

hebe

REGENERACJA PO LECIE

- *Czas na kwas!*
- *Koniec z trądzikiem*
- *Żegnamy
przebarwienia*

PSYCHOLOGIA

*Jak pokonać lęk
przed bliskością
i znaleźć miłość*

Kolorami

JESIEŃ SIĘ ZACZYNA

- DZIKOŚĆ SERCA W JESIENNEJ SZAFIE • MIEDŹ, BURSZTYN
I ŻŁOTE TONY NA GŁOWIE • MAKIJAŻ JAK ŁYK KAWY
Z MLEKIEM • KLINEK NA SPLINEK, CZYLI 10 SPOSOBÓW
NA POPRAWĘ NASTROJU

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Profesjonalny **makijaż** w zasięgu ręki!

Nowe możliwości **modelowania** twarzy i oczu.

Wchodzi cicho, miękko – jak ktoś bliski, kogo się nie spodziewamy, a jednak za kim tęsknimy. Przynosi najpiękniejszą paletę barw: ciepłe odcie-

nie bursztynu, złota, miedzi zanurzonej w promieniach popołudniowego słońca. W tym numerze zaczynamy od koloru, bo to właśnie on rządzi jesienią jak król.

Złoto – symbol światła – powraca w pięknych kreacjach i kosmetykach, które otulają skórę, przywracając jej miękkość. Złote drobinki ukryte w kremach i maskach działają jak dotyk słońca – pielęgnują i rozjaśniają.

Miedź, która rozlewa się jesienią po koronach drzew, działa cuda w kosmetyce. Peptyd miedziowy to składnik tego sezonu – intensywnie regeneruje, jest idealny dla skóry, która potrzebuje odżywienia i równowagi. To jeden z elementów powakacyjnej pielęgnacji, bo po letnich przygodach nasze ciało domaga się czułości i uwagi.

Jak zwykle jesienią podglądamy trendy nowego sezonu – wspaniałe kreacje z najsłynniejszych pokazów mody w Mediolanie, Paryżu, Nowym Jorku, najmodniejszy makijaż w tonacjach kawy z mle-



kiem, fryzury w kolorze ciasteczek, cynamonu i mlecznej czekolady. A skoro o otuleniu mowa – wraca ponczo. Jego historia jest naprawdę fascynująca.

I jak zawsze – inspirująca kobieta. Nasza bohaterka wymyka się definicjom, bo to nie tylko aktorka, ale również artystka i zjawisko. Tilda Swinton – opowieść o jej karierze, zawodowych wyborach i prywatnych decyzjach przypomina nam, że wystarczy być wierną sobie.

Jesień nie musi być smutna. Gdy świat powoli przygasa, my rozpalamy świece i tworzymy przestrzeń – dla siebie, dla bliskich, dla przyjemności. To pora głębokich rozmów i czułych gestów.

Spotkajmy się wśród kolorów jesieni.



Iwona Zabielska
Wydawca

TYLKO
w hebe



KARL IKONIK

THE NEW FRAGRANCES FOR HER AND FOR HIM

KARL LAGERFELD

GIVE ME

Justcavalli

MAGIC

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ





SPIS TREŚCI

wrzesień–październik 2025

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Ukojenie w maseczce, odmładzanie w kremie i idealne serum do włosów
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Cienie o miodowym blasku
- 14 **HIT SEZONU** Złoto błyszczy w modzie i kosmetykach
- 16 **#CZASNAHEBE** Czas na regenerację po lecie: odżywienie i nawilżenie dla ciała, twarzy i włosów
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Mały Deszcz, czyli dlaczego dziennikarka została chińską astrolożką

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 28 **MOJE RYTUAŁY** W nowej skórze, czyli czas na peeling
- 36 **DERMOPIELĘGNACJA** Trądzik – powakacyjny kłopot
- 38 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Nawilżająca maska od Hebe, serum z peptydami, maska w płachcie z... igielkami
- 40 **OKIEM PROFESJONALISTY** Skuteczne nawilżanie? Teraz jest na to najlepszy czas – radzi kosmolog
- 42 **Z BLISKA** Przełomowy peptyd miedziowy
- 46 **NATURALNIE** Przyszła jesień? Czas na kwas!
- 48 **W GABINECIE** Jak pozbyć się przebarwień
- 52 **PIELĘGNACJA CIAŁA** Wzmacniamy ochronę skóry
- 54 **TRYCHOLOGIA** Koniec z wypadaniem włosów
- 56 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach **hebe**
- 60 **ON W hebe** Tłusta cera? Damy sobie z tym radę

● TO NAS INSPIRUJE

- 62 **IKONA STYLU** Tilda Swinton – kobieta kameleon
- 72 **MODA** Co nowego (i modnego) w jesiennej szafie
- 76 **MAKIJĄŻ** Latte make up – piękna w brązach i karmelach
- 82 **LEKCJA MAKIJAŻU** Kamuflujemy trądzik
- 88 **hebe TESTUJE/MAKIJĄŻ** Dwa tusze do rzęs, konturówka do ust i pędzel do konturowania na mokro
- 90 **WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE** Jesienna paleta
- 96 **PIĘKNE WŁOSY OD FRYZJERA** Regenerujemy!
- 98 **JAPONIA** Piękne włosy po japońsku? Zdrowe i lśniące
- 100 **PLANETA ZAPACHÓW** Owocowa jesienna sonata
- 102 **KOREA** Nocne rytuały pielęgnacyjne z Seulu
- 104 **MODA OD PODSZEWKI** Otulamy się poncho

*Arabskie perfumy
które uwodzą*

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



**GULF
ORCHID**
FRAGRANCES





158

● SAMO ZDROWIE

- 114 **W SEZONIE** Klinek na splinek, czyli 10 niezawodnych sposobów na to, jak poprawić sobie nastrój jesienią
- 126 **O TYM SIĘ MÓWI** Zegar tyka przeciwko nam, czyli jak zmiana czasu odbija się na naszym zdrowiu
- 130 **PROFILAKTYKA** Piękny uśmiech wymaga troski
- 134 **DIETA** Niedoceniane warzywa korzeniowe
- 138 **ZDROWIE hebe** Jakie suplementy pomogą, gdy aura nie rozpieszcza

● MÓJ ŚWIAT

- 140 **STREFA BEZ STRESU!**
Wszyscy chcą kochać
- 144 **REPORTAŻ** Siostrzane saunowanie
- 152 **KUCHNIA** Jak ja lubię jeść!
- 158 **PODRÓŻ** Jesień nie jest nudna!
Jedź na grzyby na Suwalszczyznę i rajd konny w Bieszczady
- 162 **HOROSKOP**



FOT. ANTON / STOCK.ADOBE.COM

NASZA OKŁADKA



104



152



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.



TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



KOLORYZUJĄCE MASEŁKO DO UST

LŚNIĄCY BALSAMI TRWAŁY TINT



DODAJ DO ULUBIONYCH...

1

Odżywcza moc miodu

Nawilżająca i odbudowująca odżywka do włosów na bazie organicznego miodu manuka i kwiatowych ekstraktów z róży damasceńskiej, rumianku i lawendy. Intensywnie odżywia, nawilża i regeneruje włosy, sprawia, że są miękkie i błyszczące.

Ahalo Honey
Organic Manuka Honey, odżywka do włosów, 450 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 20,00 zł



TYLKO
w hebe

TYLKO
w hebe

Romantyczne pocałunki

Masełka do ust w subtelnych kolorach: beżu, pudrowego różu i różu o złotym lub brzoskwińowym odcieniu. Idealne dla miłośniczek dyskretnej, ale zmysłowego makijażu. Kremowa formuła z masłem shea i witaminą E nawilża wargi, wygładza je i chroni.

Phlov Butter Lip, koloryzujące maselko do ust dusty rose, 16,4 g, **49,99 zł**, 100 g = 304,82 zł



2

Złoto dla dojrzałych

Ten krem jest jak najlepszy oręż przeciwko objawom starzenia skóry – redukuje widoczność zmarszczek, intensywnie regeneruje i ujędźnia. Zawiera peptydy skuteczne w pielęgnacji przeciwstarzeniowej oraz złoto koloidalne, które rewitalizuje skórę i olej abisyński działający odżywczo.

Bandi Professional
Gold Philosophy, peptydowy krem odmładzający do twarzy, szyi i dekoltu, 50 ml, **129,99 zł**, 100 ml = 259,98 zł



TYLKO
w hebe

3

Na całą noc

Całonocna maska do twarzy to kojący kompres dla podrażnionej, zaczerwienionej i wymagającej rewitalizacji skóry. Dogłębnie nawilża i łagodzi wszelkie podrażnienia, poprawia wygląd cery, odmładza, rozświetla i ujędźnia. Odpowiednia do każdego rodzaju skóry, nawet wrażliwej.

Q+A Cica, kojąca całonocna maska do twarzy, 50 g, **49,99 zł**, 100 g = 99,98 zł



TYLKO
w hebe

Po prostu ideal

Nie bez powodu to serum ma w nazwie „idealne”, bo zapewnia kompleksową pielęgnację włosów. W składzie ma między innymi cenne oleje roślinne (arganowy, z owoców buriti, z nasion słonecznika), które regenerują i odżywiają włosy, nadając im miękkość i blask. Ekstrakt z miodu i witamina E poprawiają nawilżenie i sprawiają, że włosy są gładkie i jedwabiste.

Laura Coco Reiss, Serum idealne do włosów, 50 ml, **129,99 zł**, 100 ml = 259,98 zł



TYLKO
w hebe

5

CLARESA®

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

SEXY BLACK

LASH DEFINER MASCARA



PODKRĘCENIE DO NIEBA OD PIERWSZEJ WARSTWY!

EFEKT JAK PO UŻYCIU ZALOTKI | INTENSYWNA CZERŃ



W miodowym blasku

Złoty połysk miodu akacjowego, głęboki brąz spadziowego i niemal cielisty kolor mniszkowego zainspirowały twórców nowej palety cieni do powiek Gosh Eyedentity Be Honest. Dziewięć wyjątkowych odcieni zapewnia możliwość wykonania efektownych makijaży na dzień i na wieczór. W zestawie znalazły się cienie o matowym wykończeniu i te, które lśnią subtelnym blaskiem metalicznych pigmentów lub uwodzą wyrazistym błyskiem brokatu. Możesz wybrać ciemne i zdecydowane barwy (np. do makijażu typu smokey eyes) lub dyskretne odcienie nude (na co dzień). Możesz też łączyć ze sobą wszystkie kolory, aby uzyskać oryginalny efekt, bo ich miękka, pudrowa konsystencja ułatwia blendowanie.

Gosh Copenhagen paleta cieni do powiek Eyedentity 007 Be Honest, 8 g, **69,99 zł**, 100 g = 874,88 zł

GOSH

C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Usta w wersji naturalnej,
jakiej pragniesz.





1. **GLAM SHOP** Lux, cień w płynie do powiek złoto, 4 g, 38,99 zł, 100 g = 974,75 zł
2. **HEBE COSMETICS** Shimmering Dry Body Oil, suchy olejek rozświetlający do ciała, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł
3. **TOUS** Gold, woda perfumowana damska, 50 ml, 249,99 zł, 100 ml = 499,98 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Just Glow Highlighter, rozświetlacz do twarzy gold prosecco, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł



DEMI MOORE

CATE BLANCHETT

Jesień cię OZŁOCI!

Polska złota jesień rozświetla szare dni, dodaje urody drzewom i doskonale komponuje się z paletą czerwieni, brązów i oranży. Prawdziwe złoto (nie tylko jako kolor) znajdziemy także jako składnik kosmetyków! TEKST: Aleksander Perliński

Tej jesieni złoto błyszczy na wybiegach, mieni się na powiekach, połyskuje w kosmetykach i akcesoriach. Ten kruszec kocha jesienne światło, bo w nim jego blask nie jest krzykliwy, lecz elegancki i wysmakowany. Miętki sweter w tym kolorze albo długi płaszcz z metaliczną nitką wydobędą ostatnie echo wakacyjnej opalenizny, a błyszczące kolczyki rozświetlą twarz nawet wtedy, gdy po niebie krążą burzowe chmury. W modzie złoto przybiera różne oblicza – od retro glamour z lat 70., przez barokowe bogactwo, aż po futu-

ODCIEŃ CIEPŁA I LUKSUSU

Złoto od wieków było symbolem boskości, nieśmiertelności i siły. W starożytnym Egipcie uosabiało królewską i boską moc, w Chinach kojarzyło się z harmonią, bogactwem i szczęściem. Dziś to kolor pewności siebie i luksusu, ale także symbol wewnętrznego ciepła. Nic dziwnego, że jesienią, gdy szukamy otulenia i światła, właśnie złoto zyskuje na znaczeniu.

rystyczny minimalizm. Łączymy je z kolorem czerwonego wina, głęboką zielenią, oranżem i czekoladowym brązem albo w sprawdzone duety z bielą i czernią. Choć może się wydawać ekstrawaganckie, złoto już dawno zadomowiło się w kosmetykach. I nie tylko jako pigment. Koloidalne złoto to składnik wykorzystywany w kremach, serach i maseczkach – wzmacnia działanie substancji aktywnych, poprawia mikrokrążenie, działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, a do tego odmładza, poprawiając elastyczność skóry i dodając jej blasku. Jak nosić złoto? W dzień stawiamy na jeden element w tym kolorze: bluzkę z połyskiem, kolczyki lub rozświetlacz do twarzy. Wieczorem pozwalamy sobie na więcej: sukienkę w kolorze złota, wyrazisty cień na powiece, a do tego – złoty zapach. Tak, perfumy też pachną jak ten cenny kruszec, gdy mają w sobie nuty szafranu, mimozy, akacji, oud, ambry i wanilii. Najważniejsze to traktować złoto nie jak ozdobę karnawału, ale jak kolor naturalnie wpisany w jesienną paletę. ●

CHRISTIAN LAURENT®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



EKSKLUZYWNY WYMIAR PIĘKNA

CZAS NA HEBE

CZAS NA... REGENERACJĘ

DLA SPRAGNIONEJ CERY

Maska Hebe Naturals nawilża skórę i dba o jej komfort. Formuła z kwasem hialuronowym, skwalanem oraz innowacyjnym składnikiem MossCellTec™ No.1 daje uczucie ukojenia, łagodzi skórę i przywraca jej gładkość.

Aż 98% składników pochodzenia naturalnego!

HEBE NATURALS Hydra Beauty Mask, kremowa maska nawilżająca do twarzy, 50 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 59,98 zł



PIELĘGNUJĄCY KOMPRES

Płatki nasączone esencją z wodą lodowcową, dziesięcioma formami kwasu hialuronowego i ekstraktami botanicznymi natychmiast koją suchą i opuchniętą skórę, wspierają jej ochronę i nawilżają. Można stosować codziennie – nawet przy cerze wrażliwej i trądzikowej.

MEDIHEAL Watermide Moisture Pad, nawilżające płatki do twarzy, 100 szt.,

129,99 zł, 1 szt. = 1,30 zł



W PEŁNYM BLASKU

To nie byle rozświetlacz, to krem, który naprawdę przywraca skórze młodzieńczy blask. Działa na dwóch poziomach – poprawia koloryt skóry od wewnątrz przez jej odpowiednie nawilżenie i odżywienie, a także odbija światło dzięki pigmentom soft focus. Idealny do cery zmęczonej i szarej.

SENSILIS Skin Glow, rozświetlający krem do twarzy, 50 ml, **179,99 zł**, 100 ml = 359,98 zł



BANDI
PROFESSIONAL

BODY CARE
professional
MASŁO DO CIAŁA
silnie regenerujące

BODY BUTTER
strongly regenerating
3% KWAS LAKTOBIONOWY
Fitozamid, Niacynamid, Witamina E

200 ML / 6.76 FL. OZ.

SKÓRA JAK JEDWAB

Znasz to uczucie, gdy swędzenie przesuszonej skóry nie daje zasnąć? Masło od Bandi przynosi ulgę już przy pierwszym użyciu. Fitoceramidy, witamina E i niacynamid tworzą tarczę ochronną, a kwas laktobionowy wygładza jak po zabiegu w spa.

BANDI PROFESSIONAL Body Care, regenerujące masło do ciała, 200 ml, **99,99 zł**, 100 ml = 50,00 zł



GLEBOKIE ODŻYWIENIE

Maska Haaro przywraca włosom miękkość i elastyczność, jakby nigdy nie miały kontaktu z lokówką, suszarką albo farbą. Olejek jojoba i biotyna działają głęboko, a lekkie proteiny regenerują bez obciążania. Efekt? Fryzura wygląda, jakby wyszła spod rąk fryzjera.

HAARO regenerująca maska do włosów, 250 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 12,00 zł



PRZYJEMNY I SKUTECZNY

Balsam do ciała Hebe Naturals nie obiecuje cudów, tylko je czyni. Balsam z olejami z pestek winogron i awokado poprawia nawilżenie i odżywienie skóry. Formuła z ekstraktem z owoców opuncji figowej wspomaga regenerację i działa kojąco.

HEBE NATURALS Regenerating Body Balm, regenerujący balsam do ciała, 250 ml, **19,99 zł**, 100 ml = 8,00 zł



APIS[®]

NATURAL COSMETICS

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ





NIE PRZEPOWIADA PRZYSZŁOŚCI. POMAGA JĄ KSZTAŁTOWAĆ

Mały Deszcz, czyli Maria Barcz, to urodzona w Polsce córka znanego sinologa. Przez wiele lat była dziennikarką, dziś zajmuje się chińską astrologią i propaguje kulturę Orientu. Nam opowiada, jak wyglądała jej droga zawodowa – od redakcyjnego pędu po prognozowanie przyszłości. ROZMAWIA: Dominika Bagińska

Jak to się stało, że dziennikarka lifestylewa stała się Małym Deszczem – specjalistką chińskiej astrologii?

Zawdzięczać to tacie, który był pół-Chińczykiem, wykładowcą na sinologii na Uniwersytecie Warszawskim. Doskonale czuł się w obu kulturach, biznesowo często był w Azji. Dostał kiedyś prezent od swoich azjatyckich przyjaciół – wizytę u astrologa. To w tamtym świecie codzienna rzecz. Astrologia reguluje biznes, życie prywatne, wpływa na ważne decyzje. To BaZi (czyt. pa cy) – czyli Cztery Filary Przeznaczenia. Astrologowie chińscy – jak lekarze – mogą być oblegani i bardzo drodzy albo przeciętni, rutynowo wykonujący obliczenia. Tata trafił akurat do jednego z najlepszych specjalistów w Hongkongu. Spotkanie trwało zaledwie około 20 minut, ale wprowiło tatę w osłupienie. Ten człowiek wiedział o nim absolutnie wszystko! To tatę

wstrząsnęło. Był racjonalistą, a podczas spotkania padały konkrety dotyczące ważnych wydarzeń z jego życia.

Twój tata stał się znawcą metody dostępczej tylko dla wybranych, opowiesz o tym?

Kluczowe było, że mówił po chińsku jak rodowity Chińczyk, a oni bardzo różnicują przekaz: są osobne szkoły dla nich i dla Europejczyków. Tatę traktowano jak swojego. Zamiast klasycznego kursu wybrał indywidualne lekcje u jednego z najlepszych mistrzów. Od tamtej pory niemal każdą wolną chwilę poświęcał astrologii. Jego studenci dobrze wiedzieli, że wystarczy wspomnieć o BaZi, by zapomnieli o kolokwium.

Przekazał ci swoją wiedzę?

Sama się tym zafascynowałam i prosiłam go o lekcje. Tata nigdy nie stawiał horoskopów zawodowo, mimo że

udzielił tysięcy konsultacji. Gdyby wiedział, że stało się to moim zawodem, pewnie byłby mile zaskoczony. Na poważnie zaczęłam uczyć się astrologii chińskiej pod koniec liceum. Ciekawostka – tata wybrał mi tą metodą męża. Podałam mu daty urodzenia dwóch kandydatów – nie wiedział o nich nic więcej – a on dokładnie określił, którego wybrać. Tak, posłuchałam go. Choć oczywiście dobrze się złożyło, że wskazał tę osobę, która była mi znacznie bliższa.

Na czym polega wyjątkowość waszej metody?

BaZi jest znane także w Polsce, zajmuje się nim wielu ekspertów, np. konsultanci feng shui. Jednak układ Purpurowej Gwiazdy, którego nauczył mnie tata, pozostaje wyjątkowy. Szukałam w Polsce innych osób, które potrafią go opracować, ale na razie bez powodzenia. ►

Marię w świat astrologii
wprowadził jej tata –
dr Jerzy Sie-Grabowski,
sinolog, znakomity
tłumacz języka chińskiego,
znawca chińskiej kultury.





2025 to rok Drewnianego Węża. Wąż jest symbolem mądrości i intuicji, a drewno to element kojarzony z narodzinami, kreatywnością, mądrością i długowiecznością.

Tata zmarł prawie 10 lat temu, a ta metoda, przekazywana w zamkniętym kręgu, jest chroniona przed Europejczykami. Zachęcał mnie, bym zadawała mu jak najwięcej pytań, bo – jak mówił – próby nauczania się jej od Azjatów nic nie dadzą. „Będą cię troszkę zwodzić, nie odsłonią prawdziwej wiedzy” – uprzedzał. Po latach praktyki, obserwacji, porównań układów, analizy ich wpływu na życie – widzę, jak niezwykła to metoda. Nie jest jasnowidzeniem, a mimo to czasem ujawnia zaskakujące detale, jak np. informacja o adopcji, o której nie wiedział prawie nikt oprócz mojego klienta. System umożliwia też ustalenie praktycznych strategii, na przykład potencjału finansowego w danym roku – i są osoby, które się nimi kierują.

Czym jest układ czterech filarów?

Informacją o tym, kim jesteśmy. Cztery filary to po prostu rok, miesiąc, dzień oraz godzina naszego urodzenia. Każdemu z nich przypisany jest jeden

z 12 znaków chińskiego zodiaku – tzw. „cztery zwierzęta losu” – oraz żywioł: drewno, ogień, ziemia, metal lub woda. Najważniejszy z filarów to rok urodzenia – mówi o otoczeniu, w jakim przychodzimy na świat, oraz o wsparciu (lub jego braku), które otrzymujemy na starcie i potem w dorosłym życiu. To wsparcie może decydować, czy dany nam potencjał się rozwinie. Choć osoby urodzone w tym samym roku mają ten sam znak zodiaku, różnią się pozostałymi filarami. Dlatego ich indywidualna analiza daje dużo głębszy i spersonalizowany wgląd niż ogólny horoskop roczny, bo są to miliony kombinacji. Każdy z 12 znaków – zwierząt – symbolizuje określony typ energii, którego dynamika jest inna w zależności od żywiołu. Na przykład Smok Ognia ma inny charakter niż Smok Wody. Żywioły to w dużym uproszczeniu kierunek ruchu danej energii: drewno rośnie do góry, woda płynie w dół, ogień jest chaotyczny, rozprzestrzenia się w sposób niekontrolowany. Każdy rok ma przypisane

swoje zwierzę i żywioł – ich kombinacja powtarza się raz na 60 lat. Na przykład obecny rok Drewnianego Węża jest inny niż poprzedni rok Wodnego Węża w 2013. Dlatego ogólna prognoza roczna to tylko zarys – pełny obraz daje dopiero indywidualna analiza wszystkich filarów.

Zajął się zawodowo chińską astrologią. Jak do tego doszło?

Przez ponad dziesięć lat pracowałam w „Elle”, potem w „Pani” i innych kobiecych tytułach. BaZi było wtedy moją pasją – poświęcałam mu sporo czasu, ale traktowałam hobbystycznie. Z czasem internet zaczął wypierać prasę papierową. Redukowano etaty, zamykano redakcje lub przestano w nie inwestować. Nie chciałam czuć się jak piąte koło u wozu i podjęłam bolesną decyzję o porzuceniu dziennikarstwa. Zaczęłam tworzyć treści na strony internetowe. Mimo kompetencji czułam, że wiek działa na moją niekorzyść – z góry byłam skreślana, bo miałam ponad 40 lat. Niekiedy wracano do mojej oferty, bo byłam w tym dobra, ale te wszystkie uprzedzenia mnie obciążały. Mąż doradził, bym poszukała niszy, gdzie wiek będzie atutem. Uświadomił mi, że w astrologii chińskiej dojrzałość buduje wiarygodność i autorytet. Dlatego zdecydowałam się pójść tą drogą zawodowo i dziś nie wyobrażam sobie lepszego zajęcia. Klienci doceniają moje doświadczenie. Stało się moją siłą, nie obciążeniem.

Jak zaczęłaś nową działalność? Ogłaszałaś się?

Założyłam na Facebooku stronę Mały Deszcz z ciekawostkami na temat astrologii chińskiej – miałam przecież

evrēe[®] *is back!*

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

*Troska o Twoją skórę
jest w naszym DNA*

#EvrēeThingINeed

#ForEvrēeWoman



doświadczenie w robieniu internetowych treści. Pomógł mi też szczególnie czas w moim życiu. Chińczycy wierzą, że kiedy człowiek umiera, odchodząc, przekazuje coś komuś, kto tu zostaje. Mój tata zmarł. A ja poczułam, że zostawia swoją wielką pasję mnie. I że mam obowiązek ją rozwijać. Poczułam rodzaj namaszczenia, ale też wskazanie kierunku. Początkowo ogłaszałam się nieśmiało, głównie bazowałam na znajomych i rodzinie, więc zarabiałam symbolicznie. Z czasem jednak zaczęto mnie polecać i samo poszło. Jestem ogromnie wdzięczna wielu osobom, które mi wtedy pomogły, opowiadając o mnie potencjalnym klientom – bez nich bym sobie nie poradziła.

A twoje chińskie imię – Mały Deszcz – jaką ma historię?

Takie imię wybrał mi tata. Przyszłam na świat w listopadzie w deszczowy po-

ranek. Imiona chińskie mają pewne znaczenie, nie są tylko dźwiękami – niosą przekaz. Z punktu widzenia chińskiej astrologii deszcz był dla mnie dobrą wróżbą na przyszłość. Ojciec postanowił to jeszcze podkreślić, by wzmocnić moje szczęście. Kiedy już podjęłam decyzję, że astrologia stanie się moim zawodem, wiedziałam, że Mały Deszcz będzie mi towarzyszył w tej drodze. Uważam, że posługiwanie się chińskim imieniem wzmacnia mnie w moim działaniu. I sprawia, że ludzie mnie zapamiętują, a to z punktu widzenia rozpoznawalności bardzo ważne.

Jak teraz wygląda twój dzień pracy?

Pracuję z klientami podczas sesji, które prowadzę na żywo lub online. Zawsze zaczynam od wytłumaczenia zasad czterech filarów. To piękny, wytworny i mądry system pokazujący życie z innej, często terapeutycznej perspektywy.

Chciałabym, że ludzie nauczyli się nim posługiwać. Do sesji przygotowuję się około dwóch godzin, a samo spotkanie trwa nawet cztery godziny – bo klienci chcą rozmawiać, dopytać o to, co usłyszą. Czasem trudno skończyć o czasie, szczególnie gdy pojawiają się emocje. Zdarza się więc, że robię tylko jedną sesję dziennie, bo na więcej nie jestem emocjonalnie przygotowana. Analizy roczne są krótsze, trwają około półtorej godziny.

Czy sama żyjesz w zgodzie ze swoim horoskopem? Wiele osób boi się tego, co może usłyszeć.

Tu nie ma się czego bać – to nie wyrok, lecz strategia. Chińska astrologia nie mówi: „to się wydarzy”, tylko: „takie masz warunki, takie narzędzia – oto, co możesz z nimi zrobić”. Przyszłość to suma decyzji. Sama też z tego korzystam. Pamiętam, jak tata podpowiadał mi, z którym mężczyzną mam większe szanse na dobry związek. Dał mi wskazówki – nie przepowiednię. Poza tym chińska astrologia opiera się na cyklach. Każdy rok czy dekada to inna strategia ▶



Moje horoskopy są bardzo praktyczne – pokazują, co konkretnie zrobić, by wykorzystać dany moment jak najlepiej.

One-day's you

TYLKO
w hebe

Help me!

Koreańska pielęgnacja skóry
w płatkach

NOWOŚĆ



Dacto Pad

Płatki łagodzące
podrażnienia



Honey-C Pad

Płatki rozjaśniające
skórę



Pore-T Pad

Płatki zwężające
pory



Ceramide Ampoule Pad

Płatki nawilżające
przesuszoną skórę



Ice Cooling Pad

Płatki łagodzące
zaczerwienienia



Real Collagen Pad

Płatki przywracające
elastyczność skórze



Układ czterech filarów to po prostu rok, miesiąc, dzień oraz godzina naszego urodzenia. Każdemu z nich przypisany jest jeden z 12 znaków chińskiego zodiaku – tzw. cztery zwierzęta losu – oraz żywioł: drewno, ogień, ziemia, metal lub woda.

– raz jesteś na fali, innym razem trzeba się wzmocnić lub zatrzymać. To nie wróżenie, lecz planowanie. Co roku dostajemy nowe „narzędzia” i tylko od nas zależy, czy i jak z nich skorzystamy. Dlatego moje horoskopy są bardzo praktyczne – pokazują, co konkretnie zrobić, by wykorzystać dany moment jak najlepiej.

Co możesz doradzić podczas sesji?

Pokazuję, jak uzyskać najlepsze efekty w określonym czasie. Na przykład czego lepiej nie robić – nie zaczynać nowej pracy, jeśli moment nie sprzyja. Ale już za dwa lata może pojawić się idealna okazja do zmiany. Sprawdzam twoje parametry pod tym kątem. Czasem radzę: działaj, nie bój się ryzyka – razem

ułożymy plan działania. W kulturze azjatyckiej nie istnieje koncepcja „bycia sobą” w zachodnim rozumieniu. Dla Azjatów to dziwaczne – człowiek musi się przecież dostosowywać do zmieniających warunków, zmieniać, pracować nad swymi mocnymi stronami, wyzbywać się słabości. Elastyczność to konieczność. „Bycie sobą” kojarzy im się z uporem i trwaniem przy tym, co już nie działa. Chińska astrologia mówi jasno: jeśli w danym roku najlepszą strategią na osiągnięcie celu – np. pieniędzy, awansu – jest otwartość, budowanie relacji i aktywność, to trzeba działać w ten sposób, nawet jeśli jesteś introvertykiem. To nie wypieranie się siebie, lecz uznanie, że niektóre nasze naturalne cechy w danym czasie mogą nie

Chińska astrologia nie mówi: „to się wydarzy”, tylko: „takie masz warunki, takie narzędzia – oto, co możesz z nimi zrobić”.

działać na naszą korzyść. Każdy etap życia wymaga trochę innych umiejętności i podejścia.

Czy chińska astrologia daje receptę na szczęście?

Szczęście nie jest rozumiane jako życie bez problemów, lecz jako wewnętrzna odporność oraz otwartość na zmiany, dostosowanie się do okoliczności. Dobry układ urodzeniowy to taki, w którym nasze „cztery zwierzęta” dobrze się ze sobą dogadują. Wtedy łatwiej radzimy sobie z trudnościami. Jeśli w naszym układzie jest konflikt, osłabia nas wewnętrznie, co nie ułatwia dogadania się ze światem. Jednak jeśli znasz swoje BaZi, wiesz, jakie postępowanie pomoże pokonać przeszkody. Chińczycy są optymistycznym narodem, nawet ci najbardziej nie narzekają. Nas mają za malkontentów. Żyjemy w dobrych warunkach, w dostatnim, bezpiecznym kraju, a jesteśmy ciągle niezadowoleni.

Naprawdę Chińczycy są optymistami? Wydają się raczej podporządkowani...

Bo dobro społeczności stawiają ponad swoje własne. A poza tym uważają, że każdy kiedyś dostanie swoje pięć

HEAN

TYLKO
w hebe

EXPRESS BROW

NOWOŚĆ

Perfekcyjne brwi w kilka sekund!



minut, szansę od losu. Tylko niektórzy nigdy z niej nie skorzystają. Jeśli masz nieharmonijny układ urodzeniowy, musisz zdobyć się na większy wysiłek, by odnieść sukces. Jednak każdy z nas ma taki okres, kiedy może przeskoczyć na tzw. wyższy poziom. Trzeba tylko to okienko transferowe zobaczyć i wiedzieć, co wtedy robić. I to nie ma nic wspólnego z tym, co instynktownie czujemy. Warto podążać za tym, co rądzi precyzyjnie wyliczony horoskop. Przykład: dostaję propozycję pracy, która wydaje się bardzo atrakcyjna, ale z BaZi wynika coś przeciwnego. Chińczyk zwykle wtedy pięć razy pomyśli, zanim ją przyjmie. Nie ocenia sytuacji na podstawie tego, co tu i teraz, patrzy perspektywicznie. Może za kilka lat ta pozornie atrakcyjna posada okaże się finalnie złym wyborem? Coś, co się wydaje kuszące dziś, może być zwodnicze, bo to po prostu nie jest dobry moment na taki ruch. Dobry rok, wbrew pozorom, nie jest czasem odpow-

czynku, ale okresem intensywnej pracy, w którym masz realną szansę na realizację celów. To można dokładnie obliczyć. Widzę w praktyce, jak osoby, które zaczynają kierować się wskazaniami BaZi, osiągają świetne rezultaty.

Czy Chińczyka warto zagadnąć o astrologię?

To poważna sprawa – zdecydowanie nie temat do swobodnych rozmów ani żartów. Pytając kogoś, zwłaszcza kobietę, o znak zodiaku, tak naprawdę pytasz o jej rok urodzenia. A jeśli znasz dokładną datę, masz do niej klucz. To rodzaj azjatyckiego RODO – dane wrażliwe. Ponieważ konkretna kombinacja znaku i żywiołu powtarza się raz na 60 lat, można łatwo ustalić, w jakim kto jest wieku. Jeśli zdradzi, że jest Metalowym Kogutem, wiadomo, że urodził się w 1981. A jeśli Królikiem Drzewa – w 1975. W kontekście biznesowym lepiej unikać takich pytań. Ze względu na twój znak zodiaku

i przypisany mu żywioł w Chinach możesz spotkać się nawet z opóźnieniem podpisania umowy, bo druga strona obawia się, że podpisując dokumenty w danym dniu, zyskujesz nad nią przewagę. Zaproponuj więc inny termin.

Tvoja praca przypomina terapię. Pokazujesz ludziom ich mocne strony, podpowiadasz, jak uniknąć kłopotów.

Wielu klientów mówi, że wreszcie zrozumieli siebie, co przynosi im spokój. W naszych czterech filarach możemy mieć bardzo różne energie – inaczej się zachowywać lub być odbieranym w różnych obszarach życia. Można być np. ciepłą matką i żoną, a w pracy uchodzić za trudną, nieprzyjazną. Lub odwrotnie. BaZi pokazuje też, że na sukces w danym roku można patrzeć z wielu perspektyw. Bo w tzw. day masterze, czyli w filarze odpowiedzialnym za życie prywatne, mamy doskonałą energię, a w zawodowej – złą. Czyli kłopoty w pracy, ale silne wsparcie w domu. Wiedza o tych niuansach pozwala zrozumieć pozorne niespójności. Można powiedzieć, że pokazuję, jak ustawić życiowy GPS. Niektórzy klienci stawiają wszystko na jedną kartę: robią to, co im zalecam, i odnoszą sukcesy. To wspierała ich w tym towarzyszyć. ●

Maria zajęła się zawodowo astrologią, gdy zmarł jej tata. – Poczulałam wtedy, że swoją wielką pasję zostawiam sobie. I że mam obowiązek ją rozwijać – opowiada.



MARIA BARCZ

Ekspertka chińskiej metafizyki. Urodzona i wychowana w Polsce córka znanego sinologa, Jerzego Sie-Grabowskiego. Przez wiele lat pracowała w prasie kobiecej, prowadząc działy kultury. Mały Deszcz jest jej chińskim imieniem i jednocześnie nazwą fanpage poświęconego astrologii Wschodu (Facebook/Mały Deszcz).

Batiste™
SUCHY SZAMPON NR 1 W POLSCE*

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY GŁOWY



0%

NAJKRÓTSZA LISTA
SKŁADNIKÓW
TESTOWANY
DERMATOLOGICZNIE



*Ocean Trade za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska [Drug], Sprzedaż wart. w PLN w okresie skumulowanym 35 tygodni 2023 – 34 tygodni 2024 w kategorii: Szampony, segment: suche szampony.



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ MOJE RYTUALY



W NOWEJ *skórze*

Peelingi wspomagają naturalny proces złuszczenia naskórka, poprawiają wygląd cery i pomagają walczyć z przebarwieniami – szczególnie tymi po wakacjach. Poznaj różne rodzaje tych kosmetyków oraz ich sposoby działania, znajdź swój ulubiony – taki, który pokochają twoja twarz i ciało. Złuszczaj, ścieraj, wygładzaj... TEKST: Katarzyna Brzeska

Skóra to największy organ człowieka i jedyny, który nieustannie się odnawia. Codziennie, bez rozgłosu i fajerwerków, na jej powierzchni odbywa się mikroskopijna rewolucja – keratynizacja. To proces rogowacenia naskórka. Żywe komórki warstwy podstawnej stopniowo przekształcają się w zrogowaciałe i martwe, które tworzą zewnętrzną barierę – warstwę rogową. Dzięki keratynizacji skóra potrafi się goić i odnawiać, ale też bywa szara, szorstka albo zgrubiała. Warstwa rogowa zabezpiecza przed utratą wody, chroni przed patogenami i urazami mechanicznymi.

Problem w tym, że z wiekiem, a także przy zmianach hormonalnych, w stresie lub po chorobie ten naturalny cykl się rozregulowuje. Martwe komórki nie chcą już tak ochotczo opuszczać naskór-

ka i zamiast ustąpić miejsca młodszemu, uparcie zalegają, blokując dostęp składnikom aktywnym, zanieczyszczając pory i psując teksturę skóry. Właśnie wtedy do gry wchodzi peelingi – ciche bohaterki pielęgnacji.

SKÓRA PEŁNA BLASKU

Złuszczenie pomaga skórze w tym, co i tak próbuje zrobić sama – tylko działa szybciej i skuteczniej. Dobrze dobrany peeling potrafi nie tylko odmienić wygląd twarzy, ale też zwiększa zdolność skóry do regeneracji, produkcji kolagenu i wchłaniania substancji aktywnych. Pomaga pozbyć się tego, co niepotrzebne (martwych komórek), a do tego wygładza, dodaje młodzieńczego blasku i niweluje przebarwienia.

Ale uwaga, nie każdy peeling jest dla każdego. Źle dobrany może narobić

więcej szkody niż pożytku. Dlatego zanim sięgniemy po pierwszy lepszy złuszczący produkt, warto poznać ich rodzaje i sposoby działania.

MECHANICZNE – KLASYCZNE ZŁUSZCZANIE

To najbardziej tradycyjna forma peelingów – zawierają drobinki ścierające (np. zmielone pestki, piasek kwarcowy, mikrogranulki celulozowe), które podczas masażu lub mycia twarzy mechanicznie usuwają martwy naskórek. Sprawdzają się przy cerze tłustej i mieszanej, ale mogą być zbyt drażniące dla wrażliwej, naczynkowej lub trądzikowej. Skóra sucha również może źle zareagować na takie szorowanie.

Peelingi mechaniczne stosujemy zazwyczaj raz w tygodniu, delikatnie masując, nigdy nie „szorując” powierzchni skóry. ►

ENZYMATYCZNE – DLA WRAŻLIWCÓW

Zamiast drobinek – enzymy roślinne (np. z papai, ananasa czy dyni), które rozpuszczają martwe komórki naskórka. Bez tarcia i zaczerwienienia, za to z efektem wygładzenia i rozjaśnienia. To najlepszy wybór dla cery suchej, wrażliwej, naczynkowej oraz dojrzałej. Można je stosować 1–2 razy w tygodniu, w zależności od wrażliwości skóry, którą trzeba uważnie obserwować po każdej aplikacji peelingu.

