

hebe

DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

- *Bezpieczne spotkania ze słońcem*
- *Wakacyjna lekcja makijażu*

ZDROWIE

Naucz się odpoczywać

PSYCHOLOGIA

Siła wdzięczności

W blasku

SŁONCA

- LETNIE HITY: ZŁOTO I SŁOMKOWY KAPELUSZ • MODA NA URLOPIE • WAKACYJNE RYTUAŁY PIELĘGNACYJNE

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



LAVERNE

×

Georgina Rodríguez

L

ato! Wakacje! Urlop!

Co roku czekam na ten moment. Na pierwszy poranek, kiedy nie muszę nigdzie się spieszyć, na książkę przeczytaną do końca, na wieczór, który nie kończy się dźwiękiem kolejnego powiadomienia. Właśnie takie lato chcemy Wam podarować w tym numerze. Bo w świecie, który nieustannie domaga się naszej uwagi, wakacje stają się dziś czymś więcej niż czasem wolnym – są luksusem i szansą na odłączenie się od strumienia powiadomień, wiadomości i obowiązków. To czas na wsłuchanie się w siebie, na rozmowę bez pośpiechu i na radość. Na zwyczajne nicnierobienie, które jest najcenniejszą formą regeneracji.

O czym więc piszemy?

O tym, że tego lata błyszczymy złotem – tak, jak ten kolor błyszczy na wybiegach. Podpowiadamy, jak dbać o skórę w pełnym słońcu, aby chronić ją przed promieniowaniem, regenerować po słonecznych kąpielach i ratować wtedy, gdy wakacyjna beztroska okaże się silniejsza od rozsądku.

Przyglądamy się przebarwieniom, odkrywamy właściwości ektoiny, uczymy skutecznego nawilżania. Zaglądamy do gabinetów medycyny estetycznej, gdzie prądy, fale i drgania pomagają modelować syl-



wetkę i przywracać skórze jędrność bez skalpela. Prezentujemy też wakacyjny makijaż i pachnące słońcem perfumy. Miłośniczki kosmetycznych nowinek zabieramy do Japonii i do Korei, by poznać tamtejsze sposoby regeneracji skóry po ekspozycji na słońce. Poznajemy fascynującą historię niepokornej brytyjskiej kreatorki mody Vivienne Westwood, śledzimy najważniejsze trendy prosto z pokazów największych projektantów i odkrywamy, jak to się stało, że słomkowy kapelusz stał się jednym z najbardziej ponadczasowych symboli lata.

I na koniec – podróże. Niezwykłe doświadczenia czekają na nas w skąpanej w słońcu Apulii, w bajecznym Zaliptu, gdzie kwiaty zdobią nie tylko ogrody, ale i domy, oraz w wyjątkowym pensjonacie w Drzewach pod Nałęczowem, gdzie odpoczynek nabiera zupełnie nowego znaczenia.

Niech najbliższe tygodnie upłyną pod znakiem słońca, swobody i przyjemności. Znajdźcie czas na nowe miejsca, smaki i inspiracje. Na ciekawą książkę. Na odrobinę spokoju.

Iwona Zabielska
Wydawca



hebe
professional



PROFESJONALNY EFEKT?
NATYCHMIAST.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



SKUTECZNE FORMUŁY INSPIROWANE WIEDZĄ EKSPERTÓW.
ZDROWY WYGLĄD, BLASK I PIELĘGNACJA WŁOSÓW NA CO DZIEŃ.



46

SPIS TREŚCI

lipiec–sierpień 2026

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Truskawkowy żel pod prysznic, krem ze śluzem ślimaka, samoopalająca mgiełka do twarzy
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Szampon, który udowadnia, że regeneracja nie musi oznaczać obciążającej pielęgnacji
- 14 **HIT SEZONU** Złoto w pełnym blasku
- 16 **#ZASNAHEBE** Wakacyjna mgiełka do ciała, lekki szampon w japońskim stylu, balsam relaksujący jak rytuał spa
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Małgorzata Fraszka opowiada, jak dzięki sile marzeń i miłości zbudowała pensjonat zawieszony w drzewach, kilka metrów nad ziemią
- 26 **40 LAT BANDI** Wspieramy mikrobiom skóry

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 28 **MOJE RYTUAŁY** 24 godziny z wakacyjną pielęgnacją
- 36 **DERMOPIELĘGNACJA** Bez przebarwień proszę!
- 38 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Mgiełki do twarzy idealne na lato, kojący krem do twarzy prosto z Korei
- 40 **OKIEM PROFESJONALISTY** Nawilżajmy się!
- 42 **Z BLISKA** Ektoina – ochroniarz dla skóry
- 46 **NATURALNIE** Sposób na delikatne oczyszczanie
- 48 **W GABINECIE** Uroda pod napięciem
- 50 **TRYCHOLOGIA** Czysta sprawa, czyli szampon i peeling
- 52 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach **hebe**
- 56 **ON W hebe** Pakujemy wakacyjną kosmetyczkę

● DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

- 60 **PIELĘGNACJA CIAŁA** Aby słońce nie było wrogiem...
- 63 **PREZENTOWNIK** Muśnij skórę złotym słońcem, czyli kosmetyki podkreślające piękno zdrowo opalonego ciała
- 64 **LEKCJA MAKIJAŻU** Make-up, który przetrwa upały
- 68 **PREZENTOWNIK** Kosmetyki do makijażu od Hebe Professional – dzięki nim będziesz piękna nie tylko latem
- 70 **PLANETA ZAPACHÓW** Jak pachnie lato?
- 72 **PREZENTOWNIK** Zapachy pachnące jak zachód słońca
- 74 **PODRÓŻE** Zapraszamy do zachwycającej Apulii
- 80 **PREZENTOWNIK** Spakuj z nami kosmetyczkę na wyjazd



28

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Oh my
GOSH!



Jedwabisty dotyk słońca
zamknięty w różu.



● TO NAS INSPIRUJE

- 82 **IKONA STYLU** Vivienne Westwood – zbuntowana tradycjonalistka, która zmieniła świat mody
- 92 **TRENDY MODA** Latem stawiamy na wygodę
- 98 **MAKIAŻ** Festiwalowy look – odważ się na błysk
- 102 **hebe TESTUJE/MAKIAŻ** Trójkątna kredka do brwi, tint do ust, witaminowa baza pod makijaż
- 104 **WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE** Fryzury z seriali
- 112 **WŁOSY OD FRYZJERA** Letnia pielęgnacja
- 114 **JAPONIA** Japońskie kosmetyki w drogeriach **hebe**
- 116 **KOREA** Koreańska dermoodnowa posłoneczna
- 118 **MODA OD PODSZEWKI** Słomkowy kapelusz

● ZDROWIE

- 128 **FAKTY I MITY** Jak skutecznie się nawadniać
- 136 **W SEZONIE** Jak nauczyć się dobrze odpoczywać
- 140 **FITNESS** Sezon na kontakt z naturą
- 144 **ZDROWIE hebe** Domowe testy diagnostyczne

● MÓJ ŚWIAT

- 146 **STREFA BEZ STRESU!**
Siła wdzięczności
- 150 **REPORTAŻ** Zalipie – wieś, która kwitnie dzięki kobietom
- 158 **KUCHNIA** Zdrowe słodkości na lato
- 162 **HOROSKOP** Merkury czyta gwiazd



FOT. YEVHENII/STOCKADOBE.COM

NASZA OKŁADKA



Nagrody, którymi wyróżniono **hebe**: Gwiazda Jakości Obsługi 2025 oraz Drogeria Roku 2024 w kategoriach: Najlepsza sieć drogerijna, Najlepsza e-drogeria, Najciekawsza strategia asortymentowa i Najlepszy partner w biznesie.



ADRESY SKŁEPÓW ORAZ GODZINY ICH OTWARCIA ZNAJdziesz NA STRONIE INTERNETOWEJ www.hebe.pl

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

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

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

veoli

botanica

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



GREEN MATCHIN'

pielęgnacja pro-aging z mocą matchy

DOBRY POCZĄTEK

/ NA NASZYCH PÓLKACH

DODAJ DO ULUBIONYCH...



1

Muśnięta słońcem

Wystarczy kilka psiknięć i skóra wygląda jak po weekendzie nad Morzem Śródziemnym.

Ta ultralekka mgiełka nadaje cerze naturalny, złocisty odcień bez smug i pomarańczowych „niespodzianek”.

Nawilżający pantenol oraz działający ochronnie ferment Lactobacillus dbają o komfort oraz odpowiednie nawilżenie i miękkość skóry.

PAESE samoopalająca mgiełka do twarzy, 75 ml, 59,99 zł, 100 ml = 79,99 zł



TYLKO W hebe

4

Dotyk młodości

Ten krem działa jak luksusowy opatrunek dla skóry zmęczonej, wiotkiej i spragnionej regeneracji. Zawiera 65% filtratu ze śluzu czarnego ślimaka, PDRN z DNA łososia, peptydy i ceramidy. Cera odzyskuje sprężystość, gęstość i zdrowy blask.

CLIV Black Snail, wygładzająco-ujędrniający krem do twarzy czarny ślimak i PDRN, 50 ml, 149,99 zł, 100 ml = 299,98 zł



TYLKO W hebe

2

Włosy w formie

Szampon Rebuild to pierwszy krok w pielęgnacji włosów zniszczonych, które mają dość prostownicy, farbowania i codziennego pośpiechu.

Jego profesjonalna formuła delikatnie, a jednocześnie skutecznie oczyszcza skórę głowy i włosy, przywracając im świeżość. To pierwszy krok, który przygotowuje włosy na dalsze etapy pielęgnacji odbudowującej. Bo piękne, zdrowo wyglądające włosy zaczynają się od właściwego oczyszczania.

HEBE PROFESSIONAL Rebuild Shampoo, odbudowujący szampon do włosów, 450 ml, 49,99 zł, 100 ml = 11,11 zł



TYLKO ONLINE

3

Komfortowa ochrona

Filtr, którego... nie czuć. Lekka formuła SPF 50 chroni skórę przed UVA i UVB, nie bieli jej, nie klei się i pozostawia subtelne, matowe wykończenie.

Nowoczesne filtry, m.in. Uvinul A Plus i Tinosorb S, zapewniają skuteczną ochronę, a komfort noszenia sprawia, że chce się po niego sięgać przez całe lato (i nie tylko).

GEEK & GORGEOUS Zero Feel, krem z filtrem SPF50, 75ml, 65,00 zł, 100 ml = 86,67 zł

Na dobry dzień

Prysznic pachnący jak deser z dojrzałych truskawek? Wspaniale! Puszysta pianka otula ciało kremową chmurką, delikatnie oczyszcza i pozostawia skórę miękką i przyjemnie gładką. Pantenol i olej arganowy pielęgnują i nawilżają, a słodki aromat skutecznie poprawia humor przed dniem pełnym wyzwań.

JEAN MARC Sweet Candy, pianka pod prysznic, 250 ml, 22,99 zł, 100 ml = 9,20 zł



5

rom&nd

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



**PRAWDZIWE PIĘKNO
ZACZYNA SIĘ OD CIEBIE**



Nowa definicja regeneracji

Ten szampon udowadnia, że regeneracja nie musi oznaczać obciążającej pielęgnacji. Perfect Repair Shampoo skutecznie oczyszcza, jednocześnie wspierając odbudowę włosów osłabionych farbowaniem, stylizacją i wysoką temperaturą. Keratyna wzmacnia strukturę pasm, kwas hialuronowy nawilża, a olej z opuncji figowej wygładza i przywraca zdrowy połysk. Zapach jest elegancki i subtelny, inspirowany japońskimi lasami bambusowymi, z nutami zielonej herbaty i cyprysu. Nadaje się do pielęgnacji wszystkich rodzajów włosów, szczególnie zniszczonych, suchych i farbowanych.

NatureLab. Tokyo Perfect Repair, regenerujący szampon do włosów, 340 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 26,47 zł

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



poppy head

projektujemy jak premium.
formułujemy jak pro.
tworzymy dla ludzi.

Złoto w pełnym BLASKU

Pięknie i z klasą łączy się z brązem, bielą i odcieniem czerwonego wina. Może grać pierwsze skrzypce lub być dyskretnym akcentem. Tego lata złoto jest nie tylko modnym dodatkiem, jest nastrojem... TEKST: Aleksander Perliński

Złoto od wieków miało znaczenie nie tylko estetyczne. W starożytnej Grecji symbolizowało boskość, nieśmiertelność i doskonałość, w wielu kulturach zawsze było znakiem władzy, światła i energii życiowej. Dziś – choć nosimy złote dodatki, biżuterię i makijaż bardziej dla przyjemności niż rytuału – jego przekaz pozostaje podobny: przyciąga uwagę, dodaje pewności siebie i sprawia, że codzienność nabiera wyjątkowości.

MIEJ JE NA OKU!

W kosmetykach objawia się subtelnie, ale z efektem „wow”. Złote cienie do powiek rozświetlają spojrzenie, lakiery do paznokci efektownie kontrastują z opaloną skórą, a olejki z mikrodrobinkami wygładzają optycznie skórę, nadają jej aksamitny blask i podkreślają opaleniznę. Złoto – to prawdziwe, 24-karatowe – pojawia się też w pielęgnacji jako składnik aktywny w formie koloidalnej. Ma działanie antyoksydacyjne, wspiera mikrokrążenie i nadaje skórze zdrowy blask. Wystarczy jedno muśnięcie.

PASUJE DO SŁOŃCA

W wakacyjnej modzie na złoto nie chodzi o total look rodem z czerwonego dywanu, tylko o jeden mocny akcent, który nadaje stylizacji charakter. Sandały w odcieniu starego zło-



2. **CATRICE** Glam in Gold, balsam do ust 010, 3,5 g, 22,49 zł, 100 g = 642,57 zł 1. **HERLA** Gold Supreme 24K, złoty eliksir do ciała z drobinkami, 100 ml, 159,99 zł, 100 ml = 159,99 zł 3. **CHRISTIAN LAURENT** multifunkcyjna paleta do makijażu twarzy i oczu, 15 g, 89,99 zł, 100 g = 599,93 zł 4. **HEBE PROFESSIONAL** Just Glow Highlighter, rozświetlacz do twarzy champagne, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 188,00 zł 5. **HEBE COSMETICS** Shimmering Dry Body Oil, suchy olejek rozświetlający do ciała, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł

ta, połyskująca torebka, biżuteria odbijająca światło – tyle wystarczy. Złoto świetnie łączy się z letnią bielą, tworząc świeży, niemal śródziemnomorski klimat rodem z antycznej Grecji. A jeśli dodać do tego odcień czerwonego wina, stylizacja nabiera głębi, elegancji i wyrafinowania. Mówiąc o złocie w wakacyjnym stylu, nie sposób nie wspomnieć o modowym obiekcie pożądania tego lata – złotej odsłonie modelu torebki Chanel 25 zaprojektowanej przez Matthieu Blazy'ego. To esencja trendu tego domu mody, klasyka połączona z nonszalancją, blaskiem i nowoczesnością. ●



STARA
MYDLARNIA

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

MOONLIGHT OPIUM

esencja zmysłowej elegancji



RYTUAŁ SPA

CZAS NA HEBE CZAS NA... LATO

TYLKO W hebe

1

WIELOFUNKCYJNY I NIEZASTĄPIONY

Ten podkład ma wyjątkowo lekką, rozświetlającą formułę, wyrównuje koloryt skóry, wygładza i pozostawia cerę świeżą oraz naturalnie promienną. Kwas hialuronowy wspiera nawilżenie, ekstrakt ze słodkiej pomarańczy dodaje blasku, a SPF 20 pomaga chronić skórę każdego dnia.

Hebe Professional Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20, 0.5N Porcelain, 32 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 156,22 zł



2

KWINTESENCJA LATA

Jeśli marzysz o mgiełce do ciała, której zapach przypomni ci wakacje, gdy już się skończą – oto ona. Aromaty soczystej śliwki, jabłka i czerwonych jagód łączą się z wonią tuberozy, jaśminu, ciepłej wanilii i drzewa sandałowego. Kompozycja jest kobieca i elegancka – idealna dla tych, którzy lubią zapachy z charakterem.

Mar e Sol Radiant Tuberoze & Coconut Cream, mgiełka zapachowa do ciała, 250 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 24,00 zł



4

CHRONI I PIELEGNUJE

Oto krem przeciwsłoneczny, który chroni skórę i ją pielęgnuje. Lekka formuła z SPF 50+ PA++++ z ekstraktem z wąkroty azjatyckiej i madekasozydem koi podrażnienia, regeneruje oraz utrzymuje odpowiednie nawilżenie. Nie obciąża, dobrze „współpracuje” z makijażem i daje uczucie komfortu nawet w upały.

Hidehere Cica, przeciwsłoneczny krem do twarzy SPF 50+, 25 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 119,96 zł

LEKKI, ALE SKUTECZNY

Wysoka ochrona przeciwsłoneczna i pielęgnacja antyoksydacyjna w jednym? Oczywiście! Krem zawiera witaminę C, a więc pomaga chronić skórę przed stresem oksydacyjnym, wspiera rozświetlenie i dodaje skórze blasku. Lekka konsystencja zapewnia komfort oraz skuteczną ochronę bez obciążania.

Yasumi Vitamin C, krem ochronny do twarzy SPF 50+, 50 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 99,98 zł



5

W JAPOŃSKIM STYLU

Skuteczny i lekki – taki jest jeden z najśłynniejszych japońskich szamponów. Zawarty w nim olejek tsubaki intensywnie nawilża i wygładza, bioferment ryżu wzmacnia pasma, a ekstrakt z jedwabiu pomaga odzyskać miękkość i połysk bez obciążania. Szampon regeneruje i ogranicza puszenie. Włosy wyglądają zdrowiej.

Nadeshiko nawilżający szampon do włosów, 400 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 17,50 zł



3

ROZKOSZ DLA CIAŁA

Ten balsam bardziej przypomina pielęgnacyjny rytuał SPA niż klasyczny kosmetyk do ciała. Jego lekka formuła z aloesem i olejem arganowym intensywnie nawilża, wygładza i szybko się wchłania, pozostawiając skórę miękką, nawilżoną i elastyczną przez wiele godzin. No i ten zapach – elegancka i subtelna mieszanka nut jaśminu, grejpfruta i wanilii.

Sanctuary Spa Signature Collection, balsam do ciała, 250 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 14,00 zł



6

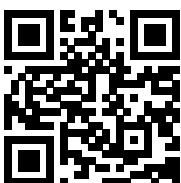
SCALPERS



TYLKO
w hebe

The Speed Club

NOWOŚĆ



THE NEW PARFUM



SIŁA MARZEŃ I MIŁOŚCI

Dziewczyna z korporacji poznała chłopaka z Nałęczowa i od zera, w lessowym wąwozie, stworzyli magiczną przestrzeń blisko natury. Gosia Fraszka wraz z mężem Kubą prowadzą pensjonat W Drzewach w Nałęczowie oraz nowy projekt – W Polach. Rozmawiamy o drodze od miejskiego życia do własnego miejsca wśród drzew, o rodzinie z trójką dzieci i odwadze, by realizować marzenia. ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska

Mieszkałaś w Warszawie, miałaś dobrą pracę, z widokiem na awans, podjęłaś jednak decyzję, żeby to rzucić. Tak po prostu?

Pięłam się po szczeblach kariery w międzynarodowym banku i dawało mi to dużą satysfakcję, głównie finansową. Gdy potrzeba bezpieczeństwa była już zaspokojona, zaczęłam się jednak za-

stanawiać, czy to naprawdę moja droga. Coraz mocniej czułam, że powtarzalna praca i korporacyjne ramy mnie uwięwiają. Potrzebowałam twórczości, sprawczości i poczucia, że pracuję na własnych zasadach, a efekty moich działań są realne i widoczne. W korporacji – niezależnie od stanowiska – droga od wysiłku do efektu bywa bardzo długa.

Działasz w określonym schemacie, realizujesz narzucone cele i nie zawsze widzisz sens wszystkich decyzji. A ja chciałam mieć większy wpływ – także na to, dokąd zmierzam.

Ale w tym wszystkim było także tło romantyczne. Opowiesz?

Miałam za sobą nieudaną relację. Dałam się namówić znajomym na wyjazd narciarski. I tam, wysoko w górach, poznałam Kubę – organizatora tego przedsięwzięcia. Od razu poculiśmy, że jesteśmy dla siebie stworzeni. I wtedy pojawiła się we mnie odwaga do zmian. Miałam obok kogoś, komu ufałam i wiedziałam, że jeśli mój pomysł na wywrócenie życia do góry nogami nie wypali, nie zostanę z tym sama. To daje ogromne poczucie bezpieczeństwa. Poznanie Kuby było impulsem, który dał mi odwagę, by pójść za potrzebą zmiany. On był wtedy na etapie powrotu z Warszawy do rodzinnego Nałęczowa, na stałe. Decydując się na bycie razem, wiedziałam, że któreś z nas musi się przeprowadzić. Wybraliśmy Nałęczów.



Nie miałaś wątpliwości?

Był taki moment... Mieszkaliśmy już w Nałęczowie, ale jeszcze nie tworzyliśmy „drzew”. Zastanawiałam się wtedy, czy na dłuższą metę się tu odnajdę. Zostałam wszystko – pracę, przyjaciół, dopieszczone mieszkanie, całe dotychczasowe życie. Potem pojawiło się jednak pierwsze dziecko i to był totalny przewrót – pochłania cię tak bardzo, że nie masz przestrzeni na wątpliwości. Szybko też zrozumiałam, że w Warszawie byłabym z maluchem jeszcze bardziej samotna – bez bliskich do pomocy, zdana wyłącznie na siebie. Byłam zakochana i to dawało mi spokój. Zresztą zauroczenie i fascynacja trwają do dziś. My po prostu dobrze na siebie działamy – a w takim duecie, nawet przy trudnościach, wszystko jest łatwiejsze.

Jak powstał plan zbudowania pensjonatu w koronach drzew?

Kiedy na świecie pojawił się nasz pierwszy syn, kompletnie oszaleliśmy na jego punkcie. Zamarzyliśmy, by dać mu najpiękniejsze dzieciństwo. Na przykład domek na drzewie – marzenie wszystkich dzieciaków. Nagle uświadomiłam sobie: Franek ma trzy miesiące, zanim skorzysta z domku w koronie drzewa, minie sporo czasu. I tak wpadliśmy na pomysł, że zamiast małego – zrobimy pełnowymiarowy dom. Kuba, który dużo więcej ode mnie podróżował, widział wcześniej podobne miejsca za granicą. Kiedy okazało się, że na rozwój turystyki w naszym regionie można zdobyć finansowanie ze środków szwajcarskich, dodało nam to odwagi. Zaczęliśmy myśleć o domku na drzewie już nie tylko jak o marzeniu, ale jak o prawdziwym biznesie.



MAŁGORZATA FRASZKA wraz z mężem Kubą (razem na zdjęciu na stronie obok) stworzyli W Drzewach. To pierwszy w Polsce kompleks apartamentów zawieszonych kilka metrów nad ziemią, w konarach drzew, w nałęczowskich wąwozach. Ich drugim wspólnym projektem jest W Polach – butikowa agroturystyka z przestrzenią eventową.

To brzmi jak brawura, nie baliście się ryzyka finansowego dla tak oryginalnego pomysłu?

Osoby, które zakładają biznes, zwykle mają w sobie żyłkę ryzyka. Kuba nadal prowadził agencję eventową, a ja byłam na macierzyńskim, planowałam urlop wychowawczy. Mieliśmy więc czas sprawdzić, czy ten pomysł zaskoczy. Zakładaliśmy, że zimą Kuba będzie działał przy wyjazdach narciarskich, a latem skupimy się na domkach. Szybko okazało się, że projekt jest na tyle nowatorski i atrakcyjny, że mamy rezerwacje na cały rok. Musieliśmy odłożyć inne rzeczy i w pełni się temu poświęcić. Czuliśmy oboje, że to musi być

nasze, że nie chcemy oddać tego w cudze ręce. Byliśmy twarzą i sercem tego miejsca, co chyba w dużej mierze zdecydowało o jego sukcesie. Kiedy pojawiła się możliwość dofinansowania, złożyliśmy wniosek na kolejne dwa domki, w sumie więc powstały trzy. Z następnej transzy dobudowaliśmy jeszcze jeden, a w kolejnych latach rozwijaliśmy infrastrukturę i dokładaliśmy „wisienki na torcie”, na przykład saunę i pawilon z przestrzenią wspólną.

Podobno nigdy nie mieszkaliście w domkach...

Tak! Minęło 13 lat, a ja w jednym z domków nawet ani razu nie nocowa-



łam. Zainteresowanie gości od początku było bardzo duże. Poza tym zanim oficjalnie wystartowaliśmy, minął rok – w tym czasie urodziłam drugie dziecko. Wszystko działa się równolegle, bardzo intensywnie. A gdy po jakimś czasie na świecie pojawiła się najmłodsza córeczka, nasze życie zawodowe było już nierozzerwalnie splecione z rodzinnym.

Jak się żyje w rodzinie, która promuje leśną ciszę i odciecie od świata? Starsze dzieci to już nastolatki – czy podzielają waszą pasję?

Tym, co udało nam się im zaszczepić, jest radość z bycia razem – w rodzinie. Kiedy wracają ze szkoły, nie zamykają się w swoich pokojach ze słuchawkami na uszach, chcą jak najwięcej czasu spędzać z nami. Marzyliśmy, by dzieci czuły, że dom to miejsce, w którym zawsze

ktoś czeka – gdzie pachnie obiadem i gdzie rodzice są obecni, tak naprawdę. Dzieciaki wiedzą, że nasza praca jest ważna, ale jeśli coś się dzieje, rzucają wszystko i jesteśmy. Gdy źle się poczują w szkole, nie muszą czekać do 15, mogą natychmiast zabrać je do domu. Życie zawodowe i rodzinne dobrze nam się przeplata. Dużo wspólnie wyjeżdżamy, na przykład na narty. Kuba nadal prowadzi agencję, więc nasze dzieci mają w sobie miłość do ruchu i podróżowania. I najważniejsze: świat poznajemy razem.

Macie czas na podróżowanie?

Tak, stworzyliśmy zespół osób, które mogą nas raz na jakiś czas zastąpić. Wiemy, że dla gości ważna jest nasza obecność, ale są momenty, kiedy musimy na chwilę się wyłączyć i zadbać o własną przestrzeń. Potrzebujemy od-

poczynku – najlepiej z dala od domu. Podróże dają nam jednak coś więcej niż reset: przywozimy z nich mnóstwo inspiracji. I to często bywa cenniejsze niż odpoczynek. Podpatrujemy architekturę, metody zarządzania i procesy, ale też kulinaria. Potrafię zajrzeć pod kanapę w pensjonacie, żeby sprawdzić metkę, w restauracji odwracam talerz i sprawdzam, z jakiej pracowni pochodzi. To są małe rzeczy, ale robią wielką różnicę. Nie da się prowadzić wyjątkowego miejsca bez świeżości i podglądania dobrych praktyk – niekoniecznie trendów, ale rozwiązań, które naprawdę działają.

Na czym zatem polega wyjątkowość pensjonatu W Drzewach?

Chcieliśmy, żeby nasze domki były prawdziwą „samotnią na drzewie” – miejscem, gdzie niewiele się dzieje, gdzie można się zaszyć i nie martwić

evrēe®

REGENESIS CODE

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Aktywuj kod
regeneracji skóry

**Peptydy,
Egzosomy,
Ceramidy**



evree_polska



Evree.eu



evree_polska

Czuję satysfakcję i jestem spełniona. Ale wciąż mam nowe pomysły – bo zmieniam się, dojrzewam, a razem ze mną dojrzewają i zmieniają się moje marzenia.

codziennymi drobiazgami. Przyjeżdżasz, zamykasz drzwi i masz wszystko, czego potrzebujesz. Wyposażenie zapewnia pełen komfort, ale nie ma telewizorów. W części wspólnej stoi jeden ekran, więc jeśli trafi się zapalony kibic, ma gdzie obejrzeć mecz. W zamian do dyspozycji gości są lornetki do obserwacji ptaków, książki, planszówki. Wi-Fi jest, ale raczej symboliczne – i niespecjalnie zależy nam, by było szybsze. Miłośników mocnego internetu odsyłamy do naszej drugiej lokalizacji – W Polach, ale tu z kolei prawie wcale nie ma zasięgu telefonicznego. Rano zawsze roznosimy gościom w koszach śniadanie – proste i smaczne. Uważam, że siła tkwi w prostocie. Nowe, modne restauracje bywają dla mnie przekombinowane – za długa karta, wymyślne nazwy, dania, które lepiej brzmią, niż smakują. W Drzewach chcieliśmy czegoś odwrotnego. Najważniejsza ma być przyroda za oknem, nie finezyjna egzotyczna sałatka. Dlatego stawiamy na dobry chleb, twaróg, wiejskie jajka, sami pieczemy domowe ciasta. Tworzymy to miejsce zgodnie z naszymi wartościami – bo gdy próbujesz

zadowolić wszystkich, łatwo możesz stać się nijakim.

Jak wygląda wasz dzień?

Kiedy pracowałam w korporacji, męczyła mnie powtarzalność i przewidywalność – a ja potrzebuję dynamiki. Z czasem jednak zrobiło się jej aż za dużo: trójka dzieci, dwa pensjonaty, ciągły ruch gości i zmieniająca się energia. To wszystko zaczęło nas przytłaczać. Postanowiliśmy nadać naszym dniom stałe ramy – wprowadzić rytm i stabilność. Dlatego w naszej sypialni budzik dzwoni zawsze o 5.30 – i z Kubą zaczynamy dzień od wspólnej sesji oddechowej. Te poranne praktyki dobrze nasstrajają, pozwalają łagodnie się obudzić i spokojnie wejść w dzień. O 6.30 budzik dzwoni w pokojach dzieci. I zaczyna się młyn: dobudzanie, szykowanie, sprawdzanie, czy wszystko przygotowane. Dwoje starszych jest już w siódmej klasie, ale uważam, że ważne, by mieli poczucie „zaopiekowania”. To zaprocentuje w przyszłości. Dlatego zamiast

dawać im pieniądze na szkolny sklepik, przygotowujemy lunchboxy – czasem z krótkim liścikiem: „trzymam kciuki”, „kocham” – od mamy czy taty. Kiedy wiem, że tak zaczynają dzień, mam w sobie spokój. Potem – zawsze razem – odwozimy dzieciaki do szkoły i przedszkola. Po tym porannym „biegu” muszę się trochę wyciszyć, dlatego podczas drogi powrotnej nie włączam nawet radia w aucie.

I zaczyna się praca w pensjonacie?

Wracamy i staramy się pracować tak, by być trochę W Drzewach, trochę W Polach – żeby goście czuli naszą obecność. Każdy dzień wygląda inaczej: zarządzanie zespołem, goście, ogród, sprawy organizacyjne – pełna dynamika. Staramy się domknąć najważniejsze sprawy do 14.30, żeby potem być dla dzieci. Dalej pracujemy, ale rytm dnia wyznacza to, co dzieje się u nich. Odbieramy je ze szkoły i dbamy, by spędzić wspólnie jak najwięcej czasu. One mają dużo zajęć pozalekcyjnych, na które

W Polach to nie tylko apartamenty do wynajęcia, ale również duża przestrzeń warsztatowa. Organizowane są tu zajęcia jogowe, ale także kolacje plenerowe, zaręczyny, śluby i wesela.



INGLOT

TYLKO
w hebe

Krem do twarzy CC Skin-Perfecting SPF 30

NOWOŚĆ

ceramidy
prebiotyki
mineralne filtry UV





Gosia i Kuba byli pierwszymi, którzy odważyli się na oferowanie noclegu w koronach drzew. Szybko znaleźli naśladowców.

wozimy je do Lublina. Dlatego w tygodniu niemal codziennie jedno z nas spędza tak popołudnie.

Opowiedzmy też o waszej drugiej lokalizacji – W Polach.

W Drzewach rozwijaliśmy stopniowo. W pewnym momencie uznaliśmy jednak, że nie chcemy już rozbudowywać tego miejsca, żeby nie zgubić jego idei – ciszy i prostoty. Tymczasem zaczęły pojawiać się pytania od grup twórczych, które oprócz noclegu szukały też wspólnej przestrzeni do pracy. W Drzewach nie było na to miejsca – działka jest niewielka. Widzieliśmy po obłożeniu (rezerwacje robimy nawet dwa lata do przodu), że zapotrzebowanie jest ogromne. Zrozumieliśmy, że skala jest za mała i że naturalnym krokiem jest

rozwój – ale w innej formule. Szukaliśmy nowej lokalizacji. Zwłaszcza że chcieliśmy uciec nieco bardziej do natury – Nałęczów się rozrasta i już nie mieszkaliśmy w głuszy. Któregoś dnia Kuba wybrał się na rower i znalazł „to” miejsce. Cztery hektary pod lasem, ze starym, opuszczonym gospodarstwem. Nie zamieszkaliśmy tam, bo nie chcieliśmy pozbawiać dzieci kontaktów z rówieśnikami. Stamtąd musielibyśmy zawozić je na każde spotkanie. Tak powstało W Polach – duża przestrzeń warsztatowa w odbudowanym domu oraz nowe apartamenty. Organizujemy tu wesela, zjazdy jogowe. Współpracujemy lokalnie z ludźmi, którzy nas wspierają. Wiele robimy sami, ale sporo rzeczy możemy też zorganizować na miejscu – z dobrymi cukiernikami, ku-

charzami, sprawdzonymi ekipami. Robimy kolacje plenerowe, zaręczyny, śluby. Powstał też staw kąpielowy, planujemy ceremonie na pomoście.

W Polach promujecie polską sztukę.

Byliśmy w Lublinie na wernisażu prac Kamila Stańczaka, malarza zyskującego coraz większą popularność. Urzekł nas motyw podróży i przyrody w jego malarstwie – współczesnym, z pazurem, trochę abstrakcyjnym i nieoczywistym. Idealnie pasowało do naszego miejsca. Pomyślałam, że kupimy jeden, dwa obrazy. Poznaliśmy jednak Kamila, który stwierdził, że nie chce sprzedawać przypadkowych prac – woli stworzyć dla nas cykl. A potem okazało się, że jego żona to moja koleżanka z liceum. Świat jest naprawdę mały. Każdy apartament ma w nazwie inny owoc – przedstawiony na obrazie Kamila. Inspiracją był stary sad, w którym pobudowaliśmy W Polach.

Macie plany na przyszłość?

Chyba przyszedł moment, żeby trochę zwolnić i skupić się na chwili obecnej, zamiast wciąż pędzić. Chcemy się zatrzymać i pielęgnować, co stworzyliśmy. To wystarcza nam do zawodowej satysfakcji i pozwala być blisko dzieci.

Czujesz się spełniona?

Tak. Sukces naszych miejsc daje mi poczucie, że idziemy w dobrym kierunku. A kiedy patrzę na dzieci – samodzielne, ciekawe świata i życzliwe – myślę, że tu też wykonaliśmy dobrą pracę. To pięknie mieć własne miejsce, tworzyć je po swojemu i móc tak zarabiać. Czuję satysfakcję. Choć wciąż mam nowe pomysły – bo ja się zmieniam i razem ze mną dojrzewają moje marzenia. ●


orientana

x



Czytamy
etykiety.pl

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

CLEAN SKIN

Nowa generacja oczyszczania skóry

EKSPERCKOŚĆ • CZYSTE SKŁADY • PRODUKTY 2w1

Stworzone we współpracy z Czytamy Etykiety.
Aby skóra była czysta, zrównoważona
i pełna naturalnego blasku.



MOC ALGI

Czysta skóra bez uczucia ściągnięcia



DELIKATNOŚĆ

Łagodne formuły, nawet dla
wrażliwej skóry



SKUTECZNOŚĆ

Usuwa zanieczyszczenia,
sebum i makijaż – skutecznie



RÓWNOWAGA

Nie narusza bariery ochronnej,
zostawia skórę komfortową



**Anna
Wasilewska**
Założycielka
Orientana



**Agnieszka
Pocztarska**
Założycielka
Czytamy Etykiety

“ Połączyliśmy siły Orientana i Czytamy Etykiety, bo wierzymy, że skuteczna pielęgnacja powinna iść w parze z pełną świadomością składu. **CLEAN SKIN** to efekt tej współpracy – proste, wielofunkcyjne formuły, które działają, wspierają skórę i odpowiadają na realne potrzeby kobiet. ”

Zadbaj o to, co niewidoczne

Znaczenie mikrobiomu dla kondycji skóry

W pielęgnacji skupiamy się zwykle na tym, co widoczne: niedoskonałościach, suchości, pierwszych oznakach starzenia. Coraz więcej badań pokazuje jednak, że dobra kondycja skóry zaczyna się w jej mikrobiomie.

Mikrobiom to złożona społeczność mikroorganizmów żyjących na skórze. Choć niewidoczny gołym okiem, w dużej mierze wpływa na kondycję i wygląd cery. To właśnie jego równowaga sprawia, że skóra lepiej radzi sobie z ochroną, regeneracją i zachowaniem stabilności mimo codziennych wyzwań. Gdy zaczynamy patrzeć na pielęgnację przez pryzmat mikrobiomu, zmienia się sposób myślenia o potrzebach skóry –

zamiast z nią „walczyć”, zaczynamy ją świadomie wspierać.

CZYM JEST MIKROBIOM SKÓRY

To zbiór mikroorganizmów, m.in. bakterii, wirusów i grzybów, zasiedlających powierzchnię skóry. Choć często kojarzony z czymś niepożądanym, jest czerze potrzebny, ponieważ pełni kluczowe funkcje biologiczne. Skład mikrobiomu nie jest identyczny u każdego

człowieka. To dynamiczny mikroświat, który zależy od wielu czynników, takich jak wiek, dieta, środowisko, stosowana pielęgnacja.

JAK WPŁYWA NA CERĘ

Znaczenie mikrobiomu wykracza daleko poza ochronę przed drobnoustrojami patogennymi. Jego działanie ma charakter wielokierunkowy:

- wspiera kontrolę procesów zapalnych,
- pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia,
- uczestniczy w utrzymaniu integralności bariery hydrolipidowej,
- wpływa na wydzielanie sebum,
- chroni przed uszkodzeniami związanymi ze stresem oksydacyjnym.

Zaburzenia równowagi mikrobiomu mogą zwiększać podatność skóry na podrażnienia, nasilać problemy trądzikowe, sprzyjać przesuszeniu oraz przyspieszonemu starzeniu.

Codzienne nawyki pielęgnacyjne mają ogromny wpływ na ten delikatny ekosystem. Nadmierne oczyszczanie, nieumiejętne stosowanie silnie działających składników aktywnych oraz częste, chaotyczne zmiany kosmetyków mogą destabilizować mikrobiom. Z drugiej strony odpowiednio dobrana pielęgnacja wspiera jego odbudowę i wzmacnia naturalne mechanizmy obronne skóry.

JAK O NIEGO DBAĆ...

