

TWÓJ EGZEMPLARZ
01.01–28.02.2026

hebe

HITY 2026

*Kosmetyczne
trendy i nowości*

PACHNĄCY PREZENTOWNIK

*Zapachy dla niej
i dla niego –
nie tylko
na Walentynki*

Zimowa PODRÓŻ

- PIELEGNACJA, KTÓRA ZBLIŻA, CZYLI RYTUAŁY
DLA DWOJGA • MIŁOSNE TROPY W MODZIE I KOSMETYKACH
- ZWIĄZEK DLA ZDROWIA, CZYLI RAZEM ŻYJEMY DŁUŻEJ

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Paleta możliwości
w sztuce makijażu

Z

imowy chłód na zewnątrz, a w sercu rozgościło się ciepło. W tym wydaniu magazynu chcemy Wam pokazać, jak korzystać z tej wyjątkowej mieszanki. Na początek święto miłości. Tej romantycznej i tej codziennej. Przed nami

Walentynki – dzień, któremu nasze inspiracje pomogą nadać nowy smak. Oto nasz przepis na świętowanie: więcej subtelnych gestów i rytuałów, które celebrują bliskość. Dla wielbicieli miłosnych historii napisaliśmy opowieść o wyjątkowej, podziwianej parze – Victorii i Dawidzie Beckhamach. Na smakoszy czeka kilka przepisów na szczególną walentynkową kolację. A dla tych, którzy planują wypad we dwoje, przygotowaliśmy niebanalny przewodnik po pięknej, stylowej stolicy

*Zimą, kiedy wszystko
zwalnia, możesz
skupić się na tym,
co daje Ci radość. Zaparz
aromatyczną herbatę.
Usiądź wygodnie.
I wyrusz w zimową
podróż. Razem z nami.*



zimowej Polski, czyli po Zakopanem. W magazynie są też inne inspiracje naszej styczniowo-lutowej mieszanki. Zabieramy Cię w podróż po trendach, które tej zimy naprawdę mają znaczenie. Od koreańskich rytuałów po najnowsze kosmetyczne wynalazki, które działają szybciej niż postanowienia noworoczne tracą aktualność. Podpowiadamy, jak pielęgnować skórę zimą, jak wykonać makijaż pełen blasku i prezentujemy kultowe fryzury ikon popkultury. Przyglądamy się składnikom z odległych stron świata, sprawdzamy, co naprawdę działa, zapowiadamy hity 2026 roku i podsuwamy proste sposoby, aby pielęgnacja była nie tylko skuteczna, ale także przyjemna.



Iwona Zabielska
Wydawca

TYLKO
w hebe

LACOSTE
L.12.12
SILVER COLLECTION



THE NEW FRAGRANCES
FOR HIM & FOR HER

TOUS

TYLKO
w hebe



SPRAWDŹ



KAOS

THE NEW EAU DE PARFUM



SPIS TREŚCI

styczeń–luty 2025

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Hydrożelowe płatki rozświetlające, regenerująca ampulka i wodoodporne rajstopy w sprayu
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Koreański kosmetyk wielozadaniowy sposobem na efekt glass skin
- 14 **HIT SEZONU** Miłosne detale w modzie i kosmetykach
- 16 **#CZASNAHEBE** Czas na Walentynki: energetyczny róż do policzków, zapach jak pocałunek, krem jak dotyk młodości
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Elisabeth von Küster – niemiecka arystokratka, która pokochała polski pałac

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 28 **MOJE RYTUAŁY** Pielęgnacja, która zbliży każdą parę
- 36 **DERMOPIELĘGNACJA** Ratunek dla skóry atopowej
- 38 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Balsam do twarzy zwężający pory, regenerujący krem z masażerem
- 40 **OKIEM PROFESJONALISTY** Popękane naczynka? Rumieńce? Zimą cera naczyniowa wymaga większej troski
- 42 **Z BLISKA** Typujemy kosmetyczne zachwyty, które mają szansę stać się pielęgnacyjnymi hitami 2026 roku
- 46 **NATURALNIE** Antyoksydanty – ochronna tarcza dla twojej skóry na zimę. Daj sobie pomóc!
- 48 **W GABINECIE** Infuzja tlenowa – czym jest i kiedy warto
- 50 **PIELĘGNACJA CIAŁA** Naturalne olejki – luksus dla skóry
- 52 **TRYCHOLOGIA** Bez przetłuszczania!
- 56 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach **hebe**
- 60 **ON W hebe** Gdy męska skóra potrzebuje ratunku...

● TO NAS INSPIRUJE

- 62 **IKONY STYLU** David i Victoria Beckhamowie – para z mocą. Zbudowali imperium i szczęśliwą rodzinę
- 72 **MODA TRENDY** Wychodzimy – w romantycznym stylu! Na randkę, ale też na spotkanie z przyjaciółmi
- 78 **MAKIAŻ** Oczy małe albo zbyt blisko osadzone? Każde da się podkreślić odpowiednim makijażem. Podpowiadamy!
- 84 **LEKCJA MAKIJAŻU** Karnawał czas zacząć
- 88 **hebe TESTUJE/MAKIAŻ** Pielęgnujące serum do ust, róż do policzków, paleta do makijażu twarzy i oczu

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

sway.

BY AGA KACZOROWSKA

move your way...

SWAY BY AGA KACZOROWSKA     SWAY_BY_AGA_KACZOROWSKA



● TO NAS INSPIRUJE

- 90 **WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE** Uczesz się jak gwiazda – odtwarzamy kultowe fryzury ikon stylu
- 98 **WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA**
Zalety profesjonalnej pielęgnacji w domu
- 100 **JAPONIA** Kintsugi, czyli sztuka naprawiania piękna
- 102 **PLANETA ZAPACHÓW** Perfumy w duecie
- 104 **PREZENTOWNIK** Zapachy dla niej i dla niego
- 108 **KOREA** 6 koreańskich trendów na 2026 rok
- 110 **MODA OD PODSZEWKI** Ale kozak! Burzliwa i fascynująca historia butów z wysoką cholewką

● SAMO ZDROWIE

- 120 **W SEZONIE** Nauka a ludowe sposoby na przeziębienie
- 130 **O TYM SIĘ MÓWI** Niezbędna dla zdrowia witamina D
- 132 **DIETA** Unikasz słodczy? I tak jesz zbyt dużo cukru.
Jak to możliwe? Wyjaśnia dietetyczka
- 138 **ZDROWIE hebe** Kwasy tłuszczowe omega-3

● MÓJ ŚWIAT

- 140 **STREFA BEZ STRESU!**
Związek dla zdrowia
- 144 **REPORTAŻ** Renesans polskiego rzemiosła
- 152 **KUCHNIA** Czarna Wisienka zaprasza na kolację
- 158 **PODRÓŻE** Miłość, miłość w Zakopanem...
- 162 **HOROSKOP** Merkurja czyta z gwiazd



NASZA OKŁADKA

FOT. LIGHTFIELD STUDIOS/STOCKADOB.COM



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 SKŁEPÓW 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.

CHRISTIAN LAURENT®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



EKSKLUZYWNY WYMIAR PIĘKNA

DODAJ DO ULUBIONYCH...

1

Styl pod kontrolą

Każdy kosmetyk na swoim miejscu? To możliwe dzięki lakierowi Wella Performance. Utrwala fryzurę na długie godziny, pozostawiając ją elastyczną i pełną objętości. Klasyka w nowoczesnym wydaniu: mocne utrwalenie, które podkreśla połysk włosów, ale ich nie skleja i nie matowi. Perfekcyjny look od rana do wieczora.

WELLA PROFESSIONALS Performance, bardzo mocny lakier do stylizacji włosów, 500 ml, 39,99 zł, 100 ml = 8,00 zł



2

Rytm młodości

Ampułka Bandi Anti Glycation Skin Rhythm działa niczym nocny detoks dla skóry. Niweluje oznaki zmęczenia i zapobiega procesowi glikacji – jednemu z głównych winowajców starzenia. Skóra staje się gładka i promienna. Ampułka wspomaga regenerację i wzmacnia działanie kremów na dzień i noc.

BANDI MEDICAL EXPERT Anti Glycation, skoncentrowana ampułka redukująca oznaki zmęczenia, 30 ml, 45,99 zł, 100 ml = 153,30 zł

3

Regeneracja na zawołanie

Pielęgnacja, która dopasowuje się do ciebie! Ekspresowo regenerująca odżywka beBIO In My Era odbudowuje zniszczone włosy, przywracając im miękkość i blask. Ceramidy, proteiny roślinne i kompleks regenerujący wzmacniają i chronią przed uszkodzeniami. Produkt wegański, testowany dermatologicznie.

beBIO In My Era, odżywka ekspresowo regenerująca włosy, 200 ml, 24,99 zł, 100 ml = 12,50 zł



TYLKOW hebe



Zatrzymaj światło na skórze

Przezroczyste i ultracienkie hydrożelowe płatki AA Laab Glass Skin Perfect są jak zastrzyk energii dla zmęczonej cery. Błyskawicznie rozświetlają i wygładzają zmarszczki. Peptydy, kofeina i proteiny ryżowe poprawiają mikrokrążenie, redukując cienie pod oczami.

AA LAAB Glass Skin, multi-use hydrożelowe płatki rozświetlająco-wygładzające, 60 szt./1 opak., 79,99 zł, 1 szt. = 1,33 zł

Zgrabne nogi w roli głównej

Efekt perfekcyjnie gładkich i muśniętych słońcem nóg w minutę? Wodoodporne rajstopy w sprayu Venus to lekki fluid z opalizującymi drobkami. Subtelnie rozświetla i maskuje niedoskonałości, pajęczki i siniaki, pozostawiając skórę jedwabistą w dotyku i bez smug. Idealny sposób na szybki efekt wow przed wielkim wyjściem – o każdej porze roku.

VENUS wodoodporne rajstopy w sprayu, 75 ml, 14,99 zł, 100 ml = 19,99 zł



5

phlov

K•SKIN

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



KOREAN RITUALS
한국 리츄얼



Koreański rytuał w europejskim wydaniu.
Zapewnij sobie efekt **Glass Skin** i **Dewy Glow**
bez obciążenia – idealne nawet dla cer wrażliwych.



glass skin



nawilżenie



równowaga



DOBRY POCZĄTEK

/ PORTRET GWIAZDY



Kropla, która rozświetla wszystko

Flora Glow Rose Liquid Mask marki Mamonde to kwintesencja koreańskiego blasku w najbardziej zmysłowej formie. Lekka jak mgła, ale skuteczna jak rytuał piękna z Seulu otula skórę różanym peptydem i 10% PHA, by delikatnie ją wygładzić, rozświetlić i obudzić jej naturalny glow. Ośmiowarstwowy kompleks kwasu hialuronowego nawilża, zamykając w skórze blask i świeżość. Cera staje się gładka jak szkło, miękka jak płatek róży i pełna światła.

MAMONDE Flora Glow Rose, płynny preparat do twarzy 3 w 1, 80 ml, **114,99 zł**, 100 ml = 143,74 zł

BOURJOIS
PARIS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

NASZ
Crème
DE LA CRÈME
RÓŻ W KREMIE





PARIS HILTON



OLIVIA PALERMO



1. **AOURA LONDON** Love Rush, woda perfumowana damska, 100 ml, 79,99 zł, 100 ml = 79,99 zł
2. **BOURJOIS** Volume Glamour Soirs De Paris, paleta cieni do powiek nr 02 Rose Gold, 8,5 g, 93,99 zł, 100 g = 1105,76 zł
3. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Sugar Love, cukrowy peeling do ciała, 300 g, 21,99 zł, 100 g = 7,33 zł
4. **HEAN** Blush Baby, róż do policzków 05 innocence, 3,2 g, 20,99 zł, 100 g = 655,94 zł

Miłosne detale

Walentynki to jedyny moment w roku, kiedy można pozwolić sobie na przesadę w imię miłości: w makijażu, garderobie i... liczbie otaczających nas miłosnych motywów. Czas na serduszka na różach do policzków, czerwone usta na sukienkach i perfumy w odcieniach namiętnej czerwieni. TEKST: Aleksander Perliński

Niektóre gwiazdy uczyniły z tego trendu prawdziwą sztukę. Słynna sukienka w usta projektu Diane von Fürstenberg i spódnica z tym samym motywem od Prady (z kolekcji z 2000 roku) to dziś ubrania ikoniczne i wciąż modne. Inne miłosne motywy – serca i róże – pokochały Lady Gaga i Olivia Palermo, która na pokaz mody Schiaparelli wybrała białą sukienkę z ogromnym sercem na dekolcie. Nie tylko moda flirtuje z sercami i czerwienią, również kosmetyki stają się sensualnymi talizmanami. Palety cieni do powiek i róże w kształcie serca zachęcają do eksperymentowania i podkreślają romantyczną stronę osobowości. Kosmetyki do kąpieli subtelnie pobudzają zmysły i wprowadzają w waleńtkowy nastrój. Przypominają, że pielęgnacja może być przyjemnością (również dla dwojga), a zmysłowe perfumy mogą działać jak afrodyzjak, budując aurę uwodzi-

cielskiej pewności siebie. Niezależnie od tego, czy postawisz na subtelny róż, serce na sukience czy flakon perfum w kształcie pocałunku, najważniejsze, żeby całość była spójna, przyjemna dla oka i... zabawna. Bo w końcu miłość powinna bawić, cieszyć i uwodzić, tak jak nasze serduszkowe dodatki. ●

MIŁOSNY TREND

Moda na waleńtkowe detale nie jest przypadkowa. Serce, usta, róża i różowy akcent to symbole rozpoznawalne natychmiast, bo działają na poziomie wizualnym i emocjonalnym. Eksperti od wizerunku i trendów podkreślają, że to także świetna zabawa z kodem wizualnym – czerwony lub różowy detal nie musi być przesadny, by działał. Wręcz przeciwnie, czasem jeden punkt skupienia w stylizacji wystarczy, aby stworzyć efekt WOW i przyciągnąć uwagę.

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Miękkie usta,
naturalny blask.



CZAS NA HEBE

TYLKO W hebe

CZAS NA... WALENTYNKI

ENERGETYCZNY RÓŻ

Jedwabista konsystencja i idealna pigmentacja sprawiają, że Pretty Cheeks wtapia się w skórę jak miękkie światło poranka. Sześć odcieni pozwala dopasować kolor do nastroju – od morelowej słodczy po klasyczny róż. Lekki, trwały i stworzony, by policzki wyglądały promiennie przez cały dzień.

HEBE PROFESSIONAL

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



1

PIĘKNY KAMIEŃ

Kamień kwarcowy gua sha wzbogaca codzienną pielęgnację, umożliwiając precyzyjny masaż skóry twarzy i szyi. Regularne masaże poprawiają mikrokrążenie, podkreślają kontur twarzy i wspierają naturalny drenaż. To niewielkie narzędzie wprowadza do pielęgnacji odrobinę rytuału – relaksującego, uważnego i zaskakująco skutecznego. Idealny partner wieczornych kosmetycznych ceremonii.

HEBE PROFESSIONAL

kamień kwarcowy gua sha do masażu twarzy, 1 szt., **34,99 zł**, 1 szt. = 34,99 zł



4

SILA EFEKTU

Ekstrakt z oczaru, drożdży i witamina E tworzą krem, który działa jak solidna regeneracja po intensywnym dniu. Nawilża, wygładza i wzmacnia skórę, pozostawiając ją sprężystą i przyjemną w dotyku. M°5 Men to skuteczna i elegancka odpowiedź na potrzeby męskiej cery, która lubi proste rozwiązania o silnym efekcie.

2



YASUMI M°5 Men, przeciwzmarszczkowy krem do twarzy, 50 ml, **142,99 zł**, 100 ml = 285,98 zł

POCALUNKI O ZACHODZIE SŁOŃCA

Owocowa świeżość bergamotki i czarnej porzeczki spotyka się tu z kremową wanilią i białymi kwiatami, tworząc aurę jak ostatni, złoty błysk słońca. Sunset Kiss otula ciepłym bursztynem, muskając skórę akordem bitej śmietany i wetywerii. Zmysłowy i energetyczny – idealny na wieczory we dwoje.

GULF ORCHID Sunset Kiss, woda perfumowana damska, 100 ml, **114,99 zł**, 100 ml = 114,99 zł



DOTYK MŁODOŚCI

Formuła RenewAGE to nowa odsłona codziennej regeneracji – egzosomalny, aktywny kolagen i ciekłokrystaliczna struktura emulsji wzmacniają skórę, poprawiając jej sprężystość i gęstość. Krem subtelnie liftinguje, głęboko nawilża i wygładza. To odpowiedź na upływ czasu, potwierdzona badaniami i doświadczeniem.

PURE ME RenewAGE, ujędrniający-liftingujący krem do twarzy na dzień, 50 ml, **77,99 zł**, 100 ml = 155,98 zł



MĘSKA KLASA

Bambus, kardamon i cytryna otwierają zapach w pikantny, energetyczny sposób, jak pierwszy krok pewnego siebie mężczyzny. Po chwili wchodzą kaszmir, dryftowe drewno i miękka trzcina, dodając harmonii i elegancji. Baza z paczuli, bursztynu i krystalicznego piżma nadaje głębię i trwałość. J-höm to zapach absolutnie nie do pomylenia.

MASAKI PARIS

J-höm, woda perfumowana męska, 80 ml, **329,99 zł**, 100 ml = 412,49 zł



6

HEAN

JUICY LIPS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

GLOSSY
Spektakularny
blask

SPARKLE
Świetliste drobinki



Soczysty **kolor**. Pielęgnacyjna **formuła**.
Błyszczący **w sztyfcie!**



DOBRY POCZĄTEK

/ KOBIECE HISTORIE



Pałac w Łomnicy znajdował się
w rękach rodziny von Küster
od 1835 r. do 1945 r.
Po II wojnie światowej powstał
tu PGR i cały kompleks popadł
w ruinę. Rodzina odkupiła
go w 1991 roku. Odbudowa
pałacu trwała 14 lat.

MAM ZAMEK

Elisabeth von Küster kupiła zrujnowany Pałac w Łomnicy wspólnie ze swoim ówczesnym mężem, wnukiem przedwojennych właścicieli.

To było ponad 30 lat temu i wiele się od tamtej pory zmieniło.

Ale to, co pozostaje niezmiennie, to miłość Elisabeth do tego miejsca i odwiedzających je osób. Nam opowie, jak potoczyła się ta historia.

ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska

Jakie było pierwsze wrażenie, kiedy zobaczyła pani Pałac w Łomnicy?

Doskonale to pamiętam. Była jesień 1991 roku, niedawno zdałam maturę, a mój ówczesny chłopak zaproponował spontaniczną wyprawę samochodem z Berlina do Polski. Dowiedział się, że wystawiono na sprzedaż pałac, który przed wojną był własnością jego rodziny. Pojechaliśmy. Łomnica, położona w Kotlinie Jeleniogórskiej, jest otoczona malowniczym krajobrazem z panoramą Karkonoszy. Byłam oczarowana jesiennymi barwami, gdy od Legnicy i Złotoryi widoki stopniowo się zmieniały. Zachwyty zmalał, gdy dotarliśmy na miejsce. Pałac był ruiną – szary, z zawalonym dachem i stropami, otoczony terenem, który mieszkańcy traktowali jak wysypisko śmieci. Wystarczyło jednak, że odwróciłam wzrok w stronę gór, na szczyt Śnieżki, i już myślałam: „Ależ piękny widok!”. Podczas tych kilku dni pierwszego pobytu czar tego miejsca nie przestawał działać. Podróżowaliśmy po okolicy – do Karpacza i sąsiednich wiosek – a im bardziej chłonełam krajobraz, tym

mocniejszą czułam fascynację. To była miłość od pierwszego wejrzenia.

Czy już wtedy wiedziała pani, że chce się tym miejscem zaopiekować?

Miałam wtedy w sobie ogromny głód przygody, rodzaj „wirusa romantyzmu”, i poczucie, że życie jest zbyt przewidywalne. W 1991 roku zaczynałam studiować kolejno ekonomię i prawo, ale żaden z tych kierunków mnie nie pociąga. Zrezygnowałam, bo Łomnica tak mnie zafascynowała. To tam dostrzegłam cel mojego życia. Urodziłam się w Poczdamie w NRD, dorastałam już w RFN, a maturę zdawałam w Berlinie, tuż po upadku muru, kiedy świat stał się otwarty. Jako uczennica spędziłam też jakiś czas za granicą – w Anglii i Francji. Szacunek dla zabytków i sztuki miałam we krwi – moi rodzice byli konserwatorami – a Polskę znałam od dziecka. W latach 70. nasza rodzina każde wakacje spędzała w Łebie, bo mieliśmy polskich przyjaciół. Dla wielu Niemców w latach 90. Polska była szarym miejscem, mało atrakcyjnym. Dla mnie przeciwnie –

podziwiałam ten kraj i jego mieszkańców, dostrzegałam wiele możliwości, ale i wyzwań. I kiedy zobaczyłam Łomnicę, poczułam, że właśnie tego mi brakowało: misji, która nada sens mojemu życiu.

No i kupiliście pałac... Od czego rozpoczął się remont? Pracy musiał być ogrom.

Naszym pierwszym krokiem było po prostu umożliwienie wejścia do pałacu, bo zewnętrzne schody były zasypane grubą warstwą gruzu. Pamiętam, jak po pięciu, sześciu godzinach ciężkiej pracy mogliśmy wreszcie dostać się do środka i spędzić tam pierwszą noc – w śpiworach, w jedynym jeszcze istniejącym pokoju. Byłam z siebie dumna! To był skromny, ale ważny początek. Podczas kolejnej wizyty przywieźliśmy z Berlina... taczkę. To było nasze pierwsze narzędzie. Kupiliśmy ją na bardzo eleganckiej ulicy w niemieckiej stolicy – to był bardzo śmieszny kontrast do tego, gdzie jej używaliśmy (*śmiech*). Z pałacu zostały prawie same mury: nie było stropów, okien, drzwi, ►

połowa dachu była zawalona i leżała na parterze. Czuliśmy ogromną potrzebę ocalenia tego miejsca przed całkowitym zniknięciem. Pragnęliśmy uratować je przed wnioskowaną już rozbiórką. Niemal od razu przez większość czasu mieszkaliśmy w ruinach pałacu. Tylko zimą zdarzało nam się wynajmować pokój w pensjonacie. Szybko stałam się mistrzynią w gotowaniu na otwartym ogniu. Miałam poczucie wolności i przygody.

Dziś pałac prezentuje się imponująco, ale musiało to być ogromne wyzwanie finansowe. Jak udało się mu sprostać?

To było ogromne wyzwanie, bo działaliśmy jako osoby prywatne – bez wsparcia instytucji czy fundacji. U wielu Polaków budziliśmy też podejrzenia: potomkowie pruskich arystokratów, którzy odkupili dawną własność – wówczas był to temat bardzo drażliwy. Aby zdobyć ich zaufanie i przełamać brak akceptacji, zdecydowałam się spędzać jak najwięcej czasu na miejscu. Paradoksalnie to właśnie te trudności dodawały mi siły – uczyły konsekwencji, wytrwałości i dyscypliny. Patrząc wstecz, mam dziś poczucie, że moje działania były właściwie nierealne. Nie mieliśmy pieniędzy – ani rodzina mojego męża, ani moja nie dysponowały majątkami. Wspierali nas jednak, jak mogli. Moja babcia oddała nam swoje konto oszczędnościowe, na którym gromadziła pieniądze na pogrzeb. Miała wtedy ponad 80 lat i powiedziała: „Weźcie to, ja na pewno tak szybko nie umrę”. Druga babcia sprzedała małą działkę ogrodową z domkiem, bo już nie miała siły uprawiać warzyw i owoców, i przekazała nam



Nie lubię stać w miejscu – ciągle gonię za czymś nowym, za kolejnymi wyzwaniami – deklaruje właścicielka Pałacu w Łomnicy. Kluczem do sukcesu jest wytrwałość. A żeby ją utrzymać, potrzebne są zaufanie, wiara i pozytywne nastawienie.

uzyskane w ten sposób pieniądze. Z dzisiejszej perspektywy były to niewielkie kwoty – ale w tamtym czasie, w Polsce po transformacji, dawały realne możliwości.

W tamtych czasach było to łatwiejsze niż byłoby dziś?

Panowała wtedy atmosfera wolności, otwierały się nowe perspektywy. Mieliśmy też sporo szczęścia – wiele rzeczy po prostu się nam udawało. Czułam, jakby ktoś nad nami czuwał i prowadził w dobrym kierunku. Choć zdarzały się momenty frustracji, coś nie wychodziło. Mimo to zawsze widziałam sens podejmowanych działań. Ostatnie lata przyniosły jednak kolejne próby: zmiana sytuacji w życiu prywatnym, pandemia, wojna w Ukrainie, kryzys energetyczny, a także niszczy-

cielska powódź na Dolnym Śląsku, która mocno nas dotknęła. Składaliśmy wnioski do różnych instytucji – część z nich kończyła się fiaskiem, ale niektóre przynosiły efekty. Dziś wiem, że kluczem jest wytrwałość. A żeby ją utrzymać, potrzebne są zaufanie, wiara i pozytywne nastawienie.

Co jeszcze trzeba w sobie mieć, żeby pasja nie doprowadziła do szaleństwa? Pani się to udało.

Nie jestem pewna, czy naprawdę się udało. Bo co miesiąc pojawiają się nowe wyzwania. Z zewnątrz może wygląda to pięknie, ale to nie znaczy, że wszystko jest już osiągnięte. Dla mnie już sama droga jest sukcesem i nadaje sens moim działaniom. Nie lubię stać w miejscu – ciągle gonię za czymś nowym, za kolejnymi wyzwaniami. ►

L'ORÉAL
PARIS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

INFAILLIBLE
CUSHION
PODKŁAD W PODUSZCZE

NIESKAZITELNA
CERA ZA KAŻDYM
DOTKNIĘCIEM.*

*SAMOOCENA WŚRÓD 111 BADANYCH

To daje mi energię. Ale czy się udało? Tego dowiem się może za sto lat!

Odbudowując pałac, nie chciała pani tworzyć kolejnego luksusowego spa. Chodziło pani o odtworzenie roli dawnego majątku z folwarkiem, przywrócenie kawałka świata, który zniknął. Dziś działają tu hotel, restauracja, sklepy, muzeum...

Każdy pałac, niezależnie od swojej lokalizacji – czy to na Śląsku, czy we Francji, Anglii, w Niemczech – zawsze pełnił jedną istotną funkcję: to nie była tylko elegancka rezydencja dla bogatego arystokraty, ale centrum gospodarczo-społeczne dla całej okolicy. Dzia-

dek mojego byłego męża, który urodził się w 1923 roku, przed końcem wojny był już na tyle duży, by wiele zapamięta. Opowiadał nam, jak to wówczas funkcjonowało. Mając 10, 12 lat, od rana do późnego wieczora spędzał czas na terenie folwarku. Bo tam był kowal, zarządca, osoby zajmujące się hodowlą krów, dojeniem itd. Opisał to wszystko tak barwnie, że dokładnie to sobie wyobraziłyśmy. W folwarku było zatrudnionych blisko 300 osób. Opowieść dziadka porównałam z tym, co było na terenie pałacu – częściowo zawalony budynek folwarku. Opowieści dziadka i to, co widzieliśmy dookoła – gruz i śmieci, smutni ludzie, którzy stracili

swoją pracę w pobliskim PGR-ze – sprawiło, że zaczęliśmy myśleć o pałacu szerzej – już nie tylko jak o naszych czterech kątach. Zamarzyło mi się odrestaurowanie całego otoczenia.

Pomogło, zdaje się, rozpowszechnienie wiedzy o urodzie tego regionu?

Zaczęłam od poszukiwania sojuszników – osób, które w Polsce i za granicą organizowały w różnych instytucjach wystawy mające na celu popularyzowanie Doliny Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej. Z czasem te inicjatywy nabierały rozmachu, zainteresowanie objęło również inne okoliczne pałace. Na niedużym terenie jest ich naprawdę wiele, więc inwestorzy zaczęli lokować pieniądze w obiekty hotelowe, spa, centra konferencyjne. Coraz częściej słyszałam jednak narzekania odwiedzających, że miejsce to staje się dostępne tylko dla zamożnych. Pojawiało się pytanie: po co w ogóle reklamować Kotlinę, skoro turystyka jest tu zarezerwowana dla bogatych? Wtedy wpadłam na pomysł, by wrócić do pierwotnej funkcji dawnego majątku, ale w nowoczesnym, XXI-wiecznym wydaniu. Marzyłam, by folwark był otwarty, pełen ludzi, tętniący

Elisabeth von Küster przekonuje: Łomnica to miejsce dla tych, którzy cenią piękno, naturę, harmonię i wyjątkową historię, ale też lubią być wśród radosnych ludzi. Jest autentyczna, swobodna, pozbawiona sztywności luksusowych kurortów.



Marzę o tym, by dzieci kontynuowały rozwój Łomnicy, a sam pałac – liczący już 500 lat – trwał kolejne pięć stuleci.

MAX FACTOR^X

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

NATURALNY FINISZ ODŻYWIONA SKÓRA

FORMUŁA W 71%
SKŁADAJĄCA SIĘ
Z WODY

DO
24H
NAWILŻENIA

Z MIKRO-KAPSUŁKAMI
PIGMENTU

ROŚLINNA ALTERNATYWA
DLA RETINOLU
ODPOWIEDNIA
DLA SKÓRY WRAŻLIWEJ





Ponad połowę życia spędziłam w Polsce, w Łomnicy. Stała się częścią mojego DNA, moim sensem życia.

życiem i oparty na lokalnej produkcji – miejscowe produkty, rękodzieło.

Udało się...

Tak! Rano obserwowałam żniwa w naszym folwarku, chwilę później spotkałam grupę studentów uniwersytetu trzeciego wieku ze Śląska, którzy radośnie mnie przywitani. Przyjeżdżają tu hotelowi goście, dzieci biegają po dziedzińcu – to miejsce naprawdę żyje.

Czyli folwark to nie jest skansen?

Nie, wręcz przeciwnie! Na stałe zatrudnionych jest około 40 osób. Muzeum w Dużym Pałacu działa codziennie i cieszy się zainteresowaniem. Mamy dwie restauracje – jedną elegancką, mieszczącą się w hotelu w Małym Pałacu i drugą bardziej swojską. To „Stara Stajnia” na terenie folwarku, gdzie serwujemy tradycyjne wiejskie specjały. Prowadzimy także dwa sklepy: lnianski – z produktami z lnu, materiału mocno związanego z historią naszego pałacu, ale i z całą Kotliną Jeleniogórską i Karkonoszami – oraz folwarczny, w którym można kupić lokalne produkty. Ogromną radość sprawia mi widok rodzin na rowerach, które objeżdżają nasz folwark i podziwiają okoliczne łąki, pola i kwiaty. To dla mnie największa nagroda.

Skoro mówimy o rodzinie. Jak pani dzieci się tutaj odnalazły?

Moje dzieci są już właściwie młodymi dorosłymi. Na tym etapie życia chcą przede wszystkim poznawać świat, dla-

tego sporo podróżują. Ale to właśnie w Łomnicy spędziły dzieciństwo – aż do pierwszej klasy szkoły podstawowej. Potem zamieszkały w Niemczech, w Görlitz, z moim byłym mężem. Uczęszczały tam do polsko-niemieckiego liceum. Dzięki temu mówią płynnie po polsku. O wiele lepiej niż ja – co zresztą bardzo je bawi. Wszystkie zgodnie podkreślają, że Łomnica jest dla nich centrum życia, ojczyzną. Kochają atmosferę naszej małej wioski. Gdy są w Łomnicy, pomagają przy żniwach, zajmują się końmi. To dla nich wyjątkowa przestrzeń, z którą są mocno związane.

A czy ma pani swoje ulubione miejsce w pałacu?

Moim azylem jest niewielkie mieszkanie na poddaszu. Uwielbiam je za widok – rozciąga się stamtąd przepiękna panorama niezwykle romantycznej okolicy i Karkonoszy. To lepsze niż kino na wielkim ekranie: mogę z zachwytem patrzeć, jak nad szczytem Śnieżki pędzą chmury i w mgnieniu oka zmienia się sceneria. Z okna widzę też park, który za każdym razem wygląda inaczej. Moje drugie ulubione miejsce powstaje właśnie teraz. Dzięki dotacji po powodzi udało się rekonstruować nasz park w stylu angielskim, przy rzece Bóbr. Są tam gązdy, na których można usiąść i wyciszyć się przy szumie płynącej rzeki. Z tego punktu widać też inny pałac – Wojanów. To jeden z najpiękniejszych terenów Doliny Pałaców i Ogrodów.

Dla kogo jest Pałac Łomnica? Dla kogo stworzyła pani to miejsce?

Łomnica to miejsce dla każdego. Rodziny znajdują tu pełne magii i historii muzeum, tajemne piwniczne sklepienia, krajobrazowy, dolny park przy rzece Bóbr – do spacerów i relaksu. Dla par ceniących spokój i romantyzm przygotowaliśmy kameralny hotel butikowy w Małym Pałacu oraz restaurację w bajecznym otoczeniu. Mamy także pokoje apartamentowe w klimatycznych Domkach Ogrodnika i nowoczesne pokoje z balkonem lub wyjściem na ogród w tzw. Domu Zarządcy. Nasz Folwark jest przestrzenią otwartą dla wszystkich – młodzieży, rowerzystów, wędrowców. To właśnie tam działa duża restauracja i odbywają się kiermasze, dożynki, jarmarki – przyciągają tysiące gości, z muzyką na żywo i atrakcjami dla dzieci. Łomnica to miejsce dla tych, którzy cenią piękno, naturę, harmonię i wyjątkową historię, ale też lubią być wśród radosnych ludzi. Jest autentyczna, swobodna, pozbawiona sztywności luksusowych kurortów – naprawdę demokratyczna: od profesora po niemowlę bawiące się w piaskownicy.

Czy odbudowa pałacu zmieniła panią? Dowiedziała się pani czegoś o sobie?

Trudne pytanie. Jeszcze się nad tym nie zastanawiałam. Ponad połowę życia spędziłam już w Łomnicy, w Polsce. Stała się ona częścią mojego DNA, moim sensem życia. To tutaj nauczy-

JANDA

MY CLINIC

NOWOŚĆ

SNAIL PREMIUM



LUKSUSOWA
PIELĘGNACJA, KTÓRA
ODMIENIA SKÓRĘ

REDUKUJE WSZYSTKIE
TYPY ZMARSZCZEK:
– od mimicznych po głębokie.



Zaawansowana formuła ze śluzem ślimaka, kawiolem królewskim i egzosomami morskimi intensywnie regeneruje skórę.

Technologia peptydowa nowej generacji wspiera jej młodość i długowieczność komórek.

Polecam,

Krzyszyna Janda

J A N D A E K S P E R T O D Z M A R S Z C Z E K



Hotel Pałac Łomnica oferuje pokoje w Małym Pałacu, w Domkach Ogrodnika oraz w Domu Zarządcy na folwarku. Do dyspozycji gości jest 26 pokoi. Ich różnorodny styl jest gwarancją, że każdy znajdzie tu coś dla siebie, by poczuć się jak w domu.

łam się współpracy z ludźmi – przez lata były to setki, może tysiące osób. Od sąsiada, który w latach 90. pomagał nam zbierać gruz za puszkę piwa, po znane postaci świata nauki, które przyczyniły się do rozpoznawalności tego miejsca. Dziś wiem, że człowiek może coś osiągnąć tylko wtedy, gdy potrafi współdziałać ze swoim otoczeniem. Tego nauczyła mnie Łomnica. A to wcale nie jest łatwe – zwłaszcza gdy dochodzi mój polsko-niemiecki kontekst oraz przemiana dawnej wsi popegeerowskiej w nowoczesną i tętniącą życiem społeczność. Najcenniejszy jest dla mnie aspekt ludzki. Mamy zgrany zespół pracowników – niektórzy są tu już 25 lat i razem z tymi nowymi tworzą drużynę, w której panuje

rodzinna atmosfera. Ja czuwał nad płynnością finansową, a mój zespół potrafi ściągnąć mnie na ziemię, gdy za bardzo poniosą mnie pomysły.

A co by pani poradziła kobiecie, która marzy o pójściu w życiu pod prąd? Chce ulec impulsowi działania, pragnieniu duszy...

Powiedziałabym jej: nigdy nie wyginaj kręgosłupa dla chwilowej korzyści. Nie trać autentyczności ani kompasu moralnego. Zawsze musisz móc spojrzeć w lustro z dumą. Życie pełne jest pokus i okazji, by pójść na skróty – ale prawdziwa siła bierze się z uczciwości i wierności sobie. Nawet jeśli coś stracisz na krótką metę, zyskasz znacznie więcej w dłuższej perspektywie – bo

twój cel będzie czysty i wartościowy. Autentyczność i pozytywna energia przyciągają innych. Dlatego moja rada brzmi: bądź sobą, patrz na jasną stronę i nigdy nie pozwól, by szybki zysk sprowadził cię z twojej drogi.

Ma pani marzenia, plany związane z tym miejscem?

To dla mnie ogromna radość, że moje dzieci kochają Łomnicę. Najstarszy syn studiuje ekonomię i rolnictwo i marzy o własnej firmie produkującej regionalne wyroby mocno związane z Karkonoszami – niekoniecznie tylko z Łomnicą, która przecież jest małym punktem na mapie. Daje mi to wielką satysfakcję, bo sama uwielbiam rolnictwo i krajobrazy, a ochrona piękna przyrody zawsze była moją pasją. Marzę o tym, by dzieci kontynuowały rozwój Łomnicy, a sam pałac – liczący już 500 lat – trwał kolejne pięć stuleci. Chciałabym, aby następne pokolenia zostawiały tu swoje ślady, tak jak ja, budując to miejsce dla pozytywnej przyszłości. Mam wciąż wiele planów i marzeń – tak wiele, że często brakuje mi godzin w ciągu dnia. Moim największym problemem jest niecierpliwość: wciąż chciałabym, by wszystko działo się szybciej. A życie mnie uczy, że trzeba robić rozważne, małe, cierpliwe kroki. ●

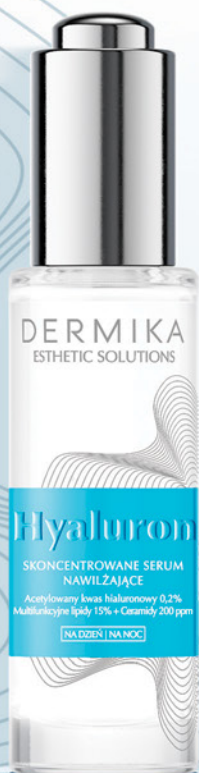
ELISABETH VON KÜSTER

Współwłaścicielka Pałacu Łomnica w Kotlinie Jeleniogórskiej. Od 34 lat odbudowuje zrujnowany zespół: rezydencję i folwark, tworząc centrum kultury, turystyki i spotkań. Jej misją jest ocalenie i popularyzowanie dziedzictwa Dolnego Śląska.

DERMIKA

ESTHETIC SOLUTIONS

TYLKO
w hebe



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





PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ MOJE RYTUAŁY



Rytuały. we dwoje

PIELĘGNACJA, KTÓRA ZBLIŻA

Zmysłowość ma wiele twarzy. Nie zawsze potrzebuje świec, muzyki i satynowej pościeli. Czasem wystarczą ciepła woda, zapach ulubionego żelu i dłonie ukochanej osoby, które przez chwilę nigdzie się nie spieszą.

