

natura

Nr 01/2018 ISSN 2083-2087

Magazyn Drogerii Natura



Buñá

z zielnika babuni

Piękna, zdrowa, ziołowa.

Poznaj kosmetyki do twarzy, ciała
i włosów nowej marki Buñá.
Podaruj swojej skórze zdrowie i piękno.

Buñá jest nasycona ekstraktami z ziół,
znanymi z polskich łąk, ogrodów i doniczek.
Czerpie z ich cudownych właściwości,
działających na ciało i zmysły.

www.bunacosmetics.com



natura

Magazyn Drogerii Natura



URODA

- 6** Ultra Violet
Kolor roku 2018
- 8** Normalnie wyjątkowy magazyn
Dorota Wellman
- 10** Paryskie klimaty
zamknięte we flakonie
- 12** Prosta i naturalna
droga do zdrowia!
- 14** Szczęście jest w nas
Agnieszka Maciąg
- 16** Jaki jest typ Twojej skóry?
Anna Grela – kosmolog
- 18** Czas na detoks!
Idealny plan pielęgnacyjny

- 28** Kremowa odnowa
Pomoc w regeneracji
- 30** Kąpiel zmysłów
Domowe spa
- 32** Satynowy dotyk
Gładka i miękka skóra
- 34** Krok po kroku
Pielęgnacja stóp
- 36** Wiosenne porządki
- 40** Kąpiel na wesoło
- 42** Błyszczące pasma
Jak dbać o włosy

MAKIAŻ

- 38** Trendy w makijażu

PIELĘGNACJA

- 20** Głaskanie mchu
– kosmetyki organiczne
- 24** Świeżość i blask
Oczyszczanie skóry
- 26** Polub tonik
Prawdziwy przyjaciel skóry

NATURA MEN

- 46** Męska sprawa
Bartek Jędrzejak
- 48** Ekspert radzi
Arek Tul
- 50** Bez ogródek
Marcin Prokop

Wszystkie produkty znajdziesz i zamówisz również w naszej drogerii internetowej.



www.drogerienatura.pl

Magazyn „Natura”, ul. Pojezierska 90A, 91-341 Łódź, e-mail: magazynnatura@drogerienatura.pl. Redaktor naczelny: Kinga Furmanek-Tul, tel. +48 22 384 36 00, kfurmanek@drogerienatura.pl. Adresy drogerii Natura są dostępne na www.drogerienatura.pl.

Oferta dostępna w poszczególnych drogeriach może się różnić od prezentowanej na zdjęciach. Promocje ważne do wyczerpania zapasów.

Wydawca: Yo Media Consulting, ul. Żelazna 87, 00-879 Warszawa, tel./faks +48 22 629 14 76, e-mail: biuro@yo-media.pl, www.yo-media.pl Redakcja: Yo Media Consulting, ul. Żelazna 87, 00-879 Warszawa, tel./faks +48 22 629 14 76. Zespół redakcyjny: Magdalena Łysiak, Lidia Skrzyniecka, Magdalena Chabiera, Ewa Hycnar.

Na okładce: Agnieszka Maciąg, fot.: Robert Wolański; zdjęcia: ©Fotolia, designed by Free pik i archiwa firm. Reklama: Katarzyna Kryńska, tel. +48 22 628 25 32, kasiak@yo-media.pl. DTP: Sławomir Kubryn, e-mail: ntp@yo-media.pl. Druk: Eurodruk-Poznań Sp. z o.o.

Marzec 2018 Polska; ISSN 2083-2087

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczanych reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem pisma.

Wiosną bądź blisko natury



Droga Czytelniczko! Z ogromną radością i wiosennym optymizmem przekazuję na Twoje ręce najnowszy numer magazynu Natura.

Nadchodzi nowe. Nowa pora roku, która inspirowa i zachwyca jak żadna inna. Może dlatego, że z taką tęsknotą jej wyczekujemy? Obowiązuje też nowy sezon, a wraz z nim zupełnie świeże trendy w modzie, makijażu i w stylizacji włosów, a nawet męskich zarostów.

Na łamach naszego magazynu staramy się przekazać Ci jak największą dawkę inspiracji, ale pamiętaj - nie musisz podążać ślepo za trendami. Traktuj je jako wskazówkę w tworzeniu własnych. Inspiruj się tym, co u nas zobaczysz i przeczytasz, i przygotuj się do wiosennego sezonu po swojemu.

Pamiętaj przy tym, że jesteś jeszcze piękniejsza, niż o sobie myślisz. Bądź więc najlepszą wersją siebie, bądź dla siebie dobra. A my dostarczymy Ci kilku pomysłów na to, jak utrzymać cerę w doskonałej kondycji i przygotować formę na kolejną porę roku. Zdradzimy też, jak dbają o siebie gwiazdy i z czego czerpią siłę. Czemu nasz wybór padł na Agnieszkę Maciąg i Dorotę Wellman? Bo choć są zupełnie różne, to obie są pięknymi, silnymi i inspirującymi kobietami.

Świat męskich spraw przybliży nam natomiast dwóch wyjątkowych mężczyzn - Bartek Jędrzejak i Marcin Prokop, a o trendach w świecie męskich fryzur opowie nasz ekspert. Natura bowiem to nie tylko drogeria. To miejsce pełne inspiracji!

Redaktor naczelny Kinga Furmanek-Tul



Klub natura

Klubowiczu, teraz zyskujesz podwójnie!



Robiąc zakupy z kartą Klubu oszczędzasz i dodatkowo zbierasz punkty*, które możesz wymienić na nagrody! Za każde **5 zł** wydane z Kartą Klubu otrzymujesz **10 punktów natura**.

O stanie Twojego salda punktowego informujemy pocztą elektroniczną, a w chwili osiągnięcia progu pozwalającego na odbiór nagrody, otrzymasz specjalny kupon, który będziesz mógł wymienić w dowolnej Drogerii na jedną z proponowanych nagród.

Jeśli nie podałeś nam swojego adresu mailowego, możesz to zrobić w każdej chwili, kontaktując się z Infolinią programu, pod numerem 42 612 09 90

TO DOPIERO POCZĄTEK. WKRÓTCE WIĘCEJ NAGRÓD.

Zbieraj punkty i wymieniaj na nagrody



Kupuj
taniej z kartą



Zbieraj punkty
za każde zakupy



Wymieniaj punkty
na nagrody



Odbieraj nagrody
w dowolnej drogerii

KLUB NATURA TO WYJĄTKOWE KORZYŚCI

Szczegółowe informacje dostępne są w regulaminie
i na stronie internetowej www.drogerienatura.pl



REGENERUJĄCY

Perfumowany balsam do ciała o kremowej konsystencji regeneruje i nawilża skórę do 24 godzin. Po aplikacji ciało jest gładkie, miękkie w dotyku i pachnie słodkimi nutami płatków pudrowej róży zmieszanych z głębią akordów piżma.

PERFUMOWANY BALSAM DO CIAŁA KISS ME, INFINITY

TYLKO W
natura

Ultra Violet

Kolor roku 2018 PANTONE 18-3838 przywołuje skojarzenia z ponadczasowym przebojem Prince'a „Purple rain” i podobnie jak Prince symbolizuje kreatywność, oryginalność i innowacyjność. Te cechy w naszych czasach nabierają szczególnego znaczenia, budząc skojarzenia z odległymi galaktykami, a tym samym zapowiadając kolejne przyspieszenie rozwoju technologii.

RELAKSUJĄCY

Ekstrakty z jaśminu i magnolii zamknięte w delikatnym żelu pod prysznic łagodzą podrażnienia i regenerują naskórek, pozostawiając go widocznie wygładzonym i nawilżonym.

PERFUMOWANY ŻEL POD PRYSZNIC FLOWER POWER, INFINITY

TYLKO W
natura

INTENSYWNA

Odżywka przeznaczona do włosów przeciężonych kolorystycznie lub zabiegami stylizacyjnymi. Formuła z Omegaplex® regeneruje zerwane wiązania wewnątrz włókien włosów i długotrwale chroni je przed kolejnymi zniszczeniami.

ODŻYWKA EKSPRESOWA DO WŁOSÓW PRZECIŻONYCH FIBER THERAPY GLISS KUR, SCHWARZKOPF



CZARUJĄCY

Wyjątkowa kompozycja kwiatowo-owocowo-drzewnego bukietu zamknięta w eleganckim, wygodnym flaconie. Zapach idealny dla kobiet pewnych siebie, które lubią wyróżniać się z tłumu i cenią sobie oryginalność.

WODA PERFUMOWANA AURORE, BI-ES



PERŁOWY

TYLKO W
natura

Cień do powiek w kremie. Zapewnia doskonałe krycie i długotrwały efekt. Po aplikacji należy pozostawić go do zastygnięcia lub, dla uzyskania delikatniejszego – perłowego efektu, rozetrzeć palcem po powiece.
LUSTROUS LIQUID EYESHADOW, 603 VIOLET MOON, KOBO PROFESSIONAL

BŁYSZCZĄCY

Cienie do powiek o wysokiej pigmentacji. Do aplikacji na sucho i na mokro.

METALICZNY CIEN

DO POWIEK 703 REDDISH IRIS, KOBO PROFESSIONAL

TYLKO W
natura



ODMŁADZAJĄCY

Liftingujący krem do twarzy przeznaczony do wszystkich typów cery, o konsystencji kremowego musu.

Ujędźnia i modeluje owal twarzy oraz dogłębnie nawilża skórę, widocznie poprawiając jej vitalność.

LIFTINGUJĄCY KREM DO TWARZY I SZYI REVITA PERILLA, EVRÉE



KREMOWY

Aromat świeżo upieczonego ciasta biszkoptowego i soczystych jagód to doskonała kombinacja na każdą porę dnia – również w kąpieli. W połączeniu z kremową pianą tworzy wspaniale relaksującą mieszankę.

PŁYN DO KĄPIELI BLUEBERRY MUFFIN, LUKSJA



Color of
the Year
2018

Ultra Violet

18-3838

Tę barwę Pantone Color Institute nazwał ultrafioletem (Ultra Violet), licząc na to, że stanie się inspiracją dla projektantów mody i wnętrz w roku 2018. Jak zapowiedziała Leatrice Eiseman, dyrektor wykonawcza Pantone, Ultra Violet ma odzwierciedlać tajemnice kosmosu czekające jeszcze na odkrycie, artystyczną ekspresję i eksplorację nowych technologii, a także nawiązywać do mistycyzmu i kontemplacji. Podsumowując, kolor 2018 roku ma zachęcać do patrzenia w przyszłość i przekraczania granic, sięgania wyżej i dalej, po to, co było do tej pory nieosiągalne. Dla nas jest inspiracją do odkrywania tajemnic perfekcyjnego makijażu i ultraskutecznej pielęgnacji.

DOROTA WELLMAN,
dziennikarka, prezenterka,
producentka radiowa
i telewizyjna. Znana
najbardziej z prowadzenia
programów śniadaniowych
w duecie z Marcinem
Prokopem. Można ją
kochać, nie trzeba jej lubić,
nie da się jej lekceważyć.
Nie boi się tematów
tabu, trudnych pytań
i kontrowersyjnych
opinii, co po raz kolejny
udowodniła w swojej
najnowszej książce.



Normalnie wyjątkowy magazyn

Takie jest hasło nowego miesięcznika dla kobiet. Kto mógł zostać jego twarzą? Wybór był oczywisty! Osoba, która niczego nie udaje, ma wyraziste poglądy, angażuje się w trudne sprawy i jest pełna energii. Za to ludzie ją szanują. Co sądzi o pozycji Polek w społeczeństwie? Od jakich autorytetów czerpie siłę? Czy cieszy ją bycie wzorem dla innych? Z Dorotą Wellman, redaktorką kreatywną pisma „Well”, rozmawia Magda Jaros, jego naczelna.

Czy nie jest tak, że my - kobiety - wzięłyśmy na siebie za dużo?

Oczywiście. Postanowiłyśmy, że możemy pracować po 12 godzin dziennie, potem wracać do domu, odrabiać z dziećmi lekcje i rozwiązywać ich problemy. Do tego perfekcyjnie wyglądać, prowadzić domy, a wieczorami dla mężów być kociągami jak z serialu „Gotowe na wszystko”. A gdzie czas na odpoczynek, przyjemności? Jesteśmy społeczeństwem, które pracuje w Europie najwięcej. Dotyczy to zwłaszcza kobiet, które są bardziej odpowiedzialne od partnerów. Płacimy za to wysoką cenę. Dowiedziałam się ostatnio, że coraz więcej z nas ma rozległe zawały z powodu stresu. Kiedyś to była męska choroba, gdy damski „przypadek” trafiał do szpitala, zbiegali się wszyscy. Młode kobiety cierpią też na wylewy i udary mózgu. Z przemęczenia.

W jednym z wywiadów opowiadałaś, że mama miała na Ciebie duży wpływ. Jakie inne kobiety cię kształtowały?

Babcia. Była z piekła rodem, ale do tego zmusiło ją życie. Dziadka zabili w czasie wojny Rosjanie. Babcia z dwojgiem małych dzieci, krową i samowarem przyjechała w bydłym wagonie z Kresów do Polski. Pani z dobrego domu została rzucona na głęboką i zimną wodę. Jest dla mnie przykładem dzielności, siły. W ramach rekompensaty za utracony majątek dostała pod Warszawą gospodarstwo. Zatrudniała mężczyzn i zarządzała

nimi twardą ręką. Bali się jej. Ale kiedy schodziła z pola, upinała włosy w kok, wkładała sukienkę w grochy i siadała z książką w ogrodzie. Mama poszła dalej – zrobiła karierę. Pracowała w Polskim Radiu, gdzie zarządzała dużymi zespołami. Do dziś ludzie wspominają, że była sprawiedliwa, odważnie broniła innych, potrafiła zachować moralność w niemoralnych czasach. I też była dzielna. Zaskakujące, jak obie panie dobrze sobie radziły. Mama powtarzała: nie myśl, że masz problem, zastanów się, jak go rozwiązać. W trudnych chwilach często to sobie przypominam.

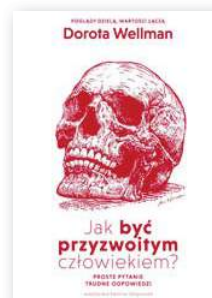
Wiesz, że dla wielu kobiet jesteś wzorem?

Jak się z tym czujesz?

Bywam „misiem” na Krupówkach, lubię fotografować się z ludźmi, choć nie wiem, po co komu zdjęcie z Wellman w telefonie. Nie przywiązuję wagi do tego, że dla kogoś jestem wzorem. Cieszę się, że inspiruję kobiety, że po programie, felietonie piszą: „dzięki pani to zrobiłam”. Teraz nowym miejscem spotkań będzie pismo „Well”. Odpowiem w nim na listy, na które nie zdążyłam odpowiedzieć, poruszę ważne dla mnie tematy, które nie mieszczą się w telewizji. Czekam na sugestie kobiet, o czym powinniśmy pisać, co je interesuje.

„Jak być przyzwoitym człowiekiem?”

To pytanie, jak i wiele innych – nie mniej trudnych – autorki, Dorota Wellman i Karolina Głogowska, zadały osobom znanym dobrze zarówno z lewej jak i prawej strony przestrzeni publicznej. Wśród rozmówców znaleźli się m.in. Jadwiga Staniszkis, Robert Biedroń, Tomasz Terlikowski, Janina Ochojska i Beata Sadowska. Z ich opiniami można się zgodzić lub nie, ale warto je przeczytać. (Edipresse Książki)



Paryskie klimaty

Cząstkę jednego z najbardziej romantycznych miast na świecie możesz mieć zawsze przy sobie, zamkniętą w eleganckim flaconie.

Paryż niezmiennie kojarzy się z delikatnością, klasyczną elegancją i miłosnymi uniesieniami. Wieża Eiffla, mosty nad Sekwaną, Pola Elizejskie wielokrotnie były świadkami romantycznych scen kręconych przez reżyserów oczarowanych tym miastem. Marka Via Vantage to nowoczesna i inspirująca linia produktów zapachowych dla kobiet i mężczyzn. Oryginalna interpretacja nowoczesnego luksusu zakorzenionego w modnej, światowej atmosferze wielkiego miasta, pełna pięknych, bogatych i wyrazistych kompozycji zapachowych. Kwintesencja cech Paryża!



WIEŻA EIFFLA

ZBUDOWANA W 1889 ROKU,
SPECJALNIE NA PARYSKĄ
WYSTAWĘ ŚWIATOWĄ,
SIĘGA AŻ 324 METRÓW.
ROČZNIE ZWIEDZA JĄ
OK. 7 MILIONÓW TURYSTÓW.
NIEKTÓRZY Z NICH POŁOWĘ
DROGI NA GÓRĘ POKONUJĄ
PIESZO (A TO AŻ 1652 STOPNIE!).



ZMYSŁOWA

Niepowtarzalny zapach bergamotki,
połączony ze słodkim irysem
i wanilią, wzmocniony patchoulą
i piżmem... Taka kombinacja to idealna
recepta na poprawę nastroju
i udany dzień dla każdej *madame!*

**WODA PERFUMOWANA
BLACK DECADENCE, VIA VATAGE**

SMAKOŁYK Z FRANCJI?

