

hebe

DOSSIER:
LATO W PODRÓŻY

- **urlop**
aktywny, zdrowy
i bezpieczny
- **prezentownik**
kosmetyki
z różnych
zakątków świata

URODA
*pielęgnacja
po zachodzie
słońca*

**CZAS
DLA SIEBIE**
*czym jest
radość życia*

Moje piękne
LETNIE WAKACJE

MAKIAŻ CIEPLY JAK CYNAMON • MODA: LETNIA
MIESZANKA STYLÓW • SKANDYNAWSKIE RYTUAŁY URODOWE
• PRZEBOJE WŚRÓD LETNICH FRYZUR

CHRISTIAN LAURENT®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



EKSKLUZYWNY WYMIAR PIĘKNA

L

ato nie lubi pośpiechu! Nieważne, czy w tym sezonie wyruszymy w dalekie podróże, czy będziemy celebrować wolne chwile tuż za rogiem albo na własnym balkonie – najważ-

niejsze, by na chwilę się zatrzymać. Zrobić coś dobrego dla siebie.

Dlatego zabieramy Was w podróż za słońcem. Przygotowaliśmy specjalny przewodnik nie tylko po najpiękniejszych zakątkach świata, ale też po letnich rytuałach pielęgnacyjnych i zapachach wakacyjnej beztroski. Kto wie, może właśnie tu znajdziecie swoje ulubione perfumy? Jak zawsze nie za-

*Ja wsysam w siebie lato
tak jak dzika pszczoła
wsysa miód (...).
Zbieram wszystko
w jedną dużą bryłę lata,
żeby żyć nią, kiedy...
kiedy nie będzie już lata*

„Ronja, córka zbójnika”, Astrid Lindgren



braknie też dobrych rad i wskazówek ekspertów – tym razem, jak dbać o skórę, ciało i włosy po słonecznych kąpielach, jak zrobić najmodniejsze tego lata fryzury i jak wykonać lekki makijaż, który przetrwa nawet tropikalne temperatury.

Lato to nie tylko pora roku. To chwile, które chcemy zatrzymać, zapisać w pamięci jak pocztówki z podróży. Zapamiętać smaki dojrzałych owoców i babcinyh specjałów, które królują w letniej kuchni. Bo lato jest po to, aby było nam przyjemnie.

Zapraszam do lektury i życzę, by te wakacje – gdziekolwiek będziecie – były pełne słońca i prostych przyjemności.



Iwona Zabielska
Wydawca

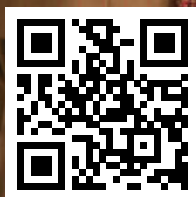
Fun&Free

EL GANSO®

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

SPRAWDŹ



THE NEW EAU DE PARFUM



DKNY BE DELICIOUS ICE POP

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



44



58



SPIS TREŚCI

lipiec–sierpień 2025

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Malinowy puder, ryżowa pianka do demakijażu, krem z wodą termalną Gamarde
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Krem z wążką azjatycką
- 14 **HIT SEZONU** Apetyt na wiśnie, czyli czerwień w natarciu
- 16 **#CZASNAHEBE** Czas na... letni makijaż. Przewodujemy rozświetlające kosmetyki oraz niezawodne akcesoria
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Z królewskich ogrodów Anglii do własnego zielonego królestwa na Kaszubach

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 26 **MOJE RYTUAŁY** Jak pielęgnować urodę Skandynawki
- 34 **DERMOPIELĘGNACJA** Łagodźmy skutki opalania!
- 36 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Kojący tonik, plastry na wypryski, fluid z filtrem SPF i pachnący peeling
- 38 **OKIEM PROFESJONALISTY** Zanim zaśniesz, czyli dlaczego nie można pomijać oczyszczania twarzy
- 40 **Z BLISKA** Maski włoż! I korzystaj z technologii
- 44 **NATURALNIE** Wakacyjne SOS dla skóry
- 46 **W GABINECIE** Jakie zabiegi możesz robić latem
- 50 **BODYCARE** Peeling – sekret pięknej opalenizny
- 52 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach Hebe
- 56 **ON W hebe** Mycie twarzy – czy tylko mydło?

● TO NAS INSPIRUJE

- 58 **IKONA STYLU** Boska – fascynujące życie Marii Callas
- 66 **MODA** Wakacyjna klasyka, która się nigdy nie starzeje
- 70 **MAKIAŻ** Cinnamon makeup – najgorętszy trend roku
- 76 **LEKCJA MAKIAŻU** Focus na brwi
- 82 **hebe TESTUJE/MAKIAŻ** Gąbka do makijażu i utrwalający go spray, rozświetlający puder i pomadka
- 84 **WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE** Francuski banan z kategorii „weselna klasyka” awansował na przebój sezonu
- 90 **PIĘKNE WŁOSY OD FRYZJERA** Wakacyjne fryzury
- 92 **TRYCHOLOGIA** Jak dbać o zdrowie włosów latem
- 96 **JAPONIA** Piękno lubi cień, czyli ochrona przed słońcem
- 98 **PLANETA ZAPACHÓW** Pełne radości i słońca
- 100 **KOREA** Kosmetyki z fermentowanymi ekstraktami roślin



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

Regeneruj i wygładzaj Peptydy w akcji!



Mikroigły
z kolagenem

Ultrawygładzające
serum pod oczy



Efekt GLOW



Smart aging



aż **8** peptydów
w serii



potwierdzone
badaniami



wysokie stężenie
składników



104

DOSSIER: LATO W PODRÓŻY

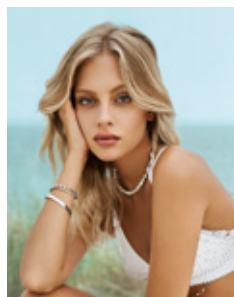
- 104 **PODRÓŻE** Podpowiadamy kierunki na bezpieczną podróż dla samotnej podróżniczki
- 108 **PREZENTOWNIK** Przedłużamy wspomnienia z wakacji
- 116 **URODA** Co robić, by słońce nie było wrogiem
- 120 **ZDROWIE** Zero zaskoczeń, czyli co spakować do apteczki na wyprawę w plener, w góry i nad wodę
- 124 **MODA OD PODSZEWKI** Fascynująca historia plecaka

SAMO ZDROWIE

- 130 **W SEZONIE** Letnia akademia aktywności
- 140 **DIETA** Smakowite ochłodzenie, czyli jedzmy lody
- 144 **ZDROWIE hebe** Jakie suplementy powinny towarzyszyć aktywności fizycznej

MÓJ ŚWIAT

- 146 **STREFA BEZ STRESU!**
Czym jest radość życia?
- 150 **REPORTAŻ** Dajemy drugie życie starym meblom
- 158 **KUCHNIA** Jak u babci!
- 162 **HOROSKOP**



NASZA OKŁADKA

Oferta obowiązuje **OD 1.07 DO 31.08.2025**
lub do wyczerpania zapasów



124



158



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.

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.

HEAN

Kolekcja

BB Serum

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



ODKRYJ ROZŚWIETLAJĄCY
KREM BB I KOREKTOR Z OCHRONĄ SPF

DODAJ DO ULUBIONYCH...

1

Chroni skórę atopową

Hipoalergiczny i bezzapachowy krem chroni skórę przed czynnikami środowiskowymi, koi skórę suchą i skłoną do atopii, zmniejsza zaczerwienienia. Sok z aloesu, mleczko z bawełny i woda termalna Gamarde łagodzą podrażnienia. 100% naturalnych składników!

Gamarde krem do twarzy dla cery atopowej, 40 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 149,98 zł

TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe



2

Koi, nawilża i odmładza

Zadaniem toniku do twarzy jest ukojenie skóry po oczyszczaniu i przywrócenie jej naturalnego pH. Ten kosmetyk dzięki ceramidom dodatkowo wzmacnia barierę ochronną naskórka, a za sprawą wyciągu z wąkrotki azjatyckiej i kwasu hialuronowego działa przeciwstarzeniowo i przeciwzapalnie, rozświetla i nawilża.

maru-derm tonik z ekstraktem z wąkrotki azjatyckiej do twarzy, 250 ml, **44,99 zł**, 100 ml = 18,00 zł

3

Niezawodny w mieście i na plaży

Lekki, wodoodporny i z filtrem SPF – taki właśnie jest krem Nacomi. Zawiera m.in. ekstrakty z czerwonej borówki i match, oliwę z oliwek, kwas hialuronowy oraz hemiskwalan. Dzięki nim kosmetyk nawilża i dotlenia, działa antyoksydacyjnie, chroni przed zanieczyszczeniami miasta.

Nacomi Next Level SPF 50 City Formula, 50 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 79,98 zł



TYLKO
w hebe

TYLKO
w hebe

4



Moc natury

Sypki, różowy puder dzięki olejkom z pestek malin oraz z wąkrotki azjatyckiej, alantoinie i betainie zapewnia matowe wykończenie, wyrównuje kolor skóry oraz minimalizuje oznaki zmęczenia. Odpowiedni nawet do skóry wrażliwej i skłonnej do zaczerwienień, nie zawiera talku.

Paese Raspberry Powder, sypki, matujący puder malinowy do twarzy, 6 g, **32,99 zł**, 100 g = 549,83 zł

Delikatne oczyszczanie

Pianka do demakijażu z proteinami ryżowymi i kwasem hialuronowym oczyszcza i zabezpiecza skórę przed utratą wody. Niacynamid i panthenol koją i łagodzą zaczerwienienia, a mocznik wraz z aminokwasami poprawia wygląd skóry, wygładza ją i rozświetla. Kosmetyk może być stosowany nawet przy cerze wrażliwej i naczyniowej.

Yasumi ryżowa pianka oczyszczająca do twarzy, 150 ml, **54,99 zł**, 100 ml = 36,99 zł

TYLKO
w hebe



5

JAPOŃSKA PIELĘGNACJA I MAKSYMALNA OCHRONA UV

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



SPF 50+ PA++++

ULTRALEKKA FORMUŁA

nie bieli,
szybko się wchłania,
nie obciąża skóry

GŁĘBOKIE NAWILŻENIE

zawiera fermenty
roślinne i kwas
hialuronowy

EFEKT MOCHI SKIN

wygładza, redukuje pory
zapewnia zdrowy blask



撫子
NADESHIKO
JAPAN



**TYLKO
w hebe**

Idealny na lato

Wąkrota azjatycka (Centella asiatica), znana również jako gotu kola, to fenomen kosmetyczny ostatnich lat – przyspiesza gojenie ran, zmniejsza blizny i przebarwienia, łagodzi podrażnienia, stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Krem Apis Centella Ritual jest połączeniem skutecznej pielęgnacji i ochrony przed fotostarzeniem (zawiera filtr SPF 20). W jego formule znalazły się – oprócz wąkroty azjatyckiej – rozjaśniająca i odświeżająca woda z zielonej mandarynki, regenerujące ceramidy, masło shea i skwalan oraz olej z ogórecznika, który łagodzi stany zapalne i przywraca komfort skórze.

Apis Centella Ritual, krem na dzień, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł

evrēe[®] *is back!*

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

**#EvrēeThingINeed
#ForEvrēeWoman**



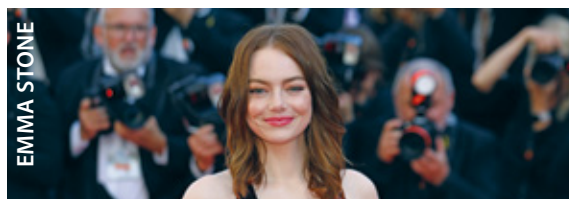
Apetyt na WIŚNIE

Kolor dojrzałych wiśni i czereśni – głęboki, kuszący, zmysłowy – w tym sezonie króluje nie tylko na straganach z owocami, ale także w modzie i urodzie. TEKST: Aleksander Perliński

Wiśniowy odcień czerwieni, zawieszony gdzieś pomiędzy burgundem a rubinem, to absolutny hit wiosenno-letnich kolekcji 2025. Gucci zaprezentował satynowe sukienki w kolorze ciemnych czereśni oraz kurtki i płaszcze z wiśniowej skóry, Loewe zachwycił połyskującymi topami przypominającymi wiśniowy likier, a Balmain i Isabel Marant sięgnęli po ten odcień w eleganckich total lookach i pięknych dodatkach – butach, kapeluszach i biżuterii. Ta barwa przyciąga wzrok i dodaje pewności siebie – jest kobieca, ale bez słodyczy, elegancka, ale z charakterem. Trend na soczyste wiśnie i słodkie czereśnie wkroczył także do świata urody. Makijażyści lansują cienie do powiek w tej tonacji, a ciemnoczerwone pomadki i lakiery do paznokci stają się klasykiem sezonu. Co ciekawe, ekstrakty z tych owoców to cenione składniki kosmetyków pielęgnacyjnych – bogate w witaminę C, antyoksydanty i kwasy owocowe, rozjaśniają skórę, wyrównują koloryt i działają przeciwstarzeniowo. No i ten zapach... Kwiat wiśni to jedna z najczęściej wykorzystywanych nut w perfumach i kosmetykach. Jest świeża i apetyczna, przypomina ciepłe, letnie popołudnia i rozkosz dojrzewających owoców. Zapach kwiatu wiśni, znany z japońskich rytuałów Hanami, wprowadza spokój i ukojenie, a aromat czereśni kojarzy się ze zmysłowością i słodyczą. ●

WIŚNIOWY – KOLOR, KTÓRY NIE MUSI KRZYCZEĆ, BY BYĆ ZAUWAŻONY

To barwa, która łączy pasję i tajemnicę, siłę i zmysłowość. W przeciwieństwie do jaskrawej czerwieni, która krzyczy i domaga się uwagi, wiśniowy szepcze, intryguje, uwodzi i zaprasza do bliższego poznania. W Azji czerwień od wieków jest kolorem szczęścia i powodzenia, symbolem żywotności, a jej wiśniowe odcienie nawiązują do dojrzałości, równowagi i harmonii. W tradycji europejskiej barwy wiśni i czerwonego wina były zarezerwowane dla elit – symbolizowały władzę, bogactwo, duchową siłę. Do dziś kobieta ubrana w te odcienie jest odbierana jako pewna siebie, świadoma swojej siły i uroku, ale niepozabawiona tajemnicy.



EMMA STONE



ZARA MCDERMOTT



1



2



3



4



5



6

1. **NEESS** One Step, hybrydowa baza, kolor i top 3 w 1 do paznokci wiśnia, 4 ml, 28,99 zł, 100 ml = 724,75 zł
2. **JOANNA** Multi Cream Color, farba do włosów 35 wiśniowa czerwień, 1 opak., 13,49 zł, 1 opak. = 13,49 zł
3. **AFFECT** Colour Attack, cień do powiek cherry, 2,5 g, 29,99 zł, 100 g = 1199,60 zł
4. **AURA LONDON** Hot Cherry, woda perfumowana damska, 100 ml, 79,99 zł, 100 ml = 79,99 zł
5. **HEBE PRPFESSIONAL** Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 12 sparkling wine, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł
6. **GOSH COPENHAGEN** Peptide Lip Gloss, błyszczak z peptydami do ust 005 cherry, 7 ml, 54,99 zł, 100 ml = 785,57 zł

TYLKO w hebe

TYLKO w hebe

TYLKO w hebe

CLARESA

Care All Day

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



TWÓJ LETNI MUST-HAVE

SATYNOWE UTRWALENIE | LEKKOŚĆ W DOTYKU | OCHRONA NA MAXA!

OD POMYSŁU DO PRODUKCJI – W CAŁOŚCI STWORZONY W POLSCE.

CZAS NA HEBE

CZAS NA... LETNI MAKIJAŻ



1 WACHLARZ NIE TYLKO DLA OCHŁODY

Pędzel w kształcie wachlarza do precyzyjnej aplikacji rozświetlacza i różu. Pozwala uzyskać subtelny efekt makijażu, który perfekcyjnie dopełni letni look. Miękkie włosie sprawdzi się także przy usuwaniu nadmiaru pudru i rozcieraniu granic podczas konturowania.

HEBE PROFESSIONAL, Fan highlighter brush F16, pędzel do rozświetlacza i różu, 1 szt., **23,99 zł**, 1 szt. = 23,99 zł



2 DODAJ SKÓRZE BLASKU

Rozświetlający podkład o lekkiej, kremowej konsystencji doskonale stapia się ze skórą dla efektu wygładzonej i świetlistej cery. Pielęgnacyjna formuła wzbogacona o kwas hialuronowy zapewnia uczucie komfortu i nawilżenia, a SPF 20 wspomaga codzienną ochronę przeciwsłoneczną.

HEBE PROFESSIONAL Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 4N beige, 32 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 156,22 zł



3 TOWARZYSZ LETNICH WOJAŻY

Wielozadaniowy pędzel, który bez trudu dotrzyma ci kroku w każdej podróży. Puszyste, lekko spłaszczone włosie doskonale sprawdzi się zarówno do aplikacji pudru, jak i omiotania twarzy bronzerm dla efektu skóry „muśniętej słońcem”. Dzięki niemu błyskawicznie podkreślisz twarz, rozświetlisz dekolt i ramiona.

HEBE PROFESSIONAL Large setting brush F14, pędzel do produktów sypkich i prasowanych, 1 szt., **44,99 zł**, 1 szt. = 44,99 zł



4 WIDOK NA GLOW

Rozświetlacz, dzięki któremu Twoja twarz będzie wyglądać promiennie i emanować naturalnym blaskiem. Doskonale stapia się ze skórą, dając efekt tafla. Z łatwością można nim stopniować efekt rozświetlenia – od lekkiego i naturalnego do bardziej wyrazistego. W wakacje wszystkie opcje dozwolone!

HEBE PROFESSIONAL Just Glow Highlighter, rozświetlacz do twarzy rose prosecco, 10 g, **26,99 zł**, 100 g = 200 zł



5 ZŁOTY MEDAL W ROZŚWIETLANIU

Transparentny, drobno zmielony puder do twarzy o świetlistym wykończeniu. Doskonale utrzuja makijaż oraz zapewnia efekt wygładzonej i pełnej blasku skóry. Dzięki lekkiej, jedwabistej konsystencji doskonale sprawdza się również do utrwalaenia strefy pod oczami. Chcesz wyglądać naturalnie i promiennie? Radiant Finish Loose Powder ci to umożliwi.

HEBE PROFESSIONAL Radiant Finish Loose Powder, rozświetlający puder sypki do twarzy, 7 g, **29,99 zł**, 100 g = 428 zł

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

JUICY LIP BUTTER

kolor, blask, pielęgnacja!





DOBRY POCZĄTEK

/ KOBIECE HISTORIE



Katarzyna Bellingham
popularyzuje ogrodnictwo
przyjazne naturze, użytkowe
i pożyteczne.

Z OGRODU KSIĘCIA KAROLA NA KASZUBY

Zaczynała od praktyk w królewskich ogrodach Anglii, dziś tworzy własne zielone królestwo na Kaszubach. W Zgorzalem założyła ogród otwarty dla odwiedzających, prowadzi warsztaty i z pasją uczy, jak żyć w rytmie natury. Poznajmy

Kasię Bellingham, która pasję zamieniła w zawód. ROZMAWIAŁA: Dominika Bagińska

Skąd pasja ogrodnicza? Podobno poszła pani w ślady dziadka?

Jak wiele innych dzieci w Polsce spędzałam mnóstwo czasu na działce u dziadków. Byłam tam niemal w każdym weekend i podczas wakacji. Pamiętam sadzonki pomidorów w pudełkach po śmietanie – na wszystkich parapetach. Zbudowaliśmy z dziadkiem szklarnię, był kompostownik. Pewnie to obudziło we mnie zamiłowanie do ogrodnictwa, bo kiedy dorosłam, wybrałam w Gdańsku jedyną tego typu szkołę w Polsce: Technikum Terenów Zieleni o profilu urządzanie i pielęgnacja terenów zielonych, specjalizacja urządzanie i pielęgnacja terenów zabytkowych. Dziś ten profil niestety już nie istnieje. Szkołę stworzyła pani Ewa Muras, bardzo ważna osoba w moim życiu, bo wysłała mnie do Anglii na stypendium. W owym czasie była też dyrektorką Parku Łazienki Królewskie w Warszawie. Interesowałam się biologią i historią – szkoła była więc stworzona dla mnie. Uwielbiałam takie przedmioty, jak botanika,

dendrologia, mechanizacja rolnictwa, ale też historia ogrodów. Do dziś przechowuję zeszyty z notatkami. Dużo zwiedzaliśmy – byliśmy w ogrodach i parkach w Polsce, ale też we Francji. Co roku jedna osoba mogła wyjechać na stypendium do Anglii – po maturze i po egzaminie zawodowym. Nie przypuszczałam, że w moim roczniku będę to właśnie ja. Miałam zdawać na filologię klasyczną w Gdańsku.

Pani historia potoczyła się jednak inaczej, w niezwykle sposób.

Wyjechałam do hrabstwa Kent, gdzie jest wiele wspaniałych posiadłości. Właściciele tej, do której trafiłam, znali Ewę Muras – byli członkami międzynarodowej organizacji miłośników parków i ogrodów. Sponsorowali polskim uczniom praktyki w ich majątku. Sfinansowano mi też college ogrodniczy. Uczęszczałam do niego, jednocześnie pracując. Studenci ogrodnictwa w Anglii muszą odbyć praktyki. Od września do września – pełny rok w ogrodzie.

A jak trafiła pani do ogrodów dzisiejszego króla Wielkiej Brytanii?

Król Karol to pasjonat ogrodnictwa. Kupił posiadłość z ogrodem, by móc rozwijać swoją pasję. Wybrał ją ze względu na obecność ogrodu kuchennego, ale też rozległego parku z pięknym starodrzewiem. Wówczas jeszcze ksiądz Walii był też patronem Organizacji Ogrodów Ekologicznych, dla której pracowałam. Co ciekawe, w dniu mojego przylotu do Anglii zginęła tragicznie księżna Diana – była żoną księcia Karola. Tematem żył cały świat. Ja jednak byłam tak zaaferowana swoją nową przygodą życiową, że właściwie przegapiłam ten medialny szum.

Czy w obecności księcia obowiązywała panią etykieta zachowania?

Miałam okazję kilka razy rozmawiać z księciem Karolem. Zostałam przeszkolona, jak się do niego zwracać, kiedy należy milczeć, jak się kłaniać. W praktyce nie skorzystałam jednak z tej wiedzy, bo i on sam za tym nie ►

podążał. Myślę, że dystans skracало przebywanie w ogrodzie – umożliwiało pewną swobodę kontaktu. Więcej było machania ręką na powitanie i swobodnego: „How are you?” niż sztywnych form zachowania. Trudno zresztą się kłaniać, kiedy prowadzi się taczkę. Spotkałam też synów księcia, czternastoletni wtedy Harry sporo pomagał nam w ogrodzie. Spędziłam z nim długie godziny na grabieniu podłoża pod trawnik. Kiedy dostałam zadanie polegające na przesiewaniu kompostu, nie byłam zachwycona – kompostowniki były wielkości mojego obecnego domu. Miałam poczucie, że to monotonne i mało rozwijające zajęcie. Odważyłam się poprosić głównego ogrodnika o zmianę. A on zrobił coś wspaniałego – przeniósł mnie do ogrodu kuchennego.

O, tak! Opowiedzmy o ogrodach kuchennych – pani pasji.

Ogród kuchenny jest samodzielnym miejscem – z własnym głównym ogrodnikiem oraz pomocnikami. Tu ogrodnictwo spotyka się z inżynierią, różnymi technologiami, botaniką – najwyż-

szy standard. To wynika z historii. Kiedy Anglia była najzamożniejsza, czyli w XIX wieku, u szczytu epoki kolonializmu – elity rywalizowały o to, kto ma najbogatszy ogród... kuchenny. Zwykle był otoczony murem. Nie bez powodu: kamienie nagrzewają się i wieczorem oddają ciepło roślinom. Tak tworzy się lokalny mikroklimat, idealny dla upraw warzyw. Na terenie bogatych posiadłości mury były nawet ogrzewane od wewnątrz. Kiedyś zatrudniano też tzw. łowców roślin – to oni przywieźli do Europy magnolie, kamelie, storczyki, rododendrony, azalie. Krzyżowano je, by powstały odmiany mrozoodporne. Stworzono też pierwsze szklarnie, by delikatne rośliny rosły w trudniejszym klimacie. To prosperity skończyło się wraz z I wojną światową, ale kultura i tradycja ogrodów kuchennych w Anglii pozostała.

Kiedy weszłam do ogrodu kuchennego księcia Karola, oczarowała mnie niezwykłość tego miejsca. Był odgrodzony i zamykany elegancką bramą (były konieczne, by nikt nie ukradł plonów, np. ananasów, które kiedyś były bezcenne).

Oprócz upraw warzywnych znajdowały się tam też pięknie przycięte krzewy, fontanna. Poczułam swoje powołanie. Poczułam, że znalazłam się na swoim miejscu – miałam w pamięci ogród mojego dziadka o jakże użytkowym charakterze.

W Anglii poznała pani męża, ogrodnika, i wspólnie stworzyliście Ogród Bellingham – na polskich Kaszubach. Dlaczego tu, a nie na Wyspach?

Do Anglii przywiodły mnie sprawy zawodowe. Dziś jest moim drugim domem – mój syn uważa się za Anglika, uwielbiam tam bywać. Organizuję nawet wycieczki do angielskich ogrodów. Marzyłam jednak o własnym ogrodzie w Polsce. Anglia jest przeludniona i wszystkie piękne miejsca już dawno zostały wykupione, nie ma tam też takiej bioróżnorodności przyrody jak u nas. Nie doceniamy tego, że nasz kraj znajduje się na styku cywilizacji Wschodu i Zachodu i że bierzemy, co najlepsze z każdej z nich – naturę, swobodę, ale i rozwój. W owym czasie moi rodzice prowadzili na Kaszubach ośrodek wczasowy. Ktoś im opowiedział o ładnym kawałku ziemi na sprzedaż. Z lasem, ale w nieładzie, z nieoczyszczonym stawem, bagnem... A nam właśnie o coś takiego chodziło. Pokochałam to miejsce i dziś jestem Kaszubką z wyboru.

Taki był pani plan na życie?

Bycie ogrodnikiem to styl życia. Ogrodem żyje się przez cały rok. Kiedy zamieszkałam w Anglii z moim mężem, mieliśmy małą domkę, na polu obok założyliśmy warzywnik i ogród kwiatowy, szklarnię, hodowaliśmy nawet świnię. By utrzymać ten styl życia w Polsce, ▶

Katarzyna jest autorką niezliczonych publikacji ogrodniczych, obecnie prowadzi swój autorski program telewizyjny „Grunt to ogród” na Canal+ Domo.





MAYBELLINE®
NEW YORK

NOWOŚĆ



LIFTER GLAZE

Nawilżający balsam do ust.
Kolor pełen blasku.



*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.



Żeby zobaczyć angielski ogród, nie trzeba jechać do Wielkiej Brytanii. Katarzyna Bellingham stworzyła taki w kaszubskim Zgorzale. Można go zwiedzać, można też zapisać się na prowadzone przez Kasię warsztaty dotyczące naturalnego ogrodnictwa.

musiałam zarabiać. Wymyśliłam więc i stworzyłam Ogród Bellingham – miejsce do zwiedzania. Chciałam też pokazać, jak uprawiać ogród – naturalnie. Oboje z mężem od początku pracowaliśmy w Anglii dla organizacji ekologicznych. Otworzyłam więc organiczny ogród: angielsko-kaszubsko-polski. Niezwykle prosty, z wykorzystaniem lokalnych materiałów z lasu, tartaku, żwirowni. Nasz plan biznesowy zakładał zarabianie na tym, co związane z ogrodem. Już samo jego otwarcie jest pracochłonne i drogie. Trzeba mieć zaplecze sanitarne, mnóstwo udogodnień. Wiele lat pracowałam w ogrodach publicznych i do takich standardów byłam przyzwyczajona. By zdobyć fundusze, na początku organizowaliśmy warsztaty z ogrodnictwa. Na jedno z nich przyszedł dziennikarz Jacek Naliwajek. Najpierw zaprosił mnie do audycji w Radiu Gdańsk – o ogrodnictwie, a następnie zaproponował prowa-

dzenie wspólnego podcastu. To sprzyjało rozreklamowaniu naszego ogrodu. Rozrastał się, podobnie jak nasza oferta – organicznie i naturalnie. Bardzo cenne było też – i nadal jest – wsparcie naszych patronów.

W podcaście przekonuje pani, że ekologiczne prowadzenie ogrodu nie jest trudne. Jak wspierać ogrodnictwo przyjazne naturze?

Nawet najlepsze podręczniki nie wspominają o uprawie ogrodów ekologicznych. W Anglii też jest ich niewiele. Przeważają te tradycyjne. Anglicy są jednak o wiele bardziej świadomi tego, czym jest chemia sztuczna w ogrodnictwie. Starają się od niej odchodzić. Ten trend kielkuje też globalnie – od kiedy zmieniła się technologia badania gleby. Obserwacje pod mikroskopem elektro- nowym pokazały, że gleba ma swój mikrobiom – cenne mikroorganizmy. To odkrycie zszokowało świat nauki, bo

panowało przekonanie, że ziemia jest martwa. Tymczasem pod naszymi stopami jest więcej życia niż nad ziemią! Te mikroorganizmy są kluczowe – tworzą żyzną glebę, odżywczą próchnicę, wspierają wzrost roślin i drzew. Słabną jednak pod wpływem chemicznych oprysków. Należy więc im nie przeszkadzać. Nie przekopujemy gleby, by ich nie niszczyć. Ważne jest też karmienie mikrobioty glebowej przekompostowaną materią organiczną, np. przekompostowaną korą lub przekompostowanym obornikiem. Tak zapewniamy glebie cenną dawkę życia. Nawet ziemia uprawiana dotąd tradycyjnie (chemicznie) po kilku latach odżywiania całkowicie się zregeneruje.

Kluczem do sukcesu jest kompost?

Powstaje szybko i pozwala nam wygodnie przetworzyć organiczne odpady z kuchni i z ogrodu. Jest jednak ważna zasada – którą łamią porady w polskich książkach o ogrodnictwie – do kompostu nie należy wrzucać ziemi. To taki błąd jak dolewanie wody do zupy – rozcieńcza gęstość odżywczą. Uspokajam – nie potrzebujemy dużych ilości kompostu. Na jedną rabatę wystarczy objętość łyżeczki do kawy – mieszczą się w niej miliardy cennych mikroorganizmów. Tradycyjne ogrodnictwo to jedno z bardziej nieekologicznych hobby. Reklamuje się kosztowne nawozy, a nie tani i cenny obornik. Wpaja się nam przekaz, że bez drogich produktów sobie nie poradzimy. Wiele osób obawia się przejścia na ekologię w ogrodzie. Dziwne – to tak jakby powiedzieli, że boją się zacząć pić wodę zamiast coli...

Wróćmy do zwiedzania ogrodów. W Polsce zapanowała na to moda. Przyszła do nas z Anglii?

facefacts.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

LETNIA ODNOWA SKÓRY!

Wybierasz retinol czy ceramidy?





Bycie ogrodnikiem to styl życia. Pamiętajmy jednak, że to ogród jest dla nas – a nie my dla niego. Mamy się w nim dobrze czuć i odpoczywać, a nie ciężko pracować.

Tak, tam jest bardzo popularnym rodzajem turystyki, wspieranym opieką towarzystw zajmujących się udostępnianiem ogrodów do zwiedzania. W Polsce odwiedzaliśmy raczej parki, jak Wilanów, Łazienki, Ogród Botaniczny w Powsinie, Arboretum w Rogowie. Od niedawna otwierają się także prywatne ogrody, jak mój, ale też wiele innych, np. Aflopark w Pabianicach. Urządzane są też dni otwarte ogrodów na przedmie-

Katarzyna wraz z dziennikarzem Jackiem Naliwajkiem od lat prowadzą projekt „Naturalnie o ogrodach”, który kierują do osób zainteresowanych ekologiczną uprawą ogrodu. Dzielą się swoją wiedzą w sieci – na różnych kanałach w social mediach oraz w podcaście.

ściach. Polacy chcą dzielić się swoją pasją. Mam mnóstwo chętnych na organizowane przeze mnie wycieczki. Co roku zwiedzamy też ogrody w innych regionach Wysp Brytyjskich. Przy okazji zaglądamy do centrów ogrodniczych, szkółek roślin, zabytków i miasteczek.

Myślę, że pokochaliśmy ogrody, bo bycie blisko natury, obserwacja jej rytmów układa nam w głowie. Pozwala doceniać zmienność naszej ludzkiej natury...

Zgadzam się. Myślę też, że naturalne prawa przyrody, ziemi, roślin, przebywanie na zewnątrz, doświadczanie powietrza, wiatru, deszczu na twarzy – to jedno z niewielu już rzeczy, które nas łączą z minionymi pokoleniami. Uważa się, że ludzkość jest na świecie od 300 tysięcy lat. A mieszkamy w domach, odgradzeni nowoczesną technologią, od bardzo niedawna. Nasze mózgi są organicznie przystosowane do obcowania z naturą. Do życia w niej. Dlatego ogrody naturalne – przemijające, zmieniające się, umierające i odradzające się z wiosną – mają na nas terapeutyczny wpływ. Są przypomnieniem naszego dawnego życia w naturze. Ogród z roślinnością wyłącznie zimozieloną – co z tego, że ładny – może wpływać na nas przynębiająco, bo jest niezmienny. Nie ma w nim oznak zmieniających się pór roku. To nie sprzyja życiu w zgodzie z przyrodą.

Na koniec dajmy kilka rad (nie tylko) początkującym ogrodnikom.

Ogród ma być dla nas – a nie my dla niego. I może mieć dowolną formę. Wszelkie kanony piękna są dyskusyjne. Gleba nie potrzebuje też wielu naszych interwencji. Zostawmy ją w spokoju. Zadbajmy o miejsca najbardziej reprezentacyjne – rabaty, trawniki – blisko domu. A resztę oddajmy naturze – jak radzą angielscy ogrodnicy. W ogrodzie mamy się dobrze czuć, a nie w nim tyrać. To miejsce odpoczynku, ucztowania. Jeśli ogród płądrują ślimaki lub sarny, musimy odpowiednio go zabezpieczyć. To nieskomplikowane. I pamiętajmy o swoim spokoju ducha – kiedy jesteśmy dogadani sami ze sobą, dobrze traktujemy też ogród, pozwalając mu po prostu być. A kto nie ma ogrodu, może go stworzyć nawet na balkonie. Jest tyle możliwości: rośliny w koszach, donicach, podwieszane. Nawet zazieleniony parapet okienny robi robotę. ●



KASIA BELLINGHAM

Ogrodniczka z pasji i wykształcenia. Ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu ogrodów w Anglii i Irlandii. Założycielka Ogródu Bellingham w Zgorzalem na Kaszubach – miejsca do zwiedzania oraz warsztatów ogrodnictwa. Autorka artykułów, książek, audycji i podcastu poświęconych jej pasji.

evrēe[®] *is back!*

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

**#EvrēeThingINeed
#ForEvrēeWoman**





PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ MOJE RYTUAŁY



Po drugiej stronie Bałtyku

SKANDYNAWSKIE RYTUAŁY URODOWE

Znamy hasła „lagom” i „hygge”, ale kojarzą nam się głównie ze stylem życia i wystrojem wnętrz. Teraz przyszedł czas na poznanie pielęgnacji urody po skandynawsku – zrównoważonej, rozsądnej i szanującej naturę. Od czego zacząć? Przeprowadzamy przez jej reguły – krok po kroku. TEKST: Katarzyna Brzeska

Skandynawski dzień zaczyna się od rytuału, który nie tylko budzi ciało, ale też uczy uważności i skłania ku łagodności wobec siebie.

W świecie, w którym poranki zwykle są pospieszne i nerwowe, Skandynawki stawiają na czułość.

PRZEBUDZENIE Z CZUŁOŚCIĄ

Na początek – szczotkowanie ciała na sucho. To prosty, ale skuteczny zabieg, który pobudza mikrokrążenie, ujędrnia skórę i przygotowuje ją na kolejne etapy pielęgnacji. Drewniana szczotka z natural-

nym włosiem sunie po skórze powolnymi, rytmicznymi ruchami. To działanie nie tylko fizjologiczne, ale też symboliczne – powitanie dnia z szacunkiem do własnego ciała.

Po szczotkowaniu czas na prysznic – ale i on nie jest zwykłą rutyną. W stylu skandynawskim woda ma być nie gorąca, ale odświeżająco letnia, czasem wręcz chłodna, by pobudzić organizm i poprawić napięcie skóry. Towarzyszą jej kosmetyki o sensualnych konsystencjach. Peelingi do ciała nie są szorstkie ani inwazyjne – przypominają raczej aksamitną pastę lub gęsty miód z drobkami soli morskiej z Bałtyku. Niektóre mają formułę olejowo-cukrową – jest bogata, tłustawa, ale szybko spłuku-

je się z ciała, zostawiając po sobie satynową warstwę na skórze.

W składzie kosmetyków w skandynawskim stylu królują: nierafinowany olej z nasion borówki brusznicy, rokitnika lub lnu, który łagodzi i regeneruje. Wspierają je witamina E, naturalny konserwant i antyoksydant, oraz olejki eteryczne z igieł sosny, świerku i jałowca, które poprawiają nastrój oraz działają antyseptycznie i oczyszczająco. Niektóre produkty zawierają mleczko owsiane – znane z właściwości kojących – oraz ekstrakt z brzozy, który przyspiesza regenerację naskórka.

Ważna jest też konsystencja produktu – lekka, ale otulająca. Skandynawskie marki często unikają ciężkich, kremo-



1. **HEBE COSMETICS** Bath Salt Gold Therapy, sól do kąpieli, 600 g, 14,99 zł, 100 g = 2,50 zł
2. **BIELEND**a Skin Clinic, serum z kolagenem do twarzy, 30 ml, 31,99 zł, 100 ml = 106,63 zł
3. **HEBE COSMETICS** Shower Mousse Aloe Vera & White Clay, mus do mycia ciała, 200 ml, 13,49 zł, 100 ml = 6,75 zł
4. **BINGOSPA** Sport, żel zielony 7 ziół do masażu ciała, 250 g, 29,00 zł, 100 g = 11,60 zł
5. **UZDROVISCO** Bio Lift, pro-kolagenowy krem liftingujący pod oczy, 25 ml, 59,99 zł, 100 ml = 239,96 zł
6. **HEBE COSMETICS** Foot Salt Feel Relax(ed), sól do stóp, 280 g, 9,99 zł, 100 g = 3,57 zł

śpiechu, z konsekwencją i delikatnością. Poranna pielęgnacja to przywilej bycia blisko siebie. W harmonii.