TEKST: Katarzyna Brzeska

Wspólna pielęgnacja to intymność w najczystszej postaci, sposób na dotyk, śmiech i odkrywanie siebie na nowo – bez makijażu, bez masek (choć zaraz o maskach będzie mowa), za to z odrobiną uśmiechu i czułości. To moment, w którym bycie razem nabiera zupełnie innego znaczenia. Wspólny wieczór (niekoniecznie walentynkowy), dwoje ludzi i kilka kosmetyków, które potrafią rozbudzić zmysły...

W PIESZCZOCIE PIAN

Każda wspólna kąpiel to trochę teatr i trochę medytacja. Świat zwalnia, gdy para unosi się jak mgła nad wanną, kule

do kąpeli syczą, uwalniając zapachy, które jeszcze chwilę wcześniej tkwiły zamknięte w ich kolorowej skorupie, a sól rozsypana w ciepłej wodzie muska skórę, kojąc, rozgrzewając i przygotowując ciało do dotyku. Kąpiel we dwoje to rytuał pełen zmysłowych niuansów i intymnej harmonii – bez pośpiechu, bez słów.

Wannę (odpowiednio dużą, choć i w małej da się spędzić miły wieczór) wybierają ci, którzy lubią celebrować chwilę. Do osiągnięcia odpowiedniego klimatu nie trzeba wiele, wystarczy rozpuścić w wodzie kilka kropli olejku z drzewa sandałowego lub różanego, zapalić świecę, przygotować sól lub

pachnącą esencję do kąpeli. Ciepła woda rozluźnia mięśnie, poprawia krążenie i przygotowuje skórę do dalszej pielęgnacji. Wspólna kąpiel może być naturalnym wstępem do domowego spa. Można dodać do wody sól Epsom z magnezem, który koi zmęczenie, lub kilka płatków suszonej lawendy.

UROKI PRYSZNICA

Prysznic to żywioł codzienności, ponieważ jest praktyczny, dynamiczny, stworzony dla tych, którzy wolą ruch niż zanurzenie. Ale i on ma w sobie coś z rytuału, jeśli nadać mu właściwą oprawę. Wspólna kąpiel pod deszczownicą może zamienić rutynę w gest bliskości. ►

Wystarczy zamiast zwykłego żelu użyć pianki myjącej, która pod palcami staje się lekką chmurą, lub olejku pod prysznic, który emulguje w kontakcie z wodą, otulając ciało miękką warstwą nawilżenia.

Pianki do mycia, żele o zapachu jaśminu, róży lub drzewa sandałowego – każdy z tych produktów może stać się pretekstem do pielęgnacyjnego flirtu. Bo dotyk piany na karku i plecach bywa bardziej wymowny niż najpiękniejsze słowa. Miło kogoś objąć, przytulić się, poczuć się bezpiecznie w objęciu kochanej osoby.

W DUECIE

Między zwolennikami wanny a prysznicą od lat toczy się cicha dyskusja: co jest zdrowsze, bardziej ekologiczne. Kąpiel w wannie odpręża, działa terapeutycznie i pozwala się zatrzymać. Prysznic, zwłaszcza chłodniejszy, pobudza krążenie, ujędrnia skórę, pomaga się obudzić i oszczędza wodę. Ale te światy nie muszą się wykluczać. Można traktować kąpiel jako wspólny rytuał

odświeżny, a prysznic jako poranny moment bliskości przed wyjściem z domu. Bo wspólna pielęgnacja to nie tylko kwestia kosmetyków, lecz także uważności – doceniamy, że jest ktoś, kto w tym samym czasie, w tej samej przestrzeni dba o siebie i o ciebie.

Do kąpieli pod prysznicem i w wannie można wykorzystać olejki aromaterapeutyczne: w chłodniejsze dni sięgać po aromaty ciepłe, otulające (np. wanilię, cedr, tonkę), a latem po te świeże, czyste i lekkie (eukaliptus, białą herbatę, cytrusy). To one budują nastrój, tworzą wspólny mikroświat, w którym wszystko pachnie czułością.

CZUŁY DOTYK

Po kąpieli skóra jest jak aksamit – rozgrzana, miękka, lekko wilgotna i pachnąca. To moment, w którym domaga się ukojenia i pragnie przyjąć każdą kroplę nawilżenia. Właśnie wtedy zaczyna się drugi akt pielęgnacyjnego rytuału – spokojny, czuły, niemal hipnotyczny. Wklepywanie, masowanie, wcieranie... Ruch dłoni mają w sobie rytm i sens, są

formą troski i czułości, a kosmetyk, choć piękny w zapachu i konsystencji, jest tu tylko pretekstem do dotyku.

Masła do ciała to wybór dla tych, którzy lubią otulenie – ich gęsta, kremowa struktura w kontakcie ze skórą staje się oleista, powoli się wchłania, zostawiając na ciele delikatny połysk i zapach, który utrzymuje się godzinami. Produkty te najczęściej wzbogacone są o masło shea, kakaowe, mango lub awokado, składniki bogate w lipidy i witaminy, przywracające skórze elastyczność i nawilżenie. Takie masła najlepiej stosować po wieczornej kąpieli, kiedy ciało jest rozgrzane i przygotowane na przyjęcie odżywienia. Wtedy regenerują skórę jak nocny kompres.

Dla miłośników lżejszych doznań idealne będą mleczka. Są delikatne, chłodne, często z formułą „hydro”, która przywraca równowagę po gorącej kąpieli. Ich sekret tkwi w mikroemulsjach, które zatrzymują wodę w naskórku. Wspólne wmasowywanie takiego mleczka jest jak przedłużenie rytuału – gesty są lekkie, płynne, niemal tanecz-



1. **PUREDERM** głęboko oczyszczająca maseczka bąbelkująca z aktywnym węglem do twarzy, 1 szt., 14,99 zł, 1 szt. = 14,99 zł
2. **HEBE COSMETICS** Passion Berry Blackberry&Bergamot, żel pod prysznic, 250 ml, 7,99 zł, 100 ml = 3,20 zł
3. **VIS PLANTIS** antycellulitowy olejek do masażu ciała, 200 ml, 22,99 zł, 100 ml = 11,50 zł
4. **HEBE COSMETICS** Shower Mousse Passion Fruit&Lime, mus do mycia ciała, 200 ml, 13,49 zł, 100 ml = 6,75 zł
5. **TOLPA** masking na dobranoc, cica maseczka regenerująca do twarzy, 2x5 ml/1 opak., 6,29 zł, 100 ml = 62,90 zł
6. **REVUE** Black Mask Peel Off Hyaluron, nawilżająca maska do twarzy peel off, 80 ml, 16,99 zł, 100 ml = 21,24 zł
7. **HEBE COSMETICS** Bath Salt Stress Free, sól do kąpieli, 600 g, 14,99 zł, 100 g = 2,50 zł
8. **NACOMI** Bath Powder, puder do kąpieli o zapachu greckiego lata, 100 g, 15,99 zł, 100 g = 10,66 zł
9. **NIUVU** X Babasierzca Pumpkin Time, olejek pod prysznic, 300 ml, 26,99 zł, 100 ml = 9,00 zł

bubblet[®]

bath & body

kąpiel, który zamienia się w rytuał

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Wspólny peeling

Zróbcie z tego mały rytuał. Drobinki soli, cukru lub kawy mieszają się z naturalnym olejem, a skóra po takim peelingu staje się gładka, rozświetlona i pachnąca. Ale najważniejsze jest to, że możecie go wykonać nawzajem – delikatnie, powoli, z uśmiechem. To gest, który mówi więcej niż słowa.



1. **STARA MYDLARNIA** Cashmere, peeling do ciała, 270 g, 28,99 zł, 100 g = 10,74 zł
2. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Coffee Break, kawowy peeling do ciała, 340 g, 21,99 zł, 100 g = 6,47 zł



ne. Wystarczy kilka kropel, by poczuć różnicę, bo skóra staje się gładka, miękka, promienna, a zapach pozostaje na długo. Sorbet do ciała to propozycja dla tych, którzy lubią zmysłową świeżość. Ma wodno-żelową, półtransparentną konsystencję, która natychmiast przynosi ulgę i chłód. Tego typu kosmetyki bardzo często zawierają sok z aloesu, kwas hialuronowy, ekstrakty z ogórka i arbuza – te składniki nie tylko nawilżają, ale też przyjemnie chłodzą. Sorbet to idealny wybór po saunie, kąpieli w gorącej wodzie lub wspólnym wieczorze w blasku świateł. Wystarczy nanieść go na ramiona oraz dekolty i zostawić na chwilę, bo wchłania się błyskawicznie, dając efekt satynowego wykończenia.

A może olejek do ciała? Lekko zapomniany, a przecież niezwykle sensualny.

Wspólnie rozgrzany w dłoniach, rozproszony powoli po ciele działa jak aromaterapia. Olejek z migdałów, pestek winogron, makadamia lub dzikiej róży odżywia, regeneruje i wzmacnia barierę hydrolipidową skóry. Można stosować go samodzielnie lub na jeszcze wilgotną skórę, by zamknąć w niej wilgoć po kąpieli.

W tym rytuale nie liczy się pośpiech, bo każde dotknięcie ma znaczenie. Dłonie, które rozprowadzają pachnący kosmetyk po ciele, opowiadają historię zaufania i spokoju. Nie ma tu wielkich gestów, jest codzienna czułość – naturalna i prawdziwa.

TAJEMNICZA MASECZKA

Trzeci akt tej pielęgnacyjnej randki to odrobina zabawy. Bo wspólna maseczka to nie tylko sposób na gładką cerę, ale

też na śmiech, dystans i beztroskę. Nakładanie kosmetyku na twarz partnera – czy to pędzelkiem, czy palcami – może być równie przyjemne jak jego zmywanie.

Wybór maseczki zależy od nastroju i oczywiście od potrzeb skóry: glinkowa oczyszcza, algowa koi, kremowa nawilża i wygładza. Ale najważniejsze jest to, że ten etap pielęgnacji nie musi być traktowany serio. Maseczka pozwala zdjąć maskę w sensie symbolicznym i pokazać się tak po prostu – z włosami w nieładzie i błotkiem na nosie – i nadal czuć się pięknie. Właśnie wtedy pojawia się to, co w relacji najprawdziwsze: naturalność.

Kiedy maseczka zastyga, można napić się gorącej czekolady z chilli (to znany od wieków afrodyzjak!), zapalić świecę, porozmawiać albo przytulić się do

HIDEHERE

TYLKO
w hebe

HIDEHERE to marka tworząca świadomą,
prostą w użyciu pielęgnację w kompaktowej formie.

Przemyślany zestaw kroków, który bez trudu
zabierzesz ze sobą w każdą podróż.

NOWOŚĆ

PIELĘGNACJA DOPASOWANA DO POTRZEB

HYALURONIC

dla skóry suchej



ULTIMATE VITAMIN

dla skóry zmęczonej



CICA CARE

dla skóry wrażliwej
i podrażnionej



COLLAGEN

dla wszystkich
typów skóry



siebie i trwać w przyjemnej ciszy, której tak bardzo brakuje nam na co dzień. W takich chwilach czułość staje się spokojna, bez pośpiechu i bez scenariusza. Na koniec takiego wspólnego wieczoru zostanie wrażenie świeżości – skóry, myśli, emocji, relacji. Bo pielęgnacja we

dwoje to coś więcej niż wspólny zabieg. To przestrzeń, w której można się zatrzymać, zobaczyć drugą osobę na nowo, zmyć z niej codzienność i odkryć, że miłość – podobnie jak skóra – pięknieje, gdy się o nią dba. Najlepiej we dwoje.

Uwaga, afrodyzjak!

Miód – słodki, lepki, rozkosznie aromatyczny, naturalny eliksir przyjemności. Odżywia skórę, koi zmysły, a jego zapach w kosmetykach przypomina o ciepłym, bezpieczeństwie i... pocałunkach.

Wanilia i cynamon – wanilia otula jak miękki koc, cynamon rozgrzewa i budzi pragnienie, a w duecie tworzą zapach idealny na chłodne wieczory: ciepły, pikantny i bardzo, bardzo bliski.

Figa – jej zapach jest słodki, ale nie cukierkowy. W ciepłej wodzie figa rozwija nuty mleka i żywicy, które otulają skórę i działają jak zmysłowy afrodyzjak. Nic dziwnego, że w starożytności uchodziła za symbol płodności i przyjemności. Do dziś w perfumach i kosmetykach figowe akordy budzą pożądanie.

Róża i jaśmin – zapach róży uosabia kobiecość, romantyzm i elegancję, a woń jaśminu – uwodzicielskość i tajemniczość. W duecie tworzą kompozycję, która od wieków pobudza zmysły i koi emocje. Idealna do kąpieli, która zaczyna się od piany, a kończy w ramionach.

Białe piżmo – subtelne i czyste, a jednak obezwładniająco zmysłowe. Nie narzuca się zapachem, raczej otula ciepłem, czystością i elegancją. W perfumach i kosmetykach jest bazą wielu kompozycji, bo zatrzymuje aromat na skórze, nadając mu głębię. Pachnie intymnością, która nie potrzebuje słów.

TWARZ OBOK TWARZY

Rytuał pielęgnacji twarzy we dwoje to coś więcej niż nakładanie kremu. To chwila, w której można się zatrzymać, spojrzeć na siebie uważnie i poczuć, jak bliskość działa na zmysły i ciało. Wspólne wklepywanie serum, aplikacja lekkiego kremu lub eliksiru to gest subtelny, ale pełen znaczenia, bo dłonie masujące skórę twarzy i karku nie tylko rozprowadzają aktywne składniki kosmetyku, ale i stymulują mikrokążenie, ułatwiając ich wchłanianie.

Każdy ruch – od czoła po linię szczęki, od policzków po kark – działa jak masaż, który odpręża napięte mięśnie, redukuje wrażenie stresu. Najlepiej wykonywać go delikatnymi okrężnymi ruchami palców wokół oczu, policzków i żuchwy, kończąc lekkim uciskiem wzdłuż linii karku. To sposób na rozluźnienie napięcia, które gromadzi się w zwykłych gestach: marszczeniu czoła, zaciskaniu szczęk, spięciu karku.

Wspólne eksperymentowanie z kosmetykami (serum o aksamitnej konsystencji, kremy bogate w witaminy, olejki z nutą jaśminu, lekkie eliksiry z kwasem hialuronowym) pozwala odkrywać nowe faktury, zapachy i reakcje na dotyk. Do pielęgnacji można dodać odrobinę humoru, bo nakładanie zielonej maseczki z awokado i plasterków ogórka na powieki może przemienić waszą kąpiel w scenę niczym z filmu, w którym Shrek i Fiona spędzają upojną randkę w swoim bajorku. To właśnie te zabawne momenty pozwalają poczuć swobodę między wami – to równie ważne jak sam efekt kosmetyczny.

Rytuał pielęgnacji twarzy można praktykować w łazience, na podłodze w salonie przy miękkim świetle świec lub delikatnej muzyce, zamieniając przestrzeń w minispa dla dwojga. ●



1. **VIVIAN GRAY** Gemstone White Musk&Ananas, luksusowy żel pod prysznic, 300 ml, 22,99 zł, 100 ml = 7,66 zł 2. **PUORELLA** Honey, odżywcza maska do twarzy, 21 g, 5,99 zł, 100 g = 28,52 zł 3. **EXCLUSIVE COSMETICS** Aroma, mydło w płynie cynamon i herbata, 500 ml, 8,99 zł, 100 ml = 1,80 zł 4. **LUX BOTANICALS** Fig&Geranium Oil, żel pod prysznic, 480 ml, 15,99 zł, 100 ml = 3,33 zł 5. **WELEDA** Dziką Różą, olejek do ciała, 100 ml, 72,99 zł, 100 ml = 72,99 zł

AVON

NOWOŚĆ



Trwałe
nawilżenie

KOMPLEKS
MOISTURE LOCK





ATOPIA w zimie

Chłodne miesiące to prawdziwa próba dla cery – szczególnie tej od urodzenia suchej, wrażliwej i skłonnej do stanów zapalnych. U osób z atopowym zapaleniem skóry objawy się nasilają.

Nawet najdelikatniejszy dotyk wywołuje dyskomfort. Na szczęście współczesna dermokosmetologia potrafi skutecznie wspierać skórę atopową.

TEKST: Olga Huk

Atopowe zapalenie skóry (AZS) to choroba przewlekła, dlatego terapia powinna być kompleksowa, obejmująca zarówno leczenie dermatologiczne, jak i codzienną, świadomą pielęgnację. Jej podstawą powinny być odbudowa, wzmocnienie bariery hydrolipidowej i odpowiednie nawilżenie. Skóra z AZS nie toleruje kosmetyków przypadkowych. Woli te, które zostały przebadane dermatologicznie, nie

zawierają substancji zapachowych, alkoholu ani drażniących konserwantów. Receptury dermokosmetyków łagodzących objawy AZS tworzy się tak, aby naśladowały naturalne składniki naskórka i wspierały jego regenerację.

REGENERACJA I WZMOCNIENIE OCHRONY

Emolienty są najważniejszą grupą kosmetyków dla atopików, bo tworzą na powierzchni skóry delikatny film, który zatrzymuje wodę i chroni przed jej nadmierną utratą. W ich składzie znajdziemy lipidy, masła roślinne, oleje, woski, a także składniki okluzyjne (tworzące na skórze warstwę ochronną). Najczęściej są to: masło shea (łagodzi podrażnienia i redukuje uczucie ściągnięcia), olej z wiesiołka i olej z ogórecznika (wspomagają odbudowę bariery lipidowej), ceramidy (pomagają „uszczelnić” naskórek i zmniejszyć jego przepuszczalność), cholesterol i kwasy tłuszczowe (w połączeniu z ceramidami odtwarzają naturalny „cement skóry”).

ZIMOWA RUTYNA

W tym czasie nie zapominajmy o zasadach, które utrzymają skórę (nie tylko atopową) w lepszej kondycji:

- Unikaj gorących kąpieli – wybieraj krótkie prysznice w letniej wodzie z dodatkiem emulsji, kremów lub olejków myjących bez mydła.
- W ciągu trzech minut po kąpieli nałóż emolient – zamknie wilgoć w skórze.
- Używaj nawilżaczy powietrza, wybieraj ubrania i piżamy z miękkich, przewiewnych tkanin (bawełny, włókien bambusowych, wiskozy).
- Nie zapominaj o pielęgnacji dłoni i ust, bo w tych miejscach objawy atopii pojawiają się jako pierwsze.

ŁAGODZENIE I DZIAŁANIE PRZECIWZAPALNE

Skóra atopowa potrzebuje ukojenia, dlatego w dermokosmetykach często pojawiają się pantenol, alantoina, beta-glukan – są silnymi przeciwutleniaczami, redukują świąd i zaczerwienienie. Co raz częściej stosuje się także niacynamid, który nie tylko wzmacnia barierę

naskórka, ale i działa przeciwzapalnie, zmniejszając nadreaktywność skóry.

UKOJENIE I WSPIERANIE MIKROBIOMU

Współczesna dermokosmetologia coraz większą wagę przykładą do mikrobiomu skóry, czyli naturalnej flory bakteryjnej chroniącej ją przed patogenami. Jej zaburzenia są częstym problemem w AZS. Pomocne są tu dermokosmetyki zawierające prebiotyki (np. inulinę, alfa-glukan oligosacharyd) i wodę termalną, która łagodzi, koi podrażnienia i wspiera równowagę mikrobiologiczną.

NAWILŻANIE PRZEZ CAŁĄ DOBĘ

Skóra atopowa potrzebuje natychmiastowego i długotrwałego nawilżenia. Dlatego w dermokosmetykach wspierających leczenie AZS tak cenione są substancje humektantowe, które przyciągają i wiążą cząsteczki wody w naskórku. Są to gliceryna, kwas hialuronowy, mocznik (w niskich stężeniach 2–5%), sorbitol. W połączeniu z lipidami głęboko i długotrwanie nawilżają, nie zaburzając przy tym naturalnych procesów skóry.

NADZIEJA W NAUCE I SYSTEMATYCZNOŚCI

Atopia to wyzwanie nie tylko dermatologiczne, ale też emocjonalne. Dyskomfort, widoczne zmiany i ograniczenia w codziennym życiu potrafią dokuczyć. Na szczęście dermokosmetyki to produkty terapeutyczne, które wspomagają leczenie farmakologiczne, skutecznie łagodzą objawy, wydłużają okresy remisji i poprawiają jakość życia. Regularność, konsekwencja i dobór odpowiednich preparatów sprawia, że nawet zimą skóra atopowa może być spokojna, miękka i wolna od podrażnień. ●



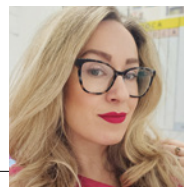
1. **SOLVERX** Atopic Skin, pianka do mycia twarzy, 200 ml, 23,99 zł, 100 ml = 12,00 zł
2. **LA ROCHE-POSAY** Lipikar Baume Ap+M, regenerujący balsam do ciała dla skóry suchej i bardzo suchej, 400 ml, 130,99 zł, 100 ml = 32,75 zł
3. **NOVACLEAR** Atopis, płyn do mycia twarzy i ciała, 500 ml, 43,59 zł, 100 ml = 8,72 zł
4. **BIODERMA** Atoderm, krem odżywczy, 40 ml, 56,99 zł, 100 ml = 142,48 zł
5. **CANDID** Trycho, łagodzący szampon do wrażliwej skóry głowy, 250 ml, 39,99 zł, 100 ml = 16,00 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!

PURE ME Perfect Hair, maska-odżywka do włosów

O produkcie: maska-odżywka stworzona dla niezdyscyplinowanych włosów. Genialnie nawilża, nadaje blask i doskonale wygładza. Nie obciąża, ułatwia rozczesywanie i stylizację. W składzie: keratyna, kwas hialuronowy i polifenole z jagód acai – idealne trio dla niesfornych włosów.

Najlepszy dla: każdego, a szczególnie przyda się posiadaczkom włosów puszących się i trudnych do ułożenia.

Zwróciłam uwagę na: widoczny efekt tafla gładkich włosów.

Pure me Perfect Hair, głęboko nawilżająca maska-odżywka do włosów, 200 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 17,50 zł



KUNDAL Honey & Macadamia, balsam do ciała

O produkcie: intensywnie nawilżający balsam do ciała o przyjemnym zapachu kwiatu wiśni. Nadaje skórze blask i zdrowy wygląd oraz widocznie ją wygładza, ujednolicając przy tym kolorystykę. Formuła kosmetyku wykorzystuje moc składników naturalnych, takich jak miód, olej z orzechów macadamia i ekstrakt z liści aloesu.

Najlepszy dla: posiadaczy cer suchych i wymagających.

Zwróciłam uwagę na: piękny zapach i lekką konsystencję.

Kundal Honey & Macadamia, balsam do ciała cherry blossom, 500 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 12,00 zł

MAMONDE Amazing Deep Mint, balsam oczyszczający do twarzy

O produkcie: produkt służy nie tylko do mycia twarzy, ale także do zmywania makijażu. Skutecznie zwęża pory i oczyszcza zaskórniki, regulując wydzielanie sebum. Balsam ma niespotykaną konsystencję – łączy sorbet i krem. Skład został wzbogacony o trzy składniki złuszczące: AHA, BHA i PHA.

Najlepszy dla: osób z cerą mieszaną, tłustą i zanieczyszczoną.

Zwróciłam uwagę na: przyjemną konsystencję i mocne oczyszczenie.

Mamonde Amazing Deep Mint, balsam oczyszczający do twarzy zwężający pory, 90 ml, **119,99 zł**, 100 ml = 133,32 zł



MIYA COSMETICS MySkinTouch, krem regenerujący z masażerem

O produkcie: regenerujący krem z metalowym masażerem, który delikatnie chłodzi, a dzięki wypustkom pobudza mikrokrążenie. Zawarte w kosmetyku składniki dbają o kondycję skóry, idealnie nawilżając, rozświetlając oraz redukując podrażnienia i zaczerwienienia.

Można go używać na dzień i na noc.

Najlepszy dla: każdego rodzaju cery.

Zwróciłam uwagę na: bardzo przyjemną formę aplikacji w postaci masażera.

Miya Cosmetics MySkinTouch, krem regenerujący z masażerem, 50 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 99,98 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

clinéa®

TYLKO
w hebe

refill_skinpower



redukcja —
zmarszczek

poprawa —
elastyczności

natychmiastowe —
nawilżenie



poprawa —
kolorytu

— redukcja
niedoskonałości

supersera

na każdą potrzebę
skóry



PROBLEM NACZYNNKOWY

Chłód, wiatr i zmiany temperatur to dla skóry test wytrzymałości.

Zimą pojawiają się na niej rumieńce, pajęczki i rozszerzone naczynka.

Skąd ten problem i jak mu zapobiegać, tłumaczy dr Anna Płatkowska, specjalista dermatolog i założycielka kliniki Anclara w Warszawie. ROZMAWIAŁ Aleksander Perliński



Ekspert:

ANNA PŁATKOWSKA

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

Zimą cera staje się zaczerwieniona.

Dlaczego ta pora roku jest tak trudna dla skóry naczyniowej?

To połączenie kilku czynników. Zimne powietrze na zewnątrz i suche, ogrzane w pomieszczeniach powodują gwałtowne skurcze i rozszerzanie się naczyń krwionośnych. Efekt? Te kruche naczynka po prostu tego nie wytrzymują. Ich ściany stają się mniej elastyczne, dają o sobie znać mikropęknięcia – w postaci charakterystycznych czerwonych pajęczków. Do tego zimą zaostroża się trądzik różowaty, dlatego odpowiednia pielęgnacja jest bardzo ważna.

To problem estetyczny czy także zdrowotny?

To nie tylko kwestia wyglądu. Pękające naczynka mogą być początkiem trwałego rumienia, ale też oznaką trądziku różowatego,

czyli schorzenia wymagającego leczenia dermatologicznego. Warto reagować wcześniej, bo im szybciej wyleczymy stan zapalny, wzmocnimy ściany naczyń i ograniczymy ich rozszerzanie, tym większa szansa, że nie dojdzie do trwałych zmian.

Jak zatem dbać o skórę naczyniową zimą?

Przede wszystkim chronić ją przed gwałtownymi różnicami temperatur. Lepiej nie wychodzić od razu z ciepłego domu na mroź. Druga rzecz to odpowiednia pielęgnacja. Pomocne będą kosmetyki z rutyną, witaminą C, arniką, escyną, które wzmacniają naczynia krwionośne. Warto też unikać silnych peelingów i kosmetyków z alkoholem.

A co z opinią, że zimą skóra nie potrzebuje ochrony przeciwsłonecznej?

To mit, który warto obalić raz na zawsze. Promieniowanie UV działa cały rok, a zimą odbija się od śniegu i potrafi dotrzeć głęboko w skórę. Dla cery naczyniowej to dodatkowe ryzyko podrażnienia. Dlatego krem z filtrem SPF 30 lub SPF 50 powinien być stałym elementem pielęgnacji, niezależnie od pory roku.

Czy dieta i suplementacja mogą pomóc wzmocnić naczynka od wewnątrz?

Zdecydowanie tak. Warto zadbać o produkty bogate w witaminę C, bioflawonoidy, cynki i kwasy omega-3. Stan cery naczyniowej pogarsza nadmiar ostrych przypraw, alkohol i gorące napoje.

Agdy pajęczki już są? Jakie zabiegi dermatologiczne mogą pomóc?

Najskuteczniejsze są zabiegi z użyciem lasera naczyniowego lub technologii IPL. Skupione światło zamyka poszerzone naczynko bez uszkodzenia skóry, a efekt widać już po pierwszym zabiegu. W zależności od nasilenia zmian zalecamy serię 2–4 powtórzeń co kilka tygodni.

Czy te zabiegi można wykonywać zimą?

Właśnie zimą jest na nie najlepszy moment, bo skóra nie jest narażona na silne promieniowanie UV i ryzyko przebarwień jest minimalne.

Jak powinna wyglądać pielęgnacja skóry po laserowym zamykaniu naczynek?

Musi być delikatna, łagodząca i bezpieczna. Przez kilka dni należy unikać gorących kąpeli, sauny i intensywnych ćwiczeń. W pielęgnacji domowej sprawdzą się kremy z pantenolem, aloesem, wodą termalną, kosmetyki wspomagające mikrobiom skóry. Warto również pamiętać o ochronie przeciwsłonecznej, nawet w pochmurne dni. ●

DUET NA MEDAL

Witaminy K i C działają jak plaster na podrażnioną cerę, K uszczelnia i wzmacnia kruche naczynka, a C poprawia elastyczność skóry i wyrównuje koloryt. Wspólnie rozjaśniają rumień, nadając cerze świeżość i zdrowy blask.



1. CZERWONY ALARM?

Kiedy naczynka zaczynają pękać, ten krem działa jak chłodzący opatrunek. Ekologiczna formuła z ekstraktem z cyprysu, kasztanowca i lipy drobnolistnej wzmacnia ścianki naczyń, łagodzi zaczerwienienia i przynosi ukojenie. Cera staje się gładka, nawilżona i jednolita. Idealny również dla kobiet w ciąży.

Apis Couperose Stop, łagodny tonik do cery naczynkowej, 300 ml, 35,99 zł, 100 ml = 12,00 zł

2. WZMACNIA NACZYNNIA

Zastrzyk witaminy C w najczystszej formie. Wyciągi z aceroli, dzięki róż i stabilna witamina C wzmacniają kruche naczynka, wygładzają cerę i przywracają jej elastyczność. Ten tonik działa jak delikatny kompres – koi, nawilża i chroni skórę przed zaczerwienieniem. Lekki, odświeżający, a przy tym niezwykle skuteczny.

Bandi Professional Veno Care, krem redukujący zaczerwienienia do twarzy, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł

3. POTRÓJNA MOC ROZŚWIECZENIA

To serum jest jak witaminowa eksplozja dla zmęczonej, zaczerwienionej i pozbawionej blasku skóry. Kompleks trzech form witaminy C działa antyoksydacyjnie, rozjaśnia, wygładza i neutralizuje wolne rodniki. Cera promienieje świeżością, a koloryt staje się jednolity.

Mesoblast Vitamin C, serum do twarzy z 15% witaminą C, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł

4. DLA CERY, KTÓRA PRAGNIE SPOKOJU

Ten krem daje skórze ukojenie i miękkość dzięki zawartości kwasu laktobionowego i mocznika, które intensywnie nawilżają, wspierają regenerację bariery hydrolipidowej i chronią cerę naczynkową przed przesuszeniem. Idealny na każdy dzień – z troską o wrażliwą cerę i profesjonalnym rodowodem.

Bandi Professional Pro Care, krem z kwasem laktobionowym i mocznikiem do cery naczynkowej, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

5. MIEDŹ, PEPTYDY I LIFTING BEZ SKALPELA

Zaawansowana pielęgnacja, która przywraca twarzy młodzieńczą sprężystość. Zawarty w kremie peptyd miedziowy stymuluje odbudowę kolagenu, czynniki wzrostu regenerują komórki, a kwas hialuronowy dba o długotrwałe nawilżenie. Ten krem jest jak poranny trening dla skóry – napina, modeluje i rozświetla.

Yasumi Expert Copper Peptide+EGF, liftingujący krem z peptydem miedziowym i czynnikami wzrostu do twarzy na dzień, 50 ml, 159,99 zł, 100 ml = 319,98 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ Z BLISKA



Świat odkryć pielęgnacyjnych wyraźnie zmienił tor i podąży w stronę biotechnologii, inteligentnych składników i formuł, które nie tylko działają na powierzchni skóry, lecz także uruchamiają jej wewnętrzne mechanizmy odnowy. Przyglądamy się kosmetycznym bohaterom, którzy będą hitami 2026 roku.

TEKST: Katarzyna Brzeska

Część z nich zadebiutowała już w zeszłym roku (a nawet wcześniej), ale wiele wskazuje na to, że to właśnie teraz osiągną status supergwiazd.

SENOLITYKI: BOHATEROWIE CICHEJ REWOLUCJI

Jeszcze niedawno znane wyłącznie z badań nad długowiecznością, dziś trafiają do słoiczków i ampułek z kremem. Senolityki, takie jak kwercytyna, berberyna i astaksantyna, potrafią rozpoznać i „usunąć” starzejące się komórki, które zaburzają funkcjonowanie zdrowych. W kosmologii to miły krok sprawiający, że pielęgnacja nie tylko maskuje objawy starzenia, ale realnie wspiera biologię skóry w jej naturalnych cyklach.

Astaksantyna, pozyskiwana z alg, bije rekordy popularności, bo jej zdolność neutralizowania wolnych rodników jest kilkadziesiąt razy wyższa niż witaminy C. W 2026 roku na pewno spotkamy się z nią nie tylko w kremach przeciwzmarszczkowych, ale i w pielęgnacji okołomenopauzalnej, w której antyoksydacja ma szczególne znaczenie.

EGZOSOMY: NOWA DEFINICJA REGENERACJI

Trudno dziś wyobrazić sobie nowoczesne laboratorium kosmetyczne bez badań nad egzosomami. Te mikroskopij-

ne pęcherzyki, naturalnie obecne w naszych komórkach, są niczym posłańcy, którzy przenoszą informację i substancje aktywne między komórkami, stymulując odnowę skóry i procesy regeneracyjne. Nic więc dziwnego, że egzosomy stały się niezwykle cenne w produktach przeciwstarzeniowych i w mijającym roku zyskały status elity biotechnologii, a ich zastosowanie – od medycyny estetycznej po pielęgnację domową – wciąż wzrasta.

Prawdopodobnie w tym roku staną się jeszcze bardziej dostępne dzięki ulepszonym metodom ich pozyskiwania z ekstraktów roślinnych i produktów fermentacyjnych.

MIEDŹ, KTÓRA POTRAFI WIĘCEJ

Peptydy miedziowe, dawniej znane głównie z terapii medycznych stosowanych w przyspieszaniu gojenia ran, dziś są jednymi z najbardziej pożądanymi składników w kosmologii anti-aging. Wspierają produkcję kolagenu, elastyny i glikozaminoglikanów, które odpowiadają za jędrność i sprężystość skóry. Zainteresowanie miedziową pielęgnacją zauważalnie wzrosło i w najbliższej przyszłości można spodziewać się, że wejdzie ona na kolejny poziom. Pojawiają się formuły łączące peptydy miedziowe z egzosomami i senolitykami – w celu wzmacniania swoich właściwości.



1. **AVA Aktywne Peptydy**, serum poprawiające kondycję skóry z peptydem miedziowym, 30 ml, 54,99 zł, 100 ml = 183,30 zł
2. **SKIN1004 Probio-Cica**, wzmacniające serum do twarzy dla skóry suchej, wrażliwej i podrażnionej, 50 ml, 124,99 zł, 100 ml = 249,98 zł
3. **ZIAJA maska z kwasem elagowym** do twarzy, 55 ml, 12,99 zł, 100 ml = 23,62 zł
4. **BIJUS Matcha & Yuzu Hybrid**, nawilżające serum-lotion do twarzy, 100 ml, 196,00 zł, 100 ml = 196,00 zł
5. **FARMONA PROFESSIONAL Home Use**, maselko do demakijażu twarzy, 150 ml, 49,99 zł, 100 ml = 33,33 zł

GLABRADYNA: SPOSÓB NA ROZJAŚNIENIE

Choć jeszcze nie tak znana jak retinol i niacynamid, glabradyna – aktywny składnik lukrecji gładkiej – jest gwiazdą pielęgnacji rozświetlającej. Działa przeciwzapalnie i łagodzi podrażnienia, ale przede wszystkim rozjaśnia przebarwienia, nie podrażniając skóry. W tym roku z pewnością stanie się alternatywą dla hydrochinonu i silniejszych kwasów wybielających. Kosmetolodzy coraz częściej sięgają po nią w terapii skóry naczyniowej i wrażliwej. Świetnie sprawdza się także w pielęgnacji odmładzającej, bo skutecznie rozświetla skórę i wyrównuje jej koloryt.

TREMELLA I MATCHA – AZJATYCKA MOC

Jeśli w mijającym roku mówiliśmy o rosnącym znaczeniu natury w pielęgnacji, to tremella (czyli grzyb śnieżny) jest najlepszym tego przykładem. To azjatycki superfood dla skóry. Wiąże wodę pięć razy skuteczniej niż kwas hialuronowy, zapewniając cerze miękkość, jędrność i promienny wygląd. Polisacharydy, które znajdują się w ekstrakcie z tremelli, działają przeciwutleniająco, wspierają kolagen, wygładzają drobne linie i doskonale łączą się z witaminą C, niacynamidem i ceramidami.



1. **SESDERMA C-Vit**, krem rozświetlający do twarzy, 50 ml, 216,99 zł, 100 ml = 433,98 zł
2. **CANDID** wielozadaniowy krem do twarzy retinol 0,2% i kwercetyna, 50 ml, 69,99 zł, 100 ml = 139,98 zł
3. **FARMONA PROFESSIONAL** Home Use, liftingujący krem do twarzy, 50 ml, 69,99 zł, 100 ml = 139,98 zł

Równie silnym antyoksydantem jest herbata matcha, bogata w katechiny, które neutralizują wolne rodniki, łagodzą stany zapalne i wzmacniają barierę ochronną. Sprawdza się w formułach nawilżających, kosmetykach niwelujących skutki zanieczyszczenia powietrza i wspierających młody wygląd skóry. Idealnie współgra z peptydami, kwasem hialuronowym i ceramidami. Połączenie tremelli i matchy to duet wszechstronny – zapewnia głębokie

nawilżenie, sprężystość i ochronę antyoksydacyjną.

RAMBUTAN I KWAS ELAGOWY: DUET MŁODOŚCI

Kwas elagowy, który jest naturalnie obecny w owocach granatu i malinach, to składnik o właściwościach antyoksydacyjnych i rozjaśniających. Wspomaga ochronę DNA komórek przed uszkodzeniami spowodowanymi promieniowaniem UV. Zapobiega także glikacji białek, czyli procesowi odpowiedzialnemu za wiotczenie skóry.

Ekstrakt z rambutanu, egzotycznego owocu pochodzącego z Azji, działa niczym roślinny retinol: wygładza, poprawia gęstość skóry i pobudza syntezę kolagenu.

Te dwa składniki tworzą duet, który w tym roku zdominuje formuły kosmetyków wspomagających długowieczność skóry, łącząc pielęgnację przeciwstarzeniową z prewencją uszkodzeń.

WOKÓŁ MIKROBIOMU

Wspomaganie mikrobiomu skóry (czyli mikroorganizmów, bakterii, wirusów, grzybów żyjących na skórze i dbających o jej prawidłowe funkcjonowanie) to jeden z filarów nowoczesnej kosmetologii. Najważniejszymi składnikami tego typu kosmetyków są prebiotyki, probiotyki i postbiotyki. Dbanie o mikrobiom skóry stało się koniecznością. Formuły, które wspierają jej naturalną florę bakteryjną, poprawiają odporność, łagodzą stany zapalne i wzmacniają barierę hydrolipidową, są dziś stałym elementem codziennej pielęgnacji. W 2026 roku ten trend będzie się rozwijał. Czeka nas więcej produktów „inteligentnych mikrobiologicznie”, spersonalizowanych pod kątem rodzaju naszej skóry i trybu życia. ●

NIEDALEKA PRZYSZŁOŚĆ CZY SCIENCE FICTION?

Podczas gdy świat wciąż zachwyca się egzosomami i senolitykami, w laboratoriach już dojrzewa kolejna generacja substancji, które mogą wywrócić pielęgnację do góry nogami. To tzw. **inteligentne molekuly** zdolne reagować na stan skóry i dynamicznie dostosowywać działanie do jej potrzeb. Pracuje się nad **peptydami sygnałowymi** nowej generacji, które mają pobudzać fibroblasty do produkcji kolagenu i uczyć komórki komunikować się efektywniej. W testach pojawiają się także **enzymy fotoreaktywne**, aktywujące się pod wpływem światła dziennego i wzmacniające naturalne mechanizmy obronne skóry bez konieczności stosowania filtrów chemicznych. Coraz śmielej mówi się także o **neurokosmetykach adaptogennych**, które mają łagodzić wpływ stresu i zanieczyszczenia na skórę.



