

TWÓJ EGZEMPLARZ
01.03–30.04.2025

hebe

APETYT NA NOWE! *WIOSNA!*

• TRENDY W MODZIE I MAKIJAŻU • FRYZURY
PROSTO Z WYBIEGÓW • NAJMODNIEJSZY
KOLOR SEZONU

Lirene

DERMOPROGRAM

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



LUMI *Love*

ROZŚWIETLAJĄCY
PODKŁAD KRYJĄCY
z diamentami i ceramidami

Pokochasz go i Ty!

Dlaczego lubimy to, co nowe? Bo tak jesteśmy zaprogramowani – nasz mózg reaguje pozytywnie na nowości. Mogą one stymulować zwiększone wydzielanie dopaminy, czyli neuroprzekaźnika układu nagrody. Wydzielana jest wtedy, kiedy robimy coś, co sprawia nam przyjemność. To, co nowe, zwiększa nasze poczucie zadowolenia – na dłużej lub krócej. Niezbyt długi okres dopaminowego działania mają zakupy – może dlatego moda zmienia się co sezon, aby dać nam więcej chwil, kiedy odczuwamy zadowolenie. Nie warto tego odczucia deprecjonować tylko dlatego, że jest ulotne. Każda z nas wie, jak czuje się w nowych butach albo z nową szminką.

*Na stronie 57 znajdziesz
„Przeglądarkę”,
obszerną ściągawkę
na temat nowości
w modzie, najnowszych
makijaży i fryzur
z wybiegów mody.*



Ale radość nowości można znaleźć także w doświadczeniach: tematycznej podróży (na stronie 156 miniprzewodnik po ciekawych planach filmowych, gdzie kręcono popularne filmy i seriale) i nauce języka obcego (może być nim też nauka porozumiewania się z naszym największym przyjacielem, czyli czworonogiem – na stronie 18 opowiada o tym zoopsycholożka). Wieloletnie stałe „dostawy” dopaminy zapewnią podjęcie dobrej decyzji, nawet takiej, która wywraca nasze dotychczasowe życie do góry nogami. Przeczytaj relacje ruinersów na stronie 146, którzy oderwali się od miejskiej wygody na rzecz skrajnie nowego doświadczenia. Potrzeba nowości to ciekawość świata, otwarta postawa na ludzi i to, co się może zdarzyć. To szansa na szczęście. Nie warto jej przegapić. Szczególnie wiosną, gdy wszystko budzi się do życia!

Z serdecznymi pozdrowieniami



Iwona Zabielska
Wydawca

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Efekt
nieskazitelnej cery

hebe
professional

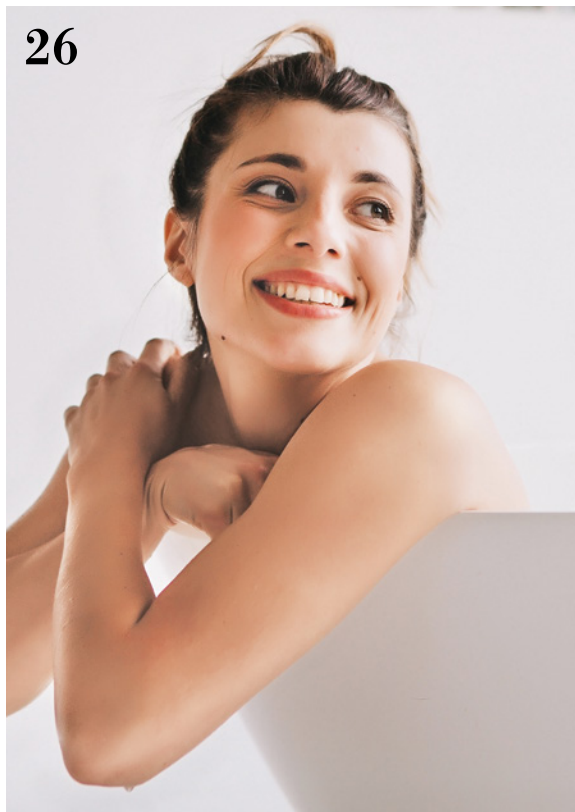
TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Perfekcja w każdym
odcieniu

26



57

SPIS TREŚCI

marzec–kwiecień 2025

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Rzęsy do pozazdrosczenia, pianka o zapachu lasu do mycia twarzy i pogromca trądziku
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Wiosenna regeneracja włosów
- 14 **HIT SEZONU** Mocha Mousse – apetyczny odcień brązu
- 16 **#CZASNAHEBE** Wiosenna odnowa: wiśniowy olejek, krem o zapachu majowej konwalii, cienie jak w różanym ogrodzie
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Zoopsycholożka o tym, jak szanować potrzeby i odrębność domowych pupili

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 26 **MOJE RYTUAŁY** Czuj się dobrze we własnej skórze
- 34 **DERMOPIELĘGNACJA** Akcja antyoksydacja!
- 36 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Multifunkcyjne płatki do twarzy, serum na przebarwienia i żel do kąpieli
- 38 **OKIEM PROFESJONALISTY** Przygotuj się na zdrowe i bezpieczne powitanie słońca
- 40 **Z BLISKA** Dbaj o zęby i olśniewaj uśmiechem
- 44 **NATURALNIE** Nakarm swoją skórę i jej mikrobiotę
- 46 **W GABINECIE** Wczesna wiosna? Czas na laser!
- 50 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach Hebe
- 54 **ON W hebe** Męska koloryzacja włosów? Czemu nie!

● PRZEGLĄDARKA

- 57 **MODA** Róż w ofensywie, desenie w natarciu, sport w wielkim mieście, bardzo wąsko albo dużo za duże
- 68 **AKCESORIA** Odrobina szaleństwa na co dzień: kosmiczna pszczoła, szklane pantofelki, torebka z dywanu
- 72 **MAKIJAZ** W tym sezonie nie ma nudy: krwiste usta, wyraziste kreski, kropla srebra na twarzy i dużo różu
- 82 **WŁOSY** Nowoczesny eklektyzm na naszych głowach, czyli wszystkie chwytły dozwolone



Nagrody, którymi wyróżniono hebe: Gwiazda Jakości Obsługi 2024 oraz Drogeria Roku 2024 w kategoriach: Najlepsza sieć drogerijna, Najlepsza e-drogeria, Najciekawsza strategia asortymentowa i Najlepszy partner w biznesie.

KARL LAGERFELD JEANS

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



**THE NEW FRAGRANCES
FOR HER AND FOR HIM**

● TO NAS INSPIRUJE

- 88 **LEKCJA MAKIJAŻU** Nieskazitelna cera dla każdego
- 96 **PIĘKNE WŁOSY OD FRYZJERA** Moc roślin
- 98 **IKONA STYLU** Intrigująca Saoirse Ronan
- 106 **JAPONIA** Perfekcyjne nawilżenie
- 108 **hebe TESTUJE/MAKIJAŻ** Podkład o mocnym kryciu, rozświetlacz z efektem glow i róż w piance
- 110 **PLANETA ZAPACHÓW** Wiosenna pobudka
- 112 **KOREA** Karnozyna – innowacyjny peptyd przyszłości
- 114 **MODA OD PODSZEWKI** Prêt-à-porter dla każdego

● SAMO ZDROWIE

- 122 **O TYM SIĘ MÓWI...** Choroby autoimmunologiczne, czyli co robić, gdy atakuje cię własny organizm
- 130 **W SEZONIE** Wpływ księżyca na zdrowie i samopoczucie
- 136 **DIETA** Herbata jest dobra na wszystko. Ale jaka?
- 140 **ZDROWIE hebe** Jak dbać o soczewki kontaktowe

● MÓJ ŚWIAT

- 142 **STREFA BEZ STRESU!**
Dobra klótnia nie jest zła?
- 146 **REPORTAŻ** Ruinersi, czyli czy warto wyremontować ruinę
- 152 **KUCHNIA** Dania z airfryera
- 156 **KIERUNEK NA WEEKEND**
Ruszamy na plan filmowy
- 162 **HOROSKOP**
Merkurja czyta z gwiazd



NASZA OKŁADKA
Zdjęcie Marek Straszewski



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

Ceny podane w magazynie są cenami regularnymi **hebe**. Przedstawiona oferta cenowa ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 par.1 Kodeksu cywilnego.

Oferta jest dostępna w wybranych sklepach **hebe**. **hebe** zastrzega sobie prawo do zmian cen regularnych podanych w ofercie. **hebe** nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku. Zdjęcia produktów umieszczonych w magazynie mogą odbiegać od wyglądu produktu znajdujących się w sprzedaży.

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

**LAURA
COCO
REISS**

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



DODAJ DO ULUBIONYCH...

1

Siedem razy więcej objętości

Efekt pogrubienia i wydłużenia rzęs po użyciu nowego tuszu z keratyną sprawdzono w badaniach klinicznych. Zmierzone każdą rzęsę! Efekt? Oszłamiający.

Do opakowania można dokupić wkład uzupełniający.

Max Factor False Lash Effect Supreme Recharge, pogrubiający tusz do rzęs z keratyną, 9 ml, **66,99 zł**, 100 ml = 744,33 zł



Gładkie i nabłyszczone bez obciążania

Lekka odżywka do włosów. Zawiera dodający fryzurze elastyczności kompleks ceramidów, nawilżającą inulinę oraz ekstrakt z algi *Laminaria digitata*, która poprawia strukturę włosów.

Bosko Cosmetics Linia trychologiczna, odżywka do włosów wygładzająca do codziennej pielęgnacji, 200 ml, **89,00 zł**, 100 ml = 44,50 zł



dostępny wyłącznie on-line



TYLKO w hebe

2

O zapachu lasu

Do codziennego mycia twarzy potrzebujemy produktu skutecznego, ale delikatnego, który nie narusza bariery hydrolipidowej skóry. I taka jest pianka z dodatkiem wody bambusowej oraz ekstraktu z owoców opuncji figowej. Kosmetyk wegański.

Hebe Naturals Face Wash Mousse, pianka do mycia twarzy, 150 ml, **21,99 zł**, 100 ml = 14,66 zł

3



Zamknij oczy...

Drobinki soli z Morza Martwego, zanurzone w odżywczych olejach (kokosowym i jojoba), pachną jaśminem, grejpfrutem i wanilią. Kosmetyk nie tylko peelinguje skórę, ale też skutecznie ją nawilża (aż do 24 godzin) Zabieg domowy o jakości rytuału gabinetowego.

Sanctuary Spa Signature Natural, peeling solny do ciała, 650 g, **64,99 zł**, 100 ml = 10,00 zł

I po kłopotcie...

Produkt dla osób z cerą trądzikową, nawet wrażliwą! Złuszcza martwy naskórek, pomaga pozbyć się nadmiaru sebum, wspiera leczenie trądziku. Oczyszcza, daje ukojenie, zmiękcza skórę. Do tego słodko i świeżo pachnie arbutem i agawą.

Q+A żel do mycia twarzy z kwasem salicylowym, 125 ml, **42,99 zł**, 100 ml = 34,39 zł



TYLKO w hebe

5

Wyrzistość i blask? Tylko GOSH





DOBRY POCZĄTEK

/ PORTRET GWIAZDY



NOWOŚĆ

Wiosenna nawilżająca regeneracja

Włosy lubią nawilżanie, a czasem po prostu bardzo go potrzebują – zwłaszcza po zimie, gdy nosimy czapki lub (gorzej!) wcale głowy przed zimnym wiatrem i mrozem nie osłaniamy. Szampon – kosmetyk, który zawsze jest pod ręką – może być remedium na ich przesuszenie i puszenie się. Dobrze dobrany poradzi sobie nawet z włosami suchymi i matowymi, dodając im miękkości i połysku oraz je wygładzając.

Gosh Hydration, szampon nawilżający do włosów, 750 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 12,00 zł

CLARESA®

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

la la love

OLEJEK DO UST



SKŁADNIKI AKTYWNE:



WITAMINA E



OLEJ Z PESTEK
MALIN



OLEJ ZE SŁODKICH
MIGDAŁÓW

WSZYSTKO,
CZEGO POTRZEBUJĄ
TWOJE USTA!

3IN1
BALM • OIL
GLOSS

LAKIERY HYBRYDOWE | ŻELE UV/LED | PREPARATY PIELĘGNACYJNE | MAKEUP

MOCHA MOUSSE

apetyczny odcień brązu

Instytut Pantone ogłasza kolor roku już od 25 lat. Tegoroczny zwycięzca idealnie sprawdzi się nie tylko jako baza garderoby, ale także jako odcień lakieru do paznokci, szminki i cieni do powiek. TEKST: Matylda Jawor

Odcień Pantone o numerze 17-1230 – nazwany smakowicie Mocha Mousse (jak czekoladowo-kawowy deser) – ma definiować nie tylko nasz wizerunek tego roku, ale także pojawiać się w naszych mieszkaniach (jako farba do ścian, nowy koc, toster) i naszym otoczeniu (np. jako odcień lakieru samochodu). Będziemy go nie tylko chcieć, ale ponoć również potrzebować...

Smakosze deserów zapewne znają ten kolor wyśmienicie, pozostali widzą w nim ziemistą barwę piasku nad jeziorem, smakowitą latte karmelową czy nieco dekadentkie śniadanie z czekoladą na gorąco. Odbieramy go jako przytulny, miękki, elegancki – to zaleta wszystkich ciepłych tonów beżowo-brązowych. Nic więc dziwnego, że Mocha Mousse szybko zyskuje na popularności, a świat celebrytów błyskawicznie wychwycił tę stylizacyjną nowinkę. W kolorze ciepłego brązu nawet zwykły bawełniany T-shirt wygląda jak kaszmirowe wdzianko z wyższej półki. Śmiało można zaryzykować tezę, że Mocha Mousse ma szansę zastąpić u osób z high society dotychczasowe piaskowe beże, którymi lubią się okrywać, i zostać flagowym kolorem wielbicieli quiet luxury, czyli luksusu, który nie epatuje metkami. ●

WEDŁUG PANTONE...

Laurie Pressman, wiceprezeska Pantone Color Institute, opisuje Mocha Mousse jako odcień, który inspirowała do poszukiwania komfortu i wzmacnia chęć rozpieszczania samych siebie, zachęcając nas do delektowania się nawet drobnymi przyjemnościami. – W czasach, w których poszukujemy harmonii i równowagi, coraz większą wagę przykładamy do pielęgnowania chwil i doświadczeń, które wzmacniają dobre samopoczucie – podkreśliła.

1. **INGLOT Playinn Loca Mocca**, paleta cieni do powiek, 8 g, 76,99 zł, 100 g = 962,38 zł

2. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP Can't Stop Won't Stop**, matujący puder do twarzy 08 mocha, 6 g, 45,99 zł, 100 g = 766,5 zł

3. **HEBE PROFESSIONAL Silky Touch Bronzer**, bronzerski puder do konturowania i modelowania twarzy cappuccino, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 270,00 zł

4. **MUA MAKEUP ACADEMY Multi Lip**, pomadka i błyszczki 2 w 1 do ust mocha, 2 g, 21,99 zł, 100 g = 1099,50 zł

5. **SALLY HANSEN Miracle Gel**, żelowy lakier do paznokci 212, 14,7 ml, 34,99 zł, 100 ml = 238,03 zł

TYLKO w hebe

TYLKO w hebe

TYLKO w hebe

dostępny wyłącznie on-line

FOT. BE&W (3)

Lirene

DERMOPROGRAM

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



Nawilżający
krem odżywczy

Oczyszczająca
pianka

100% wyrównanie
i rozjaśnienie kolorytu
-50% widoczność
przebarwień

96% gładka
i miękka skóra
100% oczyszczenie
i odświeżenie

EFFECT GLASSY ZDROWY BLASK TWOJEJ SKÓRY

Potwierdzone badaniami IN VIVO po 4 tyg. stosowania

CZAS NA HEBE CZAS NA... WIOSNĘ



1 W RÓŻANYM OGRODZIE

12 satynowych cieni skomponowanych tak, by stworzyć wiele wariantów kolorystycznych. Bonus: zeskanuj kod QR na opakowaniu palety, a skorzystasz z darmowej, indywidualnej lekcji makijażu z jednym z naszych wizażystów.

HEAN Rose Touch, paleta cieni do powiek, 13 g, **49,99 zł**, 100 g = 384,54 zł

2 W WIŚNIOWYM SADZIE

Relaksujący zapach olejku uwalnia od stresu, a efektem jego działania jest miękka i jedwabista gładka skóra. Odżywcza formuła pomaga przywrócić cerze młodzieńczy i zdrowy wygląd.

DEAD SEA COLLECTION Cherry Blossom, mineralny olejek do ciała z ekstraktem kwiatu wiśni, 120 ml, **31,99 zł**, 100 ml = 26,66 zł



3 ŚWIEŻOŚĆ NA CO DZIEŃ

Przyjemny rytuał: delikatne oczyszczenie bez naruszania bariery hydrolipidowej skóry, które pozostawia odczucie komfortu. Efekt ukojenia, rozświetlenia i odświeżenia, a przy tym niezwykle miękkość cery.

HEBE COSMETICS

Gentle Cleansing Foam, łagodna pianka oczyszczająca do twarzy, 150 ml, **21,99 zł**, 100 ml = 14,66 zł



4 WIOSNA W WIELKIM MIĘŚCIE

Zmruż oczy i głęboko oddychaj. Czujesz? To wiosna! Kompozycja jest pełna nut kwiatowych, owocowych i piżmowych. Flakon w kształcie kokonu przypomina weneckie wyroby z wyspy Murano. Arcydzieło perfumiarstwa i designu.

JIMMY CHOO Women Floral, woda toaletowa damska, 40 ml, **179,99 zł**, 100 ml = 449,98 zł



5 DO RELAKSUJĄCEJ WIECZORNEJ KĄPIELI

Połączenie gruboziarnistej soli z bogatą w minerały solą Epsom plus olejki eteryczne – między innymi z cytryny, lawendy, sosny. Efekt? Uczucie komfortu i wygładzenia skóry. Ziołowy zapach koi zmysły i odpręża.

HEBE COSMETICS Bath Salt Stress Free, sól do kąpiel, 600 g, **14,99 zł**, 100 g = 2,50 zł

6 MAJOWA RECEPTURA

Formuła kremu bogata w ekstrakt z konwalii, olej z czarnuszki oraz niacynamid przywraca komfort skórze z osłabioną barierą hydrolipidową i wzmacnia ją. Idealny dla cery zmęczonej zimą.

SIELANKA Konwalia Majowa, regenerujący krem do twarzy, 50 ml, **11,99 zł**, 100 ml = 23,98 zł





HYP⊙Allergenic
Allergy Tested

**TYLKO
w hebe**

etheernal

MAKIAŻ W WERSJI SMART

NOWOŚĆ



Ethernal to makijaż nowej generacji - szybki, wielofunkcyjny i oszałamiający. Jest przeznaczona dla osób poszukujących produktów zapewniających natychmiastowy efekt bez wysiłku. Formuła kosmetyków z tej linii optycznie wygładza skórę, nadając jej jednocześnie świeży, promienny wygląd.

Kolekcja obejmuje: rozświetlającą pastę w kremie, róże w musie i wodoodporne kredki do oczu.



DOBRY POZĄTEK

/ KOBIECE HISTORIE



JESTEM TWOIM CZŁOWIEKIEM, A TY MOIM PRZYJACIELEM...

Naucz się zwierzęcego języka!

Jak porozumieć się z czworonożnym członkiem naszej rodziny, a nie tylko być jego właścicielem? Jaki zbawienny wpływ na nasze życie może mieć przyjaźń ze zwierzęciem, opowiada dr Jolanta Łapińska, zoopsycholożka. ROZMAWIA: Dominika Bagińska

Od wielu lat pracuje pani jako zwierzęcy psychiatra. Początki były chyba trudne, bo nawet dziś to rzadko spotykana profesja.

Zaczynałam w 2008 roku, kiedy w Polsce ten zawód wykonywała garstka osób. Wówczas stwierdzenie, że zwierzę ma emocje, wywoływało śmiech. Prośzenie psychologa o to, by pomógł psu, uznawano za dziwactwo. Był to jednak również dobry czas: we współpracy z włoskimi specjalistami powstawały szkoły behawioryzmu zwierząt, odbywały się warsztaty, konferencje. Miałam okazję spotkać światowych liderów w tej dziedzinie. W 2010 roku zaczęłam współpracę z małym schroniskiem – najpierw jako wolontariuszka. To mi dało solidne doświadczenie, bo w schroniskach są psy, które dużo prze-

szły. To był mój chrzest bojowy. Następnie trafiłam do schroniska na warszawskim Paluchu. Znajdowało się tam ponad dwa tysiące psów – trzymany w bardzo złych warunkach. Niektóre na łańcuchach, bo brakowało miejsca w boksach. A około dwustu zwierząt przez sześć lat ani razu nie opuściło boksów! Bywały agresywne, więc nikt do nich nie wchodził. Wszystkie wprowadziłam na spacer. Dziś schronisko jest dobrze zaaranżowane do pracy z trudnymi psami.

Dlaczego zainteresowała się pani psychologią zwierząt?

Zupełnym przypadkiem. Moja koleżanka zapisała się do studium zoopsychologii. Zaciekało mnie to i poszłam tą drogą. Choć studiowałam

weterynarię, nie pracowałam w zawodzie, lecz w biznesie farmaceutycznym. Brakowało mi jednak bliskiego kontaktu ze zwierzętami. Ten kurs pozwolił mi go odnaleźć. Poczułam, że to jest to, czego szukam w życiu.

Czy terminy „zoopsycholog” i „behawiorysta” można stosować wymiennie?

Behawioryzm to węższy termin niż zoopsychologia. Ja zaś zajmuję się zoopsychiatrią. To taka różnica jak między psychologiem a psychiatrą dla ludzi. Mogę przepisywać leki psychotropowe, ale też ordynować terapie behawioralne. Wykorzystujemy te same środki, co u ludzi, bo psy mają identyczne schorzenia psychiczne. Dlatego tak samo się je leczy. ►

A jak jest z kotami?

Podobnie, ale z nimi jest taki problem, że trudno podaje im się tabletki (a w takiej formie występują leki psychotropowe). Dlatego unikamy tego jak ognia. Staramy się stosować suplementy. Poza wszystkim koty są specyficzne – zawsze pozostają sobą, dlatego lepiej sobie radzą w różnych warunkach. Psy przeciwnie – ulegają wpływowi człowieka i się w tym wręcz zatracają.

Podobno koty cierpią w schronisku.

Nigdy nie powinny tam trafiać! Jeśli ktoś znajdzie bezdomnego kota, dużo lepiej wziąć go do siebie i szukać mu domu. Pobyt w schronisku to dla tego zwierzęcia ogromny stres, który wpływa na jego zdrowie: spada odporność, kot zaczyna chorować. A chore koty w schroniskach nie zdrowieją. Dlatego stare i chore osobniki trzeba adoptować w pierwszej kolejności. W domu od razu dochodzą do siebie, w schronisku nie mają na to szansy.

Zawód behawiorysty zwierząt stał się popularny. Jak znaleźć kogoś godnego zaufania dla swojego pupila?

Rynek sam to weryfikuje: ktoś skuteczny ma dobre opinie i wielu klientów. Są jednak różne metody pracy, szczególnie z psami. I te pozytywne, i te awersyjne, które obecnie przeżywają renesans. To mnie martwi. Tak wiele wiemy o psach, ich inteligencji, emocjach, o tym, jak wszystko silnie przeżywają. Zadziwia mnie więc siłowe podejście do nich: przemoc, bicie, stosowanie obroży elektrycznej – czyli „łamanie” zwierzęcia. Zastrasza się je, by robiło to, co chcemy. Nie na tym polega dobra relacja.

Po pandemii posiadanie psa stało się modne. Zabieramy go ze sobą do ka-



Jolantę Łapińską martwią awersyjne metody pracy z psami, które dziś przeżywają renesans. Dobra relacja nie powinna polegać na „łamaniu” zwierzęcia za pomocą bicia i zastraszania.

wiarni, na zakupy, w gości... Behawiorysty mówią, że to szkodliwy trend.

Idziemy w złym kierunku – myślę właśnie o psach. Kot zawsze da nam odczuć, że jest z czegoś niezadowolony. Psa łatwiej pozbawić osobowości. Wiele osób zaczęło traktować psy jak małe ludziki w futerkach. A ten gatunek ma odmienne potrzeby: jest silnie społeczny, powinien mieć kontakty z innymi psami, a nie tylko z ludźmi. Traktujemy psa jak dziecko (powstał nawet termin „psiecko”), zabieramy wszędzie, więc staje się uzależniony od nas emocjonalnie. To mu szkodzi. Nie może realizować naturalnych potrzeb gatunkowych, jak długie spacery, wędrówki, eksploracja terenu, kontakty z innymi psami, taplanie się w kałużach, kopanie dołów. Kiedy zamiast tego siedzi z nami w kawiarni – w ubranku i buciach – cierpi. Dla psa najważniejszym zmysłem jest węch, istotne jest zostawianie swoich śladów zapachowych. Ubrania pozbawiają go jego tożsamości.

Biorąc psa, warto wziąć pod uwagę jego rasę i jej uwarunkowania. Widuję mieszkańców bloków ciągniętych na spacerze przez wielkie psy.

Duży pies musi mieć przestrzeń. Nie nadaje się do miasta, brak mu odpo-

wiedniej dawki ruchu. Nie wystarczy z nim pobiegać. Powinien przechadzać się swobodnie, długo i powoli. Zauważam niepokojące zjawisko przy adopcji psów ze schronisk. Niektórzy wolontariusze zgadzają się na adopcję dużych osobników (np. kaukazów) tylko przez osoby z mieszkań – by psy nie marzły w budzie. Tymczasem ta rasa jest stworzona do życia na dworze. Kiedy jednak powiemy w schronisku, że chcemy psa na posesję, nie dostaniemy go. Nawet jeśli jest właśnie kaukazem. Dobro zwierząt jest tu opacznie rozumiane. Apeluję do wolontariuszy o zdrowy rozsądek.

Widzę ogłoszenia schronisk o tym, że pies wrócił do ponownej adopcji. Czy problem wynika z niewłaściwego dobrania zwierzęcia?

Zwykle są to wczesne zwroty, po kilku dniach, które wynikają z nieakceptowalnego dla właściciela zachowania psa. Dlatego tak ważne jest wsparcie po adopcji. Gdy schronisko zapewnia opiekę behawiorysty, zwykle adopcja się udaje, łatwiej przejść pierwsze trudne dni. Wczesne zwroty mogą też wynikać z niespełnienia oczekiwań. Odradzam adopcję psa podobnego do tego, którego straciliśmy, bo porównanie wypad-

PROMIENNA SKÓRA w kwadrans!

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



BANDI
PROFESSIONAL

**BOOST
CARE**

**EKSPRESOWA
MASECZKA**
z witaminą C
nowej generacji

EXPRESS MASK
with new generation
vitamin C

WITAMINA C [TETRA C] /
VITAMIN C [TETRA C]
BIO KOMPLEKS
ROZJAŚNIAJĄCY /
BRIGHTENING BIO COMPLEX



**Wypróbuj
maseczkę
z witaminą C
nowej
generacji!**



Wiele osób zaczęło traktować psy jak małe ludziki w futerkach. A ten gatunek ma odmienne potrzeby: jest silnie społeczny, powinien mieć kontakty z innymi psami, a nie tylko z ludźmi.

nie niekorzystnie. Jeśli byliśmy z psem całe jego życie – i pod koniec rozumieliśmy się bez słów – nowy zwierzak początkowo nie spełni tych wymogów. Rozczaruje. Radzę wybierać zupełne przeciwieństwo utraconego pupila.

A dlaczego nie powinno się dawać psa dziecku w prezencie?

Prezent oznacza uprzedmiotowienie. Adopcja psa powinna być wspólną, przemyślaną decyzją całej rodziny. Trzeba do tego podejść racjonalnie: zastanowić się, jakie mamy warunki mieszkaniowe, jaki jest nasz tryb życia, jakie zwierzę najbardziej będzie do niego pasowało. Dawanie szczeniaczka w prezencie, bo jest śliczny – to największy błąd. On potem rośnie i jego wymagania też. Błędem jest też oczekiwanie, że dziecko będzie zawsze wychodzić z psem na spacer i się nim zajmować. Nie miejmy złudzeń. Opieka nad zwierzęciem spadnie na nas.

Czy są sygnały od zwierząt, które źle interpretujemy?

Bardzo wiele. Zwierzęta mówią do nas cały czas, ale tego nie dostrzegamy. Ja sama doświadczyłam tego ze swoją suką. Chadzałyśmy zawsze na długie spacery. Pewnego dnia przestała mieć na to ochotę. Okazało się, że z przyczyn zdrowotnych – źle się czuła. Zmieniłam więc taktykę. Dawałam jej do wyboru, który kierunek obieramy, jaki spacer – dłuższy czy krótszy. To zadziałało, zaczęła znowu chętnie wychodzić. Czasem wybierała trasę trudniejszą, czasem krótszą – zgodnie z jej samopoczuciem i pogodą. Chcę podkreślić: spacer jest dla psa. To ja dostosowuję się do niego – jeśli mam czas. Staram się, by przynajmniej jeden spacer dziennie był długi i tam, gdzie pies chce iść. Mam bardzo duży ogród, a mimo to trzy razy dziennie wychodzimy. Przebywanie jedynie w ogrodzie pozbawia psa bodźców i kontaktów społecznych.

Jak nauczyć się dobrej komunikacji z psem?

Jest mnóstwo warsztatów, szkoleń, poradników rozmawiania ze zwierzęta-

mi. Ale najważniejsze jest uważne ich obserwowanie. Zbyt często zakładamy, że „wiemy lepiej”. Pamiętam, jak podczas rajdów konnych zatrzymywaliśmy się grupą na swobodnych popasach. Jeden z uczestników przeprowadził konia w inne miejsce, gdzie rosła wyższa trawa. Zapytany dlaczego, oznajmił, że jest lepsza. Spytałam go: jadłeś kiedyś trawę? Wiesz, która smakuje lepiej? Zastanowiło go to. Podchodzimy do zwierząt z szacunkiem. Zaobserwujmy, jakich dokonują wyborów, pozwólmy im być sobą, nie narzucając swojego stylu życia. Zrozumiemy ich osobowość.

Pomoc behawiorysty to za mało?

Dostrzeżenie potrzeby konsultacji behawiorysty, chęć poprawy czegoś w naszych relacjach ze zwierzętami – to miłowy krok. Powtórzę jednak, że niepokoi mnie humanizowanie czworonogów. To inny gatunek, któremu musimy zapewnić określone warunki do życia i realizację naturalnych potrzeb. Gdy np. śpimy z psem w łóżku, to jest miłe, ale pupil poniesie tego konsekwencje. Zapewne nie pozwolimy mu się wytarzać w błocie, wejść w kałużę, będziemy często go kąpać. Pomyślmy: jak czułoby się nasze dziecko izolowane od rówieśników, spędzające czas tylko z rodzicami, żeby się nie pobrudziło?

A rosnąca liczba psów panią cieszy czy niepokoi? Praktycznie w co drugim mieszkaniu typowego osiedla znajdzie się przynajmniej jeden.

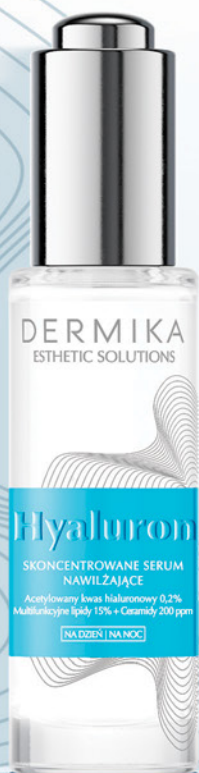
Taka liczebność psów oznacza, że warunki ich życia się pogarszają. Trzeba je wyprowadzać na smyczy, więc nie realizują swoich potrzeb, odmawia im się komunikacji z innymi osobnikami. Im gorzej zachowują się na spacerze, tym ►

DERMIKA

ESTHETIC SOLUTIONS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Nowa odsłona linii **DERMIKA ESTHETIC SOLUTIONS - HYALURON** bazuje na innowacyjnym, profesjonalnym **acetylowanym kwasie hialuronowym**, który ze względu na swoje znakomite właściwości przeciwstarzeniowe jest nazywany **ultra wypełniaczem zmarszczek**. Acetylowany kwas wnika głębiej w skórę i działa w niej dłużej niż standardowy kwas hialuronowy.



Podchodźmy do zwierząt z szacunkiem. Pozwólmy im być sobą, nie narzucajmy im swojego stylu życia. Zrozumiemy ich osobowość.

Duży pies musi mieć przestrzeń. Nie nadaje się do miasta, brak mu wtedy odpowiedniej dawki ruchu. Nie wystarczy z nim pobiegać. Powinien przechadzać się swobodnie, długo i powoli.



krócej są trzymane. Coraz mniej chętniej więc wychodzą. Życie psów naprawdę nie jest łatwe. Podziwiam je, że mimo to potrafią się zaadaptować. Ten gatunek odniósł ewolucyjny sukces – jest liczny. Stało się to jednak za cenę jakości życia. Karma do syta i ciepłe posłanko tego nie zastąpią.

A jak jest z kotami? Wiele osób skarży się np. na to, że pupil załatwia się poza kuwetą. Podobno to jego sposób komunikacji?

Jeżeli kot chce przekazać, że ma jakiś problem, np. zdrowotny czy środowiskowy, a brak mu zrozumienia – załatwia się nie tam, gdzie chcemy. Czasem bywa to jednak spowodowane niewłaściwą kuwetą – a ta jest dla kota bardzo ważna. Jeśli jest kryta, ma kosmiczne kształty, kot robi nam ogromną uprzejmość, że w ogóle do niej wchodzi. Zwierzęta te w naturze nie wchodzą do żadnych jam, żeby się załatwić. Wybierają otwartą przestrzeń, o podłożu jak najbardziej przypominającym piasek. I to powinna zapewniać kuweta. Także uczenie kota, by załatwiał się do muszli klozetowej, działa na jego szkodę. Wydalanie jest dla niego wrodzonym zachowaniem sekwencyjnym – składa się z pewnych elementów: kot wybiera odpowiednie miejsce, wącha, kopie dołek, załatwia się i zakopuje. Kiedy go tego pozbawiamy, krzywdzimy go.

A podróże ze zwierzętami? Niektóre same wskazują do auta, ale wiele tego nie znosi. Jak się w tej sprawie dogadać z pupilem?

Wybermy opcję najlepszą dla zwierzęcia. Mamy nieograniczone możliwości działania. Są pet-sitterzy, którzy mogą zamieszkać u nas podczas naszej nie-

obecności i zajmować się czworonogami. Są też hotele dla zwierząt, ale zawsze należy sprawdzić, jak wyglądają w środku. Jako biegły sądowy pisałam kilka opinii na temat placówek, gdzie psy były przetrzymywane w skandalicznych warunkach, w ciasnych klatkach. Niektóre hotele są wyposażone w kamery, co pozwala właścicielowi obserwować pupila w smartfonie. Dobre hotele nie mają nic do ukrycia.

Naukowcy przekonują, że posiadanie zwierzęcia to najlepsza inwestycja w zdrowie, dlatego warto się nimi otaczać. Co na to behawiorysty?

Kohabitacja człowieka i zwierzęcia przynosi ogromne korzyści obu gatunkom. Badania pokazują, że obcowanie z kotami przedłuża życie – ale pod pewnym warunkiem: jeśli człowiek jest w stanie zatrzymać się w biegu i to dostrzec. Gdy spokojnie i długo głaskamy kota lub psa, spada nasze tętno i liczba oddechów, wydzielą się oksytocyna, która daje ukojenie. Kiedy jednak wpadamy do domu na chwilę, by szybko wyprowadzić psa – tracimy taką możliwość. Zwierzęta są nie tylko naszymi terapeutami, lecz przede wszystkim świetnymi przyjacielami: nie oceniają nas, kochają bezwarunkowo. Nie rezygnujemy z tego. ●

LEK. WET. JOLANTA ŁAPIŃSKA

Zoopsychiatra – jedna z nielicznych w Polsce; wykładowczyni, szkoleniowiec zoopsychologii, biegła sądowa w dziedzinie zachowania zwierząt. Jej celem jest pomaganie zwierzętom, których zachowanie bywa niewłaściwie rozumiane przez opiekunów oraz pomoc ludziom w poprawie relacji z ich czworonożnymi podopiecznymi.

HEAN BLUSH BABY

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

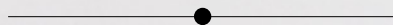


Odkryj tajemnicę
naturalnych rumieńców!



DOBRZE SIĘ CZUJĘ *we własnej skórze!*

Codzienna pielęgnacja to nie tylko higiena ciała, ale także rytuały, które zadbają o nasze samopoczucie. By każdy dzień rozpoczynać z energią, a kończyć w atmosferze relaksu, warto wprowadzić w życie kilka prostych zasad. Proponujemy trzy scenariusze: poranną rutynę na dobry początek dnia, wieczorne odprężenie oraz weekendowy rytuał w stylu spa. Można je dostosować do własnych potrzeb, korzystając z naszych inspiracji i podpowiedzi. TEKST: Katarzyna Brzeska



Poranny prysznic może wprow-
adzić w dobry nastrój na resztę
dnia, warto więc celebrować tę
chwilę, łącząc higienę z przyjemnością
i dbając o ciało oraz umysł w najlepszy
możliwy sposób. Ciepła, lecz nie gorąca
woda obudzi nas do życia, pobudzi krą-
żenie, rozluźni mięśnie po nocy i pomo-
że wyciszyć poranny chaos w głowie.
Chłodny strumień – który dla wielu

stanowi wyzwanie – działa niczym natu-
ralny zastrzyk energii – poprawia
ukrwienie, wzmacnia odporność i daje
uczucie odświeżenia.