MASAŻ: NORDYCKI LIFTING BEZ SKALPELA

Skandynawki podkreślają, że skóra twarzy – podobnie jak ciało – potrzebuje nie tylko kremu, ale również... dotyku i odpowiedniego jej traktowania. Nic dziwnego, że zamiast agresywnych zabiegów wolą codzienny, rytualny kontakt ze swoją twarzą – dotyk, uważność i świadome ruchy dłoni, które rozluźniają napięcia i poprawiają krążenie. Masaże twarzy oraz ćwiczenia mięśni twarzy są tu czymś więcej niż kosmetycznym trendem – to intymna forma samoopieki, zrównoważona i cielesna. Pielęgnacja twarzy w skandynawskim stylu zaczyna się jeszcze przed masażem – od dokładnego oczyszczenia. Rano Skandynawki używają najczęściej łagodnych żeli lub mleczek na bazie naturalnych składników, np. wody brzozy, wyciągu z rumianku, oleju z pestek winogron. Ich konsystencje są lekkie i jedwabiste. Te kosmetyki budzą skórę. Następny krok to tonizacja – zwykle za pomocą hydrolatów. W Skandynawii chętnie sięga się po te z dzikiej róży,

kwiatów lipy, ogórka lub brzozy. Woda brzozy, szczególnie popularna w północnych regionach, zawiera naturalne aminokwasy, witaminę C i sole mineralne, jej zapach przypomina poranną mgłę nad jeziorem, jest czysty, wilgotny, zielony.

Gdy skóra jest stonizowana, nadchodzi moment na aplikację serum – kosmetyku, który w tej filozofii pielęgnacyjnej spełnia kilka ról. Po pierwsze głęboko odżywia, po drugie stanowi „poślizg” do masażu, a po trzecie chroni przed czynnikami zewnętrznymi. Skandynawki sięgają po lekkie, wodniste formuły oparte na takich składnikach, jak kwas hialuronowy, fermenty roślinne (np. z arktycznych jagód), niacynamid i ekstrakty z rokitnika lub moroszek. Dopiero teraz czas na masaż. Wykonuje się go opuszkami palców lub za pomocą płytek gua sha, rollerów z kamienia lub chłodzących kul ze szkła. Ruchy są wolne, płynne, powtarzalne. Zaczyna się od dekoltu i szyi, przechodzi przez linie żuchwy, policzki, okolice oczu, aż po czoło. Skandynawski masaż nie rozciąga skóry, przeciwnie – działa z nią w harmonii, ponieważ ma przywrócić naturalny przepływ limfy, rozluźnić mięśnie mimiczne, wygładzić napięcia.

wych formuł na rzecz emulsji i żeli, które przy zetknięciu z wodą zamieniają się w delikatną piankę lub mleczną zawiesinę. Oczyszczanie nie narusza wtedy bariery hydrolipidowej skóry.

Ostatnim akcentem porannego przebudzenia jest błyskawiczne odżywienie – balsam lub olejek do ciała, najlepiej w formule suchego oleju, który szybko się wchłania, nie zostawiając tłustej warstwy, a przy tym koi i zmiękcza skórę. Tu znów pojawiają się składniki typowe dla północnej flory: olej z pestek maliny moroszek, wyciąg z wrzośu oraz z igieł świerkowych.

To, co dla wielu kobiet w innych częściach świata może być odświeżającym zabiegiem w stylu spa, dla Skandynawek jest codziennością – rytuałem zakorzenionym w filozofii lagom, czyli działania „w sam raz”. Bez przesady, bez po-

Skin care zaczyna się od Sis&Me

**OKRES DOJRZEWANIA TO CZAS
INTENSYWNYCH ZMIAN W ORGANIZMIE,
KTÓRYCH SKUTKI WIDOCZNE SĄ
RÓWNIEŻ NA SKÓRZE, WŁOSACH I CIELE.
MŁODA CERA ZACZYNA POTRZEBOWAĆ
BARDZIEJ PRZEMYŚLANEJ PIELĘGNACJI
– ŁAGODNEJ, ALE SKUTECZNEJ.**

Marka Sis&Me powstała z myślą o dziewczynach w wieku szkolnym i nastoletnim, które wkraczają w świat codziennej pielęgnacji. Kosmetyki te nie tylko pielęgnują skórę, lecz także uczą podstawowych nawyków i wspierają budowanie zdrowej rutyny. Produkty Sis&Me zostały opracowane z myślą o potrzebach młodej skóry: mają lekkie formuły, bezpieczne składniki i piękne zapachy, dzięki czemu ich codzienne stosowanie staje się przyjemnym rytuałem.

TRZY RAZY TAK!

Spśród produktów do pielęgnacji skóry twarzy, ciała i włosów, wyróżniają się trzy, które można uznać za prawdziwe hity kolekcji Sis&Me, a są to: Mgiełka do twarzy i ciała, Nawilżająca pianka do mycia twarzy i Szampon. Mgiełka odświeża i nawilża skórę w każdej sytuacji. Jej uniwersalne działanie sprawia, że świetnie sprawdza się zarówno po wysiłku fizycznym, jak i w szkole, na wakacyjnych wyjazdach i w domu. Nawilżająca pianka do mycia twarzy delikatnie oczyszcza skórę, nie naruszając jej naturalnej bariery ochronnej – a to ważne, gdy cera jest wrażliwa na przesuszenie, ale jednocześnie wymaga skutecznego oczyszczenia. Szampon łagodnie oczyszcza włosy bez ich obciążania. To doskonały wybór na początek świadomej pielęgnacji skóry głowy i włosów.

PIELĘGNACJA NA START

Kolekcja Sis&Me to odpowiedź na potrzebę łagodnej, ale kompletnej pielęgnacji na start – opracowanej tak, aby wspierać młode osoby w budowaniu świadomego podejścia do dbania o siebie. Sis&Me to więcej niż kosmetyki – to pierwszy krok w kierunku zdrowych, codziennych rytuałów.



Tuż po masażu aplikowany jest krem nawilżający o aksamitnej konsystencji, często w formie emulsji lub lekkiej pianki. Najczęściej zawiera skwalan, olej z nasion borówki, witaminę E i ceramidy. Konsystencja lubianych przez Skandynawki kremów jest lekko chłodząca, przypomina śmietankę kosmetyczną, nie jest lepka. Zamknięciem rytuału jest nałożenie chłodnych okładów z łyżek trzymanyh wcześniej w lodówce. Na koniec – szczególnie latem – krem z filtrem przeciwsłonecznym. Ten codzienny rytuał, trwający zaledwie 10–15 minut, pozwala skórze zachować jędrność, a rysom twarzy świeżość.

AROMATERAPIA: ZMYŚLOWY WYMIAR PIELĘGNACJI

Zapach w Skandynawii jest czymś więcej niż doznaniem, to wspomnienie lasu, czystości, przestrzeni. Dlatego aromaterapia tak silnie wpisała się w nordeckie rytuały pielęgnacyjne.

W kosmetykach aromaterapeutycznych ważny jest nie tylko zapach, ale też sposób, w jaki oddziałuje on na psychikę. Olejki eteryczne z igliwia – sosnowego, świerkowego, jodłowego – działają oczyszczająco i antybakteryjnie, wspomagają układ oddechowy. Olejek z lawendy przynosi ukojenie, a olejek z rumianku działa przeciwzapalnie i łagodzi skórę skłoną do zaczerwienień.



1. **HEBE COSMETICS** Bath Salt Stress Free, sól do kąpieli, 600 g, 14,99 zł, 100 g = 2,50 zł
2. **YOUR CANDLE** Sen, olejek eteryczny, 10 ml, 15,99 zł, 100 ml = 159,90 zł
3. **VCEE** Aromatherapy, olejek do masażu ciała, 200 ml, 29,99 zł, 100 ml = 15,00 zł

Konsystencje aromatycznych produktów do pielęgnacji są zróżnicowane: mgiełki do twarzy opierają się na wodzie brzozonej, olejki do kąpieli mają mleczne formuły, balsamy z dodatkiem wosku pszczelego i masła shea otulają

skórę jak kaszmirowy koc. Skandynawki często tworzą własne mieszanki: kilka kropli ulubionego olejku eterycznego dodanego do neutralnego oleju bazowego (np. z pestek winogron lub słodkich migdałów), wmasowywanych w skronie czy kark działa jak osobisty rytuał resektu. To pielęgnacja, która działa podwójnie – na skórę i na duszę.

NAWILŻANIE: PORCJA WODY DLA SKÓRY

Dla mieszkanek Północy nawilżenie to nie dodatek do pielęgnacji – to jej fundament. Klimat Skandynawii, surowy i kapryśny, uczy, jak chronić skórę i dbać o nią. Nawet latem, gdy dni są długie i słoneczne, ciepłe powietrze, wiatr i zmienna wilgotność sprawiają, że utrata wody z naskórka staje się poważnym wyzwaniem. Dlatego skandynawski rytuał nawilżania to całościowy, ▶

Makijaż w stylu hygge

Delikatny, lekki i ledwo widoczny – taki jest makijaż inspirowany ideą hygge. Ma podkreślać to, co naturalne. Skandynawki wybierają kremy BB zamiast podkładów, używają kosmetyków mineralnych, pielęgnujących tuszów i różów na bazie olejów roślinnych, ekstraktów z jagód czy wrzосу. Często sięgają po wielofunkcyjne produkty – kremowy rozświetlacz, balsam do ust, który może być też różem lub cieniem. Skład ma znaczenie – im krótszy, tym lepiej.



1. **PAESE** Eyegasm, tusz do rzęs z odżywką, 8 g, 51,99 zł, 100 g = 649,88 zł
2. **JOKO** Mineral Powder Illuminating, mineralny puder do twarzy 04 highlighter, 8 g, 31,99 zł, 100 g = 399,88 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 02 biscuit, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł

MASECZKI ŻELOWE W PŁACHCIE KOREAŃSKA PIELĘGNACJA



Uspokajająca
i nawilżająca
maska z ekstraktem
z wąkroty azjatyckiej



Ujędniająca
i odmładzająca
maska z ekstraktem
z nasion soi



Nawilżająca maska
z olejem tsbaki
i masłem shea



Łagodząca
maska z aloesem

Maseczki żelowe MBeauty Cosmetics w płachcie zawierają przełamowe serum o konsystencji i teksturze żelu, dzięki czemu esencja trzyma się płachty i z niej nie spływa. Żelowa formuła zapewnia natychmiastowy efekt uspokajający cerę, dzięki chłodzącemu i kojącemu działaniu. Biodegradowalna, pół-żelowa płachta o doskonałej zdolności zatrzymywania wody to w 100% ekologiczny materiał celulozowy.



1. **JOANNA Naturia**, szampon do włosów biosiarka i bursztyn, 500 ml, 14,99 zł, 100 ml = 3,00 zł
2. **LAURA CONTI Eco Soft Botanical Vegan**, balsam do ust skarb Bałtyku, 7,2 g, 15,99 zł, 100 g = 222,08 zł
3. **JANTAR** Bursztynowa Regeneracja, odżywka-wciera z esencją bursztynową do skóry głowy i zniszczonych włosów, 100 ml, 19,99 zł, 100 ml = 19,99 zł
4. **INSTITUTO ESPAÑOL Aloe Vera**, nawilżający balsam do ciała, 100 ml, 6,99 zł, 100 ml = 6,99 zł
5. **CREMOBAZA** balsam do ciała ze stabilną pochodną mocznika 11%, 200 ml, 28,99 zł, 100 ml = 14,50 zł
6. **TOLPA** self care spokój, balsam do ciała, 250 ml, 24,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
7. **YOPE Kwiat Lipy**, naturalny kojący żel pod prysznic, 400 ml, 21,99 zł, 100 ml = 5,50 zł
8. **KLORANE** szampon do włosów z pokrzywą, 200 ml, 51,99 zł, 100 ml = 26,00 zł
9. **NATURALME Vintage Garden**, krem do twarzy odżywienie i odmłodzenie na dzień z ceramidami, 50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł
10. **HEBE NATURALS Stimulating Sleeping Mask**, stymulująca maska do twarzy na noc, 50 ml, 34,99 zł, 100 ml = 69,98 zł

świadomy proces przywracania skórze równowagi. Zaczyna się od hydrolatów lub toników bez alkoholu – nie jako tonizacji w klasycznym rozumieniu, lecz jako „pierwszej wody” dla spragnionej skóry tuż po przebudzeniu. Najczęściej wybierane są delikatne, ziołowe esencje na bazie ogórka, róży damasceńskiej, lipy albo brzozy. Ich konsystencja przypomina mgiełkę, która pozostawia na skórze wilgoć. Kolejne kosmetyki mają za zadanie ją „zatrzymać”.

W kosmetykach w skandynawskim stylu króluje kwas hialuronowy o niskiej masie cząsteczkowej, fermenty z ziół i owoców, wyciągi z mchu lub wodorostów, które tworzą na skórze mikrofilm chroniący przed utratą wody. Konsystencje są lekkie, wodniste i błyskawicznie wnikają w głąb naskórka. Zamiast tłustych, okluzyjnych formuł Skandynawki wybierają kremy bogate w ceramidy, betainę z buraka cukrowego, panthenol, skwalan i oleje z nasion wiesiołka, dzikiej róży czy lnu.

W skandynawskim rytuale nawilżania istotna jest także pielęgnacja ciała. Po kąpieli skóra jest otulana emulsjami

i balsamami przypominającymi mleczko. Ich bazą są oleje, ekstrakty z roślin oraz humektanty (gliceryna roślinna czy sok z aloesu). Latem królują kosmetyki z dodatkiem aloesu, ogórka i brzozy – chłodzące, kojące, odświeżające.

ZIOŁA I ROŚLINY: DZIKOŚĆ UJARZMIONA

Skandynawska pielęgnacja kocha to, co rośnie lokalnie, bo zioła, które wzrastają w ekstremalnych warunkach, mają wyjątkowo wysoką koncentrację substancji aktywnych. Najczęściej wykorzystywane są ekstrakty z brzozy, rumianku, dziurawca, pokrzywy, nagietka, bzu czarnego i krwawnika – działają przeciwzapalnie i łagodzą. Malina moroszka – „złoto północy” – dzięki rekordowemu stężeniu witaminy C oraz kwasów tłuszczowych omega-3 i 6 doskonale regeneruje skórę i jest silnym antyoksydantem.

SKARBY ZNAD BAŁTYKU: ESENCJA PIĘKNA

Skandynawskie rytuały pielęgnacyjne czerpią też z bogactwa morza, wyko-

rzystując morską i bursztyn. Jednym z najcenniejszych darów Bałtyku, który zyskał uznanie w kosmetyce, jest jednak rybi kolagen, pozyskiwany z odpadów przemysłu rybnego, takich jak skóry dorsza i halibuta grenlandzkiego. Badania wykazały, że kosmetyki zawierające rybi kolagen poprawiają nawilżenie skóry, zwiększając jej elastyczność i redukując oznaki starzenia. Składnik ten jest bogaty w aminokwasy, które wspierają regenerację skóry i działają przeciwzapalnie. W kosmetykach często bywa łączony z innymi naturalnymi składnikami, takimi jak ekstrakty z glonów, bursztynu i sosny, tworząc synergiczne formuły, które odżywiają i chronią skórę.

Włączenie kolagenu do codziennej rutyny pielęgnacyjnej może przynieść wymierne korzyści dla skóry. Stosowany w formie serum, kremów i masek wspomaga nawilżenie, poprawia strukturę skóry i działa przeciwstarzeniowo. Dzięki lekkiej konsystencji i wysokiej wchłanialności produkty z kolagenem rybim są odpowiednie dla wszystkich typów skóry, w tym wrażliwej. ●

hebe
cosmetics

TYLKO
w hebe



Blask, który pokocha
Twoja skóra!



Gdy zajdzie **SŁOŃCE**

Dermokosmetyki do twarzy i ciała łagodzą skutki opalania, bo zawierają cenne składniki, które przyspieszają regenerację uszkodzonych komórek skóry, odpierają inwazję wolnych rodników i koją podrażnienia powstałe w wyniku działania promieni UV. Warto im zaufać. TEKST: Olga Huk



Ekspozycja na promieniowanie UV to dla skóry stres, który pozostawia ślady: odwodnienie, podrażnienie, mikrouszkodzenia, osłabienie naturalnych mechanizmów obronnych. Dlatego pielęgnacja po opalaniu powinna być nie tylko kojąca, ale też naprawcza. Od czego zacząć?

Po powrocie z plaży zawsze należy wziąć prysznic – zmyje resztki morskiej soli, potu, kosmetyków z filtrami i drobinki piasku. To ważne, bo podrażniona słońcem skóra wymaga absolutnej czystości. Ale również łagodności, dlatego unikajmy gorącej wody, mydeł i silnych detergentów. Lepiej postawić na fizjologiczne żele oczyszczające bez mydła, które nie naruszają bariery hydrolipidowej. Po takim oczyszczeniu skóra jest gotowa na przyjęcie dermokosmetyków.

SKŁADNIKI, KTÓRE DZIAŁAJĄ

Dermokosmetyki przeznaczone do pielęgnacji po opalaniu są bogate w łagodzące, przeciwzapalne i regenerujące składniki aktywne. Jednym z najbardziej uniwersalnych i skutecznych jest d-panthenol (prowitamina B₅) – błyskawicznie koi podrażnienia, zmniejsza zaczerwienienia i wspomaga odnowę komórek. Ulgę przesuszonej i zaczerwienionej skórze przynosi alantoina, która niweluje uczucie ściągnięcia i pieczenie. Nieocenione są substancje nawilżające – kwas hialuronowy, gliceryna i sorbitol, które wiążą wodę w naskórku. Masło shea i mocznik wzmacniają naturalną barierę ochronną skóry i zapobiegają jej łuszczeniu się.

Po opalaniu dobrze jest wspierać skórę od strony antyoksydacyjnej, dlatego idealnie sprawdzą się dermokosmetyki zawierające witaminy E i A, koenzym Q10, resweratrol, glutation, karotenoidy. Te składniki neutralizują wolne



1. **EUCERIN** Urearepair Plus, emulsja do ciała z 10% mocznikiem, 400 ml, 109,99 zł, 100 ml = 27,50 zł, Produkt dostępny on-line oraz w wybranych sklepach
2. **PALMER'S** Cocoa Butter, nawilżający balsam do ciała z masłem kakaowym, 500 ml, 37,99 zł, 100 ml = 7,60 zł
3. **VZK** skoncentrowany krem z panthenolem do twarzy, 50 ml, 32,99 zł, 100 ml = 65,98 zł
4. **GAMARDE** kojąca woda termalna do twarzy, 250 ml, 39,99 zł, 100 ml = 16,00 zł
5. **TOŁPA** dermo body skin barrier, barierowe masło do ciała, 200 ml, 49,99 zł, 100 ml = 25,00 zł

rodniki, które są głównym sprawcą fotostarzenia, przebarwień i utraty jędrności. Wśród ekstraktów roślinnych łagodzących skutki opalania króluje aloes – chłodzący i głęboko nawilżający. Pomaga także ekstrakt z zielonej herbaty, bo działa przeciwzapalnie i przyspiesza regenerację.

Wiele dermokosmetyków po opalaniu ma w składzie wodę termalną bogatą w minerały, które wspomagają naturalną odbudowę skóry i uspokajają ją.

WIECZORNA APLIKACJA

Choć uczucie pieczenia i zaczerwienienia sprawia, że chcemy sięgnąć po chłodzący balsam natychmiast po zejściu z plaży, najlepsze efekty przynosi wieczorna aplikacja – na czystą, osuszoną i schłodzoną skórę. Noc to czas intensywnej regeneracji, a dermokosmetyki działają wtedy najefektywniej, w warunkach stabilnych, bez kolejnych „porcji” słońca i wysuszającego wiatru.

Uwrażliwiona słońcem skóra nie przeпада za pocieraniem i wklepywaniem, dlatego do jej ukojenia najlepiej używać

produktów w formie lekkich żeli lub pianek, które szybko się wchłaniają i nie wymagają wcierania.

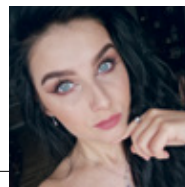
Jeśli skóra piecze tak, że utrudnia sen, warto schłodzić dermokosmetyk w lodówce. Ulga będzie natychmiastowa. W przypadku silnych oparzeń lepiej na kilka dni zrezygnować z perfum, peelingów oraz kosmetyków zawierających alkohol i kwasy.

PROMIENIE ZOSTAWIAJĄ ŚLAD

Słońce nie wybacza lekceważenia, ale na szczęście za pomocą dermokosmetyków możemy złagodzić skutki nierozważnego flirtu z jego promieniami. Lepiej jednak nie doprowadzać do podrażnień, bo opalanie (nawet z użyciem filtrów) nie jest neutralne dla skóry. Naukowcy wskazują, że poparzenia słoneczne z dzieciństwa i młodości zwiększają ryzyko nowotworów skóry, w tym czerniaka, w dorosłym życiu. Skórę należy chronić filtrami SPF i wspierać po ekspozycji na słońce. A najlepszym rozwiązaniem są... ostrożność i umiar. ●



#hebetestuje



Testowała:

Ewelina Freyerzastępca kierownika
sklepu, Poznań R453
AvenidaKonsultantki **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!

EVREE Mystic Rose, kojący tonik różany do twarzy

O produkcie: kojący i jednocześnie nawilżający tonik w mgiełce z wąkrotą azjatycką, wodą różaną i kwasem hialuronowym.

Najlepszy dla: posiadaczek cer wrażliwych, dojrzałych i naczynkowych oraz osób borykających się z podrażnioną i zaczerwienioną skórą.

Zwróciłam uwagę na: piękny różany zapach, wygodny atomizer rozpylający przyjemną mgiełkę, natychmiastowe uczucie ukojenia po aplikacji.

Evrée Mystic Rose, kojący tonik różany do twarzy, 200 ml, 19,99 zł, 100 ml = 10,00 zł



BEAUTY OF JOSEON przeciwsłoneczny fluid do twarzy SPF 30

O produkcie: dostępny w dwunastu odcieniach koreański tint z SPF 30 o lekkiej nawilżającej formule i półtransparentnym kryciu z matowym wykończeniem.

Najlepszy dla: miłośniczek koreańskiej pielęgnacji oraz kochających naturalne wykończenie makijażu z efektem drugiej skóry.

Zwróciłam uwagę na: delikatne ujednolicenie cery, trwałość (nawet bez użycia podkładu) oraz efekt make up no make up.

Beauty of Joseon przeciwsłoneczny fluid do twarzy SPF 30 LP100, 50 ml, 89,99 zł, 100 ml = 179,98 zł

BEAUTY JAR Dragon's Kisses, peeling do ciała

O produkcie: połączenie dwóch rodzajów peelingów do ciała – solnego i cukrowego – w jednym kolorowym opakowaniu.

Najlepszy dla: tych, którzy chcą wygładzić skórę, odżywić ją i zmiękczyć. Polubią go osoby, które oczekują, by stosowane po peelingu kosmetyki dobrze się wchłaniały i działały z większą skutecznością.

Zwróciłam uwagę na: przepiękny i kuszący zapach owoców.

Beauty Jar Dragon's Kisses, peeling do ciała, 360 g, 29,99 zł, 100 g = 8,33 zł



LA ROCHE-POSAY Effaclar Duo+, plasterki na wypryski

O produkcie: transparentne plasterki na wypryski z formułą hydrokoloidową. Tworzą barierę ochronną, która przyspiesza gojenie się zmian. Zachowują przy tym idealne nawilżenie, co zapobiega powstawaniu śladów.

Najlepszy dla: posiadaczek cer z niedoskonałościami, które chcą szybko pozbyć się wyprysków w niewidoczny sposób.

Zwróciłam uwagę na: widoczną poprawę stanu skóry i szybsze gojenie się wyprysków.

La Roche-Posay Effaclar Duo+, transparentne plasterki na niedoskonałości, 22 szt./1 opak, 59,99 zł, 1 szt. = 2,73 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

JANDA PHARMA

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

ODKRYJ PRZEŁOMOWE BALSAMY SUPLEMENTACYJNE O ZWIĘKSZONEJ SKUTECZNOŚCI DZIAŁANIA



**100% kobiet poleciłoby
suplementacyjny balsam
swojej przyjaciółce!**

Innowacyjna technologia DDS – biomimetyczne mikrokapsułki jakości farmaceutycznej, stosowane w medycynie, teraz w Twojej pielęgnacji!

Nawet 700% skuteczniejsze dostarczanie składników aktywnych!

EFEKT: bardziej jędrna,
zregenerowana, głęboko nawilżona
i promienna skóra.



ZANIM ZAŚNIESZ

Demakijaż to tak ważny element codziennej pielęgnacji, że nie wolno nam o nim zapominać nawet na urlopie. Nasza ekspertka, Katarzyna Cuch-Oncu, kosmetolog z Kliniki Anclara H&A w Warszawie, przypomina, dlaczego oczyszczanie twarzy jest istotne, i radzi, czym je najlepiej wykonać. ROZMAWIAŁ: Aleksander Perliński



Ekspert:

KATARZYNA CUCH-ONCU

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

Dlaczego nie wolno pomijać oczyszczania twarzy na wakacjach, gdy rezygnujemy z pełnego makijażu?

Bo to kluczowy element codziennej pielęgnacji, który należy wykonywać co wieczór. Skóra jest narażona na zanieczyszczenia z powietrza, kurz, poci się i wydziela sebum – po całym dniu trzeba je usunąć. Pamiętajmy też, że aplikowane kilka razy w ciągu dnia kremy z filtrem dodatkowo ją obciążają. Demakijaż zapobiega zatykaniu się porów, przeciwdziała starzeniu się skóry i wspomaga jej nawilżenie.

Jakie mogą być długofalowe skutki demakijażowego lenistwa?

Zatkane pory, zaskórniki, zaburzenia mikroflory skóry oraz osłabienie płaszcza hydrolipidowego, a w konsekwencji – przesuszenie, nadwrażliwość i szorstkość. Często prowadzi to do stanów zapalnych w skórze, których efektem może być chociażby trądzik.

Wybór produktów do demakijażu jest ogromny. Czym się kierować, szukając odpowiedniego dla siebie?

Należy dobierać kosmetyk do rodzaju skóry. Osoby z cerą tłustą lub trądzikową mogą skorzystać z żeli lub pianek, które dobrze usuwają nadmiar sebum. Do skóry suchej i wrażliwej lepsze są mleczka lub olejki, które nawilżają i nie podrażniają. Latem skóra jest bardziej narażona na przegrzanie i nadmierne wydzielanie sebum, warto więc wybierać lekkie formuły, które jej nie obciążą.

Czy przy demakijażu warto stosować dwuetapowe oczyszczanie?

Sprawdzi się ono przy usuwaniu mocniejszego makijażu, gdy używamy filtrów przeciwsłonecznych, w przypadku cery tłustej i mieszanej, w upalne dni, gdy bardzo się pocimy. Ta metoda polega na zastosowaniu dwóch produktów – najpierw olejku, a następnie pianki lub żelu na bazie wody. Olej skutecznie rozpuszcza makijaż, także wodoodporny, zmywa filtry SPF i zanieczyszczenia. A produkty na bazie wody zapewniają głębokie oczyszczanie.

Na jakie składniki aktywne postawić latem, kiedy skóra jest przesuszona, podrażniona słońcem lub wodą morską?

Te, które nawilżają, koją i działają przeciwzapalnie: aloes, kwas hialuronowy,

glicerynę, panthenol, alantoinę, witaminę E, niacynamid, ekstrakty i olejki roślinne. Nie zaszkodzi dodatek antyoksydantów – witaminy C, ksantohumolu, a w przypadku cery trądzikowej – kwasu azelainowego.

A czego unikać?

Składników powodujących przesuszenie i ściągnięcie skóry, takich jak alkohol, sulfaty, silne konserwanty. Podrażniać skórę mogą też kwasy AHA i kwas salicylowy. Wybierajmy proste formuły bez dużej ilości konserwantów, sztucznych barwników i zapachów.

Czy płyn micelarny wystarczy?

Nie, koniecznie należy go zmyć, aby nie powodować przesuszenia skóry. To tylko pierwszy krok w etapie oczyszczania przed zastosowaniem żelu, emulsji lub pianki do mycia.

Czy są triki, które umożliwią nam demakijaż w podróży, w namiocie, w hotelu bez dobrze wyposażonej łazienki?

Dobrze sprawdzają się chusteczki do demakijażu, bo są wygodne w użytkowaniu. Niestety nie oczyszczają skóry dokładnie i dogłębnie, więc po ich użyciu trzeba przemyć twarz wodą. Najlepiej przed urlopem zaopatrzyć się w miniaturki produktów do demakijażu dobranych do naszej skóry. ●



SMOCZY OWOC – MOC WODY

Dragon fruit, zwany też pitahaya, jest bogaty w witaminy (szczególnie witaminę C), minerały i przeciwutleniacze. Ma także wysoką zawartość wody, więc doskonale wpływa na zdrowie skóry.



TYLKO
w hebe



1. KOJĄCY DOTYK

Hydrolipidowa emulsja oczyszcza skórę i wspiera funkcjonowanie bariery ochronnej, minimalizuje podrażnienia i wysuszenie. Idealna dla skóry dojrzałej, suchej, wrażliwej, podrażnionej, wymagającej odżywienia. **Bielenda Professional** SupremeLab, hydro-lipidowa emulsja do mycia twarzy i demakijażu, 200 ml, 67,99 zł, 100 ml = 34,00 zł

2. MLECZKO NA DOBRANOC

Mleczko do demakijażu idealnie rozpuszcza makijaż oraz inne zanieczyszczenia, delikatnie oczyszcza i reguluje pracę gruczołów łojowych. Zawiera przeciwstarzeniową astaksantynę oraz składniki odżywcze i wygładzające. **Farmona Professional** Home Use, mleczko do demakijażu, 280 ml, 49,99 zł, 100 ml = 17,85 zł

3. TONIK DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Ten tonik przeciwzmarszczkowy aktywnie oczyszcza, odświeża, koi i łagodzi dojrzałą, wrażliwą skórę. Głęboko nawilża, wygładza, nie wysusza, dodaje blasku cerze i przygotowuje ją na przyjęcie kolejnych kroków pielęgnacji. **Dermika** Maestria, luksusowy tonik przeciwzmarszczkowy do twarzy, 200 ml, 25,99 zł, 100 ml = 13,00 zł

4. WIECZORNE ODŚWIEŻENIE

Delikatny żel myjący, który oczyszcza, wygładza i matuje skórę, dając uczucie odświeżenia. Zawiera skrobię ryżową, która absorbuje nadmiar sebum i zwęża pory, a kompleks Biowhite™ minimalizuje przebarwienia i chroni przed wolnymi rodnikami. **Yasumi** Rice, ryżowy żel do mycia twarzy, 200 ml, 66,99 zł, 100 ml = 33,5 zł

5. OLEJKOWE OCZYSZCZANIE

Ten wyjątkowy olejek do demakijażu zawiera zmiękczający skórę olej ze słodkich migdałów, nawilżający olej ze smoczego owocu, olej z baobabu działający na skórę wzmacniająco i regenerujący kwas laktobionowy. **Mesoboost** Regeneration Booster olejek do demakijażu, 100 ml, 49,99 zł, 100 ml = 49,99 zł

6. OCZYSZCZA I PIELĘGUJE

Maselko do demakijażu twarzy, oczu i ust do każdego rodzaju cery. Nawilża, wygładza, oczyszcza i wzmacnia naturalną barierę hydrolipidową skóry. Usuwa nawet kosmetyki z filtrami przeciwsłonecznymi. **Bandi Professional** Pure Care, ceramidowe maselko do demakijażu i mycia 2 w 1, 90 ml, 54,99 zł, 100 ml = 61,10 zł

CO TYDZIEŃ BAL MASKOWY

Współczesna pielęgnacja coraz śmielej korzysta z osiągnięć technologii, zmieniając domowe rytuały w zabiegi o niemal profesjonalnym działaniu.

Dziś przyglądamy się maskom ze światłem LED oraz urządzeniom sonicznym do oczyszczania skóry. Świetnie przygotowują ją do aplikacji tradycyjnych masek w płachcie lub kremie. TEKST: Katarzyna Brzeska

Maski LED, wyglądające niczym gadzety z futurystycznych filmów science fiction, do poprawy kondycji skóry wykorzystują światłoterapię, czyli leczenie różnokolorowym światłem. Choć brzmi to jak obietnica rodem z przyszłości, stoją za tym realne, potwierdzone naukowo mechanizmy.

JAK TO DZIAŁA

LED-y, czyli diody emitujące światło, generują fale o różnej długości, które penetrują skórę na różnych głębokościach, wpływając na jej funkcjonowanie – bez bólu, inwazyjnych zabiegów i ryzyka uszkodzenia naskórka.

Wystarczy nałożyć na twarz maskę emitującą światło LED, dobrać odpowiedni jego kolor (w zależności od problemu, z którym chcemy sobie poradzić) i zrelaksować się przez 10–20 minut. Masek mogą używać osoby o każdym odcieniu skóry (bo światło LED nie opala) i z różnymi rodzajami cery – nawet wrażliwą.

TĘCZOWA PIELĘGNACJA

Żeby używanie maski LED miało sens i dało efekt, należy dobrać światło o odpowiedniej długości fal. Sprawdźmy zatem, w jaki sposób kolor światła LED wpływa na naszą skórę.

• **Czerwone światło (630–650 nm)** jest najbardziej znane i przebadane. Stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, poprawia mikrokrążenie, wygładza drobne linie i wspomaga regenerację. Regularne stosowa-

nie masek z tym światłem może dać efekty porównywalne do łagodnych zabiegów przeciwstarzeniowych – skóra staje się jędrniejsza, bardziej napięta i rozświetlona.

• **Niebieskie światło (415–450 nm)** działa antybakteryjnie. Pomaga walczyć z trądzikiem, redukując bakterie *Propionibacterium acnes*, które odpowiadają za zmiany zapalne. Łagodzi, zmniejsza ryzyko podrażnień i nie narusza bariery ochronnej skóry.



1. **ANLAN** wodoodporna maska do twarzy z terapią świetlną, 1 szt., 235,00 zł,

1 szt. = 235,00 zł 2. **SILK'N** maska LED do twarzy biała, 1 szt., 699,00 zł, 1 szt. = 699,00 zł





1. **BEAUTIFLY B-Scrub Pro**, peeling kawitacyjny, 1 szt., 799,00 zł, 1 szt. = 799,00 zł
2. **GESKE** peeling kawitacyjny 9 w 1 z aplikacją, 1 szt., 129,00 zł, 1 szt. = 129,00 zł
3. **PUREDERM** silikonowa szczoteczka soniczna do oczyszczania i masażu twarzy, 1 szt., 139,99 zł, 1 szt. = 139,99 zł
4. **DIFORO Arum Violet**, szczoteczka soniczna do masażu i mycia twarzy, 1 zest., 299,99 zł, 1 zest. = 299,99 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Face Cleansing Silicone Brush, silikonowa szczoteczka do twarzy miętowa, 1 szt., 19,99 zł, 1 szt. = 19,99 zł

• **Zielone światło** ujednolica koloryt cery, redukuje rumień, a także delikatnie wspiera walkę z przebarwieniami. Często bywa stosowane w terapiach dla skóry wrażliwej i naczyniowej. Inne kolory światła (żółte, pomarańczowe, fioletowe) pojawiają się w bardziej zaawansowanych technologicznie maskach. Łączą różne właściwości, m.in. koją, wspomagają detoksykację skóry, pobudzają krążenie limfy.

CZY TO DZIAŁA?

Badania kliniczne wskazują, że światłoterapia LED może znacząco popra-

wiać kondycję skóry. Warunek? Musi być stosowana regularnie – najczęściej 2–4 razy w tygodniu, przez kilka tygodni. Pierwsze efekty widzimy zwykle po około 3–4 tygodniach, ale najlepsze rezultaty osiągniemy po 8–12 tygodniach. Co ważne, efekty utrzymują się długo, zwłaszcza gdy towarzyszy im dobrze dobrana codzienna pielęgnacja.

SONICZNE OCZYSZCZANIE

Jeśli wolimy używać tradycyjnych masiek w płachcie, kremie lub w formie żelu, możemy wspomóc się inną no-

winką techniczną – sonicznym urządzeniem do oczyszczania skóry twarzy. Technologia soniczna wykorzystuje mikrowibracje, które bardzo dokładnie oczyszczają cerę i tym samym poprawiają wchłanianie składników aktywnych z kosmetyków.

Urządzenia te – przypominające nieco miniaturowe masażery – przyspieszają krążenie w naczyniach włosowatych, pobudzają skórę do działania i sprawiają, że składniki odżywcze wnikają głębiej, szybciej i skuteczniej.

Soniczne szczoteczki używane tuż przed nałożeniem maski w płachcie lub kremie potrafią wzmocnić jej działanie kilkukrotnie, a przy stosowaniu klasycznej maski (kremowej) – intensyfikują efekty. Są jak dopalacz dla skóry, który nie naruszając jej struktury, skutecznie stymuluje ją do regeneracji i głębszego odżywienia.

Wykorzystanie światła LED i drgań sonicznych to dowód na to, jak daleko zaszła nowoczesna pielęgnacja, jak bardzo stała się efektywna, wygodna i maksymalnie skuteczna. I co najważniejsze, całą tę technologiczną „magię” można włączyć do codziennej, domowej rutyny i cieszyć się wspianą cerą. ●

UŚMIECH W PEŁNYM ŚWIETLE

Technologia LED nie kończy się na pielęgnacji skóry – coraz śmielej wkracza także do świata domowej stomatologii estetycznej. Jednym z popularnych i łatwo dostępnych rozwiązań są zestawy do wybielania zębów z lampą LED, które pozwalają osiągnąć efekt jaśniejszego uśmiechu bez konieczności wizyt w gabinecie dentystycznym. Lampa LED aktywuje składniki żelu wybielającego (najczęściej na bazie nadtlenu karbamidu lub jego łagodniejszych zamienników), co przyspiesza proces rozjaśniania przebarwień. Światło samo w sobie nie wybiela, ale jest katalizatorem reakcji chemicznej, skraca czas potrzebny na uzyskanie efektów i sprawia, że substancje aktywne działają głębiej i efektywniej, penetrując szkliwo bez jego uszkodzenia. Sesja trwa zaledwie kilkanaście minut. Kurację można przeprowadzać codziennie przez kilka dni (najczęściej od 6 do 9), a pierwsze efekty są widoczne już po kilku zastosowaniach.