SUPREME LAB



MIDNIGHT

NOWA GENERACJA KOSMETYKÓW,
KTÓRE REGENERUJĄ TWOJĄ SKÓRĘ W TRAKCIE SNU

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



**Ekspert marki Supremelab
Agnieszka Leśniak**

Krem i serum z linii Supremelab Midnight to kosmetyki silnie i wielopoziomowo regenerujące, o skutecznym działaniu anti-aging. Stymulują procesy naprawcze, intensywnie biorewitalizują, a także wzmacniają mikrobiom skóry i jej funkcje obronne. Dla kompleksowej odnowy cery podczas snu, opracowaliśmy odżywcze formuły, które działają jak opatrunek na przesuszenia oraz przywracają długotrwały komfort. Kosmetyki zawierają również zaawansowane składniki aktywne, dopasowane do cyklu dobowego skóry.



**NOCNA
STYMULACJA**
procesów
naprawczych

składniki aktywne
**DOPASOWANE
DO CYKLU
DOBOWEGO
SKÓRY**

**AŻ 20
SKŁADNIKÓW
AKTYWNYCH**

- Enkapsułkowany DMAE
- N-Acetyloglukozamina
- Bifida Ferment Lysate
- Melatonina
- Chrono Age Complex

MIDNIGHT to profesjonalna linia produktów stymulująca procesy naprawcze i silnie biorewitalizująca. Składniki aktywne zostały dopasowane do cyklu dobowego skóry co zapewnia intensywne działanie w nocy podczas snu, kiedy skóra intensyfikuje procesy regeneracyjne. Dzięki SKIN PROTECT TECHNOLOGY zapobiega dysregulacji genów zegara biologicznego zmniejszając podatność skóry na uszkodzenia.



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU
/ NATURALNIE!

Ochronna tarcza DLA SKÓRY



Środek zimy, cera jest szara, zmęczona i przesuszona. Z pomocą przyjdą jej wówczas antyoksydanty. Nie tylko ochronią skórę przed czynnikami zewnętrznymi, ale też nadadzą jej zdrowy, promienny wygląd. TEKST: Agnieszka Majewska

Antyoksydanty to naturalne substancje mające zdolność neutralizowania wolnych rodników. Te ostatnie to cząsteczki, których nadmiar może powodować stres oksydacyjny, uszkadzając inne komórki i przyspieszając starzenie się organizmu. Powstają pod wpływem czynników zewnętrznych, a wiele z nich szczególnie silnie działa zimą. Skóra jest wówczas narażona na:

- promieniowanie UV (bo zimą przestajemy zwykle używać kremów z filtrami SPF), które wywołuje fotostarzenie skóry. Szczególnie szkodliwe jest ono wtedy, gdy odbija się od śniegu;
- zimny wiatr i mróz, które osłabiają naskórek;
- suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach, które przesusza cerę i powoduje mikrouszkodzenia;
- smog i zanieczyszczenia, które nasilają stres oksydacyjny.

Dlatego właśnie w kosmetykach zimowych tak ważne są antyoksydanty. Pełnią rolę tarczy ochronnej – pomagają skórze przetrwać trudne warunki i zachować zdrowy, promienny wygląd.

TEGO SZUKAJ W KOSMETYKACH

Najważniejsze antyoksydanty do pielęgnacji zimą to:

Witamina C – np. z aceroli, dzikiej róży, amli, białych pomidorów. Rozświetla i rozjaśnia cerę, wzmacnia naczynia krwionośne, stymuluje produkcję kolagenu i chroni przed promieniowaniem słonecznym.

Witamina E – np. z oleju z kiełków pszenicy, oleju arganowego, jojoba. Współpracuje z witaminą C, uzupełniając jej działanie. Chroni lipidy w skórze, wzmacniając barierę ochronną i zapobiegając przesuszeniu.



1. **HEBE NATURALS Radiance Booster**, rozświetlające serum z witaminą C do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
2. **APIS Perfect Moisture**, długotrwale nawilżający krem na noc, 50 ml, 47,99 zł, 100 ml = 95,98 zł
3. **NATURALME Dermo**, peptydowe serum do twarzy łagodząco-nawilżające, 30 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł
4. **CLOCHEE** łagodzący tonik antyoksydacyjny, 250 ml, 64,99 zł, 100 ml = 26,00 zł
5. **HEBE NATURALS Anti-Aging Repair Cream**, przeciwstarzeniowy krem naprawczy do twarzy, 50 ml, 34,99 zł, 100 ml = 69,98 zł

Kwas ferulowy – np. z ziaren zbóż.

Wspomaga działanie witaminy C i E, a do tego chroni przed promieniowaniem UV i smogiem.

Polifenole – zielona herbata, kakao, winogrona, jagody acai. Dają silną ochronę antyrodnikową i zmniejszają stany zapalne.

Karotenoidy (beta-karoten, likopen, luteina) – np. z marchwi, dyni, białych pomidorów. Wspierają ładny i zdrowy kolor skóry, chroniąc ją przed fotostarzeniem.

Flawonoidy – cytrusy, granat, aronia. Wzmacniają naczynia krwionośne, poprawiają mikrokrażenie.

Koenzym Q10 – pozyskiwany np. z drożdży. Chroni przed wolnymi rodnikami i wspiera regenerację skóry.

Resweratrol – ze skórek winogron, malin, morwy. Hamuje procesy starzenia, działa regenerująco i przeciwzmarszczkowo.

Kwas laktobionowy – silny antyoksydant, odpowiedni nawet dla skór wrażliwych, bo nie powoduje intensywnego przesuszenia.

WESPÓŁ W ZESPÓŁ

Antyoksydanty lubią pracować zespołowo. Witamina C połączona z witaminą E i kwasem ferulowym działa znacznie silniej i skuteczniej. Szukaj zatem produktów, które mają w składzie więcej niż jeden antyoksydant.

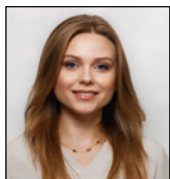
Warto także wdrożyć antyoksydacyjną zimową rutynę, stosując kosmetyki z antyoksydantami na każdym etapie pielęgnacji. Dzień zacznij od nałożenia na oczyszczoną twarz serum ochronnego z witaminą C. Rozświetli poszarzałą cerę i wzmocni naczynka. Następnie użyj kremu na dzień z witaminą E i olejami roślinnymi (arganowy, z kiełków pszenicy, jojoba). Ochronią warstwę lipidową skóry przed chłodem na zewnątrz i suchym powietrzem w ogrzewanych pomieszczeniach. W ciągu dnia możesz zaaplikować maseczkę z resweratrolem, która złagodzi podrażnienia i ukoi zaczerwienienia. A na noc krem z koenzymem Q10 i kwasem ferulowym – wspierają regenerację skóry w nocy i wzmacniają działanie innych antyoksydantów. ●



TLEN, DLA SKÓRY

Kiedy twarz wydaje się zmęczona, warto sięgnąć po zabieg, który zadziała natychmiast, bez bólu i bez konieczności rekonwalescencji. Infuzja tlenowa to idealny sposób na błyskawiczne dotlenienie cery przed randką lub wielkim wyjściem. Jak działa i jak wspierać jej efekty – wyjaśnia kosmetolog Katarzyna Cuch-Oncu z kliniki Anclara w Warszawie. TEKST: Katarzyna Brzeska





Ekspert:

KATARZYNA CUCH-ONCU

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

Czym jest infuzja tlenowa?

To zabieg, który polega na wtłaczaniu w głąb naskórka skoncentrowanego tlenu pod ciśnieniem, często w połączeniu z serum bogatym w składniki aktywne – kwas hialuronowy, witaminy, peptydy, antyoksydanty, substancje rozluźniające zmarszczki. Infuzja wspomaga wchłanianie substancji odżywczych, więc efekt jest natychmiastowy – cera wygląda świeżo, promiennie i zdrowo. To tak zwany zabieg bankietowy – daje widoczny rezultat od razu, bez żadnego okresu rekonwalescencji.

Czyli to zabieg, który warto wykonać „na ostatnią chwilę” przed wyjściem?

Dokładnie tak. Infuzja tlenowa to idealny wybór, gdy skóra potrzebuje błyskawicznego odświeżenia – przed ważnym wydarzeniem, sesją zdjęciową, wieczornym balem. Po zabiegu nie ma zaczerwienień ani podrażnień, makijaż można wykonać od razu. Efekt rozświetlenia i napięcia utrzymuje się kilka dni.

Jak przebiega zabieg? Czy jest w jakikolwiek sposób nieprzyjemny?

Wprost przeciwnie, to jeden z najbardziej relaksujących zabiegów gabinetowych. Skóra jest najpierw dokładnie oczyszczana i tonizowana, a następnie kosmetolog za pomocą specjalnego aplikatora rozprawdza serum i wtłacza je w skórę strumieniem czystego tlenu pod ciśnieniem. Nie ma żadnego kon-

taktu ze skórą w sensie mechanicznym. Wyczuwalny jest jedynie delikatny chłodny podmuch, który wiele osób określa jako przyjemny i odświeżający.

A jakich efektów można się spodziewać po infuzji tlenowej?

Natychmiastowego wygładzenia i rozświetlenia skóry, która staje się napięta, gładka i wygląda młodziej, jak po długim urlopie. Regularne wykonywanie zabiegu poprawia dotlenienie komórek, przyspiesza regenerację i może delikatnie spłycać drobne zmarszczki.

Czy są jakieś przeciwwskazania?

Infuzja tlenowa jest bardzo bezpieczna, ale jak przy każdym zabiegu kosmetycznym istnieją pewne ograniczenia. Nie wykonujemy jej na skórze z aktywnym stanem zapalnym, opryszczką, świeżymi ranami, po intensywnym złuszczeniu. Posiadaczki wrażliwej cery powinny skonsultować się z kosmetologiem, by dobrać odpowiednie serum.

Jak często wykonywać infuzję, by podtrzymać efekt?

Jednorazowo, gdy chcemy błyskawicznie poprawić wygląd, lub w serii, na przykład co 2–3 tygodnie, jeśli zależy nam na długofalowym efekcie nawilżenia i regeneracji. Wiele kobiet powtarza zabieg regularnie, bo zauważa, że skóra staje się jędrna i elastyczna.

A co z pielęgnacją po zabiegu?

Jak przedłużyć jego efekt w domu?

Skóra po infuzji jest doskonale przygotowana do wchłaniania składników aktywnych, więc warto sięgnąć po lekkie, dobrze nawilżające kosmetyki, np. serum z kwasem hialuronowym, krem z ceramidami, kosmetyki z witaminą C. Świetnie sprawdzają się też mgiełki tlenowe i spraye na bazie wody termalnej, które można stosować w ciągu dnia. Najważniejsze jest to, by nie obciążać skóry i nie zapominać o filtrze SPF – dotleniona cera jest bardziej wrażliwa na promieniowanie UV. ●



1. **LUMENE** Nordic Hydra, dotleniający lekki krem z SPF 30 do twarzy, 50 ml, 109,99 zł, 100 ml = 219,98 zł
2. **MEDITY+** Regeneracja, serum naprawczo-regenerujące po zabiegu, 50 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98 zł
3. **NACOMI** Meso Therapy, regenerująca maska do twarzy po zabiegach, 50 ml, 27,99 zł, 100 ml = 55,98 zł
4. **APIS** DermoSoft, kojący żel po zabiegach, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
5. **OXYGENETIC** Energyze Vitamin C, nawilżająco-dotleniający sorbet do mycia twarzy, 75 ml, 37,99 zł, 100 ml = 50,65 zł
6. **ZIAJA MED** Kuracja po Zabiegach, ultraodżywczy krem do twarzy, 50 ml, 16,99 zł, 100 ml = 33,98 zł

ZIMOWY LUKSUS dla ciała

Gdy skóra jest przesuszona, brak jej jędrności i elastyczności, nie ma nic bardziej kojącego niż naturalne oleje roślinne. Działają jak subtelna tarcza ochronna, a przy tym otulają przyjemnym, zmysłowym ciepłem. Olejowanie ciała to rytuał, który koi zmysły i wprowadza w dobry nastrój. TEKST: Aleksander Perliński

Olejowanie skóry to praktyka znana od stuleci – od ajurwedyjskich rytuałów w Indiach po francuską pielęgnację ciała w domowym zaciszu. Sekret tkwi w odpowiedniej technice i właściwym doborze oleju do potrzeb skóry.

ODPOWIEDNI WYBÓR I WŁAŚCIWA APLIKACJA

Lekki olejek migdałowy sprawdzi się rano, pod makijaż oraz pod ubranie, bo wchłania się szybko i nie pozostawia tłustego filmu. Cięższe, bardziej odżywcze oleje, jak z pestek awokado i z pestek śliwek, najlepiej stosować po kąpieli, kiedy skóra jest jeszcze lekko wilgotna. Zatrzymują wodę w naskórku, zwiększając nawilżenie i chroniąc przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi.

Sposób aplikacji jest równie ważny jak rodzaj oleju. Najlepiej wmasowywać go w skórę kolistymi ruchami, zaczynając od kończyn i kierując się ku tułowi. Powolny, dociskający masaż pobudza krążenie krwi, usprawnia przepływ limfy, poprawia jędrność i pozwala na pełne wchłonięcie składników odżywczych.

MOC NATURY ZAMKNIĘTA W SŁOICZKU

Nie każdy olej musi być aplikowany samodzielnie, bo nie zawsze mamy na to czas i nie każda z nas lubi ten rodzaj pielęgnacji. Ale mamy przecież kosme-

tyki do ciała, które wykorzystują oleje roślinne i zawarte w nich cenne składniki. Te produkty mogą mieć różną formę – żelu pod prysznic, balsamu, mleczka, masła i olejku. Każda z nich jest przyjemna i skuteczna.

7 NAJLEPSZYCH OLEJÓW DO CIAŁA

Zimą warto sięgać po nie codziennie, dając skórze to, czego potrzebuje najbardziej, czyli nawilżenie, ochronę i luksusowe otulenie.

Olej z pestek śliwek – lekki, bogaty w witaminę E i kwasy omega-6, nawilża, chroni i uelastycznia skórę. Idealny do codziennego olejowania lub w balsamach na dzień.

Olej z pestek awokado – gęsty i odżywczy, wzmacnia barierę lipidową, regeneruje skórę bardzo suchą i chroni ją przed utratą wilgoci. Najlepiej wmasować go po kąpieli, w jeszcze wilgotne ciało.

Olej kokosowy – antybakteryjny i aromatyczny, nadaje się do masażu, kąpieli oraz jako maska odżywcza.

Olej migdałowy – łagodzi, wygładza i zmiękcza, świetny do skóry wrażliwej i delikatnej, a także pod ubranie.

Olej jojoba – lekki, szybko się wchłania, reguluje pracę gruczołów łojowych, doskonały do skóry mieszanej lub skłonnej do przesuszeń w określonych partiach.

Olej z kielków pszenicy – intensywnie odżywczy, pełen witamin A i E, poprawia elastyczność skóry i wspomaga jej regenerację.

Olej arganowy – bogaty w antyoksydanty, głęboko odżywia, działa przeciwstarzeniowo i pozostawia aksamitny film ochronny.



1. HERLA

Gold Supreme 24k,
złoty eliksir do ciała
z drobkami,
100 ml, 159,99 zł,
100 ml = 159,99 zł

2. BE BIO olejek
z drobkami do ciała,
100 ml, 34,99 zł,
100 ml = 34,99 zł



Nowoczesna pielęgnacja ciała coraz częściej łączy to, co sensualne, z tym, co naukowo uzasadnione. Dlatego kosmetyki zawierające naturalne oleje roślinne nie są już tylko kaprysem miłośniczek natury – stały się pełnoprawnym elementem codziennej pielęgnacji. W balsamach, mleczkach, kremach do ciała oleje działają niczym opatrunek, który koi przesuszoną skórę, zwiększając jej elastyczność i blask. Zimą, gdy cera traci wilgoć szybciej, warto sięgać po formuły o kremowej, otulającej konsystencji, a latem – po lekkie spraye i emulsje, które szybko się wchłaniają, nie zostawiając na ciele niełubianego przez nas tłustego filmu.

OLEJ W DOBRYM TOWARZYSTWIE

Dobrze dobrany kosmetyk z olejami to taki, który łączy w sobie równowagę lipidów i humektantów, czyli składników wiążących wodę w naskórku. Warto zwrócić uwagę, by oprócz olejów w składzie znalazły się gliceryna, kwas hialuronowy, aloe lub pantenol, bo taki dodatek sprawia, że kosmetyk nie tylko natłuszcza, ale też realnie nawilża. Idealnym duetem dla olejów są też ceramidy i niacynamid – pomagają odbudować naturalną barierę ochronną skóry i zapobiegają utracie wody. Bardzo istotna jest jakość olejów – najlepiej, gdy są tłoczone na zimno i nierafinowane, bo zachowują maksymalną zawartość witamin i kwasów tłuszczowych. Żeby mieć pewność co do jakości oleju, trzeba szukać w opisie kosmetyku informacji o jego pochodzeniu i sposobie pozyskania. Nie jest to trudne, bo marki kosmetyczne coraz częściej chwalą się transparentnymi łańcuchami dostaw, jakością komponentów i ekologiczną uprawą surowców. ●



1. **NACOMI** nawilżający olejek do ciała o zapachu ciasteczek, 150 ml, 24,99 zł, 100 ml = 16,66 zł
2. **NACOMI** olej ze słodkich migdałów do skóry suchej do twarzy, ciała i włosów, 50 ml, 13,99 zł, 100 ml = 27,98 zł
3. **EVELINE COSMETICS** Royal Snail, intensywnie regenerujący olejkowy balsam do ciała, 350 ml, 17,99 zł, 100 ml = 5,14 zł
4. **HEBE COSMETICS** nawilżający olejek-pianka do ciała, 150 ml, 13,99 zł, 100 ml = 9,33 zł
5. **ZIAJA** oliwka do masażu ciała mango, 490 ml, 21,49 zł, 100 ml = 4,39 zł
6. **SANCTUARY SPA** mus-olejek do ciała, 200 ml, 79,99 zł, 100 ml = 40,00 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ TRYCHOLOGIA



Zima nie jest łaskawa dla włosów i dla skóry głowy, bo ciepłe czapki, suche powietrze w pomieszczeniach i nagłe zmiany temperatur sprawiają, że gruczoły łojowe zaczynają działać na pełnych obrotach.

W efekcie włosy szybciej tracą świeżość, a fryzura – objętość.

Na ratunek przychodzą kosmetyki trychologiczne. TEKST: Katarzyna Brzeska

Bez przetłuszczania

Kosmetyki trychologiczne to preparaty, które powstają na styku dermatologii i kosmologii, a ich zadaniem nie jest tylko poprawa wyglądu włosów, lecz przede wszystkim przywrócenie równowagi skórze głowy. Zamiast maskować problem, działają u źródła – regulują wydzielanie łoju, łagodzą stany zapalne, wspierają mikrobiom i przyspieszają regenerację naskórka. Dzięki temu efekt jest trwalszy, a włosy dłużej pozostają świeże i lekkie, a przede wszystkim są zdrowe.

SPOSÓB NA NADGORLIWE GRUCZOŁY

Skłonność do przetłuszczania się włosów to kwestia nie tylko genów albo błędów pielęgnacyjnych, takich jak używanie zbyt wielu kosmetyków do stylizacji lub obciążających produktów regenerujących i odżywczych. To także reakcja skóry na stres, dietę, zmiany

hormonalne oraz – szczególnie zimą – przegrzewanie. Skóra głowy chroni się przed drażniącymi czynnikami zewnętrznymi, produkując więcej sebum, które w naturalny sposób ją broni. Niestety, im intensywniej i częściej próbujemy „odtłuścić” skórę, tym mocniej się broni.

Właśnie dlatego kosmetyki trychologiczne walczące z przetłuszczaniem włosów skupiają się na przywracaniu naturalnej równowagi, a nie agresywnym oczyszczaniu.

SKUTECZNOŚĆ I PRECYZJA

Współczesne kosmetyki trychologiczne wykorzystują zaawansowane składniki aktywne, które działają jak precyzyjne regulatory procesów zachodzących w skórze głowy.

Niacynamid, czyli witamina B₃, to jeden z filarów pielęgnacji regulującej. Działa na poziomie gruczołów łojowych, hamując nadmierną aktywność

enzymów odpowiedzialnych za produkcję sebum. Jednocześnie wzmacnia barierę hydrolipidową i łagodzi mikrostany zapalne, które często towarzyszą łojotokowi. Skóra pozbawiona drażniących bodźców przestaje bronić się nadprodukcją łoju i wraca do równowagi. Drugim kluczowym składnikiem jest cynk PCA – połączenie minerału o działaniu antybakteryjnym z naturalnym składnikiem nawilżającym (kwasem pirrolidynokarboksylowym). Jego zadaniem jest regulacja pracy gruczołów łojowych, ale też przeciwdziałanie namnażaniu bakterii, które w warunkach nadmiaru sebum czują się jak... w sanatorium. Cynk działa więc nie tylko objawowo, ale i profilaktycznie, utrzymując skórę w czystości mikrobiologicznej.

POMOC NATURY

W pielęgnacji trychologicznej często sięga się także po ekstrakty roślinne,



1. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, ekstrakt przeciw przetłuszczaniu się skóry głowy, 30 ml, 56,99 zł, 100 ml = 189,97 zł 2. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, szampon-fizjologiczna kąpiel do włosów i skóry głowy, 230 ml, 49,99 zł, 100 ml = 21,73 zł 3. **YASUMI** Trychoexpert, seborregulujący szampon do włosów, 350 ml, 79,99 zł, 100 ml = 22,85 zł 4. **HEALTH LABS CARE** Balance On, trychoszampun nawilżający z prebiotykami do włosów, 250 ml, 79,99 zł, 100 ml = 32,00 zł 5. **AROMASE** Hair Volumizing Shampoo, szampon przeciw wypadaniu włosów, 400 ml, 134,99 zł, 100 ml = 33,75 zł

np. z zielonej herbaty, łopianu, pokrzywy, które działają jak naturalne toniki regulujące. Zielona herbata, bogata w polifenole, zmniejsza nadreaktywność skóry i neutralizuje wolne rodniki. Łopian działa antyseptycznie i oczyszcza, wspomagając detoksykację mieszków włosowych.

Coraz częściej w kosmetykach pojawiają się też adaptogeny, takie jak wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*), które uczą skórę... spokoju. Redukują stres oksydacyjny, wzmacniają naczynia włosowate i poprawiają dotlenienie komórek skóry głowy, dzięki czemu ich regeneracja przebiega szybciej.

WSPIERAJĄCE KWASY

Nie można pominąć zasług kwasów – mlekowego i salicylowego – które odgrywają rolę cichego sprzymierzeńca w walce z przetłuszczaniem. W niewielkich stężeniach złuszczały martwe

komórki naskórka, uwalniają ujścia mieszków włosowych i zapobiegają ich blokowaniu. Dzięki temu skóra lepiej oddycha, a składniki aktywne wnikają głębiej. Kwasy są dla skóry głowy jak poranny spacer dla nas – pobudzają krążenie i przywracają naturalny rytm.

PIELĘGNACJA KROK PO KROKU

Trychologiczny rytuał pielęgnacyjny to proces, który wymaga systematyczności. Zaczyna się od peelingu skóry głowy – często pomijanego, a absolutnie kluczowego etapu. Delikatne drobinki lub enzymy usuwają zanieczyszczenia, pozostałości kosmetyków i nadmiar sebum, pobudzając mikrokrążenie.

Teraz czas na szampon trychologiczny. Nie tylko oczyszcza, ale też działa jak preparat terapeutyczny, ponieważ zawarte w nim składniki aktywne hamują aktywność gruczołów łojowych, łągo-

dzą stany zapalne i przywracają prawidłowe pH skóry głowy. Najlepsze formuły kosmetyków trychologicznych mają delikatne, niskopieniące bazy myjące, dzięki czemu nie uszkadzają bariery lipidowej.

Po myciu warto sięgnąć po tonik lub lotion normalizujący, który działa jak odżywka – ale dla skóry, nie dla włosów. Te lekkie, wodne formuły zawierają kompleksy cynku, kofeiny, aminokwasów i witamin z grupy B, a ich zadaniem jest stymulacja krążenia, wzmocnienie cebulek i utrzymanie równowagi mikrobiomu. Regularne stosowanie tego kosmetyku sprawia, że skóra głowy uczy się samoregulacji, produkując dokładnie tyle sebum, ile potrzebuje, by być zdrową i chronioną. Ważnym elementem jest też balans wilgoci i lipidów, bo nawilżanie skóry głowy jest jednym z najlepszych sposobów na ograniczenie przetłuszczania. Skóra, która ma zapewniony komfort wodny, nie musi nadmiernie produkować łoju, by się chronić. Dlatego trychologiczne kosmetyki łączą składniki regulujące z nawilżającymi, jak kwas hialuronowy i betaina, tworząc pielęgnację holistyczną – inteligentną i harmonijną.

ZRÓWNOWAŻONY BLASK

W pielęgnacji trychologicznej nie chodzi o natychmiastowy efekt „wow”, lecz o długofalową zmianę kondycji skóry głowy. To inwestycja w jej zdrowie, która z czasem przekłada się na piękne, mocne i pełne blasku włosy. A gdy skóra głowy jest zdrowa, fryzura odwdzięcza się lekkością, której nie zniweczy nawet najgrubsza zimowa czapa. Warto więc zaprzyjaźnić się z kosmetykami trychologicznymi, używać ich regularnie, bo piękno włosów pochodzi ze skóry głowy. ●

Fanola

CREATIVITY TO SHARE

**TYLKO
w hebe**

Kontrola, gładkość i blask
Profesjonalna pielęgnacja Keraterm



NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL

Efekt miękkości

Paleta zawiera cztery starannie dobrane produkty do makijażu, które perfekcyjnie podkreślają rysy. Wypiekane, jedwabiste formuły

doskonale wtapiają się w skórę, zapewniając naturalnie gładkie wykończenie. Ultralekka konsystencja pozwala na aplikację warstwową, by uzyskać wielowymiarowy, miękki efekt modelowania twarzy oraz oczu.

Hebe Professional Master Define Face & Eye Palette, paleta do makijażu twarzy i oczu, 4x4 g, **69,99 zł**, 100 g = 437,00 zł

INGLOT LAB

Regeneracja i ujędrnienie

Maska o aksamitnej formule, która wspiera barierę hydrolipidową, ogranicza TEWL i intensywnie odżywia skórę. Z peptydami, astaksantyną i wegańskim kolagenem wygładza, koi i poprawia elastyczność. Skóra staje się miękka, zregenerowana i jędrna już po pierwszym użyciu.

Inglot Lab regenerująco-ujędrniająca maska do twarzy, 50 ml, **129,99 zł**, 100 ml = 259,98 zł



TYLKO W hebe



PAESE

Subtelne podkreślenie

Róż w innowacyjnej kremowej formule z matowym wykończeniem subtelnie podkreśla rysy twarzy i dodaje cerze świeżości. Wzbogacony o olej perilla i ekstrakt

z piwonii, łączy makijaż z codzienną pielęgnacją, a efektowny, elegancki design opakowania sprawia, że staje się ono ozdobnym elementem każdej kosmetyczki.

Paese Selfglow, kremowy róż z matowym efektem Peony Kiss 01, 8 g, **59,99 zł**, 100 g = 749,88 zł

SKINARTÉ

Zaawansowane odmładzanie

Zaawansowany krem przeciwzmarszczkowy z innowacyjnym połączeniem składników aktywnych – polinukleotydy,

ceramid, hydroksypatyt wapnia i nanowektorowy, kapsułkowany retinol. Poprawia wygląd skóry, stymuluje odnowę, wygładza, odżywia, zwiększa jędrność i elastyczność.



Skinarté Ageless, biostymulujący krem przeciwzmarszczkowy do twarzy, 50 ml, **349,00 zł**, 100 ml = 698,00 zł

L'ORÉAL

Efektywne i długotrwałe krycie

Podkład w poduszce Infallible Fresh Wear Cushion Foundation łączy w sobie niezwykłą lekkość i komfort kremu BB z efektywnością długotrwałego krycia. Jego oddychająca formuła gwarantuje 24-godzinne krycie. Idealnie stapia się ze skórą, tworząc efekt nieskazitelnej, wygładzonej cery.

L'Oréal Infallible Fresh Wear Cushion Foundation, płynny podkład w poduszce, 11 g, **99,99 zł**, 100 g = 909,00 zł



NADESHIKO

Japoński rytuał piękna

Nadeshiko Age-Stop Formula to nowoczesna japońska pielęgnacja odmładzająca, łącząca naukę z rytuałem. Zawiera 16 form kwasu hialuronowego, peptydy biomimetyczne oraz olejek tsubaki. Skutecznie wygładza i ujędrnia skórę, zapewniając efekt zdrowego, promiennego wyglądu.

Nadeshiko Age-Stop Formula, odmładzająca ampulka do twarzy z ceramidami, 30 ml, **139,99 zł**, 100 ml = 466,63 zł



TYLKO W hebe

Śniadanie prasowe *Pure me x Hebe*

Premiera nowej marki dostępnej na wyłączność w Hebe

20 października w hotelu PURO na warszawskim Starym Mieście zorganizowaliśmy śniadanie prasowe z okazji premiery Pure me – nowej marki, stworzonej przez aktorkę Małgorzatę Sochę i Monikę Dziubek, doświadczoną technolog w branży beauty.

Podczas spotkania zaproszone dziennikarki, influencerki oraz celebryci mogli jako pierwsi odkryć świat Pure me – marki stworzonej przez kobiety dla kobiet, by każda z nich czuła się piękna na co dzień. O idei marki opowiedziały jej twórczynie, które podzieliły się historią powstania Pure me oraz swoją wizją produktów, które mają wspierać kobiety w codziennych rytuałach piękna.

Pure me to więcej niż kosmetyki – to chwila troski o siebie zaprojektowana dla kobiet po 40. roku życia. Dzięki innowacyjnym formułom i otulającym zapachom Pure me zamienia codzienną pielęgnację w prawdziwy rytuał. Zapraszamy do odkrywania produktów Pure me we wszystkich sklepach Hebe oraz na hebe.pl. ●



Marka Pure me oferuje kompletną pielęgnację: od kosmetyków do twarzy przez balsamy do ciała, kremy do dłoni i stóp po produkty do włosów.



HAGI

Całodobowa regeneracja

Krem Dermosophy to idealna formuła, która w zaawansowany sposób dba o twoją skórę oraz jej mikrobiom. Połączenie ceramidów oraz Prebiotic Skin System wspiera odbudowę, wzmacnia naskórek i przywraca komfort. Kosmetyk jest bezzapachowy. Idealny do stosowania wraz z retinoidami, kwasami oraz po zabiegach kosmetycznych.

Hagi Dermosophy, krem odbudowujący BHL z ceramidami, 50 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 119,98 zł



MESOBOOST

Promienna cera

Innowacja w walce o perfekcyjną cerę! Krem, tonik i serum z kwasem azelainowym z serii Mesoboost Aza Power skutecznie redukują niedoskonałości, wygładzają i matują skórę. Zawierają profesjonalne składniki, m.in. kwas azelainowy o działaniu przeciwtrądzikowym, które zmieniają codzienną pielęgnację w skuteczny rytuał piękna, dbając o zdrowy i promienny wygląd cery.

Mesoboost Aza Power, krem do twarzy z kwasem azelainowym, 50 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 179,98 zł



PHILIPS SONICARE

Skuteczne czyszczenie

Zestaw 3 końcówek C1 do szczoteczek Philips Sonicare zapewnia nawet do 9 miesięcy skutecznego usuwania płytki nazębnej. Wyprofilowany kształt C1 dopasowuje się do zębów i dociera w trudno dostępne miejsca. Usuwa dwa razy więcej płytki niż szczoteczka manualna. Jest bezpieczna dla protez, implantów i aparatów. Pasuje do wszystkich modeli Sonicare.

Philips Sonicare C1 Pro Results, końcówki 2+1 gratis, 3 szt., **99,99 zł**, 1 szt. = 33,33 zł



NÉO MAKE UP

Więcej niż tusz

Połącz piękny i trwały makijaż z pielęgnacją dzięki Intense Serum Oil Mascara. Ten regenerujący tusz w kolorze głębokiej, nasyconej czerni został wzbogacony o składniki aktywne, w tym odżywczy olej rycynowy. Doskonale wyprofilowana silikonowa szczoteczka precyzyjnie unosi i rozdziela każdy włos. Hipnotyzuj spojrzeniem i postaw na efekt, który przyciąga!

Néo Make Up Intense Serum Oil Mascara, regenerujący tusz do rzęs, 9 ml, **56,99 zł**, 100 ml = 633,22 zł



OLAPLEX

Must-have do włosów

Odkryj OLAPLEX Rich Hydration Mask – głęboko nawilżającą i regenerującą maskę, stworzoną do włosów o średniej i grubej teksturze. To zimowy must-have, który odżywia, wygładza i przywraca blask nawet najbardziej przesuszonym pasmom. Twoje włosy pokochają tę dawkę bogatego nawilżenia!

Olaplex Rich Hydration Mask, głęboko nawilżająca i regenerująca maska do włosów o średniej i grubej teksturze, 200 ml, **189,00 zł**, 100 ml = 94,50 zł



VELVETY

Jedwabista gładkość i połysk

Japońska profesjonalna odżywka Velvety M-Special Moist intensywnie nawilża i odbudowuje suche, matowe włosy. Dzięki unikalnej technologii SILK MOIST i proteinom soi przywraca im blask, miękkość i sprężystość. Chroni przed uszkodzeniami i puszeniem, zapewniając gładkość bez obciążenia. Formuła niweluje problem plątania się włosów, ułatwia ich rozczesywanie i pomaga stworzyć zdyscyplinowaną, lśniąca fryzurę.

Velvety M-Special Moist, nawilżająca i odbudowująca odżywka do włosów, 400 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 17,50 zł



Nowe perfumy Sway. by Aga Kaczorowska kołyszą zmysły

TE PERFUMY TO SPOTKANIE Z TAŃCEM, RUCHEM I ZMYŚLOWOŚCIĄ. KOBIECE I ZMYŚLOWE ZAPACHY ZOSTAŁY STWORZONE WE FRANCJI PRZEZ NAJLEPSZYCH EKSPERTÓW Z DZIEDZINY PERFUMIARSTWA DLA KOBIET JEDNOCZEŚNIE WRAŻLIWYCH I SILNYCH. PORYWAJĄ W WIR TAŃCA, RUCHU LUB PO PROSTU DELIKATNIE KOŁYSZĄ.

Dla Agnieszki – tancerki i aktorki – zapach to nowa rola i choreografia. Wyraża to, czego słowa nie oddadzą, nadając rytm każdemu dniu – od energii po subtelność i zmysłowość. Po latach pracy na scenie i planie filmowym przyszedł czas na kreację zapachu – nową formę artystycznej opowieści.

Perfumy **SWAY. by Aga Kaczorowska** powstały, by uchwycić lekkość ruchu, ekspresję i pewność siebie, opowiadając historie pełne życia i wyobraźni. To przestrzeń, gdzie kobieta tańczy swoją opowieść i staje się bohaterką własnego filmu. Nazwy perfum symbolizują ruch – odważny lub delikatny, zawsze prawdziwy.

Wody perfumowane **SWAY.** to pięć unikatowych aromatów, każdy o osobnym charakterze:

Mystery – zmysłowy, z nutami bergamotki, orchidei i wanilii, dla kobiet podkreślających wyjątkowość.

Passion – pełen energii i romantyzmu dzięki brzoskwini, peonii i kremowej wanilii.

Vibe – świeży i dynamiczny zapach cytrusów z wanilią i bursztynem, idealny na każdą chwilę.

Whisper – elegancki kontrast migdału, kawy, irysa i jaśminu, dla kobiet łączących delikatność z mocą.

Freedom – nowoczesna prostota z irysem, różowym pieprzem i ambroxanem, unisex dla ceniących autentyczność.

SWAY. by Aga Kaczorowska to zapachy, które inspirować do życia zgodnego z własnym rytmem i emocjami.





Zimowy plan
ratunkowy:
kremy ochronne,
odżywcze sera
i szybkie rytuały,
które chronią przed
przesuszeniem, mrozem
i zaczerwienieniem.
Do stosowania przez
całą zimę!

TEKST: Aleksander Perliński

SOS – MĘSKA SKÓRA W POTRZEBIE

Zimą męczyzna może wyglądać jak bohater filmu akcji – lekko zmarnięty, z zaróżowionymi policzkami, w kurtce z kapturem i dłońmi schowanymi w kieszeniach. Problem w tym, że za tą kinową estetyką często kryje się mniej filmowy scenariusz – popękana, ściągnięta i piekąca skóra, zaczerwienione, łuszczące się policzki i dłonie. Męska cera, choć teoretycznie grubsza i bardziej odporna, zimą potrzebuje troski i ochrony. Bez paniki, nie trzeba wydawać fortuny na nowe kosmetyki, wystarczy kilka sprytnych, dobrze dobranych produktów.

TWARDSZA, ALE NIE NIEZNISZCZALNA

Z biologicznego punktu widzenia męska skóra rzeczywiście jest nieco inna niż kobieca – grubsza o ok. 25%, bogat-

DŁONIE POD OCHRONĄ

Jak zaradzić przesuszeniu, pękaniu skóry i uczuciu szorstkości?

Myj delikatnie – zamiast klasycznego mydła wybieraj syndety lub kremowe emulsje myjące. **Kremuj regularnie** – najlepiej kremem z gliceryną, mocznikiem (5–10%), masłem shea lub lanoliną. **Zainwestuj w nocną regenerację** – nałóż grubszą warstwę kremu tuż przed snem, rano dłonie będą miękkie i gładkie. **Wybieraj lekkie formuły** – nie lubisz tłustego filmu i śliskich dłoni? Poszukaj kremu, który szybko się wchłania. **Noś rękawiczki** – para ciepłych rękawiczek i mała tubka kremu w aucie lub torbie potrafią zdziałać cuda i uratować reputację dłoni, gdy trzeba je komuś podać na powitanie.



1. **NEUTROGENA** Norwegian Formula, skoncentrowany krem do rąk, 75 ml, 11,99 zł, 100 ml = 15,99 zł
2. **LA ROCHE-POSAY** Lipikar Xerand, regenerujący krem do rąk, 50 ml, 37,99 zł, 100 ml = 75,98 zł
3. **HEBE COSMETICS** Winter Hand Cream Protecting&Regenerating, zimowy krem do rąk, 75 ml, 9,99 zł, 100 ml = 13,32 zł



1. **HERLA** Winter Hand Cream Protecting&Regenerating, zimowy krem do rąk, 75 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98zł 2. **AA** Men Advanced Care, odbudowujący krem do twarzy 50+, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł 3. **EMOLIUM** Dermocare, krem na wiatr i mróz SPF 20, 75 ml, 46,99 zł, 100 ml = 62,65 zł 4. **NIVEA** Men Protect&Care, intensywnie nawilżający krem do twarzy z aloesem męski, 50 ml, 34,99 zł, 100 ml = 69,98 zł 5. **LA-LE** zimowy krem tatrzański do twarzy, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł 6. **SOLVERX** Dermo Men, krem do twarzy, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł

sza w kolagen i lepiej ukrwiona. To oznacza, że starzeje się wolniej, ale... kiedy już zaczyna, robi to gwałtownie. Dodatkowo codzienne golenie, ekspozycja na wiatr i zmiany temperatur powodują mikrouszkodzenia, które zimą odżywają się z podwójną siłą.