Jeśli do tego użyjesz odpowiedniego ko-
smetyku, masz gwarancję dobrze roz-
poczętego dnia. Sięgaj po delikatne żele
myjące lub olejki, które nie naruszają
bariery hydrolipidowej skóry. Naturalne
składniki, takie jak aloes, ekstrakt z zie-

lonej herbaty, olej kokosowy, nawilżą
skórę już na etapie mycia. Jeśli potrze-
bujesz orzeźwienia, wybierz kosmetyki
z dodatkiem cytrusowych nut zapacho-
wych – grejpfruta, pomarańczy lub li-
monki. Udowodniono, że dodają ener-
gii i pobudzają do działania. Unikaj
produktów o intensywnych, sztucznych
aromatach i zawierających alkohol –
wysusza skórę. ▶



RUTYNA BEZ NUDY

Dodanie kilku elementów uczyni poranny prysznic przyjemnym rytuałem zrywającym z codzienną nudą. Przed wejściem pod natrysk zrób na sucho masaż ciała szczotką z naturalnego włosia – świetnie pobudza krążenie i delikatnie złuszcza martwy naskórek. Użyj rękawicy peelingującej przygotuj skórę na dalsze zabiegi pielęgnacyjne. Poranek to dobry moment na szybki masaż antycellulitowy i ujędrniający –

użyj do niego żelu z ekstraktem z kawy, guarany, owoców cytrusowych i żeń-szenia oraz rękawicy do masażu. By uprzyjemnić kąpiel, wylej na kafelki kilka kropel ulubionego olejku eterycznego – ciepło wody sprawi, że łazienkę wypełni piękny aromat.

PIĘKNO W KILKAMINUT

W rutynę porannego prysznica idealnie wpisują się szybkie zabiegi na twarz i włosy, np. maski. Nałożenie odżyw-

czo-nawilżającej maski na włosy na początku kąpieli i spłukanie jej tuż przed wyjściem spod natrysku nie zajmuje dodatkowego czasu, a włosy odwdzięczą się wspaniałym blaskiem.

Podobnie można postąpić z odżywczymi maskami na twarz, które potrzebują zaledwie kilku minut, by nawilżyć i rozświetlić skórę, albo z peelingiem enzymatycznym. Nie wymaga dodatkowych zabiegów oprócz położenia go na skórę, bo zawarte w nim enzymy roślinne same rozpuszczają martwe komórki. Pamiętaj, by po zmyciu maski lub peelingu ze skóry użyć toniku.

PO PRYSZNICU

Choć gorąca woda kusi w chłodne poranki, może prowadzić do przesuszenia skóry i osłabienia jej bariery ochronnej – rozgrzana skóra paruje, tracąc wilgoć. Po kąpieli nie wolno zapominać o aplikacji na całe ciało produktu nawilżającego, bo nawet najlepsze kosmetyki myjące nie zastąpią kremu, balsamu i olejku. Kosmetyki te pomagają zachować odpowiedni poziom nawilżenia, odżywiają skórę i będą ją chronić przez cały dzień.

KĄPIEL NA DOBRANOC

Wieczorna kąpiel w wannie to rytuał ukojenia po pełnym wyzwaniu dnia. Zanurzenie w ciepłej wodzie wspaniale relaksuje, a przy tym wspiera regenerację ciała i oczyszcza skórę. Pomaga złagodzić napięcie mięśniowe, rozluźnia ciało i uspokaja umysł. Dzięki podniesieniu temperatury ciała kąpiel stymuluje układ krążenia, poprawia elastyczność mięśni i wspiera przygotowanie do regeneracyjnego snu. Woda nie może być zbyt gorąca – idealne jest 37–39°C, a kąpiel nie powinna być dłuższa niż 20 minut.



1. **ZIAJA** Księżycowa Pitaja, żel pod prysznic, 500 ml, 8,99 zł, 100 ml = 1,80 zł
2. **NIVEA** Lemongrass & Oil, odświeżający żel pod prysznic z perełkami olejku, 500 ml, 18,49 zł, 100 ml = 3,70 zł
3. **HEBE COSMETICS** Orange & Mint, mus do mycia ciała, 200 ml, 13,49 zł, 100 ml = 6,75 zł
4. **PALMOLIVE** Smooth Butter, żel pod prysznic, 500 ml, 14,99 zł, 100 ml = 3,00 zł
5. **HEBE COSMETICS** Exotic Poison Pomegranate&Coconut żel pod prysznic, 250 ml, 6,49 zł, 100 ml = 2,56 zł

**TYLKO
w hebe**

INGLOT

**WYGŁADZAJĄCY OLEJEK DO UST
JUICY LIPS**

98% składników pochodzenia naturalnego, nawilża i dodaje blasku.

Marka dostępna w wybranych sklepach, w aplikacji i na hebe.pl oraz do zamówienia u konsultanta.

W PIESZCZOCIE PIAN

Wybór odpowiednich kosmetyków to podstawa udanej kąpieli. Płyny do kąpieli z dodatkiem olejków eterycznych nie tylko dobrze działają na skórę, ale też swoim zapachem wprowadzą atmosferę relaksu. Sole wzbogacone minerałami (np. magnezem czy potasem) niwelują napięcie mięśniowe i wspierają detoksykację organizmu.

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pielęgnacji, sięgnij po mleko lub puder do kąpieli. Dzięki wysokiej zawartości protein (ryżowych lub owsianych) wspomogą nawilżenie, odżywią naskórek i nadadzą mu jedwabistą gładkość. W kąpieli sprawdzą się kosmetyki zawierające oleje roślinne (arganowy, migdałowy, masło shea), a jeśli akurat nie masz ich pod ręką, dodaj do wanny łyżkę oliwy z oliwek albo oliwki dla dzieci.

RELAKS I PIELĘGNACJA

Tuż przed rozpoczęciem kąpieli dobrze jest wykonać masaż całego ciała z wykorzystaniem peelingu cukrowego lub solnego scrubu. Pomoże usunąć martwy naskórek i przygotuje skórę na przyjęcie składników odżywczych zawartych w balsamach i mleczkach do

oczu położyć waciki kosmetyczne nasączone naparem z rumianku.

BĄDŹ OSTROŻNA

Choć kąpiel w pianie kusi, nie może być zbyt długa, bo moczenie skóry – paradoksalnie – prowadzi do jej przesuszenia. Wanny nie powinny też nadużywać osoby z problemami krążenia. Unikaj wylegiwania się w wodzie, gdy jesteś zmęczona lub zziębnięta, bo możesz odpłynąć w niekontrolowaną drzemkę, co w najlepszym wypadku może skończyć się zachłystnięciem.

RELAKS W STYLU SPA

Wolne popołudnie lub wieczór to doskonały czas, by pozwolić sobie na dłuższy rytuał pielęgnacyjny. To nie tylko sposób na dbanie o urodę, ale także prawdziwa celebrowanie miłości do własnego ciała i odpoczynek dla umysłu. Wystarczy kilka kroków, by domową łazienkę zamienić w prywatną oazę luksusu i odprężenia.

Zanim przejdziesz do zabiegów, stwórz atmosferę, która pozwoli ci się wyciszyć. Zgaś ostre światła i zapal kilka świec o ulubionym zapachu. Włącz delikatną muzykę (najlepiej dźwięki natury lub kojące utwory instrumentalne). Przygotuj puszysty ręcznik, szlafrok i miękkie kapcie, a obok wanny postaw szklankę warzywnego lub owocowego koktajlu.



1. **HEBE COSMETICS** Bath Salt Flower Power, sól do kąpieli, 600 g, 14,99 zł, 100 g = 2,50 zł
2. **STARA MYDLARNIA** Cashmere, odżywczy żel do kąpieli i pod prysznic, 250 ml, 28,99 zł, 100 ml = 11,60 zł
3. **ORGANIQUE** odżywcza kula do kąpieli, 170 g, 21,99 zł, 100 g = 12,94 zł
4. **ORGANIQUE** sól do kąpieli, 600 g, 39,99 zł, 100 g = 6,67 zł

ciała, na które przyjdzie czas po kąpieli. Leżąc w wannie, warto nałożyć na twarz maskę (również taką w płachcie) lub olejek na włosy, bo para unosząca się z ciepłej wody otworzy pory skóry i rozszerzy łuski włókien włosów, co zwiększy skuteczność kosmetyków. Możesz też na powieki posmarować żelem z wiesiołka lub żelem pielęgnującym skórę wokół



1. **BOBINI** Fun, płyn do kąpieli i żel do mycia ciała dla dzieci, malina, 500 ml, 11,99 zł, 100 ml = 2,40 zł
2. **BAMBINO** Rodzina, żel pod prysznic o zapachu mirabelki, 1000 ml, 29,49 zł, 100 ml = 2,95 zł

Dla wrażliwych i najmłodszych

Jeśli masz skórę wrażliwą, sięgaj po delikatne płyny do kąpieli bez dodatku sztucznych zapachów i barwników. Szukaj preparatów z owsem, kozim mlekiem, emolientami lub pantenolem – łagodzą podrażnienia, koją i chronią skórę. Również skóra dzieci wymaga szczególnej troski, więc do jej pielęgnacji podczas kąpieli wybieraj płyny przeznaczone specjalnie dla najmłodszych, wzbogacone emolientami, które nie przesuszają skóry i zapewniają jej odpowiednią ochronę.

mesoBOOST®

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

REGENERATION BOOSTER

MOC
KWASU
LAKTOBIONOWEGO
& OLEJU
Z BAOBABU
DLA
INTENSYWNEJ
REGENERACJI
SKÓRY



/MESOBOOST



/MESOBOOST_OFFICIAL





1



2



TYLKO w hebe

1. **KNEIPP Good Night**, olejek do ciała szwajcarska pinia i amyris, 100 ml, 29,99 zł, 100 ml = 29,99 zł 2. **HEBE COSMETICS** suchy olejek rozświetlający do ciała, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł

Szlachetne olejki

Niezwykle wartościowe oleje roślinne – arganowy, jojoba i migdałowy – to prawdziwy skarb dla skóry. Stosowane regularnie poprawiają jej elastyczność, nawilżenie i wygładzenie. Wystarczy wykorzystać do pielęgnacji ciała kosmetyki, które je zawierają, albo zaopatrzyć się w czyste oleje i zawsze po kąpieli wmasować w wilgotną skórę kilka kropel – zupełnie jak podczas wizyty w spa.

trzeb – kokosowy dla przesuszonych, rycynowy dla zniszczonych, arganowy dla tych wymagających blasku. Delikatnie wmasuj go we włosy (na całej długości i na końcach), owiń głowę ciepłym ręcznikiem i pozostaw na co najmniej 30 minut. Po tym czasie umyj włosy, stosując lekką odżywkę i szampon. Spłucz je dokładnie chłodną wodą – łuski się wtedy domkną, a włosy staną się jedwabiste gładkie i lśniące.

UCZTA DLA ZMYŚŁÓW

Zwieńczeniem domowego spa niech będzie kąpiel. Wypełnij wannę ciepłą wodą, dodaj sól Epsom (zrelaksuje zmęczone mięśnie), ulubiony płyn do kąpieli z olejkami eterycznymi albo sól kąpielową z ziołami. Pozwól sobie na kwadrans niezmałconego relaksu. Po tym czasie dokładnie opłucz ciało, osusz je ręcznikiem, nałóż nawilżający balsam lub masło, a na dłonie i stopy odżywczy krem. Możesz zakończyć rytuał masażem dłoni lub stóp, używając do tego gęstego olejku lub kremu. To ostatni akcent, który sprawi, że poczujesz się dopieszczona od stóp do głów. ●

Już samo wejście do tak przygotowanej łazienki sprawi, że poczujesz się jak w luksusowym spa.

PEELING I MASAŻ

Rytuał rozpocznij od dokładnego peelingu. Możesz przygotować własną pastę złuszczącą (wystarczy cukier trzcinowy, trochę oleju kokosowego i odrobina miodu) albo sięgnąć po kosmetyk z drogerii. Wmasuj peeling w skórę kolistymi ruchami, zaczynając od nóg, a kończąc na ramionach. Po takim zabiegu skóra będzie miękka i gotowa na dalsze kroki pielęgnacyjne. Chcesz wejść na wyższy poziom relaksu? Wykorzystaj masażer, kamień gua sha lub bańkę chińską i wykonaj niespieszny masaż całego ciała, nakładając wcześniej na skórę olejek arganowy, olej z awokado lub pestek winogron. Delikatnie i powoli masuj okrężnymi ruchami „problematyczne” partie – uda, pośladki, boczki. Masaż poprawi jędrność skóry, pobudzi krążenie i ujędrni skórę, zmniejszy ból mięśni i zredukuje cellul-

lit. Gua sha lub roller z jadeitu możesz wykorzystać także do masażu twarzy – chłód kamienia odświeży cerę, zmniejszy opuchliznę i poprawi kontur twarzy.

OD NASADY AŻ PO KOŃCE

Włosy także zasługują na chwilę uwagi podczas domowego wieczoru spa. Nałóż na nie olejek dopasowany do ich po-



1. **TOLPA** spa detox rytuał wyciszenia, otulające mleczko pod prysznic do ciała, 300 ml, 24,99 zł, 100 ml = 8,33 zł
2. **HEBE COSMETICS** Coffee Break, kawowy peeling do ciała, 340 g, 19,99 zł, 100 g = 5,88 zł
3. **SANCTUARY SPA** Signature Natural, kremowa pianka do kąpieli pod prysznic, 200 ml, 32,99 zł, 100 ml = 16,50 zł
4. **KALLOS SPA**, krem do masażu ciała, 1000 ml, 52,99 zł, 100 ml = 5,30 zł
5. **LAQ** Kocica Piwonia, naturalny peeling myjący do ciała, 200 ml, 27,99 zł, 100 g = 14,00 zł

FACE THE SILKNESS



TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Recepta na zawsze
nieskazitelny cerę.



**PANTHENOL
B5 CICA**

z kompleksem z wąkrotki azjatyckiej,
pantenolem i olejkiem jojoba.

MADE BY PHARMACIST
FOR EVERYONE



Pielęgnacja ANTYOKSYDACYJNA

Witaminy A, C, E, koenzym Q10, kwas ferulowy, cynk – to tylko niektóre z antyoksydantów wykorzystywanych w dermokosmetykach.

Poznajmy ich działanie i sprawdźmy, dlaczego są kluczowe w pielęgnacji twarzy. TEKST: Olga Huk

Antyoksydanty to substancje, które neutralizują wolne rodniki. Czym są wolne rodniki? To niestabilne cząsteczki powstające w organizmie na skutek procesów metabolicznych oraz działania szkodliwych czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie UV, zanieczyszczenie powietrza, palenie papierosów. Dlaczego trzeba je neutralizować? Bo są głównym winowajcą stresu oksydacyjnego, który prowadzi do uszkodzeń komórek, błon lipidowych, białek i DNA. Efektem tych uszkodzeń jest przyspieszenie starzenia się cery i szybsze powstawanie zmarszczek oraz przebarwień, a także zwiększona podatność skóry na stany zapalne i choroby.

SPOSÓB NA WOLNE RODNIKI

Choć całkowite wyeliminowanie wolnych rodników nie jest możliwe, możemy skutecznie ograniczyć ich działanie. Jak? Stosując odpowiednią pielęgnację i prowadząc zdrowy styl ży-

cia. Zapewniają go zbilansowana dieta, rezygnacja z używek i aktywność fizyczna. Dermokosmetyki wzbogacone o antyoksydanty są jednym z najskuteczniejszych narzędzi w walce ze stresem oksydacyjnym. Chronią skórę przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych, wspomagają regenerację uszkodzeń oraz opóźniają procesy starzenia.

WYBIERZ NAJLEPSZĄ BROŃ

Dobrze przebadanych antyoksydantów wciąż przybywa, a w dermokosmetykach wykorzystuje się te, które poprawiają wygląd i kondycję skóry. Najskuteczniejsze to: witaminy A, C i E, koenzym Q10, astaksatyna, resweratrol, glutation, kwas ferulowy i cynk.

Witamina A (znana również jako pro-witamina pod postacią retinolu) stymuluje odnowę komórkową, wspomaga produkcję kolagenu i elastyny oraz poprawia strukturę skóry, redukując zmarszczki i przebarwienia.



1. **SENSILIS** Supreme, odmładzający żel-krem do twarzy na noc, 50 ml, 141,99 zł, 100 ml = 283,98 zł
2. **BIOLIQ** Pro serum z witaminą C do twarzy, 20 ml, 52,99 zł, 100 ml = 264,95 zł
3. **SESDERMA** Sensyses, rozjaśniający płyn do mycia twarzy, 200 ml, 57,99 zł, 100 ml = 28,99 zł
4. **TOLPA** dermo face melaclear, krem rozjaśniający przebarwienia na dzień, 40 ml, 62,99 zł, 100 ml = 157,48 zł
5. **SOLVERX** Element A, odmładzające serum pod oczy, 15 ml, 49,99 zł, 100 ml = 333,27 zł

NIE TYLKO PIELĘGNACJA...

Ważna jest także dieta bogata w antyoksydanty. Codzienny jadłospis warto wzbogacić o: ● warzywa bogate w witaminę C (marchew, brokuły, paprykę, pomidory), owoce (cytrusy, granat i aronię), natkę pietruszki ● orzechy, które dostarczają witaminę E ● czerwone winogrona zawierające resweratrol, który wspomaga regenerację komórek ● ryby i owoce morza, które są dobrym źródłem astaksantyny zwiększającej produkcję kolagenu ● zieloną herbatę i kakao bogate w polifenole, które walczą ze stresem oksydacyjnym. Kompleksowe podejście, łączące odpowiednią pielęgnację i dietę skutecznie przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu, wspierając młody i zdrowy wygląd.



Witamina C rozjaśnia skórę, wyrównuje jej koloryt, wspiera syntezę kolagenu i chroni przed fotostarzeniem, działając jako silny antyoksydant zmniejszający stan zapalny.

Witamina E regeneruje uszkodzoną skórę, nawilża i wspiera barierę ochronną naskórka, a także działa synergicznie z witaminą C, potęgując jej skuteczność.

Koenzym Q10 chroni komórki przed uszkodzeniami, wspiera ich metabolizm, poprawia elastyczność skóry i opóźnia pojawianie się zmarszczek.

Astaksantyna, jeden z najsilniejszych antyoksydantów, skutecznie chroni przed promieniowaniem UV, wzmacnia strukturę skóry i zmniejsza oznaki starzenia.

Resweratrol (pozyskiwany z winogron i obecny w czerwonym winie) działa

przeciwzapalnie i przeciwstarzeniowo, chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i wspiera ich regenerację.

Glutation to silny detoksykant, który wspiera procesy naprawcze w skórze i chroni ją przed szkodliwym wpływem zanieczyszczeń.

Kwas ferulowy stabilizuje witaminy C i E, wzmacniając ich działanie, a także chroni skórę przed fotostarzeniem i uszkodzeniami DNA.

Cynk wspiera procesy regeneracyjne, łagodzi stany zapalne i chroni przed promieniowaniem UV. Jest niezastąpiony w pielęgnacji cery trądzikowej.

OD ZMIERZCHU DO ŚWITU

Dermokosmetyki z antyoksydantami mogą być stosowane zarówno rano, jak i wieczorem. Pora zależy od ich składu

i przeznaczenia. Rano najlepiej sprawdzą się produkty zawierające witaminę C i E oraz kwas ferulowy, ponieważ zapewniają skuteczną ochronę przed wolnymi rodnikami uaktywnianymi przez promieniowanie słoneczne oraz wszelkie zanieczyszczenia. Wieczorem najlepiej stosować dermokosmetyki z retinolem, koenzymem Q10 i astaksantyną, bo wspomagają regenerację skóry podczas snu i wykazują działanie naprawcze.

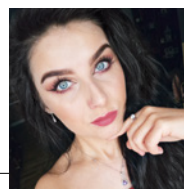
Antyoksydanty warto wprowadzić do kompleksowej pielęgnacji jako element codziennego rytuału. Najlepiej sprawdzają się w połączeniu z filtrami przeciwsłonecznymi, serami oraz kremami nawilżającymi. Ich regularne stosowanie wzmacnia barierę ochronną skóry i poprawia jej ogólny stan. Efekt? Piękna skóra przez wiele lat. ●



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



Testowała:
Ewelina Freyer
zastępca
kierownika sklepu,
Poznań

Konsultantki **hebe** są do waszej dyspozycji także na łamach naszego magazynu.

Testują nowatorskie receptury, hity z naszych półek i gorące nowości.

Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE NATURALS Stimulating Sleeping Mask, maska do twarzy na noc

O produkcie: rewitalizująca maska na noc o działaniu regeneracyjnym, odżywczym i łagodzącym. Zawiera olej z opuncji figowej, skwalan oraz MossCellTec No. 1 – innowacyjny składnik pozyskiwany z mchu.

Najlepszy dla: cer pozbawionych blasku, suchych, podrażnionych, odwodnionych i dojrzałych.

Zwróciłam uwagę na: prosty, naturalny skład oraz poprawę kondycji skóry, wygładzenie jej i ukojenie już po jednej nocy.

Hebe Naturals Stimulating Sleeping Mask, stymulująca maska do twarzy na noc, 50 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 69,98 zł

TYLKO
w hebe



STARA MYDLARNIA Sandalwood, żel do mycia ciała

O produkcie: aksamitny żel pod prysznic i do kąpieli ze składnikami chroniącymi barierę hydrolipidową przed wysuszeniem. Ma naturalne pH, doskonale oczyszcza, zapobiega podrażnieniom, nie zawiera SLS.

Najlepszy dla: osób, które lubią dbać nie tylko o ciało, ale także o zmysły, oraz tych, którzy we własnej łazience chcą poczuć się jak w spa.

Zwróciłam uwagę na: pielęgnującą i „puszystą” formułę oraz zmysłowy zapach drzewa sandałowego, który długo utrzymuje się na skórze.

Stara Mydlarnia Sandalwood, aksamitny żel do mycia ciała, 250 ml, **28,99 zł**, 100 ml = 11,60 zł

MEDIHEAL Vitamide Brightening Pad, płatki do twarzy

O produkcie: płatki nasączone esencją z niacynamidem, trehalozą, olejkami roślinnymi. Nawilżają, rozświetlają, odżywiają, wygładzają łagodzą podrażnienia, poprawiają koloryt. Hit pielęgnacji koreańskiej.

Najlepszy dla: kochających multifunkcyjność: płatki mogą służyć do przemywania twarzy oraz – pozostawione na dłużej – jako maseczka w płachcie.

Zwróciłam uwagę na: higieniczne pudełko z dołączoną szpatułką do wyciągania płatków.

Mediheal Vitamide Brightening Pad, rozświetlające płatki do twarzy, 100 szt./1 opak., **129,99 zł**, 1 szt. = 1,29 zł



TYLKO
w hebe



TOŁPA dermo face melaclear, serum korygujące przebarwienia

O produkcie: serum z witaminą Cg oraz kwasami traneksamowym i glikolowym. Zmniejsza widoczność przebarwień i zapobiega powstawaniu nowych. Rozjaśnia widoczne zmiany barwnikowe – zarówno te, które powstały pod wpływem promieniowania słonecznego lub zmian hormonalnych, jak i te będące efektem starzenia się skóry.

Najlepszy dla: chcących wyrównać koloryt skóry, rozjaśnić ją i rozświetlić.

Zwróciłam uwagę na: widoczne zmniejszenie zmian barwnikowych i przyjemny zapach.

Tołpa dermo face melaclear, intensywne serum korygujące przebarwienia, 30 ml, **67,99 zł**, 100 ml = 226,63 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

LUMENE

BESTSELLER

**TYLKO
w hebe**



**NATURALNIE WYRÓWNANA,
PROMIENNA SKÓRA.**

Powitanie słońca

Na pierwsze promienie słońca warto się dobrze przygotować, by z tej konfrontacji wyjść bez szwanku. Jak? Uzbrajając skórę w odpowiednią ochronę. Katarzyna Cuch-Oncu, kosmetolog z Kliniki Anclara H&A w Warszawie, podpowiada, co robić i czego unikać, gdy przyjdzie wiosna. ROZMAWIA: Aleksander Perliński



Ekspert:

KATARZYNA CUCH-ONCU, kosmetolog,
Klinika Anclara H&A, Warszawa
ul. Puławska 136 lok. 61 (www.anclara.pl)

Od czego zacząć przygotowania skóry na pierwsze promienie słońca?

Od regularnego nawilżania. Kluczowe jest tu stosowanie odpowiednich produktów do mycia ciała, jego natłuszczenia i nawilżania. Dobrze jest również stopniowo przyzwyczajać skórę do słońca przez krótkie ekspozycje na jego promienie. Zapobiegnie to podrażnieniom.

A co z suplementacją beta-karotenem?

Faktycznie chroni on przed pokrzywką słoneczną, ale zalecam ostrożność. O dawce powinien zdecydować lekarz. Istnieją natomiast dowody naukowe potwierdzające skuteczność kolagenu i kwasu hialuronowego w ochronie przeciwslonecznej. Warto też suplementować cynk i witaminy A + E. No i postawić na dietę bogatą w antyoksydanty, takie jak owoce i warzywa, prawidłowo nawodniać organizm i oczywiście zrezygnować z palenia papierosów.

Lekarze dermatolodzy namawiają też, by przed latem zbadać skórę dermatoskopem...

I słusznie! Badanie to pomaga we wczesnym wykryciu zmian skórnych. Dobrze je zrobić, gdy skóra nie jest opalona, czyli właśnie przed pierwszym kontaktem ze słońcem.

Jak przygotować skórę do opalania?

Cóż... najzdrowiej z niego zrezygnować. Jeśli sobie tego nie wyobrażamy, musimy bezwzględnie stosować filtry przeciwsłoneczne (najlepiej SPF 50+). Powinny mieć szerokie spektrum działania – czyli chronić przed UVA i UVB. Po opalaniu trzeba zastosować pielęgnację nawilżającą i kojącą – kosmetyki z aloesem i pantenolem. Dobrze nawilżona skóra lepiej znosi słońce i rzadziej ulega podrażnieniom.

Czy warto wykonać peeling chemiczny przed latem, żeby skóra była gładsza?

Lepiej zastosować oczyszczanie wodne skóry oraz mezoterapię igłową z antyoksydantami, która uchroni skórę przed słońcem. Nie zalecam nakładania przed wakacjami silnych kwasów.

Czego jeszcze unikać wiosną i latem?

Kosmetyków z retinoidami i niektórymi kwasami, bo zwiększają wrażliwość

skóry na słońce, powodując podrażnienia i przebarwienia.

A kiedy już mamy przebarwienia?

Należy stosować kremy z witaminą C oraz wysokim SPF. Warto zrobić mezoterapię dobraną przez dermatologa. Osoby z wieloma zmianami pigmentacyjnymi powinny unikać słońca i wybierać cień, używać kremów z najwyższą ochroną SPF, zakrywać skórę ubraniami i koniecznie kontrolować znamiona raz w roku.

Czy dzieci i osoby starsze powinny inaczej przygotować się na słońce?

Tak, bo mają delikatniejszą skórę, która wymaga wyższej ochrony SPF i unikania słońca od 10 do 16. Dla dzieci i seniorów dobrym rozwiązaniem jest odzież z włóknami posiadającymi filtry UV. Niektórzy dermatolodzy uważają, że dzieci do trzeciego roku życia w ogóle nie powinny przebywać na słońcu, bo ich skóra nie wytworzyła systemu obronnego. Inni uważają, że takie ograniczenie dotyczy tylko niemowląt do szóstego miesiąca życia, które potem mogą przebywać na słońcu nie dłużej niż 15 minut (po trzecim roku życia – maksymalnie 60 minut). Przed słońcem należy chronić również oczy, używając okularów ze szklami z filtrem UV. ●



SUPER-WITAMINA!

Stosowanie witaminy C pomaga redukować niedoskonałości cery powstałe w wyniku działania promieni UV, stresu, infekcji. Dzięki niej skóra odzyskuje blask i promienny wygląd.

1. INSPIROWANE MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

Serum zawiera stabilną postać witaminy C, która wzmacnia naturalny system obronny skóry i spowalnia jej starzenie się. Przeciwdziała efektom fotostarzenia, chroni przed działaniem wolnych rodników, dodaje cerze blasku.

Dermika Esthetic Solutions, przeciwzmarszczkowe serum do twarzy, 30 ml, 89,99 zł, 100 ml = 299,97 zł

2. NA MNIE MOŻESZ LICZYĆ KAŻDEGO DNIA!

Działanie kremu opiera się na połączeniu trzech form witaminy C z kompleksem regenerującym. Przeznaczony jest do codziennej pielęgnacji skóry, która wymaga rozjaśnienia przebarwień, poprawy kolorytu i odżywienia.

Mesoboost krem do twarzy z 15% witaminą C, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

3. GDY SKÓRZE GROZI SUSZA...

Krem dla cery suchej, odwodnionej i podrażnionej. Dzięki kompleksowi regenerującemu z ceramidami roślinnymi oraz olejami z ryżu Inków i pestek winogron wygładza zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych.

Ava Professional Line, krem z ceramidami do twarzy, 200 ml, 49,99 zł, 100 ml = 25,00 zł

4. JAK DOBRZE WSTAĆ!

Na co możemy liczyć? Na ochronę przed UVA, UVB, HEV, wolnymi rodnikami i zanieczyszczonym środowiskiem oraz komfort użytkowania. Emulsja poprawia nawilżenie i jędrność cery, przywraca zdrowy i zrelaksowany wygląd.

Bandi Professional Well Aging, lekka emulsja odmładzająca do twarzy SPF 50, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

5. KOI I ODŻYWIA

Serum łagodzi nawet skórę wrażliwą i skłonną do podrażnień. Dzięki witaminom z grupy B intensywnie nawilża, wzmacnia i likwiduje zaczerwienienia. Poprawia kondycję warstwy lipidowej naskórka.

Farmona Professional Home Use, serum łagodzące do twarzy, 50 ml, 89,99 zł, 100 ml = 179,98 zł

6. BOGACTWO AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW

Maska zawdzięcza działanie silnie nawilżające kwasowi hialuronowemu, substancji roślinnej Aquaxyl™, która zwiększa jego syntezę oraz Polyplant Fruits – kompleksowi ekstraktów z owoców odżywiającego skórę.

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



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ Z BLISKA



SILA WODY

Irygatory wodne są idealne dla osób z aparatem ortodontycznym, implantami lub trudno dostępnymi przestrzeniami międzyzębowymi. Silny strumień wody skutecznie usuwa resztki jedzenia i bakterie, wspierając zdrowie dziąseł i zapobiegając próchnicy. Osoby z bardzo wrażliwymi dziąsłami powinny zachować ostrożność i używać irygatorów o regulowanym ciśnieniu, aby uniknąć podrażnień.

1. **SEYSSO** Oxygen Travel, irygator do zębów bezprzewodowy, 1 szt., 299,00 zł, 1 szt. = 299,00 zł

2. **ORAL-B** Aquacare, irygator z technologią oxyjet, 1 szt., 419,99 zł, 1 szt. = 419,99 zł



MYCIE, CZYSZCZENIE, PŁUKANIE...

Codzienna rutyna pielęgnacyjna jest tańsza niż wizyty u stomatologa, dlatego o niej nie zapominaj. Podpowiadamy, jaką pastę do zębów i szczotkę wybrać, dlaczego potrzebujemy płynu do płukania jamy ustnej i czy każdy musi używać elektrycznego irygatora? TEKST: Katarzyna Brzeska

Codzienna higiena jamy ustnej jest podstawą zdrowia zębów i dziąseł oraz skutecznym sposobem na uniknięcie zbyt częstych i kosztownych wizyt u stomatologa. Złożona z kilku prostych kroków nie tylko zapewni śnieżnobiały uśmiech, ale również zapobiegnie chorobom dziąseł i nieświeżemu oddechowi. Jakie narzędzia i techniki sprawdzą się najlepiej w codziennym dbaniu o jamę ustną? Wyjaśniamy.

MYCIE ZĘBÓW – PODSTAWA ZDROWIA

Dziś już nikomu nie trzeba tłumaczyć, że codzienne mycie zębów jest podstawą higieny jamy ustnej. Szczotkujemy je nie tylko rano i wieczorem, ale również wtedy, gdy czujemy, że tego potrzebują – po każdym dużym posiłku. Do tego celu większość z nas używa tradycyjnych szczoteczek. Możemy je kupić w najróżniejszych kształtach

i formach, ale ich skuteczność zależy w dużej mierze od techniki mycia.

Zęby należy szczotkować co najmniej dwie minuty ruchami wymiatającymi w kierunku od dziąseł do brzegów zębów, delikatnie masując. Ważną kwestią jest wybór szczoteczki – te z miękkim włosiem są polecane dla osób z wrażliwymi dziąsłami, te o średniej i dużej twardości lepiej radzą sobie z płytką bakteryjną.

Czym myć zęby? Oczywiście pastą dobraną do potrzeb zębów. Te wybielające, zawierające np. nadtlenek karbamidu, usuwają przebarwienia, a remineralizujące – bogate w fluor – wzmacniają szkliwo. Pasty do wrażliwych zębów często zawierają azotan potasu lub chlorek strontu, które łagodzą nadwrażliwość. Do codziennego szczotkowania zębów, z którymi nie mamy problemów, najlepiej wybrać ziołowe pasty z naturalnymi ekstraktami roślinnymi, olejkami i odświeżającym mentolem.

PŁUKANIE – DODATKOWA OCHRONA

Płyny do płukania jamy ustnej są wskazanym uzupełnieniem codziennej rutyny pielęgnacyjnej. Dlaczego? Bo pomagają zwalczać bakterie, odświeżają oddech i wspierają ochronę przed próchnicą. Produkty antyseptyczne, zawierające chlorek cetylopirydyniowy (CPC) lub olejki eteryczne, redukują ilość płytki bakteryjnej i przeciwdziałają stanom zapalnym dziąseł.

Coraz większą popularność zdobywają płyny bez alkoholu, bo są delikatniejsze i nie podrażniają śluzówki. Szczególnie poleca się je osobom z suchością jamy ustnej.

OCZYSZCZANIE – PRECYZYJNA PIELĘGNACJA

Codziennie szczotkowanie to nie wszystko, równie ważne jest oczyszczanie trudno dostępnych przestrzeni międzyzębowych za pomocą nitki ▶



1. **ORAL-B Essential** Floss, nić dentystyczna, 50 m/1 opak., 12,99 zł, 1 opak. = 12,99 zł
2. **COLGATE Max Fresh Cooling Crystals**, odświeżająca oddech pasta do mycia zębów, 75 ml, 7,99 zł, 100 ml = 10,65 zł
3. **BIOREPAIR Peribioma**, pianka do płukania jamy ustnej, 200 ml, 32,99 zł, 100 ml = 16,50 zł
4. **LISTERINE Cool Mint**, płyn do płukania jamy ustnej łagodny smak, 500 ml, 14,99 zł, 100 ml = 3,00 zł
5. **GUM TRAV-LER**, czyszcik międzyzębowy 0,6 mm, 6 szt./1 opak., 18,99 zł, 1 opak. = 18,99 zł
6. **ELMEX Profesjonalna Ochrona Szkliwa**, pasta do mycia zębów, 75 ml, 22,99 zł, 100 ml = 30,65 zł
7. **BIOREPAIR Advanced**, pasta do mycia zębów, 75 ml, 26,99 zł, 100 ml = 35,99 zł
8. **BLANX O₃Xygen Power Nightpen**, kuracja wybielająca do zębów, 1 szt., 89,99 zł, 1 szt. = 89,99 zł

dentystycznej. Usuwa ona resztki jedzenia i płytkę bakteryjną z miejsc, gdzie szczoteczka nie dociera.

WYBIELANIE – BLASK NA ŻYCZENIE

Dla wszystkich, którzy marzą o śnieżnobiałym uśmiechu, ale nie chcą lub nie mogą poddać się gabinetowemu wybielaniu (np. z powodu wysokich kosztów zabiegu), stworzono bezpieczne domowe zestawy do wybielania. Są

to pasty, paski z nadtlenkiem wodoru do naklejania na zęby, aparaty ze światłem LED, specjalistyczne żele z aplikatorami w formie pędzelków lub flamastrów. Pasty wybielające zawierają delikatne środki ściernie oraz enzymy, które stopniowo usuwają przebarwienia, ale wymagają regularnego stosowania. Produkty i systemy wybielające działają szybciej – efekty są widoczne już po kilku zastosowaniach. Ponieważ niektóre produkty wybielające mogą podrażniać

wrażliwe zęby (np. w przypadku odsoniętych szyjek), lepiej zasięgnąć opinii stomatologa, pytając, jaki preparat będzie najlepszy dla naszych zębów.

GDY MASZ INDYWIDUALNE POTRZEBY

Wybierając pastę, trzeba dokładnie zapoznać się z jej składem i sposobem działania. Dla osób z wrażliwymi zębami najlepszym wyborem będą pasty łagodzące nadwrażliwość, które zawierają związki takie jak hydroksyapatyt. Jeśli cierpisz na krwawienie dziąseł, wybierz pasty przeciwzapalne wzbogacone aloesem lub bisabololem. Produkty z wysokim stężeniem fluoru, np. 1450 ppm, przydadzą się osobom ze słabym szkliwem, bo wzmacniają je i chronią przed próchnicą. Na półce z pastami do zębów znajdują się również takie, które zadowolą zwolenników kosmetyków naturalnych, bo zawierają wyłącznie botaniczne składniki – ekstrakt z goździków, cytrusów, olejek miętowy, miswak i ksylitol, który wspiera walkę z bakteriami. ●

SONICZNE, ELEKTRYCZNE CZY MAGNETYCZNE?