Z KWASAMI AHA, BHA, PHA – CHEMICZNA REWOLUCJA

Te peelinki opierają się na działaniu kwasów owocowych (np. glikolowego, mlekowego), kwasu salicylowego (do cery tłustej, trądzikowej) lub łagodniejszych kwasów PHA (np. laktobionowego). Działają dogłębnie, regulują wydzielanie sebum, poprawiają koloryt i strukturę skóry.

Wybierając peeling z kwasami, zwróć uwagę na stężenie, bo im wyższe, tym silniej działa i może podrażniać. W przypadku cery tłustej i trądzikowej sprawdzi się BHA (kwas salicylowy), a przy suchej i dojrzałej – AHA lub PHA. Tego typu peelinków używamy raz na tydzień lub rzadziej, w zależności od tego, jak toleruje je skóra.

GOMMAGE – ZŁUSZCZANIE À LA FRANÇAISE

Słowo gommage pochodzi z języka francuskiego i oznacza „gumkowanie” – co trafnie opisuje sposób działania tego typu peelingu. Zazwyczaj występuje on w postaci kremowej pasty. Po nałożeniu na skórę lekko zastyga, a wtedy należy ją „zrolować” palcami – usuwając martwe komórki naskórka wraz z resztkami produktu.



1. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Dry, peeling kwasowy do twarzy silnie nawilżający, 30 ml, 59,99 zł, 100 ml = 199,97 zł 2. **TOŁPA** dermo face melaclear, rozjaśniający peeling kwasowo-witaminowy do twarzy, 50 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98 zł

Gommage działa mechanicznie, ale nie ma ostrych drobinek, co czyni go idealnym wyborem dla osób z cerą wrażliwą, naczyniową lub dojrzałą. Jest delikatny, skuteczny i... nieco staroświecki – w najlepszym tego słowa znaczeniu.

Peeling typu gommage najlepiej stosować raz w tygodniu, na suchą i oczyszczoną skórę. Dobrze sprawdza się w rytuałach pielęgnacyjnych osób z nadwrażliwością na klasyczne peelinki enzymatyczne i kwasowe.

SPECJALISTYCZNE – POD OKIEM KOSMETOLOGA

W gabinetach kosmetycznych i dermatologicznych można poddać się peelinkom o znacznie wyższych stężeniach aktywnych substancji złuszczających i głębszym działaniu. Peeling chemiczny z TCA, migdałowy w wysokim stężeniu, mikrodermabrazja diamentowa – to zabiegi, które potrafią spektakularnie odmłodzić i oczyścić skórę, ale też wymagają specjalistycznego przygotowania, doświadczenia i często kilku dni rekonwalescencji. To świetna

Siła kwasów

Kwasy to jedne z najsilniejszych sprzymierzeńców skóry w złuszczeniu. W kosmetykach spotkamy je w różnych stężeniach i formach – od łagodnych (migdałowy, laktobionowy) po bardziej aktywne (glikolowy, salicylowy). Rozluźniają wiązania między martwymi komórkami naskórka, co ułatwia ich usunięcie i odsłania świeżą, rozświetloną cerę. Kwasy wspomagają też walkę z trądzikiem, przebarwieniami i oznakami starzenia. Uwaga – stosując je, pamiętajmy o ochronie przeciwsłonecznej, nawet jesienią.

opcja na jesień, kiedy słońce już nie świeci tak intensywnie, a skóra potrzebuje restartu po wakacjach.

ZACHWYCAJĄCA GŁADKOŚĆ CIAŁA

Nie tylko skóra na twarzy, ale również na ciele przechodzi proces keratynizacji i potrzebuje regularnego złuszczenia, by zachować gładkość, jednolity koloryt i zdrowy blask. Bez peelinków trudno wyobrazić sobie świadomą pielęgnację.

Kiedy robić peeling ciała? Najlepiej raz lub dwa razy w tygodniu, w zależności od kondycji skóry i rodzaju kosmetyku, którego używamy. Regularne złuszczenie poprawia mikrokążenie, ułatwia wchłanianie balsamów i olejków, a także... poprawia nastrój. Gładka skóra i subtelny zapach peelingu potrafią zdziałać więcej niż niejedne seansy aromaterapii.

CZYM ŚCIERAMY?

I tutaj zaczyna się prawdziwa zabawa, bo producenci kosmetyków prześcigają ▶

BOSKŌ
cosmetics

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

ODZYSKAJ RÓWNOWAGĘ skóry głowy

z nową wcierką trychologiczną





1. **MOKOSH** peeling solny do ciała, 250 ml, 68,99 zł, 100 ml = 27,60 zł
2. **FEATHER&DOWN** rozgrzewający scrub do ciała, 200 ml, 39,99 zł, 100 ml = 20,00 zł
3. **YOUR KAYA** Słodka Pomarańcza, wygładzający peeling do ciała o zapachu słodkiej pomarańczy, 150 ml, 39,99 zł, 100 ml = 26,66 zł
4. **ALMA K.** kremowy peeling do ciała, 250 ml, 87,99 zł, 100 ml = 35,20 zł
5. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Salty Breeze, solny peeling do ciała, 340 g, 21,99 zł, 100 g = 6,47 zł

się w wymyślaniu formuł i składników ścierających – i bardzo dobrze. Do wyboru mamy zatem peelingi:

Cukrowe – to jedne z najłagodniejszych produktów tego typu, bo cukier szybko się rozpuszcza w kontakcie z wodą. Dobrze sprawdzą się przy suchej i wrażliwej skórze. Często są wzbogacane olejkami, dzięki czemu delikatnie natłuszczają.

Solne – są mocniejsze i bardziej intensywne. Sól morską lub himalajską oczyszcza i detoksykuje. Tego typu produkty są idealne do stóp, ud i pośladków, ale uważaj, bo przy podrażnieniach, małych rankach albo zadrapaniach – szczypią!

Z pestkami i łupinkami – zmielone pestki moreli, oliwek, łupiny orzechów albo migdałów mają świetne właściwości złuszczące. Ale uwaga – składniki te powinny być naprawdę drobno zmielone, bo ich ostre brzozy mogą uszkodzić skórę.

Z piaskiem wulkanicznym, korundem czy gliną – brzmi egzotycznie, ale działa skutecznie. Tego typu produkty często łączą działanie oczyszczające, wygładzające i remineralizujące. Idealnie nadają się do skóry z tendencją do rogowacenia.

Enzymatyczne – te do ciała są rzadsze niż do twarzy, ale coraz częściej spotykane. Bazują na owocowych enzymach i działają bez pocierania – wystarczy nałożyć, odczekać kilka minut i zmyć. Idealne do skóry naczyniowej i bardzo suchej.



1. **ESSENCE** Sugar Scrub, peeling do ust 02 matta latches, 9 g, 13,49 zł, 100 g = 149,89 zł
2. **CLARESA** peeling do ust cherry, 15 g, 16,99 zł, 100 g = 113,27 zł

Kiss me!

Pomijamy złuszczenie ust, a szkoda, bo regularny peeling poprawia ich koloryt, miękkość i gładkość. Sprawia, że pomadki lepiej się rozprowadzają, a składniki odżywcze z balsamów do ust działają skuteczniej. Peelingi często zawierają drobinki cukru, miód, masło shea, oleje roślinne. Warto je powtarzać 1–2 razy w tygodniu, szczególnie przed sezonem jesiennozimowym, gdy wargi mają tendencję do pierzchnięcia.

KRÓTKA INSTRUKCJA UŻYCIA

Peelingi do ciała najlepiej stosować na wilgotną skórę, po krótkiej kąpieli lub prysznicu – kiedy pory są otwarte, a naskórek miękki. Jak ich używać?

Masuj ciało okrężnymi ruchami od dołu do góry (czyli w stronę serca – to wspiera krążenie!) przez kilka minut. Następnie dokładnie spłucz i delikatnie osusz ciało ręcznikiem. A potem? Koniecznie nałóż balsam, masło lub olejek, bo po peelingu te kosmetyki wchłaniają się błyskawicznie.

Unikaj peelingu, jeśli masz świeżo ogolone nogi, ranki, podrażnienia albo właśnie wróciłaś z plaży z opaloną i napiętą skórą. Peeling nie powinien być bolesny ani nieprzyjemny – jeśli piecze, swędzi lub szczypie, to znak, że coś jest nie tak.

WYGŁADZAJĄCA TECHNOLOGIA

Choć nic nie zastąpi fachowej ręki kosmetykologa, nowoczesna technologia coraz śmielej wkracza do naszych łazienek, wynosząc domową pielęgnację na wyższy poziom. Możemy kupić coraz więcej urządzeń do peelingu, które nadają się do domowego użytku. Stosując

hebe
naturals

TYLKO
w hebe



Pielęgnacja ciała
w harmonii z naturą



1. **NACOMI** Face Scrub, przeciwzmarszczkowy peeling do twarzy z korundem, 75 ml, 24,99 zł, 100 ml = 29,40 zł
2. **MIYA COSMETICS** MoreGlow, peeling-maska enzymatyczna z witaminą C do twarzy, 60 ml, 40,99 zł, 100 ml = 68,31 zł
3. **LAURA COCO REISS** wygładzający peeling do twarzy, 50 ml, 99,99 zł, 100 ml = 199,98 zł
4. **HEBE COSMETICS** 2 in 1 Face Peeling, peeling 2 w 1 do twarzy, 75 ml, 24,99 zł, 100 ml = 33,32 zł



je w zaciszu własnej łazienki, możemy poczuć się jak w gabinecie u kosmetyczki, tyle że we własnym szlafroku i z kubkiem ulubionej herbaty.

Do domowego złuszczenia mamy do wyboru urządzenia przeznaczone do peelingu kawitacyjnego lub mikrodermabrazji.

Urządzenie do peelingu kawitacyjnego wygląda niepozornie – zwykle

przypomina maszynkę do strzyżenia włosów zakończoną płaską, metalową szpatułką – ale jego działanie to czysta magia... fizyki. Na czym polega? Kawitacja to zjawisko, które zachodzi pod wpływem ultradźwięków w obecności wody – na powierzchni skóry tworzą się mikropęcherzyki powietrza, które delikatnie „odrywają” z powierzchni martwe komórki na-

skórka, sebum i zanieczyszczenia. Zabieg jest bezbolesny, łagodny i bezpieczny nawet dla skóry wrażliwej czy naczyńniowej.

Urządzenia do domowej mikrodermabrazji działają trochę jak superdelikatny odkurzacz – końcówka pokryta kryształkami (najczęściej diamentowymi) służy do złuszczenia naskórka, jednocześnie zasysając usuwane resztki. To złuszczenie mechaniczne, ale bardzo precyzyjne i regulowane (w domowych wersjach najczęściej na niskim poziomie intensywności, bez ryzyka podrażnień). Ten typ peelingu nie tylko wygładza skórę, ale dodatkowo stymuluje produkcję kolagenu, poprawia mikrokążenie i pomaga w walce z rozszerzonymi porami, drobnymi bliznami i zmarszczkami.

Domowy peeling kawitacyjny można wykonywać raz w tygodniu, a domową mikrodermabrazję co 10–14 dni. Oba zabiegi najlepiej robić wieczorem, zawsze po dokładnym demakijażu, a na koniec nałożyć kosmetyk o działaniu regenerującym lub nawilżającym. ●

Chroń dłonie

Peelingi do dłoni usuwają martwy naskórek, poprawiają koloryt skóry i przygotowują ją na intensywną pielęgnację. Maski (np. w rękawiczkach) regenerują, łagodzą i zmiękczą nawet bardzo przesuszoną skórę. Warto regularnie złuszczać dłonie, bo ich skóra starzeje się szybciej niż ta na twarzy, a w naskórku nie ma gruczołów łojowych – przyda im się więc troskliwa opieka. Unikaj peelingu, jeśli masz podrażnienia, ranki lub skórę na rękach skłoną do pękania.



1. **HEBE COSMETICS** Hand Scrub, peeling do rąk, 75 ml, 9,99 zł, 100 ml = 13,32 zł
2. **FLOSLEK** delikatny peeling do rąk, 50 g, 15,99 zł, 100 g = 31,98 zł

clinéa®

refill_goodness

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

kliniczna* pielęgnacja skóry stworzona przez naukę i naturę

100%

formulacji testowanych przez
dermatologów



BEZ kontrowersyjnych
składników

* 76 badań klinicznych z udziałem 2 621 osób, przeprowadzonych dla całego portfolio produktów marki Clinea



TRĄDZIK *powakacyjny kłopot*

Coraz więcej kobiet mierzy się z tą przykrą dolegliwością w dorosłym życiu – w okolicach trzydziestki albo w wieku okołomenopauzalnym. Wypryski często pojawiają się jesienią. Jak dermokosmetyki mogą pomóc w walce z trądzikiem, nie przesuszając i nie drażniąc skóry? Na jakie składniki zwrócić uwagę? TEKST: Olga Huk

Trądzik miał być czymś, co zostawiamy za sobą razem z liceum i pamiętnikiem zamykanym na klódeczkę. Niestety ta dolegliwość nie zna metryki. A do tego jesienią, gdy skóra przechodzi w tryb regeneracji po lecie, objawy się nasilają. I to nie tylko u nastolatków, ale też u dorosłych kobiet. Co robić? Nie panikować.

DLACZEGO JESIEŃ?

Latem skóra wydaje się „ujarzmiona”. Słońce działa przeciwzapalnie (niestety chwilowo), a opalenizna maskuje niedoskonałości. Po powrocie z urlopu zaczyna się jednak odliczanie do katastrofy. Cera, którą traktowano mocnym filtrem lub przeciwnie – pozostawiano na pastwę promieni UV, odpowiada zwiększoną produkcją sebum i pogrubionym naskórkiem. Efekt? Pory są zatkane, a stan zapalny rozkręca się w najlepsze, skóra się błyszczy, może się przesuszać (tak, może być jednocześnie bardzo tłusta i bardzo sucha!), pojawiają się niedoskonałości i wypryski.

PÓŹNY TRĄDZIK

To już nie pojedynczy pryszcz przed okresem, ale systematycznie powracający stan zapalny, często skoncentrowany wokół dolnej partii twarzy – zuchwy, brody, szyi. Taki trądzik może mieć związek z wahaniami hormonów, stresem, dietą lub nieodpowiednią pielęgnacją. Pojawia się u kobiet około trzydziestki i tych, które wchodzi w okres okołomenopauzalny. I, co gorsza, trwa dłużej niż ten młodzieńczy, bywa bardziej bolesny i trudniejszy do leczenia.

JAK SOBIE POMÓC

Jesienią łatwo przesadzić z oczyszczaniem, bo skóra wydaje się bardziej zanieczyszczona. Zaczynamy więc ją szo-

rować, złuszczać, tonizować. Problem w tym, że wiele produktów przeciwtrądzikowych drażni ją i przesusza. A przesuszona skóra broni się podwójną dawką sebum. Błędne koło! Z pomocą przychodzą dermokosmetyki – opracowane do cery wrażliwej i podrażnionej, skutecznie regulują wydzielanie łoju i wspomagają walkę z niedoskonałościami. Ich formuły są hipoalergiczne, pozbawione alkoholu i komedogennych (zatykających pory) dodatków.

CENNE SKŁADNIKI

W dermokosmetykach składniki stosowane są w ich najbardziej optymalnych stężeniach i ilościach – tak by działały, ale nie obciążały skóry. Postaw na:

Kwas salicylowy – klasyka gatunku, złuszcza, odblokowuje pory, zmniejsza stany zapalne.

Niacynamid – ukochany przez dermatologów, reguluje wydzielanie sebum, koi, poprawia barierę hydrolipidową.

Cynk PCA – łączy działanie antybakteryjne z matującym, nie przesusza.

Kwas azelainowy – łagodniejszy niż retinoidy, a równie skuteczny w walce z trądzikiem i przebarwieniami.

Probiotyki – wspierają mikrobiom skóry – kluczowy w zachowaniu równowagi i odporności naskórka.

Ceramidy – bo nawet skóra trądzikowa potrzebuje nawilżenia i wsparcia w odbudowie naturalnej bariery ochronnej.

SŁUCHAJ SKÓRY

Jesień nie musi oznaczać wojny z własną cerą, może być czasem regeneracji i nowego podejścia do pielęgnacji. Trądzik może i pojawia się o tej porze roku częściej niż zaproszenia na ślub koleżanki z liceum, ale z odpowiednim podejściem przestaje być dramatem. Warto tylko na chwilę się zatrzymać i posłuchać swojej skóry. Bo oprócz odpowiednich kosmetyków liczą się cierpliwość i systematyczność. Trzeba kilku tygodni, by zauważyć efekty. Ale one się pojawiają! Na pewno. ●

O makijażu odpowiednim dla posiadaczek cery trądzikowej czytaj na stronie 82.



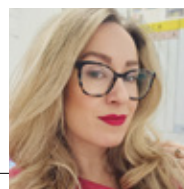
1. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Acne, kremowa kuracja antytrądzikowa do twarzy, 50 ml, 46,99 zł, 100 ml = 93,98 zł
2. **SENSILIS** Azelaic [Peel], lotion naprawczy do twarzy, 100 ml, 107,99 zł, 100 ml = 107,99 zł
3. **CETAPHIL EM**, emulsja micelarna do mycia twarzy, 500 ml, 112,99 zł, 100 ml = 22,60 zł
4. **LE COEUR** EXPERT SPT, serum punktowe na przebarwienia potrądzikowe 10% kwas azelainowy, 15 ml, 79,99 zł, 100 ml = 533,27 zł
5. **CERAVE** odbudowujące serum z retinolem, 30 ml, 119,99 zł, 100 ml = 399,97 zł



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



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

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

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

Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE NATURALS Hydra Beauty Mask, kremowa maska nawilżająca

O produkcie: dzięki zawartości kwasu hialuronowego i skwalanu maska nie tylko nawilża, ale też koi skórę. Idealnie sprawdzi się do jej regenerowania po letnich wozach. Została wzbogacona o innowacyjny składnik MossCellTec™ No.1, pozyskiwany z mchu. Po użyciu maski twarz jest nawilżona i wygładzona.

Najlepszy dla: suchych skór potrzebujących mocnego nawilżenia.

Zwróciłam uwagę na: przyjemny zapach i kremową konsystencję.

Hebe Naturals Hydra Beauty Mask, kremowa maska nawilżająca do twarzy, 50 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 59,98 zł



TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe

LE COEUR Dermo-spicules, serum do twarzy

O produkcie: Zaskakująco mocne serum nocne z potężną dawką mikroigieł. Nakłada się je na 5–6 minut i spłukuje. Te kilka chwil wystarcza, by skóra wyraźnie się napięła. Kosmetyk w dłuższej perspektywie świetnie radzi sobie z przebarwieniami słonecznymi i potrądzikowymi.

Najlepszy dla: poszukujących kosmetyków liftingujących i osób walczących z przebarwieniami.

Zwróciłam uwagę na: to, że igły są mocno wyczuwalne podczas aplikacji.

Le Coeur Dermo-Spicules, serum do twarzy z mikroigielkami i kwasem azelainowym, 10 ml, **79,99 zł**, 100 ml = 799,90 zł

AVA Aktywne peptydy, serum wypełniająco-liftingujące

O produkcie: Nieinwazyjna alternatywa dla mezoterapii mikroigłowej – zamiast w salonie, wykonasz ją w domu. Serum o kremowej konsystencji to ratunek dla twarzy potrzebujących liftingu. Nawilża, napina, mocno regeneruje, łagodzi podrażnienia i świetnie wyrównuje koloryt cery. Konsystencją przypomina mleczną kąpiel Kleopatry.

Najlepszy dla: osób szukających wielozadaniowych produktów.

Zwróciłam uwagę na: efekty widoczne już od pierwszego użycia.

Ava Aktywne peptydy, serum wypełniająco-liftingujące z mikroigłami i kolagenem, 30 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 199,97 zł



TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe

MBEAUTY Spicule Shot Mask, maska w płachcie

O produkcie: Regenerująca i rozświetlająca maska z igielkami z gąbek morskich. Bogata w ekstrakty ziołowe, kwas hialuronowy, panthenol i peptydy. Po jej użyciu skóra jest ukojona, nawilżona i wyraźnie rozświetlona. Maska idealnie sprawdzi się jako wprowadzenie do kuracji rozjaśniających przebarwienia i rozświetlających.

Najlepszy dla: posiadaczek skóry potrzebującej napięcia i blasku.

Zwróciłam uwagę na: to, że materiał, z którego wykonana jest maska, dobrze przylega.

MBeauty Spicule Shot Mask, maska w płachcie z igielkami gąbek morskich, 25 ml, **12,99 zł**, 100 ml = 51,96 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

FRUDIA

Derived from Fruit.

**TYLKO
w hebe**

FRUDIA GREEN GRAPE PORE PEELING PAD

NOWOŚĆ

**Jednym ruchem: mniej sebum,
mniejsze pory, większe glow!**

**Naturalna świeżość i czysta
skóra w jednym dotyku
– spróbuj winogronowego peelingu!**



VEGAN



SKUTECZNE NAWILŻANIE

To podstawa pielęgnacji – szczególnie u progu jesieni, gdy skóra jest zmęczona opalaniem, przesuszona i pozbawiona jędrności. Profesjonalne kosmetyki przywracają jej piękny wygląd. Jak nawilżyć, by cieszyć się piękną cerą, radzi Katarzyna Cuch-Oncu, kosmetolog. ROZMAWIAŁ: Aleksander Perliński



Ekspert:

KATARZYNA CUCH-ONCU

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

Dlaczego jesień to dobry moment, żeby postawić na nawilżanie skóry?

Latem skóra była narażona na słońce, wiatr i wodę morską, więc jest osłabiona i przesuszona. Chłodniejsze dni i niższa wilgotność powietrza pogłębiają ten problem, więc jesienią skóra potrzebuje więcej składników odżywczych i nawilżających, aby utrzymać elastyczność. Trzeba odbudować barierę lipidową skóry i zapobiec jej przesuszeniu.

Czym różni się odwodnienie od przesuszenia?

Odwodnienie może dotyczyć każdego typu skóry i często wynika ze złej pielęgnacji. Przesuszenie miewa podłoże genetyczne, wiąże się z brakiem tłuszczów, uszkodzeniem bariery hydrolipidowej skóry i może wymagać dłuższego leczenia lub specjalistycznej pielęgnacji.

Które składniki aktywne w profesjonalnych preparatach naprawdę działają?

Najskuteczniejsze działanie wykazują humektanty, czyli składniki, które przyciągają i zatrzymują wodę w skórze, chroniąc komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi odwodnieniem. To między innymi gliceryna (zapewnia natychmiastowe nawilżenie i utrzymuje je przez dłuższy czas), hialuronian sodu (wiąże dużą ilość wody), trehaloza (chroni komórki przed uszkodzeniami spowodowanymi odwodnieniem). Warto też postawić na D-pantenol (łagodzi i nawilża, poprawia elastyczność skóry), żel lub sok z aloesu (ma właściwości nawilżające i łagodzące), mocznik (nawilża, delikatnie złuszcza i zmiękcza naskórek). Najlepiej wybierać preparaty z kombinacją tych składników, bo działają synergicznie.

Czy humektanty wystarczą?

Niestety nie. Humektanty przyciągają wodę do naskórka, ale bez odpowiedniej warstwy ochronnej wilgoć odparuje z głębszych warstw skóry. Dlatego mamy emolienty (np. oleje, masła, lipidowe preparaty), które działają na powierzchni skóry, zmiękcząc ją, wygładzając i niwelując drobne podrażnienia oraz regenerując naturalną barierę lipidową. Ważne są też składniki okluzyjne (np. wazelina, parafina, lanolina), bo tworzą na powierzchni skóry barierę, która zapobiega utracie wilgoci.

Które nawilżające zabiegi gabinetowe są najskuteczniejsze?

Pierwszy to infuzja tlenowa. Polega na podawaniu substancji odżywczych, kwasu hialuronowego lub witamin bezpośrednio do głębokich warstw skóry za pomocą strumienia tlenu pod wysokim ciśnieniem. Polecam też mezoterapię bezigłową (pozwala na wprowadzenie substancji odżywczych za pomocą impulsów elektrycznych lub ultradźwięków) oraz sonoforezę, która wykorzystuje do tego celu ultradźwięki. Niezastąpione są również mezoterapia igłowa lub mezoterapia mikroigłowa.

A jeśli chodzi o pielęgnację domową, od czego ją zacząć jesienią?

Od oczyszczania łagodnym żelem lub pianką dostosowaną do typu cery. Kolejny krok to tonizacja, która przywróci odpowiednie pH skóry, pomoże utrzymać równowagę mikrobiomu i bariery ochronnej. Potem serum zawierające skoncentrowane składniki dobrane do potrzeb skóry i krem nawilżający lub emulsja, które zatrzymają wilgoć w skórze. Nie zapominajmy o kremie z filtrem! Ostatni krok to „zamknięcie nawilżenia” za pomocą lekkiego olejku lub delikatnie natłuszczającego kremu, które utworzą barierę zapobiegającą utracie wilgoci. Jest to szczególnie ważne w chłodne dni. ●

POSTAW NA MOC WODY

Odpowiedni poziom nawodnienia decyduje o jędrności, elastyczności i promiennym wyglądzie cery, a dobrze nawilżona skóra lepiej się regeneruje, skuteczniej broni przed czynnikami zewnętrznymi i wolniej się starzeje.



1. KWINTESENCJA NAWILŻENIA

Ten profesjonalny, lekki krem działa natychmiast i długo (aż 24 godziny!) – nawilża, poprawia jędrność skóry, redukuje oznaki zmęczenia. Ponadto głęboko regeneruje i nadaje cerze młodzieńczy wygląd. Doskonale sprawdza się jako baza pod makijaż. Składniki aktywne koją podrażnienia i chronią przed przesuszeniem.

Bandi Professional Hydro Care, intensywnie nawilżający krem do twarzy, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł

2. UKOJENIE I KOMFORT

Hydra Glow to linia profesjonalnych produktów nawilżająco-kojących o skoncentrowanych formułach aktywnych. Maska zawiera kwas poliglutaminowy (wiąże wilgoć w naskórku, wygładza) i ekstrakt ze śluzu ślimaka (regeneruje, łagodzi podrażnienia, poprawia jędrność). Idealna do każdego rodzaju skóry.

Bielenda Professional SupremeLab, kojąco-nawilżająca maska do twarzy, 20 g, 16,99 zł, 100 g = 84,95 zł

3. SIŁA SKŁADNIKÓW

Silnie nawilżający balsam do codziennej pielęgnacji ciała. Rozjaśnia punktowe zaczerwienienia, wygładza nawet okołomieszkową szorstkość na ramionach i udach. Zawiera między innymi azeloglicynę, trehalozę, kwas hialuronowy i peptydy, które nawilżają na długo i wielopoziomowo, redukując przesuszenie i swędzenie.

Bandi Professional Body Care, silnie nawilżający balsam do ciała, 200 ml, 99,99 zł, 100 ml = 50,00 zł

4. OCHRONA WITALNOŚCI

Żelowa maska o lekkiej formule. Wyjątkowy kompleks AQUAXTREM™ zawiera ekstrakty z gruszki, korzeni rabarbaru, aloesu, a do tego siemę lniane, kwas hialuronowy i ceramidy. Składniki te wzmacniają szczelność bariery naskórkowej, zapewniając długotrwałe nawilżenie oraz pełen witalności wygląd.

Apis Hydro Evolution, ekstremalnie nawilżająca maska żelowa, 200 ml, 68,99 zł, 100 ml = 34,50 zł

5. GDY SKÓRA JEST SPRAGNIONA

Ten intensywnie nawilżający krem jest przeznaczony do cery suchej i odwodnionej. Zawiera między innymi olej z kielków pszenicy (uelastycznia i działa antyoksydacyjnie) oraz wyciąg z alg morskich (nawilża, odżywia i rewitalizuje). Lekki i szybko się wchłania – doskonale sprawdzi się jako baza pod makijaż.

Yasumi krem głęboko nawilżający do twarzy, 50 ml, 94,99 zł, 100 ml = 189,98 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ Z BLISKA



Peptydy miedziowe, które pokochali twórcy kosmetyków na całym świecie, wspierają naturalne procesy regeneracyjne skóry, poprawiają jej elastyczność, redukują zmarszczki. Dlaczego? Bo miedź jest kluczowa dla produkcji kolagenu – podstawowego białka strukturalnego skóry, które nadaje jej wytrzymałość i elastyczność. Przyglądamy się z bliska temu rewolucyjnemu składnikowi.

TEKST: Katarzyna Brzeska

PRZEŁOMOWY PEPTYD

Od niedawna wśród znanych i lubianych składników kosmetycznych, takich jak witamina C, retinol, ceramidy, bakuchiol i kwas hialuronowy, coraz śmielej przebija się pewien błyszczący debutant. Nazywa się peptyd miedziowy i robi karierę, której nie powstydziliby się żadna supergwiazda pielęgnacji. Jeśli szukasz czegoś, co będzie nie tylko modnym dodatkiem do wieczornego rytuału, ale też skutecznym składnikiem, poznaj go bliżej. Bo to nie chwilowy kaprys, lecz być może przyszłość kosmologii przeciwstarzeniowej.

MIEDŹ DLA URODY

Zacznijmy od początku: miedź to mikroelement, który nasz organizm zna i bardzo lubi, bo to właśnie on uczestniczy w procesach tworzenia kolagenu, czyli białka odpowiadającego za jędrność i elastyczność skóry.

Potrzebujemy jej niewiele, ale odgrywa ona bardzo ważną rolę w procesach metabolicznych. Ponieważ z wiekiem poziom miedzi spada (przeważnie

szybciej, niż byśmy chcieli), warto dostarczać ją do organizmu na różne sposoby. I tu niezastąpione okazują się peptydy miedziowe.

To małe cząsteczki białek, które „rozmawiają” ze skórą, dając jej sygnał: regeneruj się, odnawiaj, wzmacniaj! Kiedy łączy się je z miedzią, ich działanie staje się jeszcze silniejsze – pobudzają komórki do produkcji kolagenu i elastyny, wzmacniają strukturę skóry i przyspieszają procesy naprawcze. Są dla cery jak trener personalny, dietetyk i masażysta w jednym.

NIE TYLKO ODMŁADZA

Peptydy miedziowe nie tylko ujędrniają i wygładzają skórę, ale też wykazują działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Sprawdzają się więc w pielęgnacji zarówno cery dojrzałej, jak i tej zmagającej się z trądzikiem, zaczerwienieniami, podrażnieniami. Ich ►



1. **DERMIKA** Maestria, luksusowa kuracja przeciwzmarszczkowa w kapsułkach do twarzy na dzień i noc, 60 g, 89,99 zł, 100 g = 149,98 zł
2. **VEOLI** Sapphire Age Definer, liftingująco-remodelująca maska anti-aging do twarzy, 50 ml, 288,99 zł, 100 ml = 577,98 zł



1. **HEBE NATURALS** Anti-Aging Concentrate, przeciwstarzeniowy koncentrat z naturalnymi peptydami roślinnymi do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
2. **AVA** aktywne peptydy, serum poprawiające kondycję skóry z peptydem miedziowym, 30 ml, 54,99 zł, 100 ml = 183,30 zł
3. **RESIBO** Eye Guru, arcykoncentrat pod oczy, 15 ml, 148,99 zł, 100 ml = 993,27 zł
4. **TOLPA** vitagenist, serum witalizujące pod oczy, 15 ml, 63,99 zł, 100 ml = 426,60 zł
5. **IDO LAB** Renova Cu+, odmładzające serum z peptydem miedziowym, 30 ml, 188,19 zł, 100 ml = 627,30 zł
6. **DERMIKA** Maestria, luksusowy tonik przeciwzmarszczkowy do twarzy, 200 ml, 25,99 zł, 100 ml = 13,00 zł
7. **DERMIKA** Esthetic Solutions, przeciwzmarszczkowe serum do twarzy, 30 ml, 89,99 zł, 100 ml = 299,97 zł

(NIE) DO PARY, CZYLI UWAGA NA POŁĄCZENIA

Zanim zastosujesz kosmetyk z peptydem miedziowym, sprawdź skład pozostałych produktów, których regularnie używasz, bo choć peptyd nie jest „konfliktowy”, towarzystwo pewnych składników może osłabiać jego działanie lub drażnić skórę.

PEPTYD MIEDZIOWY DOBRZE SIĘ ŁĄCZY Z:

- **Kwasem hialuronowym** – nawilża i wspiera działanie regeneracyjne.
- **Ceramidami i skwalanem** – wzmacniają barierę hydrolipidową i chronią delikatne peptydy.
- **Niacynamidem (witaminą B₃)** – działa przeciwzapalnie i wspomaga rozjaśnianie skóry, nie kolidując z peptydami miedzi.
- **Witaminami E i B₅** – łagodzą i uzupełniają działanie naprawcze.
- **Delikatnymi kwasami PHA** – mogą być stosowane naprzemiennie lub w osobnych porach dnia, np. rano kwasy, wieczorem peptydy.

W POŁĄCZENIU Z PEPTYDEM MIEDZIOWYM UNIKAJ:

- **Silnych kwasów AHA i BHA (np. glikolowy, salicylowy)** – mogą destabilizować peptydy i drażnić skórę.
- **Retinolu i retinoidów** – ze względu na różne pH mogą podrażniać. Kosmetyki z tymi składnikami najlepiej stosować naprzemiennie (np. peptydy rano, retinol wieczorem) lub co drugi dzień.
- **Witamina C** (szczególnie tej w formie kwasu askorbinowego) – może wchodzić w reakcję z jonami miedzi i obniżyć skuteczność działania obu składników.
- **Produktów o bardzo niskim pH** – peptydy są stabilne w środowisku lekko zasadowym lub neutralnym.

działanie jest subtelne, ale przy regularnym stosowaniu – przynosi widoczne efekty.

W dodatku peptydy miedziowe nie wchodzi w konflikt z innymi składnikami aktywnymi. Można je spokojnie łączyć z niacynamidem, kwasem hialuronowym, a nawet delikatniejszymi formami retinoidów. Dzięki temu są idealnym wsparciem w codziennej pielęgnacji.

MIEDZIOWE FORMUŁY

Wśród produktów zawierających peptydy miedziowe znajdziemy sera, kremy do twarzy i pod oczy, ampułki i boostery. Co ciekawe, składnik ten coraz częściej pojawia się także w kosmetykach do skóry głowy, bo wspomaga wzrost włosów i poprawia kondycję cebulek.

Zanim jednak sięgniesz po pierwsze z brzegu „copper peptide serum”, sprawdź jego stężenie i miejsce w składzie INCI – najlepiej, jeśli znajduje się wysoko na liście. Upewnij się też, że produkt jest przechowywany w odpowiednim opakowaniu – ciemnym i szczelnym, bo miedź może utleniać się pod wpływem światła.

Jak stosować kosmetyki zawierające peptydy miedziowe? Tak jak lubisz! Możesz wprowadzić je do porannej pielęgnacji już na etapie oczyszczania (żel lub mleczko do mycia), używać w toniku oraz kremie nawilżającym na dzień. Możesz również znaleźć taki kosmetyk, który oprócz peptydów miedziowych będzie zawierał inne składniki (odmładzające, antyoksydacyjne, rozjaśniające) i wykorzystać go w bogatszej pielęgnacji wieczornej. Peptyd miedziowy jest na tyle uniwersalny, że można go łączyć z większością składników aktywnych. ●

TYLKO
w hebe

MICROBIOME CARE

Twoja skóra to mikroświat, który potrzebuje równowagi.
Odkryj probiotyczne kosmetyki naturalnie dobrane do Twojej skóry.

BANDI. Zmień pielęgnację na profesjonalną. Poczuj różnicę.





Do niedawna kwasy były używane tylko w gabinetach kosmetycznych. Dziś możemy kupić kosmetyki z tymi naturalnymi, bo pozyskiwanymi głównie z roślin, składnikami – toniki, peelingi, kremy, sera. Można je bezpiecznie nakładać na skórę, bo stężenie kwasów w tych produktach zazwyczaj jest nieduże. Jeśli są używane zgodnie z zaleceniami na opakowaniu, na pewno nie zrobią nam krzywdy. Można też kupić czyste kwasy kosmetyczne o wyższym stężeniu, ale ich stosowanie wymaga już doświadczenia i ostrożności, by nie przesadzić z ilością i nie narobić więcej szkody niż pożytku.

ZASTOSOWANIE

Działanie kwasów sprowadza się przede wszystkim do złuszczenia naskórka. Skóra zostaje wówczas dokładnie oczyszczona i wygładzona, a jej koloryt ujednolicony. Wiele kwasów działa przeciwstarzeniowo, spływając zmarszczki oraz stymulując produkcję kolagenu i elastyny w skórze. Inne (np. glikolowy) znakomicie działają na przebarwienia. Niektóre (np. migdałowy) stosuje się w kuracjach przeciwtrądzikowych, bo działają bakteriobójczo i zmniejszają produkcję sebum. Regularne stosowanie kwasów pomaga pozbyć się uporczywych zaskórników, przebarwień i blizn. Kwasy dzieli się na trzy grupy: alfa-hydroksykwasy (AHA), beta-hydroksykwasy (BHA), poli-hydroksykwasy (PHA). Przyjrzyjmy się ich właściwościom.

KWASY AHA

Są najpopularniejsze i najczęściej stosowane. Służą przede wszystkim do złuszczenia powierzchni naskórka (to ich podstawowe działanie) oraz regu-



Jesień to idealna pora na kuracje kwasami. Dlaczego? Bo zregenerują skórę po lecie i przygotowują ją do zimy, kiedy będzie narażona na przesuszenie. Do tego teraz słońce świeci słabiej, co ogranicza ryzyko przebarwień i podrażnień. Wyjaśniamy, które kosmetyki z kwasami wybrać i jak je bezpiecznie stosować. TEKST: Agnieszka Majewska



1. **PURE BY CLOCHEEL** żel punktowy na niedoskonałości do twarzy, 15 ml, 46,99 zł, 100 ml = 313,27 zł
2. **NACOMI** Next Level, peeling z kwasem laktobionowym, 30 ml, 34,99 zł, 100 ml = 116,63 zł
3. **MOHANI** wygładzające serum do twarzy z 10% kwasem migdałowym, 30 ml, 34,99 zł, 100 ml = 116,63 zł
4. **NATURALME** Vintage Garden, booster do twarzy blask i gładkość na noc z kwasem glikolowym, 50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł
5. **APIS** kwas azelainowy 30% do twarzy, 30 ml, 61,99 zł, 100 ml = 206,63 zł
6. **ALKMIE** Aha, aha – I like it!, tonik mikrozłuszczający z kwasami i ekstraktami z owoców do twarzy, 150 ml, 78,99 zł, 100 ml = 52,66 zł
7. **ANWEN** Aware Scalp Care, delikatny peeling kwasowy do skóry głowy, 100 ml, 40,99 zł, 100 ml = 40,99 zł
8. **ORGANIQUE** Dermo Expert, krem do twarzy dla skóry naczyniowej, 50 ml, 119,99 zł, 100 ml = 239,98 zł

lują proces jego rogowacenia. Dodatkowo pomagają w rozjaśnianiu przebarwień, stymulują produkcję kolagenu. W niskim stężeniu (od 5% do 15%) działają nawilżająco. Im wyższe stężenie kwasu, tym mocniejsze działanie złuszczające. Kosmetyki z kwasami AHA poleca się posiadaczkom cery suchej, normalnej, dojrzałej, trądzikowej i z przebarwieniami. Do tej grupy należą następujące kwasy:

Migdałowy – bardzo delikatny, może więc być stosowany przez cały rok. Działa antybakteryjnie, łagodzi stany zapalne, zmniejsza wydzielanie sebum. Pomaga też spłycić blizny i zwęzić pory. Polecany do skóry trądzikowej i wrażliwej.

Glikolowy – najlepiej wnika w naskórek, więc ma silniejsze działanie. Świetnie złuszcza martwy naskórek, spłyca zmarszczki, zwęża pory. Do tego stymuluje produkcję kolagenu, co poprawia elastyczność skóry. Uwaga – może podrażniać skórę, więc trzeba stosować go ostrożnie.