Mężczyźni często zapominają, że skóra twarzy to nie pancerz, tylko żywy organ, który potrzebuje nawodnienia i regeneracji. I że powiedzenie „mniej znaczy więcej” nie zawsze się sprawdza, zwłaszcza gdy mówimy o naskórku cierpiącym na mrozie.

PIELĘGNACJA W WERSJI EKSPRESOWEJ

Wcale nie trzeba sterczeć przed lustrem i poświęcać całego poranka na wcieranie, wklepywanie i wmasowywanie kosmetyków. Męska rutyna pielęgnacyjna to naprawdę kilka prostych kroków.

Rano: umyj twarz delikatnym żelem (bez alkoholu i mydła), nałóż serum z kwasem hialuronowym i krem ochronny z lipidami lub ceramidami.

Jeśli się golisz, użyj po goleniu kremu regeneracyjnego, a gdy planujesz aktywność na zewnątrz, postaw na formuły z filtrem SPF 20–30, bo zimowe słońce też potrafi być zdradliwe i szkodzi skórze tak samo jak latem.

Wieczorem: po prysznicu sięgnij po krem regenerujący do twarzy, najlepiej z niacynamidem i witaminą E. Skóra odpocznie, a ty rano nie będziesz wyglądał, jakbyś wrócił z wyprawy na białym. Nie zapomnij o balsamie lub kremie do ciała, dzięki temu skóra przestanie cię swędzieć i „ciągnąć”. Przekonasz się, że ten mały rytuał robi wielką różnicę.

O każdej porze dnia: regularne używanie balsamu do ust nie odbiera męskości. Wręcz przeciwnie – suche, spękane i bolące wargi to wątpliwy atrybut siły.

TWOI SPRZYMIERZENCY

Jest ich kilku i zawsze będą trzymać twoją stronę w walce z mrozem, przesuszeniem i zaczerwienieniem. To ich wypatruj w zimowych kosmetykach.

• **Kwas hialuronowy** – jest nieoceniony nie tylko dla kobiet! Doskonale nawilża, wiąże wodę i pozostawia skórę jędrną. Jest idealny po goleniu lub przed wyjściem na mróz – w połączeniu z kremem bogatym w naturalne masła, na przykład shea.

• **Pantenol i alantoina** – duet łagodzący, który błyskawicznie redukuje podrażnienia po goleniu i kontakcie z zimnym powietrzem.

• **Niacynamid (witamina B₃)** – poprawia koloryt, wzmacnia barierę naskórka i działa przeciwzapalnie. Świetny składnik dla panów, którzy zimą borykają się z rumieniem lub pękającymi naczynkami.

• **Witamina E** – antyoksydant, który chroni skórę przed wolnymi rodnikami i starzeniem wywołanym zimnem, słońcem i zanieczyszczeniami.

• **Olej z awokado, masło shea, skwalan** – naturalne tłuszcze tworzące na skórze delikatny film ochronny. Nie zapychają porów, a przy tym skutecznie zatrzymują wilgoć. ●



TO NAS INSPIRUJE

/ IKONY STYLU

PARA Z MOCĄ

Od odważnych stylizacji z lat 90., przez erę elegancji i minimalizmu, po współczesny luksus z nutą niedbałej klasy – David i Victoria Beckhamowie od dekad wyznaczają modowe trendy. Dziś to już nie para celebrytów z okładek, lecz twórcy rodzinnego imperium zbudowanego na miłości, lojalności, wsparciu i wyczuciu stylu. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska



Rodzina Beckhamów (niemal) w komplecie. Od lewej: Cruz ze swoją dziewczyną – brazylijską piosenkarką Jackie Apostel, Romeo, Harper oraz Victoria i David na londyńskiej premierze serialu dokumentalnego Netflixa „Victoria Beckham” (październik 2025). Wśród gości zabrakło najstarszego syna słynnej pary – Brooklyna oraz jego żony Nicoli Peltz. Ich nieobecność podsyła plotki o rodzinnym konflikcie.



4 listopada 2025 roku David w zamku Windsor odebrał z rąk króla Karola III tytuł szlachecki za zasługi dla sportu i działalność charytatywną. Towarzyszyła mu Victoria, która w 2017 roku została odznaczona Orderem Imperium Brytyjskiego – za wkład w przemysł mody. Do państwa Beckhamów należy zwracać się: „sir” i „lady”.



Victoria i David ogłosili swoje zaręczyny w styczniu 1998 roku podczas konferencji prasowej w Cheshire w Anglii. Decyzję o ślubie podjęli po roku znajomości.

W ich przypadku trudno nie wierzyć w miłość od pierwszego wejrzenia. Kiedy poznali się na bankiecie po meczu Manchesteru United, Victoria była 23-letnią gwiazdą muzyki pop, jedną z członkiń odnoszącego wówczas wielkie sukcesy zespołu Spice Girls, David – 22-letnim

piłkarzem, dopiero rozpoczynającym karierę w reprezentacji Anglii. Wystarczyło jedno spotkanie, żeby zapalili do siebie uczuciem.

David znał Victorię z teledysków w MTV. W jednym z wywiadów wspominał, że oglądając klip Spicetek, wskazał na Victorię i powiedział swojemu

koledze z drużyny Gary'emu Neville'owi: „Widzisz tamtą? Ożenię się z nią”. I słowa dotrzymał!

Victoria o Davidzie nie wiedziała wówczas nic. Wspomina, że zapamiętała go jako nieśmiałego chłopaka, któremu po wymianie kilku zdań dała swój numer telefonu. Podobno bilet lotniczy, na którym go zapisała, jej mąż przechowuje do dziś.

W poświęconym mu serialu dokumentalnym Netflixa piłkarz wyznał, że kiedy poznał swoją przyszłą żonę, nie mógł znaleźć ani jednej rzeczy, której by w niej nie lubił. „Teraz znalazłbym kilka” – dodał. I to zdanie pokazuje najlepiej, jaki jest związek Beckhamów. Bez lukru, z przymrużeniem oka, ale też na dobre i na złe.

SUPERGWIAZDY: POSH I BECKS

Początkowo, za namową menedżera Spice Girls, Simona Fullera, Posh i Becks ukrywali swoją bliską relację. Ale dwoje znanych i budzących zainteresowanie celebrytów nie mogło uniknąć zdemaskowania. Ich wspólne zdjęcia szybko znalazły się w prasie, a para zwołała konferencję, na której poinformowała o zaręczynach.

Ich pierwsze wspólne publiczne wystąpienie było zapowiedzią tego, jak będą budować medialny wizerunek. Już wtedy ich stroje były dopasowane. Oboje postawili na czerń. David wystąpił w golfie, obszernej kurtce i klasycznych dżinsach. Victoria towarzyszyła mu w mini z golfem i skórzanym płaszczu z futrzanym kołnierzem.

Ówczesny styl Beckhamów był zgodny z modą przełomu ostatniej dekady XX i pierwszej XXI wieku. Ona miała charakterystyczne cienie brwi i opaloną

A close-up portrait of a woman with long brown hair and blue eyes, looking directly at the camera. A hand is applying a dark eyeliner gel to her upper eyelid using a small brush. The brush has 'INGLOT' and '317' printed on it. The hand holding the brush is also holding a small, round, open container of the dark eyeliner gel. The woman's lips are slightly parted, showing her teeth. The background is a plain, light color.

INGLOT

not just a line
77 black line

Barbara Palvin in AMC Eyeliner Gel 77

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



cerę, on – opadającą na twarz rzadką grzywkę. Razem tworzyli nie tylko piękną, ale i dopasowaną parę.

W POSZUKIWANIU STYLU

Pseudonim Victorii – Posh – oznacza wykwintna, stylowa, jednak w latach 90. i w kolejnej dekadzie piosenkarka była szykowna na miarę tamtych lat. I chociaż mamy sentyment do mody przełomu wieków, musimy obiektywnie stwierdzić, że kicz był jej dominantą. Bardzo szczupła Spicetka lubiła no-

sić obcisłe mini, kombinezony ze sztucznej skóry i mocno uwydatniające biust topy-tuby. Była też bardzo opalona. A David? Jeszcze na początku związku z Victorią nosił źle skrojone garnitury, koszule bez rękawów i jasne kurtki z „węzowej” skóry.

Ich ślubne kreacje także mocno wpisywały się w ówczesne trendy. Nawet oprawa uroczystości była iście królewska, choć może w nie najlepszym tego słowa znaczeniu. Podobno wesele kosztowało 800 tysięcy dolarów! 4 lipca

1999 roku Beckhamowie przysięgali sobie miłość i wierność w Zamku Luttrellstown pod Dublinem.

Nowożeńcy zasiedli na wyłożonych aksamitem tronach o złożonych obramowaniach. Najpierw wystąpili w stylizacjach w odcieniu szampana. Ona – w sukni zaprojektowanej przez Verę Wang, z sześciometrowym trenem (wartość kreacji szacowano na 100 tysięcy dolarów) i z tiarą z 18-karatowego złota, on – w smokingu utrzymanym w tej samej kolorystyce z fularem z tkaniny bliźniaczej z suknią Victorii. ▶



Pierwsza dekada XXI wieku to czas poszukiwań stylu zarówno Posh, jak i Becks. W ciągu kilku lat wielokrotnie zmieniali fryzury i eksperymentowali z modą. Niezmienna była mocna opalenizna Victorii i jej upodobanie do eksponowania biustu oraz miłość Davida do biżuterii. Już wtedy małżonkowie mieli słabość do bieli.

KOLOR Z PIELEGNACJĄ, NA KTÓRĄ ZASŁUGUJESZ

Schwarzkopf
CREME
SUPREME

NOWOŚĆ



- ✓ Chroni przed uszkodzeniami na każdym etapie koloryzacji
- ✓ Do 100% pokrycia siwych włosów*
- ✓ Świetlisty, równomierny kolor

*testy instrumentalne wykonane z i bez bonding maski

FOR EVERY YOU.



**BONDING PRE-SERUM
PRZED KOLORYZACJĄ**

**3X BONDING
HAPTIC
SYSTEM**

CHRONI PRZED USZKODZENIAMI
W TRAKCIE KOLORYZACJI

Rok 2008. Przed premierą zapachów Beckhamów pod nowojorskim Macy's na małżonków czekało dwa tysiące fanów. David założył pasiasty garnitur od Toma Forda, Victoria wybrała stylizację od Giambattisty Valliego.



Jesteśmy razem,
bo się kochamy,
bo mamy czwórkę
wspaniałych dzieci...
Czy przechodzimy
przez trudne chwile?
Oczywiście. To część
związków. To część
małżeństwa.

David Beckham

Po ceremonii zaślubin zmienili stroje i tym razem zaprezentowali się gościom w jasnofioletowych zestawach projektu Antonio Berardiego. Ona w dopasowanej satynowej sukience o kształcie rybiego ogona, on w dwurzędowej marynarce i rozszerzanych spodniach. Jak mówił David: „Próbuję przypomnieć sobie moment, w którym zdecydowałem się założyć fioletowy garnitur, i nie wiem, kiedy to się stało. Myślę, że przejąłem w tej kwestii inicjatywę od Victorii, ale o czym myśleliśmy?”. Piosenkarka dodała, że żałuje wyboru tego stroju.

A jednak z właściwym sobie dystansem z okazji 25. rocznicy ślubu zamieścili na Instagramie odtworzone zdjęcie ślubne na tronach i w pamiętnych fioletowych strojach. Post podpisali: „Patrzcie, co znaleźliśmy”, i opatrzili dwiema emotikonami: śmiejącą się buźką i fioletowym sercem.

NIEOCZEKIWANA ZMIANA MIEJSC

Rok 2000 był przełomowy dla kariery Davida. Został kapitanem reprezentacji Anglii, postrzegano go jako najlepszego piłkarza na świecie, a jednocześnie... ►

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

EFEKT TAFLI

JAK PO LAMINACJI

TWOJA RUTYNA PIELEGNACYJNA
DLA PROFESJONALNYCH REZULTATÓW



YOU. INTENSIFIED.



1. Na British Fashion Awards 2014 małżonkowie postawili na klasykę. Prostota zagrała dzięki dopasowaniu garnituru Davida i kontrastowemu zestawieniu kolorów i materiałów u Victorii.
2. Trzyczęściowy garnitur od Diora i sukienka z jesiennej kolekcji Victorii – to stylizacja Beckhamów na ślub Sergio Ramosa i Pilar Rubio w 2019 roku.

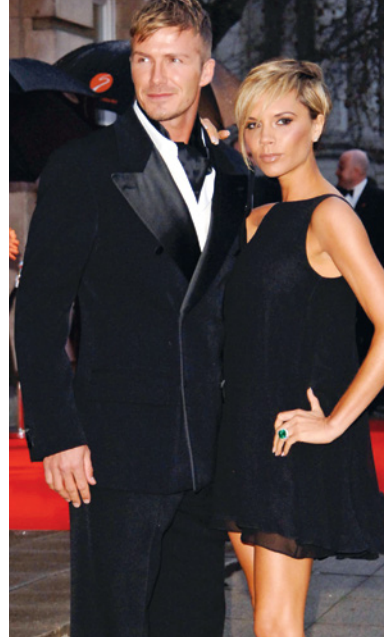
najseksowniejszego. Nie tylko wyszedł z cienia sławniejszej dotąd partnerki, ale ją przyćmił. Zwłaszcza że w tym samym roku rozpadł się zespół Spice Girls, a próby zaistnienia Victorii jako wokalistki solowej spełzły na niczym. Pozostało jej zostać jedną z najsłynniejszych WAGs i na trybunach przyciągać uwagę swoimi stylizacjami (jej znakiem rozpoznawczym były okulary awiatory i torebki Birkin).

W 2007 roku Beckham podpisał kontrakt z Los Angeles Galaxy i para z trzema synami przeniosła się do Stanów Zjednoczonych. Z miejsca zostali ulubieńcami Ameryki, co nawet dla nich było sporą niespodzianką. Uwielbiana para została zaproszona m.in. do

udziału w zmysłowej kampanii reklamowej bielizny Armaniego.

METAMORFOZY

W 2008 roku Victoria odnalazła własną drogę: założyła markę modową, która – co mogło zaskakiwać – cechowała się klasycznym minimalizmem. Kolekcje sygnowane jej nazwiskiem szybko zaczęły odnosić sukcesy. Ona dziś nie jest tą samą dziewczyną, co kiedyś – lubiącą obcisłe kreacje i błyszczące tkaniny. Od lat wybiera klasykę – nosi proste kroje o intrygującym sznycie, stawia na biel, czerń, szarości i stonowane pastele. Uwielbia spodnie i garnitury. Preferuje sukienki i spódnice midi lub maxi, a dodatki dobiera oszczędnie.



Kto jeszcze pamięta, że w 2007 roku Victoria była blondynką? Trudno oprzeć się wrażeniu, że małżonkowie nie tylko się ubierali, ale i czesali w podobny sposób...

Po chłopaku z tlenionymi włosami noszącym topy bez rękawów także nie ma dziś śladu. David stał się ikoną mody. Styl byłego kapitana reprezentacji Anglii to synonim współczesnej brytyjskiej elegancji. Stawia na klasykę i prostotę, lubi ubrania w stylu retro. W jego garderobie dominują klasyczne garnitury, proste swetry, dżinsy i białe T-shirty. Jest też fanem nakryć głowy – szczególnie czapek beanie i kaszekietów. Czy na jego przemianę miała wpływ Victoria, czy to po prostu dojrzałość? Nie wiemy, ale na pewno to żona zainspirowała go, by – jak ona – założył własną markę modową. Kent & Curwen to marka inspirowana sportem – przede wszystkim rugby i krykietem. Styl Beckhamów nie jest jednak nudny, bo wiedzą, co w trendach piszczą. Brytyjska power couple jest dziś silną marką. Swoje imperium budują świadomie, wykorzystując siłę rodzinnej lojalności. Bo – jak zgodnie podkreślają – to rodzina jest dla nich najważniejsza! Victoria i David udowadniają, że nawet w show-biznesie związek może być trwały i szczęśliwy. ●



NÉONAIL

LIMITOWANA KOLEKCJA

Perfekcyjna harmonia 3 różnych efektów manicure – flash, metallic i 3D

Efekt flash



Efekt metallic



Żel 3D



Kolor na paznokciach to:
Arctic Violet
11572-7



Zmysłowa czerwień

Tak jak nie ma kobiety, do której nie pasuje czerwona szminka, tak i każda z nas wygląda efektownie w kreacji tego koloru. Sekret jest oczywiście dobór odpowiedniego odcienia – a w trendach są wszystkie. Bardziej nasycone możesz zachować na większe wyjścia i romantyczne wieczory, bledsze sprawdzą się nawet w sytuacjach biznesowych. Warto stawiać na oryginalne fasony, na przykład sukienki płaszczowe (krój z wybiegu Salvatore Ferragamo), powłóczyste z falbanami (McQueen), dopasowane maxi z materiału o fakturze 3D (propozycja Balmain). Modne są też total looki (w wersji Max Mary z aksamitną suknią w roli głównej).

Spędzanie czasu w miłym towarzystwie najlepiej zapobiega zimowej chandrze. Dlatego początek roku to świetna pora na randki i spotkania z przyjaciółmi. Humor poprawia też starannie dobrana stylizacja, a że trendy są w tym sezonie różnorodne, każdy znajdzie coś dla siebie.

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska



ALEXANDER MCQUEEN

W romantycznym STYLU

Ponadczasowa czern

Klasyka, która zawsze jest na czasie. Czern jest zarówno elegancka, jak i zmysłowa, formalna i casualowa. Jak sprawić, żeby nie była banalna? Zrobisz wrażenie, jeśli w stylizacji połączysz różne faktury – na przykład gładką marynarkę i spódnicę z frędzlami (w stylu Salvatore Ferragamo). Inny patent na dodanie czerni wyrafinowania to zadbanie o detale, takie jak obszycia haftem krawędzi mankietów czy połów marynarki oraz duże złote guziki (propozycja z wybiegu Chanel).



CHANEL



CHANEL

Bransoletki

Zapomnij o subtelnej biżuterii. Teraz bransolety mają rozmiar XXL i wręcz rzeźbiarski styl. Kojarzą się z modelami z przełomu lat 80. i 90. ubiegłego wieku. Duże i asymetryczne jak metalowe odlewy (Yuima Nakazato), bardziej subtelne z wystającymi ozdobnymi elementami (Giorgio Armani Privé) i te ze sztucznych pereł o nieregularnych kształtach (Chanel) świetnie wyglądają do oversizowych swetrów i marynarek oraz koszul z bufkami. Sprawdź się także przy krótkich rękawach.



CHLOÉ

Koszule na każdą okazję

Zapomnij o prostych, klasycznych krojach, bo w tym sezonie liczy się coś zdecydowanie przeciwnego.

Zamiast z pracą, zacznij kojarzyć koszule z romantycznym wyjściem lub szaloną imprezą. W trendach znalazły się te z bufkami, z żabotem lub kokardą pod szyją (Chloé) i bardziej zwiewne, tiulowe, lekko transparentne (Chanel). Wolisz coś bardziej stonowanego? Wrażenie zrobi wystający spod marynarki zdobiony satynowy kołnierz (Stella McCartney). Koszule nosimy ze spódnicami mini i maxi, spodniami oraz garniturami. Warto dodać pasek z oryginalną sprzączką.

BANDI
PROFESSIONAL

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

MORE THAN PAUSE



9

Zapobiegaj 9 skutkom
zmian menopauzalnych
w skórze



ISABEL MARANT

Fikuśne botki

Jeśli szukasz sposobu na ożywienie zimowej garderoby, zdecydowanie pokochasz najmodniejsze botki. Dłuższa cholewka da więcej ciepła, to pierwszy plus. Drugi to zadziorność modeli.

Buty mają przyciągać uwagę i grać główną rolę w stylizacji! Wystarczy spojrzeć na modele Isabel Marant – białe w czarne kropki, burgundowe z paskami i frędzlami, czarne z kryształami.

Warto zaszać!

Elegancki oversize

Kto by pomyślał, że za duże ubrania mogą być tak zmysłowe i szykowne. Ten sezon należy zdecydowanie do zbyt długich nogawek i ukrywających dłonie rękawów! Na wybiegach królowały bardzo szerokie spodnie, którym tym razem towarzyszyły obszerne swetry –

jak w zestawie z pokazu Stelli McCartney. Balmain postawiło na szerokie poncze i płaszcze z dzianin i miękkich tkanin. Urzekająca jest też propozycja Victorii Beckham –

oversizowe mini o płaszczywym fasonie, oryginalnie i przewrotnie.



BALMAIN

PIERRE RENÉ

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



TO NAS INSPIRUJE

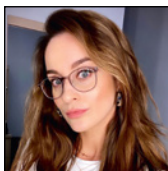
/ LEKCJA MAKIJAŻU

OCZY
MIGDAŁY

KENDALL JENNER

Zwierciadło DUSZY

Przyciągają uwagę i decydują o pierwszym wrażeniu.
Wyrażają emocje i nastrój, odzwierciedlają charakter.
Oczy mówią o nas wszystko. Odpowiedni makijaż nie tylko
podkreśli ich naturalne piękno, ale także doda pewności
siebie i pomoże dopasować wizerunek do okazji.



Ekspertka:
ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

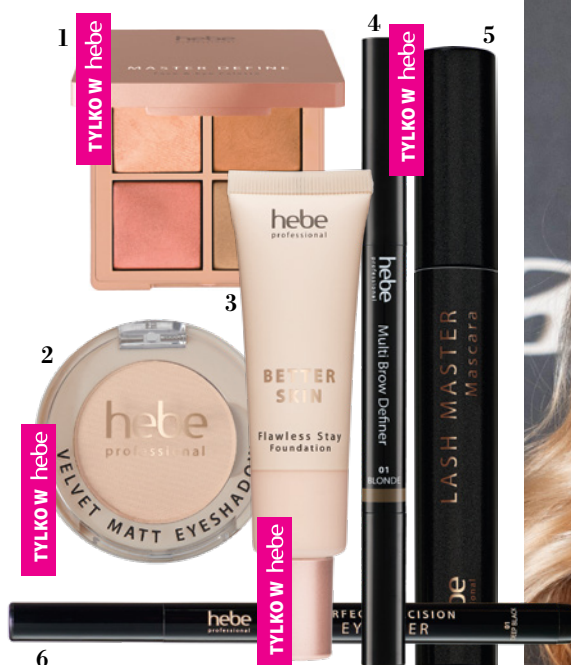
W tym sezonie makiżystki stawiają na naturalność – subtelne podkreślenie oczu, które wydobywa to, co w nich najpiękniejsze. Zamiast wyraźnych linii i mocnych kontrastów króluje efekt „no

make-up” – lekkie, transparentne formuły, delikatne rozświetlenie i subtelne podkreślenie rzęs. Nie wymaga to użycia wielu kosmetyków. Wystarczy znajomość kilku trików i dopasowanie makiżu do okazji i kształtu oka. Bo piękniejsze oczy to te, które zachwycają autentycznością i emanują pewnością siebie. Pamiętajmy tylko, że każde oko jest inne – różni się kształtem, wielkością, osadzeniem. Odpowiednio dobrany makiż skoryguje proporcje, otworzy spojrzenie i nada mu pożądany wyraz – od delikatnego po bardziej zalotny. Oto, jak to zrobić.

OCZY MIGDAŁOWE

Cel: podkreślenie naturalnej symetrii i wydobywanie głębi spojrzenia.

Jak malować: Zastosuj cienie w klasycznym układzie: jasny na wewnętrznej części powieki, średni na środek, a ciemniejszy w zewnętrznym kącie. Blenduj je lekko ku górze i na zewnątrz – to optycznie „podnosi” oko. Tuż przy linii rzęs zrób delikatną, niezbyt grubą kreskę eyelinerem – dodatkowo podkreśli to piękny kształt oka. Rzęsy wytuszuj z naciskiem na ich zewnętrzne partie – spojrzenie zyska wówczas „kości” efekt.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Master Define Face & Eye Palette, paleta do makiżu twarzy i oczu, 4 x 4 g, 69,99 zł, 100 g = 437,00 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** matowy cień do powiek 52 creamy, 1,3 g, 18,99 zł, 100 g = 1460,77
3. **HEBE PROFESSIONAL** kryjący podkład do twarzy o przedłużonej trwałości 1N ivory, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** trójkątna kredka do brwi 01 blonde, 0,2 g, 19,99 zł, 100 g = 9995,00 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** eyeliner do powiek 01 deep black, 1,2 ml, 19,99 zł, 100 ml = 1999,00 zł



SARAH JESSICA PARKER

OCZY
BLISKO
OSADZONE

OCZY BLISKO OSADZONE

Cel: stworzenie wrażenia większego odstępu między oczami.

Jak malować: Wewnętrzne kąciaki oczu rozświetl jasnym cieniem lub odrobiną rozświetlacza. Ciemniejszy odcień zaaplikuj w zewnętrznej części powieki i dobrze rozblenduj w stronę brwi. Kreskę zacznij od połowy oka i wyciągaj ją delikatnie w bok. Tusz koncentruj na zewnętrznych rzęsach – to dodatkowo „rozszerzy” spojrzenie.

OCZY SZEROKO OSADZONE

Cel: przywrócenie równowagi przez optyczne „zbliżenie” oczu do siebie.

Jak malować: Na wewnętrzne kąciaki nałóż średniociemne cienie: brązowe, szare, taupe. Unikaj rozświetlania wewnętrznych części oczu – to dodatkowo optycznie je rozsuwa. Jaśniejszych odcieni użyj w zewnętrznych kąciakach. Kreska może zaczynać się bliżej środka oka – to optycznie przybliży oczy do siebie.

OCZY OKRĄGŁE

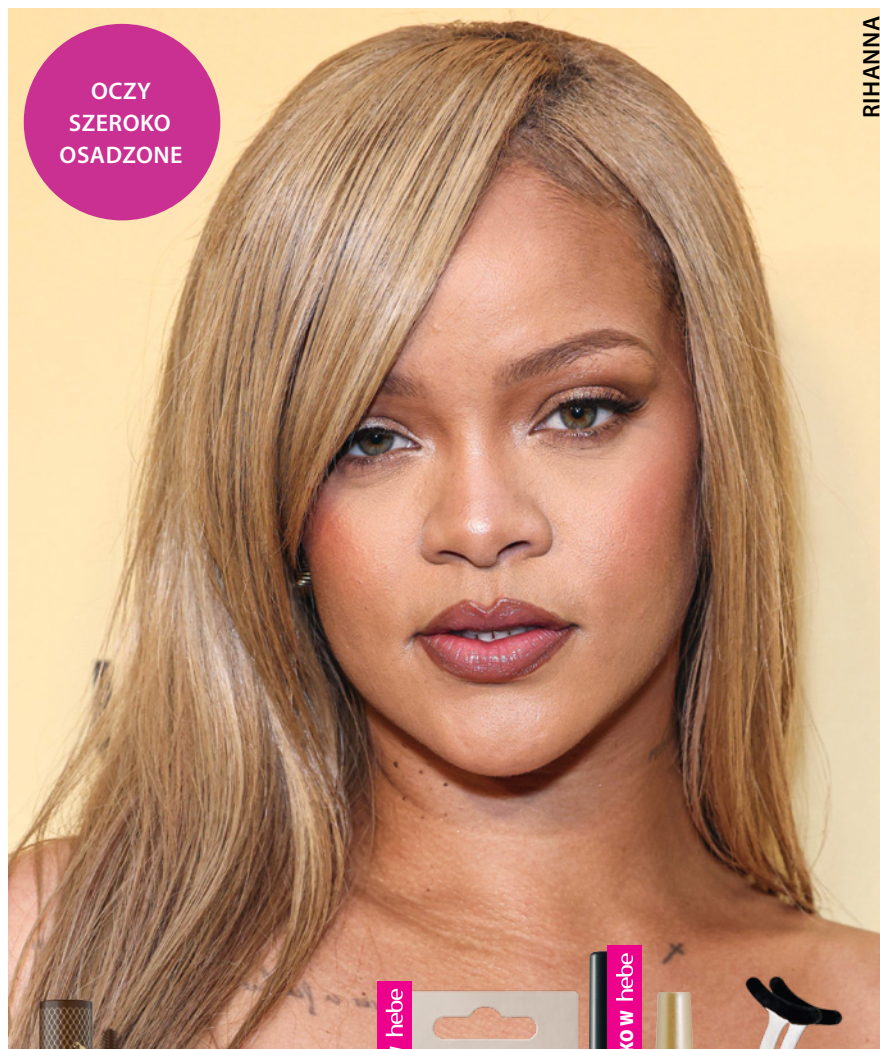
Cel: nadanie im wydłużonego wyglądu.

Jak malować: W zewnętrznej części powieki użyj średnich i ciemnych cieni. Rozetrzyj je po skosie ku górze i na zewnątrz. Unikaj bardzo jasnych, błyszczących cieni, bo mogą dodatkowo zaokrąglić oko. Dolną powiekę możesz delikatnie podkreślić cieniem lub kredką, zaczynając od połowy długości oka w kierunku zewnętrznego kąciaka. Tusz nakładaj z naciskiem na zewnętrzne rzęsy.

OCZY GŁĘBOKO OSADZONE

Cel: wydobyć oko na pierwszy plan.

Jak malować: Na ruchomą powiekę nałóż jasne, satynowe lub lekko błyszczące



RIHANNA



1. **EVELINE COSMETICS** Variété, pogrubiająco-wydłużający tusz do rzęs brązowy, 10 ml, 24,99 zł, 100 ml = 249,90 zł
2. **ESSENCE** klej do sztucznych rzęs, 4,7 g, 12,49 zł, 100 g = 265,74 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Velvet Matt Eyeshadow, matowy cień do powiek 50 tea rose, 1,3 g, 18,99 zł, 100 g = 1460,77 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Eyelashes Kylie, kępki sztucznych rzęs, 1 opak., 24,99 zł, 1 opak. = 24,99 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Line Styler Automatic Eye Pencil, automatyczna kredka do oczu brown, 0,3 g, 18,99 zł, 100 g = 6330,00 zł
6. **LONG 4 LASHES** serum przyspieszające wzrost rzęs, 3 ml, 84,99 zł, 100 ml = 2833,00 zł
7. **HEBE PROFESSIONAL** aplikator do sztucznych rzęs, 1 szt., 12,99 zł, 1 szt. = 12,99 zł

CLARESA®

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



LIQUID EYELINER

KRESKA, KTÓRA NIE ZNA GRANIC

Ultra czarna. Niezniszczalna. Stworzona, by trwać.

Dopasuj makijaż do okazji

DO PRACY: ELEGANCKA PROSTOTA

W biurze sprawdzą się neutralne odcienie beżu, brązu, delikatnego różu.

Wystarczy lekko przyciemnić zewnętrzny kącik oka i wytuszczać rzęsy. Lepiej zrezygnować z mocnych kresek na rzecz cieni. Tusz ma rzęsy unieść i rozdzielić, ale nie obciążać.



PAESE Daily Vibe, paleta cieni do powiek 03, 5,5 g, 39,99 zł, 100 g = 727,09 zł

NA RANDKĘ: SUBTELNA ZMYŚLOWOŚĆ

Postaw na satynowe cienie w odcieniach brzoskwini, brązu, różowego złota – pięknie odbijają światło, a spojrzenie stanie się zalotne. Pojedyncze kępki rzęs aplikowane tylko w zewnętrznych kącikach otworzą oko i wyostrożą spojrzenie.



HEBE PROFESSIONAL Velvet Matt Eyeshadow, matowy cień do powiek 58 truffle, 1,3 g, 18,99 zł, 100 g = 1460,77 zł

NA SPOTKANIE ZE ZNAJOMYMI: SWOBODA I LEKKOŚĆ

Pozwól sobie na nieco zabawy kolorem. Pastelowe cienie odmłodzą twarz, a subtelna lawenda i brzoskwinia odświeżą wygląd. Rozświetlenie wewnętrznego kącika oka i miejsca pod łukiem brwiowym rozpromienią spojrzenie.



HEBE PROFESSIONAL Master Define Face & Eye Palette, paleta do makijażu twarzy i oczu, 4 x 4 g, 69,99 zł, 100 g = 437,00 zł



TAYLOR SWIFT

OCZY MAŁE

ce cienie – rozświetlą spojrzenie. W załamanie nakładaj średni odcień, ale rób to delikatnie – unikaj zbyt ciemnych tonów, bo pogłębią efekt „schowanego oka”. Nie rób mocnych kresek eyelinerem – lepiej przy linii rzęs użyć miękkiej, „rozmytej” kredki. Rzęsy mocno wytuszuj i dobrze je unieś, by „otworzyć” oko.

OCZY MAŁE

Cel: optycznie powiększyć oczy, rozświetlić i otworzyć spojrzenie.

Jak malować: Na całą ruchomą powiekę nałóż jasne, świetliste cienie. Wewnętrzne kąciaki oczu rozświetl perłowym lub beżowym cieniem. Unikaj ciemnych, grubo rysowanych kresek – mogą optycznie pomniejszyć oczy. Dolną linię wodną podkreśl kredką w kolorze nude lub białym, co wizualnie „otworzy” oko. Rzęsy mocno wytuszuj, szczególnie te środkowe, by stworzyć wrażenie większych oczu. ●

NÉO

MAKE UP

WIĘCEJ NIŻ TUSZ DO RZĘS

HIPNOTYZUJ SPOJRZENIEM

Postaw na efekt, który przyciąga!



TUSZ DO RZĘS

OIL MASCARA

Regenerujący tusz w odcieniu głębokiej czerni z olejem rycynowym.



PISAK DO BRWI

MICROBLADING PEN

Nadaje brwiom idealny kontur w prosty i precyzyjny sposób.



EYELINER

HEV PROTECT LINER

Precyzyjna kreska w intensywnej czerni z filtrem anti-HEV.



ŻEL DO BRWI

STYLING COLOR GEL

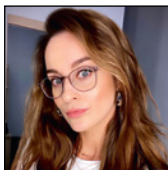
Wzmacnia i pielęgnuje włoski, nadając im perfekcyjny kształt.



TO NAS INSPIRUJE

/ LEKCJA MAKIJAŻU

Karnawał to czas, kiedy można puścić wodze fantazji i pozwolić sobie na więcej. Nawet gdy przez cały rok preferujesz stonowane barwy i delikatny look, teraz jest idealny moment, by zaszaleć i zabłysnąć – i to dosłownie! Bo w tym sezonie królują brokat, kryształki, metaliczne cienie i soczyste kolory. Poznajmy trendy – nie tylko – na bal. Dobrej zabawy!



Ekspertka:

ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

ROBERTO CAVALLI



Błysk, kolor
I ODWAGA!

Makijaż karnawałowy ma sprawiać przyjemność i być zabawą. Karnawał to najlepszy czas na wyróżnienie się z tłumu i eksperymentowanie z trendami. Bo kiedy, jeśli nie teraz?

BŁYSK I BLASK

To bezdyskusyjny numer jeden tego sezonu. Brokat, perły, metaliczne pigmenty i kryształki są wszędzie – na powiekach, policzkach, a nawet brwiach. O czym musisz pamiętać?

- Brokatowe cienie w odcieniach srebra, złota, szampańa i różowego złota nadają makijażowi trójwymiarowy efekt.
- Jeśli chcesz pójść krok dalej, przyklej pojedyncze kryształki wzdłuż linii rzęs lub w zewnętrznych kącikach oka – będą wyglądać spektakularnie w świetle reflektorów.

- Dla odważnych: metaliczny eyeliner – złoty, miedziany lub niebieski – to prosty sposób na szybki efekt „wow”.

RADA: Zachowaj równowagę – jeśli oczy błyszczą, usta niech pozostaną delikatne, i odwrotnie. Wygląda to stylowo, a nie przesadnie.

SZALEŃSTWO KOLORU

Karnawał to eksplozja kontrastów! Oczy malujemy w barwach, które do tej pory były zarezerwowane dla artystycznych sesji zdjęciowych.

- Królują turkusy, fiolety, soczyste róże, limonka, granat i pomarańcz.
- W modzie są też kolorowe eyelinery – możesz narysować nimi klasyczną kreskę, geometryczny kształt lub połączyć kilka kolorów w artystyczny wzór.

- Dla odważnych: ombre na powiekach – połączenie dwóch intensywnych barw, np. fukcji i fioleto, turkus i złota.

RADA: Kolor w makijażu to sposób na wyrażenie siebie – nie ma zasad, liczą się kreatywność i zabawa.

FOCUS NA USTA

W tym sezonie stawiamy na mocny kolor ust – czerwony, fuksjowy, malinowy, bordowy. Pamiętaj, że:



LUISA SPAGNOLI

1. **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
2. **HEBE PROFESSIONAL** Top Sparkle Eyeshadow, błyszczący cień-topper do powiek 01 angelic, 0,8 g, 22,99 zł, 100 g = 2873,75 zł
3. **EVELINE COSMETICS** Choco Glamour, mocno błyszczący cień-topper do powiek 01 moon sparkle, 3 g, 24,99 zł, 100 g = 833,00 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 10 sorbet, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 12,99 zł
5. **KILLYS** Shine Bright, kryształki kolorowe, 1 opak., 16,99 zł, 1 opak. = 16,99 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** Make Me Long Mascara, wydłużający tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
7. **HEBE PROFESSIONAL** Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 04 Perfect Rose, 0,3 g, 19,99 zł, 100 g = 666,00 zł



1. **HEAN** Colour Me, eyeliner do powiek cobalt, 4 ml, 24,99 zł, 100 ml = 624,75 zł

2. **HEBE PROFESSIONAL** Eyelashes Michelle, naturalne rzęsy wielokrotnego użytku, 1 opak., 24,99 zł, 1 opak. = 24,99 zł

3. **MAYBELLINE NEW YORK** Lash Sensational Sky High, topper do rzęs Space Diamond, 8 ml, 59,99 zł, 100 ml = 1124,88 zł

4. **BELL HYPOALLERGENIC** Go Inkl!, hypoalergiczna supertwała pomadka w płynie – efekt szklistych ust 05, 4,6 ml, 29,99 zł, 100 ml = 651,96 zł

5. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Glitter Primer, podkład do brokatu, 10 ml, 39,99 zł, 100 ml = 399,90 zł

6. **CLARESA** Festival Vibes, brokat w żelu 03 i don't care, 9,5 g, 28,99 zł, 100 g = 305,16 zł



• Czerwona pomadka w odcieniu dopasowanym do tonacji skóry to zawsze strzał w dziesiątkę – dodaje pewności siebie i elegancji.

• Jeśli chcesz czegoś efektownego, wybierz metaliczne lub błyszczące wykończenie – pięknie odbija światło.

• W trendzie są też ombre lips – połączenie dwóch odcieni pomadki, jaśniejszego w środku i ciemniejszego na zewnątrz. Bonus? Optycznie powiększone usta.

RADA: By intensywny kolor wyglądał dobrze, przed nałożeniem pomadki zrób delikatny peeling cukrowy.

EFEKTOWNE KRESKI

W karnawale wszystko jest dozwolone – od klasyki po futurystyczne formy.

• Modne są podwójne kreski, np. jedna czarna przy linii rzęs, a nad nią druga – neonowa lub metaliczna.

• W trendzie są też graficzne wzory oraz linie poprowadzone poza powiekę.

• Dla tych, które wolą subtelność: cienka, błyszcząca linia wzdłuż rzęs doda elegancji, nie przytłaczając spojrzenia.

RADA: Jeśli masz problem z rysowaniem kreski, oprzy łokcie o blat, ręka nie będzie drżała.