ALPHA Dual Led Light, zestaw do wybielania zębów: bezprzewodowe urządzenie Ivismile Dual Light LED, 1 szt. + nakładka na zęby, 1 szt. + żel od wybielania zębów, 3 szt., 149,99 zł, 1 zest. = 149,99 zł

Lirene

DERMOPROGRAM

**TYLKO
w hebe**



LUMI *Love*

ROZŚWIETLAJĄCY
PODKŁAD KRYJĄCY
z diamentami i ceramidami
Pokochasz go i Ty!



Choć muśnięta słońcem skóra wygląda ładnie, wymaga wsparcia.

Udziela go naturalne składniki.

Aloes ulży po opalaniu, kwas hialuronowy nawilży, ekstrakt z ogórka złagodzi posłoneczne zaczerwienienia, masło shea zregeneruje, witamina E odbuduje, a probiotyki wyregulują mikrobiom.

TEKST: Agnieszka Majewska

SOS dla skóry?

NATURALNIE!

Potrzeby skóry zmieniają się wraz z porami roku. Latem nadmiernie się ona wysusza i odwadnia, ale jednocześnie przetłuszcza, bo ciepło zwiększa aktywność gruczołów łojowych. Dlatego w wakacje nie można sobie wziąć urlopu od codziennej pielęgnacji. Ważnym

jej elementem jest prawidłowe nawodnienie organizmu oraz stosowanie odpowiednich kosmetyków i rytuałów.

PO PIERWSZE HIGIENA

Latem skóra mocniej się poci, a w wilgotnym środowisku szybko namnażają się bakterie. Gdy jest ciepło, gruczo-

ły łojowe pracują ze zdwojoną siłą, wydzielając duże ilości sebum. Przetłuszczona, lepka skóra przyciąga kurz, brud i inne zanieczyszczenia. Efekt? Zapychane pory i zaskórniki. Nie zapominaj więc o dokładnym myciu całego ciała przynajmniej dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Oczysz-

czaj też dobrze twarz, najlepiej dwuetapowo – najpierw umyj skórę olejem, a następnie żelem lub pianką. Stosuj lekkie produkty, które zawierają niacynamid lub ekstrakt z drzewa herbacianego, który reguluje wydzielanie sebum. Latem unikaj ciężkich kosmetyków do makijażu. Sprawia, że skóra będzie pocić się jeszcze mocniej.

NIE REZYGNUJ Z PEELINGU

To mit, że latem powinien iść w odstawkę! Regularne złuszczenie martwego naskórka jest bardzo ważne, aby kremy nawilżające i inne kosmetyki do pielęgnacji ciała skutecznie działały. Ponadto pomoże pozbyć się nieestetycznych suchych skórek, dogłębnie oczyści skórę i ograniczy powstawanie niedoskonałości. Jak bezpiecznie złuszczyć twarz latem? Na pewno nie należy używać silnych peelingów z kwasem salicylowym i glikolowym, można natomiast stosować łagodny kwas migdałowy lub mlekowy, a także peelingi enzymatyczne. Do ciała warto wybrać peeling cukrowy, który usunie martwy naskórek i wygładzi skórę, co zapewni równomierną opaleniznę.

NAWILŻAJ I REGENERUJ

Kremy nawilżające do twarzy i balsamy nawilżające, regenerujące i odżywcze do ciała należy stosować dwa razy dziennie – rano i wieczorem! Najważniejsze, by zawierały kwas hialuronowy, czyli substancję zapewniającą intensywne, dogłębne i długotrwałe nawilżenie skóry. Wiąże on wilgoć w naskórku, dzięki czemu pomaga utrzymać optymalny poziom nawilżenia. O innych składnikach letnich kosmetyków do ciała piszemy poniżej. Jeśli skóra jest bardzo przesuszona i podrażniona, warto sięgnąć po silnie na-

wilżające i natłuszczające masła do ciała, np. z masłem shea.

Niestety czasem zdarza się, że pomimo stosowania ochrony przeciwsłonecznej dojdzie do oparzenia słonecznego. Wtedy warto sięgnąć po produkt, który łagodzi podrażnienia, uśmierza pieczenie, ból i świąd oraz przyspiesza regenerację skóry. Może to być produkt na bazie aloesu, maseczka, balsam czy nawet zwykła mgiełka zawierająca składniki łagodzące.

SKŁADNIKI NA LATO

W tej porze roku postaw na kosmetyki, które zawierają następujące naturalne składniki:

aloes – doskonale łagodzi podrażnienia i zapewnia uczucie ulgi po opalaniu, bo jest bogaty w substancje przeciwzapalne i chłodzące,

kwas hialuronowy – intensywnie nawilża skórę, przywraca jej nawodnienie i elastyczność,

ekstrakt z ogórka – chłodzi opaloną skórę, łagodzi zaczerwienienia i uczucie pieczenia, nawilża,

masło shea – doskonale regeneruje skórę i chroni ją przed utratą wilgoci, **witamina E** – pomaga w odbudowie skóry po opalaniu, łagodzi podrażnienia i wspomaga gojenie,

olejek z rumianku – działa przeciwzapalnie, koi, łagodząc podrażnienia i zmniejszając napięcie skóry,

probiotyki – wspierają odbudowę naturalnego mikrobiomu skóry i ją regenerują.

Oczywiście latem nie można zapominać o ochronie przeciwsłonecznej. To najważniejszy element codziennego dbania o twarz i ciało, którego po prostu nie można pomijać! Ale o tym piszemy na stronie 116. ●



1. **MOKOSH** masło do ciała, 120 ml, 63,99 zł, 100 ml = 53,33 zł
2. **HAGI** Boso Po Mchu, probiotyczny jogurt do ciała, 200 ml, 34,99 zł, 100 ml = 17,50 zł
3. **HEBE NATURALS** regenerujący balsam do ciała, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
4. **ORIENTANA** masło do ciała, 100 g, 44,99 zł, 100 g = 44,99 zł
5. **STARA MYDLARNIA** Sandalwood, aksamitny dwufazowy olejek do ciała, 250 ml, 32,99 zł, 100 ml = 13,20 zł
6. **ALOESOWE** peeling do ciała, 250 ml, 28,99 zł, 100 ml = 12,60 zł
7. **HEBE NATURALS** Natural Body Wash Orange & Ginger, żel pod prysznic, 400 ml, 10,99 zł, 100 ml = 2,75 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ W GABINECIE

Lato W GABINECIE KOSMETYCZNYM



Ekspert:

ANNA PŁATKOWSKA

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



Jest wiele zabiegów, które można bezpiecznie wykonywać latem – diamentowy peeling, mezoterapia, peeling kawitacyjny, a nawet procedury z użyciem lasera. Anna Płatkowska, lekarz dermatologii, podpowiada, które nie boją się słońca i jak po ich wykonaniu pielęgnować skórę. TEKST: Katarzyna Brzeska

Latem wiele osób rezygnuje z zabiegów kosmetycznych w obawie przed podrażnieniem skóry. Czy mają rację?

Niekoniecznie. Obecnie wykonywanie o tej porze roku wielu procedur, nawet tych z użyciem lasera, jest bezpieczne – oczywiście pod warunkiem, że po wyjściu z gabinetu pacjent będzie unikać ekspozycji na słońce i stosować ochronę przeciwsłoneczną.

Jakie zatem zabiegi zalecałaby pani na lato?

Oczyszczanie wodorowe, infuzję tlenową, procedury z antyoksydantami, mikronakłuwanie oraz mezoterapię igłową. Głęboko nawilżają i oczyszczają skórę, przeciwdziałają procesom zapal-

nym i przedwczesnemu jej starzeniu się oraz wspomagają jej regenerację.

A czego unikać?

Choć w ostatnich latach podejście do przeprowadzania zabiegów medycyny estetycznej w lecie bardzo się zmieniło, wciąż należy unikać tych wywołujących duży stan zapalny. Ich skutkiem mogą być trwałe przebarwienia. Przy każdej okazji przypominamy jednak naszym pacjentom o konieczności używania wysokiej ochrony przeciwsłonecznej. I to przez cały rok, ale szczególnie ważne jest to latem i po zabiegach w gabinecie.

Na liście bezpiecznych wakacyjnych procedur często pojawia się peeling

diamentowy. Na czym polega i jakie efekty pozwala uzyskać?

To zabieg, w którym do delikatnego złuszczenia martwego naskórka wykorzystuje się diamentowe końcówki. Nie tylko pozwala to usunąć zanieczyszczenia, ale także stymuluje regenerację tkanek. Efekt to oczyszczona, gładka i promienna skóra, która lepiej wchłania składniki aktywne. Bardzo ważne jest to, by zabieg został wykonany delikatnie. Zbyt agresywne potraktowanie skóry może doprowadzić do jej podrażnienia i powstania przebarwień pozapalnych. Istotna jest również odpowiednia pielęgnacja po zabiegowa.

A mezoterapia igłowa i mikroigłowa?

Czy latem można poddawać się im bez obaw?

Właśnie wtedy warto je robić, bo podczas zabiegu dostarczane są składniki silnie nawilżające i te, które chronią przed przebarwieniami. Pamiętajmy jednak, że w mezoterapii mikroigłowej dochodzi do kontrolowanego podrażnienia naskórka, dlatego zaleca się ochronę przed ekspozycją na słońce przez 72 godziny po zabiegu. Należy w miarę możliwości unikać wychodzenia na zewnątrz, stosować nawilżające środki pielęgnacyjne i bardzo dbać o higienę w miejscu zabiegu.

A peeling kawitacyjny? Uchodzi za jeden z delikatniejszych sposobów oczyszczania cery.



1. **ZIAJA MED** Kuracja po zabiegach, nawilżająco-zmiękczające serum do twarzy, 50 ml, 17,99 zł, 100 ml = 35,98 zł 2. **AVA** Aktywne Peptydy, serum poprawiające kondycję skóry z peptydem miedziowym, 30 ml, 54,99 zł, 100 ml = 183,30 zł 3. **HEBE NATURALS** Hydra Calm Serum, nawilżające serum do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł 4. **APIS** DERMASOFT, kojący żel po zabiegach, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł 5. **NACOMI** Meso Therapy, regenerująca maska do twarzy po zabiegach, 50 ml, 27,99 zł, 100 ml = 55,98 zł

To prawda, to jeden z najmniej inwazyjnych zabiegów oczyszczających. Wykorzystuje fale ultradźwiękowe do usuwania martwego naskórka i zanieczyszczeń. Ta bezbolesna metoda jest idealna na lato, zwłaszcza dla osób z wrażliwą skórą. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, warto połączyć peeling kawitacyjny z terapią składnikami aktywnymi, na przykład antyoksydantami.

Bardzo popularne ostatnio są peny do mikronakłuwania skóry.

Czy przerwanie powłok skórnych w sezonie silnego promieniowania słonecznego nie niesie ryzyka przebarwień?

Po tym zabiegu lekarze zalecają pacjentowi, by unikał słońca przez kilka dni oraz stosował kosmetyki z wysokim filtrem przeciwsłonecznym. Niezbędne jest również używanie odpowiednich kremów regeneracyjnych. Pozwólą szybko złagodzić powstałe podrażnienie i wspomogą regenerację skóry. Jeśli pacjent będzie przestrzegać tych zasad, zabieg będzie bezpieczny nawet latem.

Technologia laserowa zwykle kojarzy się z chłodniejszymi miesiącami, ale laser erbowo-szkłany podobno można stosować również latem.

Na czym polega jego wyjątkowość?

To laser nieablacyjny, który nie pozostawia śladów na skórze, a dzięki swoim właściwościom redukuje stany zapalne, zwęża pory i poprawia napięcie cery. Możemy łączyć go z procedurami wykorzystującymi ksantohumol (czyli antyoksydant, który jest 30 razy silniejszy niż witamina C) oraz inne składniki aktywne.

Czy po przeprowadzanych latem zabiegach, na przykład mezoterapii



1. **YASUMI** łagodzący krem do twarzy i ciała z filtrem SPF 30, 100 ml, 57,99 zł, 100 ml = 57,99 zł
2. **MEDITY+** Regeneracja, serum naprawczo-regenerujące po zabiegach, 50 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98 zł
3. **CETAPHIL PS**, lipoaktywny krem nawilżający, 100 g, 68,99 zł, 100 g = 68,99 zł

mikroigłowej lub igłowej albo peelingu chemicznym, skóra potrzebuje dłuższej regeneracji niż zimą?

Okres regeneracji latem może być nieco dłuższy z powodu wyższych temperatur i ekspozycji na słońce. Typowy czas rekonwalescencji po takich zabiegach to kilka dni, maksymalnie tydzień. Oczywiście warunkiem są właściwa ochrona, nawilżenie i pielęgnacja skóry. Zastosowane odpowiednio, wspomagają proces gojenia.

Jakie są najczęstsze błędy pacjentów po zabiegach?

Niedostateczne stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, zbyt wczesna i zbyt długa ekspozycja na słońce, brak nawilżania skóry oraz niestosowanie łagodnych preparatów pielęgnacyjnych.

Jakie składniki aktywne wspomagają regenerację po zabiegach, a przy tym są bezpieczne w kontakcie ze słońcem?

Latem do codziennej pielęgnacji warto wprowadzić kilka składników aktywnych. Najważniejsze z nich to kwas hialuronowy, który intensywnie nawilża, oraz aloes i panthenol, które działają łagodząco. Antyoksydanty, np. witamina C o niskim stężeniu, bakuchiol, ksantohumol, również są pożądane, bo wspomagają regenerację i chronią przed działaniem wolnych rodników.

A których składników lepiej unikać w letniej pielęgnacji pozabiegowej?

Wysokich stężeń składników aktywnych, takich jak witamina C, retinol, mocne kwasy TCA – czyli wszystkiego, co może wywołać stan zapalny, który pod wpływem promieni słonecznych może doprowadzić do powstawania przebarwień.

Czy zalecenia pozabiegowe różnią się w zależności od typu skóry?

Tak. Na przykład skóra naczynkowa wymaga szczególnej ochrony przed zmianami temperatury i słońcem, dlatego potrzebuje bardzo łagodnych kosmetyków. Dla skóry trądzikowej istotne są lekkie, niekomedogenne formuły oraz nawilżenie bez obciążania. Skóra dojrzała natomiast powinna być intensywnie nawilżana i chroniona przed fotostarzeniem.

Jaki jest ten jeden zabieg must have na lato, który łączy delikatność, skuteczność i bezpieczeństwo?

Osobiście jako must have na lato poleciłabym infuzję tlenową. Ten zabieg jest nieinwazyjny, skutecznie dotlenia i nawilża skórę. Jeśli dobierzemy do tego serum odpowiadające potrzebom skóry, możemy w delikatny, ale skuteczny sposób dostarczyć składniki aktywne w głąb skóry. ●



VIVIAN GRAY

the house of beautiful bath products

**TYLKO
w hebe**



Harmonia i wykwintny zapach lotosu i róży w połączeniu z delikatną pielęgnacją, to ekskluzywny rytuał dla skóry i zmysłów. Poznaj naszą gamę kosmetyków Aroma Selection w postaci balsamu do ciała żelu pod prysznic i kremowego mydła w płynie w 3 wariantach zapachowych:

LOTOS I RÓŻA
kwiatowy,
elegancki

GREJPFRUT & WETIWER
świeży, cytrusowy,
pobudzający

AMBER & CEDAR
ciepły, drzewny,
zmysłowy

Peeling

sekret pięknej opalenizny

W wielu ciepłych krajach jednym z pierwszych zabiegów, które proponują lokalne spa, jest peeling ciała. Korzystajmy, bo złuszczenie to obowiązkowy wstęp do wakacyjnych kąpiei słonecznych.

TEKST: Aleksander Perliński

Dlaczego peeling przed opaleniem jest taki ważny? Bo usuwając martwe komórki naskórka, wygładzamy powierzchnię skóry, wyrównujemy jej kolor i sprawiaemy, że słońce „chwytą” ją równomierne. Dzięki temu opalenizna nie tylko jest ładniejsza, ale także utrzymuje się dłużej, bez nieestetycznego łuszczenia i plam. Robiąc peeling, nie zapominajmy o kolanach, łokciach i piętach. Skóra jest tam grubsza i bardziej zrogowaciała, więc pod wpływem słońca stanie się ciemniejsza i bardziej przesuszona. Pamiętajmy, że peeling to przygotowanie, a nie ochrona! Po złuszczeniu skóra jest bardziej podatna na działanie promieni UV, dlatego przez cały pobyt na słońcu obowiązkowo stosujemy kremy z wysokim filtrem (SPF 50+). Tylko wtedy opalanie jest bezpieczne. Na co zwrócić uwagę, gdy wybieramy peeling do ciała przed urlopem?

Wszystko zależy od potrzeb skóry i efektu, jaki chcemy osiągnąć:

Peelingi solne (na przykład z solą morską lub himalajską) idealnie sprawdzają się przy skórze grubszej i bardziej odpornej na mechaniczne złuszczenie – ich drobinki skutecznie usuną zrogowaciały naskórek i będą stymulowały mikrokrążenie.

Cukrowe peelingi są delikatniejsze, często połączone z olejami roślinnymi, które dodatkowo nawilżają i wygładzają skórę.

Peelingi enzymatyczne, oparte na naturalnych enzymach z owoców papai lub ananasa, działają jak niewidzialny peeling chemiczny – delikatnie roz-

puszczają martwe komórki bez potrzeby mechanicznego tarcia. Czyni je to idealnymi kosmetykami do skóry wrażliwej.

Coraz częściej w peelingach można znaleźć także składniki, które robią dla skóry coś więcej niż tylko złuszczenie. Masło shea, olej z awokado, olejek migdałowy intensywnie odżywiają i regenerują naskórek, ekstrakty z alg morskich pomagają walczyć z obrzękami i cellulitem, a dodatek witaminy E działa jak naturalna tarcza antyoksydacyjna. W niektórych recepturach znajdziemy też oczyszczające glinki oraz olejki eteryczne, które wyciszają lub wprost przeciwnie – dodają energii. ●



1



2



3

1. **HEBE COSMETICS** Shimmering Dry Body Oil, suchy olejek rozświetlający do ciała, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł 2. **BANDI PROFESSIONAL** Body Care, silnie nawilżający balsam do ciała, 200 ml, 99,99 zł, 100 ml = 50,00 zł 3. **HERLA Gold Supreme 24K**, złoty eliksir do ciała z drobkami, 100 ml, 159,99 zł, 100 ml = 159,99 zł 4. **YASUMI** Hanami Garden, cukrowy peeling do ciała, 220 g, 349,00 zł, 100 g = 158,64 zł



4

hebe
cosmetics

TYLKO
w hebe



Delikatne,
piankowe
musy kąpielowe!

NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

TYLKO
w hebe

HEBE PROFESSIONAL

Perfekcyjny finał makijażu

Spray do utrwalania makijażu w postaci lekkiej mgiełki. Pozostawia na skórze delikatną, niewidoczną powłokę, która scala makijaż i niweluje efekt pudrowości. Skóra zyskuje komfort, a świeży i promienny wygląd utrzymuje się przez wiele godzin. Stosuj jako ostatni krok w makijażu i ciesz się nieskazitelnym efektem przez cały dzień!

Hebe Professional Final Touch Makeup Setting Spray, spray do utrwalania makijażu, 100 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 29,99 zł

TYLKO
w hebe

HEBE PROFESSIONAL

Nowy wymiar konturowania

Nowy pędzel do konturowania twarzy został stworzony z myślą o aplikacji kremowych i płynnych produktów, takich jak róż, bronzery czy rozświetlacze. Dzięki niemu z łatwością uzyskasz miękką, rozproszoną efekt, nawet przy intensywnie napigmentowanych formułach. Konturowanie jeszcze nigdy nie było tak przyjemne!

Hebe Professional Cream Shaper Brush F17, pędzel do konturowania, 1 szt., **34,99 zł**, 1 szt. = 34,99 zł

KARL LAGERFELD

Fioletowa kompozycja

Fleur d'Iris to hołd dla zapachu irysa – pudrowego i hipnotyzującego. Cytrusowe nuty mandarynki i kwiatu pomarańczy otwierają kompozycję, prowadząc do ciepłej bazy z wanilią z Madagaskaru, heliotropem i piżmem. Wrażenia dopełnia flakon utrzymany w subtelnych odcieniach irysa.

Karl Lagerfeld Fleur d'Iris, woda perfumowana dla kobiet, 100 ml, **219,99 zł**, 100 ml = 219,99 zł



BELL HYPOALLERGENIC

Pielęgnacja pełna blasku

Hypoalergiczny olejek do ust z kolekcji Peachee Goddess od Bell HypoAllergenic powstał w wyniku współpracy z influencerką Martyną Grzenkowicz. Kosmetyk nawilża i wygładza usta, pozostawiając je pełne blasku, a zawarte w nim peptydy oraz olej z pestek malin pielęgnują i chronią przed wysuszeniem.

Bell HypoAllergenic Peachee Goddess Lip Oil, hypoalergiczny olejek do ust 01, 5 g, **36,99 zł**, 100 g = 739,80 zł



LIERAC

Doskonały na niedoskonałości

Dwufazowa formuła koncentratu przeciw niedoskonałościom zawiera czysty kwas salicylowy, kalaminę i glukonian cynku. Działa niczym zabieg SOS – oczyszcza pory, koi stany zapalne, redukuje zaczerwienienia i zmniejsza wypryski już po jednej nocy. Idealny do skóry normalnej, mieszanej i tłustej.

Lierac Protokół Redukcji Niedoskonałości Czysty Kwas Salicylowy Stop-Wypryskom Koncentrat, 15 ml, **74,99 zł**, 100 ml = 499,93 zł



MISSHA

Chłodzi i chroni

Szyft ochronny MISSHA All Around Safe Block Aqua Sun Stick daje tuż po zastosowaniu przyjemny efekt chłodzący, chroni przed promieniami UV (dzięki filtrowi SPF 50+ PA+++++) i zapobiega wzrostowi temperatury skóry, spowodowanemu oparzeniami słonecznymi. Niezastąpiony w czasie wakacji i nie tylko.

Missha All Around Safe Block Aqua Sun Stick, szyft ochronny, 21 g, **79,99 zł**, 100 g = 380,90 zł



tołpa.®

dermo face

vitagenist.

aktywuj witalność skóry.

EGZOSOMALNA STYMULACJA.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



do **-45%**
wypełnia
zmarszczki¹

efekt
wypoczętej
skóry jak po
8 h snu²

do **-42%**
poprawa
elastyczności¹

**0,2% retinoid HPR, witamina Cg,
peptyd miedziowy, trehaloza, kwas PGA,
egzosomy, kwas GABA**

¹badania aparaturowe in vivo, maksymalne wyniki po 4 tygodniach stosowania – dotyczy NEURO KREMU WYPEŁNIAJĄCEGO

²test samooceny po 1 użyciu

MARU.DERM

Niezastąpiony w pielęgnacji

MARU.DERM intensywnie nawilżający krem do ciała z urea 10% głęboko nawilża, koi i regeneruje. Dzięki zawartości nawilżającego i wygładzającego mocznika,

a także ekstraktu z nagietka i masła shea przywraca skórze miękkość, elastyczność i zdrowy wygląd. Idealny do codziennej pielęgnacji, zwłaszcza po kąpieli.

maru.derm intensywnie nawilżający krem do ciała z urea 10%, 400 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 10 zł



BANDI PROFESSIONAL

Pielęgnuj, odmładzaj, zachwycaj!

Dzięki połączeniu kwasu hialuronowego o siedmiu różnych wielkościach cząsteczek z peptydem miedziowym krem ma odmładzającą moc. Wyraźnie wygładza cerę, redukuje widoczność zmarszczek, poprawia gęstość skóry i modeluje owal twarzy, intensywnie nawilża, zapewniając efekt młodszego wyglądu.

Bandi Professional Pro Care, krem z kwasem hialuronowym 7D i peptydem miedziowym, 50 ml, **143,99 zł**, 100 ml = 287,98 zł



ORIENTANA

Inteligentne nawilżanie

Serum-eliksir Hydro-Nawilżenie o naturalnej, bardzo lekkiej formule. Przeznaczone jest do cery mieszanej oraz normalnej. Wyciąg z grzyba tremella, nazywanego „grzybem piękności”, intensywnie nawadnia, egzosomy regenerują, a kwas mlekowy wygładza skórę. Efekt? Świeżość, miękkość, nawilżenie i naturalny blask cery.

Orientana Hydro-Nawilżenie, nawadniający serum-eliksir do twarzy, 30 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 166,63 zł



GOSH COPENHAGEN

Owocowy połysk

Odżywczy balsam do ust Juicy Lip Butter to połączenie intensywnego koloru, soczystego połysku i niezwykle przyjemnej pielęgnacji. Kremowa formuła z naturalnymi olejkami wygładza, zmiękcza i odżywia usta, a przede wszystkim zapewnia efekt błyszcząca nawet do sześciu godzin – bez lepkości, bez kompromisów.

Gosh Copenhagen Juicy Lip Butter, odżywczy balsam do ust, 2,8 g, **66,99 zł**, 100 g = 2392,5 zł

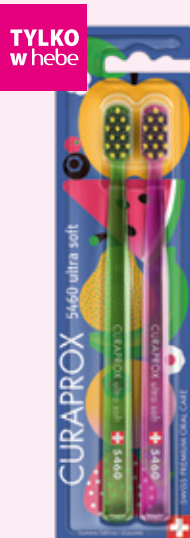


CURAPROX

Uśmiechaj się!

Lato pełne uśmiechu ze szczoteczkami Curaprox CS 5460 Summer Edition 2025! Odkryj moc 5460 ultramiękkich włókien Curen®, które chronią i dokładnie oczyszczają, baw się kolorami, poczuj świeżość każdego dnia i uśmiechaj się bez końca. Złap letnią edycję limitowaną szczoteczek Curaprox, zanim zniknie!

Curaprox CS 5460 Summer Edition 2025, szczoteczki do zębów, 1 opak., **59,99 zł**, 1 opak. = 59,99 zł



JOANNA

Twój Rytuał Koloru & Przyjemności

Toner to doskonała propozycja na podkreślenie i odświeżenie koloru włosów farbowanych, rozjaśnionych i naturalnych.

Jest łagodny dla włosów, ponieważ nie zawiera amoniaku i utleniacza.

Jego nowatorska formuła z ceramidami jednocześnie tonuje i pielęgnuje włosy.

W prezencie z tonerem – saszetka czekolady do picia marki Krüger.

Joanna Ultra Color, toner do włosów Sweet Cappuccino/Słodkie cappuccino 100 g, **24,99 zł**, 100 g = 24,99 zł



sesderma
listening to your skin

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

SESMahal

Jedno serum, wiele korzyści
dla Twojej skóry



DEPIGMENTACJA

REGENERACJA

SEBOREGULACJA

NAWILŻENIE

ANTYOKSYDACJA

ANTI-AGING

• multi nawilżenie • natychmiastowo widoczne efekty



Czy do mycia twarzy wystarczy mydło? Tak, ale nie takie zwyczajne. Podpowiadamy, jak powinno wyglądać oczyszczanie męskiej skóry – tej z zarostem i ogolonej, wrażliwej i trądzikowej.

TEKST: Aleksander Perliński



1. **BIELENDA** Only For Men Barber, żel do mycia twarzy z zarostem, 190 g, 18,99 zł, 100 g = 9,99 zł
2. **GARNIER** Czysta Skóra Aktywny Węgiel, żel myjący 3 w 1 do twarzy, 150 ml, 28,99 zł, 100 ml = 19,33 zł
3. **NACOMI** Gentleman, żel do mycia twarzy, 140 ml, 29,99 zł, 100 ml = 21,42 zł
4. **YASUMI** M°1, wielozadaniowy żel oczyszczający męski, 200 ml, 54,99 zł, 100 ml = 27,50 zł
5. **DUETUS** żel myjący do twarzy, 150 ml, 27,99 zł, 100 ml = 18,66 zł
6. **L'ORÉAL PARIS** Men Expert Hydra Energetic, pobudzający żel do mycia twarzy męski, 100 ml, 30,99 zł, 100 ml = 30,99 zł
7. **TOLPA** dermo barber, żel do mycia twarzy z zarostem i brodą, 150 ml, 26,99 zł, 100 ml = 17,99 zł

Mycie twarzy nasze CODZIENNE...

Pielęgnacja twarzy zawsze zaczyna się od mycia. I chociaż mogłoby się wydawać, że kostka mydła wystarczy, by pozbyć się brudu, potu i sebum, męska skóra – szczególnie ta problematyczna i z zarostem – potrzebuje nieco więcej. Zwykle mydło – zwłaszcza to tradycyjne, zasadowe – nie jest wskazane, bo jest zbyt „agresywne”. Może naruszyć naturalną barierę hydrolipidową skóry, czego efektem są przesuszenie, uczucie ściągnięcia, podrażnienia i stany zapalne. Skóra na twarzy jest cienka i delikatna, wymaga więc łagodnego traktowania. Dlatego kluczem do właściwej pielęgnacji i jej podstawą jest odpowiedni kosmetyk do oczyszczania.

ZAROST I JEGO WYMAGANIA

Panowie noszący brodę lub wąsy powinni traktować je jak osobny byt. Na włoskach osadzają się zanieczyszczenia z powietrza, sebum, drobinki jedzenia, samo opłukanie twarzy więc nie wystarczy. Brodacze i wąsacze powinni sięgnąć po kosmetyki oczyszczające, które zadbają o skórę pod zarostem i o sam zarost. Najlepiej sprawdzają się łagodne żele lub pianki z dodatkiem panthenolu, prowitaminą B₅ i wyciągami z aloesu lub rumianku, które działają przeciwzapalnie i nawilżająco. W przypadku dłuższej brody przyda się specjalny szampon, a raz w tygodniu delikatny peeling złuszczający skórę pod zarostem.

GDY SKÓRA SZUKA UKOJENIA

Suchej skórze towarzyszy nie tylko uczucie napięcia, ale też problemy z łuszczeniem, szorstkość i wrażliwość na zmiany temperatur. Dlatego do jej oczyszczania najlepiej nadają się mleczka i kremy myjące, które zostawiają delikatny film ochronny. Używa się ich tak samo jak żelu do mycia, są równie wygodne i proste w obsłudze.

W składzie kosmetyków do suchej skóry powinny znaleźć się masło shea, gliceryna, skwalan, kwas hialuronowy, a także oleje roślinne – np. jojoba lub olej z awokado.

Dobrym wyborem mogą być również myjące kostki syndetowe, czyli syntetyczne detergenty (nie należy mylić ich z tradycyjnym mydłem w kostce!). Wa-

runek? Muszą mieć formułę wzbogaczoną o składniki łagodzące i nawilżające.

PO PROSTU MYJ...

Najważniejsze w męskiej pielęgnacji twarzy jest zrozumienie, że nie chodzi o skomplikowane schematy ani dziesiątki produktów. Mycie to zabieg, który po prostu trzeba wykonać dwa razy dziennie – rano i wieczorem, z użyciem kosmetyku odpowiadającego potrzebom męskiej skóry, a nie przypadkowo wybranego z półki partnerki. Po myciu dobrze nałożyć krem nawilżający lub serum. Tyle wystarczy, by skóra odpłaciła się zdrowym i zadbanym wyglądem. Bo ostatecznie chodzi o to, żeby twarz, którą pokazujemy światu – gładko ogolona, z brodą, z niedoskonałościami lub bez – wyglądała na taką, o którą dbamy. ●



1. **ZIAJA** Yego Sensitive, łagodzący żel do mycia twarzy męski, 200 ml, 12,99 zł, 100 ml = 6,50 zł

2. **REVUELE** No Problem :), oczyszczający żel do twarzy 3 w 1 bez alkoholu, 200 ml, 14,99 zł, 100 ml = 7,50 zł

DLA WYMAGAJĄCYCH

Tu króluje delikatność. Skóra trądzikowa potrzebuje kosmetyków bezzapachowych, hipoalergicznym, o kremowej lub mlecznej konsystencji. Dobrym wyborem są kremy myjące z ceramidami, niacynamidem i olejami roślinnymi (np. z ogórecznika, słonecznika), bo łagodzą stany zapalne i odbudowują barierę ochronną skóry. Sprawdzają się lekkie żele i pianki z kwasem salicylowym (BHA), cynkiem, węglem aktywnym, olejkami z drzewa herbacianego – odblokują pory, zmniejszą produkcję sebum i zadziałają antybakteryjnie. Warto unikać kosmetyków z alkoholem, bo zmuszają gruczoły łojowe do intensywniejszej pracy, co potęguje trądzik.



TO NAS INSPIRUJE

/ IKONA STYLU

Londyński występ Marii Callas w Royal Festival Hall w 1959 roku był wielkim sukcesem. Wystąpiła w sukni z dopasowanym gorsetem i wielowarstwową spódnicą oraz ukochanych perłach.



MARIA CALLAS

Boska w każdym calu

Zrewolucjonizowała nie tylko świat opery, lecz także mody. Nosila kreacje od największych projektantów, budziła podziw, słusznie zyskując przydomek La Divina – boska. W połowie XX wieku była na ustach wszystkich. Jednak zanim świat pokochał Marię, musiała przejść trudną drogę... TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Urodziła się w szpitalu na Manhattanie 2 grudnia 1923 roku. Jej matkę wieść, że ma córkę, głęboko rozczarowała. Podobno przez cztery dni nie chciała nawet spojrzeć na nowo narodzoną Marię. Stosunki córki i matki nie stały się cieplejsze z biegiem lat. Surowa Litza słynęła z mocnego charakteru i miała gotowy plan na życie swoich córek. Dla starszej Yakinthi wybrała karierę pianistki, dla Marii – śpiewaczki. W 1937 roku matka zabiera córki i wraca do Aten (ojciec dziewczynek zostaje w Stanach). Postanawia wysłać Marię do miejscowego konserwatorium. – Byłam za młoda, przyjmowano dopiero od 16. roku życia, a ja miałam 13 lat. Ale byłam wysoka i postawna, więc w podaniu zawyżyłyśmy mój wiek – wspominała Callas.

DIWA WIELKIEJ WAGI

Maria uchodziła za starszą przez swoje wyraziste rysy twarzy i sporą nadwagę. Litza uważała bowiem, że im większe jest ciało śpiewaczki, tym mocniejszy jest jej głos. Tuczona od najmłodszych ▶

Wcielając się w Callas Angelina Jolie uważa, że diwa z jednej strony miała pełną świadomość swojego wpływu na modę, a z drugiej – doceniała ją jako sztukę wizualną.





1. Swoją sylwetką zadała klam mitowi, że śpiewaczka operowa musi mieć potężną posturę. Niestety zapłaciła za to zdrowiem. Na plaży eksponowała szczupłą figurę, zawsze dbając o nienaganną fryzurę i makijaż. 2. Maria kochała dodatki: apaszkę, perły, duże guziki – wiedziała, że to detale decydują o całości stylizacji. Ceniła też styl marynarski.

lat przyszła sopranistka po dwudziestych urodzinach ważyła więc ponad sto kilogramów i nie akceptowała swego wyglądu. Nic dziwnego – prasa nie szczędziła młodej gwiazdzie negatywnych opinii. Dziś nazwalibyśmy to hejtem i bodyshamingiem.

GRANICA POŚWIĘCENIA

28-letnia artystka postanowiła przejść metamorfozę. Zaczęła obsesyjnie walczyć z nadwagą, przez co, zdaniem niektórych, zrujnowała swój głos. Zresztą nie tylko głos – ponieważ jej dieta cud opierała się na surowym mięsie, nabyła się tasiemca. Mówi się też, że połknęła go specjalnie, bo był to znany sposób gwiazd filmowych na szybką utratę wagi.

Callas zrzuciła 30 kilogramów, a świat mody ją pokochał. Pigmalionem Marii została mediolańska krawcowa i projektantka Elvira Leonardi Bouyeure, znana jako Biki. Kobiety przyjaźniły się przez 25 lat, aż do śmierci Marii.

IKONA MODY

To właśnie Biki stoi za większością ikonicznych stylizacji Callas. Szyła zarówno jej sceniczne stroje, jak i codzienne, te na wielkie gale i te do podróżowania. Elvira dbała nie tylko o garderobę śpiewaczki, ale i o jej dietę. Przygotowywała jadłospis diwy, a wszystkie elementy jej garderoby numerowała, aby Maria wiedziała, jak je łączyć.

Efekt ich współpracy to m.in. takie legendarne stylizacje jak czarna wieczoro-

rowa peleryna z krepy na otwarciu sezonu w mediolańskiej La Scali w 1970 roku, płaszcz paisley z 1971 roku i długa suknia z kołnierzem z jedwabnej satyny, którą Callas założyła na koncert w londyńskim Royal Festival Hall w 1973 roku. Dramatyczne elementy jej stylu, takie jak odważne kontrasty szkarłatnego aksamitu i czarnego atłasu, duże peleryny narzucone na ramiona, sobolowe wykończenia i nadruki w panterkę, to także pomysły Biki. Maria wreszcie czuła się piękna, kochana i doceniana. Podjęła współpracę m.in. z Yves Saint Laurentem i Christianem Diorem. Pierwszy ubierał ją w swoje najmodniejsze suknie o kroju w kształcie litery A, drugi w efektowne kreacje balowe z dopasowanymi gorsetami. ►

L'ORÉAL
PARIS

NOWOŚĆ



RZĘSY PEŁNE
OBJĘTOŚCI,
SPOJRZENIE PEŁNE
ODWAGI.

JESTEŚ TEGO WARTA.

BIG DEAL

WODOODPORNY TUSZ

DO 100%
OBJĘTOŚCI RZĘS*
BEZ GRUDEK.



*Test instrumentalny, 28 osób



Sceniczny wizerunek Marii Callas znacznie różnił się od tego prywatnego. Na co dzień artystka ceniła prostotę, ale gdy występowała przed publicznością, stawiała na drapowane suknie z ciężkich, często wzorzystych tkanin.