Szczoteczki soniczne są polecane osobom z wrażliwymi dziąslami, bo delikatnie usuwają płytkę bakteryjną dzięki drganiom o wysokiej częstotliwości. Elektryczne sprawdzą się u tych, którzy chcą uzyskać dokładniejszą czystość dzięki obrotowym i pulsacyjnym ruchom główki. Magnetyczne – nowość na rynku – wykorzystują zaawansowaną technologię magnetyczną do skuteczniejszego oczyszczania, ale mogą być zbyt intensywne dla osób z delikatnymi zębami lub dziąslami.



1. **SEYSSO Basic Blue Sky**, szczoteczka soniczna do mycia zębów, 1 szt., 269,99 zł, 1 szt. = 269,99 zł
2. **PHILIPS Sonicare HX3651/13**, szczoteczka soniczna do mycia zębów, 1 szt., 179,99 zł, 1 szt. = 179,99 zł

TWOJE ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD 100% CZYSTYCH ZĘBÓW.

Tylko w duecie: szczoteczka do zębów
razem ze szczoteczką międzyzębową.

CURAPROX



SWISS PREMIUM
ORAL CARE





NAKARM SWOJĄ SKÓRĘ (i jej mikrobiom)



...a ona odplaci się zdrowym
i pięknym wyglądem.
Kosmetyki z probiotykami,
prebiotykami
i synbiotykami – czyli
naturalnymi składnikami
dbającymi o mikrobiom
skóry – to silny trend
w pielęgnacji. Dlaczego?
Bo świetnie działają!

TEKST: Agnieszka Majewska

Wiele z nas zetknęło się z terminem „mikrobiom”. Mówiąc w skrócie, oznacza on ogół drobnoustrojów (bakterii, wirusów, grzybów itp.) zasiedlających organizm człowieka. Najczęściej nazwę tę słyszymy w odniesieniu do układu pokarmowego. Mówi się wtedy o „mikroflorze jelitowej”, która pomaga w procesie trawienia. Dziś standardem jest więc to, że gdy lekarz przypisuje nam antybiotyk (który zabija szkodliwe mikroorganizmy), ordynuje od razu probiotyk, którego celem jest ochrona tych pożytecznych. Ale czy zdajemy sobie sprawę, że również naszą skórę zasiedla mikrobiom? Jemu także warto pomagać – i w tym celu powstały ko-

smetyki wzbogacone o probiotyki, prebiotyki i synbiotyki (czyli połączenie dwóch poprzednich). Jak działają?

PROBIOTYKI

Są to szczepy dobrych bakterii, które wspierają obronę immunologiczną skóry. Jak? Namnażają dobre mikroorganizmy i hamują rozwój tych szkodliwych, co utrzymuje równowagę flory bakteryjnej na skórze. Dbają też o warstwę hydrolipidową cery (czyli jej barierę ochronną), aktywizując mikrobiom na jej powierzchni, który nie przepuszcza patogennych drobnoustrojów.

Kosmetyków z probiotykami powinny używać osoby walczące z trądzikiem różowatym, atopowym zapaleniem skóry, trądzikiem, krostami, wypryskami. Ale także te o skórze z tendencją do nadmiernego przesuszenia. No i te, które chcą opóźnić starzenie się cery.

Czego szukać? Produktów z takimi szczepami probiotycznymi, jak: *Lactobacillus*, *Lactococcus*, *Micrococcus*, *Bifidobacterium* i *Saccharomyces*.

PREBIOTYKI

To „pożywienie” dla bakterii probiotycznych, które pomagają im wypełniać ich opisaną wyżej rolę. Prebiotyki stymulują namnażanie się dobrej flory bakteryjnej, aktywując mikrobiom skóry. Wzmacniają także jej funkcje



1. **HAGI** Na Śliwki, wygładzający balsam do ciała z inuliną, 200 ml, 49,99 zł, 100 ml = 25,00 zł
2. **NACOMI** Next Level, ultranawilżający krem do twarzy z prebiotykami, skwalanem i Omega 9, 40 ml, 34,99 zł, 100 ml = 87,48 zł
3. **MYDLARNIA CZTERY SZPAKI** tonik do twarzy z probiotykiem, 100 ml, 48,99 zł, 100 ml = 48,99 zł
4. **APIS** Synbiotic Home Care, krem do twarzy na noc, 50 ml, 50,99 zł, 100 ml = 101,98 zł
5. **HEBE NATURALS** łagodny szampon do włosów i skóry głowy z postbiotykiem, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł
6. **VIANEK** prebiotyczna odżywka emolientowa do włosów, 300 ml, 21,99 zł, 100 ml = 7,33 zł

ochronne i łagodzą podrażnienia. Dzięki prebiotykom cera zachowuje odpowiednie nawilżenie.

Czego szukać? Wśród najczęściej spotykanych w kosmetykach prebiotyków są poli- i oligosacharydy – celuloza, inulina, skrobia, alfa-glukan, lewan.

Probiotyki i prebiotyki znajdziemy również w produktach do włosów. Pielegnują skórę głowy, odbudowując jej mikrobiom. Jeśli jest on zaburzony, może dokuczać nam łupież albo krosty.

SYNBIOTYKI

To kompleks połączonych ze sobą prebiotyków i probiotyków, czyli dobrych drobnoustrojów z ich pożywieniem. Odkryto, że mieszanka taka wyjątkowo dobrze działa na skórę, wzmacniając jej naturalną warstwę. Kosmetyki z synbiotykami utrzymują też prawidłowy poziom nawilżenia naskórka i właściwy jego odczyn (4,7–5,5 pH).

WYBIERAJ MĄDRZE

Decydując się na kosmetyki z „biotykami”, warto wybierać te, które zawierają również inne naturalne substancje aktywne – w zależności od potrzeb naszej skóry. Należy unikać składników, które zakłócają mikrobiom skóry, takich jak: silikon, sztuczne barwniki, parabeny, silne detergenty, np. SLS czy SLES. ●

BIOTYKI DLA HIGIENY

Probiotyki i prebiotyki znajdziemy również w produktach do higieny, takich jak żele do mycia twarzy i ciała oraz do higieny intymnej. Przywracają odpowiedni stopień nawilżenia skóry i zaopatrują ją w składniki odżywcze. Płyny do higieny intymnej z bakteriami kwasu mlekowego utrzymują odpowiedni pH okolic intymnych, chroniąc je przed podrażnieniami oraz infekcjami.



1. **ALKMIE** Holy Harmony, probiotyczny żel do mycia twarzy i ciała, 250 ml, 68,99 zł, 100 ml = 27,60 zł
2. **YOUR NATURAL SIDE** żel do mycia twarzy z kompleksem prebiotykiem, 190 ml, 39,99 zł, 100 ml = 21,05 zł
3. **IOSSI** prebiotyczna pianka do higieny intymnej, 170 ml, 58,99 zł, 100 ml = 34,70 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ W GABINECIE

LASEROWE MIECZE?

Czemu nie!

Zwłaszcza jeśli potrafią usunąć niechciane zmarszczki, wyleczyć trądzik i ujędrnić skórę twarzy. O możliwościach nowoczesnych terapii laserowych opowiada dr Anna Płatkowska, lekarz dermatologii i założycielka Kliniki Anclara H&A w Warszawie. TEKST: Katarzyna Brzeska



Ekspert:

ANNA PŁATKOWSKA

lekarz dermatolog
i wenerolog, specjalista
medycyny estetycznej,
Klinika Anclara H&A,
Warszawa, ul. Puławska 136
lok. 61 (www.anclara.pl).



Czym jest laser?

Laser to skrót od pierwszych liter angielskiego określenia – Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation (dosłownie: wzmocnienie światła przez wymuszoną emisję promieniowania). Laserem nazywamy potocznie urządzenia generujące wiązkę światła o ściśle określonych właściwościach, takich jak długość fali, kierunkowość, spójność i intensywność. Wyнаalezienie lasera to przełom w nauce i technologii, umożliwiający tworzenie jednolitego, kontrolowanego źródła światła o określonej mocy i długości emitowanej fali. To spójne i intensywne światło w postaci skoncentrowanej wiązki wykorzystujemy w medycynie.

Do czego najczęściej używa się lasera w kosmologii i medycynie estetycznej?

Do zabiegów przeciwstarzeniowych, zamykania naczynek, usuwania zmian skórnych, redukcji owłosienia oraz do leczenia trądziku. To bardzo skuteczne i nieinwazyjne zabiegi estetyczne.

Jakie lasery najczęściej stosuje się w gabinetach kosmologicznych i dermatologicznych?

Zwykle wykorzystujemy lasery nieablacyjne, laser tulowy, pikosekundowy, diodowy, intensywne światło pulsacyjne IPL, a także lasery ablacyjne, laser CO₂ oraz laser erbowy. Każdy z nich sprawdza się w innych zabiegach i przy różnych problemach skórnych.

Jakie rezultaty można osiągnąć?

Lasery pozwalają nam uzyskać trwałe i satysfakcjonujące rezultaty w terapiach różnych problemów skórnych. Rodzaj lasera oraz jego parametry dobieramy indywidualnie, w zależności

od okolicy anatomicznej, grubości skóry oraz wskazań klinicznych. Ogromne znaczenie ma tutaj doświadczenie specjalisty wykonującego zabieg.

Czy lasery można stosować na całe ciało, czy tylko na wybrane partie – twarz, dłonie, skórę głowy?

Odpowiednio dobrane lasery z powodzeniem możemy stosować na całe ciało, a nawet na strefy intymne w celu ich rewitalizacji i redukcji hiperpigmentacji.

Czy laser jest skuteczny w leczeniu blizn, przebarwień lub rozstępów?

Oczywiście! Obecnie do leczenia blizn oraz rozstępów, które również są rodzajem blizn, wykorzystuje się lasery o technologii frakcyjnej. Nazwa „frakcyjny” pochodzi od angielskiego słowa „fractional” (ułamkowy, niecałkowity) i oznacza, że działanie wiązki laserowej nie obejmuje całej powierzchni tkanki poddawanej terapii, a jedynie pewną jej część. Możliwość frakcjonowania skóry, czyli poddania zabiegowi tylko mikroskopijnych stref, zdecydowanie skraca czas rekonwalescencji i zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań. Pomiedzy każdym uszkodzeniem znajduje się zdrowa tkanka, z której migrują komórki naskórka, przyspieszając jej regenerację. W trakcie regeneracji skóry pojawiają się tzw. białka szoku termicznego, a także czynniki wzrostu, które odpowiadają za odnowę skóry. Konsekwencją tych zjawisk jest intensywny wzrost komórek, stymulacja produkcji substancji międzykomórkowej oraz nowego, zdrowego kolagenu. W przypadku przebarwień odpowiednio dobrana długość wiązki laserowej jest selektywnie absorbowana przez zmianę barwnikową. Przebarwienia w ciągu kilku dni ciemnieją i ulegają złuszczeniu.

A jak laser radzi sobie z trądzikiem, rumieniem, zmarszczkami?

Laserowe leczenie rumienia opiera się na zjawisku selektywnej fototermolizy, w którym dochodzi do obkurczenia i redukcji rozszerzonych naczyń. Zmniejsza się ich nadreaktywność, więc rumień staje się mniej widoczny. W wyniku stanu zapalnego związanego ze zmianami rumieniowymi często dochodzi do rozwinienia trądziku różowatego. Laser, zmniejszając rumień, redukuje stan zapalny i w znacznym stopniu ogranicza tę chorobę. Lasery możemy wykorzystać również do leczenia trądziku pospolitego, bo znacząco zmniejszają aktywność gruczołów łojowych. W przypadku zmarszczek laser działa przez uszkodzenie skóry właściwej i przebudowę kolagenu. Rezultatem jest wygładzenie skóry, poprawa jej sprężystości i napięcia, usunięcie powierzchownych oznak starzenia.

Lasery od dawna stosowane są też do redukcji nadmiernego owłosienia...

Prym wiodą tu lasery diodowe, które mogą być stosowane we wszystkich typach skóry. Tutaj również wykorzystywane jest zjawisko selektywnej fototermolizy – melanina (ciemny barwnik w skórze) zawarta w mieszkach włosowym pochłania światło lasera, następuje kumulacja energii cieplnej, a w efekcie cebulka włosa obumiera. Od pewnego czasu z powodzeniem stosujemy lasery w leczeniu łysienia, wykorzystując je do pobudzenia regeneracji komórek włosa.

Co może być przeciwwskazaniem do zabiegów laserowych?

Wszystko zależy od lasera, z którego korzystamy. Ale bezwzględnie przeciwwskazaniami do laseroterapii są:



1. **CETAPHIL PS**, lipoaktywny krem nawilżający, 100 g, 63,99 zł, 100 g = 63,99 zł
2. **BASICLAB Protecticus**, lekki krem ochronny z SPF 50 do twarzy, 50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł
3. **ZIAJA MED** Kuracja po zabiegach, nawilżająca emulsja do mycia twarzy, 190 ml, 17,99 zł, 100 ml = 9,47 zł
4. **YASUMI** łagodzący krem do twarzy i ciała z filtrem SPF 30, 100 ml, 57,99 zł, 100 ml = 57,99 zł
5. **NACOMI** Meso Therapy, regenerująca maska do twarzy po zabiegach, 50 ml, 27,99 zł, 100 ml = 55,98 zł
6. **SENSILIS** Skin Rescue S.O.S., kojące serum odbudowujące barierę skóry twarzy, 30 ml, 189,99 zł, 100 ml = 633,30 zł

ciąża i karmienie piersią, infekcje wirusowe i bakteryjne, choroby nowotworowe, epilepsja oraz przyjmowanie niektórych leków.

Czy zabiegi laserowe są bezpieczne dla każdego typu skóry?

Parametry urządzenia zawsze dobieramy do problemu klinicznego oraz rodzaju skóry. Zabiegi laserowe są bezpieczne oraz bardzo skuteczne, jeżeli są wykonywane w odpowiedni sposób i przez doświadczonego specjalistę.

Jak długo trwa regeneracja skóry po zabiegu laserowym?

W zależności użytego lasera okres rekonwalescencji trwa od jednego do pięciu dni. Ale w przypadku zabiegów ablacyjnych, przy których stosujemy dużą moc, gojenie może trwać nawet trzy tygodnie. Po zabiegu laserowym mogą wystąpić niewielki obrzęk, zaczerwienienie, tkliwość i łuszczenie skóry. Nie powoduje to jednak dużego dyskomfortu u pacjenta ani nie wyłącza go z życia.

Jak długo utrzymują się efekty?

Zależy to od rodzaju terapii i użytego lasera. Zwykle są jednak długotrwałe i narastają w czasie. Ja rekomenduję serię trzech zabiegów laserowych w roku.

Jakie są zalety korzystania z lasera w porównaniu z innymi metodami?

To przede wszystkim skuteczność zabiegów oraz ich bezpieczeństwo. Do tego ogromne spektrum działania, szybkość ich wykonywania i zazwyczaj krótki okres rekonwalescencji.

Czy zabiegi laserowe należy przeprowadzać w jakimś określonym sezonie w roku?

Większość z nich najlepiej wykonywać w okresie jesienno-zimowym lub wczesną wiosną, ponieważ uwrażliwiają skórę na działanie promieni słonecznych. Jeżeli jednak pacjent odpowiednio zabezpiecza skórę przed promieniowaniem UV, czyli stosuje kremy z wysokim filtrem, oraz unika dużej ekspozycji na słońce, zabiegi laserowe możemy bezpiecznie wykonywać przez cały rok.

Czy można je łączyć z innymi metodami, np. peelingami chemicznymi czy wypełniaczami?

Jak najbardziej! Na przykład stosując hybrydowe terapie laserowe (takie jak połączenie laserów nieablacyjnych z ablacyjnymi) albo łącząc je z innymi metodami terapeutycznymi. Takie terapie są zdecydowanie bardziej skuteczne, ponieważ możemy działać na skórę wielowymiarowo, osiągając imponujące rezultaty. Ważne jest w tym przypadku doświadczenie oraz wiedza specjalisty. Zabiegi laserowe często łączymy z wypełniaczami na bazie kwasu hialuronowego, mezoterapią, produktami do rewitalizacji bezigłowej na bazie kwasów.

Czy laser można stosować w przypadku wrażliwej skóry, np. z tendencją do atopowego zapalenia lub pękających naczynek?

Jeżeli urządzenie oraz parametry zostaną odpowiednio dobrane, a cera pacjenta jest odpowiednio przygotowana – jak najbardziej. Co więcej, lasery z powodzeniem są wykorzystywane do leczenia stanów zapalnych skóry i trądziku różowatego. Mają szerokie zastosowanie w dermatologii, kosmetyce i medycynie estetycznej, dając wsłaniające rezultaty. ●

Nacomi
ext lvl

**TYLKO
w hebe**



Innowacyjne składniki,
przełomowy efekt.

NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

TYLKO
w hebe



HEBE PROFESSIONAL

Magnetyczna moc spojrzania

Już pierwsza warstwa tuszu sprawi, że rzęsy zwiększą objętość i będą perfekcyjnie rozdzielone. Precyzyjna, silikonowa szczoteczka dociera nawet do najkrótszych włosków, nadając im wyrazisty kolor intensywnej czerni, bez grudek i sklejania. Efekt? Zagęszczone rzęsy, które hipnotyzują i przyciągają wzrok przez cały dzień.

Hebe Professional Lash Magnetic Mascara, tusz do rzęs, 10 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 349,90 zł

HEBE PROFESSIONAL

Blask świeżości

Lekki i jedwabisty rozświetlający róż Hebe Professional Pretty Cheeks Glow Blush sprawi, że kości policzkowe będą pięknie podkreślone przez cały dzień. Formuła tego ożywiającego cerę różu doskonale wtapia się w skórę, nadając jej zdrowy i promienny wygląd.



TYLKO
w hebe

Hebe Professional Pretty Cheeks Glow Blush, róż do policzków rose glow, 3,5 g, **22,99 zł**, 100 g = 656,86 zł

MEXX

Pobudź swoje zmysły!

Woda perfumowana Inspired Warmth wywołuje uczucie ciepła i otulającej przytulności. Ten poprawiający nastrój, długotrwały, ambrowo-owocowy zapach to soczysta mieszanka nut czerwonych owoców i pikantnego różowego pieprzu, kontrastująca z nutą waniliowej bitej śmietany i delikatną ambrową bazą.

Mexx Inspired Warmth, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml, **139,99 zł**, 100 ml = 279,98 zł



LIRENE

Makijaż pełen światła

Rozświetlający podkład kryjący Lirene Lumi Love idealnie maskuje niedoskonałości cery, wyrównuje koloryt i dodaje jej blasku. Dzięki zawartości ceramidów poprawia elastyczność skóry, za sprawą kwasu hialuronowego nawilża ją, a zmkronizowany proszek diamentowy rozświetla i przywraca twarzy młodzieńczy blask.

Lirene Lumi Love, rozświetlający podkład kryjący 01, 30 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 116,64 zł



TYLKO
w hebe

dostępny
wyłącznie
on-line



BYROKKO

Bezpieczne opalanie

Kochasz słońce i lubisz mieć delikatnie opaloną skórę? Dzięki samoopalaczowi w pianie Byrokko zawierającemu w 100% naturalny DHA (dihydroksyaceton) już w kilka minut możesz wyglądać, jakbyś właśnie wróciła z egzotycznych wakacji. Samoopalacz nie klei się, ma lekką formułę i wegański skład.

BYROKKO samoopalacz w pianie, 200 ml, **84,99 zł**, 100 ml = 42,50 zł

PAESE

Pielęgnuje i rozświetla

Wielozadaniowy podkład rozświetlający zapewni lekkie krycie, idealnie dopasowując się do skóry i podkreślając jej zdrowy wygląd. Zawiera naturalne składniki pielęgnujące: olej z pestek brzoskwini, ekstrakt z owoców brzoskwini, olej z dzikiej róży, skwalan, a także ochronę SPF 20.

Paese Get the glow look, wielozadaniowy podkład rozświetlający, 30 ml, **54,99 zł**, 100 ml = 183,30 zł



TYLKO
w hebe



RIMMEL
LONDON

NOWOŚĆ

LIVE
LOUD IN LATEX

NOWOŚĆ

THRILL SEEKER
LIP LATEX

RIMMEL
LONDON

THRILL SEEKER
LIP LATEX
LÈVRE LATEX

LAURA COCO REISS

Pachnący demakijaż

Masełko do demakijażu Waniliowa Przyjemność to produkt, który wzniesie codzienny demakijaż na wyższy poziom. Delikatna konsystencja rozpyla się na skórze, otulając ją subtelnym zapachem wanilii. Kosmetyk bez trudu rozpuszcza nawet najbardziej trwałe makijaż, pozostawiając skórę czystą i świeżą.

Laura Coco Reiss Waniliowa przyjemność, masełko do demakijażu, 175 ml, **79,99 zł**, 100 ml = 45,71 zł



YOLYN

Lekkie, świeże i puszyste

Szampon YOLYN Wow! skutecznie oczyszcza skórę głowy i włosy, przywracając im świeżość i lekkość. Betaina zapobiega puszeniu i elektryzowaniu, poprawia wytrzymałość włosów, zmniejsza ich łamliwość i rozwiązuje problem rozdwojonych końcówek. Ekstrakt z pąków lipy zwiększa objętość, dodając miękkości i sprężystości.

YOLYN Wow!, szampon do włosów głęboko oczyszczający, 450 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 6,66 zł



YASUMI

Japońska sztuka odmładzania

Kosmetyki Yasumi z komórkami macierzystymi z orchidei świetnie sprawdzą się w przeciwmarszczkowej pielęgnacji inspirowanej japońskim rytuałem piękna. Serum i krem dzięki komórkom orchidei przywracają skórze jędrność i redukują zmarszczki, a za sprawą masła shea i witaminy E skutecznie nawilżają i chronią.

Yasumi Orchid Stem Cells Cream, 50 ml, **127,99 zł**, 100 ml = 255,98 zł



HEAD&SHOULDERS

Bez łupieżu, bez problemu

Szampon przeciwłupieżowy Head & Shoulders Clarify & Shine z octem jabłkowym delikatnie oczyszcza skórę głowy. Zapobiega nawrotom uporczywego łupieżu u kobiet i mężczyzn. Wszystko dzięki formule Microbiome Balance, która utrzymując w równowadze mikrobiom skóry głowy, usuwa tym samym podstawową przyczynę łupieżu.

Head & Shoulders Clarify & Shine, szampon przeciwłupieżowy z octem jabłkowym, 400 ml, **25,99 zł**, 100 ml = 6,50 zł



DEXCLUSIVE

Luksus na co dzień

To luksusowe mydło w kostce zostało wyprodukowane z naturalnych olejków, dzięki czemu świetnie zmiękcza i nawilża skórę. Dodatek gliceryny sprawia, że pozostaje ona aksamitna na długi czas. Mydło delikatnie oczyszcza i otula ciało subtelnym zapachem. Jest przeznaczone do codziennego użytku. Idealnie sprawdzi się także jako drobny upominek.

Dexclusive mydło w kostce, 150 g, **5,99 zł**, 100 g = 3,99 zł



LACTOVIT

Wyższy poziom nawilżenia

Balsam do ciała Lactovit Lactourea to doskonały sposób na codzienną pielęgnację skóry suchej i bardzo suchej. Zawarte w nim kwas mlekowy i czysty mocznik – dzięki swoim właściwościom ultranawilżającym – dogłębnie ją regenerują. Skóra długo pozostaje nawilżona, elastyczna i jędrna.

Lactovit Lactourea, balsam do ciała, 400 ml, **25,99 zł**, 100 ml = 6,50 zł



BRAUN



Golarka do ciała BG3340
Delikatna dla skóry.
Nawet w najbardziej wrażliwych miejscach.

Zestaw do stylizacji 6w1 MGK3410
do brody i włosów
Pielęgnuj swój zarost, twarz
i głowę za pomocą zestawu
do stylizacji wszystko w jednym.



Trymer hybrydowy Series X XT5100
do twarzy i ciała
Jedno urządzenie. Przycinaj, stylizuj i gól.
Z ostrzami o trwałości aż do 6 miesięcy*.

*W przypadku dwóch pełnych zabiegów golenia tygodniowo, rzeczywiste wyniki mogą się różnić.

dostępny
wyłącznie
on-line

1. **ALPECIN** Grey Attack, szampon do włosów przeciw siwieniu, 200 ml, 69,99 zł, 100 ml = 35,00 zł
2. **JOANNA** Power Men, szampon do siwych włosów męski, 200 ml, 15,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
3. **SCHWARZKOPF** Men Ultimate, żel koloryzujący do włosów 70 odsiwiający naturalny ciemny brąz, 1 szt., 34,99 zł, 1 szt. = 34,99 zł
4. **RADICAL** Men, wzmacniający szampon do włosów przeciw wypadaniu męski, 400 ml, 57,99 zł, 100 ml = 414,21 zł
5. **DERMEDIC** Capilarte, szampon kjący do skóry nadwrażliwej, 300 ml, 49,99 zł, 100 ml = 16,66 zł
6. **SEBORADIN** Oily Hair, lotion do włosów przetłuszczających się i skłonnych do wypadania, 200 ml, 39,99 zł, 100 ml = 20,00 zł
7. **PHARMACERIS** Ichtilix-Forte, płyn keratolityczny do owłosionej skóry głowy i ciała zmniejszający łuskę łuszczykową, 125 ml, 63,99 zł, 100 ml = 51,19 zł

Problemy Z GŁOWY

Koloryzacja włosów przestała być wyłączną domeną kobiecego dbania o wizerunek. Panowie śmielej sięgają po farby, szampony koloryzujące i odsiwiacze. Nie powinni zapominać, że ważna jest także pielęgnacja – systematyczna i dobrze dobrana do potrzeb. TEKST: Aleksander Perliński

Jeszcze kilka lat temu farbowanie włosów przez mężczyzn było tematem tabu. Dziś odsiwiacze i farby zyskują popularność, szczególnie wśród panów, którzy chcą odświeżyć wygląd i podkreślić indywidualny styl. Koloryzacja przestała być symbolem odwagi, a stała się naturalnym krokiem w kierunku zadbanego wizerunku.

NOWA ERA

Wielu mężczyzn sięga po szampony delikatnie przyciemniające lub wyrównujące kolor włosów, spraye maskujące odrosty, a nawet farby trwale koloryzujące włosy na głowie i brodzie. Wszystkie te produkty są bardzo łatwe w aplikacji, a ich użycie nie wymaga specjalnych zdolności – przeważnie stosuje się je jak tradycyjne szampony i odżywki, czyli podczas porannego prysznica.

KILKA INNYCH ZMARTWIEN

Ale siwienie nie jest głównym problemem męskich włosów. Panowie najczęściej borykają się z ich przerzedzeniem i wypadaniem, łysieniem, łupieżem i silnym przetłuszczeniem skóry głowy i włosów. Przerzedzenie i wypadanie wynikają głównie z działania hormonów, predyspozycji genetycznych oraz stresu. Na ten problem pomocne mogą okazać się kosmetyki z biotyną, kofeiną,

aminexilem, kolagenem oraz innymi składnikami pobudzającymi mieszki włosowe. Wzmoczone wypadanie włosów może być pierwszym sygnałem łysienia, które u mężczyzn najczęściej spowodowane jest działaniem androgenów – męskich hormonów płciowych. Choć łysienia nie da się zatrzymać, odpowiednia pielęgnacja (np. ampułkowe kuracje ze skoncentrowanymi składnikami zapobiegającymi wypadaniu włosów) może spowolnić ten proces.



JOANNA

Ultra Color,
szampon do
włosów blond,
siwych lub
rozjaśnianych,
200 ml, 12,99 zł,
100 ml = 6,50 zł

A WŁAŚNIE, ŻE SIWE!

Wielu mężczyzn – nawet młodych – nie wstydzi się siwizny, srebrnych pasemek (tych naturalnych), oprószonych siwizną skroni i nie zamierza ich maskować. Wprost przeciwnie! To właśnie dla nich stworzono kosmetyki rozświetlające i podkreślające chłodny odcień siwych włosów, „zdejmuje” z nich żółtawy odcień. Akceptacja to też dobry sposób na siwiznę.

Częstym męskim problemem jest łupież najczęściej związany z nadmiernym przesuszeniem lub przetłuszczeniem skóry głowy oraz infekcjami grzybiczymi. Warto wtedy zastosować kosmetyki (szampony, wcierki, odżywki, sera, płukanki) zawierające dwusiarczek seleny, pirotynian cynku, pirokton olaminy, kwas salicylowy, siarkę.

Mężczyźni często zmagają się z przetłuszczeniem się włosów, co wynika z nadprodukcji łoju przez gruczoły skóry głowy. W tym przypadku czasem wystarczą szampony z roślinnymi ekstraktami (z grejpfruta, trawy cytrynowej, zielonej herbaty, lawendy) lub olejkami (z drzewa herbacianego).

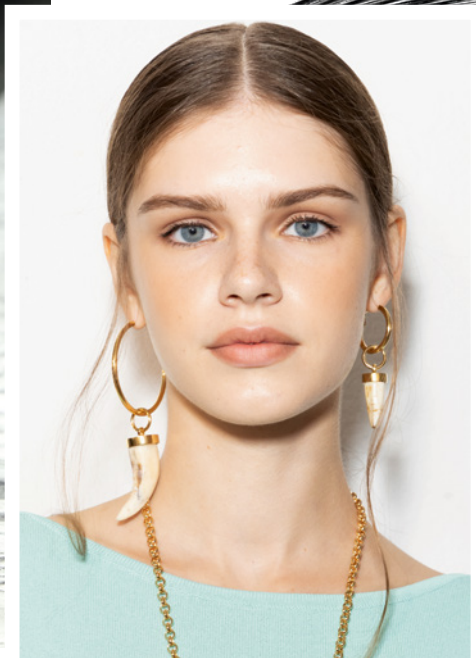
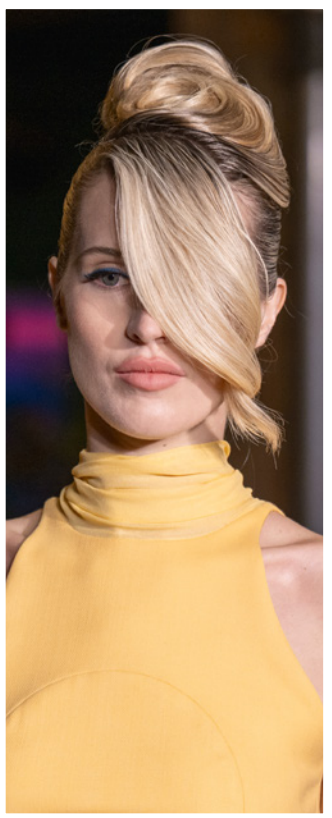
MĘSKIE RYTUAŁY

Pielęgnacja włosów i skóry głowy nie musi być czasochłonna. Ważne, by była systematyczna. Wystarczy myć włosy i skórę głowy odpowiednio dobranym szamponem, stosować odżywkę, a raz w tygodniu maskę. Przy problemach z łysieniem można rozważyć kurację ampułkową, serum lub wcierkę stymulującą wzrost włosów i aktywację cebulek włosowych. Dobrym wspomaganie pielęgnacji jest dieta bogata w minerały, takie jak cynk, selen czy witaminy z grupy B, unikanie stresu, wysypianie się i dbanie o nawodnienie. ●

MIYO[®]

NOWOŚĆ





PRZEGLĄDARKA

Klasyka obok ekstrawagancji, wyraziste barwne akcesoria obok pastelowych kolorów, minimalistyczne makijaże i wyraziste desenie, naturalne fryzury i stylizacje z odrobiną szaleństwa. W wiosennych trendach światowych domów mody każdy znajdzie coś dla siebie. Bo kochając modę i czerpiąc z niej inspirację, zawsze warto pozostawać sobą. TEKST: Agnieszka Majewska



CHANEL

Różowy spokój głowy

Pamiętacie kolor roku 2024?

Był to Peach Fuzz, odcień brzoskwiniowego puszk.

Wykonał zadanie i ukoił nasze emocje, ale czasy mamy nadal niełatwe. Toteż kreatorzy, w tym największe domy mody, ruszyli nam na pomoc we właściwy sobie sposób –

otaczając nas delikatną mgiełką rozbielonych pastel. Wśród nich prawdziwą gwiazdą jest tonacja różu przypominająca płatki róż zbierane na bułgarskich polach.

Potrzebujemy stref bezpieczeństwa, a subtelne kolory niosą naszym skołatanym nerwom spokój i wyciszają emocje.

KOCHAJ MODĘ *i rób, co chcesz!*

To koniec modowego dyktatu. Mamy prawo wyboru. Są trendy, które wymagają zmiany przyzwyczajeń – choćby krótkotrwałej, są te, które z przyjemnością powitamy po raz kolejny, i takie, które wymagają nieco umysłowej gimnastyki. Co kto lubi... to właśnie to wybierze!

TEKST: Matylda Jawor

Niekończąca się historia, czyli boho

Nie zdążyliśmy stęsknić się za klasycznym boho (wszystko, co się da z bawełnianego batystu, sandaalki-gladiatorki, miękkie zamsze, frędzle, biżuteria w stylu etno, sznurowania, pierzaste dodatki), a oto wybiegi znów są go pełne. Chwila ciepłości! Na razie mamy wiosnę, poczekajmy do lata, a wtedy ze szczerą radością będziemy cieszyć się tym prawdziwie wakacyjnym stylem. I wszelkie deptaki – od Sopotu po Saint Tropez – zapełnią się bohemą, wysmakowaną i wystylizowaną na nonszalancję.



ISABEL MARANT



Leseferyzm, czyli wolność i dowolność

Wieki temu termin ten
oznaczał wolność jednostki
w sferze społeczno-
-ekonomicznej.
Moda przyswoiła go na swoich
zasadach i teraz leseferyzm
to nic innego jak swoboda
twórcza dla każdego.
Wieczorowa elegancka suknia
z narzuconą na nią kurtką
przeciwdeschczową
w jaskrawym kolorze?
Czemu nie! Pełna dowolność?
Może i tak, ale biblijna
mądrość poucza nas, że choć
wszystko możemy, to nie
wszystko jest dla nas
pożyteczne (tu: służy nam
wizerunkowo). Ale impuls do
twórczej zabawy – świetny!

PAESE

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

get
the
glow
look



NATURALNIE PROMIENNY LOOK & PIELEGNACJA

Naturalnie promienny blask!
Nowa linia rozświetlających podkładów,
wielozadaniowy krem oraz multifunkcyjna
paleta do makijażu.

POLECAM:

*Kasia
Żurawska*



Powiększenie

Rosną... Z sezonu na sezon marynarki, kurtki i płaszcze stają się coraz bardziej okazałe. Rozmiar, który jeszcze kilka wiosen temu nazwalibyśmy „oversize”, teraz jest uważany na dosyć dopasowany do sylwetki. Ubrania są za duże, za długie, mają zbyt obszerne ramiona w stosunku do standardowych przyzwyczajeń. Na pewno są widowiskowe, ale warto podchodzić do tego trendu z rozumą, jeżeli nie zależy nam na efekcie groteskowym (modelki mają ponad 180 wzrostu, my – nie zawsze). PS. Kto nie lubi tonąć we własnej garderobie, nie musi. Są inne możliwości (o jednej z nich przeczytaj poniżej).



Wąskie niczym ucho igielne

To musiało się wydarzyć! Zbyt długo było bardzo szeroko, zamasyście, nonszalancko. Zbyt długo nogawki powiewały niczym żagle. Teraz wahadło mody wychyliło się maksymalnie w odwrotnym kierunku i spodnie są tak wąskie, jak tylko się da. Są bardzo długie (co – jak wiadomo – lepiej wgląda w towarzystwie butów na wysokim obcasie), ale bywają też przykrótkie (idealne na wakacje). Ktoś narzekał, że moda się nie zmienia? Wróżka usłyszała i odpowiedziała kreatorom zmiany...

Zamieszać w kotle z deseniami

Sezonowa dyrektywa:
„mieszmamy desenie” jest zbyt
lapidarna, by można ją było
uznać także za praktyczną
wskazówkę do tworzenia
modnych stylizacji. Co wymaga
dopowiedzenia? Desenie, które
bierzemy pod uwagę. Najkrócej
– te z minionych dekad

(bo określenie „z babcinej
szafy” nie brzmi zachęcająco),
przy czym najwięcej jest tych
bliskich op-artowi z lat 60. XX
wieku i florystycznych wzorów
tapet retro. Powinny „łapać” się
kolorystycznie z resztą
wizerunku przynajmniej
jednym odcieniem. Klasa
mistrzowska to łączenie kilku
wzorów w jednej całości.

VERSACE





Sport w wielkim mieście

Elementy garderoby rodowodem z hal sportowych i stadionów od dawna już zręcznie przeskakują w naszych szafach z półek, gdzie przechowujemy ubrania typu fitness, na miejsca dla stylizacji casual, a nawet formalnych. Ekspansja trwa, a tej wiosny jej „zawodnicy” biją rekordy popularności. Już nie wystarcza im status dodatku, np. spodni dresowych do „miejskiej” reszty stroju. Teraz w jednym wizerunku elementów sportowych jest tyle samo, co pozostałych. Do tego coraz częściej są wykonywane ze szlachetnej bawełny, kaszmiru, skóry.