RZĘSY XXL

Rzęsy to dopełnienie całego looku – w karnawale mają być długie, gęste i spektakularne.

• Popularne są sztuczne rzęsy w kępach lub całe na paskach – można je dopasować do intensywności makijażu.

• Nie przepadasz za sztucznymi rzęsami? Wybierz tusz o efekcie 3D – pogrubி włoski i je wydłuży.

• Dla odważnych: kolorowe maskary: granatowa, różowa, zielona – dodadzą oryginalności, wpisując się w trend zabawy barwami.

RADA: Aby rzęsy nabrały spektakularnej objętości, pod maskarę użyj bazy pod tusz.



MAYBELLINE®
NEW YORK

NOWOŚĆ

*Maskara Sky High od Maybelline New York - maskara numer jeden wśród wszystkich produktów w kategorii maskar. L'Oréal Polska za Nielsen - Panel Handlu Detalicznego. Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, okres CZERWIEC 2023 - MAJ 2024, kategoria: maskary.



LASH SENSATIONAL BODY
MASKARA

OBJĘTOŚĆ
DOSKONALE ZBUDOWANA

SENSACYJNA OBJĘTOŚĆ RZĘS. UNIESIENIE DO 24H.*

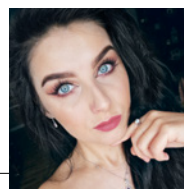
*Badanie konsumenckie, 119 kobiet.



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



Testowała:

Ewelina Freyer

kierownik sklepu R203

Szamotuły

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

Let's Go Cheeks, róż do policzków w sztyfcie

O produkcie: róż w sztyfcie z olejami: kokosowym, ryżowym oraz z pestek jabłka. Nadaje jedwabiste, świeże wykończenie. Kremowa formuła łatwo się blenduje i wtapia w skórę, nie pozostawiając smug.

Najlepszy dla: podkreślenia policzków i nadania świeżości cerze.

Zwróciłam uwagę na:

multifunkcyjną i przebadaną dermatologicznie formułę oraz to, że tym sztyftem można podkreślić nie tylko policzki, ale również usta i oczy.

Hebe Professional Let's Go Cheeks

Stick Blush, róż do policzków w sztyfcie honeymoon, 6,2 g, **49,99 zł**, 100 g = 806,29 zł

TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL

Master Define, paleta do makijażu twarzy i oczu

O produkcie: wypiekany kosmetyk, który daje wielowymiarowe, satynowe i jedwabiste gładkie wykończenie – dzięki temu świetnie podkreśla rysy twarzy. Ultralekka formuła nie zostawia plam, łatwo się blenduje i łączy z innymi produktami.

Najlepszy dla: chcących uzyskać gładkie wykończenie makijażu i podkreślić rysy subtelnie, bez ciężkiego konturowania.

Zwróciłam uwagę na: piękne kolory i dużą wydajność.

Hebe Professional Master Define

Face & Eye Palette, paleta do makijażu twarzy i oczu, 4 x 4 g, **69,99 zł**, 100 g = 437,44 zł



PAESE GlowPop, serum do ust

O produkcie: produkt do ust 3 w 1, czyli pomadka, serum i błyszczak – o zmysłowym zapachu mango.

Formuła została wzbogacona o składniki pielęgnacyjne: skwalan, witaminę E, miód manuka, olej z pestek kiwi. Serum doskonale regeneruje usta i zapobiega powstawaniu suchych skórek.

Najlepszy dla: osób, które chcą szybko nawilżyć usta oraz poprawić makijaż bez lusterka i konturówki.

Zwróciłam uwagę na: brak uczucia lepkości, wygładzenie i nawilżenie ust oraz soczyste wykończenie.

Paese GlowPop, serum do ust

504 caramel candy, 2,2 g, **44,99 zł**, 100 g = 2045,00 zł



CLARESA Duo Palette, paleta róży do policzków

O produkcie: paleta z dwoma nasycenymi różami o różnych wykończeniach – prasowanym i kremowym. Opakowanie (z lusterkiem) jest nie tylko eleganckie, ale też higieniczne, bo kremowa część jest dodatkowo chroniona wieczkiem.

Najlepszy dla: osób, które cenią komfort i higienę pracy oraz wyrazisty kolor na policzkach. Świetna opcja do kufra dla wizażystek.

Zwróciłam uwagę na: intensywny pigment, łatwość blendowania i tworzenia chmurki.

Claresa Duo Palette, kremowo-pudrowa paleta róży do policzków 01 awesome blossom, 8,5 g, **35,99 zł**, 100 g = 423,41 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

PAESE

NOWOŚĆ

selfglow

SKIN LOVING MAKEUP



PALETA 9 CIENI NUDE

maty, toppers, metaliczne wykończenia

BRONZER, RÓŻ I ROZŚWIETLACZ

kremowe produkty dające efekt pudrowy



olej perilla



ekstrakt
z piwonii



TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE



Uczesz się JAK GWIAZDA

Karnawał, a wraz z nim pytanie, które spędza sen z powiek: jak uczesać się efektownie, nie wydając fortuny w salonie? Odpowiedź jest prosta – zainspiruj się ikonami stylu. Niektóre fryzury przetrwały dekady, a ich magia wciąż działa. Bob z grzywką, pixie, Birkin hair, bałaganiarski kok – wszystkie mają swoją historię związaną z gwiazdą, swój charakter i... wbrew pozorom – wcale nie są trudne do wykonania. TEKST: Katarzyna Brzeska

Pixie: ikona lat 60.

Pixie, czyli ultrakrótką fryzurą, zawdzięcza swoją popularność Twiggy – brytyjskiej modelce, która w latach 60. XX wieku zrewolucjonizowała świat mody. Jest dziś odważnym wyborem, ale chętnie noszą ją znane gwiazdy – Emma Stone, Zoë Kravitz, Halle Berry. Pixie świetnie sprawdza się na karnawałowe przyjęcia dzięki swojej lekkości i łatwości stylizacji. W domu można ją ułożyć palcami za pomocą pianki teksturyzującej, wosku lub pasty do włosów, podkreślając naturalne fale lub lekki nieład. Ma również tę zaletę, że używając brylantyny, pasty do stylizacji lub elastycznego żelu, możesz stworzyć z niej niemal męską fryzurę z wyraźnym przedziałkiem i grzywką zaczesaną na jedną stronę. I nie chodzi wcale o bal przebierańców w stylu Ala Capone, ale o przewrotność – krótkie włosy w męskim stylu, wyrazisty makijaż i lśniąca biżuteria to kwintesencja odważnej elegancji.



1. GOT2B Stick Glued, wosk do stylizacji włosów, 50 g, 35,99 zł, 100 g = 71,98 zł
2. YOLYN Wow, wosk w sprayu do włosów, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł
3. MATRIX Over Achiever, 3 w 1 – krem, pasta i wosk, 50 ml, 94,99 zł, 100 ml = 189,98 zł
4. L'ORÉAL PARIS Remix, włókniasta pasta do włosów, 150 ml, 27,99 zł, 100 ml = 18,66 zł

Bob z grzywką: klasyka z lat 20.

Fryzura ta narodziła się w latach 20. XX wieku i została spopularyzowana przez Louise Brooks – aktorkę, której krótka, geometryczna fryzura stała się symbolem nowoczesnej kobiety.

Na początku XXI wieku dzięki wielu gwiazdom, na czele z Victorią Beckham, bob znów wrócił do łask, choć dziś ma nieco bardziej swobodny charakter. W tej fryzurze najważniejsze są: dobre cięcie, dobranie jej do kształtu twarzy, decyzja, czy lepsza jest wersja

z grzywką czy bez oraz precyzyjne wycieniowanie na karku. Te elementy zależą od fryzjera, ale stylizacja włosów to już twoja inwencja. Możesz wyprostować je prostownicą i nadać im lekki połysk, możesz podkreślić końcówki dla romantycznego efektu albo wzburzyć całość za pomocą kosmetyków do włosów falowanych i kręconych oraz suszarki i dyfuzorem podkreślającym skręt. Do dzieła!

Stwórz autorskiego boba, z którym dumnie wkroczysz w 2026 rok.



MILA KUNIS



1. **PROSALON** Silk Protein&Cashmere, termoochronny spray do włosów, 150 ml, 25,99 zł, 100 ml = 17,33 zł
2. **L'BIOTICA BIOVAX** Glamour Glam Touch, wygładzający sztyft ujarzmiający do włosów, 25 ml, 39,99 zł, 100 ml = 159,96 zł
3. **WELLA PROFESSIONALS** Eimi Mistify, lekki lakier szybko schnący do stylizacji włosów, 75 ml, 25,00 zł, 100 ml = 33,33 zł
4. **HAIRY TALE COSMETICS** Malinois, nabłyszczająca maska do włosów, 200 ml, 25,99 zł, 100 ml = 17,33 zł



Louise Brooks

ARTYKUŁ
SPONSOROWANY
ANYONG W HEBE

PIĘKNO oparte na DOWODACH

**MARKA ANYONG ŁĄCZY MĄDROŚĆ WSCHODU
Z NOWOCZESNĄ NAUKĄ. CZERPIE INSPIRACJĘ
Z WIELOWIEKOWYCH AZJATYCKICH RYTUAŁÓW
PIELĘGNACYJNYCH, WYKORZYSTUJĄC NATURALNE
SKŁADNIKI – ZIOŁA I FERMENTY, A JEDNOCZEŚNIE
STOSUJE NOWOCZESNĄ BIOTECHNOLOGIĘ
I WIEDZĘ NAUKOWĄ, BY WSPIERAĆ NATURALNE
PROCESY SKÓRY I JEJ MIKROBOM.**

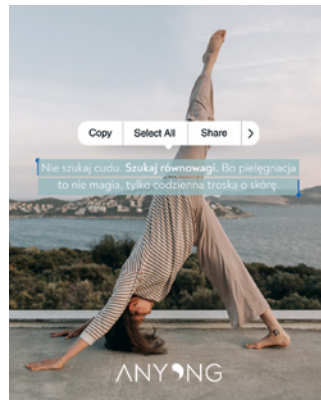
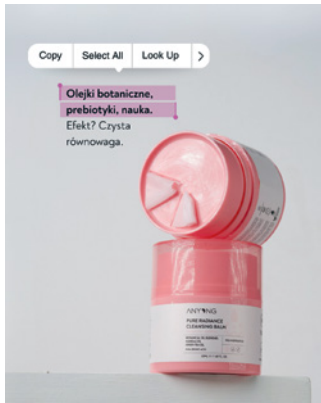
ANYONG w swoich innowacjach wyróżnia się podejściem opartym nie na trendach, lecz na dowodach skuteczności. Formuły ANYONG oparte są na pre- i postbiotykach, które wzmacniają barierę hydrolipidową skóry, chroniąc dobre bakterie, a także wykorzystują zieloną chemię (procesy ograniczające użycie i powstawanie substancji szkodliwych dla środowiska). Marka stawia na zrównoważone piękno – używa biodegradowalnych materiałów, recyklingu i dba o minimalizację śladu węglowego podczas produkcji. Dodatkowo kosmetyki ANYONG są certyfikowane jako cruelty-free (PETA), co podkreśla ich etyczność.

W TROSCE O TWOJĄ SKÓRĘ I PLANETĘ...

Misją marki jest nie tylko skuteczna pielęgnacja skóry, ale również troska o planetę. Założyciele, z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży kosmetycznej, kładą nacisk na transparentność, odpowiedzialność i edukację konsumentów. ANYONG to nowoczesna pielęgnacja mikrobiomu, która unika agresywnych detergentów i alkoholi, zamiast tego stawia na łagodne surfaktanty i składniki wspierające zdrowie skóry.

ZRÓWNOWAŻONA PIELĘGNACJA

W dobie rosnącej świadomości ekologicznej marka zachęca do świadomych wyborów, promując kosmetyki przyjazne środowisku i powstające z etycznie pozyskiwanych składników. ANYONG to zrównoważona pielęgnacja skóry z silnym fundamentem naukowym i szacunkiem dla tradycji Wschodu, która działa realnie i długofalowo.



ANYONG



ANNE HATHAWAY



Jane Birkin

Birkin hair: francuska nonszalancja

Aktorka i piosenkarka Jane Birkin wyniosła nonszalancki luz do rangi sztuki w latach 70., tworząc fryzurę, która dziś znów króluje w Paryżu i na ulicach miast całego świata. Luźne, lekkie pasma z naturalnym odrostem i subtelnym rozczochraniem, czyli Birkin hair, noszą dziewczyny i kobiety, które cenią sobie wygodę i delikatną prowokację. Bo siłą tej fryzury jest to, że wygląda na „niezrobioną”. Ikoną tego uczesania jest artystka Lou Dillon, córka Jane Birkin. Aby odtworzyć ten look w domu, wystarczą: pianka modelująca, suszarka z dyfuzorem lub lokówka do lekkiego modelowania poszczególnych pasm. Przydadzą się także suchy szampon nadający objętość oraz lekki lakier utrwalający, który nie skleja włosów, zachowując naturalny ruch. Reszta to modelowanie palcami, naturalny nieład i spontaniczność.



1. **L'ORÉAL PARIS Elnett**, lakier do włosów z mikrodyfuzorem nadający objętość, 200 ml, 23,99 zł, 100 ml = 12,00 zł
2. **ANWEN Pina Lokada**, mgiełka do reanimacji skrętu, 50 ml, 9,99 zł, 100 ml = 19,98 zł
3. **HEGRÓN Extra Strong**, żel w sprayu do stylizacji włosów, 300 ml, 19,99 zł, 100 ml = 6,66 zł
4. **JOANNA Styling Effect**, bardzo mocna pianka do stylizacji włosów, 150 ml, 9,99 zł, 100 ml = 6,66 zł

Aurora Whisper by Weronika Jaguś – makijaż inspirowany zorzą polarną

**BELL HYPOALLERGENIC WRAZ Z WERONIKĄ JAGUŚ
WYSZŁO NAPRZECIW WSZYSTKIM, KTÓRZY UWIELBIAJĄ GŁOW
I SZUKAJĄ NOWYCH, ROZŚWIELAJĄCYCH PRODUKTÓW.
AURORA WHISPER BY WERONIKA JAGUŚ TO KOLEKCJA, KTÓRA
POWSTAŁA W WYNIKU INSPIRACJI MAGIĄ ZORZY POLARNEJ, JEJ
PRZENIKAJĄCYCH SIĘ, RÓŻNORODNYCH BARW, ONIRYCZNOŚCI
ORAZ NIEPOWTARZALNOŚCI TEGO ZJAWISKA.**

Marka Bell HYPOAllergenic współpracuje z Weroniką Jaguś, znaną wizażystką i influencerką. Wspólnie stworzyła kolekcję Aurora Whisper by Weronika Jaguś, inspirowaną magią zorzy polarnej i jej niezwykłymi barwami. Kolekcja oferuje rozświetlające produkty do makijażu, które pozwalają na tworzenie różnorodnych efektów – od delikatnego glow na co dzień, przez mocniej podkreślone policzki, aż po rozświetlenie twarzy i okolic obojczyków.

HOLOGRAFICZNY POŁYSK

W kolekcji znajdziemy m.in. hypoalergiczny topper do ust MY SHINY BFF LIP TOPPER, który nadaje im pełniejszy, błyszczący efekt dzięki kremowej formule z witaminą E. Nasze policzki rozświetli i nada im piękny kolor BLUSH DUO Cream & Powder – duet kremowego i prasowanego różu do podkreślenia koloru i blasku. Na specjalne okazje mamy natomiast paletkę Aurora Frost Palette, z wielowymiarowymi topperami do twarzy i oczu. To one tworzą efekt świetlistego, mieniącego się blasku – efemeryczne wrażenie zorzy polarnej na skórze. Nadają naszemu makijażowi wielowymiarowego, rozmytego, holograficznego połysku, który odbija światło, podkreślając spojrzenie i cerę. Co więcej, toppers nie wymagają bazy ani kleju, zapewniając efekt mieniącego się glow także na obojczykach i ramionach.

ZABŁYŚNIJ JAK ZORZA!

Aurora Whisper by Weronika Jaguś to nie tylko makijaż, ale także podróż w głąb siebie w poszukiwaniu własnego blasku i naturalnego piękna. Ta kolekcja pokazuje, że każda wersja siebie jest wystarczająca. Rozświetl więc swoją codzienność i pozwól sobie zabłysnąć jak zorza polarna!



HYPOAllergenic
Allergy Tested

TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE



1. **L'BIOTICA BIOVAX** Glamour Perfect Curls Therapy, żel do stylizacji włosów kręconych, 150 ml, 34,99 zł, 100 ml = 23,33 zł
2. **L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS** Techni Art. Super Dust, puder do włosów, 7 g, 94,99 zł, 100 g = 1357,00 zł
3. **NIVEA** Volume Care, lakier do włosów, 250 ml, 22,99 zł, 100 ml = 9,20 zł
4. **TAFT** Fullness Wonder, puder do loków, 10 g, 31,99 zł, 100 g = 319,90 zł



Balaganiarski kok w stylu Brigitte Bardot

Kok w wydaniu megagwiazdy Brigitte Bardot to kwintesencja seksapilu lat 60. Jest lekko rozczochrany, z kosmykami tańczącymi wokół twarzy i wpadającymi do oczu oraz sprawiającymi wrażenie niedbalej perfekcji.

Takie upięcie sprawdza się zarówno na eleganckie przyjęcia, jak i mniej formalne karnawałowe spotkania. Aby wykonać fryzurę w stylu Bardotki, wystarczy zebrać włosy na górze głowy w koński ogon, nanieść na nie odrobinę pudru modelującego (doda objętości), lekko podtapirować grzebieniem i zawinąć w kok, wydobywając pojedyncze pasma palcami. Całość trzeba utrwalić elastycznym lakierem nadającym objętość bez efektu „skorupy”. Dodanie lekkiej mgiełki teksturyzującej sprawi, że fryzura nabierze charakteru i trwale utrzyma się przez całą noc.



Brigitte Bardot

FOT. BE&W (8)

Nacomi®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



HYDRA OBSESSION
Glow i nawilżenie w jednym.



TO NAS INSPIRUJE

/ WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA

Rynek kosmetyków do włosów jest dziś olbrzymi i niezwykle różnorodny. Dzięki tym wszystkim wspaniałym produktom codzienna pielęgnacja stała się prostsza i bardziej dostępna niż kiedykolwiek wcześniej, a włosy miękkie, lśniące i pełne życia.



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

UROK PROFESJONALNEJ PIELEGNACJI

Kosmetyki profesjonalne – jeszcze niedawno zarezerwowane dla salonów fryzjerskich – zdobywają coraz większą popularność. Nic dziwnego, ich formuły opierają się na zaawansowanych technologiach, a składniki aktywne występują w wyższych stężeniach. Odbudowują włos od środka, zamiast tylko go upiększać na powierzchni. Jako fryzjer mam do czynienia z włosami wszystkich typów – od cienkich i uwrażliwionych po gęste, kręcone, przesuszone – i widzę ogromną różnicę w ich kondycji u osób, które stosują profesjonalną pielęgnację. Wielu klientów mówi: „To pierwszy raz, kiedy moje włosy wyglądają jak po wizycie w salonie – każdego dnia”. To nie magia, to nauka i technologia!

SKŁAD MA ZNACZENIE

Kosmetyki drogeryjne zazwyczaj działają błyskawicznie – efekt jest natychmiastowy, ale krótkotrwały. Często wynika z obecności silikonów lub emolientów, które tworzą gładki film, nie wnikać w głąb włosa. Profesjonalne produkty mają wyższe stężenia składników aktywnych – protein, aminokwasów, lipidów, ceramidów. Dzięki temu włosy stają się silniejsze, bardziej odporne na codzienne uszkodzenia i zyskują naturalny blask. Każdy składnik ma tu cel: proteiny odbudowują, aminokwasy wzmacniają elastyczność, lipidy zatrzymują wilgoć, ceramidy uszczelniają łuski, a antyoksydanty chronią przed wolnymi rodnikami.

RÓŻNICA, KTÓRĄ CZUĆ

Największą przewagą kosmetyków profesjonalnych to trwałość efektów. Po kilku zastosowaniach włosy stają się sprężyste, miękkie, mniej się puszą, a kolor dłużej utrzymuje świeżość i intensywność.



1. **OLAPLEX No9 Bond Protector**, ochronne serum do włosów, 90 ml, 129,00 zł, 100 ml = 143,33 zł
2. **MATRIX Food For Soft**, olejek nawilżający do włosów, 50 ml, 99,99 zł, 100 ml = 199,98 zł
3. **JOICO K-PAK Reconstructing**, odbudowująca odżywka do włosów, 250 ml, 149,99 zł, 100 ml = 59,99 zł
4. **WELLA PROFESSIONALS Invigo Color Brilliance**, szampon do włosów farbowanych, cienkich i normalnych, 300 ml, 89,00 zł, 100 ml = 29,66 zł
5. **OLAPLEX No7 Bonding Oil**, olejek odbudowujący i wygładzający włosy, 30 ml, 129,00 zł, 100 ml = 430,00 zł

nie. Dzieje się tak, ponieważ produkty te nie maskują problemu, lecz odbudowują strukturę włosa, uszczelniają łuski i poprawiają kondycję od wewnątrz.

SZAMPONY, KTÓRE SZANUJĄ SKÓRĘ GŁOWY

Piękno włosów zaczyna się od ich właściwego oczyszczania. To mit, że dobry szampon musi mocno się pienić – piana często oznacza mocne detergenty, które przesuszają włosy i skórę głowy. Profesjonalne szampony myją skutecznie, ale z poszanowaniem naturalnej bariery hydrolipidowej, a składniki myjące współpracują z proteinami, olejami i witaminami.

LEPSZE ODŻYWIANIE

Dlaczego profesjonalne maski i odżywki działają? Bo zawierają proteiny i lipidy o zróżnicowanej masie molekularnej – część działa w głębszych warstwach włosa, część zabezpiecza powierzchnię. Równowaga PEH (proteiny–emolienty–humektanty) jest zachowana precyzyjnie, dzięki czemu włosy nie są ani przeciążone, ani przesuszone.

nie, dzięki czemu włosy nie są ani przeciążone, ani przesuszone.

STYLIZACJA, KTÓRA PIELEGNUJE

Profesjonalne kosmetyki do stylizacji też mogą być sprzymierzeńcem włosów. Spraye termoochronne, olejki wygładzające, kremy modelujące często zawierają składniki znane z pielęgnacji – pantenol, proteiny jedwabiu, witaminę E, ekstrakty roślinne. Chronią włosy przed wysoką temperaturą, domykają łuski i nadają blask.

WIDOCZNE EFEKTY

Profesjonalne kosmetyki nie konkurują z drogeryjnymi, ale je uzupełniają. To rozwiązanie dla tych, którzy oczekują nie tylko poprawy wyglądu, ale zdrowych, silnych włosów. Dzięki dostępności produktów salonowych w drogeriach profesjonalna pielęgnacja stała się wyborem świadomym i codziennym – dla każdego, kto chce, by włosy wyglądały doskonale każdego dnia. ●



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU
/ PIELĘGNACJA PO JAPOŃSKU



JAPOŃSKA SZTUKA naprawiania piękna

Kintsugi to wynaleziony w Kraju Kwitnącej Wiśni sposób naprawiania potłuczonych naczyń za pomocą laki zmieszanej z pyłem złota. Stał się nie tylko metaforą życia, ale też inspiracją dla pielęgnacji urody. TEKST: Katarzyna Brzeska

FOT. 123RF

Kintsugi dosłownie oznacza „złote połączenie”. Zamiast ukrywać pęknięcia delikatnej porcelany, Japończycy uczynili z nich znak historii i siły. Zrekonstruowana czarka staje się jeszcze piękniejsza, bo jej blizny błyszczą. Dokładnie tak samo działa nowoczesna japońska pielęgnacja przeciwstarzeniowa – nie maskuje śladów czasu, ale naprawia je od środka, przywracając skórze blask, gładkość i godność.

W STYLU ZEN

W centrum japońskiej filozofii pielęgnacji znajdują się spokój i konsekwencja. Zamiast szokować skórę inwazyjnymi zabiegami, Japonki wybierają codzienny rytuał odnowy – powolny, uważny, oparty na harmonii składników pochodzenia naturalnego i zaawansowanej biotechnologii. Nie chodzi o to, by czas zatrzymać, lecz by przeżyć go pięknie.

Nowoczesne kosmetyki z Kraju Kwitnącej Wiśni wykorzystują składniki, które działają jak złote spoiwo w kintsugi – odbudowują mikrouszkodzenia, przywracają gęstość, stymulują procesy regeneracji i sprawiają, że skóra z wiekiem staje się silniejsza, a nie słabsza.

NAPRAWCZE ELIKSIRY

W regenerujących formułach japońskich kosmetyków królują fermenty ryżowe i sake. Dlaczego? Bo są źródłem aminokwasów, witamin z grupy B i naturalnych enzymów, które pobudzają odnowę komórkową. Skóra staje się jaśniejsza, bardziej napięta i równomierna w kolorystyce.

Wyjątkowe działanie mają również ceramidy z ryżu i pszenicy. Odbudowują barierę hydrolipidową, niczym złote spoiwo wypełniają mikropeknięcia,

wzmacniając strukturę skóry. Ekstrakt z zielonej herbaty matcha to silny antyoksydant neutralizujący wolne rodniki i stres oksydacyjny, który przyspiesza starzenie.

W japońskich kosmetykach znaleźć można również słynny olej kameliowy (tsubaki) pozyskiwany w tradycyjny sposób na wyspie Oshima, bogaty w kwas oleinowy i witaminę E. Silnie odżywia i wygładza skórę, przywracając jej jedwabistą miękkość. Nie możemy również zapomnieć o kwasie kojowym, bardzo lubianym przez Japonki składniku pochodzenia naturalnego, który rozjaśnia przebarwienia i przywraca skórze jednolity ton.

Japońskie kosmetyki odmładzające nie mogą się obyć bez ekstraktu z alg morskich nori. Są źródłem minerałów i polisacharydów, zatrzymujących wodę w naskórku i poprawiających jego elastyczność. Drugi ważny ich składnik to peptydy rybiego kolagenu, które pobudzają syntezę kolagenu i elastyny.

ZŁOTE SPOIWO DLA SKÓRY

Filozofia kintsugi to w istocie lekcja akceptacji i czulej troski o siebie. Skóra, jak porcelanowa czarka, może nosić ślady upływu czasu, ale to nie powód, by je ukrywać. Dzięki odpowiednim kosmetykom można jej pomóc odzyskać integralność i blask. Japońskie formuły przeciwstarzeniowe nie tylko poprawiają wygląd, ale też uczą uważności, „zmuszając” do tego, by codzienna pielęgnacja była niespiesznym rytuałem. To właśnie dlatego po produkty z Japonii sięgają kobiety, które w pielęgnacji szukają mądrości, nie iluzji. Bo piękno, tak jak porcelana w duchu kintsugi, nie polega na braku pęknięć, lecz na tym, że potrafimy je uczynić wyjątkowymi, szlachetnymi i cennymi. ●



Więcej produktów japońskich znajdziesz na hebe.pl



1. **HARINISTA** Delivery Essence, japońska esencja do twarzy redukująca zmarszczki, 30 ml, 149,99 zł, 100 ml = 499,97 zł
2. **BCL** Momo Puri, nawilżający żelowy krem do twarzy, 80 g, 119,99 zł, 100 g = 149,99 zł
3. **MEDI DERMA** liftingujący krem do twarzy, 60 g, 179,99 zł, 100 g = 299,98 zł
4. **MEISHOKU** japoński przeciwzmarszczkowy krem pod oczy, 30 g, 109,99 zł, 100 g = 366,63 zł
5. **MEISHOKU** Keana Beaute Vc15 Essence, japońska skoncentrowana esencja z witaminą C do twarzy, 30 ml, 159,99 zł, 100 ml = 533,30 zł
6. **SHISEIDO** Benefiance, krem do twarzy wygładzający zmarszczki, 50 ml, 418,99 zł, 100 ml = 837,98 zł



PERFUMY W DUECIE



W świecie perfum istnieją duety, które potrafią opowiedzieć o miłości więcej niż tysiąc słów. Dwa flakony, dwa charaktery, jedno wspólne serce. Tak właśnie działają perfumowe pary – stworzone, by pachnieć razem, zachowując przy tym indywidualność. TEKST: Aleksander Perliński

Koncepcja par zapachowych narodziła się z fascynacji harmonią – tą samą, którą czuć między dwojgiem ludzi połączonych uczuciem. Nie są identyczni, ale tworzą spójną całość. Tak samo jest z kompozycjami: „ona” może być kwiatowa, zmysłowa i ciepła, „on” – drzewny, głęboki i pikantny. A mimo to w centrum obu unosi się ta sama nuta – na przykład wanilia, piżmo, ambra, irys, paczula – niczym wspólny rytm serc. Jean Paul Gaultier wiedział to doskonale, kiedy w 1993 roku stworzył Classique – zapach w kształcie kobiecego popiersia odzianego w gorset, a dwa lata później Le Male – męski tors w marynarskiej koszulce. Dwa ciała, dwa symbole, jedna idea: wolność, zmysłowość, odwaga, by być sobą. Ich zapachy różnią się temperamentem, ale mają wspólne DNA. Jest nim orientalna waniliowa nuta, sprawiająca, że spotkanie tych dwojga jest nieuchronne, pełne pasji i namiętności.

DWA FLAKONY, JEDEN JĘZYK EMOCJI

Twórcy perfum lubią mówić, że „zako-chane zapachy” to dialog. Czasem flirt, czasem wyznanie. W Issey Miyake L'Eau d'Issey dla niej i L'Eau d'Issey pour Homme dla niego rozmowa toczy się między wodą a drzewem. On jest klawrowy, mineralny, świeży, jak poranny deszcz. Ona – kwiatowa, miękka i pełna światła. Wspólna nuta lotosu spina ich kompozycje jak niewidzialna nić. Podobny dialog prowadzą zapachy Burberry Brit. Jego nuty migdału, tonki i imbiru spotykają się z jej akordami wanilii i bursztynu, tworząc duet, który pachnie przytulnym ciepłem i elegancją. To nie jest krzykliwa namiętność, ale dojrzała bliskość.

JEDNA NUTA, WSPÓLNY RYTM

Projektanci często wybierają jeden składnik, wokół którego budują obie wersje zapachu. Dla Calvina Kleina tą nutą była czystość – zarówno emocjonalna, jak i fizyczna. Nie bez powodu jego zapachy zawsze brzmiały jak echo osobistych doświadczeń – od namiętności (Obsession) przez świeżość nowego początku (Eternity) po wolność i androgyniczną harmonię (CK One i CK Be). Calvin Klein sam przyznał, że każdy zapach opisywał kolejne etapy jego głębszej miłości do żony i był jak rozdział historii ich wspólnego życia.

FLIRT, KTÓRY TRWA DŁUŻEJ NIŻ WALENTYNKI

O zapachowych duetach można opowiadać w nieskończoność, ale, właściwie, dlaczego pary wybierają dla siebie perfumy z tej samej linii?

Pachnące duety dla niej i dla niego to niewerbalny sposób bycia razem, bo zapachy tworzą wspólną aurę, delikatną i wyczuwalną tylko dla tych dwojga. Używanie ich to jak noszenie wspólnej tajemnicy. W codziennym pośpiechu taki drobiazg potrafi przypomnieć o bliskości. To również świetna zabawa! Wiele par lubi testować, jak ich zapachy reagują ze sobą – współgrają czy kontrastują, a może tworzą trzeci, niepowtarzalny aromat. Niektóre duety pachną jak idealnie dobrany akord, a inne jak improwizacja jazzowa. Ale zawsze jest w tym coś ekscytującego.

Współczesne duety zapachowe to coś więcej niż marketingowy chwyt. To sposób, by wyrazić bliskość, pokazać podobieństwo dusz i temperamentów. Bo zapach, podobnie jak miłość, najlepiej brzmi w duecie. Gdy dwoje ludzi czuje to samo, ale na różne sposoby. ●

Najpiękniejsze zapachowe pary wszech czasów



KARL LAGERFELD

Ikonik & Ikonik Pour Homme

Ona – różowozłota, kwiatowo-ambrowa, muśnięta słodyczą makaroników i ciepłem sandałowca. Elegancka i zmysłowa. On – srebrny, świeży od imbiru i mandarynki. Nowoczesny i pewny siebie. Razem tworzą duet, który pachnie stylem i dobrą energią.

Karl Lagerfeld Ikonik Pour Homme, woda perfumowana męska, 100 ml, 359,99 zł, **100 ml = 359,99 zł**

Karl Lagerfeld Ikonik, woda perfumowana damska, 100 ml, 359,99 zł, **100 ml = 359,99 zł**

GIORGIO ARMANI

Acqua di Giò & Acqua di Giòia

On – świeży jak dotyk wiatru na skórze po kąpieli w morzu, ona – lekko słodka, pachnąca miętą i jaśminem jak letni poranek w ogrodzie. „Giòia” po włosku znaczy „radość” i właśnie radość z bycia razem niosą te zapachy.

Giorgio Armani Acqua Di Giò, woda toaletowa męska, 30 ml, 279,99 zł, **100 ml = 933,30 zł**

Giorgio Armani Acqua Di Giòia, woda perfumowana damska, 100 ml, 459,99 zł, **100 ml = 459,99 zł**

CALVIN KLEIN

Obsession for Him & Obsession for Her

Prawdziwy manifest pożądania. Stworzone w czasach, gdy Calvin Klein przeżywał burzliwy romans, pachną jak intensywne emocje – ciepła ambra, kadzidło, piżmo i przyprawy, które otulają jak wspomnienie nocy bez snu. Duet, który nie zna słowa „umiarkowanie”.

Calvin Klein Obsession for Men, woda toaletowa męska, 125 ml, 239,99 zł, **100 ml = 191,99 zł**

Calvin Klein Obsession, woda perfumowana damska, 30 ml, 169,99 zł, **100 ml = 566,63 zł**

VERSACE

Blue Jeans & Red Jeans

On – buntownik w dżinsowej kurtce, pachnący piżmem, cytryną i sandałowcem, ona – romantyczna, o zapachu brzoskwini, frezji i wanilii. Ten duet to kwintesencja lat 90., gdy miłość była spontaniczna, a styl kolorowy.

Versace Blue Jeans, woda toaletowa męska, 75 ml, 159,99 zł, **100 ml = 213,32 zł**

Versace Red Jeans, woda toaletowa damska, 75 ml, 159,99 zł, **100 ml = 213,32 zł**

TO NAS INSPIRUJE

/ PACHNĄCY PREZENT DLA NIEJ



TYLKO W hebe

EL GANSO

Hey Sunshine,
woda toaletowa
damska,
125 ml, 289,99 zł,
100 ml = 231,99 zł



TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

ROBERTO CAVALLI

Paradiso Rosa, woda
perfumowana damska,
75 ml, 389,99 zł,
100 ml = 519,99 zł

Kilka kropel miłości

Miłość ma swój zapach.

W kropli ulubionych perfum
zawiera się bicie serca, szept uczuć,
harmonia dusz, obietnica bliskości.

Podaruj ukochanej żonie,
mamie, córce flakonik, który mówi:
jesteś dla mnie wszystkim.



TYLKO W hebe

LEGER Signature Wildflower,
woda perfumowana
damska o zapachu wanilii
i ylang-ylang, 50 ml,
119,99 zł, 100 ml = 239,98 zł



TYLKO W hebe

TOUS Love Me,
woda perfumowana
damska, 90 ml,
339,99 zł, 100 ml = 377,77 zł



TYLKO W hebe

KARL

LAGERFELD

Femme Rouge,
woda
perfumowana
damska,
45 ml, 169,99 zł,
100 ml = 377,76 zł

HALLOWEEN
Blossom, woda
toaletowa damska,
100 ml, 229,99 zł,
100 ml = 229,99 zł



TYLKO W hebe

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



CHI VIBES®

TO NAS INSPIRUJE
/ PACHNĄCY PREZENT DLA NIEGO



MASAKI PARIS J-höm;
woda perfumowana męska,
80 ml, 329,99 zł, 100 ml = 412,49 zł



GULF ORCHID
Musk Blueberry,
woda perfumowana
unisex, 60 ml,
159,99 zł, 100 ml = 266,65 zł

GULF ORCHID Pacific,
woda perfumowana
męska, 100 ml,
139,99 zł, 100 ml = 139,99 zł



TYLKO ONLINE

ARMAF Club De Nuit Iconic,
woda perfumowana męska,
105 ml, 181,10 zł, 100 ml = 172,48 zł



HALLOWEEN
Man X, woda
toaletowa męska,
125 ml, 289,99 zł,
100 ml = 231,99 zł



MONT BLANC
Emblem, woda toaletowa
męska, 100 ml, 299,99 zł,
100 ml = 299,99 zł



PEPE JEANS
Addictive
For Him, woda
perfumowana
męska, 100 ml,
169,99 zł,
100 ml = 169,99 zł



ROBERTO CAVALLI
Just For Him, woda toaletowa
męska, 90 ml, 389,99 zł,
100 ml = 433,32 zł

Męska nuta uczuć

Kochanemu mężczyźnie – mężowi,
tacie, synowi – podaruj zapach,
który opowiada historię męskości
i miłości. Perfumy, w których siła
spotyka się z subtelnością, a każda
nuta przypomina, że prawdziwe
uczucie ma swój własny aromat.

PROSALON
TREATMENT

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Odkryj sekret profesjonalnej
PIEŁĘGNACJI

Regeneracja, jedwabista gładkość, a może mentolowe oczyszczenie?
Wybierz kurację dopasowaną do swoich potrzeb.



6 KOREAŃSKICH TRENDÓW NA 2026 ROK

Chiński Nowy Rok rozpoczyna się 17 lutego. Warto uczynić ten dzień początkiem czegoś więcej niż nowego kalendarza. To idealna okazja, by do urodowej rutyny zaprosić produkty K-Beauty – świadomej, wieloetapowej i skutecznej pielęgnacji prosto z Korei.

Poznajmy rytuały służące wspieraniu urody oraz produkty, które w tym roku (i w przyszłych latach) będą wyznaczać trendy w azjatyckiej pielęgnacji.

WIELOFUNKCYJNOŚĆ

Ta lekka esencja skrywa w sobie aż 10% PHA, peptyd z róży i kompleks nawilżająco-złuszczający zbudowany z ośmiu warstw kwasu hialuronowego. Dodatkowo wypełnia drobne zmarszczki i nadaje skórze efekt „glass skin”, czyli lśniącej i gładkiej cery. Ten kosmetyk zapewnia jak najlepsze przygotowanie skóry do kolejnych etapów pielęgnacji.



MAMONDE Flora Glow Rose,
płynny preparat do twarzy 3 w 1,
80 ml, 114,99 zł, 100 ml = 143,74 zł

TONIZACJA 2.0

Nowoczesna pielęgnacja zaczyna się nie od serum ani od kremu, ale od... płatka. W Korei tonizacja zyskała nowe znaczenie. To już nie jest etap przejściowy, ale bardzo istotny moment w rytuale, w którym skóra budzi się do życia. Nawilżające płatki tonizujące z kolagenem to przykład, jak praktyka staje się trendem. Nasączone wodą kolagenową i hydrolizowanym kolagenem działają jak minimaska, przywracając skórze jędrność, gładkość i komfort w kilka chwil. Kompleks kwasów hialuronowych nawilża, a pantenol, alantoina i wąkrota azjatycka łagodzi i regenerują nawet najbardziej wymagającą cerę. Twarz wygląda jak po wizycie w koreańskim spa – napięta, świeża, świetlista.



TENZERO nawilżające płatki do twarzy z kolagenem, 50 szt./1 opak.,
79,99 zł, 1 szt. = 1,60 zł

NOCNA ZMIANA

Koreańskie marki od lat udowadniają, że rytuał odmładzający najskuteczniejszy jest wtedy, gdy śpimy. Intensywnie regenerująca maska nocna Hidehere jest kwintesencją tego trendu. Formuła z hydrolizowanym kolagenem i kompleksem pięciu peptydów naprawia, wygładza i odżywia skórę w rytmie jej naturalnego cyklu regeneracji. Rano twarz wygląda świeżo, promiennie i jest przyjemnie napięta – jak po ośmiu godzinach snu albo pobycie w luksusowym spa. Nocne maski powracają w wielkim

stylu – i to nie jako dodatek, lecz jeden z ważnych elementów koreańskiej pielęgnacji przyszłości. To najprostszy sposób, by obudzić się z piękniejszą skórą.



HIDEHERE intensywnie regenerująca maska nocna do suchej, zmęczonej i pozbawionej blasku skóry, 25 ml, 29,99 zł, 100 ml = 119,96 zł

URODA W SZTYFCIE

Korea udowadnia, że pielęgnacja może być równie efektowna co wygodna. Kosmetyki w sztyfcie stają się nowym symbolem „smart care” – pielęgnacji, która dopasowuje się do tempa życia. Sztyft The Saem chłodzi i rozświetla spojrzenie w sekundę, przynosząc ulgę zmęczonym oczom dzięki islandzkiej wodzie lodowcowej i peptydom. Kosmetyk od Cliv działa jak minieliksir młodości z retinolem, kolagenem i kwasem hialuronowym – wygładza, nawilża i rozświetla. To pielęgnacja, która nie potrzebuje lustra ani czasu.



1. **THE SAEM** Iceland, chłodzący peptydowy sztyft pod oczy, 7 g, 49,99 zł, 100 g = 714,14 zł
2. **CLIV** Premium, przeciwzmarszczkowy sztyft z retinolem do twarzy, 8 g, 119,99 zł, 100 g = 1499,88 zł

HIT: MIKROIGŁY

Ta wyjątkowa maska naprawcza z technologią mikroigieł wpisuje się w trend „smart mask”, czyli produktów nowoczesnych, inteligentnych i dających fantastyczne rezultaty. Maski mikroigłowe świetnie sprawdzają się jako weekendowy rytuał regeneracyjny. Dzięki nim skóra odzyskuje jędrność i napięcie, staje się gładza i bardziej nawilżona. Użyte w masce składniki delikatnie złuszczone, wygładzające i zmniejszające widoczność porów sprawiają, że cera wygląda na młodszą i pełną blasku.



MEDIHEAL Spicule Pore Ampoule 1000, hydrożelowa maska z ampulką 1000 Collagen x Spicule System 1,
1 szt., 29,99 zł, 1 szt. = 29,99 zł

TECHNOLOGIA W SŁUŻBIE URODY

K-Beauty coraz śmielej korzysta z najnowszych technologii. Wśród trendów na ten rok dają się zauważyć aplikacje wspierające pielęgnację i urządzenia AI, które skanują skórę i proponują dostosowane do niej produkty. Popularne będą urządzenia pielęgnacyjne (aktywatory składników, rollery) oraz maski z czerwonym światłem LED. ●



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl



TO NAS INSPIRUJE

/ MODA OD PODSZEWKI



Jak wiele modowych „wynalazków” także kozaki mają rodowód militarny. Ich pierwsze modele nosili i piechurzy, i jeźdźcy – także Czyngis-chan, legendarny wódz i założyciel imperium mongolskiego przedstawiony na powyższym drzeworycie.

ALE KOZAK!

Od klasycznych oficerek, przez muszkietierki, po kinky i go-go boots.
Buty z wysoką cholewką, choć mają męski rodowód, szybko stały się ultrakobiece.
Są bardzo seksowne – jednocześnie eleganckie i zadziorne!

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

W dzisiejszym rozumieniu kozaki to buty z wysoką cholewką, która sięga przynajmniej połowy łydki. Mogą być na płaskim obcasie, na szpilce, platformie. Co pewien czas pojawia się ich kolejny modowy wariant. Historia kozaków sięga starożytności, kiedy to spełniały funkcję praktyczną – miały chronić nogi żołnierzy przed chłodem i urazami. Wykonywane z grubych skór były noszone przez wojskowych również w średniowieczu – wówczas zakładali je wojownicy konni.

ZACZĘŁO SIĘ OD BUTÓW DO JAZDY KONNEJ

Jeźdźcy (i to nie tylko żołnierze) ukochali buty z wysokimi cholewkami, bo chroniły łydki przed urazami. Robione z miękkiej skóry dawały swobodę ruchu i możliwość kontaktu z wierzchowcem, a dzięki lekkiemu i niskiemu obcasowi pozwalały na lepszą stabilność w strzemiączkach.

Polską nazwę buty z cholewką zawdzięczają noszącym je Kozakom – wojownikom, których z trylogii Henryka Sienkiewicza pamiętamy jako dzikich, ale honorowych.

Druga nazwa tego rodzaju butów (funkcjonuje dziś jako pojęcie węższe niż kozaki) to oficierki. Odnosi się do prestiżu, który wiązał się z noszeniem wysokich cholewek. W XVI wieku zaczęto przykładać wielką uwagę do ich wyglądu, bo znajdowały się na wysokości wzroku osób stojących przy siedzącym na koniu jeźdźcu. Z tego czasu pochodzą więc oficierki bogate w okucia, ostrogi, tłoczenia, charakteryzujące się wywiniętymi mankietami i wymyślnymi sznurowaniami.

Po rewolucji francuskiej (koniec XVIII wieku) powrócono do prostoty. Umiar siedział w parze z solidnością konstrukcji – buty z gładkiej, woskowanej skóry stały się mocne i praktyczne. Niektóre modele były na tyle charakterystyczne, że nadawano im nazwy na cześć ich sławnych właścicieli. Przykładem są oficierki napoleońskie, noszone i przez legendarnego wodza, i przez jego armię – wyróżniała je wysoka cholewa zaokrąglona z przodu nad kolanem.

(NIE) DLA KOBIET

Wszystkie opisywane wyżej modele oficerek to oczywiście buty męskie. Eu-

ropejskie damy nie mogły bowiem siedzieć na koniach okrakiem – nie pozwalały im na to ani moda, ani obyczaje. W 1382 roku księżniczka Anna Czeska podróż do przeznaczonego jej na męża króla Anglii Ryszarda II przebyła na specjalnie skonstruowanym siodle bocznym. Dopiero pojawienie się w XIX wieku emancypantek, które odważnie wsiadały na tradycyjne siodła, było początkiem przemian także w sposobie ubierania się pań.

POCZĄTEK ZMIAN

Zaczęło się od odrzucających damski sposób jazdy podróżniczek, takich jak angielska pisarka i fotografka Isabella Bird (1831–1904) oraz pisarka i dziennikarka Ethel Tweedie (1862–1940). Ta druga w wydanych po latach wspomnieniach z pobytu na Islandii napisała: „Konieczność daje odwagę w nagłych sytuacjach, toteż postanowiłam odrzucić konwenanse i zachowywać się w Islandii tak jak jej mieszkanki (...) Jazda po męsku jest mniej męcząca i znacznie przyjemniejsza”.

Stopniowo, dzięki walce sufrażystek (czyli aktywistek walczących o prawa kobiet w końcu XIX i na początku XX) ►

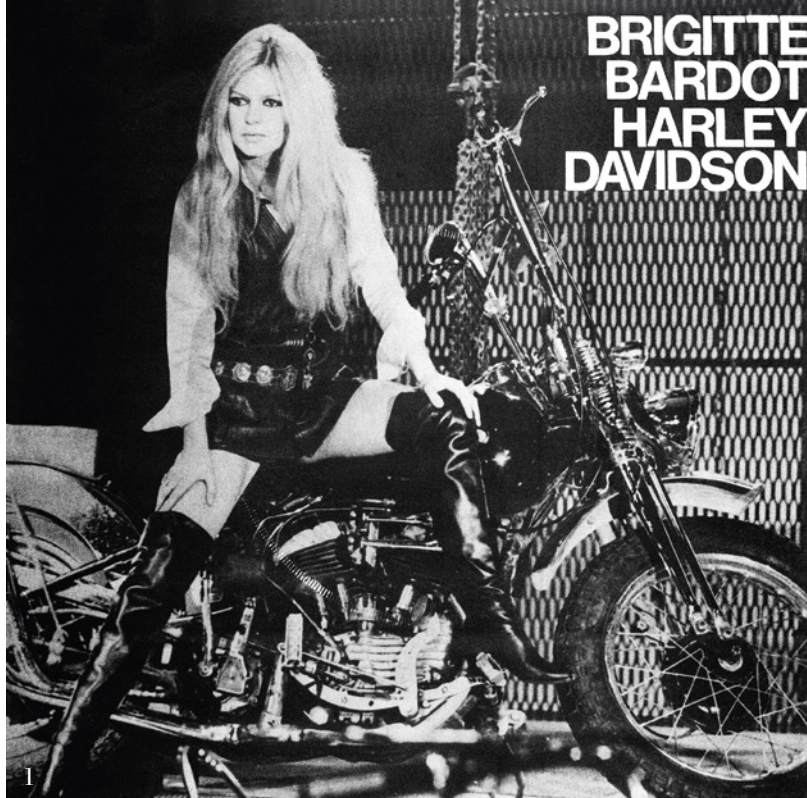
wieku) i moda, i obyczaje zaczęły się zmieniać, by w XX wieku kobiety mogły wreszcie założyć oficerki i cieszyć się galopem i cwałem.

NOWY SYMBOL SEKSAPILU

Kozaki nie tylko stały się synonimem kobiecej niezależności, ale też z typowo męskich butów przeobraziły się wręcz w oręż ułatwiający kobiecie podboje. Dla wielu stały się niemal fetyszem. Z pewnością seksualne skojarzenia budzić miały kozaczki go-go, które swoją popularność i nazwę zawdzięczają klubowi nocnemu otwartemu w 1964 roku przy Sunset Strip w Hollywood. Muzykę puszczała w nim – z zawieszanej nad salą klatki – didżejka Rhonda Lane, wykonując przy tym żywiołowy taniec nazywany go-go. Wkrótce w klubie pojawiło się więcej tancerek noszących służbowe uniformy składające się z minispódniczek z frędzlami i białych kozaków do połowy łydki.

Te ostatnie były amerykańską wersją lansowanych właśnie w Paryżu futurystycznych butów z kolekcji Moon Girl. Ich twórca André Courrèges zaprojektował je, inspirując się podbojem kosmosu. „Kozaczki są rozwiązaniem najbardziej kobiecym, a do tego racjonalnym i logicznym. To absurd chodzić przez cały dzień na siedmiocentymetrowych obcasach, taki sam absurd jak bandażowanie stóp w starożytnych Chinach” – mówił.

Amerykańskie go-go boots, które stały się określeniem na białe kozaki, miały zaokrągloną lub lekko wydłużoną linię palców i minimalny, szeroki obcas. To o nich śpiewała Nancy ▶



1. Na okładce singla „Harley Davidson” Brigitte Bardot siedzi na legendarnym motorze w bardzo wysokich botfortach! 2. Miękkie kozaki ze sznurowaniami stały się częścią hipisowskiej stylizacji słynnej modelki Twiggy. Tu połączyła je z sukienką mini z frędzelkami. 3. Jako Barbarella Jane Fonda nosiła oliwkowe kozaki z dość szerokim, wywiniętym mankietem. Wysokie buty były dopełnieniem jej kusego stroju. 4. Współczesnego Kopciuszka, czyli graną przez Julię Roberts Pretty Woman, kojarzymy z bardzo wysokimi, sięgającymi do połowy ud czarnymi kozakami. Buty były atrybutem, którym kusila klientów na początku filmu.



HELLO, MORNING

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



HELLO, MORNING

Zacznij dzień od **koreańskich** rytuałów
dla pięknych **włosów**.

Sinatra w piosence „These Boots Are Made For Walking” (te buty są stworzone do chodzenia). Z czasem ewoluowały: ich cholewka wydłużyła się do kolan i zyskała elastyczną opaskę, a obcas znacznie się podwyższył.

JESZCZE WYŻEJ!

Go-go boots miały silną konkurencję w postaci botfortów, zwanych też muszkieterkami. Jak sama nazwa wskazuje, ich inspiracją były luźne buty z cholewką noszone przez muszkietierów, czyli żołnierzy piechoty. W latach 60. XX wieku były szalenie modne, bo pozwalały „zagospodarować” powierzchnię nóg widoczną dzięki modzie na mini.

Wyobraźnię panów niewątpliwie rozpałała Brigitte Bardot siedząca w sięgających do połowy uda butach na motocyklu. Kusząca stylizacja została stworzona na potrzeby teledysku do piosenki „Harley-Davidson”. Projektant, który stworzył te słynne botforty – związany wówczas z Bardotką – wprowadził ten model do świata wielkiej mody. W 1963 roku zaprojektował dla Yves Saint Laurenta parę z krokodylej skóry na niskim obcasie. Trend podchwycili m.in. Emanuel Ungaro, Pierre Cardin i Giulio Coltellacci, który zaprojektował legendarne botforty Barbarelli granej przez Jane Fondę.

PRZEŁAMUJĄC TABU

W 1960 roku młody kreator Yves Saint Laurent stworzył dla Christiana Diora Beat Collection. Dominowała w niej czerń, a kaszmirowe golfy w tym kolorze łączone ze skórzanymi połyskującymi kurtkami miały być hołdem dla ruchu bitników ▶



1. Choć krążą plotki, że ubezpieczyła swoje pośladki, zgrabne nogi są jednym z największych atutów Jennifer Lopez. Ekspozuje je, nosząc szorty i kozaki. 2. Choć jej styl muzyczny ma korzenie w country, Taylor Swift na scenie zamiast kowbojek nosi często tradycyjne oficerki. 3. Brigitte Bardot do dziś uznawana jest za symbol seksu. Wysokie muszkietierki nosiła nie tylko na planie filmowym, ale i w życiu prywatnym.

AVON

NOWOŚĆ



SK!N

PIELĘGNACJA ŁATWA DO WYBORU,
ŁATWA DO UŻYCIA



– propagujących ideę anarchizmu, nonkonformizmu i indywidualizmu. Choć klienci Diora i krytycy nie byli zachwyceni, lakierowana skóra weszła do świata eleganckiej mody. Kinky look wypromowała Honor Blackman w brytyjskim serialu szpiegowskim „Rewolwer i melonik” (1962–1964). Grała rolę Cathy Gale, asystentki

głównego bohatera – agenta Johna Steeda – wyzwolonej kobiety w czarnym skórzanym kombinezonie i sięgających za kolana połyskliwych butach na obcasie. „Lubię skórzane rzeczy, bo są miłe w dotyku” – mówiła. – „Ale te buty są po prostu za ciepłe, chyba że w zimie”. Kozaki w stylu Blackman jeszcze dekadę wcześniej

1. Do czego nosić kozaki? Słynna brytyjska top modelka Kate Moss najchętniej zakłada je do minisukienek i skinny jeans. Ale uwaga: łączy je nawet z legginsami! Dzięki minimalistycznej stylizacji nie wygląda kiczowato.

2. Selena Gomez stawia zwykle na wygodę, prostotę i klasyczną elegancję. Lubi jednak podkreślać swoją kobiecość. Stylizacja z dopasowanym czarnym trenczem i ażurowymi kozakami to udany modowy eksperyment aktorki.

pojawiły się wyłącznie na łamach magazynów fetyszystycznych, takich jak „Exotique” czy „Bizzare”.

Stopniowo osławiane, doczekały się nawet swojej piosenki. „Kinky Boots” – śpiewana przez Honor Blackman i Patricka Macnee, grającego Johna Steeda, jej serialowego partnera – znalazła się w czołówce brytyjskich list przebojów.

KU NORMALNOŚCI

Stopniowo projektanci zaczęli bawić się formą dopasowanych kozaków, rezygnując z ich czarnego charakterystycznego koloru i fetyszystycznego stylu. Prawdziwe kinky zeszły do podziemi, ale co jakiś czas powracają do łask topowych kreatorów – często sznurowane, jak te z kolekcji jesień/zima 2009 od Louisa Vuittona albo te z wiszącymi z tyłu rzemykami i charakterystyczną czerwoną podeszwą od Christiana Louboutina.

Lata 60. i 70. zmieniły kozaki w ikony. Kolejne dekady jedynie reinterpretowały modę z tamtego okresu. Dzisiaj buty z wysokimi cholewami powracają na wybiegi w każdym sezonie: zarówno te minimalistyczne, jak i znajdujące się na granicy kiczu i haute couture. Nosimy je do spodni, długich letnich sukienek, eleganckich mini. Opowieść o nich nie ma końca... ●

Face Boom

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

*Polecam
Pola Skopecka* ♥



**BOOM!
SKŁADNIK**
ferment ryżowy

- ✓ wspiera mikrobiom
- ✓ nawilża
- ✓ wygładza cerę

**PRZEKRĘĆ
i użyj**



Make it Boom!

Odkryj Faceboom 2.0 - kosmetyki inspirowane **koreańską pielęgnacją!** Lekkie formuły, mega nawilżenie i efekt "WOW" od razu po użyciu! Zero nudy!



TWOJA SKÓRA ma głos...

...A TY ZADBASZ O NIĄ NAJLEPIEJ, JEŚLI WSŁUCHASZ SIĘ W JEJ POTRZEBY. JEDNEGO DNIA MOŻE WYMAGAĆ SZYBKIEJ REGENERACJI, INNYM RAZEM SOLIDNEJ DAWKI NAWILŻENIA, A CZASAMI TYM, CZEGO BĘDZIE JEJ BRAKOWAĆ, JEST NATURALNY BLASK. DOSKONALE WIE O TYM POLSKA MARKA EVRÉE, KTÓREJ OFERTA „BODY CARE” OBEJMUJE 4 UNIKALNE BALSAMY DO CIAŁA, DOSTOSOWANE DO KONKRETNÝCH WYMAGAŃ SKÓRY.

Co wyróżnia balsamy do ciała evrée? Doskonałe receptury, bogate, ale lekkie formuły i piękne zapachy. Który masz wybrać dla siebie? Podpowiadamy!

MASZ SKÓRĘ SUCHĄ I WRAŻLIWĄ?

Balsam do ciała evrée Total Nutrition to bogaty kosmetyk o kremowej konsystencji, który dzięki odżywczej formule doskonale regeneruje, nawilża, łagodzi i przywraca komfort nawet najbardziej delikatnej i wrażliwej skórze. Już po jednej aplikacji jest ona wyraźnie bardziej miękka, gładka, ukojona i zrewitalizowana.

SKÓRZE BRAKUJE „GLOW”?

Firming Glow od evrée to balsam do każdego rodzaju skóry, który intensywnie nawilża, wygładza i przywraca skórze jędrność oraz elastyczność. Jego lekka formuła z rozświetlającymi drobkami szybko się wchłania, pozostawiając skórę gładką, promienną i pełną naturalnego

blasku. W jego składzie znajdziemy kwas hialuronowy, Firming Complex oraz Vitamin Shot.

TWOJA SKÓRA JEST SUCHA I ODWODNIONA?

Deep Moisturize od evrée to balsam przywracający skórze niezbędne nawilżenie i elastyczność. Zawiera mocznik 6%, olej canola i Hydromanil™, czyli roślinny kompleks, który dzięki technologii 3D Matrix natychmiast i długotrwale chroni przed utratą wilgoci, przywraca funkcje barierowe i wygładza skórę. Staje się ona jędrna i pełna blasku.

TWOJA SKÓRA JEST SUCHA I PODRAŻNIONA?

Max Repair to balsam do ciała o skoncentrowanej formule. Jest idealny, gdy skóra wymaga natychmiastowej regeneracji, ukojenia i poprawy funkcji ochronnych. Kosmetyk zawiera ceramidy, mocznik 3% i lipidy 15%. Taki skład zapobiega przesuszeniu naskórka, uszczelniając płaszcz hydrolipidowy i łagodząc podrażnienia.

Medity+

NOWOŚĆ

SKUTECZNE ROZWIĄZANIE problemów skóry



WIĘCEJ NIŻ DERMOKOSMETYKI
formuły specjalistyczne



NAUKA MÓWI: SPRAWDZAM!

Syrop z cebuli, hartowanie w zimnej wodzie, rosół na wzmocnienie – to tylko niektóre z domowych sposobów na walkę z przeziębieniem i wzmocnienie odporności. A co na te babcine sposoby mówi współczesna nauka? Czy mają jakieś potwierdzenie w badaniach, czy należy je włożyć między bajki? TEKST: Anna Nadrzeczna

Jesień i zima to czas, kiedy układ odpornościowy pracuje na pełnych obrotach. Zanim sięgniemy po apteczne preparaty, warto przyjrzeć się domowym, naturalnym metodom wzmacniania odporności – tym, które znały już nasze babcie. Jak się okazuje, wiele z nich ma naukowe uzasadnienie. Pamiętajmy jednak, że nic nie zastąpi wizyty u lekarza. Domowe sposoby mogą służyć jako wsparcie w powrocie do zdrowia, ale nie należy nimi zastępować właściwego leczenia.

ZJEDZ ROSOLEK!

Idąc za radą babci, sięgasz po rosół, kiedy tylko poczujesz zbliżające się przeziębienie? I bardzo dobrze! Rosół, choć nie zastąpi lekarstwa, zawiera wiele składników wspomagających organizm w czasie choroby. A przy okazji jest pyszny, syćący i rozgrzewający – idealny na chłodniejsze dni. Dodatkowo ma właściwości nawadniające, bo zawiera elektrolity, np. sód i potas.

Badania opublikowane w 2000 roku w medycznym czasopiśmie „Chest Journal” wykazały, że rosół może po-

magać w zmniejszeniu objawów przeziębienia – kaszlu i kataru. Dzieje się tak dzięki temu, że redukuje liczbę neutrofili, czyli komórek układu odpornościowego, których duża liczba może oznaczać infekcję.

Jedno z badań z 2022 roku przeanalizowanych na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zachodniej Szkocji wykazało także, że osoby spożywające rosół wracały do zdrowia nawet o dwa i pół dnia szybciej od osób, które go nie jadły. Poza tym badani zgłaszali złagodzenie objawów, takich jak przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła, zmęczenie.

Najlepszy do tego celu jest długo gotowany (nawet kilka, kilkanaście godzin na małym ogniu) rosół na kościach, zwany rosolem kolagenowym. To skoncentrowane źródło kolagenu, aminokwasów oraz minerałów (cynk, magnez, wapń, fosfor). Są one kluczowe dla budowy i regeneracji naszych tkanek. Dodatkowo aminokwasy pochodzące z mięsa i warzyw w rosole pomagają w obniżeniu stanu zapalnego i wspierają odporność. Badania opubli-

kowane w 2025 roku w czasopiśmie „Digestive Diseases and Sciences” wykazały, że rosół kolagenowy może wspierać mikrobiom jelitowy, który ma ogromny wpływ na nasz układ odpornościowy, redukować przewlekłe stany zapalne i poprawiać wchłanianie składników odżywczych. Przeciwwskazaniem do picia tego wywaru są dna moczaniowa (z powodu dużej zawartości puryn) i choroby nerek (duża zawartość białek i związków azotowych). Ostrożność powinny także zachować osoby z nadciśnieniem, nadkwasotą żołądka oraz refluksem.

PRZEPIS NA ROSÓŁ KOLAGENOWY

Składniki: kości (np. drobiowe, wołowe, rybne), chrząstki, fragmenty stawów, kurze łapki, kawałki skóry, warzywa (marchew, seler, cebula), przyprawy (wedle uznania), cytryna (albo ocet jabłkowy) woda.

Jak to zrobić: rosół gotujemy długo (minimum kilka godzin) i na wolnym ogniu – pozwala to uwolnić wszystkie cenne składniki z kości. Na początku ►





CUKIER – WRÓG NR 1 ODPORNOŚCI

Dbasz o siebie, sporo się ruszasz i zdrowo odżywasz, a mimo to masz słabą odporność? Być może problem leży w tym, że jesz za dużo cukru. Ma on bowiem negatywny wpływ na działanie układu odpornościowego.

Po pierwsze pogarsza pracę leukocytów, czyli komórek odpornościowych. Węglowodany proste zmniejszają zdolność komórek odpornościowych do walki z chorobotwórczymi bakteriami. Po słodkim posiłku leukocyty mają o wiele mniejszą zdolność do niszczenia bakterii.

Po drugie zaburza zdrowie mikroflory jelitowej. Jeśli jemy zbyt dużo cukru, nie ulega on strawieniu w jelicie cienkim i trafia do jelita grubego, gdzie staje się pożywką dla niektórych gatunków „złych” bakterii. Powoduje to ich rozrost, co zaburza równowagę mikroflory jelitowej. Może to prowadzić do wielu negatywnych skutków – osłabienia organizmu, problemów trawiennych, problemów skórnych. Jednym z nich jest także osłabienie naszej odporności i zwiększona podatność na infekcje. Więcej na temat szkodliwości cukru przeczytasz na stronie 132.

Gorące napoje i zupy łagodzą objawy przeziębienia i grypy.

Pijący je chorzy szybciej pozbywają się uciążliwych objawów, takich jak katar, kaszel, ból gardła, dreszcze i zmęczenie.

gotowania do zupy dodajemy kwas (np. cytrynę albo ocet jabłkowy) – pomoże on wyciągnąć z kości składniki mineralne. Stosujemy wodę filtrowaną – metale ciężkie lub zbyt twarda woda mogą utrudniać działanie dobroczynnych składników.

ZIMNA WODA ZDROWIA DODA

Kontakt z zimną wodą to tradycyjny sposób na hartowanie organizmu oraz obniżenie temperatury ciała przy wysokiej gorączce. Czy faktycznie przynosi pożądane efekty? Zobaczmy.

Okazuje się, że hartowanie zimną wodą rzeczywiście może pobudzać układ odpornościowy (przez lekki stres, który wzmacnia organizm) oraz powodować krótkotrwałe zmiany w komórkach odpowiedzialnych za odporność. Badania nie dają jednak mocnych dowodów na to, że takie hartowanie zmniejsza częstość infekcji oraz na stałe poprawia odporność.

Uwaga! Osoby stosujące ten rodzaj hartowania (np. zimne prysznice) powinny mieć świadomość, że przeciwwskazaniem jest leczenie lekami immunosupresyjnymi (stosuje się je ►

GIRLSLAB

TYLKO
w hebe

Poznaj nową markę kosmetyków,

w której rządzą dziewczyny!

We wszystkich
kosmetykach GirlsLAB
znajdziesz nasz
autorski kompleks
ekstraktów roślinnych

$E=MC^2$.



Skincare that inspires

głównie do zapobiegania odrzuceniu przeszczepów narządów oraz w leczeniu chorób autoimmunologicznych, takich jak toczeń czy reumatoidalne zapalenie stawów). Ekspozycja na zimno może być także ryzykowna dla osób z chorobami serca i zaburzeniami krążenia.

Być może zdarzyło ci się w dzieciństwie, że kiedy miałaś wysoką gorączkę, rodzice włożyli cię do wanny z zimną wodą. Wspomnienie nie należy zapewne do miłych, ale czy przyniosło pożądany skutek? Okazuje się, że chłodna kąpiel oraz chłodne okłady faktycznie mogą pomóc w z biciu temperatury. Aby tak się stało, musi jednak zostać spełnionych kilka warunków. Przede wszystkim woda nie powinna być lodowata, a co najwyżej chłodna – tylko 1–2 stopnie Celsjusza niższa od temperatury ciała. Zbyt zimna może spowodować szok termiczny i pogorszyć stan pacjenta. Poza tym zamaczanie powinno być stopniowe, a kąpiel nie może trwać dłużej niż 10–15 minut.

Alternatywą dla chłodnych kąpeli są schładzające okłady na czoło, kark, potylicę (aby chronić mózg przed przegrzaniem) oraz na pachwiny i pod kolana (czyli w miejscach przebiegu dużych naczyń krwionośnych).

Uwaga! Jeśli gorączka jest bardzo wysoka albo utrzymuje się dłużej niż trzy dni i nie możesz jej w żaden sposób zbić – skonsultuj się z lekarzem.

SYROP Z CEBULI

Mimo, że syrop z cebuli był i jest stosowany w niejednym polskim domu, nie ma jednoznacznych badań naukowych potwierdzających jego skuteczność w walce z przeziębieniem. Być może powszechna opinia o korzystnym wpływie tego specyfiku na wspieranie



ZDROWIE NA TALERZU, CZYLI JEDZENIE, KTÓRE WSPIERA ODPORNOŚĆ

Zdrowie mikrobioty jelitowej (czyli mikroorganizmów: bakterii, wirusów, grzybów, które zasiedlają przewód pokarmowy, głównie jelito grube) ma kluczowy wpływ na odporność. Dlatego to, co jemy i jakich składników dostarczamy naszym bakteriom jelitowym, może wspierać albo osłabiać działanie naszego układu immunologicznego. Dlatego w naszym codziennym menu powinny pojawić się produkty bogate w:

- **witaminę D** – tłuste ryby morskie (m.in. śledź, łosoś, makrela, sardynki) i jaja;
- **probiotyki wspierające mikroflorę jelitową** – naturalne jogurty, kefiry, maślanki, zsiadłe mleko, kiszonki (np. kiszona kapusta, ogórki, buraki);
- **witaminę C** – kapusta, papryka, brokuły, kalafior, truskawki, porzeczki, natka pietruszki, pomarańcze, kiwi, aronia, imbir;
- **witaminę C** – kapusta, papryka, brokuły, kalafior, truskawki, porzeczki, natka pietruszki, pomarańcze, kiwi, aronia, imbir;
- **witaminę B** – orzechy i nasiona, czosnek, szpinak, brokuł, brukselka, fasola, groch, soja, ziemniaki, banany, ciecierzycza, bób, ryby;
- **witaminę A** – dynia, marchew, bataty, papryka czerwona, pomidory, sałaty: rzymska, czerwona, roszponka, masłowa, natka pietruszki, jarmuż, szpinak, boćwina, morele, mango,

- kaki, wiśnie, grejpfrut czerwony, brzoskwinie, melon, tran, węgorz, tuńczyk, śledź, makrela, łosoś, pstrąg, karp, margaryna, masło;
- **witaminę E** – orzechy, migdały, nasiona słonecznika, brokuły;
- **blonnik** – produkty zbożowe pełnoziarniste: pieczywo razowe, pełnoziarnisty chleb żytni, grube kasze (gryczana, jęczmienna), otręby pszenne, makaron razowy, ryż brązowy, naturalne płatki zbożowe;
- **selen** – pieczarki, sardynki, czosnek, brokuły, orzechy brazylijskie, tuńczyk, jęczmień;
- **cynk** – chude mięso, ciecierzycza, jaja, zarodki pszenicy, ostrygi, kraby, drób;
- **magnez** – pestki dyni, kakao, otręby pszenne, kasza gryczana, nasiona słonecznika, migdały, fasola, soczewica, ciecierzycza oraz produkty pełnoziarniste, szpinak, banany, śliwki, suszone morele, rodzynki.

Mustela®

Stelatopia+

Krem uzupełniający **lipidy**

Z prebiotykiem

Bioecolia®

Chroni mikrobiom skóry



SKUTECZNOŚĆ
POTWIERDZONA
KLINICZNIE



94%

**MNIEJSZA
INTENSYWNOŚĆ ŚWIĄDU**
i zaczerwienienia
u całej rodziny¹

90%

**ZAPOBIEGANIE
NAWROTOM**
częstej i ekstremalnej
suchości skóry²



Kompleksowy program dla skóry atopowej dla całej rodziny, od 1. dnia życia*:



KROK 1

EMOLIENCYJNA KĄPIEL
Stelatopia olejek myjący
Stelatopia żel do mycia



KROK 2

**OCZYSZCZANIE WŁOSÓW
I SKÓRY GŁOWY**
Stelatopia szampon
w pianie



KROK 3

**PIELĘGNACJA CIAŁA
I TWARZY**
Stelatopia+ krem
uzupełniający lipidy
Stelatopia krem do twarzy

¹ Badanie kliniczne przeprowadzone pod kontrolą dermatologiczną i pediatryczną na grupie 103 osób (niemowlęta, dzieci i dorośli) ze skórą skłoną do atopii, przy 1 do 2 aplikacji dziennie przez 28 dni (samooceena)

² Badanie kliniczne przeprowadzone pod kontrolą dermatologiczną i pediatryczną na grupie 63 osób w wieku od 3 miesięcy do 8 lat ze skórą skłoną do atopii, przy 1 do 2 aplikacji dziennie przez a. 28 dni (samooceena)

*Włączając wcześniaki poza oddziałem neonatologii

odporności i łagodzenie kaszlu wynika z dobroczynnych właściwości samej cebuli. Biorąc pod uwagę, że syrop zawiera dużą ilość cukru, który osłabia nasz układ odpornościowy, może warto skupić się tylko na jego pierwszym składniku, czyli właśnie cebuli. Czyli zamiast serwować sobie bombę cukrową, lepiej dodawajmy częściej surową cebulę do sałatek i innych dań. Można też zamienić cukier na miód – również znany ze swoich właściwości prozdrowotnych (opiszemy je dalej).

Cebula ma wiele zalet – wzmacnia odporność, działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Jest bogata w witaminę C, ważną dla układu odpornościowego, witaminy z grupy B oraz witami-

ny: A, K, E, PP. Zawiera takie składniki mineralne, jak: siarka, jod, magnez, żelazo, selen, potas, cynk, krzem. Zawarte w niej związki siarki pomagają oczyszczać drogi oddechowe ze śluzu i ułatwiają odkrztuszanie. Cebula wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe – ogranicza rozwój bakterii. Zawiera także takie składniki, jak: błonnik, inulina (prebiotyk), fruktooligosacharydy, które stanowią pokarm dla dobrych bakterii jelitowych, a tym samym wpływają na usprawnienie naszej odporności. Najkorzystniej jest jeść surową cebulę (np. jako dodatek do sałatek), ponieważ zachowuje ona wtedy najwięcej wartości.

UWAGA! Ostrożność w jedzeniu cebuli (i surowej, i smażonej) powinny

zachować osoby ze schorzeniami przewodu pokarmowego (skłonnością do wzdęć, refluksem i zgagą).

MLEKO Z MIODEM

Zapewne, tak jak większość z nas, piłaś je jako dziecko. Czy ta metoda jest skuteczna? Tak! Wyniki badania przeprowadzonego na oddziale pediatrycznym Uniwersytetu w Pensylwanii pokazały, że miód łagodzi kaszel nocny i poprawia jakość snu u dzieci. Nie ma natomiast dowodów, że skraca czas infekcji. Badacze dowiedli, że miód łagodzi kaszel, wykazuje działanie przeciwzapalne i antibakteryjne. Działa osłaniająco na błonę śluzową gardła, łagodząc podrażnienia i ból. Pomaga także w usuwaniu śluzu. Poza tym zawiera bogactwo witamin, mikro- i makroelementów oraz związki polifenolowe (antyoksydanty).

Pamiętaj: nie podgrzewaj i nie dodawaj miodu do gorących płynów – traci wtedy wszystkie swoje właściwości. Nigdy podawaj go dzieciom poniżej roku życia, bo grozi to ciężkim zatruciem.

ŁYKNIJ WITAMINĘ C!

Ile razy słyszeliśmy tę radę podczas choroby? Wiara w skuteczność tego składnika jest niezachwiana. Co ciekawe, jest dość nowa... Zawdzięczamy ją Linusowi Paulingowi, laureatowi Nagrody Nobla w dziedzinie chemii, który w 1970 roku wydał książkę, w której przekonywał, że ta witamina jest skutecznym lekiem przeciwko wirusom przeziębienia i grypy. Dziś jest wiele badań, które wskazują na skuteczność witaminy C w leczeniu przeziębienia. I wiele, które wskazują na jej bezużyteczność. ▶



NOWOŚĆ

Wypróbuj miesięczne soczewki kontaktowe



Niezmienny komfort od 1. do 30. dnia

PL-AHG-2500008

Soczewki kontaktowe AIR OPTIX plus HydraGlyde do korekcji wad wzroku u osób ze zdrowymi oczami.

Instrukcja używania: ifu.alcon.com. Przed użyciem skonsultuj się ze specjalistą.

Podmiot prowadzący reklamę: Avenir Medical Poland Sp. zo.o. Producent: Alcon Laboratories, Inc.

Upoważniony przedstawiciel: Alcon Laboratories Belgium.

**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY.
UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ
UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.**



PRZYGOTUJ SIĘ DO WALKI Z CHOROBA

Aby wzmocnić organizm, a przez to zwiększyć odporność, warto zadbać o siebie. W jaki sposób?

- **spędzaj czas na świeżym powietrzu** – aktywność fizyczna to prawdziwy lek na wiele dolegliwości współczesnego świata;
- **wysypiaj się** – brak snu sprawia, że jesteśmy bardziej podatni na infekcje;
- **bierz suplementy** – dostarczaj organizmowi witamin C, D₃, K₂ mk7 oraz cynku i selenu;
- **w sezonie grzewczym używaj nawilżaczy powietrza** – sucha śluzówka jest bardziej podatna na wirusy i bakterie;
- **przykręć ogrzewanie** – w ten sposób unikniesz zbyt dużych wahań temperatur (np. po wyjściu na mróz), które obniżają twoją odporność;
- **unikaj kontaktu z osobami chorymi.**

Współcześnie większość naukowców zgadza się, że jej efekt jest skromny. Przyjmowana zapobiegawczo może skrócić okres choroby, jednak zaledwie średnio o 8 procent, czyli mniej niż o pół dnia. Podawana po pojawieniu się pierwszych objawów nie ma takich właściwości.

Jeśli mamy już brać, to raczej witaminę D. Z wielu badań naukowych wynika, że jej niedobór może zwiększać podatność na infekcje wirusowe i być może tłumaczy sezonowość takich infekcji w naszym klimacie. Z badania opublikowanego w czasopiśmie „Medicine & Science in Sports & Exercise”

wynika, że przyjmowanie witaminy D skraca czas przeziębienia o ponad jedną trzecią i łagodzi dokuczliwość objawów. O prozdrowotnych właściwościach witaminy D i zagrożeniach wynikających z jej niedoboru przeczytasz na stronie 130.

CZOSNEK DOBRY NA WSZYSTKO

Czosnek oraz jego suplementy i ekstrakty mają potwierdzone działanie przeciwwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe, pobudzają też odporność. Badanie przeprowadzone w 2001 roku wykaza-

ło, że przyjmowanie suplementu czosnku o 63% zmniejszyło liczbę przeziębień oraz skróciło średnią długość występowania objawów z 5 dni do 1,5 dnia. Wykazano, że związki siarkowe zawarte w czosnku wzmacniają reakcję białych krwinek i stymulują je do zwalczania wirusów, w tym tych powodujących przeziębienie i grypę. Co istotne, czosnek zawiera związki przeciwwzapalne, które przydają się nie tylko w walce z przeziębieniem. Badania pokazują dużą aktywność czosnku na przykład wobec bakterii występujących w przewodzie pokarmowym i jamie ustnej, takich jak *Helicobacter pylori*. ●

Jordan*

Świeży sposób na zdrowy uśmiech



Jak
czarodziejka

Jak
tenor



Jak
ogarniaczka





WITAMINA SŁOŃCA I ŻYCIA

Jesteś ciągle zmęczona, choć nie ma do tego specjalnych powodów? Wypadają ci włosy, ciężko wejść po schodach i co chwila łapiesz infekcje? Sprawdź poziom witaminy D. Wytwarza się w skórze pod wpływem słońca, więc to naturalne, że zimą borykamy się ze skutkami jej niedoboru. A bywają one groźne i nieprzyjemne. Jak im zaradzić? TEKST: Elżbieta Szydłowska



EWA CZERNICKA-CIERPISZ

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

Badania wskazują, że aż 90% Polaków ma niedobory witaminy D. Największe są jesienią i zimą, ale w słoneczne miesiące nie jest wiele lepiej. Głównym powodem tego stanu rzeczy jest... niekorzystne położenie geograficzno-klimatyczne naszego kraju. O co chodzi? Aż 80% witaminy D powstaje podczas syntezy skórnej pod wpływem słońca. Niestety promienie słoneczne w Polsce padają pod odpowiednim kątem jedynie od końca maja do września. W pozostałych miesiącach wytwarzanie witaminy D w skórze jest niewystarczające, konieczna jest jej suplementacja.

Niedobory potęguje też współczesny styl życia: wiele czasu spędzamy w pomieszczeniach, jeździmy samochodem, mało przebywamy na słońcu. A gdy już wychodzimy na zewnątrz, stosujemy filtry przeciwsłoneczne, co ogranicza produkcję witaminy D (oczywiście nie namawiamy do tego, by zaprzestać chronić skórę za pomocą SPF, bo bezpieczeństwo jest najważniejsze!). No i jesteśmy narodem, który nie przepada za rybami, a te są naturalnym źródłem tej witaminy. Dlatego też w znakomitej większości przypadków pytanie nie brzmi, CZY się suplementować, ale jaką dawkę to robić.



FOT. 123RF

NAJPIERW BADANIE...

Standardowe dawki profilaktyczne witaminy D (np. 1000–2000 jednostek), które możemy kupić w aptece, mogą być niewystarczające. Jeśli twoje niedobory są duże, taka suplementacja będzie po prostu nieskuteczna (to tak jakby próbować szklanką napełnić wannę). Aby ustalić właściwą dawkę, należy zbadać poziom witaminy D, określając jej stężenie we krwi.

Skierowanie na bezpłatne badanie tego poziomu w ramach NFZ może wystawić jedynie lekarz specjalista (np. endokrynolog, ortopeda, reumatolog). Lekarz rodzinny nie ma takich uprawnień. Możemy też zrobić takie badanie odpłatnie. Jak odczytywać wyniki?

- **poniżej 10 ng/ml** – ciężki niedobór,
- **11–20 ng/ml** – umiarkowany niedobór,
- **21–31 ng/ml** – poniżej normy,
- **31–50 ng/ml** – poziom optymalny,
- **51–70 ng/ml** – górna granica normy,
- **71–150 ng/ml** – nadmiar,
- **powyżej 151 ng/ml** – stężenie toksyczne.

...POTEM SUPLEMENTACJA

Właściwą dawkę witaminy D powinien ustalić lekarz. Zależy ona bowiem nie tylko od poziomu niedoboru, ale także od wieku, masy ciała, stylu życia i pory roku. Dawki podaje się najczęściej w jednostkach międzynarodowych (IU) lub mg (mikrogramach).

Przyjmuje się, że dla zdrowych (czyli z właściwym poziomem witaminy) dorosłych (19–65 lat) jest to 1000–2000 IU dziennie, dla osób z nadwagą lub małą ekspozycją na słońce: 2000–4000 IU dziennie. Są to jednak uśrednione, standardowe wskazówki, nie zawsze dostosowane do konkretnych potrzeb.

D CZY D₃

Witamina D to nazwa grupy związków, a D₃ to najważniejszy z nich – o największym wpływie na nasze zdrowie. W suplementach występuje tylko D₃. Potocznie obu terminów używa się zamiennie.

Dlatego to ważne, by nie działać samodzielnie, lecz poradzić się lekarza lub dietetyka (a już na pewno należy to zrobić w przypadku dzieci i seniorów). Pamiętajmy bowiem, że nie tylko zbyt niski poziom witaminy D jest problematyczny. Zbyt wysoki może być wręcz toksyczny (objawy: nudności, osłabienie, nadmiar wapnia we krwi). Przyjmując lek lub suplement, pamiętajmy o kilku ważnych zasadach:

- witaminę D rozpuszcza się w tłuszczach, trzeba więc przyjmować ją podczas posiłku, wraz z jedzeniem zawierającym tłuszcz;
- należy ją zażywać w pierwszej części dnia. Łykana wieczorem może spowodować problemy z zaśnięciem, ma bowiem właściwości rewitalizujące;
- bez magnezu i cynku witamina D może być nieskuteczna – należy dbać o dostarczanie organizmowi także tych dwóch mikroelementów.

CO OPRÓCZ TABLETKI

Najlepszym i najbardziej naturalnym źródłem witaminy D jest słońce. Organizm sam syntetyzuje ją w skórze pod wpływem promieni UVB. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny wyjaśnia, że w miesiącach wiosenno-letnich (od maja do września) wystarczy 15–30 minut ekspozycji na słońce (wystarczy odsłonięte ręce i nogi) dwa, trzy razy w tygo-

dniu, między 10 a 15. Od października do kwietnia słońce świeci jednak zbyt nisko, by synteza była skuteczna – wtedy potrzebna jest suplementacja.

A co z dietą? Czy nie możemy dostarczyć witaminy D wraz z jedzeniem? W większości przypadków jest to bardzo trudne, szczególnie w Polsce. Dieta jest w stanie pokryć tylko niewielką część zapotrzebowania na ten składnik (maksymalnie 20%), warto jednak się nią wspomagać.

ZDROWIE NA TALERZU

Jednym z najbogatszych w witaminę D pokarmów są tłuste ryby morskie – łoś (ten dziki ma jej niemal dwa razy tyle – 988 IU w 100 g niż atlantycki hodowlany – 526 IU w 100 g), śledź (świeży to 216 IU, a marynowany 112 IU), sardynki w puszcze (177 IU) i tuńczyk w puszcze (268 IU). Halibut i makrela dostarczają 384 IU i 360 IU, a łyżeczka tranu to około 448 IU.

Kolejnym – ale dużo uboższym – źródłem witaminy D są jajka, a dokładnie żółtka. Jedno to ok. 37 IU witaminy D. Dlaczego „około”? Bo jajko jajku nierówne. Poziom witaminy D zależy od tego... ile czasu kura przebywała na słońcu. Dlatego jajka kur z wolnego wybiegu mają jej więcej niż tych z chowu klatkowego i ściółkowego.

Źródłem witaminy D jest także mleko (aby uzupełnić nim dzienną dawkę, musielibyśmy jednak wypić go ok. 20 litrów). Nieco więcej dostarczają jej sery żółte i dojrzewające. Warto wiedzieć, że w Polsce niektóre produkty żywnościowe są specjalnie wzbogacane witaminą D. Taki obowiązek mają producenci tłuszczów do smarowania pieczywa (z wyjątkiem masła) oraz mleka roślinnego, m.in. sojowego czy ryżowego. ●



PODSTĘPNY CUKIER

Nie musisz słodzić kawy czy herbaty, sięgać po ciastka po obiedzie i jeść tabliczkę czekolady na kolację, by przedawkować cukier. Znajdziesz go w wędlinie, pieczywie, a nawet wodzie smakowej. Przeciętny Polak zjada go aż 45 kilogramów rocznie – często nieświadomie. Dowiedz się, gdzie ukrywa się ten niepożądany składnik i jak małe zmiany mogą uratować twoje zdrowie. TEKST: Anna Nadrzeczna



ANNA SZAMOTA

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

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dorosła osoba nie powinna dziennie zjadać więcej niż 50 g cukru – to około 10 łyżeczek. Niektóre organizacje są jeszcze surowsze, na przykład Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca tylko 30–40 g, czyli 6–8 łyżeczek. A ile cukru zjada przeciętny Polak? Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2024 roku prawie 45 kg rocznie, co daje 25 łyżeczek dziennie!

Taka porcja wydaje się nieprawdopodobna, ale pamiętajmy, że nie chodzi tu o to, że w ciągu dnia wsypujemy do herbaty 25 łyżeczek cukru, ale o to, że tyle zjadamy go wraz z innymi pokarmami. Cukier jest bowiem obecny w prawie każdym artykule spożywczym. To zła informacja, ale – paradoksalnie – daje nam to szansę na ograniczenie tego składnika. Choć nie jest to proste zadanie. Dlaczego?

Po pierwsze coraz trudniej znaleźć produkty bez dodatku cukru, ponieważ – jako doskonały przekaźnik smaku – jest on chętnie do nich dodawany przez wielu producentów. Po prostu cukier podbija smak ich produktów i później chętniej po nie znowu sięgamy. Drugi powód to nasza niewiedza. Może nie chcielibyśmy kupować takich cukro-

gennych artykułów, ale często po prostu nie jesteśmy świadomi, że występuje w nich ten składnik. Jak to możliwe?

CUKIER UKRYTY W SKŁADZIE

Rodzajów cukru jest mnóstwo i może on występować pod wieloma nazwami. W efekcie często po prostu nie rozpoznajemy go w składzie. Aby ułatwić to zadanie, przygotowaliśmy ściągę. Cukier na etykiecie pojawia się jako:

- sacharoza, glukoza, fruktoza, krystaliczna fruktoza, laktoza, maltoza, dekstroza/dextroza;

- maltodekstryna, dekstryny, karmel, miód, sztuczny miód, melasa, czarna melasa, słód jęczmienny, słód, ekstrakt słodowy, koncentrat soku owocowego/zagęszczony sok owocowy, sok z trzciny cukrowej, odparowany sok z trzciny cukrowej, organiczny odparowany sok z trzciny cukrowej;

- **wszelkie syropy, a w szczególności:** klonowy, ryżowy, z brązowego ryżu, daktylowy, z agawy, glukozowy, glukozowo-fruktozowy (HFCS), sorghum (syrop z sorgo), kukurydziany, jęczmienny, brzozy, słodowy;

- **cukier:** brązowy, gronowy, buraczany, glukozowo-fruktozowy, fruktozowy, inwertowany, kukurydziany, winogronowy, owocowy, palmowy, kokosowy, daktylowy, trzcinowy, surowy organiczny cukier trzcinowy, kryształki soku trzcinowego, sucanat, muscovado, demerara, caster.

Zdarza się też, że producenci na opakowaniu piszą: „produkt nie zawiera cukru”, ale po przeczytaniu składu okazuje się, że co prawda cukru faktycznie nie dodano, ale już sztuczne słodziki tak. Czy to źle? Cóż, coraz więcej naukowców podważa bezpie-

czeństwo ich stosowania. Słodziki podejrzewa się m.in. o negatywny wpływ na mikrobiotę jelitową, osłabianie immunoterapii przeciwnowotworowej, zwiększanie ryzyka cukrzycy typu 2, zaburzenia układu nerwowego, odpornościowego, pracy nerek i wątroby. Potrzebne są dodatkowe badania, ale skoro mamy zdrowsze naturalne alternatywy dla cukru i słodzików, może warto korzystać właśnie z nich?

Popularne sztuczne słodziki to m.in.: aspartam (E951), acesulfam K (E 950), cyklaminy (E952), sukraloza (E955), sacharyna (E954).

PRZELICZAJ CUKIER NA ŁYŻECZKI

Kiedy sprawdzimy już skład i odkryjemy w nim cukier, powinniśmy zrobić kolejny krok – dowiedzieć się, ile właściwie jest go w naszym produkcie. Najlepiej zrobić to, sprawdzając

jego ilość w 100 g. Taką informację znajdziemy na każdej etykiecie.

Niestety zazwyczaj sucha informacja, że produkt zawiera określoną liczbę gramów cukru na 100 g produktu niewiele nam mówi. Jeżeli jednak zapamiętamy, że każde 5 g cukru to 1 łyżeczka, wiele nam to wyjaśni.

Zobaczmy to na przykładzie jogurtu owocowego. Kupujemy 150-gramowy kubeczek tego smakołyku. Na etykiecie znajduje się informacja, że w 100 g jest 12 g cukru, czyli prawie 2,5 łyżeczki! Oznacza to, że w całym kubeczku (o wadze 150 g) znajduje się aż 18 g cukru, czyli prawie... 4 łyżeczki!

Prawda, że to działa na wyobraźnię? Postaraj się stosować tę prostą metodę podczas kilku najbliższych wypraw na zakupy, a zobaczysz, że po pewnym czasie takie czytanie etykiet wejdzie ci w nawyk i zaczniesz robić to odruchowo. Wtedy też zaczniesz szukać żywności, w której cukru jest mniej. ►





SZUKAJ ZDROWSZYCH ZAMIENNIKÓW...

Na szczęście możemy ograniczyć cukier w naszej diecie, stosując – wydawałoby się – niewielkie zmiany. Takim sposobem jest właśnie wybieranie jedzenia z lepszym składem.

Dobrym przykładem są wspomniane wcześniej jogurty owocowe. Co ty na to, żeby zamiast jogurtu owocowego zawierającego 4 łyżeczki cukru sięgnąć po jogurt naturalny? Powiesz, że to nie ten smak. A jeżeli dodasz do niego niskocukrowe owoce, takie jak jagody, maliny, truskawki (które również zimą w formie mrożonej sprawdzą się doskonale). Zyskasz owocowy smak i zdrowie, bo w jogurcie naturalnym jest ponad dwa razy mniej cukru niż w tym smakowym.

Zupełnie zrezygnuj z wysokocukrowych wód smakowych i postaw na zwykłą wodę. Jeżeli takiej nie lubisz, nadaj jej smak plasterkiem cytryny, listkiem mięty albo innym dodatkiem, np. plasterkiem imbiru.

Gotowe owsianki i płatki śniadaniowe to mnóstwo cukru – zastąp je zdrowszymi odpowiednikami. Kup zwykłe



Zamiast jogurtu owocowego zdrowiej zjeść naturalny z dodatkiem świeżych lub mrożonych owoców.

płatki owsiane, żytnie lub inne pełnoziarniste. Dodaj do nich liofilizowane (lub suszone) owoce, posiekane orzechy, nasiona chia lub inne dowolne ziarna (np. sezam, siemienianki, nasiona konopi). Wszystko wymieszaj w słoiku i voilà! Masz gotową, zdrową bazę owsiankową na kilka dni.

Kolejne pole do zmian to owoce. Wysokocukrowe winogrona, gruszki, banany, czereśnie, ananasy zamień na owoce niskocukrowe. Wybór jest naprawdę spory – są to jagody, maliny, truskawki, jeżyny, borówki, porzeczki, agrest, grejpfruty, kiwi. Zrezygnuj lub ogranicz też owoce suszone, które mają bardzo

dużo cukru (czasami nawet 50%). Zdarza ci się dosładzać surówki i sałatki albo dodawać do nich miód? Nie rób

tego. Czy naturalnie słodka marchewka albo buraczki naprawdę wymagają dodatkowego dosłodzenia?

... I LEPSZYCH ODPOWIEDNIKÓW

Do codziennego użytku w domu stosuj naturalne słodkie zamienniki. Te najczęściej wskazywane przez dietetyków to m.in. erytrytol, ksylitol, stevia oraz inulina. Możesz ich używać praktycznie do wszystkiego – słodzenia kawy i herbaty, przygotowania deserów, przetworów, pieczenia ciast.

Erytrytol – jest uznawany za jeden z najlepszych zamienników cukru. Jest o 20–40% mniej słodki niż sacharoza i podobnie smakuje. Jest praktycznie bezkaloryczny (tylko 20 kcal w 100 g). Nie podnosi stężenia glukozy we krwi (jego indeks glikemiczny IG = 0), dlatego jest idealny dla osób z cukrzycą typu 2 i insulinoopornością.

Ksylitol – uzyskuje się go z kory brzozy. Wyglądem, smakiem i poziomem słodkości przypomina biały cukier. Zawiera jednak aż 40% mniej kalorii oraz ma niższy indeks glikemiczny (IG = 8). Jest dobry dla diabetyków, ponieważ nie podnosi tak poziomu glukozy we krwi jak cukier biały. Ma też korzystny wpływ na mikroflorę jelitową. Uwaga! Już bardzo mała dawka ksylitolu jest trująca dla psów.

NADMIAR CUKRU NIEBEZPIECZNY DLA ZDROWIA

Nadmierne spożywanie cukru ma negatywny wpływ na cały organizm:

- zwiększa ryzyko cukrzycy, insulinooporności, nadciśnienia, chorób układu krążenia, udarów mózgu, chorób stawów i stanów zapalnych organizmu
- prowadzi do stłuszczenia wątroby
- negatywnie wpływa na skórę, np. nasila trądzik
- zwiększa ryzyko pojawienia się w przyszłości zaburzeń poznawczych, jak demencja i choroba Alzheimera
- przyczynia się do rozwoju chorób nowotworowych
- prowadzi do objadania się (wilczy apetyt, napady głodu)
- sprzyja nadwadze, a wręcz prowadzi do epidemii otyłości w społeczeństwach
- negatywnie wpływa na zdrowie jelit, a w konsekwencji na naszą odporność.

Uwaga! Osobom bardzo aktywnym fizycznie przed treningiem oraz w czasie trwania ćwiczeń potrzebny jest cukier oraz węglowodany. Nie powinny one eliminować go z diety.



SWISS PREMIUM
ORAL CARE

CURAPROX

SPRAWDŹ
DLACZEGO
JESTEŚMY
ULUBIONYM
WYBOREM
NA ŚWIECIE!





Stewia – to roślina pochodząca z Ameryki Południowej, w której liściach znajduje się substancja słodząca. Jest nawet 150–450 razy słodsza od cukru białego. Praktycznie nie zawiera kalorii i nie podnosi poziomu cukru we krwi. Minus? Lekko gorzkawy posmak.

Inulina – jest około 10 razy mniej słodka niż biały cukier. Ma około 200 kcal na 100 g i niski indeks glikemiczny (IG = 14). Nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi, więc jest odpowiednia dla osób z insulinoopornością i cukrzycą. Dodatkowo działa jak prebiotyk, czyli odżywia pożyteczne bakterie jelitowe.

Pamiętaj, że również z tych zamienników warto korzystać z umiarem. Nie należy spożywać ich w nadmiarze, ponieważ mogą pojawić się skutki uboczne – wzdęcia, biegunki, bóle brzucha, obniżenie ciśnienia (w przypadku stewii).

Uwaga! Do wypieku ciasta drożdżowego stosuj inulinę. Ksylitol, erytrytol i stewia nie nadają się do tego.

UWAŻAJ NA NIEOCZYWISTE PUŁAPKI

Cukier często występuje w żywności, w której się go nie spodziewasz – chlebie, wędlinach, kiełbasach, parówkach, konserwach. Bardzo dużo znajduje się również w następujących produktach:

Jogurty owocowe – w 100 g jest 12 g cukru. Oznacza to, że w jednym standardowym kubeczku (150 g) jest 18 g cukru, czyli prawie 4 łyżeczki.

Wody smakowe – w 100 ml jest 5 g cukru. W szklance (250 ml) mamy go ponad 2 łyżeczki, a w butelce (0,5 l) – 23 g, czyli prawie 5 łyżeczek.

Płatki śniadaniowe i musli (szczególnie te z suszonymi owocami) – 100 g to ponad 20 g cukru, czyli 4 łyżeczki.

Gotowe owsianki – w 100 g tych nasucho jest zazwyczaj 15–24 g cukru (od 3 do 5 łyżeczek), a w 100 g tych w formie płynnej 8–13 g cukru (2–3 łyżeczki).

Ketchup – często $\frac{1}{4}$, a nawet $\frac{1}{3}$ tego produktu to cukier! Oznacza to nawet 25 g (5 łyżeczek) cukru w 100 g ketchupu,

czyli w 450-gramowej butelce ketchupu jest... 22 łyżeczki cukru.

Napoje energetyzujące – 1 puszka (250 ml) to 27,5 g cukru, czyli 5,5 łyżeczki.

Batoniki zbożowe – zawierają nawet 47% cukru. Zwykle jest to ok. 25 g w 100 g. Oznacza to, że 1 batonik (40 g) to 10 g cukru, czyli 2 łyżeczki.

Kakao rozpuszczalne – zazwyczaj w $\frac{3}{4}$ składa się z cukru. Oznacza to, że w jednej zalecanej przez producentów porcji (4 łyżeczki) znajdują się aż 3 łyżeczki cukru. Raczej nie wysypałabyś tyle cukru do kubka swojego dziecka, prawda? Tymczasem dodajemy jeszcze szklankę mleka (czyli kolejne 2 łyżeczki cukru) i w sumie serwujemy maluchowi napój z 5 łyżeczkami cukru.

Suszone owoce – w ponad 50–70% procentach składają się z cukru. Przykład? 100 g suszonych moreli to 60 g cukru (jedna morela waży ok. 8–10 g, czyli zawiera prawie 2 łyżeczki cukru), 100 g suszonej żurawiny zawiera go jeszcze więcej, bo aż 68 g (prawie 14 łyżeczek).

Duże ilości cukru zawierają także: soki owocowe (nawet niedosłodzane), pieczywo i produkty zbożowe, produkty „fit”, „light”, „lekkie” oraz „zero”, gotowe dania (naleśniki, pizza, pierogi, zupy w proszku), twarożki i serki do smarowania, gotowe mieszanki przypraw, słone przekąski (krakersy, sezamki, paluszki, chipsy), napoje roślinne, napoje izotoniczne, musztarda, majonez, gotowe sosy do makaronów i innych potraw, sosy sałatkowe oraz dressingi. Bardzo dużo cukru zawierają też: słodzone napoje gazowane, słodkie kremy do smarowania pieczywa, lody, owoce z puszek, dżemy, konfitury oraz żelki (100 g to 10 łyżeczek cukru). ●

Nie wszystkie owoce mają dużo cukru. Mniej tego składnika zawierają: jagody, maliny, truskawki, jeżyny, borówki, porzeczki, agrest, grejfruty, kiwi.





Wypróbuj nowy żel pod prysznic Dove Advance Care

24 godziny uczucia nawilżenia jak po balsamie

24 hr RENEWING
MICROMOISTURE



KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3

wsparcie skóry, mózgu i nie tylko

Pełnią kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, skóry, wzroku, układu sercowo-naczyniowego, regulują pracę układu odpornościowego... Jak dbać o prawidłową podaż omega-3 oraz kto powinien zadbać o ich suplementację?

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają silne właściwości przeciwzapalne, dlatego odgrywają ważną rolę w terapii osób z chorobami skóry o podłożu zapalnym – łuszczycy, atopowym zapaleniu skóry, trądziku pospolitym, trądziku różowatym. Mają również działanie przeciwstarzeniowe.

WPŁYW NA STAN SKÓRY

Kwasy tłuszczowe omega-3 działają na różnych etapach procesu zapalnego. Pomagają regulować aktywność genów odpowiedzialnych za wytwarzanie substancji, które nasilają stan zapalny. Zmniejszają też ilość cytokin i białek prozapalnych, co łagodzi objawy choroby. Dodatkowo wpływają na powstawanie związków zwanych eikozanoidami, ograniczając te, które sprzyjają stanom zapalnym. Dzięki temu regularne spożywanie kwasów omega-3 może wspierać organizm w walce z przewlekłym stanem zapalnym^{1,2}.

Nie tylko działanie przeciwzapalne odpowiada za pozytywny wpływ kwasów

tłuszczowych omega-3 na stan skóry. Mają one również udowodnione pozytywne działanie w zakresie poprawy funkcjonowania bariery naskórkowej. Zapewnia to skórze odpowiednią strukturę, gładkość i odporność na czynniki środowiskowe³.

Korzystne działanie suplementacji kwasami tłuszczowymi omega-3 u pacjentów borykających się z chorobami skóry potwierdzono w badaniach naukowych. Na przykład u pacjentów z atopowym zapaleniem skóry odnotowano znaczący spadek nasilenia zmian skórnych po suplementacji oleju rybiego – w dawce 6 g dziennie przez 16 tygodni⁴.

Kwasy tłuszczowe omega-3 w wybranych gatunkach ryb⁶

Gatunek ryby	Zawartość omega-3 (g/100 g produktu)
Łosoś	1,4 – 1,9
Śledź	1,2 – 1,7
Makrela	1,0 – 2,5
Tuńczyk w puszcze	0,7 – 1,0
Flądra	0,4

ROLA DLA MÓZGU...

Kwasy tłuszczowe omega-3 odgrywają niezwykle ważną rolę w rozwoju i pracy mózgu – w tym w okresie rozwoju płodowego i we wczesnym dzieciństwie. Wspierają pamięć, koncentrację, kontrolę emocji i zachowania społeczne.

Największe znaczenie dla wsparcia organizmu mają tutaj dwa związki: EPA i DHA. To właśnie DHA stanowi ponad 40% wszystkich kwasów tłuszczowych obecnych w mózgu i wpływa na prawidłowe funkcjonowanie komórek nerwowych. Dzięki niemu błony komórkowe są elastyczne, impulsy nerwowe przekazywane sprawnie, a mózg zachowuje zdolność do nauki i adaptacji⁵.

...I INNYCH NARZĄDÓW

Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym, regulującym aktywność komórek układu odpornościowego, a także wsparciu funkcjonowania błon komórkowych, kwasy tłuszczowe omega-3 wspierają również:



1. **NATU.CARE** suplement diety premium dla zdrowego funkcjonowania mózgu, 60 kaps./1 opak., 108,99 zł, 1 kaps. = 1,82 zł 2. **MÖLLER'S** Odporność, kapsułki Omega-3 + witamina D₃, 60 szt./1 opak., 52,99 zł, 1 szt. = 0,88 zł 3. **MÖLLER'S** Zdrowe Serce, suplement diety omega-3, 60 kaps./1 opak., 44,99 zł, 1 kaps. = 0,75 zł 4. **MÖLLER'S** Gold, tran norweski, 250 ml, 46,99 zł, 100 g = 18,80 zł 5. **GOLD** Omega D₃+K₂, suplement diety, 30 kaps./1 opak., 42,99 zł, 1 kaps. = 1,43 zł 6. **ESSENSEY** Omega 3-6-9, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 39,99 zł, 100 g = 0,44 zł

- wzrok,
- zdrowie układu sercowo-naczyniowego,
- działanie w profilaktyce przeciwnowotworowej,
- odporność organizmu,
- przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycy^{6,7}.

JAK ZADBAĆ O OMEGA-3 W DZIECI

Mimo tak wielu prozdrowotnych właściwości kwasy tłuszczowe omega-3 to składniki, które są często niedoborowe w diecie przeciętnego Europejczyka. Dieta zachodnia, czyli model żywienia popularny w Europie, w tym w Polsce, często obfituje w tłuszcze nasycone – głównie z czerwonego mięsa, pełnotłustego nabiału i produktów wysoko przetworzonych. Taki sposób odżywia-

nia może sprzyjać rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych.

Co więcej, w jadłospisie typowym dla tej diety brakuje ryb i owoców morza, które są naturalnym źródłem cennych kwasów tłuszczowych omega-3, zwłaszcza kwasu eikozapentaenowego – EPA i kwasu dokozaheksaenowego DHA⁸.

Aktualne normy żywieniowe wskazują, że osoby dorosłe powinny dostarczać 1–2 g kwasów tłuszczowych omega-3 dziennie⁶. W celu pokrycia zapotrzebowania tygodniowo należy spożywać trzy porcje po ok. 150 g tłustych ryb morskich.

CZY ROŚLINNE ŹRÓDŁA SĄ WYSTARCZAJĄCE?

Czy możemy sięgnąć po roślinne źródła kwasów tłuszczowych omega-3, je-

śli nie lubimy ryb lub spożywamy je rzadziej, niż nakazują rekomendacje? Niektóre oleje (np. lniane, konopny, z orzechów włoskich) oraz inne produkty roślinne (np. siemię lniane, nasiona chia, orzechy) zawierają kwas alfa-linolenowy (ALA), należący do grupy kwasów omega-3. Jednak ze względu na niską konwersję ALA do biologicznie aktywnego EPA w organizmie człowieka (ok. 5–10%) jego wykorzystanie jest ograniczone. Produkty roślinne nie są więc wystarczającym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie człowieka⁷. ●

1. A. Owczarczyk-Saczonek, W. Placek, Czy dieta w łuszczycy ma znaczenie?, „Dermatology Review/Przegląd Dermatologiczny”, t. 101, nr 4, 2014.
2. A. P. Simopoulos, The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases, „Exp. Biol. Med. (Maywood)”, t. 233, nr 6, s. 674–688, cze. 2008, doi: 10.3181/0711-MR-311.
3. K. A. Reynolds, M. L. W. Juhasz, N. A. Mesinkovska, The role of oral vitamins and supplements in the management of atopic dermatitis: a systematic review, „Int J Dermatol”, t. 58, nr 12, s. 1371–1376, grudz. 2019, doi: 10.1111/ijd.14404.
4. E. Søylund i in., Dietary supplementation with very long-chain n-3 fatty acids in patients with atopic dermatitis. A double-blind, multicentre study, „Br J Dermatol”, t. 130, nr 6, s. 757–764, cze. 1994, doi: 10.1111/j.1365-2133.1994.tb03414.x.
5. C. von Schacky, Importance of EPA and DHA blood levels in brain structure and function, „Nutrients”, t. 13, nr 4, s. 1074, 2021.
6. E. Materac, Z. Marczyński, K. H. Bodek, Rola kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 w organizmie człowieka, „Bromatologia i chemia toksykologiczna”, t. 46, nr 2, s. 225–233, 2013.
7. A. P. Simopoulos, Omega-6/Omega-3 Essential Fatty Acid Ratio and Chronic Diseases, „Food Reviews International”, t. 20, nr 1, s. 77–90, mar. 2004, doi: 10.1081/FRI-120028831.
8. A. Christ, M. Lauterbach, i E. Latz, „Western Diet and the Immune System: An Inflammatory Connection”, „Immunity”, t. 51, nr 5, s. 794–811, lis. 2019, doi: 10.1016/j.immuni.2019.09.020.



ZWIĄZEK

dla zdrowia i długowieczności

Walentynki to nie tylko okazja do wręczenia czekoladek i kwiatów, ale też przypomnienie, że miłość ma realny wpływ na nasze zdrowie. Pokazują to badania: osoby w satysfakcjonujących relacjach partnerskich żyją dłużej i rzadziej chorują.

Porozmawiamy o tym z psychologiem Anną Skrońską. ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska



Ekspert

ANNA SKROŃSKA, dyplomowana psycholog, ekspert relacji i emocji. Pracuje z dorosłymi w kryzysie rozpadu rodziny i z dorosłymi dziećmi rozwiedzionych rodziców, które odczuwają skutki tego kryzysu do dzisiaj. Pomaga zadbać o siebie i dziecko w sytuacji rozwodu, zrozumieć emocje i budować zdrowe relacje (psycholog-terapeuta.pl)

Czy miłość to chemia? Podobno o zakochaniu decydują szalejące w nas hormony, które – przy okazji – wpływają na nasze zdrowie.

Zakochanie działa na mózg jak narkotyk, naukowcy porównują je do stanu odurzenia. W pierwszej fazie związku wydzielają się dopamina i noradrenalina, wywołując euforię i ekscytację na widok ukochanej osoby. Czujemy przypływ szczęścia, dosłownie „unosimy się nad ziemią”, chcemy coraz więcej – miłości, obecności, szczęścia. Nie bez powodu mówi się, że miłość uzależnia – jej chemia zaczyna się w mózgu.

Ta chemia zmienia się z upływem czasu, lecz pomaga relacji trwać. Być mo-

że natura tak to zaplanowała, żebyśmy dłużej ze sobą wytrzymali – już jako rodzina?

Od dziecka słyszymy: „i żyli długo i szczęśliwie”. Tymczasem miłość to proces, a chemia uczuć zmienia się z czasem. Na początku jesteśmy ukochaną osobą dosłownie „naćpani”. Z czasem jednak pojawia się potrzeba bliskości i bezpieczeństwa. Wtedy do głosu dochodzi oksytocyna – hormon przytulania, który wzmacnia więź i daje poczucie stabilności. Towarzyszy jej serotonina, pomagająca utrzymać emocjonalną równowagę. W kolejnej fazie, gdy relacja dojrzewa i staje się trwała, pojawia się wazopresyna – hormon odpowiedzialny za lojalność, przywiązanie i ochronę związku. To

dzięki niej nasz mózg dba, by więź była silna i trwała jak najdłużej.

Gdy ten koktajl hormonalny zmienia się na niekorzyść tak bardzo, że już nie pomaga, relacja się kończy?

Z biegiem lat – czasem przez zaniedbanie relacji – chemia miłości się zmienia. Może wtedy przestać wystarczać. Nawet w dojrzałym, „kompletnym” związku pojawiają się pokusy i kryzysy. Kluczowe jest wówczas to, czy między partnerami są prawdziwa więź, przyjaźń i gotowość do rozmowy. Z czasem namiętność i intensywność pierwszych uczuć słabnie, ale wtedy miłość przyjacielska pozwala przetrwać trud.

Skoro tak wiele hormonów towarzyszy relacji, miłość musi wpływać na organizm. Zbadano, że żonaci mężczyźni żyją dłużej. Czy to oznacza, że życie w pojedynkę jest wyzwaniem dla zdrowia?

Bycie singlem ma realny wpływ na zdrowie. Oczywiście można być singlem szczęśliwym, ale wiele osób doświadcza samotności, która osłabia



organizm i skraca życie. Badania naukowe potwierdzają, że ludzie pozostający w satysfakcjonujących relacjach później umierają. Już w 2003 roku wykazano, że małżonkowie, którzy tworzyli dobrą relację, wspierali się, żyli dłużej niż ci, u których tego zabrakło. Związki wpływają nie tylko na długość, ale także na jakość życia, zwłaszcza na zdrowie serca – wrażliwego na silne emocje. Badania pokazują, że w relacjach pozbawionych wrogości, opartych na bliskości i otwartości, szybciej wracamy do równowagi po stresie lub kłótni. W tych pełnych napięcia i agresji ten proces trwa dłużej. Wniosek? Samo małżeństwo niczego nie gwarantuje, ale bliska, wspierająca więź z drugim człowiekiem sprzyja zdrowiu i długowieczności.

A może znaczenie ma też to, że parze łatwiej funkcjonować wśród ludzi?

Tak, bycie w relacji zwiększa szanse na wsparcie społeczne. We dwoje łatwiej budować sieć kontaktów i poczucie przynależności, co zmniejsza stres i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. To z kolei pozytywnie oddziałuje na zdrowie psychiczne. Sama relacja również stanowi jego ważny aspekt – bada-



nia pokazują, że osoby żyjące w dobrych związkach rzadziej zapadają na depresję, a jeśli już zachorują, szybciej wracają do równowagi i rzadziej doświadczają obniżonego nastroju. Tych zależności często nie dostrzegamy, a są kluczowe dla naszego dobrostanu.

Relacja zwierza też element wzajemnej troski: mamy dla kogo żyć, a ta druga osoba nad nami czuwa...

Oczywiście, nawet jeśli pojawia się stres, w związku rozkłada się on na dwie osoby. Codzienne trudności są dzielone, dzięki czemu poziom kortyzolu – hormonu stresu – spada, co przekłada się na dłuższe życie. Relacja daje także wsparcie emocjonalne, które jest jedną z jej największych korzyści.

Dlatego warto o nią dbać – nie liczyć, że sama się ułoży, lecz świadomie ją pielęgnować.

Wsparcie, przytulenie, wspólny spacer, obejrzenie razem filmu podnoszą poziom hormonów sprzyjających zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Wszystko to mamy dosłownie na wyciągnięcie ręki – wystarczy sięgnąć.

Dziś mamy kryzys relacji. Trudniej nam być w związku, bo miewamy wobec niego wygórowane oczekiwania.

Świat się zmienił – my również, a wraz z nami nasze role społeczne i sposób budowania relacji. Tempo życia i presja ekonomiczna wymuszają zmiany – także w związkach. Do tego dochodzą media społecznościowe, w których królują wyidealizowane obrazy: egzotyczne podróże, perfekcyjne chwile, idealni partnerzy. Tymczasem prawdziwa bliskość kryje się w codzienności – wspólnej herbacie, krótkiej rozmowie, milczeniu obok siebie. Te momenty budują więź, choć nie da się ich pokazać na Instagramie. Przytulenie się, spacer, uśmiech bez słów, ciepła wiadomość – wszystko to jest darmowe, a jednocześnie bezcenne. To, co daje siłę do życia i wydłuża je, poprawiając zdrowie, jest najtańsze: drobne gesty, codzienne chwile bez medialnego „wow”. Wielkie sprawy dzieją się w prostych dekoracjach. Nie są kontrowersyjne, dlatego tak rzadko mówi się o tych małych cudach codzienności. Miłość „przeprogramowuje” nasz mózg na lepsze. Hormony uwalniane podczas zakochania i przywiązania mogą zwiększyć empatię, hojność i odporność emocjonalną. Długotrwała miłość sprzyja szczęściu i sprawia, że chętniej otaczamy się ludźmi. Czy to nie wspaniały bonus za odrobinę emocjonalnego ryzyka? ●

JAK PODKRĘCIĆ CHEMIĘ UCZUĆ – DLA ZDROWIA I DOBREGO NASTROJU

Dopamina – wspólne cele. Wybierzcie coś, co możecie zrobić razem: przygotujcie nowe danie w kuchni, zaplanujcie trening, ułóżcie plan podróży. Wspólne działania pobudzają dopaminę i dodają energii.

Oksytocyna – moc dotyku. Przytulanie, trzymanie się za ręce, czuły gest budują bliskość i poczucie bezpieczeństwa. Okazujcie czułość dotykiem jak najczęściej.

Serotonina – spacer i światło. Spokojna rozmowa podczas spaceru w słońcu poprawia nastrój i przywraca równowagę emocjonalną.

Wazopresyna – współdziałanie. Zróbcie coś razem dla innych – pomóżcie rodzinie, przyjaciółom, zostańcie wolontariuszami. To wzmacnia więź i lojalność.

Endorfiny – śmiech i radość. Obejrzyjcie komedię, żartujcie, wspominajcie zabawne chwile. Wspólny śmiech to najprostszy sposób na bliskość i lepszy humor.

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

48^{h+} OCHRONY, KTÓREJ MOŻESZ ZAUFAC



ANTYPERSPIRANTY MUM



Wykonanie dobrego noża nie jest prostą sprawą. Po drodze trzeba rozwiązać wiele problemów technicznych. – Takie kombinowanie jest ożywcze i napędzające, a gdy wreszcie coś z tego wyjdzie, satysfakcja jest ogromna – opowiada Piotr Jędras z Pracowni Kłosy.

RENEZANS RZEMIOSŁA

Co łączy nóż, kilim, wiklinowy koszyk i deskorolkę? Wszystkie te przedmioty – i wiele innych – możemy zrobić sami, pod okiem rzemieślników, którzy chętnie otwierają swoje pracownie dla amatorów. TEKST: Mateusz Borowy

Pochylona nad drewnianym krosnem tkaczka w skupieniu mocuje kolejne nici osnowy.

Gdy ta jest wreszcie gotowa, zaczyna przez nie przeplatać nawiniętą na czołenko przędzę. To powolna, wymagająca uwagi i staranności ręczna praca, która zajmie kilkadziesiąt godzin. Tu nie da się nic przyspieszyć ani pójść na skróty, to nie produkcja przemysłowa, ale rzemiosło, dzięki któremu powstają rzeczy unikatowe. Czyżby przeniosło nas do epoki przedindustrialnej? A może jesteśmy w jakimś skansenie?

Nie, to Tartaruga Studio w Łodzi, jeden z licznych prężnie działających współczesnych zakładów, wpisujących się w ruch, który można już śmiało nazwać renesansem rzemiosła.

