

TWÓJ EGZEMPLARZ
01.03–30.04.2026

hebe

**DODATEK
SPECJALNY:
ZDROWA TY
ZDROWA JA**

*Kalendarium
badań na cały rok
W czym pomoże
uroginekologia
Jak ujarzmić stres*

SIŁA KOBIECOŚCI

*Zamień perfumy
w swój atut*

Święto kobiet

WIOSNA

- MODA, MAKIJAŻ, FRYZURY – TRENDY NA NOWY SEZON
- SIŁA PRZYJACIÓŁEK • BUDZIMY CIAŁO I DUCHA PO ZIMIE

hebe
professional

TYLKO
w hebe



Idealne konturowanie
w zasięgu ręki

W

iosna zawsze przychodzi z obietnicą zmiany. Zaprasza, by szeroko otworzyć okna i głowy, wystawić twarz do słońca, głęboko odetchnąć, zrobić miejsce na to, co nowe. Nie pyta, czy jesteśmy gotowe na zmianę, po prostu nas zmienia...

Wiosenny numer naszego magazynu powstał właśnie z tej potrzeby: porządkowania, odnawiania i przebudzenia. Bez presji, za to z ciekawością i troską o ciało, zmysły i emocje. Przyglądamy się temu, co zmęczyło się zimą – regenerujemy, karmimy, wspieramy, przywracamy blask. Właśnie tego potrzebują teraz nasze ciało i umysł. Detoks, masaże i domowe rytuały potrafią zdziałać więcej, niż się spodziewamy. A odnowę dopełnią antyoksydanty, kwas poliglutaminowy i ceramidy, czyli wiosenne hity sezonu. Wiosna to najlepszy czas, by zająć się zdrowiem – planujemy badania na cały rok, odczarowujemy fizjoterapię uroginekologiczną i uczymy się obniżać poziom stresu.

Zapraszamy do przeglądanki najświeższych trendów w makijażu, fryzurach i modzie. Podglądamy

*Wiosna nie zna różnic
wieku – każdy wydaje
się młody i radosny.
Troski idą na chwilę
w zapomnienie, a serca
pulsują przecuciem
nieśmiertelności.*

Lucy Maud Montgomery



filmowe sukienki, które zapisały się w historii mody, oraz legendarne naszyjniki noszone przez kobiety-symbole swoich czasów – Annę Boleyn, Marię Antoninę, księżną Dianę, Elizabeth Taylor, Lady Gagę i Zendayę. Spotykamy się z inspirującymi bohaterkami współczesności – koronczarkami z Koniaków i Japonką, która wybrała Warszawę, by promować tu kulturę Kraju Kwitnącej Wiśni. Jak zawsze na wiosnę – w naszej kuchni gotujemy pysznie i lekko. I planujemy podróż tam, gdzie Wielkanoc ma wyjątkowy wymiar: od Kalwarii Zebrzydowskiej i Lipnicy Murowanej po Sewillę i Florencję.

Krótko mówiąc, wciągamy Was w wiosenny rozruch, który dodaje energii, ale nie odbiera przyjemności. Bo zmiana nie musi być rewolucją – czasem wystarczy inspiracja.



Iwona Zabielska
Wydawca

TOUS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



LoveMe

THE AMETHYST ELIXIR



Sprawdź

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

KARLIKONIK

ABSOLU

THE NEW FRAGRANCES

KARL LAGERFELD





SPIS TREŚCI

marzec–kwiecień 2026

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Peeling gommage z kwasami AHA, korektor jak serum, kreatyna – energia dla mózgu
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Mgiełka do włosów, która gwarantuje efekt jak z najlepszego salonu fryzjerskiego
- 14 **HIT SEZONU** Subtelne pastele zwiastują wiosnę
- 16 **40 LAT BANDI** Krem w jubileuszowej odsłonie
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Chie Piskorska opowiada o drodze, która zaprowadziła ją z ojczystej Japonii nad Wisłę

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 26 **MOJE RYTUAŁY** Przygotowania do nowego sezonu: detoks skóry, modelowanie ciała, oddechowa regeneracja
- 32 **DERMOPIELĘGNACJA** Odnowa skóry wrażliwej
- 36 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Regenerująca maska na noc, krem pod oczy, kwasowy peeling do twarzy
- 38 **OKIEM PROFESJONALISTY** Moc antyoksydantów
- 40 **Z BLISKA** Kwas poliglutaminowy – nowy mistrz nawilżania, który może stać się hitem pielęgnacji
- 44 **NATURALNIE** Roślinne składniki najlepsze na wiosnę
- 46 **W GABINECIE** Totalna odnowa – zabiegi, które przywracają jędrność skórze i modelują sylwetkę
- 50 **PIELĘGNACJA CIAŁA** Masaż, czyli radość dotyku
- 52 **TRYCHOLOGIA** Przywracamy blask włosom
- 54 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach **hebe**
- 58 **ON W hebe** Pielęgnacja dla aktywnych mężczyzn

● PRZEGLĄDARKA: TRENDY NA WIOSNĘ I LATO 2026

- 62 **MODA** Na wybiegach kolorowym, zwiewnym fasonom i kwiatowym motywom towarzyszą białe sukienki i koszule
- 68 **MAKIJĄŻ** Zwrot ku naturalności – dla minimalistek, feeria kolorów i zabawa makijażem dla wielbicielek maksymalizmu
- 76 **FRYZURY** Uczesania, które wyglądają świetnie bez układania ich godzinami przed lustrem

CLARESA®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



MATTE TOUCH FINISH POWDER

DOTYK MATU. BEZ TALKU. Z PUSZKIEM.

**GŁADKA SKÓRA, MAT BEZ EFEKTU MASKI
I PERFEKCYJNE WYKOŃCZENIE MAKIJAŻU W KILKA SEKUND.**

● TO NAS INSPIRUJE

- 84 **IKONA STYLU** Niezapomniane suknie z filmowych hitów
- 94 **LEKCJA MAKIJAŻU** Makijaż a kształt oprawek
- 98 **hebe TESTUJE/MAKIAŻ** Idealny bronz w sticku, matowa pomadka w płynie, kultowy róż w kremowej odsłonie
- 100 **WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA** Regeneracja i odnowa. Pomagamy włosom i skórze głowy
- 102 **JAPONIA** Ceramidy z Kraju Kwitnącej Wiśni
- 104 **PLANETA ZAPACHÓW** Perfumy – oręż kobiecości
- 106 **KOREA** Odbudowa bariery skórnej po koreańsku
- 108 **MODA OD PODSZEWKI** Historia naszyjników

● DOSSIER ZDROWIE KOBIEТЫ: ZDROWA TY, ZDROWA JA

- 118 **BADANIA** Kalendarium badań na cały rok
- 128 **UROGINEKOLOGIA** Sprawa ważna dla każdej z nas
- 134 **EMOCJE** Znajdź własny sposób na spokój

● ZDROWIE

- 138 **ZDROWIE hebe** Wiosenna suplementacja

● MÓJ ŚWIAT

- 140 **STREFA BEZ STRESU!**
Przyjaciółki od serca
- 144 **REPORTAŻ** Koronczarki z Koniakowa
- 152 **KUCHNIA** Lekko!
- 156 **PODRÓŻE** Tropem wielkanocnych obrzędów
- 162 **HOROSKOP** Merkurja czyta gwiazdy



FOT. LOOK/STOCKADOBECOM

NASZA OKŁADKA



Nagrody, którymi wyróżniono **hebe**: Gwiazda Jakości Obsługi 2025 oraz Drogeria Roku 2024 w kategoriach: Najlepsza sieć drogeryjna, 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.



108



152

YOSKINE

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



PDRN 2ND stymuluje
skórę do zachowania
młodego wyglądu.

YOUTH SENSEI
bo Twoja skóra zasługuje
na mistrza pielęgnacji

Regeneracja. Nawilżenie.
Pierwsze działanie
przeciwzmarszczkowe.

DODAJ DO ULUBIONYCH...



1

Więcej niż korektor
Run For Cover skutecznie maskuje cienie pod oczami i oznaki zmęczenia, a jednocześnie działa jak delikatne serum upiększające. Kluczowym składnikiem jest esencja z białych kwiatów, znana z właściwości rozjaśniających i wygładzających. Idealny wybór dla tych, którzy chcą wyglądać na wypoczętych, nawet jeśli noc była za krótka.
PAESE Run For Cover, korektor do twarzy 20 Ivory, 9 ml, 34,99 zł, 100 ml = 388,78 zł



Energia dla umysłu

Choć kreatyna kojarzy się głównie ze sportem, coraz częściej mówi się o jej roli we wspieraniu pracy mózgu. Tu łączy się z aktywną witaminą B₆, która wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt ma formę proszku o smaku mango i marakui i szybko się wchłania.
NATU.CARE Kreatyna monohydrat + B₆, suplement diety mango-marakuja, 372 g, 59,99 zł, 100 g = 16,13 zł



Chwila oddechu

Delikatna, otulająca mgiełka przynosi natychmiastową ulgę, koji i przywraca skórze uczucie świeżości. Doskonale sprawdza się rano – jako pierwszy krok pielęgnacji, oraz w ciągu dnia – na makijaż lub po treningu. Pure Care została stworzona z myślą o skórze wrażliwej i wymagającej – nawilża, łagodzi i pomaga przywrócić naturalną równowagę.
PURE ME Pure Care, nawilżająco-kojąca mgiełka do twarzy, 200 ml, 28,99 zł, 100 ml = 14,50 zł

Współpracuje ze skórą

Jeśli twoja cera nie lubi klasycznych peelingów, ten gommage będzie prawdziwym odkryciem. Aqua Face Peel to rolujący peeling z kwasami AHA, który nie wymaga tarcia. Wystarczy delikatny masaż, by skóra była gładka i czysta. Jest idealny do każdego typu cery, również tej wrażliwej i skłonnej do przetłuszczania.
AQUA YOUR BODY Aqua Face Peel, peeling rolujący, 125 ml, 39,90 zł, 100 ml = 31,92 zł



Delikatność na co dzień

Ten kosmetyk to dowód, że codzienne mycie może być jednocześnie pielęgnacją. Formuła oparta na delikatnych, roślinnych składnikach myjących oczyszcza skórę bez naruszania jej bariery ochronnej i nie wysusza. W składzie kosmetyku znalazły się odżywcze masło kakaowe oraz kojący i nawilżający D-panthenol. Aż 95% składników jest pochodzenia naturalnego.
ZIAJA Masło kakaowe, kremowy żel myjący do ciała, 500 ml, 9,99 zł, 100 ml = 2,00 zł



hebe
professional

TYLKO
w hebe



Perfekcyjny kontur.
Długotrwały **efekt.**



DOBRY POCZĄTEK

/ PORTRET GWIAZDY



TYLKO W hebe

Efekt jak z salonu

Wyobraź sobie poranek, w którym włosy są gładkie, miękkie i pełne naturalnego blasku. Bez szarpania, bez puszenia, bez kompromisów. Właśnie taki efekt daje lekka mgiełka Glossyfication marki Prosalon – kosmetyk stworzony z myślą o tych, którzy oczekują salonowej jakości na co dzień. Mgiełka skutecznie chroni przed wilgocią i niechcianym puszeniem, a przy tym pozostaje niewyczuwalna, nie obciąża, nie skleja, pozwala włosom zachować lekkość i naturalny ruch.

Prosalon Glossyfication, wygładzająca odżywka do włosów bez spłukiwania, 200 ml, **37,99 zł**, 100 ml = 19,00 zł

PROSALON

TREATMENT

TYLKO
w hebe

Profesjonalny efekt bez wychodzenia z domu

POZNAJ NOWE KURACJE DO WŁOSÓW

NOWOŚĆ



GLOSSYFICATION

maximalny blask



BLONDBOND



rekonstrukcja włosa



DAILYDETOX

oczyszczający reset

Subtelne pastele

Wiosna nie pojawia się z hukiem, ona jest dyskretna i cicha. Najpierw zauważamy delikatny błękit nieba, potem róż kwitnących sadów, a na koniec cieszy nas żółty blask słońca i miętowy odcień młodych listków. TEKST: Aleksander Perliński

W tym sezonie idealnym tłem dla wiosennej palety jest kolor wybrany przez amerykański Instytut Pantone, który zajmuje się opracowaniem trendów kolorystycznych. Wiosna 2026 roku będzie należała do barwy o tajemniczym kodzie 11-4201 i romantycznej nazwie Cloud Dancer. To odcień obłoków: niby biały, ale z waniliowym, ciepłym podtonem, delikatny i kojący. Kolor, który nie dominuje, lecz daje przestrzeń – dokładnie tak, jak wiosna.

PALETA KOLORÓW

W makijażu pastele grają pierwsze skrzypce. Błękitny eyeliner, cień w kolorze porannego nieba, lakier do paznokci w odcieniu rozmytej akwareli będą w tym sezonie najpiękniejszym wiosennym akcentem – świeżym, lekkim i zaskakująco eleganckim. Róż na policzkach nie jest już tylko dodatkiem, ale manifestem zdrowego blasku i dobrego nastroju. Ma wyglądać tak, jakby pojawił się sam w postaci rumieńca po spacerze w pierwszym naprawdę ciepłym dniu.

RÓŻ WŚRÓD GWIAZD

Pastele coraz częściej pojawiają się nie tylko w codziennych stylizacjach, ale także w wieczorowych sukniach z jedwabiu, satyny i szyfonu. Na czerwonych dywanach widzimy delikatne odcienie bladego różu, błękitu i rozmytego fioleto. Są twarzowe, kobiece i działają jak subtelny lifting – odejmują lat i rozświetlają spojrzenie. Podobną obietnicę niosą perfumy w błękitnych flakonach, które zapowiadają lekkie, wodne kompozycje. Pachną wolnością, świeżością i nowym początkiem. A właśnie tego najbardziej potrzebujemy wiosną. ●



AMANDA HOLDEN



CATHERINE, KSIĘŻNA WALII



1. **HALLOWEEN** Blue Drop, woda toaletowa damska, 50 ml, 189,99 zł, 100 ml = 379,98 zł
2. **MAGA COSMETICS** ProLine, lakier do paznokci 092 kryjący niebieski, 15 ml, 23,99 zł, 100 ml = 159,93 zł
3. **REVOX** Japanese Ritual, serum do twarzy, 20 ml, 26,99 zł, 100 ml = 134,95 zł
4. **CATRICE** paleta cieni tiny treasure 020, 4,2 g, 22,49 zł, 100 g = 535,48 zł

CZY WIESZ, ŻE...?

Pastelowe barwy są postrzegane jako bardziej przyjazne niż te intensywne. Osoby ubrane w pastele wydają się młodsze, bardziej dostępne i budzą większe zaufanie. Jasne odcienie błękitu i waniliowej bieli – takie jak Cloud Dancer – symbolizują czystość intencji, spokój i nowy początek. Odcienie błękitu obniżają poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, i uspokajają. To dlatego wiosną tak chętnie nosimy pastele: chcemy zostawić za sobą ciężar zimy i zacząć od nowa, lekko.

mesoboost®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



CENTELLA ASIATICA POWER

Profesjonalna regeneracja i ukojenie
skóry wrażliwej

JUBILEUSZ

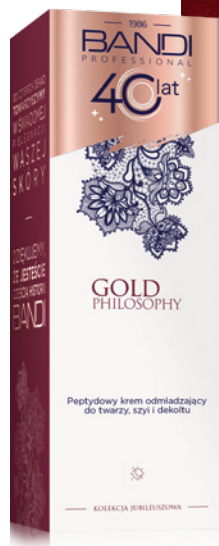
w którym to klientki decydują

Z okazji 40-lecia istnienia BANDI Cosmetics oddało głos swojej społeczności. Rozpisano plebiscyt! Zwycięski krem trafi do sprzedaży w jubileuszowej oprawie i fantastycznej cenie.

W tym roku BANDI Cosmetics świętuje 40 lat obecności na rynku. Ta polska, rodzinna marka łączy pasję do kosmetykologii z wysoką jakością produktów i ich skutecznością potwierdzoną badaniami. Własne laboratoria i fabryki pozwalają właścicielom na brak pośpiechu i staranne dopracowanie receptur. Efekt? Składniki aktywne w optymalnych, realnie działających stężeniach i rozwiązania, które sprawdzają się w codziennej pielęgnacji. Jakość kosmetyków jest kontrolowana na każdym etapie ich powstawania – są weryfikowane między innymi w testach dermatologicznych, aplikacyjnych i instrumentalnych. Takie podejście doceniają nie tylko świadome konsumentki, ale także profesjonaliści, którzy chętnie sięgają po produkty tej marki.

By uczcić jubileusz i podziękować klientkom za zaufanie i wspólną drogę, BANDI przygotowało na ten rok wiele niespodzianek. Pierwszą był plebiscyt, w którym klientki decydowały, jaki krem powinien otrzymać jubileuszową oprawę. Zwyciężył Peptydowy krem odmładzający Gold Philosophy – ceniony za aksamitne wykończenie, komfort stosowania i pielęgnację ukierunkowaną na oznaki starzenia.

I tak 30 marca do sprzedaży w drogeriach Hebe trafi 10 000 sztuk kremu w jubileuszowej oprawie. Cena wyniesie 40 zł i będzie dostępny do wyczerpania zapasów. Ten prezent to podziękowanie marki dla jej wiernych klientek. ●



BANDI tworzy ponadczasowe receptury oparte na realnych potrzebach skóry – to podejście od 40 lat definiuje standardy marki. W jubileuszowej edycji zobaczymy Peptydowy krem odmładzający Gold Philosophy, czyli formułę docenioną za skuteczność, komfort stosowania i sprawdzone działanie.

BANDI
PROFESSIONAL

TYLKO
w hebe

MORE THAN PAUSE

Menopauza to nie pauza,
to czas *świadomej*
kobiecości



Zapobiegaj 9 skutkom

zmian menopauzalnych w skórze



ZAWINIĘTA W DWA ŚWIATY

Japonia nauczyła ją uważności, Polska – wolności. Chie Piskorska, twórczyni kreatywna, właścicielka sklepu „MakiMaki & Friends” na warszawskim Żoliborzu i wykładowczyni, opowiada o drodze, która zaprowadziła ją z Kraju Kwitnącej Wiśni nad Wisłę i o budowaniu domu na styku dwóch kultur. ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska

Dlaczego w latach 90. ubiegłego wieku zamieszkałaś w Warszawie? My, Polacy, kochamy Japonię, trudno mi więc zrozumieć, jak mogłaś chcieć podjąć taką decyzję?

Już jako dziecko i nastolatka byłem trochę inna, zawsze szłam własną drogą. Gdy coś było modne, wybierałam świadomie odmienny styl. Uprzedzałam nawet mamę, że mój mąż na pewno nie będzie Japończykiem. Choć doceniałam urodę Japonii, miałam poczucie, że to w pewnym sensie iluzja. Zrozumiałam, że piękno, nowoczesność i wygoda nie są jedynymi wyznacznikami szczęścia. Dlatego marzyłam o wyjeździe do kraju mniej zamożnego i nienowoczesnego, by doświadczyć innej rzeczywistości. Ułatwiał mi to wcześniejsze doświadczenie życia w różnych miejscach świata – dzięki pracy ojca mieszkałam m.in. w Kuwejcie i Korei Południowej. Przypadkiem studiowałam też język rosyjski, co skłoniło mnie do wyjazdu do Rosji na początku lat 90., w czasie trudnej transformacji tego kraju i jego zamknięcia na świat. Właśnie to mnie pociągało – dreszcz adrenaliny.

Podróż okazała się jednak niebezpieczna: kontrole, puste sklepy, kolejki po chleb. Mimo wszystko byłam szczęśliwa, że mogę tego doświadczyć. W tym czasie poznałam też mojego przyszłego męża, Polaka. Tak znalazłam się w Polsce, która zaczynała się wtedy dynamicznie rozwijać.

I poczułaś, że Polska to jest to miejsce, w którym chcesz zostać?

Nie planowałam zostawać w jednym miejscu. Z dzieciństwa wyniosłam przyzwyczajenie do ciągłych przeprowadzek. A jednak już 28 lat mieszkam w Warszawie. Uważam, że nie ma idealnego miejsca na świecie. To „własne” trzeba zbudować samemu, akceptując nie tylko jasne, ale i ciemniejsze jego strony. Dziś wykładam na uczelni polsko-japońskiej i opowiadam o pięknie Japonii, choć paradoksalnie w pełni dostrzegłam je dopiero po wyjeździe z kraju. Zmiana miejsca potrafi całkowicie zmienić perspektywę.

Czy coś z japońskiej kultury, filozofii pomaga ci żyć w Polsce?

Wręcz przeciwnie – czasami trudniej żyje mi się tutaj właśnie z tym, co wyniosłam z domu. W Japonii najważniejszą wartością jest harmonia, w Polsce – wolność. Zrozumiałam to, poznając polską historię, do której mam ogromny szacunek: doświadczenie komunizmu i Powstania Warszawskiego wpłynęły na myślenie o niezależności. Widzę jednak, że wolność i harmonia często wchodzi z sobą w konflikt. Japończycy mają skłonność do stawiania dobra wspólnego ponad własne „ja”, a wolność sprzyja indywidualizmowi. To bywa trudne. W Japonii czułam się inna, ale dopiero kiedy zamieszkałam za granicą, naprawdę zrozumiałam, że jestem Japonką. Jednocześnie sądzę, że to umiowanie harmonii sprawia, że moi rodacy rzadko głośno mówią o tym, co dla nich ważne – zbyt mocno skupiają się na innych. Dlatego tak wiele możemy się od siebie nawzajem nauczyć, z korzyścią dla obu stron.

Jest coś, czego ci w Polsce brakuje? Choć teraz wszyscy tu oszaleli na punkcie japońszczyzny.

Na początku mojego pobytu brakowało mi domowej kuchni. Zwłaszcza kiedy byłam w ciąży i miałam ochotę na różne smakołyki, szczególnie te zapamiętane z dzieciństwa. Wtedy w Polsce nie było takiego dostępu do potraw japońskich. Dziś jest ich dużo, choć nadal brak mi dużego wyboru świeżych ryb. Ale najbardziej tęsknię za czymś innym – za poręcznością. W Japonii wszystko jest blisko, intuicyjnie wygodne, nie trzeba tego specjalnie szukać. Wychodzisz z domu i wszystko masz. To część tamtejszej kultury. W Polsce pierwiastek indywidualizmu utrudnia taki porządek.

Ciekawe są początki twojej działalności zawodowej w Polsce. Stworzyłaś haramaki – japoński ocieplacz na brzuch. Opowiesz o nim?

W Polsce było zimno, często się przeziębiałam. Wtedy przypominałam sobie o haramaki, który nosiłam w dzieciństwie, choć bardzo go nie lubiłam – był nieestetyczny. W Polsce okazał się jednak niezwykle pomocny. Poprosiłam mamę, by mi go przysłała, ale nadal nie był ładny. Postanowiłam uszyć go sama. Wiedziałam też, że w Polsce wciąż pokutuje przekonanie, że to, co zagraniczne, jest lepsze – kompleks wyniesiony z czasów komunizmu. Mnie zawsze bliska była lokalna produkcja i spotkałam tu wielu niezwykle zdolnych ludzi. Tak narodził się pomysł, by połączyć japoński projekt z polskim wykonaniem – „from Japan, made in Poland”, czyli filozofia MakiMaki.

Czyli haramaki mają dla ciebie szerszy kontekst...

Przez haramaki chciałam pokazać łącznie zdrowia i piękna zewnętrznego



Haramaki (w tle), czyli japońskie ocieplacze na brzuch projektowane przez Chie Piskorską i szyte w Polsce, bardzo się przydają podczas zimniejszych miesięcy. Zgodnie z filozofią medycyny Wschodu ocieplanie centrum ciała jest podstawą zachowania zdrowia i wigoru.

i wewnętrznego. „Hara” oznacza po japońsku brzuch, a „maki” – znane z sushi – rolowanie, zawinięcie. To zawinięcie ma jednak znaczenie głębsze, niemal metafizyczne: jest formą opieki. Uważam, że kultura Japonii to kultura zawijania – mam o tym nawet osobny wykład. Dawniej nie używano tam torb, lecz chust, które zmieniały swoją formę w zależności od tego, co się w nich znajdowało. Torba narzuca swoje granice, chusta jest elastyczna. Można ją wykorzystać na wiele sposobów – jako szalik, nosidło, a nawet do zawinięcia dziecka, czego przecież nie da się zrobić z torbą. To filozofia „mniej znaczy więcej”, ale też opowieść o elastyczności, uniwersalności i bogactwie prostoty – kwintesencji japońskiej kultury, którą w pełni doceniłam dopiero po

wyjeździe z kraju i którą chciałam przekazać dalej. Potem powstawały kolejne projekty, np. torby inspirowane tradycyjnymi japońskimi krojami, szyte z vintage kimono i pasów obi w duchu remade, a także ubrania o prostym, uniseksowym kroju, nawiązujące do kimona. Praktykuję też japońskie ekologiczne myślenie mottainai – „szkoda wyrzucić” – dlatego wykorzystuję tkaniny do ostatniego skrawka. Z resztek powstają małe woreczki i przypinki.

A kiedy i jak powstało „MakiMaki & Friends” – sklep, kawiarnia, centrum kultury japońskiej na warszawskim Żoliborzu?

Otworzyłam ten punkt dwa i pół roku temu, wcześniej sprzedawałam swoje projekty głównie online oraz na ►

targach. Nowością było poszerzenie oferty o japońskie przekąski, napoje, ale też wyroby miejscowych artystów inspirowane estetyką i techniką Japonii. Stąd „Friends” w nazwie. Spełniłam swoje marzenie: mam miejsce, w którym można spokojnie zobaczyć przedmioty na żywo i ich dotknąć. Sama nie lubię zakupów w internecie – dla mnie handel to nie tylko transakcja, ale spotkanie z drugim człowiekiem i jego ideą.

Opowiedzmy też o twojej rodzinie. Twoja córka bywa modelką na stronach sklepu. Pomaga ci w pracy?

Córka ukończyła psychologię w Londynie, ale od początku istnienia MakiMaki – jeszcze od 2011 roku – była zaangażowana w rozwój marki: jako modelka, przy sprzedaży i promocji. Zawsze podkreślała, że jest moją fanką. Dziś także mnie „pilnuje” – ja działam spontanicznie i podążam za impulsem, ona natomiast tonuje mnie i dba o detale. Pomaga mi również starszy syn, projektant graficzny, który uczestniczy w tworzeniu materiałów wizualnych i wspiera mnie w brandingu marki.

W jednym z wywiadów twoja córka wspominała, że gdy chodziła do szkoły, japońska kultura i kuchnia nie były jeszcze popularne, a jej bento (drugie śniadanie) budziło sensację wśród rówieśników. Czy wychowywałaś dzieci w japońskiej tradycji?

Dom, w którym spotykają się dwie kultury, jest niezwykle ciekawym doświadczeniem. Gotowałam po japońsku, ale i po polsku, a zamiast kanapek dzieci dostawały do szkoły onigiri – kulki ryżowe z farszem. Dwadzieścia lat temu budziły raczej nieufność i komentarze w stylu „jak dziwnie pachną!”,



W sklepie urządzono przytulny kącik gastronomiczny. Można spróbować autentycznych japońskich herbat oraz domowych przekąsek i deserów. Niemal co miesiąc odbywają się tam wydarzenia związane z japońskimi świętami, często połączone ze specjalną kuchnią.

dziś są modne i chętnie próbowane, także w „Tea corner by MakiMaki” – gastronomicznej części sklepu. Z czasem koledzy dzieci przekonywali się do tych smaków. W konsekwencji musiały przygotowywać coraz więcej japońskich przekąsek. Zapraszałam też dzieciaki na wspólne japońskie świętowanie – z gotowaniem. Dzieci z natury są otwarte na inne kultury. Choć bywało też trudno, zwłaszcza w przedszkolu, gdy odmienność wzbudzała niechęć. Dziś jednak córka i syn czerpią z tego doświadczenia pełnymi garściami.

Twój mąż cię wspiera w pracy? Ożenić się z Japonką – to nieoczywiste.

Ożenił się przede wszystkim z szaloną dziewczyną. Sam jest bardzo stabilny

i uporządkowany, dlatego mój pomysł na biznes wydawał mu się ryzykowny. Ja działam inaczej – nie kalkuluję, nie planuję wszystkiego z góry, raczej mówię: zróbmy i zobaczymy, co będzie. On z kolei zawsze rozważa najgorszy możliwy scenariusz. Z czasem się przyzwyczaił do mego „szaleństwa” i do dziś mnie wspiera: pilnuje budżetu i spraw technicznych. Ja mam zawsze dużo pomysłów, więc często inicjuję nowości, ale pomoc męża jest bardzo ważna, umożliwia mi realizację tych projektów. Mąż jest niezbędnym partnerem – w moim życiu i w pracy.

A jak jest ze świętami u was w domu?

Najpierw wyjaśnię – Japonia nie jest krajem chrześcijańskim, dlatego święta



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



SIELSKO-ANIELSKA PIELĘGNACJA TWARZY

Inspirowana polską tradycją

Bożego Narodzenia w moim rodzinnym kraju funkcjonują raczej jak waleentyki lub Halloween – jako element popkultury i zabawy, a nie rodzinnej tradycji. To czas spędzany przede wszystkim z ukochaną osobą, stąd żartobliwe powiedzenie, że na święta trzeba mieć dziewczynę. W naszej rodzinie, tu w Polsce, świętujemy jednak po swojemu. Początkowo, kiedy razem z teściami spędzaliśmy święta, obok ich tradycyjnych dań stawiałam moje sushi. Starsze pokolenie było sceptyczne, nie znało takich smaków. Dziś to dla nich najatrakcyjniejsza potrawa. Poza tym ja sama organizuję wiele świąt, w Japonii jest ich mnóstwo. Są związane z każdą porą roku i oznaczają przede wszystkim obcowanie z naturą. Obchodzi się je rodzinnie, towarzyszą im określone potrawy. Staram się podtrzymać tę tradycję.

Tradycyjne japońskie święta są dla ciebie elementem promocji kultury twego ojczystego kraju, prawda?

Od 14 lat organizuję w Polsce wydarzenia poświęcone kulturze Japonii. To przestrzeń do spotkań, pełna inspiracji i energii, gdzie tradycja łączy się z radością wspólnego doświadczania. W moim sklepie niemal co miesiąc przygotowuję wydarzenia związane z japońskimi świętami, często połączone ze specjalną kuchnią. Goście poznają japońskie obyczaje, wspólnie przygotowujemy świąteczne przekąski i bawimy się podczas japońskiego Nowego Roku, Setsubun (pożegnania zimy), Dnia Dziewczyn i Dnia Chłopaków, Tanabata (święta gwiazd), Obon (letniego dnia zmarłych), Tsukimi (święta podziwiania księżyca). Co roku w grudniu organizuję Japoński Kiermasz Świą-

teczny ICHI w centrum Warszawy. Dbam, by ich uczestnicy doświadczyli prawdziwej japońskiej gościnności – omotenashi.

Opowiesz, co wykładasz na uczelni?

Mówię o estetyce Japonii z nieco innej perspektywy. Zawsze zaczynam od religii, która inaczej niż w Europie postrzega przestrzeń, świat i relacje międzyludzkie – nie porównuję jej z innymi, raczej pokazuję specyfikę kulturową. Wpłatam też wątki historyczne. Choć japońską estetykę często sprowadza się do wabi-sabi (piękno niedoskonałości, skromności) i minimalizmu, to tylko część obrazu. Wyjaśniam, skąd te idee się biorą, ale pokazuję też istnienie nurtów hybrydowych, wręcz antyminimalistycznych. Japonia to kraj kontrastów: obok powściągliwości i skrytości emocji funkcjonuje kultura kolorów, maskotek i kawaii – tęsknota za słodyczą, obecna już w XVIII i XIX wieku.

A jak wygląda twój dzień? Jesteś chyba bardzo zajęta? Na czym się skupiasz?

Mój dzień jest wypełniony działaniem i bardzo to lubię. Oczywiście staram się czasem zatrzymać i medytować, ale często właśnie wtedy, gdy jestem najbardziej zajęta, pojawiają się nowe pomysły: na kolejne projekty, na nowe sposoby realizowania tego, co już robimy. Odkąd mam pracowników, ważnym elementem mojej pracy stało się przekazywanie im wiedzy – nie tylko tego, jak przygotować japońskie dania, ale również jak rozmawiać z gośćmi. Przez długi czas było to problemem w Polsce, choć dziś jest zdecydowanie lepiej. A dla mnie dialog z gościem jest kluczowy. Nie chodzi o to, by sprzedać jak najwięcej, lecz o kontakt, o to, by

Od 14 lat organizuję w Polsce wydarzenia poświęcone kulturze Japonii. To pełne inspiracji spotkania, gdzie tradycja łączy się z radością wspólnego doświadczania.

klienci czuli się tu dobrze i wychodzili radośni. Wiem, że te umiejętności przydadzą się moim młodym pracownikom w przyszłości: uważna rozmowa, nienarzucanie się, wsłuchiwanie się w potrzeby drugiego człowieka. To trochę jak w japońskiej ceremonii parzenia herbaty, inspirowanej filozofią ichi-go-ichi-e – jedyne spotkanie w życiu. Każdy gest ma tam znaczenie. Jasne, że tego samego człowieka możesz spotkać wiele razy, ale ten wasz konkretny moment już nigdy się nie powtórzy. Tę filozofię staram się wprowadzać na co dzień. Jakość życia polega na uważności i na byciu naprawdę obecnym. Dlatego chciałam stworzyć nie tylko sklep, lecz także miejsce spotkań.

Wspomniałaś o medytacji, podzieliś się swoimi japońskimi sposobami na wyciszenie?

Kultywuję tradycję wyciszania się za pomocą z bliskiego mi buddyzmu. W Japonii często chodziłam do świątyni wcześniej rano. Dziś zaczynam dzień od zimnego prysznica, który jest dla mnie krótką intensywną medytacją. Sprzyja łączeniu wewnętrznego i zewnętrznego zdrowia. Buddyjska medy-

BERGAMO

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Bamboo Penta Hyaluronic & Cooling Capsule System

chłodzi

nawilża

działa
natychmiast



tacja polega na dążeniu do osiągnięcia wewnętrznej pustki. W kulturze europejskiej dominuje raczej tzw. horror vacui, czyli lęk przed pustką i potrzeba ciągłego doświadczania bodźców. Japonii bliższe jest amor vacui – umiłowanie pustki. W buddyzmie nirwana oznacza brak pragnień, bycie tu i teraz, wyciszenie. Przecież kiedy się „opróżnimy”, pojawia się przestrzeń na coś nowego.

Japonki bardzo różnią się od Polek? W czym mogłybyśmy się wzajemnie zainspirować?

To bardzo różne kobiety. Ja sama może już nie zachowuję się jak typowa Japonka, bo ponad połowę życia spędziłam za granicą – zresztą nawet w Japonii mówiono, że nie wpisuję się w ten wzorec. Stereotypowa Japonka ustępuje innym, jest cicha, uległa, raczej słucha, niż mówi. Polki są zupełnie inne: mają dużą

potrzebę dzielenia się tym, co czują, opowiadania o tym. W Japonii funkcjonowała natomiast tradycja, że „kwiat nie mówi”. Stąd w mangach bohaterki mają duże oczy i małe usta: emocje wyrażają spojrzeniem, nie słowami. Umiejętność słuchania i „obejmowania wzrokiem” jest oczywiście ważna. Najlepiej jednak umieć znaleźć w tym wszystkim złoty środek.

Co poradziłybyś młodej dziewczynie, która szuka swojego miejsca w życiu? Może daleki wyjazd?

Oczywiście! Jeśli tego pragnie, koniecznie powinna za tym podążyć! Bardzo wspierałam moją córkę, gdy wyjechała na studia do Anglii, a potem na roczną wymianę do Japonii. To doświadczenie tak poszerzyło jej horyzonty, że dziś jest zupełnie inną osobą. Im dalej wyjedziemy i im więcej zobaczymy, tym lepiej. Kontakt z inną kulturą bywa cenniejszy niż studia na najlepszej uczelni. Dobrze podsumowuje to fragment wierszyka, który mi życiowo towarzyszy: „Ojczyznę nosi się w myślach, gdy jest daleko” (Saisei Muroo). Dopiero kiedy wyjeżdżasz, doceniasz swój rodzinny dom. Zaczynamy więcej rozumieć. I ta tęsknota i miłość do ojczyzny uwrażliwiają twoje serce. ●



Od początku istnienia MakiMaki w rozwój marki angażuje się Haru, córka Chie. – Zawsze podkreślała, że jest moją fanką. Dziś także mnie „pilnuje”, bo działam spontanicznie i podążam za impulsem, ona natomiast tonuje mnie i dba o detale – opowiada nasza bohaterka.

CHIE PISKORSKA

Twórczyni kreatywna. Ma własną markę „MakiMaki from Japan made in Poland”, prowadzi także „MakiMaki & Friends” – sklep z kawiarnią i miejscem spotkań i warsztatów, organizuje wydarzenia związane z kulturą japońską. Wykłada w Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych.

NOWOŚĆ

Green Magic, Every Day

MATCHA RITUAL

01 Tonik do twarzy

- Matcha-PDRN 1,0%
- Redukuje zaczerwienienia
- Równowaga pH

02 Krem kojący

- Matcha-PDRN 1,0%
- Zapobiega zaczerwienieniom
- 24-godzinne ukojenie



TIRTIR

DLACZEGO WIOSNĄ CHCEMY SIĘ OCZYSZCZAĆ?

To nie kaprys ani efekt marketingowych haseł. Dłuższe dni i większa ilość naturalnego światła wyzwala energię i potrzebę działania. Organizm, który przez ostatnie miesiące funkcjonował w trybie oszczędzania, wiosną przełącza się na „tryb porządków” – zarówno fizycznych, jak i mentalnych.

PRZEBUDŹ SIĘ na wiosnę

Od detoksu skóry, przez modelowanie ciała, po oddechową regenerację – jak przygotować się do nowego sezonu, by poczuć lekkość w sercu, wiatr we włosach i świetlistość na twarzy. Oto przewodnik po wiosennych rytuałach dla ciała i duszy. TEKST: Katarzyna Brzeska

Wiosna wita nas dłuższym dniem i ciepłym światłem o poranku. Bogaty krem zaczyna ciążyć, a ciało dopomina się ruchu. To czas przejścia, zrzuć zimy „warstwę ochronnej”. W przeżyciu tej zmiany w świadomy sposób – bez pośpiechu i rewolucji, za to z uważnością – pomogą zmienione rytuały pielęgnacyjne. Efektem oczyszczania na nowy sezon mają być nie tylko promienna twarz i lekkie ciało, ale również lśniąące włosy, oddech pełną piersią i błysk w oczach. Stawiamy na holistyczne podejście!