PIERWSZY OFICJALNY PRZEPIS NA CROISSANTY POCHODZI Z 1839 ROKU Z PARYŻA. CHOCIAŻ WEDŁUG NIEKTÓRYCH PRZEKAZÓW, TO POLSKI SZLACHCIC, SZPIEG I DYPLOMATA JERZY FRANCISZEK KULCZYCKI, NAMÓWIE WŁAŚCICIELA JEDNEJ Z WIEDŃSKICH PIEKARNI, BY TEN ZACZĄŁ WYPIEKAĆ BUŁECZKI W KSZTAŁCIE PÓŁKSIĘŻYCA NA PAMIĄTKĘ ZWYCIĘSTWA NAD TURKAMI W 1683 ROKU!

Bonne journée



ELEGANCKA

Uwolnij kuszący zapach bergamotki, fiołków i wanilii! Całość zamknięta w eleganckim flakonie będzie stanowiła idealny dodatek do pięknych wnętrz kobiecej łazienki. **WODA PERFUMOWANA BELLA IN PARIS, VIA VATAGE**



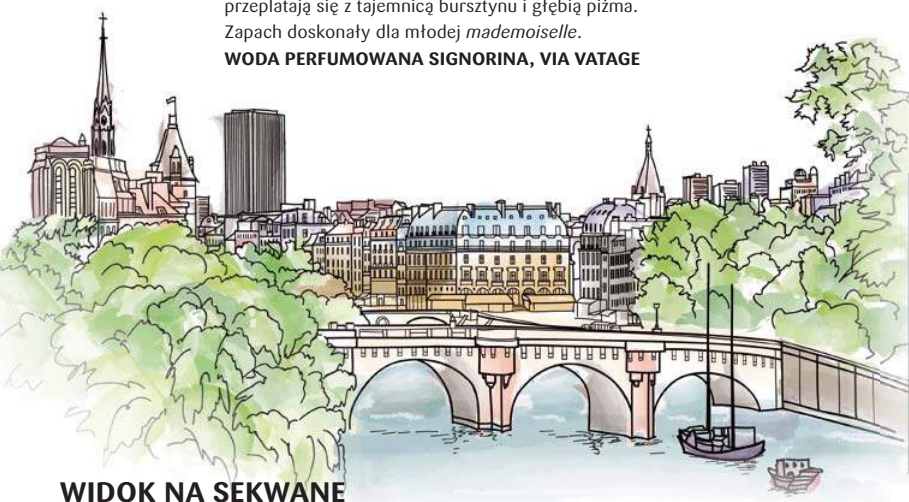
SŁODKA

Obok tej kompozycji zapachowej trudno przejść obojętnie. Wyraźnie wyczuwalne wesołe nuty mandarynki i frezji, przeplatają się z tajemniczą bursztynu i głębią piżma. Zapach doskonały dla młodej *mademoiselle*.

WODA PERFUMOWANA SIGNORINA, VIA VATAGE

GALERIA LAFAYETTE

TO JEDNA Z NAJSŁYNNIEJSZYCH PARYSKICH GALERII HANDLOWYCH, A JEJ HISTORIA SIĘGA KOŃCA XIX WIEKU. NA DZIESIĘCIU PIĘTRACH MIEŚCI SIĘ OBECNIE 96 STOISK, HERBACIARNIA, BIBLIOTEKA, RESTAURACJA ORAZ SALON FRYZJERSKI.



WIDOK NA SEKWANE

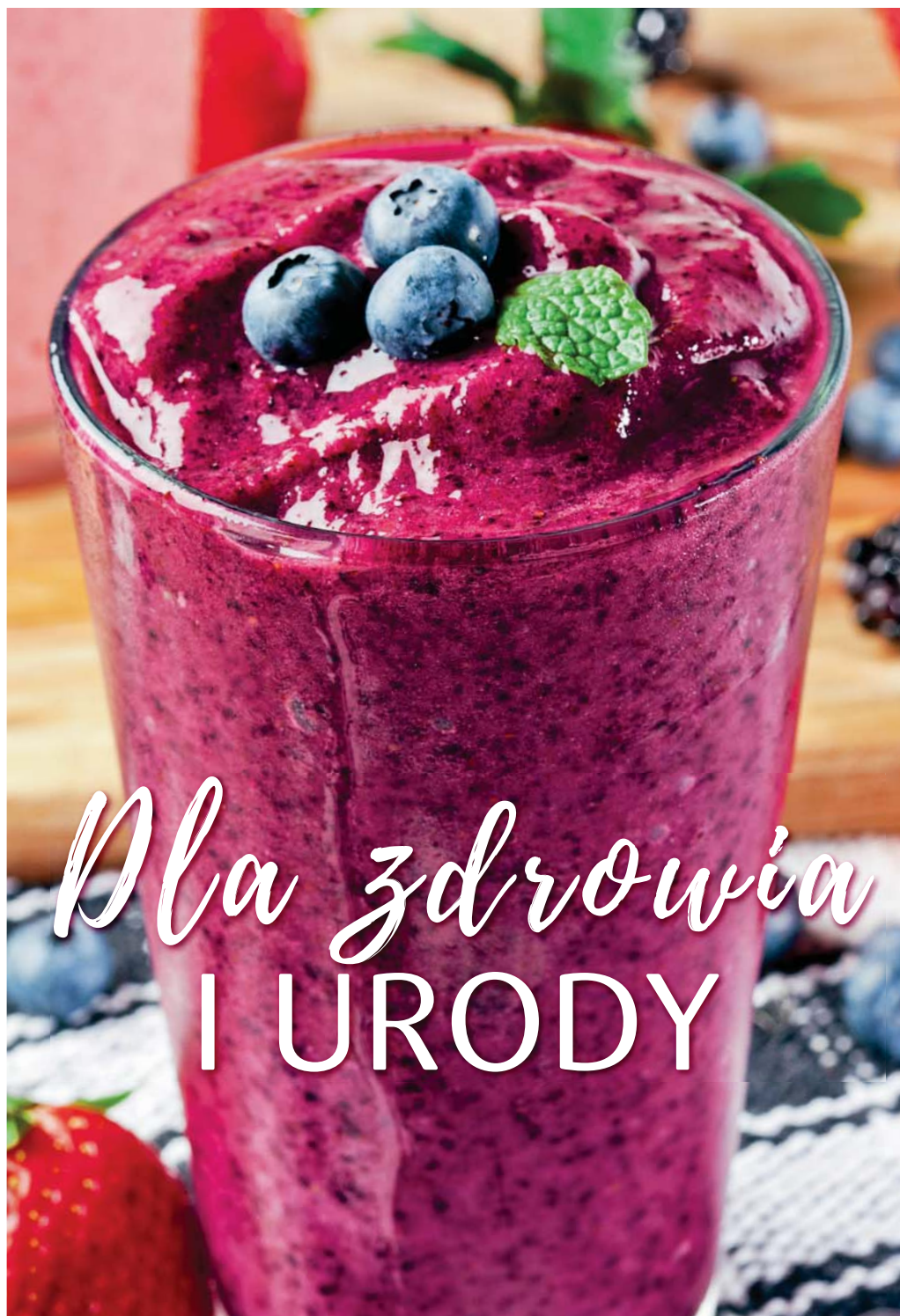
NAZWA SEKWANY POCHODZI OD CELTYCKIEGO SŁOWA *SQUAN* I OZNACZA „WIJĄCA SIĘ JAK WĄŻ”. ZNAJDUJE SIĘ NA NIEJ AŻ 37 MOSTÓW. NAJSTARSZY Z NICH – „PONT NEUF” POCHODZI Z XIV WIEKU I ZOSTAŁ ZBUDOWANY PRZEZ HENRYKA III WALEZEGO.



WYRAZISTA

Zaskakujące połączenie silnego aromatu cytrusów z wyraźnie dominującymi nutami mandarynki i limonki, ze słodką frezją i zmysłowymi akordami mchu i drzewa cedrowego, to doskonała kompozycja dla mężczyzn o silnej osobowości lubiących być w centrum uwagi...

WODA TOALETOWA AQUA GRANDE, VIA VATAGE



Dla zdrowia I URODY

Kasza w buraczkach

Składniki:

- 2 łyżki ugotowanej kaszy
gryczanej niepalonej
- 1 burak
- 1 garść malin
- 1 garść truskawek
- 1 szklanka wody

Przygotowanie:

kaszę, buraka, maliny, truskawki
miksujemy z wodą

RUTYNA zawarta w kaszy
wzmacnia ściany naczyń
krwionośnych, a burak
wspiera je poprzez działania
alkalizujące układ żylny.

„Koktajle dla zdrowia i urody”

Katarzyna Błażejewska-
Stuhr w trzeciej części
swojej bestsellerowej
książki „Zdrowo,
smacznie, wyjątkowo,
czyli koktajle dla
zdrowia i urody”
proponuje nowe



tygodniowe kuracje pysznymi koktajlami.
Znajdziecie w niej przepisy (wraz z listami
zakupowymi!) na napoje, które pomogą
zachować młodzieńczy wigor, lśniące
włosy, piękny zdrowy uśmiech i wiele,
wiele więcej. (wydawnictwo Zwierciadło)

„I Ty możesz cieszyć się zdrowiem!” – przekonuje Grażyna Pająk, autorka książki „Każdy kęs ma znaczenie”. Jak to zrobić?

Soja zaburza pracę tarczycy, jedzenie podgrzewane w kuchence mikrofalowej traci wartości odżywcze, a zielony symbol informujący o poddaniu żywności napromieniowaniu często jest mylony ze znakiem jakości. Takie informacje – zupełnie niepopularne w naszej rzeczywistości, znajdziemy w publikacji dr Grażyny Pająk, która wyposaża czytelnika, strona po stronie, w wiadomości sprawdzone i niezbędne, by dbać o dobre zdrowie. Jest to jednak zaledwie preludium do całego prozdrowotnego programu żywieniowego, skomponowanego pod nazwą DrGraceDiet.

Pośród wielu znanych diet, jedno z czołowych miejsc zajmuje właśnie DGD. Nie wszyscy jednak wiedzą, że jest to dieta opracowana przez Polkę – wspomnianą dr Grażynę Pająk, która wraz córką – Agnieszką, od lat propaguje zdrowy styl życia, i indywidualne podejście do odżywiania w oparciu o prawdziwie zdrową żywność (dziś to pojęcie jest często nadużywane!).

Lata praktyki diagnostycznej dr Pająk oraz obserwacje osób, z którymi współpracowała, potwierdziły, że większość problemów ze zdrowiem jest związana z dysfunkcją pracy przewodu pokarmowego, przewlekłymi stanami zapalnymi i zakwaszeniem organizmu. Na tej podstawie dr Grace opracowała dietę – odpowiedź na potrzeby organizmu i zachowanie go w homeostazie. Wykorzystuje w niej wyłącznie produkty ekologiczne, nieprzetworzone, niezmodyfikowane – po prostu naturalne. Opis DGD znajdziecie w publikacji „Każdy kęs ma znaczenie”.

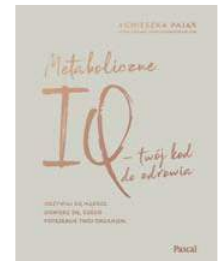
„Każdy kęs ma znaczenie”

Dieta DGD (DrGraceDiet) opisana przez Grażynę Pająk to autorski program żywienia w terapii antynowotworowej, chorobach immunologicznych i cywilizacyjnych. Polega na pełnym przyswajaniu wartości odżywczych z pożywienia i całkowitym odrzucaniu toksyn. Działa odkwaszająco, oczyszczająco i regenerująco. Dzięki niej organizm powraca do harmonijnej i prawidłowej pracy. Jej zaletą jest również to, że jest po prostu pyszna! (wydawnictwo Pascal)



„Metaboliczne IQ”

Książka Agnieszki Pająk „Metaboliczne IQ – twój kod do zdrowia” opiera się o teorię, że można wyróżnić trzy podstawowe typy metabolizmu: węglowodanowy, mieszany i białkowy. A który jest Twój? Kiedy poznasz odpowiedź na to pytanie, ułatwisz organizmowi osiągnięcie idealnej wagi, będziesz cieszyć się energią, zdrowiem i dobrą kondycją! (wydawnictwo Pascal)



„Twój dziennik zdrowia”

W swojej kolejnej książce „Twój dziennik zdrowia. Zaplanuj swój czas i zadbaj o siebie” Agnieszka Pająk przekonuje czytelników, że dobre zdrowie to nie tylko geny. Decyduje o nim także styl życia, umiejętność rozładowywania stresu, sposób odżywiania, a nawet relacje z innymi. Ta publikacja to potężna dawka motywacji, by już dziś zwrócić uwagę na swoje samopoczucie i dowiedzieć się, czego potrzebuje organizm. (wydawnictwo Pascal)



PROSTA I NATURALNA DROGA DO ZDROWIA!

„Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem”

Jedzenie nie może być tylko koniecznością, ani sprowadzać się wyłącznie do przyjemności – powinno również sprzyjać naszemu zdrowiu – przekonują w swoich książkach Karolina i Maciej Szaciłowie. Dzięki ich publikacjom z łatwością nauczycie się przyrządzać pyszne potrawy, w rozsądnym czasie i budżecie, a co więcej – łatwe do zabrania na wynos („Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem. Szybkie i zdrowe dania do pracy”)! (wydawnictwo Zwierciadło)



„Jedzenie, które leczy”

Autorzy, pisząc książkę, skorzystali z mądrości najstarszej znanej ludzkości medycyny – ajurwed. Ten liczący 5 tys. lat system medyczny podchodzi do zdrowia w sposób holistyczny. Pomaga powrócić organizmowi do stanu równowagi i utrzymać go. Autorzy nie tylko podają przepisy na proste i smaczne posiłki sprzyjające zdrowiu, ale podpowiadają, jak odnaleźć swoją drogę do zdrowia i radości życia. (wydawnictwo Zwierciadło)





Szczęście jest w nas

Agnieszka Maciąg to kobieta spełniona. Żyje pełnią życia. Pielęguje w sobie uważność, radość, wdzięczność i miłość – do bliskich, do natury. Zawsze uśmiechnięta i kwitnąca... Jak to robi?

W jaki sposób dbać o siebie, aby zachować młody wygląd i vitalność?

W moim przekonaniu nasza uroda, młodość i wigor wynikają głównie z energii, jaką emanujemy. Nawet młoda i śliczna osoba z niezadowolonym wyrazem twarzy może wyglądać odpychająco. I odwrotnie, osoba wiekowa, która ma promienny uśmiech, optymizm, ciepło i życzliwość dla świata, jest piękna, mimo upływu czasu. Ja również dbam o urodę, wygląd i wigor „od środka”. Dobre odżywianie ciała, umysłu i ducha to absolutna podstawa!

„Smak życia”, „Smak miłości”

Te książki, jak sama mówi o nich Agnieszka Maciąg, są wyrazem czystej radości, zachłyśnięcia się cudownym smakiem życia, który udało jej się odkryć po latach poszukiwań. Wystarczyło się tylko na niego otworzyć! Autorka dzieli się z czytelnikami wspomnieniami, zdjęciami i smakami swojego dzieciństwa. Poleca przepisy na szybkie, smaczne i zdrowe potrawy, doradza, jak nauczyć się koncentrować na tym, co jest naprawdę ważne i dobre. (wyd. Otwarte)



Czy stosuje Pani naturalne kosmetyki?

Uwielbiam je! Czasem kupuję, ale częściej przygotowuję je sama w domu. Sztuki robienia naturalnych kosmetyków uczę też na moich warsztatach. W książkach „Smak życia” i „Smak szczęścia” podałam sporo przepisów na proste, naturalne specyfiki do pielęgnacji twarzy i ciała. W ogóle uwielbiam wszystkie zioła – dlatego często piszę o nich również na blogu. Ostatnio moimi ulubieńcami jest żyworódka, kadzidło, воск pszczeli i olejki roślinne. Działają cuda!

Można powiedzieć, że jest Pani ambasadorką jogi w Polsce. Co by Pani poleciła tym, którzy dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z jogą?

Najważniejsza jest szczerza chęć i determinacja. Po prostu trzeba się ruszyć i zacząć działać. Można poszukać dobrego nauczyciela lub sięgnąć po jedną z moich płyt. W sprzedaży jest „Poranna joga z Agnieszką Maciąg” oraz „Joga wieczorna”. Obie płyty pokochały już tysiące Polek.

Czy joga jest dla każdego?

Jak najbardziej. Nawet na moich płytach można znaleźć ćwiczenia zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych. Otrzymuję mnóstwo wiadomości od osób, które już z nich skorzystały i dzięki temu wiem, że joga bardzo pomogła wielu osobom wyjść z przeróżnych chorób, włącznie z depresją i Hashimoto. Dla mnie jest to sposób nie tylko na młodość, ale głównie na dobre, bardziej radosne, pełne i spokojne życie. Wszystkim bardzo polecam!

„Joga wieczorna dla każdego” (DVD)

Płyta zawiera uniwersalny zestaw codziennych ćwiczeń dla osób w różnym wieku, i o różnym stopniu zaawansowania. Wystarczy wprowadzić je w życie, a pozytywne efekty jogi będą odczuwalne niemal od razu. Specjalnie skomponowany zestaw ćwiczeń pomoże oczyścić organizm ze stresu i negatywnych emocji oraz osiągnąć równowagę i ukojenie. Idealny sposób na przygotowanie się do pełnego wypoczynku i spokojnego snu. Płyta zawiera 3 bonusy: zdrowe przepisy, oddechy i medytację.



Edipresse Książki

Czas na detoks!

By cieszyć się spektakularną poprawą kondycji skóry, niezbędny jest detoks całego organizmu – od wewnątrz i od zewnątrz, oraz zmiana codziennych rytuałów pielęgnacyjnych. To wcale nie musi być kosztowne i czasochłonne – przekonuje kosmolog Anna Grela i dla przykładu doradza naszym redaktorkom, jak powinien wyglądać idealny plan pielęgnacyjny dla ich cery.

Często Pani podkreśla, że powinniśmy dopasowywać kosmetyki do wielu czynników, m.in. do pory roku. Zatem w jaki sposób zadbać o skórę po zimie?

W tym okresie najczęściej towarzyszy nam uczucie szarej przesuszonej cery. To sygnał, że potrzebuje regeneracji. Najlepszy efekt otrzymamy, łącząc oczyszczanie skóry z detoksem organizmu. Skóra odnawia się w cyklu 28-dniowym, dlatego dobrze jest opracować plan działania na dłuższy okres – optymalny czas to sześć tygodni. Możemy odstawić pieczywo, słodczyce, nabiał, a do diety wprowadzić więcej kasz, warzyw i koktajli bogatych w naturalne oleje – ważne, aby była to dieta lekkostrawna. W tym czasie postaramy się również pić więcej wody, np. rano zamiast jednej szklanki wody z cytryną, wypijamy trzy, a w ciągu dnia zamiast czarnej herbaty i kawy – popijamy ciepłe herbatki ziołowe. Taki detoks oczyści organizm ze szkodliwych substancji i usprawni przemianę materii.

W jaki sposób zadbać w tym czasie o skórę od zewnątrz?

Jeśli mamy zaplanowaną wizytę u kosmologa, wybierzmy peeling kwasem mlekowym lub migdałowym – złuszczą delikatnie naskórek, przyspieszając jego regenerację. O skórę możemy zadbać również w zaciszu własnego domu. Skupmy się szczególnie na wieczornej pielęgnacji. Polecam włączenie do codziennego rytuału pielęgnacyjnego automasażu skóry i uciskanie punktów z akupresury – pobudzi to krążenie i rozluźni mięśnie twarzy. Zabieg wystarczy wykonywać przez 5 minut – najważniejsze, żeby robić to regularnie kilka razy w tygodniu. Warto też wprowadzić codzienny peeling oraz produkty z kwasami owocowymi i witaminą C – pobudzą skórę do odnowy, wyrównają koloryt, uszczelniają naczynka. Dobrze nawilżona i uszczelniona skóra będzie naturalnie odporna na promieniowanie słoneczne, co zminimalizuje ryzyko powstania przebarwień wiosną i latem.



Maseczka regenerująca dla skóry wrażliwej

Nasza ekspertka zachęca, aby wrócić do mądrości naszych babć – do naturalnych kosmetyków z naturalnych olejów, ziół i probiotyków. Szczególnie te ostatnie pod postacią śmietany, jogurtu czy kefiru, przyniosą ulgę skórze wrażliwej, zestresowanej i podrażnionej. Polecamy ich aplikację w formie maseczki. To absolutne must have w sezonie grzewczym i tuż po nim!

Składniki: naturalny jogurt kozi z bakteriami, różowa lub biała glina, olej lniany. Wszystko mieszamy i nakładamy na skórę twarzy na kilka minut.

Maseczka przyniesie natychmiastowe ukojenie i wspomże regenerację. Osoby borykające się z problemem spierzchniętej czy zaczerwienionej skóry mogą ją włączyć do codziennego rytuału pielęgnacyjnego (nakładamy maskę po oczyszczeniu i peelingu, ale przed nałożeniem kremu na noc). Doskonale sprawdzi się również podczas 6-tygodniowego detoksu, o którym piszemy w tekście obok.

Po więcej naturalnych porad zapraszamy na stronę Anny Grela: www.warsztatpiekna.pl/porady

Ewa, 43 lata

Chętnie eksperymentuję z kosmetykami. Podczas codziennej pielęgnacji używam pianki do oczyszczania twarzy, toniku i olejku. Do tego nakładam krem pod oczy oraz krem przeciwzmarszczkowy na całą twarz i dekolt, zamiennie z kremem nawilżającym. Poza tym dwa-trzy razy do roku korzystam z usług kosmetyczki. Pomimo tego, że stosuję kosmetyki dobrych znanych marek, bazujących na składnikach naturalnych oraz dbam o nawilżanie powietrza, czuję napięcie skóry – szczególnie rano. Do tego mam często zimny nos i opuchliznę pod oczami. Pojawiają się też zmarszczki, czasem naczynka i przebarwienia.

Z wiekiem skóra robi się sucha, ponieważ zaczyna brakować jej lipidów – to z kolei powoduje szybsze powstawanie zmarszczek, a w okresie menopauzy utratę gęstości skóry. Dlatego powinna Pani skupić się teraz na dostarczeniu organizmowi lipidów – zarówno podczas codziennej pielęgnacji, jak i w diecie – polecam codzienne spożywanie oleju lnianego i z rokitnika. Pomogą przywrócić skórze

naturalną barierę ochronną, uszczelnia ją i zatrzymują w niej wodę, ponadto zminimalizują skutki zaburzeń hormonalnych w przyszłości. Wszystkie produkty, które nakłada Pani na skórę, powinny być lipidowe. Wieczorną pielęgnację polecam zacząć od oleju do demakijażu, a następnie poprawić oczyszczanie płynem lub pianką – również na bazie oleju. Oczyszczoną skórę spryskujemy tonikiem (najlepiej z hydrolatem z róży, który ma właściwości zmiękczające, kojące i nawilżające) i sięgamy ponownie po olej (np. z granatu), by wykonać nim 5-minutowy masaż twarzy. Na tak przygotowaną skórę nałożyłabym krem lipidowy. Dzięki masażowi do skóry przedostanie się jeszcze więcej jego składników. Po ok. 30 minutach, kiedy wszystko się wchłonie, nałożyłabym dodatkowo na wierzch olej od masażu, aby uszczelnić skórę. Na początku wyda się Pani wszystkiego dużo, ale już po ok. 2 tygodniach poczuje Pani, że skóra jest w końcu nasycona, grubsza, wzmocniona i będzie można zmniejszyć ilość olejów. Tak przygotowana cera będzie bardziej odporna na promieniowanie słoneczne i uchroni Panią przed przebarwieniami. Natomiast opuchlizna pod oczami jest związana najczęściej z pracą nerek – warto to sprawdzić badaniami. Od strony kosmetycznej można spróbować zmniejszać obrzęk regularnie wykonywanym drenażem limfatycznym.

Lidia, 31 lat

Rano i wieczorem oczyszczam skórę twarzy żelem myjącym z liści manuka. Następnie tonizuję ją kosmetykiem do skóry wrażliwej i naczynkowej – kupiłam go z polecenia przyjaciółki i nigdy nie przyglądałam się jego składowi. Na tak przygotowaną skórę nakładam uniwersalny krem na bazie oleju kokosowego. Nigdy nie byłam na żadnym zabiegu kosmetycznym, nie miałam też problemów ze skórą w okresie dojrzewania – raczej były to sporadyczne przypadki. Natomiast ok. 10 lat temu, kiedy zaczęłam pracować w biurze, przy komputerze, oraz zrezygnowałam z regularnych treningów, pojawił się problem z przesuszeniem skóry.

Pani skóra jest według mnie skórą normalną, ale w kierunku suchej. Taka jest zasada, że jeśli w młodym wieku cera jest normalna, to z wiekiem będzie się przesuszała, dlatego Pani celem powinno być utrzymanie jej jak najdłużej w obecnej kondycji. Najważniejsza będzie więc podstawa pielęgnacji: codzienne dokładne oczyszczanie, nawilżanie poprzez uszczelnianie naskórka i dostarczanie skórze naturalnych lipidów. Dzięki temu będzie dobrze nawilżona, poprawi się jej kolor, zmniejszy wrażliwość, a co za tym idzie, będzie starzeć się wolniej. Nie można pomijać pielęgnacji okolic oczu, w tym powiek. Te miejsca nie mają gruczołów łojowych, dlatego zaczynają się szybko przesuszać i marszczyć. Do ich pielęgnacji można śmiało używać naturalnych olejów. Po otrzymaniu zadowalającego efektu nawilżenia zaproponowałabym pielęgnację antyoksydacyjną, czyli np. wzbogaconą o witaminę C (w postaci serum lub kremu).

1. KUPUJ PRODUKTY

schauma Fa Denivit Vademecum



Pobierz aplikację

mintcloud



za pomocą aplikacji,
zrób zdjęcie
paragonu,

na którym widnieje produkt
biorący udział w promocji



ODBIERAJ
NAGRODY

lub wspieraj projekt
"Zaadoptuj Rzekę"

Dowiedz się, jak oszczędzać wodę i zdobywaj nagrody!

Więcej szczegółów w aplikacji mintcloud
i na stronie www.smarterinitiative.com

Czas trwania: 01.03.2018 - 31.05.2018

Regulamin konkursu znajduje się na stronie www.4matic.pl oraz w siedzibie Organizatora.



Jaki jest typ Twojej skóry?



Potrzeby skóry zależą m.in. od wieku i gospodarki hormonalnej. Musimy nauczyć się je rozpoznawać, by świadomie ją pielęgnować. Są jednak punkty takie same dla wszystkich, niezależnie od typu skóry – oczyszczanie, nawilżanie i uszczelnianie jej – od wewnątrz i od zewnątrz. Jak to robić prawidłowo, opowiedziała nasza ekspert – Anna Grela.

Czy nie wystarczy umyć skóry jakimkolwiek mydłem lub żelem, aby była czysta?

Oczyszczanie wieczorne powinno myć skórę, ale nie naruszając jej płaszcza wodno-lipidowego. Kiedy skóra będzie szczelna, mikroelementy wystarczy podawać jej w diecie. Z kolei nieszczelny płaszcz przepuści wszystko, co w skórze dobre na zewnątrz i dostarczanie mikroelementów będzie bezcelowe. Dlatego polecam oczyszczanie trzyetapowe. Najpierw demakijaż olejem kokosowym (nierafinowanym, tłoczonym na zimno), w myśl zasady, że tłuste zmywa tłuste (latem może być to lżejszy olej migdałowy czy z pestek malin). Zmywamy go wilgotną bawełnianą ściereczką, pozostawi na skórze delikatny film, który zminimalizuje tarcie naskórka podczas dalszej pielęgnacji. Następnie przeprowadzamy peeling mechaniczny, aby pobudzić krążenie i oczyścić skórę bardziej dogłębnie. Na koniec myjemy ją delikatnym produktem zawierającym wodę – do skóry normalnej. Tak przygotowaną twarz spryskujemy i następnie, w zależności od rodzaju skóry, odpowiednio ją nawilżamy.

Jeśli wieczorem dobrze oczyścimy i nawilżymy twarz, rano nie musimy przeprowadzać ponownie całego rytuału pielęgnacyjnego. Wystarczy spryskać ją tonikiem i nałożyć krem uszczelniający.

W jaki sposób powinniśmy nawilżać skórę?

Proces nawilżania rozumiem nie tyle jako nawilżanie na bazie wody, a jako uszczelnianie naskórka, aby woda nie uciekała z organizmu. Skórę bardzo młodą uszczelnimy lekkim kremem bez tłuszczu – albo niczym – dobrze jest ją oczyścić i dać czasem szansę na samodzielną regenerację. Starsza skóra będzie potrzebowała kremu na bazie lekkich olejów, np. z migdałów, a cera dojrzała, cięższych – kokosowego, czy z rokitnika.

Jak wspierać regenerację skóry od wewnątrz?

Rano, po szklance wody z cytryną, polecam pyszny pożywny koktajl – wspierający pracę naszego organizmu, a zarazem zbawienny dla urody. Wystarczy zmiksować olej lniany (zawiera naturalne estrogeny, jest też bogaty w kwasy omega), olej z rokitnika (likwiduje suchość skóry na zewnątrz, suchość błon śluzowych w organizmie, a nawet suchość oka), awokado, siemię lniane, natkę pietruszki, seler naciowy, sok z cytryny i połączyć to z np. wodą. Spożywając koktajl na pierwsze śniadanie, już po kilku tygodniach ciało stanie się jędrniejsze, poprawi się jego koloryt, spłycą drobne zmarszczki. Zwiększy się też odporność skóry, a co za tym idzie – odporność organizmu.

Wykonaj test odpowiedz na 3 pytania

PYTANIE 1

Jaka jest Twoja skóra po całym dniu?

- ☐ BŁYSZCZĄCA I LEPKA
- ☐ SUCHA I NAPIĘTA
- ☐ NADWRAŻLIWA I ZACZERWIENIONA
- ☐ TAKA SAMA JAK RANO

PYTANIE 2

Jak zachowuje się Twoja skóra po wieczornym oczyszczaniu?

- ☐ JEST CZYSTA I ŚWIEŻA
- ☐ JEST NAPIĘTA I ŚCIĄGNIĘTA
- ☐ CZĘSTO MNIE PIECZE
- ☐ JEST LEKKO ZACZERWIENIONA

PYTANIE 3

Z jakim kremem Twoja skóra czuje się najlepiej?

- ☐ LEKKIM LUB BEZ KREMU
- ☐ TŁUSTYM I CIĘŻKIM
- ☐ MAM TRUDNOŚCI Z DOBRANIEM KREMU
- ☐ ZALEŻY OD PORY ROKU

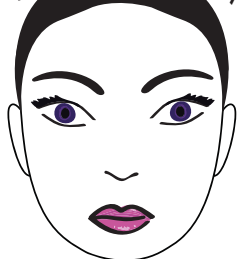
ODPOWIEDZI

Jeśli wybrałaś najwięcej odpowiedzi:

- ☐ MASZ SKÓRĘ TŁUSTĄ LUB MIESZANĄ
- ☐ MASZ SKÓRĘ TŁUSTĄ
- ☐ MASZ SKÓRĘ WRAŻLIWĄ
- ☐ MASZ SKÓRĘ NORMALNĄ

Poznaj swój typ skóry i dopasuj codzienną pielęgnację do jej potrzeb. To podstawa zachowania zdrowego i pięknego wyglądu na lata!

SKÓRA NORMALNA



Skóra normalna ma ładny jednolity kolor, jej struktura jest gładka, bez widocznych porów, nie ma skłonności do wyprysków ani podrażnień. Ponieważ ma mocną naturalną barierę ochronną, jest odporna na szkodliwe i drażniące czynniki zewnętrzne. Dzięki równowadze wodno-lipidowej dobrze pielęgnowana długo będzie dobrze wyglądać bez drobnych zmarszczek i przebarwień.

Pielęgnacja powinna być zachowawcza, oparta na dokładnym, ale nie agresywnym wieczornym oczyszczaniu, poprzedzonym demakijażem. Głównym zadaniem kremów powinno być uszczelnienie naskórka, aby utrzymać prawidłowe nawilżenie. Z wiekiem w składach kosmetyków powinny pojawić się antyoksydanty. Nie zapominaj o piciu wody, nierafinowanych roślinnych tłuszczach w diecie, oraz odpowiedniej ilości snu i regularnych masażach twarzy.

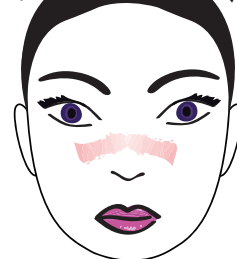
SKÓRA MIESZANA/TŁUSTA



Skóra mieszana i tłusta jest pokryta tłustym filmem, który nasila się w ciągu dnia. Mogą pojawiać się wypryski, zaskórniki, często są widoczne i rozszerzone pory. Stosowanie zbyt agresywnych środków oczyszczających i pielęgnacyjnych często powoduje odwodnienie naskórka, przez co skóra staje się nadwrażliwa i łuszcząca. Ten rodzaj skóry dobrze pielęgnowany, odwdzięcza się dobrą kondycją i mało widocznymi zmianami powodowanymi wiekiem.

Pielęgnacja codzienna powinna być oparta na dokładnym wieczornym oczyszczaniu, regularnym złuszczeniu naskórka peelingiem mechanicznym lub maseczkami z kwasami i enzymami owocowymi. Wskazane jest też kilka razy w tygodniu nałożyć maskę, np. z zielonej gliny, która oczyści pory, zbalansuje pracę gruczołów łojowych. Kosmetyki powinny być delikatne, aby nie dopuścić do odwodnienia naskórka.

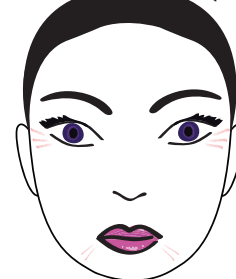
SKÓRA WRAŻLIWA



Skóra wrażliwa wymaga specjalnej troski. Reaguje podrażnieniem na zmianę temperatur, pod wpływem emocji, podczas zwykłych czynności pielęgnacyjnych. Wrażliwość może być nabyta na skutek niewłaściwej pielęgnacji, wtedy rumień najczęściej pojawia się na całej twarzy, jak również może być objawem zaburzeń w układzie pokarmowym, co objawia się podrażnieniami w części środkowej.

Pielęgnacja powinna być oparta na delikatnym, ale dokładnym wieczornym oczyszczaniu. W etapie oczyszczania powinna znaleźć się maseczka na bazie różowej lub białej gliny, aby złagodzić skórę po całym dniu. Nie powinno zabraknąć też codziennego automasażu twarzy, aby gimnastykować naczynia. Skóra powinna być dobrze chroniona przed nadmierną utratą wody z naskórka. Warto zwrócić uwagę na kondycję żołądka.