Azelainowy – jest polecany w przypadku trądziku różowatego, bo redukuje rumień i zmniejsza zmiany zapalne, nie naruszając bariery ochronnej

skóry, co jest bardzo ważne przy wrażliwej, naczyniowej cerze.

Mlekowy – dobrze nawilża, rozjaśnia przebarwienia, stymuluje wzrost włosów i spłyca zmarszczki.

Cytrynowy – rozjaśnia i ma działanie antybakteryjne.

Jabłkowy – nawilża i lekko złuszcza.

Szikimowy – to najłagodniejszy kwas z grupy AHA, dlatego może być stosowany u osób ze skórą naczyniową, dojrzałą i suchą.

Pirogronowy – działa antybakteryjnie, więc doskonale sprawdza się w pielęgnacji skóry trądzikowej.

Winowy – rozjaśnia i działa antyoksydacyjnie.

KWASY BHA

W kosmetyce stosuje się głównie kwas salicylowy, który jest alternatywą dla osób nietolerujących kwasów AHA. To jedyny kwas rozpuszczalny w tłuszczach, dlatego jest w stanie przeniknąć przez warstwę sebum, odblokowując pory i dogłębnie oczyszczając skórę. Dlatego jest wskazany dla osób z podskórnymi grudkami, czyli zaskórnikami zamkniętymi. Kosmetyki z kwasem salicylowym są przeznaczone głównie

do skóry tłustej, problematycznej, łojotokowej (redukuja nadmierny łojotok) i mieszanej.

KWASY PHA

Bywają nazywane kwasami nowej generacji, bo są stosunkowo łagodne. Ich stosowanie nie wywołuje pieczenia, zaczerwienienia ani intensywnego złuszczenia skóry. Są jednak równie skuteczne jak kwasy AHA – łagodzą podrażnienia, ujędrniają skórę i wzmacniają jej barierę lipidową. Są przeznaczone do cer wrażliwych, naczyniowych, skłonnych do podrażnień. Nie są fotouczulające, więc można stosować je przez cały rok. Do kwasów PHA zaliczamy:

Glukonolakton – łagodzi podrażnienia, zmniejsza szorstkość skóry i widoczność naczynek.

Kwas laktobionowy – działa antyoksydacyjnie, spowalnia procesy starzenia się skóry, wzmacnia naczynia krwionośne i łagodzi stany zapalne.

Na koniec rada. Przed pierwszym użyciem kosmetyku z kwasem nanieś odrobinę na twarz lub w zgięciu łokcia. Jeśli po 24 godzinach nie wystąpi podrażnienie, możesz go używać. ●



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ W GABINECIE



Ekspert:

ANNA PŁATKOWSKA

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

JAK POKONAĆ *PRZEBARWIENIA*

Wiele zabiegów gabinetowych skutecznie wspomaga walkę z przebarwieniami: laseroterapia, peelingi chemiczne, mezoterapia, krioterapia, fotoodmładzanie, radiofrekwencja mikroigłowa, Cosmelan i procedury z użyciem retinolu.

Co wybrać? Podpowiada dr Anna Płatkowska, lekarz dermatologii i założycielka

Kliniki Anclara H&A w Warszawie. TEKST: Katarzyna Brzeska

Czym są przebarwienia i dlaczego tak wiele kobiet zмага się z nimi po lecie, ciąży lub terapii hormonalnej?

Przebarwienia to zmiany spowodowane nadmiernym gromadzeniem się w naskórku lub skórze właściwej melaniny, czyli ciemnego barwnika. A promieniowanie UV oraz podwyższony poziom estrogenów, na przykład w czasie ciąży albo podczas terapii hormonalnej, są głównymi czynnikami pobudzającymi melanocyty, czyli komórki barwnikowe, do produkcji melaniny.

Jakie są najczęstsze typy przebarwień i czy wymagają one różnego leczenia?

Najczęstsze są: melasma, czyli przebarwienia związane z hormonami i występujące przeważnie na policzkach i czołe, przebarwienia posłoneczne zwane „plamami starczymi” oraz piegi. Różnią się one mechanizmem powstawania i wymagają innych metod leczenia. Melasma jest trudna do całkowitego usunięcia i wymaga szczególnej pielęgnacji oraz laseroterapii (czasem nawet leczenia ogólnoustrojowego). Przebarwienia posłoneczne natomiast można zredukować za pomocą odpowiednich dermokosmetyków lub kosmetyków profesjonalnych i peelingów chemicznych.

Jaki rodzaj terapii jest dziś najskuteczniejszy i dlaczego?

Najskuteczniejsze są terapie laserowe w połączeniu z lekami doustnymi. Dodatkowo pacjentom z przebarwieniami zalecamy odpowiednią pielęgnację uzupełniającą oraz mezoterapię z wykorzystaniem antyoksydantów i inhibitorów procesu melanogenezy. Obowiązkiem osoby z przebarwieniami jest też stosowanie kremów z filtrami UV – to niezawodna profilaktyka. Choć nie wolno zapominać, że o codzienną ochronę skóry przed promieniowaniem musi dbać każdy z nas.

Jak działają poszczególne zabiegi i dla kogo są przeznaczone?

Podczas zabiegu laseroterapii melamina jest rozkładana na małe fragmenty, które są usuwane przez układ odpornościowy. Peelingi chemiczne usuwają warstwę naskórka, pobudzając regenerację i redukując pigmentację. Mezoterapia wprowadza roztwory rozjaśniające głęboko w skórę, poprawiając jej strukturę i koloryt. Fotoodmładzanie, czyli użycie światła pulsacyjnego, likwiduje przebarwienia, wyrównując teksturę skóry i ją rozjaśniając.

Na czym polega skuteczność Cosmelanu i terapii z retinolem?

Czy każda skóra dobrze je toleruje?

Skuteczność jest duża, ale te terapie mogą powodować podrażnienia. Ponadto po ich zakończeniu przebarwienia często nawracają. Retinol to jeden



1. **BIELENDA PROFESSIONAL** neutralizator po zabiegu eksfoliacji, 200 g, 30,99 zł, 100 g = 15,50 zł
2. **EVELINE COSMETICS** Cica Skin, nawilżająco-kojące serum do twarzy, 30 ml, 32,99 zł, 100 ml = 109,97 zł
3. **NACOMI** Next Level, neutralizator w sprayu, 100 ml, 17,99 zł, 100 ml = 17,99 zł
4. **MEDITY+** Regeneracja, serum naprawczo-regenerujące po zabiegu, 50 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98 zł
5. **DR. HAUSCHKA** emulsja łagodząca na dzień, 50 ml, 161,99 zł, 100 ml = 323,98 zł

z podstawowych i niezwykle skutecznych składników w terapii przeciwprzebarwieniowej, ale należy używać go bardzo ostrożnie i najlepiej pod okiem specjalisty dermatologa.

Jakich składników aktywnych szukać w preparatach rozjaśniających do użytku domowego?

Szukajmy kosmetyków rozjaśniających i rozświetlających z witaminą C, która jest silnym antyoksydantem i bardzo efektywnie rozjaśnia przebarwienia. Skuteczna jest także arbutyna, ponieważ hamuje enzymy odpowiedzialne za produkcję melaniny. Kosmetyki z kwasem kojowym, niacynamidem, kwasem azelainowym również redukują intensywność pigmentacji, rozjaśniają, działają przeciwutleniająco i przeciwzapalnie. I oczywiście wspomniany wcześniej retinol, czyli aktywna forma witaminy A.

Jak bezpiecznie łączyć ze sobą te składniki?

Witamina C i niacynamid mogą być stosowane razem – zwiększają skuteczność i działają synergicznie. Arbutyna i kwas kojowy można łączyć, ale częściej lepiej stosować je na przemian lub w różnych częściach dnia, aby uniknąć podrażnień. Kwas azelainowy jest bezpieczny w połączeniu z witaminą C i niacynamidem, ale należy zwrócić uwagę na stężenia i obserwować reakcję skóry, bo składniki te wzmacniają swoje działanie i mogą wywołać podrażnienia i zaczerwienienie. Wszystkie składniki rozjaśniające, o których mówimy, można bezpiecznie łączyć z nawilżającym kwasem hialuronowym, alantoiną, łagodzącym panthenolem i działającymi regenerującymi i ochronnie ceramidami.



1. **APIS** DermoSoft, kojący żel po zabiegach, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł 2. **LIRENE** Cera Wrażliwa, odżywczy krem do twarzy, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł 3. **ANUA** Heartleaf Daily Lotion, łagodząca emulsja do twarzy, 200 ml, 114,99 zł, 100 ml = 57,50 zł 4. **MISSHA** Guaiazulene, łagodząca maska do twarzy, 28 ml, 13,99 zł, 100 ml = 49,96 zł

Jak często wykonywać zabiegi rozjaśniające, by uzyskać widoczne efekty, i jak długo trzeba czekać na pierwsze rezultaty?

Zabiegi w gabinecie warto wykonywać co 4–6 tygodni. Ich działanie można zauważyć już po kilku tygodniach od pierwszego zabiegu, ale pełen efekt zwykle wymaga 3–6 sesji. W domu przy systematycznym stosowaniu produktów można oczekiwać poprawy w ciągu 4 do 8 tygodni, choć widoczne zmiany zaczynają się pojawiać zwykle już po 2–4 tygodniach.

Jak powinna wyglądać domowa pielęgnacja osoby walczącej z przebarwieniami? Czy są produkty lub nawyki, które mogą niweczyć efekty zabiegów?

Codzienna rutyna pielęgnacyjna w przypadku skóry z przebarwieniami powinna obejmować: ochronę przeciwsłoneczną (minimum SPF 30, najlepiej SPF 50), regularne stosowanie serów i kremów z kwasami rozjaśniającymi i antyoksydantami, wieczorną regenerację i odnowę naskórka za po-

mocą retinolu lub peelingów. Nawykami niweczącymi efekty pielęgnacji rozjaśniającej przebarwienia są: brak ochrony UV, nadmierne opalanie, forsowne peelings i drapanie skóry – mogą pogłębić przebarwienia. Ryzykowne może być również używanie przed wyjściem na słońce produktów z alkoholem (na przykład perfum), niektórych substancji naturalnych (ekstraktów z dziurawca, nagietka, rumianku) oraz leków (niektórych antydepresantów, preparatów przeciwbólowych, na cukrzycę i nadciśnienie). Może wówczas dojść do reakcji fotouczuleniowej i powstania przebarwień.

Czy walka z przebarwieniami to maraton czy sprint? Czy da się usunąć je raz na zawsze, czy trzeba nastawić się na systematyczność i odpowiednią profilaktykę?

To zdecydowanie maraton – trzeba być systematycznym i cierpliwym, przygotować się na długofalowe stosowanie preparatów rozjaśniających i włączyć do codziennej rutyny odpowiednie nawyki pielęgnacyjne. ●



Odkryj
siebie z
hebe

4. edycja autorskiego programu CSR

Zakończyła się 4. edycja programu aktywacji społeczno-zawodowej „Odkryj siebie z Hebe” organizowanego przez Hebe we współpracy z Fundacją One Day. Celem programu jest pomoc jego uczestnikom – pełnoletnim podopiecznym placówek opiekuńczo-wychowawczych – w usamodzielnieniu się poprzez umożliwienie zatrudnienia oraz zapewnienie wsparcia mentorskiego ze strony pracowników Hebe.

Program „Odkryj siebie z Hebe” pomaga młodzieży w podjęciu – często swojej pierwszej – pracy. Dzięki wsparciu pracowników Hebe, którzy wcielają się w rolę mentorów, uczestnikom programu dużo łatwiej wkroczyć w nowy etap ich życia. W czerwcu grupa blisko 40 młodych osób otrzymała niepowtarzalną szansę rozpoczęcia pracy w sklepach Hebe na okres dwóch miesięcy – od początku lipca do końca sierpnia. Po tym czasie uczestnicy mieli możliwość kontynuowania pracy, jeśli wykazali chęć, zaangażowanie i zainteresowanie dalszym rozwojem w Hebe.

WARSZTATY NA START

Program „Odkryj siebie z Hebe” rozpoczął się od trzydniowych warsztatów, podczas których uczestnicy mieli okazję wziąć udział w grze rekrutacyjnej oraz poznać swoich mentorów. Część warsztatową poprowadził Michał Sasin – psycholog, team coach i trener kompetencji biznesowych. W ra-

mach przygotowania do pierwszej pracy młodzież i mentorzy uczestniczyli również w zajęciach „Ciało wie”, które poprowadził Adam Adamonis – specjalista w dziedzinie psychosomatyki, trener i edukator ruchu somatycznego.

PIERWSZA PRACA Z ODPOWIEDNIM WSPARCIEM

Dzięki programowi młodzież opuszczająca placówki opiekuńczo-wychowawcze rozpoczęła pracę w Hebe. W akcję zostały włączone sklepy Hebe w całej Polsce, tak aby umożliwić podopiecznym podjęcie pracy jak najbliżej ich miejsca zamieszkania. „Odkryj siebie z Hebe” to coś więcej niż pomoc młodzieży w zdobyciu pierwszej pracy. To przede wszystkim budowanie pewności siebie, wyjście ze strefy komfortu oraz kształtowanie postaw, które będą im służyć przez całe życie. Dzięki inicjatywie uczestnicy zyskują nie tylko doświadczenie zawodowe, ale także perspektywę na lepszą przyszłość. ●



Wzmacniamy naturalną ochronę



Częste mycie skraca życie – ten prowokujący cytat często przewija się w dyskusjach o pielęgnacji skóry. Nie traktujmy go jednak dosłownie! O higienę warto dbać, zwłaszcza w sezonie infekcyjnym, ale... z głową. Kluczowe pytanie brzmi: czym się myjemy i co robimy ze skórą po kąpieli?

TEKST: Aleksander Perliński

Jesienią zaczyna się sezon na szorstkie łokcie, swędzące łydki i uczucie napięcia po kąpieli. Jasne jest to, że nie możemy zrezygnować z kąpieli ani z przyjemnego prysznica, ale warto sięgnąć po delikatne, kremowe żele myjące, emulsje bez SLS-ów i mydła o neutralnym pH. Dobrze sprawdzają się również olejki myjące – zwłaszcza w pielęgnacji wieczornej, gdy szukamy ukojenia. Największym błędem jest pozostawienie skóry samej sobie po kąpieli. Właśnie wtedy warto dostarczyć jej porcji odżywienia i regeneracji.

PIELĘGNUJ Z CZUŁOŚCIĄ

Kupując balsam, mleczko, krem lub masło do ciała, warto spojrzeć na etykietę i wybrać to, czego twoja skóra najbardziej potrzebuje.

Zadbajmy o obecność w kosmetyku ceramidów, bo odbudowują barierę hydrolipidową, wzmacniają, regenerują i działają kojąco. Przydadzą się również kwasy tłuszczowe omega-3, -6 i -9 – są niezbędne dla utrzymania elastyczności i sprężystości skóry. Zalety ma również skwalan, który jest naturalnym składnikiem ludzkiego sebum – mięk-

cza, wygładza i wzmacnia skórę oraz zapobiega utracie wody. Możemy zaufać naturalnym tłuszczom roślinnym, takim jak masło shea i olejki (migdałowy, jojoba, awokado) – nawilżają, zapobiegają utracie wilgoci, wspomagają warstwę ochronną naskórka. Niezastąpione dla skóry podrażnionej i wrażliwej są dwa fantastyczne składniki – panthenol i alantoina, ponieważ łagodzą i regenerują. I na koniec – niacynamid (witamina B₃), bo wspomaga barierę naskórkową, wspiera mikrobiom skóry i działa przeciwzapalnie.

ROZPOZNAJ POTRZEBY

Gdy masz skórę suchą i bardzo suchą (szorstką, ściągniętą, łuszczącą się, swędzącą) – idealne formuły dla ciebie to masła do ciała, bogate i gęste balsamy. W kosmetykach szukaj: masła shea, olejów: z awokado, migdałowego, arganowego, gliceryny, mocznika (do 5%), ceramidów, skwalanu.

Jeśli masz skórę normalną – idealne dla ciebie będą lekkie balsamy i mleczka do ciała zawierające nawilżające aloes i kwas hialuronowy, łagodzący panthenol, witaminę E, olej jojoba.

Jeśli masz skórę tłustą, z niedoskonałościami – zadбай o regulację wydzielania sebum i lekką pielęgnację. Idealne formuły dla ciebie to lekkie emulsje i żele nawilżające zawierające niacynamid, nawilżającą alantoinę, kwas mlekowy, roślinne hydrolaty i lekkie niezapychające porów olejki (np. z pestek winogron).

Jeśli twoja skóra jest wrażliwa i reaktywna – idealne formuły dla ciebie to dermokosmetyki, balsamy hipoalergiczne – zwykle bezzapachowe, bez alkoholu i bez barwników. W składzie kosmetyków postaw na panthenol, alantoinę, beta-glukan, wodę termalną, olej z wiesiolka. ●

NIE POPEŁNIAJ TYCH BŁĘDÓW W PIELĘGNACJI. TWOJA SKÓRA BĘDZIE CI WDZIĘCZNA

Oto najczęstsze nieprawidłowości w pielęgnacji ciała, które mogą prowadzić do uszkodzenia płaszcza hydrolipidowego skóry. A także wskazówki, jak ich unikać i co robić, by sobie nie zaszkodzić:

Zbyt częste i długie kąpiele w gorącej wodzie – woda o wysokiej temperaturze rozpuszcza lipidy ochronne, co prowadzi do przesuszenia, podrażnień i swędzenia. Używaj cieplej, a nie gorącej. Ogranicz kąpiele do 10–15 minut. Zamiast długiego wylegiwania się w wannie – weź szybki, letni prysznic.

Używanie silnych detergentów (SLS, SLES) – te składniki wypłukują naturalne tłuszcze i naruszają mikrobiom skóry. Wybieraj delikatne żele myjące, syndety, olejki myjące, produkty bez mydła i o neutralnym pH.

Brak nawilżania po myciu – po kąpielu skóra traci wodę szybciej, a jeśli nie nałożymy balsamu, stanie się sucha i szorstka. Dlatego nawilż ciało w ciągu 5 minut po kąpielu, kiedy jest jeszcze lekko wilgotne – to najlepszy moment na aplikację balsamu lub masła.

Zbyt częste używanie peelingów mechanicznych – bardzo intensywne złuszczenie niszczy barierę lipidową i podrażnia skórę. Stosuj peeling maksymalnie raz w tygodniu, wybieraj produkty z drobno zmielonymi cząsteczkami lub formuły enzymatyczne.

Nadmierne pocieranie skóry ręcznikiem – mechaniczne tarcie może naruszać naskórek, prowadząc do mikrourazów i podrażnień. Osuszaj ciało delikatnie, przykładając ręcznik do skóry, zamiast ją intensywnie pocierać.

Pomijanie ochrony skóry przed zimnem i wiatrem – niska temperatura i suche powietrze uszkadzają płaszczyk hydrolipidowy, zwłaszcza na dłoniach i nogach. Z tego powodu jesienią i zimą stosuj bogatsze formuły kremów, noś rękawiczki, a skórę narażoną na zimno zabezpieczaj odpowiednimi kremami lub masłami ochronnymi.

Używanie perfum bezpośrednio na skórę ciała – alkohol zawarty w perfumach może przesuszać i podrażniać skórę. Rozpylaj je na ubranie lub włosy albo nałóż na skórę balsam lub odrobinę wazeliny i dopiero na taki „podkład” rozpyl zapach.



1. **HEBE NATURALS** Regenerating Body Balm, regenerujący balsam do ciała, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
2. **MY'BIO** Peh Skin Balance Emolienty, odżywczy żel pod prysznic emolientowy, 500 ml, 19,99 zł, 100 ml = 4,00 zł
3. **SANCTUARY SPA** Golden Sandalwood, masło do ciała z kapsułkami olejku arganowego, 300 ml, 89,99 zł, 100 ml = 30,00 zł
4. **OILATUM** Formula Med, nawilżający krem emolient do skóry suchej i atopowej, 300 ml, 69,99 zł, 100 ml = 23,33 zł
5. **YOLYN LAB** Pomarańcza Miód, myjący żel pod prysznic, 400 ml, 16,99 zł, 100 ml = 4,25 zł
6. **HEBE COSMETICS** Passion Berry, Blackberry&Bergamot, żel pod prysznic, 250 ml, 7,99 zł, 100 ml = 3,20 zł
7. **SANCTUARY SPA** Signature Natural, olejek pod prysznic, 250 ml, 34,99 zł, 100 ml = 14,00 zł
8. **BYROKKO** chłodzący żel po opalaniu, 215 ml, 55,99 zł, 100 ml = 26,04 zł
9. **SOLVERX** Atopic Skin, balsam do ciała, 400 ml, 57,99 zł, 100 ml = 14,50 zł



Wypadanie pod kontrolą

Jesienią nie tylko liście spadają z drzew. Wiele z nas zauważa na szczotce więcej włosów niż zwykle i choć to zjawisko w dużej mierze jest fizjologiczne i naturalne, nie oznacza, że należy je bagatelizować. Co robić? TEKST: Katarzyna Brzeska

Organizm po lecie wchodzi w fazę regeneracji, a cykl życia włosa naturalnie przyspiesza. Jednak gdy wypadanie trwa dłużej niż zwykle, a fryzura traci objętość, warto działać szybko i celnie. I tu właśnie wkraczają do akcji kosmetyki trychologiczne. To naukowo opracowane formuły stworzone z myślą o najważniejszych potrzebach włosów: zdrowej, silnej cebulce i zadbanej skórze głowy. Powstają z uwzględnieniem wiedzy dermatologicznej i kosmetycznej. Są pozbawione zbędnych zapachów i barwników, za to nasycone aktywnymi składnikami, które działają tam, gdzie zaczyna się życie włosa – w mieszkach. Celem tych produktów nie jest upiększanie, lecz wspomaganie zdrowia i kondycji włosów.

KIEDY CZAS NA WSPARCIE TRYCHOLOGICZNE

Potrzeba go, gdy włosy zaczynają wypadać w nadmiarze – a do tego najczęściej dochodzi właśnie jesienią i wiosną. Zmiany temperatur, stres, zmęczenie organizmu, spadek odporności – wszystko to może odbić się na kondycji fryzury. Trychologiczne preparaty działają też wspomagająco w przypadku wypadania poporodowego, po przebytej infekcji, przy niedoborach żelaza, a także

u osób noszących ciasne upięcia oraz regularnie poddających włosy koloracji i stylizacji termicznej.

JAK WYBRAĆ KOSMETYKI I JAK JE STOSOWAĆ

Zacznij od analizy potrzeb – jeśli włosy wypadają w dużych ilościach, postaw na kuracje skoncentrowane, w ampułkach lub tonikach, zawierające składni-

ki pobudzające krążenie i wzmacniające cebulki. Gdy masz skórę wrażliwą, wybierz lekkie lotiony lub sera kojące, które nie tylko wzmacniają, ale też dbają o mikrobiom skóry. Ważne, by produkty trychologiczne stosować systematycznie, często codziennie, minimum przez 2–3 miesiące. Przypomina to aktywność fizyczną – efekty są trwałe, gdy jesteśmy konsekwentni.

CO OSŁABIA TWOJE WŁOSY?

Niedokładne spłukiwanie szamponu i odżywki – ich resztki mogą podrażniać skórę głowy, zatykać ujścia mieszków włosowych i zaburzać mikrobiom skóry.

Za rzadkie lub zbyt częste mycie włosów – pierwsze prowadzi do nadbudowy sebum i zanieczyszczeń, które blokują cebulki, a drugie przesusza skórę i pobudza ją do nadprodukcji łoju.

Nieodpowiednie kosmetyki – produkty niedostosowane do potrzeb skóry głowy (zbyt agresywne, za bogate) mogą ją wysuszać lub podrażniać.

Pominięcie pielęgnacji skóry głowy – zapominamy, że kondycja włosów zależy od stanu skóry głowy. Postawmy na peelingi, masaże, specjalistyczne sera.

Stosowanie odżywek od nasady włosów – powinny być one nakładane od połowy długości włosów w dół. Inaczej powodują obciążenie i przetłuszczanie.

Brak ochrony skóry głowy przed słońcem i zimnem – promieniowanie UV oraz mróz mogą ją podrażniać, co osłabia mieszki włosowe i powoduje łojotok.

Zbyt gorąca woda i suszarka – mycie bardzo ciepłą wodą i suszenie gorącym nawiewem podrażnia i przesusza skórę. Efekt? Łuszczenie się i swędzenie.

Bagatelizowanie objawów problemów skórnych – swędzenie, łuszczenie, przetłuszczanie, krostki? Nie wolno ich ignorować. Przyczyną wypadania włosów mogą być stany zapalne, grzybice lub łojotokowe zapalenie skóry.

Nadmiar kosmetyków – przeciążona skóra może reagować zaczerwienieniem, swędzeniem i nasilonym łojotokiem. Warto postawić na jakość, a nie ilość.



Nie bez znaczenia jest też sposób aplikacji. Produkty trychologiczne najczęściej nakłada się bezpośrednio na skórę głowy, a nie na włosy. Delikatny masaż opuszkami palców poprawia mikrokrążenie i pomaga substancjom aktywnym dotrzeć do cebulek.

CZEGO SZUKAĆ W SKŁADACH

W składzie skutecznych preparatów trychologicznych często znajdziemy:

Niacynamid (witaminę B₃) – poprawia ukrwienie skóry głowy i wspomaga regenerację.

Biotynę – wzmacnia włosy u samego źródła i wspiera proces keratynizacji.

Kofeinę – stymuluje mikrokrążenie i przedłuża fazę wzrostu włosa.

Ekstrakty z żeń-szenia, pokrzywy, palmy sabalowej – działają antyoksydacyjnie i wspierają cebulki.

Peptydy miedzi – zwiększają gęstość i sprężystość włosów.

Kompleksy aminokwasowe i keratynowe – odbudowują strukturę włosa.

Prebiotyki i probiotyki – wspierają równowagę skóry głowy, bo zdrowy mikrobiom to mniej stanów zapalnych i lepsze warunki do wzrostu włosów. ●

1. **RADICAL** Pro Age, odmładzająca wcierka do włosów dojrzających, 100 ml, 24,99 zł, 100 ml = 24,99 zł
2. **ANWEN** Grow Us Tender, ziołowa wcierka rozgrzewająca do skóry głowy, 150 ml, 37,99 zł, 100 ml = 25,33 zł
3. **BEBIO** Baby Hair, naturalny peeling enzymatyczny stymulujący wzrost włosów, 100 ml, 19,99 zł, 100 ml = 19,99 zł
4. **JOANNA** Konopie, odżywka-wcierka do skóry głowy i włosów nawilżająco-wzmacniająca, 100 ml, 14,99 zł, 100 ml = 14,99 zł
5. **HERBARIA** wcierka kofeinowa żeń-szeń do skóry głowy, 250 ml, 49,99 zł, 100 ml = 20,00 zł
6. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, biostymulujący lotion do skóry głowy, 230 ml, 61,99 zł, 100 ml = 26,95 zł
7. **HEBE** NATURALS Emollient Hair Mask, emolientowa maska do włosów średnioporowatych, 230 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,69 zł



NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

TYLKO
w hebe

HEBE PROFESSIONAL

Usta w pełnej okazałości

Podkreśl naturalne piękno ust długotrwałą konturówką o kremowej konsystencji i satynowo-matowym wykończeniu. Jedwabista, wodoodporna formuła wtapia się w usta i lekko na nich zastyga dla trwałego efektu makijażu. Wybierz swój odcień i modeluj usta – od subtelного podkreślenia ich konturu po efekt optycznego powiększenia.

Hebe Professional Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 04 Perfect Rose, 0,3 g, **19,99 zł**, 100 g = 6663,33 zł



PAESE

Konturowanie bez plam

Butter Blend Sticks to kolekcja do konturowania na mokro w poręcznych stickach: 2 bronzery, 3 róże i rozświetlacz. Maselkowa konsystencja gładko sunie po skórze, nie tworzy plam i stapia się z podkładem. Formuły wzbogacone w ceramidy i odżywcze masła dbają o skórę przy każdym użyciu.

Paese Butter Blend, maselkowy bronzer do twarzy w sticku 02 bloom, 6 g, **58,99 zł**, 100 ml = 983,17 zł



PASTA DEL CAPITANO

Warto zaufać klasyce

Goździki, mięta i cynamon są kluczowymi składnikami Pasty del Capitano, która od 1905 roku łączy tradycję z nowoczesnością. Zawiera także Sulfetal ZN®, który posiada właściwości czyszczące i antybakteryjne, oraz wzmacniający zęby fluor. Dzięki tej formule można cieszyć się świeżym oddechem i wspaniałym uśmiechem.

Pasta del Capitano 1905, pasta do zębów Original, 75 ml, **24,99 zł**, 100 ml = 33,32 zł



PIERRE RENÉ

Satynowe wykończenie z SPF30

Zawarty w formule podkładu Skin Elixir kwas hialuronowy oraz witamina E zapewniają aktywne nawilżenie i działanie wypełniające, a koktajl z cynku, panthenolu i alantoiny działa kojąco i łagodząco. Lekka konsystencja kosmetyku zapobiega błyszczeniu się skóry oraz daje natychmiastowy efekt krycia i wygładzenia.

Pierre René Skin Elixir, 25 ml, **54,99 zł**, 100 ml = 219,96 zł



PHLOV

Świetlisty efekt GLOW

Paleta rozświetlaczy łączy cztery odcienie – idealnie dopasowane, by stworzyć świetlisty efekt GLOW na każdej okazji. Wszechstronna i łatwa w użyciu, sprawdzi się do codziennego makijażu i szybkich jego poprawek. Odcienie wtapiają się w skórę, zapewniając subtelne wykończenie bez efektu ciężkości.

Phlov, Highlighter Palette, paletka rozświetlaczy, 4 x 2,4 g, **69,99 zł**, 100 g = 729,06 zł



KUNDAL

Pachnący rytuał dla skóry

Od świeżych, kwiatowych i owocowych nut po otulające, kremowe kompozycje... Koreańska pielęgnacja Kundal zmienia codzienną dbałość o skórę w wyjątkowy rytuał dzięki zapachom, które pobudzają zmysły i zostają z tobą na długo! Naturalne składniki, miód i olej makadamia zapewniają głęboką regenerację skóry i ukojenie.

Kundal, Body Lotion Honey & Macadamia, 500 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 12,00 zł



**PIERWSZE GOLENIE
NASTOLATKA MOŻE BUDZIĆ
NIEPEWNOŚĆ I STRES,
ZWŁASZCZA GDY SKÓRA
JEST JESZCZE WRAŻLIWA,
A DOŚWIADCZENIE –
NIEWIELKIE. WSPARCIE
RODZICÓW ORAZ
ODPOWIEDNI SPRZĘT SĄ WTEDY
NIEZWYKLE WAŻNE. PHILIPS
ONEBLADE FIRST SHAVE ZOSTAŁ
STWORZONY SPECJALNIE
Z MYŚLĄ O DELIKATNEJ
SKÓRZE MŁODYCH CHŁOPCÓW,
ZAPEWNIAJĄC SZYBKIE,
SKUTECZNE I BEZPIECZNE
GOLENIE. DZIĘKI NIEMU
TEN NOWY ETAP STANIE
SIĘ PROSTSZY I BARDZIEJ
KOMFORTOWY.**



Jak pomóc nastolatкови rozpocząć przygodę z goleniem



W życiu każdego chłopca nadchodzi chwila, gdy w lustrze dostrzega pierwsze delikatne oznaki zarostu. Dla wielu rodziców to znak, że warto pomóc synowi wkroczyć w nowy etap dorastania. Jest to wyjątkowe wyzwanie, gdyż skóra nastolatka wciąż jest wrażliwa, a brakuje doświadczenia z goleniem. Idealnym rozwiązaniem na ten szczególny moment jest Philips OneBlade First Shave – maszynka stworzona specjalnie z myślą o młodzieńczej skórze i pierwszym zarostcie. Jej ostrze wykonuje aż 200 cięć na sekundę, dzięki czemu golenie przebiega szybko, skutecznie i – co najistotniejsze – bezpiecznie. System podwójnej ochrony minimalizuje ryzyko zacięć i podrażnień, a to właśnie dla młodej, delikatnej skóry ma ogromne znaczenie.

Dużą zaletą OneBlade First Shave jest możliwość golenia zarówno na sucho, jak i na mokro – nawet pod prysznicem,

maszynka ma wodoodporny uchwyt. To niezwykle wygodne i praktyczne rozwiązanie, które doceni każdy początkujący. Co więcej, maszynka jest wyjątkowo łatwa w obsłudze, co znacznie ułatwia pierwsze golenie.

Warto też zwrócić uwagę na ostrze OneBlade Anti-Friction, które dzięki specjalnej powłoce jeszcze bardziej zmniejsza tarcie i chroni skórę przed zaczerwienieniami. To właśnie dzięki niemu pierwsze golenie może stać się pozytywnym, bezstresowym doświadczeniem – bez obaw i niepotrzebnych komplikacji.

Pierwszy zarost nie musi oznaczać pierwszych problemów. Wystarczy dobrze dobrany, bezpieczny i skuteczny sprzęt. Philips OneBlade First Shave to idealny wybór, by towarzyszyć młodemu mężczyźnie na początku jego pielęgnacyjnej przygody.

BEBIO COSMETICS

Pożegnanie z puszeniem

In my Era to codzienna świadoma pielęgnacja, która podąża za rytmem twoich włosów. Odżywka Glossy Hair wygładza, nawilża i redukuje puszenie, przywracając pasmom miękkość i blask. Idealna do włosów suchych i matowych, które potrzebują odżywienia i nadania im lekkości.

BeBIO Cosmetics In My Era, odżywka wygładzająca włosy z efektem glossy hair, 200 ml, **24,99 zł**, 100 ml = 12,50 zł



SCALPERS

Rockowa energia

THE BAND to zapachy oddające ducha rocka lat 70., pełne energii i pasji. THE BAND SCALPERS STUDIO FOR HER to kwiatowo-amberowo-gourmandowa kompozycja z nutami pieprzu, mandarynki, magnolii, róży tureckiej i heliotropu. Zielono-czerwony flakon, wykonany z wykorzystaniem techniki malowania wewnątrz szkła, podkreśla rockowy charakter zapachu.

Scalperts The Band Studio for Her, 50 ml, **229,99 zł**, 100 ml = 459,98 zł



VELVETY

Piękne i zdrowe włosy

Japońska odżywka Hair Conditioner V zapewnia intensywną regenerację i głębokie nawilżenie włosów. Bogata formuła z hydrolizowanym jedwabiem odbudowuje strukturę włosów, nadając im miękkość, elastyczność i połysk. Idealnie sprawdzi się w pielęgnacji włosów suchych i zniszczonych.

VELVETY Hair Conditioner V Airy Volume, balsam do włosów z proteinami jedwabiu, 400 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 17,50 zł



FIONA & FRIENDS

Zmysłowa świeżość

Poddaj się magicznej chwili pod prysznicem z żelem Fiona & Friends Pink Lilac & Amber. Kwiatowy aromat różowego bzu subtelnie przeplata się z ciepłymi nutami bursztynu, tworząc elegancką kompozycję zapachową, która zostaje z Tobą na długo. Delikatna formuła skutecznie oczyszcza skórę, otulając luksusowym zapachem.

Fiona & Friends, żel pod prysznic, pink lilac and amber, 750 ml, **15,99 zł**, 100 ml = 2,15 zł



BANDI PROFESSIONAL

Skóra jak tafla szkła

More Than Moist to przełomowa koncepcja pielęgnacji, która zapewnia efekt tak nawilżonej, sprężystej i wygładzonej skóry, że odbija światło jak tafla szkła. To długotrwały rezultat codziennej troski o odbudowę bariery hydrolipidowej, głębokie nawilżenie, ochronę istniejącego kolagenu i pobudzenie produkcji nowych włókien kolagenowych.

Bandi Professional More Than Moist, Hydroaktywny Tonik Mleczny, 100 ml, **36,99 zł**, 100 ml = 36,99 zł



AVA

Odzyskana młodość

Red Wine Care Krem to przeciwzmarszczkowa pielęgnacja z ekstraktem z winogron, pestek i czerwonej koniczyny. Bogaty w polifenole, chroni DNA i neutralizuje wolne rodniki oraz stymuluje regenerację skóry. Splyca zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych. Poprawia jędrność i elastyczność skóry, która odzyskuje świeżość i młodszy wygląd.

Red Wine Care krem do skóry dojrzałej na dzień, 50 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 99,98 zł



hebe
for men

TYLKO
w hebe



TWÓJ WŁASNY, **MĘSKI STYL**



Jak zadbać jesienią
o męską, tłustą cerę i nie
wpaść przy tym w pułapkę
błędnych przekonań?
Podpowiadamy! Spróbuj,
to wcale nie jest skomplikowane
ani czasochłonne.

TEKST: Aleksander Perliński



BEZ BŁYSKU

Jesienią skóra – zwłaszcza ta męska i tłusta – oddycha z ulgą. Wreszcie mniej potu, mniej upału i mniej kosmetyków – najpierw tych do opalania, potem po opalaniu, a na koniec często również takich, które ratują skórę po oparzeniach słonecznych. I tu właśnie zaczyna się problem. Bo choć temperatura spada, produkcja sebum niekoniecznie podąża w ślad za termometrem. Co gorsza, wielu mężczyzn uznaje, że skoro skóra się błyszczy, to znak, że radzi sobie sama. A to

mit równie stary jak przekonanie, że prawdziwy facet nie używa kremu.

MĘSKA CERA – WCALE NIE SAMOWYSTARCZALNA

Tłusta skóra ma swoje kaprysy. Faktycznie, dzięki warstwie sebum jest bardziej odporna na czynniki zewnętrzne, dłużej zachowuje jędrność i wolniej się starzeje, ale to nie znaczy, że nie wymaga pielęgnacji – zwłaszcza jesienią, gdy chłodniejsze powietrze i ogrzewanie (nawet to w aucie) mogą

prowadzić do jej odwodnienia. A odwodniona skóra tłusta zaczyna bronić się, produkując jeszcze więcej sebum. I tak zaczyna się błędne koło, dosłownie i w przenośni, bo ten tłusty połysk na czole nie ma nic wspólnego z modnym efektem „glow” i nie wynika ze zdrowego blasku – wręcz przeciwnie.

OCZYSZCZANIE BEZ AGRESJI

Pierwszy krok? Oczyszczanie. Nie, nie mydło z kiosku i nie ten sam żel co do

ciała. Wybieraj delikatne żele lub pianki przeznaczone do skóry tłustej – najlepiej z kwasem salicylowym, cynkiem albo węglem aktywnym.

Mycie dwa razy dziennie to podstawa. Nie częściej – bo zamiast pomóc, możesz podrażnić i przesuszyć skórę, co znów... tak, zgadłeś – zwiększy wydzielanie sebum.

TONIK – ZAPOMNIANY PRZYJACIEL

W męskich łazienkach tonik to często relikw po byłej dziewczynie albo zagubiony artefakt z zestawu prezentowego. Tymczasem dobry tonik (np. z niacynamidem lub kwasem glikolowym) potrafi zdziałać cuda. Zwęża pory, przywraca skórze właściwe pH i przygotowuje ją na krem.

KREM? TAK. NAWILŻAJĄCY

Tłusta skóra również potrzebuje nawilżenia. Właściwie – to ono powstrzymuje ją przed przetłuszczaniem



FLOSLEK
Balance
T-Zone, peeling
kwasowy
do twarzy,
125 g, 31,99 zł,
100 g = 25,59 zł

STREFA T – KRÓLESTWO SEBUM

Strefa T to obszar obejmujący czoło, nos i brodę układający się w literę „T”.

Gruzoły łojowe są tu bardzo aktywne, dlatego ta część twarzy jest podatna na przetłuszczanie, rozszerzone pory i wypryski. Pielęgnacja? Skoncentrowana, ale nie inwazyjna. Żel myjący, tonik i lekki krem zadziałają jak zespół ratunkowy.

gnij z nawilżania w ogóle. Bo to właśnie niedobór wilgoci bywa przyczyną nadprodukcji łożu.