TWARZ – OCZYSZCZANIE, ŚWIATŁO I BLASK

Wiosenny reset nie powinien przypominać brutalnego „zrywania” zimy z twarzy, ale raczej spokojne przejście na lżejszy rytm pielęgnacyjny. Podstawą dbania o twarz staje się oczyszczanie. Jego zadaniem jest koić skórę i wspierać

jej naturalny mikrobiom. Dlatego zamiast silnie pieniących się żeli i nadmiaru kwasów lepiej wybierać formuły, które myją, ale nie odzierają skóry z lipidów. Naruszenie bariery hydrolipidowej prowadzi bowiem do większej przeznaskórkowej utraty wody, a ta do nadwrażliwości, zaczerwienień i utraty blasku. Skóra po umyciu nie powinna być napięta, piekąca ani swędząca – to nie oznaka czystości, lecz sygnał alarmowy.

DETOKS SKÓRY

Słowo „detoks” w pielęgnacji bywa nadużywane, ale w wiosennym kontekście nabiera sensu, jeśli rozumiemy je jako chwilowe odciążenie skóry. Maski oczyszczające, glinki i krótkie, kilkuniedniowe kuracje mogą pomóc przywrócić świeżość i równowagę, pod warunkiem że nie zamienią się w maraton. Glinkowa maseczka działa jak naturalny magnes na zanieczyszczenia i nadmiar sebum, ale stosowane zbyt często

mogą przesuszać. Dermatolodzy podkreślają, że jedna lub dwie aplikacje w tygodniu wystarczą, by wspomóc procesy oczyszczania, nie osłabiając bariery ochronnej cery. Wiosenny „oddech dla skóry” to także moment na ograniczenie liczby aktywnych składników zawartych w kosmetykach.

WITAMINA C – PORANNA ISKRA

Jeśli jest składnik, który zasługuje na miano wiosennego klasyka, jest nim witamina C. Pomaga neutralizować wolne rodniki, których aktywność rośnie wraz z większą ekspozycją na światło UV. Badania prowadzone od lat w placówkach naukowych na całym świecie potwierdzają, że regularne stosowanie witaminy C poprawia koloryt skóry, wspiera syntezę kolagenu i przyczynia się do efektu naturalnego rozświetlenia. W porannym rytuale pielęgnacyjnym witamina C działa jak subtelna iskra:



1. **HEBE NATURALS** Regenerating Body Balm, regenerujący balsam do ciała, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
2. **ALMA K.** nawilżający balsam do ciała, 250 ml, 76,99 zł, 100 ml = 30,08 zł
3. **EVREE** Deep Moisture, nawilżający balsam do ciała, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
4. **MY'BIO** nawilżający balsam humektantowy do ciała, 400 ml, 23,99 zł, 100 ml = 6,00 zł
5. **HAGI** Boso po mchu, probiotyczny jogurt do ciała, 200 ml, 34,99 zł, 100 ml = 17,50 zł

rozaśnania, wygładza i dodaje twarzy świeżości bez efektu maski. Warto traktować ją jako element codziennej pielęgnacji, a nie intensywną kurację „na już”. Lekkie sera lub kremy używane regularnie dają trwalszy efekt niż wysokie stężenia stosowane sporadycznie. Pamiętaj o równoczesnej ochronie przeciwsłonecznej!

MASAŻE ROZŚWIETLAJĄCE

Używanie rollerów, urządzeń z mikroprądami i kamieni gua sha do masażu twarzy pobudza mikrokrążenie, wspiera drenaż limfatyczny i pomaga zredukować poranne opuchnięcia. W efekcie wyglądamy wypoczęte, skóra jest jędrna i lepiej wchłania kosmetyki. Ekspertki zajmujące się fizjoterapią estetyczną zauważają, że regularny masaż twarzy poprawia ukrwienie skóry i elastyczność tkanek, co przekłada się na zdrowszy kolor i naturalny blask. Nie potrzeba tu specjalistycznych umiejętności ani długich sesji – wystarczy kilka minut dziennie.

CIAŁO – LEKKOŚĆ, JĘDRNOŚĆ, GŁADKOŚĆ

Po zimie skóra ciała często bywa przesuszona, mniej elastyczna, lekko szorstka w dotyku. Mamy problemy z krążeniem, skłonność do obrzęków, uczucie ciężkości w nogach. I jest jeszcze coś, o czym rzadko mówimy w kontekście pielęgnacji: brak dotyku. Zimą ciało bywa traktowane funkcjonalnie, szybko, bez uważności. Tymczasem dotyk to bardzo ważny element pielęgnacji. Wiosną warto sięgnąć po składniki, które przywracają skórze komfort i elastyczność, ale też pobudzają jej naturalne funkcje. Ceramidy, masło shea i oleje

roślinne odbudowują barierę hydrolipidową, niacynamid i pantenol łagodzą podrażnienia, a kofeina i ekstrakty z kasztanowca wspierają mikrokrążenie. Stosowanie emolientów bogatych w lipidy poprawia nawilżenie i sprężystość skóry już po kilku tygodniach.

PEELING JAKO RYTUAŁ PRZEJŚCIA

Peeling wiosną nie jest karą za zimowe zaniedbania, lecz symbolicznym przejściem w nowy sezon. Peelingi mechaniczne – z drobkami cukru, soli, zmielonych pestek – skutecznie wygładzają skórę i pobudzają krążenie. Enzymatyczne działają łagodniej, rozpuszczając martwe komórki naskórka bez tarcia, co sprawdza się przy cerze wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Wystarczy jeden, dwa peelings w tygodniu, bo częściej nie zawsze znaczy lepiej, a nadmiar złuszczenia może osłabić barierę ochronną i w efekcie prowadzić do przesuszenia.

W składzie warto szukać kwasów owocowych w niskich stężeniach, enzymów z papai i ananasa, olejów roślinnych i witaminy E. Sprawiają, że oczyszczanie staje się pielęgnacją, a nie tylko mechanicznym zabiegiem.

Po peelingu warto sięgnąć po oleje lub balsamy, które pielęgnują skórę. Te zawierające kofeinę, ekstrakt z bluszczu, algi, pieprz cayenne pomagają modelować

SŁOŃCE W OLEJKU

Jak stosować oleje rozświetlające, by nie świecić się jak latarnia? Kluczem jest umiar i technika. Kilka kropli oleju rozgrzanego w dłoniach, wmasowanego w lekko wilgotną skórę, daje efekt subtelnego blasku, a nie tłustej warstwy. Najlepiej aplikować je punktowo – na ramiona, dekolty, nogi.



HEBE COSMETICS
Shimmering Dry Body Oil, suchy olejek rozświetlający do ciała, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł



Essence of matcha

Oczyszczająca moc
matchy dla Twojej skóry

wać ciało i walczyć z cellulitem. Ich rola powinna być jednak zaledwie wspierająca, bo chodzi o poprawę krążenia, a nie rzeźbienie sylwetki za wszelką cenę. Lekkość jest efektem ubocznym regularności i dotyku, nie walki z własnym ciałem.

WŁOSY – OCZYSZCZANIE I WZMOCNIENIE

Zimą skóra głowy funkcjonuje w trudnych warunkach, bo ograniczony dostęp powietrza (przez noszenie czapek), częste zmiany temperatury i stosowanie kosmetyków stylizujących sprawiają, że jest przesuszona, podrażniona lub nadreaktywna i przetłuszczająca się. To skutek zaburzonej równowagi.

Dlatego skóra głowy po zimie potrzebuje normalizacji i składników, które regulują wydzielanie sebum, łagodzą mikrostany zapalne i wspierają naturalną barierę ochronną. Dobrze sprawdzają się w tej roli niacynamid, pantenol, alantoina oraz prebiotyki, które poma-

gają odbudować zdrowy mikrobiom. Pamiętajmy, że zaburzenia mikroflory skóry głowy mogą wpływać na osłabienie włosów i ich nadmierne wypadanie. Dlatego pielęgnacja ma większe znaczenie, niż nam się wydaje.

ZACZNIJ OD SKÓRY GŁOWY

Wiosenny detoks skóry głowy nie polega na radykalnym odtłuszczeniu, ale na delikatnym i regularnym oczyszczaniu. Peelingi – mechaniczne lub enzymatyczne – pomagają usunąć nadmiar martwego naskórka, resztki kosmetyków i sebum, jednocześnie poprawiając dotlenienie mieszków włosowych. Najważniejsze jest jednak to, by nie naruszyć naturalnej bariery ochronnej.

Składniki, na które warto zwrócić uwagę, to kwasy AHA i BHA w niskich stężeniach, enzymy roślinne, węgiel aktywny, a także substancje kojące: aloes, pirokton olaminy, ekstrakt z zielonej herbaty. Na wzmocnienie cebulek wło-

sów dobrze działają arginina i ekstrakty roślinne bogate w polifenole, a regularne stosowanie kofeiny na skórę głowy wspiera fazę wzrostu włosów i poprawia ich kondycję.

POSTAW NA LEKKOŚĆ

Wraz z nadejściem wiosny włosy domagają się lepszej pielęgnacji. Ciężkie masełki, silikonu okluzyjne i oleje stosowane bez umiaru mogą sprawiać, że fryzura straci objętość, a skóra głowy będzie się szybciej przetłuszczać. To dobry moment, by sięgnąć po lekkie formuły – odżywki bez spłukiwania, sera nawilżające i maski o żelowej konsystencji.

Regeneracja bez obciążenia opiera się na takich składnikach, jak białka roślinne w umiarkowanych ilościach, humektanty (gliceryna, betaina) oraz lekkie emolienty, np. olej z pestek winogron, skwalan. Dzięki nim włosy odzyskują sprężystość i blask, ale pozostają lekkie i pełne ruchu. Wiosną unikamy nadmiaru składników aktywnych.



1. **NACOMI** Next Level, kwas hialuronowy 10%, 30 ml, 37,99 zł, 100 ml = 126,63 zł
2. **UZDROVISCO** Amino Hydration, peeling wygładzający z efektem glass skin, 30 ml, 58,99 zł, 100 ml = 196,63 zł
3. **PAESE** Get the glow look, krem do twarzy, 30 ml, 44,99 zł, 100 ml = 147,97 zł
4. **EVELINE COSMETICS** 6 Ceramides, delikatna pianka do mycia twarzy z ceramidami, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł
5. **HEBE NATURALS** Ultra Moisturising Serum, ultranawilżające serum z kwasem hialuronowym do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł

Nacomi®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



rozświetla

regeneruje



ujędrnia



nawilża



Naturalnie
dobrana
pielęgnacja
twarzy

ODDECHOWA
REGENERACJA

Oddech to jeden z najprostszych i najszybciej działających „detoksów”, które mamy do dyspozycji. Świadome oddychanie nie wymaga specjalnych warunków ani długiego czasu. Wystarczy kilka minut, by organizm dostał sygnał, że może zwolnić.

Głębokie, spokojne oddechy zwiększają dotlenienie tkanek i aktywują układ przywspółczulny, odpowiedzialny za regenerację i wyciszenie. W taki sposób szybko obniża się poziom kortyzolu i redukuje napięcie. Efekt? Lepsze samopoczucie i większa koncentracja. W kontekście wiosennego przebudzenia oddech działa jak most między ciałem a głową – porządkuje to, czego nie wiadać, ale co wyraźnie czujemy.

CODZIENNE
MIKRORYTUAŁY

Wiosna sprzyja krótkim, ale regularnym gestom. Nie chodzi o rozbudowane ceremonie, lecz o 3–5 minut dziennie, które należą tylko do nas.

Poranek to dobry moment na kontakt ze światłem – naturalnym, dziennym, wpadającym przez okno. Kilka spokojnych oddechów, otwarte okno, zapach świeżego powietrza lub delikatnego olejku eterycznego działają jak sygnał startowy dla organizmu.

Wieczorny rytuał może być jeszcze prostszy. Cisza, przygaszone światło, jeden powtarzalny gest – zapalenie świecy, spryskanie poduszki hydrolatem z lawendy, chwila bez telefonu. Regularność tych drobnych działań pomaga układowi nerwowemu wyhamować po intensywnym dniu. Badania z zakresu psychologii zdrowia wskazują, że powtarzalne mikrorytuały obniżają poziom stresu i poprawiają jakość snu.

NIE ZAPOMINAJ
O SKÓRZE GŁOWY

Skóra głowy potrzebuje tego samego co skóra twarzy: skutecznego oczyszczania, dobrego nawilżenia i ochrony bariery hydrolipidowej. Jej dobra kondycja przekłada się bezpośrednio na jakość włosów – ich wzrost, grubość i połysk. Jeśli skupisz się na pielęgnacji włosów, pomijając skórę, prędzej czy później odbije się to na ich kondycji.

NA NOWY SEZON

Cieplejsze dni to naturalny moment porządkowania – nie tylko pólek, ale i myśli. Upraszczanie przestrzeni wokół siebie działa jak reset dla głowy. Usunięcie nadmiaru przedmiotów, przewietrzenie domu czy zmiana elementów wystroju na jaśniejsze kolory wpływa na lepszy nastrój. Takie rytuały pomagają zamknąć zimowy etap i symbolicznie

otworzyć nowy sezon. Może to być zapisanie kilku intencji na wiosnę, krótka notatka, co chcemy zostawić za sobą, albo świadome rozpoczęcie dnia od prostego „to jest nowy początek”. Podobno w okresach naturalnych zmian sezonowych łatwiej podejmujemy nowe decyzje i utrzymujemy je w czasie – organizm sam podpowiada, że to dobry moment na nowy rytm. ●



1. **HEBE NATURALS** Deep Clean Shampoo, głęboko oczyszczający szampon do włosów i skóry głowy, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł
2. **PURE ME** Perfect Hair, głęboko nawilżająca maska-odżywka do włosów, 200 ml, 34,99 zł, 100 ml = 17,50 zł
3. **AROMASE** 5α-Juniper, peeling – płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 80 ml, 39,99 zł, 100 ml = 49,99 zł
4. **SIELANKA** Soczysta Truskawka, oczyszczająco-rewitalizujący peeling do włosów i skóry głowy, 100 ml, 14,99 zł, 100 ml = 14,99 zł
5. **YOPE** Grow My Hair, mikropeeling-kuracja do włosów, 115 ml, 32,99 zł, 100 ml = 28,69 zł

beBIO
COSMETICS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



in
my
era

TO CODZIENNA ŚWIADOMA PIELEGNACJA,
KTÓRA PODAŻA ZA RYTMEM TWOICH WŁOSÓW

Dobierz poziom pielęgnacji dopasowany do ich aktualnych potrzeb
i zatroszcz się o nie tak, jak lubisz – bez presji, bez schematów.



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU
/ DERMOPIELĘGNACJA



ODNOWA *skóry wrażliwej*

Skóra wrażliwa po zimie zazwyczaj jest rozdrażniona – reaguje szybciej, piecze, czerwieni się, traci nawilżenie i poczucie komfortu. Dermokosmetyki uczą ją spokoju, kojąc i zmniejszając dolegliwości. TEKST: Olga Huk

Wiosna jest dla skóry reaktywnej momentem przełomowym, czasem wyciszenia i odbudowy. Warto zwolnić tempo pielęgnacji i skupić się na wzmocnieniu bariery ochronnej. Cera wrażliwa potrzebuje konsekwentnej i delikatnej pielęgnacji oraz dobrze dobranych składników, a jej podstawą powinny być nawilżenie, regeneracja i ochrona.

SZUKAJ W SKŁADZIE

W pielęgnacji cery wrażliwej sprawdzają się ceramidy, bo odbudowują strukturę naskórka, oraz pantenol i alantoina, znane z właściwości kojących. Warto też zwrócić uwagę na niacynamid w niskich stężeniach, który poprawia funkcjonowanie bariery ochronnej i zmniejsza skłonność do zaczerwienienia. Coraz częściej w kosmetykach pojawiają się ektoina, beta-glukan i azjatyckie składniki łagodzące, takie jak ekstrakt z wąkroty azjatyckiej. Ich zadanie? Wspierają skórę wrażliwą w okresach zwiększonej reaktywności. Gdy już wiemy, czego szukać w produktach do pielęgnacji, przyjrzyjmy się, jak je stosować krok po kroku.

OCZYSZCZANIE

Skóra wrażliwa potrzebuje delikatności, bo nie lubi uczucia ściągnięcia ani agresywnych detergentów. Do jej oczyszczania



1. **OILLAN** Multi-Help Krem, multifunkcyjny krem barierowy do twarzy, 50 ml, 24,99 zł, 100 ml = 49,98 zł
2. **CETAPHIL** PS, lipoaktywny krem nawilżający, 100 g, 68,99 zł, 100 g = 68,99 zł
3. **BASICLAB** Complementis, krem o bogatej konsystencji do twarzy, 50 ml, 124,99 zł, 100 ml = 249,98 zł
4. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Irritate, kojący tonik-mgiełka do twarzy, 100 ml, 34,99 zł, 100 ml = 34,99 zł
5. **TOLPA** dermo face rosacal AR, koncentrat przeciw zmianom rumieniowym na noc, 40 ml, 52,99 zł, 100 ml = 132,48 zł

nia idealne będą więc oczyszczające mleczka, emulsje, olejki myjące lub bardzo łagodne żele bez alkoholu i silnych substancji pianotwórczych. Mają usuwać zanieczyszczenia, ale nie naruszać naturalnej bariery ochronnej.

PIELĘGNACJA NA DZIEŃ...

Tu najważniejsze jest połączenie nawilżenia z ochroną, dlatego bazę powinny stanowić lekki krem lub emulsja o działaniu kojącym. Nieodłącznym

elementem porannej rutyny musi być filtr przeciwsłoneczny, ponieważ skóra wrażliwa szybciej i bardziej intensywnie reaguje na promieniowanie UV. Ochrona przeciwsłoneczna jest więc kwestią nie tylko estetyki, ale przede wszystkim realnego komfortu i zdrowia skóry. Wiosną warto sięgać po filtry o lekkiej konsystencji.

...I NA NOC

Wieczorem skóra najlepiej przyswaja składniki wspierające odbudowę bariery ochronnej. Dlatego kremy i sera na noc mogą być bogatsze niż te na dzień. Trzeba tylko zadbać, by nie miały nadmiaru substancji zapachowych i drażniących dodatków. W kosmetykach na noc powinny znaleźć się ceramidy, skwalan, oleje o wysokiej biogodności ze skórą oraz łagodzące ekstrakty roślinne. Przywrócą równowagę i zmniejszą nadreaktywność. ●

CHAOS PIELĘGNACYJNY CI SZKODZI

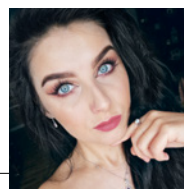
Częste zmiany kosmetyków, testowanie kilku nowości jednocześnie i nakładanie na skórę zbyt wielu produktów mogą nasilać nadreaktywność skóry wrażliwej. Potrzebuje ona przewidywalności i czasu, by przyzwyczaić się do formuły i składników aktywnych. Zamiast wprowadzać całą nową rutynę naraz, lepiej dodawać kosmetyki stopniowo – jeden po drugim – i obserwować reakcje cery przez kilka dni. Taki spokojny rytm pielęgnacji pozwala szybciej wychwycić, co jej służy, co ją podrażnia, a co daje jej szansę na odbudowę równowagi bez dodatkowego stresu.



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 NATURALS Revitalising Acid Peeling, rewitalizujący peeling do twarzy

O produkcie: odnawiający skórę peeling z kwasem szikimowym i dodatkiem soku z aloesu.

Wygładza skórę, pobudza ją do odnowy, rozświetla, niweluje przebarwienia i zmniejsza widoczność niedoskonałości.

Najlepszy dla: właścicieli cer problematycznych, tłustych i mieszanych.

Zwróciłam uwagę na: natychmiastowe wygładzenie i rozświetlenie skóry.

Hebe Naturals Revitalising Acid Peeling, rewitalizujący peeling kwasowy do twarzy, 30 ml, **31,99 zł**, 100 ml = 106,63 zł



HIDEHERE Collagen Line, regenerująca maska nocna

O produkcie: kolagenowa maska w kremie na noc o intensywnym działaniu odżywczym. W składzie hydrolizowany kolagen i kompleks pięciu peptydów. Maska wygładza teksturę skóry, napina ją, poprawia jej elastyczność i przywraca blask.

Najlepszy dla: osób mających problem z cerą suchą, pozbawioną elastyczności i blasku.

Zwróciłam uwagę na: wygodne opakowanie w formie saszetki oraz przyjemnie otulającą konsystencję.

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

PALMER'S Brazilian Coco Cream, krem do ciała

O produkcie: krem do ciała, biustu i pośladków na bazie masła kakaowego z dodatkiem oleju kokosowego i orzechów brazylijskich. Intensywnie ujędźnia, napina i wygładza skórę, redukując widoczność cellulitu. Doskonale nawilża, otulając zmysłowym zapachem słodkiego kokosa.

Najlepszy dla: tych, którzy chcą wymodelować wybrane partie ciała i poprawić kondycję skóry.

Zwróciłam uwagę na: obłędny zapach kokosa, który przenosi nas na egzotyczne wyspy.

Palmer's Brazilian Coco Cream, krem do ciała z olejkiem kokosowym, 250 g, **69,99 zł**, 100 g = 28,00 zł



GIRLSLAB, intensywnie nawilżający krem pod oczy

O produkcie: intensywnie nawilżający krem pod oczy z kwasem hialuronowym, naturalną kofeiną, żeń-szeniem i peptydami. Wygładza drobne zmarszczki, a przez pobudzanie mikrokrążenia niweluje zasinienia. Nadaje też blask zmęczonemu spojrzeniu, rozjaśniając okolice oczu.

Najlepszy dla: posiadaczki suchej i odwodnionej skóry pod oczami, które borykają się z widocznymi zasinieniami.

Zwróciłam uwagę na: lekką, nietłustą konsystencję i przyjemne uczucie nawilżenia.

GirlsLab krem pod oczy, 15 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 266,00 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

Jak TOP WOMEN budują własne marki online



Jeszcze kilka lat temu wiele kobiet mówiło o własnym biznesie jako opcji „na kiedyś”. Pomiędzy pracą, domem a rodziną własna marka zdawała się nierealnym marzeniem. Cyfrowe narzędzia otworzyły jednak nową przestrzeń, w której można sprzedawać produkty, zdobywać klientów i budować rozpoznawalność. Odbyna się to często z domu i na własnych zasadach.



To właśnie ten moment uchwyciły Anna Heimberger i Dorothea Bachman, współtwórczynie Fundacji Kobiety e-biznesu. Rozmawiały z kobietami, które miały talent, świetne pomysły, branżową wiedzę, ale brakowało im dostępu do praktycznych narzędzi, wsparcia menterek i krok po kroku pokazanej ścieżki: jak z pasji zrobić biznes. Tak powstał program TOP Women w e-biznesie. Projekt, który szybko przerodził się w społeczność. Nie jest to kolejny kurs online. To miejsce spotkań o charakterze warsztatowym i networkingowym. Uczest-

niczki uczą się marketingu, budowania marki w internecie, sprzedaży, e-commerce, planowania finansów i tworzenia produktów. Ale równie ważne są rozmowy o odwadze, o blokadach, o tym, że pierwsze kroki mogą być chaotyczne, a perfekcyjny moment nie istnieje. Wiele historii z programu zaczynało się od prostego zdania: „Myślałam o tym od lat”.

Z programem pojawiła się też nowa jakość. Kobiety przestały działać samotnie. Zaczęły wymieniać się kontaktami, polecać sobie specjalistów, komunikować się po warsztatach i planować

wspólne projekty. Ta internetowa sieć kontaktów żyje również po zakończeniu edycji, co w biznesie często jest ważniejsze niż same szkolenia. Dziś TOP Women w e-biznesie to ponad tysiąc absolwentek, które ukończyły półroczny program, dziesiątki historii i coraz więcej realnych marek, które zrodziły się z marzenia i... konsekwencji. Informacje o programie i Fundacji dostępne są na stronie www.kobietyebiznesu.pl, a historie uczestniczek pokazują jedno – świat e-biznesu nie jest już „na później”. Jest na dziś. I jest dla kobiet. ●



MOC ANTYOKSYDANTÓW

Wspierają pielęgnację przeciwstarzeniową, walczą z wolnymi rodnikami i stresem oksydacyjnym. Anna Żywot, kosmetolog z kliniki Anclara w Warszawie, wprowadza nas w świat najskuteczniejszych antyoksydantów i podpowiada, którym możemy zaufać. ROZMAWIAŁ Aleksander Perliński



Ekspert:

ANNA ŻYWOT

kosmetolog, Klinika Anclara, ul. Puławska
136 lok. 61, Warszawa, www.anclara.pl

Czym jest antyoksydacja i dlaczego jest ważna w codziennej pielęgnacji?

To proces neutralizowania wolnych rodników – cząsteczek powstających w wyniku działania promieniowania UV, zanieczyszczeń, stresu oraz procesów metabolicznych. Uszkadzają białka, lipidy i DNA w komórkach skóry, przyspieszając starzenie. Antyoksydanty spowalniają ten proces.

Czy zapotrzebowanie skóry na antyoksydanty zmienia się w ciągu roku?

Tak, antyoksydacyjną pielęgnację warto wprowadzić lub wzmocnić wiosną, bo po zimie skóra bywa odwodniona i osłabiona, a słońce zwiększa produkcję wolnych rodników.

Jakich antyoksydantów szukać w kosmetykach?

Najważniejszy to witamina C, która rozświetla skórę, wspomaga produkcję ko-

lagonu i chroni przed fotostarzeniem. Najlepiej stosować ją rano w formie serum lub kremu, dodatkowo zabezpieczając skórę kosmetykiem z SPF. Kolejna jest witamina E – chroni przed wolnymi rodnikami, łagodzi i nawilża. Obie witaminy często się łączą – dla synergii działania. Silnym antyoksydantem jest także resweratrol pozyskiwany z winogron i jagód. Wspiera regenerację i działa przeciwzapalnie, więc jest idealny w serum i kremach na noc. Koenzym Q10 energetyzuje komórki skóry i spowalnia degradację kolagenu (świetny w kremach przeciwstarzeniowych i pod oczy), a kwas ferulowy wzmacnia działanie witaminy C i E, stabilizuje je i przedłuża efekt antyoksydacyjny.

Czy antyoksydanty można łączyć, czy lepiej stosować je osobno?

Można, a często nawet warto, bo niektóre działają synergicznie, na przykład witaminy C i E z kwasem ferulowym silniej neutralizują wolne rodniki niż każde z osobna. Ważne, aby dobrać składniki kompatybilne i stosować produkty w odpowiedniej formie – serum z witaminą C pod krem z witaminą E to sprawdzony zestaw.

Czy antyoksydanty wspomagają efekty zabiegów kosmetycznych?

Tak. Po mezoterapii, laserze i peelingu chemicznym skóra jest bardziej podatna na stres oksydacyjny. Dlatego warto zastosować antyoksydanty w profesjonalnej pielęgnacji domowej – wspomogą odbudowę komórek, złagodzą stany zapalne i przyspieszą regenerację. Mogą też przedłużyć i wzmocnić efekty zabiegów, np. serum z witaminą C po peelingu chemicznym zwiększa rozświetlenie i poprawia jędrność.

Czy warto stosować suplementy doustne i jakie korzyści mogą przynieść skórze?

Doustna witamina C, E, karotenoidy lub polifenole mogą wzmocnić ochronę przed promieniowaniem UV, zmniejszyć stany zapalne i poprawić elastyczność skóry. Nie zastąpi to jednak codziennej pielęgnacji antyoksydacyjnej, która działa miejscowo i daje natychmiastowy efekt ochronny, ani stosowania kremów z filrami UV.

Są opinie, że jeśli codziennie stosujemy krem z SPF, antyoksydanty w innych kosmetykach są zbędne. Czy to prawda?

To mit. SPF chroni przed promieniowaniem UV, ale nie neutralizuje wolnych rodników. Antyoksydanty działają „wewnętrznie” w komórkach skóry. Dopiero połączenie tych dwóch elementów daje pełną ochronę. ●

SZUKAJ W SKŁADZIE

Do antyoksydantów zaliczają się:
koenzym Q10, polifenole
z ekstraktów roślinnych (resweratrol
z winogron, zielona herbata),
niacynamid (witamina B₃)
i kwas ferulowy.



1. SYNERGIA DLA PIĘKNEJ SKÓRY

Każdy składnik ma tu swoje zadanie, ale dopiero razem dają efekt „wow”. Kwas ferulowy, stabilna witamina C i witamina E tworzą antyoksydacyjny koktajl, który sprawia, że skóra wygląda na wypoczętą.

Mesoboost Ferul Power, serum do twarzy, 30 ml, 59,99 zł, 100 ml = 199,97 zł

2. BLASK I ENERGIA

Aksamitna konsystencja kryje zaawansowaną technologię opartą na witaminach C, B₃ i E. Efekt? Rozjaśniona cera, ujednolicony koloryt i realnie lepsza jędrność skóry. Kwas hialuronowy i trehaloza zatrzymują wilgoć, a oleje roślinne dbają o komfort skóry przez cały dzień.

Herla antyoksydacyjny przeciwzmarszkowy rozjaśniający krem do twarzy na dzień, 50 ml, 149,00 zł, 100 ml = 298,00 zł

3. POTRÓJNA MOC ANTYOKSYDACYJNA

Krem dla skóry, która nie chce się szybko starzeć. Kwas ferulowy – jeden z najsilniejszych antyoksydantów w kosmetologii – neutralizuje wolne rodniki, wspiera syntezę kolagenu i pomaga wyrównać koloryt. W bonusie wygładzenie drobnych zmarszczek i poprawa jędrności.

Mesoboost Ferul Power, krem do twarzy, 50 ml, 69,99 zł, 100 ml = 139,98 zł

4. EKSPERT ODMŁADZANIA

Peptyd miedziowy, czynniki wzrostu i tripeptyd pracują nad odbudową gęstości skóry, poprawą owalu i widocznym ujędrnieniem. Kwas hialuronowy dba o komfort i elastyczność. Idealny dla skóry, która oczekuje konkretnych rezultatów, a nie obietnic bez pokrycia.

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

5. SERUM JAK TARCZA

Kosmetyk powstał z inspiracji zabiegami z gabinetów medycyny estetycznej, ale świetnie odnajduje się w domowej pielęgnacji. Acetylowany kwas hialuronowy wnika głębiej i działa dłużej, a lipidy i ceramidy wzmacniają barierę hydrolipidową skóry.

Dermika Esthetic Solutions, nawilżające serum lipidowe, 30 ml, 89,99 zł, 100 ml = 199,97 zł

6. SKONCENTROWANA WITAMINA

Minimalistyczny w formie, maksymalny w działaniu.

Nawilża, ujędrnia i przywraca skórze zdrową promienność.

Można stosować jak serum – regularnie, bez komplikacji, za to z widocznym efektem świeżej, młodszej cery.

Bandi Professional Boost Care, koncentrat do twarzy z aktywną witaminą C, 30 ml, 54,99 zł, 100 ml = 183,30 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ Z BLISKA



KWAS, *który zaskakuje nas*

Oto nowy mistrz nawilżania – kwas poliglutaminowy! Składnik, który może zdetronizować kwas hialuronowy i stać się hitem pielęgnacji. Działa dłużej, silniej wiąże wodę i ogranicza jej utratę. TEKST: Katarzyna Brzeska

Przez lata niekwestionowanym bohaterem kosmetycznych formuł był kwas hialuronowy. Stał się synonimem nawilżenia i trudno wyobrazić sobie bez niego współczesną pielęgnację. Jednak kosmetyologia, podobnie jak moda i technologia, nie znosi stagnacji. Coraz częściej w składach nowoczesnych produktów do pielęgnacji pojawia się substancja, która przyciąga uwagę ekspertów i marek pracujących nad formułami nowej generacji. To kwas poliglutaminowy, znany jako Polyglutamic Acid (PGA). Zaczyna być postrzegany nie tylko jako ciekawa alternatywa dla kwasu hialuronowego, ale także jako realne wzmocnienie klasycznego podejścia do nawilżania skóry.

WYJĄTKOWY DZIĘKI... BAKTERIOM

Kwas poliglutaminowy to związek organiczny otrzymywany w procesie fermentacji soi, najczęściej z udziałem bakterii z rodzaju *Bacillus*. W kosme-

tykach stosuje się oczyszczoną, stabilną jego formę. Jest ona biodegradowalna, dobrze tolerowana przez skórę i zgodna z ideą nowoczesnej, zrównoważonej pielęgnacji.

Na tle innych humektantów, czyli kosmetycznych składników nawilżających, kwas poliglutaminowy wyróżnia wyjątkowa zdolność wiązania wody. Badania prowadzone przez placówki naukowe na całym świecie udowodni-

ły, że PGA zatrzymuje na powierzchni skóry znacznie więcej wilgoci niż kwas hialuronowy, a jednocześnie działa dłużej. Do tego skutecznie ogranicza odparowywanie wody, poprawiając tym samym elastyczność naskórka.

POŁĄCZONA SIŁA DWÓCH KWASÓW

Dzięki kwasowi poliglutaminowemu skóra staje się wyraźnie gładsza, bar-

WZMOCNIONY EFEKT DZIĘKI MIKROIGŁOM



Połączenie kwasu poliglutaminowego i mikroigieł, czyli kolejnej obiecującej nowości w kosmetyce, to innowacyjne podejście do pielęgnacji skóry, które łączy intensywne nawilżenie z efektywną stymulacją odnowy komórkowej. Mikroigły tworzą mikrokanaly w naskórku, ułatwiając przenikanie składników aktywnych w głąb skóry. Dzięki temu PGA, znany z doskonałej zdolności wiązania wody i zwiększania elastyczności, działa skuteczniej, wzmacniając barierę hydrolipidową, redukując suchość i poprawiając napięcie skóry.

EVELINE COSMETICS Needles, mezo-eliksir aktywator odnowy skóry, 30 ml, 35,99 zł, 100 ml = 119,97 zł

dziej miękka i lepiej nawodniona, a efekt utrzymuje się dłużej niż w przypadku innych standardowych formuł nawilżających.

Co istotne, PGA działa głównie powierzchniowo, więc doskonale wpisuje się w filozofię pielęgnacji warstwowej, nie konkurując bezpośrednio z kwasem hialuronowym. Oba te składniki bardzo dobrze ze sobą współpracują, wzmacniając efekt nawilżenia na różnych poziomach naskórka.

PGA LUBI TOWARZYSTWO

Producenci kosmetyków chętnie łączą kwas poliglutaminowy z innymi składnikami nawilżającymi, takimi jak gliceryna, betaina i trehaloza, a także z substancjami łagodzącymi, które poprawiają tolerancję skóry i wspierają jej barierę ochronną.

W takich zestawieniach PGA pomaga utrzymać wodę w skórze, redukuje uczucie ściągnięcia i poprawia ogólną kondycję cery, szczególnie tej suchej, odwodnionej i wrażliwej.

SILNY EFEKT TRWAJĄCY DŁUŻEJ

Warto pamiętać, że jak każdy silny humektant kwas poliglutaminowy najlepiej działa w formułach kosmetyków, które uwzględniają również składniki okluzyjne lub emolientowe. To one „zamykają” nawilżenie i sprawiają, że efekt jest nie tylko szybki, ale też trwały.

Dlatego właśnie produkty pielęgnacyjne z kwasem poliglutaminowym często pojawiają się w serum, esencjach i kremach, które stanowią element pełnego rytuału pielęgnacyjnego, a nie samodzielny, jednorazowy produkt.

SKŁADNIK DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Choć główną rolą PGA jest nawilżanie, jego działanie nie ogranicza się wyłącznie do poprawy poziomu wody w naskórku. Dobrze nawodniona skóra jest bardziej odporna i mniej wrażliwa na działanie czynników zewnętrznych. Z tego powodu kwas poliglutaminowy coraz częściej pojawia się

w kosmetykach przeznaczonych do pielęgnacji skóry wrażliwej, po zabiegach estetycznych oraz w okresach zwiększonego stresu środowiskowego (na przykład podczas przesilenia wiosennego).

KOSMETYCZNE PARTNERSTWO

Czy kwas poliglutaminowy może zdezonizować kwas hialuronowy? Raczej nie w sensie dosłownym, ale może stać się jego naturalnym partnerem i ważnym elementem nowoczesnych formuł nawilżających.

W kosmetyce coraz rzadziej mówimy o jednym „złotym składniku”, a coraz częściej o synergii i inteligentnym łączeniu substancji, które odpowiadają na realne potrzeby skóry. Kwas poliglutaminowy doskonale wpisuje się w ten trend, ponieważ jest nowoczesny, skuteczny, dobrze tolerowany i oparty na procesach bliskich naturze. To składnik, który nie obiecuje cudów, ale konsekwentnie poprawia jakość skóry. ●



1. **LE COEUR** primer tonizujący do twarzy z witaminą B₁₂, kwasem poliglutaminowym i kwasem laktobionowym, 150 ml, 69,99 zł, 100 ml = 46,66 zł
2. **BIELENDA Skin Clinic**, serum z kolagenem do twarzy, 30 ml, 31,99 zł, 100 ml = 106,63 zł
3. **DERMIKA Maestria**, luksusowy tonik przeciwzmarszczkowy do twarzy, 200 ml, 24,99 zł, 100 ml = 12,50 zł
4. **TIRTIR** serum sos do twarzy, 50 ml, 129,99 zł, 100 ml = 259,98 zł
5. **AA Keep Yuzing**, ekspresowa maska nawilżająco-rozświetlająca do twarzy, 7 ml, 9,99 zł, 100 ml = 142,71 zł
6. **CANDID** dogłębnie nawilżające serum do twarzy – kwas poliglutaminowy i ektoina, 30 ml, 69,99 zł, 100 ml = 233,30 zł
7. **L'BIOTICA** płatki pod oczy z peptydami, 2 szt./1 opak., 14,99 zł, 1 szt. = 7,49 zł

>> BRINGGREEN

Moc natury udoskonalona naukowo

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



K-BEAUTY K-BEAUTY K-BEAUTY K-BEAUTY K-BEAUTY K-BEAUTY K-BEA



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU / NATURALNIE!



1. **NACOMI** Sweet Almond Oil, olej ze słodkich migdałów dla skóry suchej – do twarzy, ciała i włosów, 50 ml, 13,99 zł, 100 ml = 27,98 zł
2. **APIS** Essence of matcha, regenerujący krem do twarzy na noc, 50 ml, 28,99 zł, 100 ml = 57,98 zł
3. **ORIENTANA** Hydro-Nawilżenie, krem do twarzy regulujący sebum, 50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł
4. **NACOMI** Next Level, witamina C 15%, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
5. **RESIBO** Berry on top, odbudowujący krem na noc do twarzy z kompleksem ceramidów, 50 ml, 88,99 zł, 100 ml = 177,98 zł
6. **ALOESOVE** Aloe, balsam do ciała, 250 ml, 28,99 zł, 100 ml = 11,60 zł
7. **HEBE NATURALS** Revitalising Acid Peeling, rewitalizujący peeling kwasowy do twarzy, 30 ml, 31,99 zł, 100 ml = 106,63 zł

Wiosna? NATURALNIE!