BYĆ JAK AUDREY

Audrey Hepburn była dla Callas ideałem urody, dlatego diwa chętnie naśladowała jej styl. Inspirowała się sposobem ubierania aktorki – nosiła się kobieco i sztywno, zakładała proste trencze, dopasowane czarne suknie, kostiumy od Chanel i sznury pereł.

W życiu prywatnym stawiała na klasykę i minimalizm, dbając o dodatki, ta-

kie jak kapelusze, apaszki i czapki wykończone futrem. Dopiero na scenie stawiała się prawdziwą gwiazdą w monumentalnych, drapowanych sukniach. La Divina dbała nie tylko o swój ubiór, ale i o urodę. Nigdy nie pokazywała się bez makijażu, bardzo często decydując się na dramatyczne kocie oczy. Włosy zawsze miała nienagannie ułożone – i w życiu, i na scenie.

„Nie, nie wstydzę się, że zarabiam za jeden koncert tyle, co prezydent Eisenhower przez miesiąc. I nic nie mam przeciw temu, żeby on też śpiewał”.

Maria Callas

ACH CI MĘŻCZYŹNI

Callas była niekwestionowaną gwiazdą. Jej sposób śpiewania i interpretowania pieśni operowych nie miał sobie równych. Z łatwością wypełniała widownie najsłynniejszych sal operowych i miała szerokie grono wielbicieli.

Wśród nich znalazł się milioner Giovanni Battista Meneghini, miłośnik opery, który dorobił się w branży budowlanej. Samotna Callas przyjęła oświadczenia starszego o 30 lat mężczyzny i w 1949 roku wzięła ślub. Giovanni stał się jej menedżerem, pilnował kontraktów i chronił ją przed dziennikarzami, którzy lubili pisać o Marii jako o histerycznej i kapryśnej gwiazdce.

W 1959 roku w życiu Callas pojawił się jednak grecki miliarder, Arystoteles Onassis. Zafascynowany Marią, nie ustawał w próbach zdobycia jej (choć był wówczas żonaty). W końcu wybuchł między nimi gorący romans. Trwał osiem lat – wspólnie podróżowali i pławili się w luksusach. La Divina przestała występować, nie ćwiczyła głosu i stopniowo traciła swój niezwykły dar. Zakochana, chciała po prostu być przy Arystotelesie. Liczyła na ślub.

Niestety Onassis w 1968 roku ożenił się z Jackie Kennedy, wdową po prezyden- ►



Odkryj serię mgiełek zapachowych do ciała

TYLKO
w hebe

SO...?
UNIQUE

Discover Your Scent

4BEAUTY 4YOU sp. z o.o. sp. k. za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug),
Sprzedaż wartościowa w PLN w okresie 52 tygodni kończącym się 28.07.2024 w kategorii:
Kosmetyki do pielęgnacji ciała, segment: mgiełki do ciała



Każdy zapach można stosować samodzielnie lub mieszać go z innymi.
Codziennie możesz mieć na sobie inny, w zależności od nastroju i okazji.
Zaprojektuj własny, wyjątkowy zapach.

cie Stanów Zjednoczonych. Podobno Callas dowiedziała się o tym... z prasy.

NIEUDANE POWROTY

Jeszcze zanim rozpadł się jej związek z Onassisem, Maria podjęła próbę powrotu na scenę. Jednak widzowie, którzy zgromadzili się w 1964 roku w londyńskim Covent Garden, nie usłyszeli legendarnego sopranu, który rozsławił śpiewaczkę. Komentowano, że patrzeć na Marię było ucztą, ale słuchanie jej – udręką. Największy kryzys przyszedł 29 maja 1965 roku w paryskiej Operze Garnier. Grająca Normę Callas nie była w stanie zaśpiewać w ostatniej scenie. Potem jeszcze okazjonalnie występowała, ale jej głos już nigdy nie

wrócił do świetności. W liście do siostry napisała: „Straciłam głos, pozostaje mi tylko umrzeć”. Zmarła 16 września 1977 roku w Paryżu. Miała 53 lata.

NIEZAPOMNIANA

La Divina pozostaje ikoną. Wcielają się w nią największe gwiazdy teatru i filmu. Angelina Jolie (film o Callas z hollywoodzką gwiazdą w roli głównej mogliśmy oglądać w polskich kinach zimą) wyznała, że czuje niezwykłą bliskość z diwą. – Interesowało mnie to, co naprawdę nas łączy – pewna wrażliwość, okresy samotności, nasze podejście do kreatywności i to, jak ciężko obie pracowałyśmy – opowiadała aktorka.

Monica Bellucci, która zagrała diwę w filmie „Maria Callas Monica Bellucci: Spotkanie” podkreślała, że fizyczna metamorfoza śpiewaczki była oznaką jej niezłomnej woli. – Maria stworzyła to, kim chciała być, potraktowała ciało jak instrument – wskazywała.

W rolę Marii Callas wcielała się także Krystyna Janda. O sztuce „Boska” mówiła tak: „To opowieść o artystce, która oddała muzyce wszystko. Sztuka uczyniła ją szczęśliwą i podziwianą, a jednocześnie samotną i zawiedzioną życiem. To sztuka o samotności. O cenie, którą się płaci za uprawianie sztuki, cenie za sukces, za bycie legendą”.

Maria zapłaciła wysoką cenę. I przeszła do legendy. ●

1. 2. Dzięki stylizacjom projektantki i przyjaciółki – Biki nawet w podróży La Divina wyglądała nienagannie. Wiedziała, że na lotnisku oczekują na nią tłumy wielbicieli i fotoreporterów. Zwykle wybierała płaszcze z rękawem 7/8 i długie rękawiczki, a włosy chowała pod nakryciem głowy.



syoss

EST. OSAKA, JAPAN 1977

NOWOŚĆ

ODKRYJ MOC KERATYNY

DLA INTENSYWNEJ PIELĘGNACJI
I MOCNIEJSZYCH WŁOSÓW.



YOU. INTENSIFIED.

WAKACYJNA klasyka

Latem cenimy wygodę i przewiewne ubrania. W tym sezonie trendy są po naszej stronie: obowiązują proste i kobiece kroje, ale... w nieoczywistych zestawieniach. Dzięki temu nowemu spojrzeniu na klasykę stylizacje nie są nudne, a przecież wakacje to czas zabawy, także modą!

TEKST: Dorota

Nasiorowska-Wróblewska

Pokazujemy ramiona

Tego lata rezygnujemy z T-shirtów. Obowiązkowym elementem stylizacji, nie tylko tych sportowych, stają się tank topy. Na pokazach Gucci i Stelli McCartney były łączone z eleganckimi spodniami, Dior zdecydował się zestawzić je z wyszukаныmi srebrnymi spódniami, a Moschino – z tkaninami z kolorowymi nadrukami. Zdecydowanie dominują białe tank topy, przełamywane niekiedy nadrukiem lub oryginalnymi bocznymi panelami. Ciekawą propozycją na sezon wakacyjny 2025 są bransolety noszone na ramionach. Warto odkurzyć hantle i zadbać o piękny wygląd tej części ciała.





Na zakładkę

Prawdziwym hitem lata są nieoczywiste plisy i falbany. To dzięki nim nasze spódnice zyskują oryginalną, a czasem wręcz architektoniczną formę – jak w kolekcji Bottega Veneta. Delikatne kaskadowe falbanki to propozycja od Saint Laurenta, która może kojarzyć się ze słynnymi w latach 80. spódniczkami „lambadówkami”. Miu Miu proponuje z kolei klasyczne plisowane spódnice w wersji dwukolorowej. Dlaczego warto stawiać na ten trend? Wszelkie załamania materiału pomogą nam podkreślić atuty sylwetki lub optycznie zmienić proporcje ciała: tu coś dodać, tam coś ująć.

Czarujące torebki

Wakacyjne akcesoria mogą być odrobinę infantylne. Latem pozwólmy sobie na wrzucenie luzu, zwłaszcza że torebki w stylu małych dziewczynek to trend prosto z wybiegów.

Wielkim hitem są worki i listonoszki z kolorowymi naszywkami – w modelach Coach miały one kształty kwiatów, tęczy, owoców, gwiazdek, a nawet dinozaurów. Nie musisz inwestować w nową torebkę – wystarczy udekorować swoją ulubioną charmsami, czyli po prostu brelokami. Inspiracją może być Versace: bagietki ozdobiono tu koralikami i puszystymi maskotkami.





W stylu Saint-Tropez

Bretońskie paski, marynarskie dzwony, złote guziki, plecione torby... Tego lata mile widziane są wszelkie nawiązania do nadmorskich klimatów. Obowiązkowo wybieraj fasony oversize: zarówno swetry, jak i marynarki lansowane przez Tommy'ego Hilfigera są idealne na chłodniejsze wieczory na plaży. Połączenie bieli i granatu pasuje do każdego typu urody i ma w sobie jednocześnie luz i elegancję. Zwróć uwagę na dodatki: siateczkowe elementy, kolczyki z muszli i sandały z delikatnymi rzemykami to idealne dopełnienie marynarskiego looku. A może pokochasz apaszki i szerokie skórzane paski z pokazów Saint Laurent?





LOEWE

Babcine kwiaty

Ten trend powraca co roku, za każdym razem w nieco zmienionej formie. W te wakacje na naszych bluzkach i sukienkach rozkwitną kwiaty w stylu retro. Projektanci zabierają nas w swoistą podróż w czasie, bo kwiatowe printy nawiązują do różnych dekad – te z pokazów Loewe nasuwają myśl o epoce wiktoriańskiej, Marni wraca do stylu powojennego Paryża, a Versace do lat 70. XX wieku. Jakie kwiaty wybrać dla siebie? Pamiętaj o zasadzie kontrastu: duże dla małych, małe dla dużych – drobniejsze printy wysmuklają sylwetkę.

Kolczyki XXL

Z jednej strony delikatne, z drugiej – niezwykle efektowne. Najmodniejsze kolczyki lata powinny być wyraziste, długie i ażurowe. Pożądane są motywy kwiatowe, które proponuje Dries Van Noten, i muszle – lansowane przez Chloe. Obowiązują też wszelkie łańcuszki i koraliki – te ostatnie szczególnie w kolorze czerwonym, bo właśnie taki odcień akcesoriów jest mocnym trendem lata. Uwaga: najlepszy wybór to zestawianie ze sobą dwóch różnych kolczyków w podobnym stylu!



DRIES VAN NOTEN



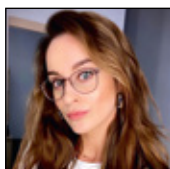
TO NAS INSPIRUJE

/ MAKIJAŽ

HAILEY BIEBER



CYNAMONOWY BLASK



Ekspert:
ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

Cinnamon makeup – najgorętszy makijażowy trend tego roku – pachnie latem i rozgrzanym piaskiem. Ciepłe brązy, miodowe odcienie i złociste refleksy podkreślają naturalną kobiecą urodę. Sprawiają, że otulona miękkim światłem twarz wygląda jak muśnięta słońcem – jakbyś właśnie wróciła z egzotycznych wakacji.

Cynamonowy makijaż szturmem zdobył serca gwiazd i celebrytek dzięki swojej subtelności i zdolności do podkreślania naturalnego piękna. Wyróżnia się użyciem ciepłych odcieni charakterystycznych dla tej korzennej przyprawy. Jest idealny na co dzień, bo dodaje cerre odrobinę świeżości bez nadmiernego obciążania jej kosmetykami. Cinnamon makeup sprawia, że każda kobieta może poczuć się pięknie i pewnie w swojej skórze.

RÓŻ W ROLI GŁÓWNEJ

Najważniejszym elementem cynamonowego makijażu jest róż – najlepiej w ciepłym odcieniu brzoskwini lub podobnym. Aplikujemy go na szczyt kości policzkowych, grzbiet nosa i powieki. Podczas tej czynności „nie wstrzymujemy ręki” i nie żałujemy



1. **HEBE PROFESSIONAL** Make Me Long Mascara, wydłużający tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł 2. **MAYBELLINE NEW YORK** Super Stay Vinyl INK, pomadka w płynie do ust 15 peachy, 4,2 ml, 65,99 zł, 100 ml = 1571,19 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** Trio Face Palette, paleta do makijażu twarzy sweet ilusion, 8 g, 39,99 zł, 100 g = 499,88 zł 4. **HEBE PROFESSIONAL** Illuminating Effect Concealer, rozświetlający korektor do twarzy 01 nude vanilla, 7 ml, 24,99 zł, 100 ml = 357,00 zł 5. **MIYO** Contour Scribe, konturówka do ust 01 cinnamon, 1,2 g, 15,99 zł, 100 g = 1332,50 zł

TO NAS INSPIRUJE

/ MAKIJAŻ



1. **HEBE PROFESSIONAL** Just Glow Highlighter, rozświetlacz do twarzy gold prosecco, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł 2. **HEBE PROFESSIONAL** Satin Pearl Eyeshadow, rozświetlający cień do powiek 38 cinnamon, 1,2 g, 18,99 zł, 100 g = 1582,50 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** rozświetlający puder sypki do twarzy i ciała z efektem glow, 6,5 g, 29,99 zł, 100 g = 353,69 zł 4. **HEBE PROFESSIONAL** Better Skin Flawless Stay Foundation, kryjący podkład do twarzy o przedłużonej trwałości 4N buff, 30 ml, 39,99 zł, 100 g = 133,30 zł 5. **HEBE PROFESSIONAL** Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 07 brownie, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł

sobie kosmetyku – można go rozetrzeć aż po skronie. Aby look nabrał spójności, róż nakładamy także na usta. Najlepiej jest wybrać taki z odrobiną połysku – sprawi, że twarz będzie wyglądać świeżo i promienie. Kosmetyk może mieć formę pudru lub kremu, w zależności od naszych preferencji.

WYRÓWNAJ I ROZŚWIETL

Aby makijaż dłużej utrzymał się na twarzy, jednocześnie zachowując efekt „drugiej skóry”, nałóżmy krem BB lub odrobinę rozświetlającego podkładu. Nie potrzebujemy mocnego krycia, wystarczy, że wyrównamy koloryt cery i nadamy jej zdrowy blask.

Na zasinienia pod oczami i drobne niedoskonałości aplikujemy korektor, a wewnętrzne kąciaki oka i miejsca pod brwiami lekko muskamy rozświetlaczem w ciepłym szampańskim odcieniu. Można też wzmocnić tym kosmetykiem blask na wybranych partiach twarzy: skroniach, kościach policzkowych, grzbiecie i czubku nosa – będzie to idealnym dopełnieniem całości naturalnego looku.

JAK MUŚNIĘTA SŁOŃCEM

W cynamonowym makijażu bardzo ważną rolę odgrywa bronzer – koniecznie w ciepłym odcieniu. Pięknie ociepli cerę, sprawiając, że będzie wyglądała na zdrową, wypoczętą i lekko muśniętą słońcem. Przy okazji delikatnie wymodelujemy twarz, a efekt będzie dużo bardziej subtelny niż przy klasycznym konturowaniu.

Wystarczy delikatnie omieść skórę bronzerem, skupiając się na tych obszarach, gdzie zwykle padają promienie słoneczne, czyli kościach policzkowych, skroniach, czole i nosie (nakładamy też odrobinę na szyję i dekolty).



MARGOT ROBBIE

NOWOŚĆ



INGLOT

RÓŻ, BRONZER I ROZŚWIETLACZ W SZTYFCIE

Wielofunkcyjne, aksamitne, z olejem z pestek jabłka alpejskiego

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



SYDNEY SWEENEY

NATURALNE OCZY I USTA

W cynamonowym makijażu do oczu wybieramy cienie w cieplej tonacji – brązy, miedź, złoto. Można zostawić je w naturalnym wydaniu – lekko tylko muskając powieki różem i tuszując rzęsy wydłużającą maskarą, ale można też dodać głębi spojrzeniu i zdecydować się na delikatne smoky eye. Odcienie kosmetyków do ust powinny harmonizować z resztą makijażu i pozostać w cieplej tonacji. Najlepsza będzie pomadka, błyszczak lub olejek w kolorach nude, brzoskwiniowym

lub delikatnie różowa. Jeśli zależy nam na powiększeniu ust, obrysujemy je konturówką. Aby zachować naturalność, rozetrzemy kontur pędzelkiem lub patyczkiem higienicznym.

KROPKA NAD „I”

Należy pamiętać, że w idealnym makijażu dbamy nie tylko o twarz, ale także o dekolt i szyję, które bardzo często są jaśniejsze. Jeśli podkład (choćby minimalną jego ilość) nałożymy tylko na buzię, powstaje efekt maski. Różnicę w kolorystyce cery najłatwiej wyrów-

nać bronzerem. Pamiętajmy, by całość – czyli twarz, szyję i dekolt – omieść rozświetlającym, drobno zmielonym sypkim pudrem. Tym sposobem nie tylko nie zmienimy koloru podkładu, ale też wyrównamy odcienie i nadamy skórze świetlisty wygląd. ●



1. **HEBE PROFESSIONAL** Silky Touch Bronzer, bronzer do konturowania i modelowania twarzy tropical tan, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Radiant Finish Loose Powder, rozświetlający sypki puder do twarzy, 7 g, 29,99 zł, 100 g = 428,43 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 4N beige, 32 ml, 49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Pretty Cheeks Glow Blush, róż do policzków coral glow, 3,5 g, 22,99 zł, 100 g = 656,86 zł

TYLKO
w hebe

TYLKO
w hebe

MAX FACTOR X

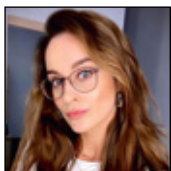
MASKARA SUPREME

Z WYMIENNYMI WKŁADAMI



FORMUŁA WZBOGAĆONA O SERUM

NATYCHMIASTOWY I DŁUGOFALOWY EFEKT SZTUCZNYCH RZĘS



Ekspert:

ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

Dobrze ukształtowane i odpowiednio wypielęgnowane brwi mogą całkowicie odmienić nasz wygląd – wysmuklić twarz, podkreślić kości policzkowe, „ukryć” zbyt duży nos albo zbyt małe usta. Zaniedbane lub źle wyregulowane z kolei sprawią, że twarz będzie wyglądała na zmęczoną lub starszą. Warto więc poświęcić im chwilę podczas codziennego makijażu. A kluczem do sukcesu jest to, by... nie przesadzić.

Wystarczy lekkie podkreślenie naturalnej urody brwi i skorygowanie ich drobnych mankamentów. Makijaż powinien być niewidoczny, ale jednocześnie taki, który wydobydzie wyrazistość spojrzenia.

Każdy typ brwi wymaga nieco innego podejścia, które pozwoli uzyskać idealny efekt. Cienkie brwi potrzebują delikatnego podkreślenia, standardowe, czyli o umiarkowanej gęstości, można stylizować na wiele sposobów, a krzaczące – wymagają więcej uwagi przy kształtowaniu. Kluczem do sukcesu jest wybór odpowiednich produktów, technik oraz pielęgnacji, dzięki którym możesz cieszyć się pięknym wyglądem.

THE ATTICO



Focus na BRWI

To właśnie one nadają twarzy charakter,
dodają wyrazu oraz... pomagają w komunikacji.
Czasem uniesienie brwi znaczy więcej niż słowa!
Jak sprawić, by wyglądały idealnie, podpowiada
Anna Wojciechowska, makiżystka i ekspertka hebe.

BRWI CIENKIE

Kształtowanie: Cienkie brwi zwykle wymagają delikatnego podkreślenia. Aby dodać im objętości i nadać kształt, skorzystaj z wodoodpornej kredki o wąskiej końcówce. Staraj się nie przesadzać z grubością „malunku” – skup się raczej na wypełnieniu luk niż na nakładaniu zbyt dużej ilości koloru. Jeśli nie radzisz sobie z nadaniem kształtu, użyj szablonu. Delikatnie przyłóż go do skóry i aplikuj za pomocą skośnego pędzelka cień z paletki. Krótkie delikatne pociągnięcia idealnie imitują naturalne włoski.

Koloryzacja: Aby uzyskać bardziej subtelny efekt, wybierz odcień o ton jaśniejszy niż naturalny kolor włosów. Możesz też użyć henny w naturalnym odcieniu.

Utrwalenie: Żel do brwi z kolorem pomoże zagęścić włoski, ujarzmić je i nadać brwiom ładny kształt, co jest szczególnie ważne, gdy są cienkie i delikatne.



1. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Zero To Brow, szablon do brwi thick, 4 szt./1 opak., 44,99 zł, 1 szt. = 11,25 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Precise Brow Shaper, ultracienka kredka do brwi 04 espresso, 0,06 g, 19,99 zł, 100 g = 33 316,67 zł
3. **CATRICE** Slim'Matic Ultra Precise Brow, wodoodporna kredka do brwi 030 dark brown, 0,05 g, 13,49 zł, 100 g = 269,80 zł
4. **HEAN** paleta do stylizacji brwi 1,6 g, 36,99 zł, 100 g = 616,50 zł

BRWI KRZACZASTE

Kształtowanie: By nadać im schludny wygląd, trzeba nieco się namęczyć. Zaczynij od przycięcia dłuższych włosków, a następnie użyj pęsety, aby usunąć te nadmiarowe na górze i dole i stworzyć pożądany kształt.

Koloryzacja: Aby uniknąć efektu „przerysowania”, wybierz nie- zbyt ciemny odcień. W przypadku krzaczastych brwi dobrze sprawdzą się kredka lub pomada, które pomogą wypełnić ewentualne luki.

Utrwalenie: Użyj mocnego mydła do brwi – pomoże ujarzmić krzaczaste włoski. Aby nadać im odpowiedni kształt i utrzymać je w ryzach jak najdłużej, możesz również spróbować laminacji.



1. **LASH BROW** mydło do stylizacji brwi, 50 g, 44,99 zł, 100 g = 89,98 zł
2. **VENITA** Trendy Brows, zestaw do laminacji brwi, 3 x 5 ml, 39,99 zł, 100 ml = 266,60 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Tweezer With Comb, pęseta z grzebykiem, 1 szt., 9,99 zł, 1 szt. = 9,99 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Precision Brow Set, precyzyjny zestaw do modelowania brwi, 1 zest., 15,99 zł, 1 zest. = 15,99 zł

BRWI STANDARDOWE

Kształtowanie: Tego typu brwi, czyli o umiarkowanej gęstości, oferują największe możliwości stylizacji. Pozwalają wypróbować różne kształty – od naturalnych po bardziej wyraziste. Jeśli twoje brwi są lekko przerzedzone i chcesz je „wypełnić”, użyj wosku lub pomady. Aplikuj je w miejscach, gdzie włoski są rzadkie, to doda im objętości.

Koloryzacja: Wybierz odcień zbliżony do naturalnego. Możesz też zastosować hennę, aby podkreślić ich kolor.

Utrwalenie: W przypadku tego typu brwi dobrze sprawdzą się i żel, i pomada. Żel pomoże utrzymać ich kształt, a pomada doda objętości i wyrazistości. Przy brwiach standardowych idealna jest stylizacja „do góry”. Na czym polega? Najpierw zaczesz włoski w kierunku przeciwnym do tego, w którym rosną (czyli od zewnętrznej krawędzi brwi do środka czoła). Tym sposobem brwi nabiorą naturalnej objętości. Następnie szczoteczką z żelem zaczesz je do góry, aż uzyskają odpowiedni kształt.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Bamboo, pędzel do kresek i modelowania brwi 10, 1 szt., 19,99 zł, 1 szt. = 19,99 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Lasting Brow Pomade, pomada do brwi 04 espresso, 3,75 g, 19,99 zł, 100 g = 533,07 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Multi Brow Definer, trójkątna kredka do brwi 03 cacao, 0,2 g, 19,99 zł, 100 g = 9995,00 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Tinted Brow Fixer, żel do brwi 02 taupe, 2,8 g, 19,99 zł, 100 g = 713,93 zł



BOURJOIS
PARIS

NOWOŚĆ

RZĘSY
na maxa!

maxymalne
WYDŁUŻENIE



maxymalna
OBJĘTOŚĆ
BEZ GRUDEK



Twoje włosy zasługują na objętość

POZNAJ PIELĘGNACJĘ
TRYCHOLOGICZNĄ
Z EFEKTEM
VOLUME

*Marzysz o bujnych, gęstych włosach, które zachwycają objętością? Poznaj **Tricho-szampon** i **Tricho-odżywkę** dla większej objętości włosów. Te innowacyjne produkty to odpowiedź na potrzeby cienkich, osłabionych i pozbawionych życia włosów. Oparte na nowoczesnych recepturach i skutecznych składnikach aktywnych, przywracają fryzurze lekkość, sprężystość i widocznie większą objętość już od pierwszego użycia.*

SEKRET SKUTECZNOŚCI - NATURALNE PROTEINY

Zarówno szampon, jak i odżywka zawierają składniki, które odbudowują strukturę włosa, dodając mu sprężystości i objętości, a jednocześnie nie powodują przetłuszczania czy obciążenia fryzury.

W ich składzie zastosowaliśmy groszek, który ma najbardziej zrównoważony profil aminokwasowy ze wszystkich białek roślinnych. Zawiera aż 22 aminokwasy, w tym najważniejszą dla dobrej kondycji włosów lizynę. Dzięki temu pogrubia włosy i ułatwia uzyskanie ich większej objętości. Działanie protein z groszku uzupełniają dodatkowo składniki chroniące nawilżenie, dodające blasku i wygładzająco-ochronne.

Odpowiedni dobór protein, emolientów i humektantów w recepturze preparatów pomaga utrzymać równowagę PEH włosów i zapewnić im jednocześnie większą objętość oraz odżywienie, odbudowę i regenerację.

SPRAWDŹ EFEKTY NA WŁASNEJ GŁOWIE!

Tricho-szampon dla większej objętości włosów to kosmetyk, który dokładnie oczyszcza skórę głowy i włosy, przygotowując je do przyjęcia składników aktywnych z odżywki. Już po umyciu zauważysz, że włosy są lekkie, odbite u nasady i bardziej podatne na stylizację.

Tricho-odżywka dla większej objętości włosów działa nawilżająco i wzmacniająco, bez efektu obciążenia. Nadaje włosom jedwabistą miękkość, blask i większą objętość na całej długości. Jej lekka konsystencja nie obciąża pasm, a efekty widać natychmiast po wysuszeniu.

Nie musisz już wybierać między objętością, a regeneracją i odżywieniem włosów. Dzięki **Tricho-szamponowi** oraz **Tricho-odżywce** Twoje włosy każdego dnia będą gładkie, lśniące i pełne objętości!



REVUELE

BEAUTY & CARE

tekstura

KREMOWA,
MLECZNA
KONSYSTENCJA

odczucie

LEKKA,
ALE GŁĘBOKO
ODŻYWCZA

efekt

NAWILŻONA, PROMIENNA
SKÓRA O EFEKCIE
TAFLI SZKŁA

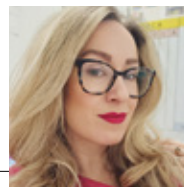




TO NAS INSPIRUJE

/ #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 Rubycell Makeup Sponge, gąbka piankowa trójkątna

O produkcie: wielofunkcyjna, kultowa gąbka do makijażu, którą zna cała Polska. Świetna do nakładania podkładu na mokro i na sucho, konturowania, pudrowania. Specjalna struktura pianki sprawia, że wszystkie kosmetyki aplikują się bez smug, a uchwyt w postaci taśmy idealnie pasuje do dłoni.

Najlepszy dla:

każdej fanki makijażu.

Zwróciłam uwagę na:

szybkość, z jaką gąbka pozwala nakładać kosmetyki.

Hebe Professional Rubycell Makeup Sponge, gąbka do makijażu, 1 szt., **9,99 zł**, 1 szt. = 9,99 zł

TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe



HEBE PROFESSIONAL Final Touch, spray do utrwalania makijażu

O produkcie: delikatna mgiełka świetnie utrzuła makijaż, dając efekt rozświetlonej skóry. Spray sprawdza się jako ostatni krok w makijażu, ale nadaje się także do zmiękczenia konturowania na mokro. Doskonały na lato ze względu na swoją lekkość. Dzięki atomizerowi mgiełka równomiernie osiada na skórze, nie pozostawiając suchych plam na twarzy.

Najlepszy dla: każdej cery.

Zwróciłam uwagę na: świetny atomizer, który dobrze rozpyla.

Hebe Professional Final Touch, spray do utrwalania makijażu, 100 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 29,99 zł

INGLOT Glazed Lips, pomadka w płynie

O produkcie: komfortowa i lekka pomadka o delikatnie błyszczącym wykończeniu. Zastygająca formuła kosmetyku sprawia, że utrzymuje się on na ustach przez cały dzień, nie wysuszając ich przy tym. Są one doskonale nawilżone dzięki zawartości ekstraktu z niebieskolistki. W bonusie wysoki filtr przeciwsłoneczny – SPF 50.

Najlepszy dla: fanek połączenia makijażu i pielęgnacji w jednym.

Zwróciłam uwagę na:

lekką, ale jednocześnie niezwykle trwałą formułę.

Inglot Glazed Lips, pomadka w płynie, 3,5 ml, **68,99 zł**, 100 ml = 1971,14 zł



HEAN Ever Glow, rozświetlający puder sypki

O produkcie: puder o jedwabistym wykończeniu, który elegancko i subtelnie mieni się na skórze milionem mikroperełek. Po jego użyciu twarz wygląda na promienną i wypoczętą, jak po wakacjach na Bali. Puder idealnie wygładza i utrzuła makijaż, jest lekki jak chmurka oraz bardzo prosty i przyjemny w aplikacji.

Najlepszy dla: każdej skóry w każdym wieku.

Zwróciłam uwagę na: to, że lekko wygładza cerę, nie dając efektu „ciężkiego” makijażu.

Hean Ever Glow, rozświetlający puder sypki, 6 g, **34,99 zł**, 100 g = 583,17 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!



Włoska sztuka golenia

JEST COŚ WYJĄTKOWEGO W PORANNYM GOLENIU, CO WYKRACZA DALEKO POZA ZWYKŁĄ PIELĘGNACJĘ. TO MOMENT, W KTÓRYM MĘŻCZYZNA ZYSKUJE CZAS TYLKO DLA SIEBIE. CODZIENNY RYTUAŁ, KTÓRY – WYKONANY Z NALEŻYTĄ STARANNOŚCIĄ – POTRAFI ZAMIENICIĆ RUTYNĘ W PRZYJEMNOŚĆ. TAKĄ FILOZOFIĘ OD PONAD 70 LAT WYZNAJE PRORASO, LEGENDARNA WŁOSKA MARKA, DLA KTÓREJ GOLENIE TO NIE OBOWIĄZEK, LECZ SZTUKA.

HISTORIA PACHNĄCA ŚWIEŻOŚCIĄ

Proraso narodziła się w 1948 roku we Włoszech, gdy Piero Martelli opracował pierwszy krem przed goleniem, który stał się ikoną. Dziś marka jest globalnym liderem tradycyjnego golenia, a jej formuły, bazujące na naturalnych ekstraktach (np. słynnym połączeniu eukaliptusa i mentolu) i klasycznych recepturach, wciąż cieszą się uznaniem mężczyzn na całym świecie.

TRZY KROKI DO PERFEKCYJNEJ GŁADKOŚCI

Włoska sztuka golenia według Proraso to rytuał, który odbywa się w trzech starannie zaplanowanych etapach. Każdy z nich to osobna przyjemność, ale dopiero razem tworzą doskonałość.

KROK 1. PRZYGOTOWANIE – KREM PRZED GOLENIEM

Krem przed goleniem Proraso zmiękcza zarost, nawilża skórę i przygotowuje ją na kontakt z ostrzem. Jego tajemnica tkwi w wysokim stężeniu kwasu stearynowego oraz lekkim, alkalicznym pH, które otwiera pory i czyni zarost bardziej podatnym na golenie. Kompozycja wzbogacona o eukaliptus, mentol, ekstrakt z owsa, zieloną herbatę, a także masło shea i olejek sanda-

łowy odpowiada na różnorodne potrzeby skóry – od odświeżenia, przez ukojenie, po intensywne odżywienie.

KROK 2. GOLENIE – MYDŁO, KREM, PIANKA

Produkty Proraso wyróżnia bogata, balsamiczna konsystencja, która błyskawicznie zmienia się w gęstą pianę. Dzięki unikalnemu procesowi dojrzewania – 10 dni dla mydła i do 5 dni dla kremu – uzyskują one stabilną, jednorodną strukturę, idealną do golenia nawet najbardziej wymagającego zarostu. Eukaliptus, mentol, aloes, witamina E, masło shea i olejek sandałowy – każdy składnik ma swoją rolę. Jedne zmiękczają włosy, inne chronią skórę, kolejne koją podrażnienia i intensywnie nawilżają.

KROK 3. PIELĘGNACJA PO GOLENIU – LOTION I BALSAM

Ostatni etap to ukoronowanie rytuału – łagodzenie, odżywienie i przywrócenie skórze równowagi. Lotion po goleniu, oparty na tradycyjnej formule z alkoholem, natychmiast odświeża, tonizuje i działa antyseptycznie. Z kolei balsam, bogaty w masło shea, olejek sandałowy, aloes i witaminę E, koi, regeneruje i intensywnie nawilża skórę, przywracając jej komfort.

Hit wakacji FRANCUSKI BANAN!

Nie ma chyba fryzury bardziej uniwersalnej – eleganckiej, a zarazem swobodnej – niż francuski banan, znany też jako french twist („francuski zawijas”). To klasyczne upięcie, które jeszcze kilka lat temu kojarzyło się głównie ze ślubami i wielkimi galami, przeżywa wielki come-back w nowej, lżejszej odsłonie. Zamiast lakierowanej perfekcji – swoboda, zamiast pomocy fryzjera – własne palce i kilka wsuwek.

FRYZURA ZE SREBRNEGO EKРАНU

To właśnie francuskie ikony kina sprawiły, że bananowy kok na trwałe wszedł do kanonu kobiecego stylu. Posągowa Catherine Deneuve nosiła go z chłodną elegancją w filmie „Piękność dnia”, seksowna Brigitte Bardot – jak zawsze zmysłowo, z kosmykami wy-

Nieoczekiwanie z kategorii „weselna klasyka” awansował na najgorętszy przebój sezonu. Jak zrobić go jak paryżanki – nonszalancko i bez wysiłku?

TEKST: Katarzyna Brzeska

mykającymi się z fryzury i muskającymi kark. Symbol szyku uczyniła z tej fryzury jednak Audrey Hepburn – nie Francuzka, ale urodzona w Belgii Brytyjka. Wystarczyła pamiętna scena otwierająca film „Śniadanie u Tiffany’ego”, gdy jako Holly Golightly stoi w czarnej sukni Givenchy przed wtryną słynnego jubilera. Efekt? Zachwyca do dziś!



1. **SYOSS** Keratin, lakier do włosów nadający połysk ekstramocny, 300 ml, 27,99 zł, 100 ml = 9,33 zł
2. **CHI** Styling Enviro Firm, lakier do włosów, 284 g, 59,99 zł, 100 g = 21,12 zł
3. **PROSALON** Mega Hold, megamocny lakier do włosów, 750 ml, 35,99 zł, 100 ml = 4,80 zł
4. **SCHWARZKOPF** Got2b, Glued Blasting Freeze, lakier do włosów ekstremalnie utrwalający, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł

SCARLETT JOHANSSON



TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE

Nic dziwnego, że francuski kok wciąż jest uwielbiany przez gwiazdy i wzorujące się na nich kobiety. Fryzura ta pojawia się równie często na czerwonych dywanach, jak i na nadmorskich bulwarach, plażach i imprezach pod gołym niebem. Bo dziś french twist nie potrzebuje aż tak eleganckiej oprawy – wystarczy słońce, lniana sukienka i lekki wiatr we włosach. To uczesanie idealne na wakacje.

SKRĘĆ, PODWIŃ I VOILÀ!

Największy sekret tej fryzury? Jest o wiele prostsza, niż na to wygląda. Wystarczy zaczesać włosy do tyłu, złapać je w dłoń (jak do niskiego kucyka), skrócić w jednym kierunku (w prawo lub w lewo) i podwinąć ku górze wzdłuż głowy. Powstały rulon mocujemy wsuwkami – najlepiej w kolorze włosów – i voilà!

Nie trzeba się martwić, jeśli kilka pasm się wymknie. W wakacyjnej wersji bananowy kok ma prawo być nieco niebdały. Można wpleść w niego świeży kwiat, przypiąć jedwabną wstążkę albo spiąć dużą, dekoracyjną spinką. Zamiast walczyć z wilgocią, wiatrem i nadmorskim klimatem – pozwólmy im działać na korzyść tej fryzury.

Kok wszech czasów

Uczesanie Audrey Hepburn z filmu „Śniadanie u Tiffany’ego” z 1961 roku jest najczęściej zamawianą fryzurą w salonach fryzjerskich – wynika z plebiscytu, w którym wzięli udział brytyjscy fryzjerzy zrzeszeni w organizacji Hairdressing Council.



1. **SCHWARZKOPF Taft Volume**, pianka do włosów delikatnych, 200 ml, 19,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
2. **MARC ANTHONY Strictly Curls**, ekstrema mocna pianka stylizująca do włosów podkreślającą loki, 300 ml, 49,99 zł, 100 ml = 16,66 zł
3. **JOANNA Styling**, bardzo mocna pianka z keratyną do stylizacji włosów, 200 ml, 9,99 zł, 100 ml = 5,00 zł
4. **WELLA Deluxe Wonder Volume & Protection**, ultramocna pianka do włosów dodająca objętości, 200 ml, 23,99 zł, 100 ml = 12,00 zł
5. **VOLYN WOW**, pianka do włosów zwiększająca objętość, 150 ml, 22,99 zł, 100 ml = 15,33 zł



WONDERFUL TIME Z GLISS

Schwarzkopf
GLISS

NOWOŚĆ



Sofia Vergara

Aktorka, modelka i producentka filmowa

ŁĄCZNA PULA
NAGRÓD PONAD
30 000 zł

KONKURS

KUP 1 DOWOLNY PRODUKT DO PIELĘGNACJI GLISS,
OPISZ SWÓJ WYMARZONY WONDERFUL DZIEŃ
I WYGRYWAJ!

CO TYDZIEŃ DO ZGARNIĘCIA:



3000 zł

na **WONDERful
WEEKEND**

dla Ciebie i przyjaciółki

300 zł

na **WONDERful
DAY spa**



**zestaw
10 x GLISS**



TYLKOW hebe

SZCZEGÓŁY NA WONDERFULTIME.PL

W dniach 1.07-7.09.2025 r. kup 1 dowolny produkt Gliss z kategorii pielęgnacji w drogerii Hebe i zachowaj paragon. Wejdź na www.wonderfultime.pl i opisz swój wymarzony wonderful dzień. Regulamin dostępny na www.regulaminy.albedomarketing.pl i u organizatora – Albedo Marketing sp. z o.o., ul. Góralska 3, 60-623 Poznań.

TO NAS INSPIRUJE / WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE

MIĘDZY KAWĄ A POCAŁUNKIEM

W wersji wieczorowej francuski banan z łatwością zamienia się w efektowne upięcie odsłaniające kark i ramiona. W związku z tym wspaniale wygląda z sukniami z dekoltem na plecach i bez rękawów.

Żeby french twist zamienił się z plażowego upięcia w elegancką fryzurę, wystarczy wygładzić pasma, dodać odrobinę nabłyszczającego lakieru albo zaakcentować wyjątkowość upięcia grzebieniem z perłami lub ozdobną kłamrą. Świetnym pomysłem może być delikatne uniesienie włosów u nasady – wystarczy lekko natapirować je grzebieniem na czubku głowy, by dodać fryzurze lekkości i nadać szlachetną linię. Jeśli włosy są cienkie, warto je najpierw spryskać suchym szamponem lub pudrem teksturyzującym – uczesanie lepiej się trzyma i wygląda na obfite.

Francuzki mówią o takich fryzurach, że wyglądają, jakby były robione w biegu – między kawą a pocałunkiem. I właśnie ta lekkość sprawia, że ich styl od dekad jest inspiracją dla kobiet na całym świecie. ●

BELLA HADID



1. **SYOSS** Max Hold Wax, wosk do stylizacji włosów, 150 ml, 27,99 zł, 100 ml = 18,66 zł 2. **MATRIX** Over Achiever, 3 w 1 krem, pasta i wosk, 50 ml, 94,99 zł, 100 ml = 189,98 zł 3. **SCHWARZKOPF** Taft Volume, puder do włosów dodający objętości, 10 g, 23,99 zł, 100 g = 239,90 zł 4. **ARTEGO** No Limits, puder nadający objętość No Limits, 10 g, 89,99 zł, 100 g = 899,90 zł 5. **SCHWARZKOPF PROFESSIONAL** Osis+ Soft Dust, puder nadający włosom objętość, 10 g, 65,90 zł, 100 g = 659,00 zł 6. **YOLYN** WOW, wosk w sprayu do włosów, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł

OCHRONA WŁOSÓW PRZED SŁOŃCEM SUN CARE

01. SZAMPON



02. ODŻYWKA

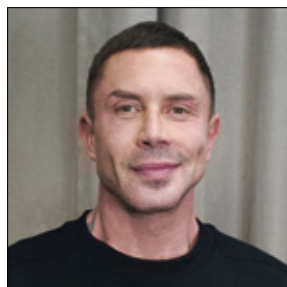


03. SPRAY UV



Latem nasze włosy powinny lśnić w słońcu i tańczyć na wietrze, a do tego wyglądać naturalnie i zjawiskowo bez większego wysiłku. To idealny moment, by pobawić się trendami. W tym sezonie królują romantyczne i nonszalanckie beach waves oraz elegancko gładkie glass hair. Które wybierasz?

LETNIE FRYZURY, KTÓRE POKOCHASZ



Ekspert:

BARTEK JANUSZ

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

Włosy to wyraz naszej osobowości. Niezależnie jednak od tego, czy zdecydujesz się na romantyczne fale, czy lustrzaną tafelę, pamiętaj, że najważniejsze jest ich zdrowie. Chroń je przed słońcem, nie zapominaj o termoochronie i pielęgnuj z czułością. A w wakacje pozwól sobie na stylizacyjne szaleństwo.

FALE PROSTO Z PLAŻY (NAWET W MIEŚCIE)

Beach waves, czyli swobodne, naturalne fale, kojarzą się z dniami spędzonymi nad morzem. Możesz je wyczarować

w domowym zaciszu, i to bez użycia sprzętu fryzjerskiego. Kluczem do sukcesu są odpowiednie techniki i delikatne, pielęgnujące produkty, które nie tylko nie obciążą włosów, ale też nadadzą im lekkość i teksturę.

Wypróbuj najprostszy sposób, który nigdy nie zawodzi. Po umyciu włosów delikatnie je osusz, nałóż lekką odżywkę bez spłukiwania i spleć luźne warkoczki. Rano wystarczy je rozplątać i przeczesać palcami. Efekt? Miękkie, plażowe fale gotowe na dzień pełen słońca.

Alternatywą są tzw. twist buns. Wilgotne włosy podziel na kilka sekcji, skręć



1. **MONTIBELLO** spray do stylizacji fal Surf Salt, 200 ml, 64,99 zł, 100 ml = 32,50 zł 2. **FUDGE** Texture Spray, spray teksturyzujący do włosów, 250 ml, 79,99 zł, 100 ml = 32,00 zł 3. **MATRIX** Food For Soft, olejek nawilżający do włosów, 50 ml, 99,99 zł, 100 ml = 199,98 zł 4. **LAURA COCO REISS** aktywator skrętu do włosów, 100 ml, 49,99 zł, 100 ml = 49,99 zł 5. **W7** Silky Knots, jedwabne gumki do włosów Paisley, 3 szt./1 opak., 59,99 zł, 1 szt. = 20,00 zł 6. **MUDII** Smoothing Shampoo, szampon wygładzający do włosów, 250 ml, 159,90 zł, 100 ml = 63,96 zł

każde pasmo w małego „ślimaczka” i przypnij wsuwkami. Im więcej pasm, tym drobniejsze fale uzyskasz. Po kilku godzinach wystarczy rozpuścić włosy. Takie loki są bardziej naturalne niż przy zaplataniu klasycznych warkoczy.

WAKACYJNE TRIKI (BEZ UŻYCIA PRĄDU)

Jeśli nie masz czasu na nocne upięcia, spryskaj suche włosy mgiełką solną, po czym ugniataj je dłońmi, unosząc delikatnie pasma od nasady. Uważaj jednak z ilością kosmetyku – zbyt dużo soli może usztywnić włosy i pozbawić je blasku. Ciekawym trikiem na miękkie fale jest przeczesywanie pasm jedwabnym szalem po użyciu sprayu teksturyzującego. Szal wygładza włosy, ale jednocześnie podkreśla ich naturalny skręt – to idealny sposób dla tych, którzy chcą uzyskać bardziej subtelny efekt.

Jeśli chcesz dodać fryzurze elegancji, zwiąż jedwabną gumką lekko wilgotne włosy w luźny węzeł na czubku głowy. Po kilku godzinach otrzymasz miękkie, naturalne fale, które wystarczy roztrze-

pać palcami i delikatnie wygładzić odrobiną kremu do stylizacji.

LUSTRZANA TAFLA PEŁNA BLASKU

Po przeciwległej stronie letniego barometru modnych stylizacji znajduje się trend, który zachwyca precyzją – glass hair. To fryzura, w której włosy są tak gładkie, że przypominają tafle szkła. Choć wydaje się, że osiągnięcie takiego efektu wymaga czasochłonnych zabiegów, w rzeczywistości wszystko zaczyna się od świadomej pielęgnacji.

Podstawą są zdrowe, intensywnie nawilżone włosy, więc wybieraj szampony i maski z kwasem hialuronowym, jedwabiem, keratyną, olejem kamelionowym – te składniki wzmacniają strukturę włosa, nadają elastyczność i połysk. Nie zapominaj o regularnym stosowaniu masek wygładzających. Wykorzystaj też właściwości serum wygładzającego, najlepiej z dodatkiem peptydów i aminokwasów. Pomaga ono nie tylko wygładzić pasma, ale również je chroni przed wilgocią i uszkodzeniami mecha-

nicznymi. Kilka kropel wystarczy, by uzyskać efekt tafli.

Jeśli marzysz o idealnie gładkich i lśniących włosach, zadбай o ich odpowiednią stylizację. Gdy unikasz prostownicy, możesz wiele zdziałać, używając suszarki z funkcją jonizacji i dużej, płaskiej szczotki. Suszenie pasm wzdłuż ich naturalnego kierunku i zakończenie modelowania chłodnym nawiewem sprawia, że włosy są perfekcyjnie wygładzone i mniej podatne na puszenie. Na koniec mgiełka nabłyszczająca lub lekki olejek, ale tylko na dolne partie włosów i końcówki, bo zbyt dużo produktu u nasady może je obciążać.

DOBIERZ STYLIZACJĘ DO DŁUGOŚCI WŁOSÓW

Jeśli masz krótkie włosy, będą świetnie wyglądały w wersji „messy”, czyli nieuporządkowane: trochę pianki, suszenie głową w dół i gotowe. Glass hair? Jak najbardziej! Wystarczy wygładzić pasma prostownicą i nałożyć odrobinę serum.

Gdy masz włosy średniej długości, możesz stworzyć fale za pomocą ślimaczek lub mgiełki z solą morską. Przy glass hair warto zainwestować w szczotkę prostującą – to wygodne i szybkie rozwiązanie.

Długie włosy dają największe pole do popisu. Możesz eksperymentować z objętością, skrętem, wygładzeniem. Beach waves uzyskasz, zaplatając warkocz, używając lokówki o dużej średnicy albo śpiąc z wilgotnymi włosami splecionymi w kok. Glass hair wymaga nieco więcej pielęgnacji, ale efekt końcowy – tafla lśniących włosów – jest tego wart.

Jaka jest twoja decyzja – beach waves czy glass hair? A może obie stylizacje w zależności od nastroju? W tym sezonie wszystko jest dozwolone, byle z uśmiechem. ●



Latem, szczególnie w czasie wakacji, skóra głowy jest narażona na nadmierne wydzielanie sebum, podrażnienia przez piasek, sól morską, kosmetyki z filtrami i słońce. W jej pielęgnacji bardzo pomocne mogą okazać się kosmetyki trychologiczne.

TEKST: Katarzyna Brzeska



Pielęgnację włosów zacznij od skóry

Choć o zdrowych, błyszczących włosach marzy każda z nas, często zapominamy, że ich kondycja zaczyna się w miejscu, któremu poświęcamy mało uwagi – na skórze głowy. I właśnie tutaj wkracza trychologia – dziedzina łącząca dermatologię i kosmetologię. Zakłada ona holistyczne podejście do pielęgnacji włosów i skóry głowy, skupiając się na ich zdrowiu. Trychologiczna pielęgnacja to

nie tylko ratunek dla osób borykających się z łupieżem, łojotokowym zapaleniem skóry lub nadmiernym wypadaniem włosów, ale także sposób na to, by były one mocne, sprężyste i pełne życia. A tego nie da się osiągnąć bez zadbania o zdrowie skóry głowy. To ona w dużym stopniu odpowiada za stan włosów, a jej nieodpowiednia pielęgnacja może przyczynić się do osłabienia kosmyków.

NIEZAWODNE TRIO

Istotnym elementem pielęgnacji trychologicznej, a właściwie jej podstawą, jest dokładne oczyszczenie skóry głowy. Służy ono usuwaniu zanieczyszczeń, martwego naskórka i nadmiaru sebum. Stosowane regularnie pomagają w redukcji łupieżu, łagodzą podrażnienia oraz poprawiają wchłanianie składników aktywnych z kosmetyków. Trzy produkty, które skutecznie wspomagają dokładne

Haaro

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



Haaro od cebulek aż po same końce
- bo zdrowe włosy zaczynają się od nasady



1. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, szampon-fizjologiczna kąpiel do włosów i skóry głowy, 230 ml, 49,99 zł, 100 ml = 21,73 zł
2. **AROMASE** 5α Juniper, peeling-płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 260 ml, 99,99 zł, 100 ml = 38,46 zł
3. **ANWEN** Aware Scalp Care, delikatny peeling kwasowy do skóry głowy, 100 ml, 40,99 zł, 100 ml = 40,99 zł
4. **BOSKO COSMETICS** Linia Trychologiczna, pobudzająca wcierka do włosów, 125 ml, 99,99 zł, 100 ml = 79,99 zł
5. **HAIRY TALE COSMETICS** Sleepy, wcierka do skóry głowy na noc, 120 ml, 54,99 zł, 100 ml = 45,83 zł

oczyszczanie, to szampon, peeling i wcierka. Po nich zaś nadchodzi czas na odżywienie, czyli serum.

KROK 1: SZAMPON

Latem absolutnym must-have są oczyszczające szampony do skóry głowy. Dzięki zawartości kwasu salicylowego, glinki kaolinowej i ekstraktu z mięty pieprzowej skutecznie usuwają nadmiar sebum, pozostałości kosmetyków i wszelkie zanieczyszczenia, nie naruszając przy tym delikatnej równowagi skóry. Ich lekka, odświeżająca formuła przynosi też natychmiastowe uczucie chłodzenia – zbawienne w upalne dni.

KROK 2: PEELING

Mechaniczne lub enzymatyczne złuszczenie martwego naskórka pozwala odblokować ujścia mieszków włosowych, poprawia mikrokrążenie i wspiera dotlenienie skóry. W formułach peelingów

znajdziemy kwas mlekowy i migdałowy, panthenol oraz olejek z drzewa herbacianego o działaniu antyseptycznym.

KROK3: WCIERKA

Kosmetyk ten reguluje wydzielanie sebum, wzmacnia cebulki i stymuluje wzrost włosów. Latem warto postawić na lekkie wcierki zawierające niacynamid, ekstrakty z pokrzywy, kofeinę – nie tylko poprawiają kondycję skóry głowy, ale też wzmacniają włosy, zapobiegając ich wypadaniu.

ODŻYWCZE SERUM

Do pielęgnacji warto również włączyć serum trychologiczne, które działa jak intensywny koncentrat odżywczy. Latem sprawdzą się formuły z cynkiem PCA (reguluje wydzielanie sebum), aloesem (łagodzi podrażnienia), peptydami biomimetycznymi (wspierają zdrowy cykl życia włosa). •

SUPERSKŁADNIKI, KTÓRE WARTO ZNAĆ

- **Kwas salicylowy** – delikatnie, ale skutecznie złuszcza martwy naskórek, oczyszcza pory i reguluje wydzielanie sebum.
- **Niacynamid (witamina B₃)** – wzmacnia barierę ochronną skóry, działa przeciwzapalnie i pomaga normalizować pracę gruczołów łojowych.
- **Kofeina** – pobudza mikrokrążenie skóry głowy, stymuluje cebulki włosów do wzrostu.
- **Baicapil** – czyli roślinny kompleks z tarczycy bajkalskiej, kiełków soi i pszenicy – pobudza mieszki włosowe i ogranicza wypadanie włosów.
- **Melatonina** – naturalny antyoksydant, który reguluje cykl wzrostu włosa i poprawia jego jakość.

• **Peptydy miedziowe** – regenerują, wzmacniają cebulki włosów oraz przyspieszają procesy naprawcze.

• **Kwasy laktobionowy, glukonolakton i szikimowy** – czyli delikatne kwasy PHA, które złuszczałyby martwy naskórek, oczyszczają skórę głowy, normalizują wydzielanie sebum i działają przeciwzapalnie.

• **Miód kataloński – naturalny humektant** – nawilża, łagodzi podrażnienia i wspiera regenerację skóry głowy.

• **Mocznik nowej generacji i arginina** – intensywnie nawilżają, zmiękczałyby warstwę rogową naskórka oraz łagodziłyby stany zapalne.

• **Ekstrakt z lawendy** – koi, łagodzi podrażnienia i wspiera naturalną równowagę skóry głowy.

• **Prebiotyki cukrowe** – przywracają prawidłową mikroflorę skóry, wzmacniając jej barierę ochronną.



NOWOŚĆ

Red Wine Care

EKSTRAKT Z CZERWONEGO WINA

ANTYOKSYDACJA
I PRZEDŁUŻENIE MŁODOŚCI





PIĘKNO *lubi* CIEŃ

Ideąlem urody w Japonii wciąż jest jasna cera, więc mieszkanki Kraju Kwitnącej Wiśni chronią twarz i ciało przed działaniem promieni słonecznych, stosując kosmetyki z filtrami SPF. To jedna z tajemnic ich młodości, bo skóra chroniona przed słońcem wolniej się starzeje. TEKST: Katarzyna Brzeska

Wjapońskim kanonie piękna skóra nie powinna być opalona, złocista ani choćby muśnięta słońcem. Musi być jasna, świetlista, porcelanowa, niemal przezroczysta, niczym oblicza kobiet z drzeworytów ukiyo-e.

Ten ideał piękna nie jest nowym trendem, lecz echem wiekowej tradycji.

Przez stulecia jasna cera była nie tylko wyznacznikiem urody, ale też oznaką statusu społecznego, wyrafinowania i wrażliwości. Ciemniejsza skóra kojarzona była z ciężką, fizyczną pracą w polu, więc kobiety z zamożniejszych sfer pielęgnowały swą błądź, chowając się przed słońcem pod parasolkami. Dziś – mimo globalizacji i społecznych prze-

mian – promienie UV nadal traktuje się w Japonii jak wroga numer jeden.

DLA ZDROWIA I URODY

Chodzi nie tylko o względy estetyczne, ale także (a nawet przede wszystkim) o aspekty zdrowotne. Świadomość tego, że promieniowanie słoneczne uszkadza komórki skóry,

przyspiesza starzenie i wywołuje przebarwienia, jest w Kraju Kwitnącej Wiśni powszechna. Japonki rozumieją, że ochrona przeciwsłoneczna to nie sezonowy kaprys, ale najważniejszy krok w codziennej pielęgnacji – przez cały rok, także w pochmurne dni.

NAJWYŻSZA OCHRONA

Kosmetyki z filtrami SPF to w Japonii podstawa pielęgnacji, a wysoki faktor ochronny (najczęściej SPF 50+ oraz PA++++) pojawia się w wielu kosmetykach – kremach do twarzy, mleczkach do ciała, bazach pod makijaż, pudrach i mgiełkach w sprayu.

Cechą charakterystyczną japońskich formuł jest ich lekkość i błyskawiczne wchłanianie. Kremy do twarzy często mają konsystencję wodnego żelu lub mleczka. Dzięki temu nie obciążają skóry i nie zostawiają tłustej warstwy. To produkty stworzone z myślą o codziennym noszeniu, idealne nawet pod makijaż.

FILTR TO NIE WSZYSTKO

W japońskiej pielęgnacji liczy się także to, co kosmetyk oferuje poza wysoką ochroną UV. Dlatego w formułach znajdziemy składniki silnie nawilżające i łagodzące – kwas hialuronowy, aloes, ekstrakty roślinne (np. z wąkrotki azjatyckiej, zielonej herbaty, ryżu) – oraz śluz ślimaka, który nie tylko głęboko nawilża, ale też wspomaga regenerację skóry po kontakcie ze słońcem.

Wiele kremów przeciwsłonecznych jest wzbogaconych o niacynamid, który rozjaśnia przebarwienia, oraz ceramidy, które odbudowują naturalną barierę ochronną skóry. Japonki oczekują od produktów przeciwsłonecznych więcej niż ochrony – mają one nawilżać, koić, wzmacniać i... rozpieszczać.

DO CIAŁA I NA WŁOSY

Podobne podejście widoczne jest w produktach do ciała. Lekkie, mleczne emulsje z filtrami pięknie pachną, dają poczucie świeżości i chłodu, a więc są

idealne na wilgotne, parne lato. Popularne są również mgiełki i spraye przeciwsłoneczne, które można szybko aplikować w ciągu dnia na nogi, ramiona, kark. Są nasycone składnikami odżywczymi, by skóra pozostała miękka i gładka mimo ekspozycji na słońce.

Japonki nie zapominają o ochronie włosów. Dbają o nie z taką samą troską jak o twarz. Włosy narażone na promieniowanie UV stają się suche, matowe i łamliwe, dlatego na rynku jest wiele sprayów ochronnych z filtrami UV, często pachnących delikatnie owocami cytrusowymi lub zieloną herbatą.

Noszenie kapeluszy, chust i cienkich, przewiewnych czapek z szerokim rondem to w Japonii letni standard – są modne i funkcjonalne.

SPOSÓB NA MŁODOŚĆ

Na japońskich ulicach latem nie dziwi widok kobiet w bluzkach z długimi rękawami, rękawiczkach, z wachlarzem i parasolką przeciwsłoneczną. I nie jest to relikw z przeszłości, ale znak świadomości pielęgnacyjnej, bo dla Japonek unikanie słońca to nie obsesja, lecz sposób na długowieczne piękno. Zamiast walczyć z oznakami starzenia, stawiają na prewencję. W świecie, który coraz częściej kojarzy wakacje z opaloną skórą, Japonia przypomina, że blask powinien wynikać z kondycji skóry. Warto czasem spojrzeć na słońce oczami Japonek – zza wachlarza, spod parasolki, z nawilżoną, dobrze chronioną skórą. I przypomnieć sobie, że prawdziwe piękno lubi cień. ●



1. **BCL** Kansosan, tonująca baza pod podkład do twarzy z SPF 40 PA+++ , 30 g, 109,99 zł, 100 g = 366,63 zł
2. **BCL** Kansosan, nawilżający puder ochronny do twarzy z SPF 42, 10 g, 139,99 zł, 100 g = 1399,90 zł
3. **SHISEIDO** Synchro Skin Self-Refreshing, długotrwały podkład do twarzy SPF 30 130 Opal, 30 ml, 204,50 zł, 100 ml = 681,67 zł
4. **MEISHOKU** Limbo Limbo Outdoor UV, japoński krem przeciwsłoneczny z SPF 32 dla całej rodziny, 50 g, 79,99 zł, 100 g = 159,98 zł
5. **SHISEIDO** Wrinkle Smoothing Day Cream, krem do twarzy wygładzający zmarszczki na dzień SPF 25, 50 ml, 315,00 zł, 100 ml = 630,00 zł



Więcej produktów
japońskich
znajdziesz na
hebe.pl



PEŁNE SŁOŃCA I RADOŚCI

Wakacje to czas beztroski i swobody – tak też pachną perfumy, które świetnie sprawdzą się w czasie urlopu.

Mają w sobie dodające energii nuty cytrusowe, soczystą woń dojrzałych owoców, orzeźwiające zioła i kwiaty. Kompozycje te dają wrażenie wolności, przestrzeni i słonecznego blasku. TEKST: Aleksander Perliński

Lato ma swój zapach. To woń rozgrzanej skóry, świeżo zerwanych owoców, ziół, polnych kwiatów i morskiej bryzy. Nic więc dziwnego, że w czasie urlopu instynktownie sięgamy po perfumy, które są lżejsze, bardziej świetliste, pełne energii i... słońca. A jakie konkretnie nuty najczęściej składają się na perfumeryjny krajobraz lata?

To przede wszystkim cytrusy – soczyste, rześkie, rozświetlające, wibrujące energią i świeżością – cytryna, bergamotka, mandarynka, grejpfrut. Dodają wigoru, orzeźwiają, a ich odświeżający charakter sprawia, że są idealne na ciepłe dni. Często dopełniają je dojrzałe owoce: brzoskwinia, morela, melon, mango, ananas – słodkie, ale nie duszące, przywodzące na myśl wakacyjne desery i kolorowe koktajle.

Kolejny wakacyjny akord to zioła – mięta, bazylia, rozmaryn i lawenda. Wnoszą do kompozycji świeżość i lekkość, a czasem również chłodny akcent.

W letnich zapachach nie brakuje też kwiatów, ale zazwyczaj są one lekkie, zwiewne i jasne – maki, rumianki, słoneczniki i kwiaty pomarańczy. W perfumach bardziej złożonych często pojawiają się także jaśmin i róża.

Wszystkie te składniki wspólnie budują kompozycje, które pachną powietrzem wypełnionym światłem, ruchem i radością. Letnie perfumy to również gra z przestrzenią i wrażeniami – często wykorzystuje się w nich nuty wodne, aldehydowe, zielone lub solarne, które dają wrażenie otwarcia, oddechu. Nosząc je, czujemy się, jakbyśmy spacerowali po ukwieconej łące, polu słoneczników albo właśnie wyszli z morza. Nie są to zapachy statyczne, to perfumy pełne ruchu, dynamiczne, niosące za sobą wspomnienie spaceru, wiatru, podróży. ●



**TYLKO
w hebe**

**TYLKO
w hebe**

PACHNĄCY UŚMIECH

Ten zapach jest jak radosne „dzień dobry” w letni poranek. Soczyste cytrusy mieszają się w nim z kwiatami pomarańczy i nutą piżma. To zaproszenie na wakacyjny spacer, z włosami rozwianymi wiatrem i twarzą uniesioną ku słońcu.

El Ganso Hey Sunshine, woda toaletowa damska, 30 ml, 159,99 zł, **100 ml = 533,30 zł**

WAKACYJNA UCIECZKA

Zacznij dzień od eksplozji różowego pieprzu, który ustępuje miejsca słodkim nutom kwiatu pomarańczy i drzewnym akordom. Canyon Escape pachnie przygodą i podróżą przez spalone słońcem pustkowia i skaliste pejzaże.

Hollister Canyon Escape, woda perfumowana damska, 100 ml, 179,99 zł, **100 ml = 179,99 zł**

LATO W KWIATACH

Sunny Magnolia pachnie jak środek wakacji – spokojny, lekki i mający promienny urok beztrojskich dni. W tej kompozycji mieszają się smakowite nuty brzoskwini, mandarynki i woń kwiatów magnolii. Kwintesencja lata!

Lanvin Les Fleurs Sunny Magnolia, woda toaletowa damska, 50 ml, 179,99 zł, **100 ml = 359,98 zł**

ZŁOTE GODZINY

Znany dom mody proponuje własną interpretację wakacji we włoskim stylu: luksusowych, upalnych, pachnących cytryną z Amalfi, frezją i ambrą. To kompozycja elegancka, kobieca i olśniewająca jak zachód słońca nad Morzem Śródziemnym.

Versace Yellow Diamond, woda toaletowa damska, 90 ml, 499,99 zł, **100 ml = 555,54 zł**

PEŁNIA RADOŚCI

Cytrusowe i kwiatowe akcenty tętnią w tej kompozycji niczym śmiech wśród letnich fal. Ten kultowy zapach pachnie jak szczęście – beztrojskie, jasne i zaraźliwe jak promienie słońca na skórze.

Clinique Happy, woda perfumowana damska, 30 ml, 139,99 zł, **100 ml = 466,63 zł**

SZCZĘŚLIWE WIBRACJE

Zielone jabłko, kwiatowe serce i odrobina drzewa sandałowego czynią z tego zapachu prawdziwy wakacyjny przebój, który chce się nucić przez cały dzień.

Adidas Vibes Happy Feels, woda perfumowana unisex, 30 ml, 74,99 zł, **100 ml = 249,97 zł**

Klasyka nasycona światłem

Zanim „solarność” stała się modnym określeniem w perfumeryjnym świecie, powstał zapach, który jak żaden inny uchwycił ideę promiennej radości – Sunflowers Elizabeth Arden.

Stworzony w 1993 roku był jak słońce zamknięte we flakonie. Inspiracją do jego powstania były wakacyjna swoboda, optymizm i kobieca energia. Sunflowers wyłamywały się z perfumarskiej mody lat 90., w której królowały akordy wodne, świeże i czyste, bo zamiast chłodu oferowały ciepło, zamiast eteryczności – żywą, dojrzałą kobiecość. Kompozycja oparta na nutach brzoskwini, melona, cytrusów, róży, jaśminu, drzewa sandałowego i mchu dębowego była pełna życia, ale nie przytłaczała. Choć minęło ponad 30 lat od premiery Sunflowers, zapach nadal zachwyca, bo nie próbuje być niczym innym, niż jest – szczerem, słonecznym uśmiechem. Jest afirmacją prostych przyjemności – spaceru po łące, spotkania z przyjaciółmi, chwili odpoczynku w upalne popołudnie. Jest ponadczasowy i nie wychodzi z mody, bo radość, światło i ciepło są uniwersalne. Sunflowers jest zapachem emocji, które wracają co roku, gdy dni znów stają się długie, a powietrze pachnie wolnością.

ELIZABETH ARDEN SUNFLOWERS

woda toaletowa damska, 100 ml, 79,99 zł, **100 ml = 79,99 zł**





FERMENTACJA

rewolucja w koreańskiej pielęgnacji odmładzającej!

Okrzyknięte hitem ostatnich lat składniki otrzymywane w wyniku fermentacji to jeden z koreańskich sekretów olśniewającej cery oraz jeden z najważniejszych trendów kosmetycznych. Warto je włączyć nie tylko do codziennej rutyny pielęgnacyjnej, lecz także do diety. Dlaczego? Bo koreański styl życia i rytuały K-beauty doskonale się uzupełniają.



Jesteś tym, co jesz – skóra Koreanek potwierdza to stwierdzenie. Dieta bogata w kiszonki wpływa korzystnie na trawienie i na cerę. Sekret tkwi w fermentacji – procesie, w którym mikroorganizmy przekształcają składniki w bardziej aktywne biologicznie formy. Zawarte w kiszonkach witaminy, antyoksydanty i probiotyczne bakterie *Lactobacillus* działają przeciwtrądzikowo, odmładzają i nawilżają skórę. Wykorzystuje to K-beauty, dodając fermentowane ekstrakty roślinne do kosmetyków, by wzmocnić ich skuteczność. Czego zatem szukać w składach? Wyrażeń „ferment filtrat” lub „ferment”, na przykład:

1. *Pseudoalteromonas Ferment Extract* i *Lactobacillus Ferment* obecne w płatkach nawilżających Watermide

Mediheal pełnią kluczową rolę w intensywnym nawilżeniu, wzmacnianiu i regeneracji skóry.

2. *Saccharomyces/Panax Ginseng Root Ferment Filtrate*, *Lactobacillus/Soybean Ferment Extract* użyte w mgiełce rozświetlającej marki SOQU odpowiadają za jej głęboko nawilżające działanie, które jest podstawą młodego wyglądu.

3. *Candida/Garcinia Cambogia Ferment* znajdziesz w kojącym cushionie do twarzy z kwasem hialuronowym i SPF 50+/PA++++ CLIV. Składnik ten intensywnie nawilża, rozświetla i wyrównuje koloryt, nadając cerze promienny, zdrowy wygląd.

4. *Lactococcus Ferment Lysate*, *Bifida Ferment Lysate* i *Lactobacillus Ferment Lysate* to połączenie fermentów

wykorzystanych w nawilżającym kremie Multi Hyaluronic CLIV. Wzmacnia mikrobiom, nawilża i odbudowuje barierę hydrolipidową, czyniąc cerę bardziej gładką i odporną na przesuszenie.

5. Połączenie *Saccharomyces Ferment Filtrate* i *Lactobacillus Ferment Lysate* w wygładzająco-rozświetlającym toniku do twarzy Black Tea Kombucha Pure-Heals intensywnie regeneruje i rewitalizuje skórę, wspierając jej mikrobiom. Niektóre składniki połączone z fermentami wzmacniają ich działanie. Przykładem są ekstrakt z wąkroty azjatyckiej i ceramidy zawarte w łagodzącej ampułce do twarzy S.O.S. Cica Vegan Green Mild Muldream. Działa ona jak primer dla fermentów – przygotowuje skórę, dla kolejnych kroków pielęgnacyjnych. ●

1. NAWADNIĄCY KREM DO TWARZY, CLIV PREMIUM

- Zawiera aż osiem rodzajów kwasu hialuronowego o różnej masie cząsteczkowej – działa na wielu poziomach skóry
- Fermenty probiotyczne wspierają równowagę mikrobiomu
- Zatrzymuje wodę w skórze przez wiele godzin
- Świetny do metody moisture sandwich, która polega na nakładaniu kremu między cienkie warstwy toniku i serum
- Żelowo-kremowa formuła nie zatyka porów

Cliv Premium Multi Hyaluronic Cream, nawadniający krem do twarzy, 50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł

2. ROZŚWIETLAJĄCA MGIEŁKA DO TWARZY, SOQU

- Można ją stosować na dzień, bo zawiera witaminę C w formie stabilnej
- Nie narusza warstw kosmetycznych, więc jest idealna pod makijaż
- Przechowywana w lodówce daje efekt chłodzenia
- Neutralizuje skutki smogu i stresu oksydacyjnego
- Sprawdza się w pielęgnacji on-the-go – można ją stosować kilkanaście razy dziennie

Soqu Vitamin C, rozświetlająca mgiełka z koenzymem Q10 do twarzy, 125 ml, 52,99 zł, 100 ml = 42,39 zł

3. TONIK DO TWARZY, PUREHEALS

- Łączy tonik i esencję – nawilża, wygładza i przygotowuje skórę na dalsze kroki
- Kombucha (fermentowana czarna herbata) dodaje energii i działa antyoksydacyjnie
- Fermenty probiotyczne wzmacniają mikrobiom
- Wyrównuje koloryt
- Stosowany warstwowo (7 skin method), daje efekt glass skin

PureHeals Black Tea Kombucha, wygładzająco-rozświetlający tonik do twarzy, 125 ml, 109,99 zł, 100 ml = 87,99 zł

1



TYLKO w hebe

2



TYLKO w hebe

3



3



TYLKO w hebe

4

TYLKO w hebe



5



TYLKO w hebe

6

4. NAWILŻAJĄCE PŁATKI DO TWARZY, MEDIHEAL

- Zawierają fermenty, które wspierają mikrobiom skóry i poprawiają jej barierę ochronną
- Nałożone na przesuszone partie twarzy działają jak ekspresowa maseczka
- Chłodzą – są świetne po opalaniu lub treningu
- Panthenol i betaina – idealne do skóry odwodnionej i wrażliwej
- Można używać ich także na szyję i dekolt

Mediheal Watermide Moisture Pad, nawilżające płatki do twarzy, 100 szt./1 opak., 129,99 zł, 1 szt. = 1,30 zł

5. ŁAGODZĄCA AMPUŁKA DO TWARZY, MULDREAM

- Wzmacnia działanie fermentów z innych produktów
- Wegańska, bezzapachowa formuła – dobra nawet do skóry ultrawrażliwej
- Wąkrota azjatycka przyspiesza regenerację mikrouszkodzeń skóry
- Szybko wchłaniająca się konsystencja – idealna pod makijaż
- Sprawdza się po zabiegach złuszczeniowych, bo działa przeciwzapalnie

Muldream S.O.S. Cica Vegan Green Mild, łagodząca ampułka do twarzy, 60 ml, 99,99 zł, 100 ml = 166,65 zł

6. KOJĄCY CUSHION DO TWARZY, CLIV PREMIUM

- Chroni przed UV i nawilża dzięki kwasowi hialuronowemu
- Forma cushion umożliwia szybką i równomierną reaplikację filtra w ciągu dnia
- Nie bieli skóry i nie zostawia tłustego filmu
- Idealny do cery mieszanej i tłustej
- Można go stosować po zabiegach kosmetycznych
- Może służyć jako baza pod makijaż

Cliv Premium kojący cushion do twarzy z kwasem hialuronowym i SPF 50+/PA++++, 25 g, 139,99 zł, 100 g = 559,96 zł



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl

APIS[®]
NATURAL COSMETICS

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

Naturalna pielęgnacja
Twoich włosów!



DOSSIER: *LATO W PODRÓŻY*

Jaka powinna być wakacyjna wyprawa? Niezapomniana i pełna wrażeń! Warto jednak zadbać, by były to wrażenia pozytywne. Podpowiadamy, w jakich krajach kobieta w samotnej podróży może czuć się bezpiecznie, co zapakować do plecaka (opisujemy też fascynującą historię tego akcesorium), jak chronić się przed słońcem i jakie prezenty sobie sprawić po powrocie, by utrwalić wspomnienia.



1. Widoki w Finlandii zapierają dech w piersiach. To kraj natury, a nie ludzi – na kilometr kwadratowy przypada tu 15 osób. Dla porównania – w Polsce 122. 2. Znajdujący się na liście światowego dziedzictwa UNESCO klasztor Hieronimitów (Mosteiro dos Jerónimos) został zbudowany w I połowie XVI w. Jest kwintesencją stylu manueirskiego będącego specyficznym dla Portugalii połączeniem gotyku i renesansu.

SOLISTKA *w (bezpiecznej) podróży*

Marzy ci się samotna – a raczej samodzielna – kobieca podróż?
Nie tylko tobie! To coraz silniejszy i wciąż rosnący trend. Nic dziwnego,
wyprawa w pojedynkę to fantastyczne doświadczenie. Pozwala odkryć nowe
miejsca, spojrzeć w samą siebie, zawrzeć nowe znajomości. Warto jednak
podróżować z głową i wybierać te kraje, w których kobiecie bez towarzystwa
nie grozi żadne niebezpieczeństwo. TEKST: Anna Nadrzeczna

Jeżeli to twoja pierwsza solowa wyprawa, zacznij od Europy. Poza pewnymi wyjątkami to bezpieczne rozwiązanie. Za państwa szczególnie przyjazne kobietom międzynarodowe organizacje uznają przede wszystkim kraje Północy, takie jak Dania, Islandia, Finlandia, Irlandia. W rankingach wysoko jest też Szwajcaria, która ma jeden z najniższych wskaźników przestępczości na świecie oraz surowe prawodawstwo przeciwko przemoccy ze względu na płeć. Jeżeli marzą ci się cieplejsze klimaty, wybierz Włochy lub Portugalię – podróżniczki mogą czuć się w nich naprawdę bezpiecznie. Bardziej doświadczone travelerki, żadne dalszych podróży, nie pożałują wyprawy do Kanady, Japonii, Singapuru, Nowej Zelandii – mogą liczyć tu na duży poziom bezpieczeństwa.