PEELING – CO JAKIŚ CZAS

Nie codziennie, nie na siłę, nie szoruj twarzy, jakbyś pucował felgi w swoim aucie. Ale dwa razy w tygodniu warto sięgnąć po peeling enzymatyczny lub drobnoziarnisty, żeby usunąć martwe komórki naskórka i odblokować pory. Efekt? Mniej wyprysków, mniej błysku, więcej komfortu.

BEZ ŁŚNIENIA, Z KLASĄ

Pielęgnacja tłustej skóry nie musi być skomplikowana jak instrukcja składania grilla ogrodowego. To raczej codzienna rutyna, która może być szybka, skuteczna i zaskakująco przyjemna – zwłaszcza gdy widać efekty. Bo za dbana męska twarz to nie żadna fanaberia, tylko nowoczesny standard. A błyszczeć jesienią powinny liście, nie twoje czoło. ●



1. **PHARMECERIS DS Octopirox**, kojący krem SPF 15 do twarzy dla skóry łojotokowej, zaczerwienionej i skłonnej do łuszczenia, 30 ml, 61,99 zł, 100 ml = 206,63 zł
2. **SOLVERX Element B**, regenerujący krem nawilżający do twarzy, 50 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98 zł
3. **L'ORÉAL PARIS Men Expert Derma Control**, nawilżający krem do twarzy regulujący nadmiar sebum z SPF 30, 40 ml, 69,99 zł, 100 ml = 174,98 zł
4. **FARMONA PROFESSIONAL Home Use**, maska ściągająca do twarzy, 75 ml, 59,99 zł, 100 ml = 79,99 zł
5. **REVUELE No Problem :)**, oczyszczający żel do twarzy 3 w 1 bez alkoholu, 200 ml, 14,99 zł, 100 ml = 7,50 zł
6. **BIELENDA Outdoor Challenge**, peelingujący żel do oczyszczania twarzy, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł
7. **CETAPHIL Pro Oil Control**, pianka do mycia twarzy, 236 ml, 68,99 zł, 100 ml = 29,23 zł



TO NAS INSPIRUJE

/ IKONY STYLU

KIM JESTEŚ TILDO?

Posągowa sylwetka i androgyniczna uroda to znaki rozpoznawcze gwiazdy kina, która stała się niekwestionowaną ikoną świata mody. Jej eklektyczny styl zachwyca i nigdy nie wydaje się przesadny, choć Tilda Swinton pozwala sobie na bardzo śmiałe stylizacje. Za co ją podziwiamy? TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska



Nawet w minimalistycznej kreacji wygląda zjawiskowo. Udowodniła to w 2024 roku na 72. Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w San Sebastián, gdzie pojawiła się w bladuróżowym komplecie Delpozo.

Tilda kocha teatralność. Na Festiwalu w Wenecji w 2020 roku jako dodatek do stroju Chanel wybrała inspirowaną szkieletami płaszczyk i wodorostami złotą maskę autorstwa Jamesa Merry'ego.





Na tegorocznym Festiwalu Filmowym w Berlinie otrzymała Honorowego Złotego Niedźwiedzia za całokształt twórczości. Odebrała go w czarnej tweedowej sukni Chanel Couture.

Mówi się, że jest kameleonem i jednocześnie jego zaprzeczeniem: potrafi błyskawicznie się zmieniać, ale nigdy nie wtapia się w otoczenie. Nie daje się zaszufladkować. Widać to także na czerwonych dywanach – Tilda za każdym razem potrafi zaskoczyć kreacją, ale nigdy nie wygląda tak, jakby coś do niej nie pasowało.

Pochodząca z arystokratycznego rodu i przygotowywana do roli „dobrej żony” Katherine Matilda (bo tak brzmią jej prawdziwe imiona) dość szybko zbuntowała się przeciwko życiu, które chcieli narzucić jej rodzice. Postanowiła iść własną drogą i próbować wielu rzeczy. Aktorstwo nie było jednak jej marzeniem. „Zawsze mówię, że

nie jestem aktorką. Aktorstwo mnie nie interesuje” – twierdzi. „Nie wiem, co musiałoby się stać, żebym poczuła się jak aktorka. To dziwne, bo wciąż powtarzam: »Tak, przebiorę się i zagram w twoim filmie«. Ale kiedy słyszę, jak prawdziwi aktorzy opowiadają o swoim życiu i jak podchodzą do swojej pracy, czuję się, jakbym była na innym drzewie” – tłumaczy. A jednak, grając na swoich warunkach, Tilda doszła na szczyt. A jej talent oraz styl przysporzyły jej rzesze fanów.

ZMIENNA TOŻSAMOŚĆ

Zanim zaczęła wzbudzać zachwyt na ekranach i czerwonych dywanach, była psotną małą dziewczynką, która uważała się... za chłopca. Przyszła na świat 5 listopada 1960 roku w szkockiej rodzinie szlacheckiej. Ojciec Katherine Matildy, generał major sir John Swinton, był m.in. dowódcą straży przybocznej brytyjskiej królowej. Tilda spędzała dzieciństwo w towarzystwie trzech braci, wcielając w życie wszelkie szalone pomysły, jakie tylko przychodziły im do głowy. Można się domyślić, że nie były to zabawy w herbatki dla lalek...

Być może dlatego podziały płciowe są dziś dla niej płynne. Jak wyznała w wywiadzie dla brytyjskiego „Vogue’a”, rozmyśla o swojej tożsamości nie jako o czymś stałym, ale jak o ciągłej podróży. „Nie wiem, czy kiedykolwiek mogłabym naprawdę powiedzieć, że byłam dziewczyną. Przez długi czas byłam trochę chłopcem. Nie wiem, kto wie? To się zmienia” – mówiła.

Prawdopodobnie dlatego Swinton jest mistrzynią transformacji i równie brawurowo wciela się w postacie kobiet, jak i mężczyzn. Już na początku kari-

PAESE
X ŻURAWSKA

butter
blend

MASEŁKOWE
STICKI DO
KONTUROWANIA

POLECAM

*Koska
Żurawska*



WŁAŚCIWOŚCI:

ultramiękka, masełkowa
formuła, naturalny efekt
bez plam



SKŁADNIKI AKTYWNE:

masła owocowe
z mango, kakao oraz
granatu, ceramidy, skwalan





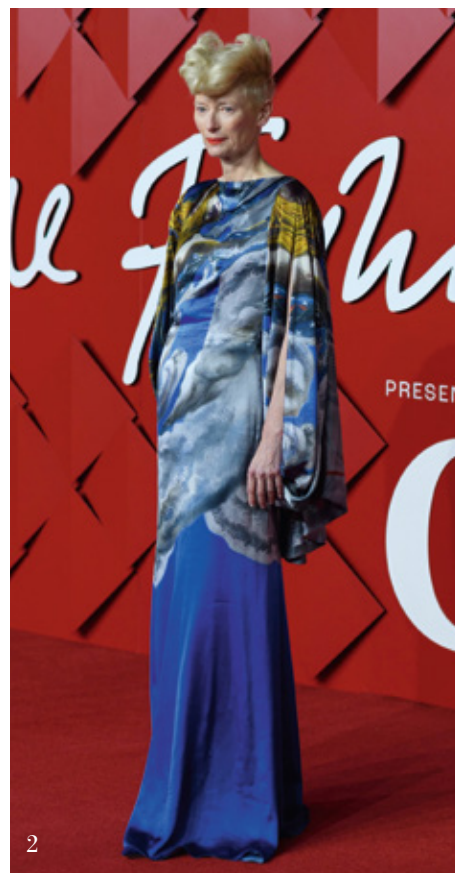
ry, w 1992 roku, przyjęła rolę tytułowego Orlanda w filmie Sally Potter na podstawie prozy Virginii Woolf – młodzińca skazanego na wieczną młodość, który po 200 latach zmienia się w kobietę. Męskie postacie grała także na scenie (w spektaklu „Man to Man”), w teledysku do piosenki Davida Bowie „The Stars (Are Out Tonight)” oraz w „Suspirii” z 2018 roku – tu przypadła jej rola dr. Josefa Klemperera (w tym samym filmie zagrała również dwie po-

staci kobiece). Niedookreśloność Tildy intryguje nie tylko reżyserów, ale i projektantów, ubieranie jej to przywilej i przyjemność, bo – jak do każdej roli – także do każdej kreacji dodaje swój nieuchwytny urok i tajemniczość. Z równym wdziękiem nosi dopasowane do smukłej figury lejące się suknie i garnitury o męskich krojach, kobiece zestawy inspirowane modowymi klasykami i maskujące kształt sylwetki awangardowe zestawy. Kiedyś wyznała:

„Pogodziłam się z tym, że nie pasuję do normy. Postanowiłam, że zrobię z tej nienormalności siłę”. I tak się stało.

CZAS BUNTU I PRZEŁOMU

W wieku 10 lat Tilda została wysłana do elitarnej szkoły z internatem, w której uczyła się w tym czasie Diana Spencer. Po college’u zrobiła sobie przerwę w edukacji i dwa lata spędziła w Afryce jako wolontariuszka ucząca dzieci angielskiego. „Nie mogłam pozwolić, by o moim losie zadecydowały tradycja i urodzenie. Pewnie gdybyśmy ▶



1. Rude włosy kochają zieleni, a Tilda kocha takie zestawienia. Ne Festiwalu w Wenecji w 2020 roku pojawiła się w zaprojektowanym przez Haidera Ackermanna blezerze w trawiastym odcieniu.
2. Na Fashion Awards 2022 zachwyliła sięgającą ziemi suknią z nadrukami autorstwa Johna Byrne’a, swojego byłego partnera i ojca jej dzieci.

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

ODKRYJ MOC KERATYNY

DLA INTENSYWNEJ PIELĘGNACJI
I MOCNIEJSZYCH WŁOSÓW



YOU. INTENSIFIED.



Na 79. Festiwalu w Wenecji (w 2022 roku) po raz kolejny postawiła na kreację Ackermanna – tym razem była to ciekawa dopasowana suknia w kolorze lawendy. Żółte włosy to hołd dla walczącej Ukrainy.

„Pasjonują mnie pytania o tożsamość człowieka.

Zastanawiam się, w jakim stopniu konstruujemy ją sami, a w jakim wpływ wywiera na nas otoczenie”.

Tilda Swinton

mieszkali w Europie Środkowej, nawet nie byłibyśmy w stanie odtworzyć historii rodu. Dałam sobie prawo, by być sobą” – mówiła aktorka. Po powrocie do kraju podjęła studia na Uniwersytecie w Cambridge – literaturę angielską szybko zmieniła na socjologię i politologię. Tam po raz pierwszy wystąpiła na scenie, a potem podjęła współpracę z Traverse Theater w Edynburgu i Royal Shakespeare Company. Szybko zrezygnowała, bo rzeczywistość okazała się daleka od jej wyobrażeń: teatr zamiast kreatywnej atmosfery narzucał rygor i dyscyplinę. Zanim porzuciła myśl o aktorstwie, poznała Dereka Jarmana. Tak jak Tilda nie pasował do świata – był outsiderem, zdeklarowanym gejem, chciał tworzyć sztukę awangardową, niepokorną. „Byłam zbuntowaną artystką, oddaną w stu procentach jego twórczości. Dla niego Hollywood nie znaczyło. W jego anarchizujących obrazach nie ma śladu tradycyjnej narracji. Zagrałam w jego ośmiu filmach. Zmarł na AIDS w 1994 roku, ale do dziś dla wielu pozostałam jego aktorką, wierną bezkompromisowemu spojrzeniu na sztukę, które we mnie zaszczepił” – wspominała. ▶

Twój cel to...?

Zadbać o siebie. Złapać oddech. Zmniejszyć napięcie. Mieć więcej energii – i mniej wymówek. A może po prostu przetrwać tydzień bez piątej kawy i z włosami, które nie wyglądają jak po przejściu huraganu?

Twój Cel To to nie tylko marka suplementów. To filozofia codziennej troski – takiej, która nie zaczyna się od perfekcyjnego planu, tylko od jednej kapsułki. Jednej decyzji. Małego rytuału, który mówi: „Zaslужuję na to, żeby czuć się dobrze”.

Dlatego tworzymy produkty, które odpowiadają na realne potrzeby – Twoje, codzienne, kobiece. Takie, które nie obiecują cudów, ale robią realną różnicę.

Szukasz promiennej skóry? **Collagen Beauty Glow** zadba o blask, jędrność i gładkość.

Brakuje Ci słońca? **Sun Booster** przygotuje ciało na lato – nawet jeśli mamy jesień.

Czujesz się „spuchnięta”? **Hydrolight** wspiera eliminację nadmiaru wody i przywraca uczucie lekkości.

Potrzebujesz wsparcia od środka? **Maślan Sodu Forte** zadba o jelita, komfort trawienny i dobrą odporność – tam, gdzie zaczyna się Twoje samopoczucie.

Twój cel może się zmieniać. Czasem chodzi o energię, czasem o równowagę, a czasem po prostu o to, by lepiej się czuć w swoim ciele.

My jesteśmy po to, by Ci w tym towarzyszyć – naturalnie, skutecznie i z troską.

Bo Twój Cel To... Ty.



**TYLKO
w hebe**



1. Na londyński festiwal filmowy BFI Swinton wybrała garnitur w stylu lat 70. od Belli Freud. Uwagę zwracała także jej oryginalna fryzura. 2. Kreacja Ackermanna z premiery filmu „Lew, czarownica i stara szafa” (2005 rok) nawiązywała do stylu granej przez Tildę wiedźmy.

MUZA MIMO WOLI

Po premierze „Caravaggia”, pierwszego filmu Swinton i Jarmana, aktorka została okrzyknięta muzą reżysera. Tego samego określenia używano później w stosunku do niej i Jima Jarmuscha oraz domu mody Victor&Rolf. Sama Tilda nie zgadza się z taką etykietą – uważa, że kryje się pod nią przedmiotowe traktowanie i bierność „muzy”, a artystka jest nastawiona na relacje z ludźmi i dzielenie się z nimi poglądami. Podobnie negatywny stosunek ma do słowa „ikona”, którą stała się i dla środowisk LGBT+, i dla projektantów mody.

Swinton lubi podkreślać swoją niezależność, a wyraża ją przez wybierane na czerwone dywany kreacje. „Jestem bar-

dzo wdzięczna, że dość wcześnie w moim życiu zawodowym poznałam wiele naprawdę inspirujących osób, które pracowały w modzie i stały się moimi przyjaciółmi, a następnie współpracownikami. I są dla mnie tak samo ważne jak filmowcy, pisarze czy artyści” – wyznała. „Miałam piękną więź z Karlem Lagerfeldem. To przez niego związałam się z Chanel, a ta współpraca nadal jest dla mnie bardzo inspirująca” – podkreśla.

IKONICZNE KREACJE

Ewolucja stylu Tildy Swinton pokazuje zmiany zachodzące w trendach przez ostatnie dekady. W 2001 roku w Cannes pojawiła się w odważnej, balansującej na granicy kiczu kreacji z kolekcji

Christiana Diora. Suknia z obszernym warstwowym dołem z tiulu z nadrukowanymi kolorowymi owocami i kieliszkami z koktajlami zajmowała sporo miejsca na czerwonym dywanie i nie dała się przeoczyć.

Do dziś Tilda bardzo świadomie doбира swoje stylizacje. Od 2005 roku współpracuje z Haiderem Ackermannem. To on zaprojektował białą suknię z ozdobnymi złotymi mankietami i takąż stójką, którą nosiła na premierze filmu „Lew, czarownica i stara szafa”. Projektant ubiera ją do dziś. „Kiedy pracujemy razem, nie chodzi tylko o ubrania, ale także o performance – jaka jest przestrzeń? Jaka jest okazja? Jaki jest czas? Jakie jest miejsce? To podobne do wymyślania właściwego gestu dla sceny” – zdradza aktorka.

ULUBIONE TROPY

Chociaż trudno zdefiniować jej styl, da się zauważyć, że chętnie powraca do określonych krojów, tonacji kolorystycznych czy materiałów. Aktorka świetnie czuje się w kreacjach dopasowanych, ale z przeskalowanymi elementami. Mogą to być obszerne ramiona (miały je marynarka Chanel, którą założyła w 2016 roku w czasie Festiwalu Filmowego w Berlinie, oraz sukienka mini od Lanvin, którą wybrała na Critic Choice Award w 2011) albo szerokie nogawki (spodnie w tym stylu od Chanel prezentowała w Berlinie w 2018 roku oraz na premierze filmu „Suspiria” – za projektem różowych kulotów stało Schiaparelli). Tilda często wybiera błyszczące, metaliczne lub brokatowe tkaniny. Udowadnia, że moda jest formą, z którą należy eksperymentować. A wszystkie jej próby kończą się spektakularnymi efektami. ●

tenzero

KOREAŃSKA MOC KOLAGENU

TYLKO
w hebe





Wiosenna zieleń

Choć tradycyjnie łączymy wrzesień, październik i listopad z brązami, szarościami i burgundami, tym razem projektanci proponują nam zerwanie z przyzwyczajeniami. Nie czekajmy na wiosnę z zieleńcami pastelowymi, a z neonowymi na lato!

Modne są właściwie wszystkie odcienie (poza ciemnymi!): pistacjowe, miętowe, seledynowe, khaki...

Widać to było na wybiegach m.in. Chanel, Gucci i Toma Forda. Warto więc zainwestować w zieloną koszulę, sukienkę lub sweter.

To miłe przełamanie jesiennej szarżyzny!

W JESIENNEJ szafie

Choć rozstajemy się z latem, nie żegnamy mocnych wzorów, wyrazistych kolorów i zwiewnych ubrań. Tegoroczne trendy zadają kłam twierdzeniu, że jesień to ponura pora roku. Postaw też na klasykę w nowym wydaniu: trencze mają być ekstremalnie długie, a kołnierze koszul i płaszczy – przeskalowane i efektowne. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Tiul i koronka

Tym razem jesienna elegancja bazuje na przezroczystościach – oglądaliśmy to na wybiegach Saint Laurent i Chanel. Mogą to być jednak przezroczystości pozorne – koronki połączone z cienką tkaniną dadzą efekt nagiego ciała, ale nie narażą cię na chłód.

Awangardowym i bardzo wyszukany rozwiązaniem jest sięganie po tiulowe narzutki i spódnice – te ostatnie w tym sezonie nosimy także na spodnie lub – jak na wybiegu Chanel – na tweedową sukienkę.



Szeroko w pasie

I nie chodzi tu o ciałopozytywność (choć wciąż pozostaje ona na topie!), ale o najbardziej pożądany dodatek jesieni 2025 – pasek. Żeby podążać za trendami, wystarczy zainwestować w akcesorium, dzięki któremu z zeszłorocznych, a nawet starszych ubrań, stworzysz najmodniejsze stylizacje sezonu.

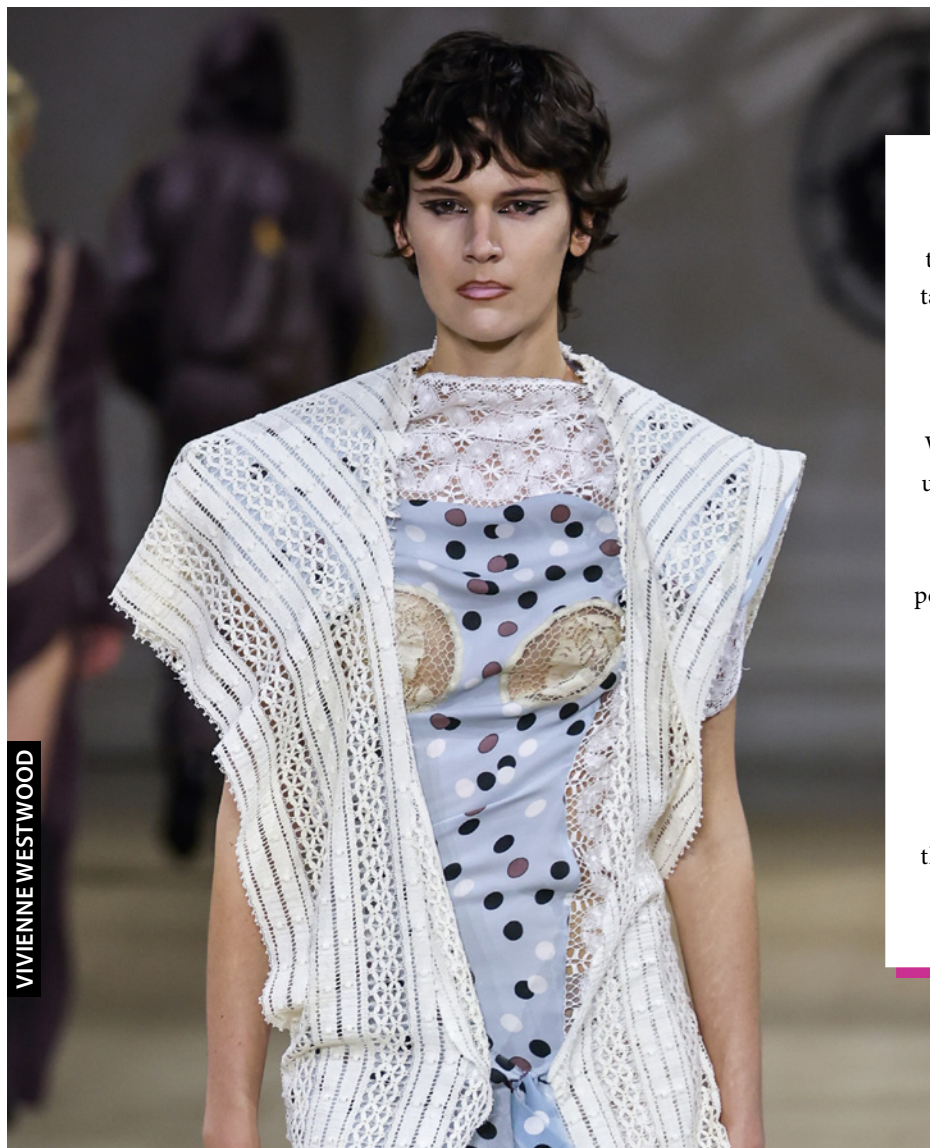
Szerokie paski noś zarówno do spodni, jak i do sukienek, a także do oversizowych marynarek i płaszczy. Możesz zdecydować się na pasek cieńszy, ale bardzo długi, i owinąć się nim podwójnie! Efektowne klamry zdecydowanie wpisują się w tegoroczne tendencje.

Pod szyję

W wielkim stylu wracają golfy! Zarówno te przy grubych wełnianych swetrach (Tod's), jak i w bardziej wyrafinowanym, subtelnym wydaniu (Giambattista Valli). Jednak nie tylko one zastąpią nam w tym sezonie naszyjniki i kolie. Jesienią gorącym trendem będą również żaboty (lansowane m.in. przez Chanel) i falbany wokół szyi. Warto zwrócić uwagę także na efektowne stójki płaszczy, np. wykończone frędzlami (propozycja Tod's). Ten trend pokochają zwolenniczki ciepłych i otulających ubrań.



GIAMBATTISTA VALLI



VIVIENNE WESTWOOD

I kropka!

Kolejny mało oczywisty trend, który pokochały już takie gwiazdy, jak Dua Lipa i Zendaya. Na wybiegach dominują białe plamki – duże jak u Vivienne Westwood albo drobne jak u Niny Ricci – kontrastowo zestawiane z czernią.

Ciekawie wygląda połączenie jednych i drugich (propozycja Moschino). Znajdzie się też coś dla lubiących nieco jaśniejsze stylizacje, bo kropki w różnych odcieniach szarości na białych tkaninach także wpisują się w tegoroczne jesienne trendy.

Dzikość serca

Buty z wężowej skóry (prosto z wybiegu Tod's), rajstopy w gepardzie cętki (od Isabel Marant) i sukienka niczym futro jaguara (Valentino) to tylko niektóre z propozycji najmodniejszych stylizacji w zwierzęce printy.

Królowały one na tegorocznych pokazach ready to wear na sezon jesień–zima 2025/26. Uważaj jednak, bo w przypadku „dzikich” wzorów elegancję od tandety dzieli subtelna granica. Jak uniknąć kiczu? Stawiaj na dobrej jakości materiały i klasyczne lub proste kroje. Dozwolone jest zestawianie różnych printów, trzymaj się jednak zbliżonej kolorystyki.



TOD'S



TO NAS INSPIRUJE

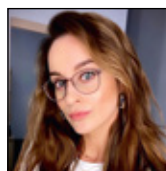
/ MAKIJAŻ

ŁYK CIEPŁEJ kawy z mlekiem

Złoto, karmel, eleganckie beże i przytłumione brązy... Nie, to nie opis pięknej polskiej jesieni, ale gama kolorystyczna niezwykle popularnego wśród gwiazd makijażu. Latte make-up stawia na neutralne odcienie i świetliste brązowe wykończenie.

Dzięki nim skóra wygląda zdrowo i świeżo,
jakby lekko muśnięta słońcem.

JENNIFER LAWRENCE



Ekspertka:

ANNA WOJCIECHOWSKA

makijażystka, ekspertka hebe

Makijaż latte charakteryzuje się ciepłymi, neutralnymi odcieniami, które nawiązują do kolorów kawy latte. Wśród kosmetyków dominują beże, brązy, złoto, karmel i delikatne pomarańcze. Ten trend doskonale oddaje atmosferę złotej polskiej jesieni. Latte make-up jest naturalny, ale jednocześnie elegancki – sprawdzi się i na codzienne wyjścia, i na specjalne okazje. Dzięki niemu będziesz wyglądać świeżo i promiennie, eksponując przy tym naturalną urodę. ▶



EMMA STONE



TO NAS INSPIRUJE / MAKIJAŻ



MARGOT ROBBIE

1. **HEBE PROFESSIONAL** Trio Face Palette, paleta do makijażu twarzy sweet illusion, 8 g, 39,99 zł, 100 g = 499,88 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 03 praline, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 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** Transparent Brow Fixer, transparentny żel do utrwalania brwi, 2,8 g, 19,99 zł, 100 g = 713,93 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Silky Touch Bronzer, bronz do konturowania i modelowania twarzy gold sand, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł

NAJWAŻNIEJSZE? PIĘKNE PODKRĘŚLONE OCZY

Kluczowym elementem jest smokey eye w ciepłych odcieniach beżu, brązu, miedzi i złota. Pamiętaj, że w makijażu wykonanym cieniami dobrze zblendowane kolory to podstawa. Dlatego używaj pędzli o różnych kształtach, aby uzyskać płynne przejścia między odcieniami. A teraz podpowiemy, co masz zrobić – krok po kroku.

- Na całą ruchomą powiekę nałóż jasny, beżowy lub kremowy cień. Może mieć matowe lub delikatnie satynowe wy-

kończenie. Taki cień otworzy oko i nada mu świeżości.

- Następnie wybierz cień w odcieniu latte – może to być ciepły brąz z nutą złota lub miedzi. Zaaplikuj go na załamanie powieki, aby dodać oku głębi. Użyj pędzla o zaokrąglonym kształcie i delikatnie rozblenduj kolor.

- W wewnętrznych kącikach oczu nałóż złoty lub rozświetlający cień – doda blasku i optycznie powiększy oko. Użyj wąskiego pędzelka, aby być precyzyjną.

- Na dolną powiekę zastosuj cienie w odcieniu latte lub ciemniejszego brą-

MAX FACTOR X

NOWOŚĆ



DO 50%
WIDOCZNIE
DŁUŻSZE RZĘSY



MASKARA 2000 CALORIE LONG LASH ERA

NOWA ERA DŁUGICH RZĘS



LILY COLLINS

zu. Tutaj bardzo ważne jest precyzyjne rozblendowanie, najlepiej nada się do tego nieduży zaokrąglony pędzelek.

- Zamiast czarnego eyelinera użyj brązowej lub miedzianej kredki. Zrobiona nią kreska będzie bardziej miękka i wpasuje się w jesienną stylistykę. Narysuj ciekłą linię wzdłuż górnej linii rzęs i lekko ją rozetrzyj, aby uzyskać naturalny efekt.

- Na koniec nałóż kilka warstw tuszu, tak aby uzyskać objętość i wydłużyć rzęsy. Brwi wypełnij cieniem w odcieniu zbliżonym do koloru swoich włosów. Staraj się, aby wyglądały naturalnie, ale jednocześnie by były wyraźnie podkreślone.

CERA? CIEPŁA I ROZŚWIETLONA

W makijażu latte skóra musi wyglądać świeżo i być pięknie ujednolicona. By uzyskać ten efekt, wybierz lekki podkład rozświetlający w odcieniu zbliżonym do koloru twojej cery. Aby uzyskać efekt zdrowej skóry, nałóż bronzer na kości policzkowe, skronie oraz żuchwę.

Idealnym dopełnieniem jest róż w ciepłych, brzoskwiniowych odcieniach. Zaaplikuj go na policzki, grzbiet i kołnieszki nosa oraz pod łuk brwiowy. Ten zabieg odświeży spojrzenie i sprawi, że makijaż będzie bardziej spójny.

KROPKA NAD „I”

Do wykończenia całości wybierz szminek w odcieniu nude lub brzoskwiniowym. Możesz również użyć błyszczki, aby nadać ustom efekt nawilżenia. Utrwal makijaż pudrem transparentnym lub mgiełką do twarzy. Będzie wtedy wyglądał świeżo przez cały dzień. ●

TYLKO
w hebe

1



TYLKO
w hebe

2

1. **HEBE PROFESSIONAL** Lash Magnetic Mascara, tusz do rzęs zwiększający objętość, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł

2. **HEBE PROFESSIONAL** Pretty Cheeks Blush, róż do policzków warm mauve, 3,5 g, 22,99 zł, 100 g = 656,86 zł

3. **HEBE PROFESSIONAL** Line Styler Automatic Eye Pencil, automatyczna kredka do oczu brown, 0,3 g, 18,99 zł, 100 g = 6330,00 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. **HEBE PROFESSIONAL** Golden Glow Loose Powder, rozświetlający puder sypki do twarzy i ciała z efektem glow, 6,5 g, 29,99 zł, 100 g = 461,38 zł

6. **HEBE PROFESSIONAL** Velvet Matt Eyeshadow, matowy cień do powiek 54 tawny, 1,3 g, 18,99 zł, 100 g = 1460,77 zł

3

TYLKO
w hebe



4



5



TYLKO
w hebe

6





MAYBELLINE
NEW YORK



MASKARA SKY HIGH

**MISJA: W POSZUKIWANIU
NIEZIEMSKO DŁUGICH RZĘS
ZAKOŃCZONA SUKCESEM!**

STWÓRZ SWÓJ COSMIC LOOK Z KULTOWĄ MASKARĄ SKY HIGH!



*Maybelline New York, marka kosmetyków kolorowych numer jeden na świecie w 2023 roku.

Źródło: Euromonitor International Limited: Beauty & Personal Care 2024ed, wartość sprzedaży detalicznej, cena sprzedaży detalicznej, wszystkie kanały sprzedaży detalicznej, dane z 2023 roku.



TO NAS INSPIRUJE

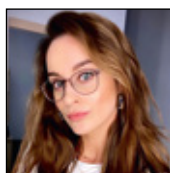
/ LEKCJA MAKIJAŻU

STELLA MCCARTNEY



Sztuka *KAMUFLAŻU*

Borykasz się z przykrą dolegliwością, jaką jest trądzik?
Nie martw się, pomożemy ci ukryć niedoskonałości i podpowiemy,
które kosmetyki i jakie składniki złagodzą twoje problemy.



Ekspert:

ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

Głównym zadaniem makiżu dla posiadaczek skóry trądzikowej jest ukrycie niedoskonałości cery. Kluczem do pięknego i zdrowego wyglądu bez efektu maski jest dobór odpowiednich kosmetyków i wiedza na temat poprawnego ich aplikowania.

KROK 1: PODSTAWY

Przed rozpoczęciem makiżu trzeba pamiętać o odpowiednim przygotowaniu skóry. Nawilżamy ją lekkim kremem łagodzącym objawy trądziku, najlepiej takim, który nie zatyka porów. Najważniejsze kosmetyki do ma-

kijażu tego typu cery to dobry korektor, podkład i puder sypki. Powinny być lekkie, ale dość dobrze kryjące, najlepiej o kremowej konsystencji. Wybierajmy te hipoalergiczne i niekomedogenne, czyli takie, które nie zatykają porów. Dobrze, by zawierały składniki łagodzące i nawilżające, na przykład aloes lub kwas hialuronowy.

KROK 2: MASKOWANIE

Dla cery trądzikowej kluczowy jest wybór odpowiedniego podkładu lub kremu BB. Chodzi bowiem nie tylko o to, by zakryć niedoskonałości, ale także, by nie pogorszyć stanu skóry. Najlepsze są podkłady o lekkiej, satynowej formule. Dobrym wyborem są te w płynie lub kremie niż te w pudrze, gdyż konsystencja tych ostatnich może podkreślać suche miejsca. Najlepiej sprawdzają się podkłady z dodatkiem kwasów salicylowego i hialuronowego oraz ekstraktu z drzewa herbacianego. Składniki te pomagają w walce z trądzikiem i łagodzą stany zapalne.

2

3

4

5

1. **HEBE PROFESSIONAL** Just Glow Highlighter, rozświetlacz do twarzy champagne, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł
2. **HEAN** Creamy Cheeks, róż do policzków 23 coral, 10 ml, 29,99 zł, 100 g = 299,90 zł
3. **BOURJOIS** Healthy Mix, kryjący krem BB z kompleksem witamin C, E i B₅, do twarzy 02 vanilla, 30 ml, 64,99 zł, 100 ml = 216,63 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Cover Perfection Concealer, kryjący korektor do twarzy i pod oczy 010 fair beige, 8,5 ml, 24,99 zł, 100 ml = 294,00 zł
5. **BELL HYPOALLERGENIC** Peachee x Bell, hipoalergiczna paletka cieni do powiek 01, 9 g, 54,99 zł, 100 g = 611,00 zł



**TYLKO
w hebe**



**TYLKO
w hebe**



**TYLKO
w hebe**



**TYLKO
w hebe**

KROK 3: KOREKTA

Niedoskonałości, których nie zakrył podkład, tuszujemy korektorem typu kamuflaż (nigdy nie nakładamy dodatkowej warstwy podkładu). Jest on gęsty, przez co dłużej utrzymuje się na twarzy. Niektóre mają nawet właściwości lecznicze. Skupiamy się na zakamuflowaniu blizn, nierówności oraz zmian skórnych, wyprysków i zaczerwienień.

KROK 4: WYKOŃCZENIE

Aby makijaż utrzymywał się dłużej, użyjmy pudru sypkiego. Nakładajmy go bardzo delikatnie za pomocą miękiego pędzelka – lekko przykładając go do twarzy, bo pocieranie może usunąć podkład i korektor.

Bronzer, róż i rozświetlacz powinny zawierać jak najmniej drobinek. Mogą zapchać pory, czego efektem będzie zwiększona liczba krostek. Poza tym nadmierne rozświetlenie uwypukla nierówności.

Róż najlepiej wybierać w formie płynnej lub kremowej, ponieważ jest łatwiejszy do blendowania i zwykle zawiera składniki nawilżające. Najlepiej sprawdzą się delikatne odcienie brzoskwini, bo nadają świeży wygląd. Unikajmy intensywnych kolorów, które wyglądają nienaturalnie i podkreślają typowy dla cery trądzikowej różowy odcień skóry.

KROK 5: POPRAWKI

W ciągu dnia do poprawek makijażu najlepiej nadają się bibułki matujące. To prosty i skuteczny sposób na zredukowanie nadmiaru sebum.

Na koniec rada: przy tego typu cerze bardzo ważna jest higiena – makijaż należy wykonywać czystymi rękami oraz regularnie dezynfekować pędzle. ●



1. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Color Correcting, paleta korektorów do twarzy 3CP 04, 1,5 g, 65,99 zł, 100 g = 4399,33 zł * Produkt dostępny w wybranych sklepach, w aplikacji i na hebe.pl
2. **HEBE PROFESSIONAL** Powder Puff, puszek do pudru czarny, 1 szt., 7,99 zł, 1 szt. = 7,99 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** bibułki matujące, 100% naturalne, 50 szt./1 opak., 9,99 zł, 1 szt. = 0,20 zł
4. **EVELINE COSMETICS** Magic Skin CC, nawilżający krem CC na zaczerwienienia, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Better Skin Flawless Stay Foundation, kryjący podkład do twarzy o przedłużonej trwałości 1N ivory, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł



CARA DELEIVINGNE W ODCIENIU NR 100

L'ORÉAL
PARIS

NOWOŚĆ

RETUSZ W LEKKIEJ FORMULE,
TRWAŁOŚĆ DO 48H.*

JESTEŚ TEGO WARTA.

INFAILLIBLE
SKIN INK
FOUNDCEALER

WYRÓWNUJE
JAK PODKŁAD,
KRYJE JAK KOREKTOR

*TEST KONSUMENCKI, 161 KOBIET.



Tusze do rzęs od Hebe Professional – przyciągnij spojrzeniem!

**TYLKO
w hebe**

CZY ZNASZ JUŻ MASKARY MARKI HEBE PROFESSIONAL? DZIĘKI NIM TWÓJ MAKIJAŻ BĘDZIE WYGLĄDAŁ NAPRAWDĘ PROFESJONALNIE I ZJAWISKOWO. NADADZĄ TWOIM RZĘSOM BARWĘ GŁĘBOKIEJ CZERNI, DZIĘKI ZAWARTOŚCI OLEJKÓW I WOSKÓW ROŚLINNYCH ZATROSZCZĄ SIĘ TAKŻE O ICH PIELĘGNACJĘ, A WYGODNA I PRECYZYJNA, SILIKONOWA SZCZOTECZKA SPRAWI, ŻE ICH APLIKACJA NIE SPOWODUJE ŻADNYCH TRUDNOŚCI.

Poznaj wszystkie maskary od Hebe Professional!

LASH MAGNETIC MASCARA

Chcesz, żeby Twoje spojrzenie stało się naprawdę magnetyczne? Szukasz sposobu na to, aby w widoczny sposób zwiększyć objętość swoich rzęs? Mascara Lash Magnetic od Hebe Professional to idealne rozwiązanie! Sprawdzi się także w przypadku osób, które od tuszu do rzęs oczekują skutecznego rozdzielenia włosów, tak aby wyglądały estetycznie i naprawdę pięknie.

MAKE ME CURL MASCARA

Wyraźnie podkreślone rzęsy sprawiają, że będziesz wyglądać marzycielsko i romantycznie. Make Me Curl to również propozycja dla wszystkich osób, których rzęsy naturalnie są dość krótkie – po zastosowaniu tego tuszu wydłużenie będzie naprawdę spektakularne!

MAKE ME LONG MASCARA

Szukasz tuszu do rzęs, który sprawi, że będziesz zachwycać innych swoim spojrzeniem spod wydłużonych rzęs? Mascara Make Me Long będzie dla Ciebie doskonałym wyborem! Nie tylko widocznie wydłuży rzęsy już po nałożeniu pierwszej warstwy produktu, ale również doskonale je rozdzieli – wszystko po to, abyś wyglądała jak najpiękniej.

LASH MASTER MASCARA

Wbrew swojej nazwie, tusz do rzęs Lash Master od Hebe Professional nie jest przeznaczony wyłącznie dla mistrzyń makijażu! Nie da się jednak ukryć – jest to prawdziwy produkt do zadań specjalnych. Zapewni Twoim rzęsom jednocześnie zwiększoną objętość, wydłuży je, podkreśli, a także wyraźnie rozdzieli. Nie możesz się zdecydować na to, czego potrzebują Twoje rzęsy? A może chciałabyś cieszyć się wszystkimi spektakularnymi efektami maskar od Hebe Professional naraz? W takim razie znalazłaś idealny kosmetyk dla siebie!

Wszystkie maskary od Hebe Professional są testowane dermatologicznie oraz pod nadzorem lekarza okulisty. Wypróbuj już dziś!