Po zimie skóra pragnie oddechu i świeżości. Potrzebuje nawilżenia i dotlenienia. Zapewnią jej to siły natury zamknięte w nowoczesnych kosmetykach. Robimy więc porządki w kosmetyczce i odświeżamy jej zawartość. TEKST: Agnieszka Majewska

Wraz z nadejściem cieplejszych dni skóra, która nie jest w najlepszej kondycji po zimie, wymaga zmiany traktowania. Potrzebuje nieinwazyjnego złuszczenia, delikatnego oczyszczania, solidnego nawilżenia, porządnego dotlenienia i odżywienia. Aby jej to zapewnić, warto wybrać naturalne kosmetyki i stosować je regularnie. Podpowiadamy, czego szukać na drogeryjnych półkach.

Aloes – nie ma lepszego składnika na rozpoczęcie wiosennego sezonu! Jest lekki, szybko się wchłania i przynosi ulgę nawet wrażliwej cerze. Pomaga odbudować poziom nawilżenia po zimie, łagodzi podrażnienia i nadaje skórze zdrowy blask, kojąc ją i regenerując.

Rumianek – łagodzi, rozjaśnia i wyrównuje koloryt, dlatego świetnie sprawdzi się w pielęgnacji po zimie, bo cera bywa wówczas szara i podrażniona.

Witamina C – w kosmetykach warto szukać tej z naturalnych źródeł, czyli aceroli, dzikiej róży lub camu camu (to krzew jagodowy rosnący w Ameryce Południowej). Witamina C rozświetla cerę, wyrównuje koloryt i pobudza produkcję kolagenu, a przy tym chroni przed stresem oksydacyjnym.

Zielona herbata (matcha) – jest bogata w polifenole – związki, które neutralizują wolne rodniki (cząsteczki przyspieszające starzenie się). Sprawia, że cera wydaje się świeża i młodsza. Oczyszcza, tonizuje i reguluje wydzielanie sebum. Kosmetyki z zieloną herbatą są idealne dla posiadaczek cery mieszanej i tłustej, która w cieplejsze dni zaczyna się przetłuszczać.

Hydrolat z róży damasceńskiej – stosowany jako tonik lub mgiełka przywraca skórze naturalne pH. Delikatnie nawilża, odświeża i koi, a przy tym pięknie pachnie.

WIOSENNA KOSMETYCZKA

Powinny się w niej znaleźć:

- lekki krem nawilżający – zamiast ciężkich formuł zimowych
- krem z filtrem SPF (najlepiej 30+) – do stosowania codziennie
- serum z witaminą C – rozświetla i przeciwdziała przebarwieniom
- krem BB lub CC – lekkie krycie i pielęgnacja w jednym
- mgiełka do twarzy – świetna w cieplejsze dni, odświeża makijaż
- odżywczy lub regenerujący krem na noc – warto, by działał także przeciwstarzeniowo.

Olej z pestek malin – szybko się wchłania, nie zatyka porów i działa jak naturalny filtr przeciwsłoneczny (ale nie zastępuje SPF). Nadaje skórze zdrowy połysk i ją uelastycznia.

Ekstrakt z ogórka – chłodzi, odświeża i delikatnie rozjaśnia, jest więc idealnym składnikiem porannych kosmetyków, przywracając cerze wypoczęty wygląd.

Miód i propolis – wspierają regenerację skóry, działają antybakteryjnie i przeciwzapalnie, a przy tym przywracają gładkość i miękkość.

Olej ze słodkich migdałów – poprawia koloryt cery. Wspiera utrzymanie nawilżenia i zapobiega utracie wody z naskórka.

Owies – koi podrażnienia i wzmacnia barierę hydrolipidową. Świetny dla cer suchych i wrażliwych.

Olejki z cytrusów (pomarańcza, mandarynka, bergamotka) – użyte w kosmetykach rozświetlają i delikatnie złuszcza, przywracając skórze promienny wygląd.

Masło shea i olej jojoba – choć kojarzą się zimą, są świetne także wiosną – zwłaszcza w kosmetykach do ust i dłoni. Pomagają odbudować skórę po chłodnych miesiącach. ●



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ W GABINECIE



CZAS NA PORZĄDKI

Początek wiosny to czas totalnej odnowy – zabiegów, które przywracają jędrność, blask i energię skórze, poprawiają owal twarzy, modelują sylwetkę i wspierają walkę z cellulitem. Od czego zacząć i co wprowadzić do pielęgnacji, podpowiada dr Anna Płatkowska, dermatolog, ekspert medycyny estetycznej i założycielka kliniki Anclara w Warszawie. TEKST: Katarzyna Brzeska



Ekspert:

ANNA PŁATKOWSKA

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

Wiosną skóra bywa przesuszona, szara i pozbawiona blasku. Jakie zabiegi gabinetowe przywrócić jej energię i jędrność?

Świetnie sprawdzają się te nawilżające i rewitalizujące, takie jak mezoterapia igłowa lub bezigłowa, która dostarcza potężną porcję kwasu hialuronowego

i witamin bezpośrednio w głąb naskórka. Popularne są peelingi chemiczne o łagodnym działaniu, które usuwają martwy naskórek, stymulują odnowę komórkową i poprawiają koloryt skóry. W zwiększeniu jędrności i napięcia świetnie sprawdzają się zabiegi z wykorzystaniem fal radiowych i ultradźwięków, które stymulują produkcję kolagenu i elastyny. Efekt? Promienna, sprężysta skóra, gotowa na wiosenne dni.

Wiosną chcemy zadbać nie tylko o twarz, ale również o ciało. Czy są zabiegi, które jednocześnie modelują sylwetkę i wspierają walkę z cellulitem? Wiele nowoczesnych procedur łączy te dwa cele, na przykład zabiegi z wyko-

rzystaniem fal ultradźwiękowych i radiowych oraz masażu podciśnieniowego i drenażu limfatycznego (endermologia). Rozbijają tkankę tłuszczową, stymulują krążenie i poprawiają przepływ limfy, co wspiera wygładzenie skóry, zmniejsza efekt „skórki pomarańczowej” i redukuje tkankę tłuszczową. Aby osiągnąć widoczne i trwałe rezultaty, najlepiej stosować te zabiegi w serii, w odstępach rekomendowanych przez specjalistę, zwykle co 1–2 tygodnie.

Po zabiegach w gabinecie bardzo ważna jest pielęgnacja domowa. Jakie produkty stosować, aby wzmocnić efekt procedur i przyspieszyć regenerację skóry?



1. **ZIAJA MED** kuracja po zabiegach, regenerująco-nawilżające serum do ciała, 400 ml, 30,99 zł, 100 ml = 7,75 zł
2. **EMOTOPIC Med+**, wyrób medyczny: łagodzący krem na egzemę do twarzy i ciała, 75 ml, 50,99 zł, 100 ml = 67,99 zł
3. **ZIAJA** 10% D-panthenolu w piance, 150 ml, 22,99 zł, 100 ml = 15,33 zł
4. **APIS** Aloe Vera, żel aloesowy do twarzy i ciała, 300 ml, 42,99 zł, 100 ml = 14,33 zł
5. **ALMA K.** odżywcze masło do ciała, 250 ml, 87,99 zł, 100 ml = 35,20 zł
6. **DERMEDIC** Hydrain, masło do ciała, 225 ml, 69,99 zł, 100 ml = 31,11 zł

Po zabiegach najważniejsze jest dostarczenie skórze odpowiedniego nawilżenia i ochrona bariery naskórkowej – bez względu na to, czy mówimy o skórze twarzy czy ciała. Warto stosować kremy lub sera bogate w kwas hialuronowy, ceramidy i peptydy, bo składniki te wspierają odbudowę struktury skóry i poprawiają jej elastyczność. Produkty łagodzące – z alantoiną, pantenolem, ekstraktem z nagietka lub wąkroty azjatyckiej – pomagają zminimalizować podrażnienia i zaczerwienienia. Ważne jest też stosowanie filtrów SPF, ponieważ skóra po zabiegach jest bardziej wrażliwa na promieniowanie UV.

Jakie substancje pomagają utrzymać jędrność i elastyczność ciała po zabiegach modelujących i antycellulitowych?

Sprawdzą się tu takie składniki, jak kofeina (stymuluje mikrokrążenie), L-karnityna (wpływa na metabolizm tkanki tłuszczowej), peptydy i kolagen morski (wzmacniają włókna podporowe skóry) oraz oleje roślinne bogate w kwasy omega-3 i -6, które odżywiają i nawilżają skórę. Regularne stosowanie preparatów z tymi substancjami wzmacnia efekty zabiegów, poprawia jędrność i elastyczność skóry.

Jakich składników aktywnych szukać w kosmetykach do twarzy, by wesprzeć odbudowę naskórka oraz nawilżenie i odżywienie skóry?

Najważniejsze składniki to kwas hialuronowy (wiąże wodę w naskórku), peptydy (stymulują produkcję kolagenu), witamina C (rozsiewa i działa antyoksydacyjnie), niacynamid (redukuje zaczerwienienia i wzmacnia barierę skórną) oraz ceramidy i kwasy tłuszczowe (wspierają barierę lipidową).

Czy inną pielęgnację stosuje się po zabiegach bardziej inwazyjnych, a inną po tych mniej?

Po procedurach inwazyjnych skóra wymaga łagodniejszych produktów, o minimalistycznym składzie, bez potencjalnie drażniących substancji. Po zabiegach mniej inwazyjnych możemy stosować kosmetyki aktywne o szerszym spektrum działania, np. serum z retinolem lub maski odżywcze.

Jak często wykonywać zabiegi na twarz i ciało w okresie wiosennym, aby osiągnąć widoczne efekty, a jednocześnie nie przeciążać skóry?

Optymalna częstotliwość zależy od rodzaju zabiegu. W przypadku rewitalizacji twarzy i lekkich peelingów chemicznych zaleca się serię co 2–4 tygodnie. Zabiegi z użyciem fal radiowych lub ultradźwięków na ciało najlepiej powtarzać co 1–2 tygodnie. Kluczowe jest obserwowanie skóry i unikanie nadmiernego obciążenia, aby nie wywołać podrażnień lub stanu zapalnego.

Jakie rytuały codziennej pielęgnacji są najważniejsze, aby utrzymać efekt jędrnej, promiennej skóry na dłużej? Czy poleci pani jakieś zabiegi do wykonania w domu, by wesprzeć działanie tych profesjonalnych?

Podstawą są oczyszczanie, nawilżanie i ochrona przeciwsłoneczna. Warto codziennie stosować delikatny żel lub emulsję myjącą, serum aktywne dopasowane do potrzeb skóry, krem nawilżający i SPF. Raz, dwa razy w tygodniu można zrobić peeling enzymatyczny lub położyć maskę nawilżająco-odżywczą. Dla ciała wsparciem będą masaże szczotką, rollerem lub masaż dłonią – poprawiają krążenie i wspierają działanie preparatów antycellulitowych. ●



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



POCZUJ SIĘ SIELSKO-ANIELSKO

Wybierz pielęgnację, która rozpieszcza skórę i zmysły. Codziennie.

Dotyk to pierwszy język, jakiego się uczymy – uspokaja, porządkuje emocje, daje poczucie bezpieczeństwa. W pielęgnacji ciała działa równie wielowymiarowo – poprawia kondycję skóry, pobudza krążenie, wspiera drenaż, zmniejsza stres i relaksuje po długim dniu. Masaż – nawet ten najprostszy, wykonywany w domowym zaciszu – to narzędzie świadomej troski o ciało i wspańiale uzupełnienie codziennej pielęgnacji.

POD PRYSZNICEM

Najbardziej intuicyjna forma dotyku to ta wykonywana własnymi rękami. Najlepiej taki automasaż robić podczas kąpieli lub prysznica, gdy skóra jest rozgrzana, mięśnie rozluźnione, a naczynia krwionośne naturalnie rozszerzone. Sprawdzają się koliste ruchy, delikatne ugniatanie, przesuwanie skóry ku górze, zawsze w kierunku serca lub węzłów chłonnych (na szyi, pod pachami, w pachwinach). To nic skomplikowanego, ale ważna jest regularność. Taki masaż to chwila wyciszenia również dla naszej głowy, sygnał, że można zwolnić tempo.

Podczas automasażu najlepiej sprawdzają się mleczka pod prysznic, kremowe żele lub lekkie olejki do stosowania na mokrą skórę. Zapewniają poślizg, nie obciążają i pozwalają dłoniom pracować płynnie, bez naciągania naskórka. Efekt? Lepsze dotlenienie skóry, sprawniejsze wchłanianie składników odżywczych z kosmetyków używanych w trakcie zabiegu i poprawa jędrności.

SZCZOTKOWANIE NA SUCHO

Szczotkowanie bywa przedstawiane jako nowy kosmetyczny trend, ale w rzeczywistości to rytuał znany od dekad.



RADOŚĆ dotyku

Masaż zmienia kondycję skóry i nastrój, wspomaga pielęgnację i manualne techniki ujędrniania.

W trosce o ciało szczotkujemy, ugniatamy, masujemy dłońmi albo bańką. Pokochasz to! TEKST: Aleksander Perliński

Wykonywane krótkimi, zdecydowanymi ruchami, przed kąpielą, działa jak poranny reset dla skóry i układu nerwowego. Szczotkowanie daje wyraźny zastrzyk energii, pomaga „obudzić” ciało i poprawia koncentrację.

Ważna jest kolejność działania – zaczynamy od stóp i przechodzimy ku górze – i umiarkowany nacisk, bo ten zabieg nie ma boleć, on ma pobudzać.

Efekt widać na skórze dość szybko: jest wygładzona i ma lepszy koloryt. A do tego złuszczenie martwych komórek naskórka sprawia, że ciało jest lepiej przygotowane do przyjęcia składników z kosmetyków.

Po takim masażu skóra aż prosi się o odżywienie, więc dobrze sięgnąć po bogatsze balsamy i kremy z lipidami, masła roślinne lub oleje, które odbudują barierę ochronną naskórka i zapobiegają jego przesuszeniu.

BODY CUPPING, CZYLI BAŃKI W DŁOŃ!

Masaż gumową lub silikonową bańką (z ang. body cupping) to technika wymagająca nieco więcej uwagi, ale w zamian daje bardzo wyraźne efekty. Bańka tworzy podciśnienie przez delikatne zassanie skóry, co intensywnie stymuluje tkanki, poprawia mikrokrążenie i wspiera drenaż limfatyczny.

SZYBKI RYTUAŁ UKOJENIA

To jedna z najprostszych, a jednocześnie zaskakująco skutecznych metod relaksu. Wystarczy usiąść po turecku pod prysznicem, nakryć ramiona i plecy grubym ręcznikiem kąpielowym i pozwolić, by spływająca woda stopniowo go dociążała. Delikatny ciężar oraz ciepło działają na ciało podobnie jak kołdra obciążeniowa – wyciszą układ nerwowy, zmniejszają napięcie mięśni i pomagają odciąć się od nadmiaru bodźców. Dla ciała to moment głębokiego rozluźnienia, dla skóry szansa na przygotowanie do dalszej pielęgnacji, a dla głowy sygnał, że można zwolnić i bezpiecznie się zatrzymać. Kilka minut wystarczy, by oddech się pogłębił, myśli zwolniły, a napięcie dnia zaczęło ustępować. To domowy rytuał relaksu bez akcesoriów, który działa właśnie wtedy, gdy najbardziej go potrzebujemy.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Rose Quartz Body Roller, kwarcowy roller do ciała, 1 szt., 79,99 zł, 1 szt. = 79,99 zł
2. **BEBIO COSMETICS** naturalny oleożel do masażu ciała, 250 ml, 39,99 zł, 100 ml = 16,00 zł
3. **VIS PLANTIS** relaksujący olejek do masażu ciała, 200 ml, 22,99 zł, 100 ml = 11,20 zł
4. **FERGIO BELLARO** Malinowy sorbet, olejek do masażu, 200 ml, 19,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
5. **BEAUTIFLY** B-Bubble Body, wyszczuplająca elektryczna bańka masująca, 1 szt., 599,00 zł, 1 szt. = 599,00 zł

Efekt? Lepsze napięcie skóry, poprawa jej struktury i stopniowe zmniejszanie widoczności cellulitu. A do tego poczucie głębokiego „rozruszania” ciała, ulga w różnego rodzaju napięciach i – paradoksalnie – świetny relaks, mimo intensywności tej techniki.

W tym rodzaju masażu ważny jest poziom nacisku, bo bańka powinna gładko przesunąć się po skórze, bez szarpania i zbyt mocnego zassania. Tu bezkonkurencyjne są oleje do masażu: gęstsze, wolniej wchłaniające się, najlepiej z dodatkami składników wspierających mi-

crokrążenie, takich jak kofeina, olejek rozmarynowy oraz ekstrakty z alg.

USPOKAJAJĄCY DOTYK

Nie każdy masaż musi pobudzać. Czasem ciało potrzebuje dokładnie odwrotnego bodźca – sygnału, że jest bezpieczne i może się rozluźnić. Przydadzą się wtedy techniki obciążeniowe, takie jak delikatny ucisk dłoni, przytrzymywanie określonych partii ciała oraz masaż z wykorzystaniem cięższych tekstur. Taki dotyk działa kojąco na układ nerwowy.

W tego typu masażach można wykorzystać pachnące olejki eteryczne (kilka kropli wymieszanych z masłem, olejem lub balsamem). Działają bardziej na zmysł powonienia niż na skórę, ale relaksują i odpuszczają. Dobrze sprawdzają się tu bogate kremy, balsamy o otulającej konsystencji, a także olejki o ciepłych, relaksujących nutach zapachowych, takich jak wanilia, lawenda, drzewo sandałowe. ●



Zdjęliśmy czapki
po ciężkiej zimie,
więc czas, by
zmęczonym włosom
przywrócić objętość
i blask. Wiosną
warto postawić na
regenerujące kuracje
i zabiegi z peptydami.
Niech nasze włosy
zyskają doskonałą
kondycję i zachwycają
pięknem.

TEKST: Katarzyna Brzeska



Cienkie, łamliwe, matowe? Działaj!

Bardzo często wiosną nasze włosy są osłabione, pozbawione blasku, bardziej łamliwe i trudniejsze w stylizacji. To moment, w którym klasyczna pielęgnacja bywa niewystarczająca. Co robić w tej sytuacji? Postawić na kosmetyki i zabiegi o charakterze trychologicznym. Są one ukierun-

kowane na pielęgnację zarówno włosów, jak i skóry głowy. Trychologiczna pielęgnacja włosów opiera się bowiem na prostym założeniu: zdrowe włosy zaczynają się od zdrowej skóry głowy, a regeneracja powinna przebiegać etapami. Te etapy to: przywrócenie równowagi hydrolipidowej, wzmocnienie

struktury włosa i pobudzenie skóry głowy do lepszego funkcjonowania. Są one szczególnie ważne wiosną, gdy włosy wreszcie zostały uwolnione spod czapek. Stawiamy wtedy na kuracje regenerujące, które nie tylko poprawiają wygląd włosów, ale również wpływają na ich kondycję.

FOT. ISTOCK.COM

ODBUDOWA I REGENERACJA

Jednym z najbardziej obiecujących składników wykorzystywanych w nowoczesnych kuracjach trychologicznych są peptydy. To krótkie łańcuchy aminokwasów, które wspierają procesy regeneracyjne, wzmacniają włókno włosa i poprawiają jego elastyczność. W pielęgnacji włosów cienkich i łamliwych odbudowują ich osłabioną strukturę, zwiększają odporność na uszkodzenia i poprawiają ich jakość, bez obciążenia.

Wiosenne kuracje z peptydami często łączą działanie regenerujące z intensywnym nawilżeniem. To szczególnie istotne, gdy włosy są przesuszone i matowe, a ich powierzchnia traci gładkość. W profesjonalnych kosmetykach trychologicznych peptydy współpracują z humektantami (substancjami nawilżającymi), takimi jak kwas hialuronowy, gliceryna i betaina. Zatrzymują wodę we włóknie włosa, przywracając mu sprężystość i miękkość.

Równie ważnym elementem wiosennej pielęgnacji są składniki regenerujące i wzmacniające barierę ochronną włosów: ceramidy, fosfolipidy, fitosterole. Wygładzają powierzchnię włosa, ograniczają puszenie i zwiększają naturalny połysk. Dzięki nim włosy lepiej się układają, są bardziej odporne na działanie czynników zewnętrznych, a efekt zdrowych pasm utrzymuje się dłużej.

Z TROSKI O SKÓRĘ GŁOWY

Warto także zwrócić uwagę na pielęgnację skóry głowy, która w pierwszych miesiącach wiosennych często bywa przesuszona i dodatkowo może być też przeciążona nadmiarem kosmetyków stylizacyjnych. Zabiegi trychologiczne

polecane dla skóry głowy coraz częściej obejmują delikatne peelingsi enzymatyczne lub kwasowe, a następnie aplikację ampułek i serum z peptydami, niacynamidem, pantenolem czy ekstraktami roślinnymi. Taka terapia poprawia mikrokążenie, wspiera naturalne procesy regeneracyjne skóry i tworzy lepsze warunki do wzrostu zdrowych włosów. Dobrym wsparciem dla włosów i skóry głowy są także wcierki i sera trychologiczne, które można wprowadzić jako kilkutygodniową kurację przejściową, właśnie wiosną, gdy włosy potrzebują intensywnej regeneracji i odżywienia.

LEKKIE FORMUŁY

Jeśli marzymy o przywróceniu włosom większej objętości, ogromne znaczenie ma dobór kosmetyków o lekkich formułach, które nie obciążają cienkich pasm. W nowoczesnych kuracjach wiosennych coraz częściej stosuje się peptydy biometryczne, aminokwasy, proteiny, ale tylko te o niskiej masie cząsteczkowej, oraz składniki zwiększające elastyczność włosów, które działają wzmacniająco, ale nie powodują efektu sztywności. Dzięki temu włosy zyskują naturalne uniesienie u nasady i bardziej świeży wygląd. Wiosna to idealny moment, by potraktować włosy bardziej świadomie i dać im dokładnie to, czego potrzebują. Niestety często przesadzamy z pielęgnacją, chcąc dla włosów jak najlepiej, a nadmiar składników, zbyt bogate, proteinowe formuły i silikonu sprawiają, że efekt jest zupełnie odwrotny – pasma są przyklepane i tracą vitalność. Zadbajmy o nawilżenie, odbudowę i wsparcie procesów regeneracyjnych, ale bez przesady. Niech włosy odzyskają lekkość, objętość i naturalny blask – dokładnie to, o czym marzymy na wiosnę. ●



1. **YOSKINE** intensywnie regenerująca odżywka do włosów, 200 ml, 49,99 zł, 100 ml = 25,00 zł
2. **BANDI PROFESSIONAL** peeling oczyszczający do skóry głowy, 100 ml, 49,99 zł, 100 ml = 49,99 zł
3. **BOSKO COSMETICS** nawilżająca wcierka do włosów, 125 ml, 99,99 zł, 100 ml = 79,99 zł
4. **AROMASE** peeling – płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 260 ml, 89,99 zł, 100 ml = 34,61 zł
5. **HEBE NATURALS** proteinowa odżywka do włosów każdej porowatości, 200 ml, 17,99 zł, 100 g = 9,00 zł
6. **YASUMI** wzmacniający szampon ograniczający wypadanie włosów i poprawiający kondycję skóry głowy, 350 ml, 79,99 zł, 100 ml = 22,85 zł
7. **HEALTH LABS CARE** trychopeeling oczyszczający do skóry głowy, 100 ml, 89,99 zł, 100 ml = 89,99 zł

NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

TYLKO W hebe



HEBE PROFESSIONAL

Naturalny rumieniec

Kremowy róż w szyfcie Let's Go Cheeks Stick Blush zapewnia promienne wykończenie makijażu. Jego lekka, ale nawilżająca formuła optycznie wygładza skórę i podkreśla policzki naturalnym rumieńcem. Łatwo się rozprowadza i doskonale wtapia w makijaż, zapewniając trwały efekt bez plam i smug. Może być aplikowany również na usta i powieki.

Hebe Professional Let's Go Cheeks Stick Blush, róż do policzków w szyfcie Rendez-Vous, 6,2 g, **49,99 zł**, 100 g = 139,00 zł

TYLKO W hebe



HEBE NATURALS

Pobudzenie do odnowy

Rewitalizujący peeling kwasowy z kwasem szikimowym i sokiem z aloesu pobudza skórę do odnowy, wygładza ją i rozświetla. Pomaga regulować wydzielanie sebum. Delikatnie, ale skutecznie usuwa martwy naskórek, zapewniając odczuwalną gładkość i miękkość. Działa rewitalizująco, pozostawiając skórę promienną i rozświetloną.

Hebe Naturals Revitalising Acid Peeling, rewitalizujący peeling kwasowy do twarzy, 30 ml, **31,99 zł**, 100 ml = 106,63 zł

KARL LAGERFELD

Intensywny i z charakterem

Karl Ikonik Absolu to manifest stylu zamknięty w ikoncznym flaconie w kształcie sylwetki projektanta. Damska kompozycja uwodzi soczystą wiśnią, rozkwita piwonią i jaśminem, by na końcu otulić skórę kremowym, piżmowym ciepłem. Warto odkryć także drzewno-korzenną wersję dla niego...

Karl Lagerfeld Karl Ikonik Absolu Woman, woda toaletowa damska, 100 ml, **379 zł**, 100 ml = 379 zł



L'ORÉAL PARIS

Lekkość BB i długotrwałe krycie

Infailible Fresh Wear Cushion Foundation od L'Oréal Paris to podkład w poduszce, inspirowany K-Beauty. Ten wyjątkowy produkt łączy w sobie niezwykłą lekkość i komfort kremu BB z efektywnością długotrwałego krycia. Idealnie stapia się ze skórą, tworząc efekt wygładzonej cery. Dostępny w czterech różnorodnych odcieniach.

L'Oréal Paris Infailible Fresh Wear, podkład w poduszce, 100 neutral, 11 g, **99,99 zł**, 100 g = 909,00 zł



PAESE

Rozświetlone spojrzenie

Selfglow to paletka cieni do powiek zamknięta w wyjątkowym opakowaniu. Zawiera 9 cieni o różnym wykończeniu: matowym, metalicznym oraz toppery w neutralnych beżach, brązach i ciepłych złotych, które tworzą subtelny efekt soft glam. Przemysłana kolorystyka pozwala na makijaż day-to-night, a formuły z olejem perilla i ekstraktem z piwonii pielęgnują skórę.

Paese Selfglow, paleta cieni nude, 12,5 g, **99,99 zł**, 100 g = 799,92 zł



ALLVERNUM

Balsamiczna kompozycja

Perfumowany żel pod prysznic Tarragon & Tonka wzbogacony został wodą termalną z Pirenejów, zawierającą ponad 40 minerałów i oligoelementów, witaminą B₃, pantenolem i ekstraktem z liści bambusa. Kompozycja zapachowa żelu, przygotowana przez francuskich perfumiarzy, zawiera m.in. odświeżający anyż i cytrynę, nuty fasoli tonka, karmelu, bursztynu i wanilii.

Allvernum Tarragon & Tonka, perfumowany żel pod prysznic, 200 ml, **16,99 zł**, 100 ml = 8,50 zł



AVON

Zmysłowa podróż

Wyrusz w zmysłową podróż do orientalnego świata Wschodu z kremowym żelem pod prysznic Oriental Escape. Inspirowany wschodnią Azją otula ciało wyrafinowanymi nutami kwiatu pomarańczy i paczuli. Zawiera naturalne ekstrakty, delikatnie pielęgnuje skórę, zapewnia chwilę relaksu i świeżości, a jego opakowanie nadaje się do recyklingu.

Avon kremowy żel pod prysznic Oriental Escape, 500 ml, **16,99 zł**, 100 ml = 3,40 zł



BEBIO COSMETICS

Harmonia koloru

Odkryj subtelny blask i harmonię koloru z naturalnymi tonerami w piance beBIO Cosmetics. Lekka, nieobciążająca formuła zapewnia łatwą aplikację i równomierny efekt. Toner dostępny są w sześciu odcieniach: Truskawkowy Blond, Brzoskwiński Blond, Zimny Blond, Ciepły Blond, Zimny Brąz i Ciepły Brąz. Z tonerami beBIO Cosmetics poprawisz kolor swoich włosów w kilka minut.

BEBIO Cosmetics naturalny toner w piance, 120 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 24,99 zł



ORAL-B

Delikatna dla dziąseł

Szczoteczka elektryczna Oral-B iO Kids dla dzieci 6+ została zaprojektowana we współpracy z lekarzami dentystami i zapewnia delikatne oraz skuteczne czyszczenie. Ma 3 tryby szczotkowania, w tym przeznaczony specjalnie dla dzieci tryb delikatny – bezlitosny dla próchnicy, ale łagodny dla dziąseł. Wyposażona w 2-minutowy timer muzyczny, nagradza po zakończeniu szczotkowania.

Oral-B iO Kids Stitch, szczoteczka elektryczna, 1 szt., **159,99 zł**, 1 szt. = 159,99 zł

BEBIO COSMETICS

Koniec z puszeniem!

Serum termoochronne In My Era zabezpiecza pasma przed wysoką temperaturą do 220°C. Nawilża, wygładza i pozostawia włosy elastyczne, pełne blasku, bez efektu puszenia. Dzięki swojej lekkiej formule może być stosowane na całej długości włosów. Szczególnie polecane do włosów poddawanych działaniu wysokiej temperatury podczas suszenia, prostowania lub kręcenia.

BEBIO Cosmetics In My Era, naturalne serum termoochronne do włosów, 50 ml, **19,99 zł**, 100 ml = 39,98 zł



MESOBOOST

Perfekcyjna cera

Mesoboost Aza Power to innowacja w walce o perfekcyjną cerę! Krem, tonik i serum z kwasem azelainowym działają kompleksowo, redukując niedoskonałości, wygładzając i matując skórę. Ich profesjonalna formuła zmienia codzienną pielęgnację w skuteczny rytuał piękna.

Mesoboost Aza Power, krem do twarzy, 50 ml, **84,99 zł**, 100 ml = 169,98 zł



ANNANI

Młodsza jędrna skóra

Serum peptydowe z 1% peptydów miedziowych wspiera naprawę skóry, działa przeciwstarzeniowo, poprawia jędrność, łagodzi stany zapalne i redukuje przebarwienia. Czynniki wzrostu EGF w stężeniu 1% stymuluje regenerację, wygładza zmarszczki, a 10% Volufiline™ daje efekt lipofillingu – zwiększa gęstość i elastyczność, zapewniając młodszą wygląd skóry.

Annani Wypełniające serum peptydowe, 30 ml, **149,99 zł**, 100 ml = 499,97 zł



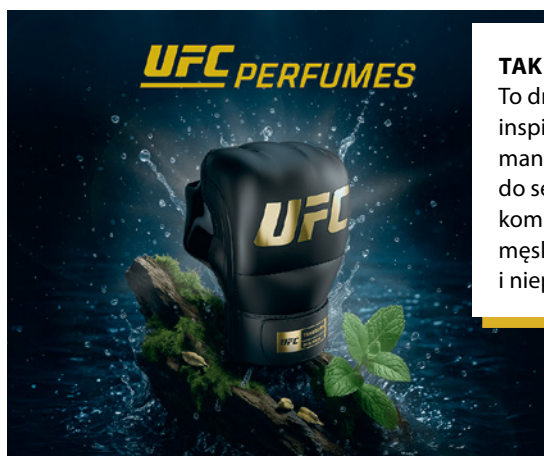
UFC Perfumes

SIŁA OKTAGONU ZAMKNIĘTA W WYJĄTKOWYCH ZAPACHACH

ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP (UFC) TO GLOBALNA MARKA SPORTOWA I WIODĄCA NA ŚWIECIE ORGANIZACJA MMA. DZISIAJ UFC PRZENOSI SVOJĄ SUROWĄ ENERGIĘ I DUCHA RYWALIZACJI DO ŚWIATA ZAPACHÓW. STWORZONE Z MYŚLĄ O INTENSYWNOŚCI OKTAGONU I MENTALNOŚCI MISTRZÓW KOMPOZYCJE ŁĄCZĄ SIŁĘ, PRECYZJĘ I SUBTELNĄ ELEGANCJĘ.

Założone w 1993 roku UFC na nowo zdefiniowało sporty walki, gromadząc najbardziej utalentowanych zawodników z całego świata. Kierując się wartościami doskonałości, autentyczności i nieustannego dążenia do wielkości zbudowało lojalną społeczność fanów na wszystkich

kontynentach. Znane z elektryzujących wydarzeń, ikonicznych zawodników i silnej narracji nieustannie przesuwa granice sportu i rozrywki. Najnowszym krokiem marki jest wejście w świat zapachów – kolekcja wód perfumowanych dla Niego: Takedown i Ultimate K.O.



TAKEDOWN

To drzewno-morski zapach zamknięty w eleganckiej czerni, inspirowany adrenaliną wejścia do oktagonu. Świeże otwarcie mandarynki, gorzkiej pomarańczy i akordów morskich prowadzi do serca z mięty, czarnego pieprzu, wawrzynu i kardamonu. Bazę kompozycji tworzą mech, białe piżmo i paczula, pozostawiając trwałą, męską ślad. Takedown to manifest dyscypliny, koncentracji i niepowstrzymanej determinacji.

ULTIMATE K.O.

Bursztynowo-aromatyczno-drzewna kompozycja w intensywnej czerwieni – słodka, zmysłowa i nokautująco odważna. Otwarcie z kardamonu, lawendy i pomarańczy przechodzi w serce z szaławii muskatołowej, kwiatu pomarańczy i nuty toffi. Cedr, bursztyn i evernyl budują głęboki, długotrwały finisz. Ultimate K.O. celebrytuje niepowstrzymaną siłę i pełną kontrolę.



Kolekcyjnerskie flakony

Zapachy zamknięte zostały w charakterystycznych flakonach w kształcie pięści – ikonicznym symbolu UFC i esencji świata MMA. Czyny to z nich wyraziste, przyciągające uwagę obiekty i sprawia, że z powodzeniem mogą stać się kolekcyjnerskim akcesorium dla fanów sportów walki i estetyki UFC.

UFC **PERFUMES**

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ





PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ ON W HEBE



Męska pielęgnacja DLA AKTYWNYCH



1. **NIVEA MEN** Active Energy, żel pod prysznic, 500 ml, 16,49 zł, 100 ml = 3,30 zł
2. **APIS** Who's The Boss, żel pod prysznic męski, 300 ml, 38,99 zł, 100 ml = 13,00 zł
3. **L'ORÉAL PARIS** Men Expert Hydra Energetic, nawilżający krem do twarzy przeciw oznakom zmęczenia męski, 50 ml, 50,99 zł, 100 ml = 101,98 zł
4. **RADICAL MEN** wzmacniający szampon do włosów przeciw wypadaniu włosów męski, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł
5. **JOANNA** Power Men, wzmacniająca wcierka do włosów, 100 ml, 14,99 zł, 100 ml = 14,99 zł
6. **LAAB** Men, power-krem pod oczy przeciw zmarszczkom i oznakom zmęczenia, 15 ml, 44,99 zł, 100 g = 299,93 zł

Po treningu, długim dniu pracy albo aktywnym weekendzie ciało wysyła jasny sygnał: czas na reset. Wtedy wchodzi do gry kosmetyki dla mężczyzn stworzone z myślą o regeneracji, energii i szybkim powrocie do formy. Efekt? Świeży zapach i realne działanie – oczyszczające, wzmacniające i odświeżające.

TEKST: Aleksander Perliński

Zel pod prysznic to dziś więcej niż mydło w płynie. Jego zadaniem jest nie tylko dokładne usunięcie potu, sebum i zanieczyszczeń, ale również wzmocnienie naturalnej bariery hydrolipidowej skóry, czyli krótko mówiąc – ochrona.

ENERGETYCZNY PRYSZNIC

Innym zadaniem kosmetyków dla aktywnych mężczyzn jest dodanie energetycznego „kopa”. Dlatego w formułach produktów myjących pojawiają się kofeina, żeń-szeń, mentol, ekstrakt z eukaliptusa – pobudzają mikrokrążenie, dają uczucie chłodzenia i wyraźnie stawiają na nogi.

Dobrze dobrany żel zawiera substancje nawilżające, takie jak gliceryna lub pantenol, które zapobiegają uczuciu ściągnięcia. W efekcie skóra jest nie tylko czysta, ale także elastyczna i gotowa na kolejny ruch.

ZAPRACUJ NA TWARZ

Skóra twarzy po wysiłku fizycznym potrzebuje wsparcia równie mocno jak mięśnie. Na początek przyda się odpowiednie oczyszczanie. Warto sięgać po kosmetyk bez mydła, alkoholu i podrażniających substancji, za to z ekstraktem łagodzącym podrażnienia (na przykład z aloesu lub drzewa herbacianego) i dodającym energii (z owoców cytrusowych lub trawy cytrynowej).

Energizujące kosmetyki do pielęgnacji twarzy działają wielokierunkowo: nawilżają, redukują oznaki zmęczenia i pomagają komórkom skóry szybciej się regenerować. Składniki? Kofeina i niacynamid poprawią mikrokrążenie i koloryt cery, kwas hialuronowy zwiąże wodę w naskórku, a peptydy i witamina C zwiększą produkcję kolagenu, wygładzając drobne zmarszczki.

Raz na tydzień warto zrobić peeling enzymatyczny. Pomoże wygładzić naskó-

rek, pozbyć się martwych komórek i oczyścić pory. I jeszcze coś pod oczy – warto w nich szukać escyny lub ekstraktu z kasztanowca, które zmniejszają podpuchnięcia i cienie.

PIĘKNE WŁOSY

Po intensywnym treningu oczyszczenia potrzebuje także skóra głowy. Zrobią to szampony energizujące, a do tego pobudzą mieszki włosowe i wzmocnią cebulki. W składach królują kofeina, biotyna, cynk oraz ekstrakty roślinne, takie jak mięta pieprzowa i rozmaryn – poprawiają ukrwienie skóry głowy i dają uczucie świeżości. Przy problemach z łupieżem pomogą pirokton olaminy, kwas salicylowy i olejek z drzewa herbacianego – działają przeciwgrzybiczo i regulują wydzielanie sebum.

Dobrze dobrany szampon to nie tylko czyste włosy, ale i komfort skóry głowy, który czuć przez cały dzień. ●

WALKA O ŚWIEŻOŚĆ

Czy wiesz, że dezodorant i antyperspirant to nie to samo?

Ten pierwszy neutralizuje zapach potu, zawiera substancje antybakteryjne, na przykład alkohol, triklosan lub ekstrakty roślinne, które hamują rozwój bakterii odpowiedzialnych za nieprzyjemny zapach.

Antyperspirant idzie krok dalej, bo dzięki solom aluminium ogranicza wydzielanie potu, blokując czasowo ujścia gruczołów potowych.

Dezodorant sprawdzi się na co dzień i po lekkiej aktywności, a antyperspirant przy intensywnym wysiłku, dużej potliwości lub w sytuacjach, gdy świeży zapach musi wytrzymać naprawdę długo.