Badania nad mikrobiomem wciąż się rozwijają, a ich wyniki mogą znacząco wpłynąć na podejście do pielęgnacji. Już dziś rozumiemy jednak, jak istotnym elementem dbania o dobrą kondycję skóry jest troska o ten zbiór mikroorganizmów. To ważny element skutecznej i dobrze zbilansowanej pielęgnacji.



Prawidłowa pielęgnacja skóry to nie tylko dostarczanie jej składników nawilżających, ale także wspieranie naturalnych mechanizmów ochronnych.

Ważną rolę odgrywa tu mikrobiom skóry, czyli mikroorganizmy zamieszkujące jej powierzchnię. Składniki takie jak pre- i probiotyki oraz trehaloza pomagają utrzymać równowagę skóry oraz wspomagają jej naturalne procesy regeneracyjne.

Ma to szczególne znaczenie w pielęgnacji cery narażonej na podrażnienia, np. podczas stosowania kuracji z kwasami lub retinoidami.

Kosmetyki zawierające probiotyki i prebiotyki, takie jak linia Microbiome Care, pomagają przywrócić skórze równowagę i wpływają na wiele procesów

biologicznych w niej zachodzących. Wspierają ją w sposób naturalny, bez inwazyjnej ingerencji, skupiając się na regulacji jej fizjologicznych funkcji.

Microbiome Care to linia, która może uzupełniać pielęgnację każdego typu cery, zwłaszcza w okresach, kiedy mikrobiom jest szczególnie narażony na niekorzystny wpływ czynników zewnętrznych, takich jak promieniowanie UV, zanieczyszczenia powietrza, stosowanie kosmetyków z silnie działającymi kwasami lub retinoidami.

...Z PEŁNĄ ŚWIADOMOŚCIĄ

Im więcej wiemy o mikrobiomie, tym wyraźniej widać, że skuteczna pielęgnacja nie polega na maksymalnej ingerencji, lecz na mądrym wsparciu naturalnych procesów zachodzących w skórze. Zmiana perspektywy z „działania na skórę” na „współpracę ze skórą” pozwala budować pielęgnację przewidywalną i dopasowaną do indywidualnych potrzeb.

To właśnie w tej równowadze między skutecznością a delikatnością można upatrywać przyszłości nowoczesnej kosmologii. ●



1. **BANDI PROFESSIONAL** Microbiome Care, krem SPF 30 probiotyczny intensywnie nawilżający, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

2. **BANDI PROFESSIONAL** Microbiome Care, emulsja probiotyczna intensywnie nawilżająca, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł

3. **BANDI PROFESSIONAL** Microbiome Care, koncentrat S.O.S. głęboko nawilżający, 30 ml, 64,99 zł, 100 ml = 216,63 zł

4. **BANDI PROFESSIONAL** Microbiome Care, krem barierowy intensywnie regenerujący, 50 ml, 74,99 zł, 100 ml = 149,98 zł

24 GODZINY z wakacyjną pielęgnacją

Wreszcie lato! Ciało błyskawicznie łapie każdy promień słońca, a wiatr układa włosy po swojemu. To czas uważności i prostych rytuałów, które powtarzane w rytmie dnia działają skuteczniej niż najdroższy krem. Wakacyjna pielęgnacja to sztuka reagowania na słońce o poranku, rozgrzane powietrze w południe, zmęczenie skóry o zmierzchu i jej nocną potrzebę regeneracji.

Wsluchaj się w ten rytm i ciesz się beztroskim latem. TEKST: Katarzyna Brzeska

Efektywna pielęgnacja skóry polega nie tylko na doborze odpowiednich kosmetyków. Liczy się także ich właściwe stosowanie o odpowiedniej porze dnia. Rano skóra potrzebuje ochrony i nawilżenia, by skutecznie radzić sobie z czynnikami zewnętrznymi, natomiast wieczorem najważniejsze stają się regeneracja i odbudowa. Dopasowanie pielęgnacji do naturalnego rytmu skóry pozwala lepiej odpowiadać na jej potrzeby i wspierać zdrowy, promienny wygląd każdego dnia. Jak to zrobić, by cieszyć się trwałymi efektami i młodym wyglądem? Podpowiadamy!

PORANEK: OCHRONA NA DZIEŃ DOBRY

To raniem najłatwiej zrobić dla skóry najwięcej i dobrze przygotować ją na zbliżający się dzień. Pierwszym krokiem zawsze powinno być odpowiednie oczyszczanie (płyn micelarny lub oliwka + pianka lub żel i woda + tonik i krem nawilżający), a zaraz po nim ochrona przeciwsłoneczna – potraktowana poważnie, nie symbolicznie.

Krem z filtrem SPF nie lubi skromności, więc jeśli ma działać, trzeba nałożyć go hojnie (porcja na twarz i szyję to krem wyciśnięty na dwie długości palca

wskazującego). Pod niego warto wklepać krem lub serum z antyoksydantami. Witamina E i resweratrol nie zastąpią filtra, ale zneutralizują wolne rodniki, które powstają mimo ochrony.

Ciało domaga się tej samej uwagi co twarz. My tymczasem często traktujemy je po macoszemu, choć to właśnie ono „zbiera” najwięcej słońca. Co zatem stosować latem? Lekkie emulsje i spraye – takie, które rozprowadza się szybko i nie zostawiają lepkiej warstwy. I tu zaczyna się prawdziwa sztuka pielęgnacji ochronnej – trzeba pamiętać o miejscach, które zwykle umykają naszej





1. **BIOELIXIRE** serum z olejkiem arganowym do włosów, 20 ml, 7,99 zł, 100 ml = 39,95 zł
2. **NIVEA** Luminous630®, krem na dzień przeciw przebarwieniom z SPF 50, 40 ml, 99,99 zł, 100 ml = 249,98 zł
3. **AVÈNE** wodoodporny refleks słoneczny SPF 50+ do twarzy i ciała, 30 ml, 64,99 zł, 100 ml = 216,63 zł
4. **REVUELE** Daily Sun Barrier, krem do twarzy z SPF 50+, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
5. **VENITA** Salon, spray do stylizacji włosów termoochronny, 200 ml, 12,99 zł, 100 ml = 6,50 zł
6. **BACK TO COMFORT** Freshy-Y, wielozadaniowy balsam do ciała, 100 ml, 55,99 zł, 100 ml = 55,99 zł
7. **EVELINE COSMETICS** nawilżający krem z SPF50 do twarzy, 30 ml, 32,99 zł, 100 ml = 109,97 zł
8. **REVOX** Just Daily Sun Shield, krem przeciwsłoneczny z SPF 50 dla cery tłustej, 30 ml, 37,99 zł, 100 ml = 126,23 zł

uwadze. Uszy, kark, linia dekolty – to klasyka. Ale są też stopy. W ciągu dnia promienie słońca padają na nie niemal prostopadle, przez co „przypiekają się” szybciej niż ramiona.

I na koniec włosy. Latem często stają się przesuszone i tracą blask, dlatego ich ochrona to konieczność. Najpierw pomyśl o jakimś luźnym upięciu, bo niski kok i miękki warkocz ograniczają ich ekspozycję na słońce i wiatr. Potem zastosuj mgiełkę lub lekki olejek z filtrami UV. Pamiętaj – promieniowanie sło-

neczne niszczy strukturę włosów równie skutecznie jak prostownica, tylko wolniej i bardziej podstępnie. Nie zapomnij o kapeluszu i okularach przeciwsłonecznych! Są nie tylko modnym dodatkiem, ale przede wszystkim realną profilaktyką zdrowotną. Chronią skórę na twarzy i czubku głowy oraz oczy.

Pamiętaj o jeszcze jednej ważnej zasadzie – najbezpieczniej opalać się od rana do około 11, później (aż do 16) lepiej unikać „smażenia” się w pełnym słońcu.

POŁUDNIE: SZTUKA ODŚWIEŻANIA

Ta pora dnia to prawdziwy test dla skóry – słońce mocno przygrzewa, a nałożone rano kremy ochronne powoli znikają rozpuszczone przez sebum, pot lub niechcący starte ze skóry. Filtr przeciwsłoneczny to delikatna warstwa, która wymaga „przypominania”, czyli ponownej aplikacji. Współczesna kosmetyologia ma do tego wygodne rozwiązania, np. mgiełki ochronne, które można rozpylać na twarz, oraz pudry z filtrem, które matowią cerę i chronią. Do ciała sprawdzą się mleczka, spraye, mgiełki i pianki ochronne – pozwalają na błyskawiczne poprawki. Pamiętaj, że filtr trzeba odnawiać co kilka godzin!

W ostrym słońcu południa włosy również są poddawane próbie, bo promieniowanie UV uszkadza ich strukturę, odbierając elastyczność i sprawiając, że stają się suche, matowe i łamliwe. Dlatego w pełnym słońcu najlepiej sprawdza się duet – ochrona UV i termoochrona. Mgiełki i lekkie odżywki bez spłukiwania tworzą niewidzialną tarczę, która ▶



1. **REGENERUM** regeneracyjne serum do ust z SPF 15, 5 g, 19,99 zł, 100 g = 399,80 zł
2. **NIVEA** Caring Beauty 3 w 1, pielęgnująca pomadka do ust Pink, 4,8 g, 17,99 zł, 100 g = 378,79 zł

POCŁUNKI POD OCHRONĄ

Skóra warg jest cienka, niemal pozbawiona melaniny, więc szybciej się starzeje i łatwo ulega poparzeniom (często, zanim zdążymy to zauważyć). Dlatego sztyfty ochronne z filtrem to niezastąpiony wakacyjny dodatek. Są wygodne, mieszczą się w kieszeni i można je aplikować bez lustra, między jednym łykiem lemoniady a drugim. Warto wybierać formuły z wysokim SPF – jednocześnie nawilżają i chronią.

Solverx[®]

przywraca komfort skórze.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ





1. **SOQU** Aloe Vera, aloesowy żel do twarzy, ciała i włosów, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł 2. **AUSTRALIAN GOLD** balsam po opalaniu, 237 ml, 86,59 zł, 100 ml = 36,54 zł 3. **AUSTRALIAN GOLD** Hemp Nation, krem do ciała po opalaniu Sparkling Citrus & Champagne, 535 ml, 165,09 zł, 100 ml = 30,86 zł 4. **DERMA** After Sun, balsam po opalaniu, 200 ml, 34,99 zł, 100 ml = 17,50 zł 5. **SVR** Sensifine S.O.S., kojąca maska do twarzy, 75 ml, 96,99 zł, 100 ml = 129,32 zł

CHROŃ GŁOWĘ!

Skóra głowy to jeden z najczęściej pomijanych obszarów w ochronie przeciwsłonecznej. Tymczasem jest wyjątkowo narażona na silne promieniowanie – szczególnie w miejscu przedziałka, gdzie promienie docierają bez przeszkód. Pomogą mgiełki z filtrem UV lub lekkie odżywki bez spłukiwania – ochronią włosy i skórę głowy przed poparzeniem, a przy tym nie obciążą fryzury.



1. **PANTENE** Pro-V, regeneracyjny olejek do włosów, 100 ml, 31,99 zł, 100 ml = 31,99 zł 2. **SCHWARZKOPF** Gliss Scalp Balance, spray do skóry głowy SPF 20, 100 ml, 44,99 zł, 100 ml = 44,99 zł

nie obciąża włosów, za to chroni i poprawia ich kondycję. To szczególnie ważne dla włosów farbowanych, bo słońce potrafi błyskawicznie „ściągnąć” z nich kolor.

To dobry moment, żeby rozprawić się z jednym z wakacyjnych mitów – cień nie oznacza pełnej ochrony, bo promienie UV odbijają się od wody, piasku, a nawet budynków i docierają do skóry z zaskakującą intensywnością. Oznacza to, że parasol daje komfort, ale nie zabezpiecza w pełni.

POPOŁUDNIE: CZAS NA REGENERACJĘ

Skóra, która rano była spokojna i elastyczna, po południu zaczyna wysyłać sygnały, że coś jest nie tak – pojawia się napięcie, szorstkość, czasem uczucie ciepła, które trudno zignorować. To nie tworząca się opalenizna, tylko subtelna informacja, że bariera ochronna została naruszona i potrzebuje wsparcia.

Mikrouszkodzenia na twarzy, choć niewidoczne gołym okiem, sprawiają, że skóra traci wodę. Dlatego liczy się szybkie działanie i mądra pielęgnacja ze składnikami, takimi jak aloes, pantenol i beta-glukan – działają jak kojący opatrunek, redukują zaczerwienienia i pomagają skórze wrócić do równowagi. Ciało domaga się podobnej troski. Kosmetyki typu after sun (po słońcu) dają

uczucie chłodu, a ich formuły wspierają regenerację naskórka, uzupełniają lipidy i pomagają utrzymać nawilżenie na dłużej. Zamiast ciężkich, otulających masel lepiej sięgnąć po lekkie balsamy lub żele, które szybko się wchłaniają i nie tworzą grubej warstwy na rozgrzanej skórze. Kompres z chłodnej wody również przynosi ulgę.

Efekty uszkodzenia włosów przez słońce, wiatr i wodę pojawiają się po kilku dniach bez ochrony – stają się matowe, szorstkie w dotyku i trudniejsze do ułożenia. Warto działać szybko. To nie musi być pełny rytuał spa, wystarczy olej, maska i odżywka, by włosy przestały przypominać o wakacjach w najmniej korzystny sposób oraz odzyskały miękkość i połysk.

WIECZÓR: OCZYSZCZANIE I ODBUDOWA

Wieczór przynosi ulgę, a skóra wreszcie może przestać bronić się przed drażniącymi czynnikami zewnętrznymi. Pielęgnację należy zacząć od dokładnego oczyszczania skóry twarzy i ciała. Nie tylko z makijażu, ale też z pozostałości kosmetyków z filtrami przeciwsłonecznymi, potu, kurzu i wszystkiego, co przez kilka godzin osiadało na skórze. Warto zastosować podwójne oczyszczanie – najpierw użyć kosmetyku o olejowej formule lub balsamu, który roz-

GOOD HAIR DAY

każdego dnia

NOWOŚĆ



**Minimalizm w składzie,
maksimum efektu.**

Lekka, nowoczesna
pielęgnacja dopasowana
do potrzeb Twoich włosów.

MONDAY



puszcza SPF i makijaż, potem umyć skórę delikatnym żelem lub pianką, a na koniec ją stonizować. Latem warto wybierać składniki aktywne o łagodniejszym działaniu, z przewagą tych nawilżających, kojących i odbudowujących. Choć często ograniczamy się do szybkiego prysznica, ciało też potrzebuje dokładnego oczyszczania. Zaczniemy od temperatury wody. Zamiast gorącej, która daje złudne uczucie relaksu, ale w rzeczywistości nasila przesuszenie i pogłębia dyskomfort po ekspozycji na słońce, weźmy letni lub nawet chłodny prysznic. Po kąpieli warto sięgnąć po balsam odbudowujący barierę hydroлипidową, który pomaga zatrzymać wilgoć i przywraca skórze miękkość. Po całym dniu na słońcu włosy także domagają się regenerującej pielęgnacji. Delikatny szampon usunie resztki soli, chloru i produktów stylizujących, a odżywka regenerująca przywróci elastyczność i połysk.

NOC: PRACA NA TRZECIEJ ZMIANIE

Kiedy zasypiasz, skóra przechodzi w tryb naprawczy. Zachodzą w niej procesy regeneracji komórkowej, w tym naprawa uszkodzeń DNA powstałych pod wpływem promieniowania UV. Dlatego wieczorna pielęgnacja powinna iść w kierunku wzmacniania cery i przywracania jej równowagi.

Ceramidy zawarte w formułach kosmetyków na noc skutecznie pomagają odbudować barierę ochronną skóry, a peptydy wspierają jej elastyczność. Nie może zabraknąć składników nawilżających – pantenolu, aloesu, mocznika i kwasu hialuronowego. Latem zrezygnujmy ze składników, których nasza skóra nie zna, oraz tych, które mogą wywołać podrażnienia (np. retinol). To nie czas na

PIĘKNY SEN

Sen to jeden z najskuteczniejszych i najbardziej niedocenianych „kosmetyków”. Gdy śpimy, skóra odzyskuje równowagę i intensywnie się regeneruje. 7–8 godzin snu nie jest luksusem, tylko wsparciem dla kondycji cery. Zbyt krótki odpoczynek szybko odbija się na wyglądzie: pojawia się ziemisty kolor, utrata jędrności i większa podatność na podrażnienia. Nawet najlepszy krem świata bez snu nie zdziała cudów.

eksperymenty, tylko na świadome wzmacnianie skóry w procesach naprawczych i regeneracyjnych.

Ponieważ latem w ciągu dnia tracimy więcej wody niż w innych porach roku, wieczorne nawilżenie przynosi lepsze efekty niż poranne. Balsam lub mleczko aplikowane przed snem mają kilka godzin, by działać bez zakłóceń – słońca, potu, wiatru.

Jest jeszcze jeden, często pomijany element nocnej pielęgnacji – zdrowy i głęboki sen. Spada wtedy poziom kortyzo-

lu, hormonu stresu, a rośnie poziom melatoniny, która wspiera procesy regeneracyjne. Niedobór snu wpływa niekorzystnie na kondycję i wygląd skóry.

A co z włosami? Delikatne olejowanie na noc pozwala składnikom aktywnym działać dłużej i głębiej, a zamiana bawełnianej poszewki na jedwabną ogranicza łamanie i puszenie się włosów.

Wieczorem najprostsze gesty mają największe znaczenie dla pielęgnacji – odpowiedni krem, chwila dla włosów, kilka godzin snu więcej. ●



1. **NACOMI** Next Level, intensywnie nawilżający krem z elektrolitami do twarzy, 40 ml, 36,99 zł, 100 ml = 92,48 zł
2. **PURE ME** TimelessAge, liftingująca odnowa, krem do twarzy na noc, 50 ml, 77,99 zł, 100 ml = 155,98 zł



1. **KALLOS** Banana, wzmacniająca maska do włosów każdego rodzaju, 1000 ml, 18,99 zł, 100 ml = 1,90 zł
2. **EQUILIBRA** Tricologica, wzmacniający szampon do włosów, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
3. **COCOPALM** Asian Beauty SPA, nabłyszczający szampon do włosów chroniący kolor, 600 ml, 69,99 zł, 100 ml = 11,67 zł
4. **MESOBOST** Ferul Power, maselko do demakijażu, 100 g, 44,99 zł, 100 g = 44,99 zł
5. **LA ROCHE-POSAY** Lipikar AP+MAX, balsam do skóry bardzo suchej i atopowej, 200 ml, 112,99 zł, 100 ml = 56,50 zł

YOUR • KAYA

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

YOUR • KAYA
Antyperspirant roll-on
przeciw nadmieremu
poceniu się
ZAPACH FIOŁKA I BURZYSTYU
zmniejsza wydzielanie potu
wygładza i pielęgnuje skórę

Wybierz wsparcie,
które nadąży za
Twoim tempem
– w pracy, w drodze,
na treningu,
w bliskości z innymi.

Świeżość w każdym ruchu

PROTIP OD YOUR KAYA

Na co dzień wybierz dezodorant,
a gdy podkręcasz tempo
– sięgnij po antyperspirant
o wzmocnionej ochronie.





Bez przebarwień PROSZĘ

Słońce potrafi dodać skórze blasku i nadać jej piękny wygląd, ale czasem zostawia po sobie ślady, których niełatwo się pozbyć. Przebarwienia, drobne plamki, nierówny koloryt – nie chcemy takich „wakacyjnych pamiątek”. Na szczęście można im skutecznie zapobiec dzięki świadomej pielęgnacji opartej na dermokosmetykach. TEKST: Olga Huk



Skąd biorą się powakacyjne przebarwienia? Winowajcą jest melanina, pigment produkowany przez komórki skóry – melanocyty. Jej zadaniem jest ochrona ciała przed promieniowaniem UV. Latem melanocyty pracują na pełnych obrotach, bo promieniowanie UVB stymuluje ich ak-

tywność, a promieniowanie UVA utrwała zmiany pigmentacyjne.

PO PIERWSZE OCHRONA

Powiedzmy to sobie szczerze – pielęgnacja przeciw przebarwieniom nie istnieje bez ochrony przeciwsłonecznej. Wystarczy nawet krótka ekspozycja na

słońce bez użycia kremu z filtrem, by pojawiły się podrażnienia i przebarwienia. I dlatego krem z SPF nie może być sezonowym kaprysem. Musi być codziennym nawykiem, bo to on decyduje, czy skóra zachowa równy koloryt. Używanie kremu z wysokim faktorem (na przykład SPF 50) powinno nam

wejść w krew i stać się elementem codziennej rutyny pielęgnacyjnej.

Ważna jest nie tylko wysokość SPF, ale ilość produktu, którą nakładamy. Zalecane 2 mg na 1 cm² skóry brzmi jak zaawansowana matematyka, ale w praktyce można to łatwo uprościć. Na twarz potrzeba pół łyżeczki kremu. Odpowiada to mniej więcej dwóm paskom produktu wyciśniętym na długość palca wskazującego i środkowego. Całe ciało wymaga porcji wielkości mniej więcej... kieliszka (około 30 ml). To więcej, niż większość z nas używa, i dlatego ochrona jest... nieskuteczna. I jeszcze jedno. SPF nie działa „na zapas”, dlatego krem z filtrem trzeba nakładać co 2–3 godziny, a także po kąpieli oraz intensywnym poceniu się. Tylko wtedy chroni.

SKŁADNIKI, KTÓRE DZIAŁAJĄ

Walka z przebarwieniami wymaga także inteligentnego wsparcia skóry. Dermokosmetyki oferują gamę składników, które pomagają regulować produkcję melaniny i rozjaśniać istniejące zmiany. Oto najważniejsze:

KREM Z CYFERKĄ?

WYJAŚNIAMY!

O co chodzi z oznaczeniami liczbowymi SPF na opakowaniach kosmetyków? Liczby: 15, 25, 30, 50 to wskaźniki ochrony przed promieniowaniem UVB (czyli tym, które odpowiada za rumień i oparzenia). Im większa liczba, tym większy procent promieniowania jest blokowany. I tak: SPF 15 zatrzymuje około 93% promieniowania UVB, SPF 30 – mniej więcej 97%, a SPF 50 aż 98%. Różnice wydają się niewielkie, ale dla skóry skłonnej do przebarwień te kilka procent ma wielkie znaczenie. Decyduje, czy zmiany pigmentacyjne się pojawią albo pogłębią.

Niacynamid hamuje transport melaniny w skórze i działa przeciwzapalnie.

Witamina C rozjaśnia skórę i neutralizuje wolne rodniki. Latem najlepiej wybierać stabilne jej formy, bo nie podrażnia skóry.

Kwas azelainowy rozjaśnia, działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Sprawdza się przy przebarwieniach potrądzikowych i cerze problematycznej.

Arbutyna i kwas kojowy działają depigmentacyjnie, hamując aktywność enzymu odpowiedzialnego za produkcję melaniny.

Kwas traneksamowy redukuje przebarwienia hormonalne i posłoneczne.

UWAGA NA PODRAŻNIENIA

Pewne składniki rozjaśniające i zmniejszające widoczność przebarwień – choć skuteczne – wymagają ostrożnego używania latem, bo zwiększają wrażliwość skóry na promienie słoneczne. Na które uważać?

Pod wpływem słońca mogą podrażniać kwasy AHA (np. glikolowy) w wysokich stężeniach oraz retinoidy. Nie trzeba z nich jednak całkowicie rezygnować. Wystarczy stosować je wieczorem, a w ciągu dnia bezwzględnie łączyć z wysoką ochroną SPF. Przebarwienia mogą powodować perfumy i kosmetyki z alkoholem aplikowane na skórę ekspozowaną na słońce. Podobną reakcję wywołują niektóre antybiotyki, leki przeciwzapalne, olejki roślinne (bergamotowy) i zioła (dziurawiec). ●



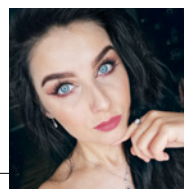
1. **VZK** ultralekki krem do twarzy z SPF 50+, 50 ml, 89,99 zł, 100 ml = 179,98 zł 2. **PHARMACERIS N C-Capilix**, koncentrat z witaminą C 1200 mg, 30 ml, 88,99 zł, 100 ml = 296,63 zł 3. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Dark Spot, rozjaśniający peeling kwasowo-enzymatyczny do twarzy, 30 ml, 69,99 zł, 100 ml = 233,30 zł 4. **SESDERMA SesModuleal**, serum do twarzy, 30 ml, 119,99 zł, 100 ml = 399,97 zł 5. **TOŁPA** dermo face melaclear, krem rozjaśniający przebarwienia na noc, 40 ml, 62,99 zł, 100 ml = 157,48 zł 6. **BIOLIQ** Pro, skoncentrowane serum z fotostabilną witaminą C i niacynamidem, 20 ml, 52,99 zł, 100 ml = 264,95 zł 7. **BABE LABORATORIOS** Sun Protection, mineralny filtr przeciwsłoneczny do twarzy z bardzo wysoką ochroną UV SPF 50, 50 ml, 127,99 zł, 100 ml = 255,98 zł



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!

YOSKINE Youth Sensei, mgiełka do twarzy

O produkcie: nawilżająca prebiotyczna mgiełka do twarzy inspirowana japońskim rytuałem piękna. Opiera się na nowoczesnej biotechnologii – łączy czynniki wzrostu komórkowego z wegańskim PDRN drugiej generacji.

Doskonale nawilża, regeneruje i wspiera mikrobiom skóry, zapobiegając jej starzeniu.

Najlepszy dla: chcących szybko nawilżyć skórę i pozbyć się nieprzyjemnego uczucia ściągnięcia.

Zwróciłam uwagę na:

natychmiastowe ukojenie skóry.

Yoskine Youth Sensei, nawilżająca mgiełka prebiotyczna do twarzy, 150 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 39,99 zł



BERGAMO Bamboo, kojący krem do twarzy

O produkcie: koreański nawilżająco-kojący krem z ekstraktem z bambusa, pięcioma rodzajami kwasu hialuronowego, alantoiną i niacynamidem. Doskonale koi, regeneruje i zatrzymuje nawilżenie, a dzięki innowacyjnej technologii Cooling Capsule System potrafi chłodzić podrażnioną, zestresowaną i zaczerwienioną skórę.

Najlepszy dla: posiadaczek cery suchej, naczynkowej, podrażnionej i wrażliwej.

Zwróciłam uwagę na: przyjemne uczucie chłodzenia i szybkie ukojenie zaczerwienionej skóry.

Bergamo Bamboo, kojący krem do twarzy, 50 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 139,98 zł

BACK TO COMFORT Ureavit, mgiełka do twarzy

O produkcie: nawilżająco-kojąca mgiełka, której formuła opiera się na cennej wodzie z upcyclingu – odzyskanej po produkcji biofermentu z centelli. Doskonale nawilża, zmiękcza i łagodzi, a poza tym działa przeciwzapalnie, regenerująco i antyoksydacyjnie.

Najlepszy dla: posiadaczek suchej cery i pracujących w klimatyzowanych biurach.

Zwróciłam uwagę na: przyjemny zapach, natychmiastowe nawilżenie i precyzyjny rozpylacz, który ułatwia nakładanie produktu.

Back to Comfort Ureavit, mgiełka do twarzy, 125 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 31,99 zł



LE PETIT MARSEILLAIS żel pod prysznic

O produkcie: nawilżająco-odświeżający żel pod prysznic o neutralnym dla skóry pH i bio-degradowalnej formule. Zapach mandarynki i limonki energetyzuje i pobudza na cały dzień.

Najlepszy dla: osób lubiących orzeźwiające zapachy oraz szybki prysznic z rana, który dodaje zapału na resztę dnia.

Zwróciłam uwagę na: piękny cytrusowy zapach, który długo utrzymuje się na skórze, oraz formułę, która nie przesusza skóry.

Le Petit Marseillais Organic Tangerine & Organic Lime, żel pod prysznic mandarynka bio i limonka bio, 400 ml, **14,49 zł**, 100 ml = 3,62 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

NOWOŚĆ

**TYLKO
w hebe**



INGLOT LAB
1983

Nawilżająco-wygładzający
krem do twarzy SPF 50



NAWILŻAJ SIĘ!

Lato to wymagający sezon dla skóry. O tym, czy wygląda świeżo, czy tylko próbuje taką udawać, decyduje odpowiednie nawilżenie. O codziennych rytuałach, prostych trikach i najczęstszych błędach opowiada Anna Żywot, kosmetolog z kliniki Anclara w Warszawie. ROZMAWIAŁ Aleksander Perliński



Ekspert:

ANNA ŻYWOT

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

Latem chronimy się przed słońcem, ale nawilżanie traktujemy jak pielęgnację dodatkową. To błąd?

Tak, bo słońce i nawilżenie to tematy, które są nierozłączne. Promieniowanie UV, wiatr i klimatyzacja przyspieszają utratę wody. A gdy skóra jest odwodniona, szybciej się starzeje, gorzej się regeneruje i wygląda mniej świeżo. Latem nawilżanie to warunek utrzymania skóry w dobrej kondycji.

Wiele osób myśli: skóra się świeci, więc na pewno nie jest sucha. To złudzenie?

Częste i mylące. Skóra odwodniona produkuje więcej sebum, bo się broni. W efekcie mamy błysk i przekonanie, że trzeba ją jeszcze bardziej „zmatowić”. A to pogarsza sytuację. Jeśli po myciu czujesz ściągnięcie, pojawiają się drobne linie, skóra „pije” krem, to są sygnały odwodnienia. Opalenizna może je sprytnie ukryć, ale skóra ich nie zapomina.

Jak więc nawilżać mądrze?

Najlepiej działa lekka, warstwowa pielęgnacja. Najpierw coś, co przypomina łyk wody – tonik, esencja, mgiełka. Potem serum z humektantami, które tę wodę wiążą. I dopiero na końcu lekki krem, który ją zatrzymuje.

Na jakie składniki postawić?

Na te, które nie obciążają – kwas hialuronowy, glicerynę, aloe, pantenol. Bardzo ważne są też ceramidy i skwalan, bo wzmacniają barierę hydrolipidową, która chroni przed utratą wody z naskórka. Bo nawilżenie to nie tylko dostarczenie wody, ale też umiejętność jej zatrzymania. Bez tego skóra działa jak sito. Pamiętajmy, że najlepszy moment na nawilżanie jest tuż po wyjściu spod prysznicu, na lekko wilgotne ciało. Letnie kosmetyki powinny mieć lekkie konsystencje, bo ciężkie masła w upale raczej męczą, niż pomagają.

A szybkie rozwiązania? Co zrobić, kiedy skóra woła o pomoc w środku dnia?

Warto mieć przy sobie coś, co działa natychmiast – mgiełkę, lekkie serum, wodę termalną. To nie zastąpi pełnej pielęgnacji, ale daje realną ulgę. Tylko jest jeden haczyk: jeśli użyjemy samej wody termalnej i pozwolimy jej odparować, jeszcze bardziej wysuszymy skórę. Dla

tego dobrze delikatnie „domknąć” ją lekkim kremem lub żelem z aloe.

Największy mit o letniej pielęgnacji?

Że tłusty krem równa się odpowiednie nawilżenie. To nie działa w ten sposób. Wszystko zależy od składników – leciutki krem o konsystencji żelu może okazać się skuteczniejszy. Drugi mit: cera tłusta nie potrzebuje nawilżania. To nieprawda. Może być odwodniona, a jest tłusta, bo w ten sposób broni się przed jeszcze większym przesuszeniem. I mit trzeci: wystarczy pić dużo wody, żeby nawilżyć skórę. Picie jest ważne, ale bez wsparcia kosmetyków skóra i tak będzie tracić wilgoć.

Nakoniec wakacyjne „zbrodnie” przeciw nawilżaniu. Co robimy nie tak?

Ignorujemy pierwsze sygnały odwodnienia, uznając, że to normalna reakcja na słońce, zamiast pomóc skórze w przywróceniu nawilżenia. Zapominamy, że klimatyzacja wysusza skórę i że zawsze trzeba mieć pod ręką nawilżający krem, serum lub przynajmniej mgiełkę. Po opalaniu nie dajemy ciału wsparcia w postaci kosmetyku nawilżającego, kojącego i regenerującego. Ale nie przejmujemy się – te „grzeszki” możemy z łatwością naprawić odpowiednią pielęgnacją i szybkim reagowaniem. ●

NAWILŻANIE PRZEZ CAŁY DZIEŃ

Delikatne formuły z humektantami sprawdzą się do oczyszczania. W ciągu dnia warto łączyć serum i krem, które zatrzymują wilgoć w skórze, a wieczorem korzystać z nawilżająco-regenerujących masek całonocnych.



1. MIKRORESET DLA SPOJRZENIA

Skóra wokół oczu zdradza więcej niż kalendarz, dlatego kosmetyki muszą działać wielotorowo. Formuła wspierająca mikrobiom wzmacnia naturalną odporność skóry, a antyoksydacyjne składniki pomagają chronić ją przed stresem oksydacyjnym i przedwczesnym starzeniem. **Bandi Professional** Hydro Care, nawilżający krem-żel pod oczy, 30 ml, 54,99 zł, 100 ml = 183,30 zł

2. PEŁNIA KOMFORTU

Bogaty krem, który działa jak opatrunek dla skóry spragnionej nawilżenia. Formuła o 24-godzinnym działaniu wspiera odbudowę bariery hydrolipidowej, poprawia elastyczność naskórka i spłyca zmarszczki, pozostawiając cerę jak po zabiegu regenerującym. **Bandi Professional** Hydro Care, krem odżywczo-nawilżający do twarzy, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł

3. WYŻSZY STOPIEŃ NAWILŻENIA

Apis Hydro Balance to krem stworzony z myślą o skórze, która szybko traci nawilżenie, blask i elastyczność. Połączenie kwasu hialuronowego, ekstraktu z alg morskich, aloesu oraz protein jedwabiu wiąże wodę w naskórku, koi i wygładza cerę, chroniąc ją przed odwodnieniem. **Apis** Hydro Balance, krem dotleniająco-nawilżający do twarzy, 100 ml, 67,99 zł, 100 ml = 67,99 zł

4. WIĘCEJ NIŻ ODŚWIEŻENIE

Tonik może być pełnoprawnym etapem pielęgnacji, a nie jedynie dodatkiem po oczyszczaniu. Formuła z ekstraktem z alg morskich, aloesem i mimozą wygładza cerę, neutralne pH utrzymuje naturalną równowagę skóry. **Apis** Hydro Balance, nawilżający tonik do twarzy, 500 ml, 46,99 zł, 100 ml = 9,40 zł

5. LEKKO I ŚWIEŻO

To krem do skóry przeciążonej intensywną pielęgnacją, odwodnionej i wrażliwej. Bezolejowa, lekka formuła szybko wtapia się w skórę, zapewniając intensywne nawilżenie i efekt glow. Wspiera regenerację, koi i wygładza cerę. **Bielenda Professional** SupremeLab, bezolejowy hydro-krem nawadniający do twarzy z efektem glow, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

6. RATUNEK DLA SKÓRY

Gdy skóra jest sucha, odwodniona, szybko traci miękkość oraz blask, potrzebuje kremu takiego jak ten. Wygładza i zmiękcza skórę, a dzięki komfortowej konsystencji świetnie sprawdza się również jako baza pod makijaż. **Yasumi** krem głęboko nawilżający do twarzy, 50 ml, 94,99 zł, 100 ml = 198,98 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ Z BLISKA



EKTOINA

Ochroniarz dla skóry

Są składniki kosmetyków, które pojawiają się nagle i... zostają na dłużej nie dlatego, że są modne, ale dlatego, że naprawdę działają. Ektoina to właśnie jeden z nich, a latem pokazuje pełnię swoich możliwości. TEKST: Katarzyna Brzeska

Jej nazwa kojarzy się ze składnikiem stworzonym w jakimś laboratorium przyszłości, tymczasem ektoina pochodzi... z najbardziej ekstremalnych miejsc na Ziemi. To naturalna cząsteczka należąca do tzw. ekstremolitów, czyli substancji produkowanych przez mikroorganizmy żyjące w warunkach, które dla człowieka są absolutnie nieprzyjazne – w słonych jeziorach, na pustyniach, w gorących źródłach. To właśnie dzięki ektoinie te mikroskopijne organizmy potrafią przetrwać intensywne promieniowanie UV, skrajne temperatury i brak wody. Cząsteczka ta działa jak tarcza ochronna – chroni strukturę komórek i zapobiega utracie wilgoci.

Z PUSTYNI DO LABORATORIUM

Dzisiaj ektoina nie jest już pozyskiwana z natury. Produkowana jest w warunkach laboratoryjnych przez fermentację mikroorganizmów. Są one hodowane w specjalnych warunkach, co pozwala na wydajne wytwarzanie czystego

związku. Choć właściwości ektoiny odkryto w latach 80. XX wieku, świat kosmetyków zachwylił się nią niedawno. I nic dziwnego, bo idealnie wpisuje się w potrzeby współczesnej skóry – zmęczonej, przebieczonej i wystawionej na ciągły stres środowiskowy.

MAŁA CZĄSTECZKA, WIELKI EFEKT

Ektoina bywa nazywana „molekułą stresu”, bo jej zadaniem jest chronienie skóry przed stresem środowiskowym, który uaktywnia się pod wpływem promieniowania UV, zanieczyszczeń



1. **APIS** Sebum Control, serum normalizujące do twarzy, 30 ml, 35,99 zł, 100 ml = 119,97 zł
2. **BASICLAB** Complementis, nawilżający krem z ektoiną o ultralekkiej konsystencji, 50 ml, 114,99 zł, 100 ml = 229,98 zł
3. **CANDID** łagodzący krem do twarzy ektoina i skwalan, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł
4. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Dry, krem-maska pod oczy nawilżająco-naprawcza, 30 ml, 56,99 zł, 100 ml = 189,97 zł

OD STÓP DO GŁÓW

Ektoina kojarzona jest z kosmetykami do twarzy, ale coraz śmielej pojawia się także w tych do pielęgnacji ciała i włosów. W balsamach i mleczkach intensywnie nawilża, wzmacnia barierę hydrolipidową i chroni przed przesuszeniem. W produktach do włosów i skóry głowy wspiera nawilżenie, koi podrażnienia i pomaga utrzymać równowagę. Tworzy ochronną otoczkę wokół włosa, dzięki czemu pasma są bardziej elastyczne, mniej podatne na uszkodzenia i zachowują zdrowy połysk. To składnik, który działa dyskretnie, ale bardzo konsekwentnie.



1. **OILAN** Skin Control, wygładzający żel do mycia ciała i twarzy z 10% mocznikiem, 400 ml, 55,99 zł, 100 ml = 14,00 zł
2. **HAARO** termoochronne serum do włosów, 100 ml, 34,99 zł, 100 ml = 34,99 zł

powietrza oraz gwałtownych zmian temperatury. Jej działanie polega na wiązaniu wody poprzez tworzenie wokół komórek czegoś w rodzaju nawadniającej otoczki. Dzięki temu skóra jest lepiej nawilżona, bardziej elastyczna i mniej podatna na przesuszenie.