NOWOŚĆ

Puder sypki Blur Effect

Wygładza. Matuje. Utrwala.

INGLOT

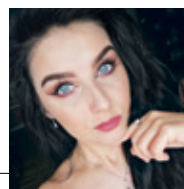
Marka dostępna w wybranych sklepach, w aplikacji i na hebe.pl oraz do zamówienia u konsultanta.



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



Testowała:

Ewelina Freyer

zastępca kierownika
sklepu, Poznań R453
Avenida

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 Contour Stay Lip Liner, konturówka do ust

O produkcie: automatyczna konturówka do ust o kremowej, jedwabistej formule, mocnym pigmentcie i satynowo-matowym wykończeniu.

Najlepszy dla: osób, które chcą podkreślić kształt ust, zapobiec rozmazywaniu się pomadki i nadać trwałość makijażowi.

Zwróciłam uwagę na: łatwość użycia kredki oraz to, że daje doskonały efekt już przy jednym pociągnięciu.

Hebe Professional Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 04 Perfect Rose, 0,3 g, **19,99 zł**, 100 g = 6663,33 zł



TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe

HEBE PROFESSIONAL Cream shaper brush, pędzel do konturowania twarzy

O produkcie: ścięty pędzel z włosów syntetycznych służący do konturowania na mokro. Ułatwia blendowanie. Pozwala uniknąć smug i ostrych przejść w makijażu.

Najlepszy dla: fane konturowania i modelowania twarzy mokrymi produktami.

Zwróciłam uwagę na: to, że ułatwia stosowanie mokrych produktów, a przy tym sprawia, że makijaż wygląda estetycznie i naturalnie.

Hebe Professional Cream shaper brush, pędzel do konturowania twarzy F17, 1 szt., **34,99 zł**, 1 szt. = 34,99 zł

HEBE PROFESSIONAL Make Me Curl Mascara, tusze do rzęs

O produkcie: podkręcająco-wydłużająca maskara z woskami roślinnymi, która zapewni uwodzący wachlarz rzęs. W pełni bezpieczna, bo testowana pod nadzorem okulisty.

Najlepszy dla: posiadaczek wrażliwych oczu i osób, które lubią wyrazisty makijaż rzęs.

Zwróciłam uwagę na: precyzyjną silikonową szczoteczkę ułatwiającą aplikację. Daje ona możliwość budowania objętości bez kruszenia się i osypywania tuszu.

Hebe Professional Make Me Curl Mascara, podkręcający tusz do rzęs, 10 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 349,90 zł



TYLKO
w hebe



TYLKO
w hebe

NEO MAKE UP Intense Serum Oil Mascara, tusze do rzęs z olejkami

O produkcie: pielęgnacyjna maskara, która wydłuża i pogrubia rzęsy. Została wzbogacona o oleje roślinne: marula, rycynowy i ryżowy. Sprawia, że rzęsy są sprężyste, lśniące i wzmocnione.

Najlepszy dla: osób z wrażliwymi oczami, które chcą wzmocnić rzęsy.

Zwróciłam uwagę na: wegański skład oraz to, że kosmetyk daje możliwość zwiększania objętości oraz długości rzęs bez kruszenia się tuszu, jego osypywania i rozmazywania.

NEO MAKE UP Intense Serum Oil Mascara, tusz do rzęs z olejkami, 9 ml, **56,99 zł**, 100 ml = 633,22 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

L'ORÉAL
PARIS
ELSEVE
GROWTH BOOSTER



**WIDOCZNA
POPRAWA
GĘSTOŚCI
WŁOSÓW**

JESTEŚMY TEGO WARCII.

*Z POWODU ŁAMLIWOŚCI. TEST INSTRUMENTALNY
PO UŻYCIU SZAMPONU + ODŻYWKI + SERUM.



**10X MNIEJ
WYPADAJĄCYCH
WŁOSÓW***



JESIENNA *palette*

Zanim liście opadną z drzew, a świat zatone w odcieniach miedzi, karmelu i czekolady, fryzjerzy i kolorysty już zdecydowali: jesień należy do ciepłych tonów. Dodają cerze blasku, a nam odejmują lat. W trendach królują rudości, bursztyny, mleczna czekolada, złociste brązy i odcień maślanych herbatników – już same nazwy tych barw brzmią tak pysznie, że aż chce się je nosić. TEKST: Katarzyna Brzeska

Jesienne koloryzacje nie są przypadkowym wyborem inspirowanym krajobrazem zza okna. To odcienie, które mają moc podkreślania koloru oczu, rozświetlania twarzy i – uwaga – odmładzania. Ciepłe barwy odbijają światło i niwelują efekt zmęczonej cery, tak częsty w chłodniejszych miesiącach, gdy słońce jest tylko wspomnieniem.

KOLORY, KTÓRE ROZGRZEWAJĄ

Miedź, złoto i orzechowe tony działają jak rozświetlacz. Brąz z domieszką karmelu, rude pasemka i toffee highli-

ghts (to rodzaj koloryzacji, który polega na dodawaniu ciepłych – karmelowych i w odcieniu toffi – pasemek do ciemniejszej bazy, zazwyczaj brązu lub ciemnego blondu; ostateczny efekt ma przypominać muśnięte słońcem włosy) nadają włosom głębi i sprawiają, że fryzura wydaje się bardziej trójwymiarowa.

Ciemniejsza baza i subtelne rozjaśnienia przy twarzy to sposób na to, by fryzura sprawiała wrażenie pełniejszej, a włosy błyszczały i wyglądały zdrowo. Zwłaszcza gdy po lecie są przesuszone i wymagają nie tylko odświeżenia koloru, ale i regeneracji.

KOMU (NIE) PASUJĄ CIEPŁE ODCIENIE?

Choć ciepłe tony są kuszące, nie każda z nas będzie wyglądać dobrze w rudościach czy złocistych brązach. Sekret tkwi w analizie typu urody.

Osoby o ciepłej tonacji skóry – posiadaczki brzoskwiniowej cery o złocistym odcieniu, uroczych piegów i zielonych lub piwnych oczu – są wręcz stworzone do jesiennej palety barw. U nich włosy w kolorze karmelu, miodu albo rdzy będą wyglądać naturalnie i świeżo.

Z kolei posiadaczki chłodnego typu urody, czyli osoby z jasną, porcelano-

JESSICA CHASTAIN



1. **JOANNA** Multi Cream Color, farba do włosów 43 płomienny rudy, 1 opak., 13,49 zł, 1 opak. = 13,49 zł 2. **WELLA PROFESSIONALS** Invigo Color Brilliance, szampon do włosów farbowanych, cienkich i normalnych, 300 ml, 89,00 zł, 100 ml = 29,67 zł 3. **JOANNA** Ultra Color, toner do włosów sweet cappuccino, 1 szt., 19,99 zł, 1 szt. = 6,91 zł 4. **KALLOS** Color, maska do włosów farbowanych, 1000 ml, 18,99 zł, 100 ml = 1,90 zł 5. **ALFAPARF MILANO** pigment do włosów brązowy, 90 ml, 96,99 zł, 100 ml = 107,77 zł 6. **JOANNA** Ultra Color, odżywka do włosów podkreślająca i odświeżająca odcienie rudości i miedzi na włosach farbowanych lub naturalnych, 100 g, 15,99 zł, 100 g = 15,99 zł 7. **VENITA** Henna Color, balsam koloryzujący z ekstraktem z henny do włosów 15 brąz, 75 ml, 11,99 zł, 100 ml = 15,99 zł 8. **SESSIO** kremowy toner-odżywka do włosów macadamia beige, 100 ml, 19,99 zł, 100 ml = 19,99 zł



wą cerą, o różowej poświacie skóry i z niebieskimi lub szarymi oczami – powinny uważać na zbyt złote refleksy. Ciepłe kolory przy ich typie urody mogą sprawiać wrażenie sztuczności i wydobywać zaczerwienienia oraz niedoskonałości cery (na przykład krostki lub rumieńce).

Ale uwaga: nie znaczy to wcale, że u takich pań jesienna koloryzacja odpada! Wystarczy dobrać nieco bardziej stonowane wersje. Najlepiej sprawdzą się chłodniejszy brąz z subtelną nutą miedzi oraz neutralny kasztan. Odcienie te ocieplą stylizację, ale nie zakłócą harmonii kolorystycznej.

SZTUKA DOBREGO DOPASOWANIA

Jesienna koloryzacja wymaga nie tylko wyczucia koloru, ale też... odrobiny strategii. Fryzjerzy coraz częściej proponują metody łączone, takie jak ciemniejsza baza z refleksami w cieplejszym tonie. To tzw. color contouring, czyli technika koloryzacji, która naśladuje konturowanie twarzy w makijażu, wykorzystując jasne i ciemne pasma włosów do modelowania kształtu twarzy.

Umiejętnie dobrane jaśniejsze i cieplejsze odcienie przy linii żuchwy oraz policzkach potrafią zdziałać cuda –

optycznie wysmuklić twarz, rozjaśnić spojrzenie, podkreślić kości policzkowe, złagodzić rysy twarzy, pięknie ożywić cały look.

Dla tych z nas, które nie chcą ryzykować pełnej zmiany koloru, idealnym rozwiązaniem będą sun-kissed strands (w dosłownym tłumaczeniu: pasma „pocałowane” przez słońce). To nic innego jak ultracienkie, jaśniejsze o ton od pozostałych włosów pasemka przypominające słoneczne promienie, które zgubiły się między włosami. Te delikatne refleksy w jesiennym świetle zyskują głębię i wyrafinowanie, a włosy – naturalny, zdrowy wygląd.

MARC ANTHONY.

**TYLKO
w hebe**



STRICTLY CURLS®



Poznaj kolekcję Strictly Curls, która okiełzna nawet najbardziej temperamentne włosy podkreślając ich skręt i dając efekt „burzy loków”, bez efektu puszenia się.

MIKS MASŁA SHEA, OLEJÓW, PROTEIN I WITAMINY E

naśladuje naturalne sebum poprzez wiązanie wodorowe (H-bond) chroniące włosy kręcone i falowane przed odchyłaniem się łusek i utratą wilgoci oraz elastyczności.



TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE



UWAGA NA PUŁAPKI

Tak jak w przypadku każdej koloryzacji unikajmy... oczywistości. Zbyt intensywny rudy albo przesadzony złoty blond mogą wyglądać nienaturalnie i nieestetycznie. Dlatego warto zaufać profesjonalistom (kolorystom lub konsultantce w drogerii Hebe) i dobrać kolor indywidualnie – nie tylko do typu cery, ale i do struktury włosów. Grube włosy inaczej przyjmują pigment niż te cienkie, a przesuszone końcówki mogą szybciej się rozjaśnić i dać nierównomierny efekt.

Jesienne koloryzacje najlepiej prezentują się na zadbanych włosach, dlatego przed metamorfozą warto zainwestować w zabieg regeneracyjny lub sięgnąć po ampułki z keratyną i proteinami. Po farbowaniu z kolei dobrze jest używać kosmetyków do codziennej pielęgnacji (szamponów, masek, odżywek) przeznaczonych do konkretnego odcienia, na przykład brązu, blondu lub rudego. ●



1. **BEBIO COSMETICS** odżywka do włosów farbowanych, 200 ml, 24,49 zł, 100 ml = 12,25 zł
2. **MARC ANTHONY Colour Bond**, balsam do włosów farbowanych, 120 ml, 49,99 zł, 100 ml = 37,49 zł
3. **THE HAIR BOSS** The Colour Enhancing Gloss, rozświetlacz podkreślający ciepły odcień włosów Golden Balayage, 150 ml, 128,81 zł, 100 ml = 85,87 zł
4. **RADICAL** Pro Age, szampon do włosów dojrzałych i farbowanych, 300 ml, 24,99 zł, 100 g = 8,33 zł
5. **DAVINES** Alchemic, odżywka koloryzująca do włosów o kolorze złocisty blond Golden, 200 ml, 128,00 zł, 100 ml = 64,00 zł
6. **WELLA PROFESSIONALS** Color Fresh, maska koloryzująca do włosów carmel glaze, 150 ml, 64,99 zł, 100 ml = 43,33 zł
7. **JOANNA** Multi Blond Super, rozjaśniacz o 5-6 tonów do pasemek i balejażu, 1 opak., 15,99 zł, 1 opak. = 15,99 zł
8. **L'ORÉAL PARIS** Magic Retouch, spray do retuszu odrostów brąz, 75 ml, 35,99 zł, 100 ml = 47,99 zł

JOANNA

**TYLKO
w hebe**

ULTRA COLOR

Toner do włosów

**LEKKA KOLORYZACJA
WIDOCZNY EFEKT
PRZYJEMNA CHWILA**



**W PREZENCIE
czekolada do picia**



Krüger



REGENERUJEMY!

Jesienne rytuały dla zmęczonych włosów

Lato było piękne – pełne słońca, kąpieli w morzu i basenie, długich spacerów. Szkoda tylko, że włosy nie wspominają tych chwil równie romantycznie. Stają się szorstkie, łamliwe, matowe, a końcówki się rozdwiają. Jesień to idealny moment, żeby odwrócić te szkody!

Słońce, słona woda, chlor i wiatr potrafią wycisnąć z włosów nie tylko kolor, lecz także całą wilgoć oraz blask. Choć letnie fale wyglądają pięknie na zdjęciach, rzeczywistość bywa mniej łaskawa: rozdwojone końcówki, szorstka struktura i brak elastyczności to problemy, z którymi wiele z nas wraca z wakacji. Jesień to idealny moment na regenerację włosów, przywrócenie im sprężystości, gładkości, zdrowego wyglądu i wsparcia kondycji.

CZAS NA ODBUDOWĘ

Jednorazowe nałożenie maski niestety nie załatwi sprawy, tu trzeba działać systemowo, cierpliwie i z głową – dosłownie i w przenośni. Bo regeneracja to nie tylko odżywka z keratyną. To także przemyślana pielęgnacja skóry głowy, odpowiedni plan zabiegów i składniki, które naprawdę działają. Stawiamy na odbudowę!

Podpowiadamy, jak zacząć regenerację, czego szukać w składach kosmetyków,

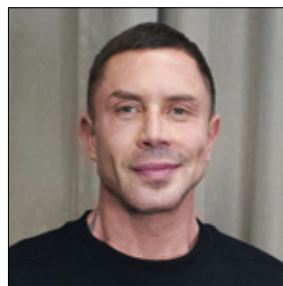
jakich błędów unikać i dlaczego mniej znaczy więcej (szczególnie w stylizacji na gorąco). Piękne włosy to nie przypadek, to efekt dobrej i przemyślanej pielęgnacji.

A WIĘC PO KOLEI...

Oto pięć sprawdzonych kroków rytuału pielęgnacyjnego, który przywróci „zmęczonym” włosom zdrowy blask, miękkość i sprężystość.

Peeling skóry głowy – pobudzenie i oczyszczenie

Podstawą regeneracji jest dbanie o zdrową skórę głowy. Peeling to pierwszy, niezwykle istotny etap. Dzięki niemu usuwamy martwe komórki, zanieczyszczenia i nadmiar sebum. Przyspiesza to regenerację i wspomaga normalizację wydzielania łoju. Peeling poprawia też mikrokrażenie, co odżywia cebulki włosów, poprawia ich kondycję i pobudza do wzrostu. Jaki peeling wybrać? Taki, który łączy delikatne cząsteczki ścierające z naturalnymi ekstraktami roślinnymi. Wyciąg z wąkroty



Ekspert:

BARTEK JANUSZ

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

azjatyckiej, oleje z awokado, marakui i orzechów brazylijskich wspierają oczyszczanie i nawilżenie, stymulują cebulki i rewitalizują skórę.

Delikatne oczyszczenie – wybieraj mądrze

Po peelingu sięgnij po delikatny szampon oczyszczający. By nie przesuszyć skóry głowy ani włosów, stosuj go z umiarem – najlepiej raz na tydzień (na przemian z łagodnym szamponem nawilżającym). Rolą szamponu jest delikatne oczyszczenie skóry głowy i włosów bez naruszania bariery ochronnej skóry oraz przywrócenie włóknom włosa nawilżenia i miękkości.

Odżywka odbudowująca – wsparcie struktury włosa

Kiedy skóra głowy jest już oczyszczona, czas na wsparcie włosów. Odżywka odbudowująca to niezbędny krok, który



1. CHI Keratin, jedwab do włosów, 15 ml, 13,99 zł, 100 ml = 93,27 zł
2. PROSALON Keratin, keratyna w płynie do włosów bez spłukiwania, 275 ml, 25,99 zł, 100 ml = 9,45 zł
3. ARTEGO Thermo Shimmer, dwufazowy spray termoochronny do włosów, 150 ml, 74,99 zł, 100 ml = 49,99 zł
4. WELLA PROFESSIONALS Invigo Nutri Enrich, nawilżająca maska odżywcza do włosów suchych i zniszczonych, 150 ml, 89,00 zł, 100 ml = 59,33 zł
5. DAVINES OI Oil, olejek do włosów, 50 ml, 105,00 zł, 100 ml = 210,00 zł

pomaga naprawić uszkodzenia na poziomie wiązań wewnątrz włosa, wzmacnia strukturę pasm i delikatnie je wygładza. Efekt? Miękkie, sprężyste i zdrowe włosy. Dobra odżywka dzięki innowacyjnym składnikom (hydrolizowanym proteinom, ceramidom, naturalnym olejkom i ekstraktom roślinnym) tworzy niewidzialną ochronę i odbudowuje zniszczone włókna, wzmacnia i wygładza – nie obciążając fryzury.

Maska –

głęboka regeneracja i nawilżenie

Stosuj ją raz lub dwa razy w tygodniu jako uzupełnienie codziennej pielęgnacji. Wybieraj produkty bogate w minerały, witaminy i peptydy, które inten-

sywnie odżywią włosy i przywrócą im energię. Będą wtedy wyglądać świeżo i zdrowo. Głębokie nawilżenie włosów na długo zapewnią takie składniki jak kwas hialuronowy i olejki, które w połączeniu z peptydami zapewniają równowagę PEH, co włosy kochają najbardziej.

Zabezpieczenie – dodatkowa warstwa ochronna

Ostatnim, ale ważnym etapem jest ochrona włosów przed uszkodzeniami spowodowanymi przez suszarkę, prostownicę i lokówkę. Przed ich użyciem aplikuj na pasma spray termoochronny, który zabezpieczy je przed wysoką temperaturą i ewentualnymi uszkodzeniami. Po stylizacji za pomocą suszarki lub

lokówki zastosuj keratynę w sprayu – to prawdziwa bomba witaminowa i regenerująca – oraz lekki olejek, który otuli włosy ochronną warstwą, nie obciążając ich. Osobiście polecam dwufazowe spraye termoochronne zawierające osłonowe fitokompleksy z zielonych orzechów włoskich, witaminy, oleje roślinne (arganowy i jojoba), wyciąg z liści oliwek lub z nasion jęczmienia. Niezastąpionymi składnikami są również keratyna i filtry termiczne.

Jesień to najlepszy czas na odżywienie włosów i odbudowanie ich struktury. Z dobrze dobranymi kosmetykami profesjonalnymi uda się przywrócić je do zdrowego wyglądu. ●



W japońskiej kulturze piękne i lśniące włosy to nie tylko ozdoba – to manifest kobiecości, harmonii i szacunku wobec własnego ciała. Przez wieki długie, gładkie i błyszczące fryzury symbolizowały w Japonii nie tylko urodę, ale i wewnętrzną równowagę. Nic dziwnego, że Japonki pielęgnację włosów traktują z niemal rytualną precyzją. A u podstaw ich filozofii leży nie tyle stylizacja, ile regeneracja.

TEKST: Katarzyna Brzeska

JAPONSKI SEKRET *zadbanych włosów*

FOT. 123RF

Wjapońskim podejściu do pielęgnacji włosów nie chodzi o szybkie efekty, ale o budowanie piękna dzień po dniu – poprzez troskę, systematyczność i wybór właściwych składników. Podobnie jak w pielęgnacji skóry, tak i dbaniu o włosy dla mieszkanki Kraju Kwitnącej Wiśni najważniejsze jest nawilżenie. Wiedzą jednak, że ono nie wystarczy, jeśli włosy są zniszczone od wewnątrz. Dlatego w Japonii tak wielką wagę przywiązuje się do regeneracji – i to nie tylko tej powierzchownej.

REGENERACJA OD CEBULKI AŻ PO KOŃCE

Aby włosy były naprawdę zdrowe, muszą być silne od nasady aż po same końcówki. Dlatego japońskie kosmetyki do pielęgnacji często działają dwutorowo: z jednej strony regenerują zniszczone łuski na całej długości włókna włosa, a z drugiej – wzmacniają skórę głowy, odżywiają cebulki i stymulują mikrokrążenie. Tylko wtedy włosy mogą rosnąć gładkie, elastyczne i pięknie lśniące.

W przeciwieństwie do zachodnich produktów, które nierzadko koncentrują się na natychmiastowym efekcie wizualnym, japońskie formuły bazują na harmonii składników, które działają głęboko i długofalowo. Tu nie ma miejsca na kosmetyki oblepiające włosy i dające chwilowy, zachwycający efekt – liczą się odżywienie, odbudowa i równowaga.

TAJEMNICE JAPOŃSKICH FORMUŁ

Najczęściej pojawiającym się składnikiem w japońskich kosmetykach do włosów jest olej kameliowy – tradycyjnie stosowany przez gejsze, które używały

go do wygładzania i nablyszczania swoich perfekcyjnych fryzur. Bogaty w kwasy omega-9 i antyoksydanty, działa jak regenerujący eliksir: domyka łuski włosa, zapobiega przesuszeniu i chroni przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. W recepturach produktów pielęgnacyjnych pojawia się również keratyna roślinna, która uzupełnia ubytki w strukturze włosa i przywraca mu sprężystość. Często towarzyszy jej hydrolizowany jedwab, który działa jak opatrunek dla szorstkich i matowych włosów, nadając im miękkość i blask.

W kosmetykach nie może zabraknąć ekstraktów z alg morskich, aminokwasów ryżowych oraz niezwykle popularnych w Azji składników fermentowanych. Jednym z takich składników jest sake kasu – bogata w witaminy z grupy B, minerały i aminokwasy pozostałość po produkcji sake. Ich zadaniem jest nawilżenie skóry głowy i odnowa naskórka.

PRZYJEMNY RYTUAŁ, A NIE OBOWIĄZEK

W japońskiej pielęgnacji liczy się nie tylko to „czym”, ale też „jak” dbamy o włosy. Nawet mycie staje się rytuałem i chwilą dla siebie, a nie obowiązkiem wciśniętym między inne aktywności. Masowanie skóry głowy, dokładne rozczesywanie, delikatne osuszanie – wszystko odbywa się z uważnością. Japonki traktują pielęgnację jak rytuał, a nie rutynę.

Po japońską pielęgnację włosów warto sięgnąć jesienią, bo włosy, zmęczone słońcem, wodą i wysokimi temperaturami potrzebują wtedy regeneracji. A odpowiednio dobrane kosmetyki – te z kamelią, algami i proteinami – wspomogą procesy ochronne, naprawcze i odżywcze. ●



Więcej produktów
japońskich
znajdziesz na
hebe.pl



1. **SALON LINK** Extra Repair&Protect, kuracja do włosów, 300 g, 59,99 zł, 100 g = 20,00 zł
2. **BEAU10 ESSENCES** nawilżająco-odżywczy szampon do wszystkich rodzajów włosów, 700 ml, 69,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
3. **AHALO BUTTER** Rich Moist Repair, nawilżająco-odżywczy szampon do włosów z sześcioma rodzajami masła i syropem klonowym, 400 ml, 49,99 zł, 100 ml = 12,50 zł
4. **NADESHIKO** maska do włosów, 200 ml, 49,99 zł, 100 ml = 25,00 zł
5. **AHALO HONEY** Organic Manuka Honey, szampon do włosów, 450 ml, 89,99 zł, 100 ml = 20,00 zł



OWOCOWA SONATA

Są takie zapachy, które pachną jak początek września – ciepłe i soczyste jak zrywane prosto z drzewa jabłka, gruszki o złotej skórce, pełne słodczy śliwki, dojrzałe winogrona i brzoskwinie. Ale nie dajcie się zwieść – to nie landrynkowe nuty, to szlachetna słodycz, którą doceni każda kobieta.

TEKST: Aleksander Perliński

Dojrzałe owoce są dziś pierwszoplanowymi aktorami zapachowego spektaklu. Jabłko bywa musujące i rześkie niczym chłodny wrześnieowy poranek ale też kremowe i głębokie, gdy dołączy do niego wanilia. Gruszka? Soczysta i nieoczywista – czasem mleczna, czasem zadziorna niczym złote (supermodne w tym sezonie!) szpilki do jesiennego płaszcza. Śliwka uwodzi intensywnością i ciemną słodyczą, szczególnie w towarzystwie cynamonu i paczuli. A winogrona? Białe dodają zapachowi lekkości i elegancji, a ciemne – głębokiej wyrazistości.

Właśnie te nuty najczęściej pojawiają się w jesiennych premierach – są pełne charakteru, ale nie dominujące. Nie krzyczą. Szepczą. Zostają na skórze jak wspomnienie słonecznego spaceru.

Najlepsze owocowe kompozycje to te, które równoważą słodycz odpowiednią dozą przypraw, nut drzewnych albo kwiatów. Jabłko z jaśminem i ambrą tworzy perfumy nowoczesne, czyste, z ciepłym finiszem. Gruszka z różą i piżmem staje się kobieca i zmysłowa. Śliwka dobrze czuje się w towarzystwie kardamonu, paczuli i wanilii – to trio pachnie przytulnością kaszmirowego szala i zamszowej kurtki.

Z cukierkową niewinnością owoców zrywają również coraz bardziej popularne arabskie kompozycje. Ujawniają nieznane do tej pory oblicze owocowych nut – gęste, pełne ciepła, ale też przewrotne, wręcz niepokojące. Jesienne perfumy z owocową bazą zyskują na głębi, kiedy owoc zostaje wrzucony w ogień: przydymiony, podwędzany, „obudowany” ambrą, nutą oud, drzewną żywicą albo ciężarem korzennych przypraw.

Tego typu zapachy często mają „długi ogon”. Wystarczy jedno psiknięcie, by zapach został z nami na cały dzień. ●



GRUSZKI PEŁNE SŁOŃCA

Addictive for Her jest jak lyk smoothie: gruszka, mango i bergamotka wirują w tańcu z kwiatami gardenii i piżmem, zostawiając na skórze ślad przyjemności. Zmysłowe wspomnienie leniwego letniego popołudnia.

Pepe Jeans Addictive For Her, woda perfumowana damska, 80 ml, 169,99 zł,

100 ml = 212,49 zł

KUSZĄCY OWOC

To nie zapach, to zaklęcie: jabłko, pralina i piwonia spletają się z cedrem i piżmem, tworząc aurę tajemnicy, która kusi i nie daje odejść. Nina pachnie jak owoc z raju – słodki, idealny dla romantyków.

Nina Ricci Nina, woda toaletowa damska, 50 ml, 418,20 zł, 100 ml = 836,40 zł

SMAKOWITY KĘS JABŁKA

Golden Delicious balansuje między niewinnością jabłek a elegancją białych kwiatów i ciepłem drzewa sandałowego. Lilia i orchidea dodają mu miękkości, a piżmo i drewno tekowe – głębi. To zapach kobiecości pełnej światła i harmonii.

DKNY Golden Delicious, woda perfumowana damska, 50 ml, 160,00 zł, 100 ml = 320,00 zł

SŁODKIE I ZMYŚŁOWE

Si Passione nie pyta, czy może wejść, tylko uderza energią różowego pieprzu i porzeczki, rozwija się w różę i jaśmin, po czym miękko osiada na wanilii i cedrze. Zapach dla kobiet, które nie boją się uczuć i namiętności.

Giorgio Armani Si Passione, woda perfumowana damska, 30 ml, 339,99 zł,

100 ml = 1133,30 zł

SOCZYSTE EMOCJE

Fun & Chic to perfumy, które uśmiechają się do ciebie – morelowo-różane, z nutką passiflory i zaskakującym cieniem mchu, przypominają, że najpiękniej pachniemy w towarzystwie – zwłaszcza najbliższych.

El Ganso Fun And Chic, woda perfumowana damska, 30 ml, 159,99 zł, 100 ml = 533,30 zł

WSPOMNIENIE LATA

Jagodowy poncz, kokos, truskawki i czarna porzeczka z bazyliowym twistem. Juicy Melange nosi się jak letnią sukienkę – jest lekki, figlarny, pełen słońca i przyjemnych wspomnień z ciepłych wieczorów.

Paris Corner Juicy Melange, woda perfumowana unisex, 100 ml, 129,99 zł,

100 ml = 129,99 zł

Życie jest piękne

Gdy w 2012 roku świat poznał zapach La Vie Est Belle, nikt nie spodziewał się, że symbolem kobiecego szczęścia stanie się... gruszka.

Kompozycję stworzyło trio mistrzów perfumiarstwa: Olivier Polge, Dominique Ropion i Anne Flipo – co już samo w sobie było zapowiedzią perfumeryjnego arcydzieła. Bo La Vie Est Belle to nie tylko zapach, to filozofia. W sercu kompozycji znalazły się nuty irysa, jaśminu i kwiatu pomarańczy, ale to otwarcie gruszką i czarną porzeczką uczyniło ją tak rozpoznawalną. Baza – ciepła i otulająca, złożona z pralin, paczuli, wanilii i fasoli tonka – nadaje całości nieco deserowy (gourmandowy), ale bardzo elegancki charakter. To perfumy, które pachną słodko, ale nie mdło, luksusowo, lecz bez przesady – jak piękne życie. Do sukcesu zapachu przyczyniła się kampania reklamowa z udziałem Julii Roberts – aktorki, która doskonale uosabia urok, ciepło i siłę nowoczesnej kobiety. Jej uśmiech, pełna blasku twarz i kultowa scena „ucieczki w świat bez masek” sprawiły, że La Vie Est Belle stał się synonimem kobiecości, której nie trzeba udowadniać. Przez lata doczekał się licznych wersji – Intense, L'Éclat, En Rose – ale to pierwotna kompozycja z gruszkową nutą pozostaje ulubienicą kobiet. Bo choć moda przemija, zapach szczęścia jest ponadczasowy.

LANCÔME, LA VIE EST BELLE woda perfumowana damska, 30 ml, 274,99 zł, 100 ml = 916,63 zł





NOCNA RUTYNA Z SEULU

W Korei wieczorna pielęgnacja ma własną kosmetyczną filozofię pełną mądrych składników, zmysłowych tekstur i rytuałów, które zaczynają działać, gdy śpisz.

Rytuały te, nazywane skin sleeping therapy, są sposobem na dbanie o urodę i na ukojenie – ciała, skóry, myśli. TEKST: Katarzyna Brzeska

Cały świat zna słynną koreańską pielęgnację dzienną opartą na dziesięciu krokach. Wieczór rządzi się jednak innymi prawami. Zamiast maksymalizmu – minimalizm! To nie rezygnacja z istotnych elementów dbania o siebie, ale skupienie się na tym, co naprawdę działa.

WYCISZENIE W DUCHU SKIP-CARE

Koreańskie influencerki promują dziś filozofię skip-care, czyli pomijania nadmiaru warstw na rzecz skuteczności,

koncentracji i regeneracji. Wieczorny rytuał to przede wszystkim dokładne oczyszczanie, odbudowa ochronnej bariery hydrolipidowej i silna regeneracja podczas snu.

Taka pielęgnacja zaczyna się od dwuetapowego demakijażu. Jest on nie tylko kwestią higieny, ale też daje uczucie przyjemnego zmycia ze skóry napięcia minionego dnia. Oczyszczanie odbywa się najpierw za pomocą olejku (np. z ryżu lub fermentowanych ziaren soi), a potem delikatnej pianki z ekstraktem z zielonej herbaty lub wąkroty azjatyckiej. Nastę-

nie przychodzi czas na esencję, serum i maskę nocną – lekkie, ale intensywnie działające produkty, które wnika-
ją w głąb skóry i wspierają jej odbudowę.

SKŁADNIKI Z SERCA KOREI

Podczas snu skóra intensywnie się regeneruje, odnawia komórki i wchłania substancje aktywne o wiele skuteczniej i szybciej niż w ciągu dnia. Dlatego nocne formuły koreańskich kosmetyków są gęstsze i bardziej odżywcze, pełne aktywnych i skoncentrowanych składników.

Koreanki pokochały ekstrakty z fermentowanego ryżu i wąkroty azjatyckiej, wyciągi z piołunu, lotosu, korzenia lukrecji i grzybów reishi. Od wieków w tamtejszej pielęgnacji skóry twarzy, ciała i włosów szerokie zastosowanie znajdują olej z ryżu lub z kamelii (tsubaki) oraz zielona herbata w wielu postaciach – ekstraktu, fermentatu, naparu i hydrolatu.

Koreanki lubią także współczesne formuły kosmetyczne. Cenią zwłaszcza te zawierające połączenie niacynamidu i adenozyiny (ten duet wygładza zmarszczki i wyrównuje kolor skóry) oraz beta-glukanu i kwasu hialuronowego (głęboko nawilża i wzmacnia skórę). W koreańskich kosmetykach retinol zwykle łączy się z ceramidami, panthenolem, ekstraktem z żeń-szenia i... fermentowanym słem ślimaka. Takie połączenie daje skórze szansę na odnowę bez ryzyka podrażnień.

Dodatek żeń-szenia koreańskiego, bogatego w saponiny i przeciwutleniacze, pobudza mikrokrążenie i stymuluje regenerację komórkową.

WŁOSY PO ZMIERZCHU

W Korei wieczorna pielęgnacja nie kończy się na twarzy, bo rytuały przed zaśnięciem obejmują także włosy i skórę głowy. Kosmetyki do ich nocnej regeneracji to jeden z najnowszych trendów K-beauty, który zdobywa coraz większą popularność także w Europie.

Na noc aplikuje się toniki i wcierki zawierające kofeinę, wyciągi z żeń-szenia, zielonej herbaty i fermentowanej soi. Mają za zadanie pobudzić mikrokrążenie i wzmocnić cebulki, a w rezultacie spowodować szybszy wzrost mocnych włosów oraz zapobiec ich wypadaniu. Niezwykle popularne są także maski i odżywki bez spłukiwania, które działa-



1. **BERGAMO** Luxury Caviar, krem przeciwzmarszczkowy z kawiozem do twarzy, 50 g, 69,99 zł, 100 g = 139,98 zł
2. **KUNDAL** Protein Bonding, kuracja do włosów, 130 ml, 69,99 zł, 100 ml = 53,84 zł
3. **LA'DOR** Herbalism, kuracja do włosów, 150 ml, 34,99 zł, 100 ml = 23,33 zł
4. **BENTON** Snail Bee, lekka kremowa emulsja na bazie filtratu ślimaka do twarzy, 120 ml, 114,99 zł, 100 ml = 95,83 zł
5. **PRRETI** Miód i Jagoda, nawilżająco-odżywcza maska do ust na noc, 15 ml, 24,99 zł, 100 ml = 166,60 zł
6. **KUNDAL** Honey & Macadamia, nawilżająca odżywka do włosów, 500 ml, 69,99 zł, 100 ml = 14,00 zł
7. **BIODANCE** Radiant Vita Niacinamide, hydrożelowa maska rozjaśniająca do twarzy z niacynamidem, 1 szt., 19,99 zł, 1 szt. = 19,99 zł



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl

KOREAŃSKI PATENT

Sleeping packs, czyli maski nocne, to sztandarowy produkt wieczornej pielęgnacji koreańskiej. Te kultowe zawierają miód i propolis – składniki znane z działania antybakteryjnego, regenerującego i łagodzącego. Ich bogata, żelowa konsystencja tworzy na skórze otulającą warstwę, która zapobiega utracie wilgoci i do rana chroni barierę hydrolipidową. Fenomen sleeping packs wynika z tego, że są ultrawygodne. Maskę o konsystencji kremu lub żelu nakłada się na skórę twarzy przed snem i zmywa dopiero po przebudzeniu.

ją jak kuracja intensywnie odbudowująca – szczególnie gdy włosy są przesuszone lub osłabione po farbowaniu lub innych zabiegach chemicznych. Koreanki często sięgają też po olej tsubaki. Ma lekką konsystencję i szybko się wchłania. Jak działa? Nabłyszcza włosy, wygładza końcówki i nie obciąża fryzury.

CZUŁE POŻEGNANIE DNIA

To, co najpiękniejsze w koreańskich rytuałach pielęgnacyjnych, to nie technologia ani formuły kosmetyków, ale uważność. Pielęgnacja służy dbaniu o skórę i włosy, ale to także delikatne i troskliwe zakończenie dnia.

Koreańskie kobiety nie traktują jej jak obowiązku, ale jak rytuał spokoju – chwilę tylko dla siebie. Raz może ona trwać 5 minut, innym razem 15. Każda wersja jest dobra, jeśli przynosi spokój i troskę. Taka pielęgnacja to znak: „jestem ważna”. ●



TO NAS INSPIRUJE

/ MODA OD PODSZEWKI

Chociaż ponczo ma południowoamerykańskie korzenie, nosili je także rdzenni mieszkańcy Ameryki Północnej, m.in. z plemienia Tlingit (na rycinie).



OPOWIEŚĆ O PONCZO

Czyli dawno temu w Ameryce Południowej

Z małych wiosek w dalekich Andach trafiło na prestiżowe modowe wybiegi Mediolanu, Paryża i Nowego Jorku. Było ważnym elementem kultury hippie, a dziś wkracza do świata stylowych celebrytek. W chłodne jesienne dni najbardziej docenisz jednak to, że ponczo otula i rozgrzewa. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Chociaż pochodzenie słowa „poncho” nie jest jasne, uważa się, że jego źródeł należy szukać w keczuańskich wyrazach „punchu” (oznacza ono po prostu każdy rodzaj okrycia wierzchniego) lub „punshaw” (dzień) – ze względu na skojarzenie głowy wyłaniającej się z otworu poncza ze wschodzącym słońcem. Inna teoria głosi, że istnieje tu etymologiczne połączenie z pochodzącym z języka mapudungun słowem „pontro”, czyli koc, wełniana tkanina.

Tym właśnie było ponczo – prostokątnym materiałem z otworem na głowę (w niektórych kulturach były to też dwa fragmenty materiału łączone w pionie i tworzące rodzaj kamizelki). Przybyli do Ameryki Południowej Hiszpanie zaadaptowali to słowo, nadając mu nową formę.

NA TROPACH INDIAŃSKICH POCZĄTKÓW

Nie wiadomo, czy ponczo pierwotnie pojawiło się na terenach Peru, jak twierdzą jedni, czy Meksyku, jak chcą inni. Niewątpliwie jednak było używane przez mieszkańców Ameryki Południowej już co najmniej tysiąc lat



Mieszkańcy Peru traktowali ponczo z frędzlami jako część codziennego stroju, podobnie jak plecione z rzemyków sandały i kapelusze z szerokim, miękkim rondem.

przed naszą erą. Wiąże się je z dwiema ważnymi kulturami preinkaskimi – Nazca i Paracas. To cenne ubranie badacze odkryli bowiem w grobach tych cywilizacji – poncho stanowiło rodzaj ofiary pogrzebowej. Wykonywano je z wełny alpaki, dzięki czemu według wierzeń miało być niezniszczalne i towarzyszyć pochowanemu w życiu wiecznym.

Za świetnych tkaczy uchodzą inni rdzenni mieszkańcy kontynentu, żyjący na pograniczu dzisiejszych Chile i Argentyny – Mapuche. Wśród tego ludu istniało rozróżnienie, kto może nosić dany typ poncza. Te z motywem stopniowanego diamentu przysługiwały tylko starszym mężczyznom i przywódcom, kobiety mogły okrywać się znacznie skromniejszymi i mniej



Frida Kahlo (1) była orędowniczką wszystkiego, co wiązało się z rdzenną kulturą Meksyku. Inspirowała się sztuką ludową, nie tylko malując, ale też wybierając ubrania – stąd miłość do ponczo. Z pewnością pokochałyby te w kwiaty, lansowane w tym sezonie przez Sacai (2).



kolorowymi okryciami (dla równowagi dziś to raczej panie noszą poncza). Warto dodać, że te tworzone przez lud Mapuche miały sporą wartość – jedno można było wymienić na kilka koni lub 70 kilogramów yerba mate.