1. GARNIER MEN antyperspirant w kulce męski, 50 ml, 17,99 zł, 100 ml = 35,98 zł 2. FA MEN Invisible Power 48H, dezodorant męski w sprayu, 150 ml, 12,99 zł, 100 ml = 8,66 zł 3. OLD SPICE Whitewater, antyperspirant w żelu męski, 70 ml, 21,99 zł, 100 ml = 31,49 zł

INGLOT
Dobierz swój odcień pomadki
Creamy Soft



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



FOT. GETTY IMAGES (4)

PRZEGLĄDARKA

Tegoroczne trendy na wiosnę i lato są jak koszyk pełen prezentów – każda z nas znajdzie w nim coś dla siebie. Maksymalistki ucieszy feeria kolorów w ubraniach i makijażu. Romantyczki dostaną kwiatowe wzory, zwiewne fasony i rozwiane loki. Wielbicielki umiaru uraduje maślana cera, naturalne usta i proste, choć efektowne fryzury. Klucz jest jeden: autentyczność! TEKST: Agnieszka Majewska



PRZEGLĄDRKA

/ MODA

Ponad śnieg bielsze...

Nie oszukujmy się: zimą najczęściej wybieramy szarości, czerń i granat. Dlatego wiosna należy do bieli! W tym sezonie projektanci próbują nas jednak trochę zaskoczyć – liczy się nie tylko kolor, ale i krój. Dlatego zamiast klasycznej białej koszuli wybierz satynową lub jedwabną zakładaną przez głowę (Chanel) albo taką z rozłożystą baskinką (jak z wybiegu Stelli McCartney).

Modne są także wszelkie białe sukienki, między innymi lejące się midi od Saint Laurent i frędzelkowe mini od Stelli McCartney.

STELLA MCCARTNEY

ODLICZANIE DO LATA

W tym sezonie kolekcje kreatorów mody pełne są kolorów, zwiewnych fasonów i kwiatowych motywów. W trendach pojawiły się ubrania w stylu surferskim i urocze fartuszki. To szaleństwo tonujemy białymi sukienkami i koszulami oraz kurtkami w odcieniu khaki. Wśród dodatków królują frędzle i długie naszyjniki.

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Z kuchni na wybiegi

To jeden z najbardziej zaskakujących trendów tego sezonu lansowany przez Miu Miu. Fartuszki, które przypominają te noszone przez nasze babcie, dziś są efektywnym uzupełnieniem nowoczesnego, eleganckiego looku.

Uwodzą szykiem retro i bezpretensjonalnością – w nieoczywisty sposób pasują do klasycznych zestawów w odcieniach czerni, bieli i szarości. Wykonane z materiałów w print kojarzący się z wzornictwem lat 70., ożywiają stonowane stylizacje. Jeśli gdzieś zawieruszył ci się babciny fartuszek w kwiaty z falbanką, daj mu teraz drugie życie.

MIU MIU



Zwisające niteczki, zwiewne paseczki

Sezon wiosna-lato 2026 pokazuje, że liczy się tekstura. Drapowania, falbany i frędzle nadają ubraniom trójwymiarowość. Te ostatnie sprawiają, że kurtki, bluzki, torebki i inne dodatki wyglądają bardzo efektownie, zwłaszcza w ruchu.

Zapomnij o minimalizmie! Ulla Johnson proponuje sukienki z obniżanym stanem, których cała dolna część składa się z „fruwających” niteczek, a Stella McCartney lansuje torebki z frędzlami ciągnącymi się po ziemi. Mało praktyczne, ale jakże piękne!



Militarna zieleń

Tej wiosny soczystą zieleń zastępujemy odcieniem khaki. Jednak tylko kolor jest tu wojskowy, bo styl ubrań – zdecydowanie swobodny i beztroski.

Chociaż projektanci proponują wszelkie części garderoby w tym odcieniu, gdybyś musiała wybrać tylko jedną – postaw na kurtkę. Giorgio Armani lansuje proste, lekko oversizowe kroje, a Chloé proponuje bufiaste rękawy i bombkowe fasony.

W trendach dominują total looki w kolorze militarnej zieleni, ale ten odcień świetnie wygląda również z bielą i beżami.

CHLOÉ

L'ORÉAL
PARIS

NOWOŚĆ

RZĘSY TAK
WYDŁUŻONE,
ŻE UNOSZĄ SIĘ
DO +5 MM
BLIŻEJ BRWI.*

TUSZ DO RZĘS

EXTENSIONIST



*TEST INSTRUMENTALNY, 41 KOBIET.



Eksploracja kolorów

Nowoczesne surferki nie noszą szortów i kłapek, ale inspirowane kostiumami kąpielowymi bluzki i tuniki oraz niebanalne sukienki mini. Liczy się fantazja!

Kroje są nieoczywiste, a wzorzyste tkaniny zaskakują zestawieniami kolorystycznymi. Warto zainspirować się pokazem Chloé, na którym pojawiły się oryginalne drapowania i marszczenia oraz szerokie falbany. Połącz je z bielą i dużymi kwiatowymi kolczykami, a zyskasz najmodniejszy look tej wiosny.



CHLOÉ

Od szyi do pasa

Taka jest najmodniejsza długość naszyjników na nadchodzące wiosnę i lato. W trendach są te koralikowe (Tory Burch), z pereł (Chanel) oraz takie na rzemykach (Coach). Ważne, aby dół docierała efektownych rozmiarów zawieszka – może to być nawet minitorebka lub portmonetka. Takie naszyjniki najlepiej zestawiać na zasadzie kontrastu z odcieniem koszuli, topu lub sukienki: ciemne z jasnymi, jasne z ciemnymi – tylko wówczas stają się na tyle widoczne, by zrobić wrażenie.



CHANEL

BOURJOIS
PARIS

MASKARA TUBINGOWA DLA
EKSTREMALNIE
WYDŁUŻONYCH RZĘS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



BOURJOIS

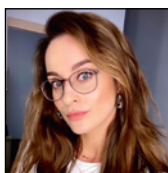
SHOWSTOPPER

EXTRA LENGTH TUBING MASCARA



SEZON *kontrastów*

W trendach na tegoroczną wiosnę i lato każda z nas znajdzie coś dla siebie. Minimalistki, które kochają swoją urodę taką, jaka jest, ucieszy zwrot ku naturalności – „maślana” cera i neutralne usta. Maksymalistki uraduje feeria kolorów, która pozwala wyjść poza schematy i bawić się makijażem. Jedna zasada pozostaje bez zmian – ta najważniejsza. Liczy się autentyczność!



Ekspertka:
ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

Choć świat mody pędzi nieustannie, sezon wiosna-lato 2026 przynosi nam kompromis, na który czekałyśmy od lat. Z jednej strony celebруем absolutną naturalność i zdrowy blask skóry, z drugiej – pozwalamy sobie na artystyczne sza-

leństwo w makijażu oka. W nadchodzących miesiącach zapomnij o ciężkich matach, mocnym konturowaniu i przerysowanych brwiach. Nadchodzi era butter skin (maślanej cery), pastelowych spojrzeń, delikatnych ust. Makijaż przestaje być kamuflażem.

Festiwal wyrazistych kolorów

Sezon wiosna-lato 2026 to wielki powrót kolorystycznego maksymalizmu. Już nie boimy się barw, które kiedyś uważano za trudne. Lawenda i głęboki fiolet? To absolutni królowie nadchodzących miesięcy.

Fioletowe cienie i maskary cudownie podkreślają każdą tęcza – zieloną wydobywają, a brązową pogłębiają. Błękit nieba i kobalt? Oczywiście! Nosimy go w formie matowych plam koloru na powiekach lub jako mocny akcent w linii wodnej. Energetyczny róż? Tak – i to od pudrowego marshmallow po neonową fuksję! Róż ląduje nie tylko na policzkach, ale także – a nawet przede wszystkim – na powiekach.



1. **MIYO Girl Boss**, paleta cieni do powiek, 13 g, 71,99 zł, 100 g = 553,77 zł
2. **COLOR CARE Very Peri**, paleta cieni do powiek wegańska, 22,5 g, 175,90 zł, 100 g = 781,78 zł
3. **HEAN Color**, minitusz do rzęs aubergine, 6,5 ml, 23,99 zł, 100 ml = 369,08 zł



Trik

Boisz się pełnego makijażu w błękicie? Na całą powiekę nałóż neutralny, beżowy, świetlisty cień, a jedynie w wewnętrznym i zewnętrznym kącie oka dodaj odrobinę intensywnego kolorowego cienia. Całość rozblenduj.

Ten drobny barwny akcent natychmiast rozświetli spojrzenie, a makijaż pozostanie w trendach.



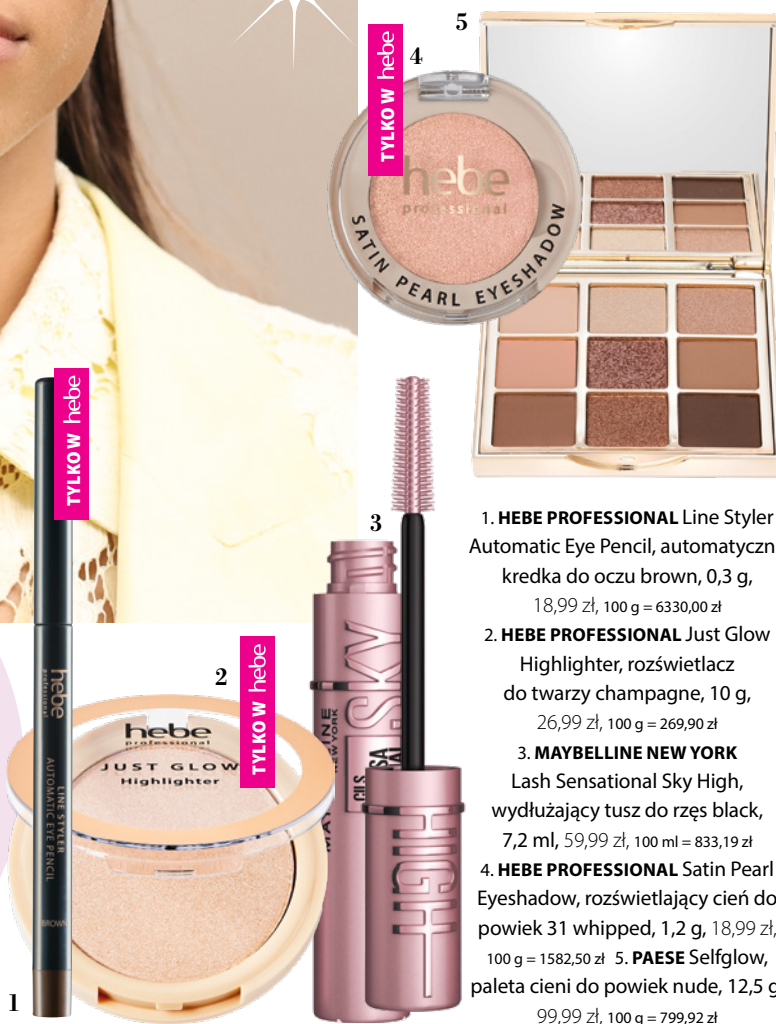
FENDI

*Mocne spojrzenie
w centrum uwagi*

W tym sezonie makijaż oka zyskuje na znaczeniu, ale wciąż pozostaje lekki i nowoczesny. Modne są miękkie linie, rozblendowane cienie skupione na górnej powiece oraz subtelne kreski, które podkreślają kształt oka, ale nie dominują nad całą stylizacją. Rzęsy wyglądają naturalnie, ale są wyraźnie zaznaczone. Jak uzyskać taki efekt? Jedna lub dwie warstwy tuszu pozwolą otworzyć spojrzenie i dodać mu głębi. Trend ten sprawdzi się zarówno na co dzień, jak i w bardziej wieczorowych wersjach.

Trik

Jeśli chcesz optycznie powiększyć oczy i dodać spojrzeniu lekkości, narysuj kreskę na górnej powiece, wyciągając ją lekko ku skroniom. Użyj do tego miękkiej kredki w kolorze brązu, a następnie delikatnie rozblenduj krawędzie pędzelkiem z minimalną ilością brązowego cienia (ale w jaśniejszym odcieniu niż kredka). To najszybszy sposób na równą i szybką kreskę.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Line Styler Automatic Eye Pencil, automatyczna kredka do oczu brązowa, 0,3 g, 18,99 zł, 100 g = 6330,00 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Just Glow Highlighter, rozświetlacz do twarzy champagne, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł
3. **MAYBELLINE NEW YORK** Lash Sensational Sky High, wydłużający tusz do rzęs black, 7,2 ml, 59,99 zł, 100 ml = 833,19 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Satin Pearl Eyeshadow, rozświetlający cień do powiek 31 whipped, 1,2 g, 18,99 zł, 100 g = 1582,50 zł
5. **PAESE** Selfglow, paleta cieni do powiek nude, 12,5 g, 99,99 zł, 100 g = 799,92 zł

TYLKO
w hebe

HEAN

MAKIAŻ, KTÓRY DBA O CIEBIE.



AUTORSKIE
FORMULACJE



POLSKA
MARKA



CERTYFIKOWANA
PRODUKCJA

*Minimalistyczne usta*

Przy mocno podkreślonych oczach twarz potrzebuje balansu. Dlatego odstawiamy na boczny tor ciężkie matowe pomadki. W tym sezonie królują balsamy koloryzujące, lekkie farbki (lip tint), przezroczyste błyszczki oraz odżywcze olejki. Kolorystyka? Bliska naturalnej barwie ust: brudny róż, ciepła brzoskwinia, delikatne beże typu nude.



LAURA BIAGIOTTI

Trik

Aby uzyskać najmodniejszy efekt sezonu, nałóż odrobinę kosmetyku tylko na środek warg, a następnie delikatnie go „rozklep”. Efekt? Naturalne usta bez nadmiaru kosmetyku. Unikaj mocnego konturu, a jeśli już używasz konturówki, krawędzie warg niech pozostaną miękkie i lekko rozmyte. Na koniec nałóż odrobinę bezbarwnego olejku, aby dodać ustom objętości i „maślanego” wykończenia.



1. **MISSHA M Perfect Cover**, krem BB z filtrem SPF 42/PA+++ do twarzy 23 natural beige, 20 ml, 32,99 zł, 100 ml = 164,95 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL Sheer Glow Lip Oil**, olejek do ust 03 praline, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL Contour Stay Lip Liner**, długotrwała konturówka do ust 03 natural pink, 0,3 g, 19,99 zł, 100 g = 666,33 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL Let's Go Cheeks Stick Blush**, róż do policzków w sztyfcie rendez-vous, 6,2 g, 49,99 zł, 100 g = 806,29 zł
5. **CLARESA Care All Day**, intensywnie regenerująca żelowa maska do ust vanilla cherry, 8 g, 25,99 zł, 100 g = 324,88 zł

EVELINE

COSMETICS

NOWOŚĆ



NIEZAWODNA
TRWAŁOŚĆ I LEKKOŚĆ

* Eveline Cosmetics za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa w zł, sprzedaż ilościowa w sztukach, w sumie okresów Tydzień 48*2024-Tydzień 47*2025, suma kategorii: Eye Make-up, Lip Make-up, Nail Make-up i Colour Cosmetics Kit (Prawa autorskie © 2025, NielsenIQ)



Cera, która promienieje od środka

Najważniejszym trendem nadchodzącego sezonu jest bez wątpienia maślana cera. To ewolucja znanych nam wcześniej trendów glass skin i glazed donut, ale w znacznie bardziej miękkim, satynowym wydaniu. Tej wiosny rezygnujemy z ekstremalnego, „mokrego” błysku, który często wyglądał sztucznie. Teraz stawiamy na wykończenie, które imituje teksturę luksusowego, gęstego kremu. Skóra ma wyglądać na doskonale nawilżoną, elastyczną i wypoczętą – jak po tygodniowym urlopie w spa.

MAX MARA

Trik

Zamiast nakładać rozświetlacz na koniec, wymieszaj odrobinę tego kosmetyku w wersji płynnej z bazą pod makijaż lub kremem nawilżającym. Nałóż mieszankę na całą twarz, a dopiero potem punktowo wklep lekki krem BB. Dzięki temu blask nie będzie „leżał” na skórze, ale sprawi takie wrażenie, jakby wydobywał się z jej głębi.



1. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Jumbo Highlighter Stick, rozświetlacz w kredce do twarzy coconut cake, 2,7 g, 45,99 zł, 100 g = 1703,33 zł
2. **NÉO MAKE UP** Intense Serum Illuminating Primer, rozświetlająca baza pod makijaż, 5 g, 61,99 zł, 100 g = 206,63 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Let's Glow Stick Highlighter, rozświetlacz do twarzy w sztyfcie moonlite 6,2 g, 49,99 zł, 100 g = 806,29 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Radiant Finish Loose Powder, rozświetlający sypki puder do twarzy, 7 g, 29,99 zł, 100 g = 428,43 zł

CLARESA®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

HARD

BUILDER GEL UV/LED

&EASY

SIŁA KONSTRUKCJI, ŁATWOŚĆ PRACY

NOWY ŻEL
Z KULTOWEJ SERII
EASY

**BEST
SELLER**

TOP
NO. 1



MILKY PINK



MILKY WHITE



FRENCH PINK



NATURAL

WŁAŚCIWOŚCI:



TWARDY I STABILNY



TIKSOTROPOWY



SAMOPOZIOMUJĄCY



FORMUŁA
HEATLESS



ŚREDNIO
GĘSTY



NIEZASTĄPIONY
PRZY BUDOWIE
SZKIELETU



WYMAGA UŻYCIA
BAZY



PRZEGLĄDARKA

/ FRYZURY



ROBERTO CAVALLI

EFEKTYWNI i z charakterem

Wiosenne trendy fryzjerskie mają jedną wspólną cechę – fryzury wyglądają świetnie, a ich wykonanie nie wymaga godzin spędzonych przed lustrem. Inspirują się modą, popkulturą i naturalną strukturą włosów, zostawiając przestrzeń na indywidualność. Podkreślają rysy twarzy, osobowość i... nastrój. Oto cztery najważniejsze kierunki, które tej wiosny wyraźnie widać na wybiegach, w kampaniach i na ulicach Paryża, Mediolanu i Nowego Jorku. TEKST: Katarzyna Brzeska

Na fali – naturalność na pierwszym planie

Wiosna wyraźnie sprzyja falom i delikatnym skrętom, modna jest naturalność, włosy mają się układać „po swojemu”, nie wymagając przesadnego stylizowania. Najważniejsza staje się pielęgnacja – nawilżenie, ochrona przed puszeniem i kosmetyki, które podkreślają skręt, a nie go usztywniają. Do stylizacji fal najlepsze są kremy i żele, lekkie pianki oraz odżywki bez spłukiwania. Włosy nie lubią ciężkich silikonów i nadmiaru alkoholu, które mogą je przesuszać. Stylizacja palcami, ugniatanie na mokro i suszenie dyfuzorem lub naturalne schnięcie to w tym sezonie najprostsza droga do modnych, sprężystych fal.



1. **YOLYN** żel utrwalaający fale i loki, 200 ml, 17,99 zł, 100 ml = 9,00 zł
2. **L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS** Curl Expression, pianka do włosów kręconych 10 w 1, 250 ml, 131,99 zł, 100 ml = 52,80 zł
3. **MARC ANTHONY** Strictly Curls, mleczko do włosów podkreślające loki i chroniące przed wilgocią, 245 ml, 54,99 zł, 100 ml = 22,44 zł
4. **NIOXIN** Density Defend, pogrubiający mus do układania włosów, 200 ml, 119,99 zł, 100 ml = 60,00 zł



GIAMBATTISTA VALLI



Na mokro – efekt jak świeżo spod prysznic

Efekt „wet look” (mokrych włosów) to jeden z najmocniejszych trendów sezonu. Może być bardzo wyrazisty – z włosami gładko zaczesanymi do tyłu, lśnącymi, wyglądającymi jak lakierowane – albo subtelniejszy, tylko z „mokrymi” końcówkami lub podkreślona żel wyrażną strukturą kosmyków. Sekret takiego uczesania tkwi w kosmetykach. Brylantyna, elastyczny żel lub pasta, kremy stylizujące z połyskiem, olejki silikonowe pozwalają stopniować efekt – od delikatnego blasku po pełne „mokre” wykończenie. Najlepiej aplikować je na wilgotne włosy, a potem modelować palcami lub grzebieniem o szerokich zębach. Ten trend świetnie wygląda przy krótszych fryzurach i włosach półdługich, ale sprawdzi się też na długich pasmach.

1. **MOROCCANOIL** Luminous Hairspray, delikatny lakier z efektem nablyszczania do włosów, 330 ml, 127,90 zł,

100 ml = 38,75 zł 2. **WELLA**

Deluxe Silky Smooth, wygładzający lakier do włosów, 250 ml, 24,99 zł,

100 ml = 10,00 zł 3. **JANTAR**

Style It, ultrawygładzający żel do włosów z esencją bursztynową, 150 ml,

16,99 zł, 100 ml = 11,33 zł

4. **ALTERNA** My Hair My Canvas, pianka do włosów o działaniu rozświetlającym i wygładzającym, 211 ml,

169,00 zł, 100 ml = 80,09 zł



KOLOR Z PIELĘGNACJĄ, NA KTÓRĄ ZASŁUGUJESZ

Schwarzkopf
CREME
SUPREME

NOWOŚĆ



Sienna Miller
Aktorka, modelka

- ✓ Chroni przed uszkodzeniami na każdym etapie koloryzacji
- ✓ Do 100% pokrycia siwych włosów
- ✓ Świetlisty, równomierny kolor
- ✓ Dostępna w 18 odcieniach



3 BONDING
HAPTIQ
SYSTEM

CHRONI PRZED USZKODZENIAMI
W TRAKCIE KOLORYZACJI

FOR EVERY YOU.



Black or white?

W tym sezonie królują skrajności. Z jednej strony głęboka, smolista czerń, intensywna, błyszcząca, niemal graficzna, a z drugiej – platynowy, chłodny blond balansujący na granicy bieli. Te kolory świetnie wpisują się w tegoroczne minimalistyczne trendy i wyraziste fryzury. Dobrym punktem odniesienia są tu Anya Taylor-Joy, która od lat jest wierna blondowi o niemal porcelanowym odcieniu, oraz Jenna Ortega, znana z serialu „Wednesday” – ikona współczesnej, perfekcyjnej czerni. Efekty takich odważnych kolorystyki potrafią być spektakularne i bardzo nowoczesne, ale zanim zdecydujesz się na czerń lub biel, pamiętaj, że to kolory wymagające bardzo dobrej pielęgnacji.



JENNA ORTEGA
ANYA TAYLOR-JOY



DHRUV KAPOOR

Na supel – koczki, węzły i wiązania

Wiązania wracają, ale w mniej oczywistej formie. Najmodniejsze to małe koczki baletnicy, nisko osadzone supły oraz końskie ogony skręcone wokół własnej osi i przypięte wsuwką. To fryzury, które wyglądają jak zrobione od niechcenia, ale w rzeczywistości są przemyślane. Niektóre z nich – szczególnie te z gładko zaczesanymi włosami – wymagają precyzji. W wersji eleganckiej włosy warto wygładzić serum lub kremem dyscyplinującym, związać nisko i zawinąć w gładki koczek. W wersji bardziej swobodnej wystarczy odrobina sprayu teksturyzującego, luźne związanie i szybkie skrócenie w węzełek, z którego mogą wyrywać się pojedyncze pasma. To idealna fryzura na dni, kiedy chcemy wyglądać stylowo, ale bez przesadnego wysiłku.



1. **WELLA** Wellaflex Frizz Smoothing Air-Dry, krem wygładzający puszące się włosy, 150 ml, 27,99 zł, 100 ml = 18,66 zł
2. **INDOLA** Innova Styling, mocna pianka do włosów, 200 ml, 56,99 zł, 100 ml = 28,50 zł
3. **SESSIO** Hery by Berry, krem wygładzający do włosów, 100 ml, 17,99 zł, 100 ml = 17,99 zł
4. **NIVEA** Diamond Gloss, lakier do włosów, 250 ml, 22,99 zł, 100 ml = 9,20 zł

TYLKO W hebe

NÉO

MAKE UP

TWÓJ KROK DO SZCZĘŚLIWEJ SKÓRY

Trwały makijaż

idealny przez cały dzień

Naturalny efekt

liftingu i napięcia

Nawilżenie

i miękkość w dotyku



intense serum
HYDRO BOOST GRIP PRIMER

NOWOŚĆ





Na bok – przedziałek, który robi różnicę

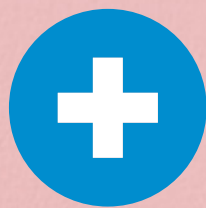
Boczny przedziałek wraca w wielkim stylu, trochę w kontrze do idealnie symetrycznych fryzur ostatnich sezonów, a trochę zainspirowany stylem lat 90. i początku lat 2000. Przedziałek z gładko zaczesanymi na bok włosami lub z grzywką zasłaniającą czoło nadają fryzurze miękkość, objętość i lekko filmowy charakter. Takie uczesanie pasuje szczególnie osobom z delikatnymi rysami, wysokim czołem lub cienkimi włosami – boczne ułożenie optycznie je zagęszcza. Dla zwiększenia efektu wystarczy podczas domowej stylizacji użyć u nasady włosów lekkiego lotionu zwiększającego objętość lub pianki i wysuszyć je szczotką, unosząc przy skórze głowy. Na koniec odrobina kremu wygładzającego lub lekkiego sprayu utrwalającego – fryzura będzie wyglądać naturalnie, a nie na grzecznie ułożoną.

FENDI

1. **ARTÉGO Be Matt Touch**, wosk matujący do włosów Be Matt, 100 ml, 66,49 zł, 100 ml = 66,49 zł
2. **MILA PROFESSIONAL Strong Fix**, lakier mocno utrwalający, 500 ml, 54,90 zł, 100 ml = 10,98 zł
3. **MILA PROFESSIONAL Silky Smooth**, balsam wygładzająco-nawilżający, 175 ml, 59,90 zł, 100 ml = 34,23 zł
4. **BANDI PROFESSIONAL Tricho Esthetic**, wygładzająca mgiełka do włosów bez spłukiwania, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł
5. **PROSALON Provitamin B5 and UV Filter**, termoochronny dwufazowy spray do prostowania włosów, 200 ml, 25,99 zł, 100 ml = 13,00 zł



FACETHEBBRICHTHNESS



V Z K
LABORATORY

TYLKO
w hebe

Recepta na zawsze
nieskazitelną cerę.



**MADE BY PHARMACIST
FOR EVERYONE**



W ROLI GŁÓWNEJ

Niezapomniane sukienki z filmów

Dopasowana czarna maxi Audrey Hepburn ze „Śniadania u Tiffany’ego”,
biała plisowana, którą nosi Marilyn Monroe w „Słomianym wdowcu”,
atłasowa z rękawiczkami, które zmysłowo ściąga Rita Hayworth w „Gildzie”...

Filmowe suknie nie tylko zapadają w pamięć, lecz także często stają się
inspiracją dla kreatorów mody i obiektem pożądania kobiet na całym
świecie. Te najsłynniejsze do dziś pobudzają wyobraźnię i są kopiowane
lub reinterpretowane przez wiele marek. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska



Na początku kino jawiło się jako sztuczka, może nawet groźna – według legendy widzowie filmu „Wjazd pociągu na stację w La Ciotat” z 1896 roku uciekali przed nadjeżdżającą na ekranie lokomotywą. Choć prawdziwość tej historii jest kwestionowana, niewątpliwie wczesne produkcje skupiały się na zaskakiwaniu odbiorcy i bliżej im było do jarmarcznej sztuki iluzji niż do sztuki wysokiej. Z czasem znaczenie i rola filmów znacznie się zmieniły. Dziś prawdziwa magia

kryje się w kreowaniu rzeczywistości, która intryguje i inspiruje. Filmy budzą emocje, wciągają nas do zupełnie innego świata, pozwalają przeżywać przygody i doświadczać tego, co zwykle jest dla nas nieosiągalne. Bohaterowie i bohaterki kina stają się często symbolami młodych pokoleń oraz całych grup społecznych.

Bez wątpienia filmy mają też niebagatelny wpływ na świat mody. Stylizacje z ekranu pozwalają nam utożsamiać się z ukochanymi postaciami, inspirować

się nimi. Nie dziwi więc, że tak często stroje ze srebrnego ekranu stają się miodowymi ikonami. Możemy nie pamiętać tytułu filmu, z którego pochodzi legendarna kreacja, jednak Marilyn Monroe w białej plisowanej spódnicy, podrywanej przez podmuchy powietrza z wietrzników metra, albo rubinowa sukienka z odsłoniętymi ramionami, zmysłowo opinająca boskie kształty Julii Roberts, zdecydowanie stały się kodami kulturowymi. Przypomnijmy sobie najbardziej pamiętne filmowe kreacje. ►



Rodzice Rity Hayworth, a właściwie Margarity Carmen Cansino, byli tancerzami. To po nich odziedziczyła talent, który wykorzystywała, najpierw pracując w rodzinnym nocnym klubie, a potem na srebrnym ekranie. Kultowa scena z „Gildy” udowodnia, że zmysłowy ruch gwiazda kina miała we krwi.



W ZMYŚŁOWEJ CZERNI

Rita Hayworth
w filmie „Gilda” (1946)

Amerykańska aktorka i tancerka była jedną z największych gwiazd Złotej Ery Hollywood, trwającej od przełomu lat 20. i 30. do 50. XX wieku. W „Gildzie” zagrała tytułową femme fatale uwikłaną w miłosny trójkąt. Do historii kina przeszła scena, w której Gilda, ubrana w czarną satynową kreację bez ramiączek, śpiewa piosenkę „Put the Blame on Mame” (zwał całą winę na mnie), a jednocześnie wykonuje zmysłowy taniec, w czasie którego zdejmuje jedną z długich rękawiczek.

Sukienka stała się symbolem zmysłowości, szyku glamour i ugruntowała gwiazdorski status Rity. Dopasowana maxi z bardzo wysokim, sięgającym połowy uda rozcięciem została stworzona przez Jeana Louisa, późniejszego zdobywcę Oscara (otrzymał go w 1956 roku za kostiumy do filmu „The Solid Gold Cadillac”). Projektant współpracował także z takimi gwiazdami, jak Katharine Hepburn i Marlena Dietrich.

PO PROSTU MARILYN

„Mężczyźni wolą blondynki” (1953)
i „Słomiany wdowiec” (1955)

Legendarna blondynka zapisała się w historii kina i popkultury nie tylko dzięki seksapilowi. Marilyn Monroe, choć najczęściej obsadzana „po warunkach”, zagrała też kilka poważnych ról, które pokazały jej talent. Pamiętne były także jej filmowe kostiumy.

Do najsłynniejszych sukienek aktorki na pewno należy ta z filmu „Mężczyźni wolą blondynki”. W ikonicznej jasnoróżowej kreacji z gigantyczną kokardą z tyłu wykonała piosenkę „Diamonds



Kręcona 15 września 1954 roku na Manhattanie scena z białą sukienką w roli głównej przyciągnęła około 5000 widzów. Choć wykonano aż 14 ujęć, hałas rozentuzjasmowanego tłumu uniemożliwił wykorzystanie materiału – w filmie widzimy zdjęcia powstałe w studiu.

Are a Girl's Best Friend” (diamenty są najlepszymi przyjaciółmi dziewczyny). Suknię zaprojektował William „Billy” Travilla. Bliźniaczą kreację nosiła Madonna w teledysku „Material Girl” z 1984 roku.

Jednak żadna filmowa scena boskiej MM, a tym samym i sukienka, nie jest tak rozpoznawalna jak ta ze „Słomianego wdowca”. Reżyser Billy Wilder wymyślił, że Marilyn ma stanąć na wieietrzniku metra i pozwolić powiewom powietrza rozwiewać plisowany, rozkloszowany dół wiązanej na szyi kreacji. Za projekt znów odpowiadał Travilla. Nazwał go „głupiutką sukienką”.

KLASYKA GATUNKU

Audrey Hepburn w „Śniadaniu u Tiffany’ego” (1961)

Trudno stwierdzić, czemu właśnie ta sukienka stała się znakiem rozpoznawczym ekranizacji opowiadania Trumana Capote i jedną z najsłynniejszych filmowych kreacji. Być może zachwyca swoją prostotą, a może to urok Audrey Hepburn lub granej przez nią Holly Golightly miały na to wpływ. Jak powstała ta kreacja?

W 1961 roku Hubert Givenchy zaprojektował do sceny otwierającej komedię „Śniadanie u Tiffany’ego” małą czarną. Hepburn zabrała dwie kopie sukienki ►

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

SENSIBIO

SKÓRA WRAŻLIWA | ZACZERWIENIENIA

PIELĘGNACJA, KTÓRA
ŁAGODZI, ZMNIEJSZA
ZACZERWIENIE,
WZMACNIA I NAWILŻA



1. „Pretty Woman” to jeden z filmów, w którym moda wykorzystywana jest do popychania fabuły naprzód – kolejne stroje Vivian pokazują jej stopniową przemianę. Jej styl zmienia się na minimalistyczny, prosty i pełen elegancji.
2. Hubert de Givenchy był nie tylko jednym z najwybitniejszych projektantów mody, ale też bliskim przyjacielem Audrey Hepburn. Tworzył zarówno jej kostiumy filmowe, jak i te noszone na co dzień. Między innymi jemu aktorka zawdzięcza przejście do historii jako modowa ikona.



2

TIFFANY



do Paramount, gdzie okazało się, że nie nadają się do filmu, ponieważ odsłaniają znaczną część jej nóg. Dlatego dolną połowę sukienki przeprojektowała Edith Head. Tak powstała elegancka wieczorowa maxi.

W listopadzie 2006 roku aktorka Natalie Portman pojawiła się na okładce „Harper’s Bazaar” w jednej z oryginalnych sukienek Givenchy stworzonych na potrzeby filmu. Miesiąc później kreacja trafiła na aukcję, gdzie sprzedano ją za 467 200 funtów.

KOBIETA W CZERWIENI

Julia Roberts w „Pretty Woman” (1990)

Ta uwspółcześniona opowieść o Kociuszku była wielkim hitem lat 90. XX wieku. Film stał się dla Julii Roberts trampoliną do wielkiej kariery w Hollywood. Kostiumy mają w nim niebagatelne znaczenie. W pamięć widzów zapada scena wielkich zakupów, dzięki którym bohaterka filmu Vivian z kiczowatej prostytutki przeobraża się w prawdziwie elegancką kobietę.

Szczególne podziw wzbudziła jednak suknia, w której tytułowa Pretty Woman wybiera się do opery. Kreacja z odkrytymi ramionami miała dekol

YASUMI

expert

**TYLKO
w hebe**

SPF każdego dnia
Bez względu na porę roku

Defender Cream

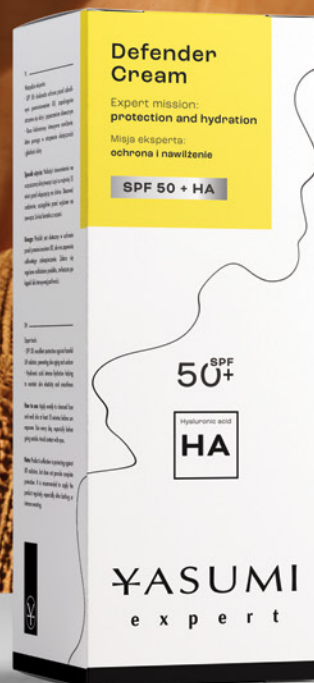
Ochronny i nawilżający
krem do twarzy

Krem z fotoprotekcją dla każdego rodzaju cery, w szczególności skłonnej do powstawania przebarwień, z drobnymi zmarszczkami i suchej.

50^{SPF}+

Hyaluronic acid

HA





Emma Watson na planie serii filmów o Harrym Potterze blisko współpracowała z twórcami kostiumów. Wspólnie decydowali, jak pokazać dojrzewanie jej bohaterki, Hermiony. Sukienka z zimowego balu odzwierciedla przemianę dziewczynki w kobietę. Jej partner Wiktor Krum nie odrywał od dziewczyny zachwyconego wzroku...

w kształcie serca, drapowaną talię i była zestawiona z oszałamiającym naszyjnikiem z diamentami i rubinami.

Co ciekawe, mało brakowało, a sukienka byłaby... czarna. Reżyser filmu Garry Marshall obawiał się, że czerwień będzie kłócić się z rudymi włosami Julii. Projektantka Marilyn Vance walczyła jednak o realizację swojej wizji inspirowanej glamek klasycznego Hollywood. Na szczęście wygrała, a my zyskaliśmy kolejny ikoniczny look. Sukienka jest dziś własnością archiwum Walta Disneya, ale bywa wypożyczana – m.in. na wystawę w londyńskim Mu-

zeum Wiktorii i Alberta w 2014 roku oraz na wystawę w Seulu w 2023 roku.

SUKIENKA, W KTÓREJ NIE SIEDZI SIĘ W KĄCIE **Jennifer Grey** **w „Dirty Dancing” (1987)**

Pozornie skromna, ale zmysłowa i z pazurem. Ten opis pasuje i do bohaterki filmu, i do jej sukienki z finałowej sceny, wypełnionej piosenką „Time of My Life” (najwspanialszy czas w moim życiu). Stworzona z myślą o tańcu, zwiewna bładoróżowa sukienka była dziełem Hilary Rosenfeld. Okazała się na tyle deli-

katna, że w czasie prób była wielokrotnie łatana. Podobno nosząca ją Jennifer Grey zachowała ów cerowany oryginał. A sukienka Baby stała się symbolem przeobrażenia bohaterki w kobietę i wyjścia z cienia czy raczej – kąta.

NA PIERWSZY BAL **Emma Watson w filmie „Harry Potter i Czara Ognia” (2005)**

Sukienka Hermiony na Bal Bożonarodzeniowy w książce jest niebieska. Jednak kostiumografka Jany Temine zaproponowała, by odtwórczyni roli, Emma Watson, wystąpiła w efektownej, wielo- ▶

PIERRE RENÉ



Golden Horizon

blask, który pokocha Twoja skóra



„Najważniejsze w Barbie jest to, że wybiera stroje z intencją. Ona nie zakłada kostiumów na konkretny dzień. Ubiera się na konkretne zadanie”.

Jacqueline Durran, kostiumografka, która stworzyła kostiumy do filmu „Barbie”



„Barbie jest nieodłącznie związana z modą, bo zabawa nią polega tak naprawdę na przebieraniu jej” – mówiła w jednym z wywiadów Jacqueline Durran. W filmie odtworzyła kilka kultowych strojów najpopularniejszej lalki świata.

warstwowej sukni z jedwabiu i szyfonu w różnych odcieniach różu. Zmianę zaakceptowała J.K. Rowling, a Hermiona w scenie na schodach po prostu zachwyca. Kreacja stała się kultowa, zbliżone do niej sukienki dziewczyny wybierają często na swoje bale maturalne. Repliki kostiumu do dziś dostępne są na oficjalnej stronie Harry Potter Shop.

W STYLU VINTAGE

Margot Robbie
w „Barbie” (2023)

Fanki Barbie z pewnością rozpoznały w filmie Greta Gerwig wiele modeli lalki w charakterystycznym dla każdej z nich stroju. Szczególnie ikoniczna jest jednak sukienka w biało-różową kratę z szeroką spódnicą nawiązującą do „Tańczącej lalki” z 1964 roku. Look dopełniają naszyjnik ze stokrotkami i pastelowe czółenka. Projektantka Jacqueline Durran czerpała inspirację z archiwów Mattel i ogólnej estetyki mody Barbie, ze szczególnym uwzględnieniem przełomu lat 70. i 80. Podczas spotkań promujących film Margot Robbie nosiła nawiązujący do kostiumu dwuczęściowy komplet Prady, składający się z kopertowej minispódniczki i biustonosza, oczywiście w biało-różową kratę. Po premierze Mattel wypuścił oficjalną kolekcjonerską Barbie przedstawiającą aktorkę w sukience w kratkę.

Ikoniczne kinowe kreacje można wymieniać długo. Każdy ma tę, która przywołuje w pamięci ulubionych bohaterów i emocje związane z oglądaniem filmu. Dodajmy na koniec, że początkowo nie doceniano projektowania kostiumów do filmów. Kostiumografów nie wymieniano w napisach, a Oscary za ich pracę zaczęto wręczać dopiero od 1948 roku. ●

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

GOSH
CREAM DREAM
BRONZER

Oh my
GOSH!

Cream bronzer. Stwórz efekt skóry muśniętej słońcem.

TO NAS INSPIRUJE

/ LEKCJA MAKIJAŻU

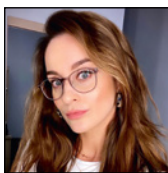
ŚLADY OD NOSKÓW I ZSUWAJĄCE SIĘ OKULARY

Aby okulary nie zostawiały czerwonych śladów na nosie, nałóż w tym miejscu odrobinę bazy pod cienie zamiast zwykłego podkładu – jest trwalsza i mniej śliska, dzięki czemu okulary utrzymają się w miejscu przez cały dzień.

FENDI

Dawno przestały być jedynie praktycznym elementem korygującym wzrok – dziś są także atrakcyjnym dodatkiem modowym. Odpowiednio dobrane okulary optycznie wysmuklą twarz, zaakcentują rysy, podkreślą osobowość. Aby jednak całość prezentowała się harmonijnie, makijaż powinien współgrać zarówno z kształtem oprawek, jak i rodzajem szkieł korekcyjnych. Podpowiadamy!

Okulary? TO ATUT!



Ekspertka:
ANNA WOJCIECHOWSKA
makijażystka, ekspertka hebe

Dobrze dobrany do okularów makijaż powinien być połączeniem estetyki, funkcjonalności i świadomego podejścia do własnego stylu. Umiejętny wybór kolorów, ich intensywności oraz faktur kosmetyków i oprawek podkreśli naturalną urodę, pozwoli zachować proporcje twarzy i sprawi, że okulary staną się atutem, a nie ograniczeniem. To prosty, a jednocześnie skuteczny sposób, by każdego dnia wyglądać świeżo, nowocześnie i pewnie – niezależnie od rodzaju oprawek, okazji i stylu życia.

SZKŁA DO BLIŻY

Tego typu okulary optycznie powiększają oczy, w makijażu kluczowe są więc umiar i precyzja. Dlaczego? Bo każdy szczegół – nierówne kreski, źle rozarte cienie lub nadmiar kosmetyków – jest dodatkowo podkreślony i powiększony przez szkła.

Jeśli nosisz okulary do bliży, najlepiej sprawdzają się naturalne, stonowane kolory oraz staranne ich blendowanie. Odcienie beżu, jasnego brązu, taupe, delikatnego różu subtelnie podkreślą spojrzenie, nie przytłaczając go. Unikaj ciemnych cieni, grubych kresków robionych eyelinerem i nadmiernie wytuszowanych rzęs – sprawiają, że makijaż będzie wyglądał ciężko i nienaturalnie. Pokochaj korektor – rozświetli okolice oczu, zamaskuje cienie i oznaki zmęczenia. Pamiętaj, by wybrać produkt o lekkiej formule, żeby jego nadmiar nie zbierał się w załamaniach skóry. Szklą to dodatkowo uwydatnia.



1. **EVELINE COSMETICS** Variété, pogrubiająco-wydłużający tusz do rzęs brązowy, 10 ml, 24,99 zł, 100 ml = 249,90 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Line Styler Automatic Eye Pencil, automatyczna kredka do oczu brown, 0,3 g, 18,90 zł, 100 g = 6330,00 zł
3. **MAYBELLINE NEW YORK** Instant Eraser, multizadaniowy korektor do twarzy 00 ivory, 6,8 ml, 51,99 zł, 100 ml = 764,56 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Transparent Brow Fixer, transparentny żel do utrwalania brwi, 2,8 g, 18,99 zł, 100 g = 863,18 zł

OKULARY DO DALI

Te szkła działają zupełnie odwrotnie – optycznie pomniejszają oczy, dlatego makijaż może być tu nieco bardziej wyrazisty. Jasne cienie na ruchomej powiece, rozświetlone wewnętrzne kąciaki oraz dobrze wytuszowane rzęsy pomo-

gą „otworzyć” oko i nadać spojrzeniu świeżość. Delikatna kreska poprowadzona tuż przy linii rzęs zagęści je optycznie, nie dominując całego makijażu. Dobrym pomysłem jest użycie bezowej kredki w linii wodnej lub subtelne rozświetlenie dolnej powieki. Oczy wydają się wówczas większe, bardziej wypoczęte i pełne blasku.

Cienkie i lekkie oprawki dają większą swobodę. Możesz pozwolić sobie na mocniejszy makijaż oka, wyrazistą kreskę, intensywny kolor szminki. Staną się głównym punktem stylizacji i dodadzą charakteru wizerunkowi.

RZĘSY ZACZEPIAJĄCE O SZKŁA

By zapobiec tej irytującej niedogodności, mocno podkręć rzęsy zalotką u nasady. Dzięki temu pójdą w górę, a nie do przodu, co zapobiegnie brudzeniu szkieł tuszem. Jeśli nie masz zalotki, palcami przytrzymaj świeżo wytuszowane rzęsy do góry – do momentu aż zaschnie tusz.

UWAGA NA OPRAWKI

Mają ogromne znaczenie! Grube i masywne przyciągają uwagę, stając się często głównym elementem stylizacji. W ich przypadku makijaż powinien być stonowany, aby nie tworzyć wrażenia nadmiaru. Naturalna, promienna cera, delikatnie zaakcentowane oczy oraz usta w neutralnym odcieniu stworzą harmonijną całość.

WISIENKA NA TORCIE

Nie zapominaj o brwiach – razem z okularami tworzą ramę twarzy. Powinny być zadbane, lekko podkreślone. Mocno zaznaczone brwi w połączeniu z wyrazistymi okularami przytłoczą rysy, a zbyt delikatne brwi i oprawki sprawią, że twarz się „rozmyje”. Ważna jest też zadbana cera – lekki podkład lub krem BB, odrobina różu na policzkach oraz subtelny rozświetlacz sprawią, że będziesz wyglądać świeżo. ●



1. **HEBE PROFESSIONAL** Velvet Matt Eyeshadow, matowy cień do powiek 57 taupe, 1,3 g, 18,99 zł, 100 g = 1460,77 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Satin Pearl Eyeshadow, rozświetlający cień do powiek 31 whipped, 1,2 g, 18,99 zł, 100 g = 1582,50 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 6W almond, 32 ml, 49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Multi Brow Definer, trójkątna kredka do brwi 01 blonde, 0,2 g, 19,99 zł, 100 g = 9995,00 zł
5. **MAYBELLINE NEW YORK** Super Stay Vinyl INK, pomadka w płynie do ust 35 cheeks, 4,2 ml, 62,99 zł, 100 ml = 1499,76 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Precision Eyeliner, eyeliner do powiek 01 deep black, 1,2 ml, 19,99 zł, 100 ml = 1665,83 zł
7. **PAESE** kredka do oczu 06 golden ecru, 1,5 g, 33,99 zł, 100 g = 2266,00 zł
8. **HEBE PROFESSIONAL** Silky Cheeks Liquid Blush, róż w płynie do policzków Love Story, 6 ml, 32,99 zł, 100 ml = 549,83 zł
9. **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
10. **HEBE PROFESSIONAL** zalotka do rzęs, 1 szt., 15,99 zł, 1 szt. = 15,99 zł
11. **INGLOT** wodoodporna kremowa kredka do oczu w żelu 90, 5,5 ml, 74,99 zł, 100 ml = 1363,45 zł

PAESE

selfglow collection

TYLKO
w hebe



POLEGAM:

Kasia
Żurawska

POLEGAM:

Sandra
Kubicka



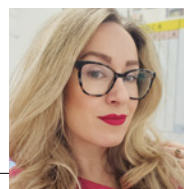
PALETA 9 CIENI NUDE, KREMOWY BRONZER, RÓŻ I ROZŚWIETLACZ



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



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

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

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

Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE PROFESSIONAL bronzer do twarzy w sztyfcie

O produkcie: idealny stick do konturowania istnieje! Ocieplenie skóry i nadanie jej konturu tym produktem to bułka z masłem. Do wyboru dwa kolory w perfekcyjnie miękkiej formule i idealnym nasyceniu pigmentu. Kosmetyk świetnie wtapia się w skórę i mocno trzyma się podkładu. Makijaż wygląda pięknie, a twarz nabiera idealnie wykontuowanego kształtu.

Najlepszy dla: fanek bronzerów w sticku. Będziesz zadowolona!

Zwróciłam uwagę na: łatwość aplikacji i przyjemne kolory.

Hebe Professional Let's Get Shape
Stick Bronze, bronzer do twarzy w sztyfcie,
6,2 g, **49,99 zł**, 100 g = 806,29 zł



MAYBELLINE NEW YORK tusze do rzęs

O produkcie: ten tusz to ucieleśnienie marzeń o pięknych rzęsach! Dzięki spiralnej szczoteczce doskonale je rozdziela i unosi. Bardzo lekka formuła jest przyjemna w aplikacji. Tusz świetnie się rozprowadza, nie pozostawia grudek i nie rozmazuje się. Jest idealny do warstwowego nakładania i maksymalizowania efektu.

Najlepszy dla: wszystkich rodzajów rzęs.

Zwróciłam uwagę na: łatwość nakładania kosmetyku i budowania kolejnych warstw.

Maybelline New York
Body Lash Sensational, tusz do rzęs,
79,75 ml, **79,99 zł**, 100 ml = 820,41 zł

BOURJOIS Little Round Pot Cream, róż do policzków i ust

O produkcie: kultowy róż – tym razem w kremowej odsłonie. Idealnie napigmentowany, więc poradzi sobie z nim każda – nawet niewprawiona – ręka. Świetnie się blenduje i wtapia w makijaż, nadając twarzy świeżość. Róż pozostawia na twarzy nie tylko muśnięcie koloru, ale także jedwabiste wykończenie.

Najlepszy dla: każdej fanki różu.
Zwróciłam uwagę na: szybkość i łatwość aplikacji.

Bourjois Little Round Pot Cream,
róż do policzków i ust w kremie
02 Antique Pink, 8,5 g, **69,99 zł**,
100 g = 823,41 zł

EVELINE COSMETICS Celebrity Lips, pomadka w płynie

O produkcie: matowe usta bez dokuczliwych i nieestetycznych suchych skórek? Proszę bardzo! Ta pomadka zapewni idealnie matowe wykończenie z efektem wygładzenia. Trwała, jedwabista, matowa, a do tego niesamowicie komfortowa, bo praktycznie niewyczuwalna na ustach.

Najlepszy dla: każdego ust, nawet tych suchych i spierzchniętych.

Zwróciłam uwagę na: niesamowity komfort noszenia.

Eveline Cosmetics Celebrity Lips,
długotrwała blurująca pomadka
matowa w płynie 03N, 4 ml,
26,99 zł, 100 ml = 674,75 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

MAX FACTOR X

NOWOŚĆ

efekt blur od niechcenia

*Polecam!
Julia Kostera*



nie
zostawia
śladów,
nie
rozmazuje
się



TO NAS INSPIRUJE

/ WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA



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

Regeneracja i odbudowa **NA WIOSNĘ**

Wiosna jest jak obietnica nowego początku, dlatego to najlepszy moment, by uważniej przyjrzeć się włosom i skórze głowy, które po zimie są zmęczone, przeciążone i pozbawione energii. Nie chodzi o rewolucję, lecz o mądry reset.

Taki, który przywraca równowagę.

Po miesiącach noszenia czapek, suchego powietrza w pomieszczeniach i gwałtownych zmian temperatury skóra głowy bywa niedotleniona, obciążona sebum i resztkami kosmetyków stylizacyjnych. W takim środowisku włosy nie mają szansy rosnąć w dobrej formie. Nic dziwnego, że stają się cieńsze, szybciej wypadają i tracą objętość. Wiosenny detoks warto więc zacząć właśnie u źródła – od skóry głowy.

CZAS NA CHWILĘ ODPOCZYNKU

Wiosna sprzyja temu, co fryzjerzy nazywają resetem pielęgnacyjnym. Warto wtedy pożegnać się z nadmiarem produktów, uprościć rutynę i skupić się na jakości. Włosy naprawdę nie potrzebują wszystkiego naraz. Potrzebują za to konsekwencji, dobrego dopasowania kosmetyków i chwili uwagi.

Podstawą pielęgnacji powinien być regularny peeling. To nie jest fanaberia ani chwilowa moda, lecz jeden z najbardziej niedocenianych rytuałów. Dlaczego? Bo oczyszcza, poprawia mikrokrążenie i sprawia, że cebulki włosów wreszcie mogą „oddychać”. Dobrze dobrany profesjonalny peeling – mechaniczny lub enzymatyczny – wykonywany raz w tygodniu zrobi więcej dobrego niż najlepsza maska stosowana w pośpiechu.

PRZYWRACANIE RÓWNOWAGI

Zimowe miesiące szczególnie dają się we znaki długim włosom, a przesuszenie, łamliwość i elektryzowanie to sygnały, że ich naturalna bariera ochronna została osłabiona. Wiosną kluczowe staje się zatem przywrócenie równowagi. Tu wchodzi w grę dobrze znana – choć często źle rozumiana – równowaga PEH.

W TROSCE O SIEBIE

Wiosenna regeneracja włosów ma jeszcze jeden, często pomijany wymiar. To moment troski o siebie, świadomy rytuał, który nie musi być spektakularny ani czasochłonny. Wystarczy kilka minut masażu, regenerująca maska, chwila bez pośpiechu – drobne gesty, które wpisują się w ideę dbania o siebie nie tylko od święta. Bo zdrowe, zadbane włosy nie są dziełem przypadku, tylko efektem dobrych wyborów, cierpliwości i konsekwencji.

Nazwa pochodzi od słów:

P – proteiny (odbudowują) – keratyna, proteiny jedwabiu, pszenicy, soi, owsa i ryżu, kolagen, elastyna oraz proteiny mleczne;

E – emolienty (chronią) – oleje roślinne, na przykład arganowy, jojoba, z awokado, makadamia, kokosowy, z pestek winogron, oraz masła, takie jak shea i kakaowe;

H – humektanty (nawilżają) – gliceryna, aloes, pantenol, kwas hialuronowy, betaina, miód, trehaloza, mocznik.

Właściwe proporcje tych składników sprawiają, że włosy odzyskują sprężystość, miękkość i zdrowy połysk. I pamiętajmy: profesjonalne maski regenerujące potrafią zdziałać cuda, ale tylko wtedy, gdy stosujemy je regularnie.

ZDROWE I MOCNE OD NASADY

Zdrowa skóra głowy to lepsze odżywienie cebulek, mocniejsze włosy i szybszy, zdrowszy wzrost. Wiosna to idealny moment, by pielęgnać skórę głowy przestać traktować jak sezonowy trend. Kilka minut masażu dziennie poprawia mikrokrążenie, dotlenia mieszki włosowe i kości. Wcierki i sera, stosowane regularnie, wspierają wzrost włosów, ograniczają ich wypadanie i przywracają skórze głowy komfort.

W preparatach do skóry głowy szukaj pobudzającej mikrokrążenie kofeiny, odbudowujących peptydów (miedziowych, biomimetycznych, oligopeptydów), wzmacniającego niacynamidu, biotyny i ekstraktów roślinnych z rozmarynu, pokrzywy, aloesu, miłorzębu japońskiego lub skrzypu. ●



1. **JOICO K-Pak Reconstructor**, odbudowująca maska do włosów zniszczonych, 150 ml, 159,00 zł, 100 ml = 105,99 zł
2. **INSIGHT Densifying**, trychologiczna kuracja-wcierka przeciw wypadaniu włosów, 100 ml, 189,00 zł, 100 ml = 189,00 zł
3. **BOSKO COSMETICS** Linia trychologiczna, oczyszczający peeling do skóry głowy, 130 ml, 109,99 zł, 100 ml = 84,60 zł
4. **ARTEGO Rain Dance**, maska nawilżająca Hydra Booster, 250 ml, 109,90 zł, 100 ml = 43,96 zł
5. **WELLA PROFESSIONALS Fusion**, odbudowujący szampon do włosów, 250 ml, 89,99 zł, 100 ml = 36,00 zł



CERAMIDY Z KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI

Japońska pielęgnacja to delikatność i szacunek dla naturalnych potrzeb cery. W tamtejszych kosmetykach obecne są składniki znane w Azji od pokoleń, ale pojawiają się także te będące efektem zaawansowanych procesów biotechnologicznych i fermentacji. Formuły opierają się na znajomości fizjologii skóry. W tym połączeniu nowoczesności z tradycją doskonale odnajdują się ceramidy. TEKST: Katarzyna Brzeska

Ceramidy to naturalnie występujące w skórze lipidy, które są częścią bariery ochronnej naskórka. Odpowiadają za utrzymanie odpowiedniego poziomu jego nawilżenia i ograniczenie utraty wody, a także za ochronę skóry przed czynnikami zewnętrznymi. Gdy ich poziom spada (z wiekiem, na skutek stresu, agresywnej pielęgnacji lub warunków środowiskowych), cera staje się sucha, wrażliwa i mniej odporna. Z tego powodu ceramidy są jednym z ważniejszych składników kosmetyków do codziennej pielęgnacji twarzy, ciała i włosów.

WSPÓŁ W ZESPÓŁ

W japońskich formułach ceramidy nie funkcjonują jako samodzielna gwiazda składu, lecz zazwyczaj są elementem przemyślanego systemu. Najczęściej współpracują z nawilżającymi humektantami, aminokwasami i składnikami pochodzącymi z fermentacji. Taki układ sprzyja odbudowie bariery naskórkowej i poprawie kondycji skóry bez jej obciążania.

Lekkie konsystencje esencji, emulsji i kremów z ceramidami sprawiają, że

kosmetyki szybko się wchłaniają i dobrze wpisują w wieloetapową pielęgnację w azjatyckim stylu.

MISTRZOWIE REGENERACJI

W pielęgnacji twarzy ceramidy pomagają poprawić nawilżenie, elastyczność i ogólny komfort skóry. Są szczególnie cenione w kosmetykach przeznaczonych do skóry suchej, wrażliwej, dojrzałej i osłabionej zabiegami kosmetycznymi. Warto mieć je w swojej kosmetyczce, bo regularne stosowanie produktów z ceramidami wspiera rege-

nerację skóry i pomaga utrzymać jej dobrą kondycję na co dzień.

Regeneracja i odżywienie to filary japońskiej pielęgnacji nie tylko w kontekście twarzy, ale również włosów i skóry głowy. W Japonii zdrowa, zadbana fryzura od zawsze była elementem estetyki i kultury, a pielęgnacja skóry głowy traktowana jest równie poważnie jak pielęgnacja twarzy.

MOCNE WŁOSY

Współczesne kosmetyki kontynuują to podejście, wykorzystując nowoczesne składniki. W kosmetykach do włosów i skóry głowy ceramidy wzmacniają strukturę włosa, wygładzają jego powierzchnię i poprawiają odporność na uszkodzenia mechaniczne i zabiegi stylizacyjne. Formuły z ceramidami wspierają równowagę skóry głowy, ograniczając uczucie suchości i dyskomfortu. Efektem są włosy elastyczne, miękkie i naturalnie lśniące. ●

ARMIA CERAMIDOWYCH WOJOWNIKÓW

W kosmetykach najczęściej spotyka się ceramidy biomimetyczne, czyli identyczne lub bardzo zbliżone do tych naturalnie występujących w skórze – to ułatwia ich wchłanianie i potęguje działanie. Popularne są ceramidy oznaczane jako Ceramide NP, AP i EOP, które wspierają odbudowę bariery hydrolipidowej i poprawiają elastyczność naskórka. Coraz częściej wykorzystuje się także te pozyskiwane z ryżu (składnika głęboko zakorzenionego w japońskiej tradycji pielęgnacyjnej) oraz roślinne (fitoceramidy) otrzymywane w procesach biotechnologicznych (z komosy ryżowej, z fermentowanego oleju z soi lub sezamu). Ich działanie koncentruje się na regeneracji, ochronie przed utratą wody i zwiększaniu odporności skóry oraz włosów na stres środowiskowy. To przykład, jak natura i nauka mówią jednym głosem.



1. **BCL Saborino**, maska przeciwmarszczkowa do twarzy, 10 szt./1 opak., 54,99 zł, 1 szt. = 5,49 zł
2. **BCL Momo Puri**, maska bąbelkowa do twarzy, 20 g, 27,99 zł, 100 g = 139,95 zł
3. **BCL Kansosan**, nawilżający krem do twarzy, 50 g, 134,99 zł, 100 g = 269,98 zł
4. **MEISHOKU C-Vita**, przeciwsłoneczny krem do twarzy z filtrem SPF 50+ pa++++ z wit. C i ceramidami, 100 ml, 89,99 zł, 100 ml = 89,99 zł
5. **BCL Kansosan**, nawilżający krem przeciwmarszczkowy pod oczy i na okolice ust, 20 g, 88,99 zł, 100 g = 444,95 zł
6. **NADESHIKO Repairing**, odbudowująca odżywka do włosów z olejkami tsubaki, 370 ml, 69,99 zł, 100 ml = 18,92 zł



Więcej produktów
japońskich
znajdziesz na
hebe.pl



SIŁA KOBIECOŚCI

Jak z perfum uczynić oręż? Znaleźć kompozycję, w której poczujemy się jak w drugiej skórze – zgodną z naszym charakterem i temperamentem.

Wtedy ma ona wyjątkową siłę i nam jej dodaje. TEKST: Aleksander Perliński

Zapach jest niewidzialny, ale mówi głośniejszą niż słowa. Dobrze dobrany jest komunikatem o tym, kim jesteśmy. Aby jednak perfumy ujawniły naszą naturę, muszą być świadomym wyborem, a nie przypadkową decyzją w perfumerii.

ZWIEWNA I DELIKATNA

Punktem wyjścia jest zrozumienie własnych preferencji zapachowych. Jeśli pociąga nas lekkość i zwiewność, warto szukać perfum opartych na cytrusach, białych kwiatach i piżmach. Bergamotka, neroli, kwiat pomarańczy i konwalia tworzą wrażenie świeżości i swobody. Piżmo daje efekt czystej skóry. Spodoba się kobietom, które cenią naturalność, ale nie myślą jej z banalnością.

ELEGANCKA I ZMYSŁOWA

W dobrych kompozycjach słodycz nigdy nie jest płaska ani lepka, bo równoważą ją kwiaty, przyprawy, nuty drzewne. To zapachy, które budują poczucie komfortu i pewności siebie, idealne dla kobiet z wewnętrzną siłą i nutą tajemnicy. Zmysłowe, ale nie dosłowne, eleganckie, ale nie chłodne.

WYRAFINOWANA I NIEZALEŻNA

Kobiecość o ostrzejszym rysie odnajdziemy w kompozycjach szyprowych opartych na kontraście: świeżych cytrusów, mchu dębowego, paczuli i labdanum. To perfumy dla kobiet niezależnych, które lubią, gdy zapach mówi: „jestem tu”, kobiet z charakterem i kla-

są. Wielbicielki szyprowych kompozycji to indywidualistki, które nie podążają ślepo za trendami i nie potrzebują aprobaty otoczenia. Lubią zapachy z historią.

SŁODKA I PEŁNA RADOŚCI

Owocowa słodycz w perfumach bywa zdradliwa, ale użyta z wyczuciem jest niezwykle kobieca. W połączeniu z kwiatami i nutami drzewnymi zyskuje klasę. Podobnie zachowują się składniki gourmand pachnące czekoladą, watą cukrową, wanilią, karmelem. Takie zapachy wybierają optymistki, które cieszą się życiem bez wyrzutów sumienia. Spontaniczne, nie boją się słodyczy – ani w perfumach, ani w życiu – i nie mają potrzeby udawać kogoś innego. ●



GRZECZNA TYLKO Z NAZWY

Zapach zaczyna się niewinną migdałową słodyczą, po czym pokazuje drugie oblicze, gdzie jaśmin i tuberoza pulsują kobiecą siłą, a kakao z tonką zmysłowo osiadają na skórze. Good Girl balansuje między elegancją a prowokacją, a flakon w kształcie szpilki to manifest kobiecości.

Carolina Herrera Good Girl, woda perfumowana damska, 30 ml, 329,99 zł, 100 ml = 1099,97 zł

CZERWIŃ MA GŁOS

Kompozycja, która nie krzyczy, ale mówi zmysłowym głosem. Soczyste owocowe otwarcie daje efekt świeżości, który szybko przechodzi w kwiatowe serce pełne światła i głębi. Femme Rouge to zapach kontrastów: klasyczny i nowoczesny, elegancki, ale z awangardowym bliskiem.

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

SZEPT, KTÓRY PAMIĘTAMY

Whisper uwodzi subtelnością, zapachami migdałów i kawy, które intrygują. W sercu kompozycji rozkwita zmysłowy irys i elegancka róża, a potem pojawia się jaśmin i hipnotyczna woń tonki. To zapach dla kobiet, które wiedzą, że prawdziwa siła nie zawsze jest krzykliwa.

Sway Whisper, woda perfumowana damska, 50 ml, 89,99 zł, 100 ml = 179,98 zł

ARABSKA ELEGANCJA

Fakhar Lattafa otwiera się cytrusowymi nutami, które dodają kompozycji energii. Ta lekkość szybko ustępuje miejsca bogatemu sercu z kwiatowym bukietem: jaśminem, różą, tuberozą, ylang-ylang, piwonii i gardenii. Całość dopełnia zmysłowa baza z oudu, wanilii i piżma.

Lattafa Fakhar Women, woda perfumowana damska, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł

ZAPACH KRÓLOWEJ PARKIETU

Temu zapachowi energii i temperamentu dodają soczysta czarna porzeczka i mandarynka, mleko migdałowe zmiękcza go, a kwiatowe serce z jaśminu, róży i heliotropu sprawia, że jest lekki i spontaniczny. Słodka i zadziorna baza z wanilii i piżma mówi: „dobrze się bawię”.

El Ganso Señorita, woda toaletowa damska, 30 ml, 159,99 zł, 100 ml = 533,30 zł

By iść własną drogą...

My Way Giorgio Armaniego to młody zapach. Mimo to zdobył już uznanie kobiet na całym świecie. Powstał, by opowiedzieć o współczesnej kobiecości – świadomej, ciekawej i odważnej, ale pozbawionej potrzeby manifestowania siły na pokaz.

Premiera My Way odbyła się w 2020 roku. Kompozycję skomponowali Carlos Benaim i Bruno Jovanovic. Otwiera się świetlistym akordem bergamotki i kwiatu pomarańczy, które nadają całości świeżość i zostawiają wrażenie czystości. W sercu zapachu pojawia się tuberoza z Indii – zmysłowa, kremowa, ale nie nazbyt ciężka. Bazę tworzą wanilia z Madagaskaru, białe piżmo i cedr budujące miękkie, otulające tło, w którym zapach nie dominuje, lecz dyskretnie towarzyszy skórze przez cały dzień. My Way zostało stworzone jako manifest filozofii Giorgio Armaniego – niewymuszonej elegancji, harmonii i szacunku dla indywidualnej drogi każdej kobiety. To perfumy, które zapraszają do rozmowy z samą sobą. Kampania z udziałem aktorki Adrii Arjony podkreśla ideę autentyczności i wolności wyboru, pokazując kobiecość jako proces, nie jako gotową formułę.

Giorgio Armani My Way, woda perfumowana damska, 90 ml, 559,99 zł, 100 ml = 622,21 zł





TO NAS INSPIRUJE

/ PIELĘGNACJA PO KOREAŃSKU
ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Bariera skórna to delikatna warstwa lipidów, która działa jak naturalna tarcza – utrzymuje nawilżenie, koi i chroni cerę przed podrażnieniami. Zimą bardzo łatwo się osłabia, a wtedy skóra staje się sucha, szorstka i reaktywna. W Korei pielęgnacja bariery to nie trend, lecz realna filozofia, z której wyrasta całe K-beauty.



ODBUDOWA BARIERY SKÓRNEJ 5 koreańskich sposobów

To właśnie w Korei nauczono się łączyć lekkie formuły, fermenty, ceramidy i warstwowe techniki tak, aby wspierały regenerację bez obciążania skóry. Dlatego koreańskie rozwiązania potrafią odbudować barierę szybciej, skuteczniej i delikatniej niż większość europejskich, klasycznych podejść do pielęgnacji.

1. WZMOCNIJ BARIERĘ FERMENTAMI I CERAMIDAMI

Fermentowane ekstrakty zwiększają biodostępność składników i działają jak katalizator odbudowy, a więc intensywnie nawilżają, łagodzą i wspierają mikrobiom. To trik, który w Europie wciąż jest mało oczywisty, a w Korei jest podstawą pielęgnacji typu „skin barrier first”.

Przykład: *Muldream Glow Rice Serum* – serum bazujące na fermentowanych składnikach ryżowych, które wygładzają, rozświetlają i przywracają miękkość przesuszonej skórze.

2. NAKŁADAJ PRODUKTY WARSTWOWO

Zasada „jeśli skóra wypięła, dołóż kolejną warstwę” działa skuteczniej niż bogaty krem użyty solo. Koreanki budują barierę cienkimi warstwami nawilżających formuł: toniku, esencji, serum i lekkiej emulsji. Dzięki temu skóra zatrzymuje wilgoć głębiej i dłużej.

Przykład: *SOQU Moisture Aloe Vera Collagen Emulsion* – lekka emulsja, idealna jako dodatkowa warstwa zamykająca nawilżenie.

3. DODAJ DO RUTYNY KROK KOLAGENOWY

W Korei kolagen aplikuje się na skórę w postaci hydrolizowanych form wspierających barierę i elastyczność. To nie



1. **MEDIHEAL** Hyper, hydrożelowa maska w płachcie z kolagenem, 34 g, 29,99 zł, 100 g = 88,21 zł
2. **PUREHEALS** Propolis, zmiękczający tonik propolisowy do twarzy, 125 ml, 89,99 zł, 100 ml = 71,99 zł
3. **CLIV** Time 8 Collagen, liftingująco-tonizujący krem do twarzy z kolagenem, 80 ml, 149,99 zł, 100 ml = 187,49 zł
4. **MULDREAM** S.O.S. All-In-One All Green Mild, wielofunkcyjne serum do twarzy, 110 ml, 109,99 zł, 100 ml = 99,99 zł
5. **SOQU** Aloe Vera, nawilżająca emulsja do twarzy, 150 ml, 54,99 zł, 100 ml = 36,66 zł



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl

klasyczne anti-aging, ale sposób na wzmocnienie struktury skóry, dzięki której bariera lepiej się regeneruje.

Przykład: *CLIV Time 8 Lift-Toning Collagen Cream* – krem łączący kilka rodzajów kolagenu i peptydów, które poprawiają gęstość i funkcje ochronne skóry.

4. STOSUJ MASKI JAKO KOMPRES BARIEROWY

W K-beauty maska w płachcie nie jest dodatkiem, ale narzędziem regeneracyjnym. Działa jak opatrunek okluzyjny: zwiększa wchłanianie składników, koi podrażnienia i natychmiastowo podnosi poziom nawilżenia. Idealna metoda, gdy skóra po mrozie staje się napięta i szorstka.

Przykład: *Mediheal Hyper Collagen Mask* – kolagenowy kompres, który

przywraca miękkość i elastyczność już po jednym użyciu.

5. WYBIERZ SOFT TONING, A NIE MOCNY PEELING

Koreańska odbudowa bariery nie dopuszcza ostrego złuszczenia w zimie. Zamiast tego stosuje się łagodzące tonery z funkcją zmiękczenia naskórka, które wyrównują pH, nawilżają i minimalizują zaczerwienienia. To sposób na regenerację bez naruszenia bariery.

Przykład: *PureHeals Propolis Softening Toner* – tonik z propolisem, który zmiękcza skórę, koi i wspiera jej naturalne procesy naprawcze.

Odbudowa bariery skórnej nie musi być skomplikowana. Wystarczy kilka koreańskich trików, które działają szybko, delikatnie i długofalowo. Stosowane regularnie nie tylko przywracają komfort i nawilżenie, ale także wzmacniają odporność skóry na zimowe warunki. Dzięki nim może ona wyglądać zdrowo i promiennie nawet wtedy, gdy pogoda robi wszystko, by było inaczej. ●



MAGIA NASZYJNIKÓW

Pełniły funkcje magiczne, religijne i ochronne. Były symbolami władzy i statusu społecznego, pokazywały bogactwo i pozycję właścicieli. Gdy dziś na szyjach gwiazd Hollywood i członków rodzin królewskich widzimy złote naszyjniki skrzące się drogimi kamieniami, aż trudno uwierzyć, że ich historia zaczęła się od muszelek i kości zwierząt... TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Jedną z najbardziej ikonicznych scen w historii kina jest ta zamykająca „Titanica”, w której widzimy tonący w oceanie naszyjnik z niebieskim diamentem. Serce Oceanu jest nie tylko symbolem tragicznie zakończonej miłości, ale też ozdobą inspirowaną legendarnym królewskim klejnotem. Naszyjnik podobny do tego, który widzimy w filmie, istniał naprawdę i należał do Ludwika XIV, króla Francji w XVII wieku. Różnica polega na tym, że filmowy diament miał 24 karaty, a ten prawdziwy – aż 67!

Zarówno w historii, jak i w popkulturze naszyjniki zajmują znaczące miejsce i wciąż rozpalają wyobraźnię. Zanim stały się cennymi symbolami luksusu i bogactwa, pełniły jednak funkcje religijne i magiczne.

OD MUSZELEK I ORLICH SZPONÓW DO ZŁOTA

Najstarszy odnaleziony naszyjnik ma około 150 tysięcy lat i został znaleziony w jaskini Bizmoune w Maroku. Wykonano go z przedziurawionych muszli nanizanych na rzemień. Około 80 tysięcy lat mają odkryte w Chorwacji polerowane szpony bielika z wgłębienia-

mi na nawlekanie (naprowadziło to naukowców na trop, że mogą to być elementy biżuterii). Sprzed 40 tysięcy lat pochodzą koraliki ze skorup strusich jaj, formowane w kształt pastylek odnalezione w Kenii.

Nanizane na rzemyki paciorki to dowód na to, że ówczesny człowiek (a właściwie neandertalczyk – „kuzyn” człowieka współczesnego, czyli homo sapiens) miał zdolność myślenia abstrakcyjnego i symbolicznego, a poza przetrwaniem interesowało go także otaczanie się pięknymi i niemającymi praktycznych funkcji przedmiotami. To właśnie wspomniany wcześniej naszyjnik z orlich szponów skłonił naukowców do zmiany myślenia o neandertalczykach, których do niedawna postrzegano jako skrajnie prymitywny gatunek.

Jednym z najwcześniejszych przykładów złotego naszyjnika jest ten należący do sumeryjskiej królowej Pu-Abi, odnaleziony w jej grobowcu na terenie dzisiejszego Iraku. Podziwiać go można w Museum of the University of Pennsylvania. Choker wykonano 2600 lat p.n.e. z toczonych niebieskich kamieni lapis lazuli oraz złota. Około 4 tysięcy

lat ma złoty naszyjnik znaleziony w Peru, w pobliżu jeziora Titicaca. Jak wiadać, już na tak wczesnym etapie rozwoju cywilizacji ludziom zależało na podkreśleniu statusu i prestiżu.

SYMBOL BOGACTWA I NIEŚMIERTELNOŚCI

Choć jego nazwa niewiele mówi wielkości z nas, to wystarczy zobaczyć usekh (nazywany też wesekhem), by od razu skojarzyć go ze starożytnym Egiptem. Ten rodzaj szerokiego naszyjnika-kołnierza zdobił szyje faraonów, słynnej Nefretete oraz bóstw na malowidłach i rzeźbach. Nosili go zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Wykonywano go z rurkowatych koralików ułożonych w zakrzywionych rzędach. W starożytnym Egipcie ważna była jego symbolika: złoto kojarzono z bogami, turkusy ze szczęściem, a kamienie lapis lazuli z niebem.

Ponieważ biżuteria była wyznacznikiem statusu społecznego, bogato zdobione naszyjniki nosili kapłani, faraonowie i przedstawiciele elit. Miały też one znaczenie religijne, wierzono, że drzemie w nich magiczna moc, że zapewniają zdrowie i szczęście. Na ►



Na słynnym portrecie znajdującym się w londyńskiej National Portrait Gallery Anna Boleyn nosi naszyjnik z pereł ze złotym inicjałem. Jedna z badaczek epoki wysnuła teorię, że litera „B” nie odnosiła się do rodu Anny, ale do nazwiska Karola Brandona, księcia Suffolk, męża siostry Henryka VIII, Marii... I że tym sportretowano właśnie Marię, a nie nieszczęsną żonę okrutnego króla Anglii.



1



2



3



4

1. Na 78. Festiwalu Filmowym w Wenecji na pokaz „Diuny” grająca w niej Zendaya wybrała minimalistyczną suknię, ale za to imponujący naszyjnik Bulgari ze specjalnie szlifowanym szmaragdem i diamentami. 2. Maria Antonina w wyborze biżuterii kierowała się umiarem. Kochała diamenty i perły. 3. Naszyjnik, który Helen Mirren nosiła podczas Festiwalu Filmowego w 2018 roku, szacuje się na 5 milionów dolarów. 4. Legendarna Liz Taylor była kolekcjonerką biżuterii. Poza słynną La Peregriną od Richarda Burtona, męża numer 5 i 6 (pobierali się dwukrotnie!), otrzymała także diament Taj Mahal. Kamień w kształcie serca oprawił w złoty naszyjnik z rubinami.

szyjach noszono więc chroniące przed złem amulety, takie jak Oko Horusa (miało też wzmacniać zdrowie), Ankh (symbol życia wiecznego) i skarabeusze (symbol nieśmiertelności). W naszyjnikach grzebano zmarłych, by dawały im ochronę w życiu wiecznym.

LEGENDARNE KLEJNOTY KORONNE

Jednym z najbardziej znanych królewskich naszyjników jest należący do Anny Boleyn złoty wisior z inicjałem „B” zawieszony na podwójnym sznurze pereł. Podobno była to ulubiona ozdoba królowej. Nie przyniosła jej jednak szczęścia, bo Anna została ścięta na rozkaz męża, Henryka VIII – za to, że nie urodziła mu syna. Chichot historii sprawił, że jej córka Elżbieta I została najwybitniejszym władcą Anglii. Ale to już zupełnie inna opowieść... Dziś naszyjnik znamy jedynie z obrazów (i filmów), bo po śmierci Anny król kazał go zniszczyć lub przerobić, jak wiele innych pamiątek po żonie.

W XVIII wieku francuskim dworem wstrząsnęła afera naszyjnikowa. Do królowej Marii Antoniny zgłosił się oczekujący zapłaty jubiler, który twierdził, że kupiła ona wart 1,6 miliona liwrów (dziś to ponad 2 miliony euro) naszyjnik z 647 brylantów. Został on zamówiony przez poprzedniego króla Ludwika XV dla jego ostatniej kochanki – pani du Barry. Król umarł, zanim zdążył zapłacić za klejnot, a wykonawcy biżuterii próbowali go sprzedać Marii Antoninie. Królowa kategorycznie odmówiła. Trzykrotnie.

Tu w sprawę wmieszała się zubożała hrabina de la Motte. Uknuła intrygę, wplątując w nią kardynała de Rohan. Przekonała go, że królowa chce kupić



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), sprzedaz wartosciowa. okres CZERWIEC 2023 - MAJ 2024, kategoria: maskary.



LASH SENSATIONAL BODY
MASKARA

OBJĘTOŚĆ
DOSKONALE ZBUDOWANA

SENSACYJNA OBJĘTOŚĆ RZĘS. UNIESIENIE DO 24H.*

*Badanie konsumenckie, 119 kobiet.

naszyjnik, a jego czyni swoim pośrednikiem. Rohan przekazał fałszywą informację jubilerom i tak cenny przedmiot trafił w ręce kardynała, a następnie do hrabiny. Naszyjnik podzielono na kawałki, by łatwiej go sprzedać.

Intryga została zdemaskowana, gdy jubiler zjawił się w Wersalu i opowiedział, co zaszło. Ludwik XVI, mąż Marii Antoniny, rozkazał osadzić Rohana w Bastylii, a następnie jemu i hrabinie de la Motte wytoczył proces. Sprawa uderzyła w królową, bo lud buntował się przeciw aresztowaniu kardynała. Koniec końców został on uniewinniony, a hrabina skazana na karę chłosty i publicznie napiętnowana rozżarzonym żelazem literą „V” (voleuse – złodziejka).

NASZYJNIKI KRÓLOWEJ LUDZKICH SERC

W przeciwieństwie do nienawidzonej Marii Antoniny, poddani uwielbiali księżnę Walii Dianę. Jednym z jej ulubionych klejnotów był choker z dużym owalnym szafirem otoczonym diamentami. Był prezentem ślubnym od Królowej Matki i pierwotnie miał formę broszki, ale Diana przerobiła go na naszyjnik z siedmioma sznurami pereł. Nosila go między innymi podczas wizyty w Białym Domu w 1985 roku, gdzie tańczyła z Johnem Travoltą. Założyła go także do swojej ikonicznej małej czarnej – sukienki zemsty, w której pojawiła się dzień po publikacji wywiadu z wyznaniem Karola o tym, że ją zdradził.

... I KRÓLOWEJ HOLLYWOOD

Swoją ulubioną naszyjnik miała także Elizabeth Taylor, jedna z najwięk-



1. W swoim najsłynniejszym naszyjniku księżna Diana wystąpiła między innymi w Białym Domu podczas prezydentury Ronalda Reagana w 1985 roku. 2. Kiedy w 2019 roku Lady Gaga odbierała Oscara za piosenkę „Shallow” z filmu „Narodziny gwiazdy”, miała na sobie niezwykle rzadki żółty diament. Odkryty w 1877 roku kamień o masie 128,54 karata stał się częścią naszyjnika zaprojektowanego przez Tiffany & Co.

Cashmere

POLECANY PRZEZ WIZAŻYSTÓW

**EKSKLUZYWNE
KOSMETYKI**
DO TRWAŁEGO
I PIĘKNEGO MAKIJAŻU





szych gwiazd kina XX wieku. Historia tego klejnotu sięga połowy XVI wieku, kiedy to w Zatoce Panamskiej niewolnik znalazł olbrzymią perłę – nazywaną później La Peregrina (pielgrzymująca). Otrzymał za nią wolność, a perła trafiła do skarbca władców Hiszpanii. Gdy hiszpański król Filip II pojął za żonę Marię I Tudor, ofiarował jej klejnot w prezencie ślub-

nym. Po jej śmierci La Peregrina wróciła do ojczyzny i była częścią klejnotów koronnych. W 1808 roku królem Hiszpanii został starszy brat Napoleona, Józef Bonaparte. Jego rządy trwały zaledwie pięć lat. Gdy uciekał z kraju, zabrał ze sobą część skarbcza, w tym La Peregrinę.

W 1969 roku Richard Burton kupił ją na aukcji za 37 tysięcy dolarów i poda-

Serce Oceanu, czyli naszyjnik z niebieskim diamentem w kształcie serca, stał się jednym z bohaterów hitu kinowego „Titanic”. To w nim (a właściwie – tylko w nim) filmowa Rose pozowała do portretu Jackowi.

rował na walentynki Elizabeth Taylor. Aktorka zleciła zaprojektowanie nowego naszyjnika z perłą w roli głównej i nosiła go bardzo często. Po jej śmierci azjatycki kolekcjoner kupił go za kwotę 11,8 miliona dolarów.

DROGI I DROŻSZY...

Choć cena La Peregriny robi wrażenie, nie był to najdroższy naszyjnik świata. Ten wyceniany jest na 200 milionów dolarów. Mowa o A Heritage in Bloom (z ang. kwitnące dziedzictwo) zaprojektowanym przez Wallace’a Chana. Składa się z 11 551 diamentów o łącznej wadze 383,4 karata.

Ceną imponuje też Nizam of Hyderabad – naszyjnik podarowany przez władcę Hyderabadu (dziś jest to część Indii) królowej Elżbiecie II. Jego wartość szacuje się na 83 miliony dolarów. Był to najdroższy element w kolekcji biżuterii nieżyjącej monarchini.

Nieprawdopodobną karierę zrobił też wspomniany na początku artykułu naszyjnik nazwany Sercem Oceanu. Na potrzeby filmu „Titanic” wykonali go królewscy jubilerzy Asprey & Garrard z Londynu. Inspiracją był pochodzący z Indii błękitny diament Hope, uznawany za największy barwny kamień szlachetny. Według legend ciążyła na nim klątwa – jego właściciele doświadczali nieszczęść i tragedii. Być może także filmowi Jack i Rose padli jego ofiarą... Tak czy inaczej repliki Serca Oceanu do dziś cieszą się niezwykłą popularnością. ●

PHILIPS sonicare

NOWOŚĆ

Szczoteczka soniczna Philips Sonicare 4100

Delikatnie usuwa do

5x więcej
płytki nazębnej*

Kompleksowa pielęgnacja dla Twoich
zębów i dziąseł z technologią soniczną



*w porównaniu ze szczoteczką manualną

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

JASMIN MINT



MARVEL YOUR ROUTINE

A close-up photograph of two young women with wavy brown hair, smiling warmly at the camera. They are positioned side-by-side, with the woman on the right slightly in front. The lighting is soft and warm, suggesting an indoor setting with natural light. The woman on the left is wearing a light-colored shirt with a small floral pattern, and the woman on the right is wearing a bright orange shirt.

ZDROWA TY, ZDROWA JA

Nam, kobietom, czasem łatwiej zatroszczyć się o innych niż o siebie. Dlatego przygotowaliśmy dossier, w którym przypominamy, że twoje zdrowie ma znaczenie – fizyczne, intymne i psychiczne. Podpowiadamy, kiedy i jakie badania warto wykonać, osławiamy temat uroginekologii i pokazujemy, jak zachować równowagę psychiczną w świecie pełnym presji.

Bo dbanie o siebie to akt odwagi i czułości wobec samej siebie.

TEKST: Agnieszka Majewska



DOSSIER ZDROWIE KOBIETY

/ ZDROWA TY, ZDROWA JA



ZAPLANUJ Z NAMI ZDROWY ROK

Kalendarium badań dla kobiet

Najlepszy prezent na Dzień Kobiet? Zdrowie! Podaruj je sobie sama, tworząc własny kalendarz zdrowia, który przez cały rok będzie cię wspierać w utrzymywaniu świetnej kondycji. Podpowiadamy, co koniecznie musisz do niego wpisać. Nie czekaj! Zacznij się badać już dziś!

TEKST: Elżbieta Szydłowska



EWA CZERNICKA-CIERPISZ

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

Mamy swoje rytuały pielęgnacyjne, dlatego więc nie stworzyć rytuału zdrowotnego? Wpisać go do kalendarza i nie odpuszczać? W końcu chodzi o najważniejsze – nasze życie i zdrowie. Aby nam to ułatwić, poprosiłam o pomoc naszą wieloletnią ekspertkę – dr Ewę Czernicką-Cierpisz. Razem rozpisaliśmy roczny plan badań profilaktycznych dla kobiet – w podziale na miesiące, zaczy-

nając od marca, bo trudno o lepszy pretekst niż nasze kobiece święto. Jak zacząć? Od wizyty u lekarza rodzinnego. Zaplanujcie razem działania na następny rok. Do dzieła!

MARZEC

Badania krwi i moczu

To podstawa diagnostyki. Profilaktycznie należy wykonywać je co najmniej raz w roku, bo dają wgląd w ogólny stan zdrowia i wykrywają wiele chorób. Ich zakres może być różny i zależy od naszych dolegliwości, objawów, wieku – decyduje o tym lekarz. Zazwyczaj wraz z wiekiem zestaw badań się poszerza. My opisujemy te, które wykonuje się przy założeniu, że jesteśmy zdrowe.

Kiedy masz 20+

- morfologia wraz z badaniami podstawowymi (lipidogram, glukoza na czczo, OB, próby wątrobowe – ALT, AST, kreatynina, mocznik), TSH (informuje

o stanie tarczycy), witamina D₃, ferrytyna oraz badanie ogólne moczu.

Kiedy masz 30+

- badania, które robiłyśmy, mając 20+,
- dodatkowo: morfologia z rozmazem, badania tarczycy, prolaktyna, estradiol, progesteron (hormony), witamina B₁₂.

Kiedy masz 40+

- badania, które robiłyśmy, mając 30+,
- dodatkowo: HbA1c (hemoglobina glikowana – ważna w diagnostyce cukrzycy), kwas moczowy, FSH (badanie hormonów płciowych).

Kiedy masz 50+

- badania, które robiłyśmy, mając 40+,
- dodatkowo: wapń, fosfor, badanie kału na krew utajoną (co 1–2 lata, jako rutynowe badanie przesiewowe).

Uwaga! Badanie na krew utajoną w kale powinny wykonywać już po 25. roku życia osoby, u których w rodzinie wystąpił rak jelita grubego lub inne nowotwory układu pokarmowego.



USG jest jednym z najpopularniejszych badań diagnostycznych, bo jest nieinwazyjne, bezbolesne, bezpieczne i bardzo skuteczne w wykrywaniu zmian chorobowych.

KWIECIEŃ USG tarczycy

Choroby tarczycy dotykają kilka razy częściej kobiety niż mężczyźni, dlatego tak ważne jest, żebyśmy ją regularnie badały za pomocą USG. Badanie to pomaga wykryć guzki, torbiele, zapalenia oraz inne zmiany w tym organie.

Profilaktycznie USG tarczycy należy wykonywać co 2–3 lata – niezależnie od wieku i nawet wtedy, gdy nie masz żadnych niepokojących objawów. Jeżeli w twojej rodzinie był nowotwór lub inne choroby tarczycy (np. Hashimoto), zaleca się robić USG co roku.

Badanie to wykonaj także wtedy, gdy:

- masz nieprawidłowe poziomy TSH, FT3, FT4, anty-TPO, anty-TG;
- obwód szyi się powiększył, masz wykrywalne guzki, czujesz ból, masz trudności w przełykaniu, chrypkę;

- pojawiły się: przewlekłe zmęczenie, osłabienie, bezsenność lub nadmierna senność, problemy z koncentracją, wzrost lub spadek wagi, kołatanie serca, wypadanie włosów, nieregularne miesiączki;

- masz choroby autoimmunologiczne (np. cukrzycę typu 1, chorobę Addisona), podejrzenie zapalenia tarczycy (Hashimoto, de Quervaina).

MAJ RTG klatki piersiowej i USG jamy brzusznej

Nowotwór płuć to drugi z nowotworów najczęściej występujących u kobiet, dlatego koniecznie regularnie rób **RTG klatki piersiowej**. Profilaktycznie wykonuj to badanie co 1–2 lata – niezależnie od wieku, a jeśli palisz albo jesteś obciążona ryzykiem chorób płuć z po-

Profilaktyka zdrowia to inwestycja w długowieczność. Pozwala na wczesne wykrywanie chorób, co znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie i pełny powrót do sprawności.

wodu obciążenia w rodzinie albo pracy (np. narażenie na pyły) – raz na rok. Dość często warto je zrobić, gdy masz: przewlekły kaszel, duszności, ból w klatce, krwiotłucie, nawracające infekcje, cierpisz na choroby płuc lub zdarzył ci się wypadek, np. złamanie żeber.

USG jamy brzusznej to badanie, dzięki któremu możemy obejrzeć narządy wewnętrzne (wątrobę, nerki, pęcherzyk żółciowy, pęcherz moczowy), co pozwala wykryć ich choroby. Profilaktycznie wykonuj je co 1–2 lata, niezależnie od wieku. Warto je zrobić także w razie dolegliwości, takich jak między innymi: ostre, regularne bóle brzucha i jego urazy, wykrywalne guzy w jamie brzusznej, częste wymioty, biegunka, problemy z wypróżnianiem się, długo utrzymujące się powiększenie obwodu brzucha, krwawienie w moczu, kale albo z dróg rodnych.

CZERWIEC Kolonoskopia, gastroskopia

Rak jelita grubego to trzeci najczęściej dotykający kobiety nowotwór. Skutecznie i na wczesnym etapie wykrywa go **kolonoskopia**. Pomaga też zdiagnozować stany zapalne jelit oraz daje możli-



TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

MĘSKI WYBÓR ZAPACHY Z CHARAKTEREM





wość usunięcia polipów i pobrania wycinków do badania histopatologicznego.

Profilaktycznie kolonoskopię wykonuj:

- co 10 lat – gdy skończyłaś 50 lat i nie masz obciążeń rodzinnych;
- jeżeli w rodzinie był ktoś z rakiem jelita grubego – co 5 lat lub 10 lat przed wiekiem, w którym ten krewny został zdiagnozowany;
- co 3–5 lat lub częściej (jeżeli tak zaleci lekarz) – gdy miałaś wcześniej polipy lub zmiany w jelicie;
- co 1–2 lata – jeżeli w rodzinie występuje bardzo wysokie ryzyko (np. rodzinne zespoły polipowatości).

WAŻNE! W Polsce prowadzony jest Program badań przesiewowych raka jelita grubego pod kątem wczesnej diagnostyki tej choroby. W jego ramach w wybranych placówkach profilaktyczną bezpłatną kolonoskopię zrobią osoby w wieku 50–65 lat lub po 40. roku życia, które mają w rodzinie krewnego pierwszego stopnia z rozpoznanym ra-

ktem jelita grubego. Nie jest potrzebne skierowanie, należy jedynie wypełnić ankietę i zgłosić się do placówki realizującej program. Warunkiem jest brak wykonywanej na NFZ kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.

Równie istotnym badaniem jest **gastroskopia**. Pozwala ocenić stan przełyku, żołądka i dwunastnicy, a także pobrać wycinek do badania lub usunąć polipy. Wykrywa chorobę wrzodową i refluksovą, stany zapalne, nadżerki, nowotwory, krwawienia z przewodu pokarmowego, infekcję *Helicobacter pylori*.

Profilaktycznie gastroskopię wykonuj:

- co 5 lat – po 40. roku życia, nawet gdy nie masz żadnych niepokojących objawów;
- co rok – jeżeli palisz papierosy.

LIPIEC

EKG (elektrokardiogram)

Jest to podstawowe badanie diagnostyczne serca. Polega na rejestrowaniu elektrycznej aktywności tego organu za

pomocą elektrod przyklejonych do skóry, więc jest całkowicie bezbolesne. Po 40. roku życia wykonuj je profilaktycznie co najmniej raz na 2–3 lata.

SIERPIEŃ

USG ginekologiczne i cytologia

Wizytę u ginekologa powinnyśmy odbyć co najmniej raz w roku. Warto wykonać na niej **USG transwaginalne** (dopochwowe), które pozwala uzyskać szczegółowy obraz macicy, jajników, jajowodów i pęcherza moczowego. Jest to kluczowe badanie przy wczesnym wykrywaniu zmian nowotworowych.

W przypadku obciążeń genetycznych (np. przy rodzinnych nowotworach jajnika) warto robić USG ginekologiczne co pół roku. Bez zwłoki trzeba wykonać je, gdy występują zaburzenia miesiączkowania (bolesne, obfite, nieregularne), bóle podbrzusza, nietypowe krwawienia, problemy urologiczne (nietrzymanie moczu), podejrzenie torbieli jajników, mięśniaków macicy, zespołu policystycznych jajników.

WAŻNE! Badanie najlepiej wykonywać między 5. a 10. dniem cyklu.

Fundamentalne w profilaktyce raka szyjki macicy jest **badanie cytologiczne**. Pozwala na wczesne wykrycie zmian przednowotworowych i nowotworowych, a także wykrycie infekcji (np. wirusem HPV).

Warto wiedzieć, że w 2025 roku NFZ wprowadził dwa nowoczesne badania profilaktyczne w kierunku raka szyjki macicy. Są to test na obecność wirusa HPV (HPV DNA HR) oraz cytologia płynna (LBC). Refundowana procedura przysługuje raz na 5 lat kobietom w wieku 25–64 lat i nie wymaga skier-



Na USG piersi zawsze trzeba wziąć poprzednie badania. Lekarz musi wiedzieć, czy zauważona zmiana to nowość, czy powiększenie lub zmniejszenie tej, która była już wcześniej. Ta wiedza jest istotna przy podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej diagnostyce.



Rewolucja w goleniu miejsc intymnych i ciała

PHILIPS ONEBLADE INTIMATE TO INNOWACYJNA GOLARKA HYBRYDOWA STWORZONA SPECJALNIE DO GOLENIA DELIKATNYCH STREF INTYMNYCH I CIAŁA. DZIĘKI ZAAWANSOWANEJ TECHNOLOGII OSTRZE SKINPROTECT ZAPEWNIĄ BEZPIECZNE, KOMFORTOWE GOLENIE BEZ PODRAŻNIEŃ, SKALECZEŃ I WRASTAJĄCYCH WŁOSKÓW – ZARÓWNO DLA KOBIET, JAK I MĘŻCZYZN.

Philips wprowadza na rynek OneBlade Intimate – specjalistyczną golarkę hybrydową zaprojektowaną z myślą o goleniu delikatnych stref intymnych oraz ciała. Seria OneBlade od lat cieszy się ogromną popularnością, a zainteresowanie nią wśród kobiet pokazało, że rynek potrzebował produktu dedykowanego miejscom intymnym. Nowy model to odpowiedź na te oczekiwania – bezpieczne rozwiązanie do pielęgnacji dla niej i dla niego.

INNOWACYJNA TECHNOLOGIA OSTRZA SKINPROTECT

Kluczowym elementem urządzenia jest unikalne ostrze SkinProtect wykonane ze stali nierdzewnej, wyposażone w zaokrąglone końcówki i specjalną powłokę ochronną. Dzięki tym rozwiązaniom skutecznie zapobiega podrażnieniom, zadrapaniom, skaleczeniom i wrastającym włoskom. Ostrze zostało zaprojektowane tak, aby idealnie dopasowywać się do każdej krzywizny ciała, umożliwiając swobodne golenie w dowolnym kierunku. Choć OneBlade Intimate nie goli tak blisko skóry jak tradycyjne maszynki,

precyzja przycinania wynosi zaledwie 0,2 mm, co gwarantuje dokładne rezultaty przy pełnym bezpieczeństwie.

MAKSYMALNA WYGODA UŻYTKOWANIA

OneBlade Intimate jest w pełni wodoodporny, co oznacza pełną swobodę golenia – na sucho, na mokro, pod prysznicem, z pianką lub bez niej. Wybór należy do Ciebie. W zestawie znajduje się praktyczna dwustronna nasadka do ciała z funkcją przycinania na 3 mm, idealna do szybkiej i efektywnej pielęgnacji większych powierzchni skóry.

DŁUGA ŻYWOTNOŚĆ I ŁATWA KONSERWACJA

Urządzenie wyposażono w wytrzymałą baterię zapewniającą do 30 minut nieprzerwanej pracy. Ładowanie odbywa się wygodnie za pomocą kabla USB. Dla zachowania optymalnej higieny i maksymalnej efektywności zaleca się wymianę ostrza co cztery miesiące – proces wymiany jest szybki i intuicyjny. Philips OneBlade Intimate to kompleksowe rozwiązanie dla wszystkich ceniących komfort i skuteczność.



rowania. Wprowadzenie tych nowoczesnych badań nie oznacza, że powinniśmy zrezygnować z wykonywania cytologii tradycyjnej. Możesz ją dalej wykonywać w ramach NFZ. Profilaktycznie cytologię klasyczną wykonuj:

- co 3 lata – w wieku 25–64 lat, gdy nie należysz do grupy ryzyka i masz prawidłowe wyniki;
- co 1–2 lata – jeżeli występują czynniki ryzyka, takie jak osłabiony układ odpornościowy (np. z powodu HIV) lub nosicielstwo onkogennych typów wirusa HPV albo w przeszłości miałaś nieprawidłowe wyniki;
- co rok – w przypadku stosowania antykoncepcji hormonalnej.

WAŻNE! Cytologię najlepiej wykonywać między 10. a 20. dniem cyklu. Nie robi się jej podczas miesiączki ani infekcji (gdy masz upławy, czujesz pieczenie lub świąd).



Przed pobraniem krwi nie wolno jeść, ale warto napić się wody, bo żyły są wtedy pełniejsze i lepiej widoczne, co ułatwia pielęgniarce wklucie się.

WRZESIEŃ

Stomatolog i higienistka

Regularne przeglądy i higienizacja jamy ustnej pomagają utrzymać piękny uśmiech – pozbyć się osadów i kamienia nazębnego oraz wcześniej wykryć ewentualne ubytki i zmiany w jamie ustnej. Przegląd stomatologiczny wykonuj co 6 miesięcy lub co 3 miesiące – jeżeli jesteś w ciąży, masz choroby przewlekłe (cukrzyca, obniżona odporność, choroby serca, parodontoza) lub nosisz aparat ortodontyczny. U higienistki warto pokazać się co 6–12 miesięcy.

PAŹDZIERNIK

USG piersi i mammografia

Nowotwór piersi to najczęściej diagnozowany rak wśród kobiet. Im wcześniej wykryjemy zmianę, tym większa jest szansa na całkowite wyzdrowienie. Dlatego w kalendarzu każdej z nas przynajmniej raz w roku (częściej – jeśli

lekarz tak zdecyduje) powinno być wpisane dużymi literami **badanie USG piersi**. Pozwala na wczesne wykrywanie guzków (łagodnych i złośliwych), torbieli, stanów zapalnych oraz monitorowanie zmian.

Profilaktycznie USG piersi wykonuj:

- raz na 1–2 lata – do 30. roku życia;
- co najmniej raz w roku – kiedy masz 30–40 lat;
- co 6–12 miesięcy – po 40. roku życia (naprzemiennie z mammografią);
- co 6 miesięcy (lub częściej) – jeżeli jesteś w grupie wysokiego ryzyka, czyli obciążona rodzinnie (rak piersi wśród krewnych, mutacje BRCA-1/2, wcześniejsze zmiany).

Badanie to zrób natychmiast, gdy wyczujesz niepokojące guzki w piersi, pojawia się ból, wyciek z brodawki, zaobserwowałaś zmiany w kształcie lub kolorze piersi albo powiększenie węzłów chłonnych.

USG piersi najlepiej wykonać między 5. a 10. dniem cyklu (licząc od pierwszego dnia miesiączki), bo tkanki są najmniej obrzęknięte, a obraz jest najbardziej przejrzysty.

WAŻNE! Jeżeli miałaś już takie USG, na kolejną wizytę zabierz wyniki poprzedniego, aby lekarz mógł je porównać z obecną sytuacją.

Mammografia to kolejne badanie (tym razem rentgenowskie), którego celem jest wczesne wykrywanie raka piersi. Zazwyczaj jest zalecane kobietom po 40. roku życia. Profilaktycznie mammografię wykonuj co 2 lata albo co rok – jeśli w rodzinie był rak piersi lub masz mutację genową BRCA1/BRCA2 (zwiększa ona ryzyko zachorowania). Dodatkowo zrób ją zawsze, kiedy wyczujesz guzek, zgrubienie, zmianę kształtu piersi, pojawi się ból piersi, ►

Biorepair[®]

O R A L C A R E

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

NAPRAWIA POWIERZCHNIĘ SZKLIWA*



JEDYNA TAKA FORMUŁA Z

Microrepair[®]

OPATENTOWANE BIOMIMETYCZNE
CZĄSTECZKI HYDROKSYPATYTU CYNKU



*Określenie naprawia odnosi się do tymczasowego efektu pokrycia powierzchni szkliwa przez Microrepair. Przy regularnym stosowaniu, co najmniej dwa razy dziennie, cząsteczki Microrepair równomiernie osadzają się na powierzchni szkliwa, wypełniając mikrozarysowania (w przypadku braku zmian próchnicowych oraz ukruszeń zębów).



nienaturalne zmarszczenie skóry, wyciek z brodawki lub owrzodzenie/wciągnięcie brodawki, masz powiększone węzły chłonne, poszerzone żyły skóry piersi.

WAŻNE! Raz w miesiącu (najlepiej między 7. a 10. dniem cyklu) wykonuj samobadanie piersi, czyli samodzielne badania wzrokowe i dotykowe piersi.

LISTOPAD

Dermatoskopia

Dbajmy o skórę – unikajmy długiego przebywania na słońcu, używajmy kremów z filtrem i badajmy znamiona. Robi się to podczas dermatoskopii wykonywanej w gabinecie dermatologa. To badanie polegające na oglądaniu znamion za pomocą specjalnej lupy (dermatoskopu), co pozwala wychwycić niebezpieczne zmiany. Odstępy między badaniami powinny wynosić:

- 2–3 lata – gdy masz ciemną karnację, mało znamion, a w rodzinie nie było czerniaka (nowotworu skóry);
- 6–12 miesięcy – gdy masz jasną skórę i przeciętną liczbę znamion;
- 3–6 miesięcy – gdy masz bardzo jasną karnację, liczne znamiona oraz historię czerniaka w rodzinie.

WAŻNE! Nie zwlekaj z dermatoskopią, gdy zaobserwujesz niepokojące zmiany (asymetryczne, o nierównych brzegach, zmieniające kolor albo rozmiar, krwawiące, swędzące, o niejednolitej barwie). Pamiętaj o samodzielnym kontrolowaniu znamion – najlepiej co miesiąc. Jeżeli zauważysz coś niepokojącego, szybko zgłoś się do lekarza.

GRUDZIEŃ

Densytometria (DXA)

Kobiety (zwłaszcza po menopauzie) są znacznie bardziej narażone na osteopo-



Badanie RTG jest bezbolesne i szybkie, trwa zaledwie kilka minut.

rozę niż mężczyźni. Dlatego powinniśmy regularnie kontrolować stan kości. Umożliwia to densytometria – badanie rentgenowskie, które wykrywa choroby kości, mierząc ich gęstość mineralną i diagnozując osteoporozę. Jest bezbolesne i nie wymaga specjalnego przygotowania (trzeba tylko unikać przyjmowania wapnia na 24 godziny przed badaniem).

Po 50. roku życia densytometrię wykonuj co 2 lata – profilaktycznie, zwłaszcza po menopauzie lub przy czynnikach ryzyka (m.in. niska waga, palenie, niedobór wapnia lub witaminy D, częste złamania).

STYCZEŃ

Badania wzroku

Obecnie, gdy spędzamy mnóstwo czasu przed komputerem lub wpatrując się w telefon, warto szczególnie zadbać o oczy. Podstawowym badaniem jest sprawdzanie ostrości wzroku i komputerowe badanie refrakcji – pozwalają określić wady wzroku (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygma-

tyzm). Równie ważnym badaniem jest badanie dna oka, inaczej oftalmoskopia. Jest bezbolesne, wykonuje je lekarz okulista w lampie szczelinowej lub za pomocą oftalmoskopu. Ocena dna oka jest podstawowym badaniem diagnostycznym wielu chorób oczu (między innymi jaskry, odwarstwienia siatkówki) oraz chorób ogólnoustrojowych, takich jak na przykład cukrzyca i nadciśnienie tętnicze.

Profilaktycznie oba te badania wykonuj co 2–3 lata – przed 40. rokiem życia; raz na rok lub co 2 lata – po 40. roku życia oraz gdy nosisz okulary lub soczewki; co roku (lub częściej) – gdy masz powyżej 60 lat lub cierpisz na choroby oczu.

LUTY

Badanie słuchu

Profilaktyczne badanie słuchu zaleca się przeprowadzać regularnie, nawet jeśli nie masz żadnych problemów – raz w roku lub co 2 lata. Częściej – gdy pracujesz w hałasie albo jeżeli w twojej rodzinie występowały genetyczne zaburzenia słuchu. ●

NOWOŚĆ

Oillan



Pielęgnacja skóry zgodna z fizjologią

W CODZIENNEJ PIELĘGNACJI TWARZY ŁATWO WPAŚĆ W PUŁAPKĘ NADMIARU. OBIETNICE NATYCHMIASTOWYCH EFEKTÓW I NADMIERNIE ROZBUDOWANE RUTYNY CZĘSTO PROWADZĄ DO PRZECIĄŻENIA SKÓRY. ZAMIAST POPRAWY KONDYCJI POJAWIA SIĘ ŚCİĄGNIĘCIE, PIECZENIE, PRZESUSZENIE. TO SYGNAŁ, ŻE FIZJOLOGICZNA RÓWNOWAGA SKÓRY ZOSTAŁA ZABURZONA.

Wspólnym mianownikiem zdrowego wyglądu skóry, bez względu na jej typ jest zadbaną bariera hydrolipidowa. Jej osłabienie prowadzi do zwiększonej przeznaskórkowej utraty wody (TEWL), nadreaktywności i spadku zdolności regeneracyjnych skóry.

3X HYDRO-CERAMIDE COMPLEX W AKCJI

Formuły kremów do pielęgnacji twarzy Oillan opierają się na zaawansowanym kompleksie 3X HYDRO-CERAMIDE COMPLEX, inspirowanym fizjologią zdrowej skóry. Łączy on 7 biozgodnych form ceramidów i masło shea, które odtworzają naturalną matrycę lipidową warstwy rogowej, z biokompatybilnym kwasem hialuronowym oraz składnikami NMF odpowiedzialnymi za wiązanie wody w naskórku. Uzupełnieniem jest niacynamid, który stymuluje endogenną syntezę ceramidów i obniża TEWL, wzmacniając barierę hydrolipidową „od środka”.

Wszystkie składniki zapewniają skórze wsparcie bariery hydrolipidowej i natychmiastowe, długotrwałe nawilżenie.

DOPASOWANA PIELĘGNACJA OILLAN

Gama Oillan została zaprojektowana jako kompleksowe systemy pielęgnacyjne. Oillan Hydrating obejmuje trzyetapowe oczyszczanie – żel micelarny, piankę prebiotyczną, kojący tonik symbiotyczny oraz lekki krem nawilżający i krem z ochroną SPF 50+. Oillan Repair uzupełnia pielęgnację skóry bardzo suchej i wrażliwej o kremową emulsję do mycia twarzy, regenerującą maskę-opatrunek do ust, nawilżająco-kojącą maskę w płachcie, multi-ceramidowy krem nawilżający oraz krem pod oczy. Oillan Oil Control oferuje oczyszczający żel do mycia twarzy oraz lekki żel-krem nawilżająco-matujący, który wspiera równowagę sebum także w trakcie terapii przeciwtrądzikowych.



SPRAWA KAŻDEJ Z NAS

Przez lata o „tych rzeczach” mówiono szeptem, uznając je za „babskie”, wstydlive i będące naturalną częścią życia kobiety. Bolesne miesiączki? Przyzwyczaj się, tak po prostu jest. Nietrzymanie moczu? No cóż, to skutek wieku albo urodzenia dziecka. Na szczęście takie podejście to przeszłość. I dobrze, bo podobne dolegliwości można – a nawet należy – leczyć. Jak? Opowie Aleksandra Zubrzycka, fizjoterapeutka uroginekologiczna. TEKST: Elżbieta Szydłowska





ALEKSANDRA ZUBRZYCKA

magister fizjoterapii,
fizjoterapeutka uroginekologiczna,
terapeutka manualna
(Instagram: @aleksandra.fizjo,
Facebook: Aleksandra Zubrzycka –
Fizjoterapeuta)

Wyjaśnijmy na początek, czym jest uroginekologia. To dziedzina medycyny i fizjoterapii zajmująca się profilaktyką, diagnostyką i leczeniem zaburzeń układu moczowo-płciowego oraz dna miednicy u kobiet. Dno miednicy to zespół mięśni, więzadeł i powięzi zamykających miednicę od dołu. Tworzą one rodzaj „hamaka”, który pełni różnorodne funkcje:

podtrzymuje narządy wewnętrzne (pęcherz, macicę, jelita), utrzymując je we właściwym miejscu,

kontroluje zwieracze (cewkę moczową i odbył), zapobiegając nietrzymaniu moczu, stolca i gazów,

stabilizuje kręgosłup, odgrywa kluczową rolę w **satysfakcji seksualnej oraz podczas porodu**.

KIEDY IŚĆ PO POMOC

Nieprawidłowości w obrębie dna miednicy mogą powodować wiele problemów, dlatego ważne jest korzystanie z pomocy specjalistów. Do fizjoterapeutki uroginekologicznej warto zgłosić się w przypadku:

- problemów z nietrzymaniem moczu, stolca lub gazów,

- trudności w rozpoczęciu mikcji (oddawania moczu) lub uczucia niecałkowitego opróżnienia pęcherza,
- uczucia ciągnięcia i bólu w dole brzucha,
- obniżenia narządów rodnych,
- zaparć i hemoroidów,
- nawracających infekcji dróg moczowych i rodnych,
- bolesnego współżycia,
- bolesnych miesiączek i endometriozy,
- bólu podczas badania u ginekologa,
- przebytych lub planowanych operacji ginekologicznych i urologicznych,
- przygotowań do zajścia w ciążę – żeby przygotować ciało do porodu oraz złagodzić ewentualne dolegliwości,
- regeneracji po porodzie – m.in. przy rozeźściu mięśnia prostego brzucha, nacięciu krocza, po cesarskim cięciu,

PIERWSZA WIZYTA U TERAPEUTKI UROGINEKOLOGICZNEJ

1. Szczegółowy wywiad – terapeutka zapyta o dolegliwości i ich objawy, styl życia (aktywność fizyczna, rodzaj wykonywanej pracy), przebyte porody i zabiegi, historię medyczną (choroby, przyjmowane leki).

2. Ocena postawy ciała i sposobu oddychania.

3. Badanie funkcji dna miednicy. Zewnętrzne, czyli badanie powłok brzusznych (błony, stan mięśni brzucha). Wewnętrzne – tylko za zgodą pacjentki – które przypomina badanie ginekologiczne.

4. Przedstawienie diagnozy i jej szczegółowe omówienie.

5. Plan terapii.

- bóli kości ogonowej, odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów biodrowych.

Dlaczego warto pójść do fizjoterapeutki uroginekologicznej? Bo w nieinwazyjny sposób – czyli bez zabiegów chirurgicznych i wdrażania leków – może pomóc w rozwiązaniu wielu wymienionych wyżej problemów wynikających z zaburzeń w obrębie dna miednicy.

CO MOŻE TERAPEUTKA

W swojej pracy wykorzystuje głównie techniki manualne (na przykład masaż, rozluźnianie i mobilizację powięzi) oraz ćwiczenia (wzmacniające i rozluźniające). Nie zrobi jednak nic bez naszego czynnego udziału – podstawą fizjoterapii uroginekologicznej są bowiem regularne samodzielne ćwiczenia w domu.

Podczas terapii pacjentka powinna otrzymać informacje, jak prawidłowo dbać o zdrowie – jaka aktywność fizyczna jest wskazana, jak utrzymać prawidłową postawę ciała, co jeść. Wizyty u fizjoterapeutki pozwalają bez interwencji chirurgicznej pozbyć się bólu oraz przykrych dolegliwości i odzyskać komfort życia.

Podczas fizjoterapii możliwa jest także (w razie potrzeby) współpraca z innymi specjalistami – ginekologiem, urologiem, proktologiem. Pozwala to na kompleksowe podejście do problemu.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW

Jednym z najczęstszych mitów dotyczących kłopotów z dnem miednicy jest to, że dotyczą one kobiet w starszym wieku oraz po porodach. To nieprawda, mogą pojawić się w każdym wieku, nie tylko starszym. Szczególnie, że jest to taki ►



obszar naszego ciała, który gromadzi stres i zmęczenie, czyli dwa elementy powszechnie występujące obecnie w naszym życiu i właściwie niemożliwe do wyeliminowania. Ale to nie są jedyne czynniki, które mają zły wpływ na funkcjonowanie dna miednicy. Szkodzą nam także:

- brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia – bo prowadzą do osłabienia mięśni dna miednicy, przewlekłych stanów zapalnych, otyłości brzusznej i kłopotów z zaparciami,
- przewlekły stres – bo wywołuje nadmierne napięcie mięśniowe, także w obrębie miednicy,
- ciężka praca fizyczna, dźwiganie ciężarów, długotrwałe stanie – bo znacząco nadmiernie obciąża mięśnie dna miednicy,
- nieprawidłowa postawa ciała, zwłaszcza garbienie się i przodopochylenie

miednicy – bo obciąża mięśnie dna miednicy, prowadząc do ich osłabienia lub zbytowego napięcia,

- nadwaga – bo zbyt duża masa ciała wywiera stały nacisk na mięśnie dna miednicy,
- zaburzenia mikcji i defekacji, np. nadmierne parcie podczas wypróżnień,
- sposób, w jaki korzystamy z toalety.

ODPOWIEDNIA HIGIENA TOALETOWA

Rozwińmy ten ostatni punkt, bo wiele z nas może być nim zaskoczona. Tymczasem dla zdrowia dna miednicy wręcz kluczowe znaczenie ma prawidłowa pozycja podczas oddawania moczu oraz wypróżniania się. Jak więc robić to prawidłowo?

Podczas oddawania moczu należy siedzieć prosto, z wyprostowanym kręgosłupem i stopami opartymi na podło-

Jeśli masz
jakikolwiek
wątpliwości, jesteś
w ciąży lub cierpisz
na chorobę przewlekłą,
przed rozpoczęciem
fizjoterapii
uroginekologicznej
skonsultuj się
z lekarzem.

dze. Natomiast podczas wypróżniania się należy lekko się pochylić – tak, by mieć zaokrąglone plecy. Nogi należy oprzeć na podwyższeniu, na przykład niezbyt wysokim stołku, tak aby kolana znalazły się powyżej stawów biodrowych.

Poza tym należy pamiętać, żeby nie wkładać wysiłku w wypróżnianie i nie przesiadywać długo w toalecie. Może to prowadzić do nadmiernego rozluźnienia lub przeciążenia mięśni dna miednicy, zwłaszcza gdy mamy nawyk silnego parcia. Najlepiej nie spędzać w toalecie więcej niż kilka minut i nie chodzić tam z telefonem.

Pamiętajmy, by nie korzystać z toalety „na zapas”, czyli jeżeli nie czujemy takiej potrzeby, ale boimy się, że przez jakiś czas nie będziemy mieć dostępu do łazienki. To zły nawyk, bo opróżnianie pęcherza przy niewielkim wypełnieniu. Efekt? Zaburzamy fizjologiczny proces i wpadamy w błędne koło zbyt częstego sygnalizowania mózgowi potrzeby mikcji, co może prowadzić do częstomoczu i parć nagłych.



Wypróbuj pielęgnację z marką Dove



DOVE
Mydło
w kostce
90 g

DOVE
Mydło
w płynie
250 ml

DOVE
Antyperspirant
w sprayu
150 ml

DOVE
Żel
pod prysznic
400 ml

DOVE MEN
Żel
pod prysznic
400 ml



PO PIERWSZE: NIE SZKODZIĆ

Kiedy już „zdiagnozujemy” u siebie któryś z opisanych wcześniej objawów, warto poszukać pomocy u fizjoterapeutki uroginekologicznej. To bardzo ważne, by nie próbować pomóc sobie na własną rękę, szukając porad w internecie. W ten sposób możemy sobie zaszkodzić, jeśli będziemy wykonywać niewłaściwe ćwiczenia. Terapia uroginekologiczna zawsze powinna być bowiem dobierana indywidualnie i dostosowana do potrzeb pacjentki. Dlaczego?

Przede wszystkim dlatego, że nie istnieje uniwersalny dla wszystkich zestaw ćwiczeń – zawsze powinny być one dobierane indywidualnie do pacjentki i jej problemu. Poza tym u dwóch kobiet mających ten sam problem – na przykład z nietrzymaniem moczu – jego przyczyna może być zupełnie różna. U jednej może wynikać z nadmiernego napięcia mięśni dna miednicy, a u drugiej wprost przeciwnie – z ich osłabie-

nia. Samodzielne działania – które zwykle skupiają się na wzmocnieniu mięśni – w tym pierwszym przypadku jeszcze pogłębią dolegliwość.

Zadaniem fizjoterapeutki jest dokładna ocena sytuacji, zidentyfikowanie niewydolnych albo zbyt napiętych mięśni i dobranie ćwiczeń odpowiednich do potrzeb pacjentki i jej aktualnych możliwości (na przykład po porodzie lub operacji). Dopiero wtedy domowe treningi będą skuteczne i bezpieczne.

TEGO NIE RÓB...

By przestrzec przed nieuprawnionymi poradami z internetu, wymienimy kilka szkodliwych – a mimo to często zalecanych na internetowych forach – „treningów”. Te czynności mogą przynieść nam praktycznie same szkody:

- ćwiczenie podczas oddawania moczu, polegające na zatrzymywaniu płynącego strumienia,
- aplikowanie do pochwy kulek gejszy i wykonywanie z nimi codziennych czynności.

...A TO MOŻESZ, A NAWET POWINNAŚ

Jeżeli chcesz samodzielnie (ale bezpiecznie) wspomóc dno miednicy, postaw na regularne ćwiczenia, takie jak joga, pilates, rozciąganie, a także na treningi o niskim obciążeniu – pływanie, spacer, jazdę na rowerze. Wspierają one wzmocnianie mięśni, uczą prawidłowego oddechu (przeponowego) i pomagają się zrelaksować, co jest kluczowe przy problemach uroginekologicznych. Na koniec dnia lub po intensywnym treningu warto wykonać pozycje odciążające mięśnie dna miednicy:

- położyć się na plecach z poduszką pod pośladkami i ze zgiętymi kolanami, spokojnie oddychaj,
 - przyjmij pozycję kolankowo-łokciową, czyli podeprzyj ciało na kolanach i łokciach przy zachowaniu neutralnego kręgosłupa oraz swobodnie ustawionej szyi, spokojnie oddychaj.
- Pamiętaj, by z problemami nie pozostać sama. Nie ma nic wstydliwego w szukaniu pomocy! ●

SHEFOOT
- LABORATORIES -

NOWOŚĆ

kuracja z mocznikiem

KURACJA Z MOCZNIKIEM

to zaawansowana linia
**silnie regenerujących
i wygładzających**
preparatów do profesjonalnej
PIELĘGNACJI STÓP I PIĘT.



DERMOKOSMETYKI



PRZYJAZNE
DIABETYKOM



BEZ SZTUCZNYCH
BARWNIKÓW



- ✓ NOWY FORMAT I SPOSÓB APLIKACJI
- ✓ KOMFORT STOSOWANIA
- ✓ EFEKT RELAKSU
 - także dla zmęczonych kostek i łydek
- ✓ SZYBKE WCHŁANIANIE
 - bez klejenia i tłustości
- ✓ BOGACTWO SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

UNIKATOWA KOŃCÓWKA MASUJĄCA



SPOSÓB NA SPOKÓJ

Naszym prehistorycznym przodkom ratował życie, zmuszając ich do ucieczki przed niebezpieczeństwem. Dziś, gdy nie grozi nam zdeptanie przez mamuta, stres wciąż nam towarzyszy, siejąc spustoszenie w zdrowiu fizycznym i psychicznym. Nie da się go wyeliminować, ale da się go zmniejszyć. Jak to zrobić? **TEKST: Anna Nadrzeczna**



Stres to nasz chleb powszedni. Organizm reaguje na niego ściśnięciem w żołądku, biegunką, drżeniem rąk, przyspieszonym biciem serca, bólem głowy... Ale to tylko wierzchołek góry lodowej. Długotrwały stres może wywołać o wiele poważniejsze skutki – choroby psychosoma-

tyczne. Są to dolegliwości fizyczne (cięższe), które mają podłoże w psychice, czyli powstają lub nasilają się pod wpływem czynników psychologicznych. Wśród chorób, które mogą mieć podłoże psychosomatyczne, wymienia się między innymi: zespół jelita drażliwego, wrzody żołądka, cukrzycę, nad-

ciśnienie, choroby tarczycy, atopowe zapalenie skóry (AZS), łuszczyca, niektóre postacie otyłości. Podejrzewa się, że nawet 10–15% tych i innych dolegliwości ma właśnie podłoże psychiczne. Najczęściej problem ten dotyczy kobiet.

By nie dopuścić do tego, by problemy emocjonalne przerodziły się w choroby fizyczne, warto nauczyć się pokonywać – albo przynajmniej zmniejszać – stres w naszym życiu.

W ZDROWYM CIELE...

Zacznijmy od banału – dla utrzymania prawidłowego zdrowia psychicznego konieczne jest zdrowe i sprawne ciało. Dlatego bardzo ważny jest nasz tryb życia – aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu (co najmniej 7 godzin) oraz zdrowa dieta, czyli zbilansowana pod kątem składników odżywczych i pozbawiona fast foodów, alkoholu, papierosów i innych używek.

Ruch rozluźnia mięśnie, obniżając ich napięcie, a także poprawia nastrój, bo uwalnia endorfiny (hormony szczęścia) i obniża kortyzol (hormon stresu). Na stres najlepiej działają aktywności wymagające umiarkowanego wysiłku, takie jak spacer lub jogging, pływanie, jazda na rowerze, taniec, joga (tu dodatkową zaletą jest praca z odde-

hebe
cosmetics

TYLKO
w hebe



Odkryj **jedwabistą**
gładkość swojej skóry



chem, który jest kluczowy w redukcji stresu – o czym napiszemy dalej). Ale są też takie osoby, które do poradzenia sobie z emocjami potrzebują intensywniejszych aktywności, na przykład sportów walki. Najważniejsze to znaleźć taki rodzaj ruchu, który sprawia ci przyjemność.

POMÓŻ SOBIE SAMA

Świetnym wsparciem dla zestresowanych są różnorodne ćwiczenia relaksacyjne. Skutecznie zmniejszają objawy ze strony ciała, obniżają lęk, zmniejszają bóle somatyczne. Do tego można je wykonywać samodzielnie w domu lub podczas przerwy w pracy. Ich regularne stosowanie odpręża psychicznie, pozwala zapanować nad emocjami i prowadzi do stałego obniżenia napięcia emocjonalnego.

Trening Jacobsona – znajdź ciche miejsce i połóż się lub zajmij pozycję półsiedzącą, zamknij oczy. Zrób wdech, jednocześnie napinając określoną grupę mięśni. Rozpocznij od stóp, idąc w górę (stopy, łydki, uda, pośladki, brzuch, dłonie, ręce, ramiona, kark, twarz – możesz wybrać kilka z nich). Wytrzymaj 5 sekund i z wydechem,

całkowicie rozluźnij mięśnie. Powtórz 2-3 razy na każdą część ciała.

Trening autogenny Schultza – technika oparta na autosugestii, koncentracji na odczuciach (takich jak ciężar i ciepło) oraz powtarzaniu formuł. Połóż się wygodnie na plecach i powtarzaj: „moja prawa ręka jest ciężka”, aż faktycznie to poczujesz, wtedy przejdź do kolejnej części ciała: lewej ręki, obu nóg i na koniec całego ciała. Nie zniechęcaj się, na początku nie jest to proste! Gdy się tego nauczysz, przejdź do kolejnego etapu i tym razem powtarzaj, że poszczególne części ciała są ciepłe. Uspokój oddech – powtarzaj w myślach „oddycham spokojnie i równomiernie”. Zrelaksuj serce – powtarzanie: „moje serce bije spokojnie i miarowo” pogłębia poczucie wewnętrznego spokoju. Zakończ stopniowo – zanim otworzysz oczy, powiedz sobie, że powoli wracasz do aktywności, porusz palcami rąk i nóg, rozciągnij się i dopiero otwórz oczy.

Oddychanie przeponowe – technika głębokiego oddechu (do brzucha), angażująca przeponę. W przeciwieństwie do oddechu płytkiego (piersiowego), pozwala m.in. na pełniejsze dotlenienie, redukcję stresu i ogólne rozluźnienie

nie ciała oraz uspokojenie umysłu. Usiądź wygodnie lub się połóż. Połóż dłonie na brzuchu, na wysokości dolnych żeber. Powoli wdychaj powietrze nosem, skupiając się na wypychaniu brzucha do przodu, a nie unoszeniu klatki piersiowej. Poczuj, jak dłonie się rozchodzą. Powoli wypuszczaj powietrze ustami, wciągając brzuch. Dłonie powinny wracać do środka, zbliżając się do siebie.

Wizualizacja – polega na wyobrażaniu sobie bezpiecznego, spokojnego miejsca lub pozytywnych obrazów, wydarzeń, kolorów, aby oderwać się od stresu, odpocząć i poprawić swoje samopoczucie. Udowodniono, że wyobrażanie sobie przyjemnych rzeczy aktywuje te same obszary mózgu co realne doznania.

POSZUKAJ POMOCY FACHOWCÓW

A co jeśli problemy i stres są tak duże, że techniki relaksacyjne nie wystarczają? Z pomocą przyjdą nam psychoterapeuta i psychiatra. Psychoterapia pozwala rozpoznać i przepracować trudne emocje i stresujące sytuacje. Zrozumienie ich i nauczenie się zarządzania nimi może złagodzić fizyczne dolegliwości oraz poprawić naszą jakość życia oraz samopoczucie. Czasem psychoterapia wymaga wsparcia farmakoterapią. W tym pomoże psychiatra. Podczas wizyty dobierze właściwe leki, np. antydepresyjne, uspokajające, nasenne, rozluźniające i zmniejszające napięcie. Leki są wskazane szczególnie wtedy, kiedy towarzyszą nam długotrwałe napięcie, lęk i depresja. Pamiętajmy, że wizyta u psychiatry nie jest niczym wstydliwym, to lekarz jak każdy inny i jego zadaniem jest pomóc pacjentowi. Ważne, by o tę pomoc poprosić! ●

BAUSCH+LOMB

Bio
true.

ONEday lenses

Maximum Nawilżenia*
Maximum Komfortu^{1,2}

**Jednodniowe soczewki kontaktowe
Biotrue® ONEday utrzymują 98%
swojego nawilżenia aż do 16h³**

16 godzin
nawilżenia³



Jednodniowe soczewki kontaktowe Biotrue® ONEday (Nesofilcon A) są przeznaczone do korekcji krótkowzroczności, nadwzroczności lub astygmatyzmu.

*Na podstawie ACLM online: www.aclm.org.uk/online-access. 2024. **1.** ACLM online: www.aclm.org.uk/online-access. 2024. **2.** Bausch + Lomb; 2012. Wyniki badania przeprowadzonego przez 21 badaczy w wielu ośrodkach, obejmującego łącznie 414 kwalifikujących się uczestników. Po 7 dniach noszenia soczewek uczestnicy wypełnili ankietę online. Konsumentom oceniali soczewki Biotrue® ONEday pod względem różnych cech i porównywali je z innymi noszonymi dotychczas soczewkami. **3.** Memo o charakterystyce powierzchni hyperżelu, Dan Hook, Bausch + Lomb, Rochester, NY, 2011; Ocena kliniczna Biotrue® ONEday ROC2- 11-63, Steffen, Bausch + Lomb, Rochester, NY, 2013. Producent: Bausch & Lomb Incorporated, USA. Upoważniony przedstawiciel: Bausch & Lomb Incorporated, Irlandia. Podmiot prowadzący reklamę: Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. BOD_PL_2510_314

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie
z instrukcją używania lub etykietą.



HEALTH LABS CARE

ProbioticMe IBS, suplement diety,
30 kaps./1 opak., 129,30 zł, 1 kaps. = 4,31 zł

WIOSENNA SUPLEMENTACJA

Jak mądrze uzupełnić dietę po zimie

W chłodniejszych miesiącach jadłospis bywa mało różnorodny, a dostęp do słońca jest ograniczony. Dlatego wiosna to dobry czas, by przyrzeć się nawykowi. I zaplanować suplementację jak wiosenne porządki – z głową, traktując ją jako uzupełnienie codziennej diety, ruchu i sezonowych produktów.



WITAMINA D – MIĘDZY SŁOŃCEM A DIETĄ

Witamina D jest jednym z nielicznych składników odżywczych, których głównym źródłem nie jest dieta, lecz synteza skórna zachodząca pod wpływem promieni słonecznych. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, pomaga zachować zdrowe kości i zęby oraz wspiera prawidłową pracę mięśni. Występuje w niewielkich ilościach w takich produktach, jak: **tłuste ryby morskie, tran i żółtka jaj**, dlatego warto zwracać uwagę na jej obecność w jadłospisie, szczególnie poza okresem intensywnej ekspozycji na słońce.

WIOSENNY RESTART DLA SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI

Biotyna, skrzyp i cynk to składniki, które często występują razem w kontekście wsparcia skóry, włosów i paznokci. Biotyna (witamina B₇) oraz cynk pomagają zachować zdrową skórę

i włosy, a cynk dodatkowo wspiera utrzymanie zdrowych paznokci.

Źródłem biotyny są m.in. **jajka, orzechy i produkty pełnoziarniste**, a cynk można znaleźć w **pestkach dyni, mięsie oraz roślinach strączkowych**. Warto wiedzieć, że skrzyp dostarcza krzemionki, czyli formy krzemu naturalnie występującej w świecie roślin.

KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3-6-9 – TŁUSZCZ POD KONTROLĄ JAKOŚCI

Nie wszystkie tłuszcze pełnią w diecie taką samą funkcję. Kwasy tłuszczowe omega-3, -6 i -9 są jej naturalnym elementem, a kluczowe znaczenie ma nie tylko ich obecność, ale także odpowiednie proporcje. Dieta oparta na produktach wysokoprzetworzonych często zaburza tę równowagę.

Omega-3 dostarczają głównie **tłuste ryby morskie** oraz produkty roślinne, takie jak **siemię lniane i orzechy włoskie**. Omega-6 występują przede wszystkim w **olejach roślinnych**, natomiast omega-9 znajdziemy m.in. w **oliwie z oliwek i awokado**.

WITAMINA C – NIE TYLKO NA JESIEŃ I ZIMĘ

Witamina C kojarzy się głównie z sezonem jesienno-zimowym, choć jest ważnym składnikiem diety przez cały rok. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, wspiera ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Jej zawartość w żywności może jednak obniżyć się podczas przechowywania i obróbki termicznej. Cie-

kawostką jest fakt, że wbrew powszechnym skojarzeniom **surowa papryka zawiera trzy razy więcej witaminy C niż cytryna**.

PROBIOTYKI – KLUCZ DO PRAWIDŁOWEJ MIKROBIOTY

Skład mikrobioty jelitowej tworzy unikatowy „mikrobiologiczny odcisk palca”, który zależy od stylu życia i sposobu odżywiania. Warto pamiętać, że probiotyki obecne naturalnie w produktach fermentowanych, takich jak **kiszonki, kefiry, jogurty**, pomagają uzupełniać i wspierać równowagę mikrobioty jelitowej. Co ciekawe, może ona ważyć około od 1,5 do 2 kilogramów (więcej niż ludzki mózg), a regularne dbanie o jej skład ma istotne znaczenie dla zdrowia i samopoczucia. ●



1. **ESSENSEY** Omega 3-6-9, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 39,99 zł, 1 kaps. = 0,44 zł
2. **ESSENSEY** Witamina D3 Forte, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 39,99 zł, 1 kaps. = 0,44 zł
3. **ESSENSEY** Biotyna+Skrzyp i Cynk, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 29,99 zł, 1 kaps. = 0,33 zł
4. **OLIMP LABS** Gold-Vit C 1000 Forte, suplement diety, 30 szt./1 opak., 29,99 zł, 1 szt. = 1,00 zł

1. Rozporządzenie Komisji(UE) nr 432/2012 z 16 maja 2012 r. ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci.
2. Kunachowicz H. et al. „Tabele wartości odżywczej produktów spożywczych i potraw”, wydanie III, 2005.
3. Dittfeld A., Gwizdek K., Koszowska A., & Fizia K. „Wielokierunkowe działanie witaminy D” in „Annales Academiae Medicae Silesiensis” (2014, Vol. 1, No. 68, pp. 47–52).
4. Karkoszka M. et al. „Piękno w tabletkach. Wiedza społeczeństwa na temat nutraceutyków”, „Farmacja Polska” 76.5 (2020): 239–249.
5. Balaśńska B., Jank M., Kulasek G., „Właściwości i rola wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w utrzymaniu zdrowia ludzi i zwierząt”, „Życie Weterynaryjne” 2010; 85(09).
6. Mroczńska M. et al. „Mikroorganizmy jelitowe człowieka i ich aktywność metaboliczna”, „Przegląd Gastroenterologiczny” 6.4 (2011): 218–224.



PRZYJACIÓŁKI

od serca



Ekspert

DR JOANNA KOT, psycholog, psychoterapeutka, tworzy autorski projekt Droga Kobiety, w którym wspiera kobiety w odzyskiwaniu świadomej kobiecości i tworzeniu życia wartego przeżycia.

Dlaczego przyjaźń między kobietami jest tak cenna? Bo to relacja, w której możemy być sobą, bez udawania, dostajemy bezwarunkową akceptację i bezinteresowne wsparcie. O sile kobiecej przyjaźni i jej terapeutycznym znaczeniu opowiada psycholog Joanna Kot.

ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska

W szalonych czasach rywalizacji o uwagę, wizerunek i sukces przyjaźń pozwala odetchnąć. Jest bezpiecznym schronieniem przed wymaganiami, wyścigiem po lepszą wersję siebie.

Jak tłumaczy to psychologia?

W przyjaźni uczymy się stawiania zdrowych granic: mówienia „nie” bez lęku, czy „tak” bez poczucia winy. Uczymy się konfrontować i wchodzić w konflikty, nie niszczyć więzi. Przyjmować wsparcie i patrzeć na siebie realnie. Bo w oczach przyjaciółki możemy przejrzeć się jak w lustrze. Ona nic nie musi mówić, jej obecność sprawia, że czujemy się „odzwierciedlone”. Dobra przyjaźń to cenny relacyjny trening. I niesamowite źródło wsparcia. Mogę pokazać przyjaciółce bałagan w kuchni i szafie oraz „niezrobioną” siebie. Nawet gdy zobaczy mnie prawdziwą, to – wbrew temu, co podpowiada głos w mojej głowie – nie zostanę odrzucona. Przyjaciółka nie powie: „to twoja wina”, „powinnaś wtedy zrobić to, czy tamto...”. Ona po prostu jest dla mnie.

Taka przyjaźń wpływa na nasze poczucie wartości.

Kiedy czujesz się w obecności przyjaciółki swobodnie, wiesz, że nie musisz na nic zasługiwać. Przyjaźń powinna być prawdziwie partnerską relacją: dwie kobiety spotykają się na równi, bez warunków i oczekiwań, inaczej niż w relacji na przykład z mamą, gdzie działa hierarchiczny układ. Doświadczenie kobiecej przyjaźni wysyła sygnał: nie musisz być idealna, żeby zostać przyjętą. Jesteś wystarczająca taka, jaka jesteś. Możesz opowiedzieć o trudnych emocjach i usłyszeć, że to normalne, że ktoś inny też tak ma. Kiedy jesteś sama ze swoimi myślami, łatwiej ci uwierzyć, że twoje problemy są wyjątkowe, że coś jest z tobą nie tak. A to podkopuje poczucie własnej wartości. Przyjaźń przywraca proporcje.

Rozmowa z przyjaciółką może działać jak terapia?

Czasem wystarczy, że coś komuś opowiemy. Pozwala to usłyszeć własne myśli i zacząć je rozumieć. To nie to samo

co terapia, ale ma działanie terapeutyczne – to doświadczenie bliskiej, bezpiecznej więzi. Takiej, w której nic nie musisz. To niezwykle leczące.

W terapii, by coś zrozumieć, trzeba to poczuć. Rozmowa z przyjaciółką działa chyba podobnie?

Tu najważniejsze jest, że opowiadasz przyjaciółce coś, czego nie chciałybyś zdradzić nikomu innemu – bo masz do niej zaufanie. Wnosisz do relacji swój kawałek świata, ważny, czasem nawet brzydki. I okazuje się, że nie ma odrzucenia. Często też jest tak, że przyjaciółka, która cię doskonale zna, zauważa, kiedy coś ukrywasz. Stawia cię wtedy na progu tej nieznanej części siebie i zachęca, żebyś ją poznała.

Dziś coraz częściej mówi się jednak o kryzysie przyjaźni, relacji.

To prawda, więzi osłabiają się – takie są czasy, tempo życia. Ale to dotyczy przede wszystkim znajomości powierzchownych. Prawdziwe przyjaźnie wciąż trwają. Możemy nie kontaktować się



miesiącami, ale wystarczy impuls do rozmowy i wraca bliskość. Wiele kobiet podkreśla, że choć kontakt bywa rzadszy, to myślą o przyjaciółce stale, a więc pozostaje nienaruszona.

A czy internetowa przyjaźń może być trwała, wartościowa?

Nie wiem. Wiem jednak, że przyjaźń zawiązuje się najczęściej z bycia razem, przeżywania czegoś wspólnie.

Czy są etapy życia, gdy kobieca przyjaźń jest ważniejsza niż związki romantyczne?

Kiedyś bliskie kobiety tworzyły wspierającą wspólnotę dla tej, która przechodziła ważne zmiany w życiu – pierwszą miesiączkę, poród i połóg, małżeństwo, stratę. Dziś takie rytuały przejścia zniknęły. To przyjaciółka stała się więc świadkinią naszych zmian życiowych, rzeczy, które robimy po raz pierwszy. To do niej dzwonic, żeby powiedzieć jej: „słuchaj, zrobiłam to!”, że będzie dziecko, mierzymy się z chorobą. Głębokie kobiece relacje przyjacielskie są niezwykle ważne, bo dają prawdziwe wsparcie.

Często nowa przyjaciółka pojawia się w momentach kryzysu życiowego.

W sytuacjach trudnych często otwieramy się na nowych ludzi. Znam przykład, kiedy kobieta znalazła najlepszą przyjaciółkę po tym, jak obie owdowiały. Dziś ten duet nieustannie coś razem planuje, przeżywa, uwielbiają spędzać wspólnie czas. Przełomy ułatwiają znalezienie życzliwych osób. Widać to także w terapii – kobiety pracują nad sobą, przechodzą zmiany tożsamości i wtedy nawiązują prawdziwe przyjaźnie z innymi kobietami. One po prostu pojawiają się w ich życiu, choć wcześniej wydawało się, że nie ma się z kim zaprzyjaźnić.



Gdy zachodzi w nas głęboka zmiana, los podsuwa nam osoby, z którymi jesteśmy zdolne do bliskości.

Zazdroszczę dziewczynom, które mają swoją paczkę. Myślę: dlaczego ich życie wygląda jak z serialu? Ale może w przyjaźni nie jest ważna liczba bliskich nam osób, tylko bliskość – choćby z jedną tylko przyjaciółką?

Ja też trochę zazdroszczę takich wieloosobowych relacji, ale obie mamy dobre intencje. Zazdrościmy pozytywnie. Myślmy: ja też bym tak chciała.

Ja zazdroszczę tego, że one fotografują się radośnie nieumalowane i dobrze się bawią. A ja nawet do altany śmietnikowej wychodzę w makijażu...

Ale zaczynasz rozumieć, że brak makijażu jest jak najbardziej w porządku, chcesz się tego uczyć od nich. Dochoodzisz do wniosku: to muszą być naprawdę wspierające kobiety. I że też chcesz żyć tak jak one. A kiedy poukładam się sama ze sobą, mogę pójść do nich i powiedzieć: słuchajcie, pokażcie mi, jak to robicie. Zamiast jedynie beznadziejnie im zazdrościć.

Jedna z moich koleżanek niedawno powiedziała mężowi: gdyby nie moje przyjaciółki, nie wiem, co by ze mną było. Chyba kończy się trend,

w którym to partner miał być naszą najlepszą przyjaciółką: wysłuchać, wspierać na każdym kroku i czule reagować?

Tak. I dobrze! Wielu mężczyzn mówi wprost, że takie oczekiwania są dla nich trudne – mają być delikatni i emocjonalnie dostępni, a jednocześnie silni i niezłomni. Tymczasem wsparcie mężczyzny działa na zupełnie innym poziomie niż to od przyjaciółki. On często przetwarza nasze słowa analitycznie, a nie emocjonalnie. Kobiety są wtedy rozczarowane, odbierając to jako brak zainteresowania, czułości. W kręgach kobiecych naturalne są empatia i współodczuwanie, a mężczyzna zastanawia się: „co z tym zrobić?”. I właśnie dlatego przyjaciółka jest niezastąpiona. Pomaga tu sama natura. Kiedy kobietom wzrasta kortyzol, hormon stresu, automatycznie następuje większy wyrzut oksytocyny – hormonu bliskości i czułości. Kobiety mają więc wpisane w fizjologię potrzebę rozmowy, wsparcia i przytulenia w chwilach kryzysu.

A jeśli kobieta nie ma żadnej przyjaciółki? Co to o niej mówi?

Być może boi się bliskości z kobietami, szczególnie jeśli ma trudne doświadczenia z mamą. Może obawia się relacji, nie czuje się bezpiecznie w kontakcie z innymi kobietami. Z tym można jednak skutecznie pracować. W zdrowej przyjaźni nie trzeba niczego udawać. Mogę liczyć na szczerość – usłyszeć, że ktoś dziś nie ma czasu, ale jutro chętnie porozmawia. Taka relacja daje poczucie bezpieczeństwa i autentyczności. Wiesz, że możesz powiedzieć prawdę i liczyć na prawdziwą odpowiedź, nie tę „miłą”. Przyjaciółka jest od tego, żeby powiedzieć ci coś ważnego, nawet jeśli to trudne. A co z tą prawdą zrobisz, to już twoja decyzja. ●

YOPE



NATURALNIE NIEZWYKŁA PIELĘGNACJA

DO 97%

SKŁADNIKÓW
POCHODZENIA
NATURALNEGO

100%

VEGAN





KORONKOWA ROBOTA

W czasach, gdy twórczość ludowa trafia najczęściej do muzeów i skansenów, koronki z Koniakowa zawędrowały na wybiegi wielkich projektantów i okładki pism modowych. Oto historia sukcesu dzierganego cienką nicią.

TEKST: Mateusz Borowy



Lucyna Ligocka-Kohut (na zdjęciu w przepięknym koronkowym kołnierzyku) w 2018 roku założyła Fundację Koronki Koniakowskie, a rok później otworzyła Centrum Koronki Koniakowskiej. To miejsce, które służy promocji koronki koniakowskiej, integruje lokalną społeczność i uczy młodzież tradycji, a turystów zapoznaje z historią i techniką tej niepowtarzalnej twórczości ludowej.

Wracając na początku XX wieku do domu po latach służby w jednym z położonych w okolicach Goleszowa dworów należących do Habsburgów, Zuzanna Wałach pewnie serdecznie by się uśmieła, gdyby ktoś nazwał ją ważną historyczną postacią. A jednak. Prosty pomysł, który podpatrzyła, pracując „u państwa”, stał się podstawą ludowego rzemiosła i tradycji, która jako jedna z niewielu wciąż pozostaje żywa i nie daje się zamknąć w skansenie. A nawet wręcz przeciwnie – w XXI wieku robi zawrotną międzynarodową karierę.

PRZEDSIĘBIORCZA ZUZANNA

Pracując we dworze, Zuzanna widziała, że koronkowe serwety służą tam do ozdabiania mebli i ścian. W Koniakowie, wsi położonej w pobliżu dzisiejszego styku polskiej, czeskiej i słowackiej granicy, gdzie przeprowadziła się po ślubie, kobiety od zawsze szydełkowały – czy jak to tu nazywano: heklowały – misterne koronki. Ozdabiały nimi przygotowywane na ślub czepce. To tradycyjne nakrycie głowy zakładane przez pannę młodą w miejsce noszonego wcześniej wianka, będące atrybutem kobiety zameżnej. Dziś rolę tę odgrywa obrączka, ale ślad po czepcu pozostał w tradycji weselnych oczepin. Czepiec miał jednak jedną poważną wadę – nie za bardzo nadawał się na przedmiot handlu i zarobku. W końcu uczciwa kobieta za mąż wychodzi tylko raz, a honorem każdej panny było własnoręczne zrobienie czepca na ślub. Co innego pokazane sąsiadkom przez Zuzannę ozdobne serwety i serwetki... Te szybko znalazły licznych klientów wśród zamożniejszych warstw społecznych, a ich heklowanie stało się dochodowym



Irena Tyc hekluje od 60 lat, nauczyła ją mama. – Ja to po prostu uwielbiam! Bez tego nie wyobrażam sobie szczęśliwego życia – zapewnia. Heklują też jej dwie córki, a pięcioletnia wnuczka już się naprasza, żeby ją nauczyć. Tradycja w tej rodzinie trzyma się mocno!

owym zajęciem, którego matki chętnie uczyły córki. W czasach powszechnej biedy na wsi był to sposób na zarobek. Co ważne, kobiety mogły w ten sposób zarabiać własne pieniądze, oddzielne od dochodów z gospodarstwa prowadzonego z mężem. Koniakowianki mogły stać się samodzielne!

AMBASADY I KOŚCIOŁY

Koronczarski biznes na dobre rozkręcił się po wojnie. W 1949 roku sąsiadka Zuzanny Wałach, Maria Gwarek, otworzyła koniakowską filię Cepelii. Przez pół wieku była ona jednocześnie centrum lokalnej kultury i firmą handlową o ogromnych możliwościach. To dzięki

Cepelii koronki zyskały sławę. Stały się modnym w PRL prezentem wręczanym przez urzędników różnego szczebla ważnym osobistościom z zagranicy. Zamawiały je centrale handlu zagranicznego na suweniry dla kontrahentów i Ministerstwo Spraw Zagranicznych dla ambasad. Chętnie sięgały po nie również krajowe firmy odzieżowe. Dużym i stałym odbiorcą był zawsze Kościół.

KWESTIA WYOBRAŹNI

Dzięki Cepelii koniakowskie koronki zrobiły ogólnokrajową i zagraniczną karierę, popyt na nie znacznie wzrósł, a heklowanie stało się dochodowym ►



zajęciem. Tym bardziej, że nie tak łatwo zostać koronczarką i dojść w tym do kunsztu kobiet z Koniakowa.

Bo oczywiście koronki wytwarzano nie tylko tam, ale to koniakowskie wyroby od zawsze były najbardziej cenione ze względu na misterne wzory i wyjątkowo cienkie bawełniane lub jedwabne nici używane przez koronczarki.

– Wyróżnikiem koniakowskich koronczarek jest to, że w pracy nie wykorzystują żadnych wzorników – wyjaśnia Lucyna Ligocka-Kohut, założycielka Centrum Koronki Koniakowskiej. – To sprawia, że każdy wyrób jest wyjątkowy i niepowtarzalny, a jego wygląd zależy wyłącznie od umiejętności i wyobraźni twórczyni. Nikt inny na świe-

cie nie wytwarza koronek taką metodą – podkreśla nasza rozmówczyni.

Zaznacza, że nie istnieje żadna pisemna instrukcja ani opis tego, jak robić koniakowskie koronki. – Umiejętność ta przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. A do tego, jak wykonać dany motyw, na przykład kwiatusek lub liść, większość koronczarek dochodzi sama – dodaje Lucyna Ligocka-Kohut.

W DRODZE DO IDEAŁU

A nie jest to nauka łatwa. – Początki były bardzo trudne. Mama pokazała mi, co i jak, więc szydełkowałam jakieś pierwsze wzorki. Nie były zbyt udane, mama mi to pruć, ja płakałam. I tak to wyglądała ta nauka – wspomina Irena

Tyc, która hekluje od ponad 60 lat. – Potem już sama dochodziłam do kolejnych wzorów, uczyłam się i jakoś to zaczęło wychodzić – opowiada.

W tamtych czasach na wsi wciąż panowała bieda i możliwość zarobienia na heklowaniu była bardzo cenna. Ale w koniakowskim koronkarstwie nigdy nie chodziło tylko o pieniądze. Każdej koronczarce zależało – i wciąż zależy – głównie na tym, by stworzyć coś pięknego, idealnego, czasem nowego.

Ważny był też aspekt towarzyski. – Kobiety spotykały się i rozmawiały, a przy tym heklowały i pokazywały sobie swoje prace. Jedne uczyły się od drugich, podpatrywały nowe wzory – opowiada Irena Tyc.

W latach 80. ubiegłego wieku koniakowskie koronczarki dotknął – jak cały kraj – kryzys. Dużo odbiorcy ograniczali zamówienia, a koronki przestały pasować do coraz modniejszego minimalizmu. Transformacja ustrojowa, z jej pędem i pogonią za tym, co zachodnie i nowoczesne, nie sprzyjała mozolnie powstającym wyrobom rzemieślniczym.

AFERA STRINGOWA

A jednak koniakowskie koronki nie tylko przetrwały, ale i wróciły w wielkim stylu. A wszystko dzięki... wielkiej aferze. Tak czasami – i tylko nieco żartobliwie – koronczarki nazywają szum medialny, jaki powstał, gdy Małgorzata Stanaszek wpadła na pomysł, by wyheklować... majtki, a konkretnie stringi.

To był strzał w dziesiątkę. Nagle Koniaków, nie tak przecież duża wieś w Beskidzie Śląskim, trafił do głównego wydania wiadomości i newsów na całym świecie. Część koronczarek początkowo była oburzona. No bo jak tak można? Ich obrusy zdobią ołtarze w całym ▶

Koniakowskie koronczarki w pracy nie wykorzystują żadnych wzorników. Każdy wyrób jest więc inny i niepowtarzalny. Zależy tylko od wyobraźni i umiejętności twórczyni.



flosmen.

take a challenge

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

FLOSLEK X Piotr Nowakowski

Piotr Nowakowski - dwukrotny Mistrz Świata,
Mistrz Europy, uczestnik Igrzysk Olimpijskich,
wielokrotny medalista Ligi Światowej
i czołowy środkowy reprezentacji Polski
w siatkówce przez ponad 10 lat.

tytuł OLSNIENIE
w plebiscycie
Dokonałość Roku 2025
magazynu "Twój Styl"



Codzienne tempo. Wyzwania. Regeneracja.

Męska skóra potrzebuje pielęgnacji, która działa szybko i skutecznie. #takeachallenge



naturalne
składniki



opracowane przez
mężczyzn,
dla mężczyzn



skuteczność
potwierdzona
badaniami



szybka i wygodna
aplikacja



kraju, koronkowe prezenty dostał Papież, a tu coś takiego? Szybko jednak okazało się, że to właściwy kierunek i doskonały pomysł na przetrwanie koronczarstwa w czasach, gdy mało już kto przykrywa stoły obrusami i ozdabia meble serwetkami.

NA WYBIEGACH

Można powiedzieć, że koniakowskie koronki wróciły tam, gdzie zaczęła się ich historia, czyli do świata mody. Tylko zamiast być ozdobą ślubnych czepców, trafiły na wybiegi największych projektantów. Sięgali po nie Dior, Louis Vuitton i znany z pięknych i kosmicznie drogich sukni ślubnych Elie Saab.

– Ogromne zamówienie złożyła u nas Rei Kawakubo, japońska projektantka znana z awangardowych strojów i bardzo wpływowa w świecie wielkiej mody – mówi Lucyna Ligocka-Kohut. – Czterdzieści koronczarek przez pół roku wykonało dla niej ponad 300 serwet, z których uszyła kolekcję na Paris Fashion Week 2018 – wspomina.

Również polscy projektanci doceniają koronki z Koniakowa. W jednej ze swoich ostatnich kolekcji sięgnęła po nie szyjąca dla gwiazd na całym świecie Magda Butrym. To za sprawą jej kolekcji koronki z Koniakowa trafiły do polskiego „Vogue’a” i na okładkę edycji meksykańskiej. Projektantka stworzyła między innymi obcisły koronkowy kombinezon, który wspaniale pokazuje, jak nowoczesnym materiałem mogą być te ręcznie robione wyroby, których korzenie sięgają czasów zaborów.

Gdy raper Mata zaprojektował autorskie buty sportowe dla firmy Adidas w białoczerwonych barwach, zostały zaprezentowane na słynnym warszawskim Bazarze Różycyckiego. Tłem dla obuwia była okrągła koronkowa serwetka.



Zachwycająca suknia zaprojektowana przez Rei Kawakubo dla Comme des Garçons. Japonka zamówiła w Koniakowie 300 serwet. Heklowało je czterdzieści koronczarek. Zajęło im to pół roku, ale efekt na wybiegu był oszałamiający.

ta. Wykonała ją Małgorzata Stanaszek, która na środku obrusa wyheklowała pseudonim artysty, a logo firmy umieściła na jej obrzeżach. Udowodniła, że koronki to nie tylko tradycja, ale także otwarte na nowości rzemiosło.

W SŁUŻBIE SZTUKI

Z dorobku koniakowskich koronczarek czerpie także świat sztuki. – Beata Legierska, jedna z naszych koronczarek, wystawiała swoje prace w Korei Południowej na Cheongju Craft Biennale 2025. Prowadziła tam również warsztaty – z dumą opowiada Lucyna Ligocka-Kohut. – W ciekawy sposób nasze ko-

ronki wykorzystuje NeSpoon, polska artystka street-artu. Wykonuje inspirowane nimi ogromne murale, ale również miejską biżuterię, czyli niewielkie ceramiczne ozdoby przyklejane w różnych miejscach – opowiada.

Po koniakowskie koronki chętnie sięgają też filmowi i teatralni scenografowie. Były one prezentowane na EXPO w Dubaju (2023) i w Osace (2025), jako część naszego dorobku kulturalnego.

ODPOCZYNEK I PASJA

Koronczarstwo to nie tylko wielki świat. To przede wszystkim wciąż żywe ludowe rzemiosło, które dzięki zastę- ▶



Czyścimy przestrzenie między zębami

CZYSZCZENIE PRZESTRZENI MIĘDZYZĘBOWYCH TO KLUCZOWY ELEMENT HIGIENY JAMY USTNEJ, KTÓRY CZĘSTO JEST POMIJANY. TYMCZASEM RESZTKI JEDZENIA I BAKTERIE GROMADZĄCE SIĘ MIĘDZY ZĘBAMI MOGĄ PROWADZIĆ DO POWSTANIA PŁYTKI NAZĘBNEJ, CHOROBY DZIAŚEŁ I POWAŻNYCH PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH. DOWIEDZ SIĘ, JAK PRAWIDŁOWO DBAĆ O TE UKRYTE OBSZARY.

Dlaczego samo mycie zębów to za mało? Szczoteczka dociera tylko do trzech z pięciu powierzchni zębów – zewnętrznej, wewnętrznej i żującej. Pozostają jeszcze dwie powierzchnie ukryte między zębami. Te trudno dostępne przestrzenie są idealną kryjówką dla płytki nazębnej, która powstaje z połączenia bakterii, resztek pokarmowych i śliny. Jeśli płytka nie zostanie usunięta, ulega zwapnieniu i przekształca się w kamień nazębny – ciemniejszy, twardszy osad, który może usunąć tylko dentysta lub higienistka.

KONSEKWENCJE ZANIEDBANIA

Nieleczona płytka nazębna prowadzi do nieświeżego oddechu, przebarwień zębów i próchnicy. Co gorsza, bakterie uwalniają toksyny powodujące zapalenie dziąseł – to problem dotyczący nawet 90% dorosłych na świecie. Objawy to tkliwość, obrzęk i krwawienie dziąseł podczas czyszczenia. Jeśli nie podejmiesz działań, zapalenie może przerodzić się w zapalenie przyzębia, prowadząc do utraty kości i zębów. Uszkodzone dziąsła przestają stanowić barierę dla bakterii, które przedostają się do krwiobiegu, zwiększając ryzyko cukrzycy, chorób serca i udaru. Dobra wiadomość jest taka, że zapalenie dziąseł można odwrócić dzięki odpowiedniej pielęgnacji jamy ustnej.

JAK SKUTECZNIE CZYŚCIĆ PRZESTRZENIE MIĘDZYZĘBOWE?

Kluczem jest wybór odpowiedniej metody. Szczoteczki międzyzębowe, zwłaszcza te z gumowymi końcówkami, są skuteczniejsze od nici dentystycznej w usuwaniu płytki nazębnej. Wybierz odpowiedni rozmiar – szczoteczka powinna wchodzić między zęby bez wymuszania. Dla ciasno ustawionych zębów sprawdź się delikatna nica dentystyczna. Czyść przestrzenie międzyzębowe codziennie przed myciem zębów i odwiedzaj dentystę dwa razy w roku. Dzięki temu będziesz chronić nie tylko jamę ustną, ale również ogólne zdrowie swojego organizmu.



pom pracowitych, ale i pomysłowych kobiet z Koniakowa nie dało się zamknąć w skansenach i muzeach. Dziś hekluje się nie tylko tradycyjne serwety, ubrania i bieliznę, ale również ozdoby świąteczne, biżuterię i bardzo popularne dziś „łapacze snów”.

Młode i starsze koronczarki pytane o szydełkowanie koronek mówią o pasji i radości tworzenia. – Ja to po prostu uwielbiam! Odpoczywam, heklując. Człowiek siada zmęczony, bierze w ręce zaczęta koronkę i za chwilę jest zrelaksowany i wypoczęty. Bez tego nie wyobrażam sobie szczęśliwego życia – zapewnia Irena Tyc. – Heklują też moje dwie córki, a pięcioletnia wnuczka już się naprasza, żeby ją nauczyć. Skoro wciąż garną się do tego młode dziewczyny i dzieci, to coś musi w tych koronkach chyba być – śmieje się.

FRAJDA I REKORDY

I na pewno ma rację, bo choć ludowe rzemiosło nie kojarzy się z czymś, co mogłoby przyciągać młodych ludzi w epoce smartfonów i życia w internecie, w Koniakowie wciąż nie brakuje dziewczyn, które chcą szydełkować.

– Od zawsze chciałam się tego nauczyć. Jako małe dziecko uwielbiałam patrzeć, jak heklują mama i babcie – mówi Anna Rolnik, przedstawicielka nowego pokolenia koronczarek. – Do koronek na dobre wróciłam na studiach, kiedy szukałam odskoczni od nauki. Heklowanie okazało się idealne – opowiada. Wraz z mamą i babcią wyheklowały największą serwetę, bijąc rekord Polski i trafiając do księgi Guinnessa.

– Na co dzień najchętniej wykonuję ubrania. Uwielbiam się w nie ubierać. Wyheklowałam nawet swoją suknię ślubną! Raczej nie sprzedaję prac, mam za mało czasu na to, by heklować za-



Anna Rolnik wyheklowała własną suknię ślubną. Przepiękną! Dla niej koronczarstwo to hobby, które daje niesamowitą frajdę. No i sławę, bo dzięki niemu trafiła do „Księgi rekordów Guinnessa”. Wraz z mamą i siostrą wyheklowały największą serwetę.

robowo. Choć czasem biorę udział w jakichś większych projektach, dla mnie to wciąż po prostu hobby. No i wielka frajda – dodaje Anna Rolnik.

Z kolei Irena Tyc sporo prac robi na sprzedaż. – Po tylu latach umiem heklować wszystko. Robiłam na przykład sto par kolczyków do Dubaju – opowiada. – Fajne jest to, że nasze Centrum Koronki Koniakowskiej zajmuje się sprzedażą i organizuje różne akcje promocyjne. Zastąpiło w tej roli Cepelię, dzięki której koronczarki zarabiała w PRL-u – podkreśla.

A MOŻE SPRÓBUJESZ?

Centrum Koronki Koniakowskiej organizuje też cieszące się ogromną popularnością warsztaty. Przyjeżdżają na nie osoby z całej Polski, a nawet z zagranicy.

Niektórzy próbują nauczyć się podstaw, inni chcą choć przez chwilę poczuć spokój, który daje ta praca. Wszyscy wyjeżdżają zachwyceni.

To doskonały dowód na to, że rękodzieło ludowe może być nie tylko wspomnieniem, lecz także inspiracją. W świecie, który pędzi, te drobne, białe okręgi przypominają o uważności. Uczą, że warto zwalniać, by zobaczyć piękno ukryte w detalach.

I może właśnie dlatego Koniaków stał się miejscem, do którego wraca się z zachwytem. Nie tylko po koronkę, lecz także po doświadczenie spotkania z czymś autentycznym. Z kobiecą historią, która trwa mimo zmieniających się czasów. Z twórczością, która poddaje się modom, ale się w nich nie rozplywa. Z tradycją, która wciąż łśni. ●



REXONA. NIGDY CIĘ NIE ZAWIEDZIE

NA BOISKU
I POZA NIM



**POLSKA
SIATKÓWKA**

OFICJALNY PARTNER PZPS



ACH, JAK LEKKO...

Wreszcie przyszła wiosna, a wraz z nią apetyt na świeże, kolorowe i proste dania.

Prawdziwą skarbnicą zdrowych przepisów pełnych warzyw, ziół i owoców jest instagramowy profil @inmykitchen_pl. Jego autorka Michalina Dudowicz przekonuje, że zielona kuchnia nie wymaga wyrzeczeń. Zapraszamy – jest pysznie!



MROŻONY JOGURT Z MALINAMI I MLEKIEM KOKOSOWYM

400 g jogurtu greckiego
200 ml mleka kokosowego
120 g świeżych malin
2 łyżki miodu
3 kostki gorzkiej czekolady
5 łyżek wiórków kokosowych

Przygotuj naczynie odpowiednie do mrożenia – świetnie nada się do tego forma do pieczenia o wymiarach 30×20 cm. Spód naczynia wyłóż papierem do pieczenia. W misce wymieszaj miód z jogurtem, 4 łyżkami wiórków kokosowych i mlekiem kokosowym. Powstałą masę wylej na blaszkę. Na wierzchu porozrzucaj cząstki porwanych w dłoniach malin i drobno posiekaną czekoladę. Całość posyp resztą wiórków kokosowych. Formę przykryj folią spożywczą i wstaw do zamrażarki na całą noc. Po wyjęciu odczekaj około 15 minut lub włóż formę na minutę do gorącej wody. Kiedy jogurt delikatnie zacznie się roztopiać od spodu, pokrój lody w kwadraty i podawaj.

WIOSENNA SAŁATKA

200 g sera halloumi, kilka liści sałaty rzymskiej, ½ awokado, 8–10 pomidorków koktajlowych, 2–3 ogórki gruntowe, ½ małej czerwonej cebuli, sos pesto, oliwa z oliwek do smażenia

PESTO: zblenduj 2 garście świeżych listków bazylii, garść orzechów piniowych lub włoskich, 3 ząbki czosnku, 4 łyżki tartego parmezanu, 2 łyżki soku z cytryny, ½ szklanki oliwy z oliwek, ½ łyżeczki soli, pieprz, ¼ szklanki wody

Liście sałaty ułóż na półmisku – duże porwij na mniejsze kawałki. Na sałacie rozłóż: przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, ogórki pokrojone w długie plastry (użyj do tego obieraczki do warzyw lub szatkownicy), pokrojoną w piórka cebulę i obrane awokado pocięte w plasterki. Halloumi pokrój w plastry grubości 1 cm i usmaż na odrobinie oliwy z oliwek, aż ser się dobrze zrumieni z każdej strony. Rozłóż go na sałatce. W kilku miejscach skrop sałatę pesto.



PLACUSZKI Z CUKINIĄ I FETĄ

400 g cukinii, jajko, 100 g sera feta, garść posiekanego szczypiorku, kilka listków świeżej mięty, ½ świeżej papryczki chilli (opcjonalnie), 4 łyżki mąki, sól, oliwa z oliwek do smażenia

Umyj cukinię. Nie obieraj jej i zetrzyj razem ze skórką na tarce o grubych oczkach. Porządnie dopraw solą, wymieszaj i odstaw na około 10 minut, żeby puściła wodę. Po tym czasie masę dokładnie odcisnij i przełóż do miski. Dodaj jajko, wsyp mąkę i dokładnie wymieszaj. Dodaj posiekany szczypiorek, mięte, papryczkę chilli (jeśli chcesz, żeby danie było nieco ostrzejsze) i wlej łyżkę oliwy z oliwek. Na koniec dorzuć lekko rozkruszoną fetę i całość wymieszaj. Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy i smaż placuszki – na każdy użyj 2 łyżki masy. Placki świetnie smakują same, ale dobrze komponują się także z jajkiem w kuszulce lub sadzonym.



PIECZONY ŁOSOŚ TERIYAKI

350 g filetu z łososia, 100 ml soku z pomarańczy, 3 łyżki sosu sojowego, 2 płaskie łyżeczki miodu, 2 łyżeczki świeżego tartego imbiru, duży ząbek czosnku lub 2 małe, łyżeczka mąki ziemniaczanej

DO PODANIA: prażone ziarna sezamu, szczypior, ryż, ogórek świeży, roszponka

Łososia podziel na dwie części i ułóż w naczyniu żaroodpornym. W misce wymieszaj sok z pomarańczy z miodem, sosem sojowym, tartym świeżym imbirem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodaj mąkę ziemniaczaną, wymieszaj. Tak przygotowaną mieszaninę zalej łososia. Piecz 15–20 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C, aż sos lekko zgęstnieje. Łososia oprószyć sezamem uprażonym na suchej patelni i posiekanym szczypior-kiem. Podawaj z ryżem, roszponką i świeżym ogórkiem.

MINI QUICHE Z PIECZARKAMI I INDYKIEM

200 g filetu z indyka, 3 dymki, szczypior, ząbek czosnku, 200 g pieczarek, 300 g kruchego ciasta, 5 jajek, 50 ml śmietanki 30%, 100 g sera śmietankowego, sól, pieprz, masło, olej do smażenia

DO PODANIA: sałata, pomidorki koktajlowe, oliwa z oliwek

Na oleju podsmaż pokrojony w małą kostkę filet indyka. Dopraw solą i pieprzem, przełóż na talerzyk. Podsmaż pokrojoną dymkę, dodaj posiekany czosnek, pokrojone w kostkę pieczarki i smaż, aż się zrumienią. Dorzuć usmażone mięso, wymieszaj. W misce roztrzep jajka, wlej śmietankę, dodaj serek śmietankowy – wymieszaj. Pięć okrągłych foremek do zapiekania wysmaruj masłem. Kruche ciasto lekko rozwałkuj, wytnij krążki i wyłóż nimi dno foremek oraz ich boki. Do każdej nałóż farsz pieczarkowo-mięsny, wlej masę jajeczną, dodaj po łyżce posiekanego szczypioru. Piecz 20–25 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C. Mini quiche podawaj z sałatą i pomidorkami koktajlowymi skropionymi oliwą z oliwek.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA...

Instagramie: @inmykitchen_pl

Michalina Dudowicz na instagramowym profilu @inmykitchen_pl pokazuje lekkie i pyszne dania skomponowane z niewielu składników, które przygotowuje się w kilka

minut. Nic dziwnego, że obserwuje ją niemal 650 tysięcy osób! Michalina promuje fleksitarianizm – sposób odżywiania, w którym podstawą jadłospisu są warzywa, owoce, rośliny strączkowe i zboża, a mięso jada się sporadycznie. Przekonuje, że zielona kuchnia nie wymaga wyrzeczeń. Napisała nawet na ten temat książkę! Zajrzyjcie na @inmykitchen_pl po inspirację. Warto!

BOSKÖ
for kids

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



**Codzienna pielęgnacja
skóry i włosów dzieci!**



Wypełniony fajerwerkami wóz po ulicach Florencji ciągnie zaprzęg białych wołów udekorowanych girlandami kwiatów. Eskortuje kolorowy korowód ludzi w XV-wiecznych strojach. Procesji towarzyszy muzyka i spektakularny pokaz miotania flagami.

NIEZWYKŁA WIELKANOC

Przed nami najważniejsze święta w tradycji chrześcijańskiej – czas przepelniony obrzędami, oczekiwaniem i radością. W wielu krajach od wieków kultywuje się jedyne w swoim rodzaju fascynujące ceremonie oraz lokalne zwyczaje. Podpowiadamy, gdzie pojechać, by wziąć udział w najbardziej spektakularnych i najpiękniejszych widowiskach wielkanocnych. Szansa na to jest tylko raz w roku, więc naprawdę warto. TEKST: Anna Andruczyk

Co kraj, to obyczaj – to powiedzenie doskonale opisuje różnorodność tradycji wielkanocnych kultywowanych w różnych częściach Europy. Niektóre zaskakują, inne zmuszają do refleksji, są i takie, które oszałamiają spektakularnością.

SCOPPIO DEL CARRO Florencja, Włochy

W stolicy Toskanii możemy podziwiać jedyną w swoim rodzaju procesję. Mowa tu o najważniejszym wydarzeniu wielkanocnej Florencji, czyli obchodach Scoppio del Carro (wysadzenia wozu). Tradycja sięga XI wieku, kiedy florencki szlachcic, Pazzino de Pazzi, przywiózł z wyprawy krzyżowej trzy kamienie z Grobu Pańskiego. Do dziś są one przechowywane w kościołach Santi Apostoli i San Biagio. Raz w roku, w Wielką Sobotę, w wieczornej procesji uroczyste przenosi się je ulicami miasta do katedry Santa Maria del Fiore (Duomo). Następnie przed wejściem do niej rozpala się ogień, od którego później zapala się świecę paschalną. W Niedzielę Wielkanocną płomień z tej świecy odegra ważną rolę – posłuży do... wysadzenia wozu i odpalenia pokazu fajerwerków. Rozpalenie ognia to znak do rozpoczęcia głównych obchodów Scoppio del Carro. Ulicami miasta przed katedrą na Piazza del Duomo rusza kolorowy korowód uczestników przebranych w średniowieczne stroje – są żołnierze w lśniących zbrojach, kolorowi muzycanci, tancerze z flagami. W pochodzie tym jedzie wysoki na dziewięć metrów wóz (carro) z bogato zdobioną wieżą. Jest wypełniony fajerwerkami, a ciągną go dwie pary białych wołów ozdobionych wieńcami z kwiatów. Kiedy pochód zatrzymuje się przed katedrą, następuje kulminacyjny moment,

czyli podpalenie wozu. Odbywa się to w spektakularny sposób – z kościoła po metalowym luncie wylatuje podpalona raca w kształcie białego gołębia. To Colombina, symbol Ducha Świętego. Gołębicą podpala fajerwerki na stojącym przed katedrą wozie, co daje początek niezapomnianemu spektaklowi sztucznych ogni. Mieszkańcy Florencji wierzą, że jeżeli gołębiczy uda się podpalić wóz, cały rok upłynie w szczęściu i radości.

Florencja to jedno z najpiękniejszych włoskich miast, pełne dzieł sztuki. Dlatego warto zaplanować nieco dłuższy pobyt i oddać się podziwianiu renesansowych arcydzieł przedstawiających Mękę Pańską – można to zrobić, zwiedzając

zarówno muzea, jak i kościoły. Tradycja wielkanocnych poniedziałków są rodzinne pikniki. Jeśli chcecie jak florentczycy zrelaksować się na łonie tokańskiej przyrody – zabierzcie kocik, kilka lokalnych przysmaków i idźcie do któregoś z parków (Giardino di Boboli, Giardino delle Rose, Orti del Parnaso). Zobaczcie, jak przyjemna jest taka forma spędzania świąt wielkanocnych.

SEMANA SANTA Sewilla, Hiszpania

Hiszpania – jako kraj o głęboko zakorzenionej religii katolickiej – celebruje Wielkanoc wyjątkowo intensywnie i wzniosłe. Semana Santa, czyli Wielki ▶

Członkowie wspólnot religijnych biorących udział w procesjach podczas Semana Santa dźwigają na barkach ogromne platformy zwane pasos. Są to bogato zdobione konstrukcje z pięknie wykonanymi, wielkimi figurami Chrystusa, Matki Boskiej i innych postaci biblijnych.





Tydzień, szczególnie okazale obchodzony jest w Sewilli. Co roku miasto to odwiedzają wtedy tłumy turystów chcących zobaczyć z bliska barwne procesje i poczuć ich niezwykły klimat.

Świętowanie zaczyna się w Niedzielę Palmową (Domingo de Ramos). Ludzie wychodzą na ulice, aby pozdrawiać Jezusa, który wjeżdża do miasta na osiołku. Od tego dnia przez cały Wielki Tydzień – aż do Niedzieli Wielkanocnej – przez miasto przechodzą setki procesji. W mieście działa kilkadziesiąt wspólnot religijnych (Cofradías) i każda przygotowuje własny orszak. Ich członkowie (Nazarenos) przebijają się w charakterystyczne stroje (długie, pokutne szaty i stożkowe kaptury zakrywające twarz) i idą w procesjach wraz z Costaleros, czyli mężczyznami niosącymi ogromne (często ważące nawet dwie tony!) platformy zwane pasos. Są to bogato zdobione konstrukcje z pięknie wykonanymi, wielkimi figurami

przedstawiającymi biblijne sceny z męki Chrystusa. Procesji często towarzyszą dźwięki orkiestr dętych i doboszy. Tworzy to niesamowite wrażenie, a atmosfera jest podniosła. Każde bractwo wychodzi ze swojego kościoła i idzie własną – ustaloną przed wiekami – trasą. Sewilla zamienia się wówczas w żywą, tętniącą dźwiękami i emocjami siatkę ulic i uliczek. I tak powstaje pełen emocji miejski spektakl.

Kulminacją obchodów jest La Madrugá, czyli noc z Wielkiego Czwartku na Wielki Piątek. Wtedy miasto milknie, a procesje nabierają jeszcze bardziej wzniosłego charakteru. Na ulicach pojawiają się Los Armaos, czyli maszerujący w takt werbli mężczyźni w przebraniu rzymskich żołnierzy. Zapowiadają oni początek Męki Pańskiej. W ciemności i przy świecach na ulice wyrusza sześć procesji. Niesie się w nich najbardziej czczone figury, takie jak La Esperanza Macarena (Matka Boska Bolesna)

czy Jesús del Gran Poder (Chrystus Wielkiej Mocy, niosący krzyż). Cisza pochodów przerywana jest od czasu do czasu emocjonalnymi pieśniami flamenco (saetas) wykonywanymi z mijających balkonów. Sewilskie procesje podczas Wielkiego Tygodnia na pewno na długo pozostaną w pamięci.

INSCENIZACJA MĘKI PAŃSKIEJ Kalwaria Zebrzydowska, Polska

Kto był w małopolskiej Kalwarii Zebrzydowskiej, ten wie, jak niepowtarzalne to miejsce. Tamtejsze sanktuarium w 1999 roku zostało wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa Kultury UNESCO. To obszerny kompleks mieszczący klasztor, bazylikę i piękny park krajobrazowy z zespołem kapliczek rozmieszczonych na pieszym szlaku. Na trasie liczącej około sześciu kilometrów jest ich aż 42. A wszystko to pięknie wkomponowane w pagórkowaty krajobraz parku. Trasy wędrówek wyznaczają tzw. dróżki kalwaryjskie: „dróżki Pana Jezusa” oraz „dróżki Matki Bożej”.

W tym niezwykłym otoczeniu w Wielkim Tygodniu odbywają się inscenizacje Męki Pańskiej. Tradycja tamtejszych misterii sięga XVII wieku. Dziś co roku przyciągają do Kalwarii Zebrzydowskiej dziesiątki tysięcy wiernych i turystów. To plenerowe widowisko rozpoczyna się w Niedzielę Palmową.

Bazylika Matki Bożej Anielskiej w Kalwarii Zebrzydowskiej została konsekrowana w 1609 roku. Dziś jest częścią sanktuarium pasyjno-maryjnego, w skład którego wchodzi także klasztor ojców bernardynów oraz 42 kapliczki rozsiane po parku krajobrazowym – wzdłuż drózek Pana Jezusa i Maryi.



Aktorzy odtwarzają sceny z Nowego Testamentu – wjazd Chrystusa do Jerozolimy oraz wypędzenie przekupniów ze świątyni. Kolejne dni przynoszą dalsze obrzędy – wieczorem w Wielką Środę odtwarza się scenę ucztu u Szymona oraz zdrady Judasza. Wielki Czwartek to kilkugodzinna procesja pasyjna rozpoczynająca się ceremonią umycia nóg apostołom. Następnie uczestnicy procesji mogą obserwować Ostatnią Wieczerzę, śledzą modlitwę w Ogrójcu, pojmanie Jezusa i przesłuchania przed Najwyższą Radą. Najwięcej wiernych gromadzą jednak misteria Wielkiego Piątku. Rano odbywa się sąd u Kajfasza, a potem sąd Piłata oraz wydanie wyroku na Jezusa. Następnie tłumy ruszają w Drogę Krzyżową, która kończy się na Wzgórzu Ukrzyżowania.

Atmosfera kalwaryjskich misteriów jest jedyna w swoim rodzaju – odnalezienie tu i artystyczne przeżycia, i chwile zadumy, i duchowe doznania. A wszystko potęguje piękno otaczającej przyrody.

KONKURS PALM WIELKANOCNYCH Lipnica Murowana, Polska

Co roku przed Wielkanocą do Lipnicy Murowanej, małego miasteczka na południe od Krakowa, zjeżdżają tłumy. Wszystko za sprawą organizowanego tu od 1958 roku konkursu palm wielkanocnych. Są one dziełem miejscowych rodzin, a ich wykonanie wymaga umiejętności i wiedzy przekazywanej często z pokolenia na pokolenie.

Palmy oceniane są przez specjalną komisję, która bierze pod uwagę zarówno walory estetyczne (zdobienie, smukłość), jak i kryteria bardziej techniczne, takie jak wiązanie. Ważna też jest ich wysokość. To w zależności od niej palmy są przydzielane do jednej z pię-

ciu kategorii – dziecięce, niskie, średnie, wysokie oraz najwyższe. Palmy niskie to te mające od trzech do siedmiu metrów, a najwyższe to te powyżej 22 metrów. Palmy dziecięce sięgają „zaledwie” trzech metrów.

Każda palma biorąca udział w konkursie to małe dzieło sztuki. Są wykonane

z naturalnych surowców – suszonych kwiatów, wikliny, bukszpanu, ozdób z bibuły. Przy ich tworzeniu nie wolno używać sztucznych wzmocnień, takich jak druty, gwoździe albo sznury z tworzyw sztucznych. To jednak nie wszystko – palmy należy zaprezentować w pionie, co – biorąc pod uwagę ich ►



Konkurs palm w Lipnicy Murowanej w 1958 roku zainicjował Józef Piotrowski – społecznik i poeta. Chciał uratować tradycję wykonywania palm, która zaczęła stopniowo zanikać. Dziś to rozpoznawalna marka tej małopolskiej miejscowości, która przyciąga tłumy turystów.

często gigantyczną wysokość – jest nie lada wyzwaniem. Palmy często mają bowiem ponad 30 metrów (rekordzistka miała ponad 37 metrów!).

Moment stawiania palm to najbardziej emocjonująca część konkursu. Według regulaminu powinny one być wzniesione bez użycia maszyn (np. dźwigów, wyciągarek), jedynie za pomocą ludzkich rąk i lin. Nie każdemu się to udaje

– zdarza się, że podczas stawiania palma łamie się i zostaje wykluczona z danej kategorii wysokościowej. Regulamin dopuszcza jednak, aby jej twórca odcinał złamany fragment i ponownie poddał palmę ocenie. Może ona wziąć udział w konkursie w innym przedziale wysokościowym.

Konkurs palm to główna atrakcja dnia w Lipnicy Murowanej, ale nie jedyna.

W Palmową Niedzielę na lipnickim rynku cały czas coś się dzieje. Można usłyszeć i obejrzeć koncerty ludowych zespołów pieśni i tańca oraz orkiestr dętych. Można też zobaczyć mieszkańców w regionalnych strojach i wziąć udział w warsztatach tworzenia własnych palm wielkanocnych. Konkursowi towarzyszy jarmark. Możecie tu kupić rękodzieło artystyczne – obrazy, stroiki wielkanocne, pisanki, zabawki ze słomy, wyroby z drewna, wikliny, ceramikę. Macie też szansę posmakować pysznych regionalnych potraw, kupić lokalne miody, sery, baby wielkanocne.

Będąc w Lipnicy Murowanej, koniecznie pospacerujcie po okolicy i zobaczcie tutejsze zabytki. A jest co oglądać! W sąsiedniej Lipnicy Dolnej możecie zobaczyć piękny, drewniany kościółek św. Leonarda z XV wieku, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Zachwyca zabytkowym ołtarzem, polichromiami oraz malowniczym cmentarzem wokół kościoła. Zachował się do dziś w stanie prawie niezmiennym i należy do najcenniejszych drewnianych kościołów gotyckich Polski.

Warto także zwiedzić XV-wieczny (tym razem murowany) kościół św. Andrzeja z charakterystycznym gotyckim prezbiterium i zabytkowym wyposażeniem. Niedaleko rynku można zobaczyć również malowniczą kaplicę św. Jana Nepomucena z XVIII wieku. Niedziela Palmowa w Lipnicy Murowanej to radosny spektakl, pokazujący ogromne zaangażowanie wielu osób. Warto tu się wybrać, aby podziwiać, jak ludowa tradycja potrafi pięknie integrować lokalną społeczność i tworzyć dzieła sztuki ludowej. ●

Weź ze sobą...

Podróże objętości i kosmetyki wielofunkcyjne świetnie sprawdzają się na wyjazdach, gdy nie chcemy dźwigać ciężkiego plecaka.



- BATISTE** Blush, suchy szampon do włosów, 50 ml, 9,49 zł, 100 ml = 18,98 zł
- HEBE BASICS** Refreshing Wet Wipes Antibacterial, chusteczki odświeżające, 15 szt./1 opak., 2,99 zł, 1 szt. = 0,19 zł
- NAPKIN** Beauty, zestaw: chusteczki skompresowane, 30 szt. + woda micelarna, 100 ml, 46,99 zł, 100 ml = 26,11 zł
- MYDLARNIA CZTERY SZPAKI** Leśna Róża, ochronny szampon w kostce, 75 g, 38,99 zł, 100 g = 51,99 zł
- SOLVERX** Sensitive Skin, żel do mycia i demakijażu twarzy, 100 ml, 13,99 zł, 100 ml = 13,99 zł
- GUM** Travel Kit, zestaw podrzędny do mycia zębów, 1 zest., 38,49 zł, 1 zest. = 38,49 zł
- BY HEBE** zestaw podrzędny: butelka 80 ml, 3 szt. + słoik 30 ml, 1 szt. + słoik 10 ml, 1 szt. + szpatułka, 1 szt. + kosmetyczka, 1 szt., 26,99 zł, 1 zest. = 26,99 zł



Efekt glass skin?

ODKRYJ KOREAŃSKĄ PIELĘGNACJĘ W KILKU PROSTYCH KROKACH.

Linia K-SKIN marki PHLOV to nowoczesna interpretacja koreańskiej filozofii pielęgnacji, w której kluczową rolę odgrywa harmonia, regularność i skuteczność. To odpowiedź na potrzeby współczesnej skóry – zmęczonej tempem życia, miejskimi zanieczyszczeniami i stresem, a jednocześnie spragnionej blasku, nawilżenia i ukojenia.

FORMUŁY INSPIROWANE K-BEAUTY

Kosmetyki K-SKIN tworzą kompletne rytuały poranne i wieczorne, które krok po kroku prowadzą do zdrowej, promiennej cery. Formuły oparto na składnikach cenionych w koreańskiej pielęgnacji: fermentowanej wodzie ryżowej, która rozświetla i łagodzi, ceramidach wzmacniających barierę hydrolipidową, peptydach stymulujących odnowę komórkową oraz biofermenty wspierających mikrobiom skóry. Produkty współdziałają ze sobą, wzmacniając swoje efekty i zapewniając skórze komfort oraz równowagę przez cały dzień i noc.

PORANNA ENERGIA, WIECZORNA REGENERACJA

Poranna rutyna K-SKIN budzi skórę, dodaje jej energii i chroni przed czynnikami zewnętrznymi, w tym promieniowaniem UV. Lekka konsystencja kosmetyków sprawia, że idealnie sprawdzają się pod makijaż, zapewniając efekt świeżej, gładkiej cery i subtelnego glow. Kluczowe produkty to Rice

Cloud Cleanser – delikatna pianka oczyszczająca, Rice Glow Essence – mleczna esencja tonizująca oraz K-Glow Shield SPF 50 – zaawansowany krem ochronny z rozświetleniem.

Wieczorny rytuał skupia się na dokładnym oczyszczaniu, regeneracji i odnowie komórkowej. Silk Oil Melt rozpuszcza makijaż i zanieczyszczenia, Glass Drop Serum dodaje perłowego blasku i efektu „glass skin”, a Dream Moon Sleeping Mask zamyka nawilżenie i regeneruje przez całą noc. Zmysłowe tekstury, widoczne efekty

K-SKIN to pielęgnacja, która łączy zmysłowe tekstury, zaawansowane formuły i świadome podejście do potrzeb skóry. Aksamitne konsystencje otulają cerę, delikatne aromaty zamieniają pielęgnację w rytuał relaksu, a efekty – rozświetlenie, nawilżenie, wygładzenie – są widoczne już po kilku aplikacjach.

Linia dostępna jest na wyłączność w drogeriach HEBE – miejscu, gdzie innowacja spotyka się z codziennym rytuałem piękna. To zaproszenie do świata koreańskiego glow w wydaniu PHLOV.

Odkryj K-SKIN w HEBE. Odkryj swój własny rytuał piękna.



22.04–20.05

BYK

Marzec sprzyja analizie finansów. Istnieje ryzyko, że coś istotnego ci umknęło. W sferze sercowej rutyna i przewidywalność. Uczucia na chwilę osłabną. W kwietniu emocje nabiorą intensywności. Skorpion zachowa cierpliwość i poczeka na twój znak.

21.05–20.06

BLIŹNIĘTA

Od 21.03 tempo wydarzeń wzrośnie. Pojawią się oferty, przepływ gotówki i ciekawe osoby. Pod koniec kwietnia krótki wyjazd okaże się strzałem w dziesiątkę. Strzelec działa na twoją korzyść. Bądź ostrożna podczas zaćmienia 3.03!

21.06–22.07

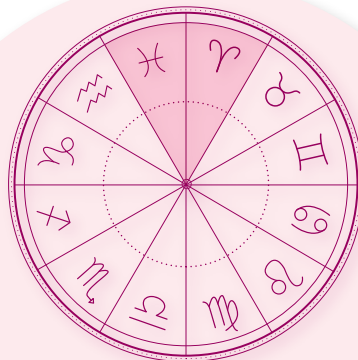
RAK

W marcu odzyskasz stabilność. Przejdziesz od słów do działania. Całkowite zaćmienie Księżycy 03.03 przyniesie istotne, korzystne zmiany. To dobry moment, by rozważyć zmianę pracy lub przeprowadzkę. Kwiecień sprzyja miłości i szczęściu rodzinnemu.

23.07–22.08

LEW

W marcu będziesz niespokojna i rozdarta wewnątrz. Przeczekać, w kwietniu energia wróci. Wielkanoc przyjemnie zaskoczy. Los postawi na twojej drodze ważną osobę 2.04. Nie pozostaniesz wobec tego obojętna.



19.02–21.03

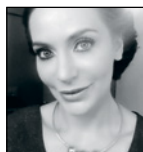
RYBY

Saturn opuszcza twój znak, odetchniesz psychicznie. Czas na gruntowne zmiany, skup się na naprawianiu otoczenia. Ambicje zawodowe wyraźnie się wzmocnią. Kluczowa okaże się Pełnia Księżycy 3.03. Zaczyniesz dopracowywać kwestie przeprowadzki. W kwietniu uważaj na impulsywnego Wodnika! Pełnia Księżycy 2.04 ujawni sekret w związku, co otworzy ci oczy.

22.03–21.04

BARAN

Zwróć szczególną uwagę na zaćmienie 3.03! Aż do 21.03 możesz być osowiała, zmęczona i marudna. Później czeka cię nowy start. Na początku kwietnia zrodzi się relacja uczuciowa. Możliwe, że to Lew. Zaangażowanie będzie bardzo silne. Nów Księżycy w twoim znaku 17.04 oznacza wejście na wyższy etap. Wiosną warto zmienić pracę.



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

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

20.01–18.02

WODNIK

W marcu uwolnisz się od uciążliwego zobowiązania, które cię dołowało, dojrzejesz do kluczowej zmiany. Poczujesz, że kamień spada ci z serca. Kwiecień przyniesie powiew nadziei. Zaczyniesz czerpać radość z życia u boku nowej osoby. Ważna data to 2.04!

22.12–19.01

KOZIOROŻEC

Twój władca Saturn wszedł do Barana. Sprawy ułożą się prościej i bardziej logicznie. Rozszerzysz wpływ, poprawisz interesy. W kwietniu skoncentruj się na relacjach. Ktoś zapagnie twojej bliskości, a ty to odwzajemnisz.

22.11–21.12

STRZELEC

Marcowe zaćmienie Księżycy 3.03 cię wyczerpie. Nadmiar obowiązków da się we znaki. W kwietniu wrócisz jednak do gry i podyktujesz warunki. Zaprezentujesz swoje możliwości i pokonasz konkurencję. Miej oko na Bliźniaka – nie jest szczery.

23.08–22.09

PANNA

Pełnia Księżycy 3.03 w twoim znaku to kluczowy moment! Zrealizujesz więcej, niż planowałaś. Utrzymuj tempo. Wsparcie otoczenia będzie wyraźne. W kwietniu znajdziesz czas na regenerację, możliwy wyjazd za granicę.

23.09–22.10

WAGA

Marzec będzie senny, odczujesz wyraźny spadek sił. Ożywienie nastąpi po 21.03. Pełnia Księżycy w twoim znaku 2.04 przyniesie niespodzianki, spełnienie marzeń i szczęście w związku. Nie bój się odważnych kroków.

23.10–21.11

SKORPION

Uwolnisz się od dawnych schematów. Pełnia 3.03 okaże się miłym zaskoczeniem – kosmos ci sprzyja. Testy i sprawdziany zakończą się sukcesem. W kwietniu zachowaj czujność wobec rywali. Po 15.04 uważaj na Lwa!

hebe
n a t u r a l s

TYLKO
w hebe

STYMULUJĄCA MASKA NA NOC

100% potwierdza:*

Działa podczas snu jak kuracja
stymulująco-regeneracyjna.

92% potwierdza:*

Daje uczucie silnego
odżywienia.



MossCellTec™ No. 1,
otrzymywany z mchu,
wspomaga skórę
w adaptacji do zmian
środowiskowych.

Siła mchu z natury

*Badanie aplikacyjne na grupie 25 osób, ocena po 4 tygodniach stosowania.

CLIV
PREMIUM

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



**Zaawansowana
regeneracja skóry**
dzięki czarnemu
śluzowi ślimaka i PDRN

Ujędrnienie i odbudowa
gęstości skóry
na poziomie strukturalnym

Elastyczna formuła
działająca jak
biologiczny lifting

PODWÓJNA TECHNOLOGIA MŁODEJ SKÓRY

BLACK SNAIL & PDRN