Ektoina wykazuje również bardzo silne działanie antyoksydacyjne, neutralizując wolne rodniki powstające pod wpływem słońca. Stabilizuje także błony komórkowe i chroni białka skóry przed uszkodzeniem, wspiera regenerację i wzmacnia barierę hydrolipidową, ograniczając utratę wody. To

bezpieczny składnik kosmetyków, które bardzo dobrze sprawdzają się przy łagodzeniu objawów atopowego zapalenia skóry, alergii oraz wszelkiego typu podrażnień.

DLACZEGO EKTOINA JEST IDEALNA NA LATO

Latem skóra jest narażona na wszystko, za czym nie przepada – począwszy od wysokich temperatur i słońca, przez wysuszającą klimatyzację, a na słonej wodzie i suchym wietrze kończąc. Takie warunki to dla naszej cery prawdziwy test wytrzymałości.

Ektoina działa wtedy jak osobisty ochroniarz skóry. Nie zastępuje wprawdzie filtrów SPF, ale świetnie je uzupełnia, wspiera naturalne mechanizmy obronne skóry i pomaga jej lepiej radzić sobie z promieniowaniem UV oraz stresem oksydacyjnym. Co ważne, jest niezwykle dobrze tolerowana, sprawdza się nawet przy cerze wrażliwej, reaktywnej czy odwodnionej. To także „mistrzyni drugiego planu”, ponieważ nie daje spektakularnego efektu w stylu natychmiastowego liftingu, ale buduje coś znacznie cenniejszego – długofalową odporność skóry. ●



1. **LE COEUR** Expert, serum antyoksydacyjne do twarzy z witaminą B₁₂, witaminą C 5% oraz ektoiną 3% wyciszenie i ujednolicenie, 15 ml, 79,99 zł, 100 ml = 533,27 zł
2. **L'BIOTICA** kolagenowa maska do twarzy z CICA i azulenem w mikrokapsułkach, 1 szt., 24,99 zł, 1 szt. = 24,99 zł
3. **SENSUM MARE** Algopro, serum do twarzy z potrójnym peptydem, 30 ml, 249,99 zł, 100 ml = 833,30 zł
4. **MIYA COSMETICS** Beauty.lab, serum nawilżająco-wypełniające do twarzy, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł
5. **NACOMI** Next Level, regenerujące serum do twarzy z ektoiną 4% i trehalozą 5%, 30 ml, 41,99 zł, 100 ml = 139,97 zł
6. **REVUELE** Anti-Redness, krem do twarzy na noc z ektoiną i ceramidami, 50 ml, 24,99 zł, 100 ml = 49,98 zł

100%
NATURAL

100%
VEGAN

TYLKO
w hebe



Natural Care
BEN&ANNA



Oczyszczanie?

TO NATURALNIE PROSTE

Odpowiednie oczyszczanie skóry jest podstawą każdej pielęgnacji.

Ta naturalna zamiast mocnych detergentów stawia na olejki myjące, delikatne żele, hydrolaty i glinki. Jak dopasować kosmetyki do swojego rodzaju cery i jakich składników w nich szukać? Podpowiadamy! TEKST: Agnieszka Majewska

W naturalnym oczyszczaniu chodzi o to, by delikatnie i skutecznie usunąć to, co niepotrzebne, nie niszcząc naturalnej warstwy ochronnej skóry, czyli bariery hydrolipidowej. Jak to zrobić? Stawiając na łagodne i przyjazne skórze metody oraz składniki. Wykorzystuj:

Oleje roślinne – to tak zwana metoda OCM (Oil Cleansing Method), która polega na oczyszczaniu twarzy olejem lub mieszanką kilku. Rozpuszczają one zanieczyszczenia i makijaż, a jednocześnie pielęgnują skórę. Choć niektórym z nas może wydawać się to dziwne, olej z powodzeniem zastępuje żel do mycia twarzy i sprawdza się w przypadku każdej cery – nawet tłustej. Kluczem jest jego odpowiedni dobór (patrz tabela).

Glinki – skutecznie oczyszczają, detoksykują, absorbują nadmiar sebum oraz zamykają pory. Działają jak „odkurzacz” do skóry – przyciągają zanieczyszczenia.

Delikatne żele i pianki – te oparte na naturalnych detergentach roślinnych skutecznie usuwają brud, nie niszcząc bariery skóry.

Hydrolaty – czyli wody kwiatowe i roślinne. Są używane do tonizowania skóry i przywracania jej naturalnego pH po oczyszczaniu. Świetnie sprawdza się tu zasada rotacji – można mieć

różne hydrolaty i używać ich na zmianę w zależności od potrzeb skóry.

Jak to zastosować w praktyce?

Wyjaśnijmy na przykładzie wieczornego oczyszczania twarzy:

Krok 1: Demakijaż metodą OCM.

Na suchą skórę nałóż kilka kropel odpowiedniego dla twojej cery oleju i delikatnie wmasuj go w skórę, również w okolice oczu – olej rozpuści makijaż, sebum i zanieczyszczenia. Przyłóż do twarzy ciepłą, wilgotną ściereczkę z bawełny lub mikrofibry i zdejmij olej wraz z brudem.

Krok 2: Delikatne mycie twarzy.

Użyj łagodnego żelu lub pianki, opartych na naturalnych detergentach roślinnych. Możesz też użyć naturalnego mydła na bazie olejów (np. oliwkowego) lub pudru myjącego z glinki.

Krok 3: Tonizowanie hydrolatem.

Spryskaj nim twarz, co przywróci skórze prawidłowe pH i ją ukoi. ●



1. **HEBE NATURALS** Face Wash Gel, żel do mycia twarzy, 200 ml, 22,99 zł, 100 ml = 11,50 zł
2. **NACOMI** Rich Recovery Midnight, olejek do demakijażu, 100 ml, 37,99 zł, 100 ml = 37,99 zł
3. **ASOA** Night Skin Repair, naturalna esencja złuszcząca do twarzy, 150 ml, 68,99 zł, 100 ml = 45,99 zł
4. **NATURALME** Balance, hydrolat z synbiotykami, róża damasceńska, 100 ml, 19,99 zł, 100 ml = 19,99 zł
5. **HEBE NATURALS** Face Wash Mousse, pianka do mycia twarzy, 150 ml, 21,99 zł, 100 ml = 14,66 zł
6. **LUMENE** Nordic Clear, oczyszczająca maska z glinką do twarzy, 100 ml, 129,99 zł, 100 ml = 129,99 zł

CERA	OLEJEK	GLINKA	HYDROLAT
sucha i wrażliwa	migdałowy (regeneruje) z pestek moreli (odżywia) z awokado (natłuszcza)	biała (kaolin) i różowa – są bardzo delikatne, nie wysuszają skóry	różany (usuwa uczucie ściągnięcia skóry) rumiankowy (koji) z kwiatów lipy (wycisza)
tłusta i trądzikowa	konopny (nie zatyka porów) tamanu (do stosowania punktowo na wypryski) jojoba (reguluje sebum)	zielona (mocno oczyszcza) marokańska rhassoul (zapobiega powstawaniu zaskórników i krost)	lawendowy (łagodzi stany zapalne) oczarowy (goi zmiany trądzikowe) z szalwii (zwięża pory)
mieszana	jojoba (do używania na całą twarz) z pestek winogron (jest lekki, szybko się wchłania)	różowa (delikatnie oczyszcza i wyrównuje koloryt cery) żółta (dobra dla strefy T)	lawendowy (wygładza i odświeża skórę) z kwiatu pomarańczy, czyli neroli (tonizuje, łagodzi i oczyszcza)
dojrzała	z dzikiej róży (ujędrnia) arganowy (działa antyoksydacyjnie) z pestek granatu (spłyca zmarszczki)	czerwona (wzmacnia naczynka, poprawia koloryt) fioletowa (jest delikatna, działa rozświetlająco)	różany (działa przeciwstarzeniowo) geraniowy (regeneruje)
naczyniowa	z pestek malin (regeneruje) z wiesiołka (zmniejsza zaczerwienienia) lniany (poprawia koloryt)	różowa, czerwona – łagodzą i wzmacniają naczynka	z kocanki włoskiej (wzmacnia naczynia) różany i z kwiatów lipy (łagodzą i koją)



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ W GABINECIE

URODA *pod napięciem*



1. **TOLPA** dermo body slim, wyszczuplający koncentrat modelujący, 250 ml, 65,99 zł, 100 ml = 26,40 zł
2. **BANDI PROFESSIONAL** Body Care, silnie nawilżający balsam do ciała, 200 ml, 99,99 zł, 100 ml = 50,00 zł
3. **BIELENDA PROFESSIONAL** Mango Boost, lipidowy balsam silnie regenerujący do ciała, 500 ml, 71,99 zł, 100 ml = 14,40 zł
4. **ALMA K.** odżywcze masło do ciała, 500 ml, 179,99 zł, 100 ml = 36,00 zł
5. **SOLVERX** Atopic Skin, balsam do ciała, 400 ml, 57,99 zł, 100 ml = 14,50 zł
6. **BIODERMA** Atoderm Crème Ultra, krem do ciała, 200 ml, 58,99 zł, 100 ml = 29,50 zł
7. **CERAVE** nawilżająca emulsja do skóry suchej i bardzo suchej, 236 ml, 78,99 zł, 100 ml = 33,47 zł

Mikroprądy, fale radiowe, pole elektromagnetyczne pomagają wyszczuplić, wygładzić, ujędrnić i modelować sylwetkę, oferując fantastyczne efekty bez skalpela i bez przerywania wakacyjnego rytmu. Czy naprawdę mogą aż tak wiele?

Opowiada dr Anna Płatkowska, dermatolog, chirurg w trakcie specjalizacji, założycielka kliniki Anclara w Warszawie. TEKST: Katarzyna Brzeska

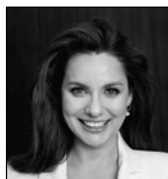
Chcemy wyglądać ołsniewająco

latem. Czy zabiegi modelujące sylwetkę to dobry pomysł na wakacje?

Zdecydowanie tak, pod warunkiem że wybieramy mądrze i mamy ustalony plan działania. Wysokie temperatury nie są dobrym momentem na wykonywanie zabiegów z zakresu chirurgii plastycznej ciała, bo ciepło zwiększa obrzęk i ryzyko infekcji oraz przedłuża proces gojenia. Do tego intensywna ekspozycja słoneczna sprzyja przebarwieniom w obrębie blizn, a podróże i ograniczona możliwość kontroli pozabiegowej zwiększają ryzyko powikłań. Dlatego zabiegi planowe lepiej przełożyć na okres po sezonie letnim. Co innego technologie wykorzystujące prądy, fale i pole elektromagnetyczne. Są bezpieczne i mogą poprawić wygląd skóry, zniwelować niewielkie niedoskonałości, takie jak cellulit, sprawić, że będziemy czuły się pewniej w bikini. Poprawiają jakość skóry, ujędrniają i modelują, nie wymagając rekonwalescencji.

Zacznijmy od mikroprądów. Podobno potrafią sporo zdziałać.

To prawda. Działają fizjologicznie, czyli w pewnym sensie naśladują naturalne impulsy elektryczne w naszym ciele. Pobudzają mięśnie, poprawiają mikrokrążenie i komunikację między komórkami. W efekcie skóra jest bardziej napięta i wygląda na „zagęszczoną”. To nie jest spektakularna zmiana z dnia na dzień, ale przyjemna poprawa jakości skóry.



Ekspert:

DR ANNA PŁATKOWSKA

dermatolog, ekspert medycyny estetycznej,
Klinika Anclara, ul. Puławska 136 lok. 61,
Warszawa (www.anclara.pl)

A fala radiowa? To jeden z najczęściej polecanych zabiegów na ujędrnienie.

Tkanki są tu w sposób kontrolowany podgrzewane, co stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. Zmuszamy skórę do odbudowy. To trwa, ale zabiegi te dają naturalny efekt – skóra staje się bardziej sprężysta, gładza. To jeden z moich ulubionych zabiegów latem, bo działa, a jednocześnie nie wyłącza pacjentki z codzienności.

Podobno na cellulit najlepsza jest fala uderzeniowa?

Jest bardzo skuteczna. Poprawia krążenie, rozluźnia zwłóknienia i wspomaga drenaż limfatyczny. Dzięki temu skóra się wygładza, a nierówności stają się mniej widoczne. To jeden z niewielu zabiegów, po którym pacjentki widzą różnicę dość szybko.

Zabiegi oparte na polu elektromagnetycznym to już fitness czy wciąż medycyna estetyczna?

Trochę jedno i drugie. Ta technologia wywołuje intensywne skurcze mięśni, silniejsze niż podczas treningu. Dzięki temu się wzmacniają i zagęszczają, a do tego dochodzi do redukcji tkanki tłuszczowej w tym obszarze. Pacjentki mówią, że to „trening bez treningu”, ale ja zawsze podkreślam, że to wsparcie, a nie zamiennik aktywności fizycznej.

Czy te zabiegi można łączyć?

To dziś standard. Każda z tych technologii działa trochę inaczej – jedna poprawia napięcie skóry, inna redukuje cellulit, kolejna wzmacnia mięśnie. Łącząc je, uzyskujemy kompleksowy efekt. Ale najważniejsze jest indywidualne podejście, bo nie ma jednego schematu dla wszystkich.

Co robić, by nie stracić efektów?

Po pierwsze – nawilżanie i pielęgnacja ujędrniająca. Dobrze nawodniona skóra lepiej reaguje na zabiegi i dłużej utrzymuje efekty. Po drugie – ruch. Nawet 30-minutowy, codzienny spacer ma znaczenie. Po trzecie – ochrona przeciwsłoneczna. Słońce w nadmiarze osłabia włókna kolagenowe, a to właśnie je próbujemy odbudować zabiegami. I ostatnia rzecz – regularność. Zabiegi są impulsem, ale to codzienne nawyki decydują, czy efekt będzie chwilowy, czy trwały. W dbaniu o siebie nie chodzi o perfekcję, tylko o konsekwencję. Gdy robimy coś systematycznie, efekty się pojawiają. ●



Czysta *sprawa*

Szampony i peelingi trychologiczne jeszcze kilka lat temu były niszą, dziś przeżywają dni chwały. Nic dziwnego, bo działają od podstaw, skupiając się na pielęgnacji zdrowej skóry głowy. To właśnie w niej zachodzą najważniejsze procesy, które wpływają na wzrost włosów, poprawiają ich kondycję i wygląd.

TEKST: Katarzyna Brzeska



Jednym z najczęstszych błędów w pielęgnacji jest traktowanie szamponu wyłącznie jako kosmetyku do włosów. Tymczasem jego głównym zadaniem jest oczyszczenie skóry głowy. Włosy korzystają z tej rutyny jedynie „przy okazji”.

ŁAGODNIE, ALE SKUTECZNIE

Profesjonalne oczyszczanie polega na przywróceniu równowagi skórze głowy przez usunięcie nadmiaru sebum, potu, resztek kosmetyków stylizujących i innych zanieczyszczeń, ale bez ingerencji w naturalną ochronę skóry. Z tego powodu w kosmetykach trychologicznych znajdziemy łagodne, ale skuteczne substancje myjące, takie jak kokamidopropylobetaina i glukozydy (np. decyl glucoside). Pamiętajmy, że skóra głowy – podobnie jak twarz – ma swój mikrobiom, więc zbyt agresywne mycie może go zaburzyć. Efekt? Przesuszenie, podrażnienia, a nawet łupież.

JAK MYĆ WŁOSY, ŻEBY BYŁY CZyste

Tu zaczyna się prawdziwa sztuka. Pierwsze mycie usuwa powierzchowne zanie-



1. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, peeling oczyszczający do skóry głowy, 100 ml, 49,99 zł, 100 ml = 49,99 zł
2. **HEALTH LABS CARE** Rise On, booster stymulujący do włosów z peptydami, 100 ml, 99,99 zł, 100 ml = 99,99 zł
3. **HEALTH LABS CARE** Rise On, trychoszampoon wzmacniający do włosów, 250 ml, 79,99 zł, 100 ml = 32,00 zł
4. **AROMASE** 5α Juniper, peeling – płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 260 ml, 99,99 zł, 100 ml = 38,46 zł
5. **BOSKO COSMETICS** Linia Trychologiczna, nawilżający szampon do włosów, 250 ml, 87,99 zł, 100 ml = 35,20 zł
6. **YASUMI** TrychoExpert, sebo regulujący szampon do przetłuszczającej się skóry głowy, który przedłuża świeżość włosów, 350 ml, 79,99 zł, 100 ml = 22,85 zł

czyszczenia. Dopiero to drugie oczyszcza właściwie. Dlatego fryzjerzy i trychologowie zdecydowanie rekomendują podwójne mycie. Ważny jest też masaż skóry głowy – powinien być delikatny, wykonany opuszkami palców, bez szorowania paznokciami. Taki sposób mycia nie tylko oczyszcza, ale również pobudza mikrokrążenie, a to z kolei wspiera wzrost włosów.

Warto wiedzieć, że szampon zawsze dobieramy do skóry głowy, a nie do wło-

sów! Jeśli się przetłuszczają, oznacza to, że skóra potrzebuje regulacji (służą temu takie składniki, jak niacynamid i ekstrakt z pokrzywy). Jeśli skóra jest wrażliwa, należy dać jej ukojenie (zapewnią je pantenol, alantoina, betaina), a jeśli przesuszona, musimy zadbać o jej nawilżenie, odbudowę i ochronę (za pomocą gliceryny i kwasu hialuronowego).

LETNI TEST ZDANY ŚPIEWAJĄCO

Lato to dla włosów i skóry głowy czas intensywny. Sól morską i chlor mogą zaburzać naturalne pH skóry głowy, co sprzyja przesuszeniu i nadreaktywności gruczołów łojowych. W efekcie włosy szybciej się przetłuszczają, a skóra może reagować podrażnieniem. Dlatego warto sięgać wtedy po szampony trychologiczne o działaniu balansującym. Jednocześnie oczyszczają i wspierają nawilżenie. Zawierają cynk (reguluje sebum), węgiel aktywny (absorbuje zanieczyszczenia) oraz delikatne kwasy PHA (pomagają utrzymać skórę w dobrej kondycji). ●

PAMIĘTAJMY O PEELINGU

Jeśli szampon to podstawa pielęgnacji, peeling jest jej sprytnym wsparciem – usuwa martwy naskórek, odblokowuje ujścia mieszków włosowych i poprawia wchłanianie składników aktywnych. Peelingi trychologiczne mogą być enzymatyczne (delikatne, idealne dla skóry wrażliwej) lub mechaniczne (z drobinami, dla bardziej odpornej skóry). Niektóre zawierają kwasy, np. mlekowy lub salicylowy, które regulują wydzielanie sebum i działają antybakteryjnie. Warto stosować je raz w tygodniu.



1. **AROMASE** 5α Juniper, peeling – płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 80 ml, 39,99 zł, 100 ml = 49,99 zł
2. **VENITA** peeling enzymatyczny do wrażliwej skóry głowy i włosów przetłuszczających się, 100 ml, 12,99 zł, 100 ml = 12,99 zł

NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

HEBE PROFESSIONAL

Piękne, lśniące i silne

Poznaj maskę Rebuild z premierowej linii kosmetyków do pielęgnacji włosów Hebe Professional. Stworzona we współpracy z fryzjerami pozwala błyskawicznie osiągnąć efekt zregenerowanych i nawilżonych włosów. Bogata

formuła z ceramidami, proteinami i polifenolami wzmacnia je i sprawia, że są bardziej odporne na uszkodzenia. Profesjonalny efekt? Natychmiast.

Hebe Professional Rebuild, maska do włosów, 300 ml, **44,99 zł**, 100 ml = 15,00 zł



TYLKO W hebe

COLORGRAM

Cloudy make-up

Lekki tint do ust zapewnia efekt „cloudy make-up” – miękkiego, rozmytego koloru o aksamitnym wykończeniu. Formuła gładko się rozprowadza, optycznie wygładza i daje naturalny, subtelnie napigmentowany efekt blur. Idealny do codziennego looku w stylu soft. Dostępny w 15 kolorach. Można go również używać jako róż do policzków.

Colorgram Nude Blur Tint, lekki tint do ust, 5 g, **64,99 zł**, 100 g = 1299,80 zł



CLIV

Chroni przed słońcem

Koreański krem łączy ochronę UV na wysokim poziomie SPF 50 PA++++ z pielęgnacją anti-aging. Formuła z opatentowanym wyciągiem z jagód żeń-szenia, 5 ceramidami i centellą pomaga chronić skórę przed fotostarzeniem, wzmacnia jej barierę i koi po ekspozycji na słońce. Opakowanie zawiera aż 70 ml kremu!

CLIV Ginseng Berry Premium Sun Cream, przeciwzmarszczkowy krem do twarzy SPF 50 PA++++, 70 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 128,56 zł



TYLKO W hebe

HERLA

Odwróć proces starzenia

Linia Exosomes Active to nowy wymiar skuteczności pielęgnacyjnej w kosmetyce naturalnej premium. Zaawansowana kuracja wykorzystuje mechanizmy „Reverse Aging” – odwracanie procesów starzenia. Egzosomy, mikroskopijne nanoosiłki, z precyzją lokalizują mikrouszkodzenia i stymulują skórę do samoregeneracji oraz odnowy na poziomie komórkowym.

Herla Exosomes Active, Hydrating Multi-Active Repair Day Cream, regenerujący krem na dzień, 50 ml, **189,99 zł**, 100 ml = 379,98 zł



LOVRO

Codziennność spotyka świeżość

Beże i brązy tworzą w tej paletce użytkową bazę, którą ożywia różowy akcent – lekki i świeży. Uniwersalne błyski łapią światło przy każdym ruchu, a perłowa zieleń dodaje nieoczywistego charakteru. Kolory, które pozwalają zostać w klasycie lub wyjść poza nią, kiedy masz na to ochotę.

Lovro Bloomlight Eyeshadow Palette, paleta cieni do powiek, 6,4 g, **44,99 zł**, 100 g = 702,97 zł



ANWEN + MINISTERSTWO

Uczucie idealnej czystości

Mocno oczyszczający szampon skutecznie i głęboko usuwa nadmiar sebum, martwy naskórek i wszelkie zanieczyszczenia, w tym nagromadzone pozostałości kosmetyków do stylizacji. Koi skórę, pomagając jej w utrzymaniu naturalnej równowagi. Idealny dla skóry przetłuszczającej się oraz wymagającej dogłębnego detoksu.

Anwen + Ministerstwo szampon mocno oczyszczający, Róża-Malina, 200 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 17,50 zł



TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

CK

Calvin Klein

new hair & body perfume mists



TO NAS INSPIRUJE / NA NASZYCH PÓLKACH

SANCTUARY SPA

Ocean spokoju dla twojej skóry

Zmień codzienną pielęgnację w luksusowy rytuał. Masło do ciała od Sanctuary Spa to bogactwo masła Shea i witaminy E, które błyskawicznie się wchłaniają, pozostawiając ciało jedwabiste gładkie. Kojące nuty wody lotosowej i magnolii otulą cię świeżym zapachem, przynosząc odprężenie, na jakie zasługujesz. Poczuj luksus SPA w swoim domu.



Sanctuary SPA Body Butter, masło do ciała z shea i wit. E, 300 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 23,33 zł

NACOMI

Koi i przywraca komfort

Acai Berry Jelly-Milk Mask to żelowo-mleczna maska regenerująca, która wspiera odbudowę bariery hydrolipidowej. Zawarte w niej ceramidy, peptydy oraz składniki kojące, takie jak pantenol i beta-glukan, pomagają zmniejszyć podrażnienia i przywrócić komfort skórze wrażliwej. Idealny wybór dla osób z cerą suchą i reaktywną.

Nacomi Barrier Repair Acai Berry Jelly-Milk Mask, żelowo-mleczna maska regenerująca, 80 ml, **36,99 zł**, 100 ml = 46,24 zł



TYLKO W hebe

OLAPLEX

Jeśli chcesz zapuścić włosy...

Ta trzyminutowa kuracja rekonstruuje wszystkie trzy typy wiązań, odbudowując włosy od wewnątrz. Wzmacnia ich strukturę i odporność na uszkodzenia, ogranicza łamliwość i kruszenie, ułatwiając zapuszczanie włosów. Twoje włosy odzyskują jedwabistą gładkość i miękkość, a ich kondycja wyraźnie poprawia się już po pierwszym użyciu.



Olaplex No.3 PLUS Complete Repair Treatment, 3-minutowa kuracja rekonstrująca, 100 ml, **149,99 zł**, 100 ml = 149,99 zł

PASTA DEL CAPITANO

Ochrona i świeżość

Odkryj włoski sekret zdrowego uśmiechu. Ten bezalkoholowy płyn z opatentowanym cynkiem zwalcza bakterie i hamuje powstawanie kamienia. Certyfikowana mięta zapewnia długotrwałą świeżość bez szkodliwych dodatków. Profesjonalna pielęgnacja jamy ustnej: postaw na ponad 200 lat włoskiej tradycji!

Pasta del Capitano płyn do płukania jamy ustnej z propolisem i zieloną herbatą 400 ml, **14,99 zł**, 100 ml = 3,75 zł



BEPANTHEN DERMA

Nawilża na długo

Uwolnij się od uczucia suchości dzięki linii Bepanthen Derma. Specjalnie opracowany kompleks odżywczo-rewitalizujący z prowitaminą B₅ działa na przyczyny suchości w głębokich warstwach naskórka, zapewniając natychmiastowe i długotrwałe nawilżenie skóry. Kosmetyki z tej linii wspierają naturalny mikrobiom skóry.

Bepanthen Derma Replenishing, balsam ciała, 400 ml, **95,99 zł**, 100 ml = 24,00 zł



HYANG

Harmonia ciała i zmysłów

Odkryj HYANG – linię zapachów do ciała, inspirowanych Koreą, które redefiniują codzienną pielęgnację. Kompozycje zostały stworzone w zgodzie z naturą oraz filozofią K-Beauty – są lekkie i subtelne, wykreowane z myślą o harmonii ciała i zmysłów. Delikatne, świeże cytrusowe nuty w Calm Breeze niosą uczucie odprężenia. To zapach, który stanie się twoim rytuałem.

Hyang Calm Breeze, mgiełka do ciała, 250 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 16,00 zł





ŚWIAT PIĘKNA do którego chce się zaglądać

Są takie miejsca, które odwiedza się nie tylko wtedy, gdy skończy się ulubiony krem, ale też gdy ma się po prostu ochotę sprawdzić coś nowego. Hebe to więcej niż drogeria – to nowoczesna przestrzeń beauty, w której codzienna pielęgnacja spotyka się z trendami i przyjemnością odkrywania nowych produktów.

Dziś w pielęgnacji coraz rzadziej chodzi o to, by mieć więcej, a częściej o to, by wybierać lepiej – produkty, które pasują do naszego stylu życia, odpowiadają na realne potrzeby skóry i sprawiają przyjemność. Czasem to lekki krem, innym razem serum dające efekt wypoczętej cery albo nowość, która od razu trafia

na stałe do kosmetyczki. Właśnie takie podejście do piękna proponujemy w hebe.

Hebe to miejsce, do którego można wracać po sprawdzone ulubione produkty, ale też odkrywać to, co nowe. Od początku stawiamy na szeroki wybór i inspirację – od perfum, przez pielęgnację, makijaż i produkty do włosów,

po marki szczególnie cenione przez osoby śledzące trendy. Wyjątkowe miejsce zajmują tu kosmetyki koreańskie i japońskie, a także produkty naturalne, profesjonalne oraz dermokosmetyki, które pozwalają lepiej odpowiadać na różnorodne potrzeby skóry, preferencje i codzienne rytuały pielęgnacyjne. Dopełnieniem całej oferty jest Hebe Collection, nasza marka własna, stworzona z myślą o tych, którzy szukają nowoczesnych, dopracowanych i przystępnych produktów na co dzień.

Mamy już szerokie grono zaufanych klientek i fanek beauty, a ta społeczność stale się powiększa. To właśnie za nią idzie rozwój naszej marki i kolejne otwarcia sklepów. Obecnie mamy ich już ponad 400 w całej Polsce i jednocześnie coraz silniej zaznaczamy swoją obecność na rynkach sąsiednich. W Czechach mamy już pięć sklepów stacjonarnych, na Słowacji dwa i planujemy kolejne otwarcia.

Latem po raz kolejny wyruszamy nad morze. W ramach Projektu Plaża pojawimy się w Dźwirzynie (7–9.08), Łebie (14–16.08) i Krynicy Morskiej (21–23.08), gdzie stworzymy wakacyjną strefę pełną inspiracji i letniej energii. To kolejny krok poza klasyczne doświadczenie zakupowe i zaproszenie do naszego świata w bardziej swobodnym, sezonowym wydaniu. Szczegóły akcji najlepiej śledzić na bieżąco na naszych profilach w social mediach. ●

JUŻ PONAD
400
SKLEPÓW



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ ON W HEBE

WAKACYJNA kosmetyczka dla niego



1. **LAQ** Ryszard z Bieszczad, męski żel pod prysznic 8 w 1, 100 ml, 6,99 zł, 100 ml = 6,99 zł 2. **ZIAJA** Yego, intensywnie łagodzący balsam po goleniu, 75 ml, 9,99 zł, 100 ml = 13,32 zł 3. **REXONA** Men Advanced, antyperspirant w sprayu męski, 150 ml, 18,99 zł, 100 ml = 12,66 zł 4. **GARNIER** Czysta Skóra Aktywny Węgiel, żel myjący 3 w 1 do twarzy, 150 ml, 28,99 zł, 100 ml = 19,33 zł 5. **NIVELAZIONE** dezodorant do stóp i butów, 180 ml, 13,99 zł, 100 ml = 7,77 zł 6. **REVUELE** No Problem :), oczyszczający żel do twarzy 3 w 1 bez alkoholu, 200 ml, 14,99 zł, 100 ml = 7,50 zł 7. **YASUMI** M°5 Men, przeciwzmarszczkowy krem do twarzy, 50 ml, 142,99 zł, 100 ml = 285,98 zł 8. **ALPECIN** szampon dla mężczyzn przeciw wypadaniu włosów, 250 ml, 34,99 zł, 100 ml = 14,00 zł 9. **SOLVERX** Dermo Men, krem do twarzy, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł 10. **HEBE FOR MEN** kosmetyczka, 1 szt., 49,99 zł, 1 szt. = 49,99 zł

Uniwersalny żel do mycia, coś do oczyszczania twarzy, jakiś krem, dezodorant, pasta do zębów... To klasyczny zestaw przetrwania dla mężczyzny, i owszem, da się z nim przeżyć urlop, pytanie tylko, czy skóra też przetrwa wakacje bez szwanku?

TEKST: Aleksander Perliński

Lato nie wprowadza taryfy ulgowej dla męskiej skóry. Wysokie temperatury, częsty kontakt z wodą, klimatyzacją oraz pot potrafią rozregulować nawet najbardziej odporną cerę. Dlatego do wakacyjnej pielęgnacji należy podejść z głową. W praktyce oznacza to niewielki, ale przemyślany zestaw kosmetyków, które powinny znaleźć się w każdym męskim bagażu.

ZAPAKUJ DO WALIZKI

Żel do mycia ciała i włosów ma sens, ale tylko pod warunkiem, że nie jest agresywny – odpowiedni poziom nawilżenia zagwarantują formuły z dodatkiem gliceryny lub aloesu. Twarz jednak rządzi się swoimi prawami, dlatego dobrze jest zaopatrzyć się w lekką piankę oczyszczającą, która usuwa nadmiar sebum i zanieczyszczenia, nie naruszając bariery hydrolipidowej.

Ważną rolę odgrywa też krem do twarzy, najlepiej z kwasem hialuronowym, który wiąże wodę w naskórku, oraz składnikami łagodzącymi, jak pantenol i alantoina. To szybki sposób na ukojenie skóry po słońcu i po goleniu.

Dezodorant i pasta do zębów dopełniają ten zestaw i stanowią fundament podstawowej higieny, która latem nabiera jeszcze większego znaczenia.

To jednak dopiero punkt wyjścia i jeśli męska pielęgnacja ma być naprawdę skuteczna, warto zrobić krok dalej...

TEGO TEŻ NIE ZAPOMNIJ

Na pierwszym miejscu w wakacyjnej kosmetyczce powinien znaleźć się krem z filtrem SPF. To kosmetyk, który wciąż bywa pomijany, a jest absolutnie konieczny, bo filtry chronią skórę przed promieniowaniem UV. Odpowiada ono nie tylko za oparzenia, ale też za przyspieszone starzenie i powstawanie przebarwień. Regularne używanie kremu z filtrem to mniej podrażnień, mniej zmarszczek i lepsza kondycja skóry po wakacjach.

Lato nie zwalnia z dbania o włosy. Dobry szampon nawilżający (z pantenolem lub proteinami) pomoże odbudować ich strukturę po kontakcie ze słońcem i słoną lub chlorowaną wodą. Dzięki niemu włosy nie będą szorstkie, sztywne ani matowe.

Latem świetnie sprawdzają się lekkie kremy lub żele nawilżające do twarzy. Ich formuły, często oparte na wodzie termalnej i składnikach, takich jak niacynamid i ekstrakty roślinne, szybko się wchłaniają i nie obciążają skóry. To idealne rozwiązanie dla tych, którzy nie lubią „czuć” kosmetyków na twarzy, ale chcą uniknąć przesuszenia.

KROPKA NAD I

Nieoczywistym, ale praktycznym kosmetykiem jest dezodorant do stóp. Wysoka temperatura zwiększa potliwość, a w wilgoci szybciej namnażają się bakterie. Składniki antybakteryjne i odświeżające pomagają utrzymać komfort przez cały dzień, szczególnie gdy plan obejmuje dużo chodzenia w zakrytym (na przykład trekkingowym) obuwiu.

Na koniec coś, co często bywa pomijane – krem do rąk. Słońce, wiatr i – paradoksalnie – częsty kontakt z wodą przesuszają skórę dłoni. Kremy z masłem shea, gliceryną, witaminą E regenerują i chronią, przywracając skórze miękkość bez tłustego filmu. ●

COŚ DLA AKTYWNYCH

Lekkie, wodoodporne kremy lub żele z filtrem SPF świetnie „dogadują się” z aktywnymi mężczyznami – łatwo się rozprowadzają na skórze, szybko się wchłaniają, nie rolują się i nie obciążają skóry. A przede wszystkim skutecznie chronią przed promieniowaniem UVA i UVB, ograniczając ryzyko podrażnień i fotostarzenia. Wysoka zawartość ekstraktów roślinnych wspiera nawilżenie, regenerację i działa przeciwzmarszczkowo.

1. **SKIN79** Waterproof Sun Gel UV, lekki krem przeciwsłoneczny do twarzy z SPF 50+ PA++++, 50 ml, 63,99 zł, 100 ml = 127,98 zł



PAESE

TYLKO
w hebe

new shades
of selfglow

*Sandra
Kubicka*



NOWOŚCI W KOLEKCJI SELFGLOW: PALETA ROSE NUDE, NOWE ODCIENIE
KREMOWEGO BRONZERA I RÓŻU



Lato na twojej skórze

...to lekki dotyk słonecznych promieni, zapach morskiej bryzy, wiatr we włosach
i cudowne poczucie, że wszystko jest możliwe, a ty nie musisz nic.

Tylko odpoczywać i być szczęśliwa. Każdy dzień smakuje wolnością i zmienia się w najpiękniejsze wakacyjne wspomnienia. Zanurz się w tym ciepłe i czerp radość z każdej sekundy.



DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ PIELĘGNACJA CIAŁA

*ABY SŁOŃCE
nie było wrogiem*

Latem bardziej i częściej się odsłaniamy, zapewniając skórze prawdziwy test wytrzymałości na mogące ją podrażniać czynniki – promieniowanie UV, wysoką temperaturę, wiatr, słońce i chlorowaną wodę. Dlatego pielęgnacja ciała w tym czasie powinna być nie tylko przyjemnością, ale też świadomą strategią. Plan minimum? Przygotowanie, ochrona i regeneracja.

TEKST: Aleksander Perliński

Ciepłe dni kuszą, by wystawić twarz do słońca i jak najszybciej złapać letnią opaleniznę. Jednak promienie UV, choć poprawiają nastrój, mogą też poważnie zaszkodzić skórze – przyspieszyć jej starzenie, powodować przebarwienia, a nawet prowadzić do groźnych chorób. Dlatego warto wiedzieć, jak odpowiednio przygotować skórę na słoneczne dni, jak ją skutecznie chronić podczas wakacyjnych wyjazdów oraz jak zadbać o jej regenerację po opalaniu. Dzięki temu słońce stanie się sprzymierzeńcem, a nie wrogiem naszej urody i zdrowia.

ETAP 1: PRZYGOTOWANIE Zacznij przed urlopem

Dobrze przygotowana skóra to taka, która potrafi się bronić. Jej orężem jest dobre nawilżenie, i to nie tylko na powierzchni, lecz także w głębszych warstwach naskórka. Składniki, takie jak kwas hialuronowy, gliceryna i mocznik (w niższych stężeniach), wiążą wodę i zapobiegają jej utracie, a ceramidy i skwalan wzmacniają barierę hydro lipidową. Dzięki zawierającym je kosmetykom skóra jest bardziej elastyczna, mniej podatna na przesuszenie i reaguje na słońce spokojniej.

Do pielęgnacji przygotowawczej warto włączyć także antyoksydanty. Są to wi-

tamina C, która chroni przed wolnymi rodnikami, witamina E stabilizująca błony komórkowe oraz ekstrakty roślinne (na przykład z zielonej herbaty i winogron), które wzmacniają naturalne mechanizmy obronne skóry. To ważne, bo promieniowanie UV uruchamia procesy oksydacyjne, które przyspieszają starzenie.

Coraz więcej mówi się też o przygotowaniu skóry „od środka”. Suplementacja beta-karotenu, czyli prowitaminy A,

wspiera ochronę przed stresem oksydacyjnym i delikatnie przyciemnia skórę. Nie jest to filtr przeciwsłoneczny, ale może poprawić tolerancję skóry na słońce i dać bardziej równomierną opaleniznę.

W rytuałach przygotowujących do spotkania ze słońcem nie można pominąć złuszczenia. Delikatny peeling enzymatyczny lub drobnoziarnisty usuwa martwy naskórek, wygładza skórę i sprawia, że opalenizna rozkłada się jednolicie. Ważny jest jednak umiar, bo zbyt intensywne złuszczenie tuż przed ekspozycją na słońce może zwiększyć wrażliwość skóry na szkodliwe promieniowanie.

Czego unikać? Latem warto ograniczyć stosowanie wysokich stężeń kwasów AHA/BHA oraz retinoidów. Mogą zwiększać wrażliwość na promieniowanie UV i ryzyko podrażnień. Jeśli już po nie sięgamy, to wyłącznie wieczorem i stosując bezwzględnie ochronę SPF w ciągu dnia.