Do dziś, chociażby w Peru, ponczo jest istotnym elementem tradycji i kultury, co widać także w języku. W powszechnym użyciu są porzekadła, takie jak:

„Nie daj im nadepnąć na twoje ponczo” (nasze: nie daj sobie w kaszę dmuchać) oraz „Gdzie diabeł zgubił swoje ponczo” (my powiedzielibyśmy: gdzie diabeł mówi dobranoc).

STRÓJ DLA KOWBOJA

Popularność poncza na amerykańskim Dzikim Zachodzie zrodziła się z jego praktyczności i wielofunkcyj-

ności. Dla jeźdźcy był to stój idealny – lekki, nie krępował ruchów, chronił przed chłodem i deszczem. Ponczo mogło też służyć za koc (na którym lub pod którym można było spać) albo derkę dla konia. Można było je z łatwością przytroczyć do siodła i zawsze mieć pod ręką. Dla żyjących w ciągłej podróży poganiaczy bydła było to idealne rozwiązanie. ►

OLAPLEX

NOWOŚĆ

**Piękne włosy
zasługują na to
co najlepsze.**





Tradycyjne poncza męskie zdecydowanie odbiegały od stylu, który odnajdujemy w dzisiejszych trendach. Mężczyźni z plemienia Tzeltal, potomkowie Majów, nie boją się ani zdecydowanych, wyrazistych kolorów ani kwiatowych motywów.

Legendę o nierozzerwalności życia kowboja z tą częścią garderoby utrwalił Clint Eastwood, który nosił je w słynnej westernowej trylogii Sergia Leone z połowy lat 60. XX wieku (składały się na nią „Za kilka dolarów”, „Za kilka dolarów więcej”, „Dobry, zły i brzydki”).

Stereotypowe postrzeganie poncza jako nieodzownego elementu garderoby na Dzikim Zachodzie wyśmiewa Robert Zemeckis w trzeciej części kultowego „Powrotu do przyszłości”. Marty, grany przez Michaela J. Foxa, przed cofnięciem się w czasie kupuje właśnie strój w stylu bezimiennego rewolwerowca kreowanego przez Eastwooda. Choć to oczywisty żart, faktem pozostaje, że w XIX wieku poncza cieszyły się wielką popularno-

ścią nie tylko wśród ranczerów, ale też wśród żołnierzy.

KIEDY PONCZO SZŁO DO WOJSKA

Już w latach 50. XIX wieku nieregularne siły zbrojne Stanów Zjednoczonych używały poncza jako części umundurowania. Na potrzeby żołnierzy wykonywano je z gutaperki – naturalnego materiału pozyskiwanego z soku pewnych drzew i podobnego do kauczuku. Dzięki temu poncza były wodoodporne i zapewniały przemierzającym się wojskom należyłą ochronę. Ten typ okryć oficjalnie stał się częścią ekwipunku armii amerykańskiej w czasach wojny secesyjnej – poncza pełniły funkcję przeciwdeszczową z jednej i prowizorycznego łóżka z drugiej stro-

ny. Służyły na kolejnych wojnach – amerykańsko-hiszpańskiej, amerykańsko-filipińskiej, wreszcie w I wojnie światowej. W czasie tej ostatniej ceniono je bardziej niż tradycyjne płaszcze, ponieważ chroniły nie tylko żołnierza, ale i noszony przez niego bagaż.

Przed II wojną światową ulepszono wojskowe poncza – zaczęto je produkować z nowocześniejszych, lżejszych materiałów, dodano kaptur ze ściągaczem. Można było z nich nawet tworzyć prowizoryczne szałas. Zresztą armia niemiecka wyprodukowała specjalny model peleryn (były to Zeltbahn – płachty namiotowe), które po złączeniu czterech pozwalały postawić czteroosobowy namiot.

LOVE, PEACE & PONCHO!

Kiedy po raz pierwszy zaczęto patrzeć na ponczo jak na część modnego stroju? Ten element garderoby chyba nikomu nie zawdzięcza tyle, ile pokoleniu dzieci kwiatów. W latach 70. XX wieku ponczo było u szczytu popularności właśnie dzięki hipisom. W epoce buntu i odrzucania wszystkiego, co zastane, powiązane ze światem, w którym panują rygorystyczne zasady, młodzi szukali wszelkich sposobów na zanegowanie starego porządku. Pisali swoją historię od nowa, w kontrze. Odrzucali religię, własność, instytucje, mieli własną muzykę i odmienny sposób ubierania się. Sięgali po zapomniane elementy garderoby, wielokrotnie znajdowali je w sklepach z używaną odzieżą. Nie dziwi zatem, że etniczne, wzorzyste peleryny z frędzlami stały się nieodłącznym elementem ich wyrazistego stylu.

Ponczo idealnie wpisało się w kulturę boho i ideologię dzieci kwiatów – miało folkowe korzenie, pierwotnie wykony-

DRYOPE®

TYLKO
w hebe

Koreańska pielęgnacja włosów
w zgodzie z naturą

NOWOŚĆ





1



2



3

wane było ręcznie, bazowało na naturalnych włóknach, zapewniało swobodę ruchów. Nie bez znaczenia były też charakterystyczne dla tego typu okryć mocne nieschematyczne wzory i wyraziste, soczyste kolory. Podobnie jak inne elementy stroju hipisów – dzwony, batikowe koszule, zwiewne sukienki –

poncza miały stać w kontrze do konwencjonalnych okryć, podkreślać indywidualizm i niezgodę na narzucane z góry normy.

W NOWEJ ODSŁONIE

Na wybiegach co kilka, kilkanaście sezonów ponczo odradza się jak feniks

1. Na peruwiańskich ulicach można kupić poncza w przeróżnych kolorach. Dziś wybór wzoru jest kwestią estetyki, niegdyś podkreślał pozycję w plemieniu. 2. Tradycyjne boliwijskie poncza wykonuje się przeważnie z materiału w kolorowe poziome pasy. 3. Modelka Olivia Palermo to jedna z gwiazd, które w 2014 roku nosiły słynne personalizowane poncza od Burberry. Do stylizacji dodała kapelusz, również w południowoamerykańskim klimacie.

z popiołów. Ostatni boom na nie zaplanował w 2014 roku, kiedy to na pokazie Burberry Prorsum pojawił się „płaszcz z koca”. Utrzymany w stonowanych odcieniach charakteryzował się tym, że z przodu, na beżowym kwadracie, widniały inicjały noszącej go gwiazdy. Swoje poncza z kolekcji miały m.in. Sarah Jessica Parker, Cara Delevingne, Olivia Palermo i Rosie Huntington-Whiteley.

Dekadę później doczekaliśmy się kolejnej odsłony trendu na południowoamerykańskie okrycie. Zaczęło się od mody na peleryny, które zaproponowali na jesień 2024 roku projektanci marek, takich jak Chloé i Proenza Schouler. Wiosną 2025 pojawiły się jako mikrotrend na TikToku – tu dały się poznać w eleganckim, szykownym wydaniu.

Naturalną konsekwencją zdaje się więc być ich obecność na wybiegach tygodni mody na sezon jesień-zima 2025/26. Pojawiły się tu zarówno klasyczne poncza, jak i inspirowane nimi krótkie peleryny i kurtki bez rękawów o kroju koła. Ten typ okryć proponowały Max Mara, Sacai i – jakżeby inaczej – Burberry.

Jeśli więc i Ciebie pociąga wszechstronność poncza, teraz jest najlepszy moment, aby uzupełnić o nie swoją garderobę. ●

NATURE
QUEEN

TYLKO
w hebe

Sekret pięknych włosów zapisany w naturze.



Odkryj go z Nature Queen.

Produkty Nature Queen, takie jak Olej z Opuncji Figowej, Olej z Pestek Malin, Hydrolat z Róży i Kwas Hialuronowy, pomagają w intensywnej pielęgnacji i nawilżeniu włosów, przywracając im zdrowy wygląd i blask.

Szukaj na półce w Hebe i na hebe.pl.

Nowoczesne
i zaawansowane
podejście do
ceramidów

ARTYKUŁ
SPONSOROWANY
RESIBO W HEBE



TO NIE SĄ CERAMIDY, KTÓRE ZNASZ

100%

badanych potwierdza efekty
już po pierwszym użyciu

Nowa zaskakująca linia BERRY to dwa sera i krem,
w których ceramidy łączą się z kwasami i antyoksydantami.
Tak opracowane formuły działają kompleksowo, a efekt na skórze
zauważyło 100% osób, które wzięły udział w badaniu.

BERRY GOOD to serum, które wygładza już po pierwszym użyciu, łącząc działanie złuszczone z intensywną regeneracją. 11% kwasów AHA usuwa martwe komórki naskórka i zwiększa wchłanianie składników aktywnych. Ceramidy wspierają odbudowę bariery ochronnej, a malina moroszka jako naturalny antyoksydant chroni skórę przed stresem oksydacyjnym.

BERRY TO GO to drugie serum z linii. Zaskakuje połączeniem ceramidów z maliną moroszką, czyli silnym antyoksydantem bogatym w witaminy A, C i E. Lekkie, jedwabiste w konsystencji, łączy regenerujące właściwości kompleksu ceramidów z ochronnym działaniem maliny moroszki. To zaawansowane serum działa wielokierunkowo, a przy tym nie obciąża skóry.

BERRY ON TOP to odbudowujący krem, który działa nocą, gdy skóra intensywnie się regeneruje. Ma wyjątkową konsystencję, która w kontakcie ze skórą zmienia się w olejek, pozostawiając na skórze przyjemne wykończenie, domykające pielęgnację. Krem działa wielowymiarowo – wzmacnia, odżywia i rozświetla skórę.

100% SKUTECZNOŚCI w badaniach aplikacyjnych nie pozostawia najmniejszych wątpliwości. Wszyscy po zastosowaniu Berry Good zauważyli widoczne wygładzenie, napięcie skóry i poprawę jej kondycji. Z kolei po aplikacji Berry To Go, 100% badanych poczuło wyraźną regenerację skóry i poprawę jędrności.



BOUTIQUE
MADE IN ENGLAND

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



WYKWINTNY ZAPACH W POŁĄCZENIU Z
NATURALNĄ PIELEGNACJĄ
DLA CODZIENNEJ ROZKOSZY TWOJEJ SKÓRY





KLINEK NA SPLINEK

czyli 10 sposobów na poprawę nastroju

Starsi Panowie śpiewali, że piosenka to klinek na splenek. My podpowiadamy 10 innych sposobów na poprawę humoru przed zimą – od tych zasadniczych, jak regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu i zbilansowana dieta, po przyjemne triki, takie jak: czekolada, lampka wina czy... dbanie o innych. TEKST: Elżbieta Szydłowska

U rlop za nami, przed nami – obowiązki. Krótsze dni, szybko zapadający zmrok, pogarszająca się pogoda. Przyroda obumiera i szykuje się do zimy. My także w tym czasie odczuwamy spadek nastroju. Ważne, by zadbać wtedy o swoje samopoczucie i pomóc sobie przetrwać ten gorszy czas. Byle do wiosny!

SPOSÓB 1: MIEJ KONTAKT Z LUDŹMI I DBAJ O INNYCH

Istnieją badania, które potwierdzają, że okazywanie życzliwości i robienie choćby niewielkich dobrych gestów w stosunku do innych pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie. Takie działanie uwalnia do mózgu dopaminę, czyli neuroprzekaźnik wpływający na dobre samopoczucie.

Dla zdrowia psychicznego ogromne znaczenie mają także silne relacje społeczne i poczucie przynależności. Pomaga zaangażowanie w działania społeczne, takie jak wolontariat, sporty grupowe, uczestnictwo w różnych grupach zainteresowań. Wzmacnia to więzi spo-

łeczne i chroni nas przed negatywnymi skutkami stresu, izolacji i samotności.

Badania naukowe pokazały pozytywny wpływ bezinteresownej troski o innych również na nasze zdrowie fizyczne – możemy wtedy liczyć na obniżenie ciśnienia krwi oraz zmniejszenie poziomu stresu. Podpowiadamy kilka pomysłów na zaangażowanie społeczne:

Postaw na drobne, miłe gesty – przytrzymaj drzwi od windy komuś, kto do niej biegnie, ustąp miejsca w autobusie potrzebującemu, uśmiechnij się do mijanego przechodnia, porozmawiaj z sąsiadką, powiedz komuś coś miłego, nawet obcej osobie stojącej przed tobą w kolejce do kasy.

Zaangażuj się w działania charytatywne – może to być wyprowadzanie psów ze schroniska, pomoc potrzebującym, działania na rzecz lokalnej społeczności albo dla dobra planety.

Zainteresuj się losem starszych osób – być może twoja sąsiadka potrzebuje pomocy w przyniesieniu ciężkich zakupów lub zawieszeniu upranej firanki. A może jest samotna i chętnie z tobą porozmawia od czasu do czasu?

SPOSÓB 2: BĄDŹ AKTYWNA FIZYCZNIE

Regularny ruch ma pozytywny wpływ na zdrowie – zarówno to fizyczne, jak i psychiczne. Pobudza bowiem produkcję neuroprzekaźników, takich jak endorfiny (zwane hormonami szczęścia), serotonina i dopamina. To substancje chemiczne, od których zależy nasze dobre samopoczucie. Ruch obniża też poziom kortyzolu i adrenaliny, czyli hormonów stresu. Pomaga to w utrzymaniu spokojniejszego i bardziej stabilnego nastroju. Można powiedzieć, że aktywność fizyczna ma taki sam wpływ na naszą psychikę, jak niektóre leki przeciwdepresyjne i przeciwłękowe.

Jeżeli tylko możesz, ćwicz na świeżym powietrzu – twój organizm otrzyma wtedy solidną dawkę naturalnego światła, co pomaga w prawidłowej regulacji rytmu dobowego, poprawia jakość snu oraz ułatwia syntezę witaminy D niezbędnej m.in. dla naszego dobrego nastroju. Ćwicząc na zewnątrz, dajesz sobie szansę na kontakt z naturą oraz dotlenienie organizmu. Efekt? Lepsza praca mózgu, pamięć i koncentracja. ►





Jakże się cieszę, że żyję na świecie, w którym istnieje październik!
Jakież to byłoby okropne, gdyby natychmiast po wrześniu
następował listopad!

Lucy Maud Montgomery, „Anne z Zielonych Szczytów”



SPOSÓB 3: ŚPIJ DOBRZE

Przesypiamy jedną trzecią życia. Sen jest niezbędny do funkcjonowania. Kluczowa jest jednak jego jakość. Kiedy dobrze śpimy, mózg intensywnie pracuje – pozbywa się toksycznych substancji z organizmu, przetwarza informacje, regeneruje komórki mózgowe, utrwala pamięć... Przede wszystkim jednak przetwarza emocje i stresy z całego dnia. Prawidłowy – czyli regularny i odpowiednio długi – sen pozwala utrzymać właściwe poziomy kortyzolu

(hormonu stresu) i melatoniny (hormonu snu).

Co zatem dzieje się, kiedy mamy problemy ze snem? Od razu odczuwamy pogorszenie naszego stanu emocjonalnego i psychicznego. Brak snu może wywoływać albo nasilać stany lękowe, depresję oraz inne zaburzenia psychiczne. Powoduje problemy z koncentracją oraz zmniejsza zdolność do podejmowania decyzji. Długotrwała bezsenność skraca ogólną oczekiwaną długość życia oraz zwiększa ryzyko rozwoju wielu

chorób – otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia.

Co zatem zrobić, aby dobrze spać? Wprowadź prawidłowe wieczorne nawyki. Wywietrz sypialnię, przygaś światło, włącz relaksującą muzykę. Weź gorącą kąpiel lub prysznic. Postaraj się zrelaksować. Pamiętaj, że niebieskie światło emitowane przez ekrany urządzeń elektrycznych zakłóca zegar biologiczny. Sygnalizuje ono organizmowi, że jest dzień i hamuje produkcję melatoniny, czyli hormonu snu. Minimum godzinę przed snem odłóż telefon, tablet, laptop i wyłącz telewizor. Postaraj się kłaść o regularnych porach. Śpij minimum siedem, osiem godzin dziennie.

SPOSÓB 4: ODDYCHAJ, MEDITUJ, UPRAWIAJ JOGĘ

Dzięki świadomemu oddychaniu do mózgu trafia więcej tlenu, co uspokaja układ nerwowy oraz zapewnia jasność umysłu. Codzienne praktykowanie uważnego oddychania poprawia pamięć, koncentrację oraz zdolności analitycznego i twórczego myślenia. Medytacja pozwoli ci się pozbyć złych myśli, wyciszyć się i odstresować. Już 10–20 minut dziennie wystarczy, by poprawić nastrój. Podobne efekty uzyskasz dzięki jogie. Nie tylko zredukuje ona nagromadzony stres, uspokoi myśli, ale także pozytywnie wpłynie na twoje ciało. Kiedy znajdziesz się w nagłej, stresowej sytuacji, skup się na oddechu. ►

Dove



Gwarancja najlepszej pielęgnacji





Pomoże ci się uspokoić. Spokojnie wdychaj i wydychaj powietrze (nosem, nie ustami!). Wydech powinien być dłuższy niż wdech. W czasie wdechu policz do czterech, zrób przerwę na trzy sekundy i wykonaj wydech, licząc do pięciu. Powtórz całość pięć razy.

SPOSÓB 5: JEDZ ZDROWO

Podobnie jak sen, również dieta ma kluczowy wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. To, co jemy, może poprawiać działanie układu nerwowe-

go, wpływać na samopoczucie oraz emocje. Ważne jest także, jak jemy – regularne spożywanie posiłków zapobiega wahaniom poziomu cukru we krwi, które prowadzą do rozdrażnienia i spadku energii.

Istotne jest także właściwe nawodnienie organizmu. Mózg w dużej mierze składa się z wody i nawet niewielkie odwodnienie może skończyć się spadkiem koncentracji, problemami z pamięcią, pogorszeniem samopoczucia. Nasza dieta powinna opierać się na na-

turalnych, pełnowartościowych produktach. Podpowiadamy, jakie składniki są w naszym jadłospisie niezbędne: **Witaminy z grupy B (szczególnie B₁₂ oraz kwas foliowy)** – ich niedobory niekorzystnie wpływają na produkcję neuroprzekaźników, co może przyczynić się do rozwoju stanów depresyjnych. Kwas foliowy znajduje się w zielonych warzywach, roślinach strączkowych, drożdżach, cytrusach, awokado, bananach, orzechach, nasionach słonecznika, pełnoziarnistych produktach zbożowych, wątrobie, jajach, serach. Witamina B₁₂ występuje głównie w mięsie, rybach, jajach oraz mleku.

Magnez – reguluje wydzielanie hormonów stresu. Jego źródłem są: pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy, migdały, kasza gryczana, kakao, ciemne pieczywo, zielone warzywa liściaste, niektóre ryby i owoce morza.

Potas – jego niski poziom zaburza prawidłowe działanie układu nerwowego, wywołuje zmęczenie i senność. Bogatym źródłem potasu są: suszone owoce (morele, figi, rodzynki), orzechy (pistacje, migdały), soja, fasola, groch, ziemniaki, szpinak, pomidory, banany, awokado, pomarańcze.

Błonnik i probiotyki – na nastrój, zdrowie psychiczne i układ nerwowy wielki wpływ mają nasze jelita. W naszej diecie nie może zatem zabraknąć ►

CHCESZ MIEĆ DOBRY NASTRÓJ? TYCH PRODUKTÓW UNIKAJ

Pewne rodzaje jedzenia mają zły wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Gdy chcesz o nie zadbać, ogranicz spożywanie dużych ilości cukrów prostych (w tym fruktozy zawartej w słodkach i słodzonych napojach) oraz produktów o wysokim indeksie glikemicznym, bo powodują skoki glukozy we krwi. Cukier, przetworzona żywność oraz tłuszcze trans sprzyjają stanom zapalnym, które prowadzą do obciążenia układu nerwowego i problemów emocjonalnych. Unikaj też niektórych barwników spożywczych (np. E124, E110, E127) – szczególnie tych zawartych w kolorowych napojach, gumach do żucia, żelkach – mogą powodować problemy z koncentracją oraz nadpobudliwość u dzieci.

Bielenda

Face
Boom

TYLKO
w hebe

Przedłużają
wakacje



NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON na wakacje.pl

o wartości
15 000 zł

PONAD
800
NAGRÓD

20 x ZESTAW PODRÓŻNY SAMSUNG

Tablet Galaxy Tab S10 FE + słuchawki Galaxy Buds3 Pro



13 x CODZIENNIE

ZESTAW KOSMETYKÓW
Bielenda i Faceboom**



LOTERIA Bielenda i Faceboom przedłużają wakacje - z nami lato się nie kończy!

- 1. KUP** produkty* marek Bielenda, Faceboom, za min. 30 zł i zachowaj dowód zakupu
- 2. ZGŁOŚ PARAGON** na www.loteriabelenda.pl
- 3. WYGRAJ** bon podróży na wyjazd w słoneczne miejsce lub inną z 800 nagród!

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do **loterii trwają od 8.09. do 06.11.2025**

Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabelenda.pl oraz www.smolar.pl. Organizatorem loterii jest Smolar Agencja Promocyjno-Reklamowa Sp. z o.o.

*Z promocji wyłączone są: maseczki do twarzy, zmywacze do paznokci i wazeliny kosmetyczne. ** Wizerunek nagród jest poglądowy.

**SZCZEGÓŁY
I REGULAMIN**



Gdy przyroda skłania się ku jesieni,
jesień nastaje i we mnie, i dokoła mnie.

Johann Wolfgang von Goethe, „Cierpienia młodego Wertera”

dobrych dla nich produktów, czyli błonnika (zapewnią go świeże warzywa i owoce) oraz probiotyków (ich źródłem są kiszonki, fermentowane produkty mleczne: kefiry, maślanki, jogurt naturalny, inne produkty fermentowane, np. miso, kimchi, tempeh, sos sojowy, kombucha, zakwas, piwo, wino).

Tryptofan – jest aminokwasem niezbędnym m.in. do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, w tym mózgu. Jego źródłem są: banany, orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, płatki owsiane, jaja, ryby, gorzka czekolada i kakao.

Węglowodany (cukry) złożone – są kluczowym źródłem energii dla mózgu i pomagają utrzymać stabilny poziom energii i nastroju. Ich źródłem są: produkty bogate w skrobię (produkty zbożowe, ziemniaki, kukurydza) i błonnik (pełnoziarniste produkty, warzywa i owoce, rośliny strączkowe).

Kwasy tłuszczowe (szczególnie omega-3) – odgrywają kluczową rolę w budowie neuronów, wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ich źródłem są: ryby (łosoś, makrela, sardynki), owoce morza, wodorosty,

oleje roślinne (lniany, rzepakowy i oliwa z oliwek), orzechy włoskie, siemien lniane.

Witamina D – jej niedobór może być przyczyną obniżenia nastroju i sprawności umysłowej, drażliwości, problemów z koncentracją, a nawet zaburzeń lękowych i depresji. Witamina D powstaje w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego. Jej źródłem są też tłuste ryby, nabiał i jajka. Uwaga! Ze względu na niewystarczające nasłonecznienie naszej szerokości geograficznej oraz fakt, że z żywnością nie da się dostarczyć odpowiedniej ilości tej witaminy, zaleca się jej suplementację – po konsultacji z lekarzem.

Żelazo – jest niezbędne do wytwarzania dopaminy i serotoniny, które są kluczowe dla dobrego samopoczucia. Źródłem żelaza są: czerwone mięso (wołowina), wątróbka wieprzowa i drobiowa, mięso indyka i kurczaka, ryby (sardynki i tuńczyk), rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste, orzechy, nasiona i pestki, suszone owoce.

Antyoksydanty (przeciwutleniacze), – to m.in. witamina A, E i C – chronią komórki mózgowe przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki. Ich źródłem są: świeże owoce (borówki, truskawki, maliny, jeżyny) i warzywa (brokuły, papryka, pietruszka, szpinak, pomidory), orzechy, zielona herbata, czerwone wino, kawa.

Witamina A – wspiera prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych. Znajdziemy ją w maśle, jajach, nabiale, wątróbce, tłustych rybach.

Witamina E – wspiera zdrowie mózgu i chroni przed starzeniem się komórek nerwowych. Jej źródłem są: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), orzechy, pestki.



Dla Niego. Od Ciebie.

Gest, który zmienia standard męskiej pielęgnacji.



Nowoczesne formuły stworzone specjalnie dla męskiej skóry.
Skuteczne i lekkie wspierają naturalną odporność, redukują oznaki zmęczenia i upływu czasu.

4 MEN CARE — PROSTY RYTUAŁ, KTÓRY DAJE WIDOCZNE EFEKTY



ZŁY NASTRÓJ NIE MIJA? IDŹ DO SPECJALISTY

Jeśli czujesz, że twoje nie najlepsze samopoczucie się przedłuża i żadne sprawdzone sposoby ci nie pomagają, a dodatkowo czujesz, że wszystko cię przerasta, brakuje ci energii, masz problemy ze snem, nie potrafisz poradzić sobie ze stresem lub lękiem – koniecznie poszukaj profesjonalnej pomocy, bo być może cierpisz na depresję. Pamiętaj, że im szybciej zgłosisz się do specjalisty (psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty), tym szybciej znowu poczujesz się dobrze.

Witamina C – pobudza wydzielanie endorfin, jest także konieczna w procesie syntezy neuroprzekazników (dopaminy, noradrenaliny i serotoniny). Jej źródłem są: natka pietruszki, szpinak, brukselka, kalafior, papryka, owoce jagodowe, cytrusy, suszone owoce dzikiej róży, truskawki, kiwi.

SPOSÓB 6: KORZYSTAJ Z NATURALNEGO ŚWIATŁA

Na pewno zauważyłaś, że w słoneczne dni masz więcej energii i siły do działa-

nia – to efekt większej ilości światła. Jest ono niezbędne dla organizmu. Reguluje rytm dobowy, kontrolując cykl snu i czuwania. Światło wpływa na wydzielanie melatoniny – hormonu regulującego sen. W ciągu dnia jej produkcja spada, co sprzyja aktywności, a kiedy jest ciemno – wzrasta, co przygotowuje nas do snu.

Odpowiednie gospodarowanie światłem może poprawić nasze samopoczucie oraz jakość snu. Regularna ekspozycja na naturalne światło, również w zi-

mowe dni, może pomóc ci uniknąć sezonowej depresji. Dlatego regularnie wystawiaj się na światło słoneczne – szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Odsłaniaj i otwieraj okna, spędzaj choć trochę czasu na powietrzu, wystawiając się do słońca (najlepiej rano). Nawet kilkuminutowa poranna „kąpiel” słoneczna na balkonie da ci dobry zastrzyk energii na cały dzień i polepszy nocny sen.

Pamiętaj, że słońce jest najlepszym źródłem witaminy D. Wpływa ona nie tylko na zdrowie kości i układ odpornościowy, ale również na nasz nastrój.

SPOSÓB 7: WYPIJ LAMPKĘ CZERWONEGO WINA

Jak to? A jednak! Wszystko przez resweratrol! To związek z grupy polifenoli roślinnych, który znajduje się w ciemnych winogronach, owocach jagodowych (borówkach, żurawinie, malinach, truskawkach), śliwkach, morwie, pistacjach, orzeszkach ziemnych, soi, kakao i ciemnej czekoladzie. Najwięcej resweratrolu znajduje się jednak w skórcie ciemnych winogron, a jeszcze więcej – w czerwonym winie.

Badania wykazały, że resweratrol hamuje wydzielanie enzymu PDE4, który jest powiązany z kontrolowaniem stresu w mózgu i przyczynia się do zachorowania na depresję i inne zaburzenia psychiczne. Dlatego jeżeli zamierzamy pić alkohol (czego nie zalecamy), to przede wszystkim róbmy to rzadko i decydujemy się na czerwone wino (zawierające resweratrol i inne antyoksydanty). Brytyjscy naukowcy zaobserwowali pozytywne działanie czerwonego wina na florę bakteryjną jelit u osób pijących jedną lampkę wina raz na tydzień lub dwa tygodnie. ▶



Back to comfort

NOWOŚĆ



Przywróć komfort
swojej skórze.



SPOSÓB 8: JEDZ (GORZKĄ) CZEKOLADĘ

Sięgasz po czekoladę, kiedy jest ci smutno? Okazuje się, że możesz mieć rację. Badania pokazują, że zawiera ona związki, które stymulują produkcję endorfin, a tym samym może poprawiać nastrój i obniżać stres. Dodatkowo zawarty w czekoladzie tryptofan podnosi poziom serotoniny i może pomóc w walce z objawami depresji i stanów lękowych, a magnez ma działanie relaksujące i wspiera układ nerwowy. Regularne spożywanie gorzkiej czekolady w umiarkowanych ilościach może także poprawiać koncentrację, pamięć oraz funkcje poznawcze. W gorzkiej czekola-

dzie znajdują się również takie składniki poprawiające nastrój, jak teobromina i kofeina (pobudzają i dodają energii) oraz tyramina i fenyletyloamina (odpowiadają za uczucie euforii i szczęścia). Uwaga! Sięgaj po gorzką czekoladę, to ona jest najzdrowsza. Optymalna zawartość kakao wynosi od 70% do 90%. Zwróć uwagę na zawartość cukru – im go mniej, tym lepiej. Wysokiej jakości czekolada nie powinna zawierać żadnych innych tłuszczów poza kakaowym, a na pierwszym miejscu w składzie powinna być miazga kakaowa, nie cukier. Gorzka czekolada nie zawiera cholesterolu.

SPOSÓB 9: UŻYWAJ KURKUMY

Wyniki badania opublikowanego w piśmie „Phytotherapy Research” sugerują, że zawarta w kurkumie kurkumina wykazuje w leczeniu depresji skuteczność zbliżoną do fluoksetyny, czyli składnika jednego z popularnych leków przeciwdepresyjnych. W badaniu tym wzięli udział pacjenci ze zdiagnozowaną ciężką depresją.

Oprócz działania antydepresyjnego kurkumina wykazuje też potencjał przeciwłękowy. Ma również właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne, działa przeciwnowotworowo i zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych.

Uwaga! Istnieje badanie sugerujące, że przedawkowanie kurkuminy może grozić zapaleniem wątroby. Dlatego też przed rozpoczęciem przyjmowania su-

plementów z kurkumina zalecamy skonsultowanie się z lekarzem.

SPOSÓB 10: OTACZAJ SIĘ ŁADNYMI ZAPACHAMI

Aromaterapia, czyli wykorzystywanie naturalnych, aromatycznych roślin i olejków, znana jest od czasów starożytnych. Dzisiejsze badania naukowe potwierdzają, że zapachy działają na mózg. Mogą przywoływać wspomnienia, wpływać na koncentrację, poziom stresu oraz emocje (mogą wywoływać uczucie szczęścia). Otaczanie się przyjemnymi zapachami może poprawiać nasze samopoczucie.

Jeżeli chcesz poprawić sobie nastrój, otaczaj się pachnącymi kwiatami i ziołami, pal aromatyczne świece albo kadzidełka, dodaj pachnące olejki do kąpieli albo masażu. Zrelaksują cię zapachy jaśminu, lawendy, bergamotki, anyżu, pomarańczy, róży, drzewa sandałowego, rumianku i kawy.

Stosując aromaterapię, pamiętaj o kilku zasadach. Postaw na zapachy naturalne, np. olejki eteryczne. Sztuczne mogą zawierać szkodliwe dla zdrowia składniki. Kupuj olejki wysokiej jakości i rozcieńczaj je. Obserwuj organizm podczas stosowania olejków, bo u niektórych wywołują reakcje uczuleniowe. Chorzy przewlekle, kobiety w ciąży oraz małe dzieci powinny skonsultować się z lekarzem przed zastosowaniem aromaterapii.

A co tobie poprawia nastrój? Każdy może znaleźć własny sposób na to, by nie poddać się jesiennej chandrze. ●

Życie zaczyna się dopiero jesienią, kiedy robi się chłodniej.

F. Scott Fitzgerald, „Wielki Gatsby”

NIGDY ZA GORĄCO ZAWSZE POT KONTROLĄ NA BOISKU I POZA NIM

✓ Rexona®



 **POLSKA
SIATKÓWKA**

OFICJALNY PARTNER PZPS



ZEGAR TYKA PRZECIWKO NAM

Dwa razy w roku – jesienią i wiosną – przestawiamy zegarki o godzinę, raz cofając wskazówki, a raz przesuwając je w przód. Wszystkich nas to irytuje, ale to najmniejszy problem. Okazuje się bowiem, że zmiany te wpływają na nasze zdrowie. Kłopoty z zaśnięciem? Jasne, ale badania pokazały także, że w pierwszych dniach po zmianie czasu zwiększa się ryzyko zawału serca i udaru mózgu. TEKST: Elżbieta Szydłowska





EWA CZERNICKA-CIERPISZ

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

Wnocy z soboty 25 października na niedzielę 26 października cofamy zegarki o godzinę. Oznacza to, że w niedzielny poranek możemy pospać o godzinę dłużej, ale już około godziny 16 będzie

robić się ciemno. Jak to wpłynie na nasze samopoczucie i zdrowie?

W TĘ I WE W TĘ

Ludzki organizm działa według zegara biologicznego, a ten z kolei jest regulowany przez światło słoneczne. Ilość tego światła zmienia się naturalnie w ciągu roku, ale proces ten następuje powoli, więc mamy czas, by się do tego przyzwyczaić. Niestety dwa razy w roku następuje „turbodoładowanie”, czyli wymuszona zmiana czasu – aż o godzinę. To rozregulowuje ludzki zegar biologiczny i może prowadzić do różnych dolegliwości. Najgorszy jest pierwszy tydzień po zmianie, kiedy organizm musi zaadaptować się do nowego ryt-

mu dnia. Odczuwamy wtedy zmęczenie, zaburzenia koncentracji, pogorszenie samopoczucia, a nawet zdrowia.

Nic dziwnego, że wiele osób podważa sens zmiany czasu. Mimo to wciąż dokonuje go większość krajów europejskich (choć Unia Europejska od wielu lat debatuje nad rezygnacją z tego procederu), Stany Zjednoczone, Kanada i Australia. Badania pokazują bowiem, że oszczędności energii (dla których wprowadzono zmianę czasu) są marginalne, za to negatywne skutki dla zdrowia całkiem spore.

OBNIŻENIE NASTROJU

Naukowcy zbadali, że po zmianie czasu przystosowanie się do nowego trybu może zająć tydzień albo i dłużej. Jak to wpływa na nasz organizm? Najczęstszym skutkiem jest pogorszenie jakości snu i samopoczucia. Jest to wynik zmiany poziomu melatoniny (hormonu odpowiedzialnego za sen), kortyzolu (hormonu stresu) oraz serotoniny (hormonu szczęścia). Efekty? Problemy ze snem, koncentracją, osłabienie odporności, zmęczenie, rozdrażnienie, obniżenie nastroju, a nawet pojawienie się (lub nasilenie) stanów depresyjnych i lękowych.

Duńscy naukowcy sprawdzili, że w ciągu kilku tygodni po zmianie czasu z letniego na zimowy diagnozuje się o 11% więcej przypadków depresji. Tłumaczy to nagłym skróceniem dnia, a tym samym mniejszym dostępem do dziennego światła. Co istotne, zmiana czasu w drugą stronę, czyli z zimowego na letni, nie powoduje podobnego zjawiska. Być może dlatego, że mamy wtedy do czynienia z budzącą się do życia przyrodą oraz większą ilością światła słonecznego.

ŹŁE ŚPISZ PO ZMIANIE CZASU? MOŻESZ SOBIE POMÓC! PODPOWIADAMY!

Aby złagodzić negatywny wpływ zmiany czasu na sen, warto wcześniej przygotować do niej organizm. Jak? Wprowadzając kilka prostych nawyków, które zredukują zmęczenie, poprawią jakość snu i ułatwią nam przejście na nowy rytm dobowy.

- **Powoli przesuwaj godzinę snu** – zamiast szokować organizm nagłym przeskokiem o godzinę, stopniowo przyzwyczajaj go do nowego rytmu dobowego. Kilka dni przed zmianą czasu na zimowy kładź się spać o 15–20 minut później niż zwykle, a przed zmianą na letni – wstawaj 15–20 minut wcześniej.
- **Jedz i pij mądrze** – jedzenie ciężkostrawnych kolacji może utrudniać zasypianie i pogarszać jakość snu. To samo dotyczy wieczornego picia kawy, herbaty, napojów zawierających kofeinę, alkoholu. Wieczorem postaw na lekkostrawną kolację, wypij napar z melisy lub rumianku.
- **Zrelaksuj się** – wieczorem oddaj się wyciszającym czynnościom, takim jak kąpiel, rozmowy z bliskimi, czytanie książki. Nie idź na siłownię. Aktywność fizyczna pobudza organizm i utrudnia zasypianie. Dlatego intensywne ćwiczenia wykonuj rano albo w ciągu dnia.
- **Zadbaj o warunki w sypialni** – pomocne dla jakości snu są dobrze przewietrzony pokój, zaciemnienie i cisza.
- **Wieczorami ogranicz niebieskie światło** – zaburza ono produkcję melatoniny, czyli hormonu, który odpowiada za sen, a emitują je ekrany smartfonów, laptopów i telewizorów. Zamiast scrolować telefon, poczytaj książkę, posłuchaj audiobooka.



KŁOPOTY ZE SNEM

Zmiana czasu (w obie strony) nasila bezsenność, szczególnie u osób starszych, których sen jest płytszy i łatwiej go zaburzyć. Mogą one doświadczyć częstszego budzenia się w nocy oraz wcześniejszego wybudzania się rano. Na zaburzenie rytmu dobowego narażone są także dzieci, zwłaszcza te najmłodsze, które po zmianie czasu mogą być bardziej marudne niż zazwyczaj. Zmianę czasu źle znoszą także pracujący zmianowo, osoby rozpoczynające pracę wcześniej oraz uczniowie. Ankieta przeprowadzona w Niemczech wśród uczniów w wieku od 12 do 18 lat pokazała u nich spadek sprawności umysłowo-

Czas to materiał, z którego zrobione jest życie.

Benjamin Franklin, jeden z ojców założycieli Stanów Zjednoczonych

wej i koncentracji oraz uczucie zmęczenia. Na zaadaptowanie się do nowych warunków potrzebowali około trzech tygodni.

WYPADKI DROGOWE I PRZY PRACY

Dane pokazują, że zmiana czasu przyczynia się do wzrostu liczby wypadków drogowych. Z analiz przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych wynika, że po zmianie czasu z zimowego na letni liczba śmiertelnych wypadków w godzinach porannych zwiększa się o 6%. Może to się wiązać z niewyspaniem kierowców, co oznacza gorszą widoczność na drodze, mniejszą koncentrację i dłuższy czas reakcji. Podobne zjawisko zaobserwował szwajcarski ubezpieczyciel Zurich Insurance, ale dotyczy ono tym razem zmiany czasu z czasu letniego na zimowy. Według ich danych w listopadzie (czyli po cofnięciu zegarków) w godzinach 16–19 kierowcy powodują o 10–15% więcej kolizji.

Zmiana czasu wpływa także negatywnie na bezpieczeństwo w miejscu pracy. Niewyspanie, a co za tym idzie, mniejsza zdolność koncentracji i utrzymania uwagi sprzyjają popełnianiu błędów. Badania w amerykańskich kopalniach wykazały, że po zmianie czasu na letni liczba wypadków wzrosła o 5,7%. Co ciekawe, nie zaobserwowano takiej tendencji po jesiennej zmianie czasu.

