

hebe

DOBROSTAN

*Bilans dobra,
czyli jak wytrenować
pozytywne emocje*

ZDROWOTNE FAKTY I MITY

*Czy przeziębienie
bierze się z zimna?
Sprawdzamy!*

Piękny początek

JESIEŃ

- WELWET, BURGUND I PIKOWANIA, CZYLI TRENDY Z WYBIEGÓW MODY
- SEZON NA CZUŁOŚĆ DLA SAMEJ SIEBIE
- ZALETY SPACERÓW W DESZCZU

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Nowe odcienie.
Ten sam **perfekcyjny** kontur.

I przysła jesień. Niektórzy mówią, że to czas, kiedy wszystko zwalnia. Chowamy się pod kocem, tęsknimy za minionym latem i odliczamy dni do wiosny. A gdyby tym razem spojrzeć na nią inaczej? Zamiast brać jesień na przeczekanie, wykorzystać ten czas na sprawianie sobie małych i dużych przyjemności? Tych, które poprawiają nastrój, dodają energii i przypominają, że warto coś dla siebie zrobić. Dlatego rozmawiamy o emocjach i o tym, jak świadomie cieszyć się z tego, co nam się przydarza. Podpowiadamy, jak wspierać organizm, kiedy dni stają się krótsze.

Jesień od lat jest również ulubioną porą ekspertów beauty. To właśnie teraz skóra, włosy i ciało najlepiej odpowiadają na regenerację, a gabinety kosmologiczne proponują zabiegi, z których nie korzystamy latem. Przyglądamy się również pielęgnacji cery dojrzałej, bo wierzymy, że każdy etap kobiecości może być piękny, świadomy i pełen możliwości.

Dla inspiracji prezentujemy sylwetki dwóch fantastycznych kobiet – pisarki Joanny Tekieli i aktorki Barbry Streisand.

Iwona Zabielska
Wydawca



Są też dary jesieni – niezwykle grzyby, których cenne składniki wykorzystywane są w nowoczesnych kosmetykach, oraz dojrzałe owoce, których zapachy kreatorzy zamykają we flakonach perfum. To one przypominają, że jesień pachnie soczystą śliwką, figą, granatem, jabłkiem i ciepłym drewnem.

W jesiennym numerze nie mogło zabraknąć mody. Przedstawiamy najciekawsze trendy z wybiegów Paryża, Mediolanu i Nowego Jorku, inspiracje makijażowe oraz fryzury, które będą wyznaczać rytm nadchodzących miesięcy. Bo styl również potrafi poprawiać humor – czasem wystarczy ulubiony płaszcz, nowa szminka albo para butów, w których idzie się przez świat odrobinę pewniejszym krokiem.

Mam nadzieję, że ten numer będzie dla Was właśnie taki jak jesień, o której marzymy – ciepły, inspirujący, kobiecy i pełen dobrej energii.

TOUS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ NA HEBE.PL

IN RED
KAOS
THE NEW EAU DE PARFUM

LES PARFUMS MATIÈRES **KARL LAGERFELD**

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



#KARLLAGERFELD



SPIS TREŚCI

wrzesień–październik 2026

PIĘKNY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Krem ze śluzem ślimaka i PDRN, termoochronny cement do włosów, maska jak lifting
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Ultralekka mgielka do twarzy, która zapewnia nowy wymiar nawilżenia. Warto wypróbować!
- 14 **HIT SEZONU** Czas na dyskretny urok luksusu
- 16 **TYLKO W hebe** Kuracja zagęszczająca włosy, paleta do makijażu, nawilżający płyn micelarny, rozświetlający tonik
- 18 **40 LAT BANDI** Niebieskie złoto, czyli peptyd miedziowy
- 20 **ONA NAS INSPIRUJE** Joanna Tekieli odsłania kulisy pracy pisarki i skarży się na bohaterów swoich książek – nie chcą jej słuchać, bo mają własne pomysły

SZTUKA PIELĘGNACJI

- 30 **NEWSPRESSO** Nowinki i ciekawostki
- 32 **MOJE RYTUAŁY** Sezon na czułość dla samej siebie
- 40 **DERMOPIELĘGNACJA** Skóra w menopauzie
- 42 **OKIEM PROFESJONALISTY** Wsparcie mikrobiomu
- 44 **Z BLISKA** Na grzyby! Dla zdrowia i urody
- 48 **NATURALNIE** Domowe spa w rytmie natury
- 50 **W GABINECIE** Jesienne zabiegi
- 52 **PIĘKNE CIAŁO** Czas na masła, oleje i bogate balsamy
- 54 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Spray unoszący włosy, lipoaktywny olejek myjący, płyn na zaskórniki
- 56 **TRYCHOLOGIA** Włosy wypadają? To вина jesieni!
- 58 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach **hebe**
- 62 **ON W hebe** Wzmacniamy cerę na nadchodzące chłody

PRZEGLĄDARKA: TRENDY NA JESIEŃ 2026

- 66 **MODA** Otulenie, miękkość, aksamit i kojące kolory
- 72 **MAKIAŻ** Fascynujący dialog skrajności, czyli nie ma nudy!
- 78 **FRYZURY** Między kontrolą a wolnością

PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 84 **NEWSPRESSO** Nowinki i ciekawostki
- 86 **IKONA STYLU** Barbra Streisand – brzydula czy bogini? Na pewno legenda o niesamowitym głosie
- 96 **MAKIAŻ – WAŻNY SZCZEGÓŁ** Tutorial: manifest aksamitnego matu, czyli cera w stylu cloud skin

두미당

; 콩으로 빛은 건강한 아름다움을 담은 공간

TYLKO
w hebe

DumiDang

NOWOŚĆ

Przestrzeń pełna zdrowego piękna
stworzonego z mocy fasoli.



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 100 **hebe TESTUJE/MAKIAŻ** Rozświetlacz w sztyfcie, pielęgnujący podkład-serum, niezawodna zalotka
- 102 **WŁOSY OD FRYZJERA** Regeneracja po lecie
- 104 **JAPONIA** Mochi skin – nowy hit pielęgnacji
- 106 **PLANETA ZAPACHÓW** Pachnieć jak dojrzały owoc
- 108 **KOREA** PDRN – najnowszy sekret regeneracji
- 110 **MODA OD PODSZEWKI** Narodziny haute couture

URODA ŻYCIA

- 120 **NEWSPRESSO** Nowinki i ciekawostki
- 122 **STREFA BEZ STRESU!** Dobre emocje trzeba trenować. Podpowiadamy, jak się tego nauczyć
- 126 **DIETA** Czas na comfort food. Ale z głową!
- 134 **WELLNESS** Jak poprawić swój dobrostan jesienią
- 138 **ZDROWIE – FAKTY I MITY** Przeziębienie bez tajemnic – co naprawdę wzmacnia odporność
- 142 **ZDROWIE hebe** Suplementy diety wzmacniające odporność
- 144 **REPORTAŻ** Ładne kwiatki, czyli co nam daje florystyka
- 152 **KUCHNIA** Wegetariańska uczta – kolor i energia
- 156 **PODRÓŻE** Lecimy do fascynującego Londynu!
- 162 **HOROSKOP** Merkurja czyta z gwiazd



FOT. LOOKI / STOCKADOB.E.COM

NASZA OKŁADKA



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

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

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

Oferta jest dostępna w wybranych sklepach **hebe**. **hebe** zastrzega sobie prawo do zmian cen regularnych podanych w ofercie.

hebe nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku. Zdjęcia produktów umieszczonych w magazynie mogą odbiegać od wyglądu produktu znajdujących się w sprzedaży.

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

SUNEW^{MED+}

EFEKT WIDOCZNY JUŻ OD
PIERWSZEGO UŻYCIA



LIFTINGUJĄCE PŁATKI
POD OCZY



ŻEL ROZPUSZCZAJĄCY
NASKÓREK

NOWOŚĆ



DODAJ DO ULUBIONYCH...



1 Sekret młodości

Krem Black Snail & PDRN inspirowany najnowszymi trendami koreańskiej pielęgnacji zawiera aż 65% filtratu ze śluzu ślimaka. W połączeniu z PDRN, kolagenem, peptydami i ceramidami wspiera odbudowę skóry oraz poprawia jej nawilżenie, sprężystość i elastyczność.

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



4 Maska jak lifting

Ta wyjątkowa maska w płachcie wykorzystuje moc kompleksu peptydów Replexum™, który wygładza zmarszczki. Olej z nasion Sacha Inchi odżywia i wspomaga odbudowę skóry, a ceramidy i roślinny cholesterol wzmacniają barierę ochronną i ograniczają utratę wilgoci.

ASOA maska w płachcie wygładzająca i przeciwzmarszczkowa, 30 g, 17,99 zł, 100 g = 59,97 zł



2 Do zniszczonych włosów

Termoochronny cement Rebuild działa jak wzmacniający „budulec” dla zniszczonych pasm. Formuła kosmetyku – z ceramidami i olejem z kamelii – regeneruje i wygładza strukturę włosów, ogranicza ich łamanie i zabezpiecza przed działaniem temperatury nawet do 230°C.

HEBE PROFESSIONAL Rebuild Thermal Bonding Cement, termoochronny cement do włosów, 150 ml, 39,99 zł, 100 ml = 26,66 zł



3 Słoneczny blask

Ultralekka samoopalająca mgiełka do twarzy nadaje cerze naturalny, świeży odcień bez smug i plam. Formuła tego produktu zawiera pantenol, który koi i wspiera komfort skóry, a ferment *Lactobacillus* pomaga utrzymać jej odpowiednie nawilżenie.

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

Potęga roślin

Suplement Berberys Fit Active Premium zawiera dwa cenione ekstrakty roślinne: z liści karczocha i korzenia berberysu. Karczoch dobrze wpływa na funkcjonowanie przewodu pokarmowego i pomaga utrzymać odpowiedni poziom lipidów we krwi, natomiast berberys wspiera pracę wątroby oraz prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

BERBERYS Fit Active Premium, suplement diety, 50 kaps./1 opak., 63,99 zł, 1 kaps. = 1,28 zł



5

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Oh my
GOSH!

Soft contour w kilka sekund





Nowy wymiar nawilżenia

Wyobraź sobie mgiełkę do twarzy, która przy każdym rozpyleniu uwalnia mikrokapsułki pełne pielęgnacyjnej mocy. W tym wyjątkowym kosmetyku aktywne składniki trafiają na skórę w najświeższej postaci, zapewniając jej natychmiastowe ukojenie, intensywne nawilżenie i zdrowy blask. Formuła z PDRN, kwasem hialuronowym i kolagenem wspiera regenerację naskórka, poprawia elastyczność i przywraca świeżość po długim dniu. Ultralekka konsystencja nie obciąża skóry, dlatego mgiełkę można stosować jako element codziennej pielęgnacji, jak i ekspresowe odświeżenie, gdy tego potrzebujesz.

Anua PDRN Capsule, mgiełka do twarzy, 100 ml, **127,99 zł**, 100 ml = 127,99 zł

MAMONDE

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Więcej niż zwykajne ukojenie i nawilżenie
Poznaj wyjątkowo kojącą pielęgnację od Mamonde



Dyskretny urok luksusu

W świecie marek i logotypów popularność zdobywa estetyka, która nie potrzebuje rozgłosu. Styl quiet luxury to powrót do elegancji rozumianej jako jakość, dobre wychowanie i ponadczasowość.

TEKST: Aleksander Perliński

W świecie quiet luxury (zwanego też old money) symbolem prestiżu nie są najnowsze kolekcje domów mody, lecz płaszcz szyty ręcznie u krawca ze słynnej londyńskiej ulicy Savile Row lub paryskiej Rue de la Paix. Liczą się materiał i trwałość, królują kaszmir, wełna, jedwab, len, zamsz oraz tweed. Kolorystyka pozostaje powściągliwa – to odcienie beżu, kości słoniowej, karmelu, czekoladowego brązu, oliwkowej zieleni, granatu i szarości. Filozofia old money znajduje odbicie także w makijażu, który nie lubi konturowania, intensywnych kolorów, błyszczącego wykończenia. Najważniejsza jest zdrowa, wypielęgnowana cera. Delikatnie wyrównany kolor, subtelny róż i lekko podkreślone brwi tworzą efekt świeżości oraz niewymuszonej elegancji. Na powiekach pojawiają się miękkie odcienie beżu i cappuccino, niekiedy uzupełnione odrobiną złotego, metalicznego blasku. Rzęsy pozostają naturalne, a usta podkreślone jedynie balsamem lub pomadką w kolorze zbliżonym do ich naturalnego odcienia. Styl old money doskonale ucieleśniają Tilda Swinton, księżna Walii, oraz Carla Bruni, modelka, piosenkarka i była pierwsza dama Francji. ●

1. **BURBERRY** London, woda perfumowana damska, 100 ml, 289,99 zł, 100 ml = 289,99 zł 2. **HEAN** Creamy, pomadka do ust 89, 4,5 g, 27,99 zł, 100 g = 633,00 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** Satin Pearl Eyeshadow, rozświetlający cień do powiek 35 Goldie, 1,2 g, 19,99 zł, 100 g = 1665,83 zł 4. **STARA MYDLARNIA** Cashmere, odżywczy krem do rąk, 75 ml, 23,99 zł, 100 ml = 31,99 zł 5. **PAESE** Selfglow, paleta cieni do powiek Nude, 12,5 g, 99,99 zł, 100 g = 799,92 zł

ATRYBUTY ELEGANCKIEGO MĘŻCZYZNY

Quiet luxury w męskiej wersji wyraża się w detalach – szlachetnej kompozycji zapachu i perfekcyjnie zadbanym zarostem. Woda kolońska i pomada do stylizacji stają się dyskretnymi atrybutami mężczyzny, który przedkłada ponadczasową klasę nad chwilowe trendy.

1. **HAGI** Whisky Barber, naturalna pomada do stylizacji brody i wąsów, 70 ml, 49,99 zł, 100 ml = 71,41 zł 2. **PRASTARA** Noir, woda kolońska – limitowana edycja, 150 ml, 54,99 zł, 100 ml = 36,66 zł



TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

HEAN

LATTE *czy* ESPRESSO?

Konturówka i pomadka w idealnym duecie.

GLOSSY LIP DUO
LATTE NUDE

SPARKLE LIP DUO
ESPRESSO SHOT



ODKRYJ WIĘCEJ Z HEBE COLLECTION

TYLKO W hebe



WIĘCEJ WŁOSÓW!

Kurację Volumission opracowano z myślą o włosach cienkich, osłabionych i tracących objętość. Pobudza cebulki do działania, wydłuża cykl życia włosa i pomaga odzyskać fryzurze gęstość oraz objętość. Lekka formuła nawilża skórę głowy, tworząc optymalne warunki dla wzrostu nowych, mocniejszych włosów.

Hebe Professional Volumission Densifying Treatment, kuracja zagęszczająca włosy, 100 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 39,99 zł

ROZCZESYWANIE BEZ SZARPANIA

To szczotka, której szukasz i którą pokochasz od pierwszego użycia! Jej elastyczne szpilki zakończone delikatnymi kulkami sprawnie rozplątują mokre i suche włosy, nie ciągnąc ich i nie łamiąc. Przy okazji subtelnie masują skórę głowy, a ażurowy korpus ułatwia i przyspiesza suszenie pasm suszarką.

Hebe Professional szczotka do włosów, 1 szt., **19,99 zł**, 1 szt. = 19,99 zł



SZTUKA ŚWIATŁA I KOLORU

Master Define Face & Eye Palette łączy produkty do modelowania twarzy i makijażu oczu, pozwalając stworzyć look na każdą okazję. Jedwabiste formuły łatwo się ze sobą stapiają, dodając cerze naturalnego blasku. Efekt można stopniować – od delikatnego rozświetlenia po wyraziste wykończenie.

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



SPOSÓB NA IDEALNY DEMAKIJAŻ

Nawilżający płyn micelarny – doskonały do wieczornego oczyszczania – skutecznie usuwa nawet wodoodporny makijaż oczu i ust, nie wymagając intensywnego pocierania. Kwas hialuronowy i kwas mlekowy dbają o nawilżenie oraz wspierają barierę hydrolipidową. Delikatna formuła sprawdzi się także u osób noszących szkła kontaktowe.

Hebe Cosmetics nawilżający płyn micelarny, 650 ml, **19,99 zł**, 100 ml = 3,08 zł

JEDEN KROK DO PROMIENNEJ CERY

Zmęczona, poszarzała skóra nie potrzebuje retuszu, ale dobrej pielęgnacji. Tonik z 5% kwasem glikolowym delikatnie usuwa martwy naskórek, wygładza powierzchnię skóry i przywraca jej blask. Hydrolat z bławatka koi, a inulina wspiera nawilżenie i barierę hydrolipidową skóry. Twarz wygląda świeżo i promiennie.

Hebe Cosmetics

rozświetlający tonik do twarzy, 200 ml, **14,99 zł**, 100 ml = 7,50 zł



SEKRET PERFEKCYJNEGO MODELOWANIA

Dobry makijaż zaczyna się od odpowiednich narzędzi. Pędzel F02 dzięki skośnie ściętemu włosiu z łatwością rozprowadza róż, bronzery i rozświetlacze, zapewniając miękkie przejścia bez plam i ostrych linii. Delikatnie sunie po skórze, ułatwiając modelowanie twarzy nawet osobom, które dopiero zaczynają swoją przygodę z makijażem.

Hebe Professional pędzel do różu, bronzera i rozświetlacza F02, 1 szt., **31,99 zł**, 1 szt. = 31,99 zł



hebe
cosmetics

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Pierwszy krok
do **pięknej** cery



Do niedawna skuteczna pielęgnacja przeciwstarzeniowa kojarzyła się z mocnymi kuracjami, podrażnieniem skóry i koniecznością zaakceptowania jej zaczerwienienia i łuszczenia.

Dziś dominuje nowoczesne podejście do odmładzania, które nie osłabia skóry, lecz wspiera jej naturalną równowagę. Właśnie dlatego peptyd miedziowy stał się jednym z najbardziej pożądanych składników w kosmetykach.

NIEBIESKIE ZŁOTO

Peptyd miedziowy – przełom w pielęgnacji przeciwstarzeniowej

Współczesna kosmetologia coraz dalej odchodzi od filozofii „im mocniej, tym lepiej”.

W zamian skupia się na skuteczności połączonej z komfortem skóry i długofalowym wspieraniem zachodzących w niej procesów. Peptyd miedziowy doskonale wpisuje się w takie podejście.

CO WYRÓŻNIA PEPTYD MIEDZIOWY

Jego największą przewagą jest możliwość intensywnego działania przeciwstarzeniowego, ale bez podrażnień. To ogromna różnica w porównaniu z wieloma popularnymi składnikami aktywnymi, które – choć skuteczne – często wywołują zaczerwienienie, przesuszenie, łuszczenie lub nadreaktywność skóry.

Peptyd miedziowy można stosować przez cały rok, także latem. Nie zwiększa wrażliwości skóry na słońce, dlatego sprawdza się zarówno w pielęgnacji wieczornej, jak i porannej. Jest odpowiedni dla osób z cerą wrażliwą lub przeciwwskazaniami do stosowania kwasów i retinoidów. Jest więc realną alternatywą dla bardziej agresywnych kuracji odmładzających.

PRZEMYŚLANE FORMUŁY

Choć peptyd miedziowy jest niezwykle interesującym składnikiem, należy do substancji wymagających odpowiedniego recepturowania. Jest stosunkowo



1. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti-Age, ampulka silnie przeciwzmarszczkowa z peptydem miedziowym do twarzy, 30 ml, 191,99 zł, 100 ml = 639,97 zł
2. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti-Age, emulsja silnie przeciwzmarszczkowa z peptydem miedziowym do twarzy, 50 ml, 104,89 zł, 100 ml = 209,78 zł
3. **BANDI PROFESSIONAL** Pro Care, krem do twarzy z kwasem hialuronowym 7D i peptydem miedziowym, 50 ml, 143,99 zł, 100 ml = 287,98 zł

wrażliwy chemicznie, dlatego nie każde połączenie jest dla niego korzystne.

Niektóre składniki mogą destabilizować kompleks miedziowy lub osłabiać jego działanie. Dotyczy to szczególnie formuł o bardzo niskim pH. Z tego powodu peptydu miedziowego nie należy łączyć z intensywnymi kwasami. Ostrożność warto zachować również przy niektórych formach witaminy C, takich jak kwas askorbinowy, w kwaśnym środowisku.

Nie oznacza to jednak, że wokół peptydu miedziowego trzeba budować skomplikowaną pielęgnację. Wręcz przeciw-

nie, składnik ten najlepiej odnajduje się w prostych rutynach nastawionych na regenerację i wzmacnianie skóry.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA

Peptyd miedziowy wyjątkowo dobrze współpracuje ze składnikami nawilżającymi i odbudowującymi barierę naskórkową. Doskonałym towarzyszem są dla niego ceramidy, kwas hialuronowy, trehaloza, skwalan i D-pantenol. Trafnym wyborem będzie również połączenie peptydu miedziowego z innymi peptydami sygnałowymi i neuro-modelującymi, co wzmocni efekt wygładzenia i młodszego wyglądu skóry. Peptyd miedziowy dobrze odnajduje się w pielęgnacji minimalistycznej. Często już sama ampulka z nim oraz odpowiedni krem regenerujący wystarczą, by widocznie poprawić kondycję skóry bez konieczności stosowania wielu preparatów jednocześnie.

PIELĘGNACJA W DUCHU LONGEVITY

Peptyd miedziowy nie jest chwilowym trendem, który obiecuje szybkie, lecz nietrwałe efekty. Działa w harmonii ze skórą – wspiera jej naturalne procesy regeneracyjne, wzmacnia strukturę i przywraca promienny wygląd bez ryzyka podrażnień. Dzięki temu staje się jednym z najbardziej obiecujących składników nowoczesnej pielęgnacji przeciwstarzeniowej. ●



Peptyd miedziowy to jeden z tych składników, które w mojej codziennej pracy w gabinecie odgrywają istotną rolę. Szczególnie u klientek, których skóra nie toleruje retinoidów ani kwasów. Działa regenerująco i przeciwstarzeniowo, a jednocześnie nie podrażnia, co sprawia, że można go stosować przez cały rok, również latem. W praktyce najchętniej łączę go z ceramidami. Skóra odzyskuje wtedy gęstość i blask bez uwrażliwienia. To składnik, który pracuje razem ze skórą, a nie wbrew niej. Właśnie dlatego coraz częściej po niego sięgam.



MOI BOHATEROWIE MNIE NIE SŁUCHAJĄ

Nie wena i natchnienie, ale żelazna dyscyplina i żmudna codzienna praca. Do tego postaci, które pojawiają się znikąd i robią, co chcą, mając za nic plany tej, która powołała je do życia. No i pomysły, które czasem wysiadają za nią z tramwaju i nie chcą odejść. Tak wygląda życie Joanny Tekieli – autorki bestsellerowych powieści obyczajowych. Nam opowiada o tym, czy bohaterki jej książek są do niej podobne i czy sukces to dla pisarza presja czy wolność. ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska

Podobno pisarze zawsze mają przy sobie notes, gdy wychodzą z domu, by nie umknął im żaden pomysł...

Ja nie chodzę z notesem. Mam za to karteczki i notesy porozkładane niemal w każdym pomieszczeniu, bo łatwo coś na nich szybko zanotować. Kiedy jestem poza domem, zapisuję pomysły w telefonie – najczęściej po prostu wysyłam sama do siebie mail. Dzięki temu żadna myśl mi nie ucieka i często mam już gotowy fragment tekstu.

A zatem pisarz nigdy nie ma wolnego od pracy, bo wszędzie podgląda jakieś historie?

Czasem tak jest. Ale nie powiedziałabym, że pisarz podgląda historie. Mam wrażenie, że to raczej one go znajdują. Tak było z jedną z moich świątecznych powieści. W autobusie podsłuchałam grupę dzieci, które marzyły o tym, żeby zostać na weekend w szkole i pograć w piłkę w nowo wyremontowanej sali

gimnastycznej. Zastanawiały się, jak przekonać rodziców. Wysiadłam, zanim poznałam dalszy ciąg tej rozmowy, a pomysł „wysiadł” ze mną. I tak narodziła się książka „Przerwa świąteczna”.

Co jest trudniejsze – wymyślanie fabuły czy „odsiadywanie” godzin przy komputerze?

To się ściśle łączy, bo kiedy już pojawi się pomysł, domaga się, by go przenieść na papier. Taki imperatyw: siadaj i pisz! Trudno mi czasami myśleć o czymkolwiek innym, dopóki nie wyrzucę z głowy sceny albo dialogu. One mnie dosłownie atakują.

Jak powstaje twój książkowy świat? Robisz plan?

Są autorzy, którzy od początku do końca trzymają się planu i dokładnie wiedzą, jak skończy się książka. Nie ja. Owszem, robię szkic, ale potem... często powstaje z niego zupełnie inna historia.

Tak było z Rochem z „Widunki”. Zainspirował mnie motyw słowiańskiego dziada wędrownego. Pomyślałam jednak, że samotny staruszek to za mało, pojawiła się więc młoda dziewczyna spragniona świata i razem ruszyli w drogę. A wszystko, co spotkało ich później, rodziło się już podczas ich wspólnej wędrówki. Często jest też tak, że odkładałam napisany fragment – idę wtedy na spacer albo zajmuję się czymś innym – i nagle dalszy ciąg sam zaczyna mi się układać w głowie. Bywa też, że bohater, który miał pojawić się tylko na chwilę, nie chce odejść. Tak było z wiedźmą Czębirą – miała jedynie popchnąć akcję do przodu, a ostatecznie zdominowała drugi tom. Przyznaję, że sama nie do końca rozumiem ten proces. Przestałam więc go analizować. Po prostu mu się poddaję.

Piszesz 10 tysięcy znaków dziennie. Dlaczego narzuciłaś sobie taki reżim? ►



JOANNA TEKIELI

Jedna z najpopularniejszych polskich autorek powieści obyczajowych. Pisarka i polonistka, autorka bestsellerowych cykli „Leśna Ostoja”, „Olszowy Jar”, „Dębowe Uroczysko” i słowiańskiej serii „Widunka”. Tworzy historie o bliskości, zaczynaniu od nowa i odnajdywaniu własnej siły. Mieszka w Krakowie, kocha książki, przyrodę i górskie wędrowki.

Bo jestem bardzo poukładana i potrzebuję wiedzieć, że wykonałam swoje minimum. Te 10 tysięcy znaków to dla mnie taki codzienny punkt odniesienia, trochę jak własny deadline. Czasem na tym kończę, a czasem piszę dalej, bo kiedy pojawia się pomysł, trudno przerwać pisanie w połowie.

Wiele osób wyobraża sobie pisanie książek jako efekt natchnienia, weny, która spływa na twórcę nie wiadomo skąd. Ale tak naprawdę to zajęcie wymagające ogromnej dyscypliny.

Tak, to na pewno nie jest praca dla każdego. Łatwo się w niej zatracić i zapomnieć, że poza książką istnieje jeszcze cały świat. Dlatego staram się dbać o równowagę i od czasu do czasu do tego świata wracać. Choć prawda jest taka, że kiedy spaceruję sama, moi bohaterowie zwykle spacerują ze mną. W głowie ciągle układają mi się sceny i dialogi. To po prostu taki zawód, któ-

ry trudno zostawić w domu. Ale przecież w innych branżach także myśli się o zawodowych sprawach niemal nieustająco.

Twoje bohaterki często zaczynają życie od nowa. Wracasz do tego motywu, bo wiele kobiet nosi w sobie fantazję, by któregoś dnia wszystko zostawić i rozpocząć od początku gdzieś indziej?

Myśl o całkowitej zmianie życia jest kusząca, bo wiele z nas tkwi w sytuacjach, które nie do końca nam odpowiadają, ale boimy się z nich wyjść. Wolimy to, co znane, nawet jeśli jest trudne, bo – myślimy – zawsze może być gorzej. Dlatego ludzie latami tkwią w toksycznych miejscach pracy i nieśczęśliwych relacjach. A przecież może być również lepiej. Zresztą zmiana jest chyba jedyną stałą w naszym życiu. Moje bohaterki często nawet jej nie wybierają – to życie stawia je w no-

wej sytuacji. I nagle okazuje się, że choć wydawało się, iż świat się zawalił, tak naprawdę kończy się tylko jeden jego rozdział, a zaczyna drugi, często bardziej gościnny.

Czy wiesz, kto czyta twoje powieści?

Mam bardzo intensywny kontakt z czytelniczkami na Instagramie. Często piszą do mnie zaraz po lekturze i opowiadają o swoich emocjach. To piękne, ale też trochę obciążające – szczególnie gdy ktoś mówi, że moja książka pomogła mu przejść przez trudny moment w życiu. Piszę przecież przede wszystkim po to, żeby dać odbiorcom przyjemność i chwilę oddechu, a okazuje się, że niektórzy znajdują w tych historiach coś więcej.

Czytelniczki zmieniają się, jak bohaterki twoich książek?

A ja razem z nimi i moimi książkami dojrzewam do innych tematów. Cykl „Leśna Ostoja” miał być ciepłą odskocznią od codzienności. W kolejnych tomach zaczęły jednak pojawiać się historie coraz mocniej opowiadające o walce o siebie i własne życie. I czytelniczki chyba za tym podążają.

Czy z twoich rozmów z czytelniczkami wyłania się jakiś obraz współczesnych kobiet? O czym marzą, czego im brakuje, o czym chcą głośno mówić?

Cieszę się, bo dojrzałe kobiety weszły na bardzo dobrą drogę. Wreszcie przestają przejmować się całym światem i próbować go naprawiać, a zaczynają myśleć także o sobie. Pojawia się zdrowy egoizm i przekonanie, że ja też jestem ważna, a nie tylko dzieci, mąż, dom i wszystko wokół. To dość nowe zjawisko, ale bardzo mi się podoba. ►

Dojrzałe kobiety weszły na bardzo dobrą drogę. Wreszcie przestają przejmować się całym światem, a zaczynają myśleć także o sobie – cieszy się Joanna Tekieli.



CLOCHEE®

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

NEURO ADAPT

Inteligentna pielęgnacja, która łączy
dwa światy: zaawansowaną neurobiologię
skóry oraz roślinną moc adaptogenów



Być może uczymy się tego od młodszych kobiet, które odważnie układają życie tak, żeby było im w nim dobrze. My byłyśmy wychowywane raczej w duchu: „bądź miła i nie rób problemów”. I chyba właśnie wtedy, kiedy zaczęłyśmy te problemy robić, życie stało się dla nas przyjemniejsze.

Czy pisanie jest dla ciebie sposobem porządkowania własnych emocji?

Na pewno piszę o tym, co jest mi bliskie i co sama obserwuję lub czuję, bo powieść obyczajowa opiera się na emocjach. Dlatego w moich książkach pojawia się to, co mnie interesuje – choćby słowniańskość i przyroda, która jest dla mnie bardzo ważna. Na kursie pisania usłyszałam radę, żeby pisać tak, jakby mówiło się do konkretnej osoby. Na początku wyobrażałam sobie moje przyjaciółki i siostrę. Dziś widzę także twarze czytelniczek poznanych na targach i spotkaniach autorskich. Mam poczucie, że naprawdę dobrze się rozumiemy.

Zawsze jest we mnie obawa, czy nowa historia się spodoba. Czy kolejna książka nie rozczaruje czytelników? To naturalne i wpisane w taką pracę jak moja.



Joannę z bohaterami jej książek łączy niewiedza o tym, jak bardzo są silne. – Długo byłam grzeczna i starałam się nie wychylać, z czasem nauczyłam się upominać o swoje – mówi pisarka.

A czy zdarzało ci się płakać albo śmiać podczas pisania?

Kiedy piszę, skupiam się na zadaniu i trzymam emocje na dystans. Dopiero przy drugim czytaniu zdarza mi się poczuć to, co moi bohaterowie. Czasem bardzo intensywnie. Doświadczylam tego szczególnie przy lekturze „Niebieskiego ogrodu”. To chyba jedyna moja książka bez pozytywnego zakończenia. Próbowałam wymyślić wiele szczęśliwszych wersji, ale każda wydawała mi się sztuczna i banalna. W końcu zostawiłam tę, która była prawdziwa. Czasami bohaterowie po prostu nie pozwalają, żeby wszystko potoczyło się zbyt łatwo.

To niezwykle – nie pierwszy raz słyszę od pisarza, że historia i bohaterowie po prostu się pojawiają. Jakby autor nie tyle je wymyślał, ile raczej pozwalał im przez siebie mówić i podążał za tym, co się wydarza.

Dla mnie też to jest zagadka. Czasem zastanawiam się, skąd to się bierze, ale

bohaterowie naprawdę potrafią żyć własnym życiem. Tak było z „Leśniczówką Wszebory”. Byłam przekonana, że ta historia jest zamknięta i już do tego świata nie wrócę. Tymczasem po kilku latach zupełnie poboczna bohaterka zaczęła się domagać własnej opowieści. I tak powstała kolejna książka.

Czy pamiętasz moment, kiedy dowiedziałas się, że wydawnictwo chce wydać twoją książkę? Albo ten, kiedy pierwsza z nich stała się bestsellerem? Jakie to było uczucie?

To było wspaniałe doświadczenie. Początki nie były jednak zachęcające. Do kilku wydawnictw wysłałam kryminał, który napisałam jeszcze na studiach. Odezwały się dwa, ale proponowały wydanie książki na mój koszt, więc zrezygnowałam. Nie miałam poczucia, że od jej publikacji zależy moje życie. Później napisałam „Leśną Ostoję”. Wysłałam ją i po tygodniu czy dwóch odezwało się duże wydawnic-

AROMASE

BREATHE & GROW

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

PIERWSZY TAKI PRODUKT NA RYNKU

Peeling do skóry głowy do włosów farbowanych

Nowy wymiar pielęgnacji z ochroną koloru



OCZYSZCZA SKÓRĘ
GŁOWY Z NADMIARU
SEBUM



CHRONI KOLOR
WŁOSÓW
FARBOWANYCH



DZIAŁA JUŻ
W 2 MINUTY



PŁYNNĄ FORMUŁĄ
UŁATWIAJĄCĄ
NAKŁADANIE



WSPIERA ZDROWY
WZROST I POPRAWIA
KONDYCJĘ WŁOSÓW



KOI SKÓRĘ GŁOWY
I REDUKUJE UCZUCIE
SWĘDZENIA



MÓJ SPOSÓB NA...

Relaks i zdrowie

Spacer. Codziennie – bez względu na pogodę – staram się przez co najmniej godzinę chodzić pieszo. Rzadko korzystam z samochodu lub komunikacji, jeśli tylko mogę, wybieram spacer. To wtedy przychodzą mi do głowy najlepsze pomysły, a stres i napięcie po prostu odpuszczają.

Rozwój

Książki i muzea. Uwielbiam galerie sztuki, piękne wnętrza, rzeźby i obrazy. Kontakt ze sztuką zawsze mnie inspiruje.

Stres

Gdy muszę na coś lub na kogoś dłużej czekać, zamiast się irytować, wymyślam sceny i dialogi, które zapisuję w telefonie.

Dzięki temu przestałam złościć się na kolejki i spóźnienia, a czas mija mi niemal niezauważenie.

od poprzednich. To jest naturalne i wpisane w taką pracę jak moja.

two zainteresowane wydaniem. Było mi trudno uwierzyć, że to dzieje się naprawdę. Uwierzyłam dopiero wtedy, kiedy po całym procesie redakcji i korekt wzięłam gotową książkę do ręki. To była niezwykła chwila. Myślę, że po prostu miałam szczęście trafić na właściwy moment.

Czy sukces dał ci większą swobodę, czy raczej nałożył presję: czy znowu mi się uda?

Zawsze jest we mnie pytanie, czy nowa historia się spodoba. Przecież każda książka jest inna. Bałam się serii słowiańskiej – czytelniczki przyzwyczajone do współczesnych opowieści mogły pomyśleć: „Co to za starocie?”. Na szczęście mam grono wiernych czytelników, którzy dają się prowadzić do różnych światów. Ale niepokój zawsze jest: czy uda się wymyślić kolejną historię, czy nikogo nie rozczaruję, czy ktoś nie uzna, że ta książka jest słabsza

Czy masz kogoś, kto czyta twoje książki jako pierwszy? Osobę, która szczerze powie, co działa, a co nie?

Najwięcej o swoich książkach rozmawiam z siostrą. Czasem dyskutujemy o bohaterach tak, jakby byli członkami rodziny. Pierwszymi czytelniczkami gotowej książki są właśnie siostra i mama. Słucham ich uwag, ale nie oczekuję, że podpowiedzą mi, co pisać dalej. Jeśli utknę, muszę sama znaleźć rozwiązanie. Tak było przy „Byłe dalej od Wszeborowa”. Przez pół roku nie mo- ▶

MORE THAN PAUSE

TYLKO
w hebe



100%

regeneruje skórę

podczas snu*

85%

wyrównuje koloryt

już po 1. użyciu*

95%

redukuje zmarszczki

i wygładza skórę*



*Badanie aplikacyjne
przeprowadzone w Niezależnym
Laboratorium Badawczym po 4 tygodniach stosowania.

głam wymyślić zakończenia, aż pewnego dnia, podczas górskiego spaceru, nagle wpadłam na pomysł. Dlatego bawią mnie czasem recenzje. Jedna z czytelniczek napisała, że zakończenie było bardzo przewidywalne. A ja pomyślałam: „Rany, przecież wymyślałam je przez pół roku”.

W twoich książkach jest dużo tego, co nazywamy comfort reading – bezpiecznego, kojącego świata, do którego po prostu chce się wejść i w nim na chwilę zostać. Dlaczego tak bardzo tego dziś potrzebujemy?

Przyznam, że sama najczęściej sięgam po kryminały. Może dlatego, że po wejściu w ten mroczny świat jeszcze bardziej doceniam własny spokój i porządek? Ale czytam właściwie wszystko, z wyjątkiem erotyków i romansów – lubię fantastykę, poezję, książki dla dzieci. Chętnie sięgam po nowości koleżanek po piórze. Ale najchętniej wracam do kryminałów. Rozumiem jednak, że wiele osób szuka w książkach oddechu, bo na co dzień jesteśmy przebadzcowani i przeciążeni.

Czy w twoich bohaterkach jest coś z ciebie? Skąd wiesz, jaka ich reakcja jest prawdziwa i wiarygodna?

Nie do końca. Ja jestem uporządkowana i ostrożna, a moje bohaterki mają cechy, których mi brakuje albo które chciałabym mieć. Są bardziej bojowe. Długo byłam grzeczna i starałam się nie wychylać, dopiero z czasem nauczyłam się upominać o swoje. Łączy nas jednak jedno – moje bohaterki często nie wiedzą, jak są silne. Wydaje im się, że świat się zawalił, a potem okazuje się, że potrafią unieść znacznie więcej, niż przypuszczały. I myślę, że z nami jest po-

Hebe podpowiada

Gdy idziesz na spacer, przyda się kilka gadżetów: smartwatch, który zmierzy dystans i liczbę kroków, krem z filtrem SPF i butelka na wodę.



1. **ION8** bidon na wodę z atestem Państwowego Zakładu Higieny o pojemności 500 ml, 1 szt., 58,50 zł, 1 szt. = 58,50 zł
2. **MIBRO** Lite 3, smartwatch Rose Gold, 1 szt., 229,00 zł, 1 szt. = 229,00 zł
3. **MARU.DERM** krem do twarzy z filtrem mineralnym SPF 50+, 50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł

dobnie – w trudnych chwilach odkrywamy w sobie siłę, o której wcześniej nie miałyśmy pojęcia.

Czy któraś z twoich książek jest ci szczególnie bliska? Może debiut?

Każda książka wiąże się z jakimś etapem mojego życia, więc wszystkie są dla mnie ważne. Debiut zawsze będzie wyjątkowy, bo od niego wszystko się zaczęło. Zawsze bardzo mi bliska jest ostatnia książka – nowe dziecko, które

właśnie wychodzi w świat. Ale szczególnie miejsce zajmuje „Widunka”. Odezwiała się we mnie słowiańska dusza i fascynacja naszymi korzeniami. Zaczęłam się zastanawiać, kim naprawdę były dawne wiedźmy i jaką rolę odgrywały kobiety w tamtym świecie. O naszych słowiańskich przodkach wiemy zaskakująco niewiele i ta tajemnica bardzo działa na moją wyobraźnię.

A jak wygląda dzień pisarki Joanny Tekieli? Kawa i do komputera, żeby wypracować te 10 tysięcy znaków?

Wstaję bardzo wcześnie, najczęściej około piątej rano. Taki mam wewnętrzny budzik i nawet w weekendy nie potrafię długo spać. W soboty i niedziele zwykle nie piszę, ale jeśli pojawi się pomysł, to wiadomo – trudno go zignorować. W dni robocze siadam do pisania po śniadaniu, oczywiście z kawą, bo jest nieodłącznym elementem mojego życia. Piszę tak długo, aż uznam, że mogę już przestać. A potem zaczynam zwykły dzień – zakupy, gotowanie i cała reszta codzienności.

Podkreślasz, że natura jest ci bardzo bliska. Czy żeby naprawdę odpocząć, musisz uciec w góry? Może wystarczy zwykły spacer po parku?

Wystarczy park. Mam go trzy minuty od domu i często właśnie tam łapię oddech. Kraków, gdzie mieszkam, ma sporo zielonych miejsc, w których można się schować i pobyć chwilę ze sobą. Oczywiście kocham góry, szczególnie Pieniny, ale najważniejsze jest dla mnie nie to, by wyjechać daleko, lecz by znaleźć miejsce, w którym usłyszę własne myśli. To terapeutyczne doświadczenie. Świetne na te nasze szalone czasy. ●

twisty

FOR UNSTOPPABLE HAIR

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Pierwsza
kompleksowa marka do
włosów kręconych





Zimno dla urody

Piękne kobiety miały swoje sposoby na zachowanie młodości i urody – Greta Garbo była znana z lodowych okładów na twarz. Słynna generałowa Zajączkowska preferowała ekstremalną wersję chłodnej pielęgnacji – trzymała bloki lodu pod łóżkiem, brała lodowate kąpiele i jadła wyłącznie zimne potrawy. Dziś wiadomo, że niskie temperatury faktycznie działają na skórę: zmniejszają obrzęki, poprawiają mikrokrążenie i dają krótkotrwały efekt napięcia. Lodowe rollery i chłodne kompresy ograniczają nadprodukcję sebum i zwężają pory, choć efekt jest chwilowy. Do wypróbowania na własnej skórze!

Sztuka pielęgnacji NEWSPRESSO...

Dlaczego skóra lubi awokado, ile nakładać kremu,
a ile serum, czy zimno pomaga urodzie, czym są
neurokosmetyki i jaki był sekret pięknych ust Sophii Loren.



STARA MYDLARNIA

Argan, odżywcze
masło do ciała
z olejem arganowym,
200 ml, 35,99 zł,
100 ml = 18,00 zł

Oleje wracają do pielęgnacji w wielkim stylu. Julianne Moore nakłada olej arganowy na serum, a Keira Knightley używa go nie tylko do twarzy, ale też na usta, łokcie i kolana. Reese Witherspoon stawia na oliwę z oliwek – bogate źródło skwalanu, która świetnie sprawdza się w codziennej rutynie nawilżającej. I pomyśleć, że całe to zamieszanie zaczęło w latach 50. Sophia Loren, która używała oliwy z oliwek zamiast pomadki.

Zapamiętaj to słowo: neurokosmetyki

Są projektowane tak, aby wpływać nie tylko na wygląd skóry, ale także na jej reakcje nerwowe i emocjonalne. W tych produktach składniki aktywne oddziałują na zakończenia nerwowe w skórze, redukując stres, poprawiając komfort i wspierając regenerację.

Do tego łagodzą podrażnienia, wzmacniają barierę ochronną i poprawiają jej odporność na czynniki zewnętrzne. Choć to wciąż rozwijająca się kategoria przemysłu kosmetycznego, coraz częściej pojawia się w produktach premium i dermokosmetykach.





Kosmetyczne miarki

W pielęgnacji więcej nie zawsze znaczy lepiej, dlatego warto poznać odpowiednie porcje kosmetyków, które powinniśmy aplikować na różne partie twarzy. Jak to zmierzyć?

Oto najprostsze przeliczniki.

Krem pod oczy powinien mieć objętość ziarenka zielonego groszku (0,25 ml) – tyle wystarczy, by nawilżyć delikatną okolicę bez obciążenia. Krem do twarzy to porcja wielkości orzecha laskowego lub dwóch ziaren ciecierzycy (0,5–1 ml).

Serum najlepiej działa w ilości 3–5 kropli, a olejek 2–3 krople.

SPF na twarz to około dwie długości palca wskazującego, czyli mniej więcej 1,25 ml.



Jesienne menu dla skóry

Dieta może działać jak naturalne wsparcie kosmetyczne, dlatego warto wprowadzić do jadłospisu kilka warzyw i owoców, których składniki mają dobry wpływ na skórę.

Awokado dostarcza zdrowych tłuszczów wspierających jej elastyczność, dynia i bataty są bogate w beta-karoten poprawiający jej koloryt, a papryka to źródło witaminy C wspierającej syntezę kolagenu. Do pochrupania? Pestki dyni dostarczają cynku ważnego dla regeneracji, a orzechy – kwasów omega-3 i antyoksydantów.



Trik dla ciebie – słońce we włosach

Delikatnie rozjaśnione pasma wokół twarzy wracają jako jeden z najbardziej subtelnych trików sezonu. Inspirują się nim Kate Moss (na zdjęciu) i Angelina Jolie. Obie panie od lat stawiają na efekt sun-kissed face framing, czyli jasne refleksy okalające twarz, naturalnie rozświetlające rysy. Nie zawsze są efektem słońca, często to precyzyjna praca kolorysty. Dzięki nim twarz wydaje się wypoczęta, młodsza i pełna blasku.

TYLKO W hebe



NOWA SERIA DO WŁOSÓW OD HEBE PROFESSIONAL

Efekt jak z salonu dzięki domowej pielęgnacji? To możliwe dzięki kosmetykom do włosów od Hebe Professional. Profesjonalne formuły sprawiają, że rezultaty salonowej pielęgnacji dostrzeżesz już po pierwszym użyciu. Twoje włosy zyskają zdrowy blask, gładkość i siłę, których oczekujesz od produktów najwyższej jakości.



SEZON NA CZUŁOŚĆ

Rytuały dla ciała i duszy

Jesień przypomina, jak ważne jest zatrzymanie się i zatroszczenie o siebie. To moment, by zwolnić, z troską zaopiekować się sobą i podarować ciału to, czego potrzebuje – uwagę, regenerację i spokój. Bo najpiękniejsze rytuały pielęgnacyjne są także chwilą uważności i czułości wobec samej siebie.

TEKST: Katarzyna Brzeska

Choć powakacyjna opalenizna zawsze wydaje się zdrowa, skóra wcale tak się nie czuje i przypomina się po lecie szczególnej troski. My jesteśmy wypoczęci, ale cera wprost przeciwnie – cierpi z powodu odwodnienia, staje się wrażliwa, a jej naturalna bariera ochronna jest osłabiona. Często zaskakują nas wtedy nowe przebarwienia, a drobne zmarszczki stają się bardziej widoczne. Zdarza się, że skóra reaguje ściągnięciem lub nadmiernym wydzielaniem sebum – to paradoks, bo odwodniona bardzo często zaczyna produkować więcej łoju, próbując sama się bronić i wzmacniać szwankującą barierę ochronną. Jesień jest więc najlepszym momentem, aby zamiast walczyć z objawami

zmęczenia skóry, zadbać o poprawienie jej kondycji. Od czego zacząć?

TWARZ POTRZEBUJE ODNOWY

Dermatolodzy i kosmetolodzy są zgodni, że pierwszym krokiem powinno być przywrócenie równowagi i odbudowa bariery ochronnej oraz intensywne nawilżanie. Dopiero dobrze nawilżona skóra będzie umiała wykorzystać potencjał składników aktywnych z odżywczych i regenerujących kosmetyków.

W pielęgnacji regenerującej ważną rolę odgrywają substancje, które wzmacniają cement międzykomórkowy i ograniczają ucieczkę wody z naskórka. Wśród nich od lat niezmiennie królują cerami-

dy, cholesterol i kwasy tłuszczowe, tworzące trio odpowiedzialne za odbudowę naturalnej bariery skóry. Towarzyszyć im powinny kwas hialuronowy o różnych masach cząsteczkowych, gliceryna, beta-glukan, ektoina, pantenol i skwalan, które skutecznie wiążą wodę i przynoszą ulgę przesuszonej cerze.

Jesień to idealny moment na powrót do składników, których latem używaliśmy ostrożniej albo zupełnie z nich zrezygnowaliśmy. Retinal, retinol, kwas azelainowy, delikatne kwasy AHA i PHA oraz witamina C wracają do gry w wielkim stylu, pomagając wyrównać koloryt skóry, rozjaśniając przebarwienia i pobudzając odnowę komórkową.

Pamiętajmy, że choć jesienne słońce jest mniej intensywne, ochrona przeciwślo-





1. **PALMER'S** Shea Butter Formula, nawilżający balsam do ciała z masłem shea, 400 ml, 37,99 zł, 100 ml = 9,50 zł
2. **PURE ME** RenewAge, ujędrniająco-liftingujący krem do twarzy na dzień, 50 ml, 77,99 zł, 100 ml = 155,98 zł
3. **EVREE** Max Repair, nawilżający balsam do ciała, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
4. **MORE4CARE** Snake Lift, serum do twarzy, 35 ml, 69,99 zł, 100 ml = 199,97 zł
5. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Coffee Break, kawowy peeling do ciała, 340 g, 22,99 zł, 100 g = 6,76 zł
6. **MY'BIO** Peh Skin Balance Emolienty, odżywczy balsam emolientowy do ciała, 400 ml, 23,99 zł, 100 ml = 6,00 zł
7. **PERFECTA** Skin Małgorzata Kożuchowska, serum ujędrniające do twarzy, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,33 zł
8. **EVELINE COSMETICS** Botanic Expert, ultraodżywczy olejek w balsamie do ciała, 350 ml, 16,99 zł, 100 ml = 4,85 zł
9. **AVA** Ritual With Matcha, maska-krem do twarzy na noc, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł

neczna pozostaje obowiązkowym elementem codziennej pielęgnacji. Promieniowanie UVA działa przez cały rok i odpowiada za znaczną część procesów starzenia skóry.

INNA PORA DNIA, INNE POTRZEBY

Poranna pielęgnacja powinna przede wszystkim chronić. To czas na antyoksydanty neutralizujące wolne rodniki, lekkie serum z witaminą C, niacynami lub peptydami, krem wzmacniający barierę hydrolipidową i obowiązkowo filtr SPF. Wieczór jest natomiast momentem intensywnej regeneracji. To wtedy skóra najaktywniej naprawia mikrouszkodzenia powstałe w ciągu dnia. O tej porze zwiększa się też jej przepuszczalność, dlatego składniki aktywne łatwiej docierają tam, gdzie są najbardziej potrzebne. Noc jest więc najlepszym momentem na stosowanie retinoidów, bogatszych kremów odżywczych oraz kosmetyków wspierających odbudowę naskórka.

Jesień uczy cierpliwości. Nie chodzi o spektakularne efekty po trzech dniach, ale o regularność. Kilka tygo-

dni świadomej pielęgnacji często daje więcej niż najbardziej zaawansowany zabieg wykonany jednorazowo.

RYTUAŁ DLA DUSZY

Jesienna pielęgnacja to również zwolnienie, zatrzymanie się na kilka minut i spojrzenie na siebie z większą czułością. Usiądź wieczorem przy zapalonej świecy i przez chwilę obserwuj płomień – wpatrywanie się w jeden punkt to element medytacji ajurwedyjskiej i praktyka znana joginom jako „trataka”. Delikatne skupienie wzroku pomaga wyciszyć natłok myśli i uspokaja oddech.

Następnie podesjdź do lustra. Nie po to, by szukać kolejnych zmarszczek, ale by zobaczyć kobietę, która przeszła już kawałek swojej drogi. Uśmiechnij się do swojego odbicia. Nie oceniaj. Zauważ piegi, linię uśmiechu, drobne zmarszczki, które są zapisem emocji, doświadczeń i przeżytych lat.

Jesień przypomina, że piękno nie polega na zatrzymywaniu czasu, lecz na umiejętności życia z nim w zgodzie. I pamiętaj – najpiękniejsza twarz to nie ta, która wygląda najmłodszej, ale ta, na której widać spokój, dobroć i troskę o innych i o siebie.



OCZY ZDRADZAJĄ WSZYSTKO

Skóra wokół oczu jest nawet pięć razy cieńsza niż na policzkach, dlatego jako pierwsze pojawiają się tu drobne zmarszczki, cienie, obrzęki i utrata jędrności. Pomogą kosmetyki zawierające: kofeinę (zmniejsza obrzęki i poprawia mikrokążenie), peptydy (wspierają produkcję kolagenu i poprawiają napięcie skóry), ceramidy i skwalan (odbudowują barierę ochronną), kwas hialuronowy (intensywnie nawilża), witaminę K i escynę (pomagają redukować zasinienia).

BIELEND Egosomy, liftingujący krem pod oczy, 15 ml, 27,99 zł, 100 ml = 186,60 zł

100
YEARS
OF SKIN FOOD
Sekret skóry pełnej blasku

WELEDA
NATURAL SCIENCE



Odżywcza intensywna pielęgnacja suchej skóry

- ✓ Wielofunkcyjny krem do twarzy i ciała
- ✓ Odżywia i nawilża
- ✓ Nadaje skórze efekt GLOW



NOC NALEŻY DO REGENERACJI

Podczas snu skóra pracuje intensywniej niż w ciągu dnia. Warto wykorzystać ten czas. Raz lub dwa razy w tygodniu zamiast klasycznego kremu zastosuj maskę całonocną (sleeping mask), która tworzy na skórze ochronny film ograniczający utratę wody. Wieczór to także dobry moment na wszelkie kuracje z retinalem lub retinolem – oczywiście wprowadzane stopniowo i zawsze na dobrze nawilżoną skórę.

1. **BEBIO Smart Age**, skoncentrowana maska do twarzy na noc, 40 ml, 44,99 zł, 100 ml = 122,48 zł 2. **HEBE NATURALS Stimulating Sleeping Mask**, stymulująca maska do twarzy na noc, 50 ml, 34,99 zł, 100 ml = 69,98 zł



CIAŁO CZEKA NA CZUŁOŚĆ

Jesienią warto zmienić filozofię pielęgnacji ciała. Pierwszym krokiem powinno być delikatne złuszczenie martwego naskórka, aby ułatwić przenikanie składników aktywnych do głębszych warstw skóry. Po lecie, gdy skóra jest przesuszona, szorstka, matowa i może się łuszczyć, doskonale sprawdzają się peelingi enzymatyczne oraz drobnoziarniste z dodatkiem olejów roślinnych – wygładzają naskórek, nie naruszając bariery hydrolipidowej.

Po peelingu skóra lepiej wchłania substancje odżywcze, dlatego warto sięgać po balsamy, masła i emulsje bogate w ceramidy, mocznik (w stężeniu 5–10%), glicerynę, skwalan, masło shea, oleje: z owsa, wiesiołka, pestek śliwek, z dzikiej róży. Coraz częściej w kosmetykach do ciała pojawiają się także niacynamid, ektoina i beta-glukan, znane z produktów do pielęgnacji twarzy, wzmacniające funkcje ochronne skóry oraz łagodzące podrażnienia.

Szczególnej troski domagają się łokcie, kolana, pięty i dłonie – mają tendencję do szybkiego przesuszania się i rogowacenia. Regularne stosowanie kremów z mocznikiem, ceramidami i naturalnymi masłami pozwala dobrze je nawilżyć i przygotować na chłodniejsze miesiące.

NA TALERZU I W GABINECIE

Jesienią o skórę warto zadbać również przez dietę bogatą w kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy A, C i E, cynk oraz pełnowartościowe białko, które wspiera odbudowę kolagenu. Równie ważne jest odpowiednie nawodnienie – chłodniejsze dni często sprawiają, że pijemy mniej wody, choć organizm nadal jej potrzebuje.

Wrzesień i październik to również doskonały czas na intensywnie nawilżające rytuały spa, zabiegi z wykorzystaniem kwasów, masaże ujędrniające, terapie poprawiające kondycję skóry, których latem często unikamy z powodu silnego nasłonecznienia.

Rada: jeśli zależy ci na przywróceniu skórze naturalnej ochrony, zrezygnuj z gorących, długich kąpieli na rzecz prysznica. Dlaczego? Bo bardzo ciepła woda „wypłukuje” lipidy odpowiedzialne za ochronę naskórka i skóra szybciej traci wilgoć. Do mycia użyj kosmetyków z dodatkiem emolientów i naturalnych olejków – pozostawią na skórze delikatny film ochronny.

WŁOSY POTRZEBUJĄ ENERGII

Po wakacjach wiele osób zaczyna intensywną kurację: maska, odżywka, serum, olejek, wcierka, ampułki... Tymczasem włosy (podobnie jak skóra) najlepiej reagują na pielęgnację przemyślaną, a nie przesadnie obfitą. Nadmiar składników aktywnych wcale nie przyspiesza odbudowy, a czasem wręcz ją utrudnia.

Jednym z najczęstszych błędów jest przeładowanie włosów kosmetykami o bardzo bogatym składzie. W efekcie stają się oklapnięte, tracą objętość, szyb-

DERMIKA SYMPHONIA

NOWOŚĆ



SYMPHONIA SKŁADNIKÓW DLA WIDOCZNIE MŁODSZEJ SKÓRY.

DERMIKA SYMPHONIA to ekskluzywna linia biostymulujących kosmetyków przeciwzmarszczkowych, która zapewnia wielowymiarowy efekt wygładzenia, napięcia i przywrócenia objętości skóry.



DMAE
Wyraźny efekt
liftingu
Enkapsulacja →
przedłużone uwalnia-
nie substancji aktywnej



VOLUFILINE™
Wypełnienie
od wewnątrz
Odbudowa
objętości, efekt
„volume comeback”



PDRN
Regeneracja
od podstaw
Aktywacja syntezy
kolagenu i elastyny



PEPTYDY
Odnowa
komórkowa
Działanie
na poziomie
komórek skóry

ciej się przetruszcza, a zamiast miękkości pojawia się uczucie ciężkości i matowości. Podobnie jest z proteinami. Są niezbędnym elementem odbudowy włosa, ale tylko wtedy, gdy rzeczywiście ich potrzebuje. Ich nadmiar prowadzi do tzw. przeproteinowania i włosy – zamiast być gładkie – stają się sztywne, szorstkie, spuszone, trudne do rozczesania, a czasem bardziej łamliwe. To sygnał, że równowaga PEH (czyli odpowiednie proporcje protein, emolientów i humektantów) została zachwiana.

DAJ, CZEGO POTRZEBUJĄ

Co w takim razie służy włosom? Jeśli są szorstkie i sztywne, zwykle potrzebują więcej emolientów, czyli naturalnych olejów i lipidów wygładzających łuskę



1. YOPE Jaśmin&Tonka, żel pod prysznic, 400 ml, 23,49 zł, 100 g = 5,87 zł 2. VIS PLANTIS relaksujący olejek do masażu ciała, 200 ml, 22,99 zł, 100 ml = 11,50 zł 3. FERGIO BELLARO Soczysta Malina, miód do masażu ciała, 160 g, 29,99 zł, 100 g = 18,74 zł

PIĘĆ MINUT DOTYKU

Po wieczornej kąpieli rozgrzej w dłoniach balsam lub naturalny olejek i masuj całe ciało powolnymi, długimi ruchami. Taki masaż poprawia krążenie, zmniejsza napięcie mięśni i pomaga kosmetykom lepiej się wchłaniać. Nie musi być perfekcyjny – najważniejsza jest regularność i uważność. Potraktuj go jak codzienną „rozmowę” ze swoim ciałem. Tak jakbyś pytała: „Hej, ale jesteś fajne! Co u ciebie słychać?”.



1. OGX Argan Oil of Morocco, szampon do włosów z olejem arganowym, 385 ml, 42,99 zł, 100 ml = 11,17 zł 2. L'ORÉAL PROFESSIONNEL Absolut Repair, maska regenerująca do włosów, 250 ml, 137,99 zł, 100 ml = 55,20 zł 3. REGENERUM regeneracyjne serum do włosów, 125 ml, 22,99 zł, 100 ml = 18,39 zł 4. JANTAR Bursztynowa Regeneracja, regenerujące serum z esencją bursztynową do włosów bardzo zniszczonych, 100 ml, 19,99 zł, 100 ml = 19,99 zł 5. BIOELIXIRE serum do włosów z olejem arganowym, 50 ml, 14,99 zł, 100 ml = 29,98 zł

włosa. Jeżeli elektryzują się i stają się przesuszone, warto sięgnąć po humektanty, takie jak gliceryna, aloe, betaina i kwas hialuronowy (pamiętajmy jednak, że najlepiej działają „zamknięte” warstwą emolientową). Gdy są cienkie, wiotkie i pozbawione sprężystości, pomocne mogą okazać się proteiny, ale stosowane rozsądnie, zwykle raz na tydzień lub dwa.

W nowoczesnej pielęgnacji coraz częściej pojawiają się: ceramidy (pomagają odbudować ochronną warstwę włosa i ograniczają utratę wilgoci), skwalan (odpowiada za wygładzenie i ochronę przed przesuszeniem), peptydy (poprawiają kondycję włókna włosa) oraz aminokwasy (wspierają odbudowę). Ponieważ zdrowe włosy zaczynają się od zdrowej skóry głowy, warto raz na tydzień wykonać peeling trychologiczny – usunie nadmiar sebum, resztki kosmetyków i martwy naskórek. Dzięki temu mieszki włosowe będą lepiej dotlenione, a składniki aktywne z wcierek i serum łatwiej przenikną do skóry. Jesienią dobrze sprawdzają się wcierki zawierające niacynamid, kofeinę, peptydy biomimetyczne, biotynę, aminokwa-

sy, ekstrakty z rozmarynu, żeń-szenia i kozieradki. Ich zadaniem jest stworzenie skórze głowy jak najlepszych warunków do wzrostu nowych, mocniejszych włosów.

RYTUAŁ ODWAGI

Od wieków włosy były symbolem siły, kobiecości i... przemiany. Po ważnych wydarzeniach życiowych wiele kobiet intuicyjnie decyduje się na nową fryzurę. Jesień sprzyja takim decyzjom, bo to pora, która w naturze nie oznacza końca, lecz przygotowanie do kolejnego etapu. Drzewa zrzucają liście nie dlatego, że coś tracą, ale dlatego, że robią miejsce na nowy początek. Podcięcie zniszczonych końcówek po lecie poprawi kondycję włosów, ale może też stać się symbolicznym zamknięciem jednego rozdziału i otwarciem następnego. Zmiana fryzury nie rozwiąże problemów, ale przypomni, że mamy wpływ na to, jak się czujemy i jak chcemy siebie widzieć. Nie musimy stać się kimś innym, ale dzięki nowej fryzurze możemy odkryć, że rytuały pielęgnacyjne uczą nas troski nie tylko o wygląd, ale przede wszystkim o siebie. ●



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

sway.

BY AGA KACZOROWSKA

Wybierz efekt, którego potrzebują Twoje włosy:
nawilżenie, regeneracja, blask
lub perfekcyjny blond.

move your way to perfect hair!





Pomoc dla skóry w menopauzie



Menopauza to dla skóry prawdziwa rewolucja. Zmiany zachodzą stopniowo, ale wiele kobiet szybko zauważa, że dotychczasowa pielęgnacja przestaje działać – skóra staje się bardziej wrażliwa, traci blask, jędrność i komfort. To nie przypadek, to efekt zmian hormonalnych.

TEKST: Olga Huk

Menopauza ma wpływ na cały organizm kobiety, również na jeden z jego najważniejszych organów – skórę. Spadek poziomu estrogenów powoduje, że produkuje ona mniej kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, zmniejsza się także ilość lipidów odpowiedzialnych za szczelność bariery hydrolipidowej. W praktyce oznacza to większą suchość, uczucie ściągnięcia, utratę elastyczności oraz skłonność do podrażnień. Cera może stać się bardziej wrażliwa, a procesy regeneracyjne spowalniają. Część kobiet zauważa także



1. **DERMEDIC** Oilage, odżywczy krem do twarzy na dzień, 50 g, 99,99 zł, 100 g = 199,98 zł 2. **VICHY** Neovadiol Meno S, dwufazowe serum do twarzy, 30 ml, 209,99 zł, 100 ml = 699,96 zł 3. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Gravity, liftingujący krem pod oczy napięcie i wygładzenie, 14 ml, 47,99 zł, 100 ml = 342,79 zł 4. **EUCERIN** Hyaluron-Filler, przeciwzmarszczkowy krem dla skóry suchej, 50 ml, 155,99 zł, 100 ml = 311,98 zł 5. **SOLVERX** Age Reset, krem-maska do twarzy na noc, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł 6. **SENSILIS** Upgrade, krem do twarzy na noc, 50 ml, 152,99 zł, 100 ml = 305,98 zł

większą skłonność do przebarwień, rumienia, a nawet późnego trądziku hormonalnego.

ŁAGODNIE I BEZ AGRESJI

Skóra menopauzalna potrzebuje wsparcia, ale nie agresywnych kuracji i eksperymentów z modnymi składnikami aktywnymi, lecz pielęgnacji, która odbudowuje, wzmacnia i przywraca jej równowagę. Nie przepada za nadmiarem silnych detergentów, częstym złuszczeniem i kosmetykami o wysokich stężeniach substancji drażniących. Znacznie lepiej reaguje na pielęgnację opartą na regularności, łagodności i składnikach o udowodnionym działaniu.

PRZYJAZNE FORMUŁY

Dlatego coraz więcej dermatologów poleca kobietom po 45. roku życia dermokosmetyki. Ich największą zaletą jest to, że nie skupiają się na poprawie wyglądu skóry, ale również wspierają jej prawidłowe funkcjonowanie. Powstają z myślą o konkretnych problemach dermatologicznych, są opracowywane we

współpracy z lekarzami i farmaceutami, a ich skuteczność często potwierdzają badania kliniczne.

Dobrze dobrane dermokosmetyki pomogą odbudować barierę hydrolipidową, ograniczą utratę wody i wzmocnią odporność skóry. W ich składach często znajdziemy ceramidy (uzupełniają lipidy naskórka), niacynamid (poprawia funkcje ochronne skóry i redukuje przebarwienia), kwas hialuronowy (odpowiada za intensywne nawilżenie), pantenol oraz alantoinę (łagodzą podrażnienia). Coraz większą rolę odgrywają również peptydy, antyoksydanty oraz składniki wspierające mikrobiom skóry.

PROSTE SKŁADY

Atutem dermokosmetyków jest ich prostota. Zamiast długiej listy przypadkowych składników oferują przemyślane receptury, w których każda substancja pełni określoną funkcję. Mniej kompozycji zapachowych i zbędnych dodatków oznacza również mniejsze ryzyko podrażnień, a dla skóry menopauzalnej ma to ogromne znaczenie.

DOBRANE DO POTRZEB

Menopauza nie oznacza, że musisz całkowicie zmienić zawartość kosmetyczki. Wystarczy wymienić kilka kluczowych produktów – preparat do mycia (na łagodniejszy i niezawierający agresywnego detergentu), serum i krem (na takie, które lepiej odpowiadają nowym potrzebom skóry) i pielęgnację nocną (na taką, która będzie skupiała się na intensywniejszej regeneracji i odżywianiu).

Pamiętajmy, że pielęgnacja nie kończy się na twarzy, bo skóra szyi, dekolту i dłoni także odczuwa skutki zmian hormonalnych – traci nawilżenie, bywa wrażliwa. Wymaga więc równie troskliwej opieki.

TO NIE JEST KONIEC

Nieprawdą jest, że menopauza jest końcem dobrej kondycji skóry. To początek nowego etapu, który wymaga innego podejścia. Odpowiednio dobrane dermokosmetyki wprawdzie nie zatrzymają czasu, ale sprawiają, że skóra będzie zdrowsza i silniejsza. ●



WSPARCIE NA CZAS PRZESILENIA

Coraz częściej mówi się o odbudowie mikrobiomu skóry oraz kosmetykach zawierających prebiotyki i postbiotyki. Czy to tylko kolejny trend w pielęgnacji, czy jeden z najważniejszych kierunków współczesnej kosmetologii? Odpowiada Anna Żywot, kosmetolog z warszawskiej kliniki Anclara. ROZMAWIAŁ Aleksander Perliński



Ekspert:

ANNA ŻYWOT

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

Wczesną jesienią skóra staje się przesuszona, zaczerwieniona i wrażliwa.

Jak jej pomóc?

Lato to dla skóry wymagający czas – jej naturalna bariera ochronna się osłabia. Skóra szybciej traci wodę, staje się bardziej reaktywna i mniej odporna na czynniki zewnętrzne. Wtedy warto zadbać o odbudowę mikrobiomu – złożonego ekosystemu mikroorganizmów zasiedlających powierzchnię skóry. Wspierają jej funkcje ochronne, pomagają utrzymać równowagę i odgrywają istotną rolę w procesach regeneracyjnych. Gdy mikrobiom funkcjonuje prawidłowo, skóra lepiej radzi sobie z wyzwaniami.

Prebiotyki, probiotyki, postbiotyki – łatwo się pogubić. Czym się różnią?

Prebiotyki to pożywka dla korzystnych mikroorganizmów obecnych na skórze.

Probiotyki to żywe mikroorganizmy, ale w klasycznych kosmetykach stosuje się je rzadko ze względu na ograniczoną stabilność formulacji. Największe znaczenie w praktyce kosmetologicznej mają dziś postbiotyki – substancje powstające w wyniku aktywności bakterii. Są stabilne i mają szerokie działanie: wspierają odbudowę bariery hydrolipidowej, łagodzą stany zapalne oraz wzmacniają naturalne mechanizmy obronne skóry.

Czego szukać w kosmetykach wspierających mikrobiom?

Fermentów bakteryjnych, takich jak *Lactococcus Ferment Lysate* czy *Bifida Ferment Lysate*, a także składników o działaniu prebiotycznym, m.in. inuliny, alfa-glukanu oligosacharydowego (Alpha-Glucan Oligosaccharide), fruktooligosacharydów (Fructooligosaccharides). Coraz częściej stosuje się fermentowane ekstrakty roślinne – zwiększają biodostępność składników aktywnych i wspierają ich skuteczność.

Jakie efekty daje regularne stosowanie takich kosmetyków?

Efekty pojawiają się stopniowo, bo wymagają systematyczności. Zmniejszają się uczucie napięcia skóry, pieczenie i nadreaktywność. Rzadziej występują

zaczerwienienia i podrażnienia, poprawia się poziom nawilżenia, a cera odyskuje zdrowy wygląd. W dłuższej perspektywie osiągniemy lepszą regenerację naskórka, większą odporność na czynniki środowiskowe oraz mniejszą skłonność do stanów zapalnych.

Komu poleca się tego typu pielęgnację?

Kosmetyki wspierające mikrobiom są szczególnie korzystne dla skóry wrażliwej, naczyniowej i atopowej, ale sprawdzą się właściwie w każdym typie cery. Dobrze odpowiadają na potrzeby skóry trądzikowej, bo wyciszają stany zapalne. Są wsparciem dla skóry dojrzałej, u której naturalne procesy regeneracyjne ulegają osłabieniu. Polecam je także podczas rekonwalescencji po zabiegach.

Czy wokół tych składników warto zbudować całą pielęgnację?

Dobrze, gdy składniki wspierające mikrobiom pojawiają się na kilku etapach pielęgnacji. Nie ma jednak potrzeby całkowitej wymiany kosmetyków – wystarczy dobrze dobrane serum lub krem zawierający wysokiej jakości kompleksy pre- i postbiotyczne. Wspieranie mikrobiomu nie jest chwilowym trendem, to warunek prawidłowego funkcjonowania i odporności skóry. ●

WSPARCIE EKOSYSTEMU

Choć dobre bakterie i mikroorganizmy zamieszkujące skórę obserwowano już 100 lat temu, dopiero pod koniec XX wieku odkryto, jak pielęgnacją i kosmetykami wspierać złożony ekosystem naszej skóry.



1. RYŻOWE NAWILŻENIE

Kompleks protein ryżowych oraz kwasu hialuronowego intensywnie wiąże wodę w naskórku, chroniąc cerę przed przesuszeniem i utratą komfortu. Pantenol, niacynamid oraz ekstrakt z zielonej herbaty łagodzą podrażnienia, wzmacniają skórę i przywracają jej zdrowy wygląd.

Yasumi Rice Facial Toner, delikatny tonik ryżowy do twarzy, 200 ml, 34,99 zł, 100 ml = 17,50 zł

2. REGENERACJA I ODPORNOŚĆ

Intensywnie regenerujący krem Bandi Professional łączy pre- i probiotyki, które wspierają równowagę mikrobiomu, oraz fitoceramidy wzmacniające barierę hydrolipidową. Pomaga ograniczyć przesuszenie i napięcia, zwiększa odporność skóry na działanie czynników zewnętrznych.

Bandi Professional Microbiome Care, intensywnie regenerujący krem barierowy do twarzy, 50 ml, 74,99 zł, 100 ml = 149,98 zł

3. SKUTECZNA OCHRONA

Kosmetyk zabezpiecza skórę przed promieniowaniem UVA, UVB, HEV oraz IR, które przyspiesza fotostarzenie. Pomaga utrzymać prawidłowe nawilżenie oraz wspiera regenerację naskórka, a także wygładza i poprawia koloryt.

Bandi Professional Microbiome Care, probiotyczny krem intensywnie nawilżający do twarzy z SPF 30, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

4. SIŁA PROBIOTYKÓW

Lekka emulsja wzmacnia mikrobiom i wspiera odbudowę naturalnej bariery ochronnej. Zawarty w niej bakuchiol ogranicza nadmierne przetłuszczanie się skóry. Bioferment z bambusa wspiera nawilżenie i koi cerę.

Bandi Professional Microbiome Care, emulsja probiotyczna intensywnie nawilżająca do twarzy, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł

5. ORZEŹWIAJĄCE OCZYSZCZANIE

Ryżowy żel myjący wykorzystuje właściwości skrobi ryżowej, która absorbuje nadmiar sebum, przywracając cerze matowe wykończenie. Olej ryżowy wzmacnia barierę hydrolipidową, a ekstrakt z lilii białej koi skórę.

Yasumi ryżowy żel myjący dla każdego typu cery, 100 ml, 59,99 zł, 100 ml = 59,99 zł

6. DLA SPRAGNIONEJ SKÓRY

Beztłuszczowy koncentrat Bandi Professional uzupełnia poziom wody w różnych warstwach naskórka i wzmacnia dwie kluczowe bariery: hydrolipidową i mikrobiomową. Lekka formuła szybko się wchłania.

Bandi Professional Microbiome Care, głęboko nawilżający koncentrat SOS do twarzy, 30 ml, 64,99 zł, 100 ml = 216,63 zł

Na GRZYBY!

Jeszcze kilka lat temu były domeną pasjonatów medycyny Wschodu i specjalistów od naturalnych terapii. Dziś reishi, chaga, tremella, shiitake trafiają do luksusowych kremów i suplementów wspierających zdrowie i urodę. TEKST: Katarzyna Brzeska

Grzyby stały się jednym z najgorętszych trendów współczesnej kosmetologii, wpisując się w filozofię longevity i adaptogennej pielęgnacji. Naukowcy odkrywają w nich składniki, które pomagają skórze zachować równowagę, odporność i młody wygląd. A to dopiero początek grzybowej rewolucji.

GRZYBOWA OFENSYWA

Choć w tradycyjnej medycynie chińskiej i japońskiej grzyby lecznicze wykorzystywano od tysięcy lat, zachodnia kosmetologia długo pozostawała wobec nich ostrożna. Brakowało technologii, które pozwalałyby w pełni zrozumieć i kontrolować ich bioaktywne właściwości. Dziś pozyskujemy z grzybów wyjątkowo cenne związki – polisacharydy, beta-glukany, triterpeny, aminokwasy, peptydy, minerały i silne antyoksydanty.

Składniki te na wielu poziomach wspierają pielęgnację skóry. Bo współczesna pielęgnacja coraz rzadziej koncentruje się wyłącznie na naprawianiu cery,



Cocopalm

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



- ORGANICZNY
OLEJ KOKOSOWY
I EKSTRAKT Z GRANATU

- REGENERUJE I NABŁYSZCZA

- CHRONI PRZED
WYSOKĄ TEMPERATURĄ
I PROMIENIOWANIEM UV

- WYGŁADZA, ODBUDOWUJE
I REDUKUJE PUSZENIE SIĘ
WŁOSÓW

JAPOŃSKI EFEKT TAFLI & TERMOOCHRONA



1. **ORIENTANA** Reishi Roszwietlenie, booster do twarzy, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł
2. **NADESHIKO** Repairing, odbudowująca odżywka do włosów z olejkami tsubaki, 370 ml, 69,99 zł, 100 ml = 18,92 zł
3. **Q + A** Zinc PCA, serum do twarzy zmniejszające widoczność porów z cynkiem PCA, 30 ml, 47,99 zł, 100 ml = 159,97 zł
4. **APIS** Rosacea Stop, kojący krem do twarzy na noc, 50 ml, 43,99 zł, 100 ml = 87,98 zł
5. **MIYA COSMETICS** Beauty.lab, serum nawilżająco-wypełniające do twarzy, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł
6. **BEBIO** Smart Age, serum na twarz, szyję i dekolt, 30 ml, 44,99 zł, 100 ml = 149,97 zł

a coraz częściej stawia na jej wzmacnianie, odporność i zdolność do adaptacji. W tym kontekście grzyby są cennymi adaptogenami, które pomagają skórze lepiej radzić sobie ze stresem środowiskowym – smogiem, promieniowaniem UV, zmianami temperatury, przewlekłym stresem. Dziś są to główne czynniki przyspieszające starzenie.

MAŁE ORGANIZMY, WIELKA MOC

Największą siłą grzybów są polisacharydy i beta-glukany, które wspierają naturalną barierę ochronną skóry, poprawiają jej zdolność wiązania wody i pomagają utrzymać optymalny poziom nawilżenia. Grzyby są również bogate w antyoksydanty, które neutralizują wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia. Efekt? Wsparcie w zachowaniu jędrności, elastyczności i równomiernego koloru skóry. Wiele „grzybowych” ekstraktów wykazuje także działanie kojące i przeciwzapalne, dzięki czemu sprawdzają się w pielęgnacji skóry wrażliwej i reaktywnej.

GRZYBOWY ATLAS PIĘKNA

- Reishi** – nazywany grzybem nieśmiertelności. Zawiera polisacharydy i triterpeny o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Ma właściwości łagodzące, regenerujące i wspierające równowagę skóry.
- Chaga** – jest jednym z najbogatszych naturalnych źródeł antyoksydantów. Zawiera polifenole i melaninę, które pomagają chronić skórę i poprawiają jej kolor.
- Tremella** – znana jako „śnieżny grzyb”. Jest roślinną alternatywą dla kwasu hialuronowego. Jej polisacharydy intensywnie wiążą wodę, dając efekt głębokiego nawilżenia i wygładzenia.
- Shiitake** – źródło witamin z grupy B, ergotioneiny i aminokwasów. Wspiera regenerację skóry, rozświetla, wyrównuje kolor.
- Mun** – nawilża i wzmacnia barierę skóry.
- Cordyceps** – adaptogen, który wzmacnia odporność skóry na stres.
- Maitake** – chroni skórę przed zanieczyszczeniami środowiskowymi.

NA WIELU POZIOMACH

Kosmetyki zawierające ekstrakty z grzybów odpowiadają na wiele potrzeb skóry – intensywnie nawilżają (dzięki zdolności polisacharydów do wiązania wody), łagodzą i regenerują, wspierając odbudowę bariery hydrolipidowej. Działają też przeciwstarzeniowo, redukując wpływ stresu oksydacyjnego i wspierając naturalne procesy odnowy. Przywracają skórze gładkość, elastyczność i zdrowy blask.

NIE TYLKO W KREMIE

Ekstrakty pochodzące z grzybów najczęściej pojawiają się w serach przeciwstarzeniowych, kremach regenerujących, esencjach nawilżających, maskach na noc oraz produktach przeznaczonych do skóry wrażliwej i zestresowanej. Są też wykorzystywane w modnej koncepcji pielęgnacyjnej „beauty from within”, która oznacza pielęgnację od środka przez suplementację składników aktywnych. Ekstrakty z reishi, chagi, cordycepsu, maitake trafiają do kapsułek wspierających organizm. Nie zastępują kosmetyków, ale tworzą z nimi spójny system pielęgnacji działający na powierzchnię skóry i w jej głębszych warstwach.

PRZYSZŁOŚĆ PACHNIE LASEM

W czasach, gdy kosmetologia coraz odważniej miksuje biotechnologię z naturą, grzyby zajmują miejsce wyjątkowe, bo łączą tradycję medycyny Wschodu z najnowszą wiedzą o skórze, starzeniu i odporności biologicznej. Kosmetyki zawierające grzybowe ekstrakty wspierają naturalne procesy regeneracji, równowagi i adaptacji, które stanowią o ostatecznym efekcie odmładzającym, ujędrniającym i nawilżającym. ●

CLIV
PREMIUM

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

KARNOZYNA

KOREAŃSKIE NIEBIESKIE ZŁOTO

TERAZ W MASECZCE



INNOWACYJNA PŁACHTA
POKRYTA CERAMIDAMI



POŁĄCZONA MOC
KARNOZYNY, RETINOLU,
PEPTYDÓW I KOLAGENU



JĘDRNA, GŁADKA
I PROMIENNA CERA





SZTUKA PIELEGNACJI

/ NATURALNIE!

Domowe spa W RYTMIE NATURY

Jesień to idealny moment, by zwolnić tempo i zadbać o siebie w domowym zaciszu. Naturalne kosmetyki, aromatyczne olejki i proste rytuały pielęgnacyjne mogą zamienić zwykły wieczór w relaksujące spa – bez wychodzenia z domu. TEKST: Agnieszka Majewska



Gdy za oknem plucha, pół godziny tylko dla siebie potrafi poprawić nastrój. Zmień łazienkę w luksusowe spa – przygaś światło, zapal świecę, włącz muzykę lub delektuj się ciszą. I zacznij rytuał piękna, który cię ukoi. Zapraszamy na relaks!

Krok 1

PEELING I MASAŻ

Rytuał rozpoczynamy od oczyszczenia ciała za pomocą delikatnego, naturalnego peelingu. Te na bazie cukru trzcinowego, soli morskiej lub zmielonych pestek owoców skutecznie usuwają martwy naskórek, poprawiają mikrokrążenie i sprawiają, że skóra staje się gładka oraz bardziej podatna na działanie składników odżywczych. Przy okazji peelingu warto poświęcić kilka minut na masaż ciała, który rozluźni napięte mięśnie.

Krok 2

RELAKSUJĄCA KĄPIEL

Najlepiej z dodatkiem naturalnych soli albo olejków eterycznych. Kąpiel w soli znakomicie rozluźnia napięte mięśnie, a olejki koją nerwy. Doskonale sprawdzą się lawendowy (ułatwia zasypianie) albo pomarańczowy (dodaje energii). 10–15 kropli wymieszaj z bazowym olejem (np. migdałowym) lub płynem do kąpieli, ponieważ olejki eteryczne nie rozpuszczają się w samej wodzie. Możesz też sięgnąć po kule musujące albo gotowe płyny do kąpieli.

Krok 3

PIELĘGNACJA TWARZY

Czas wylegiwania się w wannie wykorzystaj na nałożenie maski na twarz. W zależności od potrzeb skóry sięgnij po nawilżającą, oczyszczającą lub odżywczą. Składniki pochodzenia natu-



CHWILA DLA WŁOSÓW

Podczas domowego spa warto zadbać również o włosy. Po umyciu głowy delikatnym szamponem nałóż maskę dopasowaną do potrzeb włosów. Pozostawienie jej na kilka minut pozwoli składnikom aktywnym lepiej zadziałać. Rytuał zakończ krótkim masażem skóry głowy.

ralnego, takie jak glinki, aloes i ekstrakty roślinne, przywrócą cerze promienny wygląd. Ciepło i para wodna sprawiają, że skóra jest bardziej podatna na działanie kosmetyku, a twarz wygląda na wypoczętą i pełną blasku.

Krok 4

NAWILŻANIE CIAŁA

Po wyjściu z kąpieli delikatnie osusz skórę ręcznikiem, ale pozostaw ją lekko wilgotną. To najlepszy moment na aplikację balsamu, masła do ciała lub olejku, które zatrzymają wodę w naskórku i zapobiegają jego przesuszeniu. Szczególną uwagę warto poświęcić miejscom najbardziej narażonym na utratę nawilżenia, takim jak łokcie, kolana i łydki.

Krok 5

ODŻYWIENIE STÓP I DŁONI

Nie zapomnij o pielęgnacji dłoni i stóp. Jesienią często są bardziej suche i wymagają intensywniejszego odżywienia. Ulgę przyniesie ich kąpiel w ciepłej wodzie z dodatkiem soli, a potem nałożenie kremu albo bogatego masła do ciała lub naturalnego oleju. W świecie pełnym pośpiechu chwile tylko dla siebie stają się małym luksusem, dlatego odwiedzaj domowe spa jak najczęściej. ●



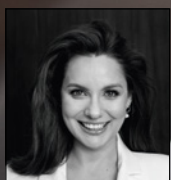
1. **HEBE NATURALS** Hydra Beauty Mask, kremowa maska nawilżająca do twarzy, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
2. **BY HEBE** Exfoliating Body Glove, peelująca rękawica do ciała, 1 szt., 24,99 zł, 1 szt. = 24,99 zł
3. **ORGANIQUE** olej do kąpieli i masażu, 125 ml, 34,99 zł, 100 ml = 27,99 zł
4. **YOPE** Śliwka&Szafran, krem do rąk, 50 ml, 17,49 zł, 100 ml = 34,98 zł
5. **STARA MYDLARNIA** Cashmere, solny peeling do ciała, 270 g, 28,99 zł, 100 g = 10,74 zł
6. **HAGI** Boso Po Mchu, sól do kąpieli, 460 g, 36,99 zł, 100 g = 8,04 zł



Jesienne ZABIEGI

To najlepszy moment, by zredukować przebarwienia, wygładzić zmarszczki, poprawić jędrność skóry i przywrócić jej zdrowy wygląd. Od czego zacząć jesienną metamorfozę i jak dobrać terapię, wyjaśnia dr Anna Płatkowska, ekspertka dermatologii i medycyny estetycznej oraz założycielka kliniki Anclara w Warszawie.

TEKST: Katarzyna Brzeska



Ekspert:

DR ANNA PŁATKOWSKA

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



Dlaczego dermatolodzy i kosmetolodzy tak lubią jesień?

Bo to początek sezonu na intensywne zabiegi regeneracyjne. Promieniowanie UV jest słabsze niż latem, co ogranicza ryzyko powikłań, takich jak przebarwienia pozapalne. Po miesiącach ekspozycji na słońce skóra wymaga wsparcia – jest odwodniona, pogrubiona, mniej elastyczna i nosi widoczne oznaki fotostarzenia. To idealny moment, by poprawić jej wygląd i uruchomić procesy naprawcze. Dobrze zaplanowana terapia jesienna przygotuje skórę na zimę i długofalowo poprawi jej kondycję.

Jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów są peelings. Jakiego warto rozważyć?

Peelings chemiczne to szeroka grupa zabiegów, dlatego zawsze dobieramy je indywidualnie do potrzeb skóry. W zależności od rodzaju kwasu możemy działać na przebarwienia, drobne zmarszczki, rozszerzone pory, trądzik czy nierównomierny koloryt. Kwas migdałowy sprawdza się w przypadku skóry wrażliwej i trądzikowej, glikolowy

intensywnie stymuluje jej odnowę i poprawia strukturę, a trójchlorooctowy (TCA) wykorzystuje się w zaawansowanych terapiach odmładzających. Efektem jest gładza, promienna i odświeżona skóra, która lepiej reaguje na kolejne etapy leczenia i pielęgnacji.

Jedną z najskuteczniejszych metod odmładzania są lasery.

Jakie problemy rozwiązują?

W zależności od technologii możemy redukować przebarwienia posłoneczne, rumień, rozszerzone naczynka, blizny potrądzikowe, poprawiać napięcie i strukturę skóry. Szczególnie popularne są lasery frakcyjne, które przez kontrolowane mikrouszkodzenia stymulują produkcję kolagenu i elastyny. W efekcie skóra staje się bardziej jędrna, wygładzona i odmłodzona, ale jej przebudowa trwa tygodnie, a nawet miesiące.

A mezoterapia?

To jedna z najbardziej wszechstronnych metod regeneracji. Polega na śródskórnym podaniu substancji aktywnych, takich jak kwas hialuronowy, amino-

kwasy, peptydy, witaminy, antyoksydanty. Efektem jest intensywne nawilżenie, poprawa gęstości skóry i stymulacja jej naturalnych procesów naprawczych. Coraz częściej wykorzystujemy także biostymulatory tkankowe, które pobudzają skórę do produkcji własnego kolagenu, bez efektu zmiany rysów twarzy. Mezoterapia doskonale sprawdza się również w terapii okolic szyi, dekoltu i dłoni – szczególnie podatnych na oznaki starzenia.

Czy istnieje zabieg idealny na jesień?

W nowoczesnej medycynie estetycznej coraz rzadziej opieramy się na pojedynczych procedurach. Najlepsze rezultaty dają terapie łączone. Często rozpoczynamy od peelingu przygotowującego, następnie wdrażamy terapię laserową lub mezoterapię, a całość uzupełniamy zabiegami regenerującymi i pielęgnacją domową. Takie podejście działa wielopoziomowo – poprawia jakość skóry, redukuje konkretne problemy i wzmacnia jej zdolności regeneracyjne. Kluczowa jest tu jednak konsultacja lekarska i indywidualny plan terapii.

Jak pielęgnować skórę po zabiegach?

Zabiegi gabinetowe to początek procesu, a ich trwałość w dużej mierze zależy od codziennej pielęgnacji. Po intensywnych procedurach najważniejsza jest odbudowa bariery hydrolipidowej. Warto sięgać po preparaty zawierające ceramidy, skwalan, kwas hialuronowy, pantenol, ektoinę, składniki wspierające mikrobiom skóry. Niezbędna jest codzienna ochrona przeciwsłoneczna, bo promieniowanie UVA może osłabiać efekty terapii. Odpowiednio dobrana pielęgnacja sprawia, że rezultaty zabiegów utrzymują się dłużej, a skóra pozostaje zdrowa i pełna blasku. ●



1. **EVELINE D'AURY** kofeinowy mezo-krem pod oczy 3 w 1, 15 ml, 34,99 zł, 100 ml = 233,27 zł
2. **FLOSLER** Exosomes Peptides, wygładzające serum do twarzy z mikroigłami, 30 ml, 79,99 zł, 100 ml = 266,63 zł
3. **MESOBOST** Ferul Power, peeling do twarzy, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł
4. **BIELENDA PROFESSIONAL** peeling kwasowy do twarzy, 150 g, 184,99 zł, 100 g = 123,33 zł
5. **BANDI PROFESSIONAL** More Than Pause, peeling kwasowy, aktywator stymulujący odnowę skóry, 30 ml, 87,99 zł, 100 ml = 293,30 zł

Jak po maśle...

Jest taki moment w roku, kiedy lekki balsam, który latem sprawdzał się znakomicie, nagle przestaje wystarczać. Skóra staje się napięta, szorstka, swędzi lub łuszczy się po kąpieli. To znak, że nadszedł czas na bogate kremy, balsamy i masła do ciała.

Podpowiadamy, które składniki są najlepsze. TEKST: Aleksander Perliński

Jesień to sygnał, że pora zmienić pielęgnacyjne przyzwyczajenia i sięgnąć po kosmetyki, które działają na skórę intensywniej. W tej roli nie mają sobie równych bogate masła do ciała. Dlaczego? Bo ich zadaniem nie jest pozostawienie przyjemnego filmu na skórze, ale przede wszystkim dostarczenie lipidów, które wzmacniają barierę hydrolipidową, ograniczają ucieczkę wody z naskórka i wspierają jego regenerację. Dzięki temu skóra staje się miękka, elastyczna i dobrze odżywiona.

NIE TYLKO MASŁO SHEA

Masło shea (nazywane też karité) zawiera cenne kwasy tłuszczowe, fitosterole oraz witaminy A i E. Dzięki nim koi po-

drażnienia, zmniejsza uczucie ściągnięcia i pomaga odbudować uszkodzoną barierę ochronną skóry. Jest jednym z najważniejszych składników balsamów do ciała, kremów do rąk i kosmetyków przeznaczonych dla skóry bardzo suchej i atopowej.

Coraz większą popularnością cieszy się również masło kakaowe. Działa podobnie jak shea, ale dodatkowo pozostawia na skórze charakterystyczny, ciepły zapach kojarzący się z czekoladą. Cenią je osoby ze skórą przesuszoną i pozbawioną elastyczności.

Nie można zapomnieć także o maśle mango, które ma lżejszą konsystencję, szybko się wchłania i znakomicie wygładza skórę. Duża zawartość antyoksydan-

tów sprawia, że skutecznie chroni przed stresem oksydacyjnym, nie pozostawiając na skórze tłustej warstwy.

W kosmetykach do pielęgnacji ciała coraz częściej spotykamy masło cupuacu, pozyskiwane z amazońskich owoców dzikiego kakaowca wielokwiatowego. To prawdziwy mistrz wiązania wody w naskórku – skutecznie poprawia poziom nawilżenia nawet bardzo przesuszonej skóry i zwiększa jej sprężystość.

SIŁA ZAMKNIĘTA W KROPLI OLEJU

Bogate kosmetyki do pielęgnacji ciała rzadko opierają się na jednym składniku. Ich skuteczność wynika z połączenia masel roślinnych z naturalnymi olejami.



1. **ALMA K.** odżywcze masło do ciała, 500 ml, 179,99 zł, 100 ml = 36,00 zł
2. **WELEDA** Skin Food, masło do ciała, 150 ml, 74,99 zł, 100 ml = 49,99 zł
3. **FERGIO BELLARO** rozpieszczający krem do ciała z granatem i kolagenem, 200 ml, 28,99 zł, 100 ml = 14,50 zł
4. **MIYA COSMETICS** Bodylab, regenerujące masło do ciała z egzozomami, 200 ml, 44,99 zł, 100 ml = 22,50 zł
5. **HEBE COSMETICS** Shimmering Dry Body Oil, suchy olejek rozświetlający do ciała, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł
6. **Q+A** Collagen, kolagenowe masło do ciała, 200 ml, 65,99 zł, 100 ml = 33,00 zł
7. **SANCTUARY SPA** Golden Sandalwood, masło do ciała z kapsułkami olejku arganowego, 300 ml, 89,99 zł, 100 ml = 30,00 zł

NIEZASTĄPIONE TRIO. NA POMOC!

Pantenol – czyli prowitamina B₅. Intensywnie nawilża, przyspiesza regenerację naskórka i łagodzi podrażnienia.

Jest idealny po opalaniu, depilacji oraz wszędzie tam, gdzie skóra potrzebuje ukojenia.

Wazelina – bywa niedoceniana, a jest jednym z najlepiej przebadanych składników o działaniu okluzyjnym.

Tworzy na powierzchni skóry ochronny film, który skutecznie ogranicza utratę wody. Szczególnie dobrze sprawdza się przy bardzo suchej, popękanej skórze dłoni, stóp i łokci.

Gliceryna – jest jednym z najskuteczniejszych humektantów, bo wiąże wodę w naskórku, chroni skórę przed utratą wilgoci i wspiera odbudowę warstwy hydrolipidowej.

Jednymi z najczęściej wykorzystywanych są te ze słodkich migdałów i awokado – zmiękczają, łagodzą podrażnienia i poprawiają elastyczność skóry. Olej migdałowy dobrze sprawdza się u osób ze skórą wrażliwą.

W pielęgnacji skóry suchej od lat króluje olej arganowy, nazywany płynnym złotem Maroka. Dzięki witaminie E i nienasyconym kwasom tłuszczowym wspiera regenerację skóry i wzmacnia jej płaszcz hydrolipidowy. Coraz częściej w składach pojawiają się: olej z owsa, ceniony za właściwości kojące, oraz olej z pestek winogron, który mimo lekkiej konsystencji dostarcza cennych antyoksydantów i wspomaga odbudowę skóry.

BALSAM, MASŁO, OLEJEK?

Nie każdy kosmetyk sprawdzi się u każdego. Warto dopasować formułę do potrzeb skóry i własnych przyzwyczajeń.

Masła do ciała najlepiej wybierać, gdy skóra jest bardzo sucha, szorstka lub wymaga intensywnej regeneracji. Sprawdzają się jesienią i zimą, szczególnie na łokciach, kolanach i łydkach. Mają bogatą formułę, dlatego potrzebują chwili, żeby się wchłonić.

Balsamy do ciała są rozwiązaniem dla osób, które lubią szybszą aplikację i lżejsze

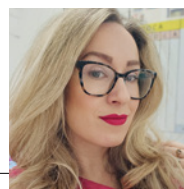
wykończenie. Oprócz naturalnych olejów i masel często zawierają ekstrakty roślinne, witaminy itp.

Kremy do ciała sprawdzą się w pielęgnacji skóry bardzo suchej, odwodnionej i wymagającej intensywnej regeneracji. Mają lżejszą formułę niż masła, zawierają ceramidy, mocznik i pantenol, które skutecznie nawilżają, wzmacniają barierę ochronną i przywracają skórze komfort. Ich zaletą jest to, że niemal błyskawicznie się wchłaniają.

Oleje do ciała są idealne do skóry suchej i pozbawionej elastyczności, bo skutecznie uzupełniają lipidy i ograniczają utratę wody z naskórka. Klasyczne oleje roślinne pozostawiają na skórze ochronny film, a tzw. suche – dzięki lżejszej formule – szybko się wchłaniają, nie pozostawiając tłustej warstwy. Niezależnie od rodzaju intensywnie odżywiają, wygładzają i wspierają odbudowę bariery hydrolipidowej, pozostawiając skórę miękką i wyraźnie bardziej sprężystą. ●



#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 Volumission, spray unoszący włosy

O produkcie: spray, który nadaje włosom objętość na długie godziny, ułatwiając stylizację. Po spryskaniu włosów u nasady i wysuszeniu ich z głową skierowaną w dół efekt jest naprawdę imponujący – są uniesione, lekkie i sprężyste. Dla jeszcze większej objętości warto spryskać całą długość włosów.

Testowany dermatologicznie.

Najlepszy dla: cienkich włosów pozbawionych objętości.

Zwróciłam uwagę na: piękny zapach i efekt wow po użyciu.

Hebe Professional Volumission
Lift Spray, spray unoszący włosy,
150 ml, **36,90 zł**, 100 ml = 24,66 zł



TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

PURE ME Protect, nawilżający krem do twarzy z SPF 50

O produkcie: ten intensywnie nawilżający krem z wysokim filtrem przeciwsłonecznym (SPF 50) świetnie łączy wysoką ochronę i właściwości pielęgnacyjne. Lekka, nietłusta konsystencja idealnie nadaje się pod makijaż. Nie ma mowy o białej skórze ani efekcie tłustości. W składzie – kwas hialuronowy odpowiedzialny za nawilżenie. Doskonały krem do stosowania na co dzień.

Najlepszy dla: każdej skóry.

Zwróciłam uwagę na: lekką, niebielącą konsystencję.

Pure me Protect, krem nawilżający z kwasem hialuronowym SPF 50, 65 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 76,91 zł

ONE-DAY'S YOU Clear Blue, płyn na zaskórnik + płatki

O produkcie: zestaw do walki z zaskórnikami i nadmiarem sebum. Świetny do szybkiego, mechanicznego oczyszczenia skóry. Zawiera płyn i płatki (idealnie dopasowane do niewralgicznych miejsc, które oczyszczają, złuszcza i wygładzają skórę). W składzie – oczar wirginijski, ekstrakt z kory wierzby, fermenty z ryżu i drożdży.

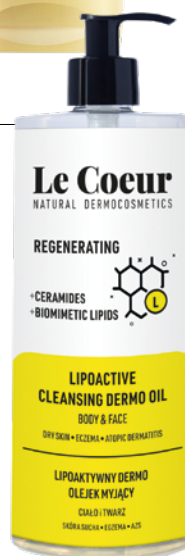
Najlepszy dla: posiadaczy cer z widocznymi zaskórnikami.

Zwróciłam uwagę na: wygodę użycia.

One-Day's You Clear Blue,
zestaw: płyn na zaskórnik, 100 ml +
płatki oczyszczające, 15 szt./1 opak.,
124,99 zł, 1 zestaw = 124,99 zł



TYLKO W hebe



LE COEUR Regenerating, olejek myjący do ciała i twarzy

O produkcie: nieoczywista konsystencja olejowego żelu sprawia, że kosmetyk idealnie zmywa makijaż, myje twarz i ciało, a także gąbki i pędzle do makijażu. Jest delikatny i bardzo wydajny. Nie tylko myje, ale także pielęgnuje, skutecznie nawilżając i odżywiając skórę. W składzie – ceramidy, cholesterol i olej z rokitnika.

Najlepszy dla: każdej, nawet najbardziej wrażliwej skóry. Także tej z egzemą i atopowym zapaleniem.

Zwróciłam uwagę na: niezwykle lekką konsystencję.

Le Coeur Regenerating, liposomowy olejek myjący do ciała i twarzy, 700 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 10,00 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

**TYLKO
w hebe**



MARC ANTHONY®
TRUE PROFESSIONAL

**ROŚNIJCIE DŁUGIE.
ROŚNIJCIE MOCNE.**



WŁOSY *pod presją*

Wrzesień i październik co roku przynoszą ten sam scenariusz: więcej włosów na szczotce, w odpływie prysznicza i na ubraniach. I choć budzi to nasz niepokój, trycholodzy uspokajają – w wielu przypadkach nie jest to sygnał alarmowy,

lecz... naturalny rytm biologiczny. TEKST: Katarzyna Brzeska

Jesienne wypadanie włosów nie jest mitem, ale też nie zawsze oznacza problem zdrowotny. U jego podstaw leży cykl życia włosa, który składa się z faz: wzrostu, przejściowej i spoczynku. Po lecie, kiedy skóra głowy była intensywnie ekspozycja na promieniowanie UV, wysokie temperatury, chlor i sól morską, część mieszków włosowych przeszła w ostatnią, spoczynkową fazę. Efekt? Zwiększone wypadanie włosów. Jesienią włosy rzadko są w idealnej kondycji – są przesuszone, osłabione i łamliwe. Dzieje się tak, bo wzmożone latem promieniowanie UV osłabiło włókna keratynowe, prowadząc do utraty lipidów i zwiększając porowatość. Włosy stają się wtedy podatne na uszkodzenia mechaniczne, puszenie i rozdawanie końcówek.

NORMA CZY OSTRZEŻENIE

Eksperci podkreślają, że dzienny ubytek 50–100 włosów jest normalny, a jesienią może być większy. Jeśli jednak wypada-

nie utrzymuje się dłużej niż 6–8 tygodni, nasila się lub towarzyszy mu przedzielenie w konkretnych obszarach skóry głowy, warto skonsultować się z trychologiem lub dermatologiem. Można też zacząć stosować wzmacniające kosmetyki trychologiczne.

RUSZAMY NA POMOC

Jesienna pielęgnacja włosów nie powinna być traktowana tylko jako kosmetyka, jej celem musi być przede wszystkim wsparcie biologii włosa.

Podstawą zawsze powinno być oczyszczanie skóry głowy – delikatne, ale skuteczne. Szampony trychologiczne zawierające substancje regulujące, takie jak niacynamid, pomogą zmniejszyć nadprodukcję sebum i poprawią mikrokrośnienie. Coraz częściej stosuje się również cynk PCA, który wspiera równowagę skóry głowy i ogranicza jej przetłuszczanie.

Drugim filarem pielęgnacji osłabionych włosów są wcierki i sera pobudzające,

których składniki stymulują cebulki włosowe. Powinny zawierać kofeinę, która wspiera mikrokrośnienie i może wydłużać fazę wzrostu włosa, oraz peptydy biomimetyczne, które „komunikują się” z mieszczkami włosowymi, pobudzając ich aktywność.

SKŁADNIKI NA WAGĘ ŻŁOTĄ

W nowoczesnych kosmetykach trychologicznych pojawiają się również ekstrakty roślinne. Warto szukać tych z żeń-szenia, bo jest znany z właściwości wzmacniających, oraz z rozmarynu, który wspiera ukrwienie skóry głowy, a więc dotlenia osłabione mieszki włosowe.

Nie można też pominąć roli biotyny, aminokwasów siarkowych i argininy, które wspierają regenerację keratyny – podstawowego budulca włosów. Ich obecność w kosmetykach lub suplementach ma znaczenie szczególnie wtedy, gdy włosy stają się kruche i łamliwe.



GDY POJAWIA SIĘ PROBLEM

Kosmetyki trychologiczne powstały z myślą o złożonych problemach włosów i skóry głowy – od nadmiernego wypadania, przez osłabienie cebulek, aż po zaburzenia równowagi skóry głowy. Ich formuły nie są dziełem przypadku – pracują nad nimi zespoły naukowców, lekarzy i trychologów, którzy wykorzystują wiedzę z zakresu medycyny, funk-

cjonowania mieszków włosowych oraz cykli wzrostu włosów. Dzięki temu preparaty trychologiczne działają nie tylko powierzchniowo, ale też wspierają naturalne procesy zachodzące w skórze głowy. Odpowiednio dobrane mogą być najlepszym sposobem pielęgnacji, pomagając wzmocnić włosy, poprawić kondycję skóry głowy i ograniczyć problem nadmiernego wypadania. ●

1. **AROMASE** 5a Juniper, peeling-płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 260 ml, 99,99 zł, 100 ml = 38,46 zł

2. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, szampon do włosów przeciw wypadaniu, 230 ml, 67,99 zł, 100 ml = 29,56 zł

3. **YASUMI** TrychoExpert, wzmacniający szampon ograniczający wypadanie włosów i poprawiający kondycję skóry głowy, 350 ml, 79,99 zł, 100 ml = 22,85 zł

4. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, ekstrakt do skóry głowy przeciw wypadaniu włosów, 30 ml, 76,99 zł, 100 ml = 256,63 zł

5. **NIOXIN** Anti Hair Loss, serum przeciw wypadaniu włosów, 70 ml, 269,99 zł, 100 ml = 385,70 zł

6. **INDOLA** szampon aktywujący cebulki włosów, 300 ml, 99,99 zł, 100 ml = 33,33 zł

7. **VENITA** trychologiczna wcierka do włosów przetłuszczających się z tendencją do wypadania, 100 ml, 14,99 zł, 100 ml = 14,99 zł

8. **HEBE NATURALS** Gentle Shampoo, łagodny szampon do włosów i skóry głowy, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł

NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

TYLKO W hebe



HEBE PROFESSIONAL

Włosy pełne blasku

Woda lamelarna SMOOTHAIR ma lekką formułę zawierającą polisacharydy. Wygładza strukturę włosów, ogranicza puszenie i zapewnia efekt tafli. Włosy stają się nawilżone, miękkie i elastyczne. Stosuj raz w tygodniu zamiast odżywki – wmasuj w wilgotne włosy, a następnie dokładnie spłucz. Efekt? Gładkie, lśniące włosy już po pierwszym użyciu.

Hebe Professional Smoothhair lamellar elixir, woda lamelarna do włosów, 200 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 15,00 zł

TYLKO W hebe



BANDI

Liftingujące serum

Zaawansowana formuła serum wykorzystuje technologię peptydową i biomimetyczne sygnały, które wspierają naturalne procesy odnowy oraz pomagają poprawić strukturę skóry. Serum wygładza naskórek, zmniejsza widoczność zmarszczek i oznak wiotczenia, wspiera poprawę wyrazistości konturów twarzy i chroni przed stresem oksydacyjnym.

Bandi Medical Expert Anti Gravity, liftingujące serum w ampule, 30 ml, **81,99 zł**, 100 ml = 273,30 zł

ALKMIE

Odzyskaj równowagę!

Nadmiar sebum, niedoskonałości, rozszerzone pory? Ten krem ogranicza przetłuszczanie, wspiera redukcję niedoskonałości i zwęża pory. Inteligentny peptyd SP[AI]3™ Smart Peptide reguluje produkcję sebum, wycisza zaczerwienienia i wspiera normalizację skóry. Bezzapachowa formuła zapewnia skórę problematycznej poczuć bezpieczeństwa.

Alkmie Clear Control, równoważący krem sebaregulujący, 50 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 139,98 zł



COLORGRAM

Makijaż K-beauty

Koreańska paleta cieni w kieszonkowym formacie zapewnia pełny look na każdą okazję. Sześć odcieni w brzoskwiowo-koralowej tonacji pięknie rozświetla spojrzenie. Ultramiękką formułą nakłada się bez grudek i łatwo się wtapia – idealna zarówno dla początkujących, jak i fanek makijażu K-beauty.

Colorgram Pin Point, paleta cieni do powiek 01 Peach + Coral, 9,9 g, **123,99 zł**, 100 g = 1241,14 zł



TYLKO W hebe

TYLKO W hebe



ROM&ND

Promienny wygląd

Rom&nd Bare Water Cushion to podkład w poduszce o średnim, stopniowym kryciu i naturalnie rozświetlającym wykończeniu. Formuła z niacynamidem i kwasem hialuronowym nawilża skórę, a filtry UV wspierają jej ochronę przed promieniowaniem. Lekka konsystencja

równomiernie rozprowadza się na skórze, zapewniając świeży i promienny wygląd.

Rom&nd Bare Water Cushion, nawilżający podkład do twarzy 02, 20 g, **119,99 zł**, 100 g = 599,95 zł

TYLKO W hebe



LAKA

Romantyczny róż

Kultowy koreański tint w odcieniu Mellow – romantyczny, wyciszony róż idealny na sezon jesień–zima. Lekka, wodnista formuła buduje intensywność koloru warstwa po warstwie, nie klei się i intensywnie nawilża usta dzięki 10 rodzajom soków owocowych bogatych w witaminy. Produkt jest w 100% wegański, bez składników odzwierzęcych.

Laka Fruity Glam Tint, błyszczący tint do ust 111 Mellow, 4,5 g, **74,99 zł**, 100 g = 1666,44 zł



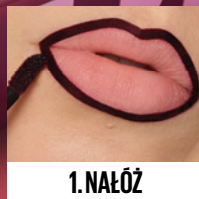
MAYBELLINE®
NEW YORK

NOWOŚĆ

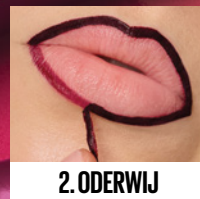
TRWAŁY KONTUR DO 24H*.
BEZ ŚCIERANIA

*Test konsumencki, 114 osób.

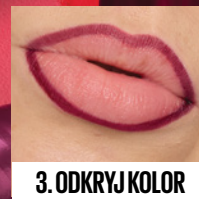
SUPER STAY PEEL OFF LINER



1. NAŁÓŻ



2. ODERWIJ



3. ODKRYJ KOLOR

*Maybelline New York, marka makijażowa numer jeden na świecie w 2025 roku. Źródło: Euromonitor International Limited: Beauty & Personal Care 2026ed, wartość sprzedaży detalicznej, cena sprzedaży detalicznej, wszystkie kanały sprzedaży detalicznej, dane z 2025 roku. **Test konsumencki, 119 kobiet.

MATRIX FOOD

Spektakularna objętość

Nawilżająca pianka Food For Soft to rozwiązanie dla osób, które pragną połączyć intensywną pielęgnację z efektem spektakularnej objętości. Produkt nadaje pasmom długotrwałą miękkość i aż 2 razy więcej oszałamiającej objętości bez efektu sklejenia*. Zapewnia termoochronę do 230°C**.

*Test instrumentalny vs włosy przed umyciem.

**Test instrumentalny.

Matrix Food For Soft, pianka nawilżająca do włosów, 200 ml, **99,99 zł**, 100 ml = 50,00 zł



TYLKO ONLINE

VEOLI BOTANICA

Trychologiczna precyzja

Wypadające włosy? HOLD ON, HAIR! działa tam, gdzie wypadanie zaczyna się naprawdę – w cebulkach. Baicapil™, ekstrakt z rozmarynu, kofeina i melatonina wspierają naturalne procesy wzrostu i ograniczają wypadanie na poziomie mieszka włosowego. Pantenol nawilża i nadaje blask. Formuła bezpieczna do codziennego stosowania – również przy wrażliwej skórze głowy.

Veoli Botanica Hold on Hair!, wzmacniający szampon przeciw wypadaniu włosów, 300 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 30,00 zł



TYLKO W HEBE

NADESHIKO

Efekt tafla na włosach

Nowe kolagenowe mleczko bez spłukiwania Nadeshiko to lekka, japońska pielęgnacja do włosów osłabionych, łamliwych i matowych. Formuła z olejkiem tsubaki, kolagenem i jedwabiem biomimetycznym, regeneruje i wygładza już od pierwszego użycia, a także chroni przed wysoką temperaturą i puszeniem, przywracając włosom miękkość, sprężystość i nadając im piękny efekt tafla.

Nadeshiko odbudowujące, kolagenowe mleczko do włosów bez spłukiwania, 100 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 59,99 zł



TYLKO W HEBE

NIKE

Świeżość i ochrona

Damski dezodorant w sprayu NIKE Purple Mood zapewnia do 24 godzin świeżości i ochrony. Kwiatowo-owocowy zapach bergamotki, czarnej porzeczki, róży, jaśminu i wanilii podkreśla jego kobiecy charakter. Formuła bez soli aluminium nie pozostawia białych ani żółtych śladów na ubraniach.

Nike Purple Mood, dezodorant damski w sprayu, 200 ml, **17,49 zł**, 100 ml = 8,75 zł



YADAH

Delikatne oczyszczanie

Olejek do demakijażu skutecznie usuwa makijaż, sebum oraz zanieczyszczenia, pozostawiając skórę miękką i komfortową. Formuła z olejem z opuncji figowej, jojoba, makadamia i oliwą z oliwek wspiera nawilżenie oraz odżywienie, delikatnie wygładzając i pomagając oczyścić pory.

YADAH Cactus Pore, olejek do demakijażu, 200 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 45,00 zł



TYLKO W HEBE

PIUMA

Uśmiech inspirowany nauką

Wprowadź odrobinę luksusu do codziennej pielęgnacji! Włoska pasta PIUMA Golden Bright z 24-karatowym złotem i kwasem hialuronowym to innowacja, która dba o twój uśmiech. Działa antybakteryjnie oraz regeneruje dziąsła. Dzięki delikatnej krzemionce skutecznie usuwa przebarwienia, przywracając zębom ich naturalny blask, a fluor chroni szkliwo.

Piuma Vissible Active Golden Bright, pasta do zębów z 24-karatowym złotem i kwasem hialuronowym, 75 ml, **26,99 zł**, 100 ml = 35,99 zł



NOWOŚĆ

**HYDRATE
MY HAIR**
MOISTURE
SHAMPOO

A nourishing shampoo that replenishes moisture. For normal to dry hair. Un shampoing riche, nourrissant et hydratant. Pour cheveux normaux à secs.

ELEVEN™
AUSTRALIA

300 mL e 10.1 fl oz liq.

ELEVEN™
AUSTRALIA

**Pielęgnacja włosów
nie musi być skomplikowana,
po prostu ma działać.**

*Marka dostępna tylko on-line.



POWRÓT Z WAKACJI

I znów osiem godzin przed monitorem, dziesiątki e-maili i kolejne spotkania online... Skóra mężczyzny po urlopie często bywa bardziej zmęczona niż przed nim – odwodniona, podrażniona słońcem i pozbawiona blasku. Jak dodać jej energii i przygotować na jesień? TEKST: Aleksander Perliński

Jeszcze kilka lat temu dermatolodzy ostrzegali głównie przed promieniowaniem UV. Dziś coraz częściej mówi się również o szkodliwym wpływie światła niebieskiego, czyli tego emitowanego przez ekrany komputerów, smartfonów i tabletów. I choć nie działa ono na skórę tak agresywnie jak promieniowanie słoneczne, może nasilać stres oksydacyjny, przyspieszać procesy starzenia oraz pogłębiać problem szarej, zmęczonej cery. Jesień to najlepszy moment, by poprawić jej kondycję.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Męska pielęgnacja twarzy nie musi przypominać wieloetapowych rytuałów znanych z mediów społecznościowych. Większość mężczyzn nie lubi wklepywania, wsmarowywania i wmasowywania kosmetyków przed lustrem, bo szkoda im na to czasu. Proponujemy więc uproszczony schemat pielęgnacji. Wystarczy pamiętać o trzech elementach:

1. Oczyszczanie dwa razy dziennie.

Po nocy i po całym dniu aktywności skóra potrzebuje usunięcia nadmiaru sebum, kurzu i zanieczyszczeń. Wystarczy do tego dobry żel do mycia twarzy (może być z delikatnym peelinżem) lub pianka myjąca.

2. Nawilżanie. Odwodnienie jest jednym z głównych powodów, dla których twarz wygląda na starszą i bardziej zmęczoną. Dlatego zawsze o poranku (szczególnie po goleniu) warto sięgać po lekkie kremy z kwasem hialuronowym, ceramidami, niacynamidem lub skwalanem.

3. Dbanie o okolice oczu. To właśnie tutaj najszybciej pojawiają się oznaki





1. **TOLPA** nucleocell, bogaty krem-energizer do twarzy, 50 ml, 69,99 zł, 100 ml = 139,98 zł
2. **REVOX** Just, kofeina 5% serum do okolic oczu, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
3. **NACOMI** Gentleman, przeciwzmarszczkowy krem do twarzy, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł
4. **REVUELE** Glowify, serum pod oczy z kofeiną i witaminą E, 30 ml, 24,99 zł, 100 ml = 83,30 zł
5. **APIS** Essence Of Matcha, antyoksydacyjny krem do twarzy na dzień z SPF 20, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
6. **LE COEUR** ultranawilżający dermo krem do twarzy na dzień, 5% mocznika, 5% ksylitolu, 50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł
7. **L'ORÉAL PARIS** Men Expert Power Age, rewitalizujący krem nawilżający do twarzy, 50 ml, 74,99 zł, 100 ml = 149,98 zł
8. **EVREE** Regeneration Code Pro Pept, biomimetyczne serum do twarzy, 25 ml, 53,99 zł, 100 ml = 215,96 zł

niewyspania, stresu i wielogodzinnej pracy przy komputerze. Chłodzący żel pod oczy potrafi zdziałać więcej niż kolejna filiżanka kawy. U mężczyzn „kurze łapki” bywają urocze, ale tylko te, które są efektem uśmiechu. Te powstałe ze zmęczenia i zaniedbania nie działają na kobiety.

RESET DLA CIAŁA

Jesienią wsparcia potrzebuje nie tylko twarz, ale skóra całego ciała i włosy. Dlatego warto regularnie stosować balsamy i emulsje nawilżające oraz wzmacniające kosmetyki do włosów.

W pielęgnacji ciała dobrze sprawdzają się formuły zawierające mocznik, glicerynę, masło shea i oleje roślinne, bo skutecznie nawilżają i regenerują warstwę ochronną naskórka. Jesień to dobry moment na delikatny peeling, który usunie martwy naskórek i przywróci skórze gładkość.

Oslabionym włosom przydadzą się szampony, odżywki wzmacniające, a nawet ampułkowa kuracja zapobiegająca wypadaniu albo kosmetyki trychologiczne. Włosom pomoże też dieta bogata w białko, cynk i witaminy z grupy B. ●

ENERGETYCZNY ZASTRZYK DLA SKÓRY

Kosmetyki do twarzy i ciała z ekstraktami z grejpfruta, limonki lub bergamotki skutecznie oczyszczają skórę, pozostawiając przyjemne uczucie świeżości i są idealne na poranny start. Produkty z mentolem, kofeiną lub ekstraktem z mięty zmniejszają oznaki zmęczenia i zapewniają natychmiastowe uczucie komfortu. Warto mieć je pod ręką, gdy poczuujemy, że skóra domaga się dodatkowej porcji energii. Albo po prostu, gdy szarówka za oknem nie działa zbyt motywująco.

1. **ALMA K.** odświeżający szampon do włosów i żel pod prysznic, 200 ml, 69,99 zł, 100 ml = 35,00 zł
2. **SOLVERX** Dermo Men, żel pod prysznic i szampon do włosów 2 w 1, 400 ml, 29,99 zł, 100 ml = 7,50 zł
3. **4ORGANIC** Men Power Sport, męski naturalny żel pod prysznic 3 w 1, 500 ml, 17,99 zł, 100 ml = 3,60 zł



RIMMEL
LONDON

NOWOŚĆ

Polecam,

Roxie ♡

NOWOŚĆ

BLUR BOOSTER



TOTALNE WYGŁADZENIE **3W1**

UŻYJ NA CAŁĄ TWARZ, DO SZYBKICH POPRAWEK LUB JAKO BAZĘ



PRZEGLĄDARKA

Jesienią pragniemy otulenia – miękkimi tkaninami, ciepłymi kolorami i stylem, który daje wolność wyrażania siebie. Trendy w tym sezonie udowadniają, że klasyka nie musi być nudna. Wystarczy odważny detal, nieoczywista faktura i zaskakujący kolor. Sprawdź, co warto nosić, jak się malować i czesać, by tej jesieni czuć się komfortowo, stylowo i po swojemu.

BOTTEGA VENETA

Jak grzane wino

Burgund to kolor idealny na chłodne dni. Głęboki i intrygujący, ale też bardzo twarzowy. Ubrania w tym odcieniu warto łączyć z analogiczną szminką.

Odcień ciemnego bordo gościł na pokazach Miu Miu, Chanel, Bottegi Venety, Ferragamo. Model ma tu znaczenie drugorzędne: możesz wybrać długi płaszcz, oversizowy komplet, sukienkę albo garnitur. Warto stawiać na total look: burgund od stóp do głów!

Otul mnie!

Jesienią tęsknimy za ciepłem. Na szczęście w trendach pojawiają się nie tylko mięciutkie pikowane kurtki i kamizelki, szydełkowe pulowery oraz aksamitne komplety, ale także kojące kolory – klasyczne brązy i najmodniejszy burgund. Warto też zaopatrzyć się w torebkę ze sztucznego futra i czapkę.

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska



GIORGIO ARMANI

Wелwetowa miękkość

Jeśli marzysz o czymś miękkim i ciepłym, aksamit z pewnością sprosta twoim oczekiwaniom. Choć kojarzy się z elegancją i wieczorowymi kreacjami, przy odpowiednim fasonie zmienia charakter na casualowy. Z drugiej strony – czemu nie nosić się elegancko na co dzień? Największym orędownikiem welwetu jest w tym sezonie Giorgio Armani, proponujący uszyte z niego płaszcze i oversizowe marynarki.

Hej, dziewczyno, spójrz na... torebkę z misia

Ten modowy dodatek nie tylko ogrzeje cię, kiedy czekasz na mrozie na przystanku autobusowym, ale także poprawi humor! Kto nie lubi głaskać miękkiego, misiowego futerka?

Nie zapominajmy o aspekcie praktycznym: torebki ze sztucznego futerka mają być przynajmniej w rozmiarze midi i pomieścić to, co każdej z nas jest niezbędne na co dzień. Misiowe torebki szczególnie upodobały sobie Fendi i Bottega Veneta.



FENDI



Szydełkowe cudeńka

Slow life i skandynawskie hygge to koncepcje, które uczą nas uważności i celebrowania chwili. Wraz z nimi dotarła do nas moda na rękodzieło, w tym na szydełkowanie. Tendencję tę dostrzegli projektanci i na wybiegach pojawiły się dziergane swetry, pulowery i szaliki. Znajdziemy je chociażby w kolekcjach Chloé i Stelli McCartney. Szczególnie popularne są granny square, czyli dekoracyjne szydełkowe kwadraciki, z których składane są na przykład kamizelki.

STELLA MCCARTNEY

L'ORÉAL
PARIS

NOWOŚĆ

EVA LONGORIA NOSI ODCIEŃ #4

true
match

HYALURON TINTED BALM

NAWILŻENIE I ROZŚWIETLENIE.
BEZ PODKREŚLANIA
ZMARSZCZEK
I LINII.



LEKKI PODKŁAD W BALSAMIE:
POCZUJ 80% FORMUŁY
PIELEGNACYJNEJ
W TWOIM ODCIENIU.

JESTEŚ TEGO WARTĄ.

CHLOÉ



Królowa pik(owana)

Może kojarzyć się z babcią narzutą na łóżko, śpiworem i oczywiście ze stylem British Country, który pokochała sama księżna Kate. Pikowanie to jednak przede wszystkim sposób ocieplenia tkaniny, a w tym sezonie jeden z mocniejszych trendów. Już nie musisz marznąć, żeby być modną! Chloé proponuje asymetryczne płaszczo-peleryny, Louis Vuitton dopasowane do sylwetki kurtki w kwiaty, a Ferragamo kamizelki, ale także – spódnice!

Zalóż czapkę

Jesień to nie czas na odmrażanie sobie uszu i zatok. Dlatego w trendach znalazły się zarówno efektowne uszatki (oczywiście ze sztucznego futra), jak i skromne, ale twarzowe beanie. Te pierwsze mają w sobie buntowniczy sznyt – to coś dla tych kobiet, które czują się jak wojowniczkki (przynajmniej tak interpretuje to Miu Miu). Beanie – bardziej stonowane i klasyczne, w odcieniach brązu i czerni – lansuje Bottega Veneta.

MIU MIU



FOT. GETTY IMAGES (6)

CLARESA®

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Plump
TOK
LIP GLOSS



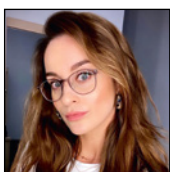
ELASTYCZNY,
PRECYZYJNY
APLIKATOR

YOUR LIPS BUT PLUMPER



Bez szans NA NUDE

Zapomnij o ciężkich, matowych maskach i smutnych brązowych cieniach. Nadchodzi fascynujący dialog skrajności – z jednej strony minimalistyczna, wręcz transparentna cera, z drugiej drapieżne akcenty z lat 90. XX wieku i nowoczesny, rockowy grunge.



Ekspertka:

ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

Sekretem najmodniejszego looku na ten sezon jest balans. Jeśli zdecydujesz się na mocne, grunge'owe oko z ciemną kreską na linii wodnej, usta pozostaw w odcieniach nude. Podkreśl je delikatnie konturówką i transparentnym błyszczkiem. Jeśli natomiast twoim wyborem są hipnotyzujące, ciemnojągodowe usta w stylu retro – oczy niech pozostaną neutralne. Wystarczy, że nałożysz na nie jedynie maskarę i odrobinę rozświetlacza. Wszystko to – podane na promiennej, zdrowej cerze – stworzy look nowoczesny, świeży i niesamowicie intrygujący.

Mocne oko jak z rockowego koncertu

Tej jesieni wracamy do estetyki klubowego Londynu i Nowego Jorku z końca ubiegłego wieku. Klasyczne, precyzyjnie wycieniowane smoky eye ustępuje miejsca rozmytemu grunge'owi. Masz wyglądać tak, jakbyś spędziła noc na rockowym koncercie – nieco nonszalancko i celowo niedoskonale.

JAK TO OSIĄGNĄĆ

Wersja 1 – artystyczny grunge

Nałóż miękką, czarną lub szliwkową kredkę wzdłuż linii rzęs i rozetrzyj ją puszystym pędzelkiem ku górze. Dodaj odrobinę ciemnego cienia w załamaniu powieki. Im mniej perfekcyjnie, tym bardziej stylowo.

Wersja 2 – kosmiczny metalik

Cienie w barwach starego złota, miedzi, chłodnego srebra i głębokiego szmaragdu to absolutny must-have. Nakładamy je na środek ruchomej powieki lub w wewnętrzny kącik oka. Metaliczny akcent idealnie „otwiera” spojrzenie i dodaje mu trójwymiarowości.

Wersja 3 – zmysłowy kohl

Do łask wraca kreska na linii wodnej. Czarna, grafitowa, bordowa, granatowa lub w kolorze butelkowej zieleni. Aby makijaż nie zmniejszył optycznie oka, pamiętaj, by mocno wytuszać rzęsy – górne i dolne.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Lash Master Mascara, tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
2. **HEAN** paletka cieni Nude Harmony, 8 g, 59,99 zł, 100 g = 749,88 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Top Sparkle Eyeshadow, błyszczący cień-topper do powiek 03 Copper, 0,8 g, 23,99 zł, 100 g = 2998,75 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu 06 Black, 1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu 02 Mystic Plum, 1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł



SAINT LAURENT

Trik!

Ciemne i wyraziste kolory na ustach są bardzo wymagające – każdy najmniejszy uszczerbek w makijażu jest natychmiast widoczny. Dlatego postaw na żelowe, zastygające kredki do ust oraz długotrwałe pomadki w płynie.

Usta retro o hipnotyzującej głębi

Podczas gdy oczy mogą pozostać artystycznie rozmyte, usta tej jesieni wymagają absolutnej dyscypliny i precyzji. Prawdziwym hitem jest trójwymiarowe ombre. Inspiracje czerpiemy prosto z wybiegów z lat 90. i ikon ówczesnego popu. Jesienna paleta barw na ustach jest niezwykle bogata i apetyczna. Królują w niej trzy główne kolory:

Krwista czerwień – nieśmiertelny klasyk, który w tym sezonie nosimy w wersji o satynowym lub delikatnie matowym wykończeniu.

Głębokie jagody i śliwki – odcienie ciemnego wina oraz jeżyn to propozycja dla kobiet, które lubią przyciągać spojrzenia.

Czekoladowe brązy – wielki powrót lat 90.

Brąz na ustach w odcieniu mlecznej lub gorzkiej czekolady wygląda niezwykle elegancko, zwłaszcza w połączeniu z minimalistycznym makijażem oka.

JAK TO OSIĄGNĄĆ

Technika ombre polega na obrysowaniu konturu ust kredką o jeden lub dwa tony ciemniejszą niż pomadka, a następnie delikatnym roztrąceniu jej granic do wewnątrz.

Do środka aplikujemy jaśniejszy odcień szminki lub błyszczek.

Efekt? Optycznie powiększone, pełne i niezwykle zmysłowe usta z nutą retro.



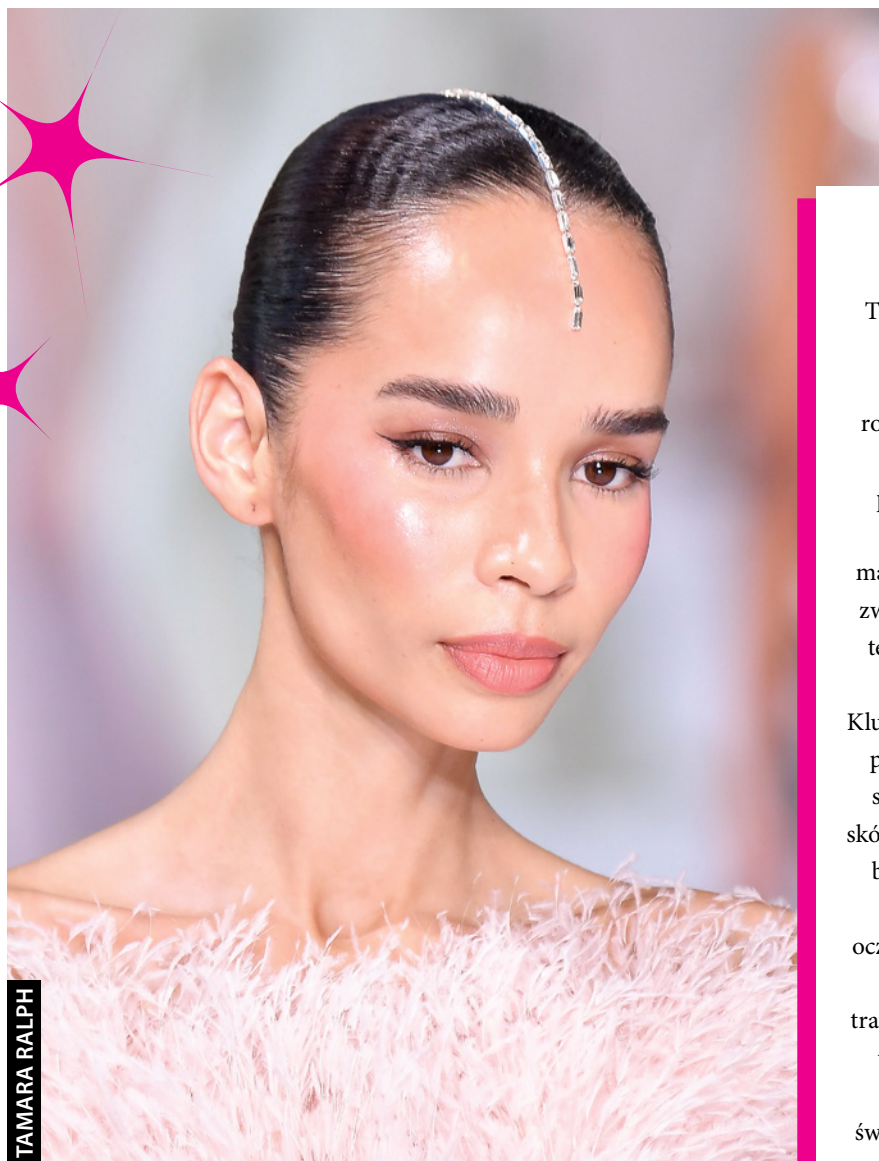
CHANEL



1. **EVELINE COSMETICS** wodo-odporna żelowa konturówka do ust 09 Deep Brown, 9 ml, 22,99 zł, 100 ml = 255,44 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 05 Soft Berry, 0,3 g, 23,99 zł, 100 g = 7996,67 zł
3. **EVELINE COSMETICS** Celebrity Lips, długotrwała blurująca pomadka matowa w płynie 08N, 4 ml, 28,99 zł, 100 ml = 724,75 zł
4. **KIKO MILANO** Gossamer Emotion, kremowa pomadka do ust 111 Sangria, 3,5 g, 53,00 zł, 100 g = 1514,29 zł
5. **PAESE** Nude-lightful, pomadka do ust 407 cherry mocha, 4,5 g, 39,99 zł, 100 g = 888,67 zł

NASZ
Crème
DE LA CRÈME
RÓŻ W KREMIE





TAMARA RALPH

Twarz świetlista jak chmurka

Tej jesieni rezygnujemy z mocno kryjących, wysuszających podkładów na rzecz lekkich, rozświetlających kremów BB, CC oraz serów tonujących. Skóra powinna oddychać, delikatnie błyszczeć i wyglądać na maksymalnie nawilżoną. To trend zwany cloud skin – więcej na jego temat przeczytasz na stronie 96.

JAK TO OSIĄGNĄĆ

Kluczem do sukcesu jest pielęgnacja połączona z makijażem. Zanim sięgniesz po podkład, zaserwuj skórze dawkę nawilżenia za pomocą bazy rozświetlającej lub serum.

Niedoskonałości i cienie pod oczami skoryguj punktowo lekkim korektorem, a całość omieć transparentnym pudrem wyłącznie w strefie T (czoło, nos, broda).

Policzki pozostają naturalnie świetliste, lekko muśnięte różem – to właśnie ten krok nadaje twarzy młodzieńczy, zdrowy blask, który idealnie zrównoważy mocniejszy makijaż oczu i ust.

1. **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. **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
3. **RIMMEL** Multi Tasker, korektor pod oczy i do twarzy 10 Porcelain, 10 g, 41,99 zł, 100 g = 419,90 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Let's Go Cheeks Stick Blush, róż do policzków w szyfcie Honeymoon, 6,2 g, 49,99 zł, 100 g = 806,29 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Translucent Pressed Setting Powder, transparentny prasowany puder utrwalający, 10 g, 24,99 zł, 100 g = 249,90 zł



PAESE

NOWOŚĆ

puffcloud



PUDER PRASOWANY Z EFEKTEM BLUR

PEPTYDOWY KOREKTOR Z EFEKTEM BLUR

lekki jak chmurka
PERFEKCYJNY BLUR

Między kontrolą a wolnością

Co sezon świat mody zmienia garderobę i choć najczęściej mówi się o tkaninach, kolorach i ubraniach, równie dużo dzieje się na głowie.

Fryzury od zawsze są barometrem nastrojów epoki, tyle że dziś zmiana nie polega na rewolucji w długości i kolorze, ale na czymś bardziej subtelnym:

na grze przeciwieństw. TEKST: Katarzyna Brzeska



1. **VOLYN** krem pogrubiający do stylizacji włosów, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł 2. **WELLA** Deluxe Wonder Volume & Protection, ultramocna pianka do włosów dodająca objętości, 200 ml, 23,99 zł, 100 ml = 12,00 zł 3. **GOT2B** Volumania, lakier do włosów nadający objętość, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł 4. **ARTEXO** Control Freak, żel modelujący, 200 ml, 66,49 zł, 100 ml = 33,25 zł

Kontrolowany nieład

To jeden z najmocniejszych trendów sezonu. Fryzury, które wyglądają, jakby nie wymagały żadnego wysiłku, w rzeczywistości są najbardziej przemyślane. Nonszalanckie upięcia, luźne wężły, pasma wymykające się spod kontroli i miękko opadające na twarz dają wrażenie spontaniczności, ale tak naprawdę są starannie zaprojektowane.

Sekret tkwi w teksturze, bo włosy nie mogą być ani zbyt gładkie, ani zbyt sztywne.

Styliści sięgają po spraye teksturyzujące z solą morską, lekkie pianki unoszące włosy u nasady oraz suche spraye nadające życie pasmom. Kluczowy jest też ruch – jego wrażenie dadzą delikatne fale lub naturalne skręty podkreślone kremem stylizującym.

Idealna gładkość

To estetyka maksymalnej kontroli – fryzury są ujarzmione, wygładzone i doprowadzone do perfekcji. Niski koński ogon, ciasny kok, przedziałek wyrysowany z chirurgiczną precyzją, włosy przylegające do głowy i podkreślające rysy. Ten trend kocha połysk, dlatego podstawą stylizacji są żele wygładzające, brylantyny i lekkie pomady nadające efekt mokrych włosów. Całość wykańcza się mgiełkami nabłyszczającymi lub lakierami o wysokim połysku – utrwalają fryzurę bez efektu sztywności.



1. **SESSIO** Hery by Berry, krem wygładzający do włosów, 100 ml, 17,99 zł, 100 ml = 17,99 zł 2. **JOICO** Style & Finish, żel do stylizacji włosów, 250 ml, 69,00 zł, 100 ml = 27,60 zł 3. **ALTERNA** My Hair My Canvas, pianka o działaniu rozświetlającym i wygładzającym do włosów, 211 ml, 169,00 zł, 100 ml = 80,09 zł 4. **SCHWARZKOPF** TAFT V12, żel stylizujący do włosów, 150 ml, 18,99 zł, 100 ml = 12,66 zł





Romantyczna naturalność

Trzeci trend to powrót do włosów, które są po prostu... włosami. Rozpuszczone, miętko opadające, z naturalną falą lub całkowicie prostą strukturą, bez nadmiaru stylizacji i efektu przerysowania. Najważniejsza jest tu kondycja włosów, bo naturalność nie oznacza braku pracy. W grę wchodzi odżywki wygładzające, lekkie olejki podkreślające połysk oraz spraye zwiększające objętość u nasady, które dodają fryzurze życia bez jej usztywniania. Na koniec stosuje się delikatny lakier elastyczny, który jedynie utrzuła ruch i kształt fryzury, zamiast go zamrażać. Efekt jest miękki, lekko romantyczny i bardzo współczesny.

CAROLINA HERRERA



1. **CHI Magnified Volume**, lakier zwiększający objętość włosów, 340 g, 69,99 zł, 100 g = 20,59 zł
2. **twisty Wave Me Up**, pianka do włosów kręconych, 150 ml, 59,99 zł, 100 ml = 39,99 zł
3. **MONTIBELLO Hop Full Volume**, pianka do włosów, 150 ml, 79,99 zł, 100 ml = 53,33 zł
4. **MONTIBELLO Finalstyle Strong**, pianka do włosów extra-strong, 320 ml, 59,99 zł, 100 ml = 18,75 zł

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

Oh my
GOSH!
Love is in the hair




VEGAN



CHRISTIAN DIOR

Odwaga i nowoczesność

Czwarty trend najmocniej definiuje estetykę jesieni 2026. Tu nie chodzi o stylizację, ale o formę. Dominują geometryczne linie, symetria i wyraźnie zarysowane kształty. Pojawiają się proste grzywki, równe cięcia do linii żuchwy, włosy sięgające ramion bez cieniowania. Wracają proste fryzury typu bob, które wyglądają jak zaprojektowane linijką. Nie potrzebują one wielu produktów do stylizacji – ich siłą jest forma. W codziennym utrzymaniu takiego uczesania wystarczy lekki krem wygładzający, spray termoochronny i nablyszczające serum, które podkreślają cięcie. Stylizacja jest szybka, niemal intuicyjna, bo całą pracę „wykonuje” fryzjerski kształt. To trend dla osób, które lubią porządek, nowoczesność i minimalizm.

1. **PROSALON** Lamellar Therapy, spray do każdego rodzaju włosów, 150 ml, 29,99 zł, 100 ml = 19,99 zł
2. **LONDA PROFESSIONAL** Londastyle, ekstremalny żel do włosów, 100 ml, 69,99 zł, 100 ml = 69,99 zł
3. **ALTERNA** My Hair My Canvas, wegański lekki balsam redukujący puszenie włosów, 101 ml, 149,00 zł, 100 ml = 147,52 zł
4. **MILA PROFESSIONAL** suchy lakier do włosów Dry Fix, 500 ml, 54,90 zł, 100 ml = 10,98 zł



FOT. GETTY IMAGES (4)

WIDOCZNA NAPRAWA ZNISZCZONYCH WŁOSÓW

NOWOŚĆ



Schwarzkopf
GLISS



Nowy Gliss Spray Micro-Repair Bonding
Odbudowuje mikrouszkodzenia, zanim się pogłębią,
dzięki czemu włosy stają się zdrowsze i 100%
mocniejsze.*

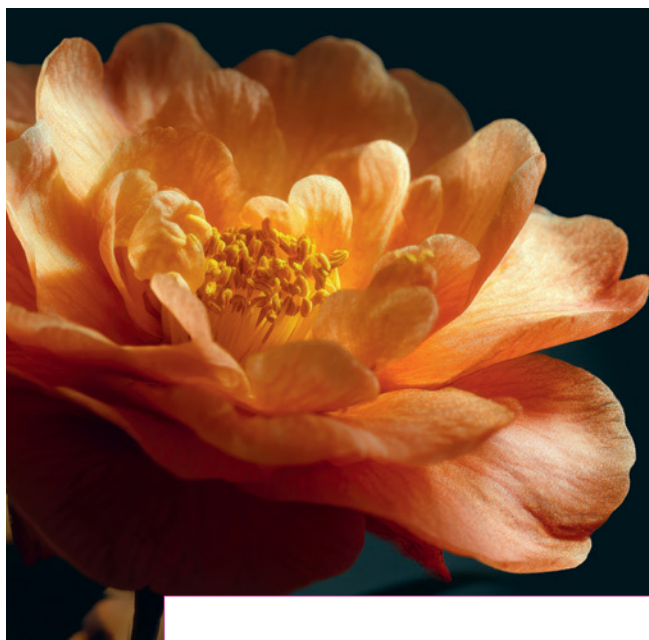
*w porównaniu do włosów niepoddanych pielęgnacji

FOR EVERY YOU.



Swantje Paulina

Modelka i Influencerka



Tsubaki – japoński sekret pięknych włosów

Olejek tsubaki, tłoczony z nasion kamelii japońskiej, od setek lat jest jednym z najcenniejszych składników japońskiej pielęgnacji włosów. Dawniej używały go gejsze, aby chronić długie fryzury przed przesuszeniem i nadać im jedwabisty połysk. Dziś przeżywa renesans. Dzięki wysokiej zawartości kwasu omega-9 oraz naturalnych antyoksydantów, takich jak witamina E i polifenole, wygładza łuski włosów, ogranicza puszenie i zabezpiecza końcówki przed uszkodzeniami. Mimo bogatego składu jest zaskakująco lekki – nie obciąża włosów i dobrze sprawdza się jako serum na końcówki lub dodatek do masek.

Piękno dzień po dniu NEWSPRESSO...

Madonna wiecznie młoda, zdrowa długowieczność zamiast walki ze zmarszczkami, ciekawe książki poświęcone pielęgnacji i renesans olejku tsubaki.

TYLKOW hebe



CLOCHEE
Longevity
Silky Skin,
nawilżające serum
do twarzy,
30 ml, 134,99 zł,
100 ml = 449,96 zł

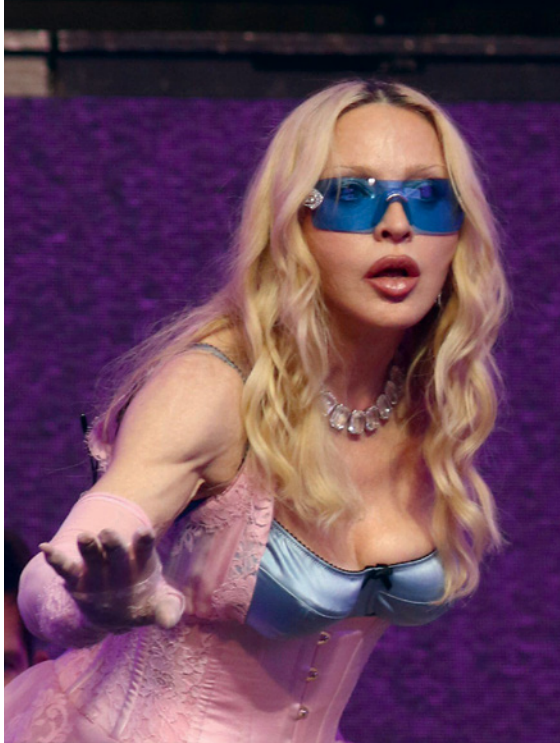
W Korei skin longevity zamiast anti-aging

Jeszcze kilka lat temu koreańska pielęgnacja koncentrowała się na zapobieganiu oznakom starzenia. Dziś mówi się o skin longevity, czyli „długowieczności skóry”. To podejście zakłada, że zamiast walczyć ze zmarszczkami, warto jak najdłużej utrzymywać skórę w zdrowiu i wspierać jej naturalne mechanizmy naprawcze. Oznacza to nacisk na ochronę bariery hydrolipidowej, redukcję przewlekłych mikrozapalnych procesów zachodzących w skórze oraz codzienną ochronę przed promieniowaniem UV i stresem oksydacyjnym.



Jesienią pachniemy inaczej

Naukowcy zbadali, że niższa temperatura spowalnia parowanie najbardziej lotnych składników, dlatego jesienią perfumy często rozwijają się wolniej. Mogą natomiast wydawać się głębsze i dłużej utrzymywać się na skórze. O tej porze roku preferujemy też cięższe, „cieplejsze” kompozycje. Szczególnie będą się nam podobać te zawierające ambre, wanilię, drzewo sandałowe, paczulę, oud, cynamon, goździki.



Madonna twarzą Kiko Milano

Piosenkarka została międzynarodową ambasadorką marki Kiko Milano, dostępnej również w drogeriach Hebe.

To idealny przykład, jak ikony popkultury łączą świat beauty z wolnością ekspresji i odważnym mówieniem o dojrzałej kobiecości. Kampania wpisuje się w trend przełamywania stereotypów dotyczących wieku. Brawo!



POCZYTAJ O URODZIE

Na półkach księgarskich pojawiły się dwie ciekawe pozycje o pielęgnacji. Pierwsza to „Trychomania” Anny Kołodziejczak (Wydawnictwo PZWL, PWN) – poświęcona zdrowiu skóry głowy i włosów, wydana przy współpracy z marką OnlyBio. Druga książka, czyli „Mikrobiom” Claudii Musiał (Wydawnictwo PZWL), wyjaśnia, jak „dobre” bakterie i mikroorganizmy wpływają na kondycję cery.



TYLKO W hebe

Witamy blonzing!

Pod tą tajemniczą nazwą kryje się technika w makijażu wynikająca z połączenia słów (i kosmetyków) blush (róż) i bronzer. Polega na jednoczesnym nakładaniu lub stapianiu obu tych produktów w taki sposób, aby uzyskać efekt naturalnej opalenizny z lekkim rumieńcem. Najłatwiej sięgnąć w tym celu po jeden produkt łączący cechy różu i bronzera, np. bronzer o brzoskwiniowym lub karmelowym zabarwieniu lub płynny róż dający świetliste wykończenie.

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

Polki nie ufają ślepo sztucznej inteligencji

AI coraz mocniej wspiera decyzje zakupowe w kosmetyce, jednak – jak pokazuje raport portalu Wiza.pl, oparty na badaniu 2110 użytkowniczek – Polki traktują ją raczej jako narzędzie pomocnicze niż eksperta. Sztuczną inteligencję najczęściej wykorzystują do analizy składów i porównywania produktów, ale mają do niej ograniczone zaufanie. Średnia ocena wiarygodności rekomendacji AI wyniosła nieco ponad 50%, podczas gdy opinie innych użytkowników osiągnęły aż 80%. Co ciekawe, ponad połowa badanych weryfikuje odpowiedzi AI w innych źródłach, choć większość przyznaje, że rekomendacje sztucznej inteligencji realnie wpłynęły na ich decyzje zakupowe.



Słynna złota suknia z filmu „Hello, Dolly!” kosztowała 8000 dolarów (odpowiednik dzisiejszych kilkudziesięciu tysięcy) i ważyła 18 kilogramów.

BARBRA STREISAND

Zabawna dziewczyna

Jedni mówią: brzydula, inni: bogini. Niewątpliwie dla wszystkich są jej talent, charyzma, niezapomniany głos i... trudny charakter. Barbra Streisand to prawdziwa legenda.

W jaki sposób skromna (i według słów jej matki: niewystarczająco ładna) dziewczyna z żydowskiej rodziny stała się supergwiazdą? TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

W 2010 roku wielką karierę zrobił klubowy singiel duetu Duck Sauce. Cała Europa i Stany Zjednoczone śpiewały dwa słowa, które były jedyną treścią utworu: „Barbra Streisand”. Choć podobno wybór akurat jej nazwiska był przypadkowy – pasował rytmicznie do muzyki – z pewnością nikt nie miał wątpliwości, kim jest tytułowa bohaterka.

TRUDNE DZIECIŃSTWO

Barbara (imię zmieni później) urodziła się 24 kwietnia 1942 roku na nowojorskim Brooklynie w skromnej żydowskiej rodzinie. Jej dziadkowie mieli polskie korzenie, a raczej po prostu przybyli do Stanów Zjednoczonych z terenu dawnej Polski – z Galicji i zaboru rosyjskiego. Ojciec, Emmanuel, był nauczycielem gramatyki, poetą i – jak podkreślała matka artystki – intelektualistą z doktoratem. Barbra nie zdążyła do-

brze poznać taty – zmarł, gdy miała zaledwie 15 miesięcy. Jej matka Diana, w młodości śpiewaczka sopranowa, a potem sekretarka, była chłodna i zdystansowana. Po śmierci męża wychowywała córkę i starszego od niej o siedem lat syna, nie zapewniając im emocjonalnego wsparcia. Według Barbry dla jej matki miłość oznaczała dawanie jedzenia. W swojej biografii Streisand opisała, że kiedy zapytała Dianę, czemu nigdy nie mówiła dzieciom „kocham cię”, ta odpowiedziała, że nie miała na to czasu. Znajdowała go jednak, żeby przypominać dziewczynce, że nie jest dostatecznie ładna, aby zrobić karierę. Kiedy matka ponownie wyszła za mąż, sytuacja jeszcze się pogorszyła. Ojczym nie zamierzał poświęcać uwagi pasierbom. „Nigdy się do mnie nie odzywał. Nienawidziłam go. Nie traktował dobrze ani mojej matki, ani mnie” – wspomina Barbra. Małżeństwo Diany, które-

go owocem była Rosalind, również przyszła piosenkarka, rozpadło się po pięciu latach (formalnie rozwiedli się po siedmiu), kiedy Streisand miała 13 lat.

TALENT, KTÓRY SIĘ BRONI

Choć matka nie wierzyła w córkę, zabierała ją na liczne przesłuchania. Wykształcona muzycznie Diana, słysząc śpiewającą Barbrę, musiała zdawać sobie sprawę z tego, że córka jest nieprzeciętnie zdolna. Gdyby nie ta (według Diany – dyskusyjna) uroda... Dziewczynka od dzieciństwa była anemiczna, miała astmę, cierpiała na szumy uszne, a z powodu jej charakterystycznego nosa dokuczano jej w szkole.

A Barbra? Postanowiła właśnie z tych doświadczeń czerpać siłę i udowodnić wszystkim, jak bardzo się mylą. Zwłaszcza, że jej śpiew zwracał uwagę. W sąsiedztwie znana była jako „dziewczyna z dobrym głosem” – jej wokalne próby ►



1. Na zdjęciu z 1972 roku widać naturalną urodę Streisand w pełnej krasie. To w tym roku premierę miał jej film „No i co, doktorku”, komedia pomyłek w reżyserii Petera Bogdanovicha, która okazała się trzecim najbardziej dochodowym filmem sezonu. 2. Na początku kariery namawiano ją na operację plastyczną nosa, ale stanowczo odmawiała. Twierdziła, że lubi swój mały garbik, który jest częścią jej osobowości. 3. Z królową Elżbietą II Barbra spotkała się 17 marca 1975 roku w Londynie podczas uroczystej premiery filmu „Funny Lady”. Miała na sobie ciągnącą się do ziemi pelerynę z lawendowego aksamitu projektu Raya Aghayana.



można było podziwiać na klatce schodowej zamieszkiwanego przez nią budynku. Lubiła tam śpiewać, bo wysokie sufity tworzyły przyjemne echo.

Kiedy matka zaczęła namawiać Barbrę do nauki pisania na maszynie, dziewczyna zbuntowała się: po ukończeniu szkoły średniej w wieku 16 lat uciekła z domu i podjęła pracę jako bileterka w teatrze Lunt-Fontanne na Broadwayu. Już wcześniej zaczęła się jej fascynacja aktorstwem – teraz chodziła na zajęcia i warsztaty, grała pierwsze małe role w scenach w nowojorskich klubach nocnych. W jednym z nich, o nazwie Bon Soir, zwróciła uwagę publiczności jako piosenkarka kabaretowa – miała oryginalny głęboki głos i niezwykłą charyzmę.

Drzwi do kariery otworzyły przed nią zwycięstwo w lokalnym konkursie talentów oraz telewizyjny debiut w „The Tonight Show” w 1961 roku. Wkrótce „brzydula” z Brooklynu trafiła na Broadway i podpisała kontrakt płytowy.

NARODZINY GWIAZDY

Marzenie o śpiewie i aktorstwie zaczęło się wreszcie spełniać. Występowała w słynnych musicalach na broadwayowskich scenach. „The New York Times” pisał o niej w recenzjach jako o „odkryciu wieczoru” i „najnowszej gwiazdzie Broadwayu”. Kontrakt z wytwórnią Columbia Records zaowocował wydaniem w 1962 roku singla „Happy Days Are Here Again”. Na początku 1963 roku ukazała się jej debiutancka płyta „The Barbra Streisand Album”, a kolejna „The Second Barbra Streisand Album” trafiła do sprzedaży pół roku później. Zajęła drugą pozycję na słynnej liście Billboard 200, a Barbra zgarnęła dwie statuetki Grammy.

NOWOŚĆ

Dojrzałe podejście do piękna.
Pielęgnacja, którą pokochasz.



AGGIE



Barbra i James Brolin poznali się na randce w ciemno 1 lipca 1996 roku. Dokładnie dwa lata później wzięli ślub w ogrodzie posiadłości artystki w Malibu.

Każdy ma prawo kochać i być kochanym i nikt na tym świecie nie ma prawa mówić, że czyjakolwiek miłość do innego człowieka jest moralnie zła.

Barbra Streisand

wanie na 27 lat. Na szczęście nie porzuciła nagrywania płyt.

KONTROWERSJE I ZASŁUGI

Nie wszystkie decyzje Barbry były słuszne i... mądre. Jednym z największych błędów było pozwanie w 2003 roku fotografa Kennetha Adelmanna za naruszenie prywatności. O co chodziło? Adelman wykonywał zdjęcia lotnicze wybrzeża Kalifornii dokumentujące jego erozję (były one częścią publicznego projektu fotograficznego). Na jednej z fotografii znalazła się posiadłość Streisand. Artystka zażądała 50 milionów dolarów i usunięcia zdjęcia z katalogu. Sprawa szybko stała się medialna, a zdjęcie, które wcześniej obejrzało zaledwie kilka osób, osiągnęło miliony odsłon. Aktorka proces przegrała, a do tego zjawisko polegające na próbie ocenzurowania lub usunięcia informacji, które przynosi odwrotny skutek, nazywano „efektem Streisand”.

Wiele kontrowersji wzbudziła też decyzja Streisand o sklonowaniu ukochanej suczki Samantha. Z jej komórek wyhodowano genetyczne kopie – Miss Scarlet i Miss Violet. Organizacje zajmujące się prawami zwierząt nie kryły oburzenia. Z drugiej strony Streisand intensywnie

21-latką odnosiła sukcesy zawodowe, a do tego była szczęśliwie zakochana. W 1963 roku poślubiła aktora Elliota Goulda (trzy lata później urodził im się syn Jason Emanuel). Pozycję Streisand jako gwiazdy ugruntowała rola Fanny Brice w broadwayowskim musicalu „Zabawna dziewczyna”, którego premiera odbyła się 26 marca 1964 roku. Barbra zdobyła nie tylko uznanie widzów i krytyków, ale także nominację do Nagrody Tony.

Kiedy w 1968 roku ekranizacja spektaklu trafiła na ekrany, Streisand otrzymała pierwszego Oscara. Drugiego odebrała w 1977 roku za najlepszą oryginalną piosenkę filmową – „Evergreen” z „Narodzin gwiazdy”, przechodząc do historii jako pierwsza kobieta z nagrodą Akademii Filmowej w kategorii kompozytorskiej. Hitami okazały się kolejne

jej filmy – „Hello, Dolly!” i „Tacy byliśmy”, w którym Barbra wystąpiła z Robertem Redfordem.

TRAUMA W CENTRAL PARKU

Choć wydawało się, że jest na fali i nic nie może jej zatrzymać, Streisand przeżywała też dramaty. W 1967 roku miała wystąpić w Central Parku na koncercie charytatywnym. Ponoć przed tym wydarzeniem otrzymała anonim, w którym grozono jej śmiercią. Przełamując lęk, wyszła na scenę, ale... zapomniała słów piosenki. „W tamtych czasach nie było teleprompterów, które mogłyby mnie uratować. Zaniemówiłam i nie byłam w tym ani urocza, ani zabawna. Naprawdę mną to wstrząsnęło” – wspomina. Wygwizdana przez publiczność Barbra zarzuciła koncerto-

YASUMI

**TYLKO
w hebe**

SPA MOMENTS

NOWOŚĆ

YASUMI SPA MOMENTS to kolekcja kremowych pianek do mycia ciała, które zamieniają codzienny prysznic lub kąpiel w chwilę relaksu dla ciała i zmysłów. Delikatnie oczyszczają, pielęgnują i pozostawiają skórę miękką oraz przyjemnie nawilżoną. Każda z kompozycji zapachowych została stworzona, by towarzyszyć Ci w innym nastroju i potrzebie – wyciszenia, ukojenia lub odnalezienia wewnętrznej równowagi.



SPA MOMENTS – CALM
Pozwól napięciu odpłynąć i pocuj przyjemne ukojenie po intensywnym dniu. Delikatna piana oczyszcza i pielęgnuje skórę, otulając ją ciepłym, relaksującym zapachem.



SPA MOMENTS – SILENCE
Zatrzymaj świat na chwilę i zanurz się w kojącym rytuale wyciszenia. Otulająca kompozycja zapachowa pomaga odnaleźć spokój, a kremowa piana pozostawia skórę miękką i pełną komfortu.



SPA MOMENTS – HARMONY
Odnajdź idealną równowagę pomiędzy energią a relaksem. Kremowa formuła pozostawia skórę jedwabiście gładką, a otulający zapach pozwala odzyskać wewnętrzną harmonię.



W 1969 roku Streisand odebrała swojego pierwszego Oscara za rolę w „Zabawnej dziewczynie”. Do historii przeszedł fakt, że nie była jedyną zwyciężczynią w tej kategorii: Katharine Hepburn, 60-letnia wówczas legenda kina, otrzymała tyle samo głosów co debiutantka Barbra.

działa charytatywnie. Założona przez nią w 1986 roku The Streisand Foundation finansuje programy ochrony środowiska, edukacji wyborców, obrony praw kobiet oraz rozbrojenia nuklearnego. Wspiera też Ukrainę.

ŻYCIE RODZINNE

Małżeństwo z Elliotem Gouldem nie przetrwało długo – rozwiedli się w 1971 roku. Ich syn Jason jest aktorem i piosenkarzem, nagrał z matką kilka płyt, razem koncertowali. W 1998 roku artystka znalazła szczęście u boku aktora i reżysera Jamesa Brolina. Ich związek uchodzi za wzorcowy, a Brolin zapewnił Barbrze miłość i spokój. „Potrafimy przez kilka dni z rzędu nigdzie nie wychodzić. Do późna leżymy w łóżku, a potem wstajemy i cały dzień snujemy się po domu

w piżamach. Oglądamy stare filmy, słuchamy muzyki, czasem sobie coś maluję. Nic nam więcej nie potrzeba do szczęścia” – opowiada aktorka.

BEZKOMPROMISOWY STYL

„Gdyby matka we mnie wierzyła, dziś pewnie byłabym wybitną sekretarką” – wyznała Barbra. Trudna relacja z Dianą ukształtowała jej charakter: buntowniczy i bezkompromisowy. Artystka wie, czego chce, umie mówić stanowczo „nie” i stawiać na swoim. Uchodzi za trudną, ale ponieważ ma wielki talent i zwykle ma rację, współpracownicy wiele jej wybaczą.

Jej pewność siebie widać także w modyfikacjach wyborach. Styl Streisand charakteryzuje nonkonformizm, dramatyczne sylwetki i zrywanie z utartymi podziałami na stroje damskie i męskie. Nigdy

nie wpisywała się w ideały piękna Hollywood, stworzyła więc własny styl – łączyła vintage'owe znaleziska z second handów z ekskluzywnymi, szytymi na miarę kreacjami haute couture.

Streisand wyznaje: „Nie jestem zbyt towarzyska. Nie lubię się stroić i wychodzić. Wolę zostać w domu z mężem i psami”. Lubi malować i potrafi spędzać godziny, fotografując kwiaty w ogrodzie. Jednak kiedy już pojawia się na czerwonych dywanach – olśniewa. Dopasowany golf zestawiony z kaszkietem, sukienki w stylu boho, męski czarny garnitur, białe suknie do ziemi – to jej częste wybory. Doskonale opanowała sztukę wielkiego wejścia, wykorzystując ogromne futrzane płaszcze, strukturalne peleryny i „rzeźbiarskie” sylwetki.

MISTRZYNI ROBIENIA WRAŻENIA

Ma na koncie kilka ikonicznych kreacji. Jedną z nich jest komplet, w którym odbierała Oscara za „Zabawną dziewczynę”. Składał się z transparentnej bluzki z białym kołnierzem i mankietami oraz cekinowych spodni dzwonów. Barbra twierdziła potem, że nie była świadoma, że w świetle reflektorów kostium będzie prześwitywał... Celowo czy nie Streisand przeszła do historii mody jako prekursorka „naked dress”.

Legendarna jest jej kreacja z filmu „Hello, Dolly!”. Suknia zdobiona 14-karatowymi złotymi nićmi, kryształami Swarovskiego i innymi drogocennymi kamieniami ważyła... 18 kilogramów i kosztowała fortunę (jest jedną z najdroższych kreacji w historii kina).

SW tym roku do kolekcji nagród Barbra dołożyła Honorową Złotą Palmę Międzynarodowego Festiwalu Filmowego w Cannes. Całkiem nieźle jak na brzydulę, w którą nie wierzyła mama. ●

PIUMA®

Uśmiech inspirowany nauką

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Aktywny węgiel

naturalnie wybiela szkliwo i
usuwa głębokie przebarwienia



jeżówki

wzmacnia dziąsła
i koi podrażnienia



Witamina C

rewitalizuje dziąsła i
stymuluje ich regenerację



Złoto

rozszybia uśmiech
i hamuje rozwój bakterii



15. URODZINY hebe

POMYŚL ŻYCZENIE, SPEŁNIJ JE W HEBE!

LOTERIA!

Wejdź do aplikacji Hebe.

**Graj codziennie
i wygrywaj!**

W FINALE:

**1 x voucher
na wakacje
marzeń z**


wakacje.pl
o wartości **30 000 zł**

**10 x voucher na
kompleksową
usługę fryzjerską**

w salonie fryzjera gwiazd
Bartka Janusza
o wartości **1 500 zł** każdy

**20 x
Mystery
Box**

o wartości
1 000 zł każdy



Dodatkowo ponad **30 000 nagród natychmiastowych**



Więcej na:



1. Zrób zakupy
w sklepie
stacjonarnym lub
online z kartą **My
Hebe** za min. **50 zł***
w dniach
03.09-05.10.2026.

2. Wejdź
do aplikacji
Hebe i weź
udział
w loterii.

3. Wygrałeś nagrodę
natychmiastową?
Znajdziesz ją w sekcji
„**Kupony My Hebe**”
w aplikacji. Odbierz
nagrodę za 1 grosz
w dowolnym sklepie
stacjonarnym **Hebe**
do 25.10.2026.

4. Termin sprzedaży
promocyjnej
i przyjmowania
zgłoszeń:
03.09-05.10.2026.

5. Szczegóły
i regulamin
na stronie
organizatora
www.smolar.pl.

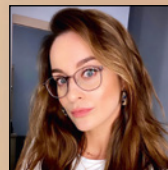
*Za każde wydane 50 zł przysługuje Ci jeden los w grze o nagrody natychmiastowe i w wielkim finale! Zakup wyłącznie z kartą My Hebe. Aby wziąć udział w loterii, karta musi być połączona z aplikacją Hebe. Karty подарunkowe nie stanowią zakupu kwalifikującego do udziału w loterii. Lista produktów wykluczonych z zakupu promocyjnego dostępna w regulaminie.



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ MAKIJAŻ – WAŻNY SZCZEGÓŁ

ANYA TAYLOR-JOY



Ekspertka:

ANNA

WOJCIECHOWSKA

makijażystka,

ekspertka hebe

Cera w stylu **CLOUD SKIN**

Gdy letnie dni ustępują miejsca jesiennym wieczorom, w świecie makijażu następuje naturalny zwrot akcji. Żegnamy glass skin – intensywny blask, który idealnie współgrał z wakacyjną bez troską. Od teraz króluje cloud skin – jesienny manifest aksamitnego matu.

KROK 1

Bogaty krem



Podstawą sukcesu cloud skin jest dobre nawilżenie cery. Dlaczego? Bo kiedy nakładasz podkład o właściwościach matujących lub satynowych, zawarte w nim pigmenty i składniki absorbujące sebum „szukają” wilgoci. Jeśli skóra jest przesuszona, podkład „wypije” z niej resztki wody, podkreślając suche skórki, zmarszczki i pory. Bogaty krem – z kwasem hialuronowym, ceramidami, masłem shea – stworzy na powierzchni naskórka hydrofobową barierę ochronną. Gdy na tak przygotowaną twarz nałożysz podkład, obie formuły idealnie się ze sobą stopią. Efekt? Matujący fluid nie zastygnie w maskę, ale zyska plastyczność. Uzyskamy wtedy pożądaný efekt blasku od wewnątrz.



1. **HEBE NATURALS** Hydra Calm Serum, nawilżające serum do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
2. **HEBE COSMETICS** Hydrating Beauty Mist, nawilżająca mgiełka do twarzy, 200 ml, 16,99 zł, 100 ml = 8,50 zł
3. **HEBE NATURALS** Hydra Beauty Mask, kremowa maska nawilżająca do twarzy, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł

KROK 2

Magia gąbeczki i efekt blur



1. **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
2. **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
3. **HEBE PROFESSIONAL** Milkshake, gąbka do makijażu, 1 szt., 15,99 zł, 1 szt. = 15,99 zł

W trendzie cloud skin ważne jest nie tylko to, co nakładasz, ale jak to robisz. Osiągnięcie efektu chmury wymaga użycia wilgotnej gąbeczki do makijażu. Jak to zrobić?

- Dokładnie zmocz gąbeczkę w letniej wodzie i mocno ją odciśnij w ręcznik papierowy – ma być wilgotna, nie mokra.
- Dozuj podkład na wierzch dłoni, a nie na twarz – będziesz kontrolować ilość produktu.
- Nabieraj na gąbkę małe porcje podkładu i aplikuj go na twarz ruchem stemplującym, wklepując miejsce przy miejscu. Wilgotna gąbeczka wtłoczy kosmetyk w skórę, a cera będzie wyglądać na aksamitną i miękką.

KROK 3 Strategiczny puder



W makijażu cloud skin nie omiatały pudrem całej twarzy, a jedynie wybrane partie. Do tego zadania najlepiej nadaje się drobno zmielony, syпки puder (transparentny lub wygładzający). Aplikuj go na:

Strefę T (czoło, nos, brodę) – zlikwiduje to nieestetyczne świecenie i utwali makijaż. Puder wtlaczamy w skórę małym puszkim lub mniejszym, puchatym pędzlem.

Pod oczami – przeznaczony do tej części twarzy puder delikatnie wklepujemy płaskim pędzlem. Używamy minimalnej ilości! UWAGA! Nie pudrujemy kości policzkowych. Niech nawilżający krem i podkład naturalnie odbijają światło.



1. **HEBE PROFESSIONAL** pędzel do pudrów sypkich, mineralnych i prasowanych F01, 1 szt., 41,99 zł, 1 szt. = 41,99 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Translucent Loose Setting Powder, transparentny syпки puder utrwalający, 8,5 g, 34,99 zł, 100 g = 411,65 zł
3. **HEAN** Fresh Rosy, puder pod oczy, 5 g, 28,99 zł, 100 g = 579,80 zł



1. **HEBE PROFESSIONAL** pędzel do omiatania twarzy F13, 1 szt., 41,99 zł, 1 szt. = 41,99 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Bronze Touch Liquid Bronzer, bronzer w płynie do twarzy Dark Vibes, 6 ml, 32,99 zł, 100 ml = 549,83 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Silky Touch Bronzer, bronzer do konturowania i modelowania twarzy Cappuccino, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 269,90 zł

Jesienne światło bywa chłodne, co uwypukla zmęczenie i nadaje cerze ziemisty odcień. Aby uniknąć tego efektu, musimy przywrócić twarzy trójwymiarowość i ukryć bladość za pomocą bronzera. Postaw na produkty satynowe lub w płynie, o cieplej tonacji – z nutą złota lub brzoskwini. Jak uzyskać naturalny efekt muśnięcia słońcem?

- Dużym miękkim pędzlem aplikuj bronzer w kształcie cyfry „3” – zaczynając od skroni, przechodząc pod kością policzkową, aż po linię żuchwy.
- Delikatnie omieć kosmetykiem boczne partie nosa oraz miejsce u nasady włosów na czole.
- Dokładnie rozblenduj granice produktu, ciągnąc pędzel ku górze. Bronzer ociepli karnację i sprawi, że matowa cera zyska zdrowy wygląd.



KROK 4 Bronzer, czyli łapiemy ciepło jesieni



ODKRYĆ SIEBIE

Pierwszy krok ku lepszej przyszłości

Pierwsza praca potrafi zmienić bardzo wiele. Uczy odpowiedzialności, daje niezależność, ale też pomaga uwierzyć w siebie. Dla jednych to kolejny naturalny krok w dorosłość. Dla innych to przełomowy moment, który otwiera zupełnie nowy rozdział w życiu.

Dla wielu młodych ludzi pierwsza praca jest naturalnym etapem dorastania. Za nimi stoją rodzice, bliscy, ktoś, kto podpowie, doda otuchy albo po prostu uwierzy. Są jednak młodzi dorośli, którzy w dorosłość wchodzi bez takiego zaplecza. Opuszczając pieczę zastępczą, szybciej niż ich rówieśnicy uczą się samodzielności. Muszą odnaleźć się w świecie, w którym decyzje dotyczące pracy, finansów i przyszłości podejmują często wyłącznie sami. Właśnie dlatego od pięciu lat realizujemy nasz program CSR „Odkryj siebie z Hebe” we współpracy z Fundacją One Day. Nie jest on jedynie propozycją płatnego stażu, ale także okazją do zdobycia doświadczenia zawodowego, budowania poczucia sprawczości i wiary we własne możliwości. Każda edycja rozpoczyna się od spotkań, które pomagają ośwoić to, co nowe. W tym roku po raz pierwszy warsztaty poprowadziła Tatiana Mindewicz-Puacz, rozmawiając z uczestnikami o komunikacji, relacjach i zaufaniu

Odkryj
siebie z
hebe

do siebie. Michał Sasin zaprosił ich z kolei do rozmowy o emocjach, oczekiwaniach i lęku przed pierwszą pracą.

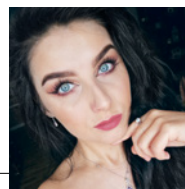
Po warsztatach przychodzi czas na praktykę. Ponad 40 młodych osób z początkiem lipca rozpoczęło płatne staże w sklepach Hebe w całej Polsce. Przez cały czas trwania programu mogą liczyć na wsparcie mentora. W tym roku do programu zgłosiło się 35 pracowników firmy, którzy nie

tylko pomagają odnaleźć się w codziennych obowiązkach, lecz także dzielą się swoim doświadczeniem. Czasem właśnie jedno życzliwe zdanie albo świadomość, że jest obok ktoś, do kogo można zwrócić się z pytaniem, zmienia więcej, niż mogłoby się wydawać.

Pierwsza praca rzadko jest wyłącznie o pracy. Jest o odkrywaniu siebie i o odwadze, która pojawia się wtedy, gdy ktoś daje nam szansę. W Hebe wierzymy, że dzięki programowi uczestnicy zyskują nie tylko doświadczenie zawodowe, ale przede wszystkim nową perspektywę na lepszą przyszłość. ●



#hebetestuje



Testowała:

Ewelina Freyer

kierownik

sklepu R203

Szamotuły

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

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

Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE PROFESSIONAL

Let's Glow, rozświetlacz w sztyfcie

O produkcie: rozświetlacz w sztyfcie o kremowej, niezwykle przyjemnej i dobrze napigmentowanej formule. Idealnie wtapia się w skórę. Świetnie łączy się z podkładem, dając efekt mokrej skóry. Nie pozostawia plam i nie „dziera” podkładu. Świetny do torebki, bo umożliwia szybkie podkręcenie błysku.

Najlepszy dla: miłośników blasku.

Zwróciłam uwagę na: to, że szybko się nakłada i nie pozostawia uczucia tłustości.

Hebe Professional Let's Glow

Stick Highlighter, rozświetlacz do twarzy w sztyfcie Moonlite 6,2 g, **49,99 zł**, 100 g = 806,29 zł



HEBE PROFESSIONAL

złotka do rzęs

O produkcie: elegancka złotka do rzęs w modnym kolorze różowego złota. Jej ergonomiczny kształt dopasowuje się idealnie do linii rzęs. Po jej użyciu spojrzenie nabiera głębi, a perfekcyjne uniesienie i podkręcenie rzęs sprawiają, że oko optycznie się powiększa.

Najlepszy dla: posiadaczek prostych rzęs.

Zwróciłam uwagę na: dwie dodatkowe silikonowe gumki w komplecie i długotrwały efekt uniesienia rzęs

Hebe Professional Eyelash Curler, złotka do rzęs, 1 szt., **15,99 zł**, 1 szt. = 15,99 zł

PHLOV, Oil Serum Foundation, podkład-serum

O produkcie: lekki podkład-serum o nawilżającej formule łączącej pielęgnację i makijaż. Efekt? Cera wygląda świeżo, lekko i promiennie. Dzięki emolientom jest gładka i jedwabista, inulina wzmacnia poziom jej nawilżenia, a biometryczne polisacharydy ją napinają, zwiększając przyczepność podkładu.

Najlepszy dla: osób lubiących świetlisty i lekki makijaż w trendach K-beauty – glass skin i juicy skin.

Zwróciłam uwagę na: świetliste wykończenie, nawilżenie cery i efekt Mirror Skin jak u Koreanek.

Phlov Oil Serum Foundation,

lekki podkład-serum, 02 Natural Beige, 30 ml, **79,99 zł**, 100 ml = 266,63 zł



HEBE COSMETICS rozświetlający tonik do twarzy

O produkcie: rozświetlający tonik do twarzy z 5% kwasu glikolowego, inuliną i hydrolatem z bławatki. Nadaje się do każdego typu cery, przywraca naturalne pH, rozjaśnia przebarwienia, wygładza strukturę, wspierając procesy regeneracji poprzez mikrołuszczenie naskórka.

Najlepszy dla: posiadaczek suchej lub poszarzałej cery z nierówną teksturą i kolorytem.

Zwróciłam uwagę na: zdrowy blask i natychmiastowe wygładzenie cery – tuż po użyciu kosmetyku.

Hebe Cosmetics rozświetlający tonik do twarzy, 200 ml, **14,99 zł**, 100 ml = 7,50 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

Poznaj fryzjerskie kosmetyki Hebe Professional

WYCHODZISZ Z SALONU FRYZJERSKIEGO I CZUJESZ SIĘ WYJĄTKOWO: TWOJE WŁOSY SĄ MIĘKKIE, GŁADKIE, PEŁNE BLASKU, SPRĘŻYSTE I PACHNĄ TAK PIĘKNIE! POTEM MYJESZ GŁOWĘ W DOMU I NAGLE OKAZUJE SIĘ, ŻE ODTWORZENIE TEGO EFEKTU WCALE NIE JEST TAKIE PROSTE. SEKRET TKWI W PROFESJONALNYCH FORMUŁACH TWORZONYCH Z MYŚLĄ O POTRZEBACH WŁOSÓW – TAKICH, NA KTÓRYCH PRACUJĄ FRYZJERZY.

Fryzjer w salonie ma zwykle tylko chwilę, by pokazać swoje możliwości, dlatego nie ma tam miejsca na kompromisy. Każdy produkt i narzędzie muszą działać bezbłędnie. Z tą myślą powstała linia fryzjerska Hebe Professional. Od początku zależało nam, by oddać w Twoje ręce kosmetyki, które naprawdę spełniają swoją rolę. Już na etapie tworzenia pierwszych receptur zaprosiliśmy do

współpracy doświadczonych fryzjerów. Testowali oni rozwiązania w swoich salonach, na różnych typach włosów, dzieląc się uwagami i obserwacjami, które wpłynęły na finalny kształt produktów. Dzięki temu masz pewność, że kosmetyki trafią do Twojej łazienki i sprostają wymagającym włosom, pomagając dłużej utrzymać efekt jak po wyjściu z najlepszego salonu.



Filozofia pielęgnacji w 4 intuicyjnych krokach:

- oczyszczanie, czyli przygotowanie bazy za pomocą szamponu;
- pielęgnacja, czyli głębokie odżywienie maskami lub odżywkami;
- teksturyzacja, czyli profesjonalne wykończenie i ułatwienie stylizacji;
- zapach, czyli zmysłowe zwieńczenie rytuału.

Włosy to pokochają

Poczuj, jak szampon w kontakcie z wodą zamienia się w gęstą, aksamitną pianę, która oczyszcza delikatnie, ale skutecznie, nie naruszając naturalnej równowagi skóry głowy. Dalej jest tylko przyjemniej – bogate maski i odżywki o niemal maślanej konsystencji wręcz wtapiają się w pasma. Błyskawicznie je rozplątują, wygładzają, a ich spłukiwanie jest niezwykle łatwe, dzięki czemu włosy pozostają sypkie, zdyscyplinowane i pełne życia, bez obciążenia.

Profesjonalny efekt

Zapomnij o długim czekaniu na efekty. Hebe Professional to profesjonalna pielęgnacja, której rezultaty zobaczysz w lustrze już po pierwszym użyciu. Skupiliśmy się na formułach, które pracują tam, gdzie to najważniejsze – wewnątrz struktury włosa. Dzięki precyzyjnie dobranym składnikom aktywnym domowa pielęgnacja zyskuje profesjonalną jakość.

Twoje domowe spa

Pielęgnacja włosów to moment, w którym możesz na chwilę zwolnić i poświęcić czas tylko sobie. Z linią Hebe Professional ten czas staje się zmysłowym rytuałem, który po prostu umila dzień.

Zmysłowy zapach

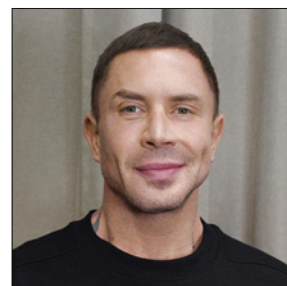
Całość dopełnia niezwykle zapach: wielowymiarowe, zmysłowe kompozycje, które zostają z Tobą na dłużej. Poczuj, jak wprawiają Cię w doskonały nastrój przy każdym ruchu głową!



JESIENNA regeneracja włosów



Pełną parą zabieramy się za poprawę kondycji włosów! Pomoże nam w tym odpowiednio dobrana pielęgnacja. Taka, która uzupełni ubytki w strukturze włosów, przywróci optymalny poziom nawilżenia i zabezpieczy pasma przed wyzwaniami, jakie stawiają przed nami jesienne chłody, zawieruchy i... zima.



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

Włosy straciły blask po wakacjach, częściej się płaczą, łamią podczas czesania, końcówki są suche i rozdwojone, a kolor wyblakł? To wyraźny sygnał, że potrzebują regeneracji. Na szczęście odbudowa i wzmocnienie ich struktury nie wymagają skomplikowanych rytuałów, lecz konsekwencji. Systematyczna pielęgnacja sprawia, że już po kilku tygodniach włosy odzyskują miękkość, elastyczność i naturalny połysk. Jesień to najlepszy moment, by dać im szansę na nowy początek. Jak się za to zabrać?

Krok 1

OCZYSZCZANIE

Zdrowie i kondycja włosów zaczynają się od zdrowej skóry głowy. Dlatego pielęgnacja regeneracyjna powinna zacząć się od odpowiedniego oczyszczania. Raz lub dwa razy na tydzień dobrze sprawdzi się szampon głęboko oczyszczający. Do codziennego stosowania lepiej jednak wybierać łagodne formuły nawilżające lub regenerujące, które nie naruszają naturalnej bariery ochronnej.

Krok 2

NAWILŻANIE I ODBUDOWA

Dobre maski i odżywki powinny zawierać następujące składniki:

Proteiny – wypełniają mikrouszkodzenia włosa i wzmocniają jego strukturę.

Ceramidy – pomagają odbudować ochronną warstwę lipidową, dzięki czemu włosy stają się bardziej odporne na łamanie i utratę wilgoci.

Humektanty (gliceryna, pantenol) – wiążą wodę we włóknie włosa, poprawiając jego elastyczność.

Naturalne oleje (arganowy, jojoba, z awokado) – wygładzają powierzchnię



1. **AROMASE 5α Juniper Scalp Purifying Liquid Shampoo**, peeling-płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 260 ml, 89,99 zł, 100 ml = 34,61 zł
2. **BANDI PROFESSIONAL Tricho-Esthetic**, peeling oczyszczający do skóry głowy, 100 ml, 59,99 zł, 100 ml = 59,99 zł
3. **IDA WARG** spray do włosów chroniący przed UV i wysoką temperaturą, 150 ml, 69,99 zł, 100 ml = 46,66 zł
4. **DESSANGE PROFESSIONAL Hair Luxury Extreme 3 Huile**, serum do włosów nadające blask, 110 ml, 45,99 zł, 100 ml = 41,81 zł
5. **HEALTH LABS CARE Rise On**, trychoszampun wzmacniający do włosów, 250 ml, 79,99 zł, 100 ml = 32,00 zł

włosów, nadając pasmom miękkość i połysk.

Maski nawilżające i odbudowujące warto stosować raz lub dwa razy w tygodniu, a odżywkę po każdym myciu. Pamiętajmy – regularność w pielęgnacji zawsze przynosi lepsze efekty niż jednorazowe, intensywne kuracje.

Krok 3

PIELĘGNACJA SKÓRY GŁOWY

Regeneracja nie powinna ograniczać się tylko do włosów. W ich kompleksowej pielęgnacji niezwykle ważne jest zadbanie także o kondycję i zdrowie

skóry głowy. Nadmiar sebum, pot, resztki kosmetyków i zanieczyszczenia zaburzają jej równowagę oraz osłabiają pracę mieszków włosowych.

Raz na 1–2 tygodnie warto więc wykonać delikatny peeling skóry głowy, który usuwa martwy naskórek i oczyszcza ujścia mieszków włosowych. Dzięki temu składniki aktywne z kosmetyków lepiej się wchłaniają. Jeśli skóra jest przesuszona lub podrażniona, dobrze sprawdzą się wcierki i sera zawierające pantenol, alantoinę, betainę i niacynamid. Składniki te łagodzą i koją, wspierają odbudowę bariery hydrolipidowej i dbają o zdrowy mikrobiom.

Krok 4

OCHRONA

Jesienią suszarka, prostownica lub lokówka wracają do codziennej rutyny. Warto pamiętać o kosmetykach termoochronnych – tworzą na powierzchni włosa cienką warstwę ochronną, ograniczając utratę wilgoci i zmniejszając ryzyko uszkodzeń wywołanych wysoką temperaturą. To szczególnie ważne w przypadku włosów osłabionych, cienkich i podatnych na łamanie. ●

WZMACNIAJĄCE CIĘCIE

Rozdwojonych końcówek niestety nie da się trwale „skleić” żadnym kosmetykiem i nawet najbardziej zaawansowane formuły jedynie poprawiają ich wygląd. Do tego tylko na pewien czas. Rozwarstwianiu włókna zapobiega tylko podcięcie włosów o kilka centymetrów. Fryzura wygląda wtedy zdrowiej, a włosy łatwiej się rozczesują i układają.



MOCHI SKIN *nowy hit pielęgnacji*

Nazwa tego trendu nawiązuje do mochi, tradycyjnego japońskiego deseru z kleistego ryżu – miękkiego, elastycznego i przyjemnego w dotyku. Właśnie tak ma wyglądać i zachowywać się skóra. Musi być sprężysta jak gąbka i gładka jak porcelana. TEKST: Katarzyna Brzeska



FOT. 123RF

Aby zrozumieć ten trend, trzeba przywołać japońską filozofię piękna. Od wieków dominuje w niej idea, że cera powinna być czysta, jasna, jednolita i intensywnie nawilżona, niemal dziecięca w swojej miękkości. W przeciwieństwie do zachodniego podejścia, które koncentruje się na tuszowaniu niedoskonałości, japońska pielęgnacja skupia się na budowaniu kondycji skóry od podstaw. Efekt glow nie jest tu skutkiem makijażu, lecz konsekwencją zdrowej bariery hydrolipidowej, regularnego nawilżania i wieloetapowej, łagodnej pielęgnacji. Mochi skin jest naturalnym rozwinięciem tej filozofii, odpowiedzią na potrzeby skóry zmęczonej stresem, klimatyzacją i zbyt intensywną pielęgnacją.

CERA APETYCZNA JAK DESER

Mochi skin to skóra, która nie jest matowa ani tłusta, nie jest napięta w sposób sztuczny, ale też nie „płaska”. Ma w sobie miękkość połączoną z elastycznością, a po dotknięciu lekko „się odbija” – jak mochi – zachowując sprężystość i wilgotność. Podstawą tej pielęgnacji są trzy elementy: intensywne na-

wilżenie, odbudowa bariery ochronnej oraz subtelny, naturalny blask. Nie chodzi o efekt „mokrej skóry”, ale o zdrowe światło, które wydobywa się z wnętrza.

POMOCNE SKŁADNIKI

Kosmetyki japońskie budują przewagę na prostocie formuł i wysokiej skuteczności nawilżania. Zawierają bowiem składniki, które wspierają naturalne funkcje skóry, zamiast ją przeciążać. Jednym z najważniejszych jest ekstrakt z ryżu – od wieków stosowany w Japonii jako naturalny sposób na wygładzenie i rozjaśnienie cery. Zawiera witaminy, minerały i antyoksydanty, które wyrównują koloryt i nadają twarzy delikatny, świetlisty wygląd. Równie istotne są białka ryżowe, wspierające elastyczność skóry i utrzymujące jej miękkość, oraz składniki fermentowane, wspierające mikrobiom i regenerację naskórka. W wielu formułach pojawiają

się ekstrakty z bawełny lub jedwabiu, znane z właściwości kojących i ochronnych, a więc polecane do skóry wrażliwej i odwodnionej. Nie można pominąć składników nawilżających nowej generacji – kwasu hialuronowego w wielocząsteczkowych formach, gliceryny roślinnej i trehalozy. Wiążą wodę w skórze i utrzymują efekt jędrności.

JAK OSIĄGNĄĆ TEN EFEKT?

Najważniejsza jest konsekwencja, bo efekt skóry mochi rodzi się podczas regularnej, wieloetapowej pielęgnacji. Każdy krok ma tu znaczenie. Najpierw delikatne oczyszczanie, często w formie podwójnego mycia (olejowego i wodnego), które usuwa zanieczyszczenia bez naruszania bariery hydrolipidowej. Następnie tonizacja i esencje, które intensywnie nawilżają i przygotowują skórę na kolejne kroki. Potem serum i kremy, które „zamykają” wilgoć w skórze. Na końcu – lekkie emulsje lub mgiełki, które odświeżają w ciągu dnia.

Pielęgnacja w stylu mochi skin przypomina, że skóra ma być przede wszystkim dobrze nawilżona i powinna wyglądać na zdrową i promienną. ●



Więcej produktów
japońskich
znajdziesz
na hebe.pl



1. **BCL Momo Puri**, nawilżający żelowy krem do twarzy, 80 g, 119,99 zł, 100 g = 149,99 zł
2. **BCL AHA**, oczyszczający żel do twarzy, 120 g, 84,99 zł, 100 g = 70,83 zł
3. **BCL Kansosan**, nawilżająca esencja do twarzy, 230 ml, 124,99 zł, 100 ml = 54,34 zł
4. **HARINISTA Restoration Gel Cream**, japoński żel-krem do twarzy, 50 g, 169,99 zł, 100 g = 339,98 zł
5. **DETCLEAR Bright & Peel Peeling Jelly**, japoński peeling owocowy do twarzy, 180 ml, 109,99 zł, 100 ml = 61,11 zł
6. **MEISHOKU C-Vita Concentrated Serum**, japońskie serum rewitalizujące z witaminą C do twarzy, 30 g, 149,99 zł, 100 g = 499,97 zł
7. **SHISEIDO Waso Yuzu-C**, nawilżająca maska na noc, 50 ml, 132,81 zł, 100 ml = 265,62 zł



Z CZYM ŁĄCZYĆ OWOCE?

Te jesienne odnajdują się w skrajnie różnych światach zapachowych. Klasycznie łączy się je z kwiatami: różą, jaśminem, piwonią, fiołkiem, które nadają im elegancję i kobiecość. Wanilia, karmel, fasolka tonka, pralina i migdał sprawiają, że owocowe kompozycje stają się zmysłowe i ciepłe. Coraz częściej łączy się je z nutami orientalnymi: kadzidłem, ambrowymi akordami, żywicami, drzewem agarowym – zyskują wtedy na tajemniczości. Zaskakująco dobrze sprawdzają się też kontrasty. Czarna porzeczka i śliwka w połączeniu z czerwonym pieprzem zyskują lekko pikantny charakter, a z trawą cytrynową lub bergamotką – świeżość i lekkość.

ZAPACH DOJRZAŁY JAK OWOCE

Jesień w perfumiarstwie nie ma nic wspólnego z chłodem. Przeciwnie, to najbardziej zmysłowy moment roku. Kompozycje stają się gęstsze, głębsze, aksamitne i otulające. To sezon na dojrzałe owoce pełne soków i słodczy. TEKST: Aleksander Perliński

W jesiennych kompozycjach owoce przestają być uosobieniem letniej soczystości, stają się lekko winno-likierowe, czasem wręcz aksamitnie ciemne. Na pierwszy plan wychodzą nuty, które w letnich zapachach były jedynie tłem: śliwka, granat, figa, winogrona, czerwona gruszka, jabłko i czarna porzeczka. Śliwka w perfumach najczęściej przybiera formę dojrzałą, niemal konfituro-

wą, czasem zanurzoną w akordach przypominających likier. Jej głębia szczególnie dobrze komponuje się z wanilią i cynamonem, które ją ocieplają, oraz z paczulą i drzewem sandałowym, nadającymi jej elegancję, lekko dymną strukturę.

Owoc granatu działa inaczej – jest bardziej świetlisty, choć nadal intensywny, a cierpka słodycz świetnie odnajduje się w towarzystwie piwonii, róży i jaśminu,

które łagodzą jego wyrazistość i nadają mu kwiatową lekkość.

Figa wnosi do perfum coś niemal kremowego i mlecznego, co przypomina zapach rozgrzanej skóry i słońca. Jej naturalna miękkość pięknie łączy się z irysem, drzewem cedrowym i subtelnymi akordami kokosowymi, tworząc wrażenie zapachu „otulającego”, bliskiego ciała.

Ciemne winogrona wprowadzają do kompozycji wrażenie winnej dojrzałości i często zestawiane są z przyprawami oraz nutami drzewnymi, które podkreślają ich głębię.

Czerwona gruszka i jabłko są „miękkie” – ich soczystość nie jest krzykliwa, raczej subtelna i lekko pudrowa, co sprawia, że świetnie komponują się z białymi kwiatami – frezją, magnolią czy konwalią.

Czarna porzeczka od kilku sezonów pozostaje jednym z najbardziej pożądanych akordów w perfumiarstwie. Jej lekko kwaśna intensywność sprawia, że w duecie z różą lub paczulą nabiera nowocześniejszego, wyrazistego charakteru, który balansuje między owocową słodyczą a elegancką ostrością. ●

TYLKO W hebe



WIŚNIOWY FLIRT Z JESIENIĄ

Aura Hot Cherry otwiera się koktajlem grejpfruta, mango i bergamotki, by po chwili odsłonić zmysłowe serce z wiśnią, jaśminem i tuberozą. Całość miękko osiada na skórze dzięki akordom praliny i bursztynu. Kompozycja dla kobiet, które lubią zapachy wyraziste, lecz subtelne.

Aura London Hot Cherry, woda perfumowana damska, 100 ml, 79,99 zł, **100 ml = 79,99 zł**

ELEGANCJA Z NUTĄ SŁODYCZY

Lady Million otwiera się świetlistymi nutami neroli, pomarańczy i malin, które płynnie przechodzą w kwiatowe serce z jaśminem, gardenią i pomarańczą. Ten zapach błyszczy niczym biżuteria, jest stworzony na jesienne wieczory.

Paco Rabanne Lady Million, woda perfumowana damska, 30 ml, 249,99 zł, **100 ml = 833,30 zł**

ŚLIWKA Z CHARAKTEREM

Dojrzała śliwka ma w sobie zmysłowość – jest słodka, aksamitna i nieco tajemnicza. W Hypnotic Poison spleta się z wonią kokosa, jaśminu, tuberozy i róży, tworząc kompozycję pełną magnetyzmu. Wania, migdał i drzewo sandałowe nadają całości kremową miękkość i imponującą trwałość.

Dior Hypnotic Poison, woda toaletowa damska, 100 ml, 532,22 zł, **100 ml = 532,22 zł**

TRUSKAWKOWY DESER

Strawberry Tres Leches otwiera się wonią dojrzałych truskawek i nektarynek, złagodzonych mlekiem i frezją, a wieńczy go ciepła baza z łagodną wanilią, delikatnym białym piżmem i elegancką ambrą. Zapach kojący i nieodparty.

Arabiyat Sugar Strawberry Tres Leches, woda perfumowana damska, 100 ml, 129,99 zł, **100 ml = 129,99 zł**

SMAK ZIELONEGO JABŁUSZKA

W „jabłkowym” flakoniku zamknięto wyraziste kwiatowo-owocowe nuty. Zapach otwiera się aromatem ogórka i magnolii, by stopniowo rozwinąć tony drzewne. W sercu DKNY Be Delicious dominuje soczyste, zielone jabłko oraz delikatne kwiatowe tony. Świeżo!

DKNY Be Delicious, woda perfumowana damska, 100 ml, 164,99 zł, **100 ml = 164,99 zł**

TYLKO ONLINE



TYLKO W hebe



Owocowa euforia

Euphoria marki Calvin Klein to zapach wylansowany w 2005 roku.

Szybko stał się bestsellerem, a teraz otrzymał nowy design.

Za kompozycję odpowiadają trzej perfumiarze: Dominique Ropion, Carlos Benaïm oraz Loc Dong. Ich celem było stworzenie zapachu, który łączy nowoczesną zmysłowość z luksusową głębią. W tamtym czasie rynek perfum zdominowany był przez lekkie, świeże kompozycje lub klasyczne kwiatowe bukiety. Euphoria poszła w inną stronę – była bardziej intensywna i mocno owocowa, dojrzała i egzotyczna. Owoc granatu nadaje jej charakterystyczną świeżość z lekką cierpkością, a połączony z orchideą i lotosem tworzy kwiatową, elegancką kompozycję. Baza oparta jest na mahoniu, ambrowych nutach, piżmie i fiołku, co buduje ciepły, lekko orientalny finisz. Euphoria szybko stała się ikoną kategorii owocowo-orientalnej i do dziś uznawana jest za jeden z tych zapachów, które miały największy wpływ na swoje czasy. Calvin Klein w momencie wprowadzenia na rynek Euphorii zerwał z minimalizmem lat 90. i pokierował markę w stronę bardziej zmysłowego przekazu. Było to symboliczne odejście od chłodnej, skandynawskiej estetyki, z której CK był dotąd znany.

Calvin Klein Euphoria, woda perfumowana damska, 100 ml, 319,99 zł, **100 ml = 319,99 zł**





PDRN *SEKRET* *REGENERACJI*

Jeszcze kilka lat temu był zarezerwowany dla gabinetów medycyny estetycznej. Dziś trafia do koreańskich kosmetyków, stając się jednym z najmodniejszych składników pielęgnacyjnych. Dlaczego kosmetolodzy mówią o PDRN z takim entuzjazmem i czy naprawdę odmładza skórę?

TEKST: Katarzyna Brzeska

Koreańska pielęgnacja od lat wyznacza światowe trendy, stawiając nie na błyskawiczne efekty, lecz na rzetelną i konsekwentną odbudowę skóry od środka. Przełomowy składnik PDRN doskonale wpisuje się w tę filozofię – zamiast maskować problemy, wspiera naturalne procesy regeneracyjne. Efekt? Cera zyskuje zdrowy wygląd, elastyczność i promienność.

REGENERACJA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

PDRN (Polydeoxyribonucleotide) to mieszanina krótkich fragmentów DNA pozyskiwanych z... mleczka nasienne go łosia hodowanego w sterylnych warunkach. Materiał przechodzi wieloetapowy proces oczyszczania, dzięki czemu zachowuje tylko aktywne nukleotydy, uczestniczące w procesach naprawczych komórek. DNA łosia wykazuje wysoką zgodność biologiczną z ludzkim, dlatego od lat znajduje zastosowanie w medycynie regeneracyjnej.



ANUA PDRN Capsule, mgiełka do twarzy,
30 ml, 84,99 zł, 100 ml = 283,30 zł

Z SAL OPERACYJNYCH DO KOSMETYCZKI

PDRN opracowano z myślą o wspomaganiu gojenia ran, oparzeń i uszkodzonych tkanek. Później zauważono, że pobudza odnowę skóry, poprawia jej jędrność i przyspiesza regenerację po zabiegach estetycznych. Koreańskie marki przeniosły tę technologię do codziennej pielęgnacji, łącząc ją z peptydami, ceramidami, kwasem hialuronowym, ekstraktem z wąkroty azjatyckiej. Dzięki temu PDRN stał się jednym z filarów pielęgnacji skin repair, czyli polegającej na odbudowie skóry, a nie na tuszowaniu niedoskonałości.



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

SKŁADNIK PRZYSZŁOŚCI

Eksperci przewidują, że PDRN pozostanie jednym z najważniejszych trendów pielęgnacyjnych najbliższych lat. Już dziś to jeden z symboli nowocze-

snego K-beauty. Coraz częściej pojawiają się jego wegańskie odpowiedniki. Otrzymuje się je metodami biotechnologicznymi. Jedno jest pewne – PDRN znajduje się w ścisłej czołówce składników aktywnych, które naprawdę działają. Co robi? Wspiera procesy naprawy skóry, stymuluje aktywność fibroblastów odpowiedzialnych za produkcję kolagenu i elastyny oraz pomaga odbudować barierę hydrolipidową. Do tego koi, zmniejsza widoczność zaczerwienień i wspomaga regenerację po podrażnieniach.



MEDIHEAL liftingujące płatki do twarzy,
100 szt., 149,99 zł, 1 szt. = 1,50 zł

W KAŻDEJ FORMIE, O KAŻDEJ PORZE

Wszechstronne działanie PDRN najczęściej wykorzystuje w maskach regenerujących, które intensywnie łagodzą skórę (po ekspozycji na słońce i zabiegach kosmetycznych), przynosząc natychmiastową ulgę. W kremach jego zadaniem jest wzmacnianie bariery ochronnej, poprawa elastyczności skóry i wygładzenie drobnych zmarszczek. Podobne działanie mają mgiełki, a płatki liftingujące poprawiają napięcie skóry wokół oczu, bruzd nosowo-wargowych oraz linii żuchwy, jednocześnie intensywnie nawilżając. Ampułki, w których stężenie składników aktywnych jest najwyższe, wspierają odbudowę skóry zmęczonej, odwodnionej i pozabiegowej.



1. **ONE-DAY'S YOU** rozświetlająco-napinająca maska peel-off do twarzy z mikroigłami i PDRN, 70 ml, 126,99 zł, 100 ml = 181,41 zł
2. **ONE-DAY'S YOU** stymulujące serum do twarzy z mikroigłami i PDRN, 30 ml, 159,99 zł, 100 ml = 533,30 zł

MŁODOŚĆ DLA KAŻDEGO

Jeszcze kilka lat temu obecność PDRN w kosmetyku sprawiała, że awansował do rangi „premium” lub był przeznaczony wyłącznie do zabiegów gabinetowych. Dzięki udoskonaleniu technologii dziś coraz częściej jest wykorzystywany także w wysokiej jakości kosmetykach do pielęgnacji domowej. Przykład PDRN pokazuje, jak szybko innowacje z gabinetów estetycznych trafiają na półki drogerii i są dostępne dla wszystkich. ●



SOQU hydrożelowa maska regenerująca do twarzy z PDRN, 34 g,
19,99 zł, 100 g = 58,97 zł



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl



NARODZINY HAUTE COUTURE

Dziś metka ubrania jest dla wielu wyznacznikiem jakości, klasy, a często i statusu społecznego. Aż trudno uwierzyć, że ten mały fragment materiału z nazwą marki ma mniej niż 200 lat. Po raz pierwszy wszyl ją w swoje stroje Charles Frederick Worth, nie wiedząc jeszcze, że staje się ojcem nowej dziedziny sztuki – mody wysokiej, czyli haute couture. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Dziś haute couture to tytuł chroniony prawem, a domy mody, które chcą go używać, muszą spełnić wiele rygorystycznych wymogów. Wszystko zaczęło się w 1858 roku, oczywiście w Paryżu, gdzie – paradoksalnie – Anglik Charles Frederick Worth otworzył swój dom mody. Ale zaczniemy od początku.

UBRANIA Z DOMÓW TOWAROWYCH

Jeszcze na początku XIX wieku tzw. moda gotowa (dzisiejsze prêt-à-porter) po prostu nie istniała. Prym wiodło domowe krawiectwo, a umiejętność szycia i haftowania była częścią edukacji kobiet z każdej klasy społecznej. Te biedniejsze same szyły swoje stroje, czasami pozyskując gotowe wykroje z czasopism. Bogatsze damy (choć znały podstawy krawiectwa) zwykle ograniczały swój wkład w tworzenie nowych strojów do wyboru materiału – wełny, aksamitu, jedwabiu – i dawania wskazówek rzemieślnikom. Mężczyźni i kobiety mogli zamawiać swoje stroje u profesjonalnych modystek i krawców, którzy wykonywali projekt od

podstaw. Osoby o niskim statusie materialnym często pozyskiwały ubrania z drugiej ręki – kupując je od handlarzy starzyzną.

Wielkie zmiany przyniosło opatentowanie przez Isaaca Singera w 1851 roku maszyny do szycia. Nowy wynalazek i szybki rozwój fabryk tekstylnych wpłynęły na sposób produkcji. W latach 50. i 60. XIX wieku powstają pierwsze domy towarowe (m.in. w Paryżu, Londynie i Nowym Jorku). Można w nich kupić gotowe ubrania dla panów – męskie sylwetki są łatwiejsze do ustandaryzowania – oraz częściowo gotowe suknie, które klientki wykańczały we własnym zakresie.

NOWE PIENIĄDZE I NOWE KRAWIECTWO

Rewolucja przemysłowa sprawiła, że o bogactwie przestało decydować wyłącznie urodzenie i posiadanie ziemi. Ci, którzy mieli smykałkę do handlu, mogli się szybko wzbogacić. Nowe pieniądze sprawiły, że to, co dotąd było dostępne tylko dla klas wyższych, zaczęło być atrybutem pracujących i dorabiających się fabrykantów, handlow-

ców i bankierów. Najmodniejsze stroje przestały być zarezerwowane dla najbogatszych. Rosnący konsumpcjonizm musiał nadążyć za modą.

W tym czasie brytyjski projektant Charles Worth zakłada spółkę krawiecką. Jest nie tylko zdolnym rzemieślnikiem, ale też geniuszem autopromocji i prawdziwym człowiekiem interesów. I to właśnie za jego sprawą określenie „haute couture” oznaczające wysokiej jakości szycie stało się synonimem ekskluzywnej mody. Kierowany przez niego dom mody zmienił domowe krawiectwo w międzynarodowy przemysł.

KARIERA OD SUBIEKTA...

Skojarzenia z „Lalką” Prusa są tu jak najbardziej wskazane. Bo zanim Charles Worth zaczął zarabiać pieniądze, był – niczym początkowo Stanisław Wokulski – zwykłym sprzedawcą materiałów na metry. Rozpoczął pracę w domu handlowym Swan & Edgar przy Piccadilly Circus w Londynie, potem zatrudnił się w firmie dostarczającej jedwabie królowej Wiktorii, a następnie przeniósł się do Paryża i został ►

Lillie Langtry (1853–1929)
to brytyjska aktorka, która
uchodzi za prekursorkę
współczesnego celebryctwa.
Worth tworzył dla niej stroje
prywatne i spektakularne
kostiumy teatralne. Była
żywą reklamą jego sukien –
wszystkie kreacje, w których
pojawiała się na salonach,
były szeroko komentowane
w prasie.





1. Księżna von Metternich szybko poznała się na geniuszu Wortha i została jego wierną klientką. 2. Na ilustracji z 1914 roku suknia wieczorowa „Perłowa fontanna” zaprojektowana przez dom mody Jeanne Paquin. 3. Pani Brown-Potter, amerykańska aktorka, była żoną i klientką domu mody Wortha. Tu w kostiumie Kleopatry zaprojektowanym oczywiście przez Charlesa. 4. Worth (na zdjęciu) wymyślił nie tylko metkę, ale też podział na sezony modowe, tworzenie projektów z wyprzedzeniem. Stworzył pierwszy wybieg i zorganizował pokazy z udziałem żywych modelek.

doradcą w sklepie z pasmanterią. Kolejnym krokiem w jego karierze było stanowisko asystenta w sklepie bławatniczym (oferującym tkaniny). Został w nim głównym krojącym, wprowadzając takie innowacje jak muślinowe próbki gotowych sukien.

Po wielu sukcesach – zebrał kilka złotych medali na międzynarodowych wystawach ubiorów – postanowił otworzyć własną firmę krawiecką. Miała ona skupiać się nie tylko na szyciu, ale także na projektowaniu strojów. Co go różniło od innych krawców? W jego firmie to nie klientka dyktowała warunki, ale on – jako artysta – proponował gotowe wzory i... kształtował gusta. Worth uważał, że to do niego należy kontrola całego procesu twórczego – bo suknie postrzegał jako dzieła sztuki.

...DO NADWORNEGO KRAWCA

Jedną z ubierających się u niego dam była księżna Metternich, żona ambadora Austrii w Paryżu. Za jej pośrednictwem dom mody Wortha znalazł się w kręgu zainteresowania cesarzowej Eugenii, żony Napoleona III. W 1860 roku, dwa lata po utworzeniu spółki, Charles zostaje jej nadwornym krawcem. Dostarcza ubiory cesarzowej zarówno na oficjalne państwowe okazje, jak i na spotkania towarzyskie. Z przedsiębiorstwa zatrudniającego 50 osób dom mody Wortha staje się firmą dającą pracę około tysiącu osobom. Szyte na zamówienie suknie Anglika zwróciły uwagę także zamożnych Amerykanek. Panie i panny z najbogatszych wówczas rodzin Astor i Vanderbilt przemierzały Atlantyk, by poddawać się wielogodzinnym przymiar- ▶

3x WIĘCEJ NAWILŻENIA* dla Twojej skóry

NOWOŚĆ

3x
WIĘCEJ KWASU
HIALURONOWEGO**



*Dla najlepszych rezultatów stosuj codziennie na całe ciało
**Tolerancja dla skóry potwierdzona dermatologicznie



1. Suknia marki Joanna Jia Couture zaprezentowana na nowojorskich pokazach na sezon jesień–zima 2025 to imponujący przykład współczesnej kreacji wysokiego krawiectwa.
2. Nowojorska Met Gala to jedna z okazji do zaprezentowania kreacji haute couture. Top modelka Gigi Hadid w 2022 roku wybrała na tę okazję burgundowy gorset i dopasowany kombinezon od Versace oraz gigantyczną pelerynę.

kom. Noszenie Wortha stało się prestiżem. Zwłaszcza, że twórca był wybredny: przyjmował zamówienia wyłącznie od osób z polecenia.

KRYNOLINY I LINIA PRINCESSE

W owym czasie rodzi się nowy typ artysty-krawcy, tzw. couturier. Projektuje unikatowe, luksusowe ubrania szyte ręcznie na zamówienie i miarę konkretnego klienta. Zgodnie z ideą, że strój to dzieło sztuki, krawcy mody wysokiej zaczynają podpisywać swoje dzieła. W połowie lat 60. XIX wieku w talie sukien wszywane są metki – drukowane na rypsowych tasiemkach lub tkane.

Dzięki staraniom Wortha w 1868 roku powstaje izba krawiecka – rodzaj związku zawodowego chroniącego couturiers – Chambre Syndicale de la Haute Couture. Funkcjonuje do dziś – jako Fédération de la Haute Couture et de la Mode – i jak w początkach działalności chroni francuską modę przed kopiowaniem. Decyduje też, która marka może oficjalnie używać prawnie chronionego tytułu „haute couture”. Przynależność do izby była i jest gwarancją prestiżu.

Pozycję Wortha jako ojca i głównego przedstawiciela krawiectwa wysokiego ugruntowały bogato zdobione krynoliny z lat 60. i suknie o linii princesse z kolejnej dekady. Te pierwsze składały się ze spódnicy na obręczach i ciasno dopasowanego stanika o zaokrąglonej linii ramion. Drugie charakteryzował brak odcięcia w talii. Krój był formowany za pomocą długich, pionowych zaszepek i cięć biegnących od ramion lub dekoltu, przez biust, aż do samego dołu.



Precyzja, której możesz zaufać



Intuition™



Pierwszym poważnym zagrożeniem dla pozycji Wortha była Jeanne Paquin – jedna z pierwszych kobiet, która uzyskała silną pozycję w świecie mody. Jej ozdobne stroje charakteryzowały delikatność i dbałość o detale. Moda wysoka przechodziła na kolejny etap.

ZŁOTY WIEK HAUTE COUTURE

W latach 20. i 30. XX wieku kobiety-projektantki dokonały prawdziwej rewolucji w modzie. Coco Chanel i Elsa Schiaparelli udowodniły, że wysokie krawiectwo ma się świetnie. Chanel, która uzyskała status stałego członka

paryskiego stowarzyszenia Chambre Syndicale de la Haute Couture, zmieniła zupełnie pojęcie mody wysokiej. Odrzuciła gorsety i postawiła na wygodę i funkcjonalność. To ona wprowadziła do haute couture dżersej i tweed, luźne kroje i ikoniczną dziś małą czarną. Z kolei łącząca modę z surrealizmem Elsa Schiaparelli traktowała modę jak czystą prowokację i zabawę. Jej słynne kreacje – na przykład stworzona we współpracy z Salvadorem Dalim suknia z homarem czy kapelusz-but – stały się zapowiedzią znanych z końca XX i początku XXI wieku ekstrawaganckich kolekcji takich pro-

Anne Hathaway na Met Galę w tym roku wybrała suknię Michaela Korsaa zdobioną wzorami ręcznie malowanymi przez malarza Petera McGougha. Kreacja była hołdem dla antycznej sztuki i nawiązaniem do roli aktorki w „Odysei”. Zagrała tam Penelopę, żonę Odysa.



jektantów, jak John Galliano i Iris van Herpen.

Po trudnych latach II wojny światowej moda musiała znowu walczyć o swoją pozycję. Wygrała dzięki Christianowi Diorowi i jego zaprezentowanej w 1947 roku kolekcji New Look. Stroje bazujące na szerokich spódnicach i mocnych wcięciach w talii sprawiły, że Paryż znów stał się centrum mody i domem haute couture. Ówczesne wysokie krawiectwo wydało takie sławy, jak Cristóbal Balenciaga, Hubert de Givenchy i Pierre Balmain.

NOWA ERA, CZYLI PRÊT-À-PORTER

W latach 60. XX wieku rewolucja obyczajowa zmieniła podejście do mody. Wzrosło znaczenie ubrań z drugiego obiegu, pojawiło się zainteresowanie strojami wygodnymi i praktycznymi. Efekt? Z ponad stu domów haute couture zostaje zaledwie kilkanaście. Do sklepów trafiają linie gotowych ubrań, także od projektantów szyjących dotąd tylko na zamówienie.

Na szczęście magia wysokiego krawiectwa nie umarła. Po prostu urosło ono do rangi sztuki, stając się przy tym znakiem rozpoznawczym marki. Świetnym przykładem mogą tu być charytatywne bale Met Gala, na których gwiazdy prezentują wymyślne (i często trudne do noszenia) kreacje, zgodne z ustalonym przez organizatora motywem przewodnim.

Haute couture dało modzie bardzo wiele – pomogło wzmocnić pozycję projektantów i określić, co jest produktem dobrej jakości. Pozwoliło także na puszczenie wodzy fantazji i przeniesienie zwykłych strojów w inny, artystyczny wymiar. ●

TYLKO
w hebe



S·E·Y·S·S·O
Nowy wymiar świeżości dla
Twojego uśmiechu

Poznaj wyjątkowe smaki i skuteczną ochronę z fluorem

Zielona rewolucja

PIELĘGNACJA NOWEJ GENERACJI PRO-AGING OD VEOLI BOTANICA. SERIA GREEN MATCHIN' TO ENERGIA ZIELONEJ MATCHY, WSPARCIE FERMENTÓW I PRECYZYJNE DZIAŁANIE PEPTYDÓW – KAŻDEGO DNIA DLA ZDROWSZEJ, JAŚNIEJSZEJ SKÓRY.

Znasz to uczucie, gdy cera wygląda, jakby potrzebowała czegoś więcej – więcej energii, więcej blasku, więcej równowagi? **SERIA GREEN MATCHIN'** od Veoli Botanica powstała właśnie z myślą o skórze, która każdego dnia mierzy się ze stresem, zmęczeniem i przeciążeniem. To nowa generacja pielęgnacji pro-aging, dostępna w Hebe – inspirowana synergią trzech bioaktywnych filarów: matchy, peptydów i biofermentów.

Rytuał zaczyna się od świadomego oczyszczania. **MATCHA CLEANSING OIL** rozpuszcza makijaż i SPF, nie naruszając bariery hydrolipidowej, a **MATCHA FOAM CLEANSER** domyka ten etap, przywracając cerze świeżość i komfort. **MATCHA CALMING ESSENCE** przywraca naturalne pH

i łagodzi reaktywność – to krok, który Twoja skóra pokocha od pierwszego użycia.

W sercu rutyny działają dwa serum. **MATCHA ENERGY SERUM** to szybki impuls dla zmęczonej cery – antyoksydanty z matchy, niacynamid i kofeina przywracają blask już od pierwszego użycia. **MATCHA BALANCE SERUM** sięga głębiej – bioferment z matchy, ceramidy i kompleks peptydów przywracają równowagę nawet przeciążonej skórze. Rytuał zamyka **MATCHA PEPTIDE CREAM** – lekki krem pro-aging, który nawilża, wzmacnia i poprawia elastyczność cery dzień po dniu.

Energia matchy, równowaga fermentów, inteligentna moc peptydów – każdego dnia dla świeższej, promiennej skóry.





**TYLKO
w hebe**


MADE IN ITALY



Opatentowane formuły chroniące zęby przed działaniem kwasów na płytkę nazębną



Unikalne składniki wspierające naturalną odbudowę szkliwa



Ponad 100 lat doświadczenia i zaufanie Klientów w ponad 40 krajach



Włoska jakość i perfekcja od pokoleń





TOUR CANDLE

Drzewo herbaciane, olejek eteryczny, 10 ml, 15,99 zł, 100 ml = 159,90 zł

NATURALNY SPOSÓB NA PRZEZIĘBIENIE

W sezonie kaszlu i pociągania nosem warto zaprzyjaźnić się z olejkami eterycznymi, bo łagodzą objawy infekcji i poprawiają samopoczucie. Można je stosować w inhalacjach albo do nacierania. Przy katarze pomogą eukaliptusowy i miętowy – udrożnią drogi oddechowe. Lawendowy – zrelaksuje i wspomogę regenerację. Z drzewa herbacianego – pomoże zwalczać infekcje górnych dróg oddechowych.



CAT & CAT Silk, jedwabna maska do spania leo, 1 szt., 49,99 zł, 1 szt. = 49,99 zł

Senne utrapienia Polaków

41,4% Polaków jest niezadowolonych z jakości swojego snu. Dlaczego? 43% z nas długo nie może zasnąć, 34% wielokrotnie budzi się w nocy, 33% źle śpi, bo martwi się o swoją przyszłość, 30% z powodu stresu, a 26% nadużywa technologii, co nie pozwala im zasnąć. Takie niepokojące wyniki przynosi raport o śnie Polaków przygotowany przez platformę ePsychodzy.pl.

Uroda życia NEWSPRESSO...

Suknie jak z bajki, dla których warto wybrać się do Londynu, sezon na przeziębienia i przyczyny bezsenności oraz biblioteka książek zakazanych od znanej piosenkarki.



Zielony skarb z Japonii

Popularność matchy w Polsce i na świecie wciąż trwa. I dobrze, bo ta herbata ma wiele udokumentowanych właściwości prozdrowotnych. Zawiera przeciwutleniacze, wspiera metabolizm, pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu i ciśnienia tętniczego. Zapewnia też lepszą koncentrację, bo ma w składzie zarówno kofeinę, jak i L-teaninę. To połączenie poprawia uwagę i czujność, jednocześnie zmniejszając uczucie pobudzenia, które u niektórych osób wywołuje sama kawa. Na jesień – jak znalazł.

FOT. BE&W (3), 123RF

Stylowa Elżbieta II

W Pałacu Buckingham trwa wystawa poświęcona kreacjom zmarłej przed kilkoma laty brytyjskiej monarchini.

Pierwotnie miała zakończyć się w październiku, ale stała się tak wielkim hitem, że przedłużono ją do maja przyszłego roku. Prezentowane na wystawie suknie, buty, kapelusze i dodatki robią niesamowite wrażenie. Pokazują krawiectwo najwyższej próby i przypominają, że Elżbieta, którą większość z nas pamięta jako starszą panią, była za młodu piękną kobietą o nienagannej figurze i świetnym wyczuciu stylu. Warto wybrać się do Londynu.



Martha nie zwalnia i ujarzmia AI

Martha Stewart to amerykańska bizneswoman polskiego pochodzenia, osobowość telewizyjna, autorka książek kucharskich i jedna z najbardziej znanych na świecie ikon stylu życia. Zbudowała imperium medialne promujące gotowanie, pieczenie, ogrodnictwo i wystrój wnętrz. Dziś ma 84 lata i nie zwalnia tempa. Jej najnowszy projekt nazywa się Hint i jest platformą do zarządzania domem opartą na sztucznej inteligencji. System ma m.in. przewidywać awarie, zanim się wydarzą, i pilnować terminów ważności ubezpieczeń.



WARTO CZYTAĆ! ZAWSZE

Dua Lipa, gwiazda muzyki pop, w słynnej księgarni Livraria Lello w Porto (Portugalia) otworzyła Manifesto Library. To biblioteka stu książek zakazanych, cenzurowanych albo niewygodnych, kwestionujących władzę, cenzurę, wykluczenie i dominujące narracje. Na liście znalazły się tytuły, takie jak m.in.: „Rok 1984” George’a Orwella, „Proces” Franza Kafki, „Opowieść podręcznej” Margaret Atwood, „Kolor purpury” Alice Walker, „Szatańskie wersety” Salmana Rushdiego oraz „Księgi Jakubowe” Olgi Tokarczuk. Dua Lipa od lat prowadzi klub książki Service95, w którym promuje literaturę niełatwą i wymagającą, a czasem bolesną.



DOBRE EMOCJE *trzeba trenować*

Czy pozytywne emocje naprawdę można ćwiczyć? Jak codziennie robić na nie miejsce?

Dlaczego dorosłym trudniej doświadczać radości niż dzieciom? Jak nauczyć się traktować radość, spokój i ciekawość jako kompetencje – podpowiada Joanna Godecka, psychoterapeutka, life coach. ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska



Ekspertka

JOANNA GODECKA, psychoterapeutka, certyfikowany life coach, praktyk integracji oddechem, autorka poradników psychologicznych (joannagodecka.pl)

Dlaczego dzieci umieją cieszyć się drobiazgami, a dorośli często tracą tę umiejętność?

Dziecko żyje tu i teraz. Gdy kąpie się w pianie, po prostu się kąpie. Kiedy obserwuje idącą mrówkę, jest przy niej całym sobą. A gdy je coś smacznego, z ciekawością odkrywa przyjemność każdego kęsa. A my, dorośli, myślami często jesteśmy albo w przeszłości, albo w przyszłości. Rozpamiętujemy, co powinniśmy, a czego nie zrobiliśmy. Żyjemy myślami: „Wrócę do domu z tego urlopu, to trzeba będzie zrobić remont kuchni”. Nie mamy kontaktu z chwilą obecną. Oczywiście z wiekiem rośnie liczba obowiązków, spraw, którymi się musimy zajmować. Z samego faktu bycia dorosłym ubywa nam przestrzeni na dziecięcą radość. Mamy obok siebie różne powody do radości, ale albo ich nie zauważamy, albo tracimy kontakt z rzeczywistością, siedząc w swojej głowie.

Nie sprzyja nam też chyba – naturalny – mechanizm obronny, nakazujący dostrzegać głównie negatywy?

Tak. Ewolucyjnie przeżywały te istoty, które potrafiły szybko wychwycić zagrożenie. Dlatego nasz mózg ma wrodzoną skłonność do koncentrowania się na tym, co może pójść źle. Dziś nie wypatrujemy już drapieżników, ale wciąż skupiamy się na problemach, ryzyku i potencjalnych porażkach, które mogą zachwiać poczuciem bezpieczeństwa.

A czy radość jest emocją spontaniczną? Słyszałam, że to raczej umiejętność.

Emocje nie są wyłącznie spontanicznymi reakcjami. Mózg jest neuroplastyczny i dlatego utrwalają się w nim te sposoby myślenia i odczuwania, z których korzystamy najczęściej. Nie możemy nakazać sobie radości, ale jeśli stale koncentrujemy się na zagrożeniach i niepowodzeniach, łatwiej uruchamiamy się

trudne emocje. Jeśli częściej dostrzegamy to, co daje nam spokój, satysfakcję i przyjemność, właśnie te stany częściej towarzyszą nam na co dzień.

Czy współczesny świat nie utrudnia odczuwania radości? Media społecznościowe raczej nie sprzyjają zadowoleniu z tego, co mamy...

Media społecznościowe zachęcają nas do nieustannego oceniania siebie, podnoszenia sobie poprzeczki i mierzenia własnego życia wyidealizowanymi obrazami, które często mają niewiele wspólnego z rzeczywistością. To rodzi frustrację i poczucie, że ciągle nam czegoś brakuje. A przecież szczęście nie zależy wyłącznie od okoliczności i stanu posiadania. Zawsze można mieć większy dom, więcej pieniędzy, bardziej egzotyczne wakacje. Ale można być szczęśliwym, siedząc na ławce w parku i jedząc lody, a nieszczęśliwym w najdroższym kurorcie świata.

Ciągle dziś pędzimy. Czy szczęście nie zaczyna się, gdy na chwilę zwolnimy?

Pozytywnym emocjom trzeba zrobić miejsce, a to zaczyna się od zwracania uwagi na rzeczy, które na co dzień бага-





telizujemy. Mamy jesień, liście zmieniają kolory, powietrze pachnie deszczem i mokrą ziemią, poranki bywają tajemniczo zamglone. Jeśli jednak pędzimy z głową pełną myśli o tym, co było i co trzeba zrobić, nawet tego nie zauważamy. Kiedy zwalniamy, dostrzegamy kolory, czujemy zapachy, słyszymy śpiew ptaków... Nasze emocje też się zmieniają. Nagle okazuje się, że spacer był przyjemnym doświadczeniem, choć go nie planowaliśmy. Dlatego tak ważne jest zwolnienie tempa i bycie tu i teraz. Trudno mówić o prawdziwej obecności, kiedy idziemy przez życie z nosem w telefonie i uwagą skierowaną wszędzie, tylko nie na to, co dzieje się wokół nas.

Mam wrażenie, że dziś luksusem jest usiąść i pomyśleć: „Jest dobrze, niczego mi teraz nie brakuje”. Czy takiego spokoju można się nauczyć?

Tak. Każda kompetencja zaczyna się od świadomego wysiłku, a potem staje się coraz bardziej naturalna. Gdy uczymy się prowadzić samochód, na początku myślimy o każdym ruchu, a z czasem robimy to automatycznie. Podobnie jest z kierowaniem uwagi. Jeśli nieustannie koncentrujemy się na tym, co nie działa, co nas drażni i frustruje, ćwiczymy się w wyszukiwaniu problemów. Ale gdy zaczynamy dostrzegać to, co nas cieszy, uspokaja i daje satysfakcję, rozwijamy umiejętność zauważania świata w jego lepszej, bardziej życzliwej wersji. Spokój i zadowolenie są w dużej mierze związane ze świadomym kierowaniem uwagi.

Czy zgadza się Pani ze stwierdzeniem, że szczęście to nie jest coś, co nas spotyka, lecz coś, czego uczymy się odczuwać?

Ktoś kiedyś powiedział, że szczęście nie jest celem, ale sposobem podróżowania



ĆWICZ ODCZUWANIE DOBRYCH EMOCJI

1. Wieczorny bilans dobra

Co wieczór zapisz trzy rzeczy, które sprawiły ci przyjemność lub z których jesteś zadowolona. Mogą to być drobiazgi: miła rozmowa, dobra kawa, chwila spokoju.

2. Trzy minuty uważności

Codziennie wybierz jedną zwykłą czynność i poświęć jej pełną uwagę. Poczuj smak kawy, posłuchaj śpiewu ptaków, wystaw twarz do słońca albo dłoń na deszcz. Pozwól zmysłom zarejestrować przyjemność.

3. Zauważ, co ci się udało

Zamiast skupiać się na błędach i brakach, codziennie zadaj sobie pytania: „Co dziś zrobiłam dobrze? Czego nowego się nauczyłam?”.

4. Zamień problem w pytanie

Gdy wydarzy się coś trudnego, zamiast myśleć: „To katastrofa”, zapytaj siebie: „Czego mogę się z tej sytuacji nauczyć? Jakie wyzwanie przede mną stoi?”.

przez życie. To bardzo mądra myśl. Tak jak uczymy się języka obcego i jazdy na rowerze, tak możemy nauczyć się dostrzegania dobra – w świecie, w innych ludziach i w samych sobie.

Dobra emocja, której brakuje kobietom i którą powinny rozwijać?

Od razu pomyślałam o wdzięczności, bo ona wiąże się z docenianiem – także sie-

bie. Ale dziś wielu kobietom brakuje także łagodności wobec siebie. Bardzo często jesteśmy dla siebie znacznie surowsze niż dla innych. Łatwo wybaczymy i rozumiemy cudze błędy, a własne potknięcia bezlitośnie punktuje. Koncentrujemy się na niedoskonałościach, nie dostrzegając mocnych stron. Dlatego trzeba świadomie ćwiczyć życzliwość i przyjaźń wobec samej siebie.

U mnie sprawdza się wyłapanie momentu, gdy zaczynam snuć czarne scenariusze. Mówię sobie wtedy:

„A może wcale nie będzie tak źle?”.

Czy zmiana perspektywy może wpłynąć na emocje?

Kiedy łapiemy się na katastroficznych myślach i świadomie je korygujemy, kierujemy uwagę na możliwości, a nie zagrożenia. To zmienia emocje i sposób działania. Przykład: boję się, że nie zdążę do kina, bo nie będzie gdzie zaparkować. Jeżeli jednak powiemy sobie: „Chcę zdążyć na ten seans i znajdę świetne miejsce parkingowe”, wtedy uruchamiamy w mózgu „program”, który koncentruje się na wyszukiwaniu możliwości. I to działa – wręcz magicznie. Warto wyłapywać negatywne myśli i mówić sobie: „Nie muszę iść za tym scenariuszem”. Im częściej to robimy, tym łatwiej tworzymy nowe, wspierające sposoby myślenia. I nawet jeśli tego dnia akurat nie było gdzie zaparkować, nie oznacza to, że wszystko się rozsypało. Jedna nieudana sytuacja nie powinna uruchamiać przekonania: „Nigdy nic mi się nie udaje” albo „Zawsze mam pecha”. Dlatego wolę mówić o „myśleniu na tak” niż o myśleniu pozytywnym. Chodzi o nastawienie na możliwości, a nie o zaprzeczanie rzeczywistości. Nie należy rezygnować z takiego sposobu myślenia, gdy raz coś nie poszło po naszej myśli. ●

TYLKO
w hebe

Pierwszy antyperspirant klasy skin care

z kojącym serum – idealny
do skóry wrażliwej



Zmieniamy definicję piękna

Wypróbuj
pielęgnacji
od Dove





CZAS NA COMFORT FOOD

Ale z głową!

Zbliża się jesień, a ty rzucasz się na makarony, pieczywo i słodycze? Nie przejmuj się, nie tylko ty tak masz. To naturalne, gdy dni stają się chłodniejsze. Ważne, by postawić granicę podjadaniu, bo może się skończyć kilkoma nadmiarowymi kilogramami na wiosnę. Podpowiemy, jakie produkty nie tylko zaspokoją twój głód, ale także poprawią nastrój, otulając cię w ten wymagający dla organizmu czas. TEKST: Elżbieta Szydłowska

To, że jesienią i zimą mamy większą potrzebę podjadania, jest faktem. Dlaczego tak się dzieje? To w dużej mierze skutek... pogody.

GDY ZIMNO I CIEMNO...

Niższe temperatury sprawiają, że nasze ciało zużywa więcej energii na termoregulację. Organizm musi wyrównać bilans cieplny, dostarczając sobie paliwo, które podniesie temperaturę. Paliwem tym jest jedzenie (najlepiej ciepłe lub kaloryczne). Dlatego w chłodniejsze miesiące częściej czujemy głód.

Drugi powód zwiększonego apetytu to niedobór dziennego światła. Rozregulowuje to nasz rytm dobowy, powodując m.in. zaburzenia snu. Dlaczego tak się dzieje? Bo melatonina (hormon

snu) jest produkowana o niewłaściwej porze (wcześnie robi się ciemno), a jej wysoki poziom utrudnia zasypianie oraz wywołuje płytki sen. Skutek? Senność w ciągu dnia, zmęczenie i obniżenie energii. Sen ma kluczowe znaczenie dla kontroli apetytu. Osoby źle śpiące mają wyższy poziom hormonu głodu (greliny) i niższy leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości. Krótkie dni prowadzą także do tego, że mózg wytwarza mniej serotoniny (hormonu szczęścia), bo światło dzienne jest głównym stymulatorem jej produkcji. Organizm próbuje więc polepszyć sobie nastrój inaczej – a najłatwiej to uzyskać jedzeniem, konkretnie dawką węglowodanów prostych (białe pieczywo, słodycze). Po ich zjedzeniu następuje wyrzut serotoniny i chwilowa poprawa nastroju.

...GDY BRAKUJE CI RUCHU I SŁOŃCA...

Zima i jesień to także czas, kiedy nie dostarczamy sobie naturalnej witaminy D (z promieniowania słonecznego). Jej niedobór wpływa na poziom leptyny i greliny, prowadzi do spowolnienia metabolizmu oraz zwiększenia apetytu, a w efekcie tycia.

No i jeszcze jeden powód – kiedy na zewnątrz ziąb i wiatr, rzadziej wychodzimy z domu, spada nasza aktywność, a więc i dobry humor. Zaczynamy szukać jakiegoś zajęcia oraz szybkiego pocieszenia. Dla mózgu taką szybką i łatwo dostępną nagrodą jest jedzenie – najczęściej słodkie.

Dodatkowo gdy za oknem zaczynają się jesienne sloty, mniej się ruszamy. Spalamy więc mniej kalorii – no i nadmiarowe kilogramy gotowe. ►





...WYPRZEDŹ CHĘĆ PODJADANIA...

Gdy poznaliśmy przyczyny podjadania, łatwiej będzie nam próbować im zaradzić. Wyrób w sobie większą uważność na kilka kwestii.

● **Łap więcej światła** – staraj się maksymalnie wykorzystać światło dzienne, pozwoli ci to unormować rytm dobowy. Od rana wystawiaj twarz na promienie słoneczne (wystarczy 10 minut przy otwartym oknie lub na balkonie). Wykorzystaj przerwę w pracy na kilkuminutowy spacer przed budynkiem, aby złapać nieco promieni słonecznych. W weekendy w ciągu dnia koniecznie spędzaj czas na świeżym powietrzu.

● **Zadbaj o dobry sen i nastrój** – wieczorem wietrz sypialnię, kładź się spać i wstawaj o regularnych porach, nie używaj smartfonu przed snem i staraj się wyciszyć. To uniwersalne rady wspierające dobry sen. Bardziej niż zwykle postaraj się też zadbać o dobre samopoczucie – o ile to możliwe, spróbuj unikać stresu i nie bierz na siebie dodatkowych obowiązków.

● **Rozgrzewaj się** – jedz jak najwięcej ciepłych posiłków i pij dużo ciepłych płynów – herbaty, ziołowych naparów, jedz rozgrzewające zupy.

● **Uzupełniaj niedobory witaminy D** – w Polsce od października do kwietnia nie jesteśmy w stanie pozyskać jej naturalnie, czyli z promieni słonecznych, dlatego w tym czasie zalecana jest suplementacja.

...I OTUL SIĘ (ZDROWYM) JEDZENIEM

Kiedy na zewnątrz robi się zimno i potrzebujemy, żeby coś nas otuliło i sprawiło, że pocujemy się miło i przyjem-

PIERWIASTKI, KTÓRE POMOGĄ CI OGRANICZYĆ PODJADANIE

Chęć podjadania może wynikać z niedoborów niektórych składników mineralnych. Dlatego jeżeli ciągnie cię do słodczy i tłustych przekąsek, włącz do diety produkty bogate w pierwiastki hamujące apetyt.

Pierwiastek	Działanie	Występowanie
► Chrom	Zwiększa wrażliwość komórek na insulinę i zapobiega nagłym skokom glukozy we krwi, a to bezpośrednio przekłada się na mniejsze napady głodu (szczególnie na słodczy)	Drożdże, gorzkie kakao i czekolada, brokuły, warzywa strączkowe, pełnoziarniste pieczywo, orzechy, suszone śliwki, grzyby, podroby, chude mięso, ryby, jaja, sery typu camembert i brie
► Magnez	Reguluje gospodarkę węglowodanową i łagodzi stres. Uwaga! Niedobór magnezu często objawia się wzmożoną ochotą na czekoladę.	Pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, otręby pszenne, kasza gryczana, kakao, siemię lniane, nasiona sezamu, orzechy, razowe pieczywo, szpinak, natka pietruszki, banany
► Cynk	Uczestniczy w wydzielaniu i działaniu insuliny oraz leptyny (hormonu sytości). Pomaga zachować metabolizm i wspiera układ nerwowy.	Czerwone mięso, wątróbka, żółte sery, kakao, gorzka czekolada, pestki dyni i słonecznika
► Żelazo	Zmniejsza zmęczenie i poprawia dotlenienie organizmu. Jego niedobory bywają mylone z nagłą potrzebą podjadania. Żelazo warto łączyć z witaminą C, bo zwiększa to jego przyswajalność.	Podroby (szczególnie wątróbka), wołowina, sezam i tahini, pestki dyni i słonecznika, nasiona chia, gorzkie kakao, natka pietruszki, soczewica, tofu, płatki owsiane, komosa ryżowa

NOWOŚĆ

PULLULAN

POLISACHARYDOWE
WYPEŁNIANIE
ZMARSZCZEK

ziaja





nie, postawmy na comfort food. Przyjemne smaki – te, które pamiętamy z dzieciństwa, i te, które po prostu wywołują w nas pozytywne skojarzenia – rozgrzeją nas nie gorzej niż ciepły kocik.

Problem w tym, że zamiast po zdrowie jedzenie, często sięgamy po produkty bogate w węglowodany i cukry. Tymczasem mają one wysoki indeks glikemiczny, który szybko podnosi poziom cukru we krwi. Takie potrawy dają przyjemność, ale chwilową. Zaraz potem następuje gwałtowny spadek glukozy, co potęguje uczucie głodu i finalnie sprawia, że jemy jeszcze więcej.

Warto uwolnić się od tego nawyku. Zamiast sięgać po słodycze, wróćmy do dań budzących miłe skojarzenia, na przykład takich, które przygotowywała nam babcia – rozgrzewających zup, pysznych kasz z warzywami, a na deser wypijmy gorące kakao. Przekierujmy naszą potrzebę podjadania na dobre, sycące, a przy okazji zdrowe produkty – staną się kontrolerami naszego apetytu. Co więc jeść?

KONTROLERZY APETYTU

Jest kilka sposobów, by – bez dostarczania zbędnych kalorii – pozbyć się chęci podjadania. Wystarczy zadbać,

PRAWDZIWY GŁÓD CZY EMOCJE?

Ochota na słodycze może być spowodowana wieloma przyczynami, niekoniecznie głodem. W tej sytuacji dobrze jest upewnić się, czy faktycznie jesteśmy głodni. Dobrym sposobem na uniknięcie podjadania jest... chwila zastanowienia. Po prostu odczekaj 10–15 minut, zanim sięgniesz po przekąskę. W tym czasie odwróć uwagę od jedzenia i zajmij się czymś. Przekonasz się, czy to faktycznie głód, czy po prostu dajesz się ponieść nawykowi lub nudzie.

aby brzuch był pełny, a mózg usatysfakcjonowany. Pomogą nam składniki, które potrafią zapanować nad naszym apetytem.

• **Błonnik** – ten roślinny składnik zwiększa (w żołądku) objętość zjedzonego posiłku. Tak jakbyśmy zjedli więcej, ale bez dodatkowych kalorii. Błonnik spowalnia też opróżnianie żołądka i wchłanianie węglowodanów. Efekt? Dłużej czujemy się najedzeni. Nie powstaje też nagły skok cukru we krwi, a tym samym nie mamy chęci na podjadanie. Uwaga! Błonnik chłonie wodę, dlatego pamiętajmy o tym, by porządnie się nawadniać.

JEDZ: warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, nasiona, otręby i orzechy.

• **Białko (proteiny)** – to najbardziej sycający składnik jedzenia. Podobnie jak błonnik spowalnia opróżnianie żołądka, ale dodatkowo pobudza wydzielanie hormonów sytości i mocno obniża poziom hormonu głodu. Poza tym zużywa więcej energii na proces tra-

NOWOŚĆ

REFRESH YOUR SENSES



MARVEL

YOUR ROUTINE



1. **NATU.CARE** Magnez Premium + Witamina B₆, suplement diety – połączenie trzech form magnezu i witaminy B₆, 90 kaps./1 opak., 78,99 zł, 1 kaps. = 0,88 zł
2. **PHARMOVIT** Melatonina z melisą, suplement diety, 60 kaps./1 opak., 28,99 zł, 1 kaps. = 0,48 zł
3. **ESSENSEY** L-Tryptofan, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 29,99 zł, 1 kaps. = 0,33 zł

wienia, dzięki czemu sytość trwa zdecydowanie dłużej.

JEDZ: mięso, ryby i owoce morza, nabiał, jaja, orzechy, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezamu, chia, konopi siewnych, siemę lniane, nieaktywne płatki drożdżowe.

RADA: Warto sprawdzać na etykietach produktów zawartość białka. Przykładowo w produktach mlecznych potrafi być ona bardzo zróżnicowana – np. jogurt naturalny może mieć 3 gramy białka na 100 gramów produktu, a skyr nawet 9 gramów.

• **Zdrowe tłuszcze** – kwasy tłuszczowe omega-3 (zwłaszcza EPA i DHA) dają

DOBRY NASTRÓJ TO MNIJ PODJADANIA

Naturalnym sposobem na poprawę nastroju jest spożywanie tryptofanu. To aminokwas, który dostarcza organizmowi naturalnego budulca do wytwarzania serotoniny i melatoniny. Tryptofan zapewnia nam prawidłowy sen i dobre samopoczucie, dlatego powinniśmy zadbać o dietę bogatą w ten składnik. Można go znaleźć w produktach wysokobiałkowych. Jego najlepsze naturalne źródła to produkty odzwierzęce: ser żółty (np. mozzarella, cheddar), mięso z indyka, pierś z kurczaka, ryby (łosoś, tuńczyk, dorsz), jajka (szczególnie żółtko) oraz w mniejszym stopniu roślinne: pestki dyni, nasiona słonecznika, siemę lniane i nasiona sezamu, migdały i orzechy, rośliny strączkowe (soja, ciecierzycza, soczewica), gorzka czekolada i kakao, banany. **UWAGA!** Aby tryptofan został przekształcony w organizmie w serotoninę, potrzebuje witaminy B₆ oraz magnezu, dlatego musimy zadbać o ich dostarczanie. **WAŻNE!** Stosowanie suplementów diety zawsze wymaga konsultacji z lekarzem lub dietetykiem klinicznym. Nie należy robić tego na własną rękę.

uczucie dużej sytości i zmniejszają łaknienie – stymulując wydzielanie hormonów hamujących apetyt. Zapobiegają też skokom i spadkom glukozy we krwi oraz spowalniają trawienie i powodują wolniejsze opróżnianie żołądka. Pamiętajmy jednak o ich większej kaloryczności.

JEDZ: tłuste ryby morskie (makrele, łososa, śledzia, sardynki), olej z wątroby dorsza (tran), olej lniany, orzechy włoskie, siemę lniane, nasiona chia.

• **Rozgrzewające przyprawy** – pieprz cayenne, kurkuma, imbir, cynamon to doskonały pomysł na jesienną i zimową kuchnię. Podkreślają smak i pomogą przetrwać chłodniejsze dni. Już odrobina cynamonu w owsiance sprawi, że stanie się ona bardziej atrakcyjna smakowo, a przy tym ustabilizuje poziom cukru we krwi, zmniejszając gwałtowne spadki energii oraz chęć na słodycze. Trochę startego imbiru dodanego do herbaty miło rozgrzeje całe ciało, a do tego przyspieszy metabolizm i obniży poziom złego cholesterolu we krwi. Kurkuma oraz pieprz cayenne

dodadzą daniom charakteru, zwiększając termogenezę, co wspomaga spalanie kalorii.

• **Gorące napoje** – zielona herbata wspiera przemianę materii. Zawarta w niej kofeina zmniejsza apetyt i wspiera uczucie sytości. Do tego jest bogata w antyoksydanty, które pomagają spalać tłuszcz i stabilizują poziom cukru we krwi. Matcha, dzięki zawartości katechin oraz L-teaniny, stymuluje wydzielanie hormonów sytości oraz kontroluje poziom cukru we krwi. Morwa biała reguluje poziom cukru we krwi, co pozwala na hamowanie łaknienia oraz apetytu na słodycze.

• **Woda przed posiłkiem** – odpowiednie nawodnienie jest ważne z dwóch powodów: po pierwsze, jedząc dużo błonnika i białka, musimy dostarczać odpowiednie ilości wody. Po drugie, woda stanowi doskonale wypełnienie naszego żołądka.

RADA: 20 minut przed każdym posiłkiem wypij szklankę ciepłej wody – dzięki temu szybciej poczujesz się syta i zjesz mniejszą porcję. •



Wrzesień to nowy styczeń.

JAK PRZYGOTOWAĆ ORGANIZM NA SEZON PEŁEN WYZWAŃ?

Po letnich miesiącach, w których ciało było wystawione na intensywne słońce, zmienne rytmy dnia, wakacyjną dietę pełną frywolnych przyjemności, wracamy do rzeczywistości, w której tempo przyspiesza. Skóra i włosy mogą być przesuszone, układ trawienny – rozregulowany, a cały organizm odczuwa skutki „rozleniwienia” i mniejszej dyscypliny snu. Wcześniejsze pobudki, powrót do pracy i szkolna logistyka wymagają od nas wejścia w tryb działania, ale ciało nie zawsze nadąża za kalendarzem. To moment, w którym potrzebuje regeneracji, odbudowy i mądrego wsparcia.

WYZWANIE 1: SKÓRA I WŁOSY PO LECIE

Promieniowanie UV i wakacyjne rytuały zostawiają ślad na kondycji skóry i włosów. Warto sięgnąć po **Kolagen Premium od Natu.Care** z witaminami A, C, E i kwasem hialuronowym, wspierającymi regenerację. Dla włosów idealna będzie **Formuła Włosy** – z AnaGain™, OptiMSM™ i keratyną, które pomogą odbudować strukturę włosa i ograniczyć wypadanie.

WYZWANIE 2: POWRÓT DO RYTMU PRACY

Układ nerwowy potrzebuje stabilizacji i energii.

Formuła Stres z Serenzo®, szafranem, L-teaniną oraz witaminami B5 i B6 wspiera wyciszenie i koncentrację.

Z kolei kreatyna + B6 (5 g dziennie) pomaga utrzymać siłę, energię i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego – w smaku mango-marakuja, który przywołuje lato.

WYZWANIE 3: JELITA PO WAKACJACH

Maślan Sodowy Premium wspiera mikrobiom, komfort trawienny i regenerację bariery jelitowej, pomagając wrócić układowi pokarmowemu do naturalnej równowagi po letnich przyjemnościach.

WYZWANIE 4: ODPORNOŚĆ PRZED JESIENIĄ

Omega Premium z olejem z dzikich sardeli w formie trójglicerydów wspiera odporność i przygotowuje organizm na chłodniejsze miesiące.



Pokochaj jesień!

Ta pora roku od zawsze
ma zły PR. Kojarzy się
ze zmęczeniem, szarością
i spadkiem nastroju.

Tymczasem chłodne
poranki, spacer w deszczu
i zapach mokrego lasu
mogą działać kojąco na
układ nerwowy. Zamiast
uciekać przed niepogodą,
warto potraktować ją jako
zaproszenie od natury
do zwolnienia tempa
i regeneracji. Podpowiemy,
jak wykorzystać jesienną
aurę do poprawy dobrostanu.

TEKST: Anna Raczkowska

Jesień to ten moment, kiedy natura zwalnia i ogranicza swoją aktywność, a wszystko po to, aby się zregenerować i wrócić ze zdwojoną siłą wiosną. Bierzmy z niej przykład – wykorzystajmy ten czas na odpocznik i wyciszenie.



SPOKÓJ DESZCZOWYCH SPACERÓW

Od dawna wiadomo, że spacery na świeżym powietrzu mają kojące działanie na układ nerwowy. A gdy jeszcze dodatkowo trafi się nam deszczowa pogoda, nie może być lepiej dla naszych skołatanych nerwów! Zdarza ci się słuchać czasami relaksacyjnych dźwięków padającego deszczu? Jesienią masz je naturalnie! Szum deszczu za oknem, dźwięki szeleszczącego wiatru dają prawdziwe ukojenie.

Choć aura często zniechęca nas do opuszczenia domu, warto się przełamać – otulić ciepłym szalikiem, założyć kalosze i włączyć tryb wellness. Wyjdźmy z domu i mimo zimnego wiatru pocujmy radość z obserwowania zapadającej w letarg przyrody. Zamiast narzekać na wilgoć, pocujmy rytmikę deszczu, nie przejmujemy się szarówką, pocujmy, jak orzeźwia nas moc leśnych zapachów.

RELAKSUJĄCY ZAPACH MOKREJ ZIEMI

Wilgoć i siąpiący deszcz to wspinała okazja do wsłuchania się w dźwięki spadających kropel, ale także przeżycie zapachowe. Charakterystyczny zapach



CAT&CAT Silk, jedwabna maska do spania czarna, 1 szt., 50,99 zł,
1 szt. = 50,99 zł

CZAS NA (DOBRY) SEN

Aby naprawdę dobrze się wyspać, potrzebna jest całkowita ciemność.

Tylko wtedy możemy liczyć na właściwą produkcję melatoniny (hormonu snu). Nawet niewielkie źródło światła może zaburzyć ten proces. Efekt? Poranne zmęczenie.

deszczu, czyli petrichor, aktywuje w mózgu ośrodki odpowiedzialne za natychmiastowe uczucie spokoju i relaksu. Pokazało to badanie z 2024 roku przeprowadzone na Uniwersytecie Technicznym w Monachium.

W naszym mózgu istnieje specjalny receptor, który odpowiada za wychwytywanie tego zapachu. Już trzy minuty wdychania zapachu mokrej ziemi są skutecznym i naturalnym sposobem na szybkie obniżenie poziomu stresu. Kluczowym składnikiem tego zapachu jest geosmina, związek produkowany przez

bakterie z rodzaju *Streptomyces* podczas tworzenia zarodników. Zapach ten pobudza wydzielanie endorfin i obniża tętno oraz poziom stresu, aktywując układ przywspółczulny (odpowiedzialny za regenerację).

Dodatkowo deszcz uwalnia z roślin olejki, które mają naturalne właściwości łagodzące i antybakteryjne. Jeżeli do tego przeszła burza, pocujemy świeży, ostry zapach ozonu wynikający z wyładowań atmosferycznych. W małych dawkach działa on orzeźwiająco i oczyszcza drogi oddechowe.

Śmiało możemy zatem mówić o mocy deszczowego zapachu. Na pewno warto więc iść na jesienny spacer albo przynajmniej wyjść na balkon lub otworzyć okno tuż po jesiennym deszczu. Nawet krótki kontakt z naturą może przynieść zauważalne korzyści.

DOMOWY AZYL

To zrozumiałe, że jesienią kontakt z naturą to tylko niewielki element naszego codziennego dnia. Warto więc zadbać o jego pozostałą część – czas spędzony w pracy, ale przede wszystkim ten w domu. Jesień to doskonały moment na rozwijanie domowych rytuałów wspierających nasz dobrostan. Podaruj sobie

Poznaj przydatne aplikacje



Rain Sounds – Sleep And Relax. Aplikacja pełna dźwięków deszczu, burzy i natury. Idealna do zasypiania, medytacji, relaksu, koncentracji.



Zencast – sen, rozwój medytacja. Polska aplikacja do medytacji i ćwiczeń oddechowych. Płatna. Oferuje wsparcie w rozwoju osobistym i zawodowym.



Meditopia: medytacja, sen. Płatna aplikacja oferująca ponad 1000 medytacji i ćwiczeń oddechowych. Dostępna w 12 językach, w tym po polsku.

możliwość wsluchania się w swoje potrzeby i zwolnienia obrotów. Poobiednia drzemka, wieczór z książką, ciepły koc, aromatyczna herbata wypita w spokoju – to małe oznaki troskliwego dbania o siebie, budowania poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Takie drobne radości pomagają zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć się temu, co dzieje się tu i teraz.

Być może to dobry moment, by zrezygnować z części obciążających zobowiązań albo znaleźć więcej czasu na odpoczynek i relacje z najbliższymi. Niech jesień stanie się dla nas porą uważności, regeneracji i odkrywania przyjemności ukrytych w prostych, codziennych chwilach, bez wyrzutów sumienia. Czasem wystarczy zmienić perspektywę, żeby dostrzec, że także w pochmurnych dniach kryje się wiele powodów do wdzięczności i spokoju. ●



Zrelaksuj się tak jak lubisz



- EYFEL** zapach do domu Anioł, 120 ml, 19,99 zł, 100 ml = 16,65 zł
- HEBE COSMETICS** Bath Salt Stress Free, sól do kąpieli, 600 g, 14,99 zł, 100 g = 2,50 zł
- HEBE NATURALS** ultranawilżające serum z kwasem hialuronowym do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
- VCEE** Lavender & Vanilla, świeca do masażu ciała, 1 szt., 29,99 zł, 1 szt. = 29,99 zł
- YANKEE CANDLE** świeca zapachowa Cherry Vanilla, 1 szt., 74,99 zł, 1 szt. = 74,99 zł
- HEBE PROFESSIONAL** zestaw: kamień serpentynowy gua sha do masażu twarzy, 1 szt. + serpentynowy roller do masażu twarzy, 1 szt., zestaw: 49,99 zł

tutti frutti

NOWOŚĆ

WYBIERZ SWÓJ ULUBIONY DEZODORANT KWASOWY

który gra fair z Twoim ciałem!



BEZ ALUMINIUM | BEZ SODY | BEZ ALKOHOLU



EWA CZERNICKA-CIERPISZ

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

Zacznijmy od początku. Przeziębienie to infekcja górnych dróg oddechowych. Daje objawy w postaci bólu i drapania w gardle, pokasływania oraz kataru. Nie towarzyszy mu wysoka gorączka – zazwyczaj jest ona średnia (38,1–38,5°C) albo występuje stan podgorączkowy (poniżej 38°C). I najważniejsze – chorobę tę wywołują wirusy. Oznacza to, że wiele wyobrażeń o tym, dlaczego się przeziębiliśmy, jest błędnych.

MITY NA TEMAT PRZEZIĘBIENIA

Zmarzłaś i jesteś pewna, że zaraz wyłędziesz w łóżku z gorączką? To tak nie działa. Ani przemarznięcie, ani ziąb na zewnątrz nie wywołają u nas choroby – to mit. Prawdą jest natomiast to, że wirusy namnażają się szybciej w chłodnym i suchym powietrzu, a jesienią i zimą częściej przebywamy w zamkniętych i niewietrzonych pomieszczeniach. To doskonale warunki do przenoszenia drobnoustrojów z jednej osoby na drugą. Dodatkowo o tej porze roku odporność spada, przez co łatwiej zapadamy na zdrowiu.

Wiele osób nadal nie zdaje sobie sprawy z tego, że przeziębienia nie leczymy antybiotykami. Te leki zwalczają bo-

PRZEZIĘBIENIE BEZ TAJEMNIC

Kto z nas nie słyszał: „Załóż czapkę, bo się przeziębisz”, „Kichasz? Weź witaminę C i przejdzie”, „Zamknij okno, bo zachorujesz”.

Czy to prawda, czy popularne mity?

Wyjaśniamy, co naprawdę wpływa na odporność i dlaczego nie tylko chłody jesieni odpowiadają za sezon infekcji. TEKST: Anna Raczkowska



wiem bakterie, a nie wirusy. Ich stosowanie w infekcjach wirusowych nie pomaga, a nawet może prowadzić do zaburzeń flory bakteryjnej jelit, reakcji alergicznych, problemów żołądkowych. Nadmierne i zbędne stosowanie antybiotyków grozi tym, że powstaną odporne na leczenie szczepy bakterii.

Przez wiele lat za lek na przeziębienie uważano witaminę C. Jednak od 2007 roku, na podstawie analizy badań klinicznych z ostatnich dziesięcioleci, stwierdzono, że jej przyjmowanie w czasie przeziębienia nie skraca i nie łagodzi jego objawów. Taki efekt uzyskamy, łykając witaminę C profilaktycznie – wtedy czas choroby skraca się o 8 proc. u dorosłych i 14 proc. u dzieci.

NIE LEKCEWAŹ CHOROBY

Wiele z nas ignoruje przeziębienie, twierdząc, że samo minie po kilku dniach. I faktycznie tak jest. Pamiętajmy jednak, że nie zwalniając codziennego tempa, nie dajemy osłabionemu organizmowi czasu na regenerację. Efekt? Dłuższy czas choroby i pogorszenie stanu zdrowia. Często dołącza też infekcja bakteryjna, która wymaga dłuższego leczenia i antybiotykoterapii.

W przypadku przeziębienia zaleca się farmakologiczne leczenie objawowe, którego celem jest szybsza regeneracja i polepszenie samopoczucia. Warto nie chodzić wtedy do pracy i pozostać w domu – by szybciej dojść do siebie i by nie rozprzestrzeniać wirusów. Bardzo ważne jest także odpowiednie nawadnianie organizmu.

DOMOWE SPOSOBY, BY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

Oprócz wspomagania się lekami warto też stosować domowe sposoby. Które

CHROŃ SIĘ PRZED INFEKCYJAMI

Wzmacnianie odporności to jedno, ale ważne jest także unikanie potencjalnych infekcji. Są na to dwa proste sposoby:

- **Regularnie myj ręce i unikaj dotykania twarzy** – to ważne, ponieważ w pracy, w sklepie, w komunikacji miejskiej jesteśmy ciągle narażone na kontakt z wirusami.
- **Szczep się** – szczepienia przeciw grypie, RSV oraz Covid-19 zmniejszają ryzyko zachorowania i powikłań. Jest to szczególnie ważne u osób starszych, a także tych z chorobami przewlekłymi.
- **Noś w torebce chusteczki lub żel antybakteryjny** – przydadzą się w sytuacjach, gdy nie będziesz miała dostępu do łazienki i nie będziesz mogła umyć rąk.

1. **HEBE BASICS** chusteczki odświeżające, 15 szt./1 opak., 2,99 zł, 1 szt. = 0,20 zł
2. **CLEANHANDS** antybakteryjny spray do rąk z aloesem i witaminą B₅, 100 ml, 13,99 zł, 100 ml = 13,99 zł



wybrać? Na pewno warto pić dużo ciepłych płynów – wszelkiego rodzaju naparów i herbatek – oraz jeść rosół. Takie napoje nawodnią cię i rozgrzeją, a zawarte w nich składniki pomogą udroźnić zatkaany nos i zadziałają przeciwzapalnie.

Pomocne jest także płukanie gardła (np. naparem z szalwii), inhalacje parą wodną oraz irygacje nosa. Domowe sposoby nie zastąpią leczenia, ale są dużym wsparciem w łagodzeniu przykrych dolegliwości.

WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ

Ma na nią wpływ kilka czynników. Gdy je poznasz, będzie ci łatwiej pracować nad wzmocnieniem odporności.

Śpij dobrze – w fazie głębokiego snu nasz organizm produkuje cytokiny (białka zwalczające infekcje) oraz przeciwciała. Dlatego problemy ze snem albo jego chroniczny niedobór osłabiają

układ immunologiczny, co drastycznie zwiększa naszą podatność na wirusy, a tym samym na przeziębienia. Dorosły człowiek potrzebuje 7–9 godzin nieprzerwanego snu w ciągu doby.

Ogranicz stres – a przynajmniej się postaraj! Przewlekły stres negatywnie zmienia skład mikrobiomu jelitowego, co negatywnie wpływa na pracę układu odpornościowego. Według amerykańskich naukowców osoby ciągle zestresowane, ze złym samopoczuciem mają mniej aktywne limfocyty (kluczowe komórki układu odpornościowego). Skutek? Niższa odporność na wirusy i bakterie. Dlatego znajdź czas na odpoczynek i staraj się myśleć pozytywnie.

Więcej się ruszaj – ruch zwiększa aktywność limfocytów, a tym samym wzmacnia odporność. Udowodniono, że ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności kilka razy w tygodniu zmniejszają ryzyko infekcji, ►

zwłaszcza górnych dróg oddechowych. Poza tym regularna aktywność fizyczna łagodzi stres, który jak już wiemy, również działa negatywnie na układ immunologiczny. Nie przesadzajmy jednak z ćwiczeniami – zbyt długi i intensywny wysiłek fizyczny osłabia odporność.

Dbaj o jelita – znajduje się w nich aż 70–80% wszystkich komórek odpornościowych. Trzeba więc o nie zadbać. W jaki sposób? Przede wszystkim wprowadzając do codziennej diety błonnik, czyli prebiotyki, który jest naturalnym pokarmem dla dobrych bakterii jelitowych. Znajdziesz go w warzywach i owocach. Kolejna sprawa to probiotyki, które dostarczają dobrych szczepów bakterii. Zawierają je produkty sfer-

mentowane – kiszonki, zsiadłe mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka, zakwas chlebowy. W diecie powinny też znaleźć się: witaminy (D, A, B, C, E oraz prowitamina A), mikroelementy (cynk, selen), dobre kwasy tłuszczowe (omega-3 i omega-6). W menu nie może więc zabraknąć zawierających je: orzechów i nasion, siemienia lnianego, strączków, oliwek, gorzkiej czekolady, jagód, zielonej herbaty. Ogranicz żywność przetworzoną oraz cukier – szkodzą jelitom, a więc także odporności.

Unikaj używek – palenie papierosów i picie alkoholu zwiększają podatność naszego organizmu na infekcje. •

O tym, jakimi suplementami wspierać odporność, czytaj na stronie 142.



1. **MÖLLER'S** tran norweski cytrynowy, 250 ml, 54,99 zł, 100 ml = 22,00 zł
2. **PHARMOVIT** Borellvit, suplement diety, 60 kaps./1 opak., 46,99 zł, 1 kaps. = 0,78 zł
3. **SINULAN** Forte, suplement diety, 15 tabl./1 opak., 21,49 zł, 1 tabl. = 1,43 zł
4. **HERBITUSSIN** Miód i cytryna, suplement diety, 12 past./1 opak., 12,49 zł, 1 past. = 1,04 zł
5. **ESSENSEY** Cynk organiczny, suplement diety, 120 kaps./1 opak., 24,99 zł, 1 kaps. = 0,21 zł
6. **RUTINACEA** Complete, suplement diety, 120 tabl./1 opak., 14,99 zł, 1 tabl. = 0,12 zł

WaterWipes™

WORLD'S PUREST WIPES FOR SENSITIVE SKIN*

99.9%
WODY



niezmiennie
delikatne
już od pierwszego
dnia życia



JESIENNE WSPARCIE ODPORNOŚCI

Składniki wpływające na układ immunologiczny

Wirusy i bakterie, które w sezonie jesienno-zimowym są odpowiedzialne za większość infekcji, „krążą” w naszym otoczeniu przez cały rok.

Dlaczego więc akurat o tej porze roku zaczynają częściej atakować?

Sprawdź, co możemy zrobić, by skuteczniej się przed nimi bronić.

Jesienią i zimą częściej chorujemy, bo jesteśmy bardziej narażeni na kontakt z patogenami. Więcej czasu przebywamy też w ogrzewanych i rzadko wietrzonych pomieszczeniach, często w bliskim kontakcie z innymi osobami. Przez to łatwiej przekazujemy między sobą drobnoustroje – nie tylko drogą kropelkową (na przykład podczas kichania lub kaszlenia), ale także przez dotykanie skażonych powierzchni (klamek, wspólnie używanych przedmiotów) oraz dłoni innych ludzi (na przykład przy powitaniu). Problem pogłębia suche powietrze, które wysusza błony śluzowe no-

sa i gardła. W efekcie warstwa śluzu i drobne rzęski na powierzchni dróg oddechowych gorzej zatrzymują i usuwają wirusy, a naturalna bariera ochronna staje się mniej skuteczna.

POTRZEBY ORGANIZMU, CZYLI SKŁADNIKI DLA ODPORNOŚCI

Komórki układu immunologicznego potrzebują witamin, składników mineralnych i kwasów tłuszczowych. Możemy wskazać najważniejsze z nich – te, które są niezbędne, aby nasz organizm mógł rozpoznawać drobnoustroje, wytwarzać przeciwciała i chronić błony śluzowe dróg oddechowych i przewodu pokarmowego. Bez jakich składników nawet najsprawniejszy układ odpornościowy nie jest w stanie się bronić?

WITAMINA D

Receptory dla witaminy D znajdziemy niemal we wszystkich komórkach układu odpornościowego (m.in. w limfocytach T, makrofagach, ko-

mórkach dendrytycznych). Jej niedobór upośledza zdolność tych komórek do reagowania na patogeny. Odpowiedź na ich obecność może przebiegać wtedy wolniej i mniej skutecznie. Wykazano, że suplementacja witaminą D zmniejsza ryzyko infekcji dróg oddechowych – efekt był silniejszy u osób z wyjściowo niskim poziomem tej witaminy¹.

Jesienią i zimą ryzyko niedoboru witaminy D znacznie rośnie. Z tego powodu jej suplementację zaleca się praktycznie każdemu. Dawkę warto dobrać indywidualnie – zależnie od wieku, masy ciała, stanu zdrowia i stężenia 25(OH)D we krwi².

KWASY OMEGA-3

Kwasy EPA i DHA z rodziny omega-3 wpływają na przebieg reakcji zapalnej. Organizm wytwarza z nich związki, które ją hamują. To bardzo ważne, ponieważ intensywna, niekontrolowana odpowiedź układu odpornościowego bywa dla nas tak samo szkodliwa, jak jej brak³.



C-VITUM suplement diety,
30 kaps./1 opak., 14,99 zł,
1 kaps. = 0,50 zł

Najlepszym źródłem EPA i DHA są tłuste ryby morskie. Jeśli ich spożycie jest niewystarczające (mniejsze niż dwie porcje po 100–150 g tygodniowo), warto rozważyć suplementację.

CYNK

Pierwiastek ten uczestniczy w dojrzewaniu limfocytów (T i B), ochronie błon śluzowych dróg oddechowych oraz produkcji wyspecjalizowanych komórek, których zadaniem jest uruchamianie odpowiedzi przeciwwirusowej. Niektóre badania wskazują, że cynk przyjęty krótko po wystąpieniu objawów może skrócić czas trwania przeziębienia⁴. Warto jednak wiedzieć, że długotrwała suplementacja wysokich dawek tego składnika może hamować wchłanianie miedzi.

SELEN

Jest wbudowywany w selenoproteiny – grupę białek, które chronią przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, czyli reaktywne cząsteczki tlenu powstające m.in. właśnie podczas infekcji.

W obliczu choroby niedobór selenu może osłabiać aktywność ważnych komórek układu odpornościowego (limfocytów T i komórek NK)⁵.

WITAMINA C

Gromadzi się głównie w neutrofilach – komórkach, które reagują jako pierwsze na infekcję, pochłaniając i niszcząc bakterie. Wspiera również regenerację nabłonka, który wyściela drogi oddechowe.

Regularne przyjmowanie witaminy C może skrócić czas trwania przeziębienia i złagodzić jego objawy⁶. Efekt jest wyraźniejszy u osób narażonych na

intensywny wysiłek fizyczny lub stres. Witamina C nie zapobiega przeziębieniu, ale może realnie zmniejszyć uciążliwe objawy.

KIEDY SIĘGAĆ PO SUPLEMENTY

Suplement uzupełnia dietę – nie zastąpi dbania o komponowanie odżywczych posiłków. Nawet najlepszej jakości preparat nie będzie skuteczny, jeśli nie będziemy pamiętać o zdrowym stylu życia. Trzeba zadbać o odpowiednią ilość snu, regularną aktywność fizyczną i czas na odpoczynek.

Jeśli zatroszczymy się o podstawy, sięganie po suplementy diety może być uzasadnione i skuteczne. Dopiero wtedy odpowiednio dobrany preparat może służyć uzupełnieniu niedoborów składników potrzebnych do prawidłowej pracy układu odpornościowego. ●



1. **ESSENSEY** Omega 3, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 35,99 zł, 1 kaps. = 0,40 zł
2. **LEVANN SUPPLEMENTS** Omega-3+D3+K2+E, suplement diety, 30 kaps./1 opak., 53,99 zł, 1 kaps. = 1,80 zł
3. **NATU.CARE** Omega-3 Premium, suplement diety dla zdrowego funkcjonowania mózgu, 60 kaps./1 opak., 108,99 zł, 1 kaps. = 1,82 zł
4. **NATU.CARE** Witamina D, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 28,99 zł, 1 kaps. = 1,82 zł
5. **PHARMOVIT** Cynk+D3 Immuno Control, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 32,99 zł, 1 kaps. = 0,37 zł
6. **PHARMOVIT** Selen organiczny, suplement diety, 60 kaps./1 opak., 34,99 zł, 1 kaps. = 0,58 zł

Bibliografia:

- [1] Martineau, A. R., Jolliffe, D. A., Hooper, R. L., Greenberg, L., Aloia, J. F., Bergman, P., ... & Camargo, C. A. (2017). Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*, 356.
- [2] Kuciński, J., Fryśka, Z., Wołejko, A., Semenik, P., Burczyk, R., Górna, N., ... & Mazurek, E. (2023). Aktualne zalecenia w Polsce dotyczące suplementacji witaminy D. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 29(4), 277–282.
- [3] Gutiérrez, S., Svahn, S. L., & Johansson, M. E. (2019). Effects of omega-3 fatty acids on immune cells. *International Journal of Molecular Sciences*, 20(20), 5028.
- [4] Hemilä, H. (2017). Zinc lozenges and the common cold: a meta-analysis comparing zinc acetate and zinc gluconate, and the role of zinc dosage. *JRSM Open*, 8(5), 2054270417694291.
- [5] Steinbrenner, H., Al-Quraishi, S., Dkhal, M. A., Wunderlich, F., & Sies, H. (2015). Dietary selenium in adjuvant therapy of viral and bacterial infections. *Advances in Nutrition*, 6(1), 73–82.
- [6] Hemilä, H., & Chalker, E. (2023). Vitamin C reduces the severity of common colds: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 23(1), 2468.



ŁADNE KWIATKI

Mogą być dowodem miłości, świadectwem pamięci albo sposobem na pożegnanie bliskiej osoby. Zawsze są ozdobą, a czasami bywają... zaskakująco skutecznym narzędziem psychoterapii. Bo kwiaty mają moc! TEKST: Mateusz Borowy

Przy stole zasypanym kolorowymi kwiatami dwie kobiety spletały wianki. Wyraźnie wiadać, że jedna z nich stawia pierwsze kroki w tej sztuce i często musi korzystać z instrukcji i porad drugiej. Przy okazji tej spokojnej pracy toczy się niespieszna rozmowa.

Ale poruszane w jej trakcie tematy i sposób prowadzenia odbiegają od tego, czego można by się spodziewać, obserwując tę nieco idylliczną scenę. Przysłuchując się kobietom, szybko zorientowalibyśmy się, że nie obserwujemy pań w trakcie kursu florystycznego, pracownicy kwiaciarni przyuczającej stażystkę ani nawet przyjaciółek oddających się przyjemnemu hobby. To, co się odbywa przy tym ukwieconym stole, to jak najbardziej poważna sesja psychoterapii. Terapeutka Dagmara Kubska-Matysiak wykorzystuje swoją wielką pasję, jaką jest florystyka, by łatwiej docierać do pacjentów i ułatwiać im otwieranie się i opowiadanie o swoich problemach.

ARTYSTYCZNA SWOBODA

Skąd ten pomysł i w ogóle florystyka, czyli sztuka układania kwiatów u psycholog? – Wielu członków mojej rodziny od strony taty było uzdolnionych plastycznie, malowali piękne obrazy. Dorastając w takim otoczeniu, też podejmowałam różne artystyczne próby, ale nie byłam z nich zadowolona – opowiada Dagmara. – Kiedyś z jedną z pacjentek w gabinecie terapeutycznym rozmawialiśmy o różnych pasjach, w tym kursach florystycznych. Natknęło mnie to do spróbowania sił w tej dziedzinie. I to był strzał w dziesiątkę. Uwielbiam kwiaty za piękno, różnorodność i swobodę artystyczną, którą mi zapewniają – dodaje.

Bo choć teoretycznie we florystyce istnieją zasady, których należy przestrzegać, w praktyce dozwolone jest wszystko. – Czasami w trakcie tworzenia kompozycji intuicja i zmysł artystyczny okazują się ważniejsze niż wcześniejsze projekty. I tak ostatnio zaplanowany stonowany bukiet w stylu boho wyszedł spod mojej ręki jako niezwykle barwna kompozycja w zupełnie innym stylu.

I właśnie ta swoboda procesu twórczego sprawia, że florystyka to moja prawdziwa pasja – podkreśla Dagmara Kubska-Matysiak.

KWIETNE WZRUSZENIA

Dla Agnieszki Kwaśnik, florystki pracującej w kwiaciarni Kwietnik Żyliński w Losówku, wsi w województwie wielkopolskim, u której na warsztatach ►

Dagmara Kubska-Matysiak łączy pracę psychoterapeutki z pasją do florystyki. – W pewnym momencie uznałam, że warto połączyć układanie kwiatów z pracą nad myślami i uczuciami – wspomina. Miała rację – okazało się, że takie sesje terapeutyczne są bardzo efektywne.





Agnieszka Kwaśnik we florystyce odnalazła swoje powołanie. Kocha układanie kwiatów, ale jeszcze bardziej chwile wzruszeń, których jej dostarczają kupujący je klienci.

swoje pierwsze kroki stawiała Dagmara, najważniejsze są z kolei uczucia i emocje, z jakimi obcuje na co dzień.

– Florystyka nie była moim pierwszym wyborem. Zawsze chciałam być fryzjerką i byłam przekonana, że to jest moja droga – opowiada Agnieszka.

Ale gdy po ukończeniu szkoły fryzjerskiej dostała pracę w salonie, okazało się, że to jednak nie to. Wtedy trafiła na kurs florystyczny i wciągnęła się na całego. – Chyba mogę powiedzieć, że odnalazłam swoje powołanie. I wcale nie chodzi mi o kwiaty i ich komponowanie, co oczywiście uwielbiam, ale o ludzi, którzy przychodzą do naszej kwia-

ciarni. Obcowanie z nimi to dla mnie czasem wręcz magiczne chwile. Bo jak się nie wzruszać, gdy przychodzi młody człowiek po bukiet dla żony, która właśnie urodziła ich pierwsze dziecko, a potem wraca po dokładnie taki sam, bo tamten wzbudził tak wielki zachwyt, że na zawsze już łączy się ze wspomnieniem najważniejszej chwili w ich życiu. Takie momenty wywołują u mnie już nie czysto zawodową satysfakcję, ale po prostu osobiste szczęście – opowiada Agnieszka.

Zauważa, że florysta towarzyszy ludziom w ich najlepszych i najgorszych chwilach. – Tak jak ostatnio, gdy klient-

ka zamawiała u mnie bukiet ślubny, a kilka dni później wieniec na pogrzeb bliskiej osoby. I chociaż oczywiście wolę te radosne momenty w życiu klientów, to cenię sobie również to, że mogę coś dla nich zrobić także w trudnych chwilach i uczynić je chociaż odrobinę lżejszymi – dodaje Agnieszka.

TEŻ ŁĄKI...

Agnieszka Kwaśnik najbardziej lubi te zlecenia, w których może wykorzystać kwiaty polne, a raczej łąkowe. – Uwielbiam ich bezpretensjonalność i naturalność. Niosą ze sobą wspomnienie dzieciństwa na wsi i układania małych bukietów. Na szczęście bukiety łąkowe to jeden ze współczesnych trendów, więc mam okazję się nimi nacieszyć – opowiada.

Bywają też źródłem... nieporozumień. – Zdarza się, że jakiś pan przychodzi po bukiet polnych kwiatów na długo, nim nadejdzie na nie sezon i staną się dostępne. To rozczulające, że mężczyzna chce kupić kobiecie jej ulubione kwiaty, ale jednocześnie zabawne, gdy nie orientuje się, że zimą kwiatki na łąkach nie kwitną – śmieje się nasza bohaterka.

...I TE WIECZNE

Dagmara Kubska-Matysiak również uwielbia świeże kwiaty, ale chętnie pracuje też z roślinami stabilizowanymi. Co to jest? – To jak najbardziej naturalne, prawdziwe rośliny, w których naturalne soki zostały zastąpione specjalnym roztworem, najczęściej na bazie gliceryny – wyjaśnia.

Tak potraktowane kwiaty stają się trwałe jak sztuczne, ale w dotyku nie różnią się niczym od świeżych – zachowują miękkość, delikatność i elastyczność. – Moim ulubieńcem jest dmuszek jajowaty. To takie delikatne maleństwo. ►



Przygotuj skórę na chłodniejsze dni

GDY LATO POWOLI USTĘPUJE MIEJSCA JESIENI, WARTO POMYŚLEĆ NIE TYLKO O ZMIANIE GARDEROBY, ALE I O PIELĘGNACJI SKÓRY. NIŻSZE TEMPERATURY, WIATR ORAZ SUCHE POWIETRZE W OGRZEWANYCH POMIESZCZENIACH MOGĄ WPŁYWAĆ NA JEJ KOMFORT I KONDYCJĘ. POZĄTEK CHŁODNIEJSZEGO SEZONU TO DOSKONAŁY MOMENT, BY ODŚWIEŻYĆ SWOJĄ CODZIENNĄ RUTYNĘ PIELĘGNACYJNĄ.

W Bulldog Skincare od lat tworzymy kosmetyki zaprojektowane specjalnie z myślą o mężczyznach i ich codziennych potrzebach. Wiemy, że zmieniające się warunki pogodowe stawiają przed skórą nowe wyzwania, dlatego odpowiednia pielęgnacja jest ważna przez cały rok.

DELIKATNE OCZYSZCZANIE I NAWILŻANIE

W chłodniejszych miesiącach warto wybierać łagodne produkty myjące, które skutecznie oczyszczają skórę, nie naruszając jej naturalnej bariery ochronnej. **Bulldog Sensitive Face Wash** pomaga usunąć zanieczyszczenia, pozostawiając skórę czystą i komfortową. Wiatr, niższe temperatury oraz ogrzewanie mogą sprzyjać przesuszeniu skóry. Regularne stosowanie **Bulldog Original Moisturiser** pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia i zapewnia skórze komfort każdego dnia.

DOSKONAŁA KONDYCJA ZAROSTU

Chłodne powietrze wpływa nie tylko na skórę twarzy, ale także na kondycję zarostu. **Bulldog Beard Balm** pomaga pielęgnować brodę i skórę pod nią, zapewniając miękkość, komfort i zadbany wygląd.

PEELING I DODATKOWE UKOJENIE

Nagromadzony martwy naskórek może sprawiać, że skóra wygląda na zmęczoną i pozbawioną blasku. Delikatny peeling **Bulldog Original Face Scrub**, stosowany raz, dwa razy w tygodniu skutecznie usuwa martwy naskórek i zanieczyszczenia, pozostawiając skórę odświeżoną, gładszą i gotową na aplikację kosmetyków pielęgnacyjnych. Jeśli zauważysz, że skóra staje się bardziej sucha lub wrażliwa, **Bulldog Sensitive Moisturiser** pomoże Ci zadbać o jej komfort, zapewniając dodatkowe ukojenie i nawilżenie.



Lubię też pracę z trawami i zbożami. Ja po prostu kocham kwiaty. Teraz mam w domu około 50, może 80 różnych roślin. Potrzebuję na nie specjalnego regału i powoli tworzę sobie pracownię – opowiada nasza rozmówczyni.

KWIATY ZAMIAST KOZETKI

Realizując się w swojej pasji, Dagmara Kubska-Matysiak zwraca dużą uwagę na wpływ kwiatów na równowagę psychiczną. Zarówno jej, jak i uczestniczek psychologiczno-florystycznych sesji terapeutycznych.

– Gdy pracuję z kwiatami, czuję, jak mój organizm zwalnia i się relaksuje. Łatwo wtedy wchodzi w stan uważności i skupienia. Lubię tworzyć powoli. Dlatego wianek na głowę, który pani w kwiaciarni skomponuje w 20 minut,

mnie może zająć godzinę lub dwie – opisuje psychoterapeutka. – To oczywiście nie jest problem, bo robię to przede wszystkim dla siebie, nawet jeśli moje dzieło ostatecznie trafi do kogoś innego. Muszę też mieć swój dzień, choć o to nietrudno, bo po pracy mam ochotę na spacer, kąpiel i... komponowanie kwiatów – dodaje.

Gdy Dagmara zauważyła, jak dobroczynny wpływ ma florystyka na nią samą, pomyślała o wykorzystaniu jej w pracy. – Byłam akurat w trakcie dwuletniej szkoły Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej w zakresie pedagogiki i terapii traumy i szukałam pomysłu na pracę zaliczeniową. Uznałam, że połączenie komponowania kwiatów z pracą z myślami i uczuciami może dać ciekawe efekty – wspomina.

Jak można twierdzić, że nic się nie umie, skoro podczas sesji terapeutyczno-florystycznej udaje się spleść tak piękny wianek? Florystyka przywraca wiarę w siebie.



I miała rację, bo szybko okazało się, że takie sesje dają zupełnie inną jakość. Pacjentka zyskuje siłę i wiarę w siebie, bo choć wcześniej twierdziła, że nic nie umie, właśnie skomponowała piękny wianek. Do tego praca z roślinami porządkuje myśli, wycisza i otwiera na rozmowę.

– Pacjentki są zachwycone, a ja słyszę komentarze w rodzaju: „Czuję wzruszenie”, „To było niesamowite doświadczenie”, „Naprawdę to zrobiłam! Jak to się stało?” – relacjonuje terapeutka.

SEKATOR, SZNUREK I NOŻYCKI

Osobom, które dopiero myślą o zajęciu się komponowaniem kwiatów, Dagmara radzi, by nie zwlekały z wejściem w świat florystyki. – Wystarczy zerwać kilka kwiatów na spacerze i spróbować je ułożyć. Może dodać jakąś trawę albo gałązkę? I pamiętać, że nic nie musimy wyjść idealnie. To ma być przyjemność i rozrywka, a nie konkurs na najładniejszy bukiet. Ma to być zabawa kwiatami i sposób na relaks, a nie kolejne źródło frustracji – zaznacza psychoterapeutka.

Agnieszka Kwaśnik doradza jednak, by w którymś momencie wybrać się na kurs florystyczny. – By zacząć komponowanie bukietów lub wianków, wystarczy nam sekator, rafia, czyli specjalny sznurek, tasiemka i nożyczki. Ale na kursie poznamy różnego rodzaju techniki, nauczymy się podstawowych zasad pracy z kwiatami. Poznamy też trochę teorii, która naprawdę się potem przydaje – radzi.

Istotną wartością takich kursów jest też kontakt osobisty z innymi uczestnikami, którzy dzielą naszą pasję. To zawsze doskonała okazja do wzajemnego inspirowania się i dzielenia dotychczas-



MĘSKA PIELEGNACJA – 4 kroki, które robią różnicę!

PIELEGNACJA TWARZY NIE MUSI BYĆ SKOMPLIKOWANA. MĘSKA SKÓRA JEST GRUBSZA, BARDZIEJ SIĘ PRZETŁUSZCZA I PRAWIE CODZIENNIE JEST PODDAWANA GOLENIU – DLATEGO POTRZEBUJE PROSTEGO, KONKRETNEGO PLANU. DOBRA WIADOMOŚĆ: KOSMETYKI YASUMI Z HEBE UKŁADAJĄ SIĘ DOKŁADNIE W TAKI ZESTAW – BEZ KOMPLIKACJI, ZA TO Z WIDOCZNYM EFEKTEM. WSZYSTKIE CZTERY KROKI TO DOSŁOWNIE KILKA MINUT DZIENNIE. A TWARZ, KTÓRA WYGLĄDA NA WYPOCZĘTĄ I ZADBANĄ, ROBI LEPSZE WRAŻENIE NIŻ NIEJEDEN MARKOWY ZEGAREK.



KROK 1: UMYJ TO PORZĄDNIE

Postaw na żel wielozadaniowy Yasumi M°1 do mycia ciała, brody oraz włosów. Żel myjący Yasumi Face Cleansing Scrub z drobkami peelingu robi dwie rzeczy naraz – zmywa sebum i oczyszcza, a delikatne drobinki wygładzają skórę i unoszą włoski przed goleniem. Efekt? Mniej zaczerwienień i gładsze pociągnięcia maszynką. Dostępny w dwóch wersjach zapachowych. Czarny dla mężczyzn lubiących zapach drzewno-cytrusowy, a niebieski – maksymalnie orzeźwiający!



KROK 3: ZMĘCZONA OKOLICA OCZU?

Yasumi M°4 Men, krem pod oczy, to broń na oznaki nieprzespanej nocy. Odrobina wklepana opuszkami palców odświeża spojrzenie i wygładza tę zdradliwą strefę, której reszta twarzy nie potrafi ukryć.



KROK 2: UKOJENIE PO GOLENIU

Yasumi M°2 Men to krem-żel, który nawilża, łagodzi podrażnienia po goleniu i przy okazji redukuje obrzęki pod oczami. Lekka formuła wchłania się szybko i nie zostawia tłustego filmu – zakładasz koszulę i wychodzisz.



KROK 4: ZADBAJ O CAŁOŚĆ

Przeciwmarszczkowy krem Yasumi M°5 Men to codzienna dawka nawilżenia i wsparcia dla skóry, która z czasem traci jędrność. Regularność wygrywa tu z każdym drogim kosmetykiem – dwie minuty rano i wieczorem, i tyle.



Jedynym ograniczeniem podczas komponowania kwiatów powinna być nasza wyobraźnia. Chodzi przecież nie o trzymanie się sztywnych zasad, ale o to, by czerpać radość z tego zajęcia. I by tę radość dawać innym – przekonują bohaterki naszego reportażu.

wymi doświadczeniami. Przy okazji poznamy też najnowsze trendy dotyczące układania kwiatów.

RAZ NA TOPIE, RAZ POZA TREND

Bo mody we florystyce zmieniają się tak samo jak w innych dziedzinach życia. – Jakiś czas temu wróciły goździki, które długo nie cieszyły się zainteresowaniem, bo kojarzyły się z czasem PRL. Te dzisiejsze występują w ogromnej liczbie kolorów, czasami naprawdę zaskakujących. Nic dziwnego, że te piękne kwiaty odzyskują popularność – cieszy się Agnieszka.

Od kilku lat popularnością cieszą się boksy kwiatowe, czyli kompozycje ciasno upakowanych, najczęściej przylegających do siebie płatkami kwiatów o krótko przyciętych łodygach. Umieszcza się je w ozdobnym pudełku, które także stanowi element kompozycji.

Trendy we florystyce zmieniają się niemal tak szybko jak te ubraniowe. Raz na topie jest natura w swojej delikatnej i zwiewnej postaci, a innym razem jako obraz walki o przetrwanie, gdzie kwiaty oplatane są brutalnie przez łodygi. Subtelny minimalizm zastępowany jest wizualnym rozpasaniem i wielogatunkowymi kompozycjami. Dlatego nie

warto zbytnio przejmować się tym, co akurat jest modne, i kierować się po prostu własnym gustem i poczuciem piękna.

ZASADY? A PO CO?

Tak samo zresztą jest z zasadami, które – przynajmniej teoretycznie – obowiązują we florystyce. – Owszem, są rośliny, których lepiej nie mieszać z innymi, jak chociażby żonkile i narcyzy, które wydzielają słuź szkodliwy dla innych roślin. Ale moja ulubiona zasada to... brak zasad. Bo prawda jest taka, że komponując kwiaty, możemy wszystko, a jedynym ograniczeniem powinna być nasza wyobraźnia – deklaruje Agnieszka, którą wciąż bawi jej zawód. – Praca z kwiatami ciągle mnie cieszy. No i ci wspaniali ludzie! To pewnie dzięki nim wciąż uważam się za szczęściarę z tego powodu, że pracuję w kwiaciarni – zapewnia nasza bohaterka.

ZAWÓD CZY PASJA? WYSTARCZY PRZYJEMNOŚĆ

Dla Dagmary Kubskiej-Matysiak florystyka to wciąż przede wszystkim pasja. – Uwielbiam pracę z kwiatami, to uczucie zwolnienia i ogarniającego mnie spokoju. I niech tak zostanie – nie chcę zakładać kwiaciarni ani się w niej zatrudniać. Pracuję jako psychoterapeuta i pedagog, kwiaty niech pozostaną zabawą. Wystarczy mi, że są doskonałym narzędziem terapeutycznym – mówi terapeutka.

I to kolejna zaleta florystyki – może być ona pełnoprawnym źródłem utrzymania, hobby dostarczającym dodatkowego dochodu lub po prostu fajną przygodą. By ją przeżyć, wystarczy na najbliższym spacerze uważnie rozejrzeć się wokół i wyciągnąć rękę. Najlepiej z sekatorem. ●

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 OLŚNIENIE
w plebiscycie
Doskonałość Roku 2025
magazynu "Twój Styl"



PODEJMIJ WYZWANIE! ZNAJDŹ. ZRÓB ZDJĘCIE. WYGRAJ!

Znajdź Flosmen w Hebe.

Zrób zdjęcie produktów Flosmen na półce,
opublikuj je na Instagramie i oznacz:

@floslekpl @hebe_polska #FlosmenwHebe

Regulamin konkursu: bio @floslekpl

Do wygrania:

- trening z Piotrem Nowakowskim
- 20 piątek z autografem
- 50 zestawów Flosmen



opracowane
przez mężczyzn,
dla mężczyzn

#takeachallenge



URODA ŻYCIA

/KUCHNIA

ENERGETYCZNA UCZTA

Jarska kuchnia nie jest nudna! Jest pełna aromatów i wyrazistych smaków. A do tego kolorowa i radosna – dodaje energii w jesienne pluchy. Przekonuje nas o tym w swojej najnowszej książce Bartek Kieżun – znawca kulinariów, dziennikarz i podróżnik. W „Zielonym do góry!” sięga po przepisy na wegetariańskie dania z krajów basenu Morza Śródziemnego. Warto się zainspirować!



CENOURA COM SUMO DE LIMÃO

Portugalska smażona
marchewka z czosnkiem
i sokiem z cytryny

(DLA 6 OSÓB)

600 g marchewek podobnej wielkości,
50 ml oliwy, 100 g masła, ząbek czosnku,
50 ml soku z cytryny, sól, pieprz

Marchewki obieramy i kroimy wzdłuż na ćwiartki. Połowę masła roztopiamy na patelni, wrzucamy marchewki i przesmażamy je przez kilka minut. Podlewamy wodą, nieco solimy i przykrywamy. Dusimy do miękkości. Ściągamy z patelni i odstawiamy na bok. Na patelni łączymy oliwę z pozostałą połową masła. Wrzucamy drobno posiekany czosnek. Kiedy się zeszkli, wlewamy sok z cytryny. Gdy całość się zagotuje, doprawiamy solą i pieprzem. Redukujemy przez trzy minuty na dużym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Dodajemy marchewki i dusimy je przez chwilę w sosie. Wystarczy, że zrobią się ciepłe. Podajemy jako dodatek do dania głównego lub pokrojone na mniejsze kawałki – jako petiscos (przekąskę).

PIMIENTOS RELLENOS DE QUESO DE CABRA

Papryczki nadziewane kozim serem
z koperkiem z Salamanki

(DLA 2 OSÓB)

12 małych papryczek, 125 g miękkiego koziego sera,
kawałek ostrej papryki, 2 ząbki czosnku, skórka z cytryny,
1 pęczek koperku, 1 łyżka oliwy extra vergine, sól, pieprz

Od papryczek odcinamy górę z ogonkiem. Delikatnie usuwamy gniazda nasienne. Układamy warzywa na blasze i wkładamy do piekarnika nagrzanego do 200°C na 20 minut. Skórka powinna się lekko zrumienić. Ser koziego przekładamy do miski. Czosnek, koperek i ostrą papryczkę drobno siekamy. Dodajemy do sera. Doprawiamy skórą z cytryny, łyżką oliwy oraz solą i pieprzem. Upieczone papryki odstawiamy do przestudzenia. Zimne faszerujemy serem, a gotowe tapas podajemy w temperaturze pokojowej.



FASZEROWANE POMIDORY

Pomidory nadziewane perłowym
kuskusem z Tel Awiwu

(DLA 4 OSÓB)

8 średniej wielkości pomidorów, 200 g perłowego kuskusu
(można zastąpić zwykłym), 2 cebule, 2 ząbki czosnku,
po 1 łyżeczce ziaren kolendry, kozieradki oraz papryki
z Aleppo, garść natki pietruszki, oliwa extra vergine, sól

DODATKOWO: 25 ml oliwy extra vergine,
1 ząbek czosnku, sól, 8 wykałaczek

Zagotowujemy 500 ml wody. Solimy. Kuskus gotujemy do miękkości przez mniej więcej kwadrans. Pomidory ścinamy od góry i delikatnie wydrążamy łyżeczką. Pomidorowe wnętrza posłużą za bazę do sosu, więc ich nie wyrzucamy. Cebulę i czosnek siekamy drobno. Dodajemy przyprawy. Łączymy z ugotowanym kuskusem, doprawiamy solą, dodajemy posiekaną natkę pietruszki. Faszerujemy pomidory, przykrywamy je odciętym wcześniej kapełuszem i wbijamy wykałaczkę, by nie ześlizgnął się podczas zapiekania. Na patelni rozgrzewamy oliwę, dodajemy drobno pokrojony ząbek czosnku. Czekając, aż się zeszkli, siekamy resztki pomidorów pozostałe po wydrążaniu. Dokładamy je na patelnię, doprawiamy solą i gotujemy na dużym ogniu przez pięć minut, aby sos trochę odparował. Sos przelewamy do naczynia do zapiekania. Układamy na nim pomidory i zapiekamy przez mniej więcej 20 minut w 200°C. Podajemy na ciepło, ale nie na gorąco. Latem w połączeniu z białym winem to idealnie lekka kolacja!



IMAM BAYILDI

Tureckie zapiekane bakłażany nadziewane pomidorami

(DLA 4-6 OSÓB)

4 bakłażany, 4 duże cebule, 3 ząbki czosnku, 5 dużych dojrzałych pomidorów, 1 pęczek posiekanego koperku, 1 pęczek posiekanej pietruszki, 2 łyżeczki papryki pul biber, 1 łyżeczka kuminu, skórka starta z połówki cytryny, 16 pomidorków koktajlowych, 1 łyżka cukru, sól, oliwa extra vergine

Bakłażany myjemy i obieramy wzdłuż obieraczką do warzyw, usuwając paski skórki tak, by bakłażan przypominał zebrowanie. Przecinamy je wzdłuż na pół, każdą połowę nacinamy wzdłuż dwukrotnie, zostawiając między nacięciami centymetr odstępu. Solimy i odkładamy, by sól wniknęła w głąb miąższu. Wycieramy dokładnie papierowym ręcznikiem. Układamy na mocno rozgrzanej żeliwnej patelni płaską częścią w dół. Smażymy po pięć minut z każdej strony. Cebulę siekamy na spore kawałki. Czosnek kroimy w plasterki. Pomidory nacinamy delikatnie na krzyż i zanurzamy na moment we wrzątku, obieramy, kroimy w kostkę. Na oliwie szklimy cebulę i czosnek, dodajemy pomidory. Dorzucamy kumin, koperek i skórkę cytrynową. Doprawiamy solą i papryką, a potem cukrem. Na drugiej patelni na oliwie przez minutę obsmażamy przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Doprawiamy solą i papryką. Bakłażany układamy na blasze. Na zarumienionej części kładziemy pomidory z cebulą. Na górę dorzucamy kilka pomidorków koktajlowych. Na blachę wylewamy oliwę, w której się smażyły. Jeśli jest jej za mało, dodajemy tę, w której dusiły się warzywa. Zapiekamy 30 minut w 180°C. Podajemy posypane pietruszką.

FAVA

Fantastyczna pasta z żółtego groszku z Santorini

(DLA 6 OSÓB)

500 g suchego grochu, 2 czerwone cebule, 50 ml oliwy extra vergine, 5 ząbków czosnku, sól

DO PODANIA: oliwa extra vergine, kapary, posiekana cebula

Groch płuczemy zimną wodą. Odcedzamy, zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Na końcu nieco solimy. Cebule oraz czosnek siekamy drobno. Przesmażamy na oliwie, doprawiamy solą. Kiedy warzywa się zeszkłają, dodajemy odcedzony groch. Uwaga: zachowujemy wodę, w której się gotował. Smażymy wszystko razem przez chwilę, po czym miksujemy na gładką pastę, dolewając wodę z gotowania. Podajemy z posiekaną cebulą i kaparami, skropione oliwą.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W...

Bartek Kieżun, „Zielonym do góry! Dania wegetariańskie z krajów śródziemnomorskich”, Wydawnictwo Buchman

Bartka Kieżuna miłośnikom kulinariów

nie trzeba przedstawiać. To dziennikarz, podróżnik, autor książek, w których przepisom na dania towarzyszą wspaniałe opowieści z miejsc ich powstania. W najnowszej książce przedstawia wegetariańskie bogactwo królujące na stołach w krajach basenu Morza Śródziemnego. Bo jeść pysznie da się także bez mięsa! Koniecznie wypróbujcie!

FOT. BARTEK KIEŻUN

Zaczyna

wybielać zęby

już od **1. użycia**

NOWOŚĆ



24/7 ochrona przed nadwrażliwością*



* Przy szczotkowaniu 2x dziennie

** Sensodyne to marka rekomendowana przez dentystów na nadwrażliwość zębów, na podstawie badania zleconego przez Haleon, przeprowadzonego między październikiem a grudniem 2025 wśród 253 dentystów z całej Polski.

PM-PL-SENO-26-00081

**MARKA REKOMENDOWANA
PRZEZ DENTYSTÓW****



LONDYN ZACHWYCA!

Słynne piętrowe, czerwone autobusy, klimatyczne uliczki Notting Hill i królewski Pałac Buckingham. Od atrakcji tego niemal 10-milionowego miasta może rozboleć głowa – nie sposób zwiedzić ich wszystkich w czasie krótkiego pobytu. Dlatego wybraliśmy dla was pięć, których nie można pominąć. TEKST: Anna Andruczyk

Wbrew powszechnemu przekonaniu Big Ben to nie nazwa wieży, ale największego dzwonu, który się w niej znajduje. Sama wieża od 2012 roku nosi nazwę Elizabeth Tower, nadaną z okazji 60-lecia panowania królowej Elżbiety II.



MAJESTATYCZNY PAŁAC I OPACTWO WESTMINSTERSKIE

Te dwie wspaniałe budowle są niezwykle ważne dla państwowości Wielkiej Brytanii. Pałac Westminsterski to neogotycki budynek brytyjskiego parlamentu wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO, którego budowa rozpoczęła się w 1016 roku. Na jego północnym krańcu znajduje się wieża zegarowa Elizabeth Tower, kiedyś znana jako Big Ben. Zwiedzanie najważniejszych pomieszczeń pałacu jest możliwe w dni, w których nie odbywają się obrady parlamentu.

Tuż obok znajduje się Opactwo Westminsterskie – najważniejsza świątynia anglikańska, która od 1066 roku jest miejscem koronacji i pochówku królów Anglii i Wielkiej Brytanii. Zwiedzanie opactwa jest drogie (bilet kosztuje około 75 funtów, czyli ponad 370 złotych), ale warto rozważyć ten wydatek, gdyż wewnątrz robią oszałamiające wrażenie. Do tego znajdują się tu takie skarby, jak m.in.: najstarsze drzwi w Anglii datowane na XI wiek, krzesło koronacyjne królów brytyjskich z 1301 roku, urokliwe krużganki, podziemna komnata z 1070 roku, grobowce prawie wszystkich monarchów brytyjskich oraz takich znanych postaci jak Isaac Newton, Karol Darwin czy Karol Dickens.

PAŁAC BUCKINGHAM IZMIANA WARTY

Komnaty reprezentacyjne pałacu są udostępniane turystom tylko kilkanaście tygodni w roku – latem, gdy król przebywa poza Londynem. W pozostałym okresie pozostaje podziwianie rezydencji z zewnątrz i obserwowanie widowiskowej ceremonii zmiany warty. Standardowo odbywa się ona w poniedziałki, środy i piątki przed południem, ale często dodatkowe ceremonie mają miejsce także w soboty lub niedziele. Uwaga! Podczas ulewy lub upału wydalenie może zostać odwołane. Uroczysty przemarsz orszaku trwa ok. 45 minut. Bierze w nim udział orkiestra oraz ponad 100 żołnierzy w charakterystycznych czerwonych mundurach i wysokich futrzastych, czarnych czapkach. Rada: przy ogrodzeniu pałacu warto być co najmniej pół godziny wcześniej.

Czapki wartowników są wykonane z futra kanadyjskich czarnych niedźwiedzi. Służą przez dziesięciolecia – dzięki regularnym naprawom i renowacji.



Notting Hill to jedna z najdroższych lokalizacji w Londynie. Ceny domów sięgają kilku milionów funtów.



SPACER ULICAMI NOTTING HILL

Ta modna dzielnica Londynu rozśławiona przez film z Julią Roberts i Hugh Grantem to świetne miejsce na zrobienie relacji na media społecznościowe. Są tu urocze wiktoriańskie kamienice, drogie restauracje i ekskluzywne sklepy, ale nie ma zgiełku wielkiego miasta. Warto po prostu pospacerować i odkrywać piękne zakątki. Najsłynniejszą ulicą jest Portobello Road, która jest jednym z najbardziej znanych londyńskich targów vintage. Oprócz stoisk z przysmakami z całego świata, owocami i kwiatami, znajdziecie tu perełki modowe, antyki i dzieła sztuki. Po szczegóły zajrzyj na: visitportobello.com. ▶



Szklany dach nad dziedzińcem w British Museum został ukończony w 2000 roku. To spektakularna konstrukcja o powierzchni 6000 m² i wadze 800 ton. Dzięki budowie dachu odzyskano dla zwiedzających przestrzeń, którą przez ponad sto lat zajmowały magazyny.

OSZAŁAMIAJĄCE BRITISH MUSEUM...

Jest to jedno z najstarszych muzeów na świecie (otwarto je w 1759 roku). Robi ogromne wrażenie – zgromadzono tu ok. 8 milionów eksponatów, wiele liczących kilka tysięcy lat. Ma jedną z największych kolekcji antyków ze starożytnego Egiptu, Mezopotamii, Grecji i Rzymu. Do najsłynniejszych obiektów należą egipskie mumie, posąg z Wyspy Wielkanocnej, kamień z Rosetty (umożliwił odszyfrowanie egipskich hieroglifów), rzeźby z ateńskiego Partenonu na Akropolu. A do tego wspinały przeszklony hall i piękne wnętrza.

Wstęp do stałych galerii pozostaje bezpłatny od ponad 250 lat, biletowane są tylko wystawy czasowe. Więcej na: www.britishmuseum.org.

...I INNE SPEKTAKULARNE MUZEA

Londyn to raj dla wielbicieli sztuki i zabytków. Oferta muzealna jest nieprzećiętna, każdy znajdzie coś dla siebie.

Muzeum Wiktorii i Alberta – największe na świecie muzeum sztuki użytkowej i dekoracyjnej. Zobaczycie tu m.in. wspaniałą kolekcję biżuterii królowej Wiktorii, ubiory z różnych epok, najstarszy perski dywan na świecie.

Muzeum Historii Naturalnej – zobaczysz tu m.in. ryczącego T-rexa, gigantyczne szkielety dinozaurów, 25-metrowy szkielet płetwala niebieskiego, symulatory trzęsienia ziemi.

Muzeum Nauki – znajduje się tu m.in. Enigma – słynna maszyna szyfrująca, oryginalna kapsuła Apollo 10, samoloty braci Wright, pierwszy komputer Apple.

National Gallery – to ponad dwa tysiące dzieł malarstwa europejskiego: Tyccjana, Rafaela, Caravaggia, Velásqueza, Michała Anioła, Hieronima Boscha, Jana van Eycka, a także obrazy impresjonistów i słynne „Słoneczniki” Vincenta van Gogha.

UFC **PERFUMES**

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ





NIESAMOWITE LONDON EYE

Jeżeli chcesz zobaczyć zapierającą dech w piersiach panoramę Londynu, koniecznie wybierz London Eye. To zbudowane w 1999 roku nad brzegiem Tamizy ogromne, 135-metrowe stalowe koło. Wolno obracają się na nim 32 przeszklone kapsuły, z których każda reprezentuje jedną z dzielnic Londynu. Pełny obrót koła trwa około 35 minut, a z góry widać większość najbardziej znanych miejsc miasta. Rada: bilety najlepiej kupić online, z wyprzedzeniem. ●

London Eye miało być tymczasową atrakcją z okazji obchodów nowego tysiąclecia. Okazało się jednak tak popularne, że zostało na stałe.



Weź ze sobą...

Do podróżnego plecaka warto spakować nie tylko kosmetyki w objętościach dozwolonych przez linie lotnicze, ale także krem z filtrem przeciwsłonecznym (trzeba go używać przez cały rok) i tusz do rzęs – na dobre samopoczucie!

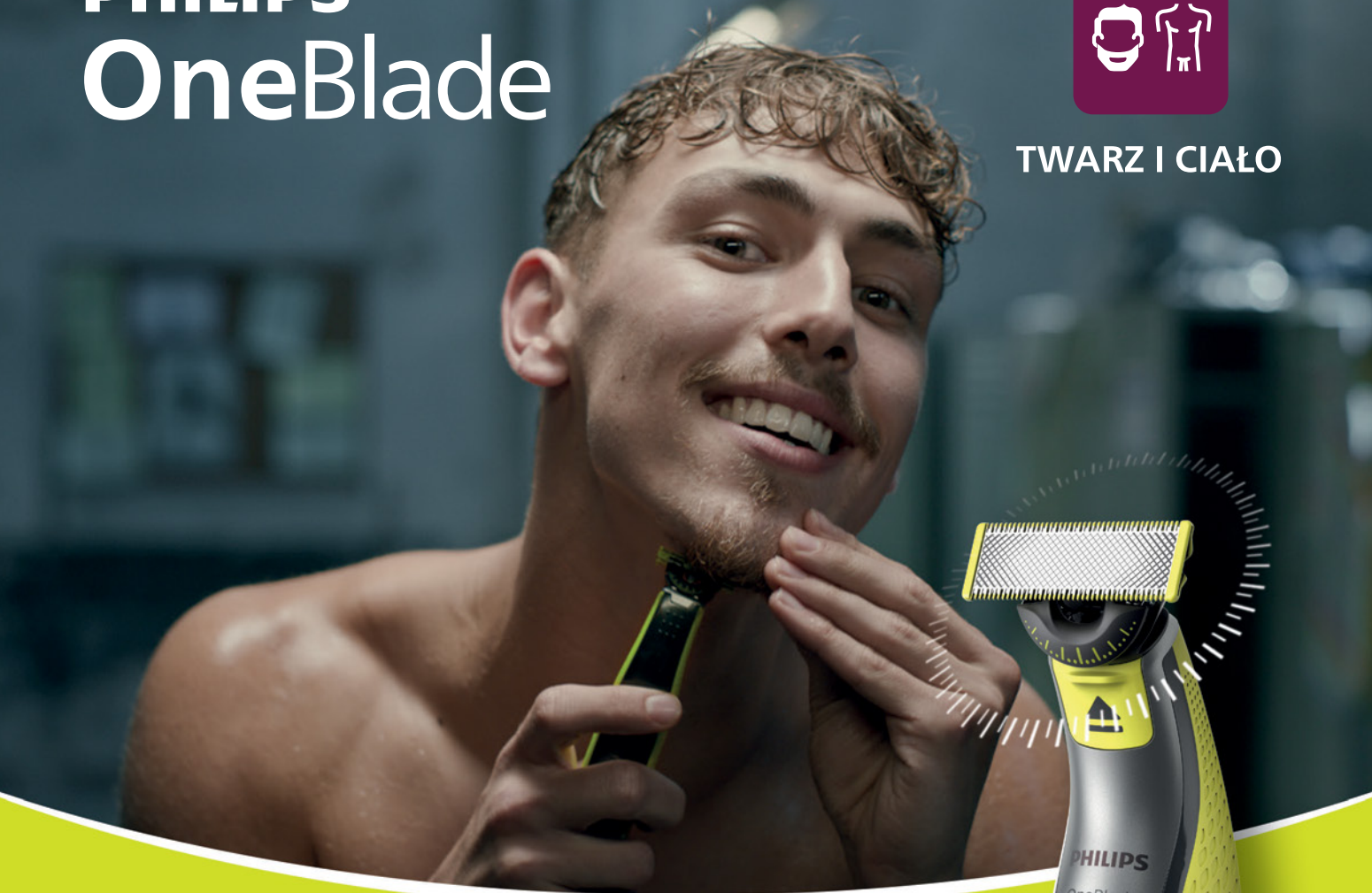


1. **BATISTE** Blush, suchy szampon do włosów, 50 ml, 9,40 zł, 100 ml = 18,98 zł
2. **ANWEN** Pomarańcza & Bergamotka, delikatny szampon do normalnej i przetłuszczającej się skóry głowy, 50 ml, 8,99 zł, 100 ml = 17,98 zł
3. **HEAN** Black Midnight, tusz do rzęs travel size, 6,5 ml, 23,99 zł, 100 ml = 369,08 zł
4. **EVELINE COSMETICS** hialuronowy płyn micelarny do twarzy, 100 ml, 10,99 zł, 100 ml = 10,99 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Pocket Hair Brush, składana szczotka do włosów z lusterkiem, 1 szt., 9,99 zł, 1 szt. = 9,99 zł
6. **HISKIN** Sun Protector, spray ochronny travel SPF 50, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
7. **BY HEBE** zestaw podróżny: butelka 80 ml, 3 szt. + słoik 30 ml, 1 szt. + słoik 10 ml, 1 szt. + szpatułka, 1 szt. + kosmetyczka, 1 szt., 26,99 zł, 1 zestaw = 26,99 zł
8. **CURAPROX** Travel Set, zestaw: szczoteczka do zębów 1 szt. + pasta do zębów, 10 ml + szczoteczki międzyzębowe, 2 szt., 59,99 zł, 1 zestaw = 59,99 zł

PHILIPS OneBlade



TWARZ I CIAŁO



OneBlade 360

Wyglądaj świeżo,
czuj się komfortowo



Ostrze 360



Regulowana
nasadka: 1-5 mm



Nasadka
do wrażliwych miejsc
Nasadka do ciała



Wodoodporna





23.10–21.11

SKORPION

Wrzesień przyspieszy i wejdiesz na wysokie obroty. Możesz dostać nowe zlecenie. W domu drobne przetasowania lub przemeblowania. Październik będzie należał do miłości. Samotne Skorpiony zawrą dobrze rokującą znajomość.

22.11–21.12

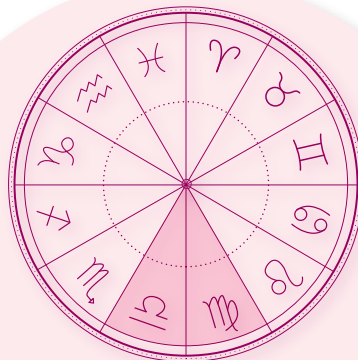
STRZELEC

We wrześniu los ma dla ciebie niespodzianki związane z podróżami. W pracy zaczniesz być traktowana jak nowy lider. W październiku korzystne wiadomości finansowe. W rodzinie dawne urazy odejdą w zapomnienie.

22.12–19.01

KOZIOROŻEC

Koniec wakacji wymaga cierpliwości. Masz więcej obowiązków zawodowych, ale pojawią się korzyści finansowe. W październiku ktoś powróci do twego prywatnego życia. Po 5.10 dobry czas na większe zakupy lub remont.



23.08–22.09

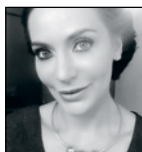
PANNA

We wrześniu wbrew swojej zazwyczaj chłodnej głowie postąpisz irracjonalnie. Uważaj, aby nie dać się komuś zmanipulować. Kochać – piękna sprawa, ale szczerłość jest podstawą. Ufaj i... sprawdzaj! W październiku wszystko wróci na miejsce. Odetchniesz, uporządkujesz szafy i dokumenty, zadbasz o zdrowie, zrobisz profilaktyczny przegląd.

23.09–22.10

WAGA

Układ planet sugeruje, że czas wrócić do myślenia o pieniądzu i rachunkach. Czas zakończyć urlopy! Zbyt sobie pofolgowałaś i portfel się skurczył. Nie martw się – znajdziesz sposób na dodatkowy zarobek. W miłości ochłodzenie, bo będziesz zajęta pracą, ale 25.10 do twojego znaku wkracza Wenus i znowu poczujesz, że jesteś kochana.



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

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

23.07–22.08

LEW

Powrót z wakacji będzie trudny. Musisz walczyć o swoje. Po 23.09 okaże się jednak, że wiele osób liczy się z twoim zdaniem. Ulegniesz pokusie sporych wydatków na przyjemności i w październiku będziesz to spłacać. Samotne Lwy poznają kogoś po 15.10.

21.06–22.07

RAK

We wrześniu będziesz pomagać krewnym i angażować się w sprawy rodzinne. Finansowo końcówka miesiąca okaże się trudniejsza niż zakładałeś. Październik to zrekomensuje. Życie uczuciowe nabierze kolorów po 22.10.

21.05–20.06

BLIŹNIĘTA

We wrześniu telefon nie przestanie dzwonić, a kalendarz wypełni się obowiązkami. To czas na podpisywanie umów, naukę, rozwijanie własnej firmy. W październiku ktoś powie, że nie może bez ciebie żyć.

20.01–18.02

WODNIK

Jesienią otrzymasz propozycję projektu – wyda ci się ryzykowny, ale daj mu szansę. Wstrzymaj się natomiast z inwestycjami, nie wydawaj oszczędności. Październik sprzyja miłości oraz odbudowie relacji rodzinnych.

19.02–21.03

RYBY

Wrzesień to czas ważnych decyzji o przyszłości. Nie odkładaj spraw na później. W pracy pojawi się okazja awansu, a finanse się poprawią. Październik da poczucie stabilizacji. Samotne Ryby poznają pokrewną duszę.

22.03–21.04

BARAN

Wrzesień przyniesie mnóstwo wyzwań i zmian. Nowa osoba zrobi na tobie wrażenie. Po 15.09 możliwy wydatek związany z domem lub autem. W październiku odzyskasz równowagę i energię. W relacjach – przyjemne ożywienie.

22.04–20.05

BYK

Jesienią uporządkuj formalnie sprawy rodzinne, a relacje z krewnymi się ocieplą. W pracy ktoś zaproponuje nowe obowiązki – zgódź się. Październik przyniesie więcej energii i radości. W miłości wróci fascynacja.

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



PROFESJONALNY EFEKT?
NATYCHMIAST.

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

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



colorgram

**BLACK
ROUGE**

Laka