SKÓRA SUCHA



Skóra sucha to skóra z niedoborem lipidów, nie należy jej mylić ze skórą, która jest odwodniona na skutek niewłaściwej pielęgnacji. Jest cienka, delikatna, szorstka z uczuciem napięcia. Ma problem z zatrzymaniem wody w naskórku, na skutek słabej bariery wodno-lipidowej. Bez właściwej pielęgnacji skóra sucha jest narażona na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych, z czasem może mieć problemy w obrębie naturalnych procesów fizjologicznych, co prowadzi do ścięnięcia naskórka.

Pielęgnacja oparta na naturalnych, nierafinowanych tłuszczach, które powinny znaleźć się zarówno w codziennej pielęgnacji, jak i w diecie. Nałożone na skórę naturalne oleje imitują jej naturalne sebum, dzięki temu uszczelniają naskórek. Szczelny naskórek znacznie zmniejsza utratę wody przez skórę, co wpłynie na jej regenerację i dobrą kondycję. Wskazany jest też codzienny automasaż twarzy, który pobudzi krążenie i poprawi wchłanianie.

Głaskanie mchu

Przebywanie na łonie natury i chłonięcie jej wszystkimi zmysłami wpływa na obniżenie poziomu stresu i wzmacnia odporność organizmu. Nie na darmo Jonasz Kofta przypominał w wierszu: Pamiętajcie o ogrodach, przecież stamtąd przyszlście...

Podobno ludzie wrażliwi na sygnały przyrody żyją dłużej. Choć w dzisiejszym, zabieganym świecie coraz trudniej znaleźć czas na zatrzymanie się i oderwanie od obowiązków, to jednak warto spróbować choć raz w tygodniu poświęcić kilka chwil na kontemplację natury. Naukowcy są zgodni co do jednego – nasze organizmy przystosowane są do spędzania czasu w otoczeniu przyrody. I choć my sami często nie odczuwamy np. podczas spaceru po lesie żadnej szczególnej przemiany, a wręcz nierzadko opanowuje nas złość i niecierpliwość, to w naszym ciele zachodzą ciekawe procesy. Badania wykazały, że stres obniża liczbę komórek układu odpornościowego, tymczasem przebywanie w lesie powoduje ich wzrost o 40 procent. Tak duży wzrost utrzymuje się przez ponad tydzień, a kolejne trzy tygodnie jest zdecydowanie wyższy od normalnego. Zbadano też reakcje zachodzące w mózgu po przebytych stresie – tu też wnioski były jednoznaczne: w otoczeniu przyrody regenerował się on w ciągu 5 minut. W mieście potrzebował 10 minut, a i tak regeneracja była tylko częściowa. Na bazie tych badań naukowych powstała w Japonii tzw. Leśna Terapia, czyli Shinrin. Już ¼ Japończyków bierze w niej udział, wyjeżdżając raz w tygodniu do wyznaczonych miejsc, w których chłonie się przyrodę

wszystkimi zmysłami. Głaskanie mchu, obejmowanie drzew, obserwacja motyli czy słuchanie śpiewu ptaków stało się lekarstwem na cywilizacyjne bóle. Spędzanie czasu w lesie pozwala też na lepszą integrację z własną rodziną, możemy zacząć od zwykłych spacerów a skończyć na wspólnym poznawaniu otaczającego nas świata przyrody. Oddzieleni od bodźców świata zewnętrznego szybko zauważymy, że tak naprawdę żyjemy w ciągłym hałasie. Cisza to kolejny leczący dar natury. Zastanówmy się, czy jest możliwe, choćby na parę minut, odizolowanie się od otaczających nas dźwięków. Jak pisze Florence Williams w książce „Natura leczy. Czyli jak przyroda sprawia, że jesteśmy szczęśliwi, zdrowsi i bardziej kreatywni” pejzaż dźwiękowy jest kojącym duszę lekarstwem. Lubimy słuchać odgłosów wiatru, wody i śpiewu ptaków, wprawiają nas one w dobry nastrój. Ptasie świergoty są na tyle przyjazne dla człowieka, że jeśli słyszymy je w mieście, postrzegamy to otoczenie jako łagodniejsze architektonicznie i bardziej przyjazne niż inne.

Coraz więcej amatorów znajduje też drzewoterapia polegająca na przytulaniu się do drzewa. Wybrane drzewo obejmuje się rękoma i przytula do kory czołem lub bosymi stopami. Każde drzewo ma inne właściwości, dlatego warto zaznajomić się z tematem i sprawdzić, jakie będzie odpowiednie dla nas.

Powrót do natury może być wspaniałym doświadczeniem, a jeśli przy tym będziemy lepiej radzić sobie ze stresem dnia codziennego i poprawimy swoją kondycję, to szybko zauważymy jej dobroczynny i kojący wpływ.

Buk emituje energię nawet do 15 metrów

Drzewo to ma pozytywny wpływ na ludzką psychikę. Wystarczy **10 minut** w jego pobliżu, żeby odczuć znaczącą poprawę nastroju, odzyskać pogodę ducha i radość. Drzewoterapia bukiem niweluje stres, wyostreza koncentrację, uspokaja i pozwala odnaleźć pewność siebie. Buk inspirowa i zwiększa kreatywność.

WZMACNIAJĄCY

Żel pod prysznic, zawierający łagodne, ale skuteczne środki myjące. Zmiękcza naskórek, zwiększa nawilżenie i poprawia sprężystość skóry.

UJĘDRNIAJĄCY ŻEL POD PRYSZNIC, VIANEK



MULTIZADANIOWY

Olejek doskonale zastępuje kremy do twarzy, działa odżywczo i odmładzająco. Może być również stosowany jako naturalny kosmetyk do demakijażu i oczyszczania skóry. Idealny do cery suchej, wymagającej odżywienia.

OLEJEK DO TWARZY RÓŻA JAPONSKA I SZAFRAN, ORIENTANA



ZMIĘKCZAJĄCY

Intensywnie odżywczy olejek przeznaczony do pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Widocznie nawilża i poprawia jej kondycję. Po aplikacji skóra pozostaje napięta, elastyczna i gładka.

ODŻYWCZO-REGENERUJĄCY OLEJEK DO CIAŁA, VIANEK



ODŻYWCZY

Formuła lekkiego kremu matującego o działaniu normalizującym została opracowana z myślą o codziennej pielęgnacji cery przetłuszczającej się i problematycznej. Chroni skórę przed utratą wilgoci, intensywnie ją pielęgnuje bez obciążania.

KREM DO TWARZY NORMALIZUJĄCY, VIANEK



NATURALNE

Masło stworzone z myślą o wszystkich rodzajach skóry, szczególnie suchej i narażonej na niekorzystne działanie czynników zewnętrznych. Zapewnia intensywne nawilżenie, ochronę i regenerację. Zawiera aż 98,5% naturalnych składników.

MASŁO DO CIAŁA SZALWIA I MIŁORZĄB JAPONSKI, BE ORGANIC

Usuwa wszelkie ślady makijażu
i zanieczyszczenia, pozostawia-
jąc skórę świeżą i stonowaną.
Płyn zawiera 98% składników
naturalnego pochodzenia.

Delikatny preparat łączy w sobie funkcje płynu micelnarnego, skutecznie usuwającego makijaż oraz toniku o działaniu nawilżającym i kojącym. Łagodzi podrażnienia i przywraca komfort skórze po demakijażu.

Wyjątkowe właściwości masła kakaowego zapewniają skórze optymalny poziom nawilżenia, regenerację i aktywną ochronę przed działaniem wolnych rodników. Cera zyskuje promienny i młody wygląd.

Hypoalergiczny krem do codziennej pielęgnacji cery naczynkowej, zaczerwienionej i wrażliwej. Zawiera ekstrakt z owoców borówki brusznicy, który wpływa korzystnie na rozszerzone naczynka, zwiększając ich odporność na uszkodzenia.

Lekki krem o nietłustej konsystencji, nawilża i uelastycznia skórę i delikatną skórę wokół oczu. Połączenie właściwości ekstraktu z lnu oraz oleju z kielków pszenicy gwarantuje wygładzenie i poprawę kolorytu.

Drobno utarty chrzan można stosować w postaci okładów na bolące i opuchnięte stawy. Działanie okładów można wzmocnić, okrywając je świeżymi liśćmi chrzanu.

Mnóstwo produktów używanych na co dzień ma właściwości prozdrowotne. Terapie ziołowe działają wolniej od tradycyjnych leków, są za to skuteczne i nieszkodliwe. Ta niezwykła książka zawiera też wypróbowane receptury na własnoręcznie przygotowane kosmetyki. (Wydawnictwo Dragon)



PIELĘGNACYJNY

Ekstrakt z liści pokrzywy zwyczajnej reguluje pracę skóry głowy, wzmacnia cebulki i hamuje wypadanie włosów. Olejek eukaliptusowy odświeża i tonizuje, a panthenol i kwas mlekowy nawilżają, zapewniając włosom miękkość, gładkość i elastyczność.

NORMALIZUJĄCY SZAMPON DO WŁOSÓW, VIANEK



NATURALNA

Odżywka do włosów na bazie roślin indyjskich stworzona według formuły ajurwedyjskiej. Nawilża i odżywia włosy, zapobiega ich wypadaniu, zmiękcza, wygładza i zapewnia połysk.

AJURWEDYJSKA ODŻYWKA DO WŁOSÓW, IMBIR I TRAWA CYTRYNOWA, ORIENTANA

Nowoczesne kosmetyki zawierają często ekstrakty roślinne o skoncentrowanych dawkach substancji czynnych.



KOMPLEKSOWY

Szampion dla całej rodziny – przeznaczony do wszystkich rodzajów włosów. Ekstrakty z liści pokrzywy i siemienia lnianego wzmacniają i wzbogacają strukturę włosów.

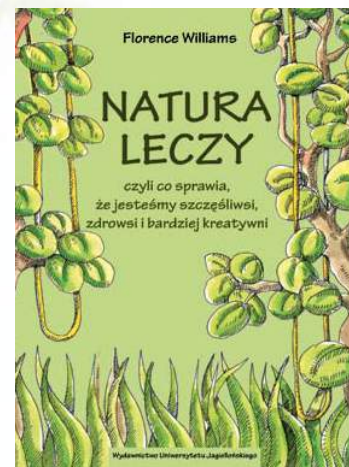
NAWILŻAJĄCY SZAMPON ALOESOWY, EQUILIBRA



WZMACNIAJĄCY

Delikatny szampion na bazie naturalnych składników, zapobiega płątaniu się włosów, dokładnie je oczyszcza i dba o skórę głowy. Migdałecznik wykazuje działanie wzmacniające i odżywcze, a jaśmin nadaje włosom piękny połysk. Idealny do codziennej pielęgnacji włosów cienkich i delikatnych.

AJURWEDYJSKI SZAMPON DO WŁOSÓW, JAŚMIN I MIGDAŁECZNIK, ORIENTANA



„Natura leczy”

Florence Williams, dziennikarka i redaktorka magazynu „Outside” ruszyła w świat na poszukiwanie odpowiedzi na pytania o to, jak poprawić nasze samopoczucie, co wpływa na redukcję stresu i jak odzyskać równowagę ducha i ciała. Lecnicze właściwości natury doczekały się specjalistycznych badań w wielu miejscach na ziemi, a autorka odwiedziła naukowców, którzy zajęli się tym niezwykłym tematem. Odżyła, zapomniana trochę i zakurzona, teoria, że człowiek jest najzdrowszy i najszczęśliwszy w otoczeniu przyrody. W dzisiejszych czasach, kiedy coraz częściej naturalnym otoczeniem ludzi są galerie handlowe, miejsca pracy czy cztery ściany domów, powrót do natury może okazać się hasłem trudnym do realizacji. Florence Williams w książce „Natura leczy. Czyli jak przyroda sprawia, że jesteśmy szczęśliwi, zdrowi i bardziej kreatywni” opisała m.in. swój udział w naukowych eksperymentach, w których zbadano jej reakcje na bodźce świata biologicznego. Dziennikarka mieszkająca w stolicy USA na własnej skórze przekonała się, że spacer po lesie, chwile ciszy i kontakt z naturą może wpłynąć na poczucie szczęścia człowieka, a także na realną poprawę jego zdrowia.

(Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego)



Świeżość i blask

Sekret zdrowej skóry kryje się w jej dobrym oczyszczeniu. Bez tego podstawowego, codziennego zabiegu pielęgnacyjnego nie może się obejść żadna kobieta. Jest jak tlen dla naszych płuc.

W ciągu dnia na naszej skórze osadzają się niewidoczne gołym okiem – kurz, spaliny, pot, nadmiar sebum. To wszystko razem zatyka pory, a obciążona skóra przestaje swobodnie oddychać, powstają nieprzyjemne zaskórniki czy krostki. Zanieczyszczenia trzeba usuwać z jak największą skutecznością, aby nie podrażniały cery i nie zamknęły drogi dla składników odżywczych zawartych w kremach czy maskach. Codzienne staranne mycie twarzy nie zawsze wystarczy, czasem trzeba sięgnąć po preparat do głębokiego oczyszczania, aby pozbyć się wyprysków. Świetne są specyfiki zawierające aktywny węgiel, którego chłonność jest wręcz

DOBRODZYNNE

Carbon & Clay to gama wyjątkowych maseczek pielęgnacyjnych i preparatów do oczyszczania, które przywrócą cerze nieskazitelny wygląd. Formuły kosmetyków zostały wyposażone w przyjazne dla urody naturalne składniki aktywne, jak: węgiel japoński i glinki, czerwoną i kaolin, które oczyszczają skórę z toksyn i przywracają jej blask. A także w kwas azelainowy i migdałowy, delikatnie złuszczone naskórek oraz tlenek cynku regulujący wydzielanie sebum. Maski można dobrać do pielęgnacji cery normalnej, suchej i mieszanej.

MASKA Z PEELINGIEM, MASKA OCZYSZCZAJĄCA, MASKA NAWILŻAJĄCA SKÓRA WRAŻLIWA I SKŁONNA DO ALERGI, AA



oszałamiająca. To prawdziwy pożeracz niedobrych substancji. Raz na tydzień warto zrobić peeling i usunąć martwe komórki naskórka.

Jeśli używamy żelu do mycia twarzy, najpierw należy ją zwilżyć wodą, a następnie rozsmarować odrobinę kosmetyku na rękę i wmasować delikatnie na buzię, aż powstanie piana. Po umyciu dokładnie spłukujemy twarz wodą i przecieramy skórę tonikiem. Na zakończenie wklepujemy odpowiednio dobrany krem. Rankiem sięgnijmy po ten lżejszy, szybko się wchłaniający i zawierający filtr UV, wieczorem możemy pozwolić sobie na bogatszy zestaw, uzupełniony maską wypełnioną odżywczymi składnikami o wyspecjalizowanych zadaniach.

Rewelacyjnym sposobem oczyszczania skóry jest używanie masечek ze wspomnianym już aktywnym węglem. Masечki kosmetyczne, podobnie jak serum, zawierają w sobie moc skoncentrowanych składników aktywnych. Ich dobroczynne działanie widoczne jest już po pierwszym zastosowaniu preparatu. Węgiel ma niezwykle właściwości oczyszczające. Odblokowuje i zwęża pory, matuje skórę tłustą, działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, delikatnie złuszcza i łagodzi podrażnienia. To „czarne złoto” polecane jest przede wszystkim osobom z cerą mieszaną, tłustą i problematyczną, ale może być używane przez właścicieli każdego rodzaju skóry, bo nie powoduje reakcji alergicznych. Dodajmy do tego, że węgiel ma właściwości... wybielające. Rozświetla cerę i sprawia, że wygląda ona na wypoczętą i świeżą.

CZYSTA SKÓRA WYGLĄDA ŚWIEŻO, PROMIENNIE I MŁODO. TWARZ NALEŻY DOKŁADNIE UMYĆ NIE TYLKO PRZED SNEM, TAKŻE RANO POTRZEBA JEJ OROBINY PIELĘGNACJI.

ŚCIAĞAJĄCA

Kosmetyk skutecznie redukuje wszystkie niedoskonałości skóry twarzy, przywracając jej naturalną równowagę, świeżość i blask. Pastę można stosować również jako masечkę oraz peeling do pielęgnacji każdego rodzaju cery – suchej, tłustej i mieszanej.

PASTA DO GŁĘBOKIEGO OCZYSZCZANIA TWARZY LIŚCIE MANUKA, ZIAJA



ANTYBAKTERYJNY

Oczyszczający żel myjący z serii Manuka jest przeznaczony do każdego rodzaju skóry. Preparat nadaje jej naturalny balans i świeżość. Skutecznie łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia, efektywnie redukuje produkcję sebum, poprawia nawilżenie i zmiękcza naskórek.

ŻEL MYJĄCY NORMALIZUJĄCY LIŚCIE MANUKA, ZIAJA



OCZYSZCZAJĄCY

Zawarty w żelu węgiel japoński doskonale oczyszcza skórę, działając niczym magnes – przyciąga zanieczyszczenia znajdujące się na jej powierzchni oraz odblokowuje pory, redukując ich widoczność. Pozostałe składniki pobudzają krążenie, tonizują i przywracają skórze równowagę.

ŻEL Z PEELINGIEM DO MYCIA TWARZY SKÓRA WRAŻLIWA I SKŁONNA DO ALERGII, AA

ODŚWIEŻAJĄCE
Masечka i paski z aktywnym węglem absorbują sebum i inne zanieczyszczenia, dzięki czemu dają się łatwo zmyć. Pozostawiają uczucie czystej i świeżej cery.
DETOKSYKUJĄCA MASECZKA BĄBELKOWA I OCZYSZCZAJĄCE PASKI NA NOS Z AKTYWNYM WĘGLEM, BEAUTY FORMULAS



Węgiel aktywny jest w stanie pochłoniąć 1000 razy więcej toksyn niż wynosi jego ciężar.



LEKKI

Nietłusty krem z filtrami przeciwsłonecznymi SPF10. Szybko się wchłania. Efektywnie redukuje niedoskonałości skóry i zapobiega ich tworzeniu.

Intensywnie nawilża oraz łagodzi podrażnienia. Pozostawia skórę zadbaną, gładką o jednolitym kolorzycie.
KREM NAWILŻAJĄCY BALANS KORYGUJĄCO-ŚCIAĞAJĄCY LIŚCIE MANUKA, ZIAJA

natura
Inspiruje

„Skóra. Azjatycka pielęgnacja po polsku”

Barbara Kwiatkowska opowiada o tym, jak rozpoznać potrzeby swojej skóry i jak na nie reagować, jak przełożyć azjatyckie rytuały piękna na nasze polskie warunki oraz jak zatrzymać młody wygląd na długo – bez skalpela i botoksu. (Wydawnictwo Pascal)



evrēe®

Maksymalna regeneracja

Gładkie i piękne ciało od evrēe.

12

SKŁADNIKÓW
AKTYWNYCH

evrēe®
BODY BALM

MAX REPAIR

evrēe®
MAX REPAIR
regenerujący krem do rąk
do bardzo suchej i podrażnionej skóry
olejek arganowy
olejek avocado
d-pantenol
emolienty roślinne

evrēe®
MAX REPAIR
regenerujący krem do stóp
do skóry bardzo suchej i szorstkiej
olejek lawendowy
d-pantenol
alantoina
urea
parabenów
barwników
olejów mineralnych

Poлюб tonik

Nie zawsze znajduje się na naszej półce z kosmetykami. Tymczasem jest to prawdziwy przyjaciel naszej skóry.

Tonizowanie twarzy do podstawa codziennej pielęgnacji. Jeśli jeszcze nie stosujemy toników, warto sięgnąć po ten kosmetyk, a efekty odczujemy już po pierwszej aplikacji. Tonik usuwa z powierzchni skóry resztki makijażu czy pozostałości sebum. Przywraca natychmiast odpowiednie pH. Toniki powstają na bazie wody, mogą być bezalkoholowe lub alkoholowe. Te ostatnie dzielimy na trzy kategorie w zależności od procentowej zawartości alkoholu w ich składzie. Cera sucha potrzebuje tego składnika jak najmniej. Nie więcej niż 20 procent alkoholu w kosmetyku przeznaczone jest dla większości rodzajów cery. Z kolei osoby ze skórą tłustą powinny wybierać nawet do 60% alkoholu w toniku.

Równie skutecznie działają toniki bezalkoholowe. Łagodzą podrażnienia, nawilżają i zapobiegają działaniu bakterii, dzięki czemu chronią przed powstawaniem krostek i grudek.

W zasadzie toniki możemy dobrać do każdego rodzaju skóry. Dla cery suchej odpowiednie będą preparaty odżywcze i nawilżające, zawierające glicerynę, alantoinę, mocznik, pantenol, kwas hialuronowy, olejek arganowy, lawendę, mleko, witaminę C. Cera wrażliwa lubi być ukojona, a to zapewnią: wyciągi z aloesu i alg morskich, woda różana, rumianek, kozie mleko, alantoina czy pantenol. O skórę tłustą zadba tonik oczyszczający lub matujący z kwasem salicylowym, ogórkiem lub babką lancetowatą. Problemy cery trądzikowej rozwiążą kosmetyki złuszczące

ŁAGODZĄCY

Skóra wrażliwa i podrażniona potrzebuje delikatnej, oczyszczającej pielęgnacji, która ją odświeży, nawilży oraz przywróci uczucie komfortu. Bławatek i lukrecja potrafią to zrobić niezauważenie. Dlatego kosmetyk można stosować nawet do demakijażu oczu i ust.

**PŁYN MICELARNY-TONIK 2 W 1 GREEN
OCZYSZCZANIE, TOLPA**

REDUKUJĄCY

Tonizująco-upełniający kosmetyk skutecznie przywraca skórze naturalną równowagę, świeżość i koloryt. Zamyka rozszerzone pory skóry, dostarcza organiczne kwasy o działaniu mikrozłuszczącym, dodatkowo wspomaga łagodzenie zmian trądzikowych.

TONIK ZWĘŻAJĄCY PORY LIŚCIE MANUKA, ZIAJA

SKUTECZNY

Usuwa makijaż i wszelkie zanieczyszczenia z powierzchni skóry. Chroni ją przed działaniem wolnych rodników, wzmacnia warstwę lipidową, zapobiega utracie wody i zapewnia promienny wygląd.

**PŁYN MICELARNY DO DEMAKIJAŻU Z WĘGLEM
JAPŃSKIM SKÓRA WRAŻLIWA I SKŁONNA
DO ALERGII, AA**



Zrób to sam – tonik ogórkowy z cytryną

Ogórek rozjaśnia skórę, a cytryna neutralizuje przebarwienia, leczy i dostarcza cennej witaminy C, stymulującej komórki do regeneracji. Taki tonik zapobiega również szybkiemu powstawaniu zmarszczek.

Składniki

1 mały zielony ogórek, ½ cytryny
½ szklanki wody mineralnej

Ogórek (ze skórką) zetrzeć na tarce o małych oczkach. Papkę przecisnąć przez jałową gazę. Wycisnąć sok z cytryny i wlać do soku ogórkowego. Zamieszać. Jeżeli tonik jest za gęsty dolać wodę mineralną. Gotowy kosmetyk przelać do buteleczki z ciemnego szkła.

**DLA OSOBY DOROSŁEJ NAJZDROWSZE PH POWINNO MIEĆ
LEKKO KWAŚNY ODCZYN GWARANTUJĄCY PROMIENNĄ
CERĘ BEZ INFЕКCJI, SUCHOŚCI CZY PODRAŻNIEŃ.**

i antybakteryjne. W ich składzie powinny znaleźć się kwas glikolowy, siarka, szalwia, melisa, nagietek, cynk, zielona glina, kwas mlekowy. Dla cery dojrzałej polecane są toniki złuszczące i nawilżające oraz wygładzające, np.: z kwasami AHA i kwasami owocowymi.

Od kilku dobrych sezonów jednym z podstawowych narzędzi do oczyszczania twarzy jest płyn micelarny, który łączy w sobie właściwości mleczka, toniku czy nawet dwufazowego płynu do demakijażu oczu. Szybko i skutecznie usuwa zanieczyszczenia, makijaż i brud, a jednocześnie nawilża i odżywia. W jego składzie znajdują się micelle, cząsteczki działające jak magnes dla nieporządkowanych zanieczyszczeń, nie naruszając przy tym bariery ochronnej skóry. Płyn micelarny również zawiera substancje aktywne wspomagające jego działanie. Mogą to być takie składniki jak: kwas hialuronowy, który silnie nawilża i pozostawia skórę miękką, d-panthenol, czyli pro-witamina B5 łagodząca i kojąca głębsze warstwy komórek naskórka i wpływa na prawidłowy proces ich regeneracji, czy wreszcie ekstrakty z roślin dodające witalności i blasku.

Zarówno płyn micelarny, jak i tonik odświeżają cerę i neutralizują pH skóry, zamykają pory, dostarczają minerały, witaminy oraz inne składniki pielęgnacyjne. Jedyna różnica jest taka, że tonik jest roztworem wodnym lub wodno-alkoholowym, dlatego stosujemy go na sam koniec oczyszczania.



W 100% PRZEBADANE
ALERGOLOGICZNIE

OCZYSZCZANIE AA TRI-MICELLAR TECHNOLOGY

1. OCZYSZCZA
2. PIEŁĘGNUJE
3. CHRONI

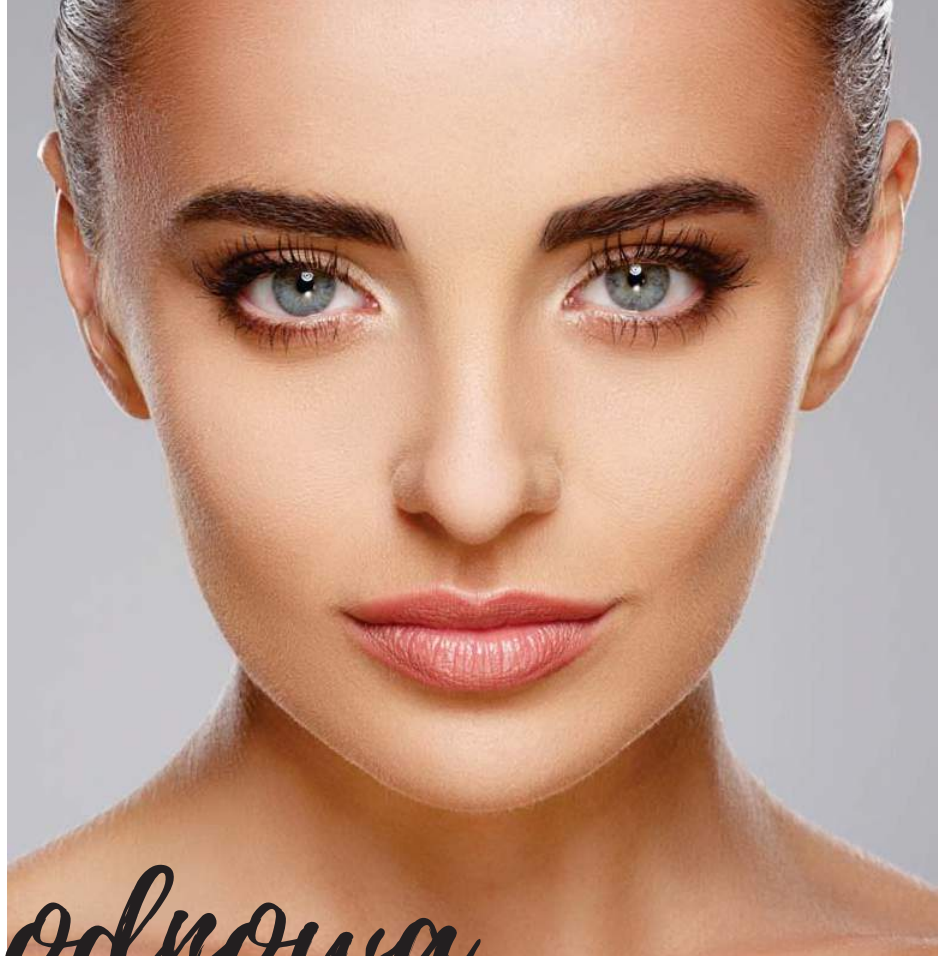
www.kosmetykiAA.pl



ODMŁADZAJĄCE

Wspomaga procesy odbudowy i regeneracji, dzięki czemu cera zyskuje na wygładzie oraz ogólnej kondycji. Przeciwdziała starzeniu się, ujędźnia i uelastycznia skórę twarzy, wyrównuje koloryt.

**INTENSYWNE SERUM
REWITALIZUJĄCE,
BIOLIQ PRO**



Żaden kosmetyk nie zatroszczy się o naszą skórę tak jak robią to kremy. Nie tylko odżywiają, nawilżają i chronią, ale także pomagają się jej zregenerować.

Kremowa odnowa

MULTINAWILŻAJĄCE

Składniki kremów z linii HYDRO Sorbet docierają do najgłębszych warstw naskórka, zapewniając intensywne nawilżenie nawet bardzo suchej cerze. Lekka, kremowa konsystencja sorbetów szybko się wchłania, pozostawiając na skórze matowe wykończenie.

**KREM NAWILŻAJĄCO-MATUJĄCY, KREM
NAWILŻAJĄCO-ENERGETYZUJĄCY, KREM
NAWILŻAJĄCO-ODŻYWCZY HYDRO
SORBET 24 H SKÓRA WRAŻLIWA
I SKŁONNA DO ALERGII, AA**



MATUJĄCY

Kosmetyk normalizuje wydzielanie sebum, przeciwdziała powstawaniu niedoskonałości przyspiesza eliminację tych istniejących. Odblokowuje pory, nawilża, łagodzi podrażnienia, pozostawiając skórę matową do 8 godzin.

**MATUJĄCY KREM
KORYGUJĄCY DERMO
FACE SEBIO, TOLPA**

RELAKSACYJNY

Ekstrakt z melisy wykazuje wyjątkowe właściwości pielęgnacyjne. Regeneruje, odżywia i nadaje skórze aksamitną miękkość. Naturalnie uspokaja i przywraca jej równowagę.

W rezultacie cera jest przyjemnie nawilżona i wygląda na wypoczętą.

**KREM DO SKÓRY WIOTKIEJ NA DZIEŃ
I NA NOC MELISA, BUŃIA**





DOPASOWANY

Ściągniętej, szorstkiej i łuszczącej się skórze przyda się ekstrakt z miodu, który ją nawilży, odżywi i wygładzi oraz z czarnej porzeczki, by poprawić elastyczność i zapobiec przedwczesnemu starzeniu. Z kolei skóra zaczerwieniona i podrażniona potrzebuje wzmocnienia naczyń krwionośnych. Acerola i arnika to doskonałe remedium na te dolegliwości – poprawią kondycję naczyń krwionośnych, wyrównają kolorystę cery i zabezpieczą ją przed czynnikami zewnętrznymi.

ODŻYWCZY KREM WYGŁADZAJĄCY, REGENERUJĄCY KREM NA NACZYNNIA GREEN, TOŁPA



NATURALNE

Plastry z woskiem do depilacji twarzy zawierające 90% naturalnych składników zapewniają długotrwałą gładkość skóry aż do 28 dni. Są dostosowane do depilacji małych i delikatnych obszarów, takich jak górna warga, policzki i podbródek.

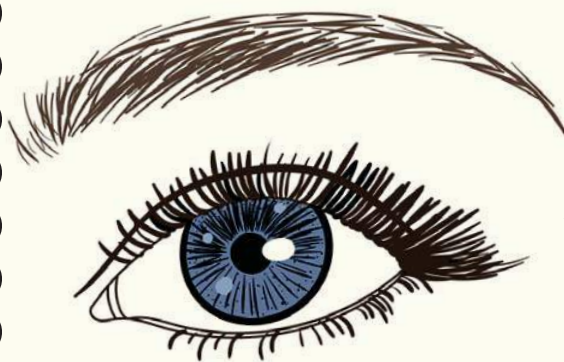
PRECYZYJNE PASTRY Z WOSKIEM NA TWARZ NATURAL INSPIRATIONS, VEET

SKUTECZNY

Zestaw do precyzyjnej depilacji. Plastry usuwają niechciane włosy szybko, delikatnie i skutecznie.

Hypoalergiczna formuła wosku bez żywic, kompozycji zapachowych i pigmentów jest przyjazna dla alergików.

HYPOALERGICZNY WOSK DO DEPIŁACJI MINI 36 PASTRÓW, VELVETIC



Oczy okolone długimi, gęstymi rzęsami i regularny kształt brwi nadają spojrzeniu tajemniczości. Kosmetyki do pielęgnacji tej części twarzy pomogą osiągnąć wymarzony ideał.



INTENSYWNA

W skład zestawu wchodzi praktyczne szablony. Dzięki nim można szybko i precyzyjnie nałożyć preparat na brwi, by uzyskać intensywny, długotrwały efekt. Jedno opakowanie wystarczy nawet na 15 aplikacji.

HENNA W KREMIE DO BRWI, VENITA

NATURALNA

Henna używana była już we wschodnich cywilizacjach. Obecnie przeżywa swój renesans. Jest stosowana nie tylko w celach estetycznych, ale również by zapewnić włosom ochronę i połysk. W sposób łatwy i bezpieczny pozwala podkreślić naturalne piękno oczu i brwi.

PROFESJONALNA HENNA DO BRWI W PROSZKU, ARTISTE



STYMULUJĄCE

Serum zaaplikowane pędzelkiem na linii rzęs działa aktywizująco na cebulki. Ich wzrost jest szybszy, a zagęszczenie widoczne przy regularnym stosowaniu produktu. Serum ze szczoteczką, zastosowane na rzęsy i brwi, dogłębnie je wzmacnia oraz regeneruje. Dodatkowo, ekstrakt ze świetlika działa łagodząco i kojąco na delikatną i wrażliwą skórę powiek.

REGENERACYJNE SERUM DO RZĘS I BRWI, REGENERUM



GĘSTE

Rzęsy z linii Natural zostały wykonane w 100% z ludzkich włosów, dlatego po założeniu idealnie komponują się z naturalnymi rzęsami.

Można regulować ich długość za pomocą nożyczek i używać wielokrotnie.

RZĘSY NA PASKU NATURAL, ARDELE



SUPERTRWAŁY

Żelowy preparat zapewnia 24-godzinny efekt makijażu permanentnego brwi. Jego formuła wypełnia ubytki i nierówności. Pozwala nadać łukowi brwiowemu idealny kształt, a jednocześnie naturalny wygląd. Produkt jest dostępny w trzech odcieniach: chocolate, espresso i dark.



Kąpiel zmysłów

Pachnące olejki, płatki róż i cicha muzyka – naprawdę nie trzeba wiele, abyśmy przenieśli się w relaksujący azyl naszego domowego spa.

Chwile w wannie to nie tylko oczyszczanie i pielęgnacja ciała, to także odpoczynek dla ducha. Japończycy uważają, że kąpiel jest najlepszym lekarstwem na codzienne troski. Nic tak nie ukoi po wypełnionym obowiązkami i zabieganym dniu, jak spokojne pół godziny w wypełnionej pianą wannie. Możemy dodać do wody specjalne olejki czy sole, które w zależności od zawartych składników orzeźwiają, energetyzują, uspokajają, oczyszczają z toksyn, nawilżają, odżywiają czy nawet wyszczuplają ciało. Z kolei musy do mycia ciała rozpieszczają zmysły swą jedwabistą konsystencją i delikatnym, relaksującym zapachem. Pianka otula całe ciało, dostarczając jednocześnie skórze bogaty zestaw składników pielęgnacyjnych.



ROZPIESZCZAJĄCY

Drogocenne olejki zapewniają skuteczne mycie i głębokie odżywienie. Rozpieszczająca zmysły konsystencja musu oczyszcza, nawilża i pielęgnuje skórę, jednocześnie przygotowując ją do golenia.

MUS DO MYCIA CIAŁA Z OLEJKIEM ARGANOWYM, MUS DO MYCIA CIAŁA Z OLEJKIEM RÓŻANYM, DOVE





ENERGETYZUJĄCE

Żele o intensywnych orzeźwiających zapachach to propozycja dla wszystkich, którym rano jest trudno się obudzić. Dzięki nim poranny prysznic zamieni się w zastrzyk energii.

DAMSKIE ŻELE POD PRYSZNIC OXYGEN FRESH, ORCHID FRESH, ALOE FRESH, REXONA

WYGŁADZAJĄCY

Kompleks witamin A, E, F oraz olej z monoi zawarte w kosmetyku gwarantują głębokie odżywienie, regenerację i wygładzenie skóry. Dodatkowym atutem jest piękny zapach przywodzący na myśl wiosenny deszcz.

PERFUMOWANY ŻEL PEELINGUJĄCY POD PRYSZNIC SPRING RAIN, INFINITY

NAWILŻAJĄCY

Olejki wykazują silne działanie nawilżające oraz przywracają skórze ochronną warstwę zapobiegającą nadmiernej utracie wody. Żel pozostawia skórę miękką i wygładzoną bez tłustego filmu.

ŻEL POD PRYSZNIC Z OLEJKAMI MACADAMIA I MORINGA, NATURA CARE



ANTYBAKTERYJNE

Zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, wspiera naturalną barierę ochronną skóry i pielęgnuje dłonie. Specjalnie dobrane, delikatne składniki myjące oraz naturalny składnik antybakteryjny skutecznie dbają o codzienną higienę rąk oraz ich odpowiednie nawilżenie.

ANTYBAKTERYJNE MYDŁO W PŁYNIE PURE BLUE Z DOZOWNIKIEM, ANTYBAKTERYJNE MYDŁO W PŁYNIE MOISTURE PLUS, OPAKOWANIE UZUPEŁNIAJĄCE, CAREX

Satynowy dotyk

WITALIZUJĄCY

Balsam zawiera naturalny ekstrakt z szalwii o działaniu odżywczym. Chroni skórę przed wysuszeniem, intensywnie i dogłębnie ją odżywia pozostawiając nawilżoną, wygładzoną, pełną energii. Kosmetyk można stosować do pielęgnacji skóry całego ciała.

ODŻYWCZY BALSAM DO CIAŁA SZALWIA, BUŃA



Gładka, miękka i sprężysta skóra – wystarczy odpowiedni dobór kosmetyków i kilka minut codziennej pielęgnacji.

Skóra ciała odnawia się wolniej niż skóra twarzy. Często ulega też podrażnieniom czy alergiom. Mydła antybakteryjne czy żele do mycia zawierają zwykle łagodne składniki, a oprócz nich bogaty zestaw środków odżywiających z witaminami, ekstraktem z roślin lub olejkami. Zapewnienie ciała dobrego kosmetyku nawilżającego to absolutna podstawa - można dzięki temu opóźnić proces starzenia, a skóra stanie się bardziej elastyczna i zregenerowana.

TYLKO W
natura



WITAMINOWE

Nawilżające mydło w płynie na bazie bardzo łagodnych składników myjących. Zawiera kompleks witamin A, E i F o właściwościach odżywczych i pielęgnacyjnych. Skóra dłoni po umyciu pozostaje czysta, gładka i zadbana.

MYDŁO W PŁYNIE ZIELONE WINOGRONO, NATURA CARE



PRECYZYJNY

Wielofunkcyjny trymer umożliwia łatwe i bezbolesne przycięcie włosów w delikatnych i wrażliwych miejscach, takich jak: twarz, okolice bikini czy pachy. Specjalne akcesoria dołączone do zestawu pomagają precyzyjnie modelować i stylizować włoski bez podrażnienia skóry.

TRYMER DO CIAŁA I TWARZY SENSITIVE PRECISION, VEET





AROMATYCZNY

Perfumowany balsam o kremowej konsystencji zapewnia komfortową pielęgnację skóry. Intensywnie ją odżywia i odpowiednio nawilża, a dodatkowo łagodzi dyskomfort spowodowany suchością. Zapach balsamu to połączenie głębokiej nuty orientalno-orzechowej ze słodką wanilią.

**PERFUMOWANY BALSAM DO CIAŁA
ODŻYWCZY LOVE ME, INFINITY**

TYLKO W
natura



OCHRONNY

Kosmetyk zapewnia komfort aktywności bez potu oraz ochronę ubrań przed białymi śladami i żółtymi plamami, nawet do 48 godzin. Dzięki technologii MotionSense™ świeży zapach jest uwalniany przy każdym ruchu – im więcej się ruszasz, tym bardziej działa! **ANTYPERSPIRANT ACTIVE PROTECTION+ INVISIBLE W AEROSZLU, REXONA**

REGENERUJĄCY

Zawarte w balsamie olejki arganowy i migdałowy głęboko nawilżają i uelastyczniają oraz opóźniają procesy starzenia. Skóra po aplikacji jest natłuszczona, odprężona i odzyskuje zdrowy wygląd.

**BALSAM DO CIAŁA
DO SKÓRY BARDZO
SUCHEJ I PODRAŻNIONEJ
MAX REPAIR, EVRÉE**



usta

TYLKO W
natura

TRUSKAWKOWE

Masełko pielęgnuje, odżywia i regeneruje delikatną skórę ust, pozostawiając ją miękką i doskonale natłuszczoną.

**PIELĘGNACJNE MASEŁKO
DO UST SWEET STRAWBERRY,
SENSIQUE**

NAWILŻAJĄCA

Pomadka z lanoliną i woskiem pszczelim chroni delikatną skórę ust przed przesuszeniem.

**POMADKA OCHRONNA,
NATURA CAREPORY ROKU**



intymnie

KOBIECY

Żel intensywnie nawilża i wspomaga ochronę skóry okolic intymnych. Zawiera sprawdzone składniki o działaniu antybakteryjnym (wyciąg z żurawiny, olej z czarnuszki). Dodatkowo, ekstrakt z soi, poprawia jędrność skóry, dzięki czemu chroni ją przed efektami starzenia, a kwas mlekowy utrzymuje prawidłowy poziom pH.

**ŻEL DO HIGIENY INTYMNEJ
40+, ILADIAN**



ODŚWIEŻAJĄCY

Nowy antyperspirant o zapachu arbuza i kwiatu ylang-ylang gwarantuje ochronę przed nieprzyjemnymi zapachami do 48 godzin. Nie zawiera alkoholu i jest bezpieczny dla ubrań.

**DEZODORANT ISLAND
VIBES FIJI DREAM, FA**



W 100% PRZEBADANE ALERGOLOGICZNIE*

AA
intymna
OCHRONA + PIELĘGNACJA



#świadomAA



POZYTYWNA OCENA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
GINEKOLOGICZNEGO

W higienie intymnej nie warto eksperymentować. Bezpieczeństwo i wiarygodność to podstawa, dlatego wybieraj świadomie.

*TESTOWANY DERMATOLOGICZNIE Z UDZIAŁEM OSÓB Z ALERGICZNYMI CHOROZAMI SKÓRY



SKUTECZNE

Żel na plasterach otula najkrótsze włoski i aktywnie przywiera do nich, zamiast do skóry. A następnie skutecznie usuwa je wraz z cebulkami, zapewniając efekt gładkości aż do 28 dni. Specjalna formuła wosku zawiera olejek migdałowy i witaminę E. M.in. dzięki ich obecności plasty mogą być stosowane nawet na skórze wrażliwej. Opakowanie zawiera 12 plasterów z woskiem i 2 chusteczki Perfect Finish.

PLASTRY Z WOSKIEM EASY-GELWAX TECHNOLOGY, VEET

Krok po kroku

Stopy codziennie wykonują dla nas ogromną pracę. Jeśli chcemy utrzymać je w dobrej kondycji, nie możemy zapominać o odpowiedniej ich pielęgnacji.

Czego potrzebują nasze stopy? Otóż nie tylko higieny ogólnej czy pięknych paznokci. Musimy je jeszcze porządnie nawilżyć, ścierać martwy naskórek, zapobiegać odciskom i modzelom. Skóra stóp ma mało gruczołów łojowych, więc łatwo się przesusza. Nasze nogi uwielbiają moczenie się w kąpieli solnej, która przynosi im ulgę, odświeża i likwiduje obrzęki. Przyda się im również odrobina specjalistycznego kremu regenerującego i stymulującego odbudowę naskórka. Panie skończą zapewne swoje domowe zabiegi na nogi, delikatną, ale skuteczną depilacją.

REGENERACYJNY

Krem z masłem shea – wzmacniający cement międzykomórkowy i płaszcz hydro-lipidowy skóry. Silnie nawilża i zapobiega tworzeniu się pęknięć na piętach. Likwiduje uczucie szorstkości i intensywnie regeneruje pękający naskórek.

KREM NA SUCHĘ PĘKAJĄCE PIĘTY, SHE COSMETIC LAB



OCHRONNY

Kosmetyk zawiera specjalnie opracowaną formułę, dzięki której ogranicza nadmierny rozwój mikroorganizmów, chroniąc paznokcie przed grzybicą. Jednocześnie, dzięki zawartości żywicy celulozowej pielęgnuje zniszczoną płytkę.

LAKIER DO PAZNOKCI ZE SKŁONNOŚCIĄ DO GRZYBICY STOPPER, ACERIN

SZYBKIE

Złuszczające skarpetki dla mężczyzn, w rozmiarze XL, na bazie kwasu mlekowego, glikolowego i mocznika oraz ekstraktów z owoców cytrusowych. Wystarczy założyć je na 60 minut, a następnie spłukać maskę pozostałą na skórze. Twardy i zrogowaciały, naskórek złuszczy się w ciągu 5-10 dni, pozostawiając skórę zmiękczoną i zadbaną.
ZŁUSZCZAJĄCE SKARPETKI DLA MĘŻCZYZN XL MANFOOT, SHE COSMETIC LAB



WYGŁADZAJĄCY

Dzięki zawartości naturalnego pumeksu, olejku lawendowego oraz wosku pszczelego delikatnie, ale skutecznie usuwa martwe komórki naskórka, zmiękcza skórę i zapobiega tworzeniu się stwardnień i zrogowaceń.

PEELING DO STÓP SMOOTH SCRUB, EVRËESHE COSMETIC LAB



ZMIĘK CZAJĄCA

Innowacyjne skarpetki nasączone maską na bazie silnie działających składników zmiękczających i złuszczających naskórek. Wzbogacone składnikami o działaniu przeciwzapalnym i stymulującym odnowę naskórka.
ZŁUSZCZAJĄCA MASKA DO STÓP Z JEDNORAZOWĄ SKARPETĄ, SHE COSMETIC LAB

PRZECIWGRZYBICZY

Posiada silne właściwości antybakteryjne, przeciwdziała powstawaniu przykrego zapachu oraz zapewnia utrzymanie świeżości stóp. Polecany do stosowania w profilaktyce grzybicy stóp, szczególnie dla osób noszących nieprzewiewne obuwie oraz aktywnie uprawiających sport.

DEZODORANT DO STÓP FUNGI, ACERIN



DELIKATNY

Formuła wosku bez żywic, kompozycji zapachowych i pigmentów to idealne rozwiązanie dla alergików. Nowe plastry usuwają niechciane włosy poniżej powierzchni skóry – szybko, delikatnie i starannie. Plastry można usuwać włoski z twarzy, okolic bikini oraz pach.
HYPOALERGICZNY WOSK DO DEPILACJI 48 PŁASTRÓW, VELVETIC

acerin ZDROWE STOPY ZAPOBIEGA GRZYBICY



www.acerin.info.pl
www.facebook.com/acerinpl/

Wiosenne porządki

Jak je przeżyć? Nasza propozycja to rodzinne sprzątanie. Praca pójdzie szybciej, a przy okazji poczujecie się jak drużyna. Na początku może być trudno przekonać wszystkich, że gracie do jednej bramki, ale warto próbować...



NABŁYSZCZAJĄCY
Przyspiesza schnięcie naczyń, eliminuje zacieki i naloty. Pozostawia po sobie lśniące szklanki i talerze oraz świeży zapach.
PŁYN NABŁYSZCZAJĄCY DO ZMYWAREK SHINE & PROTECT, FINISH



UNIWERSALNY

Usuwa w kilka sekund osady z kamienia i mydła oraz rdzę i brud. Idealnie czyści: zlewy, wanny, baterie ze stali nierdzewnej, odpływy, toalety, prysznice, kafelki, ceramiczne podłogi, a także powierzchnie akrylowe i szklane.

ŚRODEK CZYSZCZĄCY W SPRAYU KAMIEŃ I BRUD, CILLIT BANG

TYLKO W
natura

ODTŁUSZCZAJĄCY

Wzbogacony o glicerynę skutecznie usuwa tłuszcz, pozostawiając naczynia lśniące, czyste i bez zacieków. Idealny do mycia naczyń kuchennych wykonanych ze szkła, metali i tworzyw sztucznych.

PŁYN DO MYCIA NACZYŃ CYTRYNOWY, MIĘTOWY, DOMOFIX HOME CARE



CZYSZCZĄCE

Mokre chusteczki pozwalają na szybkie oczyszczenie szklanej powierzchni. Nie pozostawiają smug. Odpowiednie do czyszczenia okularów, jak również szkieł aparatów fotograficznych, lornetek, lusterek i smartfonów.

CHUSTECZKI NAWILŻANE DO CZYSZCZENIA OKULARÓW, MILLY



WYGODNE

Koniec z wyciąganiem tabletki z folii i szorowaniem przypalonych naczyń przed włożeniem do zmywarki – te tabletki poradzą sobie z tym same!

TABLETKI DO ZMYWAREK ALL IN 1 MAX, FINISH



SAMOWYSTARCZALNE

Nowa formuła Powerball, oparta o enzymy czyszczące, pozwala na usunięcie najcięższych, utrwalonych zabrudzeń.

KAPSUŁKI DO ZMYWAREK QUANTUM MAX, FINISH

KOBO PROFESSIONAL

Wśród ponad 130 kosmetyków do makijażu nowej linii KOBO Professional, znajduje się seria kosmetyków mineralnych.

Kosmetyki mineralne charakteryzują się prostym składem, dają naturalny efekt, zapewniają trwały makijaż, który sprawdza się nawet w czasie upałów. Posiadają również właściwości pielęgnacyjne. Skład linii mineralnej pozbawiony jest parabenów (konserwantów) oraz kompozycji zapachowych. Podkłady mineralne są lekkie i nie obciążają skóry, ale mimo to zapewniają odpowiednie krycie i maskowanie niedoskonałości cery.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES BLUSH
Mineralny róż na policzki.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES LOOSE FOUNDATION
Mineralny podkład sypki.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES BANANA POWDER
Mineralny puder sypki.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES MATTE FINISHING POWDER
Mineralny, transparentny puder sypki.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES 4X FACE PALETTE 09 NATURAL GLOW
Zestaw 4 rozświetlaczy mineralnych, które zapewniają cerze subtelny blask i wyjątkowe wykończenie.

KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES 4X FACE PALETTE 10 SIMPLE BEAUTY
Zestaw 4 pudrów mineralnych, które nadają cerze naturalne, jedwabiste wykończenie i jednolity kolor.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES PRESSED POWDER
Mineralny puder prasowany.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES PRESSED POWDER
Mineralny puder rozświetlający.

KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES ILLUMINATING MIST
Mineralny rozświetlacz w pudrze do twarzy i ciała.



KOBO PROFESSIONAL MINERAL SERIES CONCEALER
Mineralny korektor sypki.

MY SECRET GLAM & SHINE EYE SHADOW

Cienie do powiek tworzące metaliczną poświatę, która doda spojrzeniu blasku i świeżości. Trwałe, idealnie stapiają się ze skórą i równomiernie pokrywają powiekę. Stwórz dzienny lub wieczorowy makijaż, stopniując intensywność koloru.

Edycja limitowana.



eye

Trendy w makijażu WIOSNA 2018

Światowe wybiegi kreują trendy nie tylko w modzie, ale również w makijażu. Przygotuj się na czarne lub białe futurystyczne kształty, wszechobecny blask, dużo złota, neonowe usta oraz długie retro rzęsy. Jednocześnie wiosna to odradzająca się natura, a co za tym idzie, zdrowa, pełna blasku, odżywiona skóra.

Oczy zakreślone czarnym eyelinerem kojarzyły się dotychczas z makijażem wieczorowym, jednak tej wiosny odkrywamy je w świetle dziennym. Kreskę podkreślającą linię rzęs zostaw za drzwiami 2017 roku. Dzisiaj wokół oka preferowana jest gruba warstwa eyelineru i wygięta linia pod nieoczywistym kątem. Nie bój się futurystycznych kształtów. Są pożądane!



shadow

KOBO PROFESSIONAL EYELINER Matowy eyeliner o płynnej konsystencji z pędzelkiem i długotrwałej wodoodpornej formule. Nie rozmazuje się i nie blaknie. Zapewnia długotrwały efekt i precyzyjną kreskę. Wydajny w użyciu. Dostępne 2 kolory: **BOLD BLACK, LAVA RED**



KOBO PROFESSIONAL EYELINER ART EFFECT

Eyeliner w mazaku Art Effect pozwala narysować precyzyjną linię o pożądanej grubości. Do wyboru dwie końcówki.



PROVOCATER

Lakiery hybrydowe o głębokich kolorach. Zapewniają idealne krycie już po nałożeniu pierwszej warstwy. Gęsta konsystencja ułatwia aplikację. Utrzymuje się nawet do kilku tygodni. Dostępnych jest 111 kolorów.



KOBO PROFESSIONAL MASCARA

Tusz wydłużająco-pogrubiający. Nowoczesna formuła efektywnie wydłuża rzęsy, a specjalnie dobrana szczoteczka wyraźnie je rozdziela. Gwarantuje profesjonalną stylizację i wyraziste spojrzenie.



volume



KOBO PROFESSIONAL HEARTBREAKER VOLUME MASCARA

Tusz pogrubiający HEARTBREAKER VOLUME wyraźnie zwiększa objętość rzęs, a specjalnie dobrana szczoteczka zagęszcza je od nasady, aż po same końce.

MY SECRET PERFECT MATT POWDER

Trwały puder matujący w kamieniu do wykończenia makijażu, a także poprawek w ciągu dnia. Specjalnie opracowana technologia matowi twarz na wiele godzin i chroni skórę przed podrażnieniami.



SENSIQUE ULTRA SHINY LIPS

Błyszczak do ust. Nawilża i pielęgnuje najbardziej wrażliwe usta, nadając im lśniący kolor.

Czarną linię możesz zastąpić białym kajalem, efekt wow gwarantowany. Jeśli jesteś zmęczona ciężkimi, matowymi podkładami, ten rok należy do Ciebie. Skóra ma wyglądać jakbyś wróciła z luksusowego SPA. Rozświetlona, muśnięta olejkami, nawilżona, wręcz mokra. Mocno wykonturowana twarz ustępuje różowionym i oranżowym policzkom. Pomarańcz nanieś również na powieki. Ma być świeżo, naturalnie i dziewczęco. Na fali wciąż jest **rozświetlacz**, na łuku kupidyna, w towarzystwie neonyowych lub czerwonych ust, doskonale skomponuje się z wytuszowanymi rzęsami. Awargandą na ustach będzie **szminka z holograficznym błyskiem** lub w mroźnych, satynowych, niespotykanych odcieniach. Kąciki oczu ozdób brokatem, dzisiaj **glitter to must have** większości makijaży. Biżuterię przenosimy na twarz, doklejenie kryształków czy dżetów w okolicach oczu będzie świadczyć jedynie o Twoim doskonałym guście.

Marta Kondratowicz,
professional makeup artist.
Instagram: @kondratowiczmakeup

Shiny Lips



TYLKO W
natura

AROMATYCZNA

Musująca kula do kąpeli z naturalnymi olejkami z pestek winogron i awokado. Pielęgnuje skórę i umila czas spędzony w wannie. Produkt dostępny w trzech zapachach: gruszki, maliny i mango.

MUSUJĄCA KULA DO KĄPIELI, SEYO KIDS



TYLKO W
natura

KOLOROWE

Perełki do kąpeli delikatnie barwią wodę, uwalniając przyjemny owocowy aromat. Składniki bogate w substancje odżywcze zmiękczają naskórek i otulają ciało niewidzialną powłoczką ochronną.

PEREŁKI DO KĄPIELI O ZAPACHU MANGO, SEYO KIDS

Poznaj siostrzyczkę...

Kiedy na świat przychodzi drugie dziecko, musimy pamiętać, że w tym okresie nie tylko noworodek potrzebuje szczególnej uwagi, ale również jego starsza siostra czy brat. To oni z jednej strony będą cieszyli się z towarzystwa kogoś, kim będą mogli się opiekować, nauczyć tyłu wspaniałych zabaw! Z drugiej jednak mogą czuć niepewność, bowiem uwagę, którą rodzice poświęcali tylko im, została nagle rozdzielona na dwoje. Ważne jest, aby w tym okresie dużo z dzieckiem rozmawiać, okazywać czułość i zainteresowanie oraz zachęcać do wspólnej zabawy z maluchem. Doskonałą okazją do zbliżenia rodzeństwa będzie chociażby wspólna kąpiel. Kto by odmówił pluskania się w pianie?

natura Inspiruje

„#Mama. Nieperfekcyjny nieporadnik”

Zastanawiasz się, czy mieć dziecko? A może już jesteś mamą i chcesz je wychować, ale nie zwariować? Jeśli tak, ta książka jest dla Ciebie! Maria Natalia Tymańska (blogerka parentingowa, prywatnie żona Tymona Tymańskiego) łamie tabu i bez ogródek rozprawia się z mitem o stanie błogosławionym, dzieli się z czytelnikami swoją opinią na temat baby blues i high need baby, podpowiada, jak zaangażować tatę w opiekę nad dzieckiem, ale też daje mnóstwo praktycznych porad z kategorii: wyprawka, lista do szpitala, fotograf porodowy itp. Ogromnym plusem tej książki jest język i styl autorki, która radzi, ale się nie mądrzy... a przynajmniej próbuje.

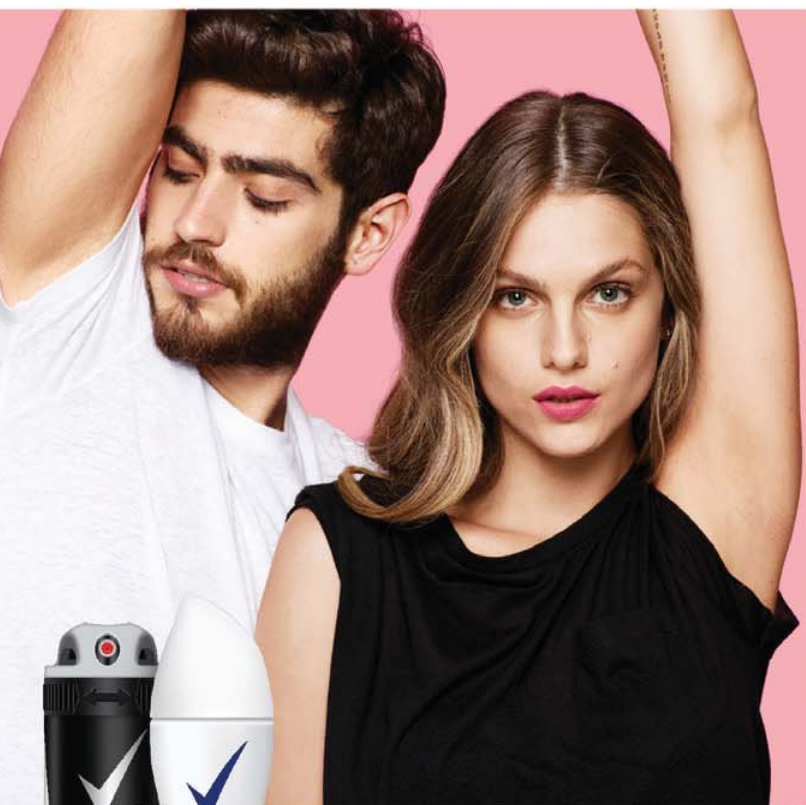
(wyd. Pascal)



**BEZ BRZYDKIEGO
ZAPACHU,
POTU, PLAM.**

**Nowe żele pod
prysznic Rexona.**

**Obudź się, jak
nigdy dotąd!**



**NOWA REXONA 2w1
ANTYBAKTERYJNA
OCHRONA + INVISIBLE**

**NIEZAWODNA
OCHRONA**





Błyszczące pasma

Wczesna wiosna to doskonały czas na zregenerowanie włosów. Schowane przez zimowe dni pod czapkami, pragną odżywienia i dotyku ciepłych podmuchów wiatru.

Nawet włosy z tendencją do przetłuszczania się, są po zimie przesuszone. Podstawą regeneracji będzie więc nawilżenie. Szampony i odżywki o wysokich właściwościach nawilżających szybko uporają się z tym problemem, a jednocześnie poprawią stan włosów, zlikwidują ubytki w jego strukturze i zadbają o kondycję skóry głowy. O tej porze roku narzekamy też na puszenie się włosów – wystarczy odrobina olejku wtartego w pasma, by ujarzmić naszą fryzurę. Odpowiednio dobrane do stanu naszych włosów zabiegi i kosmetyki regenerujące sprawią, że szybko odzyskają one kondycję, elastyczność i połysk.



LEKKA

Nowa linia kosmetyków łączy substancje nawilżające z cząsteczkami tlenu. Ultralekka formuła delikatnie odżywia i widocznie poprawia kondycję każdego włosa.

ODŻYWKA VOLUME LIFT NUTRIVE SOLUTIONS, DOVE



UNOSZĄCY

Szampon przeznaczony do włosów płaskich, wymagających uniesienia i zwiększenia objętości. Delikatnie je oczyszcza bez wysuszania, dodaje im energii.

SZAMPON VOLUME LIFT NUTRIVE SOLUTIONS, DOVE



NAWILŻAJĄCY

Formuła szamponu z wodą kokosową oraz ekstraktem z kwiatu lotosu została stworzona, aby natychmiastowo nawilżyć włosy. Pozostawia je miękkie i wygładzone od nasady aż po końce. Bez silikonów i sztucznych barwników.

SZAMPON NAWILŻAJĄCO-REGENERUJĄCY DO WŁOSÓW SUCHYCH I BARDZO SUCHYCH NATURE MOMENTS, SCHAUMA



WYGŁADZAJĄCY

Perfekcyjne ujarzmienie niesfornych, kręconych i falowanych włosów. Silnie nawilżający szampon poskromi puszące się kosmyki i zapewni długotrwały efekt wygładzenia bez użycia suszarki, podkreślając przy tym naturalny skręt.

SZAMPON WYGŁADZAJĄCY WŁOSY CURLS & WAVES, SYOSS

ENERGETYZUJĄCA

Odżywka dostosowana jest do włosów pozbawionych energii, z bardzo przesuszonymi końcówkami. Odżywia i nadaje blasku, nie obciążając kosmyków.

ODŻYWKA RADIANCE REVIVAL NUTRIVE SOLUTIONS, DOVE



ODŻYWIWIAJĄCY

Szampon zainspirowany mocą olejków sprawia, że włosy po umyciu stają się nawilżone i wygładzone. Efekt jest widoczny już po pierwszym użyciu.

SZAMPON RADIANCE REVIVAL NUTRIVE SOLUTIONS, DOVE

Precz z nudą!

KAŻDY KOLEJNY SEZON PRZYNOSI ZE SOBĄ ZMIANY W MODZIE I FRYZURACH. JUŻ KILKA MIESIĘCY TEMU MOŻNA BYŁO ZAOBSERWOWAĆ POJAWIENIE SIĘ ODWAŻNYCH KOLORÓW, BĘDĄCYCH ZAPOWIEDZIĄ BARWNEJ REWOLUCJI NA NASZYCH GŁOWACH.

Tak jak w przypadku kosmetyków do pielęgnacji skóry, również i trend kolorystyczny włosów przyszedł do nas z Japonii. Niebieskie, zielone czy fioletowe włosy przestały być jedynie imprezową impresją i coraz częściej widzimy je na co dzień. Dla mniej odważnych pozostał platynowy blond, który powoli zbliża się niemal do absolutnej bieli. Hitem sezonu są grzywki, ale powoli na szczyt modowych inspiracji „wspinają się” warkocz. Odchodzą w cień fryzury krótkie. Zachowujemy taką ich długość, aby można było dzięki odpowiedniemu cięciu wymodelować kształt twarzy. Oczywiście, nowoczesna kobieta nie ma czasu na codzienne układanie fryzury, więc strzyżenie musi być takie, aby można było wystylizować swoją fryzurę za pomocą ręki oraz odrobiny lakieru, pasty lub wosku.

WARTO WIEDZIEĆ

UNIKAJMY CZĘSTEGO DOTYKANIA WŁOSÓW
Nieustanne poprawianie włosów powoduje, że brud, tłuszcz i bakterie, które mamy na rękach przenoszą się na kosmyki sprawiając, że stają się słabe, obciążone i szybko się przetłuszczają. W efekcie możemy nabawić się łupieżu lub innych chorób skóry głowy.

ŁYKAJMY WITAMINĘ B5
Ma ona niezwykle właściwości oraz zatrzymuje wodę. Włosy stają się nawilżone, pełne blasku, przestają się łamać i rozdawać, a dzięki pęcznieniu keratyny zwiększają swoją objętość.



MOCNY

Lakier przeciwdziałający puszeniu się włosów. Chroni kosmyki przed wilgocią, dodaje objętości, zapewnia wygładzenie i długotrwałe wykończenie. Nie skleja i nie pozostawia śladów na włosach.
LAKIER DO WŁOSÓW 7 DAYS ANTI-FRIZZ, TAFT



MODELUJĄCA

Zwiększa objętość fryzury, wygładza kosmyki i przedłuża trwałość stylizacji nawet do siedmiu dni. W połączeniu z lakierem, pasta jest odporna nawet na 2-3 mycia włosów!
PASTA DO WŁOSÓW VOLUME STYLING BALM, TAFT



ODŚWIEŻAJĄCY

Natychmiastowo oczyszcza i odświeża włosy, nadając im piękny zapach. Przeciwdziała przetłuszczaniu się kosmyków i nie pozostawia białych śladów po wyczesaniu.
SUCHY SZAMPON FRESH IT UP!, GOT2B



TRWAŁY

Olejek zawarty w koloryzacji pomaga pigmentom wnikać głęboko do wnętrza włosów, a dodatkowo zapewnia im intensywną pielęgnację. Zyskują trwały i intensywny kolor, bez amoniaku.

**KREM TRWAŁE KOLORYZUJĄCY
SUPREME GOLDS MIODOWY
BLOND OLEO INTENSE, SYOSS**



PLATYNOWY

Kosmetyk zapewnia kolor platynowego blondu, jak z salonu fryzjerskiego oraz pielęgnację i zdrowy wygląd włosów w jednym (do 70% złamań mniej). Rozjaśnienie jest możliwe nawet do czterech odcieni.

**COOL BLONDS PLATINIUM
BLOND, SYOSS**

ZIOŁOWY

Odżywka koloryzująca na bazie naturalnej sproszkowanej henny, intensywnie pielęgnuje włosy, pogrubia i poprawia ich strukturę. Zapewnia zdrowy wygląd i piękny, pełen blasku kolor. Idealna do farbowania włosów siwych.

**ZIOŁOWA ODŻYWKA HENNA
COLOR, VENITA**



natura Inspiruje

W starożytnym Rzymie kobiety rozjaśniały włosy, płucząc je w rumianku i wystawiając potem na działanie promieni słonecznych. Również i dziś to znakomity sposób na jaśniejsze pasma. Wystarczy zalać wrzątkiem torebki z suszonym rumiankiem, zostawić do naciągnięcia, a potem wymieszać z zimną wodą. Wlać napar do miski z wodą i moczyć włosy przez kilka minut. Nie splukiwać.



SZUKAJ INSPIRACJI NA
WWW.WYRAZSWOJSTYL.PL



Męska sprawa

Czym dla mężczyzny jest broda?
Zapytaliśmy o to Bartłomieja Jędrzejaka,
dumnego posiadacza brody, prezentera
telewizyjnego, autora książki „Męska
sprawa”, w której przedstawia nieoczywistą
historię zarostu, „poczet bród i wąsów
polskich” i nie tylko...

Mówi się, że broda to nie moda, a styl życia.
Czy to prawda?

Broda to z jednej strony zdecydowanie styl życia, atrybut, który dodaje charakteru, a z drugiej, to duża część naszej historii. Broda jest przecież nierozdzielnie związana z historią świata, religią i ekonomią... Na przykład Jezus – jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci – niezależnie od regionu i wyznania – też nosił brodę. Podobnie jak filozofowie, wielcy wodzowie i królowie. Broda niemal zawsze była kojarzona z czymś męskim. Symbolizowała inteligencję, siłę, wiedzę i władzę.

Istnieje mnóstwo historii z zarostem w tle. Chociażby jak ta o najbardziej znanych wąsach w historii polskiej polityki – należących oczywiście do Marszałka Józefa Piłsudskiego. Oskarżony o spiskowanie przeciwko carowi został wywieziony na Syberię. Tam rosyjski żołnierz wybił mu zęby kolbą pistoletu. Nie wiele osób wie, że Piłsudski zapuścił wtedy wąsy, aby zamaskować brak uzębienia. W konsekwencji zarost nadał mu charakteru, jednak początkowo cel był zupełnie inny. Przykładów znanych wąsaczy czy brodaczy, których trudno nam sobie wyobrazić bez zarostu możemy mnożyć bez liku: wąsy polskiego sportu – Adam Małysz, broda polskiego kina – Piotr Stramowski, i tak dalej.

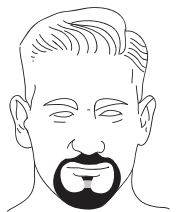


Co wyjątkowego jest w brodaczach?

Dawno temu, już w starożytnym Egipcie, broda oznaczała mądrość i powagę. Była również oznaką przynależności klasowej. Mężczyźni pochodzący z najzamożniejszych kręgów społecznych, aby wyróżnić się z tłumu, malowali ją i ozdabiali złotymi nićmi. Następnie broda została zapomniana i właśnie teraz obserwujemy jej renesans – z czego bardzo się cieszę. Od trzech lat w Polsce sami go doświadczamy – między innymi dzięki znanym aktorom, piosenkarzom i sportowcom, którzy inspirują widzów przed telewizorami. Swego czasu z brodą występował David Beckham, później Pierce Brosnan. Czasami również kobiety namawiają mężczyzn do zapuszczenia zarostu.



Broda „Van Dyck”



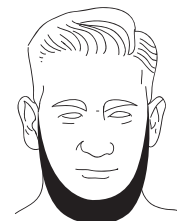
Broda typu Circle



Pełna, klasyczna broda



Broda drwala



Broda à la Krasnal
Hałabała

W książce „Męska sprawa” jest bardzo dużo nawiązań do Wielkiej Brytanii. Czyżby tam leżało królestwo brodaczy?

Wielka Brytania zdecydowanie jest największym królestwem brody. Do dnia dzisiejszego funkcjonują tam barbershopy – pewnego rodzaju męskie kluby, do których przychodzą elegancko ubrani brytyjscy dżentelmeni, w pięknych butach i skrojonych na miarę garniturach. W dobrym tonie jest odwiedzenie salonu barberskiego, żeby dać się ogolić. Wiąże się to z całym rytuałem: najpierw barber kładzie na twarz gorący ręcznik, aby rozszerzyć pory i zmiękczyć zarost, a następnie nakłada pianę – oczywiście pędzlem. Po takim wstępie, ujmując brzytwę w dłoń i rozpoczyna golenie zarostu – najpierw z włosiem, a później pod włos. Zabieg kończy okład z zimnego ręcznika, który zamyka pory.

Oczywiście o brodę, tak jak i o włosy, możemy dbać również w zaciszu własnego domu. Należy tylko pamiętać, aby myć ją szamponem, suszyć chłodnym powietrzem (nigdy gorącym czy zimnym), szczotkować specjalną szczotką z włosia dzika – tzw. kartaczem, balsamować i olejować. Od czasu do czasu powinniśmy jednak odwiedzać barbera, by profesjonalnie nadał brodzie kształt i zadbał o równe outline'y – czyli linie brody, na policzkach oraz pomiędzy twarzą a szyją. Tak zadbana broda sprawi, że każdy mężczyzna będzie wyglądał jak dżentelmen.

Co wpłynęło na to, że zarost wrócił do łask?

Myślę, że broda towarzyszyła nam od zawsze. Tylko w pewnym momencie zaczęła być zapomniana. Mężczyźni przestali o siebie dbać, ponieważ stało się to niemodne i niemęskie. W takich okolicznościach zarost może rzeczywiście kojarzyć się z czymś niesympatycznym, nieeleganckim i brudnym. Na szczęście to już się trochę zmieniło. Mężczyźni zaczęli dbać o siebie – o fryzury, o brody, o swoje ciało. I nie wstydzą się tego. Pojawiły się męskie linie kosmetyków – farby do włosów, szampony, kremy, antyperspiranty... Doceniono fakt, że broda może dodać sztyku i klasy, zatuszować niedoskonałości – ukryć blizny, a odpowiednio wytrymerowana nawet zmienić kształt twarzy.

„Męska sprawa. O brodach, zarostie, fryzurach, pielęgnacji i nie tylko...”

To książka dla mężczyzn mniej lub bardziej zarosniętych, dla niezdecydowanych i niepewnych w kwestii wyboru optymalnego dla siebie zarostu. To również poradnik dla tych, którzy chcieliby sami, bez pomocy specjalisty, poradzić sobie z brodą lub wąsami w zaciszu własnego domu. Jednocześnie „Męska sprawa” to doskonała rozrywka w postaci subiektywnego przeglądu historii świata i kultury. (Wydawnictwo Zwierciadło)



Nawet
najtwardszy facet
potrzebuje
DELIKATNOŚCI
PO GOLENIU



- natychmiastowe łagodzenie podrażnień i zaczerwienień po goleniu
- intensywnie nawilża i przywraca komfort skórze



AREK TUL barber w jednym z warszawskich barbershopów
Instagram: @arek_barber

Czy w nadchodzącym sezonie pożądane będą krótkie czy może jednak długie włosy? Układane na pomady, a może naturalny look?

Aktualny sezon, podobnie jak poprzednie, inspirowany jest modą lat 60. Zaczęły się dłuższe włosy na górze z krótkimi, wygolonymi bokami. Ale nie zabraknie również fryzur w stylu militarnym, postrzępionych grzywek, luźnych stylizacji, a także długich do ramion włosów.

Ostatnie lata pokazują nam, że mężczyźni coraz bardziej dbają o siebie, korzystając z męskich salonów fryzjerskich - barbershopów, gdzie dominują klasyczne męskie fryzury, czuć zapach męskich kosmetyków i mocnego alkoholu. Kilka z uczesań - modnych w tym sezonie, opisałem przy zdjęciach załączonych obok.

SLICKED BACK - czyli klasyczny zaczes wszystkich włosów do tyłu. Można czesać na płasko bądź na delikatnym uniesieniu.



SIDE PART - jak nazwa wskazuje jest to fryzura z wyraźnie zaznaczonym przedziałkiem z jednej ze stron.



UNDERCUT - zaczes do tyłu z krótkimi bokami, fryzura może przypominać pompadour, ale nie ma tak wysoko podbitej grzywki - bardziej płaska.

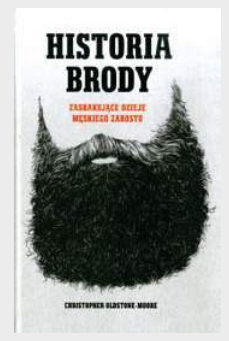
POMPADOUR - (fryzura Elvisa) najbardziej znana klasyczna fryzura. Charakteryzuje się ona podniesioną na szczotkę grzywką z krótkimi bokami i tyłem.



A'LA CEZAR french CROP - idealna fryzura dla mężczyzny z problemem zakoli i cieńszych włosów - dłuższa grzywka zaczesana do przodu i krótsze boki.

„Historia brody. Zaskakujące dzieje męskiego zarostu”

Christopher Oldstone-Moore barwnie przedstawia niezwykłą historię zarostu. To fascynująca opowieść o odwiecznym konflikcie brody i brzytwy w walce o męskie oblicze. Bo zarost lub jego brak to coś więcej niż tylko poranny zabieg przed lustrem - to sygnał, jaki wzorzec męskości wybieramy. (wyd. Znak Literanova)



Obserwuję również coraz większą popularność środków do układania włosów, dających efekt połysku. To także efekt popularyzacji męskiego fryzjerstwa klasycznego.

Czy broda nadal jest modna?

Z badań wynika, że ok. 60% mężczyzn posiada zarost bądź brodę. Uważam, że to nie moda, a styl, który sobie wypracowaliśmy. Są to bowiem atrybuty męskości - zarost dodaje mężczyźnie powagi.

Zadbana broda wymaga, wbrew obiegowej opinii, poświęcenia większej ilości czasu, niż codzienne golenie. Jest to niezbędne, jeżeli chcemy, by była naszą chlubą, a nie zmorem. Pomogą w tym kosmetyki dedykowane brodaczo-om.

Żele oczyszczające i peeling twarzy oczyszczają skórę i zarost, usuwają martwy naskórek, zapobiegają wrastaniu włosów. Szampony dedykowane brodzie również są koniecznością, bowiem włosy, które na niej rosną różnią się strukturą od tych na głowie. Olejki, balsamy, woski i kremy do nawilżania wspomagają układanie brody. Szczotka (kartacz) - najlepiej sprawdzi się z włosia dzika, przyda się nie tylko do czesania, ale i do oczyszczania zarostu. Regularnie stosowana pomaga w utrzymaniu brody w dyscyplinie i zdrowym wyglądzie. Bardzo ważnym elementem pielęgnacji jest również wizyta u barbera, który nada brodzie odpowiedni kształt i formę, co pozwoli na samodzielną pielęgnację i zdecydowanie ją ułatwi.

Męski TYP

UNIKALNY

Dzięki zawartości roślinnych fitopigmentów stopniowo przywraca włosom ciemny kolor. Chroni ich naturalną barwę przed niekorzystnym wpływem promieniowania słonecznego. Myje i pielęgnuje, poprawiając nawilżenie, połysk i wygląd włosów.

**SZAMPON DLA MĘŻCZYZN PRZECIWI
SIWIENIU WŁOSÓW SREBRNY, DX2**

REGENERUJĄCY

Krem pozwala poskromić nawet najbardziej wymagającą brodę. Nawilża ją i ułatwia stylizowanie. Doskonały zarówno do dłuższego, jak i krótkiego zarostu. Wzbogacony odżywczymi ekstraktami i olejkami pomaga w regeneracji skóry.

**KREM STYLIZACYJNO-ODŻYWCZY
DO BRODY I SKÓRY TWARZY 2 W 1,
WOODY'S**

NAWILŻAJĄCY

Głęboko nawilżająca formuła doskonale wpływa na kondycję brody, cery oraz skóry z tatuażami. Zawiera mieszankę czterech naturalnych olejków: macadamia – chroni skórę i naturalnie ją zmiękcza, moringa – nawilża i jest bogaty w antyoksydanty, kukui – jest lekki, działa łagodząco i zapobiega swędzeniu, figowy – nawilża i poprawia elastyczność. Szybko się wchłania i przywraca intensywność koloru tatuażom.

**OLEJEK DO BRODY, SKÓRY
I PIELĘGNACJI TATUAŻY, WOODY'S**

ODŚWIEŻAJĄCY

Zapewnia skuteczną ochronę przed potem i nieprzyjemnym zapachem nawet do 48 godzin.

Im więcej ruchu, tym intensywniej działa! Nie pozostawia żółtych plam, ani białych śladów na ubraniach.

**ANTYSPERSIRANT
W AEROSZLU INVISIBLE
ACTIVE PROTECTION,
REXONA**

OCHRONNY

Hipoalergiczna formuła z kompleksem nawilżającym i witaminą E zapewnia długotrwałe nawilżenie, niwelując uczucie przesuszenia i ściągnięcia skóry. Szybko się wchłania i nie pozostawia uczucia lepkości.

**KREM UNIWERSALNY DO
TWARZY, DŁONI ORAZ CIAŁA
HYPOALLERGENIC, AA MEN**

MULTIZADANIOWA

Wszystko, czego mężczyzna potrzebuje, aby czuć się czystym i zadbanym, zamknięte w jednym produkcie. Gęsta, aksamitna piana doskonale nadaje się do mycia i golenia, a dodatkowo zapewnia niezbędne nawilżenie.

**PIANKA DO MYCIA CIAŁA
EXTRA FRESH, DOVE MAN**

Bez ogródek

„Prokop prawdę Ci powie. 69 odpowiedzi na trudne pytania” to przewodnik po życiu, w którym łatwo się zgubić, ale również duża dawka humoru, pozwalająca nabrać dystansu do codzienności.

Wyobraź sobie, że budzisz się rano jako kobieta. I co wtedy?

Przed wszystkim upewniłbym się, że po tym, jak wczoraj na imprezie urwał mi się film, nie trafiłem w ręce jakiegoś naukowca-zboczeńca, w rodzaju bohatera filmu „Skóra, w której żyję”, zabawiającego się w Boga w podziemiach swojego laboratorium. Bo jak inaczej wytłumaczyć sobie, że jeszcze wczoraj sikałem na stojąco, a dzisiaj w strategicznej okolicy jakby czegoś mi brak? Rozkminienie tej zagadki pewnie byłoby pierwszą rzeczą, która zajęłaby mi dłuższą chwilę w nowym ciele. Bo zakładam, że kobiety – wbrew seksistowskim stereotypom – również kierują się w życiu logiką. Chwilę później chciałbym się pewnie ogolić. Wszędzie. Bo nie zniósłbym tego, żeby na ulicy wśród ludzi demonstracją mojej kobiecej siły oraz feministycznych przekonań były kędzierzawe łydki oraz zarośnięte pachy. Tego nie da się obronić żadną ideologią. To jest po prostu nieestetyczne. I tu dochodzimy do kolejnego kluczowego punktu – poszukiwania najbliższego lustra, żeby sprawdzić, czy obudziłem się jako spektakularny kociak, przeciętna dziewczyna czy brzydki troll. Bo w świecie wciąż zdominowanym przez mężczyzn, kategoryzujących kobiety przede wszystkim ze względu na urodę, ta informacja będzie miała ogromne znaczenie dla mojego dalszego życia. Niestety.



Książka pojawiła się na księgarskich półkach 28 lutego. Obok, specjalnie dla Czytelników magazynu Natura, opublikowaliśmy jej fragmenty (Burda książki).

Czy jesteś na jakieś specjalnej diecie?

To jedno z tych słów, z którymi przyszłym pokoleniom XXI wiek będzie się kojarzył najbardziej. Wiek obsesji jedzenia i gotowania. Era, w której zdjęcia potraw stanowią połowę treści portali społecznościowych, obok selfie z dzióbkiem oraz filmików z wesołymi kociętami. Czas, w którym społecznymi kapłankami są kucharki nauczające nie tylko, jak gotować, ale przede wszystkim – jak żyć, a medialnymi autorytetami zostają ludzie, którzy się skutecznie odchudzili. Nawet jeśli później znów przytyli. Żarcie oraz fitness to obecnie dwie największe świeckie religie. Jeśli więc pytasz mnie, czy jedzenie jest dla mnie tematem istotnym, odpowiadam: tak, choćby z tego względu, że stało się ważną częścią dzisiejszej popkultury i nie da się przed nim ukryć. Nie mam jednak nic wspólnego z dietą rozumianą jako pilnie przestrzegany katechizm nakazów i zakazów.



Ciekawi mnie, co faceci sądzą o poradnikach psychologicznych.

Faceci wręcz uwielbiają poradniki psychologiczne, chociaż większość z nich za nic się do tego nie przyzna. Podobnie jak do czytania kobiecych magazynów w toalecie, wizyt u kosmetyczki oraz też na „Królu Lwie”. No bo wiadomo: każdy facet to twardziel, który do wszystkiego dochodzi sam, nikogo nie musi pytać o drogę i gardzi tanimi wzruszeniami. A jednak wszyscy mężczyźni to kierujący się logiką zadaniowcy, którzy potrzebują precyzyjnych instrukcji, co konkretnie trzeba zrobić, żeby osiągnąć zamierzony cel. To pewnie z tego powodu pewna szwedzka firma oferująca meble do samodzielnego montażu odnosi tak wielki, globalny sukces. Bo jeśli powiesz (a jeszcze lepiej: narysujesz) facetowi, co, gdzie i w jakiej kolejności ma przykręcić, masz pewność, że będzie dobrze. Ale spróbuj mu suszyć głowę hasłem: „Tyle rzeczy jest w domu niezrobionych, a ty ciągle tylko meczyki i seriale oglądasz”, wtedy zapomnij. Gość nawet nie ruszy palcem, dopóki ty mu swoim dokładnie nie pokażesz, co ma zrobić. Podobnie jest w sferze emocji, seksu i wszystkiego, co składa się na wasz związek.

NOWOŚĆ

Dove
NUTRITIVE
SOLUTIONS



Dove Shower Mousse z drogocennymi olejkami

Rozpieszczające mycie.
Głębokie odżywienie.



BLACK OR WHITE

A TY, KTÓRY WĘGIEL WYBIERASZ?



CARBO DETOX

AKTYWNY WĘGIEL
CZARNY DIAMENT
W KOSMETYCE

- ✓ Oczyszczona, idealnie matowa, pełna blasku, świeża i gładka cera.
- ✓ Pory zwężone i mniej widoczne, niedoskonałości zredukowane.

ŚLEDŹ NAS NA



Instagram

WE ARE DIGITAL



www.bielenda.pl

NOWOŚĆ

CARBO DETOX BIAŁY WĘGIEL™

WĘGIEL FARMACEUTYCZNY

Jedyna na rynku linia **BIAŁY WĘGIEL™** to autorska formuła kosmetyków, która w sposób unikatowy łączy czarny węgiel, białą glinę oraz diament, tworząc produkty o idealnie białym kolorze oraz porównywalnych właściwościach detoksykujących i odświeżających cerę, co klasyczne, czarne produkty węglowe.



MADE IN POLAND



KUPUJĄC NASZE KOSMETYKI
WSPIERASZ POLSKI RYNEK
I MIEJSCA PRACY

Dziękujemy!