ZAWAŁY SERCA I UDARY

Zmiana czasu może także mieć poważne konsekwencje dla układu sercowo-

wo-naczyniowego. Potwierdzają to liczne analizy danych i badania:

- Finowie zbadali, że w ciągu dwóch dni po przejściu na czas letni wskaźnik udarów niedokrwiennych wzrósł o 8%;
- Dane ze szpitali w USA pokazują, że w poniedziałek po wiosennej zmianie czasu odnotowuje się 24% wzrost liczby przyjęć do szpitala z powodu ataku serca;
- Szwedzkie badanie z lat 1987–2006 wykazało 5% wzrost liczby zawałów serca w tygodniu następującym po zmianach czasu, zarówno wiosną, jak i jesienią;
- W Niemczech wieloletnie badania wykazały, że wiosenna zmiana czasu zwiększa ryzyko zawału serca. Przez pierwsze trzy dni po tej zmianie do szpitali zgłasza się 25% więcej niż przeciętnie pacjentów z dolegliwościami sercowymi.

Przyczyną tego zjawiska może być nagłe zaburzenie rytmu dobowego, które wiąże się z niewyspaniem, wzrostem poziomu kortyzolu, adrenaliny oraz ciśnienia krwi. U osób zmagających się z nadciśnieniem lub miażdżycą może to zwiększyć ryzyko wystąpienia epizodów sercowo-naczyniowych. Analizy wykazują, że wiosenna zmiana czasu jest dla takich osób groźniejsza. Dlatego za bardziej naturalny i lepiej odpowiadający naszemu naturalnemu rytmowi biologicznemu uznaje się czas zimowy. Nie mamy wpływu na decyzję o zmianie czasu. Możemy jedynie być dla siebie w tym okresie dobrzy – wysypiać się, relaksować i uważać na drogach. ●

Jordan*

Świeży sposób na zdrowy uśmiech



Jak
tenor



Jak
czarodziejka



Jak
ogarniaczka



ABC PIĘKNEGO UŚMIECHU

Dbasz o zęby, ale ciągle nie jesteś zadowolona z efektów? Podpowiadamy, jak powinna wyglądać prawidłowa higiena jamy ustnej, abyś mogła uniknąć próchnicy, chorób dziąseł i ośniewać białym uśmiechem. TEKST: Agnieszka Majewska



Podstawą w dbaniu o zęby jest systematyczność – co oznacza mycie ich dwa razy dziennie, a raz na pół roku przegląd oraz higienizację w gabinecie stomatologicznym. Już te dwa proste działania w większości przypadków pozwolą nam zachować zdrowie i piękny uśmiech.

JAK PRAWIDŁOWO CZYŚCIĆ ZĘBY W DOMU

Zęby powinnyśmy myć dwa razy dziennie (przez dwie minuty). Zaczynamy od najdalszej powierzchni ostatniego zęba i kolejno przechodzimy

w stronę łatwiej dostępnych obszarów. Najpierw wykonujemy ruchy okrężne, a potem wymiatające (od dziąsła w górę zęba).

Czyścimy także powierzchnię języka oraz wewnętrzną stronę policzków – wielu z nas tego nie robi, a to bardzo istotny element higieny jamy ustnej. Do czyszczenia języka najlepiej użyć specjalnego skrobaka i przesuwając go w jedną stronę – od nasady języka ku końcowi (w ten sposób wymiatamy bakterie na zewnątrz).

Raz dziennie (najlepiej wieczorem, po umyciu zębów) wykonujemy nitkowa-

nie. Jest ono niezbędne dla dokładnej higieny, bo w przestrzeniach międzyzębowych zbierają się resztki jedzenia, których nie jesteśmy w stanie usunąć szczoteczką. Prawidłowe nitkowanie polega na przesuwaniu wprowadzoną poddziąsłowo nicią w górę i w dół wzdłuż każdej powierzchni stykającej zębów. Uwaga! Na każdą przestrzeń używamy czystego fragmentu nici.

Zamiast nici dentystycznej możesz używać także szczoteczek międzyzębowych (szczególnie jeżeli masz duże przestrzenie międzyzębowe) lub irygatora. W tym urządzeniu strumień wody albo płynu do płukania jamy ustnej pod odpowiednim ciśnieniem oczyszcza trudno dostępne miejsca oraz delikatnie masuje dziąsła.

Ostatnim etapem czyszczenia zębów jest użycie płynu do higieny jamy ustnej. Najlepiej stosować go raz dziennie – nie bezpośrednio po umyciu zębów i ich wynitkowaniu, ale po odczekaniu kilkunastu minut. Uwaga! Płyn nie powinien zawierać alkoholu.

Przepłucz jamę ustną zalecaną przez producenta ilością płynu (zazwyczaj jest to 10–15 ml). Rób to około 30 sekund w taki sposób, aby płyn miał szansę dotrzeć do wszystkich zakamarków jamy ustnej. Pamiętaj – po wy-

Dezaftan^{clean}

pasta do zębów

dla osób ze skłonnościami
do występowania aft

zawiera
1450 ppm
fluoru

- ☒ łagodzi podrażnienia dziąseł
- ☒ działa antybakteryjnie
- ☒ chroni przed próchnicą
- ☒ wspiera remineralizację szkliwa
- ☒ hamuje przyleganie osadu



kosmetyk

pluciu płynu nie płucz już jamy ustnej wodą. Ważne! Płynu do płukania jamy ustnej nie powinny stosować dzieci poniżej szóstego roku życia.

WYBIERZ WŁAŚCIWE AKCESORIA

Dla jakości higieny bardzo ważna jest szczoteczka do zębów – powinna ona być dopasowana do wielkości jamy ustnej oraz łatwo docierać do wszystkich zębów. Istotna jest także jej miękkość. Ponieważ mamy tendencję do mocnego dociskania szczoteczki podczas mycia zębów, zaleca się stosowanie tych miękkich oraz bardzo miękkich.

Ważne jest także, aby wybierać pasty, które są dopasowane do potrzeb naszych zębów i dziąseł. Jeżeli są wrażliwe, używaj past o niskim (do 30) współczynniku ścieralności pasty dla zębiny (czyli RDA) i z takimi składnikami, jak hydroksyapatyt, chlorek strontu, azotan potasu lub kompleksy mineralizujące zęby, które zamykają kanaliki zębinowe. Jeżeli masz problem z dziąłkami, wybieraj pasty o działaniu przeciwzapalnym i antybakteryjnym, które zawierają odkażającą chlorheksydynę, koenzym Q10 i związki fluoru i minerały. Także te pasty powinny mieć niski wskaźnik ścieralności.

Pasty mogą mieć wiele innych, dodatkowych funkcji, np. rozjaśniać kolor szkliwa albo likwidować nieświeży oddech.

REGULARNIE ODWIEDZAJ STOMATOLOGA

Dbanie o zęby w domu to za mało – sami nie jesteśmy w stanie usunąć twardych osadów ani płytki nazębnej. Konieczne są kontrole oraz profesjonalne oczyszczanie zębów w gabinecie stomatologicznym. Zajmą się tam nami higieniści – przy użyciu odpowiedniego sprzętu. Po higienizacji zęby stają się bielsze i bardziej lśniące – to efekt usunięcia wszelkich przebarwień związanych z naszym stylem życia oraz dietą (kawa, herbata, papierosy), a także wypolerowania zębów (dzięki czemu trudniej osadza się na nich nowy kamień nazębny).

Zazwyczaj zaleca się wykonywanie higienizacji co pół roku. Częstotliwość takich wizyt powinna być jednak dostosowana do problemów i potrzeb pacjenta – stanu zdrowia dziąseł, skłonności do osadzania się kamienia oraz noszenia aparatu ortodontycznego. W niektórych wypadkach higienizacja może być konieczna nawet od trzech do sześciu razy w roku.

Regularny przegląd stomatologiczny to kolejny filar profilaktyki jamy ustnej. Pozwala w porę wychwycić tworzącą się próchnicę i schorzenia dziąseł. Stomatolog ocenia także stan zdrowia błon śluzowych policzków i warg oraz języka i podniebienia. Dzięki regularnym przeglądom unikamy rozwinięcia się chorób zębów (oraz innych powstających w jamie ustnej), w wyniku czego leczenie jest łatwiejsze, szybsze i... tańsze. ●

NIEZBĘDNE W TWOJEJ ŁAZIENCE

Dobór odpowiednich akcesoriów to kluczowa sprawa dla higieny jamy ustnej. Muszą być dobrane do twoich potrzeb i... używane codziennie.



1. **CURAPROX** szczoteczka do mycia zębów ultra soft, 3 szt./1 opak., 69,99 zł, 1 szt. = 23,33 zł
2. **ELUDRIL** Sensitive, płyn do płukania jamy ustnej, 500 ml, 30,99 zł, 100 ml = 6,20 zł
3. **ELGYDIUM** Anti-Plaque, antybakteryjna pasta do mycia zębów, 75 ml, 29,99 zł, 100 ml = 39,99 zł
4. **MARVIS** Whitening Mint, pasta do zębów wybielająca miętowa, 85 ml, 39,99 zł, 100 ml = 47,05 zł
4. **GUM** Easy Flossers, nić dentystyczna, 30 szt./1 opak., 15,99 zł, 1 szt. = 0,53 zł



WYCZYŚĆ POMIĘDZY

by zacząć rutynę
pielęgnacyjną
jamy ustnej





NIEDOCENIANE SKARBY ZIEMI

Ze względu na niezbyt atrakcyjny wygląd trudno uznać je za kulinarne gwiazdy. Tymczasem warzywa korzeniowe mają wyjątkowe właściwości prozdrowotne, mało kalorii i dużo przeciwutleniaczy. Do tego są tanie, bo uprawiane lokalnie. Jedzmy je, teraz smakują najlepiej! TEKST: Anna Nadrzeczna



ANNA SZAMOTA

Dietetyk kliniczny, diet coach
udietetyczek.pl, Instagram/
udietetyczek

Latwe do przechowywania, dostępne cały rok, przystępne cenowo. Z powodzeniem można je piec, gotować, dusić, blendować na zupy krem, kisić, a nawet jeść na surowo. Jedzenie idealne? Tak! Dlaczego więc nie do końca doceniamy wartość warzyw korzeniowych, wychwalając przy tym awokado i bataty (przeciwko którym absolutnie nic nie mamy, bo są bardzo wartościowe). Chcemy was przekonać, że cudze chwalicie, swego nie znacie. Zmienimy to!

MARCHEW – NA MŁODOŚĆ I ODPORNOŚĆ

To najpopularniejsze warzywo korzeniowe, do tego jedno z najbardziej odżywczych. Zawiera dużo witaminy K, która wspiera zdrowie kości, oraz witaminy C, która wspomaga odporność. Jest bogate w beta-karoten, czyli witaminę A. To z niej powstaje witamina A – ważny przeciwutleniacz walczący w wolnymi rodnikami, które powodują starzenie się organizmu. Już jedna średniej wielkości marchew zaspokaja ponad 200% zalecanego dziennego spożycia witaminy A. Warzywo to zawiera także witaminy z grupy B (w tym kwas foliowy), witaminę E oraz dużo cennych dla zdrowia składników mineralnych, takich jak potas (który poma-

ga regulować ciśnienie krwi), cynk, sód, wapń, magnez, fosfor i żelazo.

Regularne jedzenie marchewki przyczynia się do obniżenia poziomu złego cholesterolu (LDL), zmniejsza stany zapalne w organizmie, pozytywnie działa na układ sercowo-naczyniowy i skórę, chroni mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi. Zawarte w marchwi karotenoidy obniżają ryzyko rozwoju niektórych nowotworów (raka piersi, prostaty, żołądka) i chronią przed zwyrodnieniem plamki żółtej, które jest jedną z najczęstszych przyczyn zaburzeń widzenia i utraty wzroku u osób starszych.

Marchew jest dobrym źródłem błonnika, który wspomaga trawienie oraz pomaga usuwać szkodliwe substancje z jelit. Jest lekkostrawna i rzadko alergizuje, dlatego jest dobra dla osób ze stanami zapalnymi przewodu pokarmowego i dzieci wychodzących z niemowlęstwa. Jedzenie surowej marchwi pomaga przy zaparciach (błonnik), a gotowanej – przy biegunkach.



SPRÓBUJ INACZEJ

Śniadaniowy twarożek z rzodkiewką lub szczypiorkiem? Oczywiście! A czy wiesz, że równie dobrze smakuje on z surową, startą na dużych oczkach marchewką?

PIETRUSZKA – NA LEPSZE TRAWIENIE

To warzywo zawiera jeszcze więcej błonnika pokarmowego niż marchew, a do tego pomaga zwalczać zaburzenia trawienne, bo pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Wykazuje także lekkie działanie moczopędne, dzięki cze-



SPRÓBUJ INACZEJ

Jadasz pietruszkę na surowo? Zapewne nie. Tymczasem surowy korzeń pietruszki to idealny składnik koktajli. Zblenduj go z gruszką, jabłkiem i odrobiną natki. Dodaj nieco miodu, szczyptę cynamonu i gotowe!

mu oczyszcza organizm z toksyn i wspiera pracę nerek. Dzięki dużej ilości potasu (ma go więcej niż marchew i seler) korzystnie działa na obrzęki i podwyższone ciśnienie krwi. Najwięcej potasu jest w natce.

Pietruszka wykazuje właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe. Zawiera przeciwutleniacze, które neutralizują wolne rodniki, chronią nas przed wieloma chorobami przewlekłymi oraz procesami starzenia. Korzeń jest bogaty w magnez, sód, żelazo, fosfor. Pietruszka stanowi także dobre źródło witamin C i E oraz wapnia, które wpływają na zdrowie serca oraz wspierają układ odpornościowy i kostny.

SELER – NA NADCIŚNIENIE I ZDROWE KOŚCI

Korzeń selera zawiera apigeninę – przeciwutleniacz, który redukuje stres oksydacyjny, dzięki czemu zapobiega chorobom przewlekłym, takim jak nowotwory, choroby sercowo-naczyniowe i neurodegeneracyjne, które są związane z nadmiernym stresem oksydacyjnym. Co ciekawe, apigenina ma właściwości zwiększające potencję.

Seler – jak inne korzeniowe – zawiera duże ilości błonnika pokarmowego, który wspomaga zdrowie jelit, obniża poziom cholesterolu oraz glukozy we krwi. Warzywo to jest dobrym źró-

dłem witamin z grupy B, witaminy C i K. Ta ostatnia jest niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi i zdrowia kości. Już 150 g selera pokrywa 80% zalecanego dziennego zapotrzebowania na witaminę K. To niepozorne warzywo zawiera dużo potasu, dlatego jest polecane przy nadciśnieniu. A że działa moczopędnie, zmniejsza ryzyko powstawania kamieni nerkowych. Uwaga – u niektórych osób seler może wywoływać reakcje alergiczne.

BURAK – DLA NAUKOWCÓW I SPORTOWCÓW

To jedno z najbardziej odżywczych warzyw korzeniowych, nasz sprzymierzeniec w odchudzaniu i aktywności fizycznej. Buraki poprawiają bowiem naszą wydolność sportową. Są dobrym źródłem azotanów, które usprawniają przepływ krwi przez mięśnie, dzięki czemu szybciej regenerujemy się po treningu. Przyspieszają także przepływ krwi do mózgu, co usprawnia pamięć i poprawia funkcje umysłowe i poznawcze.

Dzięki dużej zawartości błonnika buraki wspierają utrzymanie prawidłowo-



SPRÓBUJ INACZEJ

Kisiel można nie tylko ogórki i kapustę. Seler pokrój w grube słupki, a sporą pietruszkę w dość cienkie plastry. Włóż je ściśniętą do słoika, dodaj czosnek, koper, ziarna pieprzu. Zalej dokładnie solanką (litr wody + łyżka soli). Zakręć słoik, zawekuj i odstaw w temperaturze pokojowej na 5–7 dni. Po tym czasie wstaw do lodówki. Po dwóch dniach kiszona warzywa nadają się już do jedzenia. Wypij też sok – to prawdziwa skarbnica witamin.



wej masy ciała, a także pomaga usuwać z jelit złoży pokarmowe, co zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego.



SPRÓBUJ INACZEJ

Kochasz brownie, ale się go wystrzegasz, bo to bomba kaloryczna? Spróbuj przygotować ciasto z buraków. Gwarantujemy, że nie poczujesz różnicy, deser przygotowany z dodatkiem tego warzywa również zachwyci intensywnym smakiem czekolady i wilgotną, aksamitną strukturą.

Dzięki dużej zawartości potasu oraz wysokiemu stężeniu azotanów buraki obniżają ciśnienie krwi, co zmniejsza ryzyko zawału i niewydolności serca oraz udaru.

CHRZAN – NA INFЕКCJE I PRZEZIĘBIENIE

Tak – to także warzywo korzeniowe! Chrzan ma długą historię w medycynie ludowej. Ze względu na właściwości antybiotyczne był stosowany w le-

czeniu zapalenia oskrzeli, zatok, kaszlu i przeziębienia. Jego ostry zapach pomaga w pozbyciu się śluzu z górnych dróg oddechowych i oczyszczaniu zatok. Właściwości antybiotyczne oraz zawarty w chrzanie moczopędny sinigrzyn łagodzą infekcje dróg moczowych. Warzywo to jest także naturalnym lekiem na rozjaśnienie przebarwień skóry (piegów, plam starczych). Niektóre enzymy zawarte w chrzanie mogą stymulować trawienie i wspomagać ruchy perystaltyczne jelit, pobudzają także produkcję żółci.



SPRÓBUJ INACZEJ

Chrzan świetnie „podkręca” smak rosółu lub bulionu warzywnego. Dodaj odrobinę tuż przed podaniem, by otrzymać lekko „wasabi” aromat. Świetnym pomysłem jest też masło chrzanowe. By je zrobić, miękkie masło wymieszaj z tartym chrzaniem (świeżym lub ze słoika), koperkiem, cytryną i solą. Doskonale pasuje do grillowanej ryby, steków i pieczonych warzyw albo jako smarowidło na grzanki.

Uwaga! Chrzanu powinny unikać osoby z niedoczynnością tarczycy, chorobami przewodu pokarmowego i zaburzeniami nerek.

PRZECHOWUJ WARZYWA TAK, BY ICH NIE MARNOWAĆ

W dawnych czasach zebrane jesienią płody ziemi musiały dotrwać aż do czasu, gdy pojawią się nowe. Ponieważ nie było chłodni, warzywa najczęściej kopcowano. Metoda ta polegała na tym, że układano je w dołach (także w ziemiankach albo piwnicach), a następnie zasypywano ziemią i przykrywano słomą. W ten sposób mogły przetrwać całą zimę, nadając się do jedzenia.

Dziś warzywa kupujemy raczej na bieżąco i nie trzymamy w domach aż tak dużych ich ilości. Do ich przechowywania najlepiej nadaje się specjalna szuflada na warzywa w lodówce. Panuje w niej optymalna do tego celu temperatura (od 0 do 2°C). Jeżeli w twoim modelu chłodziarki takiej szuflady nie ma, trzymaj warzywa na „zwykłej” półce w lodówce lub w piwnicy (pod warunkiem, że jest w niej chłodno). W miesiącach chłodnych (ale nie mroźnych) możesz przechowywać je w kartonie na balkonie.

Regularnie sprawdzaj, co masz w lodówce, i przygotuj z tego posiłki. Nie wyrzucaj lekko pomarszczonych jarzyn, spokojnie nadają się do jedzenia. Sprawdź tylko, czy nie pojawiła się na nich pleśń albo zgnilizna – wtedy bezwzględnie trzeba wyrzucić całe warzywo. Jeżeli pietruszka, rzodkiewki albo marchewki trochę zwiędły, umyj je i zanurz na kilka godzin w misce z zimną wodą – odzyskają jędrność. Możesz także wykorzystać je do zupy, sosu albo na warzywną pastę lub pasztet. ●

Opalescence[®]

systemy wybielania zębów



Kultowa, wybielająca pasta do zębów
Opalescence o smaku Cool Mint



JESIENNA SUPLEMENTACJA

Jak wspierać organizm w czasie kapryśnej aury

Gdy dni stają się krótsze, a temperatura za oknem spada, organizm potrzebuje szczególnego wsparcia. Przybliżamy kluczowe suplementy – od witaminy D i C, przez cynk i selen, po probiotyki, które pomogą budować naturalne mechanizmy obronne, oraz adaptogeny wspierające organizm w okresach napięcia psychicznego.



1. **SOLGAR** Wapń Magnez Plus Cynk, suplement diety, 100 tabl./1 opak., 61,99 zł, 1 tabl. = 0,62 zł 2. **AVETIN** Cynk + Witamina C, suplement diety, 30 kaps./1 opak., 16,99 zł, 1 kaps. = 0,57 zł

WITAMINA D – SŁONECZNA MOC ODPORNOŚCI

Witamina D wspiera odporność¹, a wytwarzana jest w organizmie – głównie w skórze – pod wpływem promieniowania słonecznego. Proces ten zależy od wielu czynników, takich jak pora roku, szerokość geograficzna, wiek oraz pigmentacja skóry – im ciemniejsza cera, tym mniej efektywna jest synteza. Produkcję witaminy ograniczają ubrania i przebywanie w pomieszczeniach. W naszej szerokości geograficznej jesienią i zimą synteza skórna witaminy D jest ograniczona, dlatego warto w tym czasie zwrócić uwagę na jej poziom². Można też pozyskać ją z żywności. Dostarczają jej ryby morskie, żółtka jaj, produkty mleczne. Witamina D wzmacnia odporność, wspomaga wchłanianie wapnia i fosforu oraz wspiera zdrowie kości, zębów i mięśni¹.

WITAMINA C – ANTYOKSYDACYJNA TARCZA OCHRONNA

Witamina C odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, szczególnie w trakcie intensywnego

wysiłku fizycznego i po jego zakończeniu. Chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i wspiera prawidłową produkcję kolagenu, co jest istotne dla właściwego funkcjonowania naczyń krwionośnych. Przyczynia się też do zmniejszenia uczucia zmęczenia, co ma znaczenie w czasie obniżonej energii i gorszej pogody. Witamina C wspiera wchłanianie żelaza – składnika niezwykle istotnego dla odporności¹.

CYNK I SELEN – KLUCZ DO ODPORNOŚCI

Cynk to „wszechstronny” pierwiastek – nie tylko wspiera odporność, ale także pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych. Ma również znaczenie dla gospodarki hormonalnej – utrzymuje prawidłowy poziom testosteronu we krwi oraz wspiera funkcje rozrodcze i płodność. Wspomaga utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej¹. Jesienią, kiedy szczególnie warto wspierać organizm, dobrze zadbać o odpowiedni poziom cynku w diecie – jego źródłami są mięso, kasza gryczana, ciemne pieczywo i sery podpuszczkowe³.

Selen, poza wsparciem mechanizmów odpornościowych, pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie¹. Znajdziesz go przede wszystkim w rybach, owocach morza, mleku, jajach i orzechach brazylijskich. Jest on szczególnie ważny dla osób dbających o układ hormonalny, ponieważ wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy^{1,3}.

EKSTRAKTY ROŚLIN I GRZYBÓW – INSPIRACJA NATURA

● **Ashwagandha** – zaliczana do adaptogarów – wspiera organizm w okresach napięcia psychicznego. Pomaga utrzymać energię i witalność, przez co przyczynia się do równowagi emocjonalnej i dobrego samopoczucia. Polecana jest osobom intensywnie pracującym, narażonym na stres oraz aktywnym fizycznie⁴. Warto wybierać suplementy z odpowiednią standaryzacją ekstraktu, która świadczy o jego jakości⁵.

● **Czaga i soplówka jeżowata** – grzyby nadrzędne – z impetem wkraczają do współczesnej suplementacji i kuchni funkcjonalnej. Soplówka jeżowata, zna-

na również jako „lwia grzywa”, ma długą tradycję wykorzystania w krajach Azji. Ceniona jest za delikatny smak przypominający krewetki i łagodny grzybowy aromat. Od kilku lat soplówka jeżowata zyskuje uwagę naukowców, którzy określają ją mianem „smart mushroom”. Można ją stosować jako suplement diety lub dodatek do potraw – w formie proszku. Zawiera cenne związki, takie jak polisacharydy, aminokwasy oraz minerały: żelazo, miedź, fosfor i magnez^{6,7}.

PROBIOTYKI DLA WSPARCIA MIKROFLORY JELIT

W jelitach znajdują się miliardy mikroorganizmów, które wspierają odporność⁸. Zdrowa dieta zapewnia rozwój korzystnej mikroflory jelitowej. Warto więc regularnie spożywać błonnik i naturalne probiotyki, a ograniczać produkty wysoko przetworzone. Prawidłowo funkcjonująca mikroflora pomaga utrzymać szczelność bariery jelitowej i wpływa na aktywność komórek odpornościowych – dlatego tak ważna jest codzienna troska o tych cennych „lokalatorów” naszego organizmu⁸. ●

PRZYPISY:

1. Rozporządzenie Komisji (UE) nr 432/2012 z 16 maja 2012 r. ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci. Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej, L136, 1–40.
2. Tuchendler, D., & Bolanowski, M. (2010). Sezonowość zmian stężeń witaminy D w organizmie człowieka. Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii, 6(1), 36–41.
3. Kunachowicz, H., et al. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015
4. Komisja Europejska. (2012). Lista „pending” oświadczeń zdrowotnych na podstawie Rozporządzenia Komisji (UE) nr 432/2012.
5. Gupta, G. L., & Rana, A.C. (2007). Withania somnifera (Ashwagandha): a review. Pharmacognosy Reviews, 1(1), 129–136.
6. Works, H.P., et al. (2023). Mushrooms and stress management: Adaptogenic properties for a balanced lifestyle. Nutrition.
7. Karmańska, A. (2012). Skład chemiczny i wartość odżywcza – Buna Shimeji (*Hypsizygus tessulatus*) i soplówki jeżowatej (*Hericium erinaceus*). Chemia i Toksykologia, 45(4), 1271–1275.
8. Conlon, M.A., Bird, A.R. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. Nutrients 2015; 7:17-44.



1. **NATU.CARE** Lion's Mane & Chaga, suplement diety z adaptogenami, 45 g, 68,99 zł, 100 g = 153,31 zł
2. **ESSENSEY** Ashwagandha Forte, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 39,99 zł, 1 kaps. = 0,44 zł
3. **HEALTH LABS CARE** ProbioticMe No2, probiotyki Day + Night w formule dwuskładnikowej suplement diety, 60 kaps./1 opak., 129,00 zł, 1 kaps. = 2,15 zł



WSZYSCY CHCĄ *kochać*

Pragniemy miłości, ale czasem nam ona nie wychodzi.
Jednym z głównych powodów bywa lęk przed bliskością
i błędne wyobrażenie, jak wygląda dobra relacja.
Zapraszamy do wspólnego zastanowienia się, jak dogadać
się ze sobą, by móc dogadać się z innymi – w rozmowie
z Joanną Godecką, psychoterapeutką i life coachem.

ROZMAWIAŁA: Marianna Ziółkowska



Ekspert

JOANNA GODECKA, psychoterapeutka, certyfikowany life coach, praktyk Integracji Oddechem, autorka poradników psychologicznych, jak np. „Potrzeba kochania. Jak pokonać lęk przed bliskością”, wyd. Muza

Czym jest lęk przed bliskością, który utrudnia nam stworzenie dobrej relacji?

To trudność z zaufaniem drugiej osobie. A zaufanie jest niezbędne do zbudowania bliskości emocjonalnej. Lęk ten nie musi determinować tego, że nigdy nie stworzymy żadnych związków, nie chcemy poznawać potencjalnych partnerów. Chodzi raczej o sytuacje, które sprawiają, że zatrzymujemy się w bezpiecznej odległości – by nie zostać zranionym. Bo im bliżej kogoś jesteśmy, im bardziej

rośnie nasze zaufanie i otwieramy się na drugą osobę, tym większe ryzyko, że doświadczymy bólu w razie niepowodzenia związku.

Jak to się przekłada na relację?

To zwykle taka para: nałogowiec kochania i unikacz bliskości. Jedna strona – częściej kobieta, ale nie zawsze – bardzo dąży do tego, by związek był jak najbliżej. Druga zaś unika bliskości i na pewnym etapie relacji zaczyna stawiać opór, wyraźne granice. Nie zawsze w sposób

jednoznaczny wycofuje się ze związku – bo to byłby jego koniec. Ale staje się nagle niedostępna. Przykład: kobieta skarży się, że kiedy zaczyna jej zależeć na mężczyźnie, wszystko się komplikuje. On dawkuje obecność, zaczyna być zapracowany, zajęty. Unikacz nie mówi wprost: nie chcę się z tobą spotykać. On wymyśla różne preteksty, by ta druga strona się całkiem nie zniechęciła i trwała przy nim – ale z daleka. Bywa też, że obie osoby utrzymują emocjonalny dystans, na przykład nie dążą do wspólnego zamieszkania, tkwią w relacji bez definicji.

To nowe zjawisko? Z czego wynika?

Kiedyś prawdopodobnie też czuliśmy lęk przed bliskością, ale normy społeczne to regulowały. Było wiadomo, że załoty muszą się skończyć zaręczynami, małżeństwem lub rezygnacją ze związku. Kiedyś notoryczne randkowanie nie wchodziło w grę. Były naciski ze strony rodziny, społeczeństwa, że już pora założyć rodzinę, wziąć ślub. Było to oczywiste. Nie analizowaliśmy tak wnikliwie naszego stosunku emocjonalnego do drugiej osoby: skoro jest okej, podobamy się sobie, stworzymy relację. Dziś mamy bardzo dużo możliwości omijania definicji związku, bo czasy się zmieniły. Możemy zatracać się w internetowych znajomościach. Portale randkowe ułatwiają skakanie z kwiatka na kwiatek. Wiele osób myśli: mam jeszcze czas, by kogoś sobie znaleźć. Innymi słowy – brak definicji związku jest dla nas czymś naturalnym. Tymczasem prawdziwa miłość jest wolna od barier, niemożności. Dąży do tego, by związek był zdefiniowany.

By stworzyć dobry związek, trzeba mieć najpierw dobrą relację ze sobą?

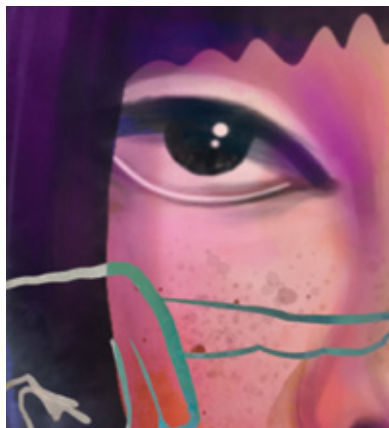


Tak, to podstawa udanego związku. Dwa chaoty nie stworzą harmonii. Jeśli jestem niedojrzała, zmagam się z kompleksami, trudnymi doświadczeniami, niskim poczuciem własnej wartości – trudno mi będzie zaufać drugiej osobie. W budowaniu relacji pomaga stabilny, pozytywny obraz siebie. Gdy wierzymy, że mamy dobrą „ofertę”, łatwiej otwieramy się na innych. Gdy myślimy, że jesteśmy niewystarczająco ładni, mądrzy, wartościowi, negatywnie wpływa to na sposób, w jaki budujemy relację. Dlatego warto przyjrzeć się własnym przekonaniom o sobie, zwłaszcza gdy relacje sprawiają trudność.

W swojej ostatniej książce „Potrzeba kochania. Jak pokonać lęk przed bliskością” piszysz, że nasze myślenie o świecie oraz postawa wobec niego zmieniają pozytywnie rzeczywistość. Często mawiam: to ty jesteś kluczem, odpowiedzią na to, co dzieje się w twoim życiu. Wysyłamy sygnały innym nie tylko słowami, ale też tym, jak się prezentujemy. Kompleksy widać w postawie, unikaniu kontaktu wzrokowego. Nasze zachowanie i sposób patrzenia na świat pokazują, co myślimy o sobie i relacjach – i to przyciąga określonych ludzi. Wpływ na to przyciąganie ma też nasze przekonanie, że związki zwykle się nie udają. Często to rodzinne dziedzictwo: zdrady, rozwody, nieszczęśliwe relacje. Taki – nawet nieświadomiony – przekaz przyciąga osoby, które wpisują się w ten sam emocjonalny schemat.

To jak sobie pomóc? Wiele osób sądzi, że po prostu ma pecha w miłości.

Jeśli uważamy, że mamy pecha w miłości, to dobry punkt wyjścia. Warto zastanowić się, na czym on polega. Może wybieramy partnerów, którzy nas nie



szanują, są niewierni lub zawodzą? Zadajmy sobie pytanie: dlaczego ich akceptuję? Jeśli ktoś przekracza granice, należy wyjść z takiej relacji. Gdy tworzymy związek z pozycji dobrego stosunku do siebie samego, interesuje nas, kim naprawdę jest druga osoba. Pytamy, gdy czegoś nie rozumiemy, mówimy, gdy coś nam nie odpowiada – pokazujemy siebie i swoje oczekiwania. Gdy wchodzimy w związek z poziomu kompleksów i niskiego poczucia własnej wartości, skupiamy się na tym, by zostać zaakceptowanym. Zamiast słuchać partnera i go poznawać, staramy się mu przypodobać. Kiedy coś zaczyna nam przeszkadzać, boimy się to powiedzieć, by nie wyjść na czepialskich. Gdy partner zachowuje się dziwnie lub jest zdystansowany, przykrywamy oko. Uspokajamy się: pewnie przesadzam. Ignorujemy kolejne sygnały, a gdy związek się rozpada, mówimy o pechu. Tymczasem to my wybieramy takich partnerów i godzimy się na zachowania, które nam nie odpowiadają.

Piszysz w książce, że wiele osób uważa, że prawdziwa miłość musi być nieszczęśliwa, dlatego tak lubimy Romea i Julię.

Jeśli potraktujemy historię Romea i Julii nie jako dzieło literackie, lecz jako opowieść o dwojgu młodych ludzi, może

nas to zaskoczyć. Dziś zapytalibyśmy: dlaczego nie próbowali ułożyć sobie życia inaczej? Romantyzowanie patologicznych zachowań – nie boję się tych słów – to groźny mit. Jednym z mitów jest też przemoc – gdy kobieta zakochuje się w brutalnym mężczyźnie i stara się go „naprawić”. Przywołajmy tu także pana Darcy’ego z „Dumy i uprzedzenia”. Symbolizuje on błędne przekonanie, że chłodny, niemiły mężczyzna potrzebuje jedynie miłości, by zmienić się w idealnego partnera. To bardzo szkodliwe myślenie.

Ale czy w miłości nie chodzi o to, żeby razem wzrastać?

Tak, ale mamy czuć się dobrze w relacji od samego początku. Powinniśmy kontynuować te związki, w których mamy pewność, że ktoś nas kocha, o nas zabiega, dba, jest troskliwy. Błędem jest wmawianie sobie: obraził mnie wprawdzie, ale wytłumaczę mu, że tak nie powinien, i następnym razem tego nie robi.

Relacje nie mogą stanowić o naszym poczuciu własnej wartości. Najpierw trzeba czuć się dobrze w swoim ciele, ze swoją atrakcyjnością. Wtedy będziemy wspierać się w związku.

Partner nie może być naszym fundamentem, bo gdy go stracimy, rozsypiemy się. I druga kwestia: mit idealnego związku. On sprawia, że w swoim cięgle szukamy niedoskonałości. A przecież relacja to nie projekt do zrealizowania w 100%, lecz spotkanie dwóch osób, które mają prawo być sobą i nie zawsze spełniać oczekiwania drugiej strony. Owszem, warto je mieć – ale dotyczące wartości, sposobu traktowania, a nie tego, co partner je czy jak się ubiera. Takie podejście prowadzi do rozczarowań. ●

NÉONAIL

LIMITOWANA JESIENNA KOLEKCJA

Głębia koloru i struktura jak z obrazu
Stwórz manicure 3D z matowymi żelami

Oil Paint Gel Effect



Lakiery Hybrydowe



Kolor na paznokciach to:
Classic Masterpiece
11556-7



Saunę odwiedzamy nie tylko po to, by rozgrzać ciało, ale także (a nawet przede wszystkim), by się odprężyć i zrelaksować

SAUNOWE SIOSTRY

Saunowanie w kobiecym gronie to nie tylko relaks i pielęgnacja ciała. To również doświadczenie niezwykle bliskości i akceptacji, sposób na nawiązanie nowych przyjaźni i recepta na jesienną depresję. TEKST: Mariusz Borowy

Tuż za oknem, niemal pod naszymi nogami płynie szeroka rzeka, której odległy brzeg gęsto porastają drzewa. Wyłożone jasnym drewnem ściany i ławy wskazują, że ten sielski widok rozpościera się z sauny. Nieco trudniej natomiast zorientować się, że znajdujemy się w centrum Warszawy, na barce zacumowanej tuż przy Centrum Nauki Kopernik i Moście Świętokrzyskim.

W pomieszczeniu obok powoli zbiera się grupa osób, które za chwilę rozpoczną wspólne saunowanie. Widoczny brak mężczyzn w tym gronie wskazuje, że dziś odbędzie się tu Fokarium – tak Edyta Kurowska, właścicielka Zanu Urban Sauny, nazwała organizowane w niej spotkania w wyłącznie damskim gronie. – Pierwotnie wymyśliłam nazwę Sauna Sisters, ale Fokarium okazało się tak chwytliwe, że nazwa ta zaczęła być powszechnie używana. Jest mi miło i nie mam pretensji – śmieje się Edyta.

NIESKRĘPOWANA I SWOBODNA

Sama idea wyłącznie kobiecych spotkań w saunie wydaje się – gdy już się o niej pomyśli – prosta i oczywista. Wiadomo przecież, że poprawne, przynoszące najlepsze rezultaty, ale i najprzyjemniejsze, jest saunowanie bez ubrań, najlepiej nago. W mieszanym towarzystwie wiele osób – szczególnie kobiet – bez okrycia ręcznikiem czuje się po prostu niekomfortowo.

– Saunuję od dawna i nauczyłam się nie mieć większego problemu z byciem nago w koedukacyjnej saunie, ale wyłącznie kobiece towarzystwo pozwala mi osiągnąć większy poziom relaksu – zapewnia Ada, stała bywalczyni Zanu. – Nikt się nie gapi, nie ocenia mnie, a ja mogę być po prostu swobodna w swojej



Edyta Kurowska swoją Zanu Urban Saunę otworzyła na zacumowanej na Wiśle barce. Urządza tam saunowanie tylko w damskim gronie, żartobliwie nazywane Fokarium.

nagości i skupić się na sobie, swoim ciele i doznaniach. Polecam takie uczucie każdemu – dodaje.

Tłumaczy, że w polskich saunach koedukacyjnych, kiedy kobieta zrzuci z siebie ręcznik, dość często wzbudza niechciane zainteresowanie. – To nie sprzyja relaksowaniu się. Oczywiście uwaga ta nie dotyczy wszystkich mężczyzn, którzy korzystają z sauny, ale wystarczy taki jeden, by poczuć się niekomfortowo – dodaje Ada.

BEZ OCENIANIA

Męskie towarzystwo zniechęca też kobiety do odsłaniania ciała z innych powodów. – Kilka razy w tygodniu trenu-

ję na naszym gminnym basenie, łącząc to z sauną – opowiada Katarzyna, mieszkająca na Podlasiu dziennikarka. – Przyjeżdżam zwykle wieczorami, gdy jest już luźniej, a w saunie zastaję zwykle to samo, mniej więcej stałe grono bywalców, głównie panów. Normalnie nie miałabym problemu z saunowaniem bez ręcznika, kłopot w tym, że mieszkamy w niedużej społeczności, i niektórych z moich towarzyszy spotykam również poza basenem. A to już mogłoby być krępujące – wyjaśnia.

– Dlatego tak uwielbiam moje wypadki z przyjaciółką na kobiece sesje saunowe. Dają mi one zupełnie inny poziom odprężenia i relaksu niż to codzienne ►



saunowanie koedukacyjne – podsumowuje Katarzyna.