ETAP 2: OCHRONA Stosuj, gdy jesteś na słońcu

Filtry przeciwsłoneczne to dziś coś więcej niż kosmetyk, to najskuteczniejszy element profilaktyki starzenia skóry. Brak ochrony przed promieniowaniem UVB może doprowadzić do pojawienia



1. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Coffee Break, kawowy peeling do ciała, 340 g, 21,99 zł, 100 g = 6,47 zł
2. **OLIMP LABS** Beta-Solar, suplement diety, 30 kaps./1 opak., 35,99 zł, 1 kaps. = 1,20 zł
3. **DOVE** Body Love Summer Revived, samoopalający balsam do ciała do średniej i ciemnej karnacji, 200 ml, 39,99 zł, 100 ml = 20,00 zł



DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ PIELĘGNACJA CIAŁA

się rumienia i oparzeń. Promieniowanie UVA działa jeszcze głębiej, uszkadzając włókna kolagenowe i przyspieszając powstawanie zmarszczek.

Współczesne kosmetyki przeciwsłoneczne łączą składniki mineralne (jak tlenek cynku i dwutlenek tytanu), które odbijają promieniowanie, z filtrami chemicznymi, które je absorbują. Coraz częściej znajdują się w nich również antyoksydanty, niacynamid oraz pantenol. Dzięki temu nie tylko chronią cerę, ale również ją pielęgnują. Nie bez znaczenia jest sposób aplikacji produktów z filtrami SPF. Większość z nas używa zazwyczaj zbyt małej ilości produktu, a w tym przypadku nie powinniśmy go sobie żałować (ile go nakładać? Wyjaśniamy na stronie 37). Aby kosmetyk naprawdę chronił przed słońcem, należy powtarzać jego aplikację co 2–3 godziny oraz po każdej kąpieli. O skuteczności ochrony decyduje regularność używania, a nie znaczek SPF na opakowaniu.

No właśnie, czym właściwie jest ten SPF? To skrót od słów Sun Protection Factor, czyli współczynnik ochrony przeciwsłonecznej. Podana przy skrócie wartość liczbową określa stopień zabezpieczenia przed promieniami UVB (tu także warto zajrzeć na stronę 37). Latem najlepiej stosować pielęgnację ochronną z wysokim filtrem – kremy, mleczka, pianki i mgiełki z SPF 50.

A o czym informują oznaczenia typu PA+++ lub PA++++? To zabezpieczenie przed promieniami UVA. W tym przypadku zasada jest prosta – im więcej plusów, tym wyższa ochrona przed promieniowaniem odpowiedzialnym za fotostarzenie.

Czego unikać? Perfum i kosmetyków z alkoholem aplikowanych bezpośrednio na skórę wystawioną na słońce, bo



1. **HAWAIIAN TROPIC** Glowing Protection, mleczko do opalania ciała z SPF 50+, 180 ml, 65,99 zł, 100 ml = 36,66 zł
2. **LIRENE** sztyft przeciwsłoneczny z SPF50 do twarzy i ciała, 15 g, 39,99 zł, 100 ml = 266,60 zł
3. **KOLASTYNA** odżywczy olejek do opalania SPF 30, 150 ml, 32,99 zł, 100 ml = 21,99 zł

mogą powodować przebarwienia i podrażnienia. Realnej ochrony nie zapewniają olejki bez filtrów UV, mimo że pięknie podkreślają opaleniznę.

ETAP 3: REGENERACJA Zadbaj o nią po wakacjach

Po całym dniu na słońcu skóra potrzebuje wyciszenia i nawet jeśli nie jest zaczerwieniona, w jej głębszych warstwach zachodzą zmiany. Dlatego stosowanie kosmetyków regeneracyjnych i odżywczych jest koniecznością.

Składniki produktów po opalaniu działają wielotorowo: aloes nawilża i chłodzi, pantenol przyspiesza regenerację i łagodzi podrażnienia, a alantoina koi i wspiera odbudowę naskórka. Warto zaprzyjaźnić się z niacynamidem, bo wzmacnia barierę ochronną, oraz masłem shea i olejami roślinnymi, które uzupełniają lipidy i wspomagają warstwę ochronną naskórka.

W przypadku oparzeń posłonecznych i zwiększonej wrażliwości skóry naj-

piej sprawdzają się chłodzące żele i lekkie emulsje – szybko się wchłaniają i przynoszą natychmiastową ulgę.

Regularna regeneracja nie tylko poprawia komfort, ale też zwiększa trwałość opalenizny – dobrze nawilżona skóra łuszczy się wolniej i wygląda zdrowiej. Produkt regeneracyjny warto zastosować nawet wtedy, gdy po opalaniu skóra wygląda „w porządku”, ponieważ promieniowanie UV działa podstępnie, a jego „zdradzieckie” efekty się kumulują. Codzienna dawka pielęgnacji po opalaniu to najlepsza inwestycja w kondycję skóry.

Czego unikać? Po intensywnym słońcu lepiej zrezygnować z kosmetyków z wysokim stężeniem alkoholu oraz silnych substancji zapachowych, bo mogą dodatkowo podrażniać. To moment na łagodność, a nie eksperymenty. ●



1. **FARMONA** Pantenol Spray, pianka po opalaniu do twarzy i ciała z 10% pantenolem, 150 ml, 15,99 zł, 100 ml = 10,66 zł
2. **EUCERIN** After Sun, łagodzący żel-krem do ciała po opalaniu, 200 ml, 89,99 zł, 100 ml = 45,00 zł
3. **JANTAR** Sun, bursztynowa kojąca emulsja po opalaniu z efektem chłodzenia, 150 ml, 17,99 zł, 100 ml = 11,99 zł



TYLKOW hebe

PURE ME Total Body Care,
nawilżająco-rozświetlający
balsam do ciała,
250 ml, 29,99 zł,
100 ml = 12,00 zł



TYLKOW hebe

AZURE TAN Shimmering, stopniowo opalające masło do ciała,
200 ml, 129,99 zł, 100 ml = 65,00 zł **AZURE TAN** Brush, pędzel
kabuki do aplikacji samoopalacza, 1 szt., 95,99 zł, 1 szt. = 95,99 zł

MUŚNIJ SKÓRĘ ZŁOTYM SŁOŃCEM...

...jakby lato zostawiało na niej
swoją najcieplejszą ślad.

Delikatna opalenizna
podkreśla naturalne piękno,
a dotyk kosmetyku daje radość
– jak słoneczne promienie,
które tańczą na skórze
do późnego wieczora.



TYLKOW hebe

TENZERO Brightening,
balsam do ciała,
500 ml, 59,99 zł,
100 ml = 12,00 zł



TYLKOW hebe

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



ETONEESE Glitter Body Oil,
suchy olejek do ciała ze
złotymi drobinami, 50 ml,
39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł

TYLKOW hebe



HAWAIIAN TROPIC Enriching
After Sun Body Butter,
masło do ciała, 250 ml,
70,39 zł, 100 ml = 28,16 zł



TYLKOW hebe

STARA MYDLARNIA
Cashmere, odżywczy żel
do kąpieli i pod prysznic,
250 ml, 28,99 zł,
100 ml = 11,60 zł



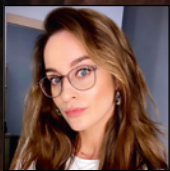
TYLKOW hebe

VIVIAN GRAY
Aroma Selection Amber
& Cedar, nawilżające
mleczko do ciała, 500 ml,
31,99 zł, 100 ml = 6,40 zł



DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ LEKCJA MAKIJAŻU



Ekspertka:

ANNA

WOJCIECHOWSKA

makijażystka,

ekspertka hebe

WAKACYJNA *lekcja makijażu*

Latem chcemy celebrować naturalność, ale też bawić się wizerunkiem. Jednak przy 30°C tradycyjny makijaż szybko zmienia się w katastrofę. Jak stworzyć taki, który przetrwa upały, plażowanie i pracę w mieście?

1

FUNDAMENT SUKCESU: BAZA, KTÓRA NIE SPŁYNIE

Latem kluczem jest lekkość i technika warstwowa. Zapomnij o ciężkich, silikonowych bazach, które „duszą” skórę pod wpływem ciepła. Zamiast nich wybierz krem BB – koniecznie z SPF 50 – o matującym lub satynowym wykończeniu. Jeśli potrzebujesz większego krycia, nałóż korektor – ale punktowo, tylko tam, gdzie to konieczne.

2

SŁOŃCE W PĘDZLU: DOBRZE NAŁOŻONY BRONZER

Najczęstszy makijażowy błąd lata to nieodpowiednio nałożony bronzer. W efekcie zamiast muśnięcia słońcem fundujemy sobie nieestetyczne plamy. Uniknij tego:

Stawiając na produkty kremowe – stapiają się ze skórą, dając efekt drugiej skóry, a nie pudrowej maski.

Nakładając bronzer ręką przypominającym cyfrę 3 – od skroni, przez szczyt kości policzkowych, aż po linię żuchwy.

TIP MAKIJAŻYSTKI: Nigdy nie nakładaj bronzera zbyt blisko nosa. Zachowaj odległość dwóch palców od jego skrzydełek. Dzięki temu twarz będzie wyglądać na świeżą i wypoczętą, a nie „umorusaną”.



1. CLARESA Freckle Maker Kitulec, pisak do piegów, 0,1 g, 24,99 zł, 100 g = 24 990,00 zł
2. HEBE PROFESSIONAL Let's Glow Stick Highlighter, rozświetlacz do twarzy w sztyfcie Moonlite 6,2 g, 49,99 zł, 100 g = 806,29 zł
3. HEBE PROFESSIONAL Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 10 Sorbet, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł
4. HEBE PROFESSIONAL Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 01 Just Nude, 0,3 g, 23,99 zł, 100 g = 799,67 zł
5. ESSENCE Juicy Bomb, błyszczący do ust 104, 10 ml, 5,99 zł, 100 ml = 59,90 zł
6. LOVRO Bronze & Blush Set, paleta do konturowania twarzy, 5 g, 24,99 zł, 100 g = 499,80 zł
7. HEBE PROFESSIONAL Smooth Touch Cream Bronzer, bronzer w kremie do twarzy Cool Girl, 8 g, 35,99 zł, 100 g = 499,98 zł
8. GOSH COPENHAGEN wodooodporna baza pod cienie 001, 1 g, 44,99 zł, 100 g = 4499,00 zł
9. MAYBELLINE NEW YORK Lash Sensational Sky High, wydłużający wodoodporny tusz do rzęs Black, 7,2 ml, 59,99 zł, 100 ml = 833,19 zł
10. CATRICE Tiny Treasures, paleta cieni do powiek 010, 4,2 g, 22,49 zł, 100 g = 535,48 zł

3

BŁYSK ZAMIAST MATU

Matowe pomadki lądują na dnie kosmetyczki! Latem rządzi błysk. Ale jak uzyskać efekt tafli wody bez irytującego uczucia lepkości i targanych wiatrem włosów przyklejających się do ust?

Postaw na olejki – to absolutny hit. Łączą pielęgnację z połyskiem. Są lżejsze niż tradycyjne błyszczki i się nie kleją.

Umiejętnie nakładaj błyszczki – zacznij od konturówki w kolorze nude – rozklep ją opuszkami palca lub pędzelkiem. Na środek ust zaaplikuj gęsty, przezroczysty błyszczek. Nie rozcieraj



DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ LEKCJA MAKIJAŻU



1. **LIRENE** Sun, odżywczy krem pod makijaż z SPF30 peachy shot, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł 2. **PURE BY CLOCHEE** mgiełka ochronna z SPF 50 na makijaż, 60 ml, 59,99 zł, 100 ml = 99,98 zł 3. **BANDI PROFESSIONAL** Pure Care, odświeżająco-kojący morski tonik do twarzy, 230 ml, 36,99 zł, 100 ml = 16,08 zł 4. **HEBE COSMETICS** Bronzing Mist, mgiełka brązująca do twarzy i ciała, 125 ml, 24,99 zł, 100 ml = 19,99 zł 5. **AUSTRALIAN GOLD** Botanical, krem BB SPF 50 jasny odcień, 89 ml, 149,09 zł, 100 ml = 167,52 zł

go po całych wargach – niech zostanie w centralnej ich części, odbijając światło jak lustro.

4

ZABAWA W PIEGI

Piegi są bardzo modne, stały się synonimem letniej beztroski. Natura ci ich poskąpiła? Nie martw się – namaluj je markerem do piegów. Pamiętaj, by nie rysować ich symetrycznie. Skup się na nosie i szczytach policzków.

TIP MAKIJAŻYSTKI: Po nałożeniu kropek delikatnie wklep je palcem – ich krawędzie się rozmyją i piegi będą wyglądać naturalnie.

6

BAZA POD CENIE I TECHNIKA WARSTWOWA

Wiele z nas pomija ten krok, tymczasem latem baza to absolutny must-have.

Powieka szybko się poci, a sebum rozpuszcza pigmenty. Baza działa jak podwójny magnes – „gruntuje” skórę i wiąże cząsteczki cieni. Nakładaj ją bardzo cienką warstwą, od linii rzęs po brwi. Odczekaj 30 sekund, zanim zaplikujesz kolor, baza musi zastygnąć.

Unikaj ciężkich, brokatowych cieni (będą się osypywać), postaw na elegancką satynę lub odcienie perłowe – odbijają światło, odciągając uwagę od ewentualnych niedoskonałości.

TIP MAKIJAŻYSTKI: Wybieraj bazy o przedłużonej trwałości, które po nałożeniu stają się matowe lub wręcz „tępe” w dotyku. Taka tekstura gwarantuje, że cień nie przemieści się w zalamania nawet przez 12 godzin.

6

TUSZ WODOODPORNY

Wodoodporna maskara to letnia klasyka. Formuły wodoodporne są bogatsze

w woski i polimery. Dzięki temu nie tylko nie rozmazują się pod wpływem potu, ale też znacznie lepiej trzymają skręt rzęs wywiniętych załotką. Tradycyjny tusz pod wpływem wilgoci „obciąża” rzęsy, sprawiając, że szybko opadają i stają się proste.

TIP MAKIJAŻYSTKI: Jeśli boisz się trudności ze zmywaniem wodoodpornego tuszu lub potrzebujesz mocniejszego efektu, zastosuj sprawdzony patent makiążystów. Najpierw nałóż jedną warstwę zwykłego tuszu, a na wierzch (jako swego rodzaju „top coat”) warstwę wodoodporną. Dzięki temu demakijaż będzie łatwiejszy, a ochrona przed rozmazywaniem pozostanie na wysokim poziomie.

5

REANIMACJA MAKIJAŻU W CIĄGU DNIA

Kiedy czujesz, że w upale makijaż zaczyna „pracować”, nie nakładaj kolejnej warstwy pudru! To prosta droga do efektu „ciastkowania”. To nieestetyczne zjawisko, gdy podkład lub korektor nie stapiają się ze skórą, lecz osadzają się na niej, tworząc widoczną, często grudkowatą warstwę. Zamiast tego:

Użyj bibułki matującej – to twój najlepszy przyjaciel latem. Odcisnij nadmiar sebum, a potem użyj mgiełki odświeżająco-tonizującej.

Spryskaj twarz wodą termalną – to nie tylko chłodzi skórę, ale też reaktywuje produkty kremowe, pomagając im osiąść na skórze w estetyczny sposób.

Pamiętaj: Najpiękniejszy letni makijaż to taki, w którym czujesz się swobodnie. Pozwól swojej skórze oddychać, eksponuj naturalne rumieńce i ciesz się każdym promieniem słońca! ●



FAST BRONZING & PROTECTION SKIN-LOVING, VEGAN SUNCARE

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

Spray olejek do opalania



Z ekstraktem z marchwi i beta-karotenem ♥ Nawilża i odżywia
Wodoodporny ♥ Tropikalny kokosowy zapach

Tonująca emulsja aktywator opalania



Ze stymulatorem opalania ♥ Nawilża i odżywia
Wodoodporny ♥ Delikatny letni zapach

Tonująca emulsja przeciwsloneczna



Efekt kremu BB dla natychmiastowej opalenizny
Nawilża i odżywia ♥ Wodoodporny



Sunstick

- ♥ Łatwa aplikacja
- ♥ Natychmiastowa ochrona
- ♥ Wodoodporny
- ♥ Odżywia i nawilża



Naturalna i równomierna opalenizna
Odpowiedni do twarzy i ciała
Idealny dla jasnej do średniej karnacji

Żel po opalaniu Aloe Vera

93% aloesu Vera ♥ Natychmiastowe chłodzenie i pielęgnacja
Szybko się wchłania i nie klei się ♥ Świeży letni zapach



Olejek rozświetlający po opalaniu

Suchy olejek w sprayu ♥ Z luksusowym złotym brokatem
♥ Z antyoksydantami ♥ Łagodzi skórę



DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ PREZENTOWNIK



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL
Satin Pearl Eyeshadow różniewielający
cień do powiek 31 whipped, 1,2 g,
19,99 zł, 100 ml = 1665,83 zł



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL
Milkshake, gąbka do makijażu, 1 szt.,
1 szt., 15,99 zł, 1 szt. = 15,99 zł



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL Silky Cheeks
Liquid Blush, róż w płynie do policzków
Pop Pink, 6 ml, 32,99 zł, 100 ml = 549,83 zł



TYLKO W hebe

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

BĄDŹ
PIĘKNA
Z HEBE.
NIETYLKO
LATEM!



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL Perfect Kohl
Waterproof Eye Pencil, wodoodporna
kredka do oczu 01 Golden Olive,
1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL Multi Brow Definer,
trójkątna kredka do brwi 02 taupe,
0,2 g, 21,99 zł, 100 g = 6945,00 zł



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL Contour Stay Lip Liner,
długotrwała konturówka do ust 06 Rosie
Beige, 0,3 g, 23,99 zł, 100 g = 799,97 zł



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL Let's Go
Cheeks Stick Blush, róż do policzków
w sztyfcie Honeymoon,
6,2 g, 49,99 zł, 100 g = 806,29 zł



TYLKOW hebe

HEBE PROFESSIONAL Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 04 Pink Muffin, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł



TYLKOW hebe

HEBE PROFESSIONAL Final Touch Makeup Setting Spray, spray do utrwalania makijażu, 100 ml, 29,99 zł, 100 ml = 29,99 zł



TYLKOW hebe

HEBE PROFESSIONAL Golden Glow Face & Body Powder, rozświetlający puder sypki do twarzy i ciała z efektem glow, 6,5 g, 34,99 zł, 100 g = 538,31 zł

W wakacje warto czuć się sobą w najlepszym wydaniu. Sięgnij po kosmetyki do makijażu, które podkreślają naturalną kobiecą urodę. Dzięki nim twoja cera będzie wyglądać jak omieciona złotym światłem, a ty będziesz czuć się piękna od słonecznego poranka aż po letni wieczór.



TYLKOW hebe

HEBE PROFESSIONAL Better Skin Flawless Stay Foundation, kryjący podkład do twarzy o przedłużonej trwałości 1.5W nude, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł



TYLKOW hebe

HEBE PROFESSIONAL Soft Cheeks Cream Blush, róż w kremie do policzków Rose Veil, 2,5 g, 32,99 zł, 100 g = 1319,60 zł



TYLKOW hebe

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



TYLKOW hebe

HEBE PROFESSIONAL zestaw: pędzle do makijażu twarzy i oczu, 5 szt., 89,99 zł, 1 zestaw = 89,99 zł



JAK PACHNIE LATO?

Lekko i świeżo jak czysta lniana koszula, odrobinę figlarnie jak poranna bryza znad morza, jak koktajl z soczystych owoców i skóra rozgrzana słońcem...

Letnie perfumy orzeźwiają, dodają energii i sprawiają, że wciąż się uśmiechamy. TEKST: Aleksander Perliński

Nie bez powodu latem sięgamy po kompozycje pełne aromatów cytrusowych – bergamotki, cytryny, grejpfruta, mandarynki... Są jak zastrzyk energii – dodają lekkości i poprawiają nastrój. Ich sekret tkwi w naturalnych olejkach eterycznych, które tonizują, odświeżają i delikatnie pobudzają. Cytrusy doskonale łączą się z nutami zielonymi (lawenda, rozmaryn, wetiwer), kwiatowymi (jaśmin, kwiat pomarańczy, plumeria) i drzewnymi (cedr, sandałowiec), tworząc kompozycje świeże i niebanalne.

NA FALI I NA CHMURCE

W letnich kompozycjach, tuż obok cytrusów, znajdziemy nuty wodne i powietrzne. Są subtelne, transparentne, jakby rozproszone w powietrzu, dodają lekkości i kojarzą się z wolnością. To zapach czystej skóry po kąpieli, morskiej bryzy i letniego deszczu na rozgrzanym chodniku. Ich fenomen polega na tym, że nie dominują, lecz współgrają z naturalnym zapachem ciała, tworząc efekt drugiej skóry. Są idealne dla tych, którzy chcą pachnieć tak, jakby wcale się nie perfumowali, a mimo to przyciągać

uwagę. Ten efekt dają w perfumach molekuly stworzone przez naukowców. Calone pachnie morską bryzą i ozonem z delikatną nutą arbuza i melona, Hedione rozkłada wonie cytrusowo-jaśminowe, a aldehydy dają złudzenie zapachu powietrza po deszczu.

EGZOTYCZNY TWIST

W letnich kompozycjach coraz częściej pojawiają się zapachy egzotyczne – kokos, kwiat tiary, kakao, mango, ananas. To one odpowiadają za ich wakacyjny charakter. Łączone z wanilią, białymi kwiatami lub lekkimi akordami drzewnymi, tworzą kompozycje ciepłe, miękkie i otulające, jak słońce na skórze o zachodzie dnia. Niekiedy takie zapachy nazywane są „resort chic”, bo łączą w sobie elegancję z wakacyjnym luzem, przywołując na myśl urlop w ekskluzywnym kurorcie.

DOTKNIĘCIE SŁOŃCA

I wreszcie one – nuty słoneczne, jedne z najbardziej intrygujących i pożądanych w ostatnich sezonach. Nie są związane z konkretnym składnikiem, lecz z olfaktorycznym wrażeniem – zapachem rozgrzanej skóry, piasku, kremu do opalania i letniego powietrza. Tworzy się je za pomocą molekuł (m.in. salicylanów benzylu) oraz połączeń kwiatów ylang-ylang, jaśminu, kokosa, wanilii i delikatnych nut mineralnych. To kompozycje, które nie tylko pachną latem, ale niemal je odtwarzają. Bo zapach lata to nie tylko przemysłowe połączenie nut zapachowych, ale również ucieczka od codzienności. Wystarczy jedno psiknięcie, by znaleźć się gdzieś indziej – nawet jeśli zamiast na ekskluzywnym jachcie spędzamy poranek w drodze do pracy. ●



CHŁÓD WODY

L'Eau Par Kenzo Pour Femme pachnie jak letni poranek nad wodą. Cytrusy, mięta i różowy pieprz otwierają kompozycję rześką energią, która po chwili mięknie dzięki wodnej lili, lotosowi i soczystej brzoskwini. W tle pojawia się wanilia oraz białe piżmo, pozostawiając wrażenie czystości.

Kenzo L'Eau Par Kenzo Pour Femme, woda toaletowa damska, 100 ml, 249,99 zł, 100 ml = 249,99 zł

FLIRT O ZACHODZIE SŁOŃCA

Ta kompozycja uwodzi wakacyjną mieszanką soczystych owoców, kwiatów, morskiej bryzy, słodkich pralin i zmysłowych nut drzewnych. To perfumy pełne swobody, radości i romantyzmu

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

WSPOMNIENIE WAKACJI

Zapach rozgrzanej skóry muśniętej słońcem tuż po wyjściu z morskiej kąpieli to kwintesencja lata. I tak pachną te perfumy. Cytrusy mieszają się tu z nutami jaśminu i piwonii, tworząc elegancką, świetlistą kompozycję o wyjątkowo sensualnym charakterze.

Roos&Roos Sympathy For The Sun, woda perfumowana damska, 100 ml, 377,04 zł, 100 ml = 377,04 zł

LETNIA POKUSA

Sorbetto Rosso pachnie jak soczysty sorbet – słodki, chłodny i uzależniający. Gruszka i cytrusy otwierają kompozycję lekką świeżością, która szybko ustępuje miejsca arbużowi, truskawce i wodnym akordom. W bazie pralina, piżmo i bursztyn nadają zmysłową głębię.

Escada Sorbetto Rosso, woda toaletowa damska, 100 ml, 186,82 zł, 100 ml = 186,82 zł

CYTRUSOWA KLASYKA

Współczesna interpretacja letniej wody kolońskiej. Soczysta limonka i mandarynka otwierają zapach energetycznym błyskiem. W sercu ziołowa ostrość bazylii i tymianku nadaje kompozycji charakter. Baza z paczuli i wetywerii sprawia, że zapach zostaje na skórze jak czysta aura.

Jo Malone Lime Basil & Mandarin, woda kolońska unisex, 30 ml, 279,99 zł, 100 ml = 933,30 zł

Hołd dla kobiecości

Są zapachy, które nie starzeją się nigdy. Do takich niewątpliwie należy kultowy J'adore od Diora, stworzony w 1999 roku przez mistrzynię perfumiarstwa Calice Becker.

Kompozycja miała być hołdem dla kobiecości – świetlistej, zmysłowej, ale jednocześnie lekkiej. Opiera się na bukietie białych kwiatów jaśminu, ylang-ylang i róży damasceńskiej, przełamanych świeżością owocowych nut i subtelną bazą piżmową. Są tu soczysta gruszka, brzoskwinia i melon, garść jeżyn, dojrzała śliwka, odrobina frezji i tuberozy. Zapach kojarzy się z latem, bo ma w sobie świetlistość i słońce, a kampania reklamowa z udziałem Charlize Theron, wynurzającej się z płynnego złota, tylko utrwała aurę rozświetlenia i blasku. J'adore to zapach, który latem brzmi najpiękniej i pasuje równie dobrze do eleganckiego wieczoru w operze, kolacji we dwoje w nadmorskiej tawernie i szaleństwach w klubie na plaży.

Dior J'adore, woda perfumowana damska, 100 ml, 574,36 zł, 100 ml = 574,36 zł





DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ PREZENTOWNIK



TYLKO W hebe

KARL LAGERFELD
Ikonik, woda perfumowana
damska, 60 ml, 269,99 zł,
100 ml = 449,98 zł



TYLKO W hebe

MASAKI PARIS
Fluo, woda perfumowana damska,
40 ml, 239,99 zł, 100 ml = 599,98 zł



TYLKO W hebe

TOUS
Your Moments, woda toaletowa
damska, 50 ml, 249,99 zł, 100 ml = 499,98 zł

WYBIERZ
ZAPACH
PIĘKNY
JAK LETNI
ZACHÓD
SŁOŃCA



DIESEL
Loverdose, woda perfumowana
damska, 50 ml, 209,99 zł, 100 ml = 419,98 zł



PEPE JEANS
Life Is Now, woda
perfumowana damska,
30 ml, 99,99 zł, 100 ml = 333,30 zł



TYLKO W hebe

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



CACHAREL
Yes I Am, woda perfumowana damska,
30 ml, 189,99 zł, 100 ml = 633,30 zł



DKNY
24/7 Electric, woda
perfumowana, 100 ml,
289,99 zł, 100 ml = 289,99 zł



ESCADA
Show Me Love, woda perfumowana
damska, 30 ml, 76,73 zł, 100 ml = 255,77 zł



ALLVERNUM
Strawberry & Velvet,
woda perfumowana damska,
50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł



HALLOWEEN
My Wish Addiction, woda
perfumowana damska, 30 ml,
159,99 zł, 100 ml = 533,30 zł



LATAFFA
Yara Candy, woda
perfumowana damska,
100 ml, 129,99 zł, 100 ml = 129,99 zł



CAROLINA HERRERA
La Bomba, woda perfumowana damska,
80 ml, 719,99 zł, 100 ml = 899,99 zł



CAROLINA HERRERA
Very Good Girl, woda perfumowana
damska, 30 ml, 329,99 zł, 100 ml = 1099,97 zł

Czerwień nieba
przechodząca powoli
w głęboką purpurę oraz
ciepło, które zostaje na
skórze długo po zachodzie
słońca... Emocje mają
swoje zapach! Wybierz
kompozycję, która
oddaje pasję i żar letnich
wieczorów, otulając
cię aurą zmysłowości
i wakacyjnej swobody.



Na uliczkach Bari znajduje się dużo pięknych kamiennych łuków, które łączą sąsiadujące ze sobą kamienice, dając wrażenie spaceru przez średniowieczne tunele.



ZACHWYCAJĄCA APULIA

To chyba najpopularniejszy kierunek kilkudniowych wypadów Polaków. Podpowiemy, co zobaczyć w Bari i okolicach – instagramowe Polignano a Mare, urokliwe Monopoli, bajkowe Alberobello i zjawiskową Materę. Każde z tych miejsc jest urzekające, a do tego w prawdziwie włoskim stylu. TEKST: Anna Andruczyk

Zazwyczaj lądujemy w Bari i to doskonała baza wypadowa do podróży po Apulii. To typowe włoskie miasto z charakterystyczną płytaniną ulic i uliczek oraz fasadami budynków zdobionymi freskami, płasko-rzeźbami, drewnianymi okiennicami.

BARI Wrota do Apulii

Średniowieczna starówka kusi klimatem, dobrą kuchnią i uroczymi zaułkami. Warto tu po prostu cieszyć się włoskim klimatem, niespiesznie zaglądając do kilku miejsc.

Najważniejszym zabytkiem Bari jest Bazylika św. Mikołaja. W środku znajdują się jego relikwie oraz grób polskiej królowej – Bony Sforzy. Więcej na temat jej rodu można dowiedzieć się, zwiedzając otoczony fortyfikacjami Zamek Sforzów (Castello Normanno-Svevo). To wspaniałe miejsce na sesję zdjęciową w surowej, średniowiecznej oprawie. Jeśli chcecie podpatrzeć nieco codziennego życia Baryczyków, warto wybrać się na spacer po Via Venezia. To przepiękny deptak ciągnący się po murach miejskich przez niemal całą długość starówki. Można też nim dotrzeć do targu rybnego na Molo San Nicola. Rano kupicie tu świeże ryby i owoce morza albo zjecie je na miejscu.

Będąc w Bari, nie można pominąć najpopularniejszej atrakcji. To ulica makaronów, czyli Strada delle Orecchiette (prawdziwa, urzędowa nazwa ulicy to Via Arco Basso). Orecchiette to tradycyjny makaron z Apulii, kształtem przypominający uszka. Przyrządza się go zaledwie trzech składników – pszenicy durum, wody i soli. Na Strada delle Orecchiette starsze panie siedzą przed drzwiami swoich domów i z zaskakującą wprawą na drewnianych

stolnicach formują nożem drobne „uszka”, rozmawiając między sobą i z klientami. Można kupić u nich paczki pysznego, domowego makaronu dla siebie i znajomych.

POLIGNANO A MARE Bajkowe miasto na klifie

Jeżeli szukasz wspaniałych widoków błękitnego morza odcinającego się od białych skał i domów – trafiłaś idealnie! Polignano a Mare określa się mianem perły Adriatyku i faktycznie jest to prawdziwy skarb – równie piękny na żywo, co na zdjęciach w internecie.

Symbolem miasta jest najefektowniejsza plaża w Apulii – Lama Monachile. Choć kamienista, niewielka i często zatłoczona, robi niesamowite wrażenie dzięki swemu położeniu – jest efektownie wciśnięta pomiędzy dwa klify u podnóża historycznego centrum miasta. Dodat-

kowo morze ma w tym miejscu wyjątkowy turkusowy kolor, a woda jest tu krystalicznie czysta.

Świetny widok na plażę oferuje Ponte Borbonico su Lama Monachile – most, z którego można zejść schodkami na plażę. Polignano a Mare można też podziwiać z poziomu morza. Pod klifami jest bowiem około 40 jaskiń, z których część można zobaczyć jedynie od strony wody. W jednej z nich – Grotta Palazese znajduje się nawet restauracja. Warto wybrać się na rejs motorówką i podziwiać miasteczko z tej perspektywy.

Polignano a Mare mimo popularności zachowało prowincjonalny klimat. Warto niespiesznie przemierzać wąskie, białe uliczki przyozdobione lampkami, podziwiając urocze płacyki, ukwiecone balkony i wchodząc do lokalnych sklepików. Dolce far niente, czyli słodkie leniuchowanie!

W Bari spacer po Strada delle Orecchiette – obowiązkowy. Lepiące makaron kobiety z uśmiechem zapraszają przechodniów do rozmowy, pozwalają dotknąć ciasta, a nawet spróbować sił w tym kulinarnym rzemiośle. Niektóre sprzedają gotowy makaron turystom.





U góry: Porto Vecchio w Monopoli – uroczy port rybacki otoczony budynkami historycznego centrum. Uroku dodają mu cumujące na wodzie małe, niebieskie łódziki rybackie. Warto usiąść na prowadzących do portu schodkach i delektować się widokiem. Poniżej: najefektowniejsza plaża w Apulii – spektakularna Lama Monachile w Polignano a Mare.

Ciekawostka: w Polignano a Mare w każde lato odbywa się międzynarodowy konkurs skoków do morza z 27-metrowego klifu. Zawodnicy wpadają do wody z prędkością 85 km na godzinę. To musi robić wrażenie!

MONOPOLI Sielankowe dolce vita

Nie ma tu spektakularnych widoków ani robiących wrażenie zabytków. A mimo to Monopoli to serce Apulii – tutaj wciąż można poczuć atmosferę typową dla południa Włoch. Głośne rozmowy sąsiadek, pranie rozwieszone w wąskich uliczkach i na balkonach, donice z roślinami wystawione na zewnątrz domów. Życie toczy się tu nieśpiesznie, a mieszkańcy doceniają proste przyjemności. Jeśli więc szukasz odpoczynku, zatrzymaj się w Monopoli. Tym bardziej że miasteczko ma długą linię brzegową i piaszczyste plaże. ►

Q+A

TYLKO
w hebe

PIEŁĘGNACJA CIAŁA - ROBISZ TO DOBRZE!





DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ KIERUNEK NA WEEKEND

ALBEROBELLO

Białe domki trulli

W tym niezwykłym miasteczku możesz zobaczyć prawie półtora tysiąca trulli. To charakterystyczne dla Apulii białe, wapienne domki o stożkowych dachach, budowane zazwyczaj na planie koła lub kwadratu bez użycia zaprawy murarskiej. Powstawały od XIII wieku i nie występują nigdzie poza tym rejonem Włoch. W Alberobello zajmują dwie sąsiadujące ze sobą dzielnice – Rione Monti i Rione Aia Piccola.

Rione Monti (określana jako zona, czyli strefa – trulli) to najpopularniejsza i najbardziej turystyczna część miasteczka, którą na pewno widzieliście już na niejednym zdjęciu w prasie i w internecie. Spacer tutejszymi uliczkami to najlepszy sposób na poznanie Alberobello, zrobienie pięknych zdjęć i pamiątkowych zakupów. Niektóre trulli można zwiedzić od środka – mieszczą się w nich sklepy z pamiątkami i restauracyjki. Na tarasie jednego z nich na ulicy Via Duca D'Aosta znajduje się piękny punkt widokowy. Można tam wejść, nawet jeżeli nie jest się klientem. Rione Aia Piccola jest zdecydowanie mniej komercyjna. Wiele tutejszych trulli wciąż zamieszkują lokalni mieszkańcy.



Alberobello jest jedną z największych atrakcji Apulii, wpisaną na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Warto też zajrzeć do Trullo Sovrano. Ten niezwykły budynek ma dwie kondygnacje i 14 metrów wysokości, a został zbudowany bez grama zaprawy murarskiej. Znajduje się tu muzeum etnograficzne, w którym można zobaczyć narzędzia codziennego użytku i oryginalne umeblowanie z przełomu XIX i XX wieku.

MATERA

Miasto wykute w skale

Choć formalnie Matera leży poza Apulią, bo w rejonie Basilicata, warto

uwzględnić ją w urlopowych planach, bo znajduje się zaledwie 65 kilometrów od Bari. To najstarsze nieprzerwanie zamieszkane miasto Europy. Pierwsze jaskinie w wapiennym wąwozie były zamieszkane już w paleolicie, czyli nawet 10 tysięcy lat temu.

Najbardziej znaną częścią Materly są dwie dzielnice Sassi (z włoskiego – kamienie): starsza i bardziej „jaskiniowa” Sasso Caveoso oraz nowsza Sasso Barisano. Domy w Sassi to wykute w skale groty, do których zazwyczaj są dobudowane zwykłe fronty. Ta część miasta to labirynt wąskich uliczek, schodów i malowniczych placów, które tworzą niepowtarzalną atmosferę. Wymagają niezłej kondycji, bo wciąż chodzi się po schodach pod górę i w dół.

Wyjątkowa uroda Materly i jej historyczny sznyt przyciągają filmowców. Mel Gibson nagrywał tu „Pasję”, a agent James Bond ścigał się tutejszymi ulicami w „Quantum of Solace”. Przy produkcji obydwu filmów nie była konieczna budowa specjalnych scenografii. To miasto samo w sobie jest najlepszą scenografią. ●

Stare miasto w Materze zachwyca romantyczną grą świateł po zmroku.



HEAN

Paletki cieni

BOUQUET COLLECTION

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Twoje spojrzenie
w pełnym rozkwicie!



DOSSIER: LATO NA TWOJEJ SKÓRZE

/ PREZENTOWNIK



EVELINE COSMETICS
hialuronowy płyn micelarny
do twarzy, 100 ml, 10,99 zł,
100 ml = 10,99 zł

TYLKOW hebe



BY HEBE kosmetyczka transparentna średnia różowa,
1 szt., 49,99 zł, 1 szt. = 49,99 zł



ANWEN
Orchidea, proteinowa
odżywka do włosów, 15 ml,
3,99 zł, 100 ml = 26,60 zł

SPAKUJ KOSMETYCZKĘ NA WAKACJE

Spontaniczne wypadki, poranki
na lotnisku i wieczory na plaży?
Czemu nie! Kosmetyki podróżne
pozwolą ci zachować lekki bagaż
i sprawią, że zawsze będziesz
gotowa do drogi – bez względu
na to, dokąd poniesie cię lato.



SHOTS!
Różowy w Ch!, żel pod
prysznic damski, 100 ml,
5,99 zł, 100 ml = 5,99 zł



Q + A
Ceramide, regenerujący
balsam do ciała z ceramidami,
50 ml, 25,99 zł, 100 ml = 51,98 zł



GUM
Travel Kit, zestaw podróżny
do mycia zębów, 1 zestaw,
38,49 zł, 1 zestaw = 38,49 zł



TOLPA
urban garden, żel do mycia
twarzy, 75 ml, 9,49 zł,
100 ml = 12,65 zł



DELIA Travel With Me, zestaw:
mus do mycia ciała, 50 ml +
nawilżający szampon do włosów,
50 ml + płyn micelarny do twarzy,
50 ml + żel do mycia twarzy,
50 ml, 1 zestaw,
32,99 zł, 1 zestaw = 32,99 zł



YUMI
wielofunkcyjny żel aloesowy
99%, 50 ml, 9,99 zł,
100 ml = 19,98 zł



TYLKO
w hebe

Intuition™



5 ostrzy dla idealnie
gładkiej skóry.
Gdziekolwiek jesteś.