DLA MIŁOŚNICZEK NATURY: FINLANDIA

Kochasz naturę i czynny wypoczynek? To kraj dla ciebie. Fińska natura oszałamia: wyspy układają się w malownicze archipelagi, lasy zajmują prawie 70% powierzchni kraju, a jezior jest 190 tysięcy. Wiele obszarów to parki narodowe (np. Park Narodowy Oulanka), gdzie możesz podziwiać rośliny i dziko żyjące zwierzęta. Latem to teren idealny do spacerów i jazdy rowerem, zimą – do uprawiania sportów, bo w Finlandii jest 120 ośrodków narciarskich. Będąc tu, skorzystaj z bogatej oferty saun, które są częścią kultury tego kraju. Wybierz się do Laponii – spotkasz tu renifery, obejrzyś wioskę św. Mikołaja, przejedziesz się psim zaprzęgiem. W Finlandii zaobserwujesz zapierający dech w piersiach zorze polarne oraz

przeżyjesz białe noce, podczas których nie zapadają całkowite ciemności. Odwiedź Rauma i Porvoo, jedne z najstarszych miasteczek, które czarują wyjątkowym klimatem kolorowych drewnianych domków. Jesteś fanką Muminków? Pojedź do parku rozrywki Muumimaailma w Naantali oraz Muzeum Muminków w Tampere. W swojej podróży nie możesz pominąć pięknie położonych nad Zatoką Fińską Helsinek. Warto tam zwiedzić m.in. Sobór Uspieński i potężną, położoną na kilku wyspach twierdzę obronną Suomenlinna.

NA ZWIEDZANIE I PLAŻOWANIE: PORTUGALIA

Jeżeli uwielbiasz słońce oraz muzea i zabytki, znajdziesz ich w tym kraju pod dostatkiem. Polecamy zapierający dech w piersiach klasztor Hieronimitów w Lizbonie, stare miasto w Porto i pochodzący z X wieku zamek w Guimarães (50 km od Porto). Portugalia to także wspaniałe miasta – słoneczna Lizbona, wielokulturowe Porto, historyczna Evora. 1800 km linii brzegowej

zapewnia najwspanialsze plaże w Europie – od tych rozległych, ze złotym piaskiem, po małe, ustronne zatoczki. Do spokojnego plażowania polecamy Praia do Creiro (30 minut od centrum Lizbony), a do surfowania Praia do Guincho (5 km na północ od Cascais). Pięknym zwieńczeniem dnia spędzonego nad wodą będzie koncert fado.

DLA SZUKAJĄCYCH EGZOTYKI: JAPONIA

Jeżeli pociągają cię odmienne kultury, Japonia jest świetnym wyborem. Zapewnia unikatowe tradycje, ciekawą kuchnię, piękną architekturę, nietypowe ubiory i zachowania. Warto przed wyjazdem trochę poczytać o tym kraju, by uniknąć gaf. W Japonii za niegrzeczne uważa się na przykład dawanie napiwku w restauracji i wydychanie nosa w metrze. W tym kraju spektakularna przyroda miesza się z nowoczesną technologią – doświadczysz jej w Tokyo, Kioto, Osace. Koniecznie odwiedź piękny Zamek Himeji w Kansai, zwany Zamkiem Białej Czapli (ze względu na kształt przypo- ▶

MSZ OSTRZEGA: TAM NIE JEDŹ!

Zanim zdecydujesz się na podróż do jakiegoś państwa (szczególnie, gdy leży ono poza Europą), sprawdź, co rekomenduje Ministerstwo Spraw Zagranicznych (MSZ) na swojej stronie internetowej: www.gov.pl/web/dyplomacja/informacje-dla-podrozujacych. Ministerstwo publikuje tam komunikaty dotyczące poziomu bezpieczeństwa w danym kraju. Poniżej podajemy kilka wybranych państw, do których MSZ zdecydowanie odradza podróż (nawet w grupie, a nie pojedynczo):

- **Europa:** Ukraina, Białoruś, Rosja
- **Azja:** Izrael i Palestyna, Iran, Jemen, Liban, Afganistan
- **Afryka:** Czad, Sudan, Sudan Południowy, Gwinea, Etiopia, Mali, Burkina Faso, Niger
- **Ameryka Południowa:** Boliwia, Kolumbia, Wenezuela, Surinam
- **Ameryka Północna:** Haiti, Nikaragua, Jamajka, większa część Meksyku
- **Australia i Oceania:** Papua-Nowa Gwinea



1



2

1. W dzielnicy Higashiyama na starym mieście w Kioto wciąż można zobaczyć ludzi ubranych w tradycyjne japońskie kimono. 2. Góra Cooka to najwyższy szczyt Nowej Zelandii (3724 metry n.p.m.). Wyprawa na nią jest wyzwaniem nawet dla doświadczonych alpinistów.

minający ptaka startującego do lotu), niewielkie, pełne orientального uroku miasto Nara oraz zamek i ogród Kenroku-en w Kanazawie. Jeżeli chcesz poczuć klimat Japonii sprzed 300 lat, pojedź do wsi Shirakawa-go, gdzie doświadczysz prawdziwych japońskich obyczajów i kuchni oraz prześpisz się na macie tatami. Kiedy najlepiej wybrać się do Japonii? Wiosną, by dać się oczarować kwitnącym wiśniami, lub jesienią, kiedy kraj mieni się barwami czerwieni dzięki klonom Momiji.

DLA SPEKTAKULARNYCH WIDOKÓW: NOWA ZELANDIA

Ten wyspiarski kraj to magiczne miejsce – gdziekolwiek pojedziesz, nie zawiedziesz się. Daje niesamowite możliwości – od wspinaczki wysokogórskiej, przez kajakarstwo wśród fiordów, po żeglowanie i nurkowanie z delfinami. Zapewnia nieprawdopodobne widoki – są tu góry, lodowce, ocean, plaże. Kręcą tam „Władcę Pierścieni” i „Opowieści z Narnii”. Co zatem zobaczyć? Koniecznie pokryty lasem deszczowym i zielonymi pagórkami półwysep Coromandel – raj dla miłośników ciszy, natury i piaszczystych plaż. Odpocznij na plaży z gorącymi źródłami (Hot Water Beach) oraz podziwaj Cathedral Cove, czyli formacje skalne, które zapierają dech w piersiach. Bay of Islands to z kolei miejsce idealne do żeglowania i nurkowania – możesz tu spotkać delfiny i wieloryby. Niezapomniane wrażenia zapewnią turkusowe jeziora Pukaki i Tekapo. Gorących kąpeli zażyjesz w Kerosene Creek niedaleko miasta Rotorua, które bywa nazywana geotermalnym sercem Nowej Zelandii. Tam też znajdziesz Te Puia, czyli interesujące centrum kultury maoryskiej. ●

NÉONAIL

ODKRYJ LETNI FESTIWAL KOLORÓW

Manicure pełen blasku

Postaw na efekt jelly i zdobienia 3D

Efekt Jelly



Pełne Krycie



Cyrkonie 3D



Kolor na paznokciach to:
Ocean Glaze
11540-7



DOSSIER: LATO W PODRÓŻY

/ PREZENTOWNIK PEŁEN WSPOMNIEŃ



THE BALM

Champagne,
płynny cień
do powiek,
4,5 ml, 59,99 zł,
100 ml = 1333,11 zł

**TYLKO
w hebe**



HEBE PROFESSIONAL

Just Glow Highlighter,
rozświetlacz do twarzy
champagne, 10 g,
26,99 zł, 100 g = 269,90 zł



Francuskim śladem

Zapach lawendy na polach Prowansji,
szampański nastrój towarzyszący
zwiedzaniu winnic, eleganckie i pełne
klasy paryskie kawiarenki... Tęsknisz?
Zanurz się w atmosferze francuskiego
uroku i podaruj sobie odrobinę
wspomnień znad Sekwany.



**TYLKO
w hebe**

HEBE PROFESSIONAL

Pretty Cheeks Blush, róż do
policzków just pink, 3,5 g,
22,99 zł, 100 g = 656,86 zł



LANVIN

Éclat d'Arpège,
woda
perfumowana
damska,
30 ml, 169,99 zł,
100 ml = 566,63 zł

L'ORÉAL PARIS

Pro XXL Lift,
tusze do rzęs, 12 ml,
84,99 zł, 100 ml = 708,25 zł



AROMA HOME Gradient
Series, patyczki zapachowe
dreamy provance, 100 ml,
34,99 zł, 100 ml = 34,99 zł



HEBE

PROFESSIONAL
Rose Quartz Body
Roller, kwarcowy
roller do ciała,
1 szt., 79,99 zł,
1 szt. = 79,99 zł

**TYLKO
w hebe**

HEBE COSMETICS

Foot Salt
Feel Relax(ed),
sól do stóp, 280 g,
9,99 zł, 100 g = 3,57 zł

**TYLKO
w hebe**



YOUR CANDLE Lawenda,
świeca zapachowa,
1 szt., 39,99 zł, 1 szt. = 39,99 zł

PEACHEE

GODDESS



NOWOŚĆ

Błyszcz.
Bez filtra.





DOSSIER: LATO W PODRÓŻY

/ PREZENTOWNIK PEŁEN WSPOMNIENI



**TYLKO
w hebe**

HEBE COSMETICS
Glowing Body Lotion,
balsam rozświetlający
do ciała, 150 ml,
26,99 zł, 100 ml = 17,99 zł



Pamiętki z Korei

Powrót z koreańskich wakacji
osłodzi upominki inspirowane
K-beauty – idealne, gdy marzysz
o rozświetlonej skórze i chwili
relaksu. Podaruj sobie lub innym
prezent, który naprawdę robi
różnicę – dzień po dniu.



**TYLKO
w hebe**

SKIN 79 Golden Snail,
intensywnie odżywczy
krem BB z SPF 50+
do twarzy, 45 g,
119,99 zł, 100 g = 266,64 zł

FRUDIA
Blueberry, krem
intensywnie
nawilżający
do twarzy
jagoda, 55 g,
116,99 zł,
100 g = 212,71 zł



ROM&ND Juicy Lasting Tint,
mocno napigmentowany błyszczący
do ust 25, 5,5 g, 64,99 zł, 100 g = 1181,64 zł



**TYLKO
w hebe**

PUREDERM silikonowa szczoteczka
soniczna do oczyszczania i masażu
twarzy, 1 szt., 159,99 zł, 1 szt. = 159,99 zł

HEBE PROFESSIONAL
Rose Quartz Gua Sha Stone,
kamień kwarcowy gua sha
do masażu twarzy, 1 szt.,
34,99 zł, 1 szt. = 34,99 zł



**TYLKO
w hebe**



TIRTIR Mask Fit Red Cushion,
podkład do twarzy 17C,
18 g, 119,99 zł, 100 g = 666,61 zł



**TYLKO
w hebe**

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

ASOA

DIVERSE BY NATURE

TYLKO
w hebe



Naturalna i **SKUTECZNA**
pielęgnacja
Na wyciągnięcie ręki!



DOSSIER: LATO W PODRÓŻY

/ PREZENTOWNIK PEŁEN WSPOMNIENI

HEBE PROFESSIONAL

Face Massage Roller,
roller do masażu
twarzy, 1 szt., 64,99 zł,
1 szt. = 64,99 zł



MONTIBELLO
bursztynowo-
-arganowy
olejek
do włosów,
30 ml, 44,99 zł,
100 ml = 149,97 zł



LATTAFA Fakhar
Extrait, woda
perfumowana
unisex, 100 ml,
129,99 zł,
100 ml = 129,99 zł



Marokańskie reminiscencje

Powrót do świata marokańskiej
pielęgnacji, w którym tradycja spotyka się
z naturalnym luksusem. Olej arganowy,
ceniony za odżywcze właściwości, rytuały
hammam, które oczyszczają ciało i duszę,
oraz orientalne zapachy – postaw
na odrobinę egzotyki na co dzień.

**TYLKO
w hebe**

HEBE
PROFESSIONAL
Scalp Massager,
masażer do skóry
głowy, 1 szt.,
14,99 zł, 1 szt. = 14,99 zł



**TYLKO
w hebe**



OGX Argan Oil of
Morocco, szampon
do włosów z olejem
arganowym, 385 ml,
42,99 zł, 100 ml = 11,17 zł



NACOMI Kessa Hammam,
peelingująca rękawica
do kąpieli i masażu, 1 szt.,
20,99 zł, 1 szt. = 20,99 zł

ARGANICARE
nawilżająca
odżywka
do włosów,
250 ml, 49,99 zł,
100 ml = 20,00 zł



NASEEM Burhan Khalta,
woda perfumowana
unisex, 80 ml, 63,54 zł,
100 ml = 79,43 zł

mesoBOOST®

FERUL POWER

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ





DOSSIER: LATO W PODRÓŻY

/ PREZENTOWNIK PEŁEN WSPOMNIENI

TYLKO
w hebe

HEBE COSMETICS

Bath Salt Be(e)
Happy, sól
do kąpieli,
600 g, 14,99 zł,
100 g = 2,50 zł



TYLKO
w hebe

HEBE COSMETICS

Body Scrub Salty Breeze,
solny peeling do ciała,
340 g, 21,99 zł, 100 g = 6,47 zł



FLAGOLIE Bergamotka,
świeca sojowa, 1 szt.,
64,99 zł, 1 szt. = 64,99 zł



NESTI DANTE

Villa Sole
Chinotto
di Amalfi,
mydło
w płynie,
500 ml,
62,30 zł,
100 ml = 12,46 zł

dostępny
wyłącznie
on-line

KIKO MILANO

Glamour Multi Finish,
paleta 9 cieni do powiek
o różnym wykończeniu
03 Burgundy Notes, 2,5 g,
86,00 zł, 100 g = 3440,00 zł



dostępny
wyłącznie
on-line

LIRENE

Espresso,
brązująca
pianka
do ciała,
150 ml,
23,99 zł,
100 ml = 15,99 zł



Włoskie dolce vita

Słoneczna Italia w prezencie –
dotyk luksusu, urzekające piękno.
Wróć pamięcią do cytrusowych
gajów pachnących bergamotką,
filizanki espresso wypitej pod
murami Koloseum, znów pocuj
na twarzy morską bryzę...

dostępny
wyłącznie
on-line



GUCCI Flora

Gorgeous Magnolia, woda
perfumowana damska, 30 ml,
283,52 zł, 100 ml = 945,07 zł



FLORINDA mydło
w kostce cytryna,
200 g, 17,99 zł,
100 g = 9,00 zł

dostępny
wyłącznie
on-line



L'ERBOLARIO

Pistacchio,
zmiękcza
żel do kąpieli,
100 ml, 59,00 zł,
100 ml = 59,00 zł



PUPA rozświetlacz
w kompaktie
do twarzy 100, 6 g,
142,99 zł, 100 g = 2383,17 zł

PAESE

bądź piękna z natury

NOWOŚĆ



peptydowe maseczki do ust

- intensywne odżywienie i nawilżenie
- 9 składników aktywnych w tym: olej z pestek malin i peptydy

sypki puder z pestek malin

- efekt promiennej cery
- składniki aktywne: olej z pestek malin, centella asiatica





BY SŁOŃCE *nie było wrogiem*

Gdy słońce zaczyna pieścić skórę mocniej niż zwykle, pojawia się pytanie: czy jestem gotowa na lato? I nie chodzi tu o nowy kostium kąpielowy ani pedicure, ale o ochronę przeciwsłoneczną – tę prawdziwą, skuteczną, codzienną.

Bo chociaż witamina D jest nam potrzebna, nasza skóra nie przepada za promieniowaniem UV i trzeba ją przed nim chronić. TEKST: Katarzyna Brzeska

Bez słońca nie wyobrażamy sobie życia (i zresztą nie byłoby ono bez niego możliwe). Jest też ono niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Stymuluje produkcję witaminy D, pozytywnie wpływa na samopoczucie, poprawia krążenie, bo rozszerza naczynia krwionośne. Nie możemy jednak zapominać o tym, że promieniowanie słoneczne jest też szkodliwe – szczególnie dla skóry. Dlatego musimy ją przed nim chronić. Jak?

SPF – MAŁY SKRÓT, WIELKA SPRAWA

SPF to skrót od angielskiego Sun Protection Factor, czyli współczynnik ochrony przeciwsłonecznej. To liczba pozwalająca wyliczyć czas, przez jaki można bezpiecznie wystawiać skórę na działanie promieniowania słonecznego po zastosowaniu kremu z filtrem. Zwykle skóra bez ochrony zaczyna się czer-

wieć po 10 minutach, SPF 30 wydłuża ten czas trzydziestokrotnie – czyli do około 300 minut, a SPF 50 – pięćdziesięciokrotnie, czyli 500 minut.

Ale uwaga – to tylko teoria. W praktyce wszystko zależy od intensywności promieniowania, pory dnia, potliwości i tego, czy rzeczywiście nałożyliśmy



1. LIERAC Sunissime, ochronny krem do ciała z SPF 50, 150 ml, 159,99 zł, 100 ml = 106,66 zł
2. HAWAIIAN TROPIC Protective, olejek do opalania w sprayu SPF 30, 180 ml, 69,39 zł, 100 ml = 38,55 zł
3. SOLVERX Sunny Skin Protection, mglisty krem przeciwsłoneczny do twarzy i ciała z SPF 50+, 150 ml, 69,99 zł, 100 ml = 46,66 zł
4. REVUELE Daily SUN Barrier, krem do twarzy z SPF 50+, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
5. RESIBO Sun to the People, lekki krem do twarzy i ciała SPF 50, 50 ml, 58,99 zł, 100 ml = 117,98 zł
6. BIELENDA PROFESSIONAL Sun Protect, krem do twarzy SPF 50, 50 ml, 89,99 zł, 100 ml = 179,98 zł





OCHRONNY PARASOL DLA NAJMŁODSZYCH

Skóra dzieci jest znacznie cieńsza i bardziej wrażliwa niż dorosłych, nie ma też jeszcze wykształconych mechanizmów obronnych przed promieniowaniem UV, dlatego wymaga szczególnej troski. Niemowlęta do szóstego miesiąca życia w ogóle nie powinny być wystawiane na bezpośrednie działanie słońca, bo mogą się przegrzać. Starsze dzieci mogą hasać po plaży tylko w godzinach porannych lub popołudniowych – nigdy między 11 a 15. Maksymalny czas ekspozycji na słońce to około 30 minut, zawsze w nakryciu głowy, najlepiej w ubraniach z filtrami UV. Bezwzględnie konieczne jest smarowanie maluchów kremami z filtrami SPF – najlepsze są mineralne, bo działają natychmiast po nałożeniu, nie wnikają w głąb skóry i są wodoodporne.



1. **MUSTELA** ochronny krem w sztyfcie z filtrem SPF 50 dla dzieci, 9 ml, 49,99 zł, 100 ml = 555,44 zł
2. **BIODERMA** Photoderm Pediatrics Mineral, fluid mineralny z filtrem SPF 50 dla dzieci, 50 g, 76,99 zł, 100 g = 153,98 zł

odpowiednią ilość kosmetyku. A to, niestety, zdarza się rzadko.

SPF chroni przede wszystkim przed promieniami UVB – odpowiedzialnymi za poparzenia. Dobre kosmetyki zawierają jednak również filtry przeciwko promieniom UVA powodującym szybsze starzenie się skóry, przebarwienia i ryzyko nowotworów.

SŁOWIAŃSKA SKÓRA POD LUPĄ

Karnacja typowa dla mieszkańców Europy Środkowo-Wschodniej – jasna, mleczna, często z piegami – to tak zwany fototyp I lub II. Co to oznacza? Że taka skóra trudno się opala, za to bardzo szybko ulega poparzeniu. Fototypy skóry określają, jak nasza skóra reaguje na słońce – im niższy numer, tym większa wrażliwość. I choć opalona skóra wygląda zdrowo, w rzeczywistości opalenizna to reakcja obronna. Wydziela się wtedy melanina, czyli barwnik, który próbuje przyciemnić skórę i ochronić ją przed uszkodzeniem DNA.

BEZ KOMPROMISÓW

Twarz jest nieustannie wystawiona na działanie promieni słonecznych – nawet zimą, nawet w cieniu. Dlatego ochrona SPF to absolutna podstawa porannej pielęgnacji – szczególnie latem.



1. **AUSTRALIAN GOLD** Botanical, krem BB botanical SPF 50 jasny odcień, 89 ml, 148,99 zł, 100 ml = 167,40 zł
2. **YOUR KAYA** Nude Glow, ochronny olejek do ust z SPF 50, 10 ml, 29,99 zł, 100 ml = 299,90 zł
3. **INGLOT** Skin Focused Care Face Foundation, pielęgnacyjny podkład z SPF 50 do twarzy 304 classic beige, 30 ml, 139,99 zł, 100 ml = 466,63 zł

Dermatolodzy zalecają stałe stosowanie kremów z filtrem SPF 30, a najlepiej SPF 50, szczególnie gdy mamy skłonność do przebarwień lub trądziku. Nie szukaj wymówek, bo nowoczesne formuły kosmetyków przeciwsłonecznych są lekkie, matujące i idealnie sprawdzają się pod makijażem. Pamiętaj też o powtarzaniu aplikacji kosmetyku z SPF-em co 1,5–2 godziny, szczególnie po kontakcie z wodą lub nadmiernym poceniu.

POD PEŁNĄ OCHRONĄ

Ramiona, dekolt, nogi – one także potrzebują ochrony. Nałóż kosmetyk z filtrem przynajmniej 20 minut przed wyjściem z domu. Nie żałuj go sobie – dorosły potrzebuje 20–30 ml kremu na posmarowanie całego ciała. Możesz tu zastosować produkty o bardziej kremowej, olejkowej konsystencji.

Ponieważ włosy też cierpią z powodu słońca (blakną, przesuszają się, a ich końcówki zaczynają się rozdawać), trzeba o nie zadbać. Wystarczy użyć specjalnej mgiełki ochronnej z SPF – zabezpieczy kolor, ochroni łuski włosów i zapobiegnie puszeniu. W czasie wakacji warto postawić na kapelusze z szerokim rondem i stylowe chusty – przydadzą się nie tylko jako ochrona, ale też jako modny dodatek.

MAKIAŻ Z FILTREM

Latem mniej znaczy więcej i choć pokusa, by zamaskować błysk na czole czy niedoskonałości, jest duża, lepiej postawić na lekki makijaż z ochroną przeciwsłoneczną. Kremy BB lub CC z SPF 30 lub 50 to dobry start, bo pielęgnują i wyrównują koloryt skóry. Do tego odrobina pudru mineralnego z filtrem i pomadka ochronna do ust, które na słońcu szybko się przesuszają. Proste, skuteczne i efektowne. ●



Jak przywrócić skórze naturalny blask? Odkryj moc witaminy C z Sensilis

DLACZEGO SKÓRA TRACI BLASK?

Zmęczona, matowa i pozbawiona życia skóra to problem, który dotyka coraz więcej osób, niezależnie od wieku czy stylu życia. Stres, zanieczyszczenia powietrza, brak snu oraz codzienna ekspozycja na promieniowanie UV sprawiają, że skóra traci świeżość, elastyczność i zdrowy wygląd. Z czasem pojawiają się pierwsze oznaki starzenia, a koloryt skóry staje się nierówny. Aby skutecznie temu przeciwdziałać, warto sięgnąć po składniki aktywne o udowodnionym działaniu.

DLACZEGO WITAMINA C JEST TAK WAŻNA?

Witamina C to jeden z najskuteczniejszych składników pomagających przywrócić skórze promienną i młodzieńczą wyjątkowość. Wspiera produkcję kolagenu, wyrównuje koloryt skóry, zmniejsza widoczność przebarwień oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Regularne stosowanie witaminy C pozwala na poprawę elastyczności skóry, zmniejszenie drobnych linii oraz ochronę przed szkodliwym działaniem wol-

nych rodników. To niezastąpiony element codziennej pielęgnacji.

CO WYRÓŻNIA SKIN GLOW BEYOND C?

Sensilis Skin Glow Beyond C to zaawansowane serum z wysokim stężeniem witaminy C, wzbogacone o kompleksy nawilżające i antyoksydacyjne. Dzięki lekkiej, nietłustej formule produkt szybko się wchłania, pozostawiając skórę wygładzoną, nawilżoną i pełną energii. Już po kilku aplikacjach skóra odzyskuje świeżość, staje się bardziej promienna i odporna na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Najlepsze efekty osiągniesz, stosując kilka kropli serum rano pod krem ochronny oraz wieczorem jako element pielęgnacji regenerującej. Sensilis Skin Glow Beyond C to codzienna dawka blasku i energii, która pomaga przywrócić skórze zdrowy, promienny wygląd.

Odkryj moc świadomej pielęgnacji z Sensilis i ciesz się piękną, promienną cerą każdego dnia!



Bądź przygotowana na **NIESPODZIANKI** **W PLENERZE**

Spacer po lesie, wyprawa w góry, wypad nad jezioro? Super, nie ma nic lepszego niż kontakt z naturą. Pamiętaj jednak, że piękno przyrody idzie w parze z jej nieprzewidywalnością. Nagła zmiana pogody, nieodpowiedni ubiór, nieostrożność mogą doprowadzić do groźnych sytuacji. Jak cieszyć się przygodą bez ryzyka? Oto najważniejsze zasady, które sprawią, że każda wyprawa będzie udana i bezpieczna. TEKST: Elżbieta Szydłowska



Jak zminimalizować ryzyko przykrych konsekwencji zdrowotnych pobytu na łonie przyrody? Wystarczy, że przed wyjazdem poświęcisz chwilę na przemyślenie, co zabrać ze sobą, zapoznasz się z potencjalnymi zagrożeniami oraz sprawdzisz prognozy pogody. A w trakcie wycieczki zachowasz ostrożność i zdrowy rozsądek. Podpowiadamy, co jest ważne, abyś z takiego wypadu wróciła w świetnym humorze i kondycji.

ODPOCZYNEK NAD WODĄ

Planujesz piknik nad rzeką albo pływanie w jeziorze? A może plażowanie nad morzem? Wspaniale! Pamiętaj jednak, że wymaga to rozważań i stosowania się do kilku zasad. Najważniejsza z nich brzmi: nigdy nie wchodź do wody, jeśli piłeś alkohol. Wywołuje on błędne przekonanie, że potrafisz więcej, szybciej i lepiej, podczas gdy faktycznie twoje reakcje są opóźnione.

Jeżeli korzystasz z niestrzeżonego kąpieliska, zachowaj ostrożność – szczególnie gdy jesteś na nim pierwszy raz. Pamiętaj, że dno może być nierówne.

Po płyciźnie może pojawić się nagły uskok i wpadniesz w głębinę, której się nie spodziewasz. Uważaj na prądy wodne, które bywają bardzo silne i mogą utrudnić pływanie, a nawet zagrozić życiu. Nigdy nie skacz na główkę w nieznanym miejscu – gdy trafisz na płytką, może skończyć się urazem kręgosłupa, a nawet śmiercią. Jeżeli twoje ciało jest mocno nagrzane, nie wskakuj gwałtownie do zimnej wody – w ten sposób doprowadzisz do szoku termicznego.

Będąc na kąpielisku strzeżonym, zwracaj uwagę na kolor flagi i boi. I tak – flaga biała lub zielona oznacza,

że miejsce jest strzeżone przez ratowników, czerwona lub czarna to bezwzględny zakaz wchodzenia do wody, żółta mówi: zachowaj ostrożność, fioletowa: uwaga zwierzęta morskie (na przykład meduzy), a błękitna informuje, że woda jest czysta.

Znaczenie ma też kolor boi, które wydzielają strefy na kąpielisku:

- **białe** wyznaczają brodzik dla dzieci – głębokość wody nie przekracza tam 40 cm,
- **czerwone** informują, że w ich obrębie nie jest głębiej niż 1,2 m,
- **żółte** oznaczają strefę o głębokości wody do 4 m.

Pamiętaj, że woda przyciąga promienie słoneczne, więc zabierz ze sobą kapelusz z szerokim rondem lub czapkę z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne. No i oczywiście bez kremu z wysokim filtrem SPF ani rusz!

RELAKS W LESIE

Las to teren dzikiej przyrody, zwykle rozległy. Dlatego zanim zagłębisz się między drzewa, powiadom bliskich, w jakiej okolicy przebywasz (szczególnie gdy wybierasz się na dłuższą wyprawę). Najlepiej wędrować z kimś, kto dobrze zna to miejsce, i wyruszyć o takiej porze, aby wyjść z lasu, zanim się ściemni. Jeżeli to nowa dla ciebie okolica albo masz słabą orientację przestrzenną, nie odchodź daleko od głównych dróg, bo szybko możesz zgubić drogę powrotną.

Niestety, w głębi lasu zwykle nie możesz liczyć na zasięg w telefonie ani nawigowanie GPS-em. Jeśli się zgubisz, nie wpadaj jednak w panikę. Uspokój się, zbierz myśli i... nasłuchuj – zwykle można usłyszeć szum głównej drogi, odgłosy pobliskich miejscowości, pracowników leśnych.

Ze względu na kleszcze i komary załóż spodnie, bluzkę z długim rękawem oraz nakrycie głowy. Spryskaj się sprayem odstraszającym insekty (gdy wrócisz do domu, wykąp się i uważnie obejrzyj całe ciało). Przygotuj się także na zmianę pogody – nawet latem miej ze sobą cieplejsze ubranie i kurtkę przeciwdeszczową. Do lasu najlepiej zakładać obuwie za kostkę, chociażby ze względu na możliwość spotkania ze żmiją (choć to bardzo mało prawdopodobne). **Uwaga!** Jeśli ukąsi cię żmija (poznasz to po tym, że pojawią się dwa czerwone punkciki po wkluciacz

NA TO, CO GRYZIE, SZCZYPIE I KLUJE...

Szykując się do wędrowki po lesie albo piknikowania na świeżym powietrzu, zaopatr się w preparaty, które uchronią cię przed ugryzieniem przez nieproszonych gości – komary, mrówki, kleszcze. Pamiętaj, by po powrocie do domu wziąć prysznic i dokładnie obejrzyć ciało w poszukiwaniu tych ostatnich. Zawsze sprawdzaj, gdzie siadasz (najlepiej zabierz ze sobą koc piknikowy), a napoje i jedzenie zabezpiecz przed osami. Zanim czegoś się napijesz, sprawdź, czy tych owadów nie ma w szklance lub butelce.



1. **OFF! Max**, repelent w areozolu przeciwko komarom, 100 ml, 27,49 zł, 100 ml = 27,49 zł
2. **FLOSLEK Stop**, żel łagodzący ukąszenia, 50 ml, 12,99 zł, 100 ml = 25,98 zł
3. **CHICCO** łagodzące plastry po ukąszeniu dla dzieci, 30 szt./1 opak., 15,99 zł, 1 szt. = 0,53 zł
4. **BROS** spray na odzież odstraszający i zabijający kleszcze, 90 ml, 18,79 zł, 100 ml = 20,88 zł



ZAWSZE MIEJ ZE SOBĄ – DLA BEZPIECZEŃSTWA I NA WSZELKI WYPADEK

Gdy wybierasz się na łono przyrody, wrzuc do plecaka: • naładowany telefon i powerbank • okulary przeciwsłoneczne • nakrycie głowy • kosmetyki z filtrami SPF • apteczkę z lekami: spakuj te przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, przeciwalergiczne, na biegunkę • bandaże • opatrunki • plastry na otarcia/pęcherze • jedzenie plus przekąski (czekolada, batony energetyczne/proteinowe, żele energetyczne, orzechy, suszone owoce) • zapas wody plus butelkę filtrującą • chusteczki nawilżane biodegradowalne • chusteczki higieniczne • worki na śmieci (wszystko zabieramy ze sobą lub wyrzucamy w miejscach do tego wyznaczonych) • coś ciepłego i przeciwdeszczowego do ubrania • scyzoryk • latarkę • pieniądze/kartę bankomatową • dowód osobisty • ubezpieczenie podróżne



1. **PHARMACERIS A Medic Protection**, wyrób medyczny: krem specjalna ochrona do twarzy i ciała SPF 100+, 75 ml, 93,99 zł, 100 ml = 125,32 zł
2. **DAFI Solid**, jeansowa butelka filtrująca z filtrem węglowym, pojemność 700 ml, 1 szt., 59,90 zł, 1 szt. = 59,90 zł
3. **COMPEED** plastry na pęcherze, 5 szt./1 opak., 29,99 zł, 1 szt. = 6,00 zł
4. **OLIMP Matrix Pro 32**, baton proteinowy wysokobiałkowy, 80 g, 13,49 zł, 100 g = 16,86 zł
5. **HEBE BASICS** antybakteryjne chusteczki odświeżające, 40 szt./1 opak., 6,99 zł, 1 szt. = 0,17 zł
6. **UNUS** okulary przeciwsłoneczne, 1 szt., 76,99 zł, 1 szt. = 76,99 zł

i wokół nich zacznie narastać obrzęk), nie wpadaj w panikę. Jej ukąszenia zwykle nie są śmiertelne (bywają groźne tylko dla dzieci i osób starszych). Nie można jednak ich lekceważyć i zawsze należy zgłosić się do lekarza. Jak postąpić w przypadku ugryzienia? Unieruchom nogę i trzymaj ją poniżej poziomu serca. Jeżeli masz taką możliwość, przemyj ranę wodą i przykryj jałową gazą. Nie stosuj opaski uciskowej, nie pocieraj rany, nie wysysaj jadu.

TREKKING W GÓRACH

Zanim wybierzesz się na wypad w góry, przyjrzyj się swojej kondycji. Szlak górski to wiele godzin marszu, dostosuj więc jego trudność do swoich możliwości. Posłuż się w tym celu mapą. Są na

niej rozrysowane szlaki i podane czasy ich przejścia. Zaznaczone są też alternatywne trasy, które pozwolą skrócić wybieżkę, oraz miejsca schronienia – wiaty i schroniska. Jeśli nie jesteś doświadczonym góskim piechurzem, nie wybieraj się na szlak samodzielnie! Kolejnym krokiem powinno być sprawdzenie prognozy pogody. Pamiętaj, że w wyższych partiach gór aura potrafi zmienić się błyskawicznie – z pięknej i słonecznej w wietrzną, mglistą i deszczową. Poza tym im wyżej, tym chłodniej – w górach każde 100 m różnicy wzniesień to nawet 1°C mniej na termometrze. Dlatego zawsze ubieraj się na cebulkę, spakuj do plecaka ciepły polar i kurtkę przeciwdeszczową. Pamiętaj, że im wyżej, tym promienie

słońca działają dotkliwiej – nie zapomnij o kremie z wysoką ochroną UV, okularach przeciwsłonecznych i nakryciu głowy. Odpowiednie buty, najlepiej za kostkę, uchronią cię przed jej skrzyżowaniem. **Ważne!** Zapisz numery alarmowe do GOPR/TOPR (985 lub 601 100 300 albo po prostu 112). Zainstaluj bezpłatną aplikację Ratunek. Zawsze zostawiaj komuś informację o planowanej trasie oraz godzinie powrotu. Górską wędrowkę rozpoczynaj wcześnie rano i sprawdzaj rzeczywisty czas przejścia z czasem oznaczonym na mapie. Mrok w górach zapada szybko, zadbaj więc o to, aby zejść do doliny, kiedy będzie jeszcze jasno. Poza tym spóźnialscy mogą nie zdążyć na pyszną szarlotkę w schronisku. ●



Latem Twoje miejsca intymne potrzebują specjalistycznej pielęgnacji

Lato to czas odpoczynku, słońca i spontanicznych wyjazdów. Niestety, to również sezon, w którym kobiety częściej niż zwykle zmagają się z infekcjami intymnymi oraz nawracającymi infekcjami dróg moczowych. Wilgotne kostiumy kąpielowe, podróże, zmiany klimatu czy częstsze korzystanie z publicznych toalet i basenów, zwiększona aktywność seksualna to tylko niektóre z czynników, które sprzyjają namnażaniu się drobnoustrojów i zaburzeniom naturalnej mikroflory.

Rozwiązanie dla wrażliwych stref

W sezonie letnim higiena intymna nabiera szczególnego znaczenia, dlatego warto sięgnąć po odpowiednio dobrane produkty pielęgnacyjne. Wsparcie w tym okresie oferuje gama kosmetyków iladian.

Jeśli Twoje okolice intymne są wrażliwe i skłonne do podrażnień – sięgnij po klasyczny żel Iladian. To delikatna formuła stworzona z myślą o codziennej ochronie i komforcie, szczególnie w okresie wakacyjnym. Odpowiednio dobrane składniki oczyszczają, pielęgnują, łagodzą podrażnienia a także wspierają prawidłową mikroflorę. Ponadto składniki żelu wykazują dodatkowo działanie antybakteryjne, dzięki czemu pomagają wyeliminować uczucie swędzenia oraz nieprzyjemny zapach. Formuła żelu zawiera aż 92% składników pochodzenia naturalnego i jest wolna od SLS. Dzięki temu żel iladian jest odpowiedni nawet dla najbardziej wymagającej skóry.

Rozwiązanie przy nawracających infekcjach dróg moczowych

Jeśli należysz do grona kobiet, które latem częściej zmagają się z infekcjami układu moczowego – sięgnij po specjalistyczny kosmetyk w formie żelu do higieny intymnej Iladian URO. To produkt, który nie tylko skutecznie oczyszcza i pielęgnuje, ale przede wszystkim wspiera ochronę zewnętrznej części układu moczowego. Żel iladian uro zawiera aż 5 aktywnych składników. Wyciąg z żurawiny -przejawia zdolność redukcji przylegania bakterii, wyciąg z drzewa tara- redukuje łączenie się bakterii w skupiska, wyciąg z lukrecji - zawiera związki osłabiające rozwój bakterii, kwas mlekowy- wspiera utrzymanie właściwe pH oraz prebiotyki, który wspomaga utrzymanie prawidłowej mikroflory.



DŁUGA HISTORIA PLECAKA

Od wynalazku ułatwiającego transport po modowe akcesorium. Plecaki pomagały w pracy rolnikom, służyły w wojsku i stały się nieodzownym elementem wyposażenia himalaistów. Dziś doceniamy ich walory użytkowe, jednocześnie widząc w nich piękne i modne akcesoria. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

A ngielskie słowo „backpack” (będące zbitką wyrazów „plecy” i „ładunek/opakowanie”) pojawiło się w słowniku dopiero w 1904 roku. Polski „plecak” nie jest dokładnie datowany, ale prawdopodobnie także pochodzi z początku XX wieku. Nie oznacza to jednak, że właśnie wtedy wynaleziono ten użytkowy (a dziś także modowy) przedmiot.

Z WIKLINY I SKÓR

Dowodem na to, że plecaki istniały już 3300 lat p.n.e., jest odkrycie z 1991 roku. Wówczas to grupa niemieckich turystów w lodowcach Alp Ötztalskich natknęła się na z mumifikowane szczątki człowieka z tych właśnie czasów. „Człowiek lodu” miał ze sobą bagaż zrobiony ze skóry zwierząt i drewna orzechowego. Z podobnych materiałów wykonywano też plecaki w starożytnej Grecji i Rzymie – służyły żołnierzom do przenoszenia ekwipunku i prowiantu – oraz w średniowieczu. Wraz z rozwojem handlu i osadnictwa konieczne stało się szybkie, wygodne i tanie transportowanie towarów i do-

bytku. I tak powstawały cięższe, ale bardzo trwałe skórzane worki noszone na dwóch ramionach dzięki wytrzymałym rzemykom, a także lżejsze kosze na plecy wyplatane z konopianki, czyli nieokorowanej, zielonej wikliny. Te ostatnie były idealne do przenoszenia płodów rolnych i ich użytkowy charakter był nie do przecenienia. Wciąż są popularne w mniej rozwiniętych regionach świata.

PLECAK IDZIE NA WOJNĘ

„Kariera” plecaków na dobre rozpoczęła się... w wojsku. Popularność zaczęły zdobywać w XIX wieku, gdy w czasie amerykańskiej wojny secesyjnej z myślą o żołnierzach zaprojektowano „prototyp” tego akcesorium – przeznaczone do noszenia na plecach płócienną torbę przymocowywaną do kijów.

Pierwszy w miarę funkcjonalny plecak dla amerykańskiej armii opatentował w 1878 roku generał Henry Clay Merriam. Połączył drewnianą ramę i miękkie płócienny worek. Wynalazek okazał się jednak zbyt ciężki i sztywny, a tym

samym mało wygodny. W kolejnym prototypie Merriam użył więc... blachy, która miała być lżejsza i bardziej praktyczna, a wykonany z niej stelaż miał „oddalić” torbę od ciała i odciążyć noszącego.

Przełom nastąpił cztery lata później, gdy patent uzyskał wynalazek francusko-kanadyjskiego imigranta. Camille Poirier po przybyciu do Minnesoty założył niewielki sklep z wyrobami ze skóry. Początkowo wyrabiał paski, które stały się kluczowe dla jego projektu – Poirier stworzył konstrukcję wyposażoną w rzemienie zakładane nie tylko na ramiona, ale i na głowę. Dodatkowo zainstalował w plecaku specjalne sprzączki regulujące i zabezpieczające. To on wymyślił, że połączenie pasów z przodu, po założeniu ich na ramiona, dodatkowo odciąża użytkownika. Firma Poiriera pod nazwą Duluth Pack przetrwała do dziś, a plecaki tej marki są wykorzystywane m.in. przez fanów spływów kajakowych.

Typowo wojskowy był za to model stworzony przez Ole F. Bergmana. Używany przez niego podczas polowa-



Tragarze w Nepalu do dziś noszą ładunki dla grup trekkingowych w tradycyjnych wyplatanych plecakach. Charakterystyczne są tu paski zakładane na głowę – dla lepszego rozłożenia ciężaru.



nia worek był zbyt miękki i przez to za bardzo obciążał mu ramiona. Spróbował więc usztywnić konstrukcję przez wygięcie kawałka drewna jałowca w kształt podążający za konturem pleców. W ten sposób w 1908 roku powstał plecak z drewnianą ramą, którą z czasem zastąpiły lekkie stalowe rurki. W swoim projekcie Bergman przewidział miejsce na amunicję, manierki i inny sprzęt militarny.

CZAS PIESZYCH WĘDRÓWEK

Wyzwanie, którego podjął się Lloyd F. Nelson, to dowód, że potrzeba jest matką wynalazku. Pracę nad stworzeniem wygodnego plecaka turystycznego rozpoczął po własnym doświadczeniu wędrowki po Alasce z pożyczonym od Inuity workiem z foczych skór rozciągniętym na wierzbowych gałązkach. Ból pleców po tej wyprawie skłonił go do wymyślenia bardziej funkcjonalnej konstrukcji. W 1922 roku – po wielu próbach i testach – stworzył plecak ze stelażem, zewnętrznymi kieszeniami oraz dużą górną klapą pozwalającą przenosić koc lub śpiwór.

1. Plecak używany w XIX wieku przez odkrywców podróżujących przez Amerykę Południową. 2. Obraz z połowy XVIII wieku przedstawiający sprzedawczynię herbaty z koszem-plecakiem. 3. Na rycinie upamiętniającej jedną z bitew hiszpańskiej wojny domowej (1833–1840) wyraźnie widać, że żołnierze noszą sztywne plecaki z ekwipunkiem. 4. Na francuskiej pocztówce z 1915 roku żołnierze Legii Cudzoziemskiej prezentują pełen rynsztunek – w tym plecaki. 5. Charakterystyczny plecak turystyczny ze stelażem z aluminiowych rurek nosiła bohaterka grana przez Reese Witherspoon w filmie „Dzika droga” z 2014 roku.



Hebe po raz drugi partnerem Biegu Kobiet – Zawsze Pier(w)si



27 kwietnia we Wrocławiu odbyła się wiosenna edycja ogólnopolskiego biegu promującego profilaktykę raka szyjki macicy u kobiet, którego organizatorem jest Fundacja w Biegu.

Pomysłodawczynią tej inicjatywy jest Marzena Michalec, pasjonatka biegania i propagatorka wspierania kobiet w zakresie profilaktyki raka szyjki macicy i piersi. W biegu uczestniczyło około 4000 osób. Każda z nich otrzymała atrakcyjny pakiet startowy, w którym znalazły się m.in.: wybrane serum do twarzy Hebe Naturals, nocna kuracja do włosów Gliss oraz hydrolat z synbiotykami lawenda marki NaturalME Balance. Wydarzenie miało miejsce w malowniczej scenerii przy Pergoli pod Halą Stulecia we Wrocławiu. Mimo chłodnej temperatury i utrzymującego się wiatru panowała gorąca atmosfera współtworzona

przez uczestników biegu i ich bliskich. Hebe po raz drugi zdecydowało się zaangażować w ten prozdrowotny projekt, którego celem jest profilaktyka raka szyjki macicy i wpieranie onkologów w zmaganiach z chorobą. Ambasadorką Hebe podczas wydarzenia była Anna Kielbasińska – medalistka igrzysk olimpijskich, wicemistrzyni świata oraz halowa mistrzyni Europy w sztafecie 4x400 m. Ania rozpoczęła bieg i gościła w strefie Hebe w miasteczku biegowym. Do współpracy zaprosiliśmy naszych dostawców – ekspertki z Gliss wykonywały badanie kondycji włosów, a makijażystki z Gosh – lekkie poprawki makijażowe. Konsultantki Hebe doradzały w wyborze odpowiednich kosmetyków do pielęgnacji spośród produktów marek Hebe. Nie zabrakło atrakcji dla najmłodszych, dla których zorganizowaliśmy warsztaty z tworzenia bransoletek przyjaźni. Odwiedzający naszą strefę otrzymali kupony zniżkowe na zakupy w Hebe, próbki produktów i krówki na regenerację po biegu. Niepowtarzalne emocje, które towarzyszyły wszystkim we Wrocławiu, sprawiły, że czujemy, iż nie jest to ostatnia tego rodzaju inicjatywa, którą chcielibyśmy wesprzeć. ●



DOSSIER: LATO W PODRÓŻY

/ MODA OD PODSZEWKI

24 stycznia 2024 roku w Londynie odbyła się uroczysta premiera filmu „Argylle”, w której jedną z ról grał Chip, kot Claudii Schiffer. Modelka pojawiła się na czerwonym dywanie ze swoim pupilem... w plecaku. Wywołało to oburzenie obrońców praw zwierząt...

Prawdziwym przełomem w branży turystycznej było wynalezienie wytrzymałego od płótna nylonu i stworzenie w 1938 roku pierwszego plecaka z suwakiem. Jego twórcą był Gerry Cunningham. Wraz z żoną po II wojnie światowej pod szyldem „Gerry’s” zaczęli tworzyć produkty dla alpinistów i narciarzy. Najpopularniejszy model marki, plecak Teardrop, powstał 1967 roku – zgodnie z nazwą miał on kształt łezki. Cunningham uchodzi za twórcę nowoczesnego plecaka.

NAJLEPSZY PRZYJACIEL UCZNIÓW

Choć dziś powszechnie kojarzymy go ze szkołą, pierwszy plecak dla dzieci powstał dopiero pod koniec lat 40. XX wieku. Do końca lat 60. uczniowie i studenci wciąż korzystali jednak z innego sposobu noszenia zeszytów i podręczników – owijali je paskami.

Zmiana nastąpiła, kiedy na rynku pojawił się plecak Ski and Hike firmy JanSport. Historia marki zaczęła się w 1967 roku, kiedy to Skip Yowell i jego kuzyn Murray Pletz założyli firmę produkującą sprzęt turystyczny. Poszukiwali kogoś, kto umie szyc. Dziewczyna Murraya, Jan Lewis, miała domową maszynę do szycia i była idealna na współpracowniczkę. Murray obiecał Jan, że jeśli za niego wyjdzie, nazwą firmę jej imieniem.

Plecak Ski and Hike trafił do sklepów ze sprzętem outdoorowym. Jeden



z nich był połączony z księgarnią Uniwersytetu Waszyngtońskiego. Studenci wykupili wszystkie JanSporty!

NA BANICJI...

Jeszcze pod koniec XX wieku noszenie plecaka było swoistym manifestem. W Polsce w latach 90. popularne były tzw. kostki, czyli plecaki o rodowodzie wojskowym, noszone najchętniej przez członków subkultur metalowych i rockowych. Skejci wybierali plecaki marki Vans, a depešowcy – miękkie czarne skórzane „worki”.

W świecie mody wysokiej plecaki musiały walczyć o swoją pozycję. Przez lata nie były uznawane za coś en vogue (modnego, w trendach), ale za stylistyczne faux pas. Na początku XXI wieku zostały wyklęte przez ówczesne guru mody Trinny i Susannah – brytyjskie stylistki, które prowadziły słynny program „Jak się nie ubierać”. Przekonywały, że plecaki są zdecydowanie niekobiece.

...I NA WYBIEGU

Stopniowo radykalne podejście do tego akcesorium łagodniało. Plecaki zaczęły pojawiać się w ofertach marek mody (m.in. Longchamp, Gucci, Ralph Lauren) i na wybiegach. W kolekcji Undercover na wiosnę i lato 2016 show skradł zaprojektowany przez Juna Takahashiego plecak w kształcie zamku – można było go kupić za 26 tys. dolarów. W 2019 roku hitem był przeskalowany model plecaka z pokazu Louis Vuitton, który wyceniono na 10 tys. dolarów. Plecaki wciąż cieszą się popularnością – pojawiły się m.in. w tegorocznych kolekcjach Diora.

Obecnie najlepiej sprzedają się szwedzkie Kanken marki Fjällräven, amerykańskie Vansy i kanadyjskie Herschele. Gwiazdy najchętniej noszą małe i zgrabne plecaki Louis Vuitton, Moschino, Chanel. Wszystko wskazuje na to, że pozycja plecaka jako praktycznego i stylowego dodatku na razie jest niezagrożona. ●



S2 | SALON PERFECT.

Slick™



EFEKTY

jak z salonu kosmetycznego



SAMO ZDROWIE

/ W SEZONIE



LETNIA AKADEMIA AKTYWNOŚCI

Wakacje to czas, gdy ładujemy baterie. Także te zdrowotne...
Spacery po lesie uspokoją i zrelaksują, pływanie odciąży zasiedziały kręgosłup, jazda na rowerze podkręci metabolizm, a słońce da zastrzyk energii i witaminy D. Jak – z przyjemnością – pracować z ciałem, by powitać jesień w dobrej formie, podpowiada fizjoterapeutka.

TEKST: Elżbieta Szydłowska



ALEKSANDRA ZUBRZYCKA

Magister fizjoterapii, fizjoterapeuta, terapeuta manualny, trener medyczny (@aleksandra.fizjo, fb: Aleksandra Zubrzycka Fizjoterapeuta)

Latem natura wręcz zaprasza do wyjścia z domu – dni są długie, ciepłe wieczory zachęcają, by spędzać je na świeżym powietrzu, w weekendy urywamy się z miasta choć na chwilę. Życie nieco zwalnia, nawet gdy nie jesteśmy na urlopie... To doskonały moment, by zrobić pierwszy krok w stronę zdrowszego stylu życia. Po miesiącach chłódów organizm domaga się świeżego powietrza, światła i większej dawki energii. Nawet krótki spacer, przejażdżka rowerem, poranna joga w parku mogą stać się początkiem

regularnej aktywności. A co najważniejsze – to właśnie latem najłatwiej przekonać ciało, że ruch to nie przykus, ale przyjemność.

Warto wykorzystać ten czas, by nie tylko się rozruszać, ale też pokazać samej sobie, że sport daje realne, odczuwalne korzyści. Lepsza kondycja, więcej energii, spokojniejszy sen, poprawa nastroju – to tylko nieliczne efekty, które szybko stają się motywacją do dalszych działań. A jeśli uda się utrzymać ten rytm przez kilka tygodni, istnieje duża szansa, że ruch stanie się naturalną częścią codzienności – również wtedy, gdy lato się skończy.

Nasza rada dla osób, które troszkę zasiedziały się zimą? Warto wybierać najprostsze formy ruchu, bo nie zniechęca nadmiernym wysiłkiem. Przeciwnie, pozwól przyjemnie i nieforsownie wrócić do dobrej kondycji.

PŁYWANIE: PRZYJEMNE Z POŻYTECZNYM

Ten rodzaj ruchu doskonale wpływa na cały organizm. Opływająca ciało woda masuje je, działając na centralne ośrod-

ki mózgowe. To dlatego po kąpieli czujemy się rozluźnieni. Poza tym w wodzie ciało układa się w innej pozycji niż zwykle, odciążając kręgosłup. Układ kostny odpoczywa, pracują tylko mięśnie (praktycznie wszystkie!). A to tylko początek zalet! Warto zanurzyć się w wodzie, bo pływanie:

- Wspomaga układ oddechowy, zwiększając wydolność płuc. Największe korzyści dają style kryte, ponieważ drogi oddechowe są wtedy zmuszone do najwydajniejszej pracy.
- To świetny sport dla osób, które mają problemy ze stawami lub dochodzą do siebie po kontuzji. Dlaczego? Bo woda stawia równomierny opór mięśniom, trenując je, ale nie obciążając stawów, kości i krążków międzykręgowych.
- Koryguje wady postawy. Dlatego zaleca się je cierpiącym na skrzywienia kręgosłupa oraz tym, którzy mają siedzącą pracę. Trening w wodzie angażuje (przez co wzmacnia) wszystkie duże grupy mięśni – także głębokie mięśnie brzucha, które odgrywają istotną rolę w stabilizacji kręgosłupa i utrzymaniu prawidłowej postawy. ►



Motywacja jest tym, co pozwala zacząć.
Nawyk jest tym, co pozwala ci wytrwać.

Jim Ryun, amerykański lekkoatleta,
wielokrotny rekordzista świata



- Poprawia wytrzymałość, kondycję oraz sylwetkę. Podczas godziny intensywnego pływania możemy spalić nawet 600 kalorii.
- Pobudza pracę serca i całego układu krążenia. Jest zalecane nawet osobom po zawałach. Według badań pływanie przez 30 minut trzy razy w tygodniu znacznie obniża ciśnienie krwi oraz ma wpływ na obniżenie poziomu złego cholesterolu (LDL) we krwi.
- Redukuje stres i uwalnia endorfiny, czyli hormony poprawiające nastrój.

Badania wykazały, że regularnie pływający rzadziej cierpią na depresję i czują się szczęśliwsi.

Każdy styl pływacki aktywuje inne grupy mięśniowe, warto więc dopasować go do potrzeb lub dolegliwości.

Styl grzbietowy – pracują w nim mięśnie odpowiadające za równowagę między górną a dolną częścią ciała. Najaktywniejsze są mięśnie grzbietu, ramion i klatki piersiowej, ale styl ten angażuje również mięśnie pośladków i dolnej części pleców, co pomaga utrzymać

prawidłową postawę ciała. Ten rodzaj pływania doskonale rozciąga mięśnie pleców i ramion, więc przynosi ulgę po długotrwałym napięciu spowodowanym siedzącym trybem życia.

Kraul – rozwija głównie mięśnie ramion, barków i pleców, ale wzmacnia także mięśnie brzucha, które stabilizują ciało w osi ruchu. Ten styl spala dużo kalorii, więc poleca się go dla chcących stracić nadmiarowe kilogramy.

Żabka – większość pracy wykonują tu mięśnie brzucha i wewnętrznej części ud oraz ramiona. Efekt? Wzmacniają się mięśnie przykręgosłupowe, które odpowiadają za stabilizację kręgosłupa, co jest bardzo ważne w profilaktyce bólów pleców.

Styl motylkowy (delfin) – jest najbardziej wymagający, bo angażuje prawie każdy mięsień ciała. Rozwija siłę i wytrzymałość, poprawia koordynację ruchową, wzmacnia mięśnie głębokie, które stabilizują kręgosłup. Szybko spala kalorie i nagromadzony tłuszcz.

Uwaga! Żabka i delfin to bardzo wymagające style i nie są wskazane w niektórych problemach z kręgosłupem.

CUDOWNA MOC DRZEW, CZYLI IDŹ DO LASU

Czy wiesz, że osoby mieszkające blisko lasów chorują o 20 proc. rzadziej? Badania potwierdziły, że kontakt z drzewami obniża poziom adrenaliny oraz kortyzolu (hormonu stresu), przez co normalizuje się ciśnienie krwi. W Japonii powstała specjalna terapia zwana Shinrin-yoku (czyli leśna kąpiel). Polega ona na długich, nieśpiesznych spacerach wśród drzew i wdychaniu wytwarzanych przez nie olejków eterycznych. Badania japońskich naukowców wykazały, że Shinrin-yoku znacząco zwiększa



Zmieniamy definicję piękna

Wybierając Dove, wybierasz
siebie



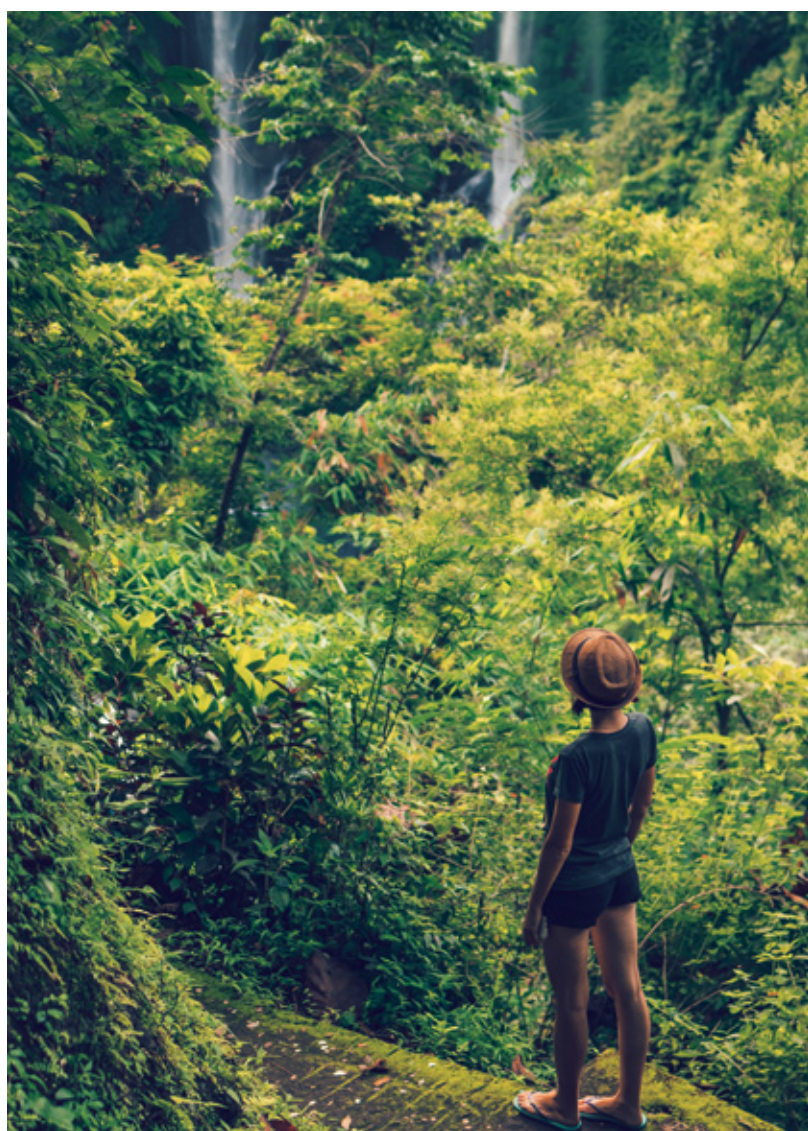
Weź udział w konkursie
i wygraj wyjazd na



To wyjątkowe doświadczenie pomoże Ci odkryć drogę do siebie.
Wyruszasz w tę podróż z innymi odkrywcami?
Zrób pierwszy krok na wybieraszsiebie.pl Konkurs trwa w dniach 01.08 – 31.08.2025 r.

ZACZYNASZ PRZYGODĘ ZE SPORTEM? POSŁUCHAJ RAD FIZJOTERAPEUTKI

- **Zaczynj od podstaw** – pamiętaj, że ciało przyzwyczaja się do pozycji, w których spędza większość czasu. Jeśli przez kilka ostatnich miesięcy (albo i lat) głównie siedziałas, skup się na podstawowych ćwiczeniach poprawiających ogólną postawę ciała. Zaliczają się do nich: przysiady, plank (deska), brzuszki, koci grzbiet. Poszukaj na YouTube zestawów ćwiczeń dla początkujących, będzie ci łatwiej. Możesz też zapisać się na jakieś zajęcia dla początkujących w fitness clubie.
- **Pamiętaj: nie wszystko naraz** – chcesz biegać? Zaczynj od szybkiego marszu, potem stopniowo wprowadzaj marszobieg, a dopiero na koniec zdecyduj się na bieg. Dotyczy to każdej aktywności – zawsze zaczynaj od bardziej statycznych, spokojnych aktywności i stopniowo wprowadzaj więcej dynamiki. Przygotujesz w ten sposób stawy, więzadła i mięśnie do obciążeń. Stopniowo usprawnisz również układ krążeniowo-oddechowy, dla którego każda aktywność również jest sporym wysiłkiem.
- **Zaakceptuj: czasem im mniej, tym lepiej** – to, że rok temu systematycznie przebiegałaś 10 kilometrów, nie oznacza, że dziś możesz wyjść i od razu bez problemu przebiec ten dystans. To jednak prosta i szybka droga do kontuzji.



sza liczbę i aktywność komórek NK (natural killers) oraz białek przeciwnowotworowych. Czym są komórki NK? To komórki układu odpornościowego, które odgrywają ważną rolę w obronie organizmu przed nowotworami, bakteriami i wirusami. Niestety wraz z wiekiem – ale także w wyniku zanieczyszczenia powietrza – jest ich w naszych organizmach coraz mniej. Leśne spacery mogą ten proces odwrócić.

Drzewa wydzielają fitoncydy, czyli substancje o działaniu bakteriobójczym i przeciwgrzybiczym. Skutecznie odkażają śluzówkę krtani, gardła i nosa, oczyszczają płuca i oskrzela, łagodzą alergię, przeziębienia, kaszel i katar. Drzewa pochłaniają i neutralizują toksyczne substancje. W lasach wytwarza się dobroczynny mikroklimat, z czystym, dotlenionym powietrzem. Spacer wśród drzew pomaga także kontrolować poziom cukru we krwi, zmniejszając objawy charakterystyczne dla depresji i poprawiając jakość snu.

NORDING WALKING, CZYLI PODKRĘĆ SPACER

Spacerowanie jest jedną z najlepszych dla zdrowia form ruchu. Aktywizuje 95 proc. mięśni, czego efektem jest ►

NOWOŚĆ

Eludril + ELGYDIUM

Z A W S Z E R A Z E M

pasta
ELGYDIUM



płyn
ELUDRIL



ZAPOBIEGANIE

KAMIENIOWI NAZĘBNEMU

Pierre Fabre
ORAL CARE

Zanim coś osiągniesz, musisz czegoś od siebie oczekiwać.

Michael Jordan, legenda koszykówki

lepszą kondycją i stopniowe spalanie tkanki tłuszczowej ze wszystkich partii ciała. Podczas godzinnej marszu możesz spalić około 200–300 kalorii.

Jeżeli lubisz spacerować, spróbuj pójść krok dalej i postaw na nording walking, czyli marsz ze specjalnymi kijkami. Może go uprawiać każdy – niezależnie od wieku i kondycji. Poleca się go nawet osobom cierpiącym na wady postawy i bóle zwyrodnieniowe (dzięki kijkom nie obciąża stawów ani kręgosłupa), osobom starszym, otyłym i kobietom w ciąży.

UWAGA! Ważna jest prawidłowa technika chodzenia z kijkami. Należy używać ich naprzemiennie. Jeżeli stawiamy krok lewą nogą, to prawą ręką opieramy się na kijku. Jeżeli prawą nogą – lewa ręka pracuje z kijkiem. Tempo marszu powinno być w miarę szybkie, a kroki długie i pewne.

ROWER, CZYLI POCZUJ WIATR WE WŁOSACH

Oprócz podziwiania pięknych krajobrazów jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. W porównaniu

z bieganiem i chodzeniem mniej obciąża stawy i kości, dzięki czemu jest wskazana także dla osób starszych i ze znaczną nadwagą.

Jeżdżąc regularnie, masz szansę polepszyć nie tylko wygląd sylwetki (trenujesz mięśnie nóg, rąk, brzucha, pośladków i pleców), ale także poprawić wydolność i ogólną kondycję. Wzmacniasz też mięśnie głębokie brzucha, które odpowiadają za podtrzymywanie kręgosłupa, dzięki czemu nie będą cię boleć plecy. Ponieważ ten rodzaj aktywności przyspiesza krążenie, wzmacnia ►





**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ


MADE IN ITALY



Opatentowane formuły chroniące zęby przed działaniem kwasów na płytkę nazębną



Unikalne składniki wspierające naturalną odbudowę szkliwa



Ponad 100 lat doświadczenia i zaufanie Klientów w ponad 40 krajach



Włoska jakość i perfekcja od pokoleń





się serce oraz cały układ krążenia. Pozwala to zmniejszyć ryzyko miażdżycy, zawału serca i udaru. Zapobiega też powstawaniu żylaków i zakrzepów. Regularna jazda na rowerze to doskonały sposób na zwiększenie tempa me-

tabolizmu, dzięki czemu efektywniej spalamy kalorie i redukujemy masę ciała. Podczas godziny można spalić od 300 do nawet 800 kcal! W zależności od formy i preferencji możesz jeździć rekreacyjnie albo zastosować trening in-

terwałowy, który spala dużo więcej kalorii. Jak to zrobić? Jedź 10 minut zwykłym tempem, a następnie przyspiesz znacznie na 2–3 minuty. Powtarzaj to kilkakrotnie.

Pamiętaj, żeby nie przeciążać organizmu – dostosuj tempo i długość wybieżki do swoich możliwości. Zadbaj też o odpoczynek i odpowiednią regenerację. Zanim zaczniesz, wykonaj krótką rozgrzewkę, a po treningu rozciągnij się, żeby zregenerować mięśnie. Okazuje się, że jazda na rowerze to korzyści nie tylko dla ciała, ale również dla umysłu. Badania pokazały, że regularny trening rowerowy sprawia, że impulsy między komórkami nerwowymi przebiegają szybciej. Efektem jest lepsza praca mózgu, poprawa pamięci, szybsze podejmowanie decyzji oraz łatwiejsze uczenie się. Dzieje się tak, bo ruch pobudza białko BDNF, które jest odpowiedzialne za regulację poziomu stresu, nastroj oraz zdolność zapamiętywania. Białko to spowalnia także procesy starzenia organizmu i wspiera regenerację w przypadku problemów neurologicznych. Badania wykazały, że pół roku codziennej jazdy na rowerze odmładza mózg o dwa lata, zwiększa o 2 proc. hipokamp (część mózgu, która odgrywa kluczową rolę w procesie kształtowania pamięci długotrwałej oraz emocji) oraz o 15–20 proc. – zdolność zapamiętywania. Eksperci przekonują, że wystarczy 30 minut spokojnej jazdy dziennie, abyś zauważyła poprawę sprawności umysłowej.

Wykorzystaj lato, by zwiększyć aktywność fizyczną. Ruch na świeżym powietrzu sprzyja wydzielaniu endorfin, czyli hormonów szczęścia, i obniża hormon stresu, czyli kortyzolu. Trzymamy kciuki! ●

ZMOTYWUJ SIĘ – Z PRZYJACIÓŁKĄ LUB APLIKACJĄ

Jeśli potrzebujesz „zachęty” do aktywności fizycznej, bo często nie masz na nią ochoty, dobrym sposobem jest umawianie się na wspólne wyjścia z przyjaciółką. Będziecie się wspierać w tym, by nie odpuszczać i by się więcej ruszać. Możesz też korzystać z aplikacji, dzięki którym na bieżąco zaobserwujesz, jak zwalczasz słabości i osiągasz coraz lepszy czas, pokonujesz dłuższe dystanse, spalasz więcej kalorii. Dzięki aplikacjom m.in.:

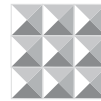
- **zliczysz wykonane kroki,**
- **policzysz spalone kalorie,**
- **zobaczysz, ile kilometrów przejechałaś na rowerze lub przebiegłaś,**
- **skontrolujesz swoje parametry, np. tętno, ciśnienie.**

Możesz też kupić smartwatch, który będzie miał wszystkie te funkcje (i wiele innych). Dziś można go dostać za naprawdę rozsądne pieniądze. Jednym słowem – każdy sposób jest dobry, byś więcej się ruszała. Ciało będzie ci za to wdzięczne!





SUPREME LAB



BARRIER RENEW

BESTSELLEROWA ODŻYWCZA LINIA CERAMIDOWA

Barierowy eliksir
hydro-odżywczy
Z KOMPLEKSEM NMF

Intensywnie odżywczy
krem na noc
Z CERAMIDAMI

Ceramidowe serum
odbudowująco-regenerujące



KOMPLEKS NMF



CERAMIDY



FITOSFINGOZYNA

BARRIER RENEW to linia odżywcza, mocno regenerująca i nawilżająca, wspierająca odbudowę zdrowej bariery skórnej. Jej głównym składnikiem aktywnym są ceramidy. Przeznaczona jest dla cer suchych, odwodnionych, delikatnych, cienkich, przesuszonych (m.in. czynnikami zewnętrznymi). Nadaje się także dla cer mieszanych dodatkowo odwodnionych np. agresywnymi terapiami przeciwtrądzikowymi.



SAMO ZDROWIE

/ O TYM SIĘ MÓWI...

SMAKOWITE *ochłodzenie*

Wielu z nas nie wyobraża sobie lata bez lodów. Mamy dobrą wiadomość – nie musimy rezygnować z ulubionego przysmaku! Lody mogą być niskokalorycznym i odżywczym deserem. Warunek? Wybieramy te z naturalnych składników i bez sztucznych dodatków. TEKST: Agnieszka Majewska



Ekspert:

ANNA ADAMCZYK

Dietetyk kliniczny, diet coach

udietetyczek.pl, [Instagram/udietetyczek](https://www.instagram.com/udietetyczek)

Na początek zastrzeżenie – wszystko jest dozwolone, ale z umiarem. Traktujmy więc mrożony deser jako element zbilansowanej wakacyjnej diety, a nie jej podstawę. Poza tym pamiętajmy – lody lodom nierówne... Dlatego wybierajmy te robione z naturalnych składników. Do przyrządzenia lodów w tradycyjnej wersji potrzeba bowiem zaledwie czterech komponentów: mleka, śmietany, żółtka jajka oraz cukru. Do tej bazy można dodać czekoladę, wanilię, bakalie, owoce. Na szczęście coraz łatwiej kupić takie naturalne lody, bo jest więcej rzemieślniczych lodziarni samodzielnie przygotowujących własne wyroby z organicznych składników. ►

NOWOŚĆ

WHITENING MINT



MARVEL YOUR ROUTINE



CO W LODACH PISZCZY

Gorzej bywa z lodami produkowanymi na skalę przemysłową. Na ich etykietach skład produktu jest bowiem zdecydowanie dłuższy niż wymienione wyżej podstawowe składniki. Nie wszystkie z nich są jednak niewskazane. Co tam znajdziemy?

- **Barwniki** – większość ma pochodzenie naturalne i jest powszechnie stosowana w przemyśle spożywczym. Są to np. kurkumina, karoten, czerwień buraczana.

- **Substancje słodzące** – nie zawsze jest to cukier, używa się też syropu glukozowego i glukozowo-fruktozowego. Tego ostatniego lepiej unikać, bo w 55 proc. składa się z fruktozy. Jej nadmiar może skończyć się nadciśnieniem tętniczym, insulinoopornością, zaburzeniami gospodarki lipidowej.

- **Tłuszcze** – najlepsze są te pochodzące z mleka, śmietany lub kakao, ale często bywają zastępowane tańszymi – roślinnymi, takimi jak olej kokosowy (najczęściej), palmowy (lepiej go unikać ze względu na dużą zawartość nasyconych

kwasów tłuszczowych, które mogą być przyczyną otyłości i cukrzycy oraz zwiększają ilość złego cholesterolu), słonecznikowy.

- **Emulgatory i stabilizatory** – sprawiają, że lody są puszyste i kremowe oraz nie topnieją tak szybko.

Trzymajmy się zasady: im krótszy skład na etykiecie, tym lepiej. Pamiętajmy też, że im bardziej kolorowe są lody, tym większa pewność, że zawierają mnóstwo barwników i aromatów. Lepiej unikać wymyślnych smaków, takich jak guma balonowa, lody smerfowe. Po czym poznać prawdziwie naturalne lody? Będą miały ciężką i gęstą konsystencję i szybko nas nasycą.

CAŁKIEM NIEZŁY SKŁAD

Lody to jeden z niskokalorycznych deserów. Najmniej kalorii mają sorbety, gdyż w 60% składają się z wody, nie zawierają mleka, śmietany, jajek, a zawartość tłuszczu jest w nich bliska zeru. Porcja sorbetu to ok. 80 kcal, a gałka lodów śmietankowych – ok. 130 kcal. Bardziej kaloryczne są te z pełnotłuste-

go mleka oraz takie, w których znajdują się bakalie, kakao czy ciasteczka. Mrożone desery dostarczają całkiem sporo wartościowych składników odżywczych. Zwłaszcza te na bazie mleka i owoców są źródłem wapnia, białka, witamin z grupy B, witaminy D. Warto polecenia są lody jogurtowe, bo dzięki zastąpieniu mleka jogurtem są źródłem dobrych bakterii, które mają zbawienny wpływ na naszą mikroflorę jelitową.

Ciekawostka: laryngolodzy czasem zalecają spożywanie lodów po zabiegu usunięcia migdałków, bo zimne produkty łagodzą ból i obkurczają naczynia krwionośne, co może pomóc w gojeniu się ran. Oczywiście podobny efekt dałby zmrożony jogurt, ale ileż mniej przyjemności. A rekonwalescentowi coś się od życia należy!

ZRÓB TO SAMA

Chcesz mieć pewność, że lody mają dobry skład? Zrób je w domu. Najprostsze są sorbety. Zblenduj owoce, dodaj do nich cukier (możesz zamienić go na miód, możesz też dodać banan) i sok z cytryny (jeśli chcesz, by były lekko kwaśne). Jeśli nie będą ich jeść dzieci – możesz wlać nieco alkoholu. Jeśli wolisz lody bardziej „treściwe”, dodaj do nich jogurt. Lody na bazie śmietany to wyższa szkoła jazdy, ale je również dasz radę przygotować samodzielnie – w internecie znajdziesz mnóstwo przepisów. Mleko i śmietanę można zastąpić mlekiem kokosowym, masłem orzechowym, a nawet... awokado. To na pewno zdrowsza wersja deseru.

Pamiętajmy – codzienne jedzenie lodów nie jest ani zdrowe, ani dietetyczne, ale sięganie po nie od czasu do czasu nam nie zaszkodzi. Wszystko jest dla ludzi! ●

NOWOŚĆ



Stworzone z miłością. Poparte nauką.

Health Labs Care

To w oparciu o naukową wiedzę naszych ekspertów pomagamy Ci dbać o wygląd, odporność i utrzymać dobre samopoczucie na co dzień.

SUPLEMENTY DIETY



RUCH TO ZDROWIE

czyli jak aktywność fizyczna wpływa na nasze życie

Ciało jest stworzone do ruchu. A jednak w natłoku obowiązków zawodowych, domowych i rodzicielskich często zapominamy, jak wielką wartością jest regularna aktywność fizyczna. Codzienny ruch to nie tylko kwestia estetyki ciała, ale przede wszystkim fundament zdrowia fizycznego i psychicznego.

Jakie korzyści niesie ze sobą aktywność fizyczna, nawet ta trwająca zaledwie kilka minut dziennie? Oto, jak ruch może zmienić twoje życie na lepsze.

WAŻNY KROK DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Zaczynając przygodę z aktywnością fizyczną, często stawiamy sobie ambitne cele. Może to być chęć schudnięcia,

poprawy kondycji, a czasem po prostu pragnienie lepszego samopoczucia. Niezależnie od tego, jaki cel nam przyświeca, korzyści, które płyną z regularnego ruchu, są nieocenione.

Aktywność fizyczna poprawia nasze krążenie, dotlenia komórki i wspiera pracę serca. A co za tym idzie – wspomaga również układ odpornościowy, co jest niezmiernie ważne, zwłaszcza w okresach intensywnego stresu i zmniejszonej odporności. Regularne ćwiczenia pomagają również utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi i wspomagają metabolizm.

Regularny ruch zmniejsza również ryzyko wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, cukrzyca typu 2, a nawet niektóre rodzaje raka. A co najważniejsze – wpływa na poprawę jakości życia, sprawiając, że codzienne zadania stają się łatwiejsze do wykonania.

jest znacznie większy. Wysiłek działa na cały układ mięśniowo-szkieletowy, poprawiając elastyczność i stabilność stawów. Ruch przyczynia się także do poprawy zdrowia skóry. Dlaczego? Bo po pierwsze zmniejsza stres, który jest jednym z głównych czynników prowadzących do problemów skórnych, takich jak trądzik i przedwczesne starzenie się skóry. Po drugie aktywność fizyczna poprawia mikrokrążenie, co skutkuje lepszym dotlenieniem i odżywieniem skóry, przyczyniając się do jej naturalnego blasku i młodzieńczego wyglądu.

Przy intensywnym ruchu (i nie tylko wtedy) warto pamiętać o zdrowiu stawów, bo wymagają szczególnej troski. Aktywność fizyczna, połączona z odpowiednią dietą i suplementacją, zapobiega problemom ze stawami, a także poprawia ich elastyczność.

Co więcej, nie można zapominać o roli białka – to kluczowy budulec mięśni, niezbędny w procesie regeneracji po wysiłku i przy zwiększaniu siły mięśniowej. Dlatego dla osób aktywnych fizycznie dostarczanie odpowiedniej ilości białka (wraz z żywnością lub za



1. **PHARMOVIT** Kolagen + Ashwagandha Beauty Complex, suplement diety, 60 kaps./ 1 opak., 35,99 zł, 1 kaps. = 0,60 zł 2. **SOLGAR** Wapń Magnez Plus Cynk, suplement diety, 100 tabl./1 opak., 61,99 zł, 1 tabl. = 0,62 zł

ZYSK DLA CIAŁA TO NIE TYLKO LEPSZA FIGURA

Choć wiele osób traktuje aktywność fizyczną głównie w kontekście poprawy sylwetki, jej wpływ na nasze ciało

pomocą suplementów) jest fundamentem skutecznych treningów.

PSYCHICZNE KORZYŚCI ZE SPORTU

Podczas ćwiczeń organizm wytwarza endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Odpowiadają za poprawę nastroju, zmniejszają poziom stresu i dają uczucie euforii, które często pojawia się po intensywnym treningu. Regularny wysiłek fizyczny pomaga też w walce z depresją i lękami, zmniejsza objawy przewlekłego stresu. Aktywność fizyczna pozwala oderwać się od codziennych problemów i wyzwań. Spacer, joga, taniec mogą stać się formą medytacji, która poprawia koncentrację, redukuje napięcie i pozwala na lepszą regenerację psychiczną.

Warto również wspomnieć o znaczeniu magnezu i cynku – pierwszy z nich wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, łagodzi napięcia i zapobiega skurczom mięśni, drugi zaś ma ogromne znaczenie w utrzymaniu odporności i regeneracji tkanek po wysiłku.

SUPLEMENTACJA ZAPEWNI LEPSZE WYNIKI

Regularna aktywność fizyczna wymaga wsparcia – dobrej diety i suplementacji. Ciało potrzebuje składników odżywczych, aby utrzymać wydolność i regenerację. Suplementy diety, takie jak kolagen, witamina C, MSM, glukozamina, to idealne wsparcie dla stawów, kości i mięśni. Wspomagają regenerację po wysiłku, poprawiają elastyczność stawów i przyspieszają odbudowę tkanek. Chętnie wybieranym przez osoby aktywne suplementem jest L-karnityna. Wspomaga transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, co ułatwia spalanie tłuszczu i zwiększa poziom energii podczas ćwiczeń. To dobry wybór dla tych, którzy chcą podnieść efektywność treningu i wspomóc redukcję masy ciała. Ruch to inwestycja w zdrowie, sposób na lepszą jakość życia, piękną sylwetkę i dobry nastrój. Zadbaj o siebie na każdym poziomie – od aktywności fizycznej po świadomą dietę i odpowiednią suplementację. Ciało i umysł ci za to podziękują. ●



1. **OLIMP VITA-MIN Multiple Sport Effer**, suplement diety, 20 tabl./1 opak., 15,99 zł, 1 tabl. = 0,80 zł
2. **ESSENSEY L-KARNITYNA**, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 29,99 zł, 1 kaps. = 0,33 zł
3. **LEVANN SUPPLEMENTS Vegan Protein**, wegańskie białko waniliowe, 500 g, 109,99 zł, 100 g = 22,00 zł
4. **PHARMOVIT Stawy Chrząstki Mięśnie**, suplement diety w płynie, 100 ml, 6,99 zł, 100 ml = 6,99 zł
5. **TREC Endurance Energy**, suplement diety orange, 40 g, 7,99 zł, 100 g = 19,98 zł



CZYM JEST *radość życia?*

Dla jednych to bycie w harmonii ze światem, dla innych – równowaga między tym, czego pragną, a tym, do czego są zobowiązani. Każdemu poczucie spełnienia daje coś innego – przekonuje Magdalena Łukaszewska, dyplomowana coach, specjalistka ds. komunikacji, trenerka rozwoju. ROZMAWIAŁA: Dominika Bagińska

Czym dla ciebie jest radość życia?

Jeszcze niedawno odpowiedź byłaby inna, bo uzależniałam ją od tego, co na zewnątrz. Dziś jednak radość życia jest silnie związana z moim stanem wewnętrznym. I choć jestem pewnie na początku tej drogi, zyskałam pewność: radość życia mamy w sobie. Jest esencją człowieczeństwa. Podobnie jak miłość i spokój. Niestety te wspaniałe cechy są jednak zakryte przeróżnymi mechanizmami obronnym i negatywnymi programami. Kiedy je uzdrawiamy, zaczynamy odczuwać więcej radości. Orientujemy się, że ona zawsze była w nas. Trzeba tylko dać jej przestrzeń.

Ale przez całe życie jesteśmy uczeni raczej czegoś zupełnie przeciwnego.

Tak, wpaja się nam, że potrzebujemy bodźca z zewnątrz, by poczuć radość. Zwykle rzeczy materialnych: domu, samochodu, rajskich wakacji. Kiedy je zdobywamy, czujemy szczęście, ale zwykle tylko przez chwilę. Tymczasem możemy odczuwać radość życia bez względu na to, co jest na zewnątrz. To



Ekspert

MAGDALENA ŁUKASZEWSKA
dyplomowana coachka poczucia własnej wartości i asertywności, specjalistka ds. komunikacji, trenerka rozwoju (@Lekcja Światła). Prowadzi coachingi i warsztaty dla kobiet, które są gotowe grać główną rolę w swoim życiu.

my kreujemy rzeczywistość myślami, emocjami, słowami, działaniem – a to, co dzieje się w świecie materialnym, jest odbiciem naszego wnętrza.

Czyli radość to stan umysłu?

Zależy, jak rozumiemy pojęcie umysłu, bo umysł-ego jest nienasycony, zawsze chce więcej – kusi zdobywaniem kolejnych przedmiotów, wymusza pęd ku karierze. Ujęłabym to tak: radość jest naszym stanem naturalnym. Zaobserwujmy dzieci, które nie potrzebują ze-

wewnętrznego powodu, by cieszyć się życiem. Są otwarte na to, co się pojawia, i wiele rzeczy je zachwyca. W dorosłości podobnej radości doświadczamy, kiedy oddajemy się swoim pasjom, np. tańcowi.

Ale jak odnaleźć radość, kiedy do wielu spraw jesteśmy zobowiązani – pracy zawodowej, opieki nad rodziną, spłacania kredytu? Często te sprawy nie są naszym wyborem, lecz koniecznością.

Przekonanie, że coś muszę, więc nie stać mnie na radość życia, to kolejny wgrany nam program. Kiedy żyjemy w lęku, łatwo nami sterować, mówić, co mamy zrobić. System wgrywa nam wiele programów, np. poczucie winy. Kiedy dojrzewamy wewnętrznym, pojawia się jednak ochota, by sprawdzić, czy to wszystko prawda. Zaczynamy samodzielnie wybierać to, co robimy, myślimy, czujemy, co kreujemy. Dlatego tak ważne jest świadome przeżywanie życia – doświadczamy wtedy wielu zaskakujących zmian. Radość życia jest powiązana ze



sztuką wyboru – np. interpretacją danego wydarzenia. Czy to dla mnie koniec świata? A może doświadczenie, które uczy i rozwija?

A czy można nie być świadomym radości życia? Czasem dopiero widok czyjegoś cierpienia uświadamia nam: o rany, ależ ja jestem szczęśliwa!

To ciekawe pytanie, bo pokazuje, że każdy z nas ma w sobie radość życia. Można to porównać do doświadczenia zachwytu pięknem natury. Czujemy wtedy połączenie z przyrodą i otaczającym światem, czujemy się częścią większej całości. Nie wynika to jednak z rozumowego tłumaczenia sobie, że tak jest, ale z odczuwania. Proces intelektualny jest tu potrzebny. Chodzi o zwykłe bycie i czucie, a nie robienie czegośkolwiek.

A co nam radość życia odbiera?

Tracimy ją, gdy nie jesteśmy uważni na to, co jest tu i teraz, gdy tkwimy w przeszłości – rozpamiętujemy, co się wydarzyło, gdzie popełniliśmy błąd – albo zamartwiamy się przyszłością. Tymczasem radość można odczuwać tylko w chwili obecnej. Przykład? Radośnie planujemy wakacje, ale kiedy już wyjeżdżamy, cały czas wybiegamy myślami w przyszłość – co będzie za chwilę, co jeszcze ekscytującego się wydarzy. To błąd! Powinniśmy koncentrować się na chwili obecnej i czerpać z niej radość.

Radość odbiera nam też ciągle porównywanie się z innymi, dążenie do perfekcjonizmu?

Tak! Porównywanie się sprawia, że czujemy się albo lepsi, albo gorsi. Przekonanie, że gdy będę od kogoś „lepszą”, poczuje się lepiej – wrzuca nas w pułapkę zależności samopoczucia od czynników zewnętrznych. Przecież zawsze trafi się



ktoś o większych umiejętnościach od nas. Tymczasem rzeczy, które dają nam radość, są bezpłatne – słońce, przyroda, miłość. Nie da się jednak na nich zarobić, więc świat nas warunkuje, byśmy odczuwali radość z tego, za co trzeba zapłacić.

Taka samoświadomość przychodzi z czasem (a i tak nie zawsze i nie u każdego). Niektórzy do radości życia idą krętą drogą.

To część dojrzewania, rozwoju. Biegamy przez życie z bagażem obowiązków, ograniczeń, aż przychodzi chwila zatrzymania. Zaczynamy się zastanawiać, jakie są nasze wartości. Czy chcemy tak biec? Wiele osób wcale nie szuka szczęścia, lecz spokoju wewnętrznego. Zdajemy sobie sprawę, że rzeczy materialne nam tego nie załatwią, bo są ulotne, nietrwałe. Nie zapewni nam tego także inna osoba, a jeśli nawet, to bywa, że tylko na chwilę. Docieranie do prawdziwej esencji człowieczeństwa, czyli radości życia, wymaga spotkania ze swoim bólem ukrytym w ciemności. Tylko tak jesteśmy w stanie doświadczyć światła. To oznacza wejście w proces uzdrawiania ran. Po wszystkim doświadczymy jednak radosnego spokoju.

Jak szukać w sobie radości życia?

Warto zadać sobie kilka pytań. Czym dla mnie jest radość życia? Kiedy ją czuję? Przypomnij sobie radosne momenty. Co wtedy robiłaś? I co zrobić, by tych chwil było więcej? Dla każdego może to być coś innego – pieczenie szarlotki, pływanie w basenie. Zastanów się, czy to, co kiedyś dawało radość, jest aktualne? Kiedy praca nie daje nam już radości, zmieniamy ją. Tu czyńmy podobnie.

A jak dobrze praktykować radość?

Kiedy jej doświadczysz, zatrzymaj się, zauważ ją, weź kilka głębokich wdechów i wydechów, uciesz się tym. Innymi słowy – zapisz to przyjemne doświadczenie w ciele. Przyzwyczaj je do odczuwania radości. Pokaż mu, że to twój naturalny stan. Zaczynaj od drobnych spraw – dotyku słońca na skórze, ulubionej kawy o poranku. To praktyka otwierania się na przyjemne doznania. Jesz coś smacznego? Uciesz się z tego! Dziś za dużo energii przeznaczamy na mówienie i myślenie, a za mało na odczuwanie. Radość odczuwana fizycznie zapisuje się w układzie nerwowym, a to wpływa na nasz dobrostan psychiczny, którego wszyscy poszukujemy.

Ale to wcale nie jest takie łatwe.

Jak sobie pomóc?

Zapraszam na bezpłatną praktykę na moich kanałach – codziennie rano (do odwołania) o godzinie 07.07 prowadzę medytację serca. To heartfulness – praktyka uważności skupiona na sercu. Uspokaja, umożliwia odczuwanie czystej radości. Bo miłości, radości nie odczuwamy z poziomu umysłu. Potrzebujemy poczuć to sercem. Inaczej mamy tylko wyobrażenie, czym miłość i radość są. W medytacyjnym zanurzeniu w sercu – zaczynamy odczuwać jej częściej i mocniej. ●

PHILIPS

Philips OneBlade Intimate

Zaprojektowana z myślą o ochronie skóry



Bezpieczna dla skóry



Wyjątkowa technologia
OneBlade



Wytrzymałe ostrza ze
stali szlachetnej



Dodatkowa warstwa
ochronna





PRZYWRÓCIĆ BLASK

Będzie prawdziwą ozdobą domu, powodem do dumy, tematem licznych rozmów i opowieści oraz przedmiotem zazdrości. Własnoręcznie odrestaurowany mebel dostarczy nam także ogrom satysfakcji. O ile zachowamy się zgodnie z pewną starożytną maksymą. Jaka? Przeczytaj, a się dowiesz! TEKST: Justyna Nowak

Aneta Bukowska z Pracowni Renowacji Mebli Dawnych przy Galerii Stara Praga prowadzi kursy z tej tematyki już od dziesięciu lat.



Stał od zawsze w garażu, piwnicy albo na strychu... Albo zabraliśmy go spod osiedlowego śmietnika (i nie jest to dziś żaden powód do wstydu, wręcz przeciwnie – oznaka świadomego podejścia do recyklingu i szacunku dla historii). Ot, stary, zniszczony mebel – stolik, krzesło albo fotel – na widok którego szybciej zabiło nam serce. Bo oczami wyobraźni dostrzegliśmy jego potencjał i piękno. I rzeczywiście: trochę szlifowania papierem ściernym, wymiana obicia, malowanie i nasza wizja się spełnia. A my zyskujemy nową pasję: renowację starych mebli.

WARSZTATY W WARSZTACIE

Na początku wielu rzeczy trzeba się nauczyć. I tu zaczyna się kłopot, bo choć internet i półki księgarni pełne są poradników o odnawianiu mebli, większość traktuje raczej o ich ozdabianiu i przemalowywaniu niż o prawdziwej renowacji. Gdzie więc szukać solidnej, rzetelnej i – co ważne – poprawnej merytorycznie wiedzy?

Najlepszym jej źródłem są doświadczeni renowatorzy pracujący na co dzień w zawodzie. Wielu z nich – tak jak Aneta Bukowska z Pracowni Renowacji Mebli Dawnych przy Galerii Stara Praga – chętnie dzieli się wiedzą, organizując kursy praktyczne renowacji mebli oraz specjalistyczne warsztaty dotyczące konkretnego aspektu tej szerokiej dziedziny rzemiosła. – Zanim zapiszemy się na kurs, warto sięgnąć po jakąś książkę o odnawianiu mebli i pomyśleć, jaki rodzaj renowacji nas interesuje, z jakimi meblami chcielibyśmy pracować i jaki efekt osiągać. Od tego, czym chcemy się zajmować, zależy zakres wiedzy, jaki musimy zdobyć – radzi.



Mebłe z drewna są wdzięcznymi obiektami do pracy, bo wybaczą błędy początkującemu restauratorowi. Drewno umożliwia łatwą naprawę drobnych uszkodzeń.

– Jedną sprawą to nadawanie współczesnym meblom nowego stylu. Tu głównie je przemalowujemy i ewentualnie dodajemy nową okleinę. Inną sprawą jest renowacja mebli starych, drewnianych i mocno zniszczonych. Tu musimy uzupełnić ubytki, usunąć spróchniałe elementy itp. Do tego potrzeba już sporych umiejętności stolarskich – wyjaśnia Aneta Bukowska.

ZASADA HIPOKRATESA

Nasza bohaterka tłumaczy, że podstawą każdej renowacji jest identyfikacja obiektu i materiałów, z jakich został

wykonany. – Tego etapu nie wolno pomijać, bo podobnie jak w medycynie obowiązuje nas zasada „Primum non nocere” (po pierwsze nie szkodzić), a nieodpowiednio dobierając sposób postępowania, możemy mebel nieodwracalnie uszkodzić – tłumaczy.

Co ciekawe, wcale nie jest tak, że czym starszy obiekt, tym jego odrestaurowanie jest trudniejsze. – Wiekowe meble i inne przedmioty wykonane z drewna są wdzięcznymi obiektami do pracy, bo wybaczą pewne błędy początkującemu restauratorowi. Zbyt mocne dociśnięcie papieru ►

ściernego, jakaś rysa czy wyszczerbienie? To wszystko dość łatwo naprawić, gdy pracujemy w drewnie – wskazuje Aneta Bukowska.

Podkreśla, że prawdziwym wyzwaniem są nowsze, a szczególnie te całkiem współczesne meble, w których wykorzystano cienkie okleiny z naturalnych fornirow lub tworzyw sztucznych. – Są one bardzo delikatne i wrażliwe na uszkodzenia, które potem trudno jest naprawić. W tym przypadku margines błędu jest znacznie mniejszy – opisuje nasza bohaterka.

BY NIE PRZEGAPIĆ PERŁKI. I BY JEJ NIE USZKODZIĆ...

Aneta Bukowska namawia, by zaczynając zabawę z renowacją, przejrzeć kilka książek traktujących o historii mebli i szerzej – wzornictwa. Bez tej wiedzy łatwo o pomyłki, czasami bardzo kosztowne. Stolik albo komoda mogą być wytworem zwykłego kombi-natu meblowego i nie mieć żadnej wartości, ale równie dobrze mogą pochodzić z XIX wieku i być poszukiwanym biedermeierem albo bardzo dziś cenionym produktem przedwojennej spółdzielni ŁAD.

Warto też wiedzieć, że wiele mebli z okresu PRL, które mamy w domach, to dziś uznane ikony designu, poszukiwane na rynku i coraz wyżej wyceniane. Przykładem jest fotel 366, nazywany również fotelem Chierowskiego – od nazwiska jego twórcy.

Nasza bohaterka radzi, by renowację takich skarbów odłożyć do momentu, gdy nabędziemy więcej wiedzy, umiejętności i wprawy. Albo przeprowadzać ją pod nadzorem fachowca w ramach kursu lub warsztatów.

– Byłoby przecież szkoda, gdybyśmy na skutek błędów początkującego uszko-



Wiele mebli z okresu PRL, które mamy w domach, to dziś uznane ikony designu, poszukiwane na rynku i coraz wyżej wyceniane.

dzili wartościowy historycznie artefakt – tłumaczy.

FASCYNUJĄCA ZAO CZNA ZAWODÓWK A

Doskonałym źródłem wiedzy praktycznej są szkoły zawodowe, a dokładniej organizowane przez nie kwalifikacyjne kursy zawodowe. To rodzaj edukacji dla dorosłych – pozbawionej części ogólnoszkolnej, którą muszą zaliczać młodzi ludzie w zawodówce. Kursy organizowane są zwykle w formie weekendowych zjazdów. Część zajęć jest poświęcona teorii, a reszta to zajęcia praktyczne w przyszkolnych warsztatach.

Jednym z najlepszych miejsc tego typu jest Zespół Szkół Drzewnych i Leśnych w Garbatce-Letnisku. – O renomie tej szkoły najlepiej świadczy fakt, że na

miejsce na kursie stolarz-renowator czasami trzeba czekać trzy lata – mówi Mariusz Borowy, który swoją karierę stolarza i renowatora mebli zaczął właśnie od nauki w Garbatce. – Ale warto, bo na miejscu, poza najwyższej klasy maszynami i narzędziami, które sprawiają, że lubiący pracę z drewnem czują się jak na wielkim placu zabaw, zastaniemy też kadrę znakomitych fachowców, praktyków zawodu, i jednocześnie świetnych nauczycieli, którzy potrafią w fascynujący sposób przekazywać wiedzę – opisuje.

Fascynatami są zwykle również inni uczestnicy zajęć. Na kierunkach stolarskich około 30 proc. słuchaczy stanowią kobiety. – Dzięki temu, że trafiamy na ludzi o podobnych zainteresowaniach, w czasie zjazdów panuje znakomita atmosfera, a prowadzone w czasie

® *Pierre René*
PROFESSIONAL



ROYAL FINISH

MINERALNY PUDEK SYPKI,
KTÓRY POKOCHA TWOJA SKÓRA



Aneta Bukowska radzi, by renowację cennych i starych mebli przeprowadzać pod nadzorem fachowca w ramach kursu lub warsztatów.

Meble bardzo źle znoszą podwyższoną wilgotność powietrza, a ta rośnie wraz ze spadkiem temperatury. Dlatego pracownia powinna być ogrzewana – mówi Aneta Bukowska.

Poza miejscem do pracy potrzebujemy też narzędzi. Dobrą wiadomością jest to, że ich zakup wcale nie musi pochłoniąć dużych pieniędzy. – Na początek zdecydowanie rekomenduję narzędzia ręczne. Używanie ich wymaga większego wysiłku niż praca elektronarzędziami, ale pozwala zachować lepszą kontrolę i daje gwarancję, że jednym niewprawnym ruchem nie zniszczymy mebla. Zresztą specyfika najczęstszych prac przy renowacji mebli sprawia, że nawet zawodowcy częściej używają narzędzi ręcznych niż elektronarzędzi – wyjaśnia nasza ekspertka.

przerw i po zajęciach rozmowy są równie rozwijające co same warsztaty. No i wszyscy mieliśmy przy tym naprawdę dużo frajdy – opowiada Mariusz Borowy.

Nawiązywane tu znajomości trwają latami, a czasami zamieniają się we wspólne przedsięwzięcia. A wszystko to – poza noclegami na zjazdach – zupełnie bezpłatnie.

SZUKAJĄC W SIECI

Doskonałym źródłem wiedzy jest też oczywiście internet, zwłaszcza YouTube. Tu jednak należy wykazać się odrobiną ostrożności i dużą ilością zdrowego rozsądku. Wśród mnogości kanałów poświęconych pracy w drewnie

i renowacji mebli nie brak bowiem takich, które przekazują wiedzę nie tyle niefachową, ale wręcz szkodliwą.

Dla osób, które zainteresowane są nie tylko renowacją mebli, ale także stolarstwem i ogólnie pracą w drewnie, dobrym źródłem wiedzy jest odpłatny kurs online Akademii Stolarstwa. Tworzy go grupa polskich specjalistów, z których niektórzy prowadzą też własne kanały na YouTube.

SUCHO, CIEPŁO, RĘCZNIE

Wiedza i umiejętności byłyby bezużyteczne bez odpowiedniego warsztatu i narzędzi. – Najważniejsze jest czyste, dobrze oświetlone, a przede wszystkim suche i ciepłe pomieszczenie do pracy.

Z PRĄDEM

Kilka urządzeń elektrycznych się jednak przyda. – Jednym z najważniejszych elektronarzędzi, niezbędnym w każdym warsztacie, jest... odkurzacz – śmieje się Mariusz Borowy. – Usuwanie starych powłok malarskich, wygładzanie powierzchni i wiele innych czynności niezbędnych przy renowacji większości mebli „produkuje” duże ilości pyłu. A jego usuwanie jest niezbędne i nie chodzi tylko o kwestie estetyczne. Chodzi o to, by nie osiadł na świeżo położonych warstwach lakieru, farby lub politur. Zniweczyłoby to cały wysiłek restauratora – wyjaśnia. Przydatna będzie też opalarka, która jest bardzo pomocna w usuwaniu starych powłok lakieru i farby. A właśnie ►

JOICO 50
the **joi** of healthy hair

PROFESJONALNA PIELĘGNACJA WŁOSÓW.

Od 50 lat.

Ulubione kosmetyki
gwiazd i stylistów
na całym świecie

Ekskluzywne
składniki
pielęgnacyjne



Efekty widoczne
natychmiast
– zdrowe, mocne
i pełne blasku włosy

Poznaj JOICO
– kultową markę z Kalifornii!

ZACZNIJ SWOJĄ DOMOWĄ
METAMORFOZĘ JUŻ DZIŚ!



Warsztat, w którym pracują stolarze lub renowatorzy, musi być ogrzewany. Meble źle znoszą wilgotne powietrze, a tego nie da się uniknąć w chłodzie.

ta czynność sprawia początkującym najwięcej trudności, bo usuwanie lakieru to najtrudniejsza i najbardziej mozolna część pracy renowatora. Zwłaszcza tego bez odpowiednich umiejętności. – Papierem ściernym idzie to bardzo powoli, a szlifierki elektryczne się tu nie przydadzą, bo łatwo nimi uszkodzić znajdujący się pod spodem fornir – tłumaczy Aneta Bukowska.

WYMIERAJĄCY ZAWÓD? WRĘCZ PRZECIWNIE

A co, gdy już opanujemy sztukę renowacji mebli i nabierzemy w tej dziedzinie pewności siebie? Kolejnym krokiem może być przejście na zawodowstwo. – Prowadzę kursy od dziesięciu lat i co najmniej kilka osób, które zaczynały u mnie jako amatorzy, po kil-

ku latach i paru kolejnych szkoleniach otworzyło własne pracownie renowacji – opowiada nasza rozmówczyni. – Bardzo mnie to cieszy, zupełnie się nie boję, że wychowuję sobie konkurentów – dodaje.

Aneta Bukowska nie ma się czego obawiać, bo pracy dla różnego rodzaju rzemieślników – nie tylko renowatorów mebli – stale przybywa. Ludzie mają coraz więcej szacunku do starego, odchodzą od przemysłowej masówki, poszukują przedmiotów z duszą, z historią rodzinną.

– 80% mebli, które do nas trafiają, ma wartość nie tyle historyczną czy materialną, o ile sentymentalną. Takich klientów przybywa. To wszystko sprawia, że jestem spokojna o przyszłość swoją i innych rzemieślników, również tych, którzy dopiero myślą o wej-

ściu do zawodu – tłumaczy nasza bohaterka.

SZTUCZNA INTELIGENCJA STOLARZOM NIESTRASZNA

Zawody rzemieślnicze, w tym renowacja mebli, wydają się bezpieczną przystanią w dobie rozwoju sztucznej inteligencji i innych nowoczesnych technologii. Jak wskazują specjaliści, ze względu na unikatowość każdej realizacji i wysoki stopień wymagań manualnych, są one najtrudniejsze do zautomatyzowania.

Kiedy więc następnym razem przy śmietniku zobaczysz jakiś interesujący fotel lub stolik, pomyśl o nim nie jako o rupieciu, ale okazji do nabycia kompetencji świata przyszłości. No i do świetnej, bardzo satysfakcjonującej zabawy. ●



Australian Gold®





NIE MA JAK U BABCI...



Czy wam także lato kojarzy się z beztrudnymi wakacjami u dziadków na wsi, truskawkami prosto z krzaczka, wyprawami na jagody do lasu? Jeśli chcecie przypomnieć sobie najlepsze na świecie proste dania, które gotowała babcia, sięgnijcie do książki Małgorzaty Kur „Kuchnia naszych babek”. Powrót do szczęśliwej (i pysznej) krainy dzieciństwa gwarantowany!

ZUPA SZCZAWIOWA

**500 ml rosółu, 2 garście liści szczawiu,
2 łyżki masła, 4 łyżki śmietany 18%,
2 łyżki mąki pszennej, 2 jajka, sól, pieprz**

Pozbawione ogonków liście szczawiu posiekaj i przesmaż na maśle z dodatkiem soli. Wstaw rosół do podgrzania. Śmietanę połącz z mąką – dobrze wymieszaj, aby nie było grudek. Dodaj do niej stopniowo 5–6 łyżek ciepłego rosółu, mieszając. Wlej zupę do rosółu i dokładnie wymieszaj trzepaczką. Dodaj przesmażony szczaw, zagotuj. Jeśli to konieczne, dopraw solą i pieprzem. Zupę podawaj z jajkami ugotowanymi na twardo.

GALARETKA Z OGÓRKA

500 g ogórków gruntowych + 3 szt. do ozdoby, 1 łyżka żelatyny, sól, pieprz

Obierz 500 g ogórków, pokrój je na kawałki, przełóż do rondla, zalej 400 ml wody. Dopraw solą i pieprzem, gotuj około 25 minut, dopóki się nie rozgotują. Masę ogórkową zblenduj, dodaj żelatynę, mieszaj, aż się całkiem rozpuści. Pozostałe ogórki pokrój w cienkie plasterki. Wyłóż nimi dno i boki naczynia, które będzie stanowić formę. Wlej do niego lekko przestudzoną masę ogórkową. Wstaw do lodówki, aby stężała – co najmniej na godzinę. Galaretkę wyjmij z formy i umieść na półmisku (aby ułatwić sobie zadanie, możesz najpierw włożyć naczynie na kilka sekund do gorącej wody).



CHRUPIĄCE ZIEMNIAKI

1 kg ziemniaków, 2 łyżki masła, 4 łyżki mąki pszennej, sól

Ziemniaki obierz, pokrój w dużą kostkę, ugotuj prawie do miękkości w osolonej wodzie. Odcedź. Do rondla po gotowaniu włóż masło, rozpuść, obtocz w nim ziemniaki. Przełóż je do plastikowego woreczka strunowego, dodaj mąkę, zamknij woreczek i delikatnie nim poruszaj, by ziemniaki pokryły się mąką. Przełóż je na blachę. Piecz 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C. Zamiast piec, możesz podsmażyć ziemniaki na suchej patelni.



KOTLETY SCHABOWE Z SOSEM MUSZTARDOWO-WINNYM

500 g schabu bez kości, 1 jajko, 3 łyżki mąki pszennej, 3 łyżki bułki tartej, sól, pieprz, smalec do smażenia

SOS: 1 cebula, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki pszennej, ½ szklanki wytrawnego lub półwytrawnego białego wina, 2 łyżki musztardy francuskiej, 1 łyżka sosu worcester, sól, pieprz

Mięso umyj, pokrój w plastry, rozbij, dopraw solą i pieprzem. Obtocz w mące, następnie w rozkłóconym jajku i na koniec w bułce tartej. Smaż na rozgrzanym smalcu na złocisty kolor. Przygotuj sos. Cebulę obierz, drobno poszatkuj, zeszklij na maśle. Posyp mąką, zalej winem i dokładnie wymieszaj. Zdejmij sos z ognia, zblenduj. Ponownie postaw na ogniu, mieszaj do zgęstnienia. Zdejmij z ognia, dodaj musztardę i sos worcester. Dopraw solą i pieprzem, jeśli to konieczne. Wyłóż kotlety na półmisek i polej gorącym sosem.



KRUCHA TARTA ZE ŚLIWKAMI

150 g mąki pszennej, 125 g masła 82%, 125 g + 2 łyżeczki cukru, 1 żółtko, 15 śliwek, cynamon, masło i mąka pszenna do przygotowania formy

Wymieszaj mąkę ze 125 g cukru. Dodaj masło i żółtko, zagnieć ciasto. Nie wyrabiaj go długo, żeby nie zrobił się zakalec. Formę do tarty wysmaruj masłem i wysyp mąką. Wyklej ciastem dno i brzeg formy. Śliwki przekrój na połowy, wyjmij pestki, owoce połóż skórką do dołu na cieście. Posyp 2 łyżeczkami cukru i cynamonem. Tartę piecz 40 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C. Podawaj na ciepło lub zimno.



JAGODOWY PUDDING RYŻOWY

150 g ryżu jaśminowego, 500 ml mleka, 150 g cukru, 1 litr jagód, 4 łyżeczki żelatyny, 330 ml schłodzonej śmietanki 30%

Ryż wsymp do rondelka, dodaj 100 g cukru, zalej mlekiem. Gotuj, cały czas mieszając, ponieważ ryż na mleku łatwo przypalić. Gdy wchłonie cały płyn, przykryj garnek pokrywką i odstaw do wystygnięcia. Śmietankę ubij na sztywno. Jagody zblenduj z resztą cukru. Żelatynę rozpuść w minimalnej ilości gorącej wody. Dodaj do niej 2 łyżki bitej śmietany, wymieszaj i przelej do reszty śmietany. Dołóż ryż (jeśli się skleił, rozdrobnij go najpierw palcami lub łyżką) oraz mus jagodowy. Całość dokładnie wymieszaj. Rozdziel masę do foremek i wstaw do lodówki na kilka godzin do stężenia. Przed podaniem pudding przełóż na talerzyki. Jeśli chcesz, ryż możesz zblendować i przetrzeć przez sito – wówczas deser będzie miał aksamitną konsystencję.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W...

Małgorzata Kur, „Kuchnia naszych babek”, wydawnictwo Publicat

To książka dla każdego, kto kocha klimat retro. Autorka odtworzyła polskie przepisy z okresu od połowy XIX do połowy XX wieku. Wyboru dań dokonała tak, aby wykorzystać w nich produkty sezonowe, lokalne i łatwo

dostępne, a dania zostały podzielone zgodnie z porami roku. Zapraszamy w sentymentalną podróż w pyszną przeszłość!

FOT. MAŁGORZATA KUR

LOTERIA



TEAM RexON czy RexONA?

WYBIERZ DRUŻYNĘ I ZAWALCZ O NAGRODY!

NAGRODA GŁÓWNA

10x 5 000 zł

CO PONIEDZIAŁEK



4x
KOSZULKA
MECZOWA



2x
PIŁKA
MECZOWA

z autografami siatkarzy!

CODZIENNIE



5x
250 zł

KUP dowolny produkt Rexona*
i WEŹ udział w loterii!

Szczegóły na loteriarexona.pl

***WIĘCEJ KUPUESZ
WIĘCEJ SZANS!**



Szczegóły i regulamin na loteriarexona.pl
Udział w loterii możliwy jest w dniach 1.07–14.09.2025 r.
Organizatorem loterii i administratorem danych osobowych
jest NAV agency sp. z o.o. Zachowaj dowód zakupu.



**POLSKA
SIATKÓWKA**

OFICJALNY PARTNER PZPS



23.08–22.09

PANNA

W lipcu czeka cię zakup auta lub inny duży wydatek. Będziesz zadowolona z decyzji bliskich ci osób. W sierpniu zmiana klimatu na mniej przychylny. Trzeba będzie kogoś doglądać, więc odłożysz wyjazd.

23.09–22.10

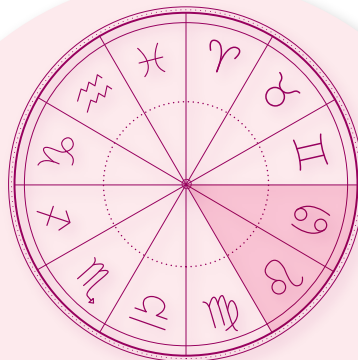
WAGA

Przed tobą spory wysiłek. Do 10.07 nie licz na taryfę ulgową, nie zdążysz ze wszystkimi obowiązkami. Czas na relaks i regenerację przyjdzie w sierpniu. 9.08 ktoś obdarzy cię szczerym uczuciem.

23.10–21.11

SKORPION

Lipiec to czas odważnych decyzji. Na nikogo nie będziesz się oglądać, wszystko zrobisz po swojemu. Pełnia 10.07 zmusi cię do porządków w domu. W sierpniu ktoś będzie bardzo działać ci na nerwy. Uważaj 9.08.



21.06–22.07

RAK

Początek wakacji będzie udany. Król planet Jowisz jest w twoim znaku i proponuje ci dalekie wyjazdy. Jest szansa, że będziesz zwiedzała więcej niż w ostatnich latach. W miłości ważne deklaracje padną 10.07. W sierpniu poświęcisz się rodzinie. Po 23.08 możesz otrzymać coś cennego.

23.07–22.08

LEW

W lipcu dość nudno i bez fajerwerków. Za to sierpień tradycyjnie oferuje Lwom wszystko, co najlepsze. Poczujesz się rozpieszczana przez planety i nie tylko. Ktoś będzie zabiegać o twoje względy, a nawet ci nadskakiwać. Pełnia Księżycy 9.08 przyniesie udany wyjazd we dwoje.

21.05–20.06

BLIŻNIĘTA

W lipcu skup się na swoim wnętrzu. Pojeźdź na jakieś szkolenie, zacznij się rozwijać – to zaowocuje w przyszłości. Na ekspansję przyjdzie czas w sierpniu. Pełnia 10.08 zaskoczy cię pozytywnie przepływem adrenaliny.

22.04–20.05

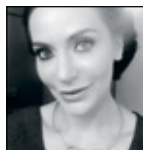
BYK

Przed tobą dobry, spokojny, stabilny lipiec. Pełnia Księżycy 10.07 zachęci cię do remontu bądź zakupu nieruchomości. W sierpniu niespokojnie. 9.08 sąsiad bądź krewny narobi ci kłopotów.

22.03–21.04

BARAN

Pełnia Księżycy 10.07 przyniesie napięcia i konflikty. Będzie ci trudno dojść do porozumienia z partnerem. Sierpień ci to wszystko wynagrodzi. Będziesz się czule godzić na wyjeździe lub poznasz kogoś nowego.



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

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

22.11–21.12

STRZELEC

W lipcu trzeba się skupić i popracować. Nie odpuszczaj tematów finansowych. Ktoś nie będzie szczery 18.07. Planety szykują miłe niespodzianki w sierpniu. Zaproszenie od pewnej osoby wprawi cię w euforię.

22.12–19.01

KOZIOROŻEC

Rodzina będzie natarczywie domagać się spotkań. 10.07 pełnia Księżycy w twoim znaku przyniesie wyczekiwane rozwiązanie. W sierpniu nie będziesz mieć ochoty na nic poza odpoczynkiem.

20.01–18.02

WODNIK

W lipcu przyjdą drobne, ale uciążliwe kłopoty. Otoczenie cię rozczaruje. Uważaj 10.07, bo ktoś zawiedzie. Pełnia Księżycy w twoim znaku 9.08 ustawi cały sierpień. Pojawią się nowa energia i nowa nadzieja.

19.02–21.03

RYBY

Lipiec będzie pozytywny pod każdym względem. Wyjdziesz do ludzi. Poczujesz zapach morza. Dodatkowa energia przyjdzie 10.07. W sierpniu zwolnij. 23.08 uważaj na urazy stóp i nadgarstków.

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Profesjonalny **makijaż** w zasięgu ręki!

Nowe możliwości **modelowania** twarzy i oczu.

hebe
professional

TYLKO
w hebe



Twój **sekret**
perfekcyjnego
makijażu