, cena: **65,99 zł**, 100 ml = 1031,09 zł
4. **GOSH** Lux Nude Lips, pomadka nr 003, 4 g, cena: **44,99 zł**, 100 g = 1124,75 zł



LILY COLLINS

Makijaż Emily**WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW**

Subtelny makijaż Emily nawiązuje do francuskiego ideału urody, który opiera się na... pielęgnacji. Największym atutem bohaterki jest jej jedwabista cera, której lekkie wyrównanie podkładem zupełnie nie rzuca się w oczy. Naturalnie gęste brwi są tylko lekko przeczesane, a kolorowe cienie na powiekach pojawiają się jedynie na większe wyjście. Obowiązkowym akcentem francuskiego makijażu jest szminka, jej odcienie zmieniają się w zależności od humoru i okazji, lecz usta pod nią są zawsze perfekcyjnie zadbane.

Batiste™

Suchy szampon nr 1 w Polsce*

PREZENTUJE

SUCHE SZAMPONY DO RÓŻNYCH RODZAJÓW WŁOSÓW

podwójne działanie • nowa, niewidoczna formuła 2.0



ODŚWIEŻANIE I PIELĘGNACJA



*Ocean Trade za Nielsen - Panel handlu Detalicznego, Cała Polska z Dyskontami (Drug), Sprzedaż wartościowa i sprzedaż wolumenowa (w litrach), Szampony, segment suchych szamponów, Okres skumulowany: lipiec 2018 - czerwiec 2019 oraz Okres skumulowany: lipiec 2019 - czerwiec 2020.

TO NAS INSPIRUJE

/ MAKIJAŻ



1. **INGRID** Candy Boom, rozświetlacz, odcień Frozen Sugar, 10 g, cena: **24,99 zł**, 100 g = 249,90 zł 2. **GOSH** Chameleon, baza pod makijaż oczu, 2,5 g, cena: **49,99 zł**, 100 g = 1999,60 zł 3. **NYX** Angel Veil, baza udoskonalająca koloryt cery, 30 ml, cena: **68,99 zł**, 100 ml = 229,97 zł 4. **CATRICE** Highlighting, rozświetlający cień do powiek nr 030, 2 g, cena: **12,49 zł**, 100 g = 624,50 zł 5. **PIERRE RENÉ** róż do policzków nr 09, 6 g, cena: **24,99 zł**, 100 g = 416,50 zł 6. **HEAN** Praline, rewitalizujący podkład do twarzy, nr 900, 30 ml, cena: **39,99 zł**, 100 ml = 133,30 zł 7. **HEAN** Glamour, tusz do rzęs, 9 ml, cena: **24,99 zł**, 100 ml = 277,67 zł

„Wielkie kłamstewka”

Życie bohaterek serialu jest z pozoru idealne, podobnie jest z ich makijażami. Są zawsze staranne i wyważone, nie ma w nich przesady ani skłonności do ekstrawagancji. Są dla bohaterek niczym zbroje – stanowią swoistą barierę między nimi a światem zewnętrznym i chronią je w trudnych chwilach: lekko wykonturowane rysy twarzy, rozjaśnione spojrzenie, perfekcyjnie dobrany kolor pomadki. Już samo wykonywanie makijażu sprawia, że bohaterki odzyskują pewność siebie i są lepiej przygotowane do trudnych sytuacji. W tym serialu dyskretny makijaż chroni także główne bohaterki przed kłopotliwym i niechcianym zainteresowaniem. ●



Makijaż Celeste

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW

Za jej perfekcyjnym wizerunkiem kryje się wiele tajemnic, a makijaż jest jednym ze środków, których używa do ich ukrycia. Bohaterka korzysta z bazy ujednolicającej cerę i trwałych podkładów. Kości policzkowe podkreśla odrobiną różu w chłodnym

odcieniu albo srebrzystym rozświetlaczem. Intensywnie czarny tusz do rzęs (raczej wodoodporny, aby nie widać było śladów łez) dodaje spojrzeniu mocy, a szminka w beżoworóżowych odcieniach nude nie odwraca od niego uwagi.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

RIMMEL

LONDON



NOWE ODCIENIE

**TRWAŁY PODKŁAD, KTÓRY
PIELĘGNUJE TWOJĄ SKÓRĘ
LASTING FINISH 25H**



ZASTRZYK NAWILŻENIA

Z WIT. E I KWASEM HIALURONOWYM



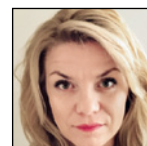
TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE

Poproszę na PRETTY WOMAN

Niektóre filmowe kreacje, makijaże i fryzury
inspirują nas dłużej niż jeden sezon.

Oto nasz przegląd najsłynniejszych uczesań prosto
z bestsellerowych produkcji filmowych.



EKSPERT:

Agnieszka Kuryś

stylistka fryzur
i właścicielka salonu
„Pod Włos”,
Warszawa, ul. Sobie-
skiego 60 lok. 13



NASTROSZONE PIÓRKA

Meg Ryan
w filmie „Miłość jak narkotyk”

Fryzura, która dodaje energii i odejmuje lat, a także idealnie wpisuje się w trend „nic nie robiłam dziś z włosami”. Ale to pozory, bo łatwo zauważyć, że każdy niesforne kosmyk jest na swoim miejscu, włosy mają połysk i nie są pogniecione. To zasługa lekkich produktów do stylizacji (pianki, kremu lub pasty modelującej) oraz modelowania palcami podczas suszenia. Ważnym elementem stylizacji jest uniesienie włosów i nadanie im lekkości. Kierunek układania się pasm można kontrolować, podkreślając je lokówką i układając palcami. Fryzura ma też walor odmładzający dzięki koloryzacji – rozświetlającym pasmkom i balejażowi. Uczesanie Meg Ryan pasuje do owalnych i zaokrąglonych twarzy.



JOHN FRIEDA

Luxurious
Volume, lotion
unoszący włosy
u nasady,
125 ml,
cena: **38,99 zł**,
100 ml = 31,19 zł

BURZA LOKÓW

Julia Roberts w filmie „Pretty Woman”

Która z nas nie chciałaby mieć burzy loków? Do jej stylizacji warto użyć kosmetyków dyscyplinujących i nadających włosom regularny skręt. Proste włosy można nakręcić na niezbyt grube wałki, wcierając w wilgotne pasma piankę utrwalającą i pozwalając im wyschnąć. Modelujemy loki palcami z odrobiną kosmetyku. Burza loków to dobry pomysł dla osób o zaokrąglonej sylwetce, bo optycznie minimalizuje krągłości.



TYLKO
w hebe

**UMBERTO
GIANNINI**
Curl Jelly,
żel do układania loków,
200 ml, cena:
34,99 zł,
100 ml = 17,50 zł



PROSTE CIĘCIE

Uma Thurman w filmie „Pulp Fiction”

Fryzura ponadczasowa! Uczesanie Mii Wallace z „Pulp Fiction” to graficzne cięcie z grzywką tuż nad linią brwi i równo obciętymi włosami znane od lat 20. XX wieku (nosiły ją ówczesne gwiazdy kina, m.in. Louise Brooks). Ten pierwowzór znanego nam boba z grzywką pasuje większości z nas. Uczesania tego powinny jednak unikać osoby o szerokiej twarzy oraz niskim czole (grzywka poszerza twarz) i włosach ciężko poddających się stylizacji. Do modelowania tej fryzury wystarczą żel, suszarka i prostownica.



CHI Silk
Infusion,
jedwab
w płynie
do włosów,
15 ml, cena:
6,99 zł,
100 ml = 46,60 zł



TYLKO
w hebe

**UMBERTO
GIANNINI** Iron Out,
balsam prostujący
do używania
z prostownicą,
50 ml,
cena: **34,99 zł**,
100 ml = 23,33 zł

NA KRÓTKO

Mia Farrow w filmie „Dziecko Rosemary”

Tę króciutką fryzurę na potrzeby filmu Romana Polańskiego stworzył najsłynniejszy wtedy fryzjer Vidal Sassoon. Cięcie pixie stało się hitem i przetrwało do dziś. Co ciekawe, niemal chłopięca fryzura wcale nie ujmuje kobiecości, o czym można przekonać się, patrząc na zdjęcia Moniki Brodki, Sharon Stone i Charlize Theron, które też ją nosiły. To idealne uczesanie podkreślające regularne i łagodne rysy. Przy tego typu fryzurze wystarczy tusz do rzęs, odrobina błyszczyku na usta i kobieta wygląda bardzo kobieco. By wystylizować pixie, wystarczy odrobina żelu lub pasty modelującej. Kosmyki można nastrzyżać albo przyczesać.



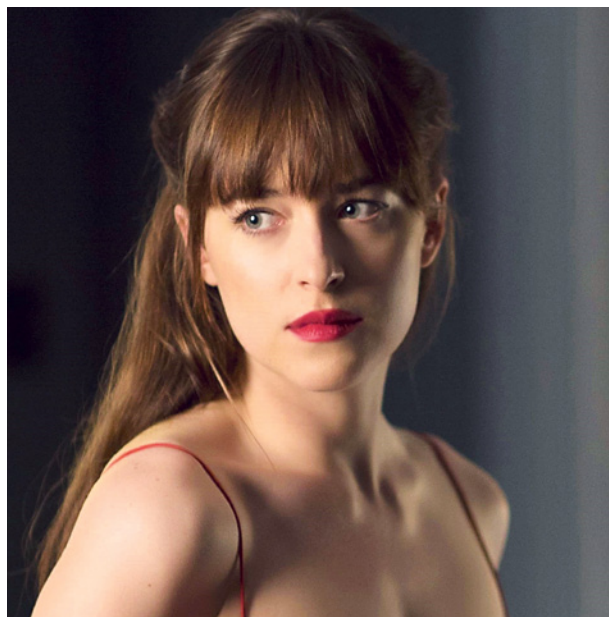
PROSALON wosk do stylizacji włosów, 100 ml, cena: **22,99 zł**, 100 ml = 22,99 zł



SCHWARZKOPF Taft, Maxx Power, żel do stylizacji włosów, 150 ml, cena: **12,99 zł**, 100 ml = 8,66 zł



JOANNA Styling Effect, bardzo mocny żel do stylizacji włosów, 150 ml, cena: **7,49 zł**, 100 ml = 4,99 zł



TYLKO w hebe



DOBRCZE UŁOŻONA
Dakota Johnson w filmie „50 twarzy Greya”

Proste, lekko falowane włosy i niesforna grzywka to kwintesencja naturalnej, kobiecej fryzury, którą w „50 twarzach Greya” nosiła Dakota Johnson. W ślad za aktorką tysiące dziewczyn na całym świecie zdecydowały się na obcięcie grzywki i większość z nich podjęła dobrą decyzję. Bo duża i gęsta grzywka dobrze wygląda przy owalnej, pociągłej twarzy, szczególnie z wysokim czołem (które zasłania).

1. **MARC ANTHONY** olej kokosowy z masłem shea do włosów, 120 ml, cena: **44,99 zł**, 100 ml = 37,49 zł



NA CHŁOPAKA **Demi Moore** w filmie „Duch”

Mocno wycieniowane włosy na karku i bokach oraz długa grzywka to fryzura, która stała się popularna w latach 60. XX wieku dzięki Twiggy, ale dopiero za sprawą Demi Moore znów wróciła do fryzjerskiej klasyki. To propozycja dla osób z włosami, które nie falują pod wpływem wilgotnego powietrza. Fryzurę układa się w prosty sposób: po nałożeniu pianki modelującej na wilgotne włosy wystarczy suszyć je, wyciągając na szczotkę pasma (zaczynając od czubka głowy). Dobrze będą w niej wyglądały i młoda kobieta, i jej mama.



**TYLKO
w hebe**

**UMBERTO
GIANNINI** Blow
Dry in a Bottle,
wygładzający
spray
do stylizacji
włosów,
200 ml, cena:
34,99 zł,
100 ml = 17,50 zł



SYOSS
Keratin
Heat, spray
z keratyną
do stylizacji
włosów,
200 ml, cena:
19,99 zł,
100 ml = 10,00 zł

UNIESIONE OD NASADY

Jennifer Aniston w serialu „Przyjaciele”

Gdy serial przeżywał szczyt popularności, kobiety chciały wyglądać jak filmowa bohaterka, a na jej cześć uczesanie nazwano „Rachel cut”. Jego najważniejszymi elementami są świetliste refleksy dające fryzurze wrażenie trójwymiarowości i sposób modelowania. Polega on na wyciąganiu na okrągłą szczotkę pojedynczych pasm tuż od nasady włosów z podkręceniem ich końców w kierunku „od twarzy” przy użyciu pianki lub żelu. To fryzura łagodząca ostre rysy twarzy (np. szpiczastą brodę, wydatną żuchwę, ostry nosek) i optycznie dodająca kilka centymetrów wzrostu.



**TYLKO
w hebe**

PROSALON Push-Up,
puder dodający objętości,
20 g, cena: **15,99 zł**,
100 g = 79,95 zł





TO NAS INSPIRUJE / WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE



NA FALI **Farrah Fawcett** w serialu „Aniołki Charliego”

Powracająca moda na lata 70. sprawiła, że fryzura bohaterki serialu „Aniołki Charliego” – burza blond pukli z podkręconą grzywką – pojawiła się znowu na wybiegach pokazów mody i ulicach. Dziś takie uczesanie jako całość może wydawać się nieco przerysowane, ale jego elementy mogą być urozmaice- niem codziennej fryzury. Aby wymo- delować „aniołkową” grzywkę lub pa- sma na skroniach, najlepiej użyć pianki modelującej lub mgiełki do stylizacji z funkcją termoochrony i podkręcić lokówką dolną część pasm.

**TYLKO
w hebe**



ANDREW BARTON
Texture Spray,
spray dodający
objętości, 200 ml,
cena: **26,99 zł**,
100 ml = 13,50 zł



KALLOS Extra
Strong Hold,
lakier do włosów,
750 ml, cena:
21,99 zł,
100 ml = 2,93 zł

**TYLKO
w hebe**

JEROME RUSSELL

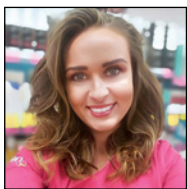
Bblonde®

**TYLKO
w hebe**

- specjalistyczna pielęgnacja włosów w chłodnych odcieniach blondu
- eliminacja żółtego odcienia
- bogata formuła chroni kolor włosów przed blaknięciem i zapewnia im intensywną pielęgnację
- bez SLS/SLES/ALS



Bblonde powstało ponad 30 lat temu, przy współpracy specjalistów z renomowanych salonów fryzjerskich. Produkty dorównują jakością tym używanym przez profesjonalistów, a przy tym są łatwe w użyciu. Bblonde oferuje produkty do pielęgnacji wszystkich odcieni włosów farbowanych – od chłodnych blondów po głębokie brązy.



Test

SPRAWDZAMY, JAKIE ZALETY
MAJĄ NOWOŚCI NA PÓŁKACH hebe

Testowała: **Kinga Kucharska**,
ekspertka ds. makijażu z drogerii hebe w Bartoszycach

MAX FACTOR DIVINE LASHES tusz do rzęs

1

O produkcie: tusz zwiększający objętość rzęs z możliwością nałożenia kolejnych warstw. Dzięki kremowej, lekkiej konsystencji i wyjątkowo miękkiej szczoteczce podczas aplikacji nie tworzą się grudki, a rzęsy są idealnie rozdzielone.

Najlepszy dla: użytkowników klasycznych szczoteczek oraz osób noszących szkła kontaktowe. Zawiera łagodzący pantenol.

Zwróciłam uwagę na: produkt nie rozmazuje się nawet w kontakcie ze łzami, np. podczas wietrznej niepogody.

Max Factor Divine Lashes, tusz do rzęs,
4 ml, cena: **70,99 zł**, 100 ml = 1774,75 zł



HEAN MATTE ALL DAY FIXING puder

2

O produkcie: matowy puder utrwalający makijaż, który absorbuje nadmiar sebum wyprodukowanego przez skórę w ciągu dnia.

Najlepszy dla: kobiet, które stawiają na trwałość makijażu. Idealnie wtapia się w skórę i jest naprawdę lekki, dzięki czemu nie podkreśla suchych skórek i tworzy naturalny look. Z powodzeniem można dokładać kolejne warstwy produktu.

Zwróciłam uwagę na: obecność olejku herbacianego i ekstraktu z kakaowca, które pielęgnują skórę.

Hean Compact Powder Fixing, utrwalający puder prasowany,
9 g, cena: **22,99 zł**, 100 g = 255,44 zł

TYLKO
w hebe

BELL HYPOALLERGENIC GREAT COVER MAKE-UP podkład

3

O produkcie: hipoalergiczny, dostępny w czterech odcieniach, intensywnie kryjący podkład o bogatej, kremowej konsystencji musu. Doskonale rozprzodza się gąbeczką.

Najlepszy dla: osób, które marzą o uzyskaniu efektu idealnej porcelanowej skóry, a sen z powiek spędza im problematyczna skóra z niedoskonałościami, których nie udawało się ukryć.

Zwróciłam uwagę na: to, że w składzie zastosowano cynk, który ma właściwości wysuszające niedoskonałości i przyspieszające gojenie, a także filtr SPF 20.

Bell HYPOAllergenic Nude Liquid Powder, długotrwały podkład płynny SPF 20, 20 g, cena: **39,99 zł**, 100 g = 199,95 zł

TYLKO
w hebe

GOSH LUXURY ROSE LIPS pomadka do ust

4

O produkcie: intensywna kolorystycznie, trwała i wegańska formuła szminki dostępnej w różowych odcieniach. Bez wysiłku i delikatnie przesuwa się po ustach. Z łatwością wyrysujemy nią idealny kontur ust.

Najlepsza dla: fanek komfortu miękkich warg z półmatowym wykończeniem.

Zwróciłam uwagę na: bardzo stylowe opakowanie. Poza mechanizmem otwierania pomadki, który działa bez zarzutu, urzekł mnie kolor opakowania. Róż połączony z eleganckim różowym złotem z logo marki.

Gosh Luxury Rose Lips, pomadka do ust nr 002, 3,5 g,
cena: **44,99 zł**, 100 g = 1285,43 zł

TYLKO
w hebe

FOT. 123RF

JAK SPRAWIĆ, BY TWOJE WŁOSY WYGLĄDAŁY JAK PO WYJŚCIU OD FRYZJERA?

IDEALNA FRYZURA, KTÓRA WYGLĄDA JAK ŚWIEŻO PO OPUSZCZENIU SALONU FRYZJERSKIEGO TO MARZENIE KAŻDEGO. JAK SPRAWIĆ, BY WŁOSY, NIEZALEŻNIE OD AURY I PORY DNIA DOBRZE SIĘ UKŁADAŁY?

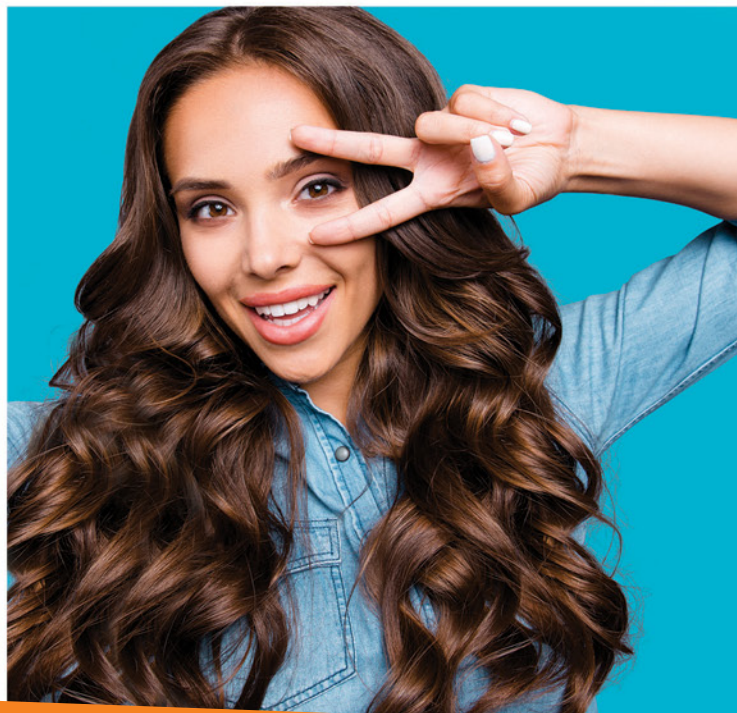
ZNAMY NA TO SZYBKIE ORAZ ŁATWE SPOSÓB!

STYLIZACJA CZY PIELĘGNACJA?

To trudne pytanie, które zadaje sobie wiele osób. Dzięki nowoczesnym technologiom oraz kosmetykom te dwie rzeczy nie muszą się wykluczać. Ważne, by do codziennej pielęgnacji dobrać odpowiednie produkty. Joanna Styling Effect to produkty, które przeznaczone są do stylizacji włosów, a jednocześnie doskonale dbają o ich pielęgnację i dobrą kondycję. Nadają się do codziennego użytku, a także sprawiają, że nasza fryzura wygląda modnie i świeżo, nie powodując efektu tzw. hełmu. To nieważne, czy Twoje włosy są długie, czy krótkie. Kosmetyki Styling Effect mają zastosowanie do włosów każdego rodzaju i długości.

OBJĘTOŚĆ NA DŁUGO?

Lakier do włosów i pianka Utrwalenie i Objętość z innowacyjnym polimerem stylizującym, który tworzy na włosach gęstą siateczkę i w ten sposób zwiększa ich objętość.



WŁOSOM PRZED WSZYSTKIM BRAKUJE OBJĘTOŚCI U NASADY?

Wybierz spray nadający objętość. Stylizuje i pielęgnuje dzięki zawartości kolagenu morskiego i witaminy PP.

WYGŁADZENIE I OCHRONA!

Kosmetyki o bogatej, tłustej konsystencji, które sprzyjają domknięciu łusek włosów i zostawiają na ich powierzchni ochronną warstwę, zabezpieczającą przed działaniem wilgoci. Tak działa krem olejkowy Wygładzenie, Nawilżenie i Blask oraz olejek do pielęgnacji włosów Wygładzenie i Odżywienie. Oba zawierają naturalne odżywcze olejki.

TERMOOCHRONA

Jeśli regularnie używasz suszarki lub prostownicy, sięgnij po wygładzające serum Termoochrona i Wygładzenie z kojącym pantenolem, który dodatkowo nawilża włosy i nadaje im połysk.

www.joanna.pl  

JOANNA

T W Ó R Z S T Y L I Z A C J E
R Ó B P I E L Ę G N A C J Ę !





W MROŹNYM *powietrzu*

Minusowe temperatury służą niektórym zapachom bardziej niż innym – poznaj kompozycje, które dobrze pachną zimą.

TEKST: Aleksander Perliński



Kreatorzy perfum unikają sugerowania, że konkretny zapach jest przeznaczony do używania od rana czy raczej na wieczór. Zdają sobie sprawę z naszych indywidualnych upodobań, a czasem także... przekory. Jest jednak tak, że wiosną lepiej czujemy się w otoczeniu nut zielonych, ziół i delikatnych kwiatów, kompozycje na lato zawierają aromaty cytrusów i nuty morskie, a zapachy jesienne opierają się na akordach drzewnych i przyprawowych.

Z czego to wynika? Wszechobecne wysokie temperatury powietrza lubią towarzystwo nut orzeźwiających i odświeżających, dających wrażenie chłodu, czystości i przestrzeni, a gdy robi się zimniej, lubimy otulać się zapachami rozgrzewającymi i przytulnymi. Nic więc dziwnego, że zimą najlepiej pachną perfumy zawierające ciepłe nuty wanilii, słodkich przypraw, cukru, karmelu, czekolady, egzotycznych kwiatów i soczystych owoców. Przy ujemnych temperaturach sprawdzają się kompozycje delikatnie rozgrzewające i takie, w których składzie znajdziemy różę, jaśmin, tuberozę, aromat kawy, czarnej porzeczki i malin. Chętnie towarzyszy im zapach prażonych migdałów, kandyzowanego imbiru i cynamonu. W zimowym powietrzu nuty te łagodnieją, nie czuje się w nich nadmiaru słodczy ani przypraw, ale pięknie wybrzmiewają ciepłymi akordami. Wrażenia przytulności dodają też aromaty drewna: sandałowego, cedrowego i agarowego oraz ciepły dotyk paczuli, ambry i piżma. ●

1. **DKNY Stories**, woda perfumowana, 50 ml, cena: **229,99 zł**, 100 ml = 459,98 zł 2. **JACQUES BATTINI Galija**, perfumy w olejku, 20 ml, cena: **69,99 zł**, 100 ml = 349,95 zł 3. **JOOP! Beauty Woman**, woda toaletowa, 40 ml, cena: **189,99 zł**, 100 ml = 474,98 zł



Tak pachnie bliskość

Nowością w zapachach zimowych są owocowe nuty, które swoją cierpkością i wyrazistością łagodzą słodki charakter kompozycji. W tej roli idealnie sprawdzają się aromaty czerwonej porzeczki, agrestu, rabarbaru, gruszki, żurawiny i pomarańczy. Pasuje im wyrafinowane towarzystwo różowego pieprzu, olejku ylang-ylang, gorzkich migdałów i liści figi.

TYLKO
w hebe



EL GANSO®

HERE COMES THE FUN

www.hebe.pl





TO NAS INSPIRUJE

/ POZNAJMY SIĘ



Zakochane DUETY

Wersja damska, wersja męska...
Po co tworzy się duety kompozycji
zapachowych? TEKST: Matylda Jawor

P o raz pierwszy na pomysł stworzenia pary zapachów, niczym dwie połówki jabłka, wpadł „nos” Guya Roberta w 1983 roku, gdy otrzymał zamówienie na stworzenie kompozycji dla firmy z Omanu. Prawie cztery dekady temu była to ekstrawagancja, ale dzisiaj obecność pachnących duetów na drogeryjnych półkach jest dla nas oczywista. Zazwyczaj obie kompozycje należą do jednej rodziny i są to zapachy np. drzewno-kwiatowe lub orientalne. Często są w nich obecne te same składniki, ale w nieco innych proporcjach w wersji damskiej i męskiej. Bywają też duety dopełniające się na zasadzie yin i yang, a wtedy najczęściej kompozycja dla pań jest bardziej słodka, a dla panów wytrawna. Zdarza się i tak, że choć oba zapachy należą do jednej grupy, np. ozonowo-cytrusowej, to każdy z nich zawiera inne rześkie, odświeżające nuty. Często można ich używać łącznie, choć nie należy perfumować nimi tych samych miejsc na skórze.●



Bogate
nuty
korzenno-
owocowe.



MIŁOŚĆ ALBO NIENAWIŚĆ

Obie bardzo charakterystyczne kompozycje wywołują silne emocje. Mają ciekawy, bogaty rozwój nut – od ciepła, chłodu po zrównoważone finały.

Paco Rabanne 1 Million Men, woda toaletowa, 100 ml, cena: **369,99 zł**,
100 ml = 369,99 zł, **Lady Million Women**, woda perfumowana, 50 ml, cena: **279,99 zł**,

100 ml = 559,98 zł

FOT. 123RF

Zawiera
nuty
z całego
brytyjskiego
imperium.



MŁODY DUCHEM

Typowe angielskie, ale i brytyjskie nuty w ciekawej aranżacji. Nie mogło zabraknąć angielskiej róży (dla niej) i liści tytoniu z fajki Sherlocka Holmesa (dla niego).

Burberry London Women, woda perfumowana, 100 ml, cena: **289,99 zł**,
100 ml = 289,99 zł, **London Men**, woda toaletowa, 100 ml, cena: **289,99 zł**,
100 ml = 289,99 zł

*Miłość to nie
znaczy patrzeć
na siebie
nawzajem,
ale patrzeć razem
w tym samym
kierunku.*

Antoine de Saint-Exupéry
francuski pisarz, poeta
i pilot. Autor „Małego
Księcia”, jednej
z najważniejszych pozycji
literatury XX wieku.

Kompozycje
owocowe, ale
wytrawno-
słodkie



Z NUTĄ WANILII

Koktajl owocowy, tarta skórka grapefruita, palony cukier i drewno cedrowe (w kompozycji dla niego jest go więcej).
Świeżość bez efektu chłodzenia.

Adidas Unlock Women, woda toaletowa, 30 ml, cena: **119,99 zł**, 100 ml = 399,97 zł
Unlock Men, woda toaletowa, 30 ml, cena: **120,99 zł**, 100 ml = 403,30 zł

Ciepłe bazy
z piżmem,
wanilią
i bobem
tonka



PRELUDIUM MIŁOŚCI

Pierwsza wersja zapachu (Eternity z 1989 roku) oddawała nastrój dojrzałej miłości, nowa zaś to klimat pierwszych wspólnych chwil zakochanych.

Calvin Klein Eternity Now Women, woda perfumowana, 30 ml, cena: **149,99 zł**,
100 ml = 499,97 zł, **Eternity Now Men**, woda perfumowana, 30 ml, cena: **129,99 zł**,
100 ml = 433,30 zł



Idealne zgra-
nie wersji
damskiej
i męskiej

dostępny
wyłącznie
on-line

HARMONIA KONTRASTÓW

Męska siła uwodzenia reprezentowana przez akcent mięty, bergamotki z chińskim kardamonem nie może oprzeć się magii kobiecości (w tej roli nuty passiflory i zmysłowa wanilia).

Lancome Hypnose Men, woda toaletowa, 50 ml, cena: **239,99 zł**, 100 ml = 479,98 zł,
Hypnose Women, woda perfumowana, 50 ml, cena: **429,99 zł**, 100 ml = 859,98 zł

Świeże,
dynamiczne,
wielkomiej-
skie



SŁONECZNE

Obie kompozycje są tak przepełnione energią, że nietrudno sobie wyobrazić, że tytułowa pomarańcza (Orange), to słoneczna kula, która daje życie i ogrzewa.

Hugo Boss Orange Men, woda toaletowa, 60 ml, cena: **199,99 zł**, 100 ml = 333,32 zł
Orange Women, woda toaletowa, 30 ml, cena: **149,99 zł**, 100 ml = 499,97 zł

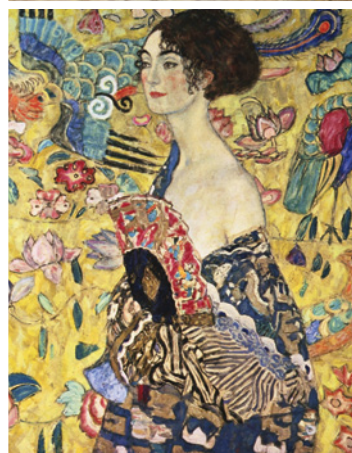


TO NAS INSPIRUJE

/ MODA OD PODSZEWKI

WACHILARZ

Gadżet, który mówił językiem... miłości



3

4

Najpierw tylko przynosił ulgę w trakcie upałów. A już niebawem przybyło mu obowiązków. Gdy trzeba było, krył oblicza, a nawet przekazywał tajne komunikaty. Poznaj tajemnice wachlarza.

Niektóre z nich mają 5 tysięcy lat! TEKST: Matylda Jawor

Na początku był liść... Pierwsze wachlarze składały się z kłębu wełny, liści lub pęku piór. Nie wolnicy chłodzili nimi egipskich dostojników, odpędzali też insekty. Wkrótce okazało się, że w roli ręcznego klimatyzatora sprawniej sprawdzają się wachlarze wyplatane ze słomy w kształcie ekranu. A stąd już było blisko do wachlarzy ze złotej blachy, które jako symbol dostojństwa noszono przed faraonem. Pełniły rolę symboliczną – podkreślały majestat. Ale faraona trzeba było też chłodzić! Urzędnik, który miał przywilej noszenia wachlarza obok władcy (składał się on ze strusich lub pawich piór umieszczonych na drążku o wysokości 2,5 metra), był w dworskiej hierarchii wysoko notowany. Dumny był też każdy, kto mógł wachlarza używać – decydował o tym cenzus majątkowy.

Po drugiej stronie morza...

W starożytnej Grecji popularne były wachlarzyki w kształcie serca, ale ze sprawami sercowymi jeszcze ich nie wiązano. Stamtąd moda przywędrowała do Rzymu. Używano tam wachlarzy osobistych i ceremonialnych, wzorowa-

JĘZYK WACHLARZA

Opuszczenie lub zapomnienie

– sygnał, aby wybranek podszedł

Przesunięcie palcem po brzegu wachlarza

– chcę z tobą porozmawiać

Szeroko otwarty przed twarzą

– pójdz za mną

Nagle szerokie otwarcie

– czekaj na mnie

Przesuwanie wachlarza przed oczami – przepraszam

Szybkie wachlowanie

– moje serce jest zajęte

nych na tych z dworu faraona. Tymi ostatnimi jeszcze w XX wieku w trakcie uroczystych pochodów wachlowano papieży. Papieski wachlarz, czyli flabelum, złożony był ze strusich piór.

Plisy, tarcze i chorągiewki...

W średniowieczu popularnością cieszyły się wachlarze „cywilne”, a najstarszy zachowany z połowy V wieku należał do królowej Longobardii Teodoliny

(skądinąd ciekawej postaci, nieco zapomnianej). Ma kolisty kształt i jest plisowany. Wachlarze trafiają do symboliki heraldycznej i uosabiają wstrzeмиęliwość. Na ich popularność wpłynęły też wyprawy krzyżowe, bo rycerze przywozili je z Bliskiego Wschodu. Wachlarz staje się też gadżetem, który podlega trendom mody. Pojawia się lubiany przez panie fason, czyli chorągiewka, panowie zaś gustują bardziej w modelu „topór”. Z Chin i Japonii przybywają składane wachlarze azjatyckie. Wkrótce wywodzące się z VII wieku wachlarze komori (z jap. nietoperz) stają się najpopularniejszym fasonem. Zmienia się także sposób ich dekorowania, czasem przeznaczenie, a na pewno symbolika.

Wachlarz królowej

W XVI wieku do dobrego tonu należało kolekcjonowanie wachlarzy. Z pasją oddawały się temu zajęciu francuska władczyni Maria Medycejska, która ze swoimi zbiorami podróżowała, i brytyjska królowa Elżbieta I, która wpadła na pomysł pomnażania swojej kolekcji, ogłaszając, że wachlarz jest jedynym prezentem, jaki może jej ofiarować ka-

1. „Portret kobiety z wachlarzem”, obraz włoskiego malarza Amedeo Modiglianiego, pracującego w Paryżu, przyjaciela Picassa (który też malował ten motyw) 2. Auguste Renoir, obraz „Dziewczyna z wachlarzem”. Motyw wachlarza był chętnie wykorzystywany ze względu na modę na orientalizm na przełomie XIX i XX wieku 3. Teofila Działyńska, tzw. Biała Dama z portretu na zamku w wielkopolskim Kórniku 4. „Pani z wachlarzem” częściowo malowany złotem obraz pędzla Gustava Klimta

dy poddany. W Europie początkowo wytwarzali je twórcy perfum, ale w XVII wieku pojawia się cech wachlarzników. Wykonane ze szlachetnych kruszców, jedwabiu, koronki, malowane przez artystów, często też zdobione klejnotami kosztowały fortunę.

Wersalskie berło

Na francuskim dworze króla Ludwika XIV mówiono, że wachlarz w rękę

damy jest niczym berło, którym władać może ona światem. To komplement nieco na wyrost, bo świat ten to światek ograniczony do wersalskich salonów, a i władanie to było nieco iluzoryczne. Wachlarze służyły natomiast do... podglądania. Markiza de Pompadour używała wachlarza z wzorem domina, którego kilka czarnych kółek zastąpiono otworami do patrzenia. Dama skryta za wachlarzem miała możliwość obserwo-

wania tego, co działo się dookoła. Ceremoniał dworski w Wersalu zakazywał otwierania wachlarza w obecności króla i podawania mu czegokolwiek do ręki. Można było za to użyć złożonego wachlarza jako tacy i podać na nim coś władcy. Skorzystała z tej możliwości pewna baronowa, kiedy królowa Maria Antonina wkrótce po przybyciu z Wiednia i słabo jeszcze zaznajomiona z protokołem dworskim zapragnęła



1. 2. 4. Różne rodzaje tradycyjnych wachlarzy azjatyckich
3. Dama z wachlarzem w kształcie serca, rzymska figurka z terakoty
5. Tarcza ceremonialnego wachlarza odnaleziona w grobowcu faraona Tutanchamona
6. Portret weneckiej damy z wachlarzem w kształcie chorągiewki, pędzla Tycjana
7. XIX-wieczna rycina przedstawiająca uroczysty pochód papieża niesionego na tronie w otoczeniu wachlarzy ze strusich piór

obejrzeć z bliska jej bransoletkę. Podanie jej władczyni na wachlarzu pozwoliło załagodzić gafę, bo królowa nie powinna żądać od poddanej spełnienia prośby, która łamałaby obyczaje.

Czy mój wachlarz jest trendy?

Wachlarze zmieniały się z czasem. Bywało, że najmodniejsze były te, których płytki powleczone były tzw. łabędzią skórą, ozdobione techniką miedziorytniczą i pomalowane, z wycinanego pergaminu, a nawet ze słowami piosenek. Na męskich wachlarzach wyobrażano portret jakiegoś owada. W czasie rewolucji francuskiej drukowano na nich treści rozporządzeń i listy zgilotynowanych ofiar egzekucji. Miło się było po przeczytaniu powachlować!

Gry i zabawy towarzyskie

W drugiej połowie XIX wieku pojawiło się dzieło Łukasza Gołębiowskiego „Ubiory w Polsce od najdawniejszych czasów do chwil obecnych”, w którym autor zwracał uwagę na rangę wachlarza jako atrybutu stanów wyższych. Według niego damy bez wachlarza „nie pokazywały się na przechadzce lub jadąc, a nawet w domach”.



Nic dziwnego, skoro wachlarz wtedy służył do ważnych celów... matrymonialnych (patrz: ramka na str. 101). Na wachlarzach zbierano autografy, odgrywały też rolę karnetu balowego, na którym zapisywano imiona panów, którym dama obiecała taniec. Teatry drukowały na nich programy z repertuarem. Do popularnych wówczas gier salonowych, np. flirtu towarzyskiego, drukowano na wachlarzach dystyngowane odpowiedzi na najpopularniejsze pytania.

Zmiana ról

W wieku XX wachlarze z przedmiotów codziennego użytku stały się akcesorium do stylizacji, a posługiwanie się nimi, poza wyjątkowymi okazjami, świadczyło o ekscentryzmie właściciela. Świadomie dokooptował wachlarz do swojego wizerunku jeden z najlepszych kreatorów mody XX i początku XXI wieku, Karl Lagerfeld. Ze względów praktycznych używa się ich nadal w ciepłych krajach. Słowo wachlarz pojawia się też w tytułach książkowych. I tu go spotykamy.●



NA BÓJ Z WACHLARZEM

W japońskiej sztuce wojennej posługiwanie się bojowym wachlarzem należało do takich samych umiejętności jak walka mieczem. Używano trzech rodzajów bojowych wachlarzy:

gunsen – składany, wykonany z zaokrąglonych pasków blachy. Można było w razie potrzeby użyć go jak sztyletu lub... powachlować się nim;

tessen – ciężki, metalowy, wykonany z jednej części. Jego krawędzie były zaokrąglone i często pokryte trucizną. Wachlarz taki zdobiono herbem samuraja, co przydawało się po bitwie tak jak współczesny żołnierski nieśmiertelnik;

gunpai – lekki wachlarz płytkowy był atrybutem dowódcy, który dawał nim znaki oddziałom. Posługują się nim obecnie sędziowie w zawodach sumo, wskazując zwycięzcę walki.

NUMER 1 W POLSCE*



NR1
NAIL CARE
BRAND**

Piękne dłonie, zdrowe, mocne, zadbane paznokcie są wizytówką każdej kobiety. Często ich nie oszczędzamy. Malowanie i zmywanie lakierów, do tego wszelkie prace domowe wymagające moczenia rąk i kontaktu z detergentami, nie wpływają korzystnie na stan paznokci. Warto mieć pod ręką odpowiednią odżywkę, czyli taką, która poprawi kondycję paznokci, ale jednocześnie będzie bezpieczna dla płytki paznokciowej.

Więcej na www.pokazpazur.eu

ODŻYWKI DO PAZNOKCI

WIELE PROBLEMÓW

JEDNO
ROZWIĄZANIE



**Lider sprzedaży ilościowej w kategorii odżywek do paznokci.
Cała Polska z dyskontami 09.2019-08.2020 wg Nielsen.



www.eveline.pl





EVELINE

C O S M E T I C S

INNOWACJA!

TWÓJ EKSPERT MAKIAŻU

Poszukujesz
ponadczasowego
i efektownego makijażu,
który podkreśli
Twoje naturalne piękno?

Przygotowaliśmy
dla Ciebie
**wyjątkową
propozycję!**



*Eveline za Nielsen, Panel Handlu Detalicznego, cała Polska z Dyskontami (Drug). Sprzedaż ilościowa w sztukach oraz sprzedaż wartościowa w okresie X 2019 – IX 2020 w kategorii: **Total Color Cosmetics**



To wcale nie jest takie oczywiste! Większość z nas oddycha źle – przez usta, a nie przez nos, klatką piersiową, a nie przeponą, za szybko, za głęboko albo za płytko. Tymczasem prawidłowy oddech ma wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie, a nawet długość życia. Co robimy nie tak i jak to zmienić?

Tekst: Agnieszka Majewska

Prawidłowe oddychanie nie jest proste. Intuicyjnie umieją to tylko dzieci do 4. roku życia, potem powoli zatracamy tę naturalną zdolność. Małe dzieci wykorzystują niemal 100 proc. pojemności płuc, a dorośli zaledwie 30–40 proc. Na czym polega prawidłowy oddech? Kluczowe dla niego są dwie kwestie – prawidłowa praca przepony i oddychanie przez nos. Niestety, większość z nas robi dokładnie odwrotnie, czyli oddycha ustami i nie angażuje przy tym przepony.

ROLA PRZEPONY

Przepona to duży mięsień oddzielający klatkę piersiową od jamy brzusznej. Jeśli oddychamy prawidłowo, przy wdechu przepona obniża się, robiąc miejsce

dla powiększających się płuc (dzięki temu w całości wypełniają się one tlenem), a przy wydechu mięśnie brzucha popychają przeponę ku górze, co ułatwia wypychanie powietrza z płuc. To bardzo ważne, bo gdy oddychasz płytko, czyli szczytami płuc (a tak właśnie robi większość z nas), nie mają one dość miejsca, by odpowiednio się powiększyć. Wtedy do dolnej ich części dociera znikoma ilość tlenu. Nasze organizmy są wówczas permanentnie niedotlenione. Często jesteś znużona i rozdrażniona, cierpisz na bóle głowy. W dłuższej perspektywie pogarsza się twoja sprawność intelektualna, obniża odporność, zaczynasz cierpieć na choroby układu oddechowego, pokarmowego, krążenia, twoja skóra szybciej się starzeje.



PROSTE *jak*

ODDYCHANIE?

A jak ty oddychasz? To łatwo sprawdzić. Jedną rękę połów nad piersiami, drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka (tu znajduje się przepona). Jeśli podczas oddychania porusza się tylko ręka położona na klatce piersiowej, przepony używasz w niewielkim stopniu, a wtedy twój organizm otrzymuje za mało tlenu. I zaczynają się kłopoty ze zdrowiem. Możesz ich uniknąć, gdy nauczysz się oddychać, prawidłowo wykorzystując przeponę.

Oddech z brzucha, czyli właśnie z przepony niesie ze sobą wiele korzyści dla całego ciała:

- zmniejszenie bólów pleców – przepona odgrywa ważną rolę w stabilizacji kręgosłupa. Jeśli się nie porusza (a tak się dzieje, gdy oddychamy

klatką piersiową, a nie brzuchem), nadmiernie eksploatujemy mięśnie pomocnicze (np. czworoboczne i dźwigacze łopatek), co kończy się ich przeciążeniem i bólami;

- szybsze trawienie – poruszająca się podczas oddechu jama brzuszna masuje narządy wewnętrzne (w szczególności trzewne);
- koniec z nietrzymaniem moczu – ruch przepony ćwiczy mięśnie poprzeczne brzucha i mięśnie dna miednicy.

NOSEM, A NIE USTAMI!

Nos to naturalny filtr, który przygotowuje powietrze, zanim dotrze ono do płuc. Wśród zalet oddychania tą drogą należy wymienić:

- nawilżenie i ocieplenie wdychanego powietrza, przez co nie trafia ono do płuc zimne,
- neutralizację zanieczyszczeń, mikroorganizmów i alergenów przez kontakt powietrza ze śluzówką nosa i jej mechanizmami obronnymi,
- odkażające i przeciwwirusowe działanie tlenu azotu (NO) produkowanego przez nos i zatoki przynosowe; poprawia to ukrwienie płuc, co pozytywnie wpływa na dotlenienie organizmu,
- wydech przez nos zatrzymuje o 42 proc. więcej wilgoci, w porównaniu do wydechu przez usta.

Dlaczego nie należy oddychać przez usta? Bo ma to negatywne konsekwencje dla naszego zdrowia, takie jak: ►



- spadek odporności będący wynikiem wysuszenia i wychłodzenia słuzówki,
- większe ryzyko infekcji przez niewspółmiernie większe narażenie na wdychanie szkodliwych czynników (np. zanieczyszczeń, wirusów i innych drobnoustrojów), które nie są zatrzymywane przez mechanizmy ochronne znajdujące się w nosie,
- próchnica zębów wynikająca z niekorzystnej zmiany pH w jamie ustnej,
- wady zgryzu i nieprawidłowy rozwój szczęki,
- skurcz oskrzeli wywołany kontaktem zimnego powietrza z płucami (w nosie jest ono ogrzewane, a gdy oddychamy przez usta, trafia bezpośrednio do płuc),

- zwiększone wydzielanie śluzu,
- tendencja do oddychania ponad miarę w stosunku do rzeczywistych potrzeb organizmu, co doprowadza do szkodliwej hiperwentylacji.

METODA BUTEJKI

Jednym z najpopularniejszych sposobów nauki prawidłowego oddychania jest opracowana w latach 50. XX wieku metoda Butejki nazwana od nazwiska jej twórcy – ukraińskiego profesora Konstantina Butejki. Odkrył on, że sposób, w jaki oddychamy, jest związany ze stanem naszego zdrowia. Podważył powszechne przekonanie, że głębokie oddychanie lepiej dotlenia organizm. Zrobił to w prosty sposób. Kazał zdrowym osobom oddychać bardzo głęboko przez dłuższy czas. Skończyło

się to zawrotami głowy, nudnościami, dusznością, pogorszeniem samopoczucia, a nawet utratą przytomności. Przyczyną tych zaburzeń było właśnie zbyt głębokie oddychanie, czyli hiperwentylacja, które spowodowało nadmierne wydalenie dwutlenku węgla i obniżenie jego poziomu we krwi.

Hiperwentylacja, czyli wdychanie zbyt dużej ilości powietrza w stosunku do potrzeb ciała i gwałtowne wydychanie dwutlenku węgla, prowadzi tego, że tlen z trudem przenika z krwi do tkanek ciała. Organizm jest wtedy bardziej podatny na choroby wirusowe i alergie. Butejko opracował więc leczniczą terapię oddechową polegającą na świadomym wdychaniu i wydychaniu powietrza. Dzięki temu zużywamy go mniej, co jest dla naszego organizmu lepsze. ▶



Jak prawidłowo oddychać w masce

Najważniejszą zasadą jest to, by nie oddychać przez usta. Tak, wiem, że wszystko w nas aż krzyczy, by właśnie tak oddychać, ale jeśli poddamy się tej pokusie, to tylko pogłębi się uczucie duszności. Skąd uczucie duszności, gdy jesteśmy w masce? Jedną z podstawowych przyczyn tego stanu rzeczy jest czynnik psychologiczny (oczywiście mówimy tu o zdrowych ludziach). Zakrycie nosa i ust daje nam wrażenie odcięcia od powietrza, choć w rzeczywistości wcale nam go nie brakuje, a saturacja krwi tlenem pozostaje w normie. Skutkiem takiego odczucia jest to, że zaczynamy oddychać szybciej i płycej (a także przez usta). Paradoksalnie taki sposób oddychania prowadzi do niedotlenienia. Nadmierna wentylacja zmniejsza poziom dwutlenku węgla we krwi, co powoduje skurcz naczyń i oskrzeli, słabsze dotlenienie organizmu i jeszcze zwiększa uczucie duszności.

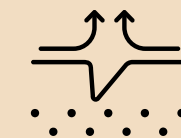
Rzeczywistą duszność może za to wywołać niewłaściwa tkanina użyta do wykonania maski. Winę ponoszą tu zbyt gęsty materiał, zbyt wiele warstw, a także nadmiernie barwne tkaniny (barwniki z kolorowych nadrukowanych tkanin mogą być wdychane i wchłaniane przez skórę, co może powodować alergie).

Jak sobie z tym poradzić? Wiedzieć, że uczucie duszności to tylko złudzenie, wytłumaczyć sobie, że noszenie maski pomaga zachować nas i innych w zdrowiu i zachować spokój. A przede wszystkim oddychać przez nos. Można też pomóc sobie ćwiczeniami oddechowymi w domu, wykonywanymi bez maski (przykładowe znajdziesz w ramce na następnej stronie).

tołpa.®

NOWOŚĆ

**zamiast ukrywać lepiej
skutecznie się pozbywać.**



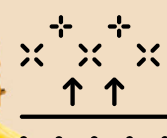
zwiężają pory do

17%

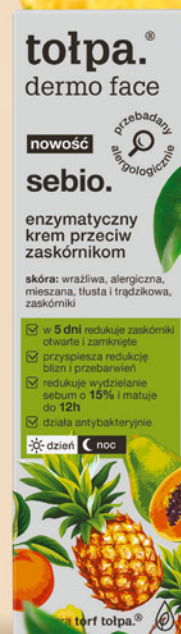


redukują liczbę zaskórników


w 5 dni




działają antybakteryjnie



torf tołpa.® + 3 enzymy: papaina, bromelaina, keratolina

 **torf tołpa.®** to silny antyoksydant, który naturalnie chroni i wzmacnia skórę wrażliwą. W połączeniu z 3 enzymami: papainą z papai, bromelainą z ananasa i keratoliną wygładza powierzchnię skóry, przyspieszając redukcję blizn i przebarwień potrądzikowych. Nawilża i łagodzi podrażnienia. Twoja skóra jest gładka i matowa, a pory zwiężone.

 skuteczność potwierdzona w badaniach aparaturowych na osobach ze skórą wrażliwą. Badania dermatologiczne zostały przeprowadzone w Klinice Dermatologii, Wenerologii i Alergologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

100%
vegan





W tym celu należy:

- wdychać i wydychać powietrze wyłącznie przez nos,
- oddychać przeponą, a nie płucami,
- spać na lewym boku,
- zmienić złe nawyki żywieniowe i nie jeść przed snem.

Metody Butejki można się nauczyć, wykonując ćwiczenia polegające na powiększaniu długości pauz między zatrzymaniem powietrza przy wdechu i stopniowym wydłużaniu okresu bezdechu. Jak to zrobić? Siadamy, utrzymując proste plecy i przez chwilę oddychamy miarowo. Następnie po jednym z wdechów zatrzymujemy powietrze i włączamy stoper (ma je większość telefonów). Zatrzymujemy go, gdy zaczynamy odczuwać dyskomfort. Zdrowa osoba powinna bez problemów wstrzymać oddech na 40–60 sekund. Jeżeli nie jesteś w stanie tyle wytrzymać, pomyśl o zmianie sposobu życia (więcej ruchu!) i nawyków żywieniowych. Jeśli nie możesz wstrzymać oddechu na 10 sekund, powinnaś iść do lekarza.

SPOKÓJ I KONCENTRACJA

Prawidłowe oddychanie przynosi naszemu organizmowi same korzyści. Będziesz spokojniejsza, bo między oddechem a psychiką istnieje ścisły związek. Kiedy odczuwamy coś intensywnie (np. strach, stres), przyspieszamy oddech. To błąd! Wystarczy świadomie go spowolnić, żeby organizm uznał, że nie ma już zagrożenia, i przestał wydelać hormony stresu. Dlatego gdy przed rozmową kwalifikacyjną albo egzaminem zaczynasz wpadać w panikę, poświęć kilka minut na uspokojenie oddechu. Zobaczysz, że to uspokoi także Ciebie. Prawidłowe oddychanie zwiększa też koncentrację i usprawnia myślenie.●

Naucz się sama, czyli ćwiczenia oddechowe



1. Krótkie zatrzymania oddechu

- Oddychaj normalnie (czyli przez nos) przez 10–15 sekund.
- Po wydechu zatrzymaj oddech na 3–5 sekund (liczymy w myślach do 5).
- Wróć do normalnego oddychania przez nos przez 10–15 sekund.
- Znowu zatrzymaj oddech po wydechu na 3–5 sekund.

Powtarzamy 20 razy.

2. Oddychanie przeponą

- Połóż się na plecach, a na brzuchu umieść książkę. Oddychaj przeponą przez nos tak, by książka unosiła się i opadała.
- Leżąc na plecach lub siedząc na podłodze, trzymaj ręce splecione za głową (na karku) łokcie odwiedzone na boki. Takie ułożenie ciała blokuje górną część klatki piersiowej i wymusza oddychanie przeponowe. Oddychaj nosem.
- Usiądź na podłodze, np. po turecku lub się połóż na plecach. Prawą dłoń połóż na brzuchu tak, by mały palec znajdował się powyżej pępka. Lewą połóż na mostku. Oddychaj głęboko przez nos tak, by najpierw unosiła się prawa dłoń, a w drugiej części wdechu lewa.

3. Rolowanie oddechu

- To ćwiczenie możesz wykonywać, leżąc na plecach lub na stojąco. Ułóż dłonie jak w poprzednim ćwiczeniu – prawą na brzuchu, a lewą na mostku. Weź głęboki wdech przez nos, a następnie wydychaj powietrze ustami, spuszczając je najpierw z klatki piersiowej, a potem z brzucha. Powtórz 10 razy.



Pampers®
pants

360° FIT
zapobiega
poluzowaniu
i przeciekaniu
pieluszki





MAM TĘ MOC!

Nie masz energii i nic ci się nie chce? Spróbuj zmienić dietę.

To, co jemy, ma ogromny wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale także na nastrój, odporność i poziom życiowej energii. Wystarczy wprowadzić do jadłospisu kilka dobroczynnych składników, aby doładować baterie. Podpowiadamy, jakich!





Ekspert:

ANNA ADAMCZYK

dietetyk kliniczny
(genodietetyka.pl)

WITAMINA A

Występuje zarówno w produktach pochodzenia zwierzęcego (jako retinol), jak i w tych roślinnych (jako prowitamina A, czyli beta-karoten). Najwięcej beta-karotenu jest w zielonych warzywach oraz pomarańczowych, żółtych i czerwonych owocach. Dużo znajdziemy go w marchewce, dyni, pomarańczy, morelach, pomidorach, natce pietruszki, jarmużu, szpinaku i suszonych śliwkach. W postaci retinolu najwięcej witaminy A mają: wątróbka, cielęcina, kurczak, ryby (tuńczyk, śledzie, makrela, pstrąg, łosoś, karp), mleko, sery, jaja, masło, tłusty twaróg i serki homogenizowane.

Witamina A pełni w organizmie wiele funkcji – m.in. pomaga zachować zdrową skórę, zapewnia prawidłowe widzenie, wzrost kości, właściwy rozwój komórek rozrodczych. Przede wszystkim jednak pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, m.in. przez pobudzanie wytwarzania limfocytów T i B.

Beta-karoten jest też silnym antyoksydantem, blokuje związki rakotwórcze, wpływa korzystnie na funkcjonowanie układu nerwowego oraz wzmacnia nasz organizm. Warto zatem chrupać marchewkę, ponieważ oczyszcza, wzmacnia i regeneruje nasze ciało.

HERBATA MATCHA

Ta japońska herbata jest uznawana za najzdrowszą ze wszystkich zielonych odmian. Co ciekawe, jest to herbata w proszku. Ma intensywny, piękny zielony kolor. Jest naturalnym energetykiem. Jedna jej filiżanka zawiera prawie tyle samo kofeiny co filiżanka kawy, ale w przeciwieństwie do tej ostatniej dodaje energii stopniowo i nie powoduje nagłego jej spadku. Po wypiciu tej zielonej herbaty wysoki poziom energii może się utrzymywać wiele godzin. Nie pojawiają się też skutki uboczne charakterystyczne dla kawy, takie jak nadpobudliwość, nerwowość i podwyższone ciśnienie.

Matcha ma znacznie więcej dobroczynnych właściwości. Wzmacnia odporność, a zawarte w niej przeciwutleniacze wspomagają walkę z wolnymi rodnikami, działają antybiotycznie, antybakteryjnie i antywirusowo. Zawiera też znaczne ilości witamin A i C, potasu,

wapnia i żelaza oraz L-teaniny, czyli aminokwasu, który pobudza w mózgu emitowanie fal alfa, co wywołuje uczucie relaksu i spokoju (nie powodując senności). Stan taki określany bywa „czujnym odprężeniem” i jest podobny do osiąganego w drodze medytacji. L-teanina wpływa także na utrzymanie właściwego poziomu dopaminy i serotoniny w organizmie, czyli substancji odpowiadających za dobre samopoczucie, kreatywność, motywację do działania, chęć poznawania i uczenia się. Sproszkowaną matchę można zaparzyć i pić jak zieloną herbatę, dodawać do wody mineralnej (należy ją wtedy dobrze wymieszać, np. w zamkniętej butelce), a także przygotować z niej różnego rodzaju smoothie, koktajle, jogurty. Z powodu swojego oryginalnego zielonego koloru bywa używana do wypieku ciast, tortów i innych deserów. **Uwaga!** Dodanie do herbaty matcha innych składników osłabia jej korzystne działanie. Dlatego najlepszym sposobem na wykorzystanie w pełni jej prozdrowotnych właściwości jest jej picie.

ORZECHY

To doskonała przekąska dodająca energii, bo są bardzo odżywcze. Zawierają wiele cennych składników i minera-

Jak poprawnie parzyć matchę

Japończycy do parzenia matchy używają specjalnej bambusowej trzepaczki (podobnej trochę do pędzla do golenia) o nazwie chasen, bambusowej łyżeczki (chashaku) oraz czarki (matchawan). Tradycyjna metoda parzenia tej herbaty to ponadgodzinny rytuał. Jednak tobie jej zaparzenie zajmie dosłownie chwilę. Możesz oczywiście kupić chasen, ale równie dobrze do przygotowania matchy możesz użyć trzepaczki albo spieniacza do mleka. Do zwykłej filiżanki lub kubka wsyp 1 łyżeczkę matchy. Zalej ją 100 ml wody o temperaturze 80°C (nie wrzątkiem!). Dokładnie wymieszaj spieniaczem lub trzepaczką. Teraz możesz dolać wodę (lub nie) albo mleko (np. migdałowe, sojowe, orkiszowe).





łów, a duże dawki magnezu usprawniają działanie układu nerwowego, odpornościowego i dodają sił. Orzechy to także skarbnica tłuszczów nienasyconych, które działają antydepresyjnie i są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pomagają zwalczyć stres i przyczyniają się do poprawy samopoczucia. Duża zawartość witaminy E i witamin z grupy B korzystnie wpływa na pracę mózgu oraz kondycję skóry.

Najlepiej jeść garść różnych orzechów kilka razy w tygodniu. Można też dodawać je do sałatek i deserów.

BETA-GLUKAN

To rodzaj błonnika pokarmowego występującego głównie w zbożach (jęczmień, owies), drożdżach, grzybach i algach. Beta-glukan wzmacnia nasz system immunologiczny przez aktywację komórek odpornościowych, które są odpowiedzialne za eliminację niebezpiecznych mikroorganizmów z naszego ciała. Z tego powodu zalecany jest osobom z osłabionym systemem odpornościowym (starszym, rekonwalescentom, po chorobach nowotworowych), słabo odżywionym albo ciężko pracującym fizycznie (w tym także sportowcom).

Spróbuj w swojej kuchni częściej używać jęczmienia i otrębów owsianych, przekonaj się do grzybów shiitake i boczniaków. Sporo beta-glukanu mają też żyto, sorgo, pszenica, kukurydza, ryż.

Aby zaktywować system odpornościowy, Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zaleca codzienne spożywanie minimum 3 g beta-glukanu w połączeniu z 30–35 g błonnika pokarmowego. Taki zestaw zapewni ci przykładowy miks: 2/3 filiżanki płatków owsianych, 1/3 filiżanki otrębów pszennych, niespełna 1/2 filiżanki kaszy owsianej. •

Dodaj energii swojej skórze

BETA-GLUKAN

Doskonale nawilża skórę, poprawia jej elastyczność i redukuje zmarszczki. A zatem, jeżeli twoja skóra wymaga regeneracji albo chcesz walczyć z oznakami starzenia, sięgnij po kosmetyki z tym składnikiem. Na pewno przyniosą też one ukojenie cerze suchej, podrażnionej i wrażliwej.

ZIAJA Jagody Acai, serum wygładzająco-ujędrniające do twarzy i szyi, 50 ml, cena: **12,99 zł**, 100 ml = 25,98 zł



MATCHA

Ma silne właściwości antyoksydacyjne oraz oczyszczające, pomoże więc przy trądziku i zaczerwienieniach. Działa przeciwzapalnie, oczyszcza, odblokowuje pory i eliminuje zaskórniki, pobudza regenerację skóry. Matcha w składzie pomoże złuszczyć martwe komórki naskórka, ujednolicić kolor i odmłodzić cerę.

PERFECTA So Matcha, Detox Energia, maska na twarz, szyję i dekolt, 10 g, cena: **3,49 zł**, 100 g = 34,90 zł



WITAMINA A

Zwana jest witaminą młodości – to jeden z najskuteczniejszych składników kosmetyków przeciwstarzeniowych. Przyspiesza odnowę naskórka, likwiduje przebarwienia i drobne zmarszczki oraz zmniejsza utratę wody ze skóry. Zwiększa za to wytwarzanie kolagenu i elastyny, czyli podstawowych składników budulcowych skóry.

DERMOFUTURE Kuracja rewitalizująca z witaminą A i E, 20 ml, cena: **42,99 zł**, 100 ml = 214,95 zł



ORZECZY

Najbardziej oczywistym zastosowaniem orzechów w kosmetyce są peelingi, bo zmielone orzechy mają właściwości ściągające i oczyszczające. Jednak nie tylko. Szeroko stosuje się w kosmetyce oleje i olejki z orzechów (do masażu, kąpieli, włosów). Orzechy używane są też do produkcji farb do włosów i balsamów brązujących.

NACOMI serum na końcówki włosów z olejem migdałowym, 40 ml, cena: **26,99 zł**, 100 ml = 67,48 zł

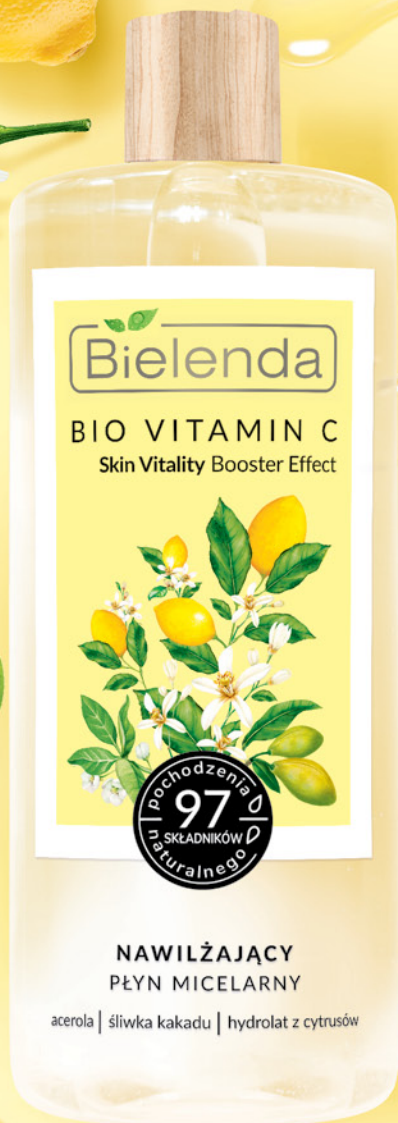


Bielenda

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

zawiera
drogocenny
hydrolat
z cytrusów



- ✓ **Acerola i Śliwka Kakadu**, najlepsze naturalne źródła cenionej w kosmologii **Witaminy C**
- ✓ **70%** wszystkich składników linii jest ukierunkowanych na aktywną rewitalizację i odbudowę skóry
- ✓ zwykła woda zastąpiona naturalnym **hydrolatem z cytrusów** – intensywniejsze nawilżenie
- ✓ optymalne **nawilżenie, rewitalizacja** i ładne wygładzenie cery

BIO VITAMIN C

Skin Vitality Booster Effect

**SIŁA NATURALNYCH SKŁADNIKÓW
PEŁNYCH WITAMINY C**
w głębokiej rewitalizacji skóry dojrzałej

40+ 50+ 60+



SAMO ZDROWIE

/ O TYM SIĘ MÓWI



DRZEWIA,

które leczą

Nasi przodkowie wiedzieli o dobroczynnym działaniu drzew. Jan Kochanowski pisał w cieniu lipy, a słowiańscy wojownicy naradzali się przed bitwą pod dębami. Dlaczego? Bo drzewa mogą sprzyjać wienie twórczej, rozjaśniać umysł, poprawiać humor i łagodzić wiele schorzeń. **TEKST: Elżbieta Szydłowska**

Moc drzew wykorzystywano od prawieków w różnych zakątkach świata. Czczono je, oddawano im hołd, stanowiły ważny element religijny. Ludy słowiańskie wierzyły np. w świętość dębu i lipy – nie można było ich ścinać ani palić. Świątynie budowano w lasach i gajach. W cieniu drzew organizowano uczty, na ich gałęziach zawieszano kołyski. Wierzo- no w mądrość i siłę drzew. Ufano, że ich moc uzdrowia. Współcześnie coraz więcej przemawia za tym, że drzewa faktycznie nam sprzyjają. Zobaczmy.

JAPOŃSKA TERAPIA

Bardzo duży wkład w badanie wpływu drzew na człowieka mają Japończycy. To oni w latach 80. ubiegłego wieku zapoczątkowali terapię o nazwie Shinrin-yoku (czyli leśna kąpiel albo zanurze-

nie się w lesie) polegającą na długich, powolnych spacerach po lesie i głębokim oddychaniu w ich trakcie. Efektem było obniżenie ciśnienia krwi oraz poziomu hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny. Większość spacerowiczów przyznała również, że nie odczuwała towarzyszącego im od dawna uczucia niepokoju, gniewu i zmęczenia.

Badania przeprowadzone w latach 2004–2006 przez dr. Qinga Li, profesora tokijskiej Nippon Medical School, wykazały, że wdychanie związków z olejków eterycznych drzew zwiększa liczbę i aktywność komórek NK (z ang. natural killers, czyli urodzeni zabójcy) i białek przeciwnowotworowych. Badacze ci zaprosili grupę biznesmenów na trzydniową wycieczkę po lesie. Po jej zakończeniu testy krwi wykazały, że poziom komórek NK zwiększył się aż

o 40 proc., a po miesiącu poziom ten był wciąż o 15 proc. wyższy niż przed leśną wycieczką. Komórki NK to specyficzne komórki krwinek białych, odgrywające ważną rolę w obronie organizmu przed nowotworami, bakteriami i wirusami. Niestety, wraz z wiekiem oraz z powodu stresu i zanieczyszczenia środowiska ich ilość się zmniejsza. Jak się okazało, spacer w lesie mogą temu przeciwdziałać.

NA CUKRZYCĘ I DEPRESJĘ

Coraz więcej badań potwierdza dobry wpływ drzew na nasze organizmy. Naukowcy odkryli na przykład, że przebywanie wśród drzew pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. Osoby chore na cukrzycę typu 2 spacerujące po lesie nie tylko miały niższy poziom cukru we krwi, ale również podwyższony



Rady dla zapracowanych

Badania wskazują, że aby pomóc naszemu organizmowi wystarczą tylko dwie godziny spędzone w lesie raz w miesiącu. Jeżeli nawet to dla ciebie zbyt dużo albo po prostu nie masz w okolicy lasu, wybierz się do parku. Spełni on podobną funkcję. Jeżeli masz taką okazję, możesz np. zjeść lunch wśród drzew albo przejść się na przystanek autobusowy przez skwerek. Możesz także korzystać z dobrego działania roślin, wstawiając do biura albo mieszkania kwiaty. Pomogą one ujemnie zjonizować powietrze i zniwelują szkodliwe działanie kurzu i otaczających cię urządzeń elektrycznych.



poziom insuliny oraz zmniejszony poziom hemoglobiny A1c.

Kilka lat temu przeprowadzano również badania, które pokazały, że spacer po parku zmniejsza objawy charakterystyczne dla depresji aż u 71 proc. chorych. Efektem takiej aktywności było obniżenie poziomu hormonów stresu, wydłużenie długości snu i poprawa jego jakości, redukcja znużenia, napięcia, niepokoju i gniewu. Wzrosło natomiast poczucie własnej wartości.

W Rosji okazało się z kolei, że umieszczenie gałązki jodły syberyjskiej w sali szpitalnej spowodowało redukcję liczby zarazków unoszących się w powietrzu o połowę. Badania holenderskie wykazały, że osoby mieszkające blisko lasów chorują o 20 proc. rzadziej.

CZYSZCZĄCE FITONCYDY

W jaki sposób drzewa leczą? Między innymi za sprawą wydzielanych przez nie fitoncydów, czyli substancji, które mają działanie bakteriobójcze i przeciwgrzybicze. Są one w stanie skutecznie odkażać śluzówkę krtani, gardła i nosa.

Fitoncydy wydzielane są przez kwiaty, liście i korę drzew. Największymi ich producentami są drzewa iglaste – wytwarzane z nich olejki eteryczne dobrze wpływają na drogi oddechowe – oczyszczają płuca i oskrzela, łagodzą alergie, przeziębienia, kaszel i katar.

Fitoncydy potrafią także jonizować powietrze. Drzewa wytwarzają jony ujemne, które neutralizują niekorzystne dla organizmu jony dodatnie (emitowane np. przez urządzenia elektroniczne).

W dużych skupiskach drzew wytwarza się dobroczynny mikroklimat. Powietrze jest tam czyste i bardzo dobrze dotlenione. To dlatego, że drzewa pochłaniają i neutralizują toksyczne substancje

Sprawdź, którego drzewa potrzebujesz



BRZOZA – obdarza dobrym samopoczuciem, uspokaja, dodaje dobrej energii, wzbudza kreatywność i rozwija intuicję. Przyspiesza gojenie ran, pomaga leczyć reumatyzm i choroby kobiece, oczyszcza z toksyn. Łagodzi stany depresyjne, pomaga pozbyć się złości, strachu i gniewu.

DĄB – jest uosobieniem sił witalnych. Jeżeli jesteś przemęczona albo w trakcie rekonwalescencji, postaw na dąb, który dodaje energii i skraca okres wychodzenia z choroby. Generuje pozytywną energię, działa antystresowo, wzmacnia psychikę, bo pomaga wydobyć z człowieka to, co najlepsze. Poprawia koncentrację i funkcjonowanie mózgu.

WIŚNIA – jest drzewem seksu i zmysłowości. Pobudza zmysły, pomaga odnaleźć satysfakcję z życia intymnego, likwiduje psychiczne blokady, zachęca do zabawy, uczy własnego ciała. Jeżeli chcesz rozpalic żar w swoim związku, piknik w cieniu wiśni będzie doskonałym pomysłem.

LIPA – to drzewo ochronne. Koi nerwy, odpręża i uspokaja, pomaga zwalczyć lęk, podnosi na duchu, pozwala poczuć siłę. Przebywanie w jej pobliżu niweluje nerwobóle, wzmacnia serce i układ kostny. Olejki wydzielane przez lipę poprawiają odporność, oczyszczają i uspokajają.

SOSNA – wzmacnia odporność i ułatwia odzyskanie i utrzymanie sił witalnych. Pomaga w walce ze stresem, zmęczeniem i depresją. Przywraca wewnętrzną równowagę i wzmacnia inteligencję. Dłuższe przebywanie wśród sosen doskonale wpływa na układ oddechowy, płuca i oskrzela. Sosna łagodzi alergie i przeziębienia, działa wykrztuśnie. Pomaga zwalczać uporczywy kaszel i katar. Wspomaga leczenie chorób skórnych. Działa też moczopędnie.

JAŁOWIEC – działa leczniczo na układ oddechowy i wzmacnia odporność. Niszczy drobnoustroje chorobotwórcze, grzyby i bakterie. W dawnych czasach ludzie, aby chronić się przed zarazą, okadzali swoje domy i gospodarstwa jałowcem, palili jego gałązki w piecach i kominkach. Mieli rację, bo dziś już wiadomo, że hektarowa plantacja jałowca wydziela aż 30 kg lotnych olejków o działaniu bakteriobójczym.

(dwutlenek węgla, siarki oraz metale ciężkie).

SPOKÓJ I ZDROWIE

Badania naukowców w USA wykazały, że już nawet samo obserwowanie drzew pomaga chorym w powrocie do zdrowia. Pacjenci po operacji, którzy za oknem obserwowali drzewa, potrzebowali mniej środków przeciwbólowych, mieli mniej komplikacji i szybciej wychodzili ze szpitala niż ci, którzy nie mieli takich widoków za oknem. Także pacjenci po operacjach serca uspokajali się dzięki samemu patrzeniu na obraz ukazujący drzewa i wodę.

W innym badaniu amerykańskich naukowców (z Uniwersytetu w Illinois)

stwierdzono, że u dzieci ze zdiagnozowanym zespołem ADHD 20-minutowy spacer po parku powodował większe skupienie niż u dzieci spacerujących po osiedlach.

JAK CZERPAĆ MOC Z DRZEW

Wykorzystywanie leczniczych właściwości drzew w celu doenergetyzowania organizmu określa się mianem dendroterapii. Drzewa kumulują dobrą energię, a ich lecznicze działanie polega na jej oddawaniu ludziom. W jaki sposób? Trzeba spacerować pośród drzew, w lesie, w parku albo przystać się do drzewa, głaskać je, opierać się o nie, mówić do niego albo tylko siedzieć w jego cieniu. Ważne jest, aby

po prostu być blisko. Eksperci zajmujący się drzewami zalecają, aby kontakt z nimi następował wcześniej rano albo po południu. Niemiecki znawca i badacz drzew Manfred Himmel twierdzi wręcz, że po 17.00 drzewa odpoczywają. Najbardziej efektywnie jest szukać energii drzew w czasie ich kwitnienia, bo oddziałują na nas inaczej w różnych porach roku. W ciepłych miesiącach lepiej wpływają na dolegliwości ciała, a w chłodnych – na psychikę. Specjaliści od drzew ostrzegają, że czasami zbyt długie przebywanie przy jednym drzewie może spowodować np. skoki ciśnienia, trzeba więc wsłuchać się w to, co mówi nam nasze ciało.

Lecznicza moc drzew – zasady

Drzewa dzielą się na te, które dostarczają nam dobrej energii (np. akacja, buk, lipa, brzoza, wierzba, dąb), i te, które niwelują i zabierają złą energię (np. topola, wiaź). Staraj się stosować do poniższych zasad:



- Wybieraj zdrowe egzemplarze. Nie mogą być poskręcane, uschnięte, okaleczone, z naroślami. Uważaj, by nie miały chorób i pasożytów, takich jak huba i jemiola.
- Unikaj drzew rosnących przy ruchliwych drogach, liniach wysokiego napięcia, transformatorach elektrycznych.
- Pamiętaj, że tylko żywe drzewa mają moc energetyczną. Nie mają jej drzewa zwalone i ścięte ani suszone gałązki.
- Ważny jest też naturalny cykl przyrody – drzewa iglaste są żywe cały rok, a liściaste tylko od wiosny do jesieni.
- Aby drzewo mogło pozytywnie zadziałać na twoje zdrowie, przebywaj w jego pobliżu co najmniej 20 minut dziennie przez dwa tygodnie.
- Wybierz to drzewo, które podpowiada ci intuicja, albo takie, które dobrze wpłynie na twoje dolegliwości (patrz ramka na poprzedniej stronie).
- Zwróć uwagę na swoje odczucia w pierwszych chwilach po zetknięciu się z danym drzewem. Jeżeli czujesz odprężenie i jest ci przyjemnie, to znak, że drzewo przekazuje ci dobrą energię. Jeżeli natomiast odczuwasz niepokój albo np. ból głowy – zostaw je i znajdź inny gatunek.
- Podczas kontaktu z drzewem staraj się dostroić do jego rytmu. Bądź zrelaksowana, oddychaj spokojnie. Możesz też z nim porozmawiać, a nawet podziękować mu za dobrą energię, którą ci przekazało.



Sztuka tworzenia WSPOMNIENI

Chcemy, by były pozytywne i budujące.
Jak kreować i zapamiętywać szczęśliwe chwile?
Lekcji udziela nam dyrektor duńskiego
Instytutu Badań nad Szczęściem w Kopenhadze,
Meik Viking. ROZMAWIA Agnieszka Fiedorowicz



Ekspert:

MEIK VIKING. Pisarz, autor bestsellerów, m.in. „Hygge. Klucz do szczęścia”, „Lykke. Po prostu szczęście”. W 2013 roku założył w Kopenhadze pierwszy na świecie Instytut Badań nad Szczęściem. Jest też pracownikiem naukowym Ogólnoświatowej Bazy Danych na temat Szczęścia (World Database of Happiness) oraz członkiem grupy doradców Raportu Globalnej Polityki Szczęścia (Global Happiness Policy Report). Doradza miastom, rządowi i firmom.

W ramach jednego z projektów Instytut Badań nad Szczęściem poprosił respondentów, żeby opisali jakieś szczęśliwe wspomnienie...

Meik Viking: Dzięki badaniu powstała największa kolekcja szczęśliwych wspomnień w historii. Podzieli się nimi z nami ludzie z 75 państw – od Belgii po Nową Zelandię.

Szczęśliwe wspomnienia sprawiają, że czujemy się... szczęśliwsi?

MV: Zauważyliśmy, że ludzie, którzy potrafią przypomnieć sobie szczęśliwe wspomnienia, stworzyć pozytywną narrację na temat swojej przeszłości, są szczęśliwsi. Proszę sobie wyobrazić, że tracimy wszystkie swoje wspomnienia... Jak zagubiona by się pani czuła? To wspomnienia tworzą więzi z innymi.

37% szczęśliwych wspomnień, które zebraliście, dotyczyło przełomowych momentów w życiu, takich jak ślub, dostanie się na studia, narodziny dziecka.

MV: To są chwile, które kształtują nasze życie. Zauważyłem, że odnajdujemy poczucie szczęścia, gdy zharmonizuje się w nas to, kim się czujemy, kim chcemy być i jak widzą nas inni. Kiedy osoby, które kochamy, kochają nas za to, kim jesteśmy, kiedy udaje nam się stać tym, kim chcieliśmy być.

Wiele szczęśliwych wspomnień wiąże się też z kontaktem z naturą.

MV: Ludzie dzielili się takimi wspomnieniami, jak pływanie w jeziorze przy blasku księżyca, spacer po norweskim lesie czy samotne podziwianie Oceanu Spokojnego z Big Sur.

W swojej najnowszej książce „Sztuka tworzenia wspomnień. Jak kreować i zapamiętywać szczęśliwe chwile” nie tylko analizujesz, z jakich składników składa się szczęśliwe wspomnienie, ale też podpowiadasz też, jak je tworzyć.

MV: Kiedy zacząłem badać wspomnienia, to było moje największe odkrycie: uświadomiłem sobie, że możemy wpływać na to, co będziemy zapamiętywać w przyszłości. W książce opisuję narzędzia i strategie, których możemy używać, być architektem naszej pamięci.

Jedną z podstawowych rad, jakie dajesz, jest to, byśmy ciągle próbowali w życiu nowych rzeczy. Dlaczego?

MV: Bardziej prawdopodobne jest, że zapamiętamy coś, co robiliśmy po raz pierwszy: pierwszy pocałunek, pierwszy egzamin, pierwszy dzień nauki jazdy na nartach. Najwięcej takich wydarzeń przypada na okres między 15. a 30. rokiem życia – cytowane przeze mnie w książce badania Pii Fromholt z Aarhus University potwierdzają, że mamy z tego okresu najwięcej wspomnień. To zjawisko zwane jest efektem wybruszenia albo efektem reminiscencji. Efekt ten sprawia, że im jesteśmy starsi, tym bardziej wydaje się nam, że czas przyspiesza.

Jak sprawić, byśmy zapamiętali tegoroczne Walentynki, jeśli nie jest to pierwsza randka.

MV: Jednym z najprostszych narzędzi, jakie możemy wykorzystać, jest uwaga. Podam przykład. Rozmawiałem niedawno z pewną Polką, która powiedziała, że lektura mojej książki na temat wspomnień przywołała w jej pamięci obiad, który jadła z mamą i siostrą, gdy miała osiem lat. Śmiały się, dobrze bawiły i w pewnym momencie jej mama



powiedziała: „Mam nadzieję, że zapamiętasz tę chwilę”. I ona po 30 latach dalej pamięta ten obiad, właśnie dlatego, że jej mama zwróciła jej na to uwagę.

Nie bez przyczyny brytyjski pisarz Samuel Johnson napisał: „Prawdziwa sztuka pamięci to sztuka uwagi”.

MV: W Walentynki bądźmy więc bardziej uważni, zwróćmy uwagę na jak najwięcej szczegółów naszej randki. Uważnie patrzymy, ale też słuchajmy dźwięków, które do nas dochodzą, zapachów, smaków. Spróbujmy zapamiętać zapach perfum ukochanej osoby, muzykę, która grała w tle, smak jedzonego wspólnie posiłku... Z badania przeprowadzonego w naszym instytucie wynika, że 62% zebranych przez nas wspomnień to doświadczenia multisensoryczne, angażujące kilka zmysłów. Jedna z naszych respondentek opisała, jak obserwowała mamę opalającą nad kuchenką papryczki poblano. Do dziś pamięta ich widok, zapach i smak.

A jakie jest twoje ulubione wielozmysłowe wspomnienie?

MV: Każdego lata jeżdżę na wyspę Bornholm, przepiękne skaliste miejsce na Morzu Bałtyckim. Mam tam niewielki domek letniskowy, a wokół niego rozciągają się tereny, na których zebrałem wiele najszcześniejszych wspomnień. Włóczęc się po wyspie, nie tylko odkrywałem nowe miejsca, ale też nadawałem im wymyślone przez siebie nazwy – to kolejna ze strategii, która umacnia nasze wspomnienia. Ja mam Las Dzikich Czereśni, Zatokę Łowiectwa Podwodnego i Fortecę Malin. Forteca to tak naprawdę Lilleborg – ruiny dwunastowiecznej wieży Wikingów. Ale ja wolę Fortecę Malin, bo nazwa ta przypomina mi, jak w letnie popoł-



dnia zajądałem się tam malinami. Gdy przywołuję to wspomnienie, czuję zapach i smak malin, słyszę też dźwięk ptaków ćwierkających na drzewach nad mną.

Naszej pamięci możemy też pomóc: outsourcing wspomnienia...

MV: Czerpiemy radość ze wspomnień, do których mamy łatwy dostęp. 7% badanych zapytanych przez nas, dlaczego wybrali właśnie to, a nie inne wspomnienie, przyznało, że mają to wspomnienie outsourcowane w formie pamiętek, wpisów w dzienniku lub fotografii. Jeśli przechowujemy nasze wspomnienia tylko w formie cyfrowej, może nam grozić cyfrowa amnezja.

Cyfrowa amnezja?

MV: Te wspomnienia możemy łatwo utracić, wystarczy, że zepsuje się laptop, zgubimy telefon. Możemy być też przytłoczeni nadmiarem zgromadzonych zdjęć. Co roku robimy ich tysiące.

Tymczasem drukując je i wkładając do papierowego albumu, zachowamy te najcenniejsze.

MV: W książce podpowiadam, jak selekcjonować fotografie; np. raz do roku wybieramy zdjęcia, które budzą w nas największe poczucie szczęścia, i drukujemy je. Wiem, że trudno tu o równowagę, z jednej strony chcemy zachować te najpiękniejsze wspomnienia, z drugiej osacza nas pragnienie bycia ciągle na bieżąco, dokumentowania każdej chwili, np. używając telefonu. Na potrzeby tej książki zanalizowaliśmy ponad tysiąc nadesłanych wspomnień. Okazuje się, że wiele z nich dotyczy chwil, w czasie których ludzie nie mieli ze sobą żadnych cyfrowych urządzeń. Przykładem jest wspomnienie rodziny, która po tym, jak wyłączono prąd, zapaliła w całym domu świece i spędziła wieczór, opowiadając sobie ulubione rodzinne historie.

W książce piszesz: „Pamiętaj, że pewnego dnia życie przemknie ci przed oczami”.

MV: Zadbajmy więc o to, by w tym momencie było na co popatrzyć. ●



WIĘCEJ O SZTUCE ZAPAMIĘTYWANIA PRZECZYTAJ W KSIĄŻCE NASZEGO EKSPERTA:

Meik Viking, Sztuka tworzenia wspomnień.

Jak kreować i zapamiętywać szczęśliwe chwile,

Wydawnictwo Insignis

Dowiesz się, jak skrzętnie i skutecznie zapisywać w swojej pamięci te chwile, które chcesz rzeczywiście zapamiętać.

CURAPROX

NOWOŚĆ

PROFESJONALNA HIGIENA JAMY USTNEJ



SWISS PREMIUM 
ORAL CARE

Szczoteczki Curaprox to najwyższa jakość w pielęgnacji jamy ustnej. Miękkie włosie na główce szczoteczki, składające się aż z 5460 pojedynczych włosków, doskonale oczyszcza płytkę nazębną bez szkody dla dziąseł. Twoje dziąsła się zakochają! **Wyprodukowane w Szwajcarii.**

Edycje limitowane CS 5460 ultra soft.



18 TYSIĘCY KILOMETRÓW *stepowej żeglugi*

Magdalena Gorlas i Karolina Jonderko jako pierwsza kobieca drużyna z Polski wzięły udział w rajdzie charytatywnym Mongol Rally. W sześć tygodni fiatem pandą, zwanym Pandolino, przejechały trasę wiodącą przez kilkanaście krajów: od Czech przez bezdroża Pamiru po pustynię Mongolii. TEKST: Agnieszka Fiedorowicz

Ani twój samochód, ani twoje życie nigdy nie będą takie same – to hasło nie-zwykłego, charytatywnego rajdu Mongol Rally, w którym od 15 lat biorą udział ludzie z całego świata. W 2019 roku po raz pierwszy wystartowała w nim kobieta drużyna z Polski. Magdalena Gorlas, dziennikarka oraz specjalistka do spraw promocji, i Karolina Jonderko, fotografka, przemierzyły 18 tysięcy kilometrów, by wspomóc lasy deszczowe i bezdomne szczeniaki. A przy okazji przeżyć przygodę życia.

Ostatnia wyprawa Klocka

Do wyprawy nie doszłoby, gdyby nie Zielony Kłosek, czyli 18-letni opel agila, z którym Karolina była bardzo związana. „Nie mogłam się z nim rozstać” – wspomina. Traf chciał, że zgadła się z kolegą, który wrócił z wyprawy po Syberii, w czasie której poznał uczestników Mongol Rally. Rajd wymyślili podróżnicy z brytyjskiej organizacji The Adventurists. Zasady są proste: możesz jechać jedynie małym samochodem o pojemności silnika maksymalnie 1,2 litra, organizatorzy podają punkt i datę startu oraz punkt i datę mety. To, jaką trasę wybierzesz, zależy od ciebie, a w drodze jesteś zdany tylko na swoją pomysłowość i zaradność.

Trzeba też zebrać 1000 funtów na cele charytatywne – połowa tej kwoty trafia do fundacji wskazanej przez organizatorów, czyli Cool Earth zajmującej się ratowaniem lasów deszczowych, a do kogo trafi reszta, decyduje uczestnik – w tym przypadku była to Fundacja dla Szczeniąt Judyta. „Stwierdziłam, że ten rajd to najlepsze epickie zakończenie

życia mojego ukochanego Zielonego Klocka” – mówi Karolina. Zaproponowała udział Magdzie, przyjaciółce, z którą od lat podróżuje po Polsce. Magda od dawna marzyła o podróży do Mongolii, a jednym z jej ulubionych powiedzeń jest: „Jak stąd do Ułan Bator”.

Rozpoczęło się usprawnianie Zielonego Klocka, w końcu auto miało zmierzyć się z niejednym trudnym terenem. „Niestety mój tata w drodze do mechanika miał wypadek. Jemu, na szczęście, nic się nie stało, ale Zielony Kłosek był do kasacji” – opowiada Karolina. Udział w rajdzie stanął pod znakiem zapytania. Kolega proponował, że sprzeda im fiata pandę, lekko poobijanego, ale ze sprawnym silnikiem. A Kłosek? „Nadrukowałyśmy jego zdjęcie na fizelinie w skali 1:1 i rozwijałyśmy je w każdym kraju, robiąc sobie zdjęcia na tle. W pewnym sensie odbył z nami tę podróż” – mówi Karolina.

Pan da na pandę

Drużyna musiała zebrać pieniądze, by sfinansować udział w rajdzie, oprócz kwoty na cele charytatywne i pieniędzy na podróż doszły im koszty zakupu i usprawnienia pandy. W zbiorce na Polak Potrafi wsparli je m.in. przyjaciele i rodzina, ale też bardzo dużo anonimowych osób. Wykorzystały też oszczędności. Udało im się uzyskać także wsparcie partnerów: w realizacji marzenia pomogły im: ABAX Polska, Ferajna, Fujifilm, Foods by Ann, Limbgroup.pl oraz Yope.

Panda, która na trasie zyska takie przydomki jak Pandziocha i Pandolino, przeszła proces „wzmacniania”. Zajęli się tym fachowcy z Wrocławia, przygotowujący auta do rajdów. „Panda wśród

landrOWERÓW – to był widok” – wspomina Karolina. Zmieniono m.in. amortyzatory, założono też specjalną ochronę na silnik. Dziewczyny chciały być jak najlepiej przygotowane, a ich umiejętności techniczne ograniczały się wtedy do zmiany oleju i dolania płynu do spryskiwaczy. Drużyna musiała też wykonać szczepienia, zaplanować trasę i załatwić potrzebne wizy.

„Organizatorzy Mongol Rally wyznaczają tylko punkty startu i mety – w roku 2019 były to czeska Praga oraz Ułan Ude na Syberii, ale o tym, przez jakie kraje przebiegać będzie trasa, każda ekipa decyduje sama” – tłumaczy Karolina Jonderko. Ta dowolność sprawia, że choć wszyscy wyruszyli z Pragi 21

lipca, nie wszyscy dotarli na metę w połowie września. „Niektórzy dotarli tam dopiero w październiku, a niektórzy wcale. Znajomy Norweg zmienił plany i zakończył rajd w Tajlandii. W tym przedsięwzięciu nie chodzi o wyścig” – mówi Karolina.

Herbata z szafranem

6 tygodni podróży, 18 tysięcy kilometrów, 15 krajów: od czeskich nizin przez bezdroża Pamiru po stepy i pustynie Mongolii. Tysiące zdjęć, setki filmów i wspomnienia, które zostaną na zawsze. Nie dziwię się, że na pytanie, co w czasie tej podróży najbardziej je zachwyciło, trudno udzielić im odpowiedzi. Może lot balonem w tureckiej Kapadocji? Może miasta w Uzbekistanie jakby żywcem wyjęte z „Baśni tysiąca i jednej nocy”? Majestatyczne góry Pamiru? Na dziewczynach duże wrażenie zrobił też Turkmenistan. „W Aszchabadzie, stolicy, czujesz się jak na planie filmowym, np.



Miałyśmy tylko
nazwę wsi i GPS.
I potwierdzenie,
że mieszkają tam
opiekunowie orłów, bo
dwa dni wcześniej udało
się do nich dotrzeć ekipie
Włochów. Droga była jak
tarka, trzęsło okropnie,
ale dojechaliśmy.

serialu „Star Trek”. Pośrodku pustyni wyrosły miasta pełne zieleni i bieli. Budynki porażają ogromem – jest tu największy diabelski młyn, niesamowity pałac ślubów, monumentalne pomniki ociekające złotem” – opowiadają.

Noc w hotelu była w czasie podróży rzadkim luksusem. „Spałyśmy, gdzie się dało, u napotkanych ludzi, a czasem po prostu w aucie lub namiocie rozbitym obok niego. W takich warunkach zdarzyło im się nocować m.in. na pustyni Kara-kum w Turkmenistanie przy „wrotach piekieł”, czyli płonącej od ponad 50 lat wielkiej dziurze w ziemi po próbie wydobywania gazu ziemnego.

Węgry, Macedonia, Grecja, Turcja, Iran, Tadżykistan, Uzbekistan, Kirgistan, Mongolia... „W Uzbekistanie bochenki chleba są dziełami sztuki, zdobi

się je wzorami, które powstają za pomocą stempli” – mówi Karolina. „Na Węgrzech zachwyciłam się lawaszem – nadziewanym plackiem. Był tłusty, ale pyszny” – dodaje Magda. W Iranie piły herbatę z szafranem, w Mongolii spróbowały kumysu – alkoholu na bazie koźlego mleka oraz herbaty z solą, masłem i mlekiem. Gdzie się dało, zaopatrywały się w jedzenie u miejscowych, ale na bezdrożach korzystały z zabranych zapasów, odgrzewanych na turystycznej kuchence. „W Pamirze, gdzie dla bezpieczeństwa podróżowałyśmy w konwoju składającym się z kilku ekip, gotowaliśmy wspólnie” – opowiadają.

Na przełaj przez step

Droga przynosiła nowe wyzwania. „W Iranie panuje bardzo niebezpieczny

styl jazdy, kierowcy zajeżdżają sobie drogę, wyprzedzają na trzeciego, w nocy potrafią jeździć bez świateł” – wylicza Karolina. W Mongolii droga potrafiła nagle rozdzielić się na cztery, a nawet sześć różnych. „Nie wiadomo – jechać tą po prawej czy może po lewej. Nie ma żadnych drogowskich” – przyznaje Magda. Mimo tych ograniczeń dziewczynom udało się dotrzeć do wsi, w której mieszkają polujący z orłami. „Miałyśmy tylko nazwę wsi i GPS. I potwierdzenie, że w tym miejscu mieszkają opiekunowie orłów, bo dwa dni wcześniej udało się do nich dotrzeć ekipie Włochów. Droga była jak tarka, trzęsło okropnie, ale dojechaliśmy” – opowiada Karolina. Po takich doświadczeniach człowiek zaczyna tęsknić za zwykłym asfalem. „Nawet 100 metrów ►

hebe
professional

BAMBOO

VEGAN





1. „Wrota piekieł”, czyli ziejąca ogniem dziura w ziemi pozostała po wydobyciu gazu ziemnego w Turkmenistanie **2.** Pandolino i jego załoga. Chwila wypoczynku

asfaltu daje poczucie ogromnej ulgi. Nagle jest cisza, nic nie stuka i nie trzęsie” – śmieje się Magda. Gdy na drogę wyjdzie stado jaków, trzeba poczekać, aż zwierzęta sobie pójdą. „Zatrzymaliśmy się, by popatrzeć na stada wylegających się tuż przy drodze wielbłądów lub biegnące przez step dzikie konie” – wspomina Magda.

Nie zawsze było różowo. W Pamirze droga wiodła górkami serpentynami, trzeba było wspinać się autem na wysokość prawie 5 tys. m n.p.m. i przejeżdżać przez rzeki. W czasie jednej z przepraw wystający z dna głąz uszkodził osłonę na silnik. Udało się ją naprawić w Kirgistanie. „Mechanik z pogardą otaksował wzrokiem nasze Pandolino, i stwierdził: »Tu nikt czymś takim nie jeździ«. Rzeczywiście, na drogach spotyka się wyłącznie auta terenowe” – opowiada Karolina. „Pomarudził, ale ładnie wszystko naprawił. Rozkręcił też i dobił nam amortyzatory. Byłyśmy w szoku, bo w Polsce wymienia się je na nowe” – dodaje.

Codzienna jazda po 8 godzin i dłużej była męcząca. Po drodze kilka razy



miały dolegliwości żołądkowe, ale mimo to jechały dalej. „Gdybyśmy były w Polsce, pewnie przeleżałybyśmy parę dni, i trochę porozczuwały nad sobą. Tam trzeba się było wziąć w garść i jechać dalej” – wspomina Karolina.

Nieważne, kim jesteś

Pytam, czy zgodnie z hasłem rajdu: „Wasze auto i wasze życie już nie będzie takie samo?” Magda i Karolina przyznają, że wyprawa utwierdziła je w przekonaniu, że potrafią poradzić sobie w każdych warunkach. Rajd pokazał im, na czym może polegać prawdziwe partnerstwo. „Nie było podziałów, nieważne, czy jesteś kobietą czy

mężczyzną, czy masz lat 20 czy 70 – wszyscy sobie pomagali, byli dla siebie serdeczni” – przyznaje Magda. „Także po drodze ludzie, których spotykaliśmy, okazali się otwarci, pomocni, gościnni. Zapraszali na herbatę, częstowali jedzeniem, chcieli nas poznać, porozmawiać, czasem nawet nie używając języka. Tęsknię za tym” – mówi Karolina.

„Może więc powtórzycie tę przygodę?” pytam. „Rajd w 2020 roku się nie odbył. Czujemy się szczęściarami, że nam się udało pojechać. Wciąż jesteśmy pierwszą polską kobietą drużyną w Mongol Rally i na razie mamy »koronę miss« już drugi rok” – żartuje Magda. ●

NOWOŚĆ

Secret®

BEZ POTU,
BEZ GRANIC.

#KsiążkaNieOkładka

KAROLINA BOJAR
Sędzia piłkarska



ŚWIECE

z domowej manufaktury

Po świętach zostają nam ogarki świeczek i na pół wypalone T-lighty.

Nie warto ich wyrzucać nie tylko ze względu na racjonalne gospodarowanie. W długie zimowe wieczory możemy z resztek zrobić świece nowe i dekoracyjne. Do dzieła! TEKST: Matylda Jawor





CYNAMONOWA PALISADA

Kora cynamonowa pachnie intensywnie, więc do wytwarzania naszego dzieła lepiej użyć bezzapachowych resztek świec.

Krok 1. Potrzebujemy resztek świeczek w jasnym odcieniu, szerokich szklanek, kilkudziesięciu lasek kory cynamonowej, kawałka sznurka, guzika, kleju uniwersalnego.

Krok 2. Mocujemy klejem na środku dna szklanki guzik z przewleczonym sznurkiem. Owijamy nim patyczek lub łyżeczkę i ustawiamy go pionowo. Rozgrzany wosk wlewamy do naczynia na wysokość 2 cm. Ustawiamy wzdłuż jego wewnętrznych brzegów laski cynamonu i uzupełniamy naczynie woskiem. Zostawiamy do ostudzenia.

Krok 3. Wyjmujemy świecę z naczynia, suszarką do włosów rozgrzewamy wosk na zewnątrz świecy, czyszcząc w ten sposób pachnącą palisadę.



AROMATYCZNE FILIŻANKI

Wykorzystujemy remanenty w kuchennych szafkach – filiżanki, które straciły w wypadkach spodki, małe kubeczki, miseczki.

Zamiast używać guzika do mocowania knota na dnie naczynia, można kupić specjalny stelaż. Klej będzie potrzebny w obu przypadkach.

Krok 1. Naczynia myjemy i osuszamy. Przycinamy knoty i mocujemy je wybranym sposobem (patrz tekst wyżej) na dnie naczynia. Prostujemy knot, mocując go wokół patyczka albo trzonka łyżeczki czy noża, i opieramy na dwóch brzegach naczynia.

Krok 2. Resztki świec lub parafinę rozpuszczamy w kąpeli wodnej. Dodajemy (opcjonalnie) olejek aromatyzujący.

Krok 3. Czekamy na całkowite ostudzenie, zdejmujemy mocowanie knota i przycinamy go na długość kilku centymetrów nad powierzchnią świecy. ▶



POŁÓWKI POMARAŃCZY Z GOŹDZIKAMI

Aromat tej świecy nie tylko zapewni wyjątkową atmosferę w domu, ale także może pomóc, gdy zaliczyliśmy małą kuchenną katastrofę, np. przypaliliśmy danie.

Krok 1. Gromadzimy na blacie kuchennym wszystkie potrzebne składniki i utensylia: wydrążone połówki pomarańczy, garść goździków, resztki świec, sznurek na knot.

Krok 2. Wosk rozgrzewamy w kąpeli wodnej, mocujemy knot na dnie połówki pomarańczy i prostujemy go (patrz: wcześniejsze opisy przygotowania świec).

Krok 3. Napęlamy woskiem skórki pomarańczy, a gdy wosk całkowicie wystygnie, nabijamy ich brzeg goździkami.

BIOÉLIXIRE
professional



TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Profesjonalne szampony i maski dla Twoich włosów



*Silnie regenerujące, nawilżające,
dla włosów delikatnych i wypadających.*



ZOSTAŃ MATKĄ SWOJEGO SUKCESU!



Po roku prężnego działania **Klub Przedsiębiorczych Mam** zorganizował 26 listopada 2020 r. Konferencję Przedsiębiorczej Mamy „Zostań Matką swojego sukcesu”. Sieć drogerii **Hebe** została **partnerem strategicznym** tego wydarzenia.

Lączenie rozwoju zawodowego z opieką nad dziećmi to nie lada wyzwanie, dlatego aktywne mamy zasługują na wsparcie! To dla nich (i przez nie) powstał Klub Przedsiębiorczych Mam – miejsce wzajemnego wsparcia, motywacji i inspiracji dla mam, które pragną rozwijać się zawodowo. Często kobiety pozostając na urlopie macierzyńskim, czują, że chciałyby coś zmienić w swoim życiu zawodowym, myślą o zmianie pracy lub nie mają pomysłu, jak rozwijać dotychczasową działalność biznesową. Chcą rozwijać się zawodowo, nie rezygnując z bycia zaangażowaną mamą. Dlatego tak ważna jest wymiana doświadczeń, poznanie – nawet tylko on-line – innych kobiet w podobnej sytuacji, inspirujących historii, tych, którym ta trudna sztuka się udało.

W Konferencji Przedsiębiorczej Mamy wzięły udział cztery inspirujące prelegentki:

- Katarzyna Wilkołaska-Żuromska, pełnomocniczka Prezydenta m.st. Warszawy do spraw kobiet,
- Zuzanna Rudzińska-Bluszcz, kandydatka na Rzecznika Praw Obywatelskich,
- Katarzyna Łodygowska, prawniczka i przedsiębiorczyni, prowadząca bloga www.matkaprawnik.pl
- Magdalena Macyszyn, coach ICF AA, mediator sądowy.

Już same tytuły ich wystąpień wносиły do obrad pozytywną energię: „Stawiaj na niezależność!” – zachęcała Katarzyna Wilkołaska-Żuromska, Zuzanna Rudzińska-Bluszcz niekonwencjonalnie podeszła do tematu „Niezlomność w wy-

daniu matki”, a wykłady eksperckie Katarzyny Łodygowskiej „Lepszego momentu nie będzie! Dawka motywacji z przepisami prawa” i „Kobieca pewność siebie” Magdy Macyszyn miały niezwykle energetyczne przesłanie.

Odbyły się także dwa panele: „Najlepszym wsparciem dla kobiety jest druga kobieta”, w którym wzięły udział liderki Klubu Przedsiębiorczych Mam, oraz moderowany przez mamy, które z sukcesem prowadzą własne biznesy, rozwijający temat blasków i cieni prowadzenia firmy z dzieckiem przy boku.

Sukcesem była też sama Konferencja Przedsiębiorczej Mamy, bo uczestniczki nie wahały się poświęcić aż czterech godzin, a uczestniczyło w niej – na żywo – aż 1350 kobiet, a ponad 500 poprosiło o nagranie z wydarzeń.



TOP WOMEN w e-biznesie

Program edukacyjny

To na Ciebie czekamy!

Rekrutacja trwa
do 10 lutego 2021

- Przejdiesz metamorfozę wizerunkową
- Przygotujesz się do prowadzenia biznesu online
- Dowiesz się jak stworzyć sklep internetowy
- Nauczysz się tworzyć stronę www
- Poznasz tajniki social mediów

ZGŁOŚ SIĘ DO PROGRAMU JUŻ DZIŚ!

Program jest bezpłatny.

Poznaj szczegóły na www.kobietyebiznesu.pl

Partnerzy programu:

Partnerzy medialni:



Patronat honorowy:



Patronat Rectora
Uniwersytetu Łódzkiego



IZBA GOSPODARKI ELEKTRONICZNEJ





Orzechy i pestki w wielu tradycjach mają znaczenie symboliczne, a nawet magiczne.

Mogą zapewnić odwagę, moc i miłosne przywiązanie. W ich tajemnice wprowadza nas Lara Gessler. Korzystajmy z ich energii!

KLASYCZNA SAŁATA WALDORF

Salata Waldorf to jedno z dań hotelu Waldorf Astoria w Nowym Jorku. Zostało wymyślone w 1896 roku przez wieloletniego maître d'hôtel Oscara Tschirky'ego na bal charytatywny. Pierwsza wersja zawierała jedynie jabłka, seler naciowy i majonez. Szybko jednak dodano kolejne składniki, takie jak winogrona, rodzynki i orzechy włoskie.

SKŁADNIKI

2 jabłka – twarde, słodko-winne, np. jonagored

6 pałek selera naciowego

2 szklanki uprażonych orzechów włoskich

100 g miękkich rodzynek lub suszonej żurawiny

1 mała sałata rzymska lub 6 liści dużej sałaty rzymskiej

150 g winogron bezpestkowych

200 g majonezu

łyżka musztardy

świeży pieprz

Opcjonalnie można dodać grillowane krewetki

lub pokrojoną w kostkę pierś kurczaka

PRZEPIS

Przygotuj dwie miski: jedną, w której będziesz szykować sałatę i ją mieszać, a drugą do podania. To ważne, żeby danie na koniec wyglądało estetycznie. Umyj jabłka, seler, winogrona i sałatę. Jabłka przetnij na pół i usuń gniazda nasienne. Potnij w grubą kostkę. Wrzuć do miski. Dodaj osuszone winogrona, orzechy i rodzynki. Seler potnij w paski około 1–2 cm. Dodaj do miski. Sałatę potnij lub podrzyj i wrzuć do miski. Wymieszaj wszystkie składniki. W miseczce połącz majonez z musztardą i pieprzem. Wylej na sałatę i wymieszaj dokładnie. Przelóż sałatę do czystej miski przed podaniem. Sałatę możesz zrobić dwie godziny wcześniej, żeby składniki się przegryzły z sosem.



CHRUPIĄCA!
AROMATYCZNA! ENERGIA!
Orzechy...





CYTRUSOWY KEKS

Keks to jedno z tych ciast, które uwielbiam, mimo że nieczęsto pojawiała się na mojej drodze. Ten jest wynikiem mojej wyobraźni. Nigdy nie próbowałam podobnego. Chciałam usunąć z niego wszystko, czego nie lubię – kolorowane owoce – i zrobić najlepszą możliwą wersję tego ciasta.

SKŁADNIKI

Do kandyzowania: bakalii powinno być **450–500 g**, więc jeśli wyjdzie za mało, możesz dołożyć pokrojone figi bez ogonków lub rodzyнки, **4 limonki, 2 cytryny, 2 pomarańcze, 200 g cukru, 200 ml wody, 150 g orzeszków pinii**
Na ciasto: **350 g** mąki pszennej, **4 jajka** zerówki, **140 g** cukru pudru, **200 g** masła 82%, **łyżeczka** proszku do pieczenia, **2 kieliszki** rumu, skórka otarta z cytryny, **2 łyżki** kwaśnej śmietany, **laska** wanilii, **łyżka** masła do wysmarowania formy

PRZEPIS

Cytrusy sparz gorącą wodą i wyczyść szczoteczką pod bieżącą wodą. Odłóż jedną cytrynę (będzie potrzebna do ciasta). Resztę owoców obierz ze skórki za pomocą obieraczki. W miarę możliwości bez białej wewnętrznej warstwy. Dzięki temu nie będzie goryczki, a skórki będą szybciej gotowe.

Do rondelka wsyp cukier i wlej wodę. Ustaw na średnim ogniu i gotuj do momentu rozpuszczenia się cukru, aż powstanie syrop. Wrzuć skórki, gotuj je na małym ogniu 5 minut, a następnie pozostaw do całkowitego wystygnięcia.

Oddziel białka od żółtek. Ubij białka na sztywno i odstaw je na chwilę. Do miski miksera włóż masło, cukier, ziarenka wanilii i otartą skórkę z cytryny, utrzyj do uzyskania puszystej, białej masy. Najłatwiej będzie to uzyskać końcówką z różgą lub trzepaczką. Teraz na włączonym mikserze dodawaj po jednym żółtku. Przed dodaniem następnego czekaj, aż masa się ujednolici.

Nastaw piekarnik na 180°C. Wysmaruj brytfankę masłem. Możesz też dodatkowo wyłożyć ją papierem do pieczenia. Odsącz skórki i wymieszaj je z łyżką mąki. W misce połącz resztę mąki z proszkiem do pieczenia.

Zamień w mikserze różgę na łopatkę. Cały czas mieszając, dodawaj po łyżce mieszanki mąki z proszkiem. Na koniec całość będzie dość gęsta. Dodaj alkohol i śmietanę. Wymieszaj dokładnie. Ustaw wolne obroty i dodaj połowę białek. Gdy całość się połączy, dodaj skórki, orzeszki pinii i resztę białek. Połącz wszystko za pomocą łyżki lub silikonowej łopatki. Przełóż do formy i włóż do piekarnika.





OMLET BISZKOPTOWY Z TWAROŻKIEM, MIODEM LIPOWYM I PALONYMI ORZECHAMI LASKOWYMI

Chciałam zawrzeć w tym przepisie moje ukochane smaki z dzieciństwa, smak chałki ze śmietaną i miodem. A jednak miał być to omlet. Uprażone orzechy laskowe idealnie uzupełniają trudny do znalezienia w omlecie aromat spieczonej chałkowej skórki.

SKŁADNIKI

3 żółtka jajek zerówek, **5 białek** jajek zerówek, **łyżeczka** otartej skórki z pomarańczy, **łyżka** masła klarowanego, **150 g** sera twarogowego, **2–3 łyżki** miodu, **50–70 g** łuskanych orzechów laskowych

PRZEPIS

Nastaw piekarnik na 180°C z termoobiegiem. Wysyp orzechy na blaszkę lub papier do pieczenia. Wsuń do rozgrzanego piekarnika. Po około 7 minutach przemieszaj je i trzymaj kolejne 7–10 minut, aż nabiorą złotego koloru i zaczną pachnieć. Wyjmij je z piekarnika i odstaw do przestygnięcia. Wybierz patelnię z nieprzywierającą powierzchnią i dopasowaną do niej pokrywkę. Umieść żółtka i skórkę pomarańczy w jednej miseczce i ubij. Do większej miseczki wlej białka i ubij je na sztywno. Wlej żółtka do białek i za pomocą łopatkę połącz je. Dość szybko, ale niezbyt energicznie, aby nie utracić powietrza w białkach. Postaw patelnię na małym ogniu i roztop masło. Wlej jajeczną masę i rozprowadź ją równomiernie. Przykryj na 4–5 minut. Wyłącz ogień, nałóż serek, miód i orzechy. Zsuń omlet na talerz, składając go na pół.



FIGOWO-PEKANOWY CHLEBEK DO SERÓW

Kilka lat temu razem z moją przyjaciółką Patrycją miałyśmy bloga. Jednym z moich ulubionych wpisów była rozprawka, jak skonstruować deskę serów i co powinno się na niej znaleźć. Chcę się podzielić przepisem na doskonały dodatek do serów. W jesienne i zimowe wieczory przy winie idealnie zastąpi świeże letnie owoce. Cienko krojony świetnie nadaje się do wykańczania canapés z serem, a tym, którzy ciągle toczą walkę o niezagryzanie wszystkiego chlebem, też może wydać się przydatny.

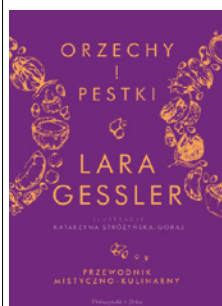
SKŁADNIKI

300 g suszonych fig, **150 g** daktyli, najlepiej majoon, **150 g** suszonych śliwek, najlepiej niesiarkowanych, **150 g** orzechów pekan, **2 łyżki** likieru pomarańczowego lub brandy, **łyżeczka** soli morskiej

PRZEPIS

Do miksera z ostrzami włóż figi z odciętymi ogonkami, śliwki i daktyle bez pestek. Dodaj alkohol i sól. Zblenduj na gładką lub prawie gładką (jeśli chcesz czuć kawałki owoców) konsystencję. Wyjmij ostrze, dorzuć orzechy pekan i wymieszaj łyżką. Wylóż naczynie w wybranym kształcie folią spożywczą tak, by zostawić trochę na bokach do przykrycia od góry. Wylóż owocową masę na folię, dociśnij i zabezpiecz folią od góry. Włóż do lodówki na co najmniej 6 godzin. Przed podaniem usuń folię.

FOT. WOJCIECH AFFEK



WIĘCEJ PRZEPISÓW TEJ AUTORKI ZNAJDZIESZ W...

**Lara Gessler, Orzechy i pestki,
Wydawnictwo Prószyński i S-ka**

W książce poza aromatycznymi przepisami Lary Gessler, znajdziesz też zebrane przez autorkę tradycyjne receptury z całego świata pełne nie tylko orzechów i pestek, ale i... magii.

Red Wine Care

- aktywacja białek młodości SIRT
- skuteczny lifting



Dlaczego czerwone wino z Bordeaux?

Wypróbuj kosmetyki z serii Red Wine Care i przekonaj się sama!

Zostań Koneserem wyjątkowej pielęgnacji.



JAK PODRÓŻOWAĆ I GDZIE... NIE JECHAĆ *Przekornie*

Machu Picchu – ruiny miasta w peruwiańskich górach. W ubiegłym roku zobaczyły je prawie dwa miliony ludzi. Niektóre miasta, np. Barcelona, wprowadzają ograniczenia dla turystów. Czy oznacza to zmierzch turystyki?

Nie, ale trzeba nauczyć się podróżować inaczej... TEKST: Iza Borowa

Tłoczne kurorty i zabytkowe lokalizacje, gdzie na każdym pamiątkowym zdjęciu towarzyszą ci setki innych turystów, to już przeszłość. Turystyka zmienia się, podobnie jak inne aspekty naszego życia. Coraz większa świadomość wpływu, jaki wywieramy na nasze środowisko i innych ludzi, staje się

kluczem do rozwijającego się rynku ekologicznego podróżowania.

„Zegnajcie” zamiast „do widzenia”...

Wiele zabytków i krajobrazów, które były marzeniem każdego turysty i podróżnika, jest już poza naszym zasięgiem. Niebiańska zatoka Maya Bay

w Tajlandii jest zamknięta dla zwiedzających, podobnie jak magiczny i rozświetlony przez „Grę o Tron” islandzki kanion Fjaðrárgljúfur. Miliony turystów, które odwiedziły te miejsca w ostatnich latach, zdegradowały lokalne ekosystemy, zmuszając rządy do zamknięcia tych lokalizacji w obawie

o ich całkowite zniszczenie. Podobny los spotkał wiele miejsc na wszystkich kontynentach. Co roku lista ta się wydłuża, a turyści, chcący napawać się bajecznymi widokami, są zmuszeni do szukania nowych rozwiązań, gdy planują swoje podróże.

Wakacje inaczej... Mając na uwadze przyszłość podróżowania, warto zmienić swoją postawę wobec odwiedzanych miejsc. Chcąc zachować planetę dla młodszych pokoleń, zadajmy sobie pytanie, co możemy zrobić dla lokalnej społeczności odwiedzanego kraju, zamiast prezentować postawę „wszystko mi wolno, bo jestem tu na wakacjach”. Pamiętajmy, że każde miejsce, które odwiedzamy, jest czymś domem i ojczyzną, więc pozostawienie po sobie dobrego wrażenia i porządku niech będzie naszym priorytetem. Jak to osiągnąć? Jak stać się nowoczesnym turystą? Oto kilka pomysłów.

Dokąd? Wybierając kierunek, w którym chcemy wyruszyć, poszukajmy alternatywnych metod transportu do tanich linii lotniczych, pamiętając, że każdy lot generuje do atmosfery tyle samo dwutlenku węgla co silnik samochodu działający bez przerwy cały rok. Tam, gdzie to możliwe, wybierajmy transport lokalny, np. pociągi, a nawet rower. Każdy z tych pojazdów to nie tylko lepszy kontakt z otoczeniem w czasie podróży, ale często również możliwość kontemplacji zmieniających się krajobrazów i zachęta do kontaktu z innymi ludźmi. Kiedy dotrzemy do wyznaczonego celu (choć już sama powolna wędrówka może nim być!), przemieszczajmy się tak jak robią to mieszkańcy danego regionu, w ten sposób poznamy więcej lokalnych zwyczajów i trafimy do miejsc,

których nie znajdziemy w przewodnikach. Już zakup biletów i znalezienie właściwej trasy mogą być przygodą samą w sobie – jeśli sobie na to pozwolimy.

Kameralnie, lokalnie... Unikajmy kurortów! Wielkie hotele i pakiety all inclusive skutecznie ucinają nasz kontakt z odwiedzanym krajem. Wszystko, co spotykamy w tłocznych dzielnicach turystycznych, jest ujednolicone, tak aby zadowolić jak najwięcej osób. Po drodze gubią się jednak charakter i kultura danego regionu. Takie wyjazdy to jak wizyta w międzynarodowym supermarkecie i niewielkie znaczenie ma to, w jakim kraju i na jakiej plaży jesteśmy. Szukając mniejszych prywatnych kwater, nie tylko bezpośrednio wspieramy mieszkańców, ale też zyskujemy szansę na rozmowę z właścicielami, a dzięki temu odkrywanie miejsc, potraw i atrakcji, o których klienci wielopiętrowych wieżowców-hoteli nigdy się nie dowiedzą. Im bardziej kameralne warunki zapewnimy sobie w czasie wakacyjnych wypadów, tym większa



szansa na przeżycie wyjątkowego czasu i chłonięcie lokalnej kultury z pierwszej ręki.

Bez chińskiej pamiątki! Podobnie jest z drobiazgami, które przywozimy do domu z podróży. Nie ma sensu kupować kolejnej koszulki „Made in China”, której identyczne bliźniaki wiszą na wieszakach wszystkich państw nastawionych na turystów, a zmienia się na nich tylko napis, mówiący raz „Welcome to Cyprus”, a gdzie indziej „Welcome to Crete”. Miliony masowo produkowanych pamiątek zalewają stragany w każdym strategicznym punkcie turystycznym. Nie warto ich kupować, chociaż kosztują kilka groszy, warto natomiast zejść z utartych szlaków i w małych uliczkach poszukać lokalnych rzemieślników, dla których każdy wydany przez nas grosz to szansa na podtrzymanie często wielowiekowej tradycji. Zakup jednej droższej, ale lokalnie wyprodukowanej pamiątki zwróci nam się na wiele sposobów. Wspieramy lokalne tradycje, kupując produkty unikatowe, nie zagracamy naszego mieszkania i jednocześnie wymawiamy wojnę niehumanitarnym warunkom masowej produkcji w krajach Trzeciego Świata. Same korzyści!

Moc atrakcji... Ostatnim, ale nie mniej ważnym punktem jest to, jak zająć sobie czas w trakcie wakacyjnego wyjazdu. Chcielibyśmy przecież przeżyć coś, czego nie zaznamy w domu. Zróbmy to! Ale nie kosztem innych. Odsuńmy na bok wszelkie atrakcje, które szkodzą środowisku i są oparte na wyzysku i cierpieniu zwierząt i ludzi. Pamiętajmy, że dzikie zwierzęta, takie jak słonie, tygrysy i delfiny, aby umilić nam czas, są poddawane treningom bazującym na bólu, a przewodnicy wycieczek obwożących nas po najbiedniejszych ►



dzielnicach miast (jak favele Buenos Aires) zarabiają na ubóstwie i nie-szczęściu ludzi, których pokazują ni-czym na wystawie. Korzystajmy z lo-kalnych przewodników, pytajmy mieszkańców i czytajmy afisze na miejscu. Będziemy mogli pochwalić

się później niepowtarzalnymi przeży-ciami. Na osoby, które chcą wolny czas przeznaczyć na pomoc lokalnym spo-lecznościom, czekają organizacje, któ-re pomogą w zaplanowaniu podróży. W internecie znajdziemy też wiele lo-kalnych organizacji, które pomogą

nam wtopić się w lokalną społeczność i uczestniczyć w zajęciach i wydarze-niach o wyjątkowym charakterze.

Warto rozsmakować się w turystyce wspierającej mniejsze społeczności i odkryć, jak wiele można na tym – także osobiście – zyskać. ●

ZAMKNIĘTE DLA TURYSTÓW – CZASOWO LUB NA STAŁE



1. WYSPA KOMODO W INDONEZJI

Powodem zamknięcia jej dla ruchu turystycznego były... kradzieże waranów, czyli smoków z Komodo! Ich populacja zmalała na tyle, że lokalne władze postanowiły zabronić dostępu do tego wyjątkowego ekosystemu.

2. BAZA WYPADOWA NA MOUNT EVEREST W CHINACH

Od niedawna mają do niej wstęp tylko osoby z upoważnieniem, a wszystko przez tony śmieci pozostawianych przez turystów.

3. BORACAY BAY NA FILIPINACH

Wystarczy powiedzieć, że ruch turystyczny przewyższający dwa miliony osób rocznie zaowocował tym, że prezydent Filipin nazwał tę wyspę „szambem”. Jej plaże zamknięto na ponad pół roku.

4. TARG KWIATÓW W AMSTERDAMIE

Tysiące turystów fotografujących się na tle kipiących od kwiatów sklepików okazały się zabójcze dla lokalnych kwaciarzy! Mieszkańcy przestali tam kupować i sklepiki zaczęły bankrutować jeden po drugim.

5. WALKER CANYON W KALIFORNII

Naloty turystów chcących sfotografować kwitnienie maków powodowały całkowity paraliż okolicy i dewastację terenów zielonych – aż do momentu czasowego zamknięcia kanionu.

6. MACHU PICCHU W PERU

Po wielomiesięcznej przerwie ten niezwykle zabytek otwiera się ponownie dla turystów, ale wejście do niego będzie liczbowo ograniczone i będzie wymagało przewodnika.



NATURALNA OCHRONA JUŻ OD PIERWSZEGO DNIA.



Weleda baby Calendula - gama dla niemowląt i dzieci

Naturalna pielęgnacja, której możesz zaufać.

Gama produktów dla niemowląt i dzieci Weleda baby Calendula odżywia i chroni delikatną skórę twojego dziecka już od pierwszych chwil. Cenny ekstrakt z ręcznie zbieranego organicznego nagietka lekarskiego, wspiera zdrowy rozwój dziecięcej skóry, otulając maleństwo ciepłem twojej troski.

Możesz więc być pewna, że twój maluszek czuje się wypielęgnowany od stóp do głów.

www.weleda.pl/calendula

SPRAWDZONE I GODNE ZAUFANIA

- ✓ Formuła z organicznym, ręcznie zbieranym nagietkiem lekarskim
- ✓ W 100% **certyfikowana** naturalna pielęgnacja
- ✓ Produkty przetestowane dermatologicznie, odpowiednie również dla skóry wrażliwej
- ✓ Polecane przez położne*



WELEDA
Since 1921
baby



LAT ZAANGAŻOWANIA
NA RZECZ CZŁOWIEKA I NATURY

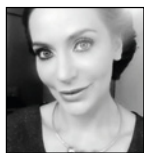
*badanie przeprowadzone w Niemczech, Szwajcarii oraz Wielkiej Brytanii



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

znana i ceniona autorka horoskopów,
programów i audycji o tematyce
ezoterycznej (www.merkurja.com)



koziorożec 22.12–19.01

Przed tobą ważne podsumowania. Czas pozamykać zaległe sprawy, dokończyć zobowiązania i otworzyć się na nowe. Masz szansę wkroczyć w nieznane. Saturn da ci szansę na ryzykowne, ale opłacalne działania. Możesz też pojechać tam, gdzie nigdy nie byłeś. Pojawi się chęć zmiany wizerunku. Uważaj na swoje zdrowie około 13.01. Szczęście do dokumentów i pieniędzy czeka 6.02.

19.02–21.03 RYBY

Początek roku całkiem udany. Wpadną dodatkowe pieniądze i otrzymasz luksusowy prezent. Uważaj, bo ktoś zazdrości ci partnera. Trudne dyskusje czekają cię w lutym. Możesz wygrać ten spór, jeśli sięgniesz po sekretne informacje.

22.03–21.04 BARAN

Zajmiesz się sprawami domu i najbliższych. Poszukasz harmonii wokół siebie i znajdziesz ją pod koniec stycznia. Wcześniej jednak trzeba będzie uporać się z nieporozumieniami w miejscu pracy (zwłaszcza 13.01).

22.04–20.05 BYK

Masz wokół siebie dobrą aurę i inni to dostrzegają. Ludzie będą ci przychylni i możesz liczyć na pomoc otoczenia. W styczniu wszystko ułoży się doskonale. Na początku lutego kłopoty może sprawić jakiś sprzęt elektroniczny.

21.05–20.06 BLIŹNIĘTA

Początek roku przyniesie nadmiar obowiązków, które mogą cię nieco przytłoczyć. Będziesz podenerwowana, ale kłótnie niczego nie rozwiążą. Wyciszą się, w lutym wszystko wróci do normy, a nawet coś mile cię zaskoczy.

21.06–22.07 RAK

Czas na odważne ruchy, których trochę się obawiasz. Tym razem nie ma taryfy ulgowej i now Księżyc w Koziorożcu (13.01) zmusi cię do określenia się. To dobrze, bo wreszcie zmienisz pracę i dowiesz się, kto jest przyjacielem.

23.07–22.08 LEW

Początek roku przyniesie nieco nudy i rutynę, nie będziesz też zadowolona z obrotu spraw w pracy. Na ekscytację musisz poczekać do lutego. Warto jednak być cierpliwą, bo niespodzianka będzie cię cieszyć dłużej niż miesiąc.

23.08–22.09 PANNA

Nareszcie wyczekiwana nagroda, ktoś doceni twoją pracę. W sprawach sercowych nieco gorzej, bo w lutym może czekać cię burzliwa kłótnia. Nie poddawaj się jednak, bo o sporze zapomnisz niebawem, w Walentynki.

23.09–22.10 WAGA

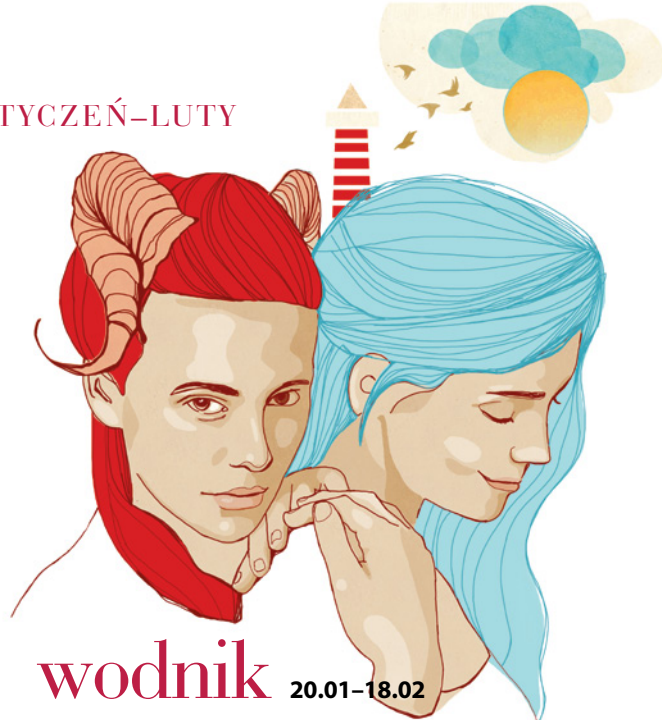
Pomyślnie załatwisz sprawy urzędowe i wygrasz z konkurencją w każdym sporze. Sprawy formalne skończą się w lutym. Wraz z wyzwoleniem czekają cię przyjemne zakupy. Zadbaj o urodę i komfort w trakcie krótkiego urlopu.

23.10–21.11 SKORPION

Nowy rok rozpoczniesz zapracowana. Warto jednak będzie się poświęcić, bo ten projekt się opłaci. W lutym poczujesz spadek formy, przepracowanie da się we znaki. Twoje serce ciągle tęskni, ale ten numer telefonu zadzwoni!

22.11–21.12 STRZELEC

Ktoś odpuści ci wypominanie przeszłości i poczujesz ulgę. Nadchodzi czas romantycznych szaleństw. Pozytywne informacje finansowe przyjdą w połowie stycznia. O zdrowie nie musisz się martwić.



wodnik 20.01–18.02

To będzie rok wypełniony niespodziankami. Czekają cię rewolucje w życiu osobistym i zawodowym. Nie martw się, masz pełną obsługę. Jowisz, Saturn i Słońce w twoim znaku będą cię napędzać i chronić przed przykrymi konsekwencjami. Pojawi się możliwość inwestowania, może zechcesz zmienić samochód lub mieszkanie albo rozpocząć studia? Spełnienie marzeń prawdopodobne!



Jordan*

**TYLKO
w hebe**

KRÓLOWA BALU



CLARESA®

LAKIERY HYBRYDOWE | ŻELE UV/LED | PREPARATY PIELĘGNACYJNE | ZDOBIENIA PAZNOKCI