Bo przecież saunę odwiedzamy nie tylko po to, by rozgrzać ciało, ale – przede wszystkim – by się odprężyć i zrelaksować. A trudno o to, gdy mamy świadomość, że ktoś nas może obserwować i oceniać. I nie ma tu znaczenia, czy mężczyźni faktycznie to robią, czy też nie. Już sama ich obecność wnosi pewien poziom napięcia. – Faktycznie, nie ma co ukrywać, że choć saunujący panowie są zwykle kulturalni i dyskretni, to pewien poziom napięcia między płciami zawsze jest obecny w saunie koedukacyjnej, tak jak w każdym innym miejscu, gdzie przebywają ze sobą kobiety i mężczyźni – przyznaje Edyta Kurowska.

TAJEMNICE SAUNAMISTRZA

Z doświadczeń właścicielki Zanu Urban Sauny wynika, że choć kobiety uwielbiają saunować w swoim towarzystwie, zazwyczaj nie przeszkadza im, jeśli saunamistrzem jest mężczyzna. Kim jest saunamistrz? To osoba prowadząca cały rytuał, która dba o odpowiednie rozprowadzanie gorącego powietrza, wykorzystując do tego ręcznik lub specjalny wachlarz.

Dziś zresztą saunamistrzowie nie ograniczają się do – mniej lub bardziej widowiskowego – wachlowania ciepłego powietrza w kierunku uczestników seansów. Wielu z nich organizuje sesje z motywami muzycznymi, wprowadza do sauny elementy jogi, stosuje kompozycje olejków zapachowych lub na inne sposoby urozmaica saunowanie.

– Gdy ruszałam ze swoim projektem Sauna Sisters, byłam przekonana, że saunamistrzem na tych spotkaniach musi być kobieta. Szybko okazało się jednak, że w przypadku osoby prowa-



Pamiętajmy: nic na siłę – jeśli w trakcie seansu poczućmy się słabiej, po prostu opuśćmy saunę. Takie reakcje mogą zdarzać się zwłaszcza na początku i z czasem powinny ustąpić, ale nie ma sensu forsować organizmu.

dzącej seanse od płci ważniejsze są umiejętności, osobowość i pomysł na seans. To mi wiele ułatwiło, bo jest więcej saunamistrzów niż saunamistrzyń – opowiada Edyta.

Gdy pierwszy raz prowadzącym był mężczyzna, uczestniczki rzeczywiście początkowo były skrupowane, pojawiły się nieobecne od dawna ręczniki skrywające ciało i pewna sztywność zachowań. Jednak swoboda, szacunek i empatia saunamistrza szybko przełamały te początkowe opory i na saunę powróciła dawna swoboda.

EMPATIA, NIE ŻONGLERKA

Przy okazji poszukiwania saunamistrza okazało się, że kobiecie saunowanie również pod względem oczekiwań wobec prowadzącego rytuał różni się od koedukacyjnego, zdominowanego zwykle przez mężczyzn.

– Wielu saunamistrzów to prawdziwi showmani, dający pokaz niemal cyrko-

wej żonglerki. Kręcą ręcznikami tzw. pizzę, efektownie je podrzucają i wykonują inne widowiskowe sztuczki. To bardzo atrakcyjne i świetnie sprawdza się, gdy widownia jest przypadkowa i szuka rozrywki, ale niezbyt pasuje do kobiecego saunowania – opisuje Edyta. – Tu zdecydowanie lepiej odpowiada bardziej klasyczne podejście, dbanie o odpowiednią temperaturę i jej rozkład w saunie, o samopoczucie saunujących. Liczą się empatia, szacunek i unikanie przedmiotowego traktowania kobiet – bo jesteśmy na to wyczulone. Ważniejsze jest skupienie się na przekazywaniu energii, a nie na popisywaniu się i autoprezentacji – podkreśla nasza rozmówczyni.

Obecnie spotkania w ramach Fokarium są zwykle prowadzone przez saunamistrzów, i uczestniczki nie mają z tym najmniejszych problemów. – Edyta potrafi wybrać takie osoby, których obecność nie wnosi napięcia ►



PODRAŻNIENIA PO GOLENIU jak je ukoić?

GOLENIE TO DLA MĘSKIEJ SKÓRY PRAWDZIWE WYZWANIE – NIEJEDNOKROTNI PROWADZI DO ZACZERWIENIENIA, PIECZENIA, SUCHOŚCI CZY PODRAŻNIENI. W TAKI NATURALNY SPOSÓB SKÓRA REAGUJE NA DROBNE MIKROURAZY WYWOŁANE KONTAKTEM Z OSTRZEM. ABY JĄ UKOIĆ I PRZYSPIESZYĆ PROCES REGENERACJI, WARTO SIĘGAĆ PO DELIKATNE KOSMETYKI PIELĘGNACYJNE, KTÓRE PRZYWRÓCĄ SKÓRZE KOMFORT.

Na co dzień warto pamiętać o trzech krokach, które stanowią fundament pielęgnacji męskiej skóry po goleniu: delikatnym oczyszczaniu, głębokim nawilżeniu i ukojeniu oraz niezawodnej ochronie przed słońcem. Wybierając produkty z serii 4MEN od BANDI, można skutecznie zredukować dyskomfort i wspierać naturalny proces regeneracji skóry.

KROK 1: DOKŁADNE OCZYSZCZANIE

Aby zmniejszyć ryzyko podrażnień, warto przed goleniem dokładnie oczyścić skórę. Żel do mycia twarzy, włosów i zarostu 4MEN od BANDI delikatnie, ale i skutecznie usunie zanieczyszczenia i nadmiar sebum. Zawiera delikatne składniki myjące oraz kompleks aquaboost, który pomaga przywrócić optymalny poziom nawilżenia skóry, jednocześnie ograniczając jej nadmierną utratę wody. W formule żelu znajduje się także kofeina, która dzięki pobudzaniu mikrokrążenia pielęgnuje cerę i włosy, nadając skórze świeży, wypoczęty wygląd, a włosom siłę oraz wspierając ich wzrost. Żel to produkt idealny do codziennego stosowania na twarz, włosy i zarost – doskonały dla mężczyzn, którzy cenią sobie skuteczną, prostą pielęgnację. Nie tylko odświeża, lecz także chroni naturalne nawilżenie skóry i pielęgnuje zarost oraz włosy.

KROK 2: NAWILŻENIE I UKOJENIE PO GOLENIU

Po goleniu skóra potrzebuje intensywnego nawilżenia i wsparcia w regeneracji. Krem nawilżająco-kojący 4MEN, dzięki zawartości kwasu hialuronowego, dogłębnie ją nawilża i poprawia elastyczność. Zawarty w nim awentramid działa łagodząco, redukując podrażnienia i wspomagając odbudowę naskórka. Formułę kosmetyku uzupełniają selektywne komórki drożdży, które wspierają procesy odnowy i wzmacniają ochronę skóry.

KROK 3: OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Golenie sprawia, że skóra staje się wyjątkowo podatna na działanie promieniowania UV, co może potęgować zaczerwienienia i prowadzić do powstawania przebarwień. Dlatego warto sięgnąć po krem z odpowiednim filtrem, taki jak Krem do twarzy SPF 30 z linii 4MEN. Skutecznie chroni zarówno przed promieniowaniem UVB, jak i UVA, a jego lekka konsystencja szybko się wchłania, nie obciążając skóry. Formuła kosmetyku opiera się na intensywnie nawilżających i kojących składnikach, takich jak kwas hialuronowy i D-pantenol, a także na karnozynie, która działa przeciwutleniająco i przeciwzmarszczkowo. Produkt doskonale sprawdzi się jako codzienny krem na dzień.



i nie jest krępująca – zgadza się Ada, która regularnie odwiedza Zanu.

Również Katarzyna ma dobre doświadczenia z saunamistrzami. – Obecność mężczyzny w tej roli mi nie przeszkadza. Może dlatego, że on jest jeden, a nas kilkanaście, a może chodzi o nieopatowanie męskością i szacunek okazywany uczestniczkom. Tak czy inaczej w Zanu – w przeciwieństwie do moich znajomych panów z basenowej sauny – mężczyzna prowadzący seanse na Fokarium zupełnie mnie nie krępuje – zaznacza.

RÓŻNE, ALE PODOBNE

Kobiece saunowanie to coś zdecydowanie więcej niż możliwość swobodnego

rozebrania się. Sauna jest tu tylko dodatkiem, tłem dla spotkania osób o podobnym podejściu do ciała, swojej kobiecości i – szerzej – życia.

– W przeciwieństwie do przypadkowego odwiedzenia sauny w jakimś hotelu czy na basenie przyjsie na sesję kobiecego saunowania jest zawsze świadomą decyzją. Dzięki temu spotykają się tu kobiety różne, ale mające pewne cechy wspólne. Patrzą w podobny sposób na kwestie dbania o własne ciało, są świadome swoich potrzeb i swojej kobiecości – opisuje Edyta Kurowska.

To, że otaczające ją w saunie kobiety patrzą na wiele spraw podobnie, ważne jest dla Katarzyny z Podlasia. – Już na pierwszym spotkaniu zdałam sobie

Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic i wytrzeć się do sucha. Panie powinny pamiętać o zdjęciu biżuterii i zmyciu makijażu. Warto również wypić około litra wody, aby mieć co wypocić i się nie odwodnić.

sprawę, że otaczają mnie bratnie dusze. Niby nie rozmawiałyśmy o niczym ważnym, nikt nikomu nie deklarował przyjaźni, ale wyraźnie czułam, że na wiele spraw patrzymy podobnie i wiele nas łączy – podkreśla.

OD SIEDZENIA W PARZE DO PRZYJAŹNI

Nic więc dziwnego, że na takich spotkaniach szybko przełamywane są pierwsze lody i zawiązywane serdeczne znajomości. Sprzyjają temu też obiektywne okoliczności. – Trudno być sztywną i oficjalnie zdystansowaną wobec innych, gdy siedzi się między nimi na golasa – śmieje się Aga.

Nawiązywane w saunie znajomości często przenoszą się poza nią. – To się dzieje samo, zupełnie poza mną. Dziewczyny przychodzą po dwie, z przyjaciółką, a za chwilę już tworzą się kilkusobowe paczki, zakładane są grupy na portalach społecznościowych, pojawiają się wspólne spotkania na kawie, wyjścia do kina czy na miasto – relacjonuje Edyta, organizatorka Fokarium.

Dla Katarzyny kobiece saunowanie okazało się prawdziwą kopalnią znajomości. – Gdy się mieszka na podlaskiej wsi, ma się nieco ograniczone możliwości towarzyskie. Oczywiście mam swoje grono znajomych, wciąż utrzymuję kontakty w Warszawie, ale w saunie mogłam poznać dziewczyny, z którymi pewnie inaczej nigdy bym się nie spotkała. Dziś są moimi przyjaciółkami – opowiada.

NOWOŚĆ

MYŚLISZ, ŻE OKRES NAS ZATRZYMUJE?



Chyba nikt nie powiedział tego
dziewczynom, które wybierają

Kotex®



SKUTECZNOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ

Specyfiką kobiecych spotkań saunowych są różnego rodzaju zabiegi pielęgnacyjne. Bo sauna jest idealnym miejscem, by o sobie zadbać. Szczególnie dotyczy to skóry. Przed seansem warto wyszczotkować całe ciało szczotką z naturalnego włosia, co wstępnie usunie stary naskórek, wzmocni krążenie i natlenienie skóry. – To czysty zabieg, więc można go też wykonać już w saunie. Tak samo jak peeling solny. Ale już ten wykonywany zmielonymi pestkami owoców, cukrowy czy kawowy należy zrobić wcześniej – pod prysznicem – wyjaśnia Edyta Kurowska, która jest specjalistką w dziedzinie pielęgnacji ciała w saunie.

Radzi, by peeling kawowy robić jako ostatni, bo kawa (np. z dodatkiem cynamonu) ma właściwości ujędrniające i antycellulitowe, poprawia mikrokrążenie i wyrównuje koloryt skóry.

– Na tym etapie do peelingu dodają olej migdałowy, arganowy lub kokosowy, które mają wiele cennych składników odżywczych i pielęgnacyjnych. Zostawiają odżywczy film na skórze, ale dodane wcześniej utrudniałyby pocenie się, dlatego stosuje się je na końcu – tłumaczy Edyta.

Rozwiewa przy tym jeden z często powtarzanych mitów o saunowaniu.

– Wbrew obiegowej opinii w ten sposób nie usuwamy wprawdzie ze skóry toksyn, ale wszelki brud, stary naskórek, szkodliwe mikroby i grzyby na pewno – podkreśla.

Tak przygotowane, rozgrzane ciało z otwartymi porami wchłania wszelkie kosmetyki jak gąbka, dzięki czemu uzyskuje się znacznie lepsze efekty, niż gdy stosuje się je w tradycyjny sposób.

– Rozgrzana skóra po szczotkowaniu, peelingu i kilku seansach saunowania staje się bardziej delikatna i chłonna. Już dawno zauważyłam, że w saunie mogę

stosować znacznie lżejsze kremy i osiągać zdecydowanie lepsze rezultaty niż u siebie w domu – podkreśla Katarzyna. – No i nie da się ukryć, że takie wzajemne szczotkowanie czy robienie sobie peelingu jest po prostu przyjemne i dodatkowo zbliża. Przy okazji można poznać nowe kosmetyki i sposoby pielęgnacji, o których wcześniej się nie wiedziało. To wszystko sprawia, że takie saunowanie to jedna z najprzyjemniejszych doznań, jakie kobieta może sobie zafundować – podsumowuje nasza rozmówczyni.

Ada dostrzega także korzyści zdrowotne. – Odkąd regularnie saunuję, czyli raz lub dwa razy w tygodniu, jestem mniej podatna na przeziębienia. Lepiej też znoszę zimne i gorące dni – zaznacza.

PODARUJ SEANS SAUNY SOBIE I PRZYJACIÓŁCE

By zaznać tych wszystkich korzyści i przyjemności, nie trzeba wiele. Wystarczy rozejrzeć się w internecie za jakąś sauną organizującą kobiece saunowanie (a jest ich coraz więcej), znaleźć koleżankę do towarzystwa na pierwszy raz i ruszać. Potrzebne będą tylko klapki, kilka ręczników – jeden do siedzenia, drugi pod nogi, kolejny do wycierania się po prysznicu lub zanurzeniach w zimnej wodzie i jeszcze jeden do owinięcia się w czasie relaksu. Tu sprawdzi się też szlafrok lub pareo albo specjalna chusta do owijania ciała w saunie.

Pamiętajmy, by przed wyruszeniem do sauny zmyć makijaż i zaopatrzyć się w wodę do picia (choć w większości saun jest ona zapewniona, podobnie jak lekkie przekąski). To wszystko, czego potrzebujemy, by wyruszyć do krainy relaksu i przyjemności. ●

Na spotkaniach w saunie szybko przełamywane są pierwsze lody i zawiązywane serdeczne znajomości. Wiele z nich przenosi się do „realnego” świata.



FOT. 123RF (3), ARCHIWUM PRYWATNE

Skin Care zaczyna
się od

Sis & Me

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

**KOSMETYKI
DLA SKÓRY MŁODEJ
& BARDZO MŁODEJ**





PYSZNIE I PIĘKNIE

A do tego szybko i zdrowo! Monika Wachowiak, autorka instagramowego profilu @jakjalubiejesc, przekonuje, że gotowanie może być łatwe i dawać mnóstwo radości.

Swoją miłością do jedzenia zaraziła już ponad 400 tysięcy obserwujących.

Jej dania to małe dzieła sztuki. Spróbujcie same!



STEKI Z BATATÓW

(na 5 steków)

duży batat (w miarę długi i szeroki),
półmiękkie awokado, pomidor,
½ opakowania dobrej jakości fety,
słoiczek ciecierzycy konserwowej,
łyżeczka słodkiej papryki,
½ łyżeczki curry, sól, pieprz,
sok z cytryny, oliwa z oliwek

Ciecierzycę odsącz na sitku, a następnie na papierowym ręczniku i włóż ją do miseczki. Posyp papryką i curry, skrop oliwą. Wymieszaj, wysyp na blaszkę i piecz 20 minut w 200°C. Batat umyj, nie obieraj ze skórki, pokrój na plastry grubości około 1 centymetra. Powinno ich wyjść pięć. Ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmaruj oliwą z oliwek i posól. Piecz 30 minut (na najniższym ruszcie, termoobiegu) w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Przygotuj pastę z awokado: roznieć je, dodaj drobno pokrojony pomidor bez środka z nasionami, pieprz, sól i odrobinę soku z cytryny. Wymieszaj masę i wyłóż ją na bataty. Na wierzch pokrusz fetę i całość udekoruj pieczoną ciecierzycą.

JEDNOGARNKOWE DANIE Z KURCZAKIEM I KOPYTKAMI

(Na 4–5 porcji)

2 pojedyncze piersi z kurczaka, papryka czerwona, mniejsza cebula, 2 listki laurowe, 3 kulki ziela angielskiego, sól, pieprz, 1 łyżeczka słodkiej papryki, ½ łyżeczki czosnku granulowanego, 400–500 g pieczarek, 300 ml bulionu (może być z kostki), 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego ze słoiczka, 100 ml śmietanki 30 lub 36%, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 pęczek koperku, opakowanie świeżych kopytek (500 g)

Na oliwie podsmaż pokrojonego w mniejszą kostkę kurczaka, dopraw słodką papryką, czosnkiem, solą i pieprzem. Kolejno dodawaj pokrojone w plastry pieczarki, paprykę oraz cebulę. Duś pod przykryciem około 10 minut. Dodaj ziele angielskie i listki laurowe oraz koncentrat i bulion, duś kolejne 20 minut. Po tym czasie wrzuc kopytkę, dolej śmietankę, przykryj i duś 10 minut na większym ogniu. Wyłącz palnik i zostaw na około 10 minut, aż danie zgęstnieje (kluski wchłoną nadmiar płynu). Posyp posiekanym koperkiem, zamieszaj i podawaj z ulubioną surówką.



TARTA Z POMIDORAMI MALINOWYMI

1–2 pomidory (ilość wedle uznania) opakowanie ciasta francuskiego, po łyżce sezamu i nasion czarnuszki, łyżka oliwy z oliwek, ⅓ czerwonej cebuli, mleko lub roztrzepane jajko, sól, pieprz, świeża bazylia i oregano

Rozwiń ciasto francuskie, wytnij duży okrąg lub zostaw prostokąt. Wyłóż na nie pokrojone pomidory, czerwoną cebulę, posyp solą, pieprzem i świeżymi ziołami, skrop oliwą. Zawini brzegi do środka na około 2–3 cm, posmaruj je jajkiem lub mlekiem, posyp sezamem i czarnuszką. Piecz 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 190°C (termoobieg, na najniższym ruszcie).



KREM Z DYNI I PAPRYKI

(na około 2,5 litra zupy)

1 kg dyni (najlepiej hokkaido), 6 papryk czerwonych, gałązka tymianku, szczypta płatków chili, sól, pieprz, 1/5 litra bulionu (najlepiej warzywnego), 1/2 puszki mleczka kokosowego, po łyżeczce curry i słodkiej papryki, 3 łyżki oliwy z oliwek, ząbek czosnku

Dynię umyj i pokrój na mniejsze części, wydrąż pestki z miąższem (włoski). Umyte papryki przekrój na pół i wydrąż gniazda nasienne. Piecz warzywa 45 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C na najniższym ruszku, a potem zostaw w zamkniętym piekarniku jeszcze na 10–15 minut (dzięki temu skórka ładnie zejdzie z warzyw). Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuc świeży tymianek, przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę mieszej. Dorzuc obrane ze skóry warzywa, dodaj curry, słodką paprykę i wlej bulion. Gotuj około 15 minut, dolej wstrząśnięte mleczko i zamieszaj. Podawaj z fetą, grzankami i prażonymi ziarnami.

SZYBKI SOS POMIDOROWY NA ZIMĘ

(na około 6 słoiczek po 200 ml)

2 kg dowolnych pomidorów, 1 cebula biała, 1 cebula czerwona, 4 ząbki czosnku, 1 łyżka soli (można zmniejszyć ilość, ale sos jest mocno skoncentrowany i stosujemy go jako bazę do dań, których już później nie będzie trzeba doprawiać), pieprz, 2 łyżeczki cukru, 15 listków bazylii, 5 gałązek oregano, 3–4 gałązki tymianku, 6 łyżek oliwy z oliwek

Z pomidorów wykrój zgrubienie u góry, pokrój je na mniejsze części (połówki lub ćwiartki) i poukładaj na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Dołóż pokrojone na duże części obie cebule, dorzuc świeże zioła. Czosnek wrzuc w całości lub pokrój na mniejsze części, jeśli ząbki są bardzo duże. Całość polej oliwą z oliwek i piecz godzinę w temperaturze 190°C (góra–dół). Wyciągnij blaszkę. Oregano i tymianek oberwij z łodygi, sos łatwiej się wtedy zmiksuje, nie będzie też goryczki od dużej ilości tymianku. Ostudzoną zawartość blachy zblenduj. Przelej do wyparzonych słoików i wekuj w garnku z gorącą wodą lub zakręć je i odłóż do góry dnem na ściereczkę aż do wystudzenia.



PHILIPS OneBlade



Przycina, goli i stylizuje zarost każdej długości



jedno ostrze do golenia, przycinania i stylizowania zarostu każdej długości



ochrona skóry: golenie bez podrażnień



wygoda i łatwość użytkowania, na sucho, na mokro i pod prysznicem



dwustronne ostrze poruszające się nawet do 12 000 razy na minutę, które pozwala na golenie w każdym kierunku





DYNIOWE LENIWE

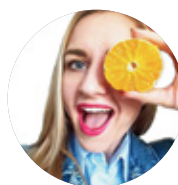
(na około 5 porcji)

CIASTO: 400 g ugotowanych ziemniaków, 250 g chudego twarogu, 300 g pieczonej dyni hokkaido (purée), 1 jajko, 300 g mąki pszennej lub orkiszowej jasnej typ 630 (plus nieco do podsypiania)

SOS: 3 łyżki jogurtu greckiego, 1–2 łyżki miodu, ½ łyżeczki cynamonu

DODATKOWO: cynamon do posypania, miód do polania

Zmiel ugotowane i ostudzone ziemniaki. Dynię pokrój na plastry (wraz ze skórą, ale bez pestek) i piecz 30 minut w 200°C. Oddziel ją od skórki i roznieć widelcem na purée. W misce połącz składniki na ciasto. Jeśli masa będzie zbyt kleista, dodaj nieco mąki. Błat posyp mąką, ciasto podziel na części i uformuj wałeczki. Potnij je pod skosem na małe kawałki i wrzuc do wrzącej wody. Gotuj około dwóch minut od wypłynięcia na wierzch. Zrób sos, mieszając razem wszystkie składniki. Kluski odcedź i podawaj prosto z wody lub przyrumienione na patelni (na oliwie z oliwek lub maśle). Leniwe serwuj z sosem, posypane cynamonem. Jeśli ktoś lubi, może polać je jeszcze miodem.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA...

Instagramie: @jakjalubiejesc

Monika Wachowiak zgromadziła na swoim instagramowym profilu @jakjalubiejesc ponad 400 tys. obserwujących. Uczy, że gotowanie – nawet dla całej rodziny – nie

musi zajmować dużo czasu. Podpowiada, jak przygotować zdrowe, pełnowartościowe, a przy tym pyszne dania. Na własnym przykładzie pokazuje też, jak zabiegana i aktywna zawodowo (bo prowadzenie kulinarnego bloga to praca na cały etat!) mama może wygospodarować czas na ćwiczenia i odpoczynek.

FOT. MONIKA WACHOWIAK / @JAKAJALUBIEJESC



HERLA

**TYLKO
w hebe**

INFINITE WHITE

LUKSUSOWA LINIA WYBIELAJĄCA PRZEBARWIENIA



Kosmetyki **Infinite White** zawierają wysokiej jakości składnik **WhiteTen™**,
zmniejszają melanogenezę i hiperpigmentację skóry aż o **77%**.



MÓJ ŚWIAT

/ KIERUNEK NA WEEKEND

ZROBISZ TO TYLKO JESIENIĄ

Jedni smucą się z powodu końca wakacji, inni cały rok czekają na złotą polską jesień. Mogą wtedy podziwiać niepowtarzalną feerię barw żegnającej się z latem przyrody i cieszyć się zwiedzaniem bez tłumów i upału. Tym bardziej, że ten czas w roku oferuje mnóstwo wspaniałych rozrywek. Jakich? Podpowiadamy! TEKST: Anna Andruczyk



Rajd konny w Bieszczadach to wspaniała przygoda oraz szansa na podziwianie z siodła bieszczadzkich polonin w ich najpiękniejszej, kolorowej, jesiennej szacie.

KONNYRAJD W BIESZCZADACH

W Bieszczadzkim Parku Narodowym znajduje się ok. 80 km szlaków konnych. Na tym pięknym, dzikim obszarze są trasy o różnym stopniu trudności oraz różnej długości (od trwających kilka godzin do tych kilkudniowych).

Nie potrafisz jeździć konno albo jesteś początkująca? Nie przejmuj się, jest sporo miejsc, które mają ofertę dla takich osób. Możesz skorzystać chociażby z oferty Stacji Konia Huculskiego Bieszczadzkiego Parku Narodowego w Tarnawie Niżnej czy Zachowawczej Hodowli Konia Huculskiego w Wołosatem, gdzie rozpoczniesz naukę jazdy konnej, pośpiewasz przy ognisku i poczujesz klimat konnych wypadów.

Jeśli będziesz w rejonie Bieszczadów, koniecznie wybierz się do Sanoka. Odwiedź tamtejszy Zamek Królewski, w którym mieści się muzeum historyczne. Szczególnie interesujące są tam dwie wystawy: kolekcja ikon uratowanych z wiosek Podkarpacia oraz galeria obrazów Zdzisława Beksińskiego – artysta urodził się w Sanoku i w testamencie zapisał miastu kilka tysięcy swoich prac. Pójdź też do Muzeum Budownictwa Ludowego. To pierwszy i największy skansen w Polsce. Mieści ponad 180 obiektów drewnianych z okresu od XVII do XX wieku, stare chałupy i świątynie o zachwycającej architekturze oraz odtworzony rynek galicyjskiego miasteczka z początku XX wieku z kilkudziesięcioma drewnianymi budynkami, takimi jak synagoga, piekarnia, remiza, stajnia, karczma.

Bieszczady to jedno z nielicznych miejsc w Europie, gdzie można obserwować prawdziwie ciemne niebo, niezanieczyszczone sztucznym światłem. Dlatego w 2013 roku utworzono tu



Wiadukty w Stańczykach to element rozebranej dziś linii kolejowej. Zostały zaprojektowane na początku XX wieku przez włoskich architektów i przypominają rzymskie akwedukty.

Park Gwiazdowego Nieba. Nauczysz się w nim rozpoznawać konstelacje i będziesz miała możliwość obserwacji ciał niebieskich przez ogromne teleskopy. Uwaga! Na pokazy rozgwieżdżonego nieba trzeba zapisać się z wyprzedzeniem na stronie internetowej parku.

GRZYBOBRANIE NA SUWALSZCZYŹNIE

Jeżeli szukasz ciszy i spokoju, marzą ci się leśne wędrowki, a do tego uwielbiasz zbierać grzyby – wpadaj na Suwalszczyznę. To tu znajduje się Puszcza Augustowska, jeden z największych kompleksów leśnych w Polsce. Możesz ją zwiedzać samodzielnie, z mapą w rękę,

wędrując zgodnie z oznaczonymi w lesie szlakami, albo udać się do Centrum Informacji Turystycznej w Augustowie i zapytać o profesjonalnego przewodnika. W tym mieście warto skusić się na rejs statkiem po zabytkowym Kanale Augustowskim i pospacerować bulwarami nad rzeką Nettą.

Będąc na Suwalszczyźnie, koniecznie odwiedź Puńsk, czyli małą Litwę w Polsce. To niezwykła wieś, w której osoby narodowości litewskiej stanowią ponad 80% mieszkańców. Poczujesz się tu trochę jak za granicą – wszędzie słychać niezrozumiały dla nas język (bo należy on grupy języków bałtyckich, a nie słowiańskich jak polski), a znaki i tablice ►



informacyjne są w dwóch językach – polskim i litewskim. Koniecznie trzeba zjeść tu regionalne smakołyki (litewski chleb, mrowisko, kibiny, czebureki, kartacze) i zwiedzić skansen „Zagroda litewska”.

Wart zobaczenia jest też Pokamedulski Klasztor w Wigrach. To najcenniejszy zabytek sakralny w regionie, przepięknie położony na półwyspie nad malowniczym jeziorem Wigry. Będąc w klasztorze, koniecznie wejdź na wieżę zegarową, zwiedź celę kamedulską, krypty oraz przepaceruj się po terenie klasztoru. Możesz też wykupić nocleg w eremie, czyli celi, w której mieszkali kiedyś kamedułowicze. Nie obawiaj się, standard jest wyższy niż wtedy, gdy zajmowali je zakonnicy.

Na suwalskim szlaku nie może zabraknąć Sejnu, miasteczka „styku kultur i narodów”. Zobaczysz tu poddominikański XVII-wieczny kościół ze znajdującą się w nim pochodzącą z przełomu XIV i XV wieku figurą Matki Boskiej. Jest

ona otwierana na boki, co tworzy tryptyk – w całej Europie zachowały się tylko cztery takie dzieła.

Choć słynne wiadukty w Stańczykach to już pogranicze Mazur, będąc na Suwalszczyźnie, po prostu nie wolno pominąć tego miejsca. To dwa bliźniacze mosty o długości 180 m i wysokości 36 m pozostałe po rozebranej linii kolejowej. Robią niesamowite wrażenie!

RYKOWISKO W PUSZCZY BIAŁOWIESKIEJ

Jesień to czas rykowiska, czyli godów jeleni szlachetnych. W tym czasie w lasach można usłyszeć charakterystyczne ryki samców jeleni (byków), które rywalizują o samice (łanie). To fascynujące zjawisko zaczyna się od połowy września i trwa około czterech tygodni. Gdzie najlepiej wybrać się na rykowisko? Oczywiście do Puszczy Białowieskiej! Białowieski Park Narodowy (BPN) to pierwszy obiekt przyrodniczy w Polsce wpisany na listę Światowego

Dziedzictwa UNESCO. Chroni on ostatni na niżu Europy las naturalny o charakterze pierwotnym – taki, jaki przed wiekami rozciągał się w strefie lasów liściastych i mieszanych.

Obserwowanie rykowiska to wspaniała przygoda, ale pamiętaj, żeby robić to tak, aby nie zakłócić tego procesu. Najlepiej skontaktować się z Nadleśnictwem Białowieża i zapytać o możliwość uczestnictwa w spacerze z przewodnikiem. Wychodząc na obserwację, zachowuj się cicho, aby zwierzęta cię nie dojrzały ani nie zwęszyły, nie używaj perfum, dezodorantu ani szeleszczących ubrań. Jeśli zdecydujesz się na samodzielną wyprawę, upewnij się, że na tym terenie nie trwa polowanie, bo rykowisko odbywa się w szczycie sezonu. Będąc w Puszczy Białowieskiej, koniecznie wybierz się do Rezerwatu Pokazowego Żubrów. To zwierzęta, które prawie wyginęły, ale udało się odbudować ich populację. W rezerwacie – w warunkach zbliżonych do naturalnych – możemy obserwować także inne gatunki – łosie, dziki, sarny i jelenie, żubronie (krzyżówkę bydła domowego i żubra), wilki, rysie, koniki tarpan.

Najcenniejszym obiektem przyrodniczym BPN jest Obręb Ochronny Rezerwat, czyli dawny Rezerwat Ścisły. Pora sta go las naturalny, czyli taki, który nie został posadzony przez człowieka i rośnie bez jego ingerencji. Zamieszkują go bardzo rzadkie gatunki zwierząt, ptaków i grzybów. Zwiedzanie tego obszaru jest możliwe wyłącznie z licencjonowanym przewodnikiem (można go

Według najnowszych danych z 2025 roku w Polsce żyje 3060 żubrów! To o 240 więcej niż rok temu. Aż 2855 z nich bytuje na wolności – najwięcej w Puszczy Białowieskiej i Bieszczadach.





Stary Rynek wraz z deptakiem w Zielonej Górze tworzą jeden z najdłuższych ciągów spacerowych w Polsce. Można tu podziwiać kolorowe kamienice, kościoły, skwery i place.

wynająć w biurach turystycznych, których wykaz znajdziemy na stronie internetowej parku).

Warto także wybrać się do Parku Pałacowego w Białowieży. Został założony około 1895 roku jako część rezydencji myśliwskiej carów Rosji. To park w stylu angielskim i choć od ponad stu lat nikt go nie kształtuje, ciągle zachwyca! Na jego terenie znajduje się najstarszy budynek w Białowieży, czyli Dworek Gubernatora z 1845 roku.

ŚWIĘTO WINOBRANIA W ZIELONEJ GÓRZE

Winobranie kojarzy ci się tylko ze słonecznymi winnicami Włoch, Francji i Hiszpanii? Mamy dla ciebie niespodziankę – możesz uczestniczyć w święcie Bachusa, boga wina, także w Polsce. W Zielonej Górze uprawiano winorośl już w średniowieczu, a dziś we wrześniu odbywa się tam tygodniowe święto wina. W tym roku

od 6 do 14 września. Wokół ratusza wyrasta miasteczko winiarskie, gdzie producenci tego szlachetnego trunku prezentują swoje wyroby. Można też odwiedzić okoliczne winnice i przeprowadzić degustację. To czas koncertów, imprez plenerowych i kolorowego korowodu, który w rytm muzyki przemierza ulice miasta.

Jeśli będziesz w Zielonej Górze, koniecznie wyrusz szlakiem bachusików. Wrocław ma swoje słynne krasnale, a Zielona Góra – wesołe dzieci Bachusa. Jest ich kilkadziesiąt, a ich poszukiwanie to świetna zabawa. W informacji turystycznej otrzymasz mapkę, która ci w tym pomoże. W jednej z dzielnic Zielonej Góry – Zatoniu znajdują się imponujące ruiny pałacu wraz z parkiem. Znajdziesz tu odtworzone w dawnym układzie alejki, które służą dziś mieszkańcom i turystom zarówno do uprawiania aktywności sportowej, jak i do zwykłych spacerów. ●

Weź ze sobą...

...i bądź przygotowana na podróżnicze niespodzianki.



1. **HEBE NATURALS** Face Wash Mousse, pianka do mycia twarzy, 150 ml, 21,99 zł, 100 ml = 14,66 zł
2. **VACO Ultramax** 30% Deet, spray na komary i kleszcze, 170 ml, 34,99 zł, 100 ml = 20,58 zł
3. **MISSHA M** Perfect Cover Serum BB Cream, krem BB z serum do twarzy z SPF 50+ PA++++ no. 23, 20 ml, 49,99 zł, 100 ml = 249,95 zł
4. **ANVEN** Peace Mint, szampon w kostce do włosów, 1 szt., 29,99 zł, 1 szt. = 29,99 zł
5. **GUM Travel**, zestaw podróżny do mycia zębów, 1 zest., 38,49 zł, 1 zest. = 38,49 zł
6. **CHICCO** bransoletka zapachowa antykomarowa, 1 szt., 14,99 zł, 1 szt. = 14,99 zł
7. **HEBE BASICS** chusteczki odświeżające, 15 szt./1 opak., 2,99 zł, 1 szt. = 0,20 zł



23.10–21.11

SKORPION

We wrześniu odczujesz frustrację z powodu ludzi lub sytuacji, które nadwyrężą twoje nerwy.

Plotki i pomówienia zepsują ci nastrój do 23.09. W październiku odzyskasz utracone poczucie mocy.

Poczujesz harmonię w partnerstwie.

22.11–21.12

STRZELEC

Wrzesień przyniesie konieczność szybkiego reagowania. 8.09 życie zaskoczy cię nagłym zwrotem akcji. Ktoś działa przeciwko tobie, ale nie walcz z nim – czas robi swoje. W październiku awansujesz, a konto bankowe się powiększy.

22.12–19.01

KOZIOROŻEC

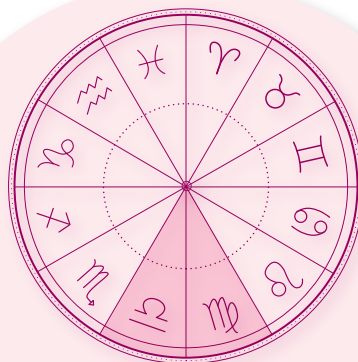
Wrzesień to pasmo pomyślnych zdarzeń.

Po 8.09 czeka cię wydarzenie lub uroczystość, która będzie powodem do dumy – sukces zawodowy, zaręczyny bądź ślub w rodzinie. Październik będzie spokojny.

20.01–18.02

WODNIK

We wrześniu czekają cię wydatki. W październiku twoje starania zostaną zauważone i docenione. 7.10 dostaniesz informację, na którą od dawna czekałaś. Być może niespodziewanie odezwie się ktoś z przeszłości.



23.08–22.09

PANNA

Wrzesień będzie pełen dobrych niespodzianek.

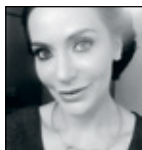
8.09 to idealny moment, by ruszyć z miejsca i podjąć decyzje, które dotąd odkładałaś.

W październiku pojawią się propozycje podróży, zawodowe zmiany lub nowe inspiracje szkoleniowe. Po 20.10 zamkniesz przeszłość i wejdiesz w relacje, które będą naprawdę wartościowe.

23.09–22.10

WAGA

Z wakacji wrócisz zadowolona. Wrzesień upłynie pod znakiem spokoju, domowego ciepła i poczucia bezpieczeństwa. Spodziewaj się zastrzyku gotówki oraz wiadomości, które scalą twoją rodzinę. Pełnia w Baranie (07.10) przyniesie przebudzenie emocjonalne i przyływ energii. Październik poświęcisz na miłość i partnerstwo.



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

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

23.07–22.08

LEW

We wrześniu będziesz przeciążona i zniechęcona – nie bierz na siebie zbyt wiele. Uważaj szczególnie 12–13.09. W październiku podejmiesz odważne kroki. Pełnia (7.10) sprzyja przełomowym decyzjom. Pokonasz intrygi w pracy i postawisz granice.

21.06–22.07

RAK

Jesienna energia będzie ci sprzyjać. Starania w pracy i nauce przyniosą efekty. Pełnia 8.09 doda ci uroku, dzięki czemu łatwiej przekonasz otoczenie do swoich pomysłów. Po 23 października – dobre wieści finansowe.

21.05–20.06

BLIŹNIĘTA

Do 23.09 w szkole i pracy będzie pod górkę, do tego pojawiają się drobne kłopoty ze zdrowiem. Na szczęście potem wszystko minie. Październik to pasmo sukcesów, Szczególnie dobre układy przyjdą 7, 10 i 13. Zagraj w gry liczbowe.

19.02–21.03

RYBY

Wrzesień będzie fantastyczny. Powodzenie zapewni ci pełnia Księżycą w twoim znaku (8.09). W październiku sporo konfliktów w uczuciach. O porozumienie będzie trudno i nie walcz o nie za wszelką cenę. Przeczekaaj.

22.03–21.04

BARAN

We wrześniu zmęczenie da ci się we znaki. 8.09 ktoś sprawi ci zawód lub wprowadzi zamęt. Pełnia Księżycą w twoim znaku (7.10) sprzyja awansom, uznaniu oraz wyjątkowym spotkaniom, które zmienią twoje życie.

22.04–20.05

BYK

We wrześniu dobry czas – pełnia w znaku Ryb (8.09) pomoże ci w finansach, pojawi się przyływ gotówki. W okolicach 07.10 nie podejmuj ryzykownych decyzji – jeśli intuicja cię ostrzega, posłuchaj jej.

YASUMI

TYLKO
w hebe

trycho expert

NOWOŚĆ

Oczyszczanie i równowaga
skóry głowy w jednym rytuale

ponad 90% składników naturalnych



毛髮學



Ponad 90% składników naturalnych,
aminokwasy i kwasy AHA.

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Perfekcyjny kontur.
Długotrwały **efekt.**