Complete Care Mini



VIVIENNE WESTWOOD

Zbuntowana tradycyjnalistka

Jej projekty wprowadziły punkowy bunt do świata high fashion. Przeszła przez życie, pozostając wierna swojej dzikiej naturze, a jednocześnie brytyjskim wartościom. Jak nauczycielka z klasy robotniczej stała się jedną z najbardziej wpływowych kobiet w historii mody? TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Vivienne Westwood umiejętnie łączyła ducha „starej dobrej Anglii” z ruchem awangardowym. Wychowywała się w robotniczej rodzinie o tradycyjnych wartościach. Nie marzyła o świecie wielkiej mody, ale kiedy już odkryła swoje powołanie, stała się jego legendą.

DZIEWCZYNA Z ANGIELSKIEJ PROWINCJI

8 kwietnia 1941 roku w angielskiej wsi Tintwistle Gordon i Dora Swire powitali na świecie pierwsze z trojga dzieci – córkę Vivienne. Mieszkający w zagłębiu włókienniczym magazynier i tkaczka żyli w skromnych warunkach, potrafili jednak zaszczepić w córkach i synu ducha kreatywności. W ich domu nic się nie marnowało, każdy przedmiot był naprawiany lub przerabiany tak, by mógł dalej służyć.

Vivienne szybko nauczyła się cerować skarpetki i dziergać swetry. Umiała też robić poprawki krawieckie. Podobno w podstawówce – marząc o byciu jak Marilyn Monroe – przerobiła swój szkolny mundur, zwężając go w talii i tworząc prowokacyjne wycięcie na plecach. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że istnieje zawód projektantki mody. Chciała zostać fryzjerką.

Kiedy miała 17 lat, jej rodzice przenieśli się „za chlebem” do Londynu. Nastolatka nie umiała się tam odnaleźć, czuła, że nie pasuje do tamtejszego świata, w jej domu nie czytało się książek. W 1958 roku zapisała się na kurs biżuterii i mody na Harrow School of Art, z którego zrezygnowała po semestrze. „Nie wiedziałam, jak dziewczyna z klasy robotniczej, taka jak ja, mogłaby zarabiać na życie w świecie sztuki” – wspominała potem.

Uznała, że lepszym zawodem dla niej będzie praca nauczycielki. Dorabiając w fabryce, jednocześnie uczęszczała do college'u przy Uniwersytecie Westminsterskim. Mając 20 lat prowadziła już zajęcia praktyczno-techniczne w szkole podstawowej w Londynie. Wtedy przyszedł czas na miłość.

ŻONA, MĄŻ I TEN TRZECI

Swojego pierwszego męża Vivienne poznała w klubie tańca. Derek Westwood był praktykantem w fabryce odkurzaczy i miał urzekający londyński urok. Para pobrała się w 1962 roku, a panna młoda sama stworzyła swoją ślubną kreację. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że 30 lat później zacznie je projektować dla innych... Tymczasem została porządną gospodynią domową i oddaną matką Benjamina. ▶



Buntowniczka z klasą – taki opis
świetnie pasuje do projektantki.



Życie przykładowej żony nie było jej jednak pisane. Zdała sobie z tego sprawę, gdy poznała kolegę brata – Malcolma McLaren, przyszłego menedżera punkowego zespołu Sex Pistols. Zblazowany 19-latek studiował sztukę, lubił prowokować i robić wszystko na przekór zasadom. Starszej o pięć lat, ale wciąż mającej kompleks prowincjuszki Vivienne imponowała jego niepokorna natura i to, że obraca się w artystycznych kręgach. Rozwiodła się z Derekiem w 1965 roku, a rok później urodziła Malcolmowi syna – Josepha Ferdinanda Corré.

McLaren – pochodzący z dysfunkcyjnej rodziny – nie tylko nie zaproponował matce swojego syna małżeństwa, ale nawet odmówił nadania mu swojego nazwiska i łożenia na jego utrzymanie. Wciąż jednak był obecny w życiu Viv, dostrzegając w niej kogoś więcej niż nauczycielkę i matkę dwójki dzieci. Dlatego namówił ją na całkowitą zmianę życia.

PUNKOWA REWOLUCJA

„Nigdy nie chciałam być projektantką, chciałam tylko pomóc Malcolmowi” – wspominała Vivienne. W 1971 roku razem z McLarenem otworzyli butik przy londyńskiej King’s Road. W asortymencie znajdowały się muzyczne pamiątki i ubrania w stylu retro. Malcolm zaproponował, by Vivienne sprzedawała tam swoje rękodzieło. Na początek tworzyła T-shirty z anarchistycznymi hasłami, wykorzystując szablony i zestaw do tampodruku (czyli stemple do nanoszenia farby na materiał).

Sklep szybko stał się modowym centrum ruchu punkowego. Można w nim było kupić lateksowe płaszcze, pejcze, kajdanki, skórzaną bieliznę erotyczną



Zarówno związek, jak i rozstanie McLaren i Westwood przebiegały burzliwie. Ich relacja była przemocowa, Malcolm miał wybuchowy charakter. Po zerwaniu byli partner chciał odebrać projektantce wszystkie zasługi i psuć jej opinię w środowisku.

i tworzone przez Vivienne kreacje. Szyła ze wszystkiego, co miała pod ręką: stare spadochrony przerabiała na koszule, T-shirty ozdabiała koronkami, ćwiekami, a nawet... kawałkami opon rowerowych.

Gdy z byłalców butiku Malcolm stworzył zespół Sex Pistols, jego stylistką została Westwood. Wykreowany przez nią wizerunek – bazujący na wąskich podziurawionych spodniach, koszulach w kratę, ćwiekach, łańcuchach, obrożach i ramoneskach – stał się symbolem Londynu, a do historii mody wpisał się jako styl punk. A butik rozszerzył działalność, stając się siecią ze sklepami w całym kraju i poza nim.

PIRACI I ROZSTANIE Z TOKSYKIEM

W 1981 roku Westwood i McLaren zadebiutowali w modowym świecie, prezentując wspólną kolekcję „Pirates”. Był to efekt fascynacji XIX-wiecznymi ubraniami – żabotami, liberiami, bufiastymi rękawami. Vivienne jak zawsze tworzyła metodą prób i błędów – korzystała ze ścinków materiałów, pieczętek z ziemniaków i herbaty jako barwnika do tkanin. Pokaz wyróżniał się na tyle, że zrobiło się o nim głośno.

Coraz większe napięcie między Viv a Malcolmem sprawiło, że artystka postanowiła ruszyć własną drogą. I do brze! Przez ponad dekadę partner nie ►

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

NOWOŚĆ

NADAJ WŁOSOM EFEKT TAFLI

PIELĘGNACJA, STYLIZACJA
I TONERY Z EFEKTEM LAMINACJI



YOU. INTENSIFIED.



1. Na zdjęciu z 1977 roku widać, że punk to styl, który jest dla Vivienne naturalny. Fryzura na jeża, czarny wyciągnięty T-shirt, czarne dżinsy z przytroczoną chustą i duża torba wystarczą, aby pokazać charakter projektantki. 2. To u boku Andreasa Kronthaler'a Vivienne wreszcie odnalazła spokój i szczęście. Mimo 25-letniej różnicy wieku połączyła ich głęboka, romantyczna miłość. Byli razem aż do śmierci projektantki. 3. Choć jako młoda matka skupiała się na karierze, w dojrzałym wieku ułożyła relacje z synami. Łączył ich sposób patrzenia na świat i podejście do ekologii. Tu protestują razem pod bramami Downing Street przeciwko działaniom INEOS, brytyjskiego koncernu chemicznego.

tylko umniejszał jej rolę, przypisując sobie wszystkie twórcze pomysły i prowadząc projektantkę do roli krawcowej, ale też okradał ją z pieniędzy. Rozstali się w 1983 roku, a Malcolm robił wszystko, żeby zniszczyć i zdyskredytować byłą partnerkę.

Vivienne miała ponad 40 lat, dwóch synów i długi. Ale wreszcie zaczęła robić samodzielną karierę i zbierać za to zasłużone laury.

LATA POGAŃSKIE

Pod koniec lat 80. Westwood zaczyna bawić się parodią – jej obiektem staje się klasa wyższa. Ten okres twórczości określiła – używając nazwy jednego ze swych pokazów – erą „Britain Must Go Pagan” (Brytania musi stać się pogańska). Przełomem był 1987 rok i kolekcja „Harris Tweed”. „Cały pomysł na tę kolekcję ukradłam małej dziewczynce, którą pewnego dnia zobaczyłam w metrze. Nie mogła mieć więcej niż 14 lat. Miała warkoczowy kok, kurtkę z Harris Tweedu i torebkę z baletkami. Wyglądała tak swobodnie i spokojnie, stojąc tam” – mówiła Vivienne.

„Harris Tweed” była powrotem do tradycji angielskiego rzemiosła i manifestem patriotyzmu. Wpływ projektantki ►



MAYBELLINE®
NEW YORK

*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.



Nosząc imponujące
ubrania,
wiedzie się bardziej
interesujące życie.

Kupuj mniej,
wybieraj dobrze,
dbaj, nie wyrzucaj.

Vivienne Westwood

na ponowne spopularyzowanie brytyjskiego stylu, który wychodził już z mody, dostrzegła królowa. Elżbieta II w 1992 roku nadała Westwood Order Imperium Brytyjskiego. Nie obyło się bez kontrowersji, bo odznaczona pojawiła się w Pałacu Buckingham w sukni, ale... bez majtek.

DO TRZECZ KRAZY SZTUKA? NARESZCIE SZCZĘŚLIWA

Jeszcze zanim otrzymała wyróżnienie od monarchini, Vivienne zmagająca się z problemami finansowymi, podjęła w 1989 roku pracę w charakterze wykładowczyni wizytującej w wiedeńskiej Akademii Sztuk Pięknych. Jednym z jej studentów był Andreas Kronthaler, pochodzący z Tyrolu (a więc z prowincji – jak ona) syn kowala.

Był szalenie utalentowany i przypominał Westwood dziewczynę, którą sama kiedyś była. Zaproponowała mu współpracę, a w 1993 roku byli już po ślubie. Okazało się, że Vivienne wreszcie trafiła na mężczyznę, któremu może zaufać i który w pełni rozumie jej aspiracje. Młodszy o 25 lat Andreas stał się jej partnerem i w życiu prywatnym, i za-



Zdjęcie-ikona! Naomi Campbell śmieje się po upadku na wybiegu w czasie pokazu Vivienne Westwood „Anglomania”. Jej reakcja pokazuje klasę top modelek z lat 80. i 90. XX wieku.

wodowym. Uporządkował jej finanse, namówił do zakupu własnego domu, współtworzył modowe kolekcje.

UPADEK SUPERMODELKI I SUKCES PROJEKTANTKI

Od ślubu widać wyraźną zmianę w estetyce projektantki. W kolekcji na jesień-zimę 1993/1994 o nazwie „Anglomania” połączyła brytyjską elegancję i francuskie zamięłowanie do przesadnych

proporcji. Gwiazdą kolekcji stał się zaprojektowany przez nią tartan McAndreas, który nazwała na cześć Kronthaler. Tartan to tradycyjna szkocka tkanina w charakterystyczną kratę – każdy tamtejszy klan nosił nieco inny wzór. Ten wymyślony przez Viv została wpisany do Szkockiego Rejestru Tartanów. „Anglomania” przeszła do historii jeszcze z innego powodu. W czasie pokazu Naomi Campbell – jedna z top modelek ►

BOURJOIS
PARIS

NOWOŚĆ

WYGLĄDAJ ŚWIEŻO Z HEALTHY MIX



PODKŁAD
PRZECIW
OZNAKOM
ZMĘCZENIA



Model „Cloud” (chmura) to jedna z najsłynniejszych sukien ślubnych w historii kina. Kreacja z gorsetem została wykonana z tafty w kolorze kości słoniowej.

– mająca na nogach niebotycznie wysokie obcasy upadła. Zdjęcia śmiejącej się Naomi siedzącej na wybiegu stało się kultowe.

Kreacje od Westwood nosiły gwiazdy, – Kate Moss, Helena Bonham Carter, Madonna, Pamela Anderson. Warto też wspomnieć o sukniach ślubnych, które Westwood zaczęła tworzyć w latach 90. Najsłynniejszą stała się ta, która zagrała w filmie „Seks w wielkim mieście” z 2008 roku. Nie przyniosła ona jednak szczęścia noszącej ją Carrie Bradshaw granej przez Sarah Jessikę Parker. Pan młody się nie pojawia...

ZMIANA KLIMATU

Przez całą swoją karierę tworzyła w duchu recyklingu i unikała marnotrawstwa. W 2016 roku, mając 75 lat, przekazała mężowi prowadzenie firmy, a sama zajęła się tym, co zawsze ją poruszało. „Moim priorytetem jest dziś zmiana klimatu, nie moda” – powiedziała. Protestowała przeciwko nadmiernej konsumpcji, ekstrakcji gazu z łupków, Brexitowi. Mówiła o problemie globalnego ocieplenia.

Zmarła w wieku 81 lat w domu, w otoczeniu męża i synów. Zawsze pozostała skromna i takiego pogrzebu sobie zażyczyła. Pożegnano ją w kapliczce w rodzinnym Tintwistle, a funeralne dekoracje zgodnie z jej ostatnią wolą wykonano z jej ulubionego szkockiego tweedu. „Będę nadal żył z Vivienne w sercu. Pracowaliśmy do końca, a ona dała mi mnóstwo rzeczy do zrobienia. Dziękuję ci, kochanie” – mówił Andreas, żegnając ukochaną żonę. ●

RIMMEL
LONDON

HITY Z KOSMETYCZKI

Roxie

WYBIERZ SWÓJ SET



SZUKAJ LIMITOWANEJ KOLEKCJI KOSMETYKÓW Z PODPISEM Roxie



TO NAS INSPIRUJE

/ MODA

Moda na urlopie

Wakacyjna moda tego lata jest przede wszystkim... wygodna!

Formalne kroje mają wolne, zastępują je przewiewne spódnice oraz uniwersalne dżinsy i marynarki. Pożądane są tkaniny w kwiaty, torebki-woreczki i loafersy w wersji bez pięty.

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

W kwiaty malowane

Tym razem letnie kwiaty mają być bardziej subtelne, co nie znaczy – małe. Przeciwnie: wzory są wyolbrzymione, malarskie, bardziej realistyczne. Najmodniejsze koszule i sukienki tego lata są szyte z jasnych tkanin malowanych w kwiaty na gałązkach i łożkach – na takie stawiają Giambattista Valli i Marques’Almeida. W trendzie znalazły się też kwiatowe aplikacje 3D – to propozycja domu mody Simone Rocha.



GIAMBATTISTA VALLI



TORY BURCH

Spódnice z obniżonym stanem

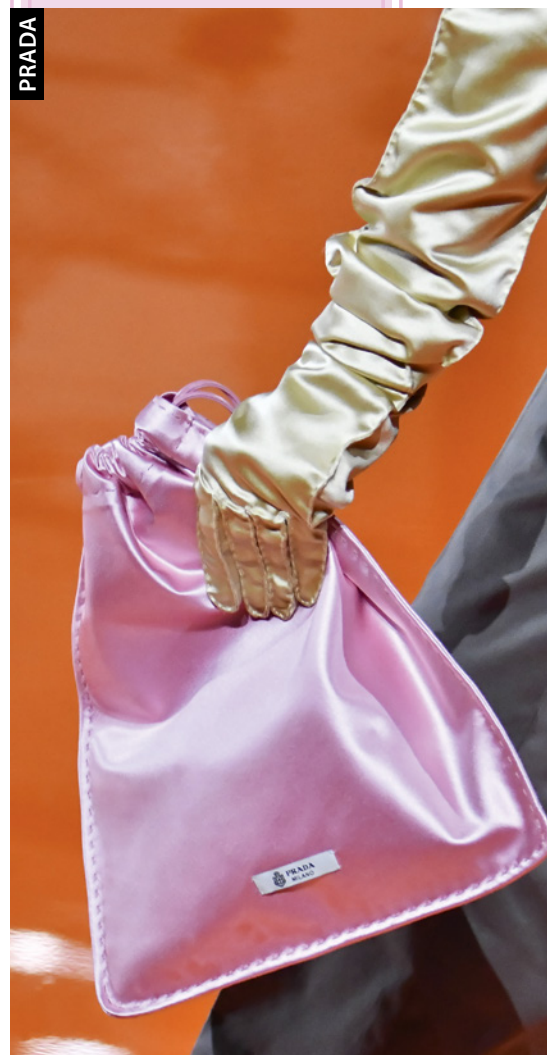
Wydłużają tułów, równoważą sylwetkę, podkreślają biodra i w przeciwieństwie do dżinsów o takim kroju nie skracają nóg (pod warunkiem że wybierzesz właściwą długość – unikaj maxi!). Spódnice z obniżonym stanem lansują w tym sezonie Chanel, Tory Burch i Tod's. Tu warto postawić na prostotę i gładkie topy lub bluzki wpuszczane w spód oraz na szeroki pasek, który dodatkowo nadaje figurze ładne proporcje. Na lato to świetna opcja – wygodna i przewiewna.

Torebka- woreczek

Jak wiadomo nie od dziś, idealna damska torebka musi zmieścić wszystko i pasować do każdej stylizacji.

Najmodniejsze tego lata woreczki – takie, jakie przedstawiono na wybiegach Miu Miu, Prady i Valentino – są jednocześnie eleganckie i pełne uroku. Sprawdzą się i na deptaku w letnim kurorcie, i na plaży, i w miejskiej dżungli.

PRADA





Klasyczne dżinsy i marynarka

Najgorętsza para sezonu!
Latem jasne dżinsy, najlepiej
o prostej nogawce,
to absolutny must-have,
a zestawienie ich z marynarką
będzie strzałem w dziesiątkę.
Możesz postawić na klasykę,
warto jednak
poeksperymentować z górną
takiej stylizacji. Oversize,
asymetria, color blocking –
wszystkie chwytły dozwolone.
Pod marynarką noś białe
koszule, proste topy albo
T-shirty. Można zainspirować
się pokazami Celine,
Valentino i Givenchy.

CELINE

LIERAC

LABORATOIRES

NOWOŚĆ

GLOW FRESH

ROZŚWIETLA • UJEDNOLICA KOLORYT SKÓRY •
WYPEŁNIA • NAWILŻA





PRADA



Loafery bez pięt

Ta obuwnicza hybryda to wybór z jednej strony elegancki, a z drugiej mniej formalny i wygodniejszy w czasie upałów. Loafery bez pięt są uniwersalne – sprawdzą się do sukienek, szortów, dżinsów i garniturów. Za niezbędne w tym sezonie uznali je projektanci marek Calvin Klein, Tod's, Bottega Veneta i Celine.



TOD'S

Spódnica jak balonik

Niewątpliwym hitem lata są balonowe spódnice, które pojawiły się na pokazach Diora, Prady i Bottegi Venety. Długość i kolor schodzą na drugi plan – tu liczy się „puszysta” forma. Tego typu krój jest szalenie efektowny i zrobi całą stylizację – nadaje się nawet na wieczorowe okazje.

Może też optycznie wysmuklić talię i zatuszować obfitsze uda. Dobrze wygląda zarówno z prostymi topami, jak i eleganckimi, koronkowymi koszulami.

natu.care

NOWOŚĆ

Naturalne, przebadane suplementy diety

Siła, energia
i balans

Skuteczne
wsparcie jelit

Wyciszenie
i redukcja stresu

Redukcja
zatrzymanej wody

Uzupełnienie
żelaza

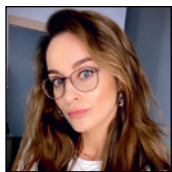




Festiwalowy look

ODWAZ SIĘ NA KOLOR!

Lato to czas absolutnej makijażowej wolności. Na festiwalową arenę wkraczają blask, kolor i nieoczywiste tekstury. Bo wakacyjne wizerunkowe szaleństwa to manifestacja radości, odwagi i kreatywności. Jak jednak połączyć brokat, cyrkonie i kolorowe kreski, by wyglądać stylowo, a nie kiczowato?



Ekspertka:

ANNA WOJCIECHOWSKA

makijażystka, ekspertka hebe

Kluczem jest balans między radosnym „szaleństwem” a profesjonalnym, starannym wykończeniem. W tym sezonie liczy się efekt glow, ale w nowoczesnym wydaniu – subtelnym, świeżym i świadomie podkreślającym urodę. Letni makijaż ma bawić, ale jednocześnie podkreślać nasz indywidualny styl i pewność siebie. Przygotowaliśmy przewodnik, który w łatwy sposób przeprowadzi cię przez proces tworzenia makijażu odpornego na słońce, taniec i emocje.

FUNDAMENT, czyli niech cera będzie gotowa na wszystko

Zanim przejdziesz do dekorowania twarzy kryształkami, musisz zadbać o bazę.

Festiwalowe warunki bywają ekstremalne, dlatego cera musi być ujednolicona, ale nie obciążona.

Wyrównanie: Zaczynij od podkładu. Wybierz formułę, która stapia się z cerą, dając naturalny efekt drugiej skóry. Pamiętaj, że pod dużą liczbą ozdób skóra musi oddychać.

Rumieniec pełen życia: Zamiast klasycznych pudrowych produktów postaw na te o kremowej konsystencji. Róż w kremie nada policzkom świeżość i dziewczęcy blask. Jeśli lubisz wielofunkcyjne rozwiązania, róż i pomadka w płynie świetnie sprawdzą się do nadania monochromatycznego akcentu zarówno na policzkach, jak i ustach.

Glow: Festiwal nie istnieje bez rozświetlacza. Nałóż go na szczyty kości policzkowych, łuk kupidyna i pod łukiem brwiowym. Będzie ramą dla brokatowych zdobień.



1. **CLARESA** Pastel Eyeliner Pen, pastelowy eyeliner w pisaku 03 Green, 0,6 g, 21,99 zł, 100 g = 2443,33 zł
2. **HEAN** Color, mini tusz do rzęs purple, 6,5 ml, 23,99 zł, 100 ml = 369,08 zł
3. **POPPY HEAD** kremowy róż i rozświetlacz 2w1 02 bluff, 3,1 g, 34,99 zł, 100 g = 1128,71 zł



Gwarancja trwałości

Kiedy twój look jest już gotowy, musisz go utrwalić. Festiwal to taniec, pot i kurz, więc taki zabieg jest kluczowy. Spryskaj całą twarz fixerem z odległości ok. 20 cm. Mgiełka nie tylko zdejmie nadmiar pudru, ale przede wszystkim stworzy niewidzialną barierę chroniącą makijaż przed ścieraniem.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Lash Magnetic Mascara, tusz do rzęs zwiększający objętość, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
2. **ESSENCE** klej do sztucznych rzęs, 4,7 g, 12,49 zł, 100 g = 265,74 zł
3. **KILLYS** dzęty na twarz i ciało, 1 opak., 11,99 zł, 1 opak. = 11,99 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Eyelashes Lucy, kępki sztucznych rzęs, 1 opak., 24,99 zł, 1 opak. = 24,99 zł
5. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Metallic, brokat do twarzy i ciała Beauty Beam, 2,5 g, 39,99 zł, 100 g = 1599,60 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu 01 Golden Olive, 1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł

OKO W ROLI GŁÓWNEJ, czyli kolor i głębia

Na festiwalu oczy mają przyciągać wzrok. Czas na zabawę formą!

Cieniowanie: Zaczynaj od nałożenia bazowego cienia w intensywnym kolorze, który będzie tłem dla reszty stylizacji. Na środek powieki wklep topper – jego drobinki pięknie odbijają światło reflektorów.

Graficzna kreska: Kolorowe linie to absolutny hit sezonu. Użyj kredki do oczu, by narysować odważną jaskółkę, modną graficzną kreskę nad załamaniem powieki lub dowolną inną – wedle uznania.

Rzęsy pełne objętości: Przy tak intensywnym makijażu rzęsy nie mogą zniknąć. Wytuszuj je dokładnie, a następnie zagęść, doklejając kępki. Skup się na zewnętrznych kąciach, aby uzyskać efekt foxy eyes.

MAGIA DETALI, czyli czas na brokat i kryształki

Zaczyna się zabawa! Jak sprawić, by błysk trzymał się całą noc?

Aplikacja brokatu: Nałóż ciekłą warstwę podkładu lub bazy do brokatu w miejscu, gdzie chcesz uzyskać błyszczącą taflę. Następnie opuszką palca lub płaskim pędzlem wklep brokat. Możesz go zaaplikować, gdzie tylko zapragniesz – na powieki, skronie, dekol.

Precyzyjny błysk: Jeśli wolisz bardziej kontrolowany efekt, sięgnij po brokatowy eyeliner. Pozwala on na stworzenie lśniących linii lub dodanie akcentów w wewnętrznym kącie oka.

Biżuteria na twarzy: Kryształki to kropka nad i. Możesz nakleić je wszędzie – nad brwiami lub pod nimi, pod dolną powieką, w kącikach oczu. Możesz też stworzyć z nich fantazyjne wzory na policzkach. Użyj odrobiny kleju do rzęs, jeśli naklejki wymagają wzmocnienia.

Festiwalowe SOS, czyli co spakować do małej torebki

Twój look jest gotowy, ale by makijaż przetrwał od pierwszego koncertu aż po noc, musisz mieć przy sobie zestaw ratunkowy. Do festiwalowej torebki koniecznie wrzuć:

- Bibułki matujące: zamiast dokładać kolejne warstwy pudru, które w słońcu stworzą efekt „ciasta”, nadmiar sebum usuń bibułką.
- Wielofunkcyjny produkt: róż i pomadka w płynie – to twój najlepszy przyjaciel. Pozwoli szybko odświeżyć kolor ust lub dodać energii policzkom. A przy tym nie potrzebujesz do tego pędzla, wystarczy opuszki palców.
- Miniatury klej: odklejający się kryształki w kącie oka potrafi zepsuć humor. Mając klej pod ręką, naprawisz usterkę w 30 sekund.



1. **HEBE PROFESSIONAL** bibułki matujące, 100% naturalne, 50 szt./1 opak., 9,99 zł, 1 szt. = 0,18 zł
2. **EVELINE COSMETICS** Wonder Match, róż i pomadka w płynie 01, 4,5 ml, 28,99 zł, 100 ml = 644,22 zł
3. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Glitter Primer, podkład do brokatu, 10 ml, 40,99 zł, 100 ml = 490,90 zł

**GLOW.
BLUR.
JUICY.
K-BEAUTY.**

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



colorgram

PLAYFUL & COLLECTIBLE

**B BLACK
ROUGE**

TREND-DRIVEN & POWERFUL

Laka

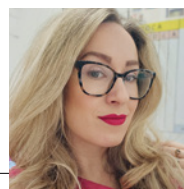
MODERN & MINIMAL



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 Multi Brow Definer, kredka do brwi

O produkcie: nie znam lepszej kredki do brwi. Jej trójkątny kształt ułatwia precyzyjne wykonanie makijażu, a formuła z woskiem delikatnie definiuje włoski. Kredka nie tylko nadaje brwiom odpowiedni kształt i kolor, ale także pozwala dorysować pojedyncze włoski, uzupełniając ubytki.

Najlepszy dla: fanek idealnych brwi gotowych w minutę.

Zwróciłam uwagę na: łatwość, z jaką maluje się tą kredką brwi.

Hebe Professional Multi Brow Definer, trójkątna kredka do brwi
02 Taupe, 0,2 g, **21,99 zł**,
100 g = 10 955,00 zł



TYLKO W hebe



PHLOV Vita Glow Rich Base, witaminowa baza pod makijaż

O produkcie: ten kosmetyk to idealne połączenie makijażu i pielęgnacji. Lekka i nietłusta konsystencja przypominająca serum idealnie współgra z każdym podkładem. Baza przedłuża trwałość makijażu, silnie nawilża oraz wygładza strukturę skóry, nadając jej lekkie, świetliste wykończenie.

Najlepszy dla: wielbicieli lekkich, ale skutecznych baz pod makijaż.

Zwróciłam uwagę na: ultralekką i przyjemną konsystencję.

Phlov Vita Glow Rich Base, witaminowa baza pod makijaż,
30 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 166,63 zł



TYLKO W hebe

COLORGRAM Nude Blur, wygładzający tint do ust

O produkcie: genialne połączenie tintu, balsamu nawilżającego i pomadki. Mały rozmiar sprawia, że idealnie mieści się w torebce. Ma puszystą konsystencję i matowe, welurowe wykończenie. Tworzy na ustach efekt delikatnego rozmycia.

Świetnie się trzyma, nawilża, wygładza i dobrze wygląda nawet na mocno przesuszonych wargach.

Najlepszy dla: fanek matowo-satynowego wykończenia ust.

Zwróciłam uwagę na: lekką, wręcz puszystą konsystencję i nieobciążającą formułę.

Colorgram Nude Blur, tint wygładzający usta 07, 5 g,
64,99 zł, 100 g = 1299,80 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

HEBE PROFESSIONAL Dual Ended Brow Brush, dwustronny pędzel do brwi

O produkcie: syntetyczny pędzel do malowania brwi, który dzięki dwustronnej konstrukcji pozwala nie tylko pięknie wyczesać oprawę oczu, ale także nadać jej kolor i kształt za pomocą ulubionych kosmetyków. Gęste włosie ma idealnie docięty kształt, dzięki czemu malowanie brwi jest bajecznie proste.

Najlepszy dla: każdego, kto używa pomad lub cieni do brwi.

Zwróciłam uwagę na: precyzyjny kształt obu końcówek.

Hebe Professional Dual Ended Brow Brush, dwustronny pędzel do modelowania brwi E11, 1 szt.,
19,99 zł, 1 szt. = 19,99 zł

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



0,08 MM
PRECYZJI

CLARESA® TRUE SHARP EYELINER

**IDEALNA KRESKA
ZA JEDNYM POCIĄGNIĘCIEM**



TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE

WAKACYJNE
FRYZURY
ze słynnych seriali

Lato pozwala na więcej luzu, więcej odwagi i więcej eksperymentów, także tych fryzjerskich. To idealny moment, by spróbować czegoś nowego, bez zobowiązań na całe życie. Włosy przecież odrosną, a wspomnienia zostaną. A jeśli przy okazji inspiracją staną się bohaterki kultowych seriali? Tym lepiej. Bo ich fryzury idealnie wpisują się w aktualne trendy.

TEKST: Katarzyna Brzeska



1. **FANOLA** Restructuring, odbudowujący krem na końcówki włosów, 100 ml, 49,99 zł, 100 ml = 49,99 zł 2. **OLAPLEX** N°6 Bond Smoother, wygładzający krem stylizujący do włosów, 100 ml, 129,00 zł, 100 ml = 129,00 zł 3. **ANWEN** x Klaudia Matuszewska, termoochronna mgiełka do włosów, 150 ml, 33,99 zł, 100 ml = 22,66 zł 4. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, wygładzająca mgiełka do włosów bez splukiwania, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł

EMILY W PARYŻU Francuska swoboda

Styl Emily (granej przez Lily Collins) to kwintesencja miejskiego szyku. Fryzura bez grzywki, z wygładzonymi pasmami lub miękkimi falami i naturalnym połyskiem wygląda, jakby powstała między espresso a spacerem nad Sekwaną. To idealna opcja dla tych, którzy chcą wyglądać elegancko, ale bez wysiłku.

Jak ją zrobić? Na suchych włosach użyj lokówki o większej średnicy, tworząc luźne fale. Po stylizacji przeczesz je szczotką, by zmiekczyć efekt. Jeśli zależy ci na totalnym wygładzeniu – bo w tej wersji również możemy zobaczyć Emily – użyj prostownicy i termoochronnej mgiełki. Na koniec w obu wersjach fryzury możesz dodać kroplę olejku na końcówki – blask to tutaj kluczowy detal.



1. **L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS** Vitamino Color, spray do włosów koloryzowanych 10 w 1, 190 ml, 112,99 zł, 100 ml = 59,47 zł 2. **SESSIO** Hery by Berry, krem wygładzający do włosów, 100 ml, 17,99 zł, 100 ml = 17,99 zł 3. **GOT2B** Got Gloss Shine Primer, nabłyszczający primer do włosów, 150 ml, 29,99 zł, 100 ml = 19,99 zł 4. **JOANNA** Jedwab Silk, odżywka do włosów ułatwiająca rozczesywanie w sprayu, 150 ml, 12,99 zł, 100 ml = 8,66 zł

GAMBIT KRÓLOWEJ Perfekcyjny bob

Minimalizm, który robi maksymalne wrażenie. W serialu „Gambit królowej” bob z grzywką jest znakiem rozpoznawczym słynnej szachistki Beth Harmon. To fryzura precyzyjna, geometryczna, a jednocześnie niezwykle kobieca. Takie uczesania świetnie sprawdzają się latem, bo są lekkie, łatwe w utrzymaniu i żeby świetnie wyglądać, nie trzeba się napracować przy stylizacji. To idealna opcja dla tych, którzy chcą wyglądać stylowo bez godzin spędzonych przed lustrem.

Jak ją zrobić? Podstawą jest dobre cięcie, a wtedy stylizacja to czysta przyjemność. Wysusz włosy na szczotce, kierując końcówki lekko do środka. Na koniec rozetrzyj w dłoniach nieco kremu wygładzającego i przeciągnij po włosach – efekt tafla bez irytującej sztywności gwarantowany.



OIL REFLECTIONS
WYGŁADZENIE
I BLASK
DLA KAŻDEGO TYPU WŁOSÓW



STRANGER THINGS

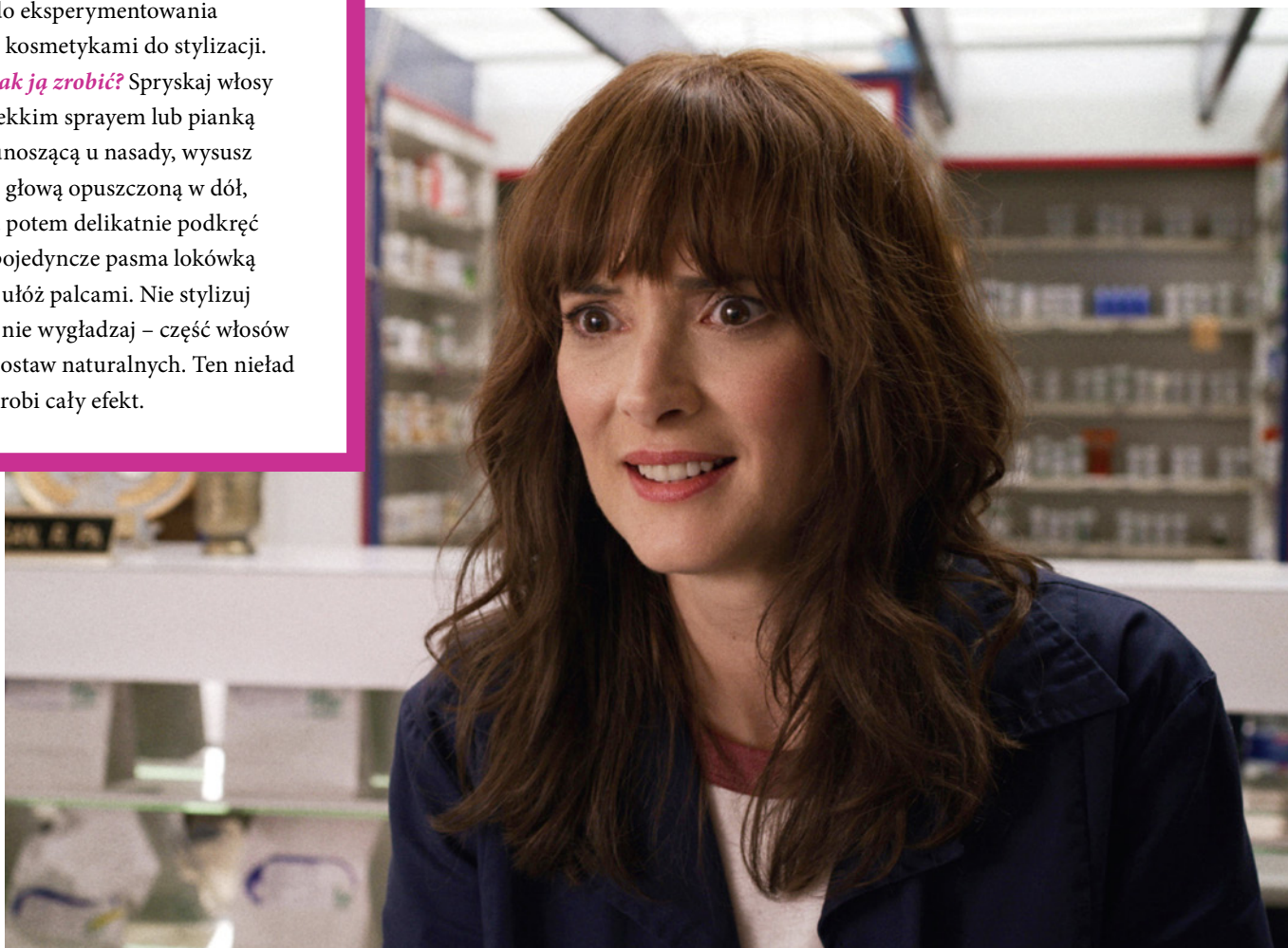
Naturalny luz

Ten serial przypomina, że niedoskonałość bywa najbardziej stylowa. Fryzura noszona przez Joyce Byers (graną przez Winonę Ryder) to swobodne fale, lekko niesforna grzywka i objętość, która nie udaje, że jest pod kontrolą. Idealna na wakacje – nie wymaga zdolności fryzjerskich, wystarczą odrobina dystansu i zapał do eksperymentowania z kosmetykami do stylizacji.

Jak ją zrobić? Spryskaj włosy lekkim sprayem lub pianką unoszącą u nasady, wysusz z głową opuszczoną w dół, a potem delikatnie podkręć pojedyncze pasma lokówką i ułóż palcami. Nie stylizuj i nie wygładzaj – część włosów zostaw naturalnych. Ten nieład robi cały efekt.