POWRÓT DO RZECZY Z DUSZĄ I HISTORIĄ

Skąd wziął się ten renesans? Żyjemy w świecie ciągłego pośpiechu, błyskawicznie przemijającej mody i zalewu tandetnych, niemal jednorazowych przedmiotów. W razie uszkodzenia taniej je wyrzucić, niż naprawiać, co kłóci się z rosnącą świadomością ekologiczną. Nic więc dziwnego, że zmęczeni zalewem plastikowej bylejakości coraz częściej poszukujemy rzeczy jakościowych, oryginalnych, z duszą i historią. Za którymi stoi konkretny człowiek.

Dlatego dziś nie tylko szukamy ręcznie wytwarzanych przedmiotów, ale coraz częściej sami chcemy je robić. Bo w czasach, gdy praca większości z nas sprowadza się do obsługi komputera, a jej efekty są wyłącznie wirtualne, możliwość stworzenia od podstaw czegoś materialnego, prawdziwego i trwałego daje ogromną satysfakcję.

A dla wielu osób stolarstwo, tkactwo lub inne nieco zapomniane rzemiosła,

po pierwszym amatorskim etapie, stają się sposobem na życie.

NA POCZĄTKU JEST HOBBY...

Właśnie od hobby zaczęła się działalność warszawskiej Pracowni Kłosa Piotra Jędrasa, jednego z nielicznych w Polsce nożowników, czyli wytwórców noży.

– Zajmowałem się rekonstrukcjami historycznymi, a z tym wiąże się konieczność wykonywania strojów, zbroi i przedmiotów codziennego użytku – opowiada nasz bohater. – Kiedy zrobi-

łem pierwszy nóż, bardzo mi się to spodobało. Pracowałem wówczas jako architekt, ale moje hobby coraz bardziej mnie pochłaniało. W końcu porzuciłem pracę w biurze projektowym, założyłem pracownię, a projektowanie i wytwarzanie noży z zabawy stało się sposobem na życie – opisuje swoją drogę Piotr Jędras.

...ALBO RODZINNA TRADYCJA

Tak było w przypadku siostr Kasi Nejman i Ani Boreckiej, prowadzących w Warszawie sklep i pracownię wikli- ►

Piotr Jędras porzucił pracę architekta, by zostać... nożownikiem. Nie oznacza to, że odkrył w sobie mordercze instynkty, ale pasję do wytwarzania noży.





niarską Siostry Plotą. – Pięć lat temu nasz dziadek zdecydował o zamknięciu prowadzonego od kilkudziesięciu lat sklepu z wikliną – wspomina Kasia. – Początkowo chciałyśmy mu tylko pomóc w wyprzedaży, ogłaszając ją w internecie. Tak spotkałyśmy jego klientów, którzy wspominali kupione lata temu produkty. Niektórzy przychodzili do sklepu od dziesięcioleci. To zrobiło na nas ogromne wrażenie – opisuje. Sporo osób wspominało, że coraz trudniej znaleźć takie miejsce jak to. – Zrozumiałyśmy, że rzemiosło wikliniar-skie w Polsce jest na skraju zapomnienia. Wtedy podjęłyśmy bardzo emocjo-

nalną decyzję – zamiast pomóc w zamknięciu sklepu dziadka, przejęłyśmy go i rozszerzyłyśmy działalność o pracownię wikliniarską – wspomina nasza rozmówczyni.

GDY PRACA JEST FRAJDĄ...

Jadzia Lenart i Wiktoria Podolec, które ukończyły Projektowanie Tkanin na Politechnice Łódzkiej i otworzyły pracownię tkactwa Tartaruga Studio, to rzadki w pokoleniu nowych rzemieślników przykład osób, które działają w wyuczonym zawodzie. – Studia przygotowywały nas jednak głównie do pracy projektantów tworzących na potrzeby przemysłu, a nas pocią-

gało tkactwo ręczne – mówi Wiktoria. – Na szczęście na uczelni nie brakowało profesorów, którzy są prawdziwymi artystami, a przy tym fascynatami dawnych technik wytwórczych. Chętnie dzielili się z nami wiedzą i umiejętnościami – dodaje. Ponieważ ich praca pokrywa się z pasją, po ośmiu latach prowadzenia firmy jej założycielkom wciąż sprawia ona satysfakcję. – Największą frajdą jest to, że mogę pracować ręcznie i obcować z materiałem. Mnie to nie nudzi, wręcz coraz bardziej to doceniam – zapewnia Wiktoria. – W czasach, gdy wszystko staje się wirtualne i zdigitalizowane, ja mam do czynienia z namacalnymi efektami swojej pracy. To jest super. Bardzo sobie to cenię – dodaje.

Dziś w ich pracowni ręcznie tkane koce, dywany i kilimy powstają w krótkich – liczących kilka sztuk – seriach. Niektóre to wyjątkowe dzieła sztuki tkane w jednym egzemplarzu. Wszystkie są wykonywane z ekologicznych materiałów, bez sztucznych dodatków. Wymagają zwykle kilkudziesięciu godzin pracy i powstają zazwyczaj na indywidualne zamówienia klientów, którzy chętnie czekają tydzień czy dwa na odbiór zamówionej rzeczy.

...I WYZWANIEM

Satysfakcję odczuwa też Piotr Jędras z Kłosów. – Uwielbiam pracę z drewnem, metalem, i projektowanie nowych noży. Ale najbardziej lubię wymyślać nowe rzeczy i rozwiązywać problemy techniczne – opowiada. – Takie kombinowanie jest ożywcze i napędzające, a gdy wreszcie coś z tego wyjdzie, satysfakcja jest ogromna – uśmiecha się.

Noże wytwarzane w jego pracowni powstają z wysokogatunkowej stali narzędziowej, dzięki czemu długo pozostają bardzo ostre. Rękojeści oprawia-

Jadzia Lenart i Wiktoria Podolec osiem lat temu otworzyły pracownię tkactwa Tartaruga Studio. Pracują wyłącznie na ekologicznych materiałach.





Jak poprawić kondycję skóry głowy? Rytuał szyty na miarę

ZDROWA SKÓRA GŁOWY TO FUNDAMENT PIĘKNYCH, MOCNYCH I ŁŚNIĄCYCH WŁOSÓW. CORAZ WIĘCEJ OSÓB ODKRYWA, ŻE PRAWDZIWA PIELĘGNACJA ZACZYNA SIĘ U NASADY – TAM, GDZIE ZACHODZĄ KLUCZOWE PROCESY: REGENERACJA I WZROST.

Produkty z linii TrychoExpert wyróżniają naturalne (ponad 90%), skuteczne formuły oparte na enzymach owocowych i kwasach oraz niacynamidzie. Wyjątkowy składnik obecny w peelingu, jakim jest pozyskiwany z korzenia lukrecji kwas glicyryzynowy, zmniejsza nadreaktywność skóry głowy i wspiera jej warstwę ochronną. Dzięki temu staje się ona mniej podatna na przesuszenie. Produkty tworzą kompletny rytuał: peeling, szampon i wciera, dopasowany do potrzeb skóry. Działają spójnie – wzmacniają, regulują sebum i poprawiają kondycję włosów.

KROK 1: GŁĘBOKO OCZYSZCZAMY

Pielęgnację zaczynamy od dokładnego oczyszczenia skóry głowy, które przygotowuje ją na przyjęcie kolejnych składników. Enzymatic Scalp Peel to delikatny, ale wyjątkowo skuteczny peeling z enzymami z ananasa i kwasami AHA z cytrusów – usuwa martwy naskórek, odblokowuje pory i przywraca lekkość skórze oraz odbija włosy od nasady.

KROK 2: MYJEMY – TRZY WARIANTY SZAMPONU

Dobieramy szampon dostosowany do potrzeb skóry głowy. Szampon przeciw wypadaniu włosów Anti Hair Loss Refreshing Shampoo zawiera ekstrakty z pokrzywy, skrzypu i kozieradki, które wzmacniają cebulki, a arginina poprawia elastyczność włosów. Szampon do skóry przetłuszczającej się Oil Control Refreshing Shampoo reguluje łojotok dzięki ekstraktom z lukrecji, miłorzębu oraz oczaru wirginijskiego, a mentol dodaje odświeżenia.

Na skórę skłoną do łupieżu najlepiej działa szampon Anti-Dandruff Refreshing Shampoo z olejkiem z drzewa herbacianego i miętą pieprzową.

KROK 3: PSIK I WCIERAMY!

Wciera na zakończenie pielęgnacji! Refreshing Scalp Spray chłodzi i kojąco działa na skórę dzięki mentolowi i ekstraktom z pokrzywy i skrzypu, a Stimulating Scalp Spray poprawia mikrokrążenie i stymuluje cebulki za sprawą kozieradki.



ne są egzotyczne drewno albo materiał, który dla klienta ma wartość sentymentalną. Niektóre produkty dostępne są od ręki, inne na specjalne zamówienie – czas realizacji to kilka tygodni.

TO DLA LUDZI!

– Mamy ogromne szczęście do ludzi. Nasi klienci i współpracujący rzemieślnicy są wrażliwi i dobrzy. Łączy nas pasja do rzemiosła i ręcznie wytwarzanych przedmiotów. Tworzymy bezpieczną przestrzeń do dzielenia się wartościami, wrażliwością i twórczością – mówi Kasia Nejman. – No i ogromną satysfakcją napawa mnie to, że kontynuujemy działalność dziadka – dodaje. Jej pracownia i sklep oferują najróżniejsze wyroby z wikliny, od małych damskich torebek, przez koszyki i kosze, a na meblach kończąc. Oryginalnym pomysłem są mebelki dla... myszek, małe stoliki i krzeselka do zabawy maskotkami i lalkami. Powstają też małe wózki i domki do zabawy dla maluchów, krzesła i stoliki dostosowane wielkością do wzrostu dzieci.

WARSZTATY W WARSZTACIE

Kontakt z ludźmi jest ważny również dla Przemysława Sobotowskiego z pracowni Miasto Szkutnia. – Uwielbiam pracę w drewnie, jego zapach, fakturę, to, jakie jest w dotyku. Ale wręcz dziką satysfakcję daje mi prowadzenie warsztatów, na których przekazuję swoje umiejętności i wiedzę innym – deklaruje. – Obserwowanie tego, jak ktoś, kto na początku nic nie potrafił, wykonuje samodzielnie pierwszą własną pracę, sprawia mi ogromną radość – zapewnia.

Na warsztatach organizowanych w jego warszawskiej pracowni można nauczyć się, jak samodzielnie zrobić kajak, ca-

noe, deskę sup. To projekty wymagające kilkudziesięciu godzin pracy, co dla kogoś pracującego zawodowo oznacza kilka weekendów. Prostsze są sanki albo longboard, czyli duża deskorolka służąca do zjazdów. To rzeczy idealne dla początkujących, którzy chcą się przekonać, czy praca z drewnem jest dla nich. Takie warsztaty to dziś popularne uzupełnienie oferty firm rzemieślniczych i oferuje je wiele pracowni, dla których jest to istotne źródło dodatkowych do-

chodów. – Szkolenia to mniej więcej połowa obrotu, są więc bardzo ważne z biznesowego punktu widzenia – zaznacza Przemysław Sobotowski.

WARTO UCZYĆ INNYCH

W czasach rosnącej mody na rękodzieło warsztaty stały się modnym pretekstem. – Myślę, że popularność takich szkoleń w dużej części wynika z tego, że dziś bardziej od rzeczy materialnych pragniemy nowych doświadczeń. ▶

Na warsztatach organizowanych w pracowni stolarskiej Miasto Szkutnia pod okiem Przemysława Sobotowskiego można nauczyć się, jak samodzielnie zrobić... kajak.



LAAB

NEW SKIN
GENERATION

Z NATURY **MĘSKI**
Z TECHNOLOGII **SKUTECZNY**

NOWOŚĆ

DESIGNED FOR **MEN**



5 PEPTYDÓW

Regeneracja
i zdrowy
wygląd skóry



MEN
MULTI-ŻEL
DO MYCIA TWARZY
NAWILŻAJĄCO-
NORMALIZUJĄCY
PRE- I PROBIOTYKI
5 PEPTIDES x CACTUS



MEN
POWER-KREM
POD OCZY
KOFEINA
5 PEPTIDES
CACTUS



MEN
MULTI-BOOSTER
ULTRALEKKI KREM
NIACYNAMID
5 PEPTIDES x CACTUS



**WYCIĄG
Z KAKTUSA**

Nawilżenie
i łagodzenie
podrażnień



MEN
MULTI-BOOSTER
ULTRALEKKI KREM
NAWILŻAJĄCO-KOJĄCY
NIACYNAMID
5 PEPTIDES x CACTUS



Kasia Nejman i Ania Borecka prowadzą sklep i pracownię wikliniarską Siostry Plotą. Podtrzymują w ten sposób rodzinne tradycje – ich dziadek miał sklep z wikliną.

Dobrze przemyślany kurs to też doskonały prezent dla kogoś, kto ma już wszystko. A coś takiego można powiedzieć o coraz większej grupie osób – podkreśla Przemysław Sobotowski.

Na założycielkach Tartaruga Studio organizowanie warsztatów niejako wymusili klienci. – Ludzie zachwycali się naszymi pracami, ale pytali też, gdzie można się nauczyć takiego tkactwa. Bo choć te techniki są niemal tak stare jak cywilizacja, to dziś na ich temat jest stosunkowo mało materiałów – wyjaśnia Wiktoria Podolec. – W naszych warsztatach najczęściej biorą udział kobiety, chociaż bywają też panowie, którzy zresztą doskonale sobie radzą. To zwykle ludzie dorośli, szukający wyciszenia i odpoczynku od pracy przy komputerach – dodaje.

Również w Kłosach na warsztatach z wyrobu noży ludzie szukają odskoczni od wirtualnej pracy. – Duża grupa naszych kursantów to ludzie z branży IT, raczej mężczyźni. Kobiety zdarzają się rzadziej, zwykle przy okazji zajęć wykupywanych przez firmy w ramach spotkań integracyjnych – mówi Piotr Jędras.

Dla Kasi Nejman z Siostry Plotą warsztaty wikliniarskie były naturalną kontynuacją wcześniejszych doświadczeń. – Przed rozpoczęciem przygody z wikliną byłam aktorką, a siostra graficzką. Obie miałyśmy już doświadczenia z prowadzenia warsztatów w ramach swoich zawodów. Gdy więc otworzyłyśmy pracownię, której misją było ratowanie zawodu wikliniarza, uznałyśmy, że najlepszą drogą do tego będzie zarzanie ludzi naszą pasją – wyjaśnia. – Na nasze zajęcia przychodzą i kobiety, i mężczyźni, w różnym wieku. Nie jest niczym dziwnym widok seniorki pracującej obok nastolatki. Wszystkich łączy wrażliwość na naturę i piękno oraz chęć pracy z wikliną – opisuje.

SPOŁECZNOŚĆ, NIE KLIENCI

Uczestnicy warsztatów to dla naszych bohaterów nie tylko klienci, ale też członkowie społeczności, które powstają wokół ich pracowni. Te znajomości często trwają lata. Dla Kasi Nejman to ważna część działalności. – Jeśli chcemy ocalić od zapomnienia naszą profesję, nie wystarczy wypłacać koszyki i je sprzedawać. Potrzebna jest zbiorowość, dzięki której pracownia staje się częścią historii wielu ludzi. Udaje nam się ją budować – dla mnie to źródło ogromnej satysfakcji – podkreśla. – Najbardziej cieszy mnie za to, że zbudowałyśmy z siostrą prawdziwą firmę rodzinną, że wciąż zgod-

nie działamy, robiąc to, co lubimy – podkreśla Kasia.

NIE CHODZI O PIENIĄDZE

Dla Piotra Jędrasa najważniejsza jest możliwość pracy w lubianym zawodzie. – Nożownictwo to nie jest pomysł na duży biznes. Gdyby chodziło mi tylko o pieniądze, pewnie zająłbym się czymś innym. Z finansowego punktu widzenia zarabiam podobnie jak ludzie na etatach. Tylko że ja codziennie robię to, co lubię najbardziej i co już od lat wciąż mnie cieszy – podkreśla.

Możliwość realizacji pasji jest też motorem napędzającym działalność pracowni Miasto Szkutnia. – Wprawdzie nie utrzymujemy się z pracowni, ale pracownia utrzymuje nas – jeśli nie przy życiu, to na pewno w równowadze psychicznej – żartuje Przemysław Sobotowski. – To, że mamy odskocznik, miejsce, gdzie możemy popracować z ulubionym drewnem, realizując nasze projekty, jest dla nas bardzo ważne. No i spotykamy tu ludzi, którzy mają podobną pasję – dodaje.

Dla Wiktorii Podolec ważna jest zmiana postrzegania rzemiosła. – Ręczna praca zaczyna być doceniana i powoli wychodzi z niszy. Coraz częściej dostajemy zapytania z dużych obiektów developerskich, hoteli i instytucji – zamykają duże prace. To pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość i cieszyć się z tego, że będziemy mogły wciąż robić to, co najbardziej lubimy i się z tego utrzymywać – podsumowuje.

I właśnie ta codzienna satysfakcja z pracy odróżnia rzemiosło od prowadzenia „zwykłego” biznesu. Dla dzisiejszych rzemieślników praca jest formą spełnienia. A w ich warsztatach powstają nie tylko przedmioty, ale i więzi międzyludzkie. ●



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

KLASYKA, KTÓRA NIE POTRZEBUJE MODY

Długotrwały
świeży zapach

Zawiera składniki nawilżające,
stworzone z myślą o męskiej
skórze.



Szybko wysycha



WYJĄTKOWA KOLACJA

Romantyczna randka, spontaniczne spotkanie z przyjaciółmi, uroczyste rodzinne przyjęcie – każda okazja jest dobra, by zjeść coś pysznego z ludźmi, których kochamy! Do stołu zaprasza Iza Kapis, blogerka kulinarna, autorka instagramowego profilu @czarna.wisienka!



SALATKA Z BURAKIEM, OSCYPKIEM I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM

3–4 ugotowane buraki, 100 g rukoli
(może być roszponka lub mix салат),
3 góralskie oscypki lub wędzone serki
góralskie, 3 łyżki nasion słonecznika,
1 czerwona cebula świeża lub
marynowana

SOS: 3 łyżki oliwy lub oleju tłoczonego
na zimno (np. z wiesiołka, kozieradki,
słonecznika), 2 ząbki czosnku, 1 łyżka
octu (winnego, ryżowego, z mango),
1 łyżka miodu, sól, pieprz

Przygotuj sos: do miseczki przeciśnij czosnek. Wlej oliwę, olej i ocet, dodaj miód oraz szczyptę soli i pieprzu. Składniki wymieszaj. Do dużej miski przełóż rukolę. Dodaj pokrojone w kostkę buraki, czerwoną cebulę pokrojoną w piórka i pokrojone w plastry lub kostkę oscypki. Na suchej patelni podpraż nasiona słonecznika, wrzuć je do salatek. Całość polej sosem i zamieszaj.

KARMELIZOWANA MARCHEWKA Z SEREM FETA

6 marchewek, 1–2 łyżki oliwy, 2 ząbki czosnku, szczypta soli, szczypta chilli, 2 łyżeczki miodu, 50 g sera feta, 1 łyżka prażonego sezamu, garść świeżych ziół

Marchewki obierz i pokrój na ukos. Dodaj oliwę, pokrojony czosnek, sól, łyżeczkę miodu i szczyptę chilli. Piecz 20–25 minut w 230°C, co jakiś czas mieszając. Upieczone marchewki polej miodem, posyp pokruszonym serem feta, ziołami i sezamem.



DAKOS, CZYLI KRETEŃSKIE GRZANKI Z POMIDORAMI

15 sucharów paximadia (to tradycyjne greckie suchary, dwukrotnie wypiekane, najczęściej z mąki pszennej lub jęczmiennej), ale sprawdzą się też zwykłe pszenne lub łódki, 400 g pomidorów, 100 g sera mizithra, manouri lub feta, 15 oliwek kalamata lub zwykłych czarnych, oliwa, suszone oregano, sól do smaku

Pomidory zetrzyj na tarce lub bardzo drobno pokrój. Nieco je zgnieć i odsączyć z nadmiaru wody (jeśli używasz sucharków paximadia, zostaw pomidory praktycznie nieodsączone). Do pomidorów dodaj sporą szczyptę soli. Jeżeli używasz sucharów paximadia, dosłownie przez sekundę zamocz je w wodzie lub pokrop sokiem z pomidorów – bo są twarde jak kamień. Suchary polej oliwą, przełóż na nie pomidory, starty ser i po jednej oliwce. Całość polej znowu oliwą i posyp oregano.



PIECZONY CAMEMBERT Z FIGAMI

2 sery camembert, 4 świeże figi, garść orzechów włoskich, 2 łyżeczki miodu, główka czosnku, świeżo mielony pieprz

Piekarnik nagrzej do 150°C. Camembert nakrawaj delikatnie w kratkę i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Orzechy drobno pokrusz i powbijaj w ser. Figi umyj, osusz, odkrój ogonki i przekrój na pół albo w plasterki. Ułóż je obok sera. Główkę czosnku przekrój na pół i również połóż na blaszce. Piecz wszystko około sześciu minut. Ostrożnie zdejmij z blachy ser, na wierzchu ułóż figi. Całość polej miodem i posyp świeżym pieprzem.

ZUPA POMIDOROWA Z TORTELLINI

700 ml passaty pomidorowej, 500 ml bulionu, 150 g suchych lub 250 g świeżych tortellini, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka miodu, 1–2 łyżki oliwy, szczypta chilli, sól lub sos sojowy do smaku

DO PODANIA: garść świeżej bazylii, 100 ml śmietanki 30%, parmezan lub pecorino

Cebule pokrój w piórka, a czosnek drobno. Podsmażaj je na oliwie przez około 15 minut z dodatkiem miodu i chilli – aż cebula się lekko skarmelizuje. Wlej passatę i bulion. Podgrzewaj do zagotowania. Wrzuć tortellini i gotuj, aż pierożki będą al dente. Dopraw solą lub sosem sojowym. Zupę podawaj ze śmietanką, bazylią i startym serem.



YUMI
kids

Pielegnacja, która zaczyna się od uśmiechu



99%

Sok z liści aloesu

100%

Wegańskie

yumialoe.com



CANTUCCINI, CZYLI WŁOSKIE KRUCHE CIASTECZKA

250 g mąki pszennej lub orkiszowej jasnej, 150 g cukru, skórka z 1 sparzonej wrzątkiem cytryny, 1 jajko, 1 płaska łyżeczka sody, 130 g roztopionego masła, 70 g migdałów (bez skórki), 1 łyżeczka olejku/aromatu migdałowego, 1 łyżeczka soku z cytryny

Zagnieć ciasto z mąki, sody, cukru, jajka, soku z cytryny, aromatu, skórki cytrynowej i masła. Piekarnik nagrzej do 180°C. Do ciasta wrzuc migdały i ponownie zagnieć. Podziel ciasto na trzy części. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia uformuj wałeczki. Piecz je 20 minut. Wyciągnij z piekarnika i pokrój na ukos na mniejsze kawałki. Ułóż je na płasko (aby podpieć środką), zwiększ temperaturę do 200°C i piecz jeszcze 10–15 minut.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA...

Instagramie: @czarna.wisienka

Iza Kapis kocha jedzenie i podróże – i obiema tymi pasjami dzieli się na swoim blogu czarnawisienka.pl oraz na instagramowym profilu @czarna.wisienka. Uczy, że gotowanie

może być przyjemnością. Podpowiada przepisy na zdrowe, pyszne dania, które robi się szybko i prosto. Dzieli się też relacjami ze swoich podróży – radzi, co warto zwiedzić, co i gdzie jeść. A z każdego nowego miejsca przywozi mnóstwo inspiracji do kolejnych wspaniałych dań. Warto zajrzeć! Polecamy!

FOT. IZA KAPIS, @CZARNA.WISIENKA



撫子
NADESHIKO
JAPAN



TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



NOWA GENERACJA

JAPOŃSKIEJ PIELĘGNACJI ODMŁADZAJĄCEJ

• OLEJEK TSUBAKI • 16 RODZAJÓW KWASU HIALURONOWEGO • FERMENTY Z BRĄZOWEGO RYŻU



MÓJ ŚWIAT

/ KIERUNEK NA WEEKEND

MIŁOŚĆ, MIŁOŚĆ W ZAKOPANEM...

Magiczna sceneria ośnieżonych gór, romantyczne zakątki i liczne atrakcje sprawiają, że Zakopane to idealne miejsce na Walentynki. Zimowa stolica Polski jest jednak atrakcyjna nie tylko dla zakochanych, ale również dla miłośników przyrody i sztuki oraz... mocnych wrażeń. Podpowiadamy nie całkiem oczywiste atrakcje tego pięknego miasta na Podhalu. TEKST: Anna Andruczyk

Kasprowy Wierch nie jest ani najwyższym, ani najtrudniejszym szczytem w polskich Tatrach, ale chyba najpopularniejszym. Obok Morskiego Oka i Giewontu to żelazny punkt wizyty w Zakopanem.



Zakopane leży w obrębie Tatrzańskiego Parku Narodowego (TPN), stanowi więc idealną bazę wypadową w góry. Jeżeli niekoniecznie masz kondycję i umiejętności, aby zdobywać górskie szczyty (pamiętaj, że bezpieczeństwo jest najważniejsze!), możesz wybrać spacery górkami dolinami albo spotkania z lokalnym folklorem, tradycją i historią.

DLA SPRAGNIONYCH KONTAKTU Z NATURĄ

Gubałówka – możesz wejść tam pieszo, wjechać kolejką albo wyciągiem krzesełkowym. Z góry rozciąga się niezwykle rozległa panorama nie tylko na Tatry i Zakopane, ale także na Gorce i Podhale, a przy dobrej widoczności na Pieniny, Beskid Sądecki, a nawet fragmenty Tatr Słowackich. Latem na Gubałówce funkcjonuje wypożyczalnia rowerów – możesz na nim zjechać do Zakopanego i zostawić w wyznaczonym miejscu.

Kasprowy Wierch – już sam wjazd na szczyt kolejką linową to superprzeżycie. Choć nie przekracza on 2000 m n.p.m., bliskość potężnej Świnicy, doskonały widok na słowacki Krywań i powiew wysokogórskiego wiatru dają szansę, by poczuć się jak prawdziwy zdobywca górskich szczytów.

Dolina Chochołowska i Dolina Kościeliska – ta pierwsza to jedna z najpiękniejszych i najdłuższych (ok. 10 km) dolin w Tatrach. Trochę krótsza, ale równie malownicza jest Dolina Kościeliska. Spacerami nimi to przyjemność – choć trasy mają po kilka kilometrów, nie są wymagające technicznie. Na końcu obu znajdują się schroniska PTTK, gdzie można zjeść coś pysznego. Wiosną Polana Chochołowska przyciąga tłumy turystów, chcących obejrzeć tysiące pokrywających ją krokusów.



Dolina Kościeliska to długi i głęboki wąwóz skalny o długości około 9 km (dla turystów dostępne jest tylko około 5,5 km). Dnem doliny, od Kir do schroniska na Hali Ornak, biegnie zielony szlak turystyczny. Jego pokonanie zajmuje około 1,5 godziny.

Centrum Edukacji Przyrodniczej TPN

– zobaczysz tu m.in. największą w Polsce multimedialną makietę Tatr z komentarzem lektora oraz realistyczne trójwymiarowe makiety łąk i lasów. Obejrzyj filmy przyrodnicze. Będziesz miała okazję sprawdzić, jak to jest przebywać w chłodnej, wilgotnej jaskini, a dzieci będą mogły się pobawić w interaktywnej Sali Odkryć.

Muzeum Tatrzańskie im. dra Tytusa Chałubińskiego – to jedno z najstarszych i największych muzeów regionalnych w Polsce. Poznasz tu historię górali i Podhala, zobaczysz, jak mieszkali, ubierali się i jakich sprzętów używali, będziesz mogła podziwiać ich sztukę

zdobniczą, rzeźbę. Obejrzyj kolekcję ornitologiczną, zbiory motyli i węży z Tatr i Podtatrza, kolekcję kości niedźwiedzia jaskiniowego oraz innych ssaków (łącznie ok. 230 gatunków). Muzeum ma także bogate zbiory tatrzańskiej roślinności oraz geologiczne – 2800 skał, minerałów i skamieniałości.

DLA WIELBICIELI ARCHITEKTURY I SZTUKI

Willa Oksza – została zaprojektowana przez Stanisława Witkiewicza, a dziś jest galerią sztuki XX wieku. Można tu obejrzeć dzieła najwybitniejszych twórców zakochanych w Tatrach i Podhalu. Znajdują się tu m.in. prace Rafała Malczew-



U góry: zachwycające wnętrza kaplicy na Jaszczurówce. Poniżej: Willa Oksza, która od 2006 roku jest siedzibą filii Muzeum Tatrzańskiego im. dra Tytusa Chałubińskiego. Znajduje się w niej Galeria Sztuki XX wieku prezentująca dzieła artystów związanych z Zakopanem i Podhalem.



skiego, Leona Wyczółkowskiego, Zofii Stryjeńskiej, Witkacego.

Galeria Władysława Hasiora – artysta przez sporą część życia był związany z Podhalem. Jego prace można oglądać nie tylko w polskich muzeach, ale także w Paryżu, São Paulo, Mediolanie, Rzymie, Amsterdamie.

Willa Koliba – w mieście nie brakuje wspaniałych budowli reprezentujących niepowtarzalny zakopiański styl. Jego twórcą był Stanisław Witkiewicz (ojciec słynnego Witkacego), który w drugiej połowie XIX wieku postanowił ujednolicić styl lokalnej architektury oraz uchronić ją w ten sposób przed obcymi wpływami (szczególnie szwajcarskimi i tyrolskimi). Willa Koliba to pierwszy dom powstały w stylu zakopiańskim i to obowiązkowy punkt programu podczas wizyty w tym mieście. Ta piękna góralska chata na pewno was zachwyci.

Kaplica na Jaszczurówce – pochodzi z początku XX wieku i zachwyca swoją urodą i prostotą. Jest doskonałym przy-

kładem stylu zakopiańskiego i równocześnie jednym z najpiękniejszych drewnianych kościołów w Polsce. Jest piękna zarówno z zewnątrz (idealnie komponuje się z tatrzańskim krajobrazem), jak i wewnątrz, gdzie możemy podziwiać m.in. ołtarz i witraże zaprojektowane przez Stanisława Witkiewicza.

Sanktuarium na Krzeptówkach – kościół pod wezwaniem Matki Bożej Fatimskiej, choć powstał stosunkowo niedawno, bo pod koniec XX wieku, został wybudowany z dużą dbałością o zachowanie stylu podhalańskiego.

DLA CENIĄCYCH GÓRALSKI FOLKLOR

Muzeum Oscypka – jeżeli smakują ci bundz, oscypki i bryndza albo po prostu interesuje cię historia tych regionalnych serów, koniecznie idź do Muzeum Oscypka. Poznasz tu tradycje pasterskie i na żywo zobaczysz wszystkie etapy produkcji oscypka. Możesz nawet samodzielnie wyrobić własny serek. W muzeum znajduje się też sklepik z nabiałem.

Kościół i cmentarz na Pęksowym Brzyzku – zabytkowa, modrzewiowa świątynia, zwana Starym Kościołkiem, powstała w 1847 roku. Obok niej znajduje się najstarszy w Zakopanem cmentarz. Czytając napisy na tutejszych, często pięknie zdobionych nagrobkach, masz szansę poznać historię niejednej zakopiańskiej rodziny. Pochowano tu wiele osób zasłużonych dla Zakopanego i Podhala – spoczywają tu między innymi Kornel Makuszyński, Kazimierz Przerwa-Tetmajer, Władysław Orkan, Władysław Hasiór. Znajduje się tu także symboliczny grób Witkacego.

Kulig – malownicza góraska sceneria, sianie wyścielane owczymi skórami, płożące pochodnie, regionalna muzyka i stroje – kulig to ciekawa atrakcja dla

wielbicieli górskiego folkloru. Po przejażdżce organizatorzy zwykle przygotowują biesiadę w szałasie, gdzie serwowane są regionalne potrawy i ciepłe napoje, a zabawie towarzyszy kapela góralska. Na kulig można się udać nawet... latem. Sanie zastępowane są wtedy przez góralskie wozy.

DLA WIELBICIELI MOCNYCH WRAŻEŃ

Znudziło ci się oglądanie górskich panoram? Szukasz aktywnej rozrywki? W Zakopanem nie brakuje ich – i to o każdej porze roku.

Poczuj halny w Iluzja Parku (przez cały rok) – jeżeli masz ochotę się powygłupiać, a przy okazji zaobserwować ciekawe zjawiska fizyczne oraz optyczne, koniecznie wybierz się do Iluzja Parku. To ponad dwa piętra interaktywnych atrakcji. Możesz tu na przykład poczuć halny wiejący z prędkością 156 km na godzinę i przyjrzeć się pionom uderzającym w szczyt Giewontu. Bezpiecznie!

Znajdź wyjście ze Śnieżnego Labiryntu (zimą) – Snowlandia to zimowy park rozrywki pod Wielką Krokwią. Jego największą atrakcją jest gigantyczny, największy na świecie śnieżny labirynt. Znajdziecie tutaj również górkę saneczkową oraz igloo z rzeźbami.

Zjedź pontonem z... Wielkiej Krokwi (latem) – do dyspozycji są trzy poziomy trudności. Pierwszy jest bezpieczny już dla dzieci od 7. roku życia, a w trzecim prędkość zjazdu dochodzi nawet do 100 km na godzinę.

Zaszalej na Góralskim Ślizgu (latem) – to ośmiotorowa zjeżdżalnia zlokalizowana w okolicy stacji kolejki na Gubałówkę. Ma 14 metrów wysokości oraz 50 metrów długości, a zjeżdża się z niej na specjalnych worko-matach. ●



Oryginalny oscypek jest produktem sezonowym – wytwarza się go od maja do września, kiedy owce dają mleko (musi go zawierać nie mniej niż 60%). Charakterystyczny dźwięk skrzypienia przy gryzieniu to zasługa mocno ściętego i wysuszonego białka.

Weź ze sobą...

...i bądź przygotowana na podróżnicze niespodzianki.



1. **HERLA** Protectives, krem całoroczny do ochrony skóry w ekstremalnych warunkach pogodowych SPF 50, 50 ml, 59,99 zł, 100 ml = 119,98 zł
2. **HEBE COSMETICS** Winter Hand Cream Protecting & Regenerating, zimowy krem do rąk, 75 ml, 9,99 zł, 100 ml = 13,32 zł
3. **BASICLAB** Familias, lipidowy krem na zimę do twarzy, 75 ml, 55,99 zł, 100 ml = 74,65 zł
4. **EMOLIUM** Dermocare, krem na wiatr i mróz SPF 20, 75 ml, 46,99 zł, 100 ml = 62,65 zł
5. **FLOS-LEK** Winter Care, zimowa wazelina do ust, 10 g, 12,99 zł, 100 g = 129,90 zł



19.02–21.03

RYBY

W styczniu ożywienie i dobre kontakty z ludźmi. 10–15.01 jakieś spotkanie wypadnie fantastycznie.

Samotne Ryby wejdą w gorącą relację z kimś nie w ich typie. W lutym pełnia Księżyca (1.02) przymusi cię do spontaniczności.

Nie pożałujesz!

22.03–21.04

BARAN

W styczniu będziesz w lepszej kondycji fizycznej i gorszej emocjonalnie. Dopadną cię sercowe kryzysy. Coś pokrzyżuje ci plany 11.01.

Wątpliwości znikną po 25.01. W lutym wszystko się wyjaśni – w pracy i w partnerstwie.

22.04–20.05

BYK

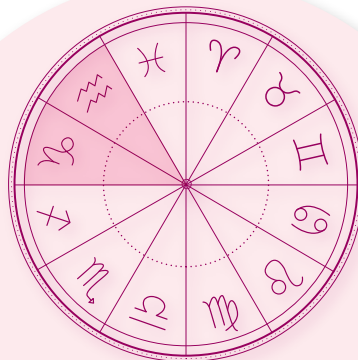
W styczniu przygotuj się na niespodziewane zwroty akcji. Zmieniają się układy sercowe – czas na niespodzianki w partnerstwie. W lutym totalna zmiana – to o ciebie ktoś będzie zabiegał. W pracy awans i podwyżka po 19.02.

21.05–20.06

BLIŹNIĘTA

W styczniu czeka cię poczucie spełnienia – powiększenie rodziny lub nowy etap relacji. Bliscy okażą wdzięczność. Uważaj na drodze 29.01.

W lutym poczujesz wymierne korzyści ze zmian zawodowych.



22.12–19.01

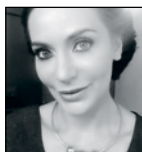
KOZIOROŻEC

Z początkiem roku planety przyniosą zmianę atmosfery i energii na lepsze. Wydarzenia przyspieszą. W pracy konkretnie i po twojej myśli. Osoby decyzyjne pójdą ci na rękę, szczególnie 12–15.01. Życie uczuciowe nabierze kolorów i da ci radość. W lutym nie przebijesz się z jakąś podróżą. Ferie raczej w domu.

20.01–18.02

WODNIK

W styczniu układ na niebie pod górkę. Odezwią się niepokoje o przyszłość. W partnerstwie spory o drobiazgi. Ulegasz prowokacjom. Możesz obawiać się o stan portfela i zdrowia, ale okaże się, że niepotrzebnie! W lutym wróci dobra energia. Nów Księżyca w twoim znaku (17.02) przypomni ci, czym są ekscytacja i radość z życia!



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

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

22.11–21.12

STRZELEC

Nowy Rok zaserwuje ci sensacyjne wieści. Czekają cię rodzinne szczęście. Otwierasz nowy, ciekawszy rozdział, który sprowadzi cię na nową drogę. 15.01 szansa na nagrodę. W lutym masz szczęście do ludzi, którzy przyniosą dużo dobrego.

23.10–21.11

SKORPION

W styczniu niebo doda ci sił fizycznych i charyzmy. Czekają cię gorące emocje w związku i udane imprezy. Jowisz doda ci atrakcyjności. W lutym dowiesz się, że dla kogoś jesteś wyjątkowa. Uważaj 17.02, czyjaś zazdrość może narobić problemów.

23.09–22.10

WAGA

Wenus w styczniu będzie łaskawa. Wykorzystaj to, aby ugrać coś ważnego 25–30.01. Nowy Rok to czas wdzięczności za wszystko, ale przede wszystkim za szczęście w partnerstwie. Możliwe zaręczyny. W lutym możliwa większa wypłata.

21.06–22.07

RAK

Energia stycznia sprzyja odnowie – zrzucisz z siebie stare warstwy i odzyskasz lekkość. Ktoś zapragnie cię wynagrodzić – dostaniesz cenny prezent. Zysk 10–14.01! W lutym musisz się zatrzymać, poczekać, nie działać gwałtownie.

23.07–22.08

LEW

W styczniu relacje będą twoim priorytetem. Finanse stabilnie. W lutym otworzysz się na alternatywne sposoby dbania o zdrowie i urodę. Pełnia 1.02 rozgrzeje twoje serce. Ktoś pragnie być bliżej, niż przypuszczasz.

23.08–22.09

PANNA

W styczniu doskonała passa, szczególnie 15–20.01. Zdobędziesz nagrodę w firmie bądź szkole. W miłości szykuje się trudny luty. Nów Księżyca (17.02) zapowiada sprzeczki. Będą trwałe do marca.

HEBESTUDIO

Odkryj miejsce, w którym
piękno nabiera mocy,
a luksus staje się
doświadczeniem.



PONAD 200 MAREK PREMIUM



Skanuj kod

hebe
professional

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



**Idealne
konturowanie**
w zasięgu ręki