

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless dress, is captured in mid-air, jumping joyfully on a sandy beach. She is barefoot, and her hair is blowing in the wind. The background is a vibrant sunset over the ocean, with a bright sun low on the horizon and colorful clouds in shades of orange, yellow, and pink. The overall mood is carefree and summery.

# *Styllovy* **Jasmin**

LATO 2021

**Kremy BB**

– hit na lato?

**Lśniące włosy**

w blasku słońca

**Hity lata**

– dla każdego

**Lekkim**

krokiem do lata



# ekologiczne środki CZYSZĄCE

Produkty marki **CZYSTA CHATA** spełniają kryteria **UE ECOLABEL** - europejskiego wyróżnienia, przyznawanego wyrobom przyjaznym dla środowiska oraz spełniającym wysokie standardy jakościowe.



Skład ekologicznej chemii gospodarczej marki **CZYSTA CHATA** opiera się wyłącznie na naturalnych składnikach i olejkach eterycznych przyjaznych dla otoczenia i skóry. Specjalnie opracowana formuła skutecznie usuwa nawet trudne zabrudzenia, co sprawia, że produkty łączą w sobie wysoką jakość mycia oraz bezpieczeństwo.



żyj eko



BIOVENA  
HEALTH ● ● ● ●



# Styllovy Jasmin

## Drodzy Czytelnicy!

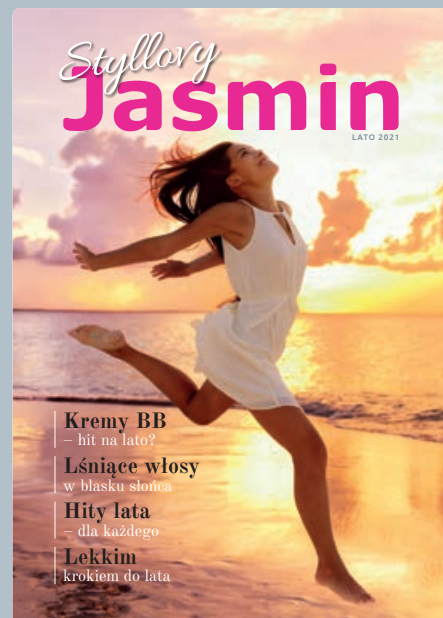
Na tę chwilę czekamy cały rok: nadeszło lato, a z nim upragniony czas odpoczynku. I chyba ta wyjątkowa aura sprawiła, że pracowaliśmy nad nowym numerem z jeszcze większym entuzjazmem, by móc towarzyszyć Wam w podróży i podczas ciepłych wieczorów.

Sezon urlopowy rządzi się swoimi prawami i z myślą o tym przygotowaliśmy wydanie Styllowego, które wprowadza w wakacyjny nastrój, a przy okazji rozwiązuje urodowe rozterki. Radzimy, jak bezpiecznie korzystać ze słońca i uniknąć przebarwień, podsuwamy też kilka wskazówek przydatnych przed wyjściem na plażę. Zachęcamy także do aktywności na świeżym powietrzu – spożytkujmy te długie dni maksymalnie i łapmy endorfiny!

Wraz z całym zespołem Drogerii Jasmin życzę Wam wspaniałego, gorącego lata i samych pięknych wspomnień z urlopu!

Z pozdrowieniami  
**Patrycja Pawłowska**  
Redaktor naczelna

- |           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| <b>05</b> | X KROKÓW DO...<br><b>3 kroki do bezpiecznej opalenizny</b>     |
| <b>06</b> | <b>Hity lata – dla każdego</b>                                 |
| <b>07</b> | DBAJ O CIAŁO<br><b>Gotowa na bikini</b>                        |
| <b>08</b> | TRENDY W MAKIJAŻU<br><b>Kremy BB – hit na lato?</b>            |
| <b>11</b> | SEKRETY NATURY<br><b>Owocowe lato</b>                          |
| <b>13</b> | ŻYJ ZDROWO<br><b>Sport w plenerze – aktywności dla każdego</b> |
| <b>14</b> | DBAJ O CIAŁO<br><b>Przebarwienia – jak ich uniknąć?</b>        |
| <b>18</b> | PIĘKNE WŁOSY<br><b>Lśniące włosy w blasku słońca</b>           |
| <b>20</b> | PIELĘGNACJA BEZ TABU<br><b>Lekkim krokiem do lata</b>          |
| <b>22</b> | SEKRETY NATURY<br><b>Zioła, które nie lubią słońca</b>         |
| <b>24</b> | <b>Horoskop</b>                                                |
| <b>26</b> | <b>Krzyżówka</b>                                               |
| <b>27</b> | <b>Apaszki – noś je z fantazją!</b>                            |



### WYDAWCA:

Drogerie Jasmin Sp. z o.o.  
Ul. Sycowska 40  
60-003 Poznań

### REDAKTOR NACZELNA:

Patrycja Pawłowska  
p.pawlowska@drogeriejasmn.pl

### ZESPÓŁ:

Małgorzata Zdziebko-Zięba  
Joanna Burbo  
info@drogeriejasmn.pl  
tel. 667 900 529

### DZIAŁ HANDLOWY:

Renata Rokita  
r.rokita@drogeriejasmn.pl  
500 027 546

### PROJEKT I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Wojciech Zalewski

### DRUK:

Drukarnia KOLUMB

NAKŁAD: 100 000 egzemplarzy

KOLASTYNA



## Lato pachnie Kolastyną

NOWOŚĆ! KOLASTYNA COCONUT PARADISE  
Suche mgiełki ochronne



### DOSKONAŁA OCHRONA & EGZOTYCZNE WRAŻENIA

- Ochrona przed UVA + UVB + VL + IR
- Natychmiastowy efekt schłodzenia skóry o 2°C\*\*
- Transparentne, niewidoczne na skórze po aplikacji
- Bez efektu lepkości
- Piaskoodporne

\*Sarantis za Nielsen – Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska jako suma rynków: Hipermarkety, Supermarkety, Dyskonty, Duże sklepy spożywcze, Średnie sklepy spożywcze, Małe sklepy spożywcze, Sklepy Chemiczne, Kioski, Stacje Benzynowe, sprzedaż wartościowa i w sztukach w okresie XI 2019 – X 2020, w kategorii Pielęgnacji Słonecznej.

\*\*Natychmiastowe obniżenie temperatury skóry maksymalnie o 2°C; badania in vivo.



#coconutparadise





Napięta i nawilżona, pełna blasku cera. Do tego najlepiej trwała opalenizna, o ładnym kolorycie oraz żadnych przebarwień postępczych.

Takie są nasze oczekiwania po powrocie z urlopu. Czemu nie? Z pomocą przychodzi odpowiednia pielęgnacja.

# 3 kroki do bezpiecznej opalenizny

**R**eczywistość jednak bywa różna. Bardzo często po wakacjach nasza skóra jest mocno przesuszona, mało elastyczna, a jej koloryt jest nierównomierny. Sezon letni to czas kąpieli słonecznych i trudno sobie bez nich wyobrazić urlop. Nie musisz z nich rezygnować. Aby jednak bezpiecznie korzystać z wakacyjnych przyjemności i cieszyć się długo równomierną, piękną opalenizną, należy dobrze się przygotować do intensywnego kontaktu ze słońcem. Zastosuj 3 ważne zasady, a urlop minie bez przykrych niespodzianek.

## Krok 1 – Nawilżaj, nawilżaj, i jeszcze raz nawilżaj

Zarówno przygotowując skórę do letnich wojaży, podczas nich, jak i po powrocie do codzienności. Nawilżanie to podstawa. Przed wyjazdem na letni wypoczynek, najlepiej, oprócz oczywistego kremu, zaopatrzyć się w intensywnie nawilżającą maseczkę. Nie żałuj sobie odrobiny luksusu. Przed intensywnym opaleniem zadbać, aby skóra była prawidłowo nawodniona, po kąpieli słonecznej też zafunduj jej nawilżający okład. Możesz zastosować maski żelowe, maski w płachcie, lub te kremowe. Paleta dostępnych produktów jest bardzo szeroka. Nie zapominać również o nawadnianiu od wewnątrz. Mieć zawsze przy sobie butelkę wody.

## Krok 2 – odżywiaj

Odpowiednie przygotowanie skóry powinno wiązać się nie tylko z pielęgnacją zewnętrzną. Zadbaj o nią również od wewnątrz, sięgając po wartościowe produkty żywnościowe. Sezon letni szczególnie sprzyja zdrowemu odżywianiu. Stragany uginają się od świeżych warzyw i owoców. Wybieraj przede wszystkim te sezonowe i lokalne. Jedz jak najwięcej produktów, które są źródłem beta karotenu, dzięki temu twoja opalenizna nabierze ładnego, złotawego odcienia. Będzie również mniej skłonna do poparzeń. Zwróć szczególną uwagę na witaminy A, E i C.

- **Witamina A** jest wiernym sojusznikiem w walce ze wszystkimi oznakami starzenia, takimi jak zmarszczki, utrata elastyczności i gładkości, nierówny koloryt skóry i przebarwienia.
- **Tokoferol (wit. E)** pobudza krążenie, wspomaga ukrwienie tkanek łącznej, skóry i błon śluzowych oraz wpływa na zwiększenie nawilżenia skóry.
- **Kwas askorbinowy (wit. C)** wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych oraz poprawia mikrokrążenie w naczyniach włosowatych. Trwale wyptyca zmarszczki i redukuje wolne rodniki. Często bywa, bardzo trafnie, nazywana wymiataczem wolnych rodników.

## Krok 3 – filtr to podstawa

Ostatnim i najbardziej oczywistym punktem jest odpowiednie zabezpieczenie skóry przed promieniami UV. Pomimo faktu, że zarówno kosmolog, jak i dermatolog biją na alarm, wiele osób lekceważy konieczność używania kosmetyków z filtrami. Z reguły spowodowane jest to przekonaniem, że zastosowanie produktu z filtrem uniemożliwi uzyskanie ładnej opalenizny. Nic bardziej mylnego. Dzięki takim kosmetykom unikniemy poparzeń, skóra nie będzie się łuszczyć, dzięki czemu opalenizna będzie trwalsza. Postaw na SPF 50! To jedyna skuteczna ochrona. Kosmetyk miej zawsze przy sobie, posmarowanie skóry raz dziennie nie wystarczy podczas całodziennego ekspozycji na słońce.

*Małgorzata Zdziebko-Zięba*

# Hity lata – dla każdego

## Mgiełka

**Mgiełka brązująca do twarzy i ciała 110 ml**, zapewnia naturalną i równomierną opalenizną. Zawarte w niej składniki nie wysuszają skóry, lecz delikatnie ją nawilżają, tworzą efekt skóry muśniętej słońcem. Mgiełka, dzięki specjalnemu aplikatorowi nie tworzy zacieków.



## Rozświetlacz

**Rozświetlacz do ciała 100ml**, dzięki zawartości kompleksu 8 naturalnych olejów roślinnych nie tylko dodaje blasku skórze, ale również nawilża ją i odżywia oraz chroni przed przesuszeniem. Po nałożeniu skóra będzie przyjemnie miękka, nawilżona oraz pięknie rozświetlona dzięki zawartości złotych drobinek.



## Pianka

**Pianka brązująca do ciała 150 ml** powstała z myślą o pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Pianka posiada 97% składników pochodzenia naturalnego i jest odpowiednia dla vegan. Aplikacja produktu jest bardzo prosta i przyjemna, dzięki piankowej formule łatwo rozprowadza się na skórze i nie powoduje smug oraz zacieków.



## BB Krem

**BB Krem wyrównujący koloryt** to doskonałe połączenie makijażu i pielęgnacji. Idealnie wtapia się w skórę, wyrównując koloryt, jednocześnie aktywnie dbając o jej optymalne nawilżenie. Subtelnie matuje i delikatnie rozświetla dając efekt naturalnej i zdrowo wyglądającej cery, która promienieje pięknem.



## Organiczna woda

**Organiczna woda brązująca do ciała 200 ml** to propozycja perfekcyjnej, naturalnej opalenizny dla każdego. Nawilżająca formuła z organiczną wodą kokosową i 100% naturalnym DHA dostarcza niezbędnych składników odżywczych, chroni przed utratą wilgoci. Bezbarwna, wodna formuła zawierająca 98% składników pochodzenia naturalnego pozwala na błyskawiczną i równomierną aplikację. Natychmiast się wchłania, nie pozostawiając śladów na ubraniach.



## Jedwab w spray-u Silky Fresh

Dzięki naturalnym ekstraktom z jedwabiu **SILKY FRESH** tworzy niewidzialną, satynową osłonę dla stóp, skutecznie chroni przed bolesnymi otarciami i pęcherzami, zapewnia długotrwałą ochronę przez potem i nieprzyjemnym zapachem. Zapobiega obcieraniu stóp w butach, zwłaszcza, gdy stopy są bose. Jedwabiste i świeże uczucie na skórze oraz piękny zapach trwają kilka godzin, zapewniając latem komfort niczym w jedwabnych pończochach.







Kilka drobnych rozstępów czy trochę cellulitu psuje Ci urlop? Głowa do góry, najważniejszy jest promienny uśmiech i błysk w oku. Jeśli jednak chcesz trochę poprawić wygląd przed wyjściem na plażę, mamy kilka porad.

**P**onad 90 proc. kobiet boryka się z problemem cellulitu. Temat skutecznej walki z nim pojawia się systematycznie, kiedy zbliża się letni okres. Żaden ze sposobów nie zagwarantuje 100-procentowej skuteczności, jednak jeśli pielęgnacja będzie połączona z odpowiednią dietą i aktywnością fizyczną, jest duża szansa na uzyskanie pożądanego efektu.

### Peeling to podstawa

Nadmiernie zrogowaciały naskórek nie dość, że opala się inaczej i sprzyja wrastaniu włosków po depilacji, to na dodatek nieestetycznie wygląda. Dlatego pielęgnację zawsze zaczynaj od solidnego peelingu. Dopiero wtedy dasz skórze szansę na jednolity kolor i zdrowy wygląd, a przecież o to głównie chodzi. To, po jaki produkt sięgniesz, zależy tylko od twoich upodobań. Rynek kosmetyczny oferuje gamę peelingu, dostosowanych do każdego typu skóry. Zabieg wykonuj regularnie, minimum raz na dwa tygodnie. Jeśli nie chcesz wyposażać łazienki w kolejny kosmetyk, sięgnij po szorstką rękawicę do masażu ciała. Wystarczy, że użyjesz jej raz w tygodniu podczas kąpieli. Możesz się również zaopatrzyć w świeżącą triumfy na internetowych forach kosmetycznych, szczotkę do masażu ciała na sucho. Bez względu na wybraną metodę, stosuj ją regularnie.

### Domowymi sposobami

Jednym z najskuteczniejszych, domowych sposobów jest zastosowanie masażu za pomocą bańki chińskiej. Jego działanie opiera się na wytworzeniu podciśnienia i zasysaniu skóry, co wpływa na intensywne, miejscowe przekrwienie. Pobudzenie krążenia prowadzi do przyspieszonej przemiany materii i skutecznego usuwania toksyn z organizmu. Taki masaż działa silnie drenująco i uelastyczniająco na skórę. Choć nie jest zbyt przyjemny,



# Gotowa na bikini

jednak jego efekty można zaobserwować już po pierwszym zabiegu!

Drugim ciekawym rozwiązaniem, do tego wyjątkowo ekonomicznym, jest masaż kostkami lodu, który korzystnie wpłynie na jędrność skóry, zmniejszy opuchliznę, uelastyczni naczynia krwionośne. Przede wszystkim jednak pomoże w walce z cellulitem.

### Stosuj balsam

Odpowiednio dobrany preparat potrafi widocznie poprawić kondycję skóry, dodatkowo pomóc w walce z niedoskonałościami. Najskuteczniejsze preparaty modelujące sylwetkę i działające antycellulitowo powinny zawierać w swoim składzie:

- **kofeinę** – usuwa z organizmu zalegające toksyny, przyspiesza odpływ limfy z tkanki tłuszczowej, poprawia krążenie krwi w naczyniach włosowatych, aktywizuje i przyspiesza lipolizę, uwalnia nadmiar

tłuszczu z adipocytów zmniejszając ich rozmiar;

- **ekstrakt z alg** – znacznie przyspiesza przemianę materii, usuwa toksyny, ułatwia absorpcję innych składników aktywnych zawartych w preparatach;
- **wyciąg z hebanu** – pobudza krążenie, przywraca równowagę wodną, chroni skórę przed wolnymi rodnikami oraz w dużym stopniu działa na redukcję cellulitu;
- **wyciąg z bluszczu** – wzmacnia syntezę kolagenu i elastyny zwiększając napięcie i sprężystość skóry, powodując rozchodzenie się tzw. pęcherzyków wodnych w skórze, co przyspiesza usuwanie toksyn i tłuszczu nagromadzonego w tkance podskórnej, wpływa na poprawę przemiany materii, tym samym zmniejszając odkładanie się tkanki tłuszczowej; poprawia krążenie krwi, działa ujędrniająco i wygładzająco, chroni skórę przed rozszerzaniem i pękaniem naczynek krwionośnych.

*Małgorzata Zdziebko-Zięba*



Pojawiły się na drogeryjnych półkach dekadę temu i do dziś cieszą się niestąbną popularnością. Krem, podkład i filtr w jednym – czyżby idealny kosmetyk na lato? Sprawdźmy, na czym polega fenomen kremów BB i czy jest to produkt dla każdego!



# Kremy BB – hit na lato?

**BB** to skrót od angielskiego *Beauty* (lub *Blemish*) *Balm*, lecz wbrew pozorom pierwszy „krem upiększający” został zaprojektowany w Niemczech, przez dr Christinę Schrammek. Produkt doskonale przyjął się na rynku azjatyckim i tam też zaczęła się jego zawrotna kariera. Na zachód powrócił nieco później, wraz z trendem na koreańsko-japońską pielęgnację. Idealne cery Azjatek okazały się najlepszą reklamą kremów BB. Drogerie zostały zasypane zachodnimi wersjami BB i dziś niemal każda popularna marka sprzedająca kosmetyki do twarzy ma go w swojej ofercie. Nieco później na półkach zaczęły pojawiać się także azjatyckie marki, co w rezultacie daje nam ogromny wybór tego typu produktów.

### Jak działa?

Najważniejszą zaletą BB jest jego multifunkcyjność przy jednoczesnym zachowaniu lekkiej formuły. W jego składzie znajdziemy sporo substancji pielęgnacyjnych – zatem z powodzeniem może stanowić krem dzienny. Dodatek wysokiego filtra SPF (zwłaszcza w azjatyckich produktach) chroniącego przed chorobami skóry, przebarwieniami i zmarszczkami to kolejny, niezaprzeczalny

plus. Wyrównywanie kolorytu skóry i efekt glow dający wrażenie wypoczętej, rozświetlonej skóry jest wisienką na torcie. Na ogół najlepiej wygląda gdy nałożysz go za pomocą dłoni, nie musisz martwić się o gąbkę czy pędzel. Pakując BB do wakacyjnej kosmetyczki możemy więc zaoszczędzić sporo miejsca. Charakterystyczne dla większości BB jest pozostawienie na skórze połysku. Jednak osobom preferującym matowe wykończenie makijażu ten efekt może nie przypaść do gustu. Warto też zwrócić uwagę, że typowy krem BB nie posiada funkcji właściwych dla podkładu czy korektora. Jego zadaniem jest wyrównanie kolorytu cery i zamaskowanie drobnych niedoskonałości, natomiast większe zmiany skórne będą wymagały użycia mocniej kryjącego produktu.

### Znajdź idealny dla Ciebie

Tak jak w przypadku doboru kremu czy podkładu, przy wyborze BB dobrze jest skupić się na potrzebach swojej skóry. Wiele marek kategoryzuje produkty pod względem typu cery, do których są przeznaczone, co może ułatwić zadanie. Warto jednak przed zakupem przyjrzeć się składom. Sprawdź, czy kosmetyk zawiera zadowalającą Cię ilość składników pielęgnacyjnych i wysokość filtra

SPF. Sporo kremów BB zawiera silikon (dzięki nim możemy liczyć na spektakularny efekt wygładzenia skóry) – zwróć na to uwagę, jeśli Twoja cera za nimi nie przepada. Dobierając kolor warto pamiętać, że z reguły jaśniejsze odcienie łatwiej znaleźć wśród azjatyckich produktów, ciemniejsze natomiast często oferowane są przez zachodnie marki.

### Skutecznie zmyj

Zważywszy na obecność w składzie filtrów SPF i silikonów, konieczny jest dogłębny demakijaż. Niedokładne zmywanie może skończyć się zapchaniem porów i pogarszającą się kondycją skóry. Mleczko czy płyn micelarny mogą się okazać niewystarczające – w tym celu najlepiej sprawdzą się preparaty na bazie oleju, bądź po prostu odpowiedni dla Twojej cery olej roślinny. Zastosuj dwuetapowe oczyszczanie: nałóż produkt na skórę i delikatnie masuj, by rozpuścić makijaż. Następnie zetrzyj delikatnie zabrudzenia za pomocą nasączonej ciepłą wodą ściereczki (np. bambusowej, muslinowej bądź z mikrofibry). Na koniec zastosuj żel lub piankę do mycia twarzy.

Joanna Burbo



Dove



POKOCHAJ  
swoją  
SKÓRĘ  
na nowo



48h  
nawilżenia

Z SERUM CERAMIDOWYM  
ODBUDOWUJĄCYM NASKÓREK



REKLAMA

Yappcō



naturalne kosmetyki  
z jabłek i kwasu gamma-PGA



RIMMEL  
LONDON



## KOSMETYKI DO TWARZY W SUPER CENIE



ZMYŚLOWE ZAPACHY DLA NIEJ I DLA NIEGO

## bruno banani NOT FOR EVERYBODY



Woda toaletowa  
Bruno Banani  
Dangerous Woman



Woda toaletowa  
Bruno Banani  
Woman



Woda toaletowa  
Bruno Banani  
Loyal Man



Woda toaletowa  
Bruno Banani  
Absolute Man

## DAVID BECKHAM

FOLLOW YOUR  
INSTINCT



DAVID BECKHAM  
RESPECT  
WODA TOALETOWA  
MĘSKA 90 ML



DAVID BECKHAM  
FOLLOW YOUR INSTINCT  
WODA TOALETOWA MĘSKA 75 ML



DAVID BECKHAM  
CLASSIC BLUE  
WODA TOALETOWA  
MĘSKA 90 ML

## MEXX



Woda toaletowa damska  
Mexx Whenever Wherever



Woda toaletowa damska  
Mexx Fresh Splash



Woda toaletowa męska  
Mexx Fresh Splash



Woda toaletowa męska  
Mexx Whenever Wherever





Świeże, kolorowe, pachnące, przyciągające wzrok. W sezonie stragany uginają się pod ich ciężarem. Nadają latu szczególny smak i charakter. Na tym nie kończą się ich zalety. Przede wszystkim mają walory zdrowotne i upiększające.

# Owocowe lato

Są dostępne o każdej porze roku, jednak te rodzime, które dojrzewają w letnim słońcu są najbardziej pożądane. Nie jest również tajemnicą, że lokalne owoce są również dla nas zdrowsze. Dzięki nim nie tylko wzmocnisz odporność, ale również poprawisz urodę.

## Truskawki – królowe lata

Soczyste, słodkie i pyszne, a także bardzo wartościowe. Zawarta w nich potężna dawka witaminy C wzmacnia układ odpornościowy, jednocześnie poprawia koloryt skóry i rozjaśnia blizny potrądzikowe. Kwas foliowy wspiera odnowę komórek, przez co nasza skóra jest bardziej lśniąca. Obniżają poziom złego cholesterolu, na dodatek zawarty w nich cukier (fruktoza) ma niski indeks glikemiczny i jest metabolizowany bez udziału insuliny, dlatego mogą je jeść także cukrzycy. W sezonie truskawkowym objadaj się nimi do woli, bez wyrzutów sumienia! Możesz z nich również przygotować witaminową maseczkę rozświetlającą na twarz.



### Truskawkowa maseczka

**Weź sporą garść dojrzałych owoców i porządnie je rozgnieć widelcem. Dodaj kilka kropel cytryny oraz łyżkę naturalnego jogurtu. Całość wymieszaj i nałóż na twarz. Po 10–15 minutach zmyj i nałóż krem nawilżający.**

## Jabłka – wymiatacze wolnych rodników

Jabłka są bogate w przeciwutleniacze, które zwalczają odpowiedzialne za proces starzenia wolne rodniki. Dodatkowo oczyszczają, wygładzają i rozjaśnia skórę oraz wzmacniają naczynka krwionośne. Jabłka zawierają kwasy tłuszczające martwy naskórek. Zmiękczają, nawilżają cerę. To całoroczne owoce, których nie może zabraknąć w diecie. Są również nieocenionym surowcem kosmetycznym. W domowych warunkach możesz z nich przyrządzić ekspresową maseczkę odświeżającą. Wystarczy zetrzeć jabłko i położyć je na 20 min na twarz. Efekt takiego zabiegu na pewno cię pozytywnie zaskoczy.



## Czereśnie – odrobina luksusu

Tego lata czereśnie stały się produktem luksusowym. Warto sobie podarować jednak trochę przyjemności, nie tylko ze względu na ich walory smakowe. Nadają jędrność i odpowiednie napięcie skórze. Ich regularne spożywanie zapewnia wyraźnie młodszą i świetlistą cerę. Zawarte w ich składzie polifenole działają przeciwzmarszczkowo, ujędrniająco i liftingująco. Są również zaliczane do świetnych przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki, dzięki temu spowalniają procesy starzenia się skóry. Z powodzeniem możemy je wykorzystać do sporządzenia odmładzającej maseczki. Wystarczy spora garść czereśni, ubita pianą z jednego białka jajka oraz łyżeczka oliwy z oliwek. Przed nałożeniem na twarz należy rozgnieść czereśnie, dodać pozostałe składniki i porządnie wymieszać. Nałożyć grubą warstwę na twarz, szyję oraz dekollet na 15–20 minut. Maseczka napnie skórę, wygładzi płytkie zmarszczki i odżywi cerę.

## Brzoskwinie – delikatne i soczyste

Brzoskwinie zawierają sporą dawkę witaminy C, E, z grupy B, potas, fosfor, kwas foliowy, magnez, żelazo, wapń, bor, selen. Są lekkostrawne i niskokaloryczne. Witaminy i minerały obecne w brzoskwiniach korzystnie wpływają na cały organizm, szczególnie na skórę. Mają działanie zasadotwórcze i moczopędne. Stosowane są przy chorobach reumatycznych i schorzeniach układu moczowego. Zawarty w nich bor podnosi poziom estrogenu, co przeciwdziała osteoporozie. Pomagają także oczyścić organizm ze zbędnych toksyn.

Małgorzata Zdziebko-Zięba



# ODKRYJ NOWE Fa



**ZAPRASZAMY CIĘ** do zanurzenia się w wyjątkowo przyjemnych doznaniach, niezwykłym poczuciu świeżości i fantastycznych zapachach. Doświadczysz tego dzięki kosmetykom Fa w zupełnie nowej, **INSPIROWANEJ NATURĄ FORMULE!**

Przy tworzeniu odświeżonej formuły produktów Fa postawiono na **NATURALNY SKŁAD**. W efekcie ilość składników pochodzenia naturalnego w nowych żelach pod prysznic i dezodorantach Fa wynosi teraz aż 94%!

Inspiracja naturą jest obecna również w nowych nutach zapachowych kosmetyków Fa. Wystarczy poczuć te świeże i **EGZOTYCZNE KOMPOZYCJE AROMATÓW**, by od razu poczuć się jak na rajskiej wyspie w środku lata!

**A SKUTECZNOŚĆ? JEST JESZCZE LEPSZA!** Dezodoranty Fa zapewniają teraz doskonałą ochronę nawet przez 48 godzin. W dodatku wegańska formuła troszczy się o skórę i jest dla niej niezwykle delikatna. Kosmetyki Fa z nową formułą opartą na naturalnych składnikach to po prostu świeża moc natury i ogrom przyjemności, której nie możesz sobie odmówić. **WYPRÓBUJ JE JUŻ TERAZ!**



**WEGAŃSKA  
FORMUŁA  
DELIKATNA  
DLA SKÓRY**

**94%**  
**SKŁADNIKÓW  
POCHODZENIA  
NATURALNEGO\***  
\*w tym woda.





Ćwiczenia na wolnym powietrzu sprawiają mnóstwo przyjemności, a płynące z nich korzyści zdrowotne są nieocenione. Wakacyjna aura sprzyja aktywności fizycznej, więc warto właśnie teraz zrobić coś dla siebie!



# Sport w plenerze – aktywności dla każdego

**R**uch na świeżym powietrzu nie tylko usprawnia ciało, ale także poprawia samopoczucie, odgania natrętne myśli i dotlenia organizm. Dzięki aktywności na łonie natury zapewniamy sobie także dawkę witaminy D, która jest niezbędna dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Na dodatek nie musisz obawiać się sporych wydatków, które czekają cię w klubach fitness czy siłowniach. Wiele sportów plenerowych możesz uprawiać czyniąc niewielkie inwestycje, bądź zupełnie za darmo. Pamiętaj oczywiście o wcześniejszej rozgrzewce!

## Bieganie

Niezwykle popularny sport, do którego wciąż wielu osobom trudno się przekonać. Początki bywają zniechęcające, gdyż często okazuje się, że jesteśmy w stanie przebiec krótszy dystans, niż zamierzaliśmy. Dlatego warto zacząć spokojniej, od szybkich marszy, by przyzwyczaić swój organizm do wysiłku. Stopniowo zaczniesz zauważać, że Twoja wytrzymałość się poprawia, co sprawi, że łatwiej będzie Ci się zmotywować do dalszych treningów. Gdy wytrwasz pierwszych kilka tygodni, z pewnością odczujesz pozytywne zmiany: lepsze samopoczucie, poprawę kondycji, zmniejszenie poziomu stresu. W Internecie znajdziesz mnóstwo porad dla początkujących biegaczy – warto zaczerpnąć wiedzy od osób, które biegają od lat.

## Jazda na rowerze

To świetny sposób na naładowanie endorfinami i dotlenienie. Nawet spokojna jazda rowerem ma pozytywny wpływ na zdrowie – nie musisz wylewać siódmych potów (chyba, że masz na to ochotę!) Jeśli nie posiadasz własnego jednoślada, zorientuj się czy w okolicy działa wypożyczalnia bądź system rowerów miejskich. Jeśli tak, to świetnie – zawsze warto się wybrać choćby na krótką wycieczkę. Najlepiej gdzieś, gdzie do tej pory nie udało Ci się dotrzeć – odkrywanie nowego miejsca sprawi Ci dodatkową przyjemność. Zbierz rodzinę lub przyjaciół i wyruszcie w nieznane!

## Siłownia plenerowa

W ostatnich latach zyskały na popularności i można je znaleźć nawet w niewielkich miejscowościach. Dużą zaletą takich siłowni jest to, że są dostępne za darmo! Zazwyczaj znajdują się w pobliżu innych terenów rekreacyjnych i placów zabaw, więc śmiało można zaplanować rodzinną wyprawę. Maszyny są intuicyjne w obsłudze (często także opatrzone obrazkowymi instrukcjami) odpowiednie dla początkujących i nie wymagające pomocy trenera. Wśród sprzętów dostępne są np:

- wioślarz – świetny na mięśnie pleców, klatki piersiowej i ramion;
- orbitrek – poprawia kondycję stawów, wzmacnia mięśnie nóg, stawy biodrowe oraz ramiona;
- drążki do podciągania – wzmacniają mięśnie ramion, nóg, brzucha, pleców i klatki piersiowej;
- wahadło – wzmacnia mięśnie skośne brzucha, mięśnie pasa biodrowego, poprawia koordynację całego ciała;
- stepper – zwiększa siłę mięśni nóg i pośladków, wzmacnia mięśnie obręczy biodrowej i brzucha.

## Nordic walking

„Chodzenie z kijami” wciągnęło miliony osób na całym świecie! Aktywność jest dostępna dla każdego, bez względu na wiek czy poziom sprawności fizycznej i możliwa do uprawiania praktycznie wszędzie. Dyscyplina polega na umiejętnym odepchnięciu się specjalnymi kijami od ziemi i zaangażowaniu górnych partii mięśniowych, przy jednoczesnym odciążeniu kolan, stawów skokowych, bioder i kręgosłupa. Rezultatem treningów jest wzmocnienie mięśni (rąk i nóg, barków, tułowia i brzucha) usprawnienie układu krążenia, poprawa ruchomości stawów oraz ogólnej kondycji fizycznej. Aby wyciągnąć jak najwięcej korzyści z tej aktywności warto zacząć od zorganizowanego spaceru pod okiem instruktora, który wskaże właściwą technikę.

Joanna Burbo



To zdecydowanie najbardziej niechciane pamiątki jakie możesz przywieźć z wakacji. Co gorsza, mogą zostać z Tobą na lata. Dobra wiadomość jest taka, że możesz im skutecznie zapobiec.



# Przebarwienia – jak ich uniknąć?

**B**rązowe plamki na skórze odkrywamy zazwyczaj po sezonie wakacyjnym. Najczęściej pojawiają się na twarzy, dekolcie i dłoniach, czyli w najbardziej narażonych na promieniowanie słoneczne częściach ciała. Są efektem działania promieni UV, które zaburzają funkcjonowanie melanocytów – komórek pigmentacyjnych skóry. Pod wpływem słońca zaczynają wydelać zbyt duże ilości melaniny, która miejscowo nagromadzona, tworzy przebarwienie. Ryzyko powstawania plamek zwiększają zmiany hormonalne oraz przyjmowanie leków lub suplementów światłouczulających. Lista substancji, które mogą powodować tego typu problemy jest długa, dlatego warto

skonsultować właściwości przyjmowanych preparatów z lekarzem czy farmaceutą.

## Filtry to podstawa

Najważniejszym działaniem profilaktycznym jest oczywiście stosowanie produktów z filtrami UVA i UVB. Powinniśmy zaprzyjaźnić się z najwyższym możliwym faktorem – czyli SPF 50. Zdecydowanie warto wyrobić sobie nawyk codziennej aplikacji, nie tylko okazji, nie, przed wyjściem na plażę. Promieniowanie słoneczne ma bowiem wpływ na skórę także w pochmurne dni. Poświęćmy trochę czasu na dobór odpowiedniego preparatu, zwłaszcza tego do twarzy. Ciężkie kremy zawierające substancje komedogenne nie najlepiej spraw-

dzą się na skórze ze skłonnością do trądziku czy zaskórników. W takiej sytuacji najlepsze będą lekkie produkty o konsystencji żelowej. Jeśli kosmetyk jest bogaty w składniki nawilżające, oleje i witaminy możesz stosować go nawet jako jedyny produkt pielęgnacyjny dzienny. W przeciwnym razie, warto oprzeć się na zasadzie: produkt z filtrem zawsze powinien być ostatnim etapem pielęgnacji.

## Aplikuj właściwie

Bardzo ważna jest też ilość preparatu – zaleca się aplikację 1–1,25 ml na twarz, szyję i dekolt.

Nakładając produkt z filtrem należy pamiętać o wszystkich odstępionych częściach ciała – nie pomijajmy szyi, dekolту, dłoni czy stóp! Zwróć uwagę, że filtry utrzymują stabilność na skórze przez około 2–3 godziny, dlatego powinniśmy je reaplikować w ciągu dnia. Tu z pomocą mogą przyjść specjalne kosmetyki w formie mgiełki w sprayu, które można stosować nawet na makijaż.

Najbardziej narażamy skórę w godzinach 11–15 – wtedy nasłonecznienie jest największe. Pamiętajmy o tym zwłaszcza w czasie urlopu, gdy sporo czasu spędzamy na zewnątrz. Wówczas dobrze jest zakryć ciało przewiewnymi tkaninami, a na głowę włożyć kapelusz z szerokim rondem.



## Do najczęściej fotouczulających substancji należą:

- **leki** – hormonalne, przeciwbakteryjne (w tym np. biseptol i sulfasalazyna), stosowane przy nadciśnieniu, arytmii lub wysokim cholesterolu, przeciwnowotworowe, przeciwcukrzycowe oraz przeciwpsychotyczne (na bazie fenotiazyny), stosowane w kuracjach dermatologicznych (np. przeciwtrądzikowe i przeciwgrzybicze)
- **zioła i suplementy** – np. dziurawiec, arcydzięgiel, dzigieć, koper, aminek większy, a także rumianek
- **kosmetyki** – zawierające retinol, olejki eteryczne (zwłaszcza popularny bergamotkowy), kwasy AHA i BHA oraz w/w zioła.

Czytaj więcej na str. 22.

Joanna Burbo



# Bielenda

Pomyśl o sobie.

#WOW!  
**INNOWACJA**  
kostka peelingująca  
do twarzy ♥!



EKSTRAKT Z MALINY  
+ HYDRO COMPLEX  
+ KWAS HIALURONOWY

*nawilżająco-kojąca*

**ECO SORBET**

Nawilżający koktajl dla naskórki?  
Z **Bielenda Eco Sorbet** to możliwe!  
Zaserwuj swojej skórze pielęgnację  
w naturalnym, orzeźwiającym, owocowym stylu.  
Psss... Twoja skóra będzie zachwycona !

♥ BUT FIRST COFFEE -  
SKIN CARE ♥

do 99% SKŁADNIKÓW  
POCHODZENIA  
NATURALNEGO



Certyfikowane przez PETA -  
wolne od okrucieństwa



Tylko naturalne,  
wegańskie receptury



Opakowania  
przyjazne środowisku



# Dbamy o włosy

TEKST SPONSOROWANY

**W**ygłądać pięknie i czuć się pięknie - to marzenie każdej kobiety. Zwracamy uwagę na dietę, makijaż i ubiór, ale czy na akcesoria też zwracamy wystarczającą uwagę? Akcesoria do włosów w ostatnim czasie bardzo zyskały na popularności i wygląda na to, że ta kategoria będzie się dalej z sukcesem rozwijać.

## Rozczesuj i pielęgnuj

Obecnie w trendach prym wiodą **szczotki z korpusem przelotowym i elastycznym**. Takie szczotki podczas czesania dopasowują się do kształtu głowy, dzięki czemu bez problemu rozczesują włosy na całej długości, a jednocześnie masują skórę głowy. Większą uwagę przykładają się też do szpilek – mają być delikatne dla włosów, nie ciągnąć i nie wyrywać. W tym przypadku najlepiej sprawdzą się **cińkie, nylonowe szpilki**.

Odżywione i zdrowe włosy łatwiej się układają i są bardziej zdyscyplinowane. Ważny również jest odpowiedni dobór akcesoriów do czesania i stylizacji. Szczotki z nylonowymi szpilekami doskonale sprawdzą się przy włosach kręconych i podatnych na plątanie. Szczotki z plastikowymi szpilekami to najpopularniejszy typ, który sprawdzi się przy prostych, bezproblemowych i gęstych włosach. Popularnością cieszą się też szczotki z włosiem, które sprawdzają się przede wszystkim przy cienkich, delikatnych i podatnych na zniszczenia włosach.

## Stylizuj i ozdabiaj

W ozdobach do włosów zdecydowanie największą popularnością cieszą się **opaski i zawijki**. **Opaski z węzłem**, pokryte poliestrem, satyną, skórą ekologiczną czy bardzo modnym obecnie welurem już wypierają klasyczne plastikowe. To świetny dodatek do stylizacji, który staje się jej integralną częścią i jest noszony nie tylko na co dzień, lecz także na specjalne okazje. Opaski muszą być wygodne w noszeniu, dlatego ich korpus powinien być wystarczająco elastyczny. Dzięki temu dopasowują się do kształtu głowy i nie sprawiają dyskomfortu uciskania. Dużą popularnością cieszą się też zawijki do włosów, które często pełnią funkcję nie tylko dodatku do fryzury, lecz także swego rodzaju biżuterii – mogą być noszone na ręce, jak bransoletkę. Te z weluru i satyny są bardzo przyjemne w dotyku i delikatne dla włosów. Coraz częściej spotyka się także zawijki z szyfonu, gładkie lub wzorzyste. Materiały, z których wykonane są ozdoby do włosów mają ogromne znaczenie, dlatego należy wybierać takie, które są przyjemne w dotyku, nie elektryzują włosów i nie mają ostrych zakończeń. Ozdoby nie powinny w żaden sposób ingerować w strukturę włosów, a zwłaszcza te, które noszone są na co dzień. Wzory na opaskach i zawijkach powinny być zawsze zgodne z obecnymi trendami. Obecnie są to zwierzęce i botaniczne printy, chociaż klasyczne kraty czy groszki nie pozostają w tyle.

**Intervion, Szczotka do włosów Pastel Spring – ultra-lekka szczotka do stylizacji i rozczesywania włosów o wyjątkowej przelotowej i elastycznej konstrukcji, która sprawia, że podczas czesania masuje skórę głowy i dopasowuje się do jej kształtu.**



**Glamour, Opaska z eko skóry – opaska, której korpus wykonany jest z elastycznego plastiku, dzięki czemu jest bardzo wygodna i nie sprawia dyskomfortu uciskania. Materiał imitujący skórę to zdecydowanie hit wśród ozdób do włosów.**



Glamour  
STYLE

Wiosenne  
TRENDY  
W OZDOBACH  
DO WŁOSÓW



INTER-VION



# ODKRYWAJ \_Element\_ PIELEGNUJ

Poznaj trzy serie stworzone  
dla Twoich potrzeb:



— regenerującą twarz, ciało i włosy,  
z filtratem śluzu ślimaka



— redukującą zmarszczki mimiczne,  
z analogiem jadu żmii



— pobudzającą męską skórę,  
z tauryną roślinną







Twoje włosy latem tracą połysk i witalność? Jest na to dobre rozwiązanie – zastosowanie jednej prostej metody może zdecydowanie poprawić ich wygląd.



# Lśniące włosy w blasku słońca

**W**akacje sprzyjają urodzie – wszak najpiękniej wyglądamy, gdy porządnie wypocznemy! Nieco więcej problemów stwarzają jednak włosy, które pod wpływem mocnego nasłonecznienia matowieją i płowięją. Możesz temu zaradzić prostymi, domowymi metodami – proponujemy niezawodne płukanki! To szybki sposób niewymagający wielu przygotowań i dużych zakupów. Wszystkie przepisy opierają się na łatwo dostępnych składnikach, które zazwyczaj masz już w swojej kuchni. Każdej płukanki używasz po wcześniejszym umyciu włosów i sptukaniu odżywki. Rezultatem będzie fryzura pełna blasku, a kolor włosów pozostanie intensywny na dłużej.

### Płukanka cytrynowa

Doskonała do każdego rodzaju włosów, warto jednak wziąć pod uwagę, że może je delikatnie rozjaśnić. Cytryna domyka łuski, dzięki czemu kosmyki są gładkie i pięknie błyszczą. Wyciśnij sok z cytryny i odcedź przez sitko. Wymieszaj z 1 l chłodnej wody i wlej do miski. Zanurz włosy w mieszance, a na koniec polej nią głowę. Zastosuj tę metodę najlepiej kilkakrotnie, a efekty mile Cię zaskoczą.

### Płukanka piwna

Ten złoty napój może przynieść naprawdę dużo korzyści Twojej czuprynie. Dzięki zawartości białek sodu i chmielu oraz witaminy B, piwo ma właściwości wzmacniające i poprawiające kondycję włosów. Dodatkowo reguluje pracę gruczołów łojowych, dzięki czemu mniej się przetłuszczają. Najlepiej sięgnij po piwo jasne, pszeniczne, niepasteryzowane (zdecydowanie nie owocowe!). Powinno być w temperaturze pokojowej. Otwórz je na pół godziny przed myciem włosów, aby pozbyć się gazu. Wymieszaj piwo z wodą w proporcji 1:1 i powstałą mieszanką sptucz włosy po umyciu. Stosuj co drugie-trzecie mycie.

### Płukanka z czarnej herbaty

To propozycja dla brunetek i szatek – zarówno naturalnych, jak i farbowanych oraz osób, które chcą nieco ocieplić swój kolor. Płukanka może lekko przyciemnić włosy i dodać im ciepłego połysku, więc chłodne blondynki mogą nie być zadowolone z działania. Dodatkowym efektem jest wyjątkowa objętość i miękkość włosów! Zagotuj pół litra wody i wsyp 2 łyżki liściastej herbaty (bądź 2 torebki). Gotuj jeszcze przez 5 minut a następnie wystudź. Wlej napar do miski i zanurz w nim umyte włosy. Na koniec polej miksturą pasma od samej nasady. Możesz powtarzać zabieg według potrzeb, nawet po każdym myciu włosów.

### Płukanka z rumianku i miodu

To z kolei świetny przepis dla blondynek, które chcą lekko rozjaśnić pasma i dodać im ciepłego odcienia. Dwie torebki rumianku zalej wrzątkiem i dodaj łyżeczkę płynnego miodu – dodatkowo wzmocni on działanie rozjaśniające). Mieszaj do całkowitego rozpuszczenia miodu i odstaw do wystygnięcia. Uzyskaną mieszankę dokładnie sptucz kosmyki i pozwól im wyschnąć samodzielnie. Już po kilku zastosowaniach zauważysz we włosach złote refleksy, a przy regularnym powtarzaniu zabiegu możesz się spodziewać delikatnego rozjaśnienia.

### Płukanka z pokrzywy

Z dużym prawdopodobieństwem słyszałaś o niej od swojej babci. Pokrzywa jest nieocenionym ziołem stosowanym w przypadku wielu włosowych problemów: wypadaniu, łupieżu, przetłuszczaniu, łamliwości i matowieniu. Zawiera mnóstwo wartościowych substancji, m. in. krzem, wapń, selen czy żelazo, a także witaminy A, C, E i K. Zaparz 4 łyżki suszu (lub 5–6 torebek) w litrze wrzątku. Odstaw napar do nacięcia, następnie odcedź i sptucz nim włosy.

Joanna Burbo



L'ORÉAL  
PARIS



## URODZINY TRUE MATCH



ODKRYJ TO, CO SPRAWIA,  
ŻE JESTEŚ SOBĄ.  
PONIEWAŻ JESTEŚ TEGO WARTĄ.

### TRUE MATCH PODKŁAD Z SERUM

80% NAWILŻAJĄCEGO KOMPLEKSU Z KWASEM HIALURONOWYM  
POPRAWA JAKOŚCI SKÓRY W 2 TYGODNIE\*



TESTOWANY DERMATOLOGICZNIE

L'Oréal Paris True Match, źródło Nielsen – Panel Handlu Detalicznego: L'Oréal Paris True Match gama numer jeden w kategorii Podkłady, sprzedaż wartościowa i ilościowa. Cała Polska z dyskontami (drugi), okres I-XII 2018.

\* Test samoczuciowy, 103 kobiety.

# GARNIER FRUCTIS

DAJEMY PLASTIKOWI  
DRUGIE ŻYCIE  
TY DAJ MU KOLEJNE

100%  
OPAKOWANIA  
Z RECYKLINGU\*  
+ DO RECYKLINGU

PODEJMIJ WYZWANIE I RECYKLINGUJ JUŻ TERAZ!

\*Z wyłączeniem nakrętki i barwników/dodatków.

**GREEN BEAUTY**  
ZIELONE ZOBOWIĄZANIA GARNIER



**WIĘCEJ!**  
SOLIDARNEGO  
POZYSKIWIANIA  
SUROWCÓW



**WIĘCEJ!**  
ZIELONEJ  
NAUKI  
I FORMUŁ



**WIĘCEJ!**  
OPAKOWAŃ  
Z RECYKLINGU  
I DO RECYKLINGU



**WIĘCEJ!**  
ENERGII  
ZE ŹRÓDEŁ  
ODNAWIALNYCH



**ZATWIERDZONE  
PRZEZ  
Cruelty Free  
INTERNATIONAL**

**GARNIER**  
*Naturalnie!*



Lato to czas, kiedy odstawiamy stopy i zakładamy lekkie sandały lub klapki. Nic zatem dziwnego, że to sam środek sezonu na pedicure. Wypielęgnowane stopy to nie tylko estetyczny wygląd, to również komfort chodzenia. A letnia aura przecież sprzyja długim spacerom.

# Lekkim krokiem do lata

**W** okresie jesienno-zimowym zazwyczaj przywiązujemy mniej uwagi do prawidłowej pielęgnacji stóp. Do tego zabudowane buty nie pozwalają skórze swobodnie oddychać. Borykamy się z przesuszoną skórą, modzelami i odciskami. Aby stopy były przygotowane do letniego sezonu wystarczy zastosować kilka prostych, sprawdzonych sposobów.

### Zrób to sama

Domowy pedicure nie powinien sprawić Ci większych trudności. Jeśli chcesz ten proces skrócić, to wykonaj go bezpośrednio po kąpiel. Natomiast aby zafundować sobie domowe spa, zarezerwuj przynajmniej godzinę. Dobrym pomysłem jest wykonanie zabiegu wieczorem. Twoje stopy przez całą noc będą miały czas na regenerację. Przygotuj miskę z ciepłą wodą i aromatyczną sól, która zmiękczy zalegający naskórek, dzięki czemu łatwiej będzie ci się go pozbyć. Pamiętaj, by kąpiel nie trwała zbyt długo, maksymalnie dwadzieścia minut. Dokładnie wysusz stopy i zabierz się do wygładzenia. Potrzyj tarką wszystkie miejsca, w których zebrała się niepotrzebna warstwa. Jeśli nie możesz sobie poradzić, zastosuj preparat

zmiękczający. Nałóż go na podeszwy stóp, zabezpiecz gazą i zostaw na kilkanaście minut. Po dokładnym zmyciu produktu dokończ ścieranie tarką. Na koniec poświęć chwilę na porządną peeling. Dokładnie umyj i osusz nogi. Nałóż na skórę grubą warstwę kosmetyku pielęgnacyjnego i zrób delikatny masaż. Pozostaw resztki preparatu na całą noc. Aby produkt się dobrze wchłonął i nie pozostał na pościeli, zabezpiecz stopy cienkimi, bawełnianymi skarpetkami.

Jeśli nie masz zbyt dużo czasu na domowe spa, możesz sobie ułatwić sprawę kupując skarpetki złuszczające. Pamiętaj jednak, żeby ich nie stosować na ostatnią chwilę przed urlopem. Produkt jest bardzo wygodny w użyciu, jednak proces złuszczenia zalegającego, martwego naskórka zaczyna się po kilku dobach od jego zastosowania. Ponadto skóra łuszczy się kilka kolejnych dni. Jeśli chcesz ich użyć, zrób to przynajmniej na dwa tygodnie przed wakacyjnymi wjazdami.

### Kiedy wrastają paznokcie

To problem, który dotyczy wielu z nas i jest niezależny od pory roku. Wrastają-

ce paznokcie wyglądają nieestetycznie, powodują ból, obrzęk i mogą prowadzić do infekcji. Możesz temu zapobiec nie obcinając ich zbyt głęboko i w odróżnieniu od paznokci na dłoniach, modelując je na prosto. Jeśli jednak doszło już do wrosnięcia, koniecznie udaj się do podologa. Specjalista oceni stopień zaawansowania problemu i dobierze odpowiednią metodę. W początkowej fazie może zaproponować jedynie tamponadę. To niewielki opatrunek, który jest najczęściej nasączony preparatem antyseptycznym, który ma za zadanie odseparowanie twardej płytki paznokcia od tkanek, w które paznokieć się wbija. Jeśli jednak to nie wystarczy, trzeba będzie założyć klamrę korekcyjną. To delikatny drucik, który utrzymuje płytkę w odpowiednim miejscu. Zabieg nie jest szczególnie bolesny, ani kosztowny, a może zapobiec chirurgicznemu usunięciu paznokcia. Ważne, żeby jak najwcześniej udać się do specjalisty – im dłużej będziemy czekać, tym większe ryzyko konieczności bardziej inwazyjnej ingerencji.

*Małgorzata Zdziebko-Zięba*



# cocciné

*premium*

## HIGIENA STÓP I BUTÓW

Twoje stopy są tak samo ważne jak inne części ciała. Kochamy sercem, myślimy głową, a poruszamy się właśnie na stopach. Stąd tak ważne jest, aby były one w jak najlepszej kondycji. Produkty Cocciné pomagają utrzymać stopy w zdrowiu i zapewniają im odpowiednią pielęgnację. Balsam nawilżający, płynny i ochronny jedwab oraz odświeżający dezodorant to tylko wybrane kosmetyki, dzięki którym stopy pozostaną w odpowiedniej kondycji.

### TRENDY

1. Sucha, szorstka i popękana skóra na stopach, szczególnie po okresie zimowym, wymaga odpowiedniej opieki, dlatego na rynku pojawiły się dedykowane jej kosmetyki.
2. Sole i olejki, które służą głównie do relaksu, zaczęły być używane do nawilżenia i regeneracji naskórka.
3. Systematyczna troska to niekwestionowanie klucza w pielęgnacji stóp. Coraz popularniejsze staje się używanie balsamów odżywczych, które zapobiegają przesuszeniu skóry i łagodzą podrażnienia.
4. Wzrastająca aktywność fizyczna społeczeństwa otworzyła segment antyperspirantów, które mają hamować nieprzyjemny zapach.
5. Dedykowane dezodoranty skutecznie chronią stopę przed otarciami i zrogowaceniami oraz utrzymują jej świeżość hamując pot.





# Zioła, które nie lubią słońca

Istnieje bardzo duża grupa substancji pochodzenia roślinnego, które uwrażliwiają skórę na działanie promieniowania słonecznego. Pomimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są bezpieczne, kiedy jesteśmy narażeni na zbyt duży kontakt ze słońcem. Dlatego latem powinniśmy ich unikać. Zapraszamy na przegląd najpopularniejszych ziół, które w latem powinniśmy zarówno wykreślić z jadłospisu, jak i unikać ich stosowania zewnętrznie.

## Dziurawiec

Ziele dziurawca jest bardzo wszechstronne. Zawarte w nim garbniki działają ściągająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego, przeciwzapalnie oraz hamująco na drobne krwawienia. Ponadto wykazują działanie żółciopędne i niewielkie działanie żółciotwórcze. Flawonoidy wykazują działanie moczopędne, dzięki czemu ułatwiają wydalanie z organizmu szkodliwych produktów przemiany materii, co zapobiega tworzeniu się kamieni moczowych. Dzięki obecności garb-

Zmieniają wrażliwość na słońce. W zestawieniu z promieniami UV mogą powodować objawy podobne do poparzenia słonecznego. Warto wiedzieć, które zioła mają takie właściwości, żeby w sezonie letnim opalać się bez ryzyka.

ników, olejku eterycznego oraz w niewielkim stopniu hipercyny przetwory z dziurawca wykazują również działanie przeciwzapalne, a także uspakajające i przeciwdepresyjne. Ze względu na działanie uspakajające, dziurawiec stosowany jest w zaburzeniach równowagi nerwowej. Zewnętrznie stosowany jest jako środek przyspieszający gojenie się ran przy wrzodach, odmrożeniach, oparzeniach I i II stopnia.

## Ruta

Zawarte w liściach ruty furanokumaryny oraz olejek eteryczny i alkaloidy wykazują działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, układu moczowego oraz dróg żółciowych, dzięki czemu zmniejszają ich napięcie. Usprawnia przepływ żółci do dwunastnicy oraz poprawiają się perystaltykę jelit. Flawonoidy (zwłaszcza rutyna) uszczelniają naczynia krwionośne, zwiększając ich elastyczność oraz zmniejszają ich łamliwość. Produkty z zawartością ruty stosuje się najczęściej w stanach skurczowych żołądka, dróg żółciowych oraz jelit.

## Kwiat nagietka

Ze względu na zawartość karotenoidów i trójterpenów ma działanie głównie przeciwzapalne, bakteriobójcze i grzybobójcze. Karotenoidy warunkują prawidłowy wzrost nabłonka, przyspieszają bliznowacenie, przeciwdziałają nadmiernemu tłuszczeniu się na-

skórka. Ponadto nagietek wywiera korzystny wpływ na błony śluzowe przełyku, żołądka, jelit oraz przewodu pokarmowego, gdzie działa również ochronnie, przeciwzapalnie i przeciwrzodowo. Suplementy z zawartością nagietka stosuje się przy uszkodzeniach skóry (rany, wrzody, wysypki skórne, stłuczenia, otarcia, oparzenia, odmrożenia). Stosowany jest jako środek przeciwzapalny i bakteriobójczy. Wewnętrznie – zalecany jest w nieżyty żołądka i jelit, jak również w stanach zapalnych dróg żółciowych.

## Krwawnik

Ziele krwawnika wykazuje duże spectrum działania, m.in. przeciwkrwotoczne, rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, dróg żółciowych i moczowych i odtruwająco. Dzięki obecności olejku eterycznego i garbników działa również przeciwzapalnie i bakteriostatycznie. Doustnie stosuje się go w stanach zapalnych i nieżytach przewodu pokarmowego. Wykorzystywany jest również w stanach skurczowych mięśni gładkich dróg żółciowych i jelit oraz w zaburzeniach trawienia (brak łaknienia, nudności, wzdęcia). Zewnętrznie stosowanie krwawnika wykorzystywane jest przede wszystkim do opłódków w stanach zapalnych skóry czy błon śluzowych, jak również do płukania jamy ustnej i gardła w postaci odwarów.

*Małgorzata Zdziebko-Zięba*





# BROS



## Produkty na komary i kleszcze – co warto o nich wiedzieć?

**P**opularność produktów chroniących nas przed ukąszeniami owadów jest coraz większa. Ich użycie zapewnia komfortowy wypoczynek oraz pomaga nam ustrzec się przed komarami i kleszczami, które przenoszą choroby. Dlatego warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę przy wyborze takiego preparatu.

Najczęściej wybierane są repelenty, czyli produkty służące do odstraszania owadów. Występują one w różnych postaciach użytkowych – możemy wybrać preparat w formie płynu, sprayu, roll-onu czy nawet naklejki, którą należy przykleić na ubranie, namiot, śpiwór czy wózek dziecięcy.

Warto również zwrócić uwagę na rodzaj i stężenie substancji aktywnych, wchodzących w ich skład – od nich zależy zarówno stopień ochrony, jak i czas działania preparatu. Najdłużej działającymi repelentami są te zawierające substancje DEET, np. **BROS** spray na komary i kleszcze 50% DEET, który odstrasza komary aż do 12 godzin.

Natomiast preparaty przeznaczone do ochrony dzieci z serii **Expel Kids** mają w swoim składzie łagodniejsze substancje aktywne – bardzo często oparte na składnikach pochodzenia naturalnego.

Jeśli dojdzie już do ukąszenia przez owada, niezastąpione w tej sytuacji są produkty łagodzące, które również występują w różnych postaciach, m.in. płynu, żelu a nawet plasterków. Działają kojąco i intensywnie pielęgnują podrażnioną skórę.



Produktów biobójczych należy używać z zachowaniem środków ostrożności. Przed każdym użyciem należy przeczytać etykietę i informacje dotyczące produktu.

# Horoskop kosmetyczny



## Koziorożec

(22 grudnia – 19 stycznia)

Koziorożce słyną z praktycznego podejścia do pielęgnacji. Pamiętaj jednak, że twoja wrażliwa skóra potrzebuje porządnej ochrony przed promieniami UV. Wyrzuć kremy z filtrem, które stosowałaś w zeszłym roku, one już nie będą działać skutecznie. Zaopatr się w nowy kosmetyk i stosuj go regularnie.



## Wodnik

(20 stycznia – 18 lutego)

Nadchodzi najlepszy czas dla Wodnika. Pora roku sprzyja weekendowym wypadom i dłuższym podróżom. Koniecznie zadbaj o stopy przed wyjazdem. Jeśli nie chcesz skorzystać z wizyty u podologa, to zaopatr się w nawilżającą maskę. Stosowana regularnie sprawi, że twoje stopy będą gładkie i dobrze nawilżone przez całe wakacje.



## Ryby

(19 lutego – 20 marca)

Ryby powinny tego lata postawić na wzmocnienie sił witalnych i zadbać o wy-ciszenie po pełnym skrajnych emocji roku. Nie unikaj bliskiego kontaktu z naturą, dużo spaceruj po lesie. Wybierz się na łąkę i pozbieraj świeże zioła. To również idealny czas na eksperymenty z maseczkami ze świeżych owoców.



## Baran

(21 marca – 19 kwietnia)

Barany w lecie są w swojej szczytowej formie. Uwielbiają aktywności na świeżym powietrzu, zatem są szczególnie narażone na niekorzystne działanie promieni UV. Pamiętaj, że Twoja skóra w tym szczególnym okresie będzie potrzebowała większej dawki nawilżenia niż dotychczas. Zainwestuj w dobrą maskę.



## Byk

(20 kwietnia – 20 maja)

Pragmatyczne i dobrze zorganizowane Byki nie zaniedbują codziennej pielęgnacji. Skrupulatnie podchodzą do każdej czynności. Już wiosną zaczęły batalię o idealne ciało, żeby w lecie bez wahania wskoczyć w bikini. Aby utrzymać dobrą kondycję skóry przez cały sezon, pamiętaj o regularnym peelingu i odpowiednim odżywieniu.



## Bliźnięta

(21 maja – 20 czerwca)

Szalone i żywiołowe Bliźnięta mają problem z systematycznością w pielęgnacji, ponieważ oczekują natychmiastowych efektów. Jeśli nie widzisz różnicy w początkowej fazie stosowania kosmetyku, to szybko z niego rezygnujesz. Spróbuj z tym powalczyć. Pamiętaj, że na efekty kuracji trzeba poczekać czasem do kilku tygodni.



## Rak

(21 czerwca – 22 lipca)

Pełne sprzeczności i tajemniczości Raki trudno zadowolić. Najczęściej sięgają po sprawdzone produkty o niezawodnym działaniu. Na dodatek im łatwiejsze w codziennym użytkowaniu, tym lepiej. Idealnym, letnim produktem dla Ciebie będzie nawilżająca mgiełka do ciała.



## Lew

(23 lipca – 22 sierpnia)

Masz duże wyczucie gustu. Z reguły stawiasz na niezawodną klasykę, którą lubisz uzupełnić nowymi trendami. Wśród znajomych uchodzisz za ekspertkę w dziedzinie mody i urody. Tego lata poeksperymentuj z włosami. Zaopatr się w kolorystyczne pianki i sprawdź, który odcień pasuje do Ciebie najbardziej.



## Panna

(23 sierpnia – 22 września)

Rozsądne Panny nie lubią zbyt obciążać budżetu. Zakupy kosmetyczne robią zgodnie z listą, ograniczając się do najbardziej potrzebnych produktów. Uwielbiają gadzety urodowe, bo to dla nich długoterminowa inwestycja. Jeśli ich wcześniej nie odkryłaś, zaopatr się w bańki chińskie. Skutecznie, szybko i ekonomicznie zredukujesz cellulit.



## Waga

(23 września – 22 października)

Romantyczna natura Wagi sprawia, że lubisz zwiewne sukienki i kobiece dodatki. Postaw tego lata na apaszki. To niekwestionowany hit sezonu. Nie dość, że nie obciążą wakacyjnego bagażu, to możesz je wykorzystać na wiele sposobów. Zarówno ochronisz nimi głowę przed słońcem, jak i fantazyjnie ułożysz włosy przy ich pomocy.



## Skorpion

(23 października – 21 listopada)

Lato jest dla Skorpionów sporym wyzwaniem pielęgnacyjnym. Muszą wyjść ze swoich utartych schematów. Jeśli nie chcesz zmieniać swoich nawyków i wprowadzać zbyt wiele zmian, zainwestuj w krem BB z filtrem. Nie będziesz musiała dołączać kolejnych preparatów do listy zakupowej i z powodzeniem połączysz ochronę z makijażem.



## Strzelec

(22 listopada – 21 grudnia)

Zrównoważony tryb życia plus przygoda. To zdanie mogłoby zdefiniować Strzelca. Tego lata postaw na jedno i drugie. Przyda Ci się sporo ruchu na świeżym powietrzu. Spacer po górach dodadzą Ci życiowej energii. Nie unikaj również basenu i sauny. Wzmocnisz mięśnie kręgosłupa i nabierzesz naturalnej odporności.





# MISTRZOWSKA OCHRONA

*Polecam!*  
Mateusz Kuzniarek

## KREM MOUNTAIN SUN CREAM Z FILTREM SPF 50 +

WYSOKA OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA Z PREBIOTYKAMI  
O DWUWYMIAROWYM DZIAŁANIU: **OCHRONNYM I PIELĘGNACYNYM**

REKLAMA

# Cashmir

## PATYCZKI KOSMETYCZNE EKOLOGICZNE





# Krzyżówka kosmetyczna



## Poziomo:

4. Szlachetne włókno
8. Pomoże usunąć przebarwienie
10. Zioło na wzmocnienie włosów
11. Klasyczna, mała apaszka
13. Zakryje przebarwienia i cienie
14. Tkanina na ściereczkę do twarzy
16. Miejscowe nagromadzenie melaniny
18. Wyczaruje opaleniznę
19. Element witaminy E
20. Efekt regularnych ćwiczeń

## Pionowo:

1. Z rumianku, piwa bądź cytryny
2. Składnik kosmetyku antycellulitowego
3. Po spacerze w niewygodnym obuwu
5. Popularny sposób wiązania chusty
6. Hormon szczęścia
7. Może być gęsta lub rzadka
9. Roślina fotouczulająca
12. Najlepszy do zmywania kremu BB
15. Cecha kosmetyku prowadząca do powstawania zaskórników
17. Chińska, do masażu

Litery z pól oznaczonych numerami i kolorem utworzą rozwiązanie.

REKLAMA

## NOWA ODSŁONA LAKIERÓW HYBRYDOWYCH

NOWA FORMUŁA  
NOWA KOLEKCJA KOLORYSTYCZNA  
NOWA JAKOŚĆ

® *Pierre René*  
PROFESSIONAL



KOLOROWE BAZY



KOLOROWE LAKIERY



PREPARATY WYKANCZAJĄCE



Niekwestionowane królowe dodatków, które nigdy nie ustępują z tronu. Lato to zdecydowanie ich czas! Wspaniale sprawdzają się na urlopie, gdy brakuje miejsca w walizce na biżuterię i inne ozdoby.

# Apaszki – noś je z fantazją!

Od zawsze były ulubienicami ikon mody – nosiły je Marilyn Monroe i Audrey Hepburn, dziś noszą je księżne, modelki, influencerki czy gwiazdy Hollywood. Kojarzą się z elegancją i klasą – apaszka lub chusta dodają szyku całej stylizacji i podkreślają charakter stroju. Dostępne są w każdym sezonie, zarówno w opcji standardowej, np. z satyny, jak i bardziej wyrafinowanej, jedwabnej. Bez względu na to, którą z nich wybierzesz, masz mnóstwo możliwości wykorzystania tego dodatku! Nie istnieje jeden słuszny sposób – podzucamy jedynie kilka propozycji, by rozbudzić Twoją wyobraźnię.

## Stylowo na głowie

Wzorzysta apaszka fantastycznie wygląda wpleciona w warkocz lub zawiązana wokół koka czy kucyka. Duże chusty z kolei możesz wykorzystać jako opaskę na głowę, wiążąc ją z boku nad czołem lub z tyłu, pod linią włosów. Pamiętajmy o kultowych stylizacjach Grace Kelly i Jackie Kennedy: chusta na głowie zawiązana pod szyją, zestawiona z okularami przeciwsłonecznymi. W tym połączeniu można poczuć się jak gwiazda! Świetnym pomysłem jest też uformowanie w fantazyjny turban – taki

dodatek z pewnością przyciągnie spojrzenia. Nosisz kapelusz? Obwiąż jego rondo akcesorium nawiązującym kolorystycznie np. do stroju kąpielowego – będzie jeszcze bardziej stylowo.

## Klasycznie na szyi

Apaszka na szyi to dodatkowe punkty do elegancji stroju. Opcji wiązania istnieje naprawdę mnóstwo i możesz je dopasować do swojej stylizacji. Dobrze jest pamiętać o zasadzie: wzorzysta chusta – gładka koszula/bluzka i na odwrót, jednak jeśli sprawnie łączysz ze sobą różne wzory, nic nie stoi na przeszkodzie, by zaszaleć w tej materii. Klasyczna mała apaszka, tzw. gawroszka zawiązana asymetrycznie pod szyją doskonale komponuje się w towarzystwie topu z większym dekoltem czy koszuli. Pięknie prezentuje się także jedwabna chustka uformowana na wzór krawatu. Wolisz więcej luzu? Postaw na tradycyjnie związaną bandanę: złoż apaszkę w trójkąt, załóż na szyję, a następnie owiń wokół niej końce. Ciekawą alternatywą jest wykonanie prostego i efektownego „naszyjnika”. W tym celu złoż chustę w prostokąt i stwórz 3 supełki – po środku i po bokach. Końce gotowego akcesorium zwiąż na karku.

## Supermodnie jako top

Jeśli masz w szafie dużą kwadratową chustę, posiadasz także najmodniejszy top tego sezonu! Ten trend wylansowały influencerki ubiegłego lata, jednak wiele wskazuje na to, że także w tym roku samodzielnie wykonana bluzka bez ramiączek będzie święcić triumfy. To świetny patent do wykorzystania w upalny dzień, a zarazem pomysł na imprezową stylizację. Wykonanie jest ultraproste i nie wymaga żadnej ingerencji w materiał: złoż chustę w trójkąt, najdłuższy bok przyłóż do klatki piersiowej, na wysokości pach i zwiąż rogi na plecach. Voila!

## Pomysłowo w okolicy pasa

Przymocowanie apaszki do paska to doskonały pomysł na ożywienie nieco wystużonej już torby. Możesz też opleść rączkę bądź zrobić węzeł przy sprzączce. Po takim „odświeżeniu” z pewnością spojrzysz na torebkę przychylniejszym okiem. Aby dodać nowego charakteru dzinsom, zamiast paska użyj zrolowanej wzorzystej chusty i przetnij ją przez szlufki. Szukasz oryginalnej bransoletki? Obwiąż złożoną apaszkę wokół nadgarstka i zakończ supełkiem bądź kokardą.

Joanna Burbo



# Shake!

for body



*Perfumowane mgietki do ciała*

NIEZWYKŁE ZAPACHY, KTÓRE POBUDZAJĄ ZMYŚŁY  
I POZWALAJĄ NA CHWILĘ RELAKSU



# Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie [ding.pl](http://ding.pl)



ROSSMANN