1. YOLYN krem pogrubiający do stylizacji włosów, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł
2. SCHWARZKOPF TAFt Volume, puder do włosów dodający objętości, 10 g, 23,99 zł, 100 g = 239,90 zł
3. JOHN FRIEDA Dream Curls, krem do loków, 150 ml, 51,99 zł, 100 ml = 34,66 zł
4. MARC ANTHONY Strictly Curls, ekstramocna pianka stylizująca podkreślająca loki do włosów, 300 ml, 54,99 zł, 100 ml = 18,33 zł



Nowa era pięknych loków

**ZDEFINIOWANE, MIĘKKIE
I POZBAWIONE PUSZENIA
LOKI NIE POWINNY WYMAGAĆ
SKOMPLIKOWANEJ PIELĘGNACJI.
DZIŚ SEKRET TKWI W UPROSZCZENIU
RUTYNY BEZ KOMPROMISÓW
W KWESTII EFEKTÓW – W WYBORZE
PRODUKTÓW, KTÓRE WSPÓŁPRACUJĄ
Z NATURALNĄ STRUKTURĄ WŁOSÓW,
A NIE DZIAŁAJĄ PRZECIWKO NIEJ.
NOWA ERA LOKÓW TO DEFINICJA,
KONTROLA I NATURALNY RUCH.**

Dzięki kolekcji Strictly Curls marka Marc Anthony® True Professional stworzyła rutynę pielęgnacji loków zaprojektowaną tak, aby wspierać każdy jej etap – od nawilżenia po stylizację – za pomocą formuł skoncentrowanych na definicji skrętu, kontroli, blasku i naturalnym ruchu włosów.

NAWILŻENIE I PRZYGOTOWANIE

Każda skuteczna rutyna pielęgnacji loków zaczyna się od nawilżenia. Curl Envy Leave-In Conditioner oraz Curl Envy Cream pomagają przygotować i podkreślić skręt włosów, zapewniając miękkość i kontrolę już od pierwszego kroku. Nakładany od połowy długości po końce i rozprowadzany palcami lub grzebieniem o szerokich zębach krem pomaga modelować loki, ograniczając puszenie i poprawiając podatność włosów na stylizację – bez ich obciążania. Efekt? Loki, które zachowują swój kształt, a jednocześnie pozostają miękkie w dotyku i pełne życia.

OBJĘTOŚĆ I DEFINICJA SKRĘTU

Aby jeszcze bardziej zwiększyć objętość i podkreślić skręt, kolejnym kluczowym krokiem jest zastosowanie pianki Strictly Curls Styling Foam. Jej lekka konsystencja dodaje objętości i elastycznego utrwalenia bez efektu sztywności, pozostawiając loki sprężyste, pełne blasku i naturalnego ruchu. Nakładana pasmo po paśmie przy użyciu techniki

ugniatania pomaga aktywować skręt i przedłużyć trwałość stylizacji przez cały dzień.

WYKOŃCZENIE I DOBRE NAWYKI

Stylizację domyka Strictly Curls Supreme Oil – lekkie serum stworzone po to, by zmniejszyć warstwę utrwalenia pozostającą po stylizacji, jednocześnie zapewniając nawilżenie, wzmocnienie, połysk i kontrolę nad puszeniem. Stosowany w niewielkiej ilości na suche lub lekko wilgotne włosy pomaga dopracować finalny efekt – szczególnie na końcówkach lub partiach bardziej narażonych na wilgoć. Uzupełnieniem rutyny są szampon i odżywka do włosów kręconych oraz proste nawyki: aplikacja na wilgotne włosy, praca sekcjami i unikanie rozczesywania na sucho.

MARC ANTHONY.
TRUE PROFESSIONAL





KWESTIA SEKSU I ŚMIERCI *Odważne cięcie*

Krótko, lekko i bez kompromisów. Fryzura Molly Kochan (granej rewelacyjnie przez Michelle Williams) w serialu „Kwestia seksu i śmierci” to manifest wolności i przekornej kobiecości. Bardzo krótkie cięcie, które odsłania twarz i podkreśla rysy, jest idealne na lato, bo daje maksimum komfortu przy minimum stylizacyjnego wysiłku.

Jak ją zrobić? Tu najważniejsze jest cięcie, wtedy stylizacja wymaga minimalnej uwagi i niewielkiej ilości kosmetyków. Wystarczy wetrzeć w wilgotne włosy odrobinę pasty lub kremu modelującego i palcami nadać pasemkom odpowiedni kierunek. Jeśli chcesz więcej objętości, możesz użyć suszarki, unosząc na szczotce włosy od nasady.



1. **MATRIX** Controller Gel, żel mocno utrwalający fryzurę, 200 ml, 94,99 zł, 100 ml = 47,50 zł
2. **WELLA PROFESSIONALS** Eimi Sculpt Force, żel nabłyszczający do włosów, 125 ml, 79,99 zł, 100 ml = 63,99 zł
3. **JOICO** Hydra Splash, nawilżający krem do włosów suchych, 100 ml, 129,00 zł, 100 ml = 129,00 zł
4. **JOICO** Style & Finish, krem do stylizacji włosów cienkich i średnich bez użycia suszarki, 150 ml, 129,00 zł, 100 ml = 86,00 zł

DESSANGE

PARIS

TYLKO
w hebe



PIEŁĘGNACJA INSPIROWANA RYTUAŁAMI Z SALONU



TO NAS INSPIRUJE

/ WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA

Słońce potrafi
rozświetlić włosy,
ale równie skutecznie
odbiera im siłę,
elastyczność i kolor.
Latem nie wystarczy
dobra stylizacja,
potrzebna jest ochrona
– i to zanim pojawią
się pierwsze oznaki
zniszczenia.
O tym, jak świadomie
pielęgnować włosy
w sezonie pełnym
słońca, opowiada Bartek
Janusz, stylistą fryzur.



LETNIA TARCZA DLA WŁOSÓW

Piękne słońce i morska bryza brzmią jak obietnica udanego urlopu, ale dla struktury włosa to wyzwanie, które szybko odbija się na jego kondycji. Promieniowanie UV działa podstępnie, bo nie powoduje natychmiastowego dyskomfortu, jak w przypadku skóry, ale systematycznie

osłabia włosy od środka. Dochodzi do degradacji keratyny, czyli ich budulca, a pigment się utlenia. Skutki znamy – kolor traci głębię, włosy stają się matowe, szorstkie, suche i mniej elastyczne. Właśnie dlatego latem nie wystarczy „ładnie je ułożyć”, trzeba je świadomie chronić.

SPF – OCHRONA, KTÓREJ NIE WIDAĆ

O włosach rzadko myślimy w kontekście ochrony przeciwsłonecznej, a to błąd porównywalny z pominięciem kremu z filtrem na twarzy. Promieniowanie UV uszkadza łuskę włosa, przez co staje się on bardziej podatny na łamanie, roz-

dwajanie końcówek i utratę blasku. Profesjonalne kosmetyki do włosów z ochroną SPF działają jak niewidzialna tarcza. Tworzą na powierzchni włosa ochronny film, który odbija część promieniowania i ogranicza jego wnikanie w głąb struktury.

W ich składzie znajdziemy filtry UV oraz składniki wspierające ochronę, takie jak antyoksydanty (np. witamina E). Coraz częściej pojawiają się proteiny jedwabiu i hydrolizowana keratyna, które wzmacniają włosy i poprawiają ich odporność na uszkodzenia. To szczególnie ważne w przypadku włosów farbowanych i rozjaśnianych, bo najbardziej potrzebują wsparcia.

LEKKOŚĆ, KTÓRA CHRONI

Latem włosy nie wybaczą ciężkich formuł kosmetyków. Najlepiej sprawdzają się lekkie mgiełki i spraye z filtrami UV. Można je aplikować kilka razy dziennie, bez efektu przetłuszczenia i utraty objętości. Zawierają składniki nawilżające,



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

takie jak gliceryna i aloes, które pomagają utrzymać odpowiedni poziom wilgoci, a przy okazji ułatwiają rozczesywanie. Znajdziemy w nich także olejki. Tworzą na włosach warstwę okluzyjną, która ogranicza utratę wody. Olej arganowy, kokosowy, z pestek winogron nie tylko zabezpieczają końcówki, ale też przywracają włosom połysk i elastyczność.

PLAŻA – TEST DLA WŁOSÓW

Kontakt z wodą słoną i chlorowaną to sprawdzian dla włosów. Są one jak gąbka, czyli chłoną wszystko, co napotkają. Dlatego zanim skorzystamy z kąpieli w morzu lub basenie, zwilżmy włosy czystą wodą. Ograniczy to wchłanianie soli i chloru. Warto też zabezpieczyć włosy przed ekspozycją na słońce – odżywką bez spłukiwania lub olejkiem. W ciągu dnia dobrze jest użyć mgiełki z filtrem UV, a po kąpieli – dokładnie spłukać włosy i przywrócić im nawilżenie. I jeszcze jedno – nakrycie głowy to najprostsza i najskuteczniejsza ochrona.

LATO W MIEŚCIE

Wbrew pozorom największym wrogiem włosów nie zawsze jest plaża. Codzienna ekspozycja na słońce w mieście, wysoka temperatura i nagrzane powietrze działają równie intensywnie, choć mniej spektakularnie. Włosy tracą wilgoć, stają się podatne na uszkodzenia, a ich końcówki szybciej się rozdwarzają. Dlatego warto wprowadzić kilka nawyków: lekka mgiełka ochronna przed wyjściem z domu, ograniczenie stylizacji na gorąco, regularne stosowanie produktów nawilżających i zabezpieczanie końcówek olejkiem.

POSTAW NA PIELĘGNACJĘ

Latem włosy nie potrzebują perfekcyjnego ułożenia, ale wsparcia. Profesjonalne kosmetyki fryzjerskie, dobrze dobrane do potrzeb, potrafią zrobić więcej niż najbardziej dopracowana stylizacja. Ochrona UV, nawilżenie i regeneracja to trzy filary, które decydują, jak włosy będą wyglądały nie tylko dziś, ale i po sezonie. Bo ich piękny i zdrowy wygląd nie jest przecież dziełem przypadku, lecz efektem codziennych, często bardzo prostych decyzji. ●



1. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, wygładzająca mgiełka do włosów bez spłukiwania, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł
2. **WELLA PROFESSIONALS** Eimi Glam, mgiełka nabyluszczająca do włosów, 200 ml, 90,00 zł, 100 ml = 45,00 zł
3. **CHI Vibes**, termoochronny balsam do włosów, 85 g, 69,99 zł, 100 g = 82,34 zł
4. **WELLA PROFESSIONALS** Color Motion, szampon chroniący kolor włosów, 250 ml, 75,00 zł, 100 ml = 30,00 zł
5. **PROSALON** Blond Bond, termoochronna mgiełka do włosów, 200 ml, 37,99 zł, 100 ml = 19,00 zł
6. **OLAPLEX** Volumizing Blow Dry Mist, odbudowująca mgiełka do stylizacji włosów, 150 ml, 129,00 zł, 100 ml = 86,00 zł



PAMIĄTKI Z PODRÓŻY

Japonia pachnie matchą, kwitnącą wiśnią i... kosmetykami uznawanymi za najskuteczniejsze na świecie. Wystarczy krótki spacer po tokijskiej drogerii, by zrozumieć, dlaczego walizki turystów wyjeżdżających z Kraju Kwitnącej Wiśni są cięższe o kilka kilogramów. Na szczęście nie zawsze trzeba przemierzać połowę świata po te produkty, bo wiele z nich czeka na półkach Hebe. TEKST: Katarzyna Brzeska

Moda na japońskie kosmetyki to nie chwilowy zachwyt ani trend jednego sezonu, lecz filozofia pielęgnacji oparta na harmonii, wysokiej jakości i składnikach, które działają dyskretnie, ale bardzo skutecznie. Japońska pielęgnacja jest konsekwentna, niespieszna i nieagresywna. Zamiast maskować niedoskonałości, skupia się na odbudowie skóry i przywróceniu jej naturalnego blasku. Wszystko dzięki wyjątkowym składnikom aktywnym inspirowanym naturą, ale z pietyzmem dopracowanym przez lata badań w najnowocześniejszych laboratoriach.

Nic więc dziwnego, że oprócz tradycyjnych wachlarzy, laleczek kokeshi i skarpet tabi najbardziej pożądanymi

FOT. 123RF

prezentami z Japonii są kosmetyki. Oto najpopularniejsze z nich, dostępne również w drogeriach Hebe.

MASECZKI W PŁACHCIE

To absolutny symbol Japan Beauty. Nasączone skoncentrowanym serum maseczki działają jak kompres dla skóry – intensywnie nawilżają, rozświetlają i wygładzają cerę już po jednym użyciu. Dzięki formułom opartym na kwasie hialuronowym, aminokwasach, wyciągu ze śluzu ślimaka i ekstraktach z ryżu skóra staje się bardziej sprężysta i promienna. Idealne przed wielkim wyjściem albo po długim dniu.

PIANKI OCZYSZCZAJĄCE

Japońskie pianki do mycia twarzy mają konsystencję chmurki, ale wybitną skuteczność. Z łatwością usuwają zanieczyszczenia i nadmiar sebum, nie naruszając bariery hydrolipidowej. Często zawierają bogaty w antyoksydanty wyciąg z zielonej herbaty, delikatnie złuszczone enzymy i ekstrakty roślinne o działaniu łagodzącym.

DELIKATNE PODKŁADY

Japońskie podkłady nie tworzą maski, ponieważ są leciutkie. Do tego doskonale nawilżają i wyrównują kolor cery, pozostawiając naturalne wykończenie typu glass skin. Często są wzbogacone witaminami i ekstraktami roślinnymi (na przykład z wąkroty azjatyckiej), więc makijaż wykonany nimi staje się naturalnym przedłużeniem rutyny pielęgnacyjnej.

SZAMPONY I ODŻYWKI Z OLEJEM TSUBAKI

Olejek z kamelii japońskiej, czyli tsubaki, to składnik z długą tradycją. Dzięki bogactwu kwasów tłuszczo-

wych i witaminy E intensywnie nawilża, wygładza i przywraca włosom elastyczność, nie obciążając ich. Po zastosowaniu szamponu i odżywki z tym olejkiem włosy będą wyglądały tak, jakbyś właśnie wyszła z tokijskiego salonu fryzjerskiego – lśniące, miękkie i zdyscyplinowane.

OCZYSZCZAJĄCE PŁATKI I MASKI

Oczyszczanie porów w japońskim wydaniu to połączenie skuteczności i komfortu. Formuły niezwykle popularnych plasterków na nos, które niemal „wyciągają” z porów zaskórniki, zawierają węgiel aktywny, glinę lub kwasy. Dzięki nim skutecznie radzą sobie z niedoskonałościami oraz nadmiarem sebum, jednocześnie minimalizując widoczność porów. To mały zabieg o dużym efekcie – szczególnie dla skóry mieszanej i tłustej.

INTENSYWNE SERA

W japońskich serach, nazywanych niekiedy „esencjami skuteczności”, znajdziemy wszystko to, co najbardziej lubi i czego najbardziej potrzebuje nasza skóra. Są to: nawilżający kwas hialuronowy, składniki rozjaśniające i przeciwstarzeniowe, antyoksydanty, silne ekstrakty roślinne (z aloesu, bambusa, wąkroty, lotosu, zielonej herbaty, ryżu) oraz inne egzotyczne składniki (wyciągi ze śluzu ślimaka, jadu żmii, jaskółczych gniazd, zmielone perły). Te skoncentrowane kosmetyki działają naprawdę szybko, skutecznie i bez podrażnień. ●



1. **BCL Kansosan**, nawilżający puder ochronny do twarzy z SPF 42, 10 g, 139,99 zł, 100 g = 1399,90 zł
2. **NADESHIKO** wygładzająca odżywka do włosów, 370 ml, 69,99 zł, 100 ml = 18,92 zł
3. **MEISHOKU Keana Beaute** Pore Cleansing Scrub Face Wash, pianka do mycia twarzy oczyszczająca pory, 120 g, 109,99 zł, 100 g = 91,66 zł
4. **BCL Tsururi**, żel oczyszczający pory, 15 g, 66,99 zł, 100 g = 446,60 zł
5. **MEISHOKU C-Vita** Clear Facial Wash, głęboko oczyszczająca pianka nawilżająca do mycia twarzy, 100 g, 109,99 zł, 100 g = 109,99 zł
6. **BCL Saborino**, wygładzająca maska poranna do twarzy, 28 szt./1 opak., 119,99 zł, 1 szt. = 4,29 zł



Więcej produktów
japońskich
znajdziesz na
hebe.pl



TO NAS INSPIRUJE

/ PIELĘGNACJA PO KOREAŃSKU
ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Po słońcu...

KOREAŃSKA DERMOODNOWA

Promieniowanie UV jest jednym z najgorszych przeciwników zdrowej cery. Odwadnia, nasila stres oksydacyjny i rozregulowuje barierę hydrolipidową. Skóra staje się cieńsza, traci elastyczność i blask. To dobry moment na przemyślaną koreańską regenerację, która wykorzystuje naturalne procesy naprawcze.

Pierwszym sygnałem uszkodzenia skóry po ekspozycji na słońce jest utrata wody. Nie wystarczy jej uzupełnienie, liczy się przywrócenie zdolności jej zatrzymywania.

Dobrze sprawdzają się tu płatki Mediheal Watermide Moisture Pad 100. Toner pads to forma pielęgnacji, która intensywnie nawadnia skórę, jednocześnie delikatnie przygotowując ją na ko-

lejne etapy pielęgnacji. Po ich użyciu uczucie komfortu wraca niemal natychmiast. Podobnie działa aloesowy żel do twarzy i ciała SOQU. W koreańskiej pielęgnacji to szybki sposób na obniże-

nie temperatury skóry, ukojenie i przywrócenie jej równowagi po ekspozycji na słońce. Lekka, wodna formuła nie obciąża, jednocześnie natychmiast redukując uczucie ściągnięcia.

FERMENTY I ESENCJE – POCZĄTEK REGENERACJI

Kiedy skóra jest już nawodniona i wyciszona, czas na kosmetyki, które zmieniają jej kondycję – esencje i ampułki. CLIV Carnosine Dual First Essence to punkt startowy całej regeneracji. Nie tylko nawilża, ale także chroni skórę przed skutkami stresu oksydacyjnego i procesami starzenia przyspieszonymi przez promieniowanie UV. Dzięki lekkiej, dwufazowej konsystencji szybko się wchłania i przygotowuje cerę na kolejne, jeszcze bardziej skoncentrowane składniki.

Z kolei Black Tea Kombucha Ampoule Pureheals wykorzystuje siłę fermentów w praktyce. Bogata w antyoksydanty kombucha wspiera regenerację skóry zmęczonej słońcem, przywraca jej równowagę i poprawia kondycję. Dzięki fermentacji składniki są lepiej biodostępne, więc skóra szybciej je przyswaja i wykorzystuje do odbudowy.

Już na tym etapie pielęgnacji skóra przestaje być „tylko” nawilżona, a zaczyna wyglądać dużo zdrowiej i bardziej sprężyste.

AMPUŁKI NAPRAWCZE – UKIERUNKOWANA ODBUDOWA

Po intensywnym dniu na słońcu skóra potrzebuje czegoś więcej niż regeneracji. Jest zaczerwieniona, ma nierówny kolor, pojawiają się mikrouszkodzenia. To czas na działanie celowane, które zapewnia Mediheal Madecassoside Derma Ampoule – Blemish Repair. For-

muła oparta na madekasozydzie koi, wspiera regenerację i pomaga przywrócić równowagę skóry. Ten składnik w K-beauty stał się standardem w pielęgnacji cery wrażliwej i uszkodzonej – ze względu na skuteczność w odbudowie i redukcji podrażnień. Wycisza ją i wyraźnie poprawia jej strukturę nawet po krótkim czasie.

MASKA W PŁACHCIE – UTRWALENIE EFEKTU

Ten produkt w koreańskiej pielęgnacji pełni rolę „akceleratora” efektów, czyli przyspiesza ich pojawienie się. Rano skóra wygląda tak, jakby przeszła pełną kurację regeneracyjną.

Przykładem może być Muldream Glow Rice Mask, która łączy regenerację z natychmiastowym rozświetleniem cery. Ekstrakt z ryżu i witamina C wspierają odbudowę skóry, poprawiają jej kolor i przywracają świeżość. Dzięki formule maski w płachcie składniki aktywne pozostają na skórze dłużej i działają intensywniej. Efekt? Szybkie wygładzenie i widoczny blask.

EFEKT, KTÓRY WIDAĆ SZYBCIEJ, NIŻ MYŚLISZ

Koreańska pielęgnacja opiera się na synergie. Nawilżenie przygotowuje skórę, esencje i fermenty inicjują regenerację, ampułki działają w sposób celowany, a maska wzmacnia i przyspiesza efekt. To podejście najlepiej działa wieczorem, bo wzmacnia i przyspiesza naturalne procesy regeneracyjne zachodzące w skórze, gdy śpimy. Dzięki wysokiej biodostępności składników i lekkim, warstwowym formułom skóra reaguje szybciej, a pierwsze efekty są widoczne niemal od razu. Z dnia na dzień cera odzyskuje równowagę, elastyczność i naturalny blask. ●



1. **MULDREAM** Glow Rice Mask, rewitalizująca maska w płachcie, 25 ml, 9,99 zł, 100 ml = 39,96 zł
2. **PUREHEALS** Black Tea Kombucha, odmładzająca ampułka do twarzy, 30 ml, 119,99 zł, 100 ml = 399,97 zł
3. **CLIV** Carnosine Dual First Essence, esencja do twarzy, 100 ml, 199,99 zł, 100 ml = 199,99 zł
4. **MEDIHEAL** odżywcze serum do twarzy z madekasozydem, 50 ml, 159,99 zł, 100 ml = 319,98 zł
5. **MEDIHEAL** Watermid Moisture Pad, nawilżające płatki do twarzy, 100 szt./1 opak., 129,99 zł, 1 szt. = 1,30 zł
6. **SOQU** aloesowy żel do twarzy i ciała, 300 ml, 38,99 zł, 100 ml = 13,00 zł



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl



PLECIONE DZIEDZICTWO

Te lekkie i przewiewne nakrycia głowy chroniły pracujących w polu rolników, inspirowały malarzy i stały się... przyczyną zamieszek. Proste kapelusze ze słomy zyskały status modowej ikony, a nawet trafiły na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

A początki były skromne. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Powstają z suszonych włókien roślinnych, najczęściej ze słomy pszenicznej, rafii, liści palmy toquilla (znanej jako łyżkowiec dłoniasty), konopi, słomy papierowej. Noszono je od zawsze.

OD STAROŻYTNEGO EGIPITU PO FRANCJĘ...

Mężczyznę w nakryciu głowy wykonanym ze słomy można zobaczyć na grobowym malowidle z czasów starożytnego Egiptu (ok. 3200 p.n.e.). W podobnym czasie pojawiły się wietnamskie kapelusze stożkowe nazywane nón lá. Ich wizerunek widnieje na miedzianym bębnie Dong Son, pochodzącym z epoki brązu i uważanym za jeden z symboli Wietnamu (dziś takim symbolem stał się również nón lá). Stożkowe kapelusze nosili wówczas i mężczyźni, i kobiety (dziś głównie panie). Ich kształt zapewniał świetną ochronę przed deszczem, bo woda szybko z nich spływała, oraz słońcem, bo dobrze zacieniały twarz. Według legendy nón lá powstał na cześć bogini, która zstąpiła z nieba w ogromnym kapeluszu z liści, by chronić ludzi przed ulewami i nauczyć ich uprawy roli. Stoż-

kowy kształt i podobne zastosowanie miały chińskie nakrycia głowy nazywane douli.

Słomkowe kapelusze noszono również w starożytnej Grecji. Petasos – o niskim denku i dużym rondzie – wiązano długimi taśmami pod brodą, a niekiedy odrzucano na plecy. Były typowym elementem stroju podróżnych, świetnie chroniły przed słońcem. Nieco później stały się częścią umundurowania ateńskiej jazdy.

W średniowieczu kapelusze słomkowe były częścią stroju rolników. Dopiero w XVIII wieku stały się modne wśród arystokracji.

...W STYLU MADAME DE POMPADOUR

Jak doszło do tego, że noszony przez biedotę kapelusz trafił na bogate szlacheckie salony? Wszystko za sprawą Jeanne Antoinette Poisson, czyli słynnej Madame de Pompadour (1721–1764). Była ona metresą (czyli oficjalną kochanką) króla Francji Ludwika XV. Dziś nazwalibyśmy ją trendsetterką. Ta wpływowa protektorka artystów i filozofów Oświecenia faktycznie współrządziła Francją, organizując życie kultu-

ralne Wersalu. Była znana z inteligencji, urody i zamiłowania do luksusu.

To Madame de Pompadour popularyzowała styl pasterski i wylansowała kapelusz typu bergère (z fr. pasterka). Był zrobiony ze słomy, charakteryzował się bardzo szerokim rondem, często bogato zdobionym koronkami, jedwabnymi wstążkami i sztucznymi kwiatami. Styl pasterski i wspaniałe słomkowe kapelusze często uwieczniał na swoich portretach francuski malarz François Boucher. Lekkie nakrycie głowy stało się nieodzownym elementem garderoby dam w czasie spacerów po ogrodach Wersalu i innych arystokratycznych posiadłości.

ALE PATENT! AMERYKAŃSKI!

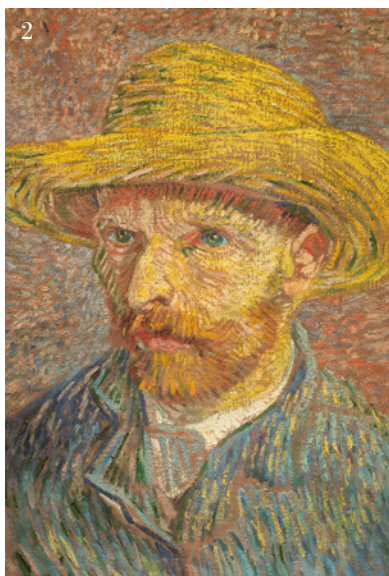
W XVIII wieku produkcja słomkowych kapeluszy stała się dochodowym interesem. Powstawały głównie we Włoszech, Anglii, Belgii i Szwajcarii. Były popularne nie tylko w Europie, ale również w Stanach Zjednoczonych, do których eksportowano znaczną część powstających na Starym Kontynencie nakryć głowy. W 1807 roku pojawił się jednak problem, gdy amery- ►



W filmie „Dźwięki muzyki” Julie Andrews gra opiekunkę siedmiorga dzieci barona von Trappa. Film utrzymany jest w pogodnej, sielskiej stylistyce, którą podkreślają kostiumy, w tym słomkowe kapelusze z szerokim rondem noszone przez główną bohaterkę.



1. To dzięki ekranizacji „Przeminęło z wiatrem” świat mody przypomniał sobie o słomkowym kapeluszu. Vivien Leigh wyglądała w nim zjawiskowo, a fanki filmu pragnęły być jak Scarlett. 2. W historii sztuki wyplatany kapelusz ma znaczącą pozycję. Na jednym ze swoich autoportretów nosi go Vincent van Gogh. 3. Grace Kelly słynęła z nienagannego stylu. Jako księżna Monako musiała zgodnie z etykietą nosić nakrycia głowy, w tym eleganckie, wyplatane toczki. 4. Kolejny kinowy klasyk i kolejna gwiazda w kapeluszu. Paul Newman w filmie „Butch Cassidy i Sundance Kid” gra rewolwerowca, który przed stróżami prawa ucieka do Boliwii. Słomkowe nakrycie głowy staje się jego atrybutem.



kański Kongres uchwalił ustawę zakazującą importu wielu towarów z zagranicy, w tym słomkowych kapeluszy. Chodziło o wywarcie presji na Wielką Brytanię i Francję, które podczas wojen napoleońskich utrudniały amerykański handel.

Efekt? Przedsiębiorczy Amerykanie wzięli sprawy w swoje ręce i zaczęli produkować słomkowe kapelusze. Jedną z takich osób była Mary Dixon Kies. Miała „łeb do interesów”. Sięgnęła po wcześniejszy nieopatentowany wynalazek Betsy Metcalf, która w 1798 roku opracowała technikę wyrabiania kapeluszy ze słomy. Mary ulepszyła proces ich wytwarzania (zastosowała w szwach jedwabne nici, co sprawiło, że kapelusze były trwalsze) i obniżyła koszty produkcji. Nie popełniła błędu Betsy i 5 maja 1809 roku opatentowała swój wynalazek (była pierwszą kobietą w USA, która dostała patent). Już rok później wartość produkcji kapeluszy ze słomy i jedwabnych nitek tylko w stanie Massachusetts przekroczyła dziś 4,7 mln dolarów.

Niestety happy endu nie było. Mary osiągnęła niewielkie zyski ze sprzedaży. Nie mogła egzekwować swoich praw, bo jej patent spalił się w 1836 roku podczas pożaru w Urzędzie Patentowym Stanów Zjednoczonych. Do tego zmieniły się trendy i słomkowe kapelusze w modzie i jej wynalazek stał się przestarzały. Zmarła w biedzie.

CO MA SŁOMKOWY KAPELUSZ DO AGRESJI

Na przełomie XIX i XX wieku szczytem męskiej elegancji były wyplatane ze słomy tak zwane kanotiere. Były to kapelusze o niskiej płaskiej główce i idealnie okrągłym rondzie. Ich nazwa

L'ORÉAL
PARIS

KENDALL JENNER MA NA USTACH SZMINKĘ W ODCIENIU #300 LE ROUGE PARIS

TO WIĘCEJ
NIŻ SZMINKA.
TO MANIFEST
PEWNOŚCI SIEBIE.

JESTEŚ TEGO WARTA.



COLOR RICHE

KULTOWE KOLORY.
SATYNOWE WYKOŃCZENIE.
PIELĘGNUJĄCA FORMUŁA.



1. Kolejny dowód na to, że słomkowe kapelusze mogą stać się synonimem elegancji. W „Pretty Woman” grana przez Julię Roberts Vivian – dziewczyna do towarzystwa – przeistacza się w damę, która nosi właśnie takie nakrycie głowy. 2. W krajach afrykańskich tradycja wyplatania słomkowych kapeluszy jest mocno ugruntowana. Tworzą je między innymi kobiety z Lesotho. Tu kapelusze o stożkowym kształcie, nazywane mokorotlo, są symbolem narodowym kraju.

wskazuje na pierwotne użycie – było to nakrycie głowy typowe dla marynarzy (canotier oznacza po francusku wiosłarza). Kanotiere zwykle są zdobione wokół główki szeroką rypсовą tasiemką – czarną lub w kolorach klubów wioślarskich. Dziś takie kapelusze noszą weneccy gondolierzy.

W latach 20. XX wieku stały się zarzewiem... zamieszek. Jedno z ówczesnych modowych przykazań głosiło, że słomkowe kapelusze wypada nosić jedynie do 15 września. Po tej dacie należało przejść na filcowe. Nie wszyscy przestrzegali jednak skrupulatnie owego niepisanego prawa. Trudno powiedzieć, czy istotnie kogoś to oburzyło, czy stało się tylko pretekstem do wszczęcia awantury. We wrześniu 1922 roku w Nowym Jorku bandy młodych chłopców zaczęły napadać na mężczyzn w słomianych kapeluszach. Zrzucali je z głów i rozszarpywali lub deptali. Doszło do zamieszek, w trakcie których interweniowała policja, a wiele osób straciło i zdrowie, i... słomkowe kapelusze.

DZIEDZICTWO KULTUROWE I BŁĄD POZNAWCZY

Dziś najsłynniejszym słomkowym kapeluszem jest panama. Jednocześnie to najdobitniejszy przykład marketingowego błędu, który utrwalił się w opinii publicznej. Bo kto z nas wie, że ten kultowy kapelusz jest wyplatany w Ekwadorze, a nie w Panamie? Skąd więc ta myląca nazwa?

Wszystkiemu winien jest niejaki Manuel Alfaro. Ten hiszpański kupiec w 1835 roku przybył do miasta Montecristi w Ekwadorze i wyczuł ogromny potencjał sprzedażowy w ręcznie plecionych kapeluszach (do dziś zresztą ►



**Kosmetyki do włosów stworzone z miłości do kultowego zapachu...
RÓŻA – MALINA • wzmocnienie • wygładzenie • regeneracja**



najlepsze panamy pochodzą z tego miasta). Przedsiębiorczy Alfaro rozwinął dobrze prosperujący biznes, eksportując ręcznie robione kapelusze na rynek międzynarodowy. Niedrogie i funkcjonalne nakrycia głowy szybko zdobyły popularność wśród rolników, robotników i... poszukiwaczy złota. Były nie tylko lekkie i przewiewne, ale też można je było zgiąć i schować do kieszeni – nie traciły przy tym fasonu. No dobrze, ale nadal nie wiemy, dlaczego „panama”. Do końca nie jest to pewne, ale jedna z teorii głosi, że było to ulubione nakrycie głowy robotników pracujących przy budowie Kanału Panamskiego. Prace rozpoczęto w 1879 roku (trwały z przerwami do 1914 roku, a kanał oficjalnie otwarto w 1920

roku), a budowniczym potrzebowali kapeluszy, które ochroniłyby ich przed upałem i słońcem.

Do promocji panamy szczególnie przyczyniło się zdjęcie prezydenta USA Teodora Roosevelta w tym kapeluszu, zrobione podczas wizyty na budowie kanału. Wtedy sombrero de paja toquilla (tak nazywają go Ekwadorczycy, odmawiając – co zrozumiałe – używania nazwy „panama”) stało się atrybutem eleganckich i dobrze sytuowanych mężczyzn. Nosili je m.in. Winston Churchill i Ernest Hemingway. W 2012 roku UNESCO wpisało kapelusz panamski na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości. Dziś prawdziwe panamy nie należą do tanich, za niektóre trzeba zapłacić na-

1. W marokańskim Marrakeszu na placu Rahba Kedima (zwanym placem przypraw lub placem koszy) sprzedawcy kuszą turystów nie tylko plecionymi kapelusami, ale też torbami i matami wykonanymi z liści palmy lub rafii. 2. Weneccy gondolierzy słyną nie tylko z pasiastych koszulek, ale także słomkowych nakryć głowy przyozdabianych szerokimi wstążkami.

wet 25 tys. dolarów. Wszystko przez to, że proces ich powstawania jest szalenie pracochłonny.

FILMOWA INSPIRACJA

Kolejny renesans słomkowe kapelusze przeżyły w 1939 roku po premierze „Przeminęło z wiatrem” z Vivien Leigh i Clarkiem Gable’em. Noszone przez Scarlett nakrycia głowy przypomniały projektantom o potencjale, jaki się w nich kryje. Szerokie runda pokochały gwiazdy – nie tylko dawały osłonę przed słońcem, chroniąc cerę, ale też przydawały aury tajemniczości.

Od tej pory nie wychodzą z mody. Wiele razy trafiały na wybiegi. W 1976 roku Karl Lagerfeld, stojący wtedy za sterami francuskiego domu mody Chloé, zaproponował look złożony z ozdobionego marynarską wstążką słomkowego kapelusza i białej sukni w stylu greckim. W 1991 roku Jean-Charles de Castelbajac zaprojektował kapelusz tak duży, że umieścił w nim również słomiane... rękawy. Rok później włoski projektant Gianfranco Ferré zaprezentował zarówno krótkie słomiane fedory, jak i obszerne kapelusze z wielkimi, opadającymi na ramiona rondami. W 2015 roku Holendrzy Viktor & Rolf pokazali kolekcję z nakryciem głowy inspirowanym obrazami Vincenta van Gogha. Słomkowe kapelusze wracają co sezon. Kochamy je, bo są lekkie, wygodne, praktyczne i pozwalają poczuć się wyjątkowo. ●

— 1986 —
BANDI
PROFESSIONAL

TYLKO
w hebe

SEBO care

Niedoskonałości
pod kontrolą



Magia dla najmłodszych

PIELĘGNACJA, KTÓRA ZACZYNA SIĘ OD UŚMIECHU? TO MOŻLIWE Z ODRÓBINĄ MAGII! POZNAJ ŚWIAT, W KTÓRYM WRAZ Z KOSMETYKAMI YUMI KIDS CODZIENNA KĄPIEL ZAMIENIA SIĘ W FASCYNUJĄCĄ WYPRAWĘ

Wierzmy, że pielęgnacja to coś więcej niż rutyna, to moment budowania więzi, a także zabawy. Nasza linia Yumi Kids została stworzona z myślą o najmłodszych, by zmienić mycie w rytuał pełen radości, zapachów i kolorów, na który dzieci czekają cały dzień.

Każda kąpiel to okazja do odkrywania nowych form, od owocowych slime'ów po kolorowe galaretki, czy puszyste pianki, które dostarczają ogrom wrażeń.

NATURALNE SKŁADNIKI DLA DELIKATNEJ SKÓRY DZIECKA

Fundamentem produktów z linii Yumi Kids są naturalne składniki, które troszczą się o delikatną dziecięcą skórę, zapewniając jej komfort i ochronę. Nie uznajemy kompromisów, wybieramy to, co najłagodniejsze i najskuteczniejsze.

- Sok z aloesu tworzy bazę, która koi i głęboko nawilża.
- Olej z awokado to naturalny strażnik bariery ochronnej, który intensywnie odżywia i delikatnie natłuszcza.
- Pantenol łagodzi podrażnienia i sprawia, że skóra staje się miękka i elastyczna.
- Ekstrakty z owoców to bomba witaminowa, która nie tylko pielęgnuje, ale też odpowiada za obłędny zapach.

Każdy produkt z linii Yumi Kids kryje w sobie jeszcze więcej starannie wyselekcjonowanych substancji, które niosą kojącą pielęgnację każdemu małemu odkrywcy. Nasze receptury są całkowicie wegańskie, bo wierzymy, że natura ma w sobie wszystko to co najcenniejsze i najczystsze.



WSPÓLNE CHWILE PEŁNE CZUŁOŚCI

W Yumi Kids dbamy o uśmiech małych poszukiwaczy przygód, ale wspieramy również rodziców, ułatwiając wieczorne rytuały i sprawiając, że wspólne chwile są jeszcze bardziej magiczne i wyjątkowe.

Wybierz radość, wybierz zdrową skórę i spraw, aby każda kąpiel stała się radosnym wspomnieniem.

Bo każdy maluch zasługuje na to, co najlepsze!



PALMOLIVE

NOWOŚĆ

Poczuj relaks SPA
pod prysznicem





UTRACONE LITRY, CZYLI DLATEGO MUSIMY PIĆ

W ciągu doby nasz organizm pozbywa się ponad 3 litrów wody: 1,5–2 litrów wydalamy z moczem, 0,6 litra tracimy z potem, a około 0,15 litra z kałem.

Nawet... oddychając, pozbywamy się około 0,5 litra wody. Od 0,5 do 1 litra tracimy w nocy. Sama możesz to łatwo sprawdzić. Zważ się tuż przed snem, a następnie rano, po załatwieniu potrzeb fizjologicznych – waga będzie niższa o 0,5–1 kg. To woda, która „wyparowała”, gdy spałaś.



BEZ WODY *ani rusz!*

Bez niej możemy przeżyć zaledwie trzy do pięciu dni. To pokazuje, jak ważna dla człowieka jest woda i jak szybko jej brak niszczy organizm. Większość z nas wie, że trzeba ją pić, a już szczególnie latem, ale ile i co? Lepsza jest niegazowana czy możemy wybrać tę z gazem? Czy soki owocowe i smoothie też się liczą w dziennym bilansie płynów? A co z kawą i herbatą? Czy to prawda, że odwadniają? Odpowiadamy! TEKST: Elżbieta Szydłowska



EWA CZERNICKA-CIERPISZ

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

Ciało dorosłego człowieka aż w 60–70% składa się z wody. Jej dokładna ilość zależy od wieku, płci oraz ilości tkanki tłuszczowej. Bez wody nasz organizm nie jest w stanie funkcjonować.

NIEBEZPIECZNY BRAK

Odwodnienie powoduje niższą wydajność mózgu, gorszą koncentrację i zwiększa ryzyko bólów głowy. Ma to realny wpływ na nasze codzienne życie. Badania przeprowadzone przez Euro-

pejski Instytut Nawodnienia wykazały, że odwodniony kierowca zachowuje się tak jak po spożyciu alkoholu, czyli ma spóźnione reakcje, mniejszą zdolność koncentracji i popełnia więcej błędów. U dzieci, które rzadko piją w szkołach odpowiednią ilość wody, przekłada się to na ich zdolność uczenia się i zapamiętywania.

Łatwo temu zaradzić – pijmy wodę. Badania przeprowadzone przez University of East London potwierdziły, że już 300 ml może poprawić koncentrację oraz pamięć krótkotrwałą.

NIEZBĘDNA DO ŻYCIA

Woda bierze udział w regulacji temperatury ciała, transporcie tlenu i składników odżywczych do komórek, chroni narządy wewnętrzne oraz nawilża stawy. Jej długotrwały niedobór jest niebezpieczny dla nerek i może prowadzić do ich niewydolności. To dzięki wodzie nerki prawidłowo pracują, usuwając toksyny i produkty przemiany

materii z naszych organizmów. Według naukowców z amerykańskiego National Institutes of Health odpowiednie nawodnienie ma także wpływ na znaczące zmniejszenie ryzyka niewydolności serca, czyli choroby często występującej w Polsce.

Woda ma także wpływ na przemianę materii – co prawda nie spala tłuszczu,



FAKTY & MITY

MIT: Jeśli nie czujesz pragnienia, nie musisz pić.

FAKT: To bardzo groźny mit, bo wiele osób ma zaburzony mechanizm pragnienia. Oznacza to, że po prostu nie czują potrzeby picia nawet wtedy, gdy ich organizm jest odwodniony.

W szczególności dotyczy to osoby starsze. Dlatego pijmy wodę regularnie, nawet jeżeli nie odczuwamy pragnienia. Zwróćmy uwagę, aby piły także nasze dzieci.



ale daje uczucie sytości i przyspiesza metabolizm. Według badań opublikowanych w „The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” wypicie około pół litra wody może zwiększyć tempo przemiany materii nawet o 30 proc. w ciągu 30–40 minut po jej spożyciu.

WŁAŚCIWA CODZIENNA PORCJA PŁYNÓW

Zdrowy dorosły człowiek powinien dostarczać swojemu organizmowi nawet do pięciu litrów płynów w ciągu doby. Uwaga! Wyjątkiem są osoby z niewydolnością serca oraz uszkodzonymi nerkami. Aż 5 litrów? Niemożliwe! A jednak!

Po pierwsze, nie mówimy tu o samej wodzie – chodzi o wszystkie dostarczane płyny, czyli także wodę zawartą w pokarmach, takich jak owoce, warzywa, zupy. Po drugie, pamiętajmy, że dorosły człowiek wydala w ciągu doby około trzech litrów wody (patrz ramka

na stronie 128), które musi uzupełnić, żeby nie doprowadzić do deficytu.

Warto tu zaznaczyć, że nadmierne spożycie wody też nie jest wskazane, bo może prowadzić do stanu zwanego hiponatremią – rozcieńczenia poziomu sodu we krwi. Może to być niebezpieczne dla naszego zdrowia, a nawet życia. Jednak biorąc pod uwagę to, że według badań Polacy piją znacznie poniżej normy (patrz dane na zdjęciu poniżej), bar-

dziej powinniśmy się martwić odwodnieniem niż przewodnieniem.

Jak wyliczyć, ile wynosi nasza dobową normą płynów? To proste – należy pić 30–35 ml wody na każdy kilogram masy ciała.

ZASADY PRAWIDŁOWEGO NAWADNIANIA

Czy wiesz, że aby dobrze nawodnić organizm, trzeba prawidłowo pić? Prawi-



FAKTY & MITY

MIT: Wszyscy powinni pić określoną i zawsze tę samą ilość wody. Zwykle mówi się o dwóch litrach dziennie.

FAKT: Dokładne zapotrzebowanie na wodę jest zmienne i zależy od wielu czynników: masy ciała, poziomu aktywności fizycznej, diety, klimatu, stanu zdrowia. Kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny pić jej więcej, wegetarianie i weganie, którzy jedzą bardziej uwodnione posiłki, mogą pić jej mniej, a jedzący dużo mięsa powinni pić jej więcej, aby sprawnie usunąć z organizmu dużą ilość białkowych produktów przemiany materii.





Oral-B iO™

o **100%**
czystsze zęby*

Guerra
AMBASADORKA
ZDROWYCH NAWYKÓW



*w porównaniu z użyciem zwykłej szczoteczki manualnej



**UŚMIECHY
BEZ PRÓCHNICY**
zaczynają się od

Oral-B



©Disney



dłowo czyli jak? Trzymaj się kilku zasad, które ci to ułatwią.

- **Pij regularnie przez cały dzień** – po przebudzeniu wypij szklankę wody, by uzupełnić płyny utracone w nocy. Pij wodę równomiernie od rana aż do wieczora, ograniczy to utratę wody.

- **Nie pij dużo naraz** – regularne picie małych porcji jest skuteczniejsze niż wypijanie dużej ilości raz na kilka godzin. Pijąc dużo naraz, nie nawodnimy się, a wręcz przeciwnie – odwodnimy, bo organizm szybko pozbędzie się nadmiaru dostarczonych płynów.

- **Dostosuj nawadnianie do aktywności, diety i temperatury otoczenia** –

ilość wypijanych płynów należy modyfikować w zależności od stylu życia, diety, rodzaju pracy (fizyczna czy siedząca), temperatury otoczenia. Siedząc latem przy biurku w klimatyzowanym biurze, potrzebujesz mniej płynów niż ktoś, kto pracuje na zewnątrz w pełnym słońcu. Podobnie osoba, która je dużo warzyw, owoców, zup, jogurtów, a mało (lub wcale) mięsa, może pić mniej, bo duże ilości wody są w jej jedzeniu.

NIE TYLKO CZYSTA WODA

Wszystkie płyny dostarczają wodę, czyli nas nawadniają. Jednak nie wszystkie jednakowo.



FAKTY & MITY

MIT: Zimna woda szybciej chłodzi organizm niż ciepła.

FAKT: To prawda, że zimny płyn od razu daje uczucie ulgi w ustach i gardle.

Niestety na krótko, bo organizm odbiera go jako sygnał do... ogrzewania. U niektórych zimny napój może nawet powodować skurcze żołądka, dolegliwości trawienne, ból głowy, problemy z gardłem. Tak naprawdę lepiej chłodzią płyny o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała, bo są szybciej wchłaniane z przewodu pokarmowego.

Rada: Jeżeli chcesz skutecznie schłodzić się w upalny dzień, pij napoje o umiarkowanej temperaturze, pozostawaj w cieniu i dużo się poc.

- **Woda mineralna** – jest idealna dla aktywnych i zdrowych dorosłych, bo uzupełnia potrzebne im składniki, np. magnez i wapń. Tych średnio- i wysoko-mineralizowanych (powyżej 500 mg substancji mineralnych) nie powinny pić na co dzień osoby z nadciśnieniem, chorobami nerek, kamicą nerkową oraz małe dzieci.

- **Woda źródłana i kranówka** – ze względu na niską mineralizację są bezpieczniejszym wyborem do codziennego picia dla dzieci, kobiet w ciąży i osób z problemami nerek.

- **Woda gazowana i niegazowana** – wyjaśnijmy: obie nawadniają tak samo. Gazowanej powinny jednak unikać osoby z refluksiem, wrzodami żołądka, zespołem jelita drażliwego, wzdęciami, problemami z gardłem i strunami głosowymi. Nie jest zalecana także dzieciom do lat trzech oraz osobom z nadciśnieniem.

- **Wody smakowe** – zawierają tyle samo cukru (lub innych substancji słodzących) co kolorowe napoje gazowane, są więc równie kaloryczne. Lepszym ►

Skuteczna pielęgnacja BEZ ŁUPIEŻU

DERMOKOSMETYKI HAIR BIOTIC ANTI DANDRUFF CARE TO KOMPLEKSOWA PIELĘGNACJA PRZECIWLUPIEŻOWA, KTÓRA OCZYSZCZA, WSPIERA MIKROBIOM I PRZYWRACA RÓWNOWAGĘ SKÓRY GŁOWY. EFEKT TO ŚWIEŻOŚĆ, KOMFORT I WŁOSY W DOBREJ KONDYCJI KAŻDEGO DNIA. A WSZYSTKO DZIĘKI NOWOCZESNYM FORMUŁOM ORAZ ODPOWIEDNIO DOBRANYM SKŁADNIKOM.



Seria Hair Biotic Anti Dandruff Care to kompleksowa pielęgnacja stworzona, by skutecznie eliminować łupież, przywracać równowagę mikrobiomu skóry głowy i utrzymać włosy w doskonałej kondycji. Kosmetyki z tej serii, oparte na działaniu piroktonu olaminy – składniku o potwierdzonej skuteczności przeciwłupieżowej – oczyszczają, normalizują i chronią skórę głowy przed nawrotem problemu. Efekt: zdrowa, zrównoważona skóra głowy bez łupieżu i włosy pełne świeżości, lekkości i naturalnego blasku. W skład serii wchodzi szampon, odżywka i peeling, które naturalnie się uzupełniają.

SZAMPON WSPIERAJĄCY MIKROBIOM

Szampon przeciwłupieżowy HAIR BIOTIC + ANTI DANDRUFF CARE to nowoczesna formuła z piroktonem olaminy, inuliną i ekstraktem z wierzbowki. Skutecznie oczyszcza, wspiera kontrolę łupieżu i przywraca świeżość skóry głowy. Łuszczenie, swędzenie czy przetłuszczanie mogą wskazywać na zaburzoną równowagę skóry głowy, dlatego formuła szamponu wspiera także mikrobiom. Przy regularnym stosowaniu pomagają utrzymać świeżość i ograniczyć widoczność łupieżu. To rozwiązanie dla osób szukających efektywnego i zrównoważonego szamponu przeciwłupieżowego do codziennej pielęgnacji.

NORMALIZUJĄCA ODŻYWKA

Odżywka normalizująca z trychologicznej serii produktów HAIR BIOTIC + trichological system ANTI DANDRUFF CARE to nowoczesny kosmetyk przeciwłupieżowy z piroktonem olaminy, inuliną, ekstraktem z wierzbowki i olejami – konopnym, z owsa i kokosowym. Wspiera kontrolę łupieżu, oczyszcza i przywraca świeżość.

PEELING PRZYWRACAJĄCY ŚWIEŻOŚĆ

Peeling kwasowy z AHA i kwasem bursztynowym wspiera złuszczenie naskórka, pomaga ograniczyć łupież i przywraca świeżość skóry głowy. To uzupełniający etap pielęgnacji, który oczyszcza, wspiera równowagę i przygotowuje skórę na dalsze kroki.



FAKTY & MITY

MIT: Wodę z powodzeniem możemy zastąpić sokami owocowymi.

FAKT: Soki owocowe, smoothies i lemoniady powinny pozostać dodatkiem, a nie podstawowym źródłem nawodnienia.

Podstawą zawsze powinna być zwykła woda.

wyborem jest woda naturalna. Jeżeli chcesz polepszyć jej smak, dodaj odrobinę cytryny albo kilka listków mięty.

• **Kawa i herbata** – wbrew powszechnej opinii nie odwadniają. W rzeczywistości dobrze uzupełniają dzienny bilans płynów. Badania opublikowane w naukowym internetowym czasopiśmie „PLOS One” wykazały, że picie czterech filiżanek kawy dziennie (zawierających 400 mg kofeiny) daje podobny efekt nawodnienia jak woda. Uwaga –

JAK NAUCZYĆ SIĘ REGULARNEGO NAWADNIANIA

• **Zacznij dzień od szklanki ciepłej wody** – w ten sposób uzupełnisz płyny utracone w nocy.

• **Ustal harmonogram picia na cały dzień i trzymaj się go** – pomocne może być ustawienie przypomnienia w telefonie. Pamiętaj! Do wyrobienia nawyku niezbędna jest regularność – dlatego trzymaj się planu.

• **Uatrakcyjnij to, co pijesz** – badania pokazują, że wiele osób nie pije wody, bo po prostu nie lubi jej smaku. Jeżeli też tak masz, dopasuj ją do swoich preferencji – możesz dodać plasterki cytryny, mięte, imbir, kawałki ulubionych owoców, a nawet nieco miodu.

• **Pij więcej innych napojów** – herbatę, napary ziołowe, smoothie, rozcieńczone soki owocowe. Jedz zupy oraz soczyste owoce i warzywa.

• **Zawsze zabieraj ze sobą wodę** – kup fajną butelkę wielorazową i noś ją wszędzie. Idziesz do kina? Wrzuć ją do torebki. Planujesz zakupy w galerii handlowej? Miej ją pod ręką. Idziesz na rower? Woda rusza z tobą. Pamiętaj! Przebywanie poza domem nie może zepsuć twojego harmonogramu nawadniania.

• **Zakończ dzień szklanką wody** – dzięki czemu łatwiej utrzymasz prawidłowe nawodnienie w nocy, poprawisz jakość snu, usprawnisz krążenie, umożliwisz regenerację i detoksykację organizmu.

nie każdy może stosować ten zamiennik – właśnie ze względu na kofeinę.

• **Mleko** – pij go jak najwięcej, jeśli nie masz nietolerancji, bo jest naturalnym źródłem potasu i sodu, a przy tym... nawadnia lepiej niż woda. Dzieje się tak, ponieważ mleko zawiera dużo składników odżywczych (białko, tłuszcze i laktoza), które spowalniają opróżnianie żołądka i wchłanianie płynów.

• **Soki owocowe i warzywne** – ze względu na zawartość witamin i elektrolitów pozornie są dobrym sposobem na uzupełnienie płynów (szczególnie w upały lub po wysiłku). Problem w tym, że zawierają dużo cukru. Szklanka (250 ml) soku jabłkowego to ok. 27 g cukru (czyli prawie 5,5 łyżeczki!), pomarańczowego – 25 g cukru (5 łyżeczek), grejpfrutowego i pomidorowego – 12–15 g cukru (ale to ciągle 2,5–3 łyżeczki). Najlepiej wypada sok z kiszzonej kapusty – szklanka zawiera

mniej niż 2,5 g cukru, czyli niecałe pół łyżeczki. Tak duże stężenie cukru zaburza równowagę wodno-elektrolitową, która jest niezbędna do pracy serca, mięśni i układu nerwowego. Czy należy więc zrezygnować z soków? Nie, ale picie ich pół na pół z wodą będzie dobrym rozwiązaniem. Jeszcze lepszym jest jedzenie owoców zamiast soków – mają tyle samo wody co soki, ale więcej witamin oraz dużo cennego błonnika, którego prawie nie ma w sokach.

• **Smoothie** – dobrze skomponowane może doskonale nawadniać i dostarczać cennych składników. Bazą jest woda, a podstawowym składnikiem powinny być bogate w błonnik zielone warzywa (np. szpinak, jarmuż), nasiona chia albo lnu. Świetnie sprawdzą się tu bogate w wodę świeży ogórek lub seler naciowy. Dodatkiem owocowym mogą być bogate w wodę truskawki i arbuzy. Smak podkręć jabłko, cytryna i imbir. ●

PHILIPS sonicare



Nr 1. Szczoteczka soniczna
rekomendowana przez
dentystów na świecie.

Delikatnie usuwa do
5x więcej
płytki nazębnej*

Kompleksowa pielęgnacja dla Twoich
zębów i dziąseł z technologią soniczną



ŁATWA ZMIANA
ze szczoteczki
manualnej
na soniczną



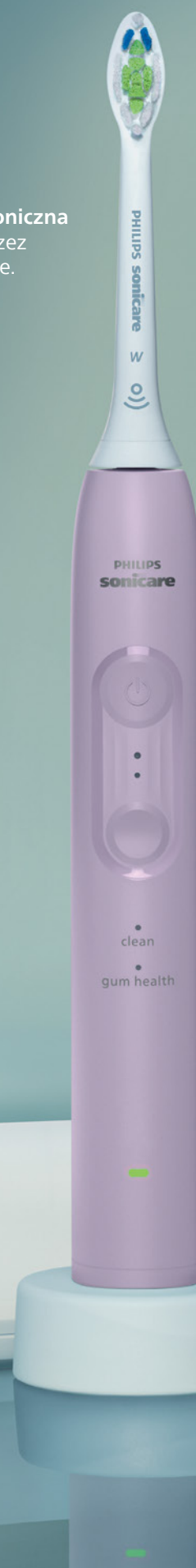
EASY START
Stopniowe
zwiększanie
mocy szczotkowania
(łatwa adaptacja)



**INDYWIDUALNE
PREFERENCJE**
4 indywidualne
ustawienia
szczotkowania



**CZUJNIK SIŁY
NACISKU**
pomaga chronić
dziąsła



*w porównaniu ze szczoteczką manualną



NAUCZ SIĘ ODPOCZYWAĆ

Miałaś wolny weekend albo wróciłaś z tygodniowego urlopu i wcale nie czujesz się wypoczęta? Dzieje się tak, bo wiele z nas odpoczywa... nieskutecznie. Scrollowanie telefonu, nadrabianie seriali do późna, zwiedzanie do upadłego – to nie przywróci nam energii. Jak wyrobić nawyk skutecznej regeneracji?

Podpowiadamy! TEKST: Elżbieta Szydłowska



Odpoczynek to nie lenistwo ani strata czasu. To konieczność. Regeneracja to proces biologiczny, bez którego organizm nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować – ani fizycznie, ani psychicznie. Trzeba tylko wiedzieć, jak skutecznie to robić. Sen, relaks i przerwy od pracy w ciągu dnia są dla nas tak samo ważne jak dieta i ruch.

ZMĘCZONA MIMO URLOPU

Jeżeli bierzesz wolne w pracy, bo musisz nadrobić zawodowe lub prywatne zaległości albo zrobić remont, to zrozumiało, że nie przyniesie ci to odpoczynku. Ale jeżeli zdarza ci się wrócić zmęczoną także z typowo wypoczynkowego urlopu albo weekendu, to już oznaka, że czegoś zabrakło w twoim sposobie odpoczywania. Co może szwankować?

Winny może być niedobór snu lub zła jego jakość. Gdy śpimy, organizm się odnawia, wzmacnia i reguluje. Bez dobrego snu nie ma mowy o odpoczynku. Kolejny winowajca to brak wyciszenia układu nerwowego – techniki oddechowe, medytacja, ograniczenie używek, relaks i ruch na świeżym powietrzu pozwalają obniżyć poziom hormonów stresu i zwiększyć produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Szkodzi nam też przewlekły stres, bo utrzymujący się przez długi czas wysoki poziom kortyzolu (hormonu stresu właśnie) zaburza i spowalnia procesy regeneracji organizmu. Kolejnym powodem jest przeciążenie bodźcami. Nie pozwalamy sobie na chwilę spokoju, dając się ciągle bombardować bodźcami – scrollujemy telefon, słuchamy

muzyki, szukamy wiadomości... Tymczasem hałas, ciągłe interakcje z ludźmi, natłok informacji i obrazów działa paraliżująco na organizm, uniemożliwia wejście w stan głębokiego wypoczynku i blokuje naturalne procesy naprawcze.

ZASADY SKUTECZNEJ REGENERACJI

Samo nicnierobienie nie oznacza regeneracji. Organizm odbudowuje się dopiero wtedy, gdy dajesz ciału i głowie właściwe warunki.

Dobry sen. To fundament odbudowy organizmu. Aby wyciągnąć z niego jak najwięcej, trzymaj się kilku zasad:

- chodź spać o stałych godzinach (nawet na urlopie);
- bezpośrednio przed snem nie używaj (lub znacznie ogranicz używanie) urządzeń emitujących światło niebieskie – smartfona, tableta, laptopa;
- śpij w dobrze przewietrzonym pokoju lub przy uchylonym oknie;
- przed snem spróbuj się wyciszyć – zrób ćwiczenia oddechowe, rozciągające, posłuchaj spokojnej muzyki;
- wyłącz wszystkie zbędne źródła światła, takie jak światelka od telewizora, przedłużaczy itp.

Ruch. Umiarkowana aktywność fizyczna przyspiesza powrót do równowagi. Na wakacjach to szczególnie łatwe i przyjemne, bo możemy ruszać się na świeżym powietrzu, co dodatkowo pozytywnie wpływa na nasz organizm. Spacer po lesie lub plaży, rozciąganie, joga, ćwiczenia na mobilność to doskonały sposób na regenerację.

Odpoczynek dla głowy i emocji. Umysł również potrzebuje odpoczynku. Na wakacjach, ale również na co dzień po pracy potrzebujesz całkowite-

CHCESZ SKUTECZNIE ODPOCZAĆ? TEGO NIE RÓB!

Na co dzień	Na urlopie
▶ nie traktuj odpoczynku jako nagrody, to konieczność, a nie przywilej ▶ nie rezygnuj ze snu na rzecz wypełniania obowiązków lub nadganiań zaległości ▶ nie myl odpoczynku z bezruchem, zadbaj o odpowiednią dawkę ruchu ▶ nie bądź cały czas online	▶ nie bądź niezmordowana – nie zwiedzaj do upadłego, nie zarywaj nocy na parkiecie, nie rób jednego trudnego szlaku za drugim ▶ nie działaj bez planu odpoczynku ▶ nie śpij do późna ▶ nie korzystaj z telefonu w każdej wolnej chwili ▶ nie żałuj sobie wody, szczególnie w czasie upałów

go odłączenia od obowiązków, maila i telefonu. Zostaw social media i znajdź czas na wyciszenie.

Przerwy w ciągu dnia. Krótka przerwa co 1–2 godziny obniża poziom zmęczenia i poprawia koncentrację. Czasami wystarczy naprawdę niewiele: 5 minut ruchu, kilka głębokich oddechów, patrzenie w dal (szczególnie przy pracy przy komputerze), zmiana pozycji ciała, rozluźnienie mięśni.

Regularność. Aby regeneracja przyniosła efekt, potrzebna jest systematyczność. Odpoczywaj codziennie, by wyrobić w sobie nawyk. Odpoczynek od czasu do czasu lub tylko w weekendy się nie sprawdzi. Potrzebny jest codziennie. Kilkanaście minut świadomego odpoczynku daje więcej korzyści niż jeden wolny dzień w miesiącu.

KORZYŚCI Z REGULARNEGO ODPOCZYNKU

Kiedy nauczysz się skutecznie odpoczywać, twój organizm na pewno to odczuje i ci za to podziękuje. Dzięki

regularnej regeneracji poczujesz, jak twoje ciało:

- **Odbudowuje mięśnie i tkanki** – dzięki regeneracji organizm ma możliwość naprawy mikrouszkodzeń powstających w mięśniach i tkankach, np. po wysiłku fizycznym. Podczas odpoczynku zwiększa się synteza białek, dzięki czemu mięśnie mogą się odbudować i wzmocnić. Regeneracja wspiera też procesy odnowy komórkowej, co sprzyja utrzymaniu sprawności i zmniejsza ryzyko przeciążeń oraz kontuzji.
- **Reguluje hormony** – odpoczynek pomaga regulować wydzielanie hormonów odpowiedzialnych m.in. za apetyt, sen i nastrój. Dzięki temu łatwiej utrzymać stabilny poziom energii, zdrową masę ciała i dobre samopoczucie psychiczne.
- **Uspokaja układ nerwowy** – regeneracja pomaga zmniejszyć poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, co przekłada się na lepsze radzenie sobie z napięciem i trudnymi sytuacjami. Orga- ▶



nizm nie jest wtedy w ciągłym stanie gotowości, co chroni go przed przeciążeniem i wypaleniem.

● **Odświeża koncentrację i umysł** – w czasie relaksu i snu mózg porządkuje i usuwa zbędne informacje oraz wzmacnia połączenia odpowiedzialne za pamięć oraz uczenie się. Dzięki temu poprawiają się koncentracja, zdolność logicznego myślenia i ogólna sprawność umysłowa.

● **Wzmacnia układ odpornościowy** – podczas odpoczynku organizm naprawia komórki i produkuje substancje wspierające walkę z infekcjami. Osoby, które dbają o odpowiednią ilość snu i przerw w ciągu dnia, rzadziej chorują i szybciej wracają do zdrowia. ●



SPRAWDŹ, CZY NAPRAWDĘ ODPOCZYWASZ

Zrób szybki test. W kółeczku postaw krzyżyk, jeżeli codziennie wykonujesz wymienione w tabeli aktywności. Na koniec sprawdź, ile z niezbędnych do relaksu punktów realizujesz na co dzień.

Sen i regeneracja

- ☐ codziennie śpię 7–9 godzin
- ☐ chodzę spać i wstaję o stałych godzinach
- ☐ wyłączam ekran telefonu/laptopa przed snem
- ☐ moja sypialnia jest przewietrzona i spokojna

Przerwy w ciągu dnia

- ☐ co 1–2 godziny robię krótką przerwę od pracy
- ☐ w tym czasie wstaję, przeciągam się lub chodzę
- ☐ staram się oderwać wzrok od ekranu i spojrzeć w dal

Ruch i aktywny wypoczynek

- ☐ codziennie poświęcam czas na lekki ruch (spacer, stretching, joga)
- ☐ po treningu dbam o nawodnienie i rozciąganie
- ☐ nie ignoruję napiętych mięśni czy bólu – reaguję od razu

Odpoczynek dla głowy i emocji

- ☐ mam przynajmniej kilka minut ciszy lub wyciszenia dziennie
- ☐ nie sprawdzam telefonu/komputera od razu po przebudzeniu i przed snem znajduję czas na aktywności, które dają mi przyjemność i relaks (książka, muzyka, spacer)
- ☐ potrafię powiedzieć „nie” obowiązkom, żeby odpocząć

Interpretacja wyniku

0–5 punktów: Twój organizm woła o odpoczynek – zacznij od małych, codziennych zmian.

6–10 punktów: Nie jest źle, ale popracuj nad punktami, których nie realizujesz.

11–14 punktów: Brawo! Twój odpoczynek wspiera zdrowie i daje energię na co dzień.

ziaja

*Ziaja
loves
you*





SEZON NA KONTAKT Z NATURĄ

Ciepłe miesiące to idealny czas, by przenieść trening poza siłownię. Natura działa jak terapia. Świeże powietrze i słońce poprawiają nastrój, dotleniają organizm i zwiększają efektywność ćwiczeń. Wyjdź do parku lub na plażę i zacznij się ruszać – wystarczy ci do tego kilka prostych zasad i plan. Efekty? Poprawa nastroju, lepsza odporność, szczuplejsza sylwetka. TEKST: Anna Raczkowska



Niezależnie od tego, czy będzie to las, łąka, osiedlowa siłownia pod chmurką czy kawałek własnego ogródka – twoja osobista siłownia pod gołym niebem przyniesie ci wiele korzyści. Obniżysz kortyzol, czyli hormon stresu, zwiększysz poziom witaminy D, spalisz kalo-

rie. Korzystaj więc z letnich dni i ćwicz na zewnątrz. Przygotowaliśmy dla ciebie tygodniowy plan treningu.

PONIEDZIAŁEK

Siłowy trening

Zacznij od rozgrzewki. Wykonaj truchcik lub marsz w miejscu, krążenia ramion,

bioder i szyi, wykroki ze skretem tułowia, skłony do przodu i skrety tułowia. (Pamiętaj, by taką rozgrzewkę wykonywać przed każdymi ćwiczeniami). A teraz przejdź do treningu właściwego. Zrób przysiady, wykroki naprzemiennie, pompki klasyczne albo na ławce, step-up na ławkę (czyli wchodzenie na nią i schodzenie), plank (deska).

Zyski: wzmocnienie organizmu i stabilizowanie całego ciała.

WTOREK

Spacer i stretching

Czas na lekki wysiłek cardio. Spaceruj co najmniej pół godziny w szybkim tempie, a następnie wykonaj ćwiczenia na mobilność i rozciąganie. Mogą to być kocie grzbiety, skrety tułowia w siadzie, otwieranie bioder w wyroku, rozciąganie ramion i klatki piersiowej.

Zyski: dotlenienie, poprawa mobilności i ogólna regeneracja organizmu.

ŚRODA

Trening HIIT

HIIT to interwałowy trening o wysokiej intensywności. Przez 30 sekund wykonuj ćwiczenia, a następnie 30 se-

NIVEA

TWÓJ CODZIENNY RYTUAŁ #everythingshower





KORZYŚCI Z ĆWICZENIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- **Sprawniejszy metabolizm** – komórki otrzymują więcej tlenu, co prowadzi do przyspieszenia przemiany materii. Większy wysiłek spowodowany nierównym i zmiennym podłożem (trawa, piasek) oraz oporem wiatru prowadzi do lepszego spalania tłuszczu oraz większej liczby kalorii (nawet o 20% w porównaniu z treningiem na siłowni).
- **Mniejsze obciążenie stawów** – ćwiczenie na zróżnicowanym podłożu (np. ścieżki w parku, piasek na plaży, trawa w ogrodzie) jest znacznie mniej obciążające dla stawów niż twarda bieżnia na siłowni.
- **Większa wytrzymałość mięśni** – różnorodność ruchu na zewnątrz sprawia, że angażuje się więcej partii mięśniowych

(w tym mięśnie stabilizujące). Skutkiem są lepsza stabilizacja i koordynacja ciała oraz mniej kontuzji.

- **Dawka witaminy D** – ta niezbędna do życia witamina wytwarza się pod wpływem słońca. Jej obecność wzmacnia układ odpornościowy, reguluje gospodarkę hormonalną, obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu). Efekt? Mniej groźnej tkanki tłuszczowej w rejonie brzucha.
- **Redukcja stresu i regeneracja psychiczna** – kontakt z naturą skutecznie obniża poziom kortyzolu – działa jak naturalny antydepresant, poprawiając nastrój i dodając energii. A lepsze dotlenienie poprawia funkcjonowanie mózgu i polepsza koncentrację.



kund odpoczywaj. Może to być sprint po piasku, pompki, podskoki w miejscu z uniesieniem kolan, pajacyki.

Zyski: spalenie kalorii, wzmocnienie mięśni stabilizujących.

CZWARTEK

Joga lub stretching

Wykonuj ćwiczenia na stojąco (np. pozycja wojownika, skłon w przód z luźnymi rękami, krążenia ramion i bioder) oraz na macie (kocie grzbiety, mostek biodrowy, plank).

Zyski: poprawa elastyczności i wyciszenie organizmu.

PIĄTEK

Siłowy trening

Powtórz zestaw ćwiczeń z poniedziałku. Dwa treningi siłowe w tygodniu to doskonały wybór dla początkujących, zapracowanych lub stawiających na regenerację.

SOBOTA

Rower albo szybki marsz

Aby tego rodzaju aktywności przynosiły korzyści dla zdrowia, nie powinny

trwać krócej niż 30–40 minut. Ten czas możesz wydłużać wraz z poprawą kondycji. Ten rodzaj aktywności jest wręcz stworzony do trenowania razem – zaproś rodzinę lub przyjaciół.

Zyski: spalenie kalorii, poprawa wydolności i wzmocnienie wytrzymałości.

NIEDZIELA

Spacer i ćwiczenia na mobilność

Regularne spacery to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych form aktywności fizycznej, przynosząca liczne korzyści dla ciała i umysłu. Już 30 minut dziennie może znacząco poprawić ogólny stan zdrowia. W trakcie spaceru warto wykonać zestaw ćwiczeń poprawiających mobilność: skręty tułowia w siadzie, rozciąganie łydek i tyłu ud.

Zyski: relaks i odprężenie, poprawa elastyczności ciała i kondycji.

Rada! Ćwiczenia – niezależnie od rodzaju treningu – wykonuj w swoim tempie. Liczy się poprawna technika, a nie szybkie tempo. Na koniec pamiętaj o wyciszeniu (głębokie oddechy, rozciąganie nóg, pleców i ramion). ●



HOYA – naturalna troska o intymność

NATURALNOŚĆ I DELIKATNOŚĆ TO FUNDAMENTY MARKI HOYA, KTÓRA WŁAŚNIE DEBIUTUJE W DROGERIACH HEBE. HOYA ZOSTAŁA STWORZONA, BY WSPIERAĆ KOBIETY W PIELĘGNACJI NAJBARDZIEJ WRAŻLIWYCH OBSZARÓW CIAŁA. INSPIROWANA NATURĄ I KOBIECĄ WRAŻLIWOŚCIĄ, OFERUJE COŚ WIĘCEJ NIŻ PRODUKTY – TWORZY CODZIENNY RYTUAŁ BLISKOŚCI, KOMFORTU I ŚWIADOMEJ TROSKI O SIEBIE.

Podstawą pielęgnacji są naturalne płyny do higieny intymnej – probiotyczny, odświeżający i łagodzący. Zawierają 99% składników pochodzenia naturalnego, są bezzapachowe, wegańskie i przebadane dermatologicznie. Delikatnie oczyszczają, wspierają naturalne pH oraz mikroflorę, zapewniając codzienny komfort i świeżość.

HOYA oferuje także pełną gamę **produktów menstruacyjnych**: podpaski, tampony i wkładki. Wszystkie są bezzapachowe, hipoalergiczne, wykonane w 100% z certyfikowanej bawełny organicznej i biodegradowalne – w trosce o ciało oraz środowisko.

Uzupełnienie pielęgnacji stanowią **kosmetyczne produkty do okolic intymnych**, które zapewniają dodatkowy komfort, nawilżenie i ochronę na co dzień. W ofercie znajdziemy:

- Bezzapachowe serum nawilżające, przebadane dermatologicznie i pod nadzorem ginekologa, skutecznie łagodzi uczucie suchości i podrażnienia oraz wspiera naturalną regenerację skóry.
- Odświeżająca mgiełka z certyfikatem AllergyCertified delikatnie oczyszcza i odświeża, pomagając utrzymać naturalne pH, a dzięki poręcznej formie sprawdza się w każdej sytuacji.
- Praktyczny balsam w sztyfcie przeciw otarciom chroni skórę, zapewniając komfort zarówno podczas aktywności fizycznej, jak i w codziennej pielęgnacji.

HOYA to marka, która łączy skuteczność z emocjonalnym przekazem opartym na delikatności, samoświadomości i akceptacji. Oferując kompleksową gamę produktów – od codziennej higieny, przez ochronę podczas menstruacji, po pielęgnację uzupełniającą – odpowiada na realne potrzeby współczesnych kobiet.



DOMOWE TESTY DIAGNOSTYCZNE

Szybkie odpowiedzi na ważne pytania

Coraz więcej osób świadomie podchodzi do swojego zdrowia, dostrzegając znaczenie wczesnej diagnostyki. Domowe testy diagnostyczne to wygodne i szybkie rozwiązanie, które umożliwia samodzielne wykonanie badania bez konieczności wizyty w laboratorium. Kiedy warto po nie sięgnąć i jakie możliwości oferują?

Domowe testy diagnostyczne to szybkie testy przeznaczone do samokontroli. Ich ogromną zaletą jest prostota, dzięki której można wykonać je samodzielnie w domu już w kilka minut. W zależności od rodzaju testu i badanego parametru próbką może być krew z palca, mocz, ślina, kał lub wydzielina¹. Testy

te stanowią pierwszy krok w diagnostyce – pomagają wychwycić ewentualne nieprawidłowości i wskazać dalszy kierunek działania.

DLACZEGO WARTO ROBIĆ TESTY SAMODZIELNIE

Regularna samokontrola pozwala szybciej reagować na zmiany w organizmie. Domowe testy są szczególnie przydatne, gdy:

- chcemy monitorować konkretne parametry (np. poziom witamin),
- zauważamy niepokojące objawy,
- zależy nam na dyskrecji i czasie,
- potrzebujemy szybkiej odpowiedzi.

To także wygodne rozwiązanie dla osób zapracowanych oraz tych, które chcą świadomie kontrolować swój styl życia, suplementację, dietę i jej wpływ na organizm.

NA JAKIEJ ZASADZIE DZIAŁAJĄ

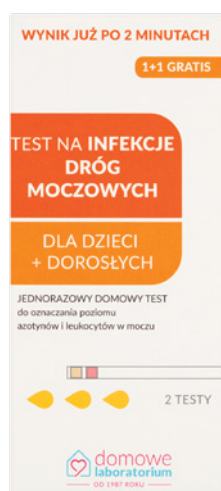
Większość domowych testów opiera się na metodzie immunochromatograficznej. Oznacza to, że wykrywają

obecność określonych substancji (na przykład hormonów, białek czy metabolitów) przez reakcję antygen–przeciwciała. Wynik pojawia się zazwyczaj w postaci linii testowej lub jej brakiem w polu testowym.

Choć wykonanie testów jest bardzo intuicyjne, zawsze należy dokładnie zapoznać się z instrukcją i ściśle jej przestrzegać. Istotnymi elementami wykonania badania są między innymi: prawidłowe pobranie próbki, dodanie odpowiedniej ilości materiału oraz odczytanie wyniku w wyznaczonym czasie.

KTÓRE MOŻNA WYKONAĆ W DOMU

Rzeczywistość technik diagnostycznych umożliwił poszerzenie zakresu domowych testów do samokontroli. Pierwszym, najbardziej rozpowszechnionym i przełomowym testem do samodzielnego użytku był domowy test ciążowy². Obecnie poza testami ciążowymi w warunkach domowych można wykonać między innymi:



DOMOWE LABORATORIUM
test na infekcje dróg moczowych
dla dzieci i dorosłych, 2 szt./1 opak.,
17,99 zł, 1 szt. = 9,00 zł



1. **CORDX Combo**, test na grypę i covid, 1 szt., 17,99 zł, 1 szt. = 17,99 zł
2. **DOMOWE LABORATORIUM** test owulacyjny, 5 szt./1 opak., 19,99 zł, 1 szt. = 4,00 zł
3. **DOMOWE LABORATORIUM** pH test na infekcje intymne, 2 szt./1 opak., 18,99 zł, 1 szt. = 9,50 zł
4. **DOMOWE LABORATORIUM** test do wykrywania zakażenia bakterią *Helicobacter pylori* z krwi, 1 szt., 28,99 zł, 1 szt. = 28,99 zł
5. **DOMOWE LABORATORIUM** Strep A, test na anginę, 1 szt., 29,99 zł, 1 szt. = 29,99 zł

Regularna samokontrola to mały krok, który ma wielkie znaczenie.

• **TEST TSH** – służy do oceny funkcjonowania tarczycy przez oznaczenie poziomu hormonu tyreotropowego we krwi. Może pomóc we wstępnym wykryciu niedoczynności lub nadczynności tarczycy. Jest szczególnie przydatny u osób z takimi objawami, jak zmęczenie, wahania masy ciała, problemy z koncentracją.

• **TEST WITAMINY D** – pozwala oszacować jej poziom w organizmie, co ma duże znaczenie dla zdrowia kości i odporności. Niedobory witaminy D są powszechne, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Test może być pomocny przy rozpoczęciu suplementacji oraz w kontroli jej skuteczności.

• **TEST FERRYTYNY** – umożliwia ocenę zapasów żelaza w organizmie. Wy maga niewielkiej próbki krwi i daje

szybki wynik. Niski poziom ferrytyny może wskazywać na niedobór żelaza, który objawia się między innymi osłabieniem i spadkiem koncentracji.

• **TESTY INFEKCYJNE** – służą do wykrywania obecności wirusów lub bakterii w organizmie. Mogą pomóc w potwierdzeniu lub wykluczeniu infekcji. Są łatwe w użyciu i dają wynik w ciągu kilkunastu minut. Znajdują zastosowanie między innymi przy objawach przeziębienia, grypy i innych chorób zakaźnych.

• **TEST FOB** (na krew utajoną w kale) – służy do wykrywania niewidocznych gołym okiem śladów krwi w kale. Jest wykorzystywany jako badanie przesiewowe w kierunku chorób przewodu pokarmowego, w tym raka jelita grubego. Regularne jego wykonywanie

może przyczynić się do wczesnego wykrycia zmian chorobowych i zwiększenia skuteczności leczenia.

ŚWIADOMA PROFILAKTYKA NA CO DZIŚ

Domowe testy diagnostyczne to element nowoczesnej profilaktyki zdrowotnej. Ułatwiają obserwację organizmu i pozwalają na szybszą reakcję w kontekście dalszej diagnostyki. Warto pamiętać, że wynik testu nie zastępuje diagnozy lekarskiej – jest natomiast wskazówką, która pomaga zadbać o zdrowie jeszcze skuteczniej. ●

Bibliografia:

- [1] Olczyk, M., Bułaś, L., & Konieczny, A. (2010). Diagnostyczne testy medyczne w praktyce farmaceutycznej. *Farmacja Polska*, 66(5), 355–368.
- [2] O'Farrell B. (2008). Evolution in Lateral Flow – Based Immunoassay Systems. *Lateral Flow Immunoassay*, 1–33. https://doi.org/10.1007/978-1-59745-240-3_1.



SILA wdzięczności

Wdzięczność to nie instagramowa moda, lecz narzędzie psychologiczne,
które realnie wpływa na nasz nastrój i poczucie obfitości.

Jak działa, kiedy zawodzi i jak praktykować ją bez presji pozytywnego myślenia?

Opowiada psycholog Halina Piasecka. ROZMAWIĄŁA Dominika Bagińska

Jak psychologia rozumie wdzięczność? To teraz popularne słowo. Czy nie jest nadużywane?

Wyjaśnijmy: wdzięczność nie oznacza miłego nastawienia, nie jest popsychologicznym sloganem. Rozumie się ją jako złożony stan emocjonalno-poznawczy – zdolność dostrzegania tego, co naprawdę dobre i wartościowe w naszym doświadczeniu. Niezależnie od skali. To także umiejętność wyrażania uznania wobec innych ludzi, życia lub losu oraz kierowania wdzięczności do siebie – bycia w kontakcie ze sobą i doceniania własnych doświadczeń. Naturalnie pojawia się też chęć odwzajemniania dobra. Badacze, na przykład Robert Emmons, podkreślają, że wdzięczność to rozpoznanie dobra w swoim życiu i uznanie jego źródła, często zewnętrznego. Psycholog Michael McCullough zwraca uwagę, że pojawia się ona, gdy odczuwamy korzyść dzięki działaniu innych. Pokazuje to jej ważny wymiar poznawczy, związany z tym, jak interpretujemy rzeczywistość. Wdzięczność ma więc kilka wymiarów: emocjonalny (odczuwanie), relacyjny (związki z innymi i sobą) oraz behawioralny (wyrażanie



Ekspert

HALINA PIASECKA, psycholożka i trenerka biznesowa, wielbicielka psychologii pozytywnej i ekspertka w obszarze szczęścia w pracy. Autorka książki: „Czuję, więc jestem”, w której pokazuje, jak praktycznie korzystać z siły naszych emocji (halinapiasecka.com)

i odwzajemnianie dobra). To złożony proces i jedno z najlepiej przebadanych narzędzi psychologii pozytywnej.

Czy wdzięczność realnie wpływa na nasze życie?

Badania pokazują, że ma moc! Poprawia zdrowie psychiczne i ogólny dobrostan. Martin Seligman, ojciec psychologii pozytywnej, zbadał, że regularna praktyka wdzięczności – na przykład zapisywanie raz w tygodniu przez kilka miesięcy tego, za co jesteśmy wdzięczni – zwiększa poczucie szczęścia i łagodzi obniżony nastrój. Wdzięczność zmienia bowiem sposób, w jaki interpretujemy rzeczywistość. Przesuwa uwagę z tego, co trudne i nieudane, na to, co dobre. A tego często nie mamy w nawyku: rzadko zaczynamy rozmowę w domu lub pracy od tego, co się udało. Neuropsychologia po-

kazuje, że wdzięczność realnie trenuje mózg (dzięki neuroplastyczności). Kiedy świadomie zauważamy pozytywne rzeczy, wzmacniamy w nim ten kierunek uwagi i efekt utrzymuje się nawet po zakończeniu ćwiczeń. Jeśli nie mamy takiego nawyku, warto go wprowadzić, z czasem mózg sam zacznie częściej wychwytywać to, co dobre. Wdzięczność pomaga też regulować emocje, bo daje oparcie w pozytywnych aspektach życia. No i przynosi konkretne korzyści zdrowotne – poprawia sen, obniża ciśnienie, sprzyja regeneracji i zwiększa motywację do ruchu. Wzmacnia też relacje. Druga osoba czuje się zauważona i doceniona, a więc naturalnie się pogłębia.

Problem w tym, że w relacjach osobistych i zawodowych nie jesteśmy nauczani wyrażania wdzięczności. ►



Bo często czekamy na wielkie gesty, a tymczasem to drobne przejawy wdzięczności budują bliskość, wzmacniają więzi. Ułatwiają też rozmowy o trudnych sprawach. Kiedy wiemy, co w relacji jest dobre, słabnie naturalna tendencja mózgu do skupiania się na negatywach. Przesuwamy wówczas uwagę z zagrożeń na zasoby. Co ważne, nie jest to hurraoptymizm, tylko bardziej realistyczny obraz świata. Praktykowana regularnie wdzięczność nie zastąpi terapii, ale może ją realnie wspierać. Działa też profilaktycznie – pomaga lepiej radzić sobie w trudniejszych momentach. Nie jest to jednak rozwiązanie na wszystko.

Kiedy nie działa?

Gdy jest wymuszona. Nie pomoże mówienie sobie: „powinnam być wdzięczna”, jeśli tego nie czujemy. Nie może też służyć zamiataniu problemów pod dywan, ignorowaniu trudności. Najlepiej działa wtedy, gdy współlistnieje z uznaniem emocji. Mogę być wdzięczna za spokojny wieczór spędzony razem w domu, a jednocześnie czuć smutek i napięcie związane z trudną relacją w rodzinie. Jedno i drugie jest prawdziwe. Wdzięczność nie polega na wypieraniu problemów, tylko na zauważaniu i tego, co trudne, i tego, co wciąż jest dobre.

Internet jest pełen złotych rad, na przykład, by zrobić słoik wdzięczności. Niektórzy mówią: to nie dla mnie, życie to nie zabawa. Co im doradzisz?

Wróćmy do Martina Seligmana – sam podkreśla, że nie jest urodzonym optymistą. Zmagał się z depresją, analizował badania i napisał książkę o tym, że optymizmu można się nauczyć. Zaj-



mował się też wyuczoną bezradnością i zobaczył, że takie podejście po prostu nie działa. Osobom, które myślą: „to nie dla mnie, bo świat jest beznadziejny”, odpowiem: tak, świat bywa trudny i niesprawiedliwy. Nie zakładajmy więc różowych okularów, tylko zobaczmy realistyczny obraz. Nie trzeba być wdzięcznym „mimo wszystko”, lecz dostrzegać małe pozytywne rzeczy, które istnieją równolegle do negatywnych. Nie chodzi o udawanie, że wszystko gra. Zwracajmy uwagę nie tylko na zagrożenia, ale też na realnie istniejące zasoby.

Od czego zacząć?

Od przyjęcia do wiadomości, że można być poruszonym cierpieniem innych i doceniać to, co dobre we własnym życiu – jedno nie wyklucza drugiego. Taka postawa nie osłabia empatii, lecz ją wzmacnia, bo widząc własną życiową obfitość, łatwiej budujemy w sobie siłę, jesteśmy bardziej gotowi wspierać innych. Dlatego warto zaczynać od prostych zdań: „to było dziś w porządku”, „to mi pomogło”. Warto doceniać drobiazgi – kierowcę autobusu, który poczekał na przystanku, spokojną rozmowę. Wystarczy coś zauważyć i nazwać – emocje często pojawiają się dopiero później. Nie zawsze jesteśmy od razu spontanicznie radośni i wdzięczni. Nie

porównujemy się też („inni mają gorzej, więc powinnam być wdzięczna”), ale świadomie kierujemy uwagę na otoczenie, by widzieć i to, co trudne, i to, co jest w porządku. To trening wdzięczności, ale bez sztucznej pozytywności. Pomaga też oddzielenie świata „globalnego” od własnego. Choć ten zewnętrzny bywa trudny, nie oznacza to, że w naszym życiu nie dzieje się nic dobrego.

A co z wdzięcznością wobec siebie?

Ona buduje zdrową pewność siebie, wspiera relację z samą sobą. Nie polega na powtarzaniu: „jestem wspaniała”. Jest zauważaniem konkretów. Na przykład: poszłam do pracy mimo obaw przed stresującą rozmową, nie dałam się wciągnąć w kłótnię, wytrzymałam trudną emocję i pozwoliłam jej minąć. To proste rzeczy, które często pomijamy, skupiając się jedynie na efekcie – czy się udało, czy nie. Pomaga też łatwa praktyka na koniec dnia – krótki „film w głowie”: co dziś dobrze zrobiłam, z czego mogę być zadowolona. Szczególnie my kobiety bywamy wobec siebie bardzo surowe. Można więc zacząć od zdania: „doceniam w sobie, że...”. Na przykład dbam o ciało, zwracam uwagę na swoje potrzeby. Pomoże też porównanie siebie terazniejszej z tą sprzed lat i zauważenie tego, co osiągnęłyśmy. Budujemy tak poczucie prosperity – nie dlatego, że nagle mamy więcej, ale dlatego, że zaczynamy inaczej patrzeć na to, co już mamy. Więcej pomocnych technik można znaleźć w mojej książce „Czuję, więc jestem”, gdzie poświęcam cały rozdział temu, jak wdrażać zmiany w naszej codzienności. To lektura dla tych, którzy chcą lepiej zrozumieć siebie i żyć uważniej – z emocjami, a nie wbrew nim. ●

NOWOŚĆ

**REFRESH
YOUR SENSES**



MARVEL

YOUR ROUTINE



KWIATY, Z WYOBRAŹNI

Zapraszamy do miejsca, gdzie ze zwykłych wiosennych porządków narodziła się piękna sztuka. Oto Zalipie – wieś, która dzięki talentom i pracy tutejszych kobiet dosłownie rozkwita. TEKST: Mateusz Borowy



Choć w wielu domach są sporym przedsięwzięciem, dzisiejsze wiosenne porządki są niczym przy ogromie pracy, jaką musiały w nie wkładać wiejskie gospodynie ponad sto lat temu. Ich największym problemem nie było to, że nie miały odkurzaczy ani nowoczesnych środków czyszczących, ale to, że w ówczesnych kuchniach korzystano z otwartych palenisk. Oznaczało to mnóstwo tłustej sadzy osiadającej na ścianach i sufitach. Była bardzo trudna do usunięcia, więc zamalowywano ją rozpuszczonym w wodzie wapnem. Nie zawsze to pomagało i bywało, że czerń wciąż prześwitywała. Dawne gospodynie z Zalipia – wsi położonej około półtorej godziny samochodem od Krakowa i niedaleko Tarnowa – znalazły na to sposób.

OD OZDOBNYCH KLEKSÓW PO WZORY Z KWIATÓW

Najpierw za pomocą pędzli nanosiliły ozdobne kleksy z sadzy rozpuszczonej w mleku, nazywane packami. Na początku XX wieku zaczęły zastępować je kolorowymi kwietnymi kompozycjami, które podpatrzyły u malarza pracującego w kościele parafialnym w pobliskim Gręboszowie. I tak narodziła się tradycja upiększania domów, która trwa do dzisiaj i sprawia, że Zalipie to jedna z najpiękniejszych polskich wsi.

– Prymitywne farby wapienne, którymi dysponowały ówczesne gospodynie, nie pozwalały na zdobienie ścian zewnętrznych, bo malunki zmywał pierwszy deszcz. Ozdabiano jedynie podmurówki, ciągle brudzone przez rozbryzgi wody z pozbawionych rynien dachów – wyjaśnia Ewelina Sokołowska, dyrektorka Gminnego ośrodka kultury Dom Malarek w Zalipiu.



Co roku w długi weekend po Bożym Ciele w Zalipiu odbywa się konkurs „Malowana Chata” na najpiękniej przyozdobiony dom. Organizują go Muzeum Okręgowe w Tarnowie i Dom Malarek. Po raz pierwszy został zorganizowany w 1948 roku.

Z czasem zaczęto ozdabiać sprzęty domowe, meble, a nawet ubrania. Izby zalipiańskich domów stały się piękne, kolorowe, wręcz bajkowe. Aż w końcu wraz z pojawieniem się wodoodpornych farb malowane kwiaty i inne motywy wyszły na zewnątrz.

Podpatrując jedna drugą, zalipiańskie malarki stworzyły niepisany kanon zdobienia domu i obejścia. – Malowano we wzory krótszy bok domu, nazywany za-

tyłkiem, a wejście i okna otaczano ry-sunkowymi wieńcami. W środku koncentrowano się na większej z dwóch izb. Pod powalą, czyli sufitem, malowano szlaczki, pod świętymi obrazami – wieńce, a duży piec dekorowano bukietami i biegnącymi wzdłuż jego krawędzi ornamentami – opisuje nasza rozmówczyni. Tak upięszonemu domowi uroku dodawały pomalowane naczynia, meble i inne sprzęty. ▶



TRADYCJA PRZEKAZYWANA Z BABCI NA WNUCZKĘ

Co roku w długi weekend po Bożym Ciele w Zalipiu odbywa się konkurs „Malowana Chata” na najpiękniej przyozdobiony dom. Organizują go Muzeum Okręgowe w Tarnowie i Dom Malarek. To najdłużej trwający konkurs sztuki ludowej w Polsce (po raz pierwszy został zorganizowany w 1948 roku). Biorące w nim udział malarki (bo panowie rzadko zajmują się zdobieniem domów) to zwykle kolejne pokolenia twórczyń w rodzinie.

– Jeśli wnuczki i córki miały okazję obserwować babcię i mamę z pędzlem,

z dużym prawdopodobieństwem w dorosłym życiu również będą ozdabiały swoje domy. Gdy raz się zacznie, naprawdę trudno przestać – śmieje się Ewelina.

Tak właśnie zaczęła się przygoda z malowaniem Magdaleny Bochenek. – Wymalowałam ściany piwnicy i podpisałam „Madzia, 6 lat”. Potem miałam różne etapy w życiu, malowanie nie zawsze było priorytetem, ale zawsze było obecne. Odczuwałam dumę, że stoi za mną tak wyjątkowa tradycja – opowiada.

Z Zalipiem związała także życie zawodowe. Przejęła założoną przez mamę

firmę Malowany Miś, oferującą różnego rodzaju przedmioty ozdobione zalipiańskimi motywami, obsługuje wybieczki jako lokalny przewodnik i organizuje warsztaty malowania.

– Wciąż, jak przed laty, często malujemy razem z mamą, babcią i siostrą, przed świętami zdobimy pisanki. Nie tylko sprawia nam to ogromną przyjemność, ale także daje radość ze wspólnie spędzonego czasu – dodaje nasza rozmówczyni.

TWORZENIE BEZ SKRĘPOWANIA

Malowanie stało się też pasją Anny Owcy, na co dzień pracującej w Domu Malarek. – Uwielbiam to robić. W domu kultury mamy pracownię, w której przez kilka godzin zdobimy przedmioty, a gdy wracam do domu, zamiast odpocząć od kwiatków, zabieram się za ich malowanie – śmieje się.

W jej domu nie było tradycji malowania. – Za to moja teściowa była jedną z najlepszych malarek, jej prace zdobiły nawet transatlantyk Batory. W jej domu, gdzie z mężem mieszkaliśmy przez rok, wszystko było ozdobione. Obcując z tym, poczułam, że ja też muszę malować. Najpierw trochę ją naśladowałam, ale w końcu wypracowałam własny styl – opowiada Anna.

Bo w zalipiańskim malowaniu nie ma wspólnego kanonu ani szkoły, której zasad należy się trzymać. – Każda z nas maluje z wyobraźni i nieco inaczej, na swój wyjątkowy sposób. Podobą mi się to, że gdy tworzę wzór, to on właściwie nie może mi nie wyjść. Bo nawet gdy jakiś kwiatek namaluję krzywo, zawsze mogę to poprawić cieniowaniem, obok dodać drugi albo i dwadzieścia innych – podkreśla nasza rozmówczyni. ▶



W Zalipiu można zapisać się na warsztaty malowania tradycyjnych motywów na różnych przedmiotach. Świetna zabawa murowana, a raczej – jak malowana!

Lirene
DERMOPROGRAM

PERFECT TAN #withoutsun

MÓJ NR 1

Maja Adamiak





Na zwiedzających Zalipie największe wrażenie robią stare drewniane obejścia z ponadstuletnimi chatami krytymi strzechą, tradycyjnie pomalowanymi przez tutejsze artystki.

IM WIĘKSZY MALUNEK, TYM TRUDNIEJSZY

Tworzenie malatury – jak fachowo nazywane są takie zdobienia – zaczyna się od jej wstępnego zaplanowania, potem malowane są największe kwiaty i wzory, następnie mniejsze, a na końcu pojawiają się wypełniacze w postaci łądóg i listków. Gdy już wszystkie elementy znajdują się na swoich miejscach, malarka zaczyna cieniować detale, używając farby w tym samym kolorze, ale w ciemniejszym odcieniu. Co ciekawe, w czasie całej pracy nie korzysta ona z żadnego szablonu ani projektu, nie wykonuje też wstępnego szkicu,

co czasem jest źródłem trudności. – Staję przed ścianą, mam w głowie jakiś obraz malatury, a potem ręka robi, co chce. Zdarza się, że ostateczny efekt daleko odbiega od tego, co sobie na początku zaplanowałam – śmieje się Anna Owca.

Co oczywiste, im większa malatura, tym więcej potrzeba na nią pracy i czasu. – Jest też trudniejsza do wykonania, bo wymaga rozplanowania, tak by bukieć, koło, romb albo inna figura znalazły się we właściwym miejscu. I właśnie planowanie sprawia mi zawsze największą trudność. Malowanie to już sama przyjemność – zapewnia Anna.

Problemy z rozplanowaniem swoich dużych prac miewa też Magdalena Bochenek. – Jak się stanie przed dużą, pustą ścianą domu albo jak ostatnio: przystanku, który malowałyśmy, to człowiek naprawdę długo musi się zastanowić, jak to wszystko rozmieścić. A do tego zdarza się, że gdy już ułożę w głowie plan i zacznę malować, to w trakcie wszystko się zmienia i ostatecznie malatura wygląda inaczej, niż zaplanowałam. No ale tak to jest, gdy malujemy kwiaty z wyobraźni – tłumaczy.

ŁATWA NAUKA, A RADOŚCI DUŻO

Każdy, kto chciałby spróbować sił w tworzeniu malatur, może skorzystać z warsztatów organizowanych w Domu Malarek, Malowanym Misiu i kilku innych miejscach w Zalipiu.

– Jeździmy też z warsztatami po Polsce i za granicę. Ostatnio z mamą prowadziłyśmy warsztaty dla dzieci w Szkole Polskiej w Lyonie we Francji. Często zapraszają nas różne stowarzyszenia lokalne, na przykład koła gospodyń wiejskich, centra aktywności seniorów. W szkołach prowadzimy lekcje tradycji. W takich przypadkach najpierw przybliżam historię i tradycję naszego zalipiańskiego malowania, a potem przechodzimy do zajęć praktycznych – opowiada Magdalena Bochenek.

W Zalipiu spotkania są bardziej kameralne. W warsztatach biorą udział rodziny z dziećmi, małe grupki seniorów, osoby z niepełnosprawnościami. – Dla dzieci dodatkową frajdą jest spotkanie z naszymi kozami, kurami i królikami – opisuje nasza rozmówczyni.

Dodaje, że dorośli często boją się, że nie potrafią malować, że im nie wyj- ▶

flosmen.

take a challenge

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

FLOSLEK X 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 OŚNIENIE
w plebiscycie
Doskonałość 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



dzie. – Jednak gdy podążając za moimi wskazówkami, przejdą od większych kwiatów przez mniejsze do liści, łodyg i na końcu cieniowania, są zaskoczeni, jak piękną rzecz stworzyli. Takie chwile cieszą mnie tak samo jak ich – zapewnia nasza rozmówczyni.

TRADYCJA Z PRZYSZŁOŚCIĄ, DUMA Z PRZESZŁOŚCI

Tradycja upiększania domów i podwórek wzmacnia dumę mieszkańców Zalipia z ich małej ojczyzny. I pozwala im czuć się wyjątkowo.

– Jakiś czas temu mój chodzący do II klasy liceum syn miał całą lekcję polskiego poświęconą naszemu malowa-

niu. I nagle moje dziecko urosło w swoich i kolegów oczach. Już nie pochodził z jakiejś małej wsi, ale z miejscy, o którym uczą w szkole. To wiele znaczyło dla młodego chłopaka – opowiada Anna Owca.

Duma ze swojej tradycji sprawia, że zalipiańskie malarki chętnie prezentują swoje prace. – Wyjeżdżamy na festiwale i targi w Polsce i za granicą, zresztą nie od dziś. Już moja babcia wyjeżdżała do Szwecji i Niemiec. Teraz bywamy w Czechach, Francji, na Węgrzech. Bardzo mi się podoba, że możemy naszą tradycję pokazywać w tak odległych miejscach. Naprawdę czuję wtedy dumę z mojej małej wsi

i rodzinnej tradycji – opowiada Magdalena Bochenek.

Nic dziwnego, że zalipiańskie malarki przyszłość swojej tradycji widzą w jasnych barwach. – Chociaż dzisiaj mało kto decyduje się na pomalowanie elewacji nowego domu, garażu, budynki gospodarcze, piwnice – nazywane u nas ziemiankami – oraz mniejsze obiekty, takie jak studnie, są malowane coraz częściej – podkreśla Ewelina Sokołowska.

W Zalipiu mamy piękną sztukę ludową, która nie tylko pozostaje żywa, ale wręcz rozkwita. Łatwo to zrozumieć, gdy się zobaczy piękne malatury, których głównym motywem są kwiaty. ●

Spacer po Zalipiu to ekscytująca przygoda, podczas której warto poszukać kolorowych domów i innych obiektów (bo nie każde obejście jest zdobione). Od niektórych nie można oderwać wzroku. Estetyczne wzruszenia gwarantowane!



FOT. MALOWANY MIŚ, ARCHIWUM DOMOWE

Bulldog Skincare: pielęgnacja dla niego

**PROSTA I SKUTECZNA PIELĘGNACJA DLA MĘŻCZYZN?
POZNAJ BULLDOG – MARKĘ ŁĄCZĄCĄ NATURALNE
SKŁADNIKI, WYGODĘ I ŚWIADOME PODEJŚCIE
DO ŚRODOWISKA, OFERUJĄC KOMPLEKSOWE
WSPARCIE DLA SKÓRY I BRODY KAŻDEGO DNIA.**

Bulldog to marka pielęgnacyjna stworzona specjalnie z myślą o mężczyznach i ich codziennych potrzebach. Wierzymy, że skuteczna pielęgnacja nie musi być skomplikowana – powinna być prosta, wygodna i oparta na dobrze dobranych składnikach. Dlatego tworzymy wysokiej jakości kosmetyki, które pomagają mężczyznom zadbać o skórę, brodę i komfort każdego dnia.

PIELĘGNACJA STWORZONA DLA MĘSKIEJ SKÓRY

W Bulldog projektujemy kosmetyki z myślą o realnych potrzebach męskiej skóry. Tworzymy rozwiązania, które wspierają różne etapy codziennej pielęgnacji – od oczyszczania i nawilżenia, po komfort po goleniu i codzienną ochronę. Nasze kosmetyki są funkcjonalne, łatwe w użyciu i zaprojektowane tak, aby codzienna pielęgnacja była szybka i bezproblemowa.

STARANNIE OPRAWOWANE FORMUŁY

Jesteśmy dumni z naszych receptur i jakości składników, które wykorzystujemy. W kosmetykach Bulldog znajdziesz składniki pochodzenia naturalnego, takie jak aloes, zielona herbata czy olej z Inicznika siewnego. Łączymy je z wyselekcjonowanymi składnikami pozyskiwanymi w odpowiedzialny sposób, aby zapewnić skuteczne działanie i wysoki komfort stosowania każdego dnia.

ŚWIADOME PODEJŚCIE DO PIELĘGNACJI

Zrównoważony rozwój jest ważną częścią filozofii Bulldog. Tworząc nasze produkty, dbamy nie tylko o potrzeby skóry, ale również o środowisko. Formuły Bulldog nie zawierają syntetycznych zapachów, mikroplastiku ani sztucznych barwników.

BULLDOG. NAJLEPSZY PRZYJACIEL MĘŻCZYZNY

Od żeli do mycia twarzy, przez kremy nawilżające i produkty do golenia, aż po olejki do brody – Bulldog to niezawodny partner w codziennej pielęgnacji każdego mężczyzny.





MÓJ ŚWIAT

/GOTUJ Z...

ZDROWE SŁODKOŚCI

Czy to w ogóle możliwe? Tak, gdy polecają je Candy Pandas, czyli Monika i Angelika Kuczma, siostry i blogerki kulinarne zafascynowane zdrowym stylem życia i jedzenia. Zapraszamy na nietuzinkowe letnie desery bez glutenu i białego cukru, za to pełne owoców i smaku!



LODY JOGURTOWO- -JEŻYNOWE NA PATYKU

200 g jogurtu naturalnego, 200 g serka
wiejskiego, ksylitol/erytrytol, ½ łyżeczki
mielonej wanilii, świeże owoce
(jeżyny, truskawki, maliny)

Jogurt zmiksuj z serkiem wiejskim i wanilią. Do-
słodź do smaku, dodaj owoce pokrojone na
mniejsze kawałki. Masę umieść w foremkach na
lody na patyku i zamroź. Aby wyjąć lody z forem-
ki, przez chwilę zamocz ją w gorącej wodzie.

NALEŚNIKI KAKAOWE Z TWAROŻKIEM JAGODOWYM

(NA 8–10 NALEŚNIKÓW)

CIASTO: 100 g mąki gryczanej, 100 g mąki ryżowej,
100 g skrobi ziemniaczanej, 20 g kakao, 4–5 łyżek ksylitolu,
500 ml ciepłej wody, olej kokosowy do smażenia

TWAROŻEK: 200 g nerkowców, 100 g tofu naturalnego,
kilkę łyżek śmietanki (kokosowej lub innej roślinnej), 3 łyżki
jagód, sok z 1 cytryny, ksylitol/erytrytol do smaku

Nerkowce zalej gorącą wodą i odstaw na godzinę. Po tym czasie odlej wodę. Nerkowce, tofu i śmietankę zmiksuj w blenderze na gładką masę, do uzyskania konsystencji twarożku. Dodaj ksylitol według uznania, sok z cytryny, jagody i ponownie całość zmiksuj. Wymieszaj wszystkie sypkie składniki na ciasto, dolej ciepłej wody i dokładnie wymieszaj. Smaż naleśniki na rozgrzanej patelni posmarowanej odrobiną oleju kokosowego. Po wystudzeniu posmaruj je jagodowym twarożkiem i zwiń w ruloniki.



LODY Z AWOKADO

1 duże awokado (wcześniej zamrożone, w kawałkach),
2 banany (wcześniej zamrożone, w kawałkach), 200 g jogurtu
kokosowego, garść świeżego szpinaku, sok z 1 małej cytryny
lub limonki, ksylitol, tabliczka czekolady gorzkiej
lub deserowej słodzonej np. stewią lub maltitolem,
100 g dowolnych orzechów lub nasion słonecznika, garść
daktyli, garść pistacji

DODATKOWY SPRZĘT: 2 styropianowe jajka o długości
około 10 cm, folia aluminiowa

Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na kilkanaście minut. Orzechy (lub nasiona słonecznika) przemiel lub rozbij w młynku, odłóż $\frac{1}{4}$ masy. Czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej, dosyp do niej większą część ($\frac{3}{4}$) zmielonych orzechów, wymieszaj. Styropianowe jajka przekrój na połówki, wyściel od środka folią aluminiową i wysmaruj masą czekoladową, włóż do lodówki. Daktyle dokładnie odcieśl, odcieśl z nadmiaru wody i roznieć na papkę, dodaj odłożone zmielone orzechy i wymieszaj. Z powstałej masy ulepi kulki przypominające pestki awokado i włóż je do lodówki (jeżeli masa jest za luźna, dodaj więcej orzechów). Zamrożone awokado i banany zblenduj, dodaj jogurt, szpinak i sok z cytryny. Zmiksuj na kremową masę lodową, dodaj ksylitol według uznania. Ze styropianowych jajek wyjmij delikatnie czekoladowe formy, uważaj, by ich nie połamać. Napełnij je lodami, na środku ułóż „pestkę” i posyp pistacjami. Możesz jeść od razu lub jeszcze na chwilę je zamrozić.



JAGIELNIK Z MANGO

SPÓD: 200 g daktyli, 3 łyżki oleju kokosowego,
100 g wiórków kokosowych

MASA JAGLANA: 130 g kaszy jaglanej, 400 ml mleka
kokosowego, 180 g tofu naturalnego, 300 g mango (pulpą),
4 łyżki mąki kokosowej, ksylitol, sok z ½ cytryny,
150 ml wody + 5 łyżeczek agaru

DODATKOWO: garść owoców, czekolada rozpuszczona
w kąpieli wodnej

Daktylę mocz we wrzątku 20–30 minut, odsącz z nadmiaru wody, zmiksuj na gładko z olejem kokosowym. Dodaj wiórki kokosowe, ponownie zmiksuj, tworząc plastyczną masę. Wylep nią dno tortownicy (o średnicy 24 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Z reszty masy wykonaj praliny. Kaszę jaglaną zalej wrzątkiem, odstaw na ok. 20 minut, przepłucz na sicie. Zalej mlekiem kokosowym, zagotuj i pozostaw na małym ogniu na 15–20 minut, aż będzie miękka i wchłonie cały płyn. Kaszę, tofu, pulpę z mango i sok z cytryny zmiksuj na gładką masę, dodaj mąkę kokosową i ponownie zmiksuj. Dosłódz ksylitolem według uznania. W osobnym garnuszku zagotuj w wodzie agar. Dodaj go do masy z mango i zagotuj całość, dokładnie mieszając. Wylej masę na daktylowy spód, wyrównaj. Wstaw ciasto do lodówki na kilka godzin, najlepiej na całą noc. Wyjmij je z formy, udekoruj czekoladą rozpuszczoną w kąpieli wodnej, pralinkami, owocami.

LODY SERNIKOWO-CYTRYNOWE

250 g twarogu, 400 g jogurtu greckiego,
ksylitol/erytrytol, 2 cytryny

Cytryny umyj i zalej wrzątkiem. Zetrzyj z nich skórkę i wyciśnij sok. Twaróg i jogurt zmiksuj na gładko, dodaj sok i skórkę z cytryn oraz ksylitol według uznania. Dobrze wymieszaj, wlej do większego pojemnika i włóż do zamrażarki. Co mniej więcej dwie godziny dokładnie przemieszaj lody, aby nie wytrąciły się kryształki lodu.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W...

Monika i Angelika Kuczman, „Candy Pandas.
Zdrowe słodkości”, Wydawnictwo RM

Monika i Angelika to bliźniaczki tworzące w sieci jako Candy Pandas. Od ponad 10 lat pokazują, że da się przygotować pyszne desery bez glutenu i białego cukru. W ich książce znajdziesz przepisy na wyjątkowe zdrowe słodkości: muffinki marchewkowe z kremem orzechowym, dyniowy sernik, ciasto szpinakowe z kremem czereśniowym. Przekonaj się, jak łatwo przygotować zdrowe słodkości z sezonowych owoców i warzyw!

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

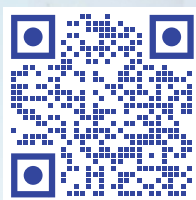
ŚWIĘTUJ
Z NAMI

URODZINY

TYLKO
w hebe

65

lat dbamy o piękno
Twojej skóry



scan me

Sprawdź aktualne akcje urodzinowe
na ava-kosmetyki.pl/65urodziny





23.08–22.09

PANNA

Po 9 lipca spełnienie w miłości i urlop idealny. Dobry czas na zagraniczne wojaże. Pod koniec lipca coś zakłóci jednak równowagę między pracą a życiem rodzinnym. W sierpniu wdasz się w romans. Nie analizuj, zaryzykuj!

23.09–22.10

WAGA

W lipcu czekają cię trudne rozmowy o finansach – czas na ich uporządkowanie i odzyskanie kontroli nad wydatkami. W sierpniu czekają cię ciekawe, dalekie podróże we dwoje. Możliwe, że obejrzysz zaćmienie Słońca na żywo!

23.10–21.11

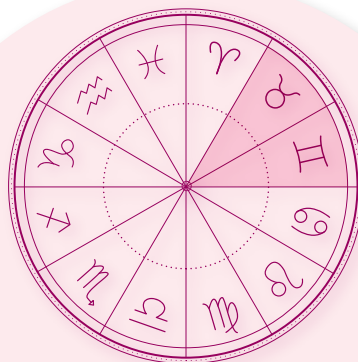
SKORPION

W lipcu zaczniesz przyciągać do siebie ważnych ludzi – w biznesie i w życiu osobistym. W sierpniu zaćmienie Słońca skupi uwagę na uczuciach i miłości. Uważaj na nadmierną walkę o dominację i kontrolę w związku!

22.11–21.12

STRZELEC

W lipcu czas sukcesu w finansach i miłości. Poczujesz się rozpieszczana przez los. Planety sprzyjają twoim finansom i stabilnym inwestycjom. Kupisz coś dużego. W sierpniu zjedzie się rodzina z dalekich stron.



21.06–22.07

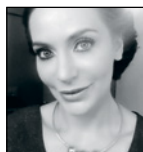
RAK

W lipcu poczujesz wsparcie od przyjaciół, rodziny i znajomych. W związku więcej zrozumienia. Możliwe ciekawe wyjazdy. W finansach – stabilizacja. Nów Księżyca w twoim znaku (14.07) pokaże, co wymaga zmiany w domu. Zaćmienie Słońca w sierpniu (12.08) będzie obciążeniem – nie bierz na siebie cudzych obowiązków.

23.07–22.08

LEW

Lipiec to czas szczęśliwych okazji. Dostaniesz szansę pokazania swoich talentów lub wejścia na wyższy poziom życia. Nowe towarzystwo czeka. Możliwy przełom w aktualnej relacji albo nowy związek. W sierpniu uważaj na zazdrość w pracy. Całkowite zaćmienie Słońca w twoim znaku (12.08) przyniesie niespodzianki. Taki układ zdarza się raz na sto lat!



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

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

21.05–20.06

BLIŹNIĘTA

W lipcu poczujesz zmęczenie chaosem i potrzebę stabilizacji finansowej. Na urlopie ktoś nowy będzie zabiegał o twoją uwagę. W sierpniu w uczuciach uważaj na osoby obiecujące więcej, niż mogą dać.

22.04–20.05

BYK

W wakacje wzrośnie twoja chęć do flirtów. To świetny czas na nową garderobę, zmianę wizerunku i daleki wyjazd. Pod koniec lipca pojawią się drażliwe tematy rodzinne, a w sierpniu – konflikty. Opuść kontrolę, nie warto.

22.03–21.04

BARAN

W lipcu zacznij myśleć bardziej praktycznie o przyszłości, czas na ważną decyzję dotyczącą nauki lub pracy. W sierpniu gorąco w uczuciach. Pod koniec miesiąca uważaj na impulsywne zakupy i oszustwa w internecie.

20.01–18.02

WODNIK

W lipcu skieruj uwagę na sprawy domu, kariery i bezpieczeństwa. Na urlop pozwól sobie dopiero w sierpniu. Możliwa zmiana adresu zamieszkania bądź pracy! W sierpniu szansa na ważne kontakty i nową fascynację partnerską.

19.02–21.03

RYBY

W lipcu więcej okazji do poznawania nowych ludzi. Dobry czas na zabawę i imprezy! Uważaj jednak na idealizowanie osób, które na to nie zasługują! Sierpień to kulminacja spraw rodzinnych i ważna decyzja dotycząca kariery.

YASUMI

BEAUTIFUL BODY, RELAXED MIND

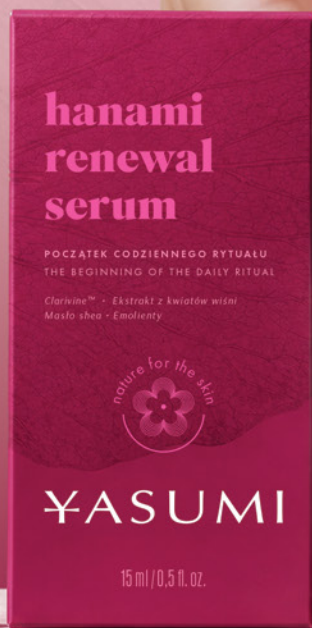
**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

Linia hanami
inspirowana
Japonią

KREM NA NOC • KREM NA DZIEŃ • KREM DO CIAŁA

SERUM DO TWARZY



STWORZONA Z MYŚLĄ O DŁUGOWIECZNOŚCI

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



**Koreańska pielęgnacja
z efektem glow**

Anua