TOD'S

FOT. GETTY IMAGES (7)

OLAPLEX[®]

NOWOŚĆ

N^o.5 LEAVE-IN[™]

Do **88%** mniej
rozdwojonych końcówek*

12x więcej nawilżenia
już po pierwszym użyciu*

Ochrona przed wysoką
temperaturą
do 232°C



*Testowane w warunkach klinicznych na kręconych pasmach włosów.

Zaawansowana pielęgnacja

WIEMY, ŻE KAŻDY RODZAJ SKÓRY WYMAGA INDYWIDUALNEJ PIELĘGNACJI. DLATEGO W NOVACLEAR ADVANCED PRECYZYJNIE DOBRALIŚMY SKŁADNIKI AKTYWNE, ABY WYJŚĆ NAPRZECIW OCZEKIWANIOM KAŻDEGO KLIENTA.



NOWOŚCI TYLKO W HEBE

Polska marka dermokosmetyczna Novaclear przygotowała wyjątkowe nowości w ramach linii Advanced, skupiające się na walce z oznakami starzenia się skóry. Trzy nowe kremy można stosować samodzielnie albo łączyć z innymi kosmetykami Novaclear, by wzmacniały swoje działanie – w zależności od potrzeb skóry i jej rodzaju.

ODPOWIEDŹ NA KAŻDĄ POTRZEBĘ

Do skóry z widocznymi przebarwieniami przeznaczony jest Depigmentacyjny krem ochronny z alfa arbutyną. Zawarte w nim wysokie filtry przeciwsłoneczne i składniki aktywne o działaniu depigmentacyjnym zmniejszają widoczność ciemnych plam. Krem przywraca cerze równomierny kolor oraz zapobiega powstawaniu nowych przebarwień.

Cerze mieszanej z niedoskonałościami i niejednolitym kolorytem przyda się Nawilżający krem normalizujący z niacynamidem. Jego lekka formuła działa kompleksowo, przywracając

skórze równowagę i zdrowy wygląd. Dzięki składnikom aktywnym, takim jak niacynamid, ekstrakt z lukrecji, azeloglicyna i alantoina, krem wspiera nawilżenie skóry, jednocześnie redukując jej niedoskonałości.

W przypadku cery suchej, ziemistej i pozbawionej jędrności idealnie sprawdzi się Ujędrniający krem odżywczy z peptydami miedziowymi. Pielęgnuje skórę, wspierając jej jędrność i elastyczność dzięki połączeniu aktywnych składników (glutacja, aminokwasy kolagenu morskiego) i kompleksu TH+ (peptydy miedziowe, trehaloza, ceramidy). Taki zestaw działa synergicznie, wygładzając i nawilżając cerę oraz redukując oznaki starzenia.

EFEKTY DZIAŁANIA

Nowe kremy z linii Novaclear Advanced to najlepsza odpowiedź na potrzeby skóry dojrzałej. Ujędrniają i wygładzają skórę, poprawiają jej elastyczność i nawilżenie, redukują zmarszczki i drobne linie, zmniejszają niedoskonałości oraz łagodzą podrażnienia. Ich efektem jest rozświetlenie cery, wyrównanie kolorytu i rozjaśnienie przebarwień.



Q+A

Pielęgnacja ciała – robisz to dobrze!



ODROBINA szaleństwa

Wiosną marzycie o spektakularnych i wyrazistych akcesoriach? Są! Ale jeśli chcecie tylko odświeżyć garderobę, możecie to zrobić, dodając do niej najmodniejsze w tym sezonie detale. W naszym miniprzewodniku znajdziecie inspiracje do obu tych sposobów korzystania z najnowszych trendów.

TEKST: Matylda Jawor



SATELITA? A MOŻE KOSMICZNA PSZCZOŁA?

Takie skojarzenia budzą najnowsze fasony okularów przeciwsłonecznych. I bardzo dobrze, bo nikt, kto je nosi, nie pozostanie niezauważony. Nawet jeśli prócz nich założy najprostszy T-shirt i dzinsy. „Odjechane” okulary to sposób na dodanie modnego akcentu swojemu wizerunkowi.



SZKLANE PANTOFELKI

Niektóre minitrendy z sezonu na sezon stają się coraz ciekawsze. Tak dzieje się z przezroczystymi pantofelkami. Tej wiosny fasony z wybiegów do złudzenia przypominają już obuwie Kopciuszka. Są idealne na imprezy i wesela, a także wtedy, kiedy chcemy, by nasze nogi wyglądały na duuuużo dłuższe ;-)

**TYLKO
w hebe**

POCZUJ RYTM



ATRAKCYJNA
CENA



DUŻY WYBÓR
PRODUKTÓW



NA KAŻDĄ
OKAZJĘ



NAJNOWSZE
TRENDY



CERTYFIKOWANE
PRODUKTY



WYSOKA
TRWAŁOŚĆ

CLARESA®

LAKIERY HYBRYDOWE | ŻELE UV/LED | PREPARATY PIELĘGNACYJNE | MAKEUP



BOTTEGA VENETA



KOLOROWA I WZORZYSTA

Ma przyciągać spojrzenia!

W tym sezonie nie jest to trudne, bo torby są sporych rozmiarów i bardzo kolorowe. Noszone do gładkich rzeczy są naprawdę dobrze widoczne.

Modne desenie? Te przypominające powiększone detale z tradycyjnych dywanów! Może dlatego, że dalekim przodkiem modnej dziś torby jest popularna w XIX wieku carpet bag.

PROSTO Z RINGU

Dziś nie umiemy (i nie chcemy) obyć się bez wygodnego obuwia o sportowym rodowodzie. Ale i ono zmienia fasony. Na tę wiosnę kreatorzy przygotowali buty wzorowane na tych, które noszą pięściarze.

Są smukłe, dobrze trzymają kostkę (mogą być wyposażone w wygodny suwak) i bez problemu przeniosą nas przez wszystkie trasy całego pracowitego dnia.



STELLA MCCARTNEY



Pielęgnacja chroniąca mikrobiom

LINIA NATURALME BALANCE TO ODPOWIEDŹ NA NAJNOWSZE BADANIA NAUKOWE, KTÓRE WSKAZUJĄ, ŻE DLA ZACHOWANIA ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY KONIECZNY JEST PRAWIDŁOWY MIKROBIOM. MARKA WYCHODZI NAPRZECIW OCZEKIWANIOM KLIENTÓW HEBE CENIĄCYCH INNOWACYJNE I ZAAWANSOWANE TECHNOLOGICZNE ROZWIĄZANIA PIELĘGNACYJNE, OPARTE NA NATURALNYCH I BEZPIECZNYCH RECEPTURACH.

RÓWNOWAGA NA SKÓRZE

Mikrobiom, czyli ogół mikroorganizmów zasiedlających naszą skórę (bakterii, grzybów, roztoczy, wirusów), pełni niezwykle ważną funkcję – chroni ją przed napływem czynników patogennych, które mogą ją uszkodzić. Gdy dobre bakterie przegrywają ze złymi, często pojawiają się trądzik, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, ale także przedwczesne starzenie, nadmierna suchość czy nadwrażliwość.

POMOC DLA DOBRYCH BAKTERII

Aby przywrócić skórze równowagę i zahamować działalność szkodliwych mikroorganizmów, należy maksymalnie wspomagać dobre bakterie. Jak? Dostarczając im probiotyki (żywe kultury bakterii), prebiotyki (substancje stymulujące rozwój dobrych bakterii) i postbiotyki (korzystne dla skóry substancje wytwarzane przez bakterie). Taki kompleks intensywnie wzmacnia korzystny mikrobiom, hamuje namnażanie patogenów oraz znacząco poprawia kondycję skóry.

KOSMETYKI NATURALME BALANCE to skuteczna ochrona i zaawansowane technologiczne wsparcie dla mikrobiomu. Linia oparta jest na połączeniu kompleksu synbiotyków (prebiotyki, probiotyki i postbiotyki) oraz innowacyjnych surowców kosmetycznych i roślinnych ekstraktów i olejów. Kosmetyki NaturalMe balance odpowiadają na różnorodne potrzeby pielęgnacyjne – seria Hydra zapewnia gruntowne nawilżenie, rewitalizuje i ujędźnia, Glow rozświetla cerę i nadaje blask, a Anti-age niweluje zmarszczki i intensywnie odmładza skórę. W każdej serii można znaleźć produkty do oczyszczania, kremy, sera oraz roślinne hydrolaty. Uzupełnieniem jest luksusowe serum na bazie drogiego szafrau, ceramidów i nektaru komórkowego oraz nocny peeling kwasowy. Kosmetyki NaturalMe balance to idealne rozwiązanie dla osób poszukujących realnie i skutecznie działających produktów, pozbawionych szkodliwych składników i dających wymierny efekt w postaci zdrowej i pięknej skóry.



Jest z czego wybierać!
Wiosenne trendy kontynuują trwającą od kilku sezonów pochwałę minimalizmu, ale też oferują kilka dobrych pomysłów na to, jak go rozbudować. Celebrując różne warianty idealnej skóry, możemy bawić się w dodawanie i odejmowanie barwnych akcentów oraz połysku. W tym sezonie nie obędzie się bez odrobiny koloru i nowej edycji czarnej kreski, a subtelne zmiany w monochromatycznym makijażu wniosą powiew świeżości do naszych stylizacji. TEKST: Matylda Jawor

NIE MA NUDY ani monotonii



BLOODY MARY

Bordo, czerwień, głęboki róż? Twoja decyzja! To nie odcień ma największe znaczenie, nie szukamy „jedynej słusznej” szminki, zwracamy raczej uwagę na odpowiedni poziom nasycenia koloru i właściwą aplikację z konkretną dawką połysku. Usta mają być widoczne. Ba – mają ściągać na siebie całą uwagę. Reszta makijażu ma po prostu nie przeszkadzać... Świetlista skóra? Oczywiście! Do tego precyzja w lekkim podkreśleniu oczu... I już – to wszystko. Ten trend w całości jest zbudowany na wybranym przez ciebie kolorze ust.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Make Me Long, wydłużający tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
2. **BELL HYPOALLERGENIC** Aloe, korektor pod oczy 01 SPF25, 4,8 g, 26,99 zł, 100 g = 562,29 zł
3. **MÁDARA** Cosmic Drops, rozświetlacz # 1 Naked Chromosphere, 13,5 ml, 115,00 zł, 100 ml = 851,85 zł
4. **MAYBELLINE NEW YORK** Super Stay Vinyl INK, pomadka w płynie do ust 50 vicked, 4,2 ml, 62,99 zł, 100 ml = 1499,76 zł

ELISABETTA FRANCHI



1. **PAESE Warm Crush**, paleta cieni do powiek, 11 g, 49,99 zł, 100 g = 454,45 zł
2. **HEAN Say Nude**, pomadka do ust 41 balance, 4,5 g, 25,99 zł, 100 g = 577,56 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL Line Styler**, automatyczna kredka do oczu brown, 0,3 g, 18,99 zł, 100 g = 6330,00 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL Lumi Wear**, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 0.5N porcelain, 32 ml, 49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL Silky Touch**, bronzler do konturowania i modelowania twarzy gold sand, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł

LUISA SPAGNOLI



TYLKO
w hebe



1

TYLKO
w hebe

2

TYLKO
w hebe



3

TYLKO
w hebe



4

5



TYLKO
w hebe

PUSTYNNNA BURZA

Idealny makijaż monochromatyczny na ciepłe miesiące. Tym razem bez mocnego efektu bronzera, dobrze znanego z makijaży poprzednich dekad. Prawie naga skóra, nienaznaczona opalenizną, a jednak ciepła i stonowana. Operujemy kolorami na granicy różu i beżu, stosując je bardzo oszczędnie, za to całościowo. Podobny lub ten sam odcień zaznacza kości policzkowe, nadaje oczom głębię i podkreśla kształt ust. Możesz wybierać między bardziej i mniej nasyconymi kolorami, ograniczając je do niezbędnego minimum.

NOWOŚĆ

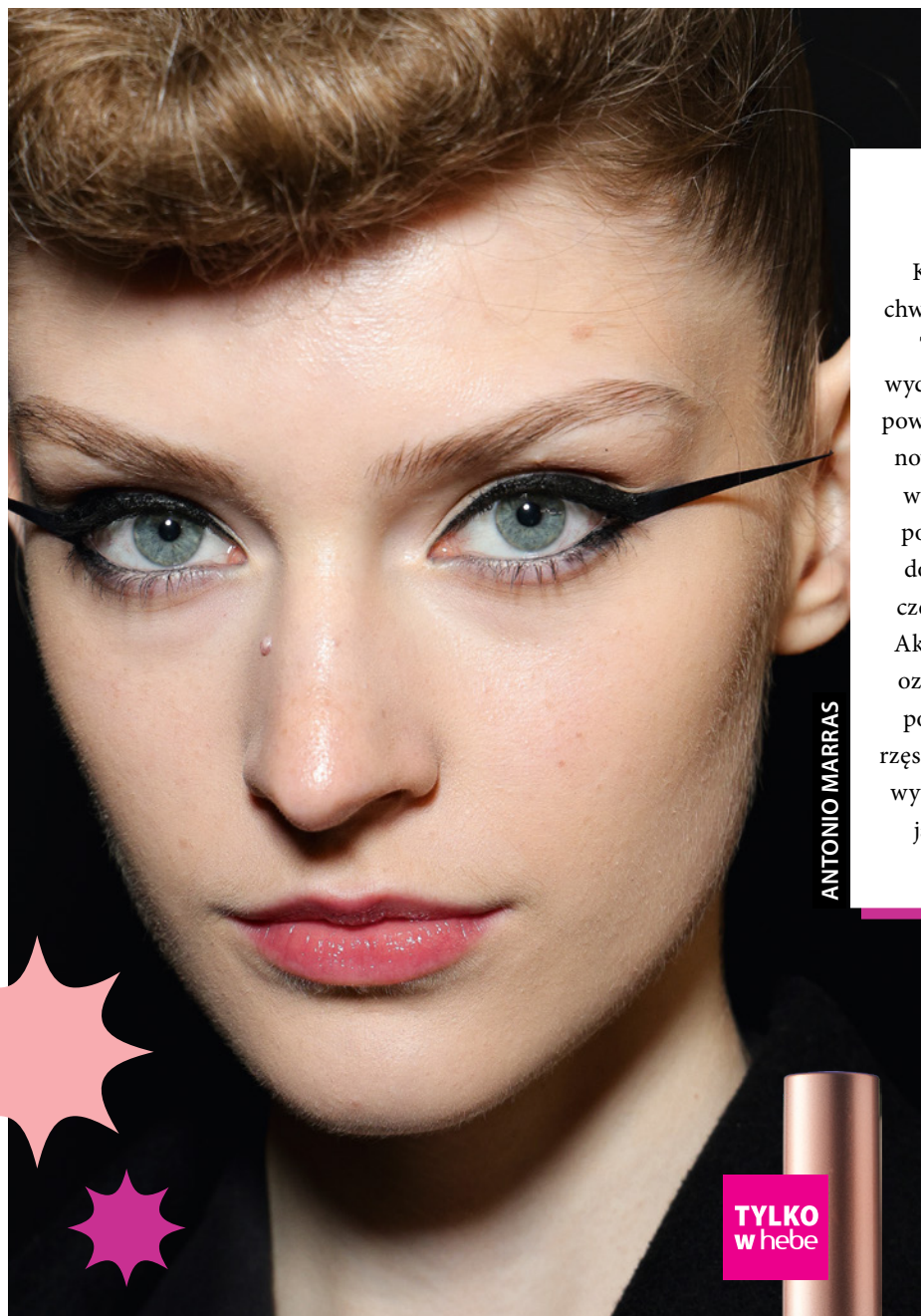
PERFECTA
SKIN
MAŁGORZATA
KOZUCHOWSKA

Potrójna siła młodości
z HERO 3[PEP]TM



Rewolucyjna technologia 3[PEP]TM oparta na synergicznym działaniu 3 rodzajów peptydów, erytrytolu oraz prebiotyku zapewnia wielowymiarową i skuteczną pielęgnację. Dla promiennej, zdrowo wyglądającej i odmłodzonej skóry.

Perfecta



KURS KREŚLENIA

Klasyczny jaskółczy ogon chwilowo odchodzi do lamusa.

To, co w standardowym wydaniu znajduje się na górnej powiece, tej wiosny szuka sobie nowego miejsca. Nowy trend w makijażu oczu wyznacza podkreślenie jednej trzeciej dolnej powieki intensywną czernią eyelinera lub kredki. Akcent na dolną powiekę nie oznacza wcale, że kreska nie pojawi się też w górnej linii rzęs, ale znacznie zabawniej jest wypróbować kontrast między jasnym kolorem na górze a czernią na dole.

ANTONIO MARRAS

TYLKO
w hebe

TYLKO
w hebe

TYLKO
w hebe

1. **CATRICE** The Pure Nude, paleta cieni do powiek, 9 g, 26,99 zł, 100 g = 299,89 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Sheer Glow, olejek do ust 04 pink muffin, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł
3. **EVELINE COSMETICS** Celebrities, ultraprecyzyjny eyeliner czarny, 3 ml, 17,49 zł, 100 ml = 583,00 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Precision Eyeliner, eyeliner do powiek 01 deep black, 1,2 ml, 19,99 zł, 100 ml = 1665,83 zł
5. **BELL HYPOALLERGENIC** Precise Liquid, eyeliner 01, 5,2 g, 22,99 zł, 100 g = 442,12 zł



L'ORÉAL
PARIS

NIE JESTEM NIEZAWODNA,
ALE MÓJ MAKIJAŻ JEST.

JESTEŚMY TEGO WARTI.



INFAILLIBLE
32H FRESH WEAR

DŁUGOTRWAŁY PODKŁAD,
FORMUŁA Z WIT. C*
DLA EFEKTU ROZŚWIETLENIA

NOWOŚĆ

INFAILLIBLE

MGIEŁKA UTRWALAJĄCA MAKIJAŻ
AŻ DO 36H**

*Pochodna witaminy C. kobiet.



1. **GOSH COPENHAGEN** Luxury Rose, pomadka do ust 001, 3,5 g, 54,99 zł, 100 g = 1571,14 zł 2. **RIMMEL** Volume Thrill Seeker, wydłużający i zwiększający objętość tusz do rzęs 002 black brown, 8 ml, 43,99 zł, 100 ml = 549,88 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** Pretty Cheeks, róż do policzków diamond rose, 3,5 g, 22,99 zł, 100 g = 656,86 zł 4. **MIYO** Girl Boss, paleta cieni do powiek, 13 g, 69,99 zł, 100 g = 538,38 zł 5. **NEO MAKE UP** masełko do ust i policzków 03, 5 ml, 36,99 zł, 100 ml = 739,80 zł



DHRUV KAPOOR

BABY PINK

Różane powieki, usta i policzki? To, gdzie położymy akcent, nie ma znaczenia, liczy się właściwy odcień mlecznego różu. Chłodny niczym koktajl mleczno-malinowy albo ciut bardziej nasycony, jak guma balonowa – hit wiosennych pokazów. Jest pudrowy, matowy i frywolny – w sam raz, by stać się jedynym akcentem, kiedy masz ochotę na kolorystyczne doładowanie.

MAYBELLINE
NEW YORK



LASH SENSATIONAL
SKY HIGH MASCARA

**MISJA:
KOSMICZNE WYDŁUŻENIE RZĘS**



*Maybelline New York, marka makijażowa numer jeden na świecie w 2022 roku. Źródło: „Euromonitor International Limited; Beauty & Personal Care 2023ed, wartość sprzedaży detalicznej, cena sprzedaży detalicznej, wszystkie kanały sprzedaży detalicznej, dane z 2022 roku.



BŁYSK POLYSK

Kropla srebra
w wewnętrznych
kąciach oczu,
metaliczny rozświetlacz
na łuku kupidyna,
mocna połyskliwa
kreska na górnej
powiece... Wszystkie
chwyty dozwolone,
kiedy chcesz ująć
w swoim makijażu
srebrzystą lunę.
Makijaż, który chłodzi
w słoneczne dni.



**TYLKO
w hebe**

dostępny
wyłącznie
on-line



1



2



3



4

1. **MOIRA** Diamond Daze, cień do powiek w płynie 011, 3 ml, 55,99 zł, 100 ml = 1866,33 zł 2. **GOSH COPENHAGEN** metaliczna, wodoodporna kredka do oczu silver stone 004, 1 g, 39,99 zł, 100 g = 3999,00 zł 3. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Jumbo, rozświetlacz w kredce do twarzy coconut cake, 2,7 g, 45,99 zł, 100 g = 1703,33 zł 4. **CLARÉ** Iśniący cień do powiek silver black 927, 0,4 g, 49,00 zł, 100 g = 12 250,00 zł

MIU MIU

PRZED*

PO**

ODŚWIEŻ SWÓJ KOLOR WŁOSÓW



* Włosy wcześniej rozjaśniane.

** Z odcieniem Lilac frost.



COLOR FRESH MASKI KOLORYZUJĄCE POZWALAJĄCE ODŚWIEŻYĆ LUB ODMIENIĆ KOLOR WŁOSÓW WE WŁASNYM DOMU. ZERO USZKODZEŃ.

Odżywcze maski koloryzujące do włosów Wella Professionals Color Fresh to szybki sposób na odświeżenie koloru włosów w domu, jednocześnie przywracając ich naturalny blask i zapewniając dogłębne odżywienie i nawilżenie.

Maski ożywiają kolor włosów nadając im bardziej intensywne tony przy jednoczesnej pielęgnacji bez potrzeby dodatkowego używania odżywk. Aplikacja maski jest prosta, a efekty zauważalne już po 10 minutach! Produkty są wzbogacone o olejek z awokado i olej z pestek moreli, dzięki czemu nie niszczą włosów, a wręcz je wzmacniają i odżywiają.

KORZYŚCI ZE STOSOWANIA MASEK WELLA COLOR FRESH:

- Łatwa aplikacja i wyraźny efekt kolorystyczny, który pięknie blaknie
- Dzięki odżywczej formule, włosy są gładkie w dotyku i lepiej nawilżone
- Produkt nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, ani silikonów
- Produkt opracowany z myślą o stosowaniu co 5/6 myć
- Efekt koloryzacji widoczny w 10 minut od nałożenia produktu

ODCIENIE NATURALNE POZWALAJĄ OŻYWIĆ KOLOR WŁOSÓW W WARUNKACH DOMOWYCH

- Wzmacniają kolor i połysk

- Zawierają olejek z awokado i z pestek moreli
- Mają przyjemny zapach

ODCIENIE WIBRUJĄCE ZAPEWNIĄ WYRAŹNĄ METAMORFOZĘ KOLORYSTYCZNĄ

- Blednąc, zachowują wierność tonacji
- Zawierają olejek arganowy
- Posiadają formułę bezzapachową

JAK UŻYWAĆ MASKI WELLA COLOR FRESH:

- Umyj włosy szamponem i osusz je ręcznikiem.
- Używaj rękawiczek ochronnych, aby uniknąć poplamienia dłoni i paznokci.
- Nanieś obficie, sekcja po sekcji - pozostaw na maksymalnie 10 minut.
- Dokładnie spłucz, ułóż i gotowe - nie ma potrzeby używania odżywki!

WSKAZÓWKA

Do średniej długości włosów użyj około 30 g (wielkość małej gałki lodów).



PRZEGLĄDARKA

/ WŁOSY

MAX MARA



NOWOCZESNY eklektyzm

Wiosenne pokazy w Paryżu, Mediolanie i Nowym Jorku inspirują się fryzurami sprzed lat, łączą klasykę z awangardą, odważnie eksperymentują z formą i kolorem. Wybierając coś dla siebie, pamiętajmy, by stylizacja podkreślała nasz charakter i była dopasowana do codziennych potrzeb. A właściwe kosmetyki sprawiają, że każda fryzura nabierze nowego wymiaru. TEKST: Katarzyna Brzeska



1. **ARTÈGO** Smoothing, termoochronny krem dyscyplinująco-wygładzający 90 Free Shape, 100 ml, 69,90 zł, 100 ml = 69,9 zł 2. **OLAPLEX N°6** Bond Smoother, wygładzający krem stylizujący do włosów, 100 ml, 129,00 zł, 100 ml = 129,00 zł 3. **L'BIOTICA BIOVAX** Glam Touch, wygładzający sztyft ujarzmiający do włosów, 25 ml, 39,99 zł, 100 ml = 159,96 zł 4. **DESSANGE PROFESSIONAL HAIR LUXURY** Hydra Brush, mleczko do stylizacji włosów na gorąco, 125 ml, 39,99 zł, 100 ml = 31,99 zł

GLADKIE WŁOSY: minimalizm na czasie

W czasach, gdy prostota i elegancja są coraz bardziej pożądane, gładkie fryzury zajmują szczególne miejsce w trendach na wiosnę i lato 2025. Łączą w sobie nowoczesność z ponadczasowością. Sprawdzają się w każdej sytuacji – w pracy, na imprezie, w teatrze. Zaczesane na gładko fryzury lśnią niczym lustro, aby osiągnąć taki efekt, niezbędne są preparaty wygładzające strukturę włosów, takie jak olejki i balsamy prostujące. Przyda się również prostownica, ale warto pamiętać o ochronie termicznej, która zabezpieczy włosy przed uszkodzeniami.

GRZYWKA: mała zmiana, duży efekt

To element fryzury, który potrafi całkowicie odmienić wizerunek.

W nadchodzącym sezonie dominują długie, lekkie grzywki, kończące się na linii brwi lub lekko zachodzące na oczy. Modne są też te podkręcane do wewnątrz – w stylu lat 70. oraz fantazyjne grzywki-loki opadające asymetrycznie na czoło. Dla utrzymania ich w nienagannym stanie polecamy spraye teksturyzujące lub lekkie żele, które nadadzą odpowiedni kształt, bez obciążania.

1. **SYOSS** Max Hold Wax, wosk do stylizacji włosów, 150 ml, 27,99 zł, 100 ml = 18,66 zł 2. **PROSALON** Cool Blonde, płyn do prostowania włosów, 200 ml, 24,99 zł, 100 ml = 12,50 zł 3. **TAFT** Volume, spray do stylizacji podczas suszenia włosów, 150 ml, 26,99 zł, 100 g = 17,99 zł





VERSACE

**BOB: klasyka
w nowoczesnym wydaniu**

Bob, znany jako symbol elegancji i prostoty, powraca w nowym stylu. Fryzura wywodząca się z lat 20. XX wieku, kiedy to kobiety masowo zrywały z długimi lokami, wciąż jest synonimem emancypacji i niezależności. Tej wiosny na pokazach oglądaliśmy różnorodne odmiany tego cięcia – od klasycznego boba po asymetryczne, awangardowe wersje. Nam najbardziej podoba się wariant z dużą grzywką kończącą się na linii brwi oraz fryzura bez grzywki, za to z przedziałkiem na środku. Aby uzyskać idealny efekt, warto zastosować produkty wygładzające, takie jak jedwab w płynie lub kremy do stylizacji, które nadadzą fryzurze blask i ujarzmią odstające kosmyki. Bob najlepiej sprawdzi się u osób, które chcą połączyć swobodę z wyrafinowaniem.

TYLKO
w hebe

1. **BEBIO** multiregenerująca mgiełka do włosów, 100 ml, 19,99 zł, 100 ml = 19,99 zł 2. **WELLA** Wellaflex 2 Days Volume, żel w sprayu zwiększający objętość włosów, 150 ml, 21,99 zł, 100 ml = 14,66 zł 3. **MONTIBELLO** Volume Roots Up, pianka nadająca objętość, 300 ml, 64,99 zł, 100 ml = 21,66 zł 4. **TAFT** V12, żel stylizujący do włosów, 150 ml, 18,99 zł, 100 ml = 12,66 zł

ZACHWYCAJ OBJĘTOŚCIĄ WŁOSÓW

Schwarzkopf
GLISS

NOWOŚĆ



**GLISS FULL HAIR WONDER: ZWIĘKSZA
OBJĘTOŚĆ WŁOSÓW W 6 TYGODNI***

*zmniejsza łamliwość włosów, przy regularnym stosowaniu



Sofia Vergara

Aktorka, modelka i producentka filmowa



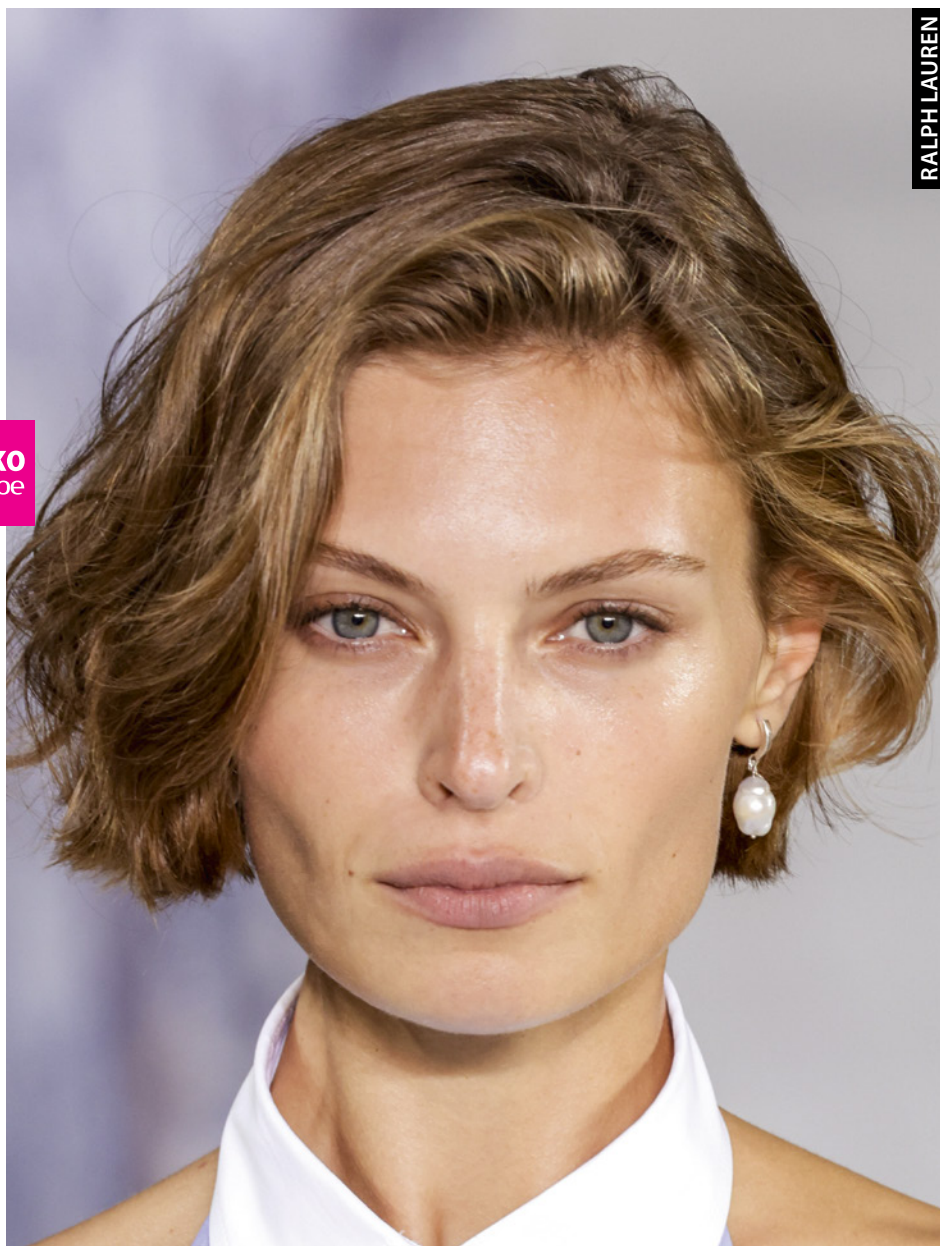
WCIERKA DO SKÓRY GŁOWY

- Aktywuje włosy u nasady, **stymulując** czynniki wzrostu włosa.
- Poprawia **aktywność** cebulki włosa.
- **Wzmacnia** włosy u nasady.

FOR EVERY YOU.



1. **L'ORÉAL PARIS Elnett**, lakier do włosów elastyczne utrwalenie, 250 ml, 26,99 zł, 100 ml = 10,80 zł 2. **TAFT Powerful Age**, lakier do włosów delikatnych i cienkich, 250 ml, 21,99 zł, 100 ml = 8,80 zł 3. **PANTENE Pro-V Perfect Curls**, odżywcza termoochronna pianka do włosów, 200 ml, 29,99 zł, 100 ml = 15,00 zł 4. **HAIRY TALE Hairmoji Juicy Curls**, aktywator skrętu, 100 ml, 35,99 zł, 100 ml = 35,99 zł



NATURALNE FRYZURY: zwyczajnie i na luzie

Wiosną i latem wielu stylistów proponuje cięcia inspirowane wakacyjnym luzem, wymagające minimalnej stylizacji. Lekkość i brak sztywnych form to znaki rozpoznawcze tego trendu, będącego hołdem dla piękna każdej kobiety. Pozwólmy włosom na „bycie sobą” – jeśli układają się w fale, nie prostujemy ich na siłę, a gdy są proste jak druty, nie skręcajmy ich w loki.

Zamiast je stylizować, postawmy na naturalność. W tym trendzie najważniejsza jest pielęgnacja dostosowana do rodzaju włosów i unikanie obciążania ich kosmetykami modelującymi. Wystarczą produkty nawilżające, takie jak mgiełki odświeżające, i pianki dodające objętości.

BEAVER[®]
PROFESSIONAL

Esencja naturalnych ekstraktów Beaver Herbal Line



ZERO
SLS FREE
FDA STANDARD SLS FREE

Color
Brillianting
Tech.

EMILY BLUNT

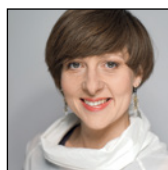
*EFFEKT
nieskazitelnej
CERY*

Marzymy o tym, by była świetlista i gładka. Praca nad uzyskaniem wymarzonego celu zaczyna się od właściwie dobranych kosmetyków i odpowiednich technik ich aplikacji. Baza pod makijaż, podkład...

Te produkty już nie będą miały przed tobą tajemnic!

Nieskazitelna cera to jeden z najbardziej pożądanых atutów kobiety. Jest podstawą dobrego wyglądu i chociaż efekt ten wydaje się trudny do osiągnięcia, zdecydowana większość z nas ma go w zasięgu ręki. Co robić, by na co dzień cieszyć się gładką, jednolitą kolorystycznie i promienną skórą?

Z pomocą przyjdzie nam dobrze zbudowana baza kosmetyków – pielęgnacyjnych i tych do makijażu. Te, które pomagają nam uzyskać wymarzoną cerę, powinny się zmieniać ze względu na porę roku, kondycję skóry i efekt wizualny, który chcemy osiągnąć. Nie bójmy



Ekspert:

MARTA DUNAJKO

wizażystka, fotograf

się tych zmian i testujemy nowe rozwiązania, bo dla każdej z nas idealna cera może oznaczać coś trochę innego.

WARIANT MINI: ŚWIEŻO I WIOSENNIE

To najbardziej podstawowa i najmniej pracochłonna wersja, która opiera się na mocy pielęgnacji. Świetnie sprawdzi się w przypadku makijażowych minimali-

stek i w sytuacji gdy decydujesz się na subtelny look. Jak uzyskać taki wygląd?

- Kluczowy jest wybór odpowiedniego primera. Rozszerzone pory, zmęczona skóra, zaczerwienienia? Baza poradzi sobie z tymi niedoskonałościami.

- Dla uzyskania naturalnego efektu nakładamy niewielką ilość podkładu. Świetnie sprawdzą się te o lekkiej formule oraz tinty. Tint to coś pośredniego między podkładem a kremem BB. Zapewnia delikatne krycie i wyrównuje koloryt cery bez efektu maski, dając świetliste wykończenie.

Rada: warto wybierać podkłady z pielęgnującymi składnikami. Zapewnią



1. **HEBE PROFESSIONAL** Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 1W light vanilla, 32 ml, 49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł
2. **CLOCHEE** Cleansing, delikatny peeling enzymatyczny do twarzy, 100 ml, 64,99 zł, 100 ml = 64,99 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** pędzel do pudrów sypkich, mineralnych i prasowanych F01, 1 szt., 41,99 zł, 1 szt. = 41,99 zł
4. **HEBE NATURALS** ultra nawilżające serum z kwasem hialuronowym do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
5. **CLARESA** Super Pow(d)er!, puder do twarzy, 8 g, 34,99 zł, 100 g = 437,38 zł

skórze odpowiednie nawilżenie oraz przedłużą trwałość podkładu.

• Czas na kolejny krok. Kropla różu na policzkach, muśnięcie pudrem i delikatny makijaż oczu dadzą razem delikatny, wiosenny i świeży rezultat.

Warto zdawać sobie sprawę z tego, że delikatny makijaż z minimalną aplikacją kosmetyków wymaga starannej pielęgnacji – musimy rygorystycznie przestrzegać rutyny pielęgnacyjnej – dobrze nawilżać i odżywiać skórę. Tylko w ten

sposób uda się nam uniknąć dodatkowych warstw kosmetyków.

WARIANT MIDI: WIĘCEJ WYRAZISTOŚCI

W tej wersji makijaż jest wyraźniejszy i bardziej skomplikowany, dlatego do poprzedniego zestawu dodajemy korektor pod oczy. Punktowa aplikacja korektora w miejscach, które tego potrzebują, potrafi zdziałać cuda – pozwala zbudować wokół oczu gładką kanwę

1. **HEBE PROFESSIONAL** kryjący korektor do twarzy i pod oczy 010 fair beige, 8,5 ml, 24,99 zł, 100 ml = 294,00 zł
2. **W7 24k Prime**, baza pod makijaż rozświetlająca, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** pędzel do pudrów sypkich, prasowanych i mineralnych F05, 1 szt., 41,99 zł, 1 szt. = 41,99 zł
4. **PAESE** puder sypki jęczmienny do twarzy, 10 g, 32,99 zł, 100 g = 471,29 zł



ELLIE BAMBER



BOURJOIS
PARIS

BOURJOIS
PARIS

HEALTHY
Mix

Glow Tint Essence



VITAMINS - CRANBERRY EXTRACT
VITAMINES - EXTRAIT DE CANNEBERGE

98% INGREDIENTS
from natural origin
d'origine naturelle

BARE-SKIN GLOW TINT
FLUIDE TEINTÉ LUMINEUX - EFFET PEAU NUE

UP TO 24H HYDRATION
JUSQU'À 24H D'HYDRATATION

02
LIGHT
CLAIR

INNOWACJA
NAWILŻAJĄCA
ESENCJA
Z PERŁKAMI PIGMENTU



pod kredkę lub cienie. O czym musimy pamiętać, decydując się na tę wersję makijażu?

- Dobierając korektor pod oczy, zwróć uwagę, aby był o ton jaśniejszy od podkładu. Inaczej jest w przypadku korektora, którego używasz w innych miejscach na twarzy – powinien być zgodny kolorystycznie z podkładem.
- Warto korzystać z pędzla lub gąbeczki do podkładu, bo wtedy łatwiej kontrolować ilość nakładanego kosmetyku i aplikować go tak, by stopił się z korektorem, dając jednorodny kolorystyczny rezultat.
- W subtelnych makijażach wspaniale sprawdzają się płynne róże. Mogą one dodatkowo posłużyć jako szminka (jeśli chcesz uzyskać monochromatyczny efekt).
- Aby nie zepsuć efektu nawilżonej, gładkiej skóry, trzeba użyć dużego puchatego pędzla do pudru. Pozwala on



1. **MOIRA** Love Steady, róż w płynie do policzków 001, 5 g, 55,99 zł, 100 g = 1119,80 zł
2. **L'ORÉAL PARIS** Glotion, rozświetlacz w płynie do twarzy 901 fair glow, 40 ml, 69,99 zł, 100 ml = 304,30 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** pędzel do podkładów płynnych i kosmetyków mineralnych F03, 1 szt., 41,99 zł, 1 szt. = 41,99 zł
4. **L'ORÉAL PARIS** Panorama, tusz do rzęs black, 10 ml, 83,99 zł, 100 ml = 839,90 zł

® *Pierre René*
PROFESSIONAL

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Siostry ADiH/D



PRIVANKA CHOPRA

Sposoby na promienną cerę:

- Używaj kosmetyków ze składnikami, które naturalnie wyrównują koloryt, takimi jak witamina C oraz niacynamid.
- Regularnie stosuj peelingi – nadadzą skórze gładkość i świeżość.
- Dbaj o właściwe nawilżenie – i to zarówno od zewnątrz (stosuj kremy nawilżające), jak i od wewnątrz (nie zapominaj o piciu co najmniej półtora litra wody dziennie).
- Ochronę przeciwsłoneczną stosuj bezwzględnie i na co dzień.
- Usta traktuj równie czule jak resztę twarzy, regularnie je nawilżając i złuszczać.

nałożyć tylko tyle kosmetyku, ile jest absolutnie niezbędne, by blask nie wyrwał się spod kontroli.

WARIANT MAXI: IDZIEMY NA CAŁOŚĆ

W tej wersji możemy poeksperymentować z różnymi kombinacjami produktów, które pozwolą uzyskać efekt w pełni zgodny z oczekiwaniami. Na co należy zwrócić uwagę?

- W tym wariacie zaprzysiężamy się z płynnym rozświetlaczem. Jest on niezastąpiony! Dobieramy go tak, aby jego odcień nie odbiegał od naturalnego koloru naszej cery. Zwykle są to różne odcienie szampa lub odcienie delikatnie brzoskwiniowe. Warto jednak wypróbować również zimne odcienie.
- Rozświetlacz możemy aplikować bezpośrednio na skórę albo dodać kroplę do podkładu dla efektu równomiernej świetlistości.
- Unikajmy zbyt mocnego połysku i dużych drobinek, bo podkreślają nierówności skóry.
- Zdecydujemy się na lekkie konturowanie. Odrobina różu lub bronzera pozwoli nam miękko i subtelnie wyretuszować rysy twarzy.
- Kroplą nad i może być wyrazisty makijaż oczu i ust – jeśli taki lubisz.

EKSPERYMENTUJMY!

W makijażu wszystko jest jednocześnie sztuką i zabawą. Dodając lub odejmując kroplę rozświetlacza albo różu, możesz uzyskać zupełnie inny efekt. Co sezon pojawiają się też nowe produkty i formuły, które zachęcają do wymyślenia wizerunku na nowo. Nie zapominajmy jednak, że podstawą dobrego makijażu jest uważna pielęgnacja. Skóra odwdzięczy się promiennym wyglądem. ●

L'ORÉAL
PARIS
ELSEVE

NOWOŚĆ



INNOWACYJNY SYSTEM
GROWTH BOOSTER

**10x MNIEJ
WYPADAJĄCYCH
WŁOSÓW***

**WIDOCZNA
POPRAWA
GĘSTOŚCI
WŁOSÓW**

JESTEŚMY TEGO WARCII.



*Z powodu łamliwości. Test instrumentalny po użyciu
szamponu + odżywki + serum.





Ekspert:

BARTEK JANUSZ

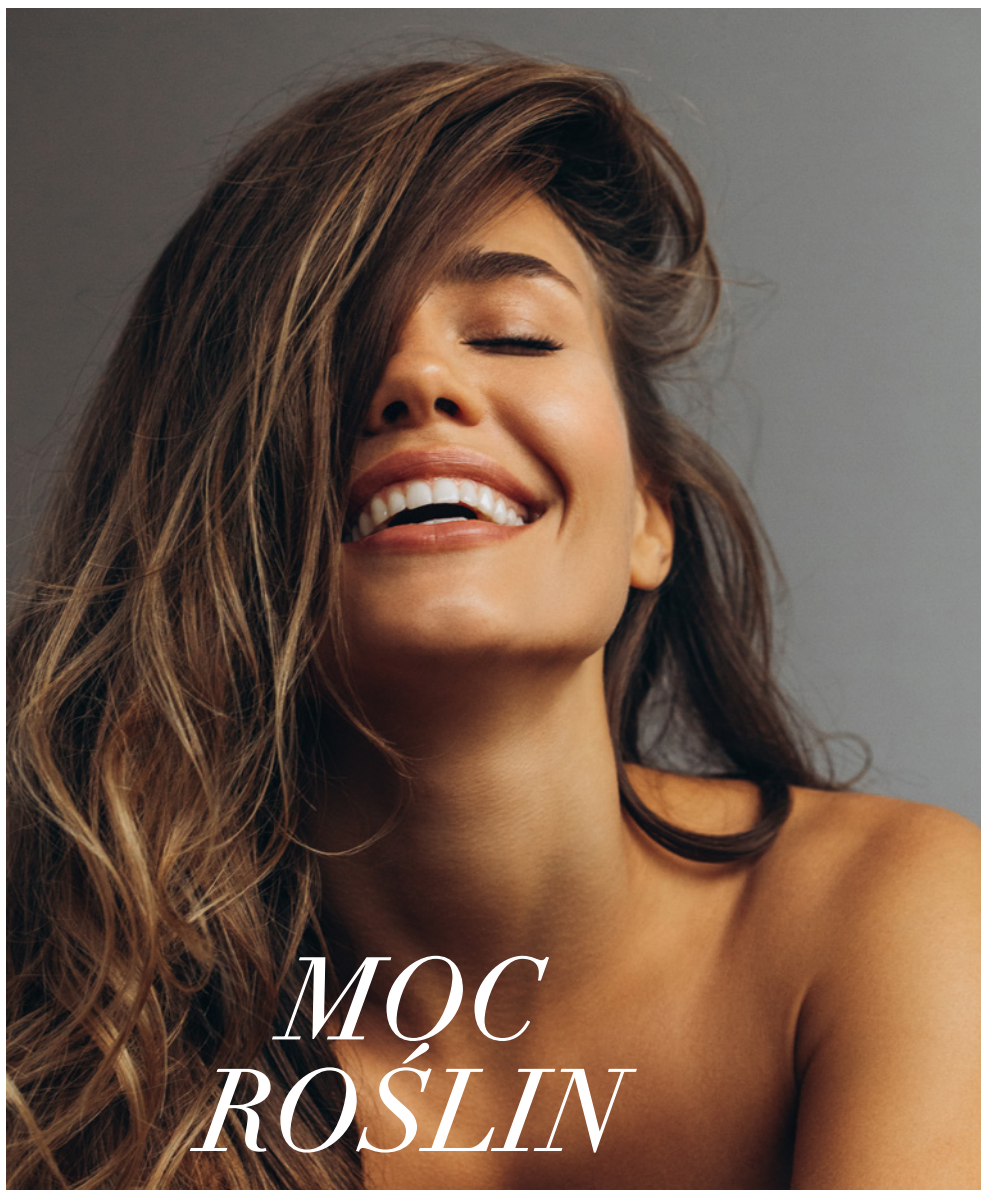
właściciel jednego z najpopularniejszych salonów fryzjerskich w Warszawie, kreator fryzur wielu znanych nazwisk, ekspert z zakresu pielęgnacji, koloryzacji i stylizacji włosów, bartekjanusz.pl

W kosmetykach do włosów najczęściej wykorzystuje się następujące składniki pochodzenia naturalnego:

- **oleje roślinne** (arganowy, makadamia, kokosowy, oliwa z oliwek) – są bogate w kwasy tłuszczowe, które regenerują i wygładzają włosy, a także chronią je przed utratą wilgoci. Dzięki nim osłabione po zimie włosy odzyskują nawilżenie, będą zregenerowane i odżywione;

- **ekstrakty roślinne** (z aloesu, zielonej herbaty, bambusa) – są naturalnymi humektantami (substancjami silnie nawilżającymi). Dzięki nim włosy będą odpowiednio nawilżone, a to jest kluczowe w utrzymaniu ich pięknego wyglądu i dobrej kondycji;

- **proteiny** (sojowe, pszeniczne, ryżowe) – odbudowują uszkodzoną strukturę włosów, przywracając im sprężystość i blask, a jednocześnie ułatwiają rozczesywanie, wzmacniają i poprawiają strukturę.



w służbie wiosennej regeneracji

Wiosna to czas odnowy. Potrzebują jej także włosy – osłabione po zimie, podczas której były narażone na niskie temperatury, suche powietrze i zmiany wilgotności.

Na ratunek przyjdą im kosmetyki z roślinnymi składnikami. Są skuteczne, bezpieczne, a do tego przyjazne dla środowiska.



1. **ORIENTANA** Ajurwedyjska terapia do włosów, 105 ml, 32,99 zł, 100 ml = 31,42 zł 2. **ANWEN** Pump It Up, mgiełka unosząca włosy u nasady, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł 3. **YOPE** Hydrate My Hair, nawilżający szampon do włosów, 300 ml, 31,99 zł, 100 ml = 10,66 zł 4. **NACOMI** Next Level Dermo, serum w mgiełce do włosów, 100 ml, 22,99 zł, 100 ml = 22,99 zł 5. **HEBE NATURALS** Protein Hair Conditioner, proteinowa odżywka do włosów każdej porowatości, 200 ml, 17,99 zł, 100 ml = 9,00 zł 6. **HEBE NATURALS** Deep Clean Shampoo, głęboko oczyszczający szampon do włosów i skóry głowy, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł 7. **TOLPA** hair rituals, odżywka do włosów efekt laminacji, 175 ml, 29,99 zł, 100 ml = 17,14 zł 8. **INSIGHT** Damaged Hair, odbudowujący szampon do włosów zniszczonych, 400 ml, 64,99 zł, 100 ml = 16,25 zł

WIOSENNA ODNOWA...

Najbardziej zniszczone po zimie zazwyczaj są włosy suche. Wymagają szczególnej pielęgnacji, która nie tylko odżywi ich strukturę, ale także odbuduje uszkodzenia i przywróci zdrowy wygląd. Najważniejsze są tu produkty zawierające oleje, które wypełnią uszkodzenia w łusce włosa, wygładzą pasma i stworzą warstwę ochronną zapobiegającą utracie wilgoci. Warto też postawić na kosmetyki z naturalnymi humektantami (takimi jak aloes, gliceryna roślinna, miód, ekstrakt z zielonej herbaty, kwas hialuronowy) – zatrzymają wodę wewnątrz włosów, nadając im miękkość i sprężystość.

...I OCHRONA

W wiosennej pielęgnacji ważne jest również to, by chronić włosy przed negatywnym wpływem promieniowania słonecznego. Jak? Stosując kosmetyki z filtrami UV oraz składnikami, takimi jak panthenol (który przydaje się także w produktach chroniących przed działaniem wysokiej temperatury podczas stylizacji). Ich użycie zapobiega

dalszym uszkodzeniom i utracie nawilżenia, co pozwala na przeprowadzenie skutecznej regeneracji.

PRZETŁUSZCZANIE POD KONTROLĄ

Gdy twoim problemem jest przetłuszczenie się włosów, wybierz kosmetyki przywracające równowagę i regulujące pracę gruczołów łojowych. Skóra głowy, która nadprodukuje sebum, wymaga oczyszczania, ale nie agresywnego mycia. W jej przypadku sprawdzą się szampony z delikatnymi detergentami, takimi jak glukozydy (np. kokosowy lub zbożowy). Usuwać nadmiar sebum, nie naruszając bariery hydrolipidowej skóry. Delikatne oczyszczanie wspomagają również:

- **ekstrakt z pokrzywy** – działa ściągająco, reguluje wydzielanie sebum i odświeża skórę głowy,
- **ekstrakt z zielonej herbaty** – działa antybakteryjnie i wspiera walkę z przetłuszczeniem,
- **glinka** (np. kaolin, bentonit) – absorbuje nadmiar sebum, dodając włosom lekkości,

• **olejki**: z drzewa herbacianego i z mięty pieprzowej – koją skórę i dają uczucie odświeżenia.

OBJĘTOŚĆ BEZ OBCIĄŻENIA

Gdy masz włosy cienkie, nieodpowiednia pielęgnacja polegająca na używaniu produktów o zbyt bogatych i ciężkich formułach spowoduje, że będą wyglądały na przetłuszczone lub pozbawione objętości. Warto wybierać kosmetyki na bazie aloesu, hydrolatów i kwasu hialuronowego – skutecznie nawilżają, zachowując jednocześnie objętość włosów. Składnikami zwiększającymi objętość i sprawiającymi, że włosy stają się bardziej puszyste, są z kolei:

- **ekstrakt ze skrzypu polnego**, który nie tylko stymuluje wzrost włosów, ale też wspiera ich objętość,
 - **ekstrakt z bambusa oraz białek roślinne** (np. pszenicy, ryżu), które dodają włosom sprężystości i objętości.
- I jeszcze jedno na koniec – produkcja kosmetyków naturalnych zwykle jest mniejszym obciążeniem dla środowiska. Używając ich, dbamy nie tylko o siebie, ale także o naszą planetę.●



PATRZCIE, TO JA!

Saoirse Ronan – wielbicielka drapowań i nonszalanckji

Gdy pojawia się na czerwonym dywanie, jej kreacja natychmiast jest zaliczana do najbardziej stylowych. W 2024 roku zauważono jej zjawiskowe stylizacje w trakcie gali Gotham Awards in New York City i w trakcie British Independent Film Awards.

Na czym polega sekret jej stylu? TEKST: Iza Borowa

O powieść o stylu Saoirse (czyt. Se(i)rsza – z prawie niesłyszalnym „i”) zaczyna się wraz z jej pierwszym pojawieniem się na czerwonym dywanie w 2008 roku. Szmaragdowozielona sukienka Alberty Ferretti zapadła w pamięć równie mocno jak jej rola w filmie „Pokuta”, za którą otrzymała nominację do Oscara w wieku zaledwie 13 lat. Od tego czasu młodziutka aktorka ani na chwilę nie znikła z radarów filmowych i mody, wnosząc powiew świeżości i potężną dawkę aktorskiego kunsztu.

Na planach filmowych Saoirse Ronan bywa, zanim skończyła 10 lat. Jej tata – również aktor – uchylił przed nią drzwi do świata kina. Mama towarzyszyła na każdym kroku, wpajając zasady, które nie pozwalały córce zagubić się w wymagającym świecie show-biznesu – nie zapominać o jedzeniu, spać, mieć życie poza pracą. Dzięki temu 30-latkini dziś Saoirse może poszczycić się bogatym dorobkiem aktorskim poświadczonym wieloma nagrodami i nominacjami, w tym Złotym Globem za tytułową rolę w „Lady Bird”, a przy

tym ma opinię osoby, której „nie przewróciło się w głowie”. Niezwykły talent aktorski, dzięki któremu mamy wrażenie, że granie przychodzi jej bez wysiłku, oraz nietuzinkowa uroda Ronan to połączenie, które budzi zazdrość. Do tego to wycucie stylu...

Saoirse przez wiele lat – zarówno w życiu prywatnym, jak i aktorskim – korzystała z pomocy stylistki Elizabeth Saltzman, która pokazała jej, jaką moc przekazu ma moda. Owocem tej współpracy było wiele niezapomnianych kreacji Saoirse na czerwonym ►



Romantyczna sukienka z falbankami i aplikacją w kształcie serduszka? Tak, tyle że kunsztowny haft aplikacji-klamry to serce anatomiczne... Brak oczywistości, stylistyczny żart – ulubione motywy kreacji, które aktorka wybiera na wielkie gale. Tu: na nowojorskiej premierze filmu „Maria, królowa Szkotów” w 2018 roku.



TO NAS INSPIRUJE / IKONA STYLU



1. Saoirse lubi zderzenia barw. W czarnych kreacjach, ale z elementami w kontrastującym odcieniu można zobaczyć ją na wielu imprezach. Tu: w sukience od Calvin Klein na jego nowojorskim pokazie jesienią 2018 roku. 2. Aktorka w sukience od Valentino w towarzystwie Lei Seydoux (pierwsza z lewej) i Billa Murraya przed premierą filmu „Grand Hotel Budapest” na Berlińskim Festiwalu Filmowym w 2014 roku.

dywanie i nowo zdefiniowany stosunek do własnej kobiecości. To dzięki tej współpracy aktorka przełamała niechęć do odważnych, zmysłowych kreacji oraz do... koloru różowego. „Noszę róż. Kiedyś myślałam, że jest zbyt dziewczęcy, sprawia, że wydaję się słaba. Teraz wiem, że jest inaczej, już się nie boję ślicznych rzeczy” – deklaruje. Do ulubionych elementów stylistycznych aktorki należy zaliczyć szerokie spodnie, biel i proste, ale pełne wyrazu formy oraz – co charakterystyczne – praktycznie całkowity brak biżuterii. Zwykle Saoirse ogranicza się do założenia kolczyków.

Młoda gwiazda nie ukrywa, że moda nigdy nie była jej wielką pasją, ale mi-

mo to wie, czego chce na czerwonym dywanie i poza nim. Lubi wygodę („zawsze zabieram ze sobą buty na płaskim obcasie”), a także być sobą i czuć się sobą – w każdej sytuacji.

Dziś – jako młoda mężatka i uznana gwiazda – Ronan wykonuje subtelną modową woltę. Z pomocą przychodzi jej znana nowojorska stylistka Danielle Goldberg, która słynie z minimalistycznego, wyważonego stylu. Daniellle nie tylko zmienia wizerunki gwiazd, ale też od pewnego czasu dyktuje styl na czerwonych dywanach najważniejszych wydarzeń świata rozrywki. Nowy kierunek Saoirse wyznaczają klasyczne sylwetki z nowoczesnym twistem i ascetyczność w zaba-

wie akcesoriami (choć akurat ta od dawna była charakterystyczną cechą stylu aktorki).

W ostatnich miesiącach o irlandzkiej aktorce mówi się jeszcze więcej i głośniej. Jej niedawna rola w „The Outrun” została przez wielu uznana za genialną – na Saoirse posypał się grad nominacji do nagród. Równie wiele zachwytu wywołały stroje, w których młoda gwiazda pojawiała się na wydarzeniach promujących film. Seria błękitnych, niebieskich i granatowych stylizacji – nawiązujących kolorem do włosów głównej bohaterki filmu – wzbudziła poruszenie, zapowiadając subtelną zmianę stylistyki aktorki. Z najnowszych kreacji możemy ►

Dermocracy®

**TYLKO
w hebe**

ODKRYJ SEKRET PIĘKNA Z NASZYM SERUM!

NOWOŚĆ



CICA BARRIER SERUM 2,5%



Wzbogacony o Centella Asiatica
i Ceramid III



Wspomaga odnowę komórkową
i poprawia strukturę skóry



Odpowiednia dla wszystkich
grup wiekowych





CZYTANIE Z PORTRETU

W makijażu Saoirse stawia na oprawę oczu i podkreślenie wyrazistych, naturalnych brwi. Mroźny kolor oczu to atut, który lubi podkreślać. Aktorka ceni zrównoważony makijaż, który konkuruje z jej naturalną urodą. Włosy nosi zazwyczaj puszczone prosto lub gładko zaczesane do tyłu – subtelnie uzupełniają look i nie wnoszą do niego niepotrzebnych rozpraszających elementów.



1. Saoirse ze statuetką Złotych Globów – w kreacji Versace z błyszczącymi wstawkami, 2018 rok 2. Grudzień 2023 – na galę w Academy Museum of Motion Pictures w Los Angeles aktorka wybrała jawiskową dwuczęściową suknię „akordeon” od Louis Vuitton.



„Tak naprawdę nie wiem zbyt wiele o modzie, wszystkiego nauczyła mnie moja pierwsza stylistka Elizabeth, mówiąc: Zawsze staraj się nosić rzeczy, w których czujesz się sobą”.

wyczytać pewność siebie i klasę z nutą poczucia humoru i dystansu do siebie i swojej pracy. Garderoba Saoirse dojrzała wraz z nią i widać, że aktorka szykuje się na nowy rozdział w swojej karierze i życiu.

To, co zdecydowanie wyróżnia irlandzką aktorkę, to magiczny miks niezachwianej pewności wiary w siebie, siły i efemeryczności. Smukła sylwetka, delikatna twarz o wyrazistym spojrzeniu lodowato niebieskich oczu

to jej znaki rozpoznawcze. Konsekwentnie minimalistyczna, ale nie ascetyczna Saoirse stroni od wszystkiego, co przesadne, trzymając się rzeczy, w których czuje się sobą. Proste uczesania, wyraźny, niezbyt mocny makijaż – już na pierwszy rzut oka widać, że młoda gwiazda nie przebija się za kogoś innego, nie oszukuje i nie chowa się za zbyt awangardową garderobą. Jej wizerunek zdaje się mówić „Patrzcie!! To ja”. ●

CENTELLA RITUAL

Rytuał wyciszenia
dla Twojej skóry

4 główne
składniki
aktywne

- Wąkrotka Azjatycka
- Ceramidy 3 i 6
- Woda z zielonej mandarynki
- Olej z nasion ogórecznika
lekarskiego





TO NAS INSPIRUJE

/ IKONA STYLU

„To, co sprawia,
że czuję się piękna,
to bardzo osobista
sprawa. Czuję się tym
piękniejsza, im mniej
zrobię z włosami
i twarzą”.



1. Rok 2016. Na rozdanie nagród BAFTA aktorka wybrała haftowaną w kwiaty kreację od Burberry. 2. Saoirse w zjawiskowej „pierzastej” kreacji w odcieniu baby blue (projekt Louis Vuitton) na rozdaniu Governors Awards w listopadzie 2024 roku.



FOT. BE&W(7), GETTY IMAGES

PIELĘGNACJA MĘSKA RZECZ

CZYLI KOSMETYKI YASUMI
OKIEM PRAWDZIWEGO MĘŻCZYZNY

Podobno mężczyźni lubią konkrety. A w kwestii pielęgnacji, najchętniej posłużąby się instrukcją obsługi. Marka Yasumi wyszła naprzeciw męskim potrzebom, tworząc kosmetyki... Ponumerowane według kolejności używania. O test trzech preparatów z linii Yasumi MEN poprosiliśmy wielokrotnego medalistę Mistrzostw Świata i Europy w sumo – Arona Rozuma. Sprawdźmy, jakie są jego wrażenia!



*Polecam
Aron Rozum*

WIELOKROTNY MEDALISTA
MISTRZOSTW EUROPY I ŚWIATA W SUMO



KROK 1



KROK 2



KROK 3



Oczyszczanie – Yasumi M¹ Cleansing Gel
Dedykowany męskim potrzebom jeden preparat łączący w sobie kilka funkcji. Dla mnie jest jak szczyryk MacGyver'a, bo użyłem go do kilku czynności! Nie tylko umyłem nim ciało, twarz, ale i włosy oraz brodę. Podoba mi się, że produkt zawiera składnik, który zapobiega elektryzowaniu się włosów i brody. Najbardziej jednak spodobało mi się to, że w jednej tubce mieści się zarówno funkcja żelu myjącego, szamponu i preparatu oczyszczającego do twarzy. A poza tym opakowanie jest poręczne i fajnie wygląda pod prysznicem.

Nawilżenie – Yasumi M⁵ Anti-Age Cream
Po goleniu zawsze używałem wody kolońskiej. Ale ona przesuszała moją skórę i nieprzyjemnie piekła. Krem Yasumi łączy dwie funkcje. Z jednej strony nawilża i działa przeciwzmarszczkowo – a ja u siebie widzę już pierwsze oznaki starzenia – z drugiej strony mam mocne wrażenie, że fajnie łagodzi skórę po goleniu. Sprawdziłem skład i faktycznie – w kremie są ekstrakty z drożdży, witamina E, jest też oczar wirginijski. To wszystko razem ma odmłodzić i nawilżyć skórę i usunąć stany zapalne. Krem ma tę zaletę, że się nie klei, a ja nie znoszę, gdy po goleniu nałożę na twarz coś, co jest lepkie, klei się albo wolno wchłania. Krem od Yasumi jest lekki w konsystencji, nie jest tłusty, więc według mnie świetnie sprawdzi się w roli kremu dla każdego faceta. Jak dla mnie mistrzowski strzał w dziesiątkę!

**Pielęgnacja brody i włosów
– M^{2,5} Barber Oil**

Zarostu ani brody nie mogę zostawić bez wsparcia naturalnymi olejami. Zapewniają one wygładzenie niesfornych włosów i pozostawiają je miękkie. Delikatny zapach idealnie komponuje się z moimi perfumami. Z taką pielęgnacją czuję się męsko!



U podstaw japońskiej sztuki dbania o urodę leży dążenie do perfekcyjnie nawilżonej, gładkiej i promiennej skóry, która jest uznawana za ideał piękna. W tej filozofii pielęgnacyjnej to nie makijaż, lecz zdrowie i kondycja cery są najważniejsze.



NAWILŻANIE PO JAPOŃSKU

Japonki wplatają nawilżanie w każdy krok swojego codziennego rytuału pielęgnacyjnego, ponieważ ich najważniejszym celem jest utrzymanie skóry odpowiednio nawodnionej i chronionej przed utratą wilgoci. To pozwala zachować jej elastyczność, gładkość i zdrowy wygląd. Japońskie nawilżanie rozpoczyna się już na etapie oczyszczania, bo olejki do demakijażu – bogate w naturalne emolienty – nie

tylko skutecznie usuwają zanieczyszczenia, ale również zapobiegają utracie wilgoci i zmiękczą skórę.

OD TONIKU PO OCHRONĘ SPF

Po oczyszczaniu przchodzi czas na tonizowanie, które w Japonii jest sercem pielęgnacji. Toniki i esencje, wzbogacone o glicerynę i ekstrakty z alg, przywracają skórze naturalne pH i dostarczają solidnej dawki nawilżenia. Popularną techniką

jest „7 skin method”, czyli nakładanie toniku w kilku cienkich warstwach, co intensyfikuje proces nawadniania i pozwala skórze lepiej wchłonąć substancje aktywne.

W następnym etapie, czyli podczas aplikacji serum, nawilżanie się intensyfikuje. Formuły kosmetyków są tu wzbogacone o kwas hialuronowy, ceramidy, ekstrakt z ryżu. Działają na głębsze warstwy skóry, długotrwale ją

nawodniając i odżywiając, co przywraca jej komfort i blask.

Kremy i żele stosowane w kolejnych krokach nie tylko nawilżają skórę, ale też tworzą na jej powierzchni ochronną barierę, która zapobiega utracie wilgoci. Lekkie formuły na bazie wody, zawierające skwalan i wyciągi roślinne, są ulubieńcami Japonki, gdyż nie obciążają cery, zapewniając jej optymalne nawilżenie przez cały dzień.

Ostatnim etapem jest ochrona przeciwsłoneczna, która w Japonii jest nieodłącznym elementem codziennej pielęgnacji. Filtry przeciwsłoneczne w formie mleczka lub emulsji są często wzbogacone o kwas hialuronowy i ekstrakty roślinne, co oprócz ochrony przed promieniowaniem UV zapewnia skórze dodatkowe nawilżenie.

SPRZYMIERZENY NAWILŻANIA

Japońskie kosmetyki słyną z wykorzystania naturalnych składników nawilżających o udowodnionej skuteczności. Najpopularniejsze to:

Kwas hialuronowy – znany z wyjątkowej zdolności wiązania wody zapewnia intensywne nawilżenie, wygładza skórę i poprawia jej elastyczność, zmniejszając widoczność drobnych zmarszczek.

Ekstrakt z ryżu – bogaty w witaminy z grupy B, minerały i przeciwutleniacze nawilża i wzmacnia barierę ochronną skóry. Regularne stosowanie kosmetyków z tym składnikiem poprawia teksturę cery, nadając jej jedwabistą gładkość.

Zielona herbata – słynie z wysokiej zawartości polifenoli, które neutralizują wolne rodniki, opóźniając procesy starzenia. Ma działanie przeciwzapalne i łagodzące, co sprawia, że jest idealna dla skóry wrażliwej i problematycznej.

Olej kameliowy (tsubaki) – jest lekki i szybko się wchłania. Ma wysoką zawartość kwasów omega-9 oraz witamin A, D i E. Nawilża, regeneruje i zapobiega utracie wilgoci ze skóry. Stosowany regularnie poprawia jej elastyczność i zmniejsza oznaki zmęczenia.

Perły – mikronizowany proszek z pereł jest ceniony za właściwości rozjaśniające i wygładzające. Zawiera aminokwasy, wapń i magnez, które wspierają regenerację komórek i poprawiają koloryt skóry, nadając jej promienny wygląd.

Algi morskie – bogate w minerały i witaminy wzmacniają skórę, intensywnie ją nawilżają i chronią przed negatywnym wpływem środowiska. Zawarte w nich przeciwutleniacze wspierają naturalne procesy naprawcze.

JAPOŃSKIE TRIKI

W japońskiej pielęgnacji duże znaczenie ma technika aplikacji kosmetyków. Wklepywanie zamiast wcierania pomaga w lepszym wchłanianiu preparatów i zapobiega podrażnieniom. „Skin flooding”, czyli nakładanie kosmetyków na wilgotną skórę, wzmacnia ich działanie nawilżające. Japonki w ciągu dnia (na przykład podczas przerwy w pracy) sięgają po maski z płacht nasączonych tonikiem lub esencją.

Mówiąc o japońskim nawilżaniu, nie można pominąć nawilżającej pielęgnacji włosów. Mieszkanki Kraju Kwitnącej Wiśni używają odżywek i masek z wyciągiem z wodorostów, olejem tsubaki i keratyną. Popularne są również wcierki na bazie ryżu, które dzięki wysokiej zawartości protein, witamin i mikroelementów wzmacniają cebulki i poprawiają kondycję skóry głowy. Japonki często stosują też technikę „co-wash”, czyli mycie włosów samą odżywką, co zapobiega ich przesuszeniu. ●



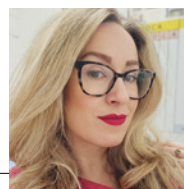
1. **10 ESSENCE** nawilżająco-odżywczy szampon do wszystkich rodzajów włosów, 700 ml, 69,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
2. **BCL Momo Puri**, nawilżający żelowy krem do twarzy, 80 g, 119,99 zł, 100 g = 150,00 zł
3. **MOMOTANI White Moisture Gel Cream**, japoński nawilżający krem do twarzy i ciała, 230 g, 119,99 zł, 100 g = 52,00 zł
4. **BCL Kansosan**, nawilżający puder ochronny do twarzy z SPF 42, 10 g, 139,99 zł, 100 g = 1399,90 zł
5. **IREN SHIZEN** wodny krem antyoksydacyjny do twarzy, 50 ml, 209,00 zł, 100 ml = 418,00 zł
6. **BCL Saborino**, nawilżająca maska poranna do twarzy, 28 szt./1 opak., 119,99 zł, 1 szt. = 4,28 zł



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



Testowała:
**Małgorzata
Milczuk**, ekspert
ds. sprzedaży,
Zamość

Konsultantki **hebe** są do waszej dyspozycji także na łamach naszego magazynu.

Testują nowatorskie receptury, hity z naszych półek i gorące nowości.

Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE PROFESSIONAL Better Skin, kryjący podkład

O produkcie: podkład o mocnym kryciu i lekkiej konsystencji, która wtapia się w skórę. Ma naturalnie matowe wykończenie, zastyga na skórze i jest odporny na ścieranie. Umożliwia stopniowanie poziomu krycia, więc nadaje się także dla cer oczekujących mocniejszego efektu.

Najlepszy dla: osób lubiących mocne krycie w lekkim wydaniu.

Zwróciłam uwagę na: piękne wykończenie kosmetyku i lekkość, z jaką leży na skórze.

Hebe Professional Better Skin
Flawless Stay Foundation,
kryjący podkład do twarzy
o przedłużonej trwałości 4N buff,
30 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 133,30 zł

TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe

PIERRE RENÉ Siostry ADiHD Glow Gold Highlighter, puder rozświetlający

O produkcie: rozświetlacz stworzony w ramach kolekcji ADiHD to wypiekany puder rozświetlający do twarzy i ciała. Daje efekt glow i piękne, satynowe wykończenie. Skóra wygląda jak muśnięta egipskim słońcem. Formuła kosmetyku umożliwia stopniowanie intensywności blasku.

Najlepszy dla: fanek mocnego rozświetlenia z trójwymiarowym efektem na skórze.

Zwróciłam uwagę na:

bezproblemowe aplikowanie.
Pierre René Siostry ADiHD, Glow
Gold Highlighter, puder rozświetlający,
7 g, **49,99 zł**, 100 g = 714,14 zł

TYLKO
w hebe



BELL HYPOALLERGENIC Eternal, róż do policzków

O produkcie: niesamowicie lekki róż w formie puszystej pianki, która sprawia, że kosmetyk szybko się nakłada, dając maksymalny efekt.

Mocny pigment i piękny kolor to coś, co powinien mieć idealny róż. Ten to ma! Na twarzy wygląda świeżo i naturalnie, do tego świetnie wtapia się w skórę, dając efekt wygładzonych policzków.

Najlepszy dla: fanek kremowego różu w codziennym makijażu.

Zwróciłam uwagę na: mocny pigment i bardzo łatwą aplikację.

Bell HypoAllergenic
Eternal, hypoalergiczny róż
do policzków w musie 01, 5 g,
36,99 zł, 100 g = 739,80 zł

TYLKO
w hebe



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

INGLOT Juicy Lips, wygładzający olejek do ust

O produkcie: aż 98% składników tego olejku jest pochodzenia naturalnego. Kosmetyk jest dostępny w dwóch zapachach: truskawkowym i pomarańczowym. Dzięki zawartości alg, olejku z pestek moreli i witaminy E idealnie nawilża i wygładza usta, zapobiegając utracie wody. Zostawia bardzo mocny połysk, nie dając przy tym efektu lepkości.

Najlepszy dla: fanek soczystych i nawilżonych ust.

Zwróciłam uwagę na: precyzyjny aplikator i nietłustą formułę.

Inglot Juicy Lips, wygładzający olejek
do ust 11 wild strawberry, 4 ml,
65,99 zł, 100 ml = 1649,75 zł

BESPOKE

LONDON

Zapach jak na zamówienie!

Wody perfumowane dla kobiet i mężczyzn





POBUDKA!

Nuty zapachowe i kompozycje, które dodają energii (wiosną często czujemy, że mamy jej za mało), pomagają twórczo myśleć i stawiać czoła codziennym wyzwaniom. Magia? Nie, siła natury!

TEKST: Matylda Jawor

Do aromatów, które pobudzają do działania, poprawiają nastrój i dodają energii, należą cytrusy – te rześkie (cytryna, yuzu), z odrobiną gorzkiego (żółty grejpfrut) i słodkie (pomarańcza, mandarynka). Udowodniono, że naturalne olejki z owoców cytrusowych mogą mieć działanie lecznicze – pomagają zmniejszyć stres i poprawiają nastrój, łagodzą bóle głowy i zmniejszają napięcie. Aromat cytryny, grejpfruta i limonki działa stymulująco, a zapach mandarynki i pomarańczy orzeźwia.

Ale nie tylko cytrusy mogą nas wspomóc w przewycięzaniu wiosennego zmęczenia. Możemy do tego wykorzystać także moc innych naturalnych zapachów.

W 2009 roku w naukowym czasopiśmie „North American Journal of Psychology” opublikowano wyniki testu przeprowadzonego na kierowcach. Naukowcy na symulatorze sprawdzali, jak różne nuty zapachowe wpływają na prowadzenie samochodu na długiej trasie. Wiadomo, że praca ta wymaga stale skoncentrowanej uwagi, a pod wpływem zmęczenia kierowcy zaczynają bać się, że nie dotrą do końca trasy w skupieniu zapewniającym bezpieczeństwo jazdy.

Okazało się, że kombinacja zapachu mięty pieprzowej i cynamonu zwiększa wydajność poddawanej badaniu osoby podczas prac wymagających skupienia. W jaki sposób? Olejek eteryczny z mięty niwelował odczucie zmęczenia, a cynamon stopniowo minimalizował zmęczenie będące efektem długotrwałej jazdy bez przerwy. Zapachy te zmniejszały też negatywne emocje: agresję i frustrację kierowców. Co ciekawe, oba te zapachy dawały uczestnikom badania poczucie, że czas mija im szybciej (porównywano to osobami z grupy kontrolnej, które „prowadziły” auta na symulatorze bez bodźców zapachowych. Korzystamy zatem z mocy natury! Pobudzi nas! ●



W DĘBOWYM LESIE

Do wytrawnej nuty dębu dołączają polny rumianek i lawenda, cytrusy, gardenia, pieprz i cały koszyk wonności Arabii: bursztyn, drzewo sandałowe i piżmo. Kompozycja budzi, a potem dodaje pewności siebie.

Van Cleef & Arpels Gardénia Pétale, woda perfumowana damska, 75 ml, 456,72 zł, 100 ml = 608,96 zł

NA DOBRY POCZĄTEK (SEZONU)

Chcesz poczuć pełnię wiosny u jej progu? Zanurz się w aromacie soczystych cytryn i jabłek ze szczyptą imbiru. Na koniec nuty ozonowe, które dają poczucie przestrzeni.

El Ganso Limoncello Season, woda toaletowa męska, 125 ml, 289,99 zł, 100 ml = 231,99 zł

EKSPLOZJA ŚWIEŻOŚCI

Słynny projektant tym razem „ubiera” nas w strój do porannego joggingu lub szybkiego śniadania. Budzi! Jesteśmy gotowe na nowy dzień dzięki akordom cytrusów, zielonej herbaty i jaśminu.

Karl Lagerfeld Fleur de Thé, woda perfumowana damska, 100 ml, 219,99 zł, 100 ml = 219,99 zł

W MIEŚCIE, KTÓRE NIE ZASYPIA

Flakon przypominający nowojorski drapacz chmur s krywa wyrazistą kompozycję – od cytrusów i wódki (!), przez wodny akord lotosu po ciepło-gorzki narcyz. Na finał rześka brzoza i poszycie leśne. Będziesz w formie przez cały dzień!

DKNY New York For Women, woda perfumowana damska, 100 ml, 219,90 zł, 100 ml = 219,90 zł

DZIKOŚ SERCA

Charakteru nikt nie daje nam w formie gotowej, jak prezentu. Trzeba go kształtować. Podobnie jest z tą kompozycją – początek jest rześki (mandarynka, cytrusy, kolendra), a potem – naprawdę odważnie, bo mnogość przypraw dodaje animuszu.

Linn Young Danger Zone, woda perfumowana damska, 100 ml, 48,99 zł, 100 ml = 48,99 zł

WIOSENNY SPACER

To doskonały towarzysz dnia – nie chce nas zdominować, jest małomówny, ale robi dobre wrażenie. To feeria wiosennych aromatów kwiatowych z nutą cytrusów i wiciokrzewu.

Guerlain Chant d'Aromes, woda toaletowa damska, 75 ml, 389,90 zł, 100 ml = 519,87 zł

Rewolucja świeżości

Idealnym przykładem zapachu, który dodaje energii, odświeża i orzeźwia, jest CK One.

Tekst: Aleksander Perliński

Kultowe już dziś perfumy Calvina Kleina zadebiutowały w 1994 roku, wprowadzając rewolucję w świecie zapachów i natychmiast po premierze stały się manifestem młodego pokolenia. W erze wyraźnego wówczas podziału na kompozycje damskie i męskie CK One była pierwszym komercyjnym zapachem uniseks, zapoczątkowując modę na nie. Calvin Klein podkreślał, że to zapach „dla ludzi, którzy chcą być sobą, niezależnie od tego, kim są”. Kompozycja jest czysta i świeża, a przy tym intrygująca – pełne energii nuty cytryny, bergamotki i zielonej herbaty mieszają się z ciepłym piżmem i ambry, tworząc harmonijny, ale nieoczywisty charakter. Perfumy zostały entuzjastycznie przyjęte przez klientów i krytyków. Stały się ikoną lat 90. i symbolem nowego podejścia do zapachów – bardziej demokratycznego, mniej elitarnego, głęboko osobistego. CK One co roku pojawia się w limitowanych, nowych odsłonach, ale jej klasyczna wersja w oszronionej butelce jest wciąż chętnie kupowana.

Calvin Klein CK One, woda toaletowa unisex, 100 ml, 199,99 zł, 100 ml = 199,99 zł





KARNOZYNA

Koreański peptyd przyszłości

Peptydy od lat podbijają świat kosmetyków, ale teraz nadchodzi ich nowa era! W centrum tej rewolucji stoi karnozyna – innowacyjny peptyd odmładzający, który szturmem zdobywa K-beauty. CLIV, kultowa marka koreańska, właśnie wprowadziła do Hebe linię produktów z tym przełomowym składnikiem.

Karnozyna to naturalny dipeptyd, który chroni skórę przed glikacją, czyli powodowanym przez cukry procesem przyspieszającym starzenie, niszczącym kolagen i elastynę. Działa antyoksydacyjnie, neutralizuje wolne rodniki i wspiera produkcję kolagenu. Efekt? Jędrniejsza, bardziej elastyczna i promienna skóra.

ODMŁADZAJĄCA NOWOŚĆ OD CLIV

Linia z karnozyną od CLIV to zaawansowana pielęgnacja anti-aging, która wygładza skórę, poprawia jej elastyczność i wzmacnia barierę ochronną. Połączenie karnozyny z trzema innymi rodzajami peptydów stymuluje syntezę kolagenu, redukując widoczność zmarszczek

i poprawiając jędrność skóry. Zastosowany w formułach retinol przyspiesza odnowę komórkową, a wąkrota azjatycka minimalizuje ryzyko podrażnień. Dzięki temu ten prosty rytuał obejmujący dwufazową esencję, ampulkę i krem działa kompleksowo i chroni skórę przed procesem glikacji i oznakami starzenia.

RODZAJE PEPTYDÓW I ICH DZIAŁANIE

1. Transportujące – przenoszą kluczowe substancje do głębszych warstw skóry, wspierając produkcję kolagenu i elastyny. To np. Copper Tripeptide-1 obecny w kremie z propolisem PureHeals.

2. Botox-like – rozluźniają mięśnie mimiczne, zapobiegając zmarszczkom. To np. Argirelina (Acetyl Hexapeptide-8) obecna w serum Niacynamid & Peptydy Muldream.

3. Regenerujące – wspomagają regenerację skóry i odbudowę bariery ochronnej. To np. Oligopeptide-29, który znajdziesz w liftingującym kremie z retinolem CLIV.

4. Ochronne – łagodzą podrażnienia, zmniejszają zaczerwienienia, wzmacniają barierę ochronną. To np. Hexapeptide-9 zastosowany w odżywczej masce w płachcie E.G.T Mediheal.

DLACZEGO KOREAŃCZYCY POKOCHALI PEPTYDY

W koreańskiej pielęgnacji liczą się efekt i delikatność. Peptydy, zwłaszcza karnozyna, idealnie wpisują się w tę filozofię. Działają łagodnie i skutecznie niezależnie od rodzaju skóry. Mogą być stosowane zarówno przez osoby, które zaczynają przygodę z pielęgnacją anti-aging, jak i te, które szukają zaawansowanych rozwiązań. Jeśli marzysz o zdrowej, jędrnej i promiennej skórze, sięgnij po produkty z peptydami i pocuj różnicę! ●

1. NAWILŻAJĄCO-ŁAGODZĄCY KREM DO TWARZY Z PROPOLISEM, PUREHEALS

- Propolis to koreański hit w regeneracji skóry
- Krem zawiera 80% ekstraktu z propolisu, przez co wzmacnia naturalną barierę ochronną skóry
- Wspiera jej naturalny mikrobiom
- Zapobiega utracie nawilżenia
- Efekt? Nawilżona, promienna cera oraz większa odporność na czynniki zewnętrzne.

PureHeals nawilżająco-łagodzący krem do twarzy z propolisem 80%, 50 ml, 119,99 zł, 100 ml = 239,98 zł

2. ODŻYWCZA MASKA W PŁACHCIE Z PEPTYDAMI, MEDIHEAL

- Koreański must have! Maska na płachcie bambusowej idealnie nawilża skórę i daje natychmiastowe ukojenie
- Cera zyskuje gładkość, miękkość i świeżość
- Peptydy ochronne wzmacniają cerę i łagodzą podrażnienia, a hydrolizowana lecytyna intensywnie ją odżywia
- Mediheal to nr 1 w Korei w kategorii masek – co kilka sekund sprzedaje się jedna!

Mediheal The E.G.T odżywcza maska w płachcie do twarzy, 27 ml, 12,99 zł, 100 ml = 37,00 zł

3. NAWILŻAJĄCA ESENCJA DO TWARZY Z KARNOZYNĄ, CLIV PREMIUM

- Zapewnia skórze efekt głębokiego nawilżenia i regeneruje
- Innowacyjna dwufazowa formuła aktywuje składniki przy aplikacji kosmetyku
- Unikatowe połączenie karnozyny, retinolu i trzech rodzajów peptydów sprawia, że skóra staje się bardziej jędrna, a oznaki starzenia widocznie się zmniejszają

Cliv Premium, nawilżająca esencja do twarzy z karnozyną, 100 ml, 199,99 zł, 100 ml = 199,99 zł

1



TYLKO
w hebe

2



TYLKO
w hebe

TYLKO
w hebe



4

3



TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe

5

TYLKO
w hebe



6

4. SERUM NAPRAWCZE DO TWARZY Z NIACYNAMIDEM I PEPTYDAMI, MULDREAM

- Hypoalergiczna pielęgnacja prostu z Seulu – nawet dla najbardziej wrażliwej skóry
- Niacynamid rozświetla i wyrównuje koloryt
- Peptydy regenerują, zwiększają elastyczność i wygładzają cerę
- Betaina intensywnie nawilża i łagodzi podrażnienia

Muldream naprawcze serum do twarzy Niacynamid & Peptydy Minimal Vegan, 40 ml, 89,99 zł, 100 ml = 224,98 zł

5. NAWILŻAJĄCA AMPUŁKA DO TWARZY Z KARNOZYNĄ, CLIV PREMIUM

- Intensywnie ujędrnia i wygładza skórę, chroniąc włókna kolagenowe przed uszkodzeniami
- Karnozyna i retinol działają synergicznie, stymulując regenerację i odnowę komórkową
- Kosmetyk zwiększa elastyczność skóry, dając efekt natychmiastowego jej napięcia.

Cliv Premium, Nawilżająca ampułka do twarzy z karnozyną, 30 ml, 139,99 zł, 100 ml = 466,63 zł

6. LIFTINGUJĄCY KREM DO TWARZY Z RETINOLEM, CLIV PREMIUM

- Bestseller CLIV
- Krem zapewnia skuteczną redukcję zmarszczek
- Widocznie poprawia napięcie skóry, wygładzając ją
- Retinol przyspiesza odnowę komórkową, a oligopeptydy intensywnie regenerują cerę i ją ujędrniają
- Kompleks ceramidów i niacynamidu dodatkowo odbudowuje barierę skórną

Cliv Premium, liftingujący krem do twarzy, 50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl



TO NAS INSPIRUJE

/ MODA OD PODSZEWKI



Francuska królowa Maria Antonina kochała modę, a jej nadworna krawcowa nieustannie sondowała poziom odwagi i skłonności do ekstrawagancji władczyni. Suknia „chemise”, czyli koszulka, wywołała skandal, bo była zbyt podobna do ówczesnie noszonej bielizny.

KOLEKCJE PRÊT-À-PORTER

czyli moda dla (prawie) każdego...

Zjawisko, które zrewolucjonizowało świat mody i nadało jej znany nam obecnie charakter, wcale nie zaczęło się w II połowie XX wieku, ale znacznie wcześniej...

TEKST: Matylda Jawor

Historia mody jest długa i ciekawa, ale mechanizm jej działania przez długie wieki był prawie niezmienny. Biedni martwili się o to, by móc okryć się czymkolwiek, a bogatsi spoglądali na tych wyższych od nich stanem – społecznym i posiadania. I tak córka bogatego kmiecia zerkała na stroje mieszczek, żona kupca na to, co nosi pani z dworu, ta z kolei na suknie magnatek, a arystokratka – na ubiory na dworze książęcym lub królewskim.

Tak powstawały trendy – w układzie pionowym, z góry do dołu, a czas, w jakim się zmieniały, można liczyć w dziesięciolecia. Jeszcze w XIX wieku panny w wyprawie ślubnej otrzymywały suknie, które miały wystarczyć na wiele lat. Jeżeli w tym czasie w modzie następowały zmiany, kreacje po prostu przerabiano. Plamy pokrywano haftem lub ozdobną pasmanterią. Robiono tak nawet w domach, w których nie brakowało funduszy na tzw. zbytki. Lepiej lub gorzej szycь potrafiły wszystkie kobiety, a usługi krawieckie przez wieki świadczyli tylko mężczyźni – ale wyłącznie

panom. Garderoba powstawała w domach – od bielizny po okrycia wierzchnie. Często od podstaw, czyli hodowli owiec, siania lnu, polowania na leśne zwierzęta futerkowe.

OD STAMBUŁU PO INDIE...

O tym, jak się ubierano rządziła tradycja (nosimy to co inni), lokalne zasoby i klimat, stan posiadania, religia (protestanci przez wieki nosili się wyłącznie na czarno) i... polityka. Dlaczego ona? Bo stwarzała określone możliwości – otwierała lub zamykała bezpieczne szlaki handlowe, pozwalała lub nie na międzynarodowe kontakty.

Fanariotki, czyli należące do najwyższych sfer mieszkanki Konstantynopola (obecnie: Stambuł), z upodobaniem nosiły futra przywożone przez Słowian szlakiem przez Morze Czarne. Gorący klimat nie wymagał od nich okrywania się ciepłymi szubami, ale futra były drogie i bardzo się podobały. A więc była to moda, czyli coś... co nie ma racjonalnego uzasadnienia.

To polityce zawdzięczamy męskie polskie stroje narodowe, niezwykle podob-

ne do tych noszonych w Imperium Otomańskim. Angielskie damy zaś modę na noszenie kaszmirowych szali zawdzięczały przepastnym ładowniom statków Kompanii Wschodnioindyjskiej łupiącej podbite Indie.

Moda przez wieki była więc wypadkową wielu czynników, wśród których nie było raczej miejsca na kogoś projektującego ubrania, i to dla ogółu.

...I ODEKSTRAWAGANCJI PO TECHNOLOGIĘ

Czasem zdarzał się wpływowy krawiec lub dostawca dóbr luksusowych (piór, klejnotów, futer, tkanin), który zdołał przekonać monarchów do ekstrawagancji, która z czasem stawała się normą, a jeszcze później wzorem do naśladowania.

Na przykład u schyłku XVIII wieku największy wpływ na zmiany w sposobie ubierania się miały królowa francuska Maria Antonina i jej nadworna krawcowa – Rose Bertin. Fasony zaprojektowane przez Bertin były noszone także poza Francją, w całej Europie. Co wpłynęło na to, że kreacje władczyni ►



1. Hala pracy w fabryce. Kobiety przy maszynach szyją z gotowych elementów wykrojów. 2. Cesarzowa Sisi w słynnej „gwiazdzistej” sukni projektu Wortha, która szybko stała się fasonem kultowym, a arystokratki całej Europy pragnęły mieć choćby podobną. 3. Yves Saint Laurent tuż po premierze pierwszej kolekcji prêt-à-porter przed swoim „demokratycznym” butikiem.

stały się popularne – wszak ją samą mało kto oglądał? Szybki rozwój czasopiśmiennictwa i jego coraz wyższy poziom graficzny, który pozwalał na publikację rycin, w tym dokumentujących najnowsze fasony sukien. Mamy więc kolejny czynnik wpływający na rozwój mody – technologię. Niebawem stanie się ona kluczowym składnikiem rozwoju mody gotowej do noszenia. Zaczęło się od rewolucji przemysłowej. Przędzalnie i tkalnie parowe, a potem elektryczne (historię tę opisuje „Ziemia Obiecana” Reymonta) zasypywały rynki tkaninami tak tanimi, jak nigdy wcześniej. Były kolorowe, wzorzyste (stosowano już nadruki maszynowe) i – co istotne – mogły sobie na nie pozwolić kobiety, które dotąd musiały zadowalać się absolutnym minimum stanu posiadania. W połowie XIX wieku opatentowano też sprawną maszynę do szycia (wcześniejsze próby z urządzeniami tego typu nie było udane, bo robione nimi szwy szybko się pruły). Możliwości szybko zrodziły apetyt, który nie malał...

ELITY I ICH KRAWCY

Szyto więc na potęgę, w domach, zamawiając też stroje u szybko rosnącej rzeszy rzemieślników. Ale oni spełniali życzenia klienteli. Kobiety przychodziły do pracowni krawieckich z nowym numerem żurnala mód albo z pożyczoną od przyjaciółki czy sąsiadki częścią garderoby do skopiowania.

Pod koniec XIX wieku działali już w Paryżu i Londynie couturiers (czyli krawcy dla elit). Edith Wharton w powieści „Wiek niewinności”, opisując podróż poślubną do Europy bogatych nowojorczyków, pisze: „Podróż (...) przebiegła zgodnie z planem. W Londynie Archer obstałową nową garderobę ▶

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



Liftingująca pielęgnacja z efektem plumping



**Serum
nawilżająco-wypełniające
z kompleksem „plumping”**

**Wygładzający żel
do mycia twarzy**

**Wygładzający krem
pod oczy i na powieki
z peptydem miedzi**

BEAUTY.lab

Worth jako pierwszy buntuje się przeciwko dyktatowi gustu klientek. Nie chce spełniać ich zachcianek, zwłaszcza tych, które obrażają jego poczucie *esprit du temps*, który czuje doskonale.

bę, w Paryżu May zamówiła suknie u Wortha”. Taki był podział rynku – panowie zaopatrywali się na londyńskiej Savile Row, damy u paryskich krawców.

POCZĄTEK REWOLUCJI

Ten sam Worth wkrótce potem – jako pierwszy, do tego w sposób hałaśliwy i medialny – buntuje się przeciwko dyktatowi gustu klientek. Nie chce spełniać ich zachcianek, zwłaszcza tych, które obrażają jego poczucie smaku i *esprit du temps* (ducha epoki), który wyczuwa doskonale. Zamiast wykonywać to, czego sobie życzą, organizuje sezonowe pokazy własnych projektów.

Można wybierać z gotowej oferty, ale konkretne stroje są przygotowywane na miarę. Z dzisiejszej perspektywy to jeszcze nie *ready to wear*, ale pierwszy krok w tym kierunku.

Inni podążają jego śladem i wkrótce rodzi się potrzeba ochrony projektów przed zachłanną potrzebą kopiowania. Tak rodzi się *Chambre Syndicale de La Couture Parisienne*. Chroni zrzeszonych, nadaje patentową moc prawną projektom, ale ma też swoje reguły i wymagania. Trzeba mieć pracownię zatrudniającą kadrę o najwyższych kwalifikacjach (i to w Paryżu) i co sezon pokazywać przynajmniej 50 nowych sylwetek. Wszystkie zamówienia

przygotowywane są ręcznie – a klientka może zastrzec wykonanie danego modelu tylko w jednym egzemplarzu (oczywiście za dodatkową opłatą).

PRZEŁOM WOJENNY

Było pięknie, ale w 1918 roku nadeszła wojna, na razie nienumerowana, nazywana Wielką. Rynek mody w Paryżu zamiera, krawcy ratują się przed bankructwem sprzedają wykrojów za Ocean. Prestiż maleje, ale interes się kręci. Fasony à la paryskie szyją krawcy od Oregonu po Kalifornię, po drodze nieco upraszczając je i modernizując (Francuzi uważają, że wulgaryzują) – Amerykanki są bardziej racjonalne i mniej skłonne do wyrzeczenia się wygod na rzecz wyglądu.

Po wojnie, dzięki staraniom kreatorów francuska moda wraca na jedyne miejsce, gdzie czuje się dobrze – na piedestał. W pierwszej połowie XX wieku u szczytu popularności są Chanel, Elsa Schiaparelli, Madeleine Vionnet. Pokazy odbywają się za zamkniętymi drzwiami, tylko dla zaufanych klientek. Pilnie strzegą swoich pomysłów. Konkurencja nie śpi, zwłaszcza ta zza Atlantyku. A tam panują inne zwyczaje – prestiżowe domy mody mają swoje rodzime marki, które cieszą się popularnością i szacunkiem nabywców. Tylko niektórzy potrzebują francuskich melek na swojej konfekcji, zwłaszcza po II wojnie światowej.

MODA DLA „LUDU”

Młodsze pokolenie projektantów nie widzi przyszłości w tkwieniu w okowach sztywnych zasad *Chambre Syndi-*



1. Hussein Chalayan, dla popisania się kreatywnością, nie zawahał się w kolekcjach „gotowych do noszenia” umieścić sukienek, które zmieniały się w stoliki do kawy. 2. Elegantka z dzielnicy Fanar w Konstantynopolu w kreacji z futrem soboli. Musiała jej być gorąco!

HALLŌWEEN MY WISH

TYLKO
w hebe



Sprawdź



THE NEW FRAGRANCE



John Galliano pod koniec lat 90. XX wieku wprowadził kolekcje prêt-à-porter domu mody Dior na poziom krawiectwa haute couture. Nosily je gwiazdy, a „śmiertelniczkom” musiało wystarczyć kupowanie perfum Opium.

cale. Widzą (i ta tendencja się już nie zmieni), że powoli ubywa stałych klientów – niewielu stać na wydanie niebotycznych kwot na kreacje, których nie będą już nosić latami. Czas płynie szybciej, zmieniają się trendy (np. każdy rodzaj muzyki miał swój wizerunek). Rosnie liczba kobiet, które pracują, dobrze zarabiają i same decydują (wcześniej nie do pomyślenia), na co wydają zarobione pieniądze. Nawet paryskie domy mody organizują już własne pokazy, na których prezentują młodych kreatorów. Chambre Syndicale grozi buntownikom utratą kart członkowskich. I choć Paryż nigdy się do tego nie przyzna, to nie we Francji, ale w Nowym Jorku (przed wojną) i w swingującym Londynie lat 60. pojawiła się i okrzepła idea mody „od kreatora”, ale szytej se-ryjnie, według ustalonej rozmiarówki.

Najwięcej szumu w mediach narobił Yves Saint Laurent, gdy w 1966 roku otwierał butik Rive Gauche na tym bardziej lewicującym, studenckim i mniej zamożnym brzegu Sekwany. Yves jest przystojny, jest *bobo* (czyli *bohemian bourgeois*) i choć nieśmiały – bardzo medialny. No i paryski.

Niebawem do couturierów, którzy siedzą okrakiem na barykadzie i próbują zadowolić bardzo bogatych (*haute couture*) i po prostu zamożnych (*prêt-à-porter*) klientów dołącza wielka fala Japończyków i przedstawicieli innych narodowości, którzy nie tylko nigdy nie tworzyli ekskluzywnej mody, ale nawet jej nie lubią (do czasu). Konserwatywne grono zarządzające syndykatem już nie grzmi, ale rezolutnie powołuje do życia Chambre Syndicale du Prêt-à-Porter des Couturiers et des Créateurs de Mode. Wszyscy mają odtąd żyć w zgodnej rodzinie – kreatorzy i krawcy (a to we Francji spora różnica!). „Stare” domy mody mają tańszymi kolekcjami utrzymywać pracownie wysokiego krawiectwa.

Życie płata figle i choć kosztowna starszuszka haute couture (utrzymywana tylko dzięki transfuzjom petrodolarów) miała umrzeć w końcu naturalną śmiercią, ożyła w XXI wieku dzięki superfortunom nowych miliarderów z paszportami rosyjskimi, chińskimi i kolumbijskimi.

PRÊT-À-PORTER DZIŚ

Archiwalne kolekcje Rive Gauche Yvesa Saint Laurenta jawią się nam teraz jak zwykłe ciuchy, których pełno w sieciówkach. Nie robią wrażenia projektowane przez genialnego projektanta. Co się zmieniło? Moda, której jedyną stałą cechą jest zmienność (dotyczy to także życia, co zauważył Heraklit z Efezu

500 lat przed naszą erą), w połowie XX wieku uczyniła wszystko, aby stać się dostępną i demokratyczną (w pewnych granicach). Udało się – ale teraz od rzeczy noszących dumne miano swoich projektantów wymaga się nie tylko rozpoznawalności, ale też dziwności, a nawet kuriozalności.

Kolekcje prêt-à-porter niekoniecznie, a przynajmniej nie w całości, są przeznaczone na butikowe wieszaki. Zadaniem strojów, które przyciągają uwagę, nie jest skłonienie do noszenia rzeczy niewygodnych, przerysowanych czy sporządzonych np. z drewnianej sklejki. Chodzi o sprawdzony mechanizm: jeżeli nie mogę mieć sukienki, którą nosiła znana celebrytka lub instagramek (nieważne, że przez pięć minut, by zrobić zdjęcie, a potem z ulgą ją zdjąć), kieruję się na wyznaczony przez nią azymut (czyli markę lub nazwisko projektanta) i nabywam sygnowany przez niego T-shirt (z widocznym logo), perfumy, okulary przeciwsłoneczne, klapki. Wszyscy mają je w swojej ofercie, bo to właśnie te elementy, a nie kreacje z wybiegów, generują zyski.

Kreacje nie do noszenia to także rodzaj meistersztuk (w średniowieczu nazywano tak dzieło czeladnika, który aby stać się mistrzem, musiał wykonać samodzielnie pracę pokazującą jego kunszt) w wewnętrznym obiegu stanowisk w domach mody. W skrócie: ciekawa kolekcja może przyciągnąć uwagę właściciela któregoś z koncernów mody i ustawić autora na krótkiej liście do stanowiska dyrektora artystycznego w którymś ze znanych domów mody.

W modzie to niekoniecznie my – klientki, jesteście najważniejsze. Cza-sem istotniejsza jest czyjaś ambicja, a najczęściej – potrzeba zysku. ●



ZŁOTY STANDARD

JAKOŚĆ. DOŚWIADCZENIE. EKSPERTYZA.



Suplementy diety. Nie przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia.
Nie stosować jako substytut zróżnicowanej diety.



AGRESOR WE MNIE

czyli choroby autoimmunologiczne

Zaczyna się od tego, że nasz układ odpornościowy myli własne komórki z zewnętrznym zagrożeniem, np. wirusami lub bakteriami. Postrzega je jako wroga, więc zaczyna z nimi walczyć. Jak? Wywołując stan zapalny. Skutek? Ciężka i przewlekła choroba. Co jest jej przyczyną, jak ją rozpoznać i czy da się z nią wygrać? TEKST: Elżbieta Szydłowska



EWĄ CZERNICKĄ-CIERPISZ
dr n. med., internista, pulmonolog,
kierownik kliniczny Kliniki Demeter
w Warszawie (www.demeter.com.pl)

Statystyki z różnych krajów pokazują, że na choroby autoimmunologiczne cierpi około 10% populacji. Choruje niemal dwa razy więcej kobiet (13,1%) niż mężczyzn (7,4%). Choroby te są groźne i dokuczliwe dla pacjenta, bo:

- **atakują wiele narządów** – mogą wpływać m.in. na układ nerwowy, moczowy, mięśniowo-szkieletowy, pokarmowy;
- **wyłączają** z normalnego funkcjonowania na długie okresy;

- **są męczące** – dają przewlekłe objawy, które w zależności od choroby obejmują zmęczenie, bóle stawów, wysypki skórne, zaburzenia trawienia, problemy z tarczycą, nerkami i wiele innych;

- **negatywnie wpływają na jakość życia**, czasem wręcz odbierają zdolność do normalnego funkcjonowania;

- **stygmatyzują** – gdy na przykład objawiają się widocznymi zmianami skórny.

Od lat obserwuje się niestety wzrost zachorowań pochodzących z autoagresji. Do tego naukowcy odkrywają kolejne choroby będące skutkiem ataku organizmu na własne tkanki. Problem nasila to, że tego typu choroby trudno się diagnozuje, tymczasem zbyt późne rozpoznanie może choremu znacząco utrudnić codzienne funkcjonowanie, a nawet skrócić życie. Dlatego nie należy lekceważyć złego samopoczucia i (czasem nietypowych) dolegliwości i jak najszybciej skonsul-

tować się z lekarzem. Im wcześniej zostanie postawiona diagnoza, tym większa szansa na opanowanie choroby, zanim wyrządzi nieodwracalne szkody w organizmie.

SKĄD SIĘ BIERZE AUTOAGRESJA

Nie mamy dobrych wiadomości – naukowcy nie znają wszystkich odpowiedzi na pytanie o przyczyny chorób autoimmunologicznych. Wiadomo oczywiście o niektórych, ale często są one nieznane lub można się ich tylko domyślać. Nauka ciągle dostarcza nowych badań w tym zakresie. Obecnie podstawowych przyczyn lekarze upatrują w predyspozycjach genetycznych, infekcjach, niektórych lekach, trudnych lub toksycznych warunkach życia. Sprawdźmy więc, jakie czynniki najbardziej predestynują do zapadania na choroby z autoagresji.

- **Czynniki genetyczne** – osoby, które mają w rodzinie przypadki takich ▶





chorób, są bardziej narażone na ich rozwiniecie.

● **Złe warunki bytowe** – częściej chorują ludzie mniej zamożni.

● **Mieszkanie w mieście** – w dużych miastach chorób autoimmunologicznych jest więcej. Dlaczego? Powodów może być wiele: życie w pędzie, stres, mniejszy kontakt z naturą i naturalną florą bakteryjną. Mieszkańcy miast są też narażeni na większy kontakt z zanieczyszczeniami cywilizacyjnymi, np. smogiem, spalinami. Poza tym większość z nich mało przebywa na świeżym powietrzu, spędzając czas w zamkniętych, sztucznie oświetlonych pomieszczeniach bez roślin i z małą ilością dziennego światła.

● **Ogólny stan zdrowia** – ryzyko zachorowania na choroby autoimmunologiczne zwiększa kilka czynników – palenie papierosów, otyłość, zakażenie niektórymi wirusami (np. koronawirusem, wirusem Epsteina-Barra, tzw. EBV), przyjmowanie niektórych leków. Ryzyko zwiększa też przemęczenie, stres i brak snu.

● **Zaawansowany wiek** – ponieważ żyjemy coraz dłużej, coraz częściej ujawniają się autoimmunologiczne choroby

dotykające głównie osoby starsze, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów.

● **Sposób odżywiania** – to, co jemy, ma ogromne znaczenie. Wszelobocny cukier, tłuszcze trans, powszechnie stosowane pestycydy zupełnie zmieniły jakość żywności i źle wpłynęły na nasze organizmy.

● **Nadmierna czystość** – wszędzie (nawet w jedzeniu) dążymy do sterylności, co z jednej strony oczywiście jest dobre, ale z drugiej źle oddziałuje na naszą florę bakteryjną. Żywność jest konserwowana i pasteryzowana, bo musi jak najdłużej przetrwać na sklepowych półkach. Tymczasem dieta uboga w dobre, naturalne bakterie przyczynia się do wzrostu zachorowań na choroby z autoagresji – szczególnie na te związane z układem pokarmowym (np. wrzodziejące zapalenie jelit czy choroba Crohna).

● **Niski poziom witaminy D₃ i kwasów nienasyconych** – witamina D₃ jest dla naszego organizmu kluczowa, bo podnosi tolerancję układu odpornościowego. Zwykle mamy jej za mało, bo wytwarza się pod wpływem słońca, a współcześni ludzie przebywają coraz mniej na zewnątrz. Jedzą też zbyt dużo

nasyconych kwasów tłuszczowych (zawartych w mięsie, nabiale, serach, smalcu, oleju kokosowym i palmowym) i za mało kwasów nienasyconych (znajdziemy je np. w awokado, oleju rzepakowym, oliwie z oliwek, ziarnach, owocach morza i rybach). Amerykańscy naukowcy zbadali wpływ witaminy D oraz kwasów omega-3 na ryzyko wystąpienia chorób autoimmunologicznych. Badanie pokazało, że codzienne przyjmowanie tego zestawu obniża ryzyko wystąpienia choroby autoimmunologicznej o 30%. Najlepsze efekty uzyskano po dwóch latach zażywania tych suplementów.

TRAFNA DIAGNOZA TO PODSTAWA

Zanim choroba autoimmunologiczna rozgości się na dobre w naszym ciele, organizm broni się i zaczyna dawać nam sygnały. Niestety ich rozpoznanie nie jest łatwe. Dlaczego?

Po pierwsze w chorobach z autoagresji objawy mogą być nietypowe, dotyczyć różnych narządów i układów, więc bywają mylone z innymi schorzeniami albo po prostu ani lekarz, ani chory ich ze sobą nie wiąże.

Po drugie na początku choroby objawy mogą być dość dyskretne, więc łatwo je przeoczyć lub zbagatelizować. Przewlekłe zmęczenie, bezsenność, problemy ze zrelaksowaniem się zwalamy na karb przepracowania, nadmiaru obowiązków i stresu, nie widzimy w nich oznak rozwijającej się choroby. Nawet powtarzające się stany podgorączkowe i niewielkie odchylenia w badaniach krwi (nieznacznie podniesione parametry stanu zapalnego – OB, CRP) nie budzą niepokoju ani w nas, ani u lekarza. Wyłapanie ▶

KOBIETY CHORUJĄ CZĘŚCIEJ

Wśród cierpiących na choroby autoimmunologiczne aż 80% stanowią kobiety. Naukowcy przypuszczają, że dzieje się tak, ponieważ system odpornościowy pań jest bardziej aktywny, co skutkuje tym, że w niektórych sytuacjach zaczyna atakować własne komórki. Kobiety częściej zapadają na choroby tarczycy (Hashimoto, Gravesa-Basedowa), stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzycę typu 1, toczeń rumieniowaty układowy, łuszczycowe zapalenie stawów, zespół Sjögrena.

Uwaga! Choroby autoimmunologiczne występują częściej także u osób po nowotworach oraz z chorobami serca.

Dove



Wypróbuj nowy żel Dove Advance Care

24 godziny uczucia nawilżenia
jak po balsamie



24 hr RENEWING
MICROMOISTURE

Zmieńmy definicję piękna



wszystkich niepokojących sygnałów i połączenie ich ze sobą wymaga dużej wiedzy i doświadczenia.

Ponieważ największe szanse na wyleczenie albo przynajmniej opanowanie choroby daje wczesne jej rozpoznanie, warto być czujnym, nie lekceważyć złego samopoczucia, regularnie robić badania krwi, nie wstydzić się iść do lekarza z „drobnymi” objawami i dolegliwościami. Specjalista zleci badania krwi, skontroluje parametry zapalne (OB, CRP) i markery specyficzne dla chorób autoimmunologicznych (ANA lub RF). Niektóre choroby wymagają też wykonania badań obrazowych (rezonans magnetyczny lub tomografia komputerowa), a czasami biopsji tkanek. Chory powinien uzbroić się w cierpliwość, bo postawienie trafnej diagnozy wymaga czasu i współpracy między pacjentem a lekarzem.

Ze względu na to, że choroby autoimmunologiczne atakują zazwyczaj nie jeden, lecz wiele narządów lub układów człowieka, leczenie wymaga

POZNAJ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Dziś znanych jest ponad 80 chorób mających źródło w autoagresji organizmu, ale na pewno nie jest to lista zamknięta, bo wciąż są odkrywane nowe. Poznajmy niektóre z nich.

TARCZYCA:

- **choroba Hashimoto**, czyli autoimmunologiczne zapalenie tarczycy – układ odpornościowy atakuje tarczycę, prowadząc do jej niedoczynności;
- **choroba Gravesa-Basedowa** – jej skutkiem jest nadczynność tarczycy.

JELITA:

- **celiakia (choroba trzewna)** – jest to przewlekłe zapalenie jelita cienkiego związane z nietolerancją glutenu;
- **choroba Leśniowskiego-Crohna** – przewlekłe zapalenie jelit, które objawia się biegunką, bólami brzucha, anemią, utratą masy ciała i niedożywieniem. Może doprowadzić do raka jelita grubego.

UKŁAD NERWOWY:

- **stwardnienie rozsiane (SM)** – zakłócony jest przepływ sygnałów między mózgiem a innymi częściami ciała, co prowadzi do różnych objawów neurologicznych.

TKANKA ŁĄCZNA:

- **reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)** – przewlekłe schorzenie prowadzące do uszkodzenia chrząstki stawowej, kości i innych tkanek;
- **zespół Sjögrena** – dochodzi do zapalenia i uszkodzenia kanałów łzowych i gruczołów ślinowych, a także zmian zapalnych w wielu układach i narządach;
- **toczeń rumieniowaty układowy** – słowo „układowy” bierze się stąd, że dochodzi do uszkodzenia wielu tkanek

i narządów. Najczęściej są to skóra, stawy i nerki, ale zmiany mogą dotyczyć każdego narządu i tkanki.

NADNERCZA I WĄTROBA:

- **choroba Addisona** – nadnercza nie produkują hormonów (głównie niezbędnego do życia kortyzolu). Leczenie polega na ich suplementowaniu;
- **autoimmunologiczne zapalenie wątroby (AZW)** – polega na przewlekłym, postępującym procesie martwiczozapalnym wątroby.

SKÓRA:

- **łuszczyca** – to niezakaźna, ogólnoustrojowa, przewlekła choroba zapalna, objawiająca się specyficznymi zmianami skórnymi przypominającymi łuski;
- **łysienie plackowate** – jej objawem jest miejscowe wypadanie włosów.

INNE:

- **cukrzyca typu 1** – układ odpornościowy atakuje i niszczy komórki trzustki, w wyniku czego dochodzi do zaburzeń wydzielania insuliny. Cukrzyca może doprowadzić do niewydolności wielu narządów, m.in. serca, naczyń krwionośnych, nerek, oczu i nerwów;
- **anemia złośliwa** (niedokrwistość Addisona i Biermera) – wywołuje ją upośledzenie wchłaniania witaminy B₁₂, niezbędnej do rozwoju czerwonych krwinek;
- **sarkoidoza** (choroba Besniera-Boeck-Schaumanna) – charakteryzuje się powstawaniem małych, zapalnych guzków w różnych narządach ciała.



Regeneruj i wygładzaj Peptydy w akcji!



100%
poprawy napięcia
i wygładzenia skóry*

**Jędrna i elastyczna
skóra szyi i dekoltu**

Smart aging



aż **8** peptydów
w serii



potwierdzone
badaniami



wysokie stężenie
składników

wiosenny KONKURS

Do wygrania
liczne nagrody, trzy pierwsze to:

1.

**4-dniowy
pobył
w Sielsko Anielsko
(5-osobowy domek)**

SIELSKO ANIELSKO



2.

**Robot kuchenny,
planetarny
SMM501 marki
BLAUPUNKT x 10**

BLAUPUNKT
100lat
1899-2019



3.

**Profesjonalna
sesja
zdjęciowa**



Kup **DOWOLNY** kosmetyk marki AVA w drogerii Hebe lub na hebe.pl, zachowaj paragon i opisz w kreatywnej formie swoją ulubioną wiosenną pielęgnację oraz zgłoś swoje uczestnictwo pod postem konkursowym Laboratorium Kosmetycznego AVA na Facebooku z dedykowanym hasztagiem: **#konkursavalab i wygraj!**

Organizatorem Konkursu jest Laboratorium Kosmetyczne AVA. Szczegóły w regulaminie. Regulamin konkursu jest dostępny w siedzibie organizatora oraz na www.ava-laboratorium.pl. Czas trwania konkursu 01.03.2025 - 30.04.2025. Zachowaj dowód zakupu uprawniający do odbioru nagrody.

* % satysfakcji, badanie przeprowadzone na 15 ochotnikach, przez 4 tygodnie.



Choroby autoimmunologiczne są dziś niestety nieuleczalne. Leki i zmiana stylu życia mogą jednak złagodzić dolegliwości pacjenta, zahamować rozwój choroby, a nawet doprowadzić do jej remisji.



zaangażowania specjalistów z różnych dziedzin – reumatologa, dermatologa, endokrynologa, neurologa. Kluczowe w postępowaniu z chorobami z autoagresji jest regularne monitorowanie stanu zdrowia i stosowanie się do zaleceń lekarskich.

CO CI POMÓŻE

Choroby autoimmunologiczne należą do przewlekłych, ich leczenie jest długotrwałe. Do tego jest to najczęściej leczenie objawowe, czyli takie, które łagodzi dolegliwości, ale nie usuwa ich przyczyn. Niestety dziś większość chorób autoimmunologicznych jest niewyleczalna. Można jednak skutecznie hamować ich rozwój i liczyć na remisję,

czyli okresy uśpienia (bez objawów), które mogą trwać nawet kilka lat. Co może pomóc choremu?

• **Farmakologia** – jej celem jest zmniejszenie aktywności układu odpornościowego oraz kontrolowanie stanu zapalnego. Chodzi o złagodzenie objawów, opóźnienie postępu choroby i zminimalizowanie uszkodzenia narządów. Farmakoterapia może obejmować leki immunosupresyjne (hamujące aktywność układu odpornościowego), kortykosteroidy (charakteryzujące się silnym działaniem przeciwzapalnym) i biologiczne. Te ostatnie są wytwarzane na bazie substancji pochodzenia biologicznego, takich jak białka, hormony i przeciwciała, które mają na celu

kontrolowanie odpowiedzi immunologicznej. Lekiem biologicznym jest np. insulina.

• **Zmiana stylu życia** – choremu pomogą zdrowa dieta i regularna aktywność fizyczna. Chorym zaleca się rzucenie palenia, bo tytoń i inne toksyczne substancje (zawarte również w e-papierosach) zwiększają stan zapalny. Bardzo ważne jest również unikanie stresu, bo zaostrza on objawy choroby – stres zwiększa poziom kortyzolu, który negatywnie wpływa na układ odpornościowy. Dlatego coraz bardziej popularne przy chorobach autoimmunologicznych są psychoterapia oraz techniki relaksacyjne (medytacja, mindfulness). Zmniejszają stres i pozwalają nauczyć się radzenia sobie z emocjami, co łagodzi przebieg choroby.

• **Zdrowa dieta** – powinna być bogata w błonnik, antyoksydanty i zdrowe tłuszcze, co wspiera układ odpornościowy i zmniejsza stan zapalny. Zaleca się spożywanie owoców i warzyw, ryb, orzechów i nasion. Stan zapalny nasila przetworzona żywność, cukry proste oraz tłuszcze trans, dlatego należy ich unikać. Po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem można spróbować zastosować dietę eliminacyjną wykluczającą nabiał albo gluten.

Jedynym sposobem, by ulżyć sobie w chorobie immunologicznej, jest wyhamowanie jej na możliwie najwcześniejszym etapie. Obserwujmy się więc i nie lekceważmy nietypowych objawów. Nasz organizm daje nam sygnały już dwa, trzy lata wcześniej, zanim choroba zacznie siać spustoszenie. ●



PROMIENNA SKÓRA
MNIEJ PRZEBARWIEŃ W 3 DNI*

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ
VITAMIN C+
ULEPSZONA FORMUŁA

**SERUM NA
PRZEBARWIENIA**

POTWIERDZONE KLINICZNIE

70% MNIEJ WIDOCZNYCH
PRZEBARWIEŃ*



*Ocena 222 przebarwień, 111 kobiet, 8 tyg.

VEGAŃSKA
FORMUŁA
Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego

 **Cruelty Free**
INTERNATIONAL



WPLYW KSIĘŻYCA...

To nie tylko tytuł cudownie uroczego filmu z 1987 roku z przepiękną Cher oraz młodziutkim Nicolasem Cage'em, ale także niezaprzeczalny fakt naukowy. Księżyc „dyryguje” przyływami mórz, oddziałując na przyrodę i klimat. Od wieków przypisuje się mu też przemożny wpływ na ludzkie zdrowie i samopoczucie. A co na to współczesna nauka? TEKST: Elżbieta Szydłowska

Na początek kilka naukowych faktów pokazujących, jak wielki wpływ ma Księżyc na Ziemię. Przede wszystkim, gdyby go zabrakło, doba na naszej planecie trwałaby osiem godzin, a nie 24. Dzięki swojej masie Księżyc działa bowiem jak galaktyczny hamulec ograniczający rota-

cję Ziemi. Gdyby nagle przestał odgrywać swą rolę, nasza planeta zaczęłaby się kręcić wokół własnej osi trzy razy szybciej niż obecnie i wpadłaby w korkociąg. Efekt? Masy powietrza przemieszczałyby się z prędkością 300–500 km/h, siejąc spustoszenie. Siła przyciągania Księżyca stabilizuje też nachyle-

nie osi obrotu Ziemi, zapewniając w ten sposób rotacyjne (co sześć miesięcy) większe nasłonecznienie półkuli północnej bądź południowej. Brak tej siły zmieniłby nachylenie osi Ziemi, co doprowadziłoby do tego, że zamiast pół roku mielibyśmy jedynie odrębne strefy klimatyczne, w których panowałoby ►

Make Me Bio.

TYLKO
w hebe

Sensitive but powerful.



Make Me Bio.

Bloom!

Krem do twarzy
niwelujący
przebarwienia
z formułą Pro-Age
zapobiegający
powstawaniu zmian
starzeniowych
Discoloration-
reducing face cream
with Pro-Age formula
preventing aging
signs

**BLOOM
YOUR SKIN**





piekielne gorąco albo ogromny mróz. Naukowcy szacują, że doprowadziłoby to do wymarcia ponad 85% ssaków i prawie 70% gatunków roślin.

Kolejną istotną dla życia na Ziemi sprawą jest to, że siły grawitacyjne Księżyca decydują o przypływach i odpływach mórz i oceanów. Dlaczego to ważne? Bo pływy zapewniają stałą wymianę substancji odżywczych w tych wodnych ekosystemach. Bez tego procesu życie wielu morskich zwierząt byłoby zagrożone. Pływy napędzają też prądy morskie, co ma ogromny wpływ na klimat – gdyby ich nie było, temperatury w różnych częściach planety uległyby ogromnej zmianie.

Wpływ Księżyca na naszą planetę jest więc niezaprzeczalny. A co z wpływem na ludzi? Skoro potrafi poruszyć tak wielkie masy wodne jak morza i oceany, co z naszym ciałem, które przecież

w ok. 65% składa się z wody. Nasi przodkowie od wieków przypisywali wpływowi Księżyca to, jak się czujemy i jak się zachowujemy. Część ich przekonań potwierdziły badania, inne pozostały tylko przypuszczeniami. Przyjrzyjmy się temu tematowi bliżej.

BEZSENNA PEŁNIA

Istnieje spora grupa ludzi skarżących się na bezsenność podczas pełni Księżyca. Naukowcy wielokrotnie próbowali zbadać tę zależność, ale uzyskiwali sprzeczne wyniki – raz potwierdzające, raz wykluczające.

Sprawę przesądziili szwedzcy naukowcy z Uniwersytetu w Uppsali. Przeprowadzili trwające kilka lat badanie na grupie 850 osób. To była polisomnografia, która pozwala na wykrycie zaburzeń snu i monitoruje porę zaśnięcia, przebudzenia oraz przebieg poszczególnych

faz snu – a tym samym jego jakość. Naukowcy skupili się na tym, czy istnieje związek między jakością snu a fazą Księżyca. Badanie pokazało, że tak, ale nie wszyscy są na ten wpływ tak samo podatni.

Okazało się, że mężczyźni są pod większym wpływem faz Księżyca niż kobiety. Między nowiem a pełnią przesypiali średnio o 20 minut mniej niż między pełnią a nowiem. Częściej się wybudzali, a przerwy w śnie trwały dłużej. Gdy Księżyca przybywało, gorsza też była jakość ich snu. U kobiet wpływ fazy Księżyca na długość snu był znacznie mniejszy. Między nowiem a pełnią sypiali przeciętnie o 12 minut krócej niż między pełnią a nowiem, a jakość ich snu nie ulegała istotnej zmianie.

W 2013 roku szwajcarscy naukowcy z uniwersytetu w Bazylei wykazali z kolei, że uczestnicy badania spali gorzej w czasie pełni, nawet gdy do sypialni nie docierało światło księżycowe i nie wiedzieli, jaka jest aktualnie jego faza. Okazało się, że w czasie pełni zasypiali oni o 5 minut później, sen skrócił się o 20 minut, a faza snu głębokiego była krótsza o 30%. Naukowcy wykazali także, że podczas pełni Księżyca zmniejsza się poziom melatoniny (hormonu odpowiedzialnego za regulowanie rytmu dobowego) w organizmie.

ZSYNCHRONIZOWANE KOBIECE CYKLE

Cykl menstruacyjny kobiet ma cztery fazy, tak jak Księżyc. Niektóre kobiety odczuwają zmiany energetyczne zachodzące podczas tych faz i wiążą je z fazami cyklu miesięcznego. Na przykład zauważają, że faza tuż przed miesiączką (ze wszystkimi konsekwencjami napięcia przedmiesiączkowego) korespondu-

JAK SPAĆ DOBRZE PODCZAS PEŁNI KSIĘŻYCA

Wielu z nas nie wystarcza nawet szczelne zaciemnienie sypialni i odcięcie się od światła księżycowego, aby podczas pełni lepiej spać. Co możemy zrobić?

- **Zachowywać na co dzień właściwą higienę snu** – zapewnić sobie minimum 7 godzin nieprzerwanego nocnego odpoczynku, wstawać i kłaść się do łóżka codziennie o podobnej porze.
- **Zjeść ostatni posiłek 2–3 godziny przed snem** – późne jedzenie sprawia, że organizm jest zmuszony koncentrować się na trawieniu, przez co trudniej nam usnąć.
- **Nie pić wieczorem napojów pobudzających** – kawy, zielonej i czarnej herbaty, kakao, energetyków.
- **Unikać w łóżku niebieskiego światła** – emitują je ekrany telewizora, komputera, smartfona. Światło to pobudza mózg do aktywności i blokuje wydzielanie melatoniny – hormonu wpływającego na dobry sen. Zamiast przeglądać internet, lepiej włączyć relaksującą muzykę albo poczytać książkę.
- **Zapewnić sobie dawkę aktywności fizycznej** – nawet zwykły spacer czy przejażdżka rowerem pomogą nam spać lepiej.
- **Wesprzeć się melatoniną w tabletkach** – ilość tego hormonu spada wraz z wiekiem, warto więc rozważyć jej suplementowanie.

NIVEA

Połącz. Pokochaj.
#SERUMLAYERING

POTWIERDZONE
KLINICZNIE
BEZPIECZNE
ŁĄCZENIE

CELLULAR SERUM

Świetne solo,
genialne razem!



WYPEŁNIENIE



UJĘDRNIENIE



BLASK



OCHRONA



Księżyc dłużej niż ktokolwiek inny obserwował z bliska Ziemię. Prawdopodobnie widział wszystkie zachodzące na niej zjawiska i śledził ludzkie poczynania. Ale milczał i nic na ten temat nie mówił. Tylko zawsze chłodno i precyzyjnie nosił w sobie ciężar przeszłości.

Haruki Murakami, „1Q84”



je z ostatnią kwadrą Księżyca. W tej fazie cyklu macica wykonuje najcięższą pracę, a kobiety są najbardziej wrażliwe emocjonalnie ze względu na podwyższony poziom hormonów.

Choć wiele kobiet odczuwa wpływ Księżyca na ich cykl, żadne badania tego nie potwierdziły. Nie oznacza to, że kobiety te są w błędzie – być może niektóre z nich są bardziej wrażliwe na oddziaływanie Księżyca – podobnie jak część osób jest bardziej wrażliwa na wszelkie zmiany pogody, podczas gdy inni zupełnie tego nie odczuwają. Oczywiście wrażliwość ta dotyczy tyl-

ko pewnej grupy pań, inaczej wszystkie miałyby miesiączkę w tym samym czasie.

WPŁYW NA PSYCHIKĘ I SAMOPOCZUCIE

W dawnych wiekach powszechne było przekonanie, że pełnia Księżyca nasila objawy zaburzeń psychicznych i ataki padaczkowe, wywołuje agresję oraz myśli samobójcze. Przez wiele lat żadne badania naukowe nie potwierdzały tych przekonań.

Dopiero niedawno naukowcy ze szpitala uniwersyteckiego w Oulu w Fin-

landii udowodnili, że kobiety przed menopauzą (około 45. roku życia) próbowały odebrać sobie życie częściej podczas pełni Księżyca niż w czasie innych jego faz.

Profesor Thomas Wehr, psychiatra z National Institute of Mental Health w USA, wykazał, że pełnia Księżyca może wpływać na zaostrzenie zaburzeń dwubiegunowych z tzw. szybką zmianą faz, czyli przyspieszoną przemianą między fazami depresyjnymi i maniakalnymi (ChAD). Kiedy trwa pełnia Księżyca, napady między fazami stają się krótsze i bardziej odczuwalne. Naukowiec szczegółowo opisał zachowania 17 pacjentów cierpiących na ten szczególnie rodzaj zaburzenia afektywnego dwubiegunowego. W przeciwieństwie do typowego przebiegu schorzenia ChAD fazy manii i depresji u jego pacjentów przeplatały się ze sobą w bardzo szybkim tempie i były dość regularnie.

W 2017 roku profesor Wehr opublikował artykuł, w którym dokładnie opisał przypadłości tych pacjentów i połączył je z fazami Księżyca. Według niego za zmiany nastroju chorych może być odpowiedzialna grawitacja Księżyca, która powoduje subtelne wahania pola magnetycznego Ziemi, na które niektórzy ludzie mogą być wrażliwi.

Jak widać, każdy wpływ Księżyca został udowodniony naukowo. Jedno jest pewne: na Księżyc warto czasem po prostu... popatrzeć. ●

TOUS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



SORBET GARDEN



Sprawdź



HERBATA JEST DOBRA NA WSZYSTKO

Czarna, zielona, owocowa, z cytryną, słodzona lub nie... Dnia bez herbaty nie wyobraża sobie co drugi Polak. Co trzeci pije ją kilka razy dziennie – zwykle z torebki, bo aż 89 proc. sprzedaży stanowi ta ekspresowa. O właściwości najpopularniejszego napoju świata pytamy dietetyczkę.

TEKST: Agnieszka Majewska



ANNA ADAMCZYK

Dietetyk kliniczny, diet coach
udietetyczek.pl,
Instagram: @udietetyczek

Podobno napar z liści herbaty Chińczycy pili już dwa tysiące lat przed naszą erą, ale do Europy trafił on w pierwszej połowie XVI wieku – przez sąsiadującą z Chinami Rosję. Do Polski herbata dotarła w XVII wieku i początkowo była uznawana za ziele lecznicze. Dziś – według danych Banku Światowego – w ilości wypijanej herbaty na osobę (rocznie) zajmujemy czwarte miejsce w Europie i dziewiąte na świecie.

Z TOREBKI? NIEKONIECZNIE

Choć zdecydowanie preferujemy ten sposób parzenia herbaty, tak przysto-

wywana wcale nie jest najsmaczniejsza ani zdrowa. Oczywiście są saszetki zawierające całe listki, ale zwykle trafia do nich pył herbaciany, czyli okruchy pozostałe z przygotowania lepszych gatunkowo herbat liściastych. Do tego pakuje się je najczęściej w torebki z tworzyw sztucznych – plastiku PET (czyli tego samego, z którego robi się butelki) albo polipropylenu. Po zalaniu gorącą wodą do naparzu trafia mikroplastik. Według badań kanadyjskiego McGill University z każdej torebki uwalnia się aż 11,6 miliarda (!) mikrodrobin plastiku.

POSTAW NA LIŚCIASTĄ

Choć jej przygotowanie zabiera więcej czasu, jest ona korzystniejsza dla naszego organizmu. Dlaczego? Bo herbata liściasta (oznaczana na opakowaniu jako loose-leaf tea) jest źródłem antyoksydantów, które usuwają nadmiar wolnych rodników, odpowiedzialnych za wiele chorób i proces starzenia się. Odpowiednio wybrana i przygotowywana pozytywnie wpłynie na zdrowie (patrz ramka na następnej stronie). Warto jednak pamiętać o kilku zasadach:

- kupuj herbatę o jak największych liściach, bo im większy liść, tym wyższa jakość i lepszy smak. Zwróć uwagę, czy w mieszance nie ma fragmentów gałązek;
- jeśli to możliwe, wybieraj herbaty z upraw ekologicznych – nie są zanieczyszczone pestycydami;
- liście przesyj z pudełka do metalowej puszki lub słoika z ciemnego szkła – zabezpieczą przed światłem słonecznym i zapachami (herbata łatwo je chłonie). Przechowuj je w suchym, chłodnym miejscu, bo wilgoć grozi pleśnieniem;
- zaparzać napar w kubku lub czajniczku ze szkła, ceramiki, stali nierdzewnej lub silikonu, a nie z plastiku.

JAK PARZYĆ HERBATĘ?

Zieloną zalewamy wodą o temperaturze 70–80°C, czarną – maksymalnie 95°C. Im dłużej parzymy napar, tym więcej trafia do niego garbników. To substancje o gorzkim smaku, które należą do grupy polifenoli znanych z silnych właściwości antyoksydacyjnych (odpowiadają m.in. za obniżanie poziomu cholesterolu i poprawę cyrkulacji krwi).



BLANX[®] Med Anty-Osad

**USUWA PRZEBARWIENIA
Z KAWY, HERBATY, WINA I DYMU TYTONIOWEGO**

PIJ ZE SMAKIEM I NA ZDROWIE

Znane są różne rodzaje herbaty, ale wszystkie przygotowuje się z liści i pączków tej samej rośliny – to *Camellia sinensis* (herbata chińska). Walory smakowe oraz działanie naparów zależą od ich sposobu suszenia i fermentacji:

Biała – najdelikatniejsza w smaku, powstaje z nierozwiniętych jeszcze liści. Jest bogata w antyoksydanty, które zmniejszają stres, obniżają ciśnienie krwi i redukują poziom cholesterolu.

Zielona – nazywana najzdrowszym napojem na świecie. Wspiera układ odpornościowy i nerwowy, a zawarte w niej polifenole zmniejszają ryzyko nowotworów. Przyspiesza metabolizm, chroniąc przed nadmiarowymi kilogramami.

Czarna – poprawia koncentrację i wspomaga trawienie. Jej picie zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, udaru i cukrzycy typu 2.

Czerwona (pu-erh) – swoją barwę zawdzięcza dodatkowej fermentacji już po wysuszeniu. Korzystnie wpływa na metabolizm, dba o odpowiedni poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.

Mogą jednak utrudniać przyswajanie żelaza – dlatego herbaty nie zaleca się pić podczas posiłków, lecz odczekać co najmniej godzinę po jedzeniu.

Nie należy nią także popijać leków, bo utrudnia ich wchłanianie. Ze względu na zawartość kofeiny może wchodzić w reakcje z niektórymi substancjami, wywołując bóle głowy lub bezsenność. 100 g liści herbaty zawiera niemal tyle samo kofeiny co 100 g ziaren kawy. W filiżance napoju jest jej jednak mniej niż w filiżance kawy (bo potrzeba mniej „substancji wyjściowej” do jej zaparzenia). I tak: w filiżance czarnej herbaty jest 50–80 mg kofeiny, w zielonej: 30–50 mg, a w filiżance espresso ok. 200 mg).

SMAKOWE? Z CYTRYNĄ?

Z aromatyzowanych herbat najlepiej wybierać te z naturalnymi dodatkami: płatkami kwiatów, skórką cytrusów, suszonymi owocami i unikać tych z syntetycznymi aromatami. Skąd wiedzieć, czy dodatek jest syntetyczny? Jeśli na opakowaniu w opisie jest informacja „naturalny aromat cytrynowy”, to co najmniej 95 proc. jego składu musi pochodzić z cytryn. Jeśli zaś jest tylko słowo „aromat”, to najpewniej jest on sztuczny. Warto zwrócić uwagę, jaka jest zawartość owoców w mieszance. Zdarza się, że w herbatce „malinowej” owoc ten jest na ostatniej pozycji na długiej liście składników.

Odradzamy też picie herbaty z cytryną – sprzyja erozji szkliwa i zwiększa podatność zębów na przebarwienia.

Brytyjski pisarz C.S. Lewis, autor słynnych „Opowieści z Narnii”, mawiał: „Nie ma dla mnie wystarczająco dużej filiżanki herbaty ani wystarczająco długiej książki”. Czekanie na wiosnę niech więc umilą nam aromatyczny napar i dobra lektura! ●





MIĘTOWE

WYCZYŚĆ POMIĘDZY

by zacząć rutynę
pielęgnacyjną
jamy ustnej





JAK ZADBAĆ o komfort noszenia soczewek kontaktowych

Ponieważ soczewki kontaktowe mają bezpośrednią styczność z powierzchnią oka, muszą być odpowiednio nawilżone, a także czyste, by ich noszenie było komfortowe i minimalizowało ryzyko wystąpienia infekcji oczu.



1



2

1. **BAUSCH + LOMB** Biotrue, płyn do soczewek kontaktowych, 300 ml, 46,99 zł, 100 ml = 15,66 zł 2. **BAUSCH + LOMB** Hyal-Drop Multi, nawilżające krople do oczu, 10 ml, 32,99 zł, 100 ml = 329,90 zł

Kluczem do zachowania higieny oraz bezpieczeństwa noszenia soczewek jest przestrzeganie ich planowej wymiany i stosowanie się do zaleceń producenta w zakresie ich użytkowania oraz pielęgnacji. Z tego artykułu dowiesz się, jak zwiększyć komfort noszenia soczewek przez użytkowanie odpowiedniego płynu¹.

CZY PŁYN DO SOCZEWEK JEST POTRZEBNY

Mogłoby kusić, by zaoszczędzić na wydatkach i zamiast specjalistycznego płynu do soczewek używać tańszego zamiennika – zwykłej wody lub preparatu dezynfekcyjnego. Takie rozwiązanie jest niewłaściwe, a środki nieprzeznaczone do pielęgnacji soczewek mogą albo nie być skuteczne, albo wręcz doprowadzić do uszkodzenia soczewki i wzroku.

Do możliwych powikłań mogą prowadzić m.in.: nieprawidłowa i niesystematyczna pielęgnacja, użytkowanie soczewek niezgodne z zaleceniami producenta, palenie papierosów, zła higiena rąk, nieprawidłowe przecho-

wywanie soczewek i niewłaściwa dezynfekcja pojemnika².

PŁYN DO SOCZEWEK A KOMFORT ICH NOSZENIA

Na rynku istnieje wiele płynów zawierających różne substancje dezynfekujące, pielęgnujące i nawilżające. Kluczową cechą w wyborze odpowiedniego płynu, który zwiększy komfort noszenia soczewek, jest ich kompatybilność. Niektóre pary soczewka – płyn lepiej się uzupełniają niż inne.

Dopasowanie płynu do soczewek jest oceniane przez specjalistę – między innymi dlatego tak ważne jest, aby zarówno soczewki, jak i płyn do soczewek dobierać u specjalisty, a nie samodzielnie. Kompatybilność soczewki i płynu ma bezpośredni wpływ na komfort używania.

Płyn powinien prawie całkowicie usunąć wszelkie osady oraz mikroorganizmy z powierzchni soczewki, zapobiegać kolonizacji bakterii i grzybów, a także osadzaniu się składników filmu łzowego na jej powierzchni i nie wchodzić w interakcje z materiałem soczewki oraz tkankami oka².

KROPLE DO OCZU: KLUCZ DO ZDROWEGO WIDZENIA!

Krople do oczu to skuteczne uzupełnienie dbałości o wzrok, szczególnie w obliczu coraz powszechniejszych problemów z oczami, takimi jak suchość, podrażnienia, alergie. Wspierają nawilżenie rogówki i spojówki, co jest niezwykle ważne dla komfortu widzenia. Warto jednak pamiętać, że ich stosowanie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb oraz zalecone przez specjalistę, aby zapewnić optymalne zdrowie oczu. Regularne używanie kropli może znacząco poprawić jakość życia osób z problemami ze wzrokiem, pozwalając im cieszyć się lepszą ostrością widzenia i komfortem na co dzień.



PRZYPISY:

1. M. Świerad, Kontaktologia dla doradców, cz. IV, Optyka 3 (64) 2020.
2. P.A. Woźniak, MD, Oddziaływanie płynów do pielęgnacji soczewek kontaktowych na stan powierzchni oka u pacjenta kontaktologicznego, OphthaTherapy, Copyright © Medical Education, Vol. 3/Nr 2 (10)/2016 (s. 146–150).

1. **BAUSCH + LOMB ReNu**, wielofunkcyjny płyn do soczewek kontaktowych, 360 ml, 38,99 zł, 100 ml = 10,83 zł
2. **LENS VISION** płyn do wszystkich miękkich soczewek kontaktowych, 350 ml, 31,49 zł, 100 ml = 9,00 zł
3. **BAUSCH + LOMB Soflens 59**, miesięczne soczewki kontaktowe, 6 szt./1 opak., 63,49 zł, 1 szt. = 10,58 zł



Czy kłótnie SŁUŻĄ ZWIĄZKOWI?

Czy spory i waśnie są lepsze niż (pozorna) stuprocentowa zgoda? Jak się kłócić, by służyło to naszemu związkowi? Na pytania odpowiada psychoterapeutka

Karolina Plichta, terapeutka par @Specjaliści Relacji

ROZMAWIA: Dominika Bagińska



Ekspert

KAROLINA PLICHTA, psychoterapeutka systemowa, terapeutka par, specjalizująca się w pracy z lękiem przed odrzuceniem i w pracy z kobietami po rozstaniach i trudnych sytuacjach w związkach. www.specjaliscirelacji.pl
Instagram: @specjalisci_relacji

Czy kłótnia może być dobra dla związku?

Odpowiem banalnie – to zależy. Jeśli kłótnia zawsze kończy się zgodą – to w porządku. Jednak pytanie: jaka jest dynamika tej kłótni, czego ona dotyczy? Czy tematy się powtarzają i np. od 20 lat kłócimy się wciąż o to samo? Z drugiej strony fajnie jest się różnić. A my czasem uważamy, że różnica zdań jest kłótnią. Tymczasem jest ona potrzebna w związku.

Spotkałam się z teorią, że wchodząc w konflikt z partnerem, mamy okazję naprawdę „zobaczyć” tę drugą osobę, wsłuchać się w to, co mówi, dostrzec jej potrzeby. Że po dobrej kłótni relacja może wejść na wyższy poziom. Tak, ale najlepiej dążyć do tego, by para umiała „widzieć” siebie nawzajem bez konfliktów. Uszanujmy różnice – tak,

byśmy dostrzegli potrzeby drugiej osoby, ale też mówili o swoich. Do tego nie są potrzebne kłótnie. Jeśli jednak są one naszym jedynym sposobem, by się nawzajem zrozumieć, niech tak będzie. Obserwujemy tylko niepokojące sygnały – liczbę i częstotliwość sporów, ich temat, dynamikę.

Mówi się, że w związkach chłodnych emocjonalnie nie ma kłótni, bo brak w nich gorących uczuć. Pozorna zgodność może oznaczać złą relację.

Stąd bierze się pogląd, że kiedy nam na sobie zależy – spieramy się, wadzimy?

Pewnie tak, ale nie upraszczajmy. Jeśli rozłożymy taki związek na czynniki pierwsze, może okazać się, że – owszem – nie ma w nim kłótni, ale też niczego więcej. Kiedy zaś są kłótnie, to jest coś jeszcze więcej, nadmiarowo. I to „wię-

cej” jest ważne. Jeśli para egzystuje pod jednym dachem, ale bez uczuć, to kłótnie na nic się nie zdadzą.

A jak jest z milczeniem wynikającym z konfliktu?

Ciche dni zdarzają się także u zdrowo funkcjonujących par. Natomiast o ich ciężarze gatunkowym świadczy intensywność i częstotliwość. Jeśli milczenie jest formą przemocy psychicznej, towarzyszy mu napięcie i jest częste – nie będzie nam służyć. Jeśli jednak zdarza się raz na jakiś czas i skutkuje refleksją oraz powrotem do rozmowy, która te ciche dni rozpoczęła, kończy się przeprosinami – może być rozpatrywane pozytywnie. Zadbajmy tylko, by nie przerodziło się w jedyne narzędzie zrozumienia, o co nam obojgu chodzi.

Mówi się, że dzieci nas nie słuchają, ale nas obserwują. W myśl tej zasady podobno warto pokazywać im, że dorosłym zdarzają się konflikty, ale istotne jest, by je konstruktywnie rozwiązywać. Jaka jest prawda?

Ważne jest pokazanie dzieciom, że możemy się różnić, złościć, kłócić, ale jeszcze ważniejsze jest pokazanie, jak



wracamy do równowagi. Tego nam często w dzieciństwie brakowało: rodzice się otwarcie przy nas kłócili, ale nie potrafili tego później rozwiązać. Nie padało słowo „przepraszam”. Dziś – mam wrażenie – łatwiej nam przyjąć, że wszystkie emocje są w porządku, także te trudne. I że na wszystkie jest miejsce, ale liczy się konstruktywny sposób powrotu do równowagi. Zademonstrujmy dzieciom, że kłótnia nie oznacza rozpadu relacji, bo one się tego zwykle obawiają. Bardzo ważne jest pokazywanie im zwykłego życia, a nie tego wyidealizowanego, pełnego psychologicznych teorii. W zwykłym życiu mogę się na kogoś wkurzyć, ale potem przepraszam. Dzieci zobaczą, że kłótnia nie musi być zwiastunem rozpadu małżeństwa rodziców. Oczywiście nie o wszystkich sprawach przy dzieciach rozmawiamy. Czym innym jest sprzeczka o to, że ktoś się spóźnił 15 minut i ten drugi na niego czekał, co go zdenerwowało, a czym innym – rozprawianie o kwestiach z przeszłości, zdradach, problemach alkoholowych itp. To sprawy ze świata dorosłych.

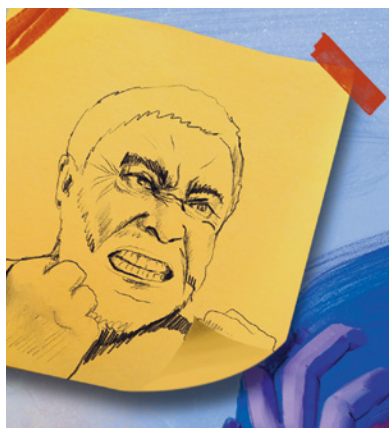
Myślę, że ważna jest transparentność.

Przykład: partner ma tendencję do znikania z domu w obliczu konfliktu – na kilka godzin lub cały dzień.

Dzieci to zauważają, więc mama tłumaczy im, że choć jej się to nie podoba, ojciec w ten sposób radzi sobie z emocjami i że zawsze wraca.

Czy taka szczerość wobec dzieci jest w porządku?

Tak! Do indywidualnej decyzji rodziców należy to, jak rozegrać niuanse, na przykład kto ma wszystko wytłumaczyć dzieciom. Może tata, bo to on zniknął? A może powinniśmy przeprowadzić z dziećmi wspólną rozmowę? One mają



prawo powiedzieć: „Tato, kiedy wychodzisz, boję się, że nie wrócisz”. Być może w przyszłości pomoże to temu tacie podjąć inną decyzję i nie zniknąć po kolejnej awanturze. Transparentność działa korzystnie. Umożliwia otwarty dialog. Każdy członek rodziny (nawet małe dziecko) może pokazać, że się na to nie zgadza, powiedzieć: „Nie chcę, żebyś wychodził”. A to skłania do odpowiedzialności, do wzrastania do dojrzałości osoby, która ucieka. Ona może zrozumieć, że jej dotychczasowe sposoby radzenia sobie z problemami nie są adekwatne, kiedy ma się dzieci.

Czy istnieje dobry sposób na skończenie kłótni? Można sobie wyjaśnić, co każde z nas naprawdę usłyszało. Można dać sobie czas, umówić się: ochłonmy i wróćmy do tego za chwilę. Jak postępować?

Zadziała wspomniana już transparentność. Warto powiedzieć drugiej osobie: „Nie wiem, co mam teraz zrobić. Nawet nie wiem, jak się teraz czuję po tym, co usłyszałam/em”. To jest lepsze od cichych dni, krzyków, wyzwisk, trzaskania drzwiami. Chodzi o wyartykułowanie tego, że nie wiemy, co dalej, pokazanie bezradności. Warto też opisać to, co teraz zamierzamy zrobić. Powiedzieć: „Muszę na trochę wyjść”, zamiast znik-

nąć bez słów, co można zinterpretować w różny sposób, gubiąc się w domysłach. Poza tym pozwala to uniknąć sytuacji, w której powiemy coś, czego potem będziemy żałować.

To poruszmy istotną kwestię – czy szczerość w związku, zwłaszcza podczas konfliktu, jest konieczna?

No właśnie nie. Nie mówmy tego wszystkiego, co teraz kłębi się w naszej głowie. Szczerość nie zawsze jest dobrym posunięciem. To, co chcemy wykrzyczeć pod wpływem emocji, gniewu, minie za chwilę, a słowa pozostaną. Takie jak: Ty to zawsze... Ty to nigdy... Nic ci się nie udaje... Od ciebie zaczęły się nasze problemy... Tak często kończą się kłótnie. Takie słowa nie budują jednak relacji.

A czy warto być tym, kto pierwszy wyciąga rękę do zgody?

Tak! Najlepsze są wzajemne przeprosiny. Nie czekajmy jednak, aż druga osoba zrobi to pierwsza. I niech obie strony wyrażą skruchę. Prześcigajmy się w miłości i czynieniu dobra. To my pierwsi wyciągamy rękę, próbujemy załagodzić sytuację. Nie ma to nic wspólnego z naiwnością, lecz z budowaniem dojrzałej, odpowiedzialnej miłości. Takiej, której wszyscy chcemy doświadczyć. Gdy partner przychodzi do nas i mówi: „Przepraszam, że sprawiłem ci przykrość” – obdarza nas wspaniałymi słowami, które wszyscy chcieliby usłyszeć. Bądźmy pierwsi w wybaczeniu. Takie podejście jest kwestią decyzji, jakim chcę być człowiekiem. Może dla niektórych będzie to oznaka słabości, ale dla wielu to okazja do budowania charakteru, pokazania wierności swoim zasadom życiowym i zadbania o dobro drugiego człowieka. Te wartości powinny nam wskazywać drogę postępowania. ●

NOWOŚĆ

Bo każde **dziecko** jest **wyjątkowe**



JAK ZOSTAŁAM RUINERKĄ

Własnymi rękami, z pomocą szwagra albo z trudem wyszukanego fachowca – sposobów na remont starego wiejskiego domu jest wiele, ale wszystkie wiążą się z ogromem pracy i wysiłku. Czemu więc tak wiele osób się tego podejmuje?

Oto historie kobiet, które zamieniły miasto na wieś, i to zrujnowaną.

TEKST: Mariusz Borowy



Awinówka po remoncie w niczym nie przypomina przegniłej ruiny z zapadłym dachem, pod którym na strychu rosło... drzewo.



W leżącej na terenie Parku Krajobrazowego Pasma Brzanki wsi Olpiny stoi za-

dbany, drewniany domek, umeblowany starannie odnowionymi regionalnymi meblami. Trudno się domyślić, że obecni właściciele kupili kompletną ruinę, która według okolicznych fachowców nadawała się tylko do wyburzenia. Ela Awini z mężem włożyli przez lata w to miejsce ogrom pracy i pieniędzy.

Ich Awinówka nie jest wyjątkiem. Coraz więcej osób marzy o wyprowadzce na łono natury. W dobie internetu i pracy zdalnej dla wielu ludzi stało się to realną możliwością. Niektórzy szukają działek, na których zbudują wymarzony dom, inni kupują siedliska z – wymagającym zwykle generalnego remontu – starym, najczęściej drewnianym domem. Można go kupić tanio, a potem wyremontować, jak zrobiły to nasze bohaterki, które same siebie nazywają ruinerkami. Bo ruinerzy to osoby, które przejmują ruiny domów, a potem na własną rękę lub z pomocą fachowców przywracają im świetność. A to wcale nie jest taka łatwa sprawa!

PLAN ALBO PRZYPADEK

Zanim zostaniemy ruinerkami i będziemy mogli zacząć remont, najpierw trzeba znaleźć wymarzoną nieruchomość, co bywa trudne. A poszukiwania czasami kończą się w zaskakujących lokalizacjach. To przydarzyło się Marcie Wawer, która marzyła o zamieszkaniu na Podlasiu, a wyładowała w Górach Świętokrzyskich. – Przez kilka lat jeździliśmy na Podlasie, szukając idealnej działki, i na nic nie mogliśmy się zdecydować – opowiada. – Aż kiedyś pojechałam z koleżanką w Góry Świętokrzyskie i zorientowałam się, że dojazd z Warszawy zajmuje dokładnie tyle samo czasu, co



Marta Wawer doskonale odnalazła się w nowym życiu na wsi w Górach Świętokrzyskich. – Jestem nim zachwycona, pracuję zdalnie, mieszkam w pięknym miejscu, mam pięć psów i trzy koty, a prace wokół domu sprawiają mi wielką frajdę – deklaruje.

na Podlasie, a krajobraz podoba mi się bardziej. Dzisiaj lubię myśleć, że to nie był przypadek, tylko przeznaczenie, bo nasze siedlisko znaleźliśmy niemal od razu, a dziś nie wyobrażam sobie życia gdzie indziej – dodaje Marta Wawer.

Przypadek zdecydował też o nowym miejscu zamieszkania Kasi Sawczuk. – Myślałam o wyprowadzce na moje ukochane Podlasie, ale traktowałam to raczej jak plan na bliżej niesprecyzowaną przyszłość, może emeryturę – mówi. – Miałam właśnie kupić mieszkanie w Pruszkowie, gdy przeglądając ogłoszenia, znalazłam miejsce tak piękne, że uznałam zdjęcia za retuszowane. Ale pojechałam tam i oniemiałam. Było jeszcze lepiej! I tak podwarszawski Pruszków zmienił się w leśniczówkę w środku lasu – opowiada.

Ela Awini z kolei od początku realizowała precyzyjnie opracowany plan i miała konkretne wymagania co do nieruchomości. – Chcieliśmy urządzić agroturystykę dla osób z niepełnosprawnościami, bo takich miejsc praktycznie nie ma. Mieliśmy już dla niej nawet nazwę,

właśnie Awinówka – wyjaśnia. Od początku miała też przemyślaną lokalizację. – Upatrzyliśmy sobie z mężem Pasma Brzanki na Pogórzu Ciężkowickim, położone między Tarnowem a Gorlicami. Góry na tyle niewysokie, że dostępne dla przyszłych gości. Szukaliśmy czegoś przy tutejszym żółtym szlaku, szerokim i łagodnym, po którym mogłyby się poruszać wózki ciągnięte przez psy zaprzęgi, co miało być naszą atrakcją – mówi Ela. Ostatecznie znaleźli dom na obrzeżach urokliwej wsi Olpin.

DRZEWO NA STRYCHU

Siedlisko, które znalazła Ela, było w kompletnej ruinie. – Stan domu najlepiej opisuje to, że na strychu, pod rozwalonym dachem rosło sobie spore drzewko – opowiada. – Zamiast podłóg było klepisko, część ścian przegniła, ze wsząd sypała się gliniana zaprawa, okna nadawały się tylko do wymiany itd. Miejscowi fachowcy doradzali nam wyburzenie tych pozostałości i budowę nowego domu. Ale my, zakochani w kul-



turze Łemków, chcieliśmy tę chatę odbudować z zachowaniem stylu z dawnych lat, np. z małymi, drewnianymi oknami skrzynkowymi, a nie współczesnymi plastikowymi – wyjaśnia Ela.

Na szczęście udało im się znaleźć fachowca, który podjął się remontu. – Zgodził się, bo jest lokalnym patriotą i fascynatem dawnej architektury. No i spodobało mu się nasze podejście – tłumaczy właścicielka Awinówki. Remont był gigantycznym przedsięwzięciem, wymagał podniesienia domu o kilkadziesiąt centymetrów. Dodatkową komplikacją były wymogi dotyczące osób niepełnosprawnych, szerokie drzwi, podłogi w różnych kolorach, za instalowane na odpowiednich wysokościach kontakty itp.

BEZ SZWAGRA ANI RUSZ

– W pracach remontowych pomagali nam szwagier. Problem w tym, że gonił nas termin, a panująca na budowie rodzinna atmosfera sprawiała, że codziennie traciliśmy kilka godzin na miłe pogawędki przy piwie czy ognisku – wspomina Kasia Sawczuk. W rezultacie, gdy wprowadzali się do domu, brakowało prądu, ciepłej wody i posadzki. – To była wina nie tylko tempa prac. Okazało się, że budynek, który wydawał się w całkiem niezłym stanie, wymagał kapitalnego remontu – wspomina.

Poprzedni właściciel odnowił go tylko powierzchownie, przy okazji maskując wiele poważnych problemów, jak chociażby brak izolacji podłogi, nieprawidłowo położoną instalację elektryczną i źle zbudowany komin. – W rezultacie to, co miało być szybkim odświeżeniem i kosztować około 30 tys. zł, zamieniło się w wielką budowę, pochłonęło już ponad trzy razy tyle i jeszcze się nie skończyło – relacjonuje Kasia.



Ela Awin z mężem chcieli wyremontować Awinówkę z zachowaniem stylu z dawnych lat, np. z małymi, drewnianymi oknami skrzynkowymi, a nie współczesnymi plastikowymi. Udało się, choć fachowcy doradzali wyburzenie domu i budowę nowego.

POT I ŚMIECH

Marcie udało się zakończyć remont domu w Górach Świętokrzyskich, choć wymagało to ogromnego nakładu pracy. – Na początku jedynym pomieszczeniem jako tako nadającym się do mieszkania była komora w komórce na zboże. Dom był kompletną ruiną, z przegniłą podłogą, kominem do wymiany, bez fundamentów – wspomina.

Choć nie mieli żadnego przygotowania, zdecydowali z partnerem sami go wyremontować. – Mój partner zawsze interesował się majsterkowaniem, zaczął więc uczyć się wszystkiego z internetu, czytał artykuły, oglądał filmy, obserwował tematyczne profile w social mediach... Ja koncentrowałam się na kwestiach wizualnych, jeździłam po okolicy, kupując meble, lampy... Przy remoncie pracowaliśmy razem. I tak po półtora roku na-

prawdę dużego wysiłku mieliśmy wyremontowany dom – opisuje Marta.

Najtrudniejsze było odzyskanie naturalnego wyglądu bali tworzących ściany. – Przetestowaliśmy wszystkie rady z internetu, pytaliśmy fachowców, zmienialiśmy technologie, gradacje papieru ściernego i maszyny, a piekielny olej mineralny, którym były pokryte, nie chciał schodzić – wspomina Marta. – W końcu udało nam się go pozbyć, ale była to ciężka praca. Podobnie jak ściąganie powały, czyli starego sufitu, gdy na głowy sypały się kilogramy mysich odchodów. Myszy to zresztą wciąż nasz problem. Mimo starań nie możemy się ich pozbyć – mówi.

Choć remont był wyczerpujący, wspominając go z partnerem bardzo dobrze. – Dla nas ta praca, odzyskiwanie domu, właściwie tworzenie go na nowo, to była

**NIE CZEKAJ
NA POTE**



**DZIAŁAJ
TERAZ**

**WEŹ UDZIAŁ
W LOTERII REXONA!
GRAJ O NAGRODY.**



NAGRODY GŁÓWNE

5 × 10 000 zł



NAGRODY CODZIENNE

15 × 100 zł



**ZESKANUJ
I GRAJ!**

- 1** Kup jednorazowo min 2 dowolne produkty Rexona i zachowaj paragon
- 2** Zarejestruj zgłoszenie na stronie loterii
- 3** Wygrywaj nagrody!

Czas trwania sprzedaży promocyjnej i okres przyjmowania zgłoszeń do loterii promocyjnej trwa w okresie 01-31.03.2025 r. Szczegóły i regulamin na stronie promocjeunilever.pl/dzialajteraz oraz na stronie organizatora smolar.pl



Nasze bohaterki mają jedną radę dla tych, którzy planują kupno i remont wiejskiego domu – przygotować się na ciężką pracę i mierzyć siły na zamiary. Oraz być przygotowanym na niespodzianki, zwykle nie do końca przyjemne.

frajda. Owszem, często harówka, ale też spełnienie marzeń. Świetnie się przy tym bawiliśmy, ale na koniec udało nam się poważnie pokłócić. Poszło o to, na jakiej wysokości ma być podłoga. Nie byłoby w tym nic dziwnego, ale my żarliśmy się o... mniej niż centymetr – wspomina rozbawiona Marta.

Opowiada też, jak stała się chwilową lokalną atrakcją. – Będąc osobą dbającą o środowisko, mam głęboko zakorzenioną potrzebę sortowania odpadów. Gdy przyszło mi więc rozebrać piec kaflowy, zaczęłam to robić niewielkim młotkiem i dłutkiem, by porozdzielać osobno szkło, metal, kafle, cegły itp. Trwało to bardzo długo i było rodzajem przedstawienia komediowego dla mieszkańców. Oni sami załatwiliby to w chwilę za pomocą wielkiego młota. Do dzisiaj dostaję od nich propozycje podobnej pracy – śmieje się Marta.

Ze śmiechem końcówkę remontu wspomina też Kasia Sawczuk. – Gdy szwagier pokrył już ściany płytami gipsowo-

-kartonowymi, przypomniał sobie, że nie położył folii paroizolacyjnej, która powinna znaleźć się pod nimi. Trzeba było je wszystkie odkręcić, nie łamiąc przy okazji, rozłożyć membranę i przykręcić z powrotem. Teraz wspominam to ze śmiechem, ale wtedy widziałam to zupełnie inaczej – opowiada.

Na szczęście ostatecznie remont udało się doprowadzić do końca i dziś Kasia prowadzi gospodarstwo agroturystyczne Las się Żyje. Dookoła cisza, spokój, nieskażona przyroda. – Nie mamy nawet płotu, bo jak wysoki musiałby być, żeby łoś go nie przeskoczył? Żyje nam się tu przyjemnie, choć oddalenie od cywilizacji bywa uciążliwe, zwłaszcza gdy zostaję w domu sama – mówi.

Decyzję o wyprowadzce na wieś chwali sobie też Marta Wawer. – Jestem moim życiem zachwycona, pracuję zdalnie, mieszkam w pięknym miejscu, mam pięć psów i trzy koty, a prace wokół domu sprawiają mi frajdę. Stałam się specjalistką od opału, uwielbiam związany

z nim proces, od pozyskania drewna z lasu, przez porąbanie go, wysuszenie, schowanie do drewnutni. Nie daję się do tego dotknąć partnerowi – opowiada.

SIEDLISKO SPRZEDAM

Historie ruinersów nie zawsze kończą się tak dobrze. W przypadku Eli Awin nie wszystko potoczyło się po jej i męża myśli. Nie przeprowadzili się na wieś, tylko dojeżdżali tam w weekendy, co na dłuższą metę było uciążliwe. – Kilka godzin w samochodzie, potem szybko do roboty na podwórku, bo trzeba skosić, wypielić itd. Zdarzało nam się pracować z czołówką na głowie! Drugi dzień wyglądał podobnie, a wieczorem do auta i gazem do domu – opisuje. – Zrozumieliśmy, że nie damy rady tak funkcjonować i wystawiliśmy na sprzedaż Awinówkę – dodaje. Nie uważa jednak, że kupno i remont domu na wsi było błędem. – Zrobiłabym to drugi raz, ale szukałabym czegoś w odległości godziny, półtorej od Warszawy – zapewnia Ela. Kasia wprowadziłaby pewne korekty do pierwotnego planu. – Poszukałabym siedliska bliżej ludzi – deklaruje.

Jedynie Marta stanowczo twierdzi, że swoją drogę od ruiny do wymarzonego domu chętnie przesłaby jeszcze raz. – Chętnie znów bym coś wyremontowała – śmieje się.

Zapytane o radę dla tych, którzy planują kupno i remont wiejskiego domu, zalecają, by przygotować się na ciężką pracę i mierzyć siły na zamiary. – Na początek najlepiej coś wynająć i przemieszkać na wsi pełen rok, by poznać ją we wszystkie pory roku. Bo zapewniam, że burza czy śnieżycy na wsi to coś zupełnie innego niż w mieście – radzi Kasia.

Warto wziąć sobie tę radę do serca. Choćby po to, aby zostając ruinersem, nie zrujnować sobie życia. ●

S·E·Y·S·S·O

**Twoja codzienna pielęgnacja w wyjątkowych kolorach
z SEYSSO Basic Color!**



SEYSSO Basic Color
Blue Sky



SEYSSO Basic Color
Pink Paradise



SEYSSO Basic Color
Lavender



DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Air fryer szturmem zdobywa serca tych, którzy chcą jeść zdrowo i smacznie, a do tego nie mają zbyt wiele czasu na gotowanie. Clare Andrews w książce „Air fryer. Przepisy na prawie wszystko” z pasją odkrywa przed nami tajniki pieczenia ciepłym powietrzem.



ZAPIEKANE ŁÓDECZKI Z BATATÓW

(2 porcje)

2 duże lub 3 średnie bataty, obrane i pokrojone w łódeczki po 1 łyżeczce papryczki chili i słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczka oleju roślinnego, 75 g kiełbasy chorizo, pokrojonej w kostkę, 200 g tartej mozzarelli, kwaśna śmietana do maczania, kilka szczypiorków, drobno posiekanych, do dekoracji (opcjonalnie)

Bataty pokrojone w łódeczki posyp papryczką chili, papryką w proszku oraz polej olejem roślinnym. Całość dobrze wymieszaj, aby wszystkie kawałki dokładnie pokryły się mieszanką przypraw. Łódeczki z batatów umieść na dnie air fryera i piecz 10 minut. W połowie pieczenia potrząśnij koszem. Po 10 minutach przełóż bataty do naczynia żaroodpornego, które zmieści się na dnie air fryera. Posyp je drobno pokrojoną kiełbasą chorizo i tartą mozzarellą. Piecz 5 minut w 200°C, aż ser się roztopi i zacznie bulgotać, kiełbasa będzie chrupiąca, a bataty zrobią się miękkie. Gotową potrawę posmaruj z wierzchu śmietaną i udekoruj posiekanym szczypiorkiem. Podawaj na gorąco.

POMIDORY FASZEROWANE KUSKUSEM Z WARZEWAMI

(2 porcje)

4 pomidory, 50 g kuskusu, 1 warzywna kostka rosółowa, łyżka oliwy, 1 mała czerwona cebula, obrana i drobno posiekana, 1 mała żółta papryka, pozbawiona gniazda nasiennego i pokrojona w kostkę, po ½ łyżeczki papryki w proszku i czosnku w proszku, 2 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej, garść bułki tartej panko, sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

SAŁATKA DO PODANIA: miks zielonych sałat, 1 łyżeczka orzechów piniowych, ocet balsamiczny.

Z pomidorów odetnij wierzchołki i łyżką wydrąż ze środka miąższ (możesz go wykorzystać jako sos do makaronu), aby zrobić miejsce na farsz. W gorącej wodzie rozpuść kostkę rosółową i zalej bulionem kuskus. Cebulę oraz paprykę smaż na oliwie mniej więcej 5 minut, aż zmiękną. Posyp papryką i czosnkiem w proszku i smaż jeszcze kilka minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Kuskus rozgnieć widelcem i dodaj do niego podsmażone warzywa oraz posiekaną natkę pietruszki, dokładnie wymieszaj. Uzyskany farsz rozdziel między wydrążone pomidory, a następnie posyp wierzch każdego bułką tartą panko. Faszerowane pomidory umieść na dużej silikonowej wkładce i włóż do air fryera. Piecz w 180°C przez 15 minut, aż danie będzie gorące, a bułka tarta się zarumieni. Podawaj z chrupiącą zieloną sałatą z dodatkiem orzeszków pinowych i odrobiną octu balsamicznego.



DORSZ Z JARMUŻEM I PIECZONĄ PAPRYKĄ

(2 porcje)

2 czerwone papryki, pozbawione gniazd nasiennych, pokrojone na kawałki wielkości kęsa, 2 filety z dorsza, bez skóry i ości, po 1 łyżeczce pieprzu cayenne i papryki wędzonej w proszku, 125 g jarmużu, poszatkowanego, oliwa do spryskania, sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz
SOS DO MACZANIA: sok z 1 cytryny, 200 ml jogurtu typu greckiego, sól morska i świeżo zmielony czarny pieprz

Bezpośrednio na dnie air fryera ułóż równą warstwę pokrojonej papryki. Piecz ją 5 minut w 200°C. Filety z dorsza wytrzyj papierowym ręcznikiem, aby usunąć nadmiar wilgoci, posyp pieprzem cayenne i wędzoną papryką, dopraw solą morską i czarnym pieprzem. Po 5 minutach pieczenia odsuń paprykę na bok, a na środku air fryera umieść kawałki ryby. Całość lekko spryskaj oliwą i piecz jeszcze 6 minut. Jarmuż opłucz i osusz, aby usunąć nadmiar wilgoci. Po upływie 6 minut od rozpoczęcia pieczenia dorsza włóż do air fryera jarmuż i piecz całość jeszcze 3 minuty. Przygotuj sos: w małej misce wymieszaj sok z cytryny i jogurt. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dorsza, paprykę i jarmuż rozdziel między dwa talerze i podawaj na gorąco z sosem jogurtowym do maczania lub polania nim potrawy.



PAŁKI Z KURCZAKA PO JAMAJSKU

(4 porcje)

8 podudzi kurczaka

MARYNATA: 3 małe papryczki chili, grubo posiekane, 1 mała czerwona cebula, obrana, 4 cebule dymki, grubo posiekane, 4 ząbki czosnku, obrane, 1 łyżka białego octu winnego, 2 łyżki sosu sojowego, 1 kawałek (wielkości kciuka) świeżego korzenia imbiru, obrany i grubo posiekany, 2 łyżki brązowego cukru, 1 łyżka oleju roślinnego, sok z 1 limonki, ½ łyżeczki mielonego ziela angielskiego, łyżeczka płynnego miodu, sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz

Przygotuj marynatę: wszystkie składniki zblenduj na gładką masę. Jeśli będzie zbyt gęsta, by dokładnie ją wymieszać, dodaj trochę więcej oleju. Podudzia kurczaka włóż do zamykanego pojemnika, polej je marynatą i wetrzaj ją w mięso, aby kurczak został dokładnie pokryty przygotowanym sosem. Naczynie przykryj i wstaw do lodówki – najlepiej na całą noc. Zamarynowanego kurczaka ułóż w jednej warstwie na dnie air fryera (jeśli się nie zmieszczą, piecz je partiami) i piecz 20–25 minut w 180°C, aż mięso będzie miękkie i puści soki. W połowie pieczenia obróć podudzia na drugą stronę. Pałeczki podawaj na gorąco, najlepiej z sałatkami i surówkami lub z ryżem.

CIASTECZKA Z KAWAŁKAMI CZEKOLADY

(na 16–20 ciasteczek)

150 g masła o temperaturze pokojowej, 80 g jasnego brązowego cukru, 80 g białego cukru, 1 duże jajko, roztrzepane, 225 g mąki uniwersalnej, ½ łyżeczki sody oczyszczonej, 200 g czekolady deserowej, drobno pokrajanej

W dużym naczyniu wymieszaj masło, oba rodzaje cukru, jajko, mąkę oraz sodę oczyszczoną. Dodaj czekoladę i wymieszaj, aby wszystkie składniki dobrze się połączyły. Odrywaj kawałki ciasta i formuj z nich kulki wielkości piłeczek do ping ponga. Jeśli nie chcesz od razu piec wszystkich ciasteczek, resztę ciasta wstaw do zamrażarki, aby wykorzystać je później. Ciasteczka możesz piec w dużej formie silikonowej lub na papierze do pieczenia. Uformowane kulki ułóż tak, by zachować między nimi spore odstępy, ponieważ podczas pieczenia ciasteczka się rozrosną i mogą się skleić. Piecz 10–12 minut w 180°C, aż ciastka się zarumienią, ale nadal będą dość miękkie (stwardnieją po ostygnięciu). W zależności od liczby pieczonych ciastek i rozmiaru air fryera konieczne może być pieczenie w kilku partiach. Gotowe ciasteczka pozostaw do ostygnięcia. Podawaj lekko ciepłe lub całkowicie ostudzone. Idealnie komponują się z filiżanką herbaty lub szklanką mleka.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W...

Clare Andrews, „Air fryer. Przepisy na prawie wszystko”, Wydawnictwo Znak Jednym Słowem

Są tu nie tylko przepisy na dania, ale także rady, jak wybrać odpowiedni model urządzenia oraz co zrobić, żeby potrawy były doskonałe za każdym razem.

FOT. DANIELLE WOODS (5)

hebe
cosmetics

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Przekonaj się
na własnej skórze



Marokański Ajt Bin Haddu to ksar, czyli ufortyfikowana twierdza wzniesiona z... gliny, słomy i kamieni. Jej czerwone budowle zanurzone w palmowym gaju robią niesamowite wrażenie.



RUSZAMY NA PLAN FILMOWY!

Ulubiony serial lub film to świetny powód, by wstać z kanapy i udać się na poszukiwanie ekranowych lokalizacji. Choć dziś wiele scen kręci się za pomocą technik komputerowych, na szczęście filmowcy wciąż korzystają również z prawdziwych krajobrazów miast i wsi. Wiele z nich oferuje tematyczne wycieczki z przewodnikiem, który zaprowadzi nas wszędzie tam, gdzie byli nasi ulubieni bohaterowie. Warto porzucić ciepłe kapciuszki i zanurzyć się w filmowym świecie – na żywo. TEKST: Iza Borowa



AJT BIN HADDU, MAROKO

Wspaniale zachowana osada berberyjska, otoczona murami warownymi i smagana pustynnym wiatrem, górowała nad niegdyś aktywnym szlakiem karawan. Położona nad zielonym od palm brzegu rzeki forteca zachęca turystów zarówno do złapania oddechu w cieniu oazy, jak i do zagubienia się pośród wąskich uliczek niezmiennego od wieków miasta. Obecnie praktycznie niezamieszkane budynki o prostych formach, zbudowane z ziemi i gliny były tłem takich klasyków kinematografii, jak „Lawrence z Arabii”, „Kleynot Nilu”, obie części „Gladiatora” oraz kilkudziesięciu innych produkcji. Dzięki nim Ajt Bin Haddu dostał drugie życie, a karawany pełne dóbr zostały zastąpione przez rzesze turystów poszukujących lokalizacji filmowych.

CÁCERES, HISZPANIA

Krążąc po zabytkowej części miasta, ma się wrażenie zanurkowania w głąb historii. Wąskie, wykładane kamieniem uliczki wiją się wśród zabytkowych budowli i placów w praktycznie nienaruszonej formie od XVI wieku. Cáceres odwiedzają fani seriali opartych na twórczości R.R. Martina – „Gry o tron” i „Rodu smoka”. Produkcje te zawdzięczają wiele wspaniałych lokalizacji hiszpańskiemu miasteczku i otaczającym go pejzażom i zabytkom. Tutaj bez problemu wcielisz się w ulubionych bohaterów, oddychając powietrzem wypełnionym historią, na której oparta jest fikcja.

SKELLIG MICHAEL, IRLANDIA

Niezwykła wysepka-rezerwat u wybrzeży irlandzkiego hrabstwa Kerry z łatwością przeniesie nas w świat ►



1. Cáceres zostało wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Wygląda tak, jak gdyby czas stanął w nim w miejscu kilkaset lat temu. 2. Liczącą zaledwie 22 hektary wyspę Skellig Michael od VII do XII wieku zamieszkiwali mnisi.



1. Czerwona gleba jest bardzo charakterystyczna dla Australii. Kolor ten jest wynikiem wysokiego poziomu utleniania żelaza w glebie. Mówiąc obrazowo – ziemia rdzewieje. Efektem są spektakularne krajobrazy, chętnie wykorzystywane przez ekipy filmowe. 2. Atrani jest najmniejszą terytorialnie miejscowością we Włoszech. Ma ono zaledwie 0,12 km kw.



pozaziemskich cywilizacji. To miejsce jest wyjątkowe pod wieloma względami. Jeśli chcemy je zwiedzić, musimy się dobrze postarać, bo na wyspę wpuszczanych jest rocznie zaledwie 10 tysięcy turystów, a dostęp do niej jest możliwy jedynie w sezonie letnim. Niezwykle bogata fauna i flora oraz kamienne ruiny klasztoru z charakterystycznymi owalnymi celami mnichów stanowiły tło dla niezapomnianych scen w „Ostatnim Jedi”, czyli ósmej części kultowej sagi „Gwiezdne wojny”. Z wyspy łatwo też dostrzec zanurzoną w morzu skałę Lemon Rock,

z której Harry Potter i Albus Dumbledore wyruszyli na jedną ze swoich tajemnych wypraw w filmie „Harry Potter i Książę Półkrwi”.

SILVERTON I OKOLICE, AUSTRALIA

Na dłuższą wycieczkę w klimacie filmowym szczególnie poleca się Australię i jej niekończące się pustkowia Nowej Południowej Walii. To tutaj – podróżując autem wśród bezkresnych pól i pastwisk – w unoszącym się spod kół czerwonym kurzu, możemy poczuć się przez chwilę jak bohaterowie serii

„Mad Max” czy filmu „Priscilla, królowa pustyni”. W Silvertone nie znajdziemy historycznych zamków ani katedr. Możemy liczyć raczej na niekończące się bajkowe krajobrazy, niezwykle punkty widokowe i obiekty przemysłowe związane z wieloletnim wydobywaniem srebra i cynku. W opuszczonych przez przemysł miasteczkach zaskoczy nas mnogość wydarzeń kulturalnych przyciągająca artystów i turystów z całego świata.

ATRANI, WŁOCHY

Charakterystyczne dla Wybrzeża Amalfitańskiego, osadzone na stromych zboczach nadmorskie miasteczka przyciąga co roku rzesze turystów spragnionych bajkowych widoków i odrobiny la dolce vita. W tym sezonie z całą pewnością wiele osób zechce zwiedzić odrobinę mniej znane Atrani. Ekipa filmowa zamknęła na cały miesiąc historyczne centrum miasteczka, aby wykreować klimat lat 60. XX wieku na potrzeby serialu „Ripley”. To, co na ekranie oglądamy w czerni i bieli, możemy na żywo obejrzeć w pełnej feerii kolorów charakterystycznej dla klimatu śródziemnomorskiego. Włoskich wybrzeży, plaż ani kuchni nie trzeba specjalnie reklamować. W tym kraju każdy może poczuć się jak gwiazda i rozpieścić wszystkie zmysły. ►

Perspirex

Chroni przed potem



Nakładaj WIECZOREM
na całkowicie suchą
i nieszkodzoną skórę.



Po aplikacji pozostaw
do całkowitego
wyschnięcia.



RANO zmyj produkt
czystą wodą i...
ciesz się pełnym
poczuciem komfortu!

Skuteczna ochrona przed potem
nawet do 5 dni!





EAST CORINTH, VERMONT, USA

Kiedy w 1988 roku na ekrany kin wszedł „Sok z żuka”, nietypowy horror-komedia Tima Burtona, do małego East Corinth zaczęły zjeżdżać rzesze fanów. Malowniczo położone wśród wzgórz miasteczko, mimo niewątpliwego uroku, nigdy wcześniej nie cieszyło się popularnością wśród turystów. Dzięki filmowi zyskało jednak status

kultowego i kiedy ekipa filmowa pojawiła się tam ponownie po wielu latach, aby nakręcić drugą część filmu, czyli „Beetlejuice Beetlejuice” – ponownie ożyło. Spokojny East Corinth staje się magiczny dzięki fanom Burtona – w niespodziewanych miejscach możemy tutaj spotkać fanów przebranych za Daisy czy Beetlejuicea, a mieszkańcy chętnie dzielą się anegdotami i zdjęciami z pierwszej i drugiej produkcji. ●

Na kontynuację „Soku z żuka” miasteczko East Corinth czekało 35 lat. Ożyło, gdy po raz drugi zjechała do niego ekipa filmowa. „Beetlejuice Beetlejuice” weszło na ekrany kin w 2024 roku, a teraz obraz ten można obejrzeć na serwisach streamingowych.



W podróży kosmetyczne

Weź ze sobą, aby selfie na planie filmowym było udane



1. **BATISTE** Cherry, suchy szampon do włosów, 50 ml, 7,99 zł, 100 ml = 15,98 zł
2. **DIXIONIST** Cyforest Fresh, minitonik do twarzy, 100 ml, 71,91 zł, 100 ml = 71,91 zł
3. **SCHWARZKOPF** Taft Power, lakier do włosów wzmacniający, 75 ml, 13,99 zł, 100 ml = 18,65 zł
4. **PAESE** Witamina C, serum olejowe do twarzy, 15 ml, 98,99 zł, 100 ml = 659,93 zł
5. **BENEFIT** Ready To Roll Travel Set, zestaw podkreślająco-liftingujący, tusz do rzęs Black 2 x 8,5g, 239,99 zł, 100 g = 1411,71 zł

SHEFOOT

- LABORATORIES -

kuracja z mocznikiem

to zaawansowana linia
**silnie zmiękczających
i odnawiających preparatów**
do skutecznej pielęgnacji
skóry stóp i pięt.



PRZYJAZNE
DIABETYKOM



WEGAŃSKA
FORMUŁA

KROK 2

MAŚĆ-PREPARAT
mocznik 20%
+ lipidy 25%
GŁĘBOKA REGENERACJA
+ UKOJENIE



KROK 1

KREM-PREPARAT
mocznik 40%
SILNE ZMIĘKCZENIE
+ WYGŁADZENIE



KROK 3

ŻEL-PREPARAT
mocznik 5%
SUPER ŚWIEŻOŚĆ
+ HIGIENA



NATYCHMIASTOWY EFEKT - idealnie gładka, miękka i odnowiona skóra stóp i pięt
JUŻ PO 1 APLIKACJI.



22.04–20.05

BYK

Marzec przynosi nową energię w pracy. Do zespołu dołączy osoba, która wpadnie ci w oko.

Zaczyniesz dbać o wizerunek. Zmienisz fryzurę. W kwietniu ktoś będzie prowadzić z tobą jakieś gierki. Nie ulegaj prowokacjom 12.04.

21.05–20.06

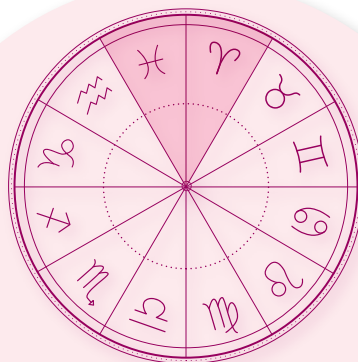
BLIŹNIĘTA

Spóźnione ferie w marcu będą udane. Wokół ciebie krąży ktoś wart uwagi, daj mu szansę. Możesz zmienić auto na lepsze. W kwietniu sprawy rodzinne przybiorą nieoczekiwany obrót, ale ostatecznie wyjdzie na twoje.

21.06–22.07

RAK

Marzec przyniesie wiele radości w partnerstwie. Ktoś cię doceni i będzie to dla ciebie niespodzianka. Czeka cię miła uroczystość. Zadbaj jednak o kondycję. W kwietniu nie zaciągaj kredytów, odpuść też pożyczanie kwot bliskim.

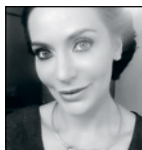


19.02–21.03 RYBY

Marzec przyniesie wyjazdy i zagwarantuje wiele spotkań towarzyskich. 14.03 spotkasz kogoś fascynującego, może to być szansa na dłuższą relację. Neptun opuszcza twój znak (30.03) i poczujesz, że to czas na nowy etap. Pojawia się dodatkowe zajęcia. W kwietniu czeka cię niespodziewana nagroda finansowa. W partnerstwie wszystko toczy się po twojej myśli.

22.03–21.04 BARAN

Rok 2025 rozpocznie się od niespodzianek. Marzec będzie trudny. Przygotuj się na wysiłek w pracy i szkole. Wytrzymaj, bo warto być upartym. Skończy się sukcesem. Kluczowe decyzje w miłości 29.03. W kwietniu Słońce będzie w twoim znaku, poczujesz moc. Życie stanie się prostsze i bardziej kolorowe. Wypiękniesz, schudniesz, odzyskasz radość.



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

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

20.01–18.02

WODNIK

Wiosna przyniesie rozmowy o dużych zmianach. Możliwy nowy adres, nowe auto lub romans. Nie będziesz się oglądać za siebie. Uważaj 30.03. Potrzebujesz odpoczynku – odpuść przygotowania i wyjedź na Wielkanoc.

22.12–19.01

KOZIOROŻEC

W marcu poczujesz ulgę. Odejdą uciążliwe obowiązki, okoliczności będą ci sprzyjać. Będziesz mieć więcej czasu dla siebie. Zachowaj ostrożność w kwietniu. Jakiś błąd może cię sporo kosztować (12.04).

22.11–21.12

STRZELEC

W marcu kondycja nie dopisze. Poczujesz się osłabiona. Uważaj 14.03 i postaraj się odpocząć. Dużo pozytywów przyjdzie w kwietniu. Czeka cię wygrana w ważnych sprawach. Wróci zdrowie i uśmiechnie się fortuna.

23.07–22.08

LEW

W marcu będziesz współpracować z osobą, której nie lubisz, ale warto to zrobić. W kwietniu efekty dbania o urodę przerosną oczekiwania. Pełnia Księżycy w Wadze (13.04) da szczęście w miłości.

23.08–22.09

PANNA

Pełnia Księżycy w twoim znaku (14.03) wszystko zmieni. Będziesz odważna i poczynisz duże kroki ku rozwiązaniu problemów. W miłości czas na nowe wybory. W kwietniu możliwa dłuższa podróż. Ze zdrowiem będzie lepiej.

23.09–22.10

WAGA

W marcu trzeba zwolnić i odpocząć. Coś cię trapi (13.03), ale wszystko skończy się dobrze. Znajdź czas na urlop. W kwietniu pójdziesz właściwą ścieżką. Pełnia Księżycy (14.04) przyniesie ci okazję, której nie możesz przegapić.

23.10–21.11

SKORPION

Szczęśliwy traf przyjdzie 11, 12 lub 13 marca. Graj i ryzykuj, bo warto. Finanse zdecydowanie na plusie. W kwietniu czas na refleksję i powrót do ostrożności. W miłości możliwe nieporozumienia (14.04).

hebe
naturals

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Siła mchu z natury

CLIV
PREMIUM

TYLKO
w hebe

KARNOZYNA

NOWOŚĆ

Cofnij czas z siłą
koreańskich peptydów



NATYCHMIASTOWE
UJĘDRNIENIE

GŁĘBOKIE
NAWILŻENIE

MAKSYMALNA
ELASTYCZNOŚĆ

MEGA
trend



Odwiedź nas na:
hebe.pl/k-beauty

PRZEŁOMOWA PIELĘGNACJA CLIV Z KARNOZYNA

Karnozyna jest naturalnym dipeptydem, neutralizującym negatywny wpływ cukrów na skórę. W połączeniu z czystym retinolem, trzema dodatkowymi **peptydami** oraz **wąkrotką azjatycką** **chroni i aktywnie regeneruje**, przywracając skórze **sprężystość, blask i młodzieńczą świeżość**.