

A woman with long, wavy brown hair is smiling and looking down. She is wearing a light-colored, long-sleeved dress with a delicate floral pattern in shades of purple and green. The dress has ruffled details at the neckline and sleeves. She is also wearing large, ornate gold-colored earrings and a matching gold-colored bag with a black strap and gold studs. The background is a soft-focus view of pink cherry blossoms and green grass, suggesting a park or garden setting.

Stylowy

Jasmin

WIOSNA 2022

Sposoby

na piękny biust

Piękne włosy

– kompleksowa pielęgnacja

Kremy

do depilacji

Czysty dom

– praktyczne porady

Nowość



Żele pod prysznic, 400 ml, różne rodzaje


Dove
care BY NATURE



Naturalna pielęgnacja
92% składników pochodzenia naturalnego

Zmieńmy Definicję Piękna 

*z wyłączeniem nakrętki

Drodzy Czytelnicy!

Doczekaliśmy się najpiękniejszego czasu w roku! Jeszcze czujemy zapachy wiosny, ale już powoli ulegamy magii lata, coraz częściej doświadczając ciepłych wieczorów w otoczeniu przyrody. W tym czasie szczególnie chcemy zadbać o urodę, gdyż z każdym dniem zbliżają się upragnione wakacje i dni urlopowe. Obecny numer opracowaliśmy więc tak, by był urodowym przewodnikiem w drodze do letniego wizerunku.

Szczególnej uwadze polecamy lekturę tekstów o wiosennej pielęgnacji twarzy oraz kompleksowym podejściu do włosów i skóry głowy. Zdecydowanie warto także zapoznać się ze sposobami na piękny biust oraz zaletami depilacji za pomocą kremów.

Korzystajmy więc ze wspaniałej pogody i jak najwięcej odpoczywajmy na łonie natury!

Z życzeniami przyjemnej lektury

Patrycja Pawłowska

Redaktor naczelna



04

PIELĘGNACJA BEZ TABU

Wiosenna pielęgnacja twarzy

06

Jak dbać o urodę, w wieku 20, 30, 40, 50 lat

10

DBAJ O CIAŁO

Sposoby na piękny biust

12

PIĘKNE WŁOSY

Kompleksowa pielęgnacja włosów i skóry głowy

16

DBAJ O CIAŁO

Prawidłowa higiena intymna kobiet

18

Dziecięca pielęgnacja to nie trudnego

20

Kremy do depilacji

24

Pranie bez tajemnic – proszek, płyn czy kapsułki?

26

Jak efektywnie sprzątać w domu?

28

Krzyżówka

30

Horoskop

WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

Patrycja Pawłowska
p.pawlowska@drogeriejasmin.pl

ZESPÓŁ:

Małgorzata Zdziebko-Zięba
Joanna Burbo
Magdalena Wierchowska

info@drogeriejasmin.pl

DZIAŁ HANDLOWY:

Renata Rokita
r.rokita@drogeriejasmin.pl
tel. 500 027 546

PROJEKT I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Wojciech Zalewski

DRUK:

Drukarnia KOLUMB



Wiosna nadeszła. Już niedługo będziemy mieli wzrost temperatury powietrza i jasne słońce, ale jednocześnie jest to poważny test dla naszej skóry. Przejście od mroźnej i surowej, zimowej pogody do ciepła powoduje częste problemy skórne, takie jak suchość, pigmentacja i szarość cery. Wiadomo, że zimą skóra potrzebuje więcej odżywienia, bo mróz niszczy naszą lipidową warstwę ochronną. Jednak wiosną należy zwrócić uwagę na nawilżanie.



Wiosenna pielęgnacja twarzy

Co się dzieje z cerą na wiosnę?

Wiosną, pod wpływem wzrostu temperatury, nasze gruczoły łojowe zaczynają aktywnie pracować, powstaje więcej potu i sebum, które razem tworzą nasz naturalny film ochronny na skórze. Jednocześnie jednak nadmierna produkcja sebum stwarza idealne środowisko dla aktywności bakterii i powstawania trądziku, dlatego bardzo ważne jest utrzymanie prawidłowej równowagi pH skóry właściwej. Również na wiosnę wzrasta aktywność promieni słonecznych, co pociąga za sobą nieprawidłowe działanie melaniny, pojawiają się plamy starcze i piegi, a skóra nabiera ziemistego odcienia.

Jak zadbać o skórę na wiosnę

• Oczyszczanie

Wiosną musisz całkowicie przemyśleć codzienną pielęgnację skóry. W pierwszej kolejności należy zwrócić szczególną uwagę na sposób oczyszczania skóry. Nie zaleca się stosowania mocnych pianek. Wyjątkiem mogą być tylko właściciele bardzo tłustej skóry. Jednak idealną opcją oczyszczania rano będzie np. hydrofilowy olejek lub łagodny mleczko. Posiadacze skóry suchej powinni zwrócić uwagę na produkty zawierające ceramidy i kwas hialuronowy, a dziewczyny z tłustą skórą powinny wybierać miękkie żele myjące lub toniki z zieloną herbatą.

• Peeling

Panuje też powszechne przekonanie, że w okresie wiosenno-letnim nie można złuszczać skóry, co nie do końca jest prawdą. Oczywiście nie da się złuszczać skóry bezpośrednio przed wyjściem na zewnątrz, ponieważ osłabiona będzie bardziej narażona na działanie promieni UV, co doprowadzi do aktywnego powstawania plam starczych i pojawienia się zażółcenia cery. Jednak stosowanie wieczorem

odpowiednich peelingów jest konieczne. Szczególnie przydatne są produkty z witaminą C, które przywracają blask skórze i stymulują produkcję kolagenu, dzięki czemu skóra staje się elastyczna. Pamiętaj jednak, że nawet dobre rzeczy powinny być stosowane z umiarem. W przypadku cery suchej zabieg peelingu powinien odbywać się raz w tygodniu, w przypadku cery tłustej – nie więcej niż 2 razy.

• Witaminizacja

Wiosną skóra cierpi na niedobór witamin, dlatego warto preferować lekkie preparaty ze składnikami jagodowymi i owocowymi, dobrym rozwiązaniem będą również produkty na bazie alg i kwasu hialuronowego.

• Odżywianie

Skóra jest bardziej podatna na wydzielanie sebum wiosną i latem, zatem osobom o cerze tłustej polecamy lekkie kremy żelowe. A dla tych, których niepokoi problem suchej skóry, emulsje będą idealną opcją i prawdziwym zbawieniem. Są to produkty na bazie wody z dodatkiem drobinek oleju, jednocześnie intensywnie nawilżają i odżywiają skórę, przywracając jej elastyczność. Nie zapominaj też, że nie tylko odpowiednio dobrane kosmetyki wpływają na stan naszej skóry, ważne jest przestrzeganie ogólnych zaleceń dotyczących pielęgnacji skóry i niezaniechanie dobrych nawyków kosmetycznych!

Czy wraz z nadejściem wiosny powinniśmy zmienić swoje produkty do pielęgnacji skóry?

Warto przejść na produkty lżejsze w fakturze, ale wszystko zależy od stanu odporności. Jeśli masz słaby układ odpornościowy, to nie zamieniaj serum z aminokwasami na nawilżające z kwasem hialuronowym, bo prawdopodobnie powinnaś stosować je razem.



Nasza skóra jest skanerem zdrowia wewnętrznego stanu organizmu, dlatego zawsze zwracaj uwagę na to, jakie objawy pojawiają się na skórze i jak reaguje ona na konkretny kosmetyk.

Jak wybrać filtr przeciwsłoneczny?

Podstawowa i uniwersalna zasada przy wyborze kremu z filtrem to poziom SPF co najmniej 30. Często o konieczności stosowania kremów z filtrem wspomina się dopiero wiosną i latem, ale to duży błąd. W rzeczywistości zimą i jesienią szkodliwe działanie słońca na skórę nie zmniejsza się. Dlatego krem SPF należy stosować o każdej porze roku. Z reguły polecane są kremy o SPF 20-30, ale najważniejszą rzeczą, na którą powinnaś zwrócić uwagę, jest konsystencja kremu: powinien on odpowiednio leżeć na skórze. Dla wielu filtry przeciwsłoneczne kojarzą się z ciężką maską, ale np. żelowe układają się na twarzy doskonale i nie powodują dyskomfortu. Ponadto obecnie na rynku dostępnych jest wiele różnych kremów o żelowej konsystencji, które w swojej strukturze przypominają płynne mleko.

Sposób na przygotowanie skóry do zmiany pory roku

Jeśli odpowiednio przygotujesz organizm, a zwłaszcza układ odpornościowy, to zmiana pory roku minie niezauważona i bez negatywnych konsekwencji dla Twojej skóry. Pomogą Ci w tym odpowiednio dobrane kosmetyki oraz mikro- i makroelementy.

Najważniejsze wskazówki dotyczące pielęgnacji cery wiosną

• Krem SPF

Wiosna to bardzo zwodnicza pora roku, ponieważ wydaje nam się, że słońce nie jest jeszcze w fazie aktywnej i krem SPF nie zawsze jest potrzebny. Jednak taki krem zdecydowanie warto stosować na wiosnę, gdyż wiosenne słońce jest również bardzo ostre.

• Specjalna ochrona i odżywienie skóry

Wiosną należy stosować kremy, które nie tylko nawilżają, ale odżywiają i chronią przed pierzchnięciem, gdyż w tym okresie wiatry są dość chłodne.

• Wsparcie dla hydrorównowagi całego organizmu

Skóra jest przede wszystkim lustrem wewnętrznego stanu organizmu, a jeśli równowaga hydrobalansu w całym ciele jest zaburzona, to bez względu na to, ile używamy kremów nawilżających, to nie wystarczy by odżywić skórę. Zatem pijmy dużo wody.

• Brak witamin i minerałów

Brak witamin i mikroelementów niekorzystnie wpływa na stan skóry twarzy. Wszystkie brakujące substancje w organizmie uzupełnisz za pomocą mezoterapii lub biorewitalizacji.

• Nadużywanie środków matujących

Wiosną wszystkie procesy metaboliczne aktywują się w skórze, a praca gruczołów łojowych nie jest wyjątkiem. Pory są zwężone i nie mogą samodzielnie pozbyć się nadmiaru sebum. A za pomocą produktów matujących jeszcze bardziej je zamykamy i wysuszamy skórę. W rezultacie pojawiają się zaskórniki i obfite wysypki. Tylko zintegrowane podejście pomoże Ci zapobiec pojawieniu się połysku na skórze w przyszłości.

Magdalena Wierchowaska

REKLAMA

DERMIKA LUXURY PLACENTA

NOWOŚĆ



LUKSUSOWA PIELĘGNACJA CERY DOJRZAŁEJ

Dermika Luxury Placenta przenosi pielęgnację twarzy w inny, doskonalszy wymiar, aby skutecznie zatrzymać czas i poprawić wygląd skóry dojrzałej. Podwójne działanie przeciwzmarszczkowe zapewnia innowacyjne połączenie **ROŚLINNEJ PLACENTY Z KOMÓRKAMI MACIERZYSTYMI Z DRZEWA ARGANOWEGO**, które stymulują skórę od wewnątrz, pobudzając w niej procesy regeneracyjne i zdolność do samonaprawy.

„W wieku dwudziestu lat masz twarz, jaką dała ci natura. W wieku trzydziestu jaką wyrzeźbiło Ci życie, a po 50. na jaką sobie zasłużyłaś” – powiedziała Coco Chanel. Młodość jest ulotna i jest to bezwarunkowy naturalny proces zmian w organizmie, ale jeśli czemuś w naturze nie można zapobiec, można to spowolnić.

Jak dbać o urodę, w wieku 20, 30, 40, 50 lat

Zaczynając od najmłodszych lat monitorowanie stanu skóry i dbanie o nią zgodnie z jej rodzajem i potrzebami, zapobiegiesz przedwczesnemu starzeniu się komórek oraz przedłużysz piękno i świeżość. Podpowiadamy w jakim wieku jakiego rodzaju kosmetyki należy stosować i dzielimy się zaleceniami pielęgnacyjnymi dla różnych grup wiekowych.

Jak dbać o urodę gdy ma się lat 20+?

W wieku 20+ rozpoczyna się naturalny proces starzenia się organizmu i choć pierwsze zewnętrzne oznaki dojrzałości skóry nie będą szybko widoczne, nadszedł już czas, aby zająć się profilaktyką. Skóra w tym wieku potrzebuje wsparcia antyoksydacyjnego i intensywnego nawilżenia. Od 25 roku życia warto włączyć do codziennej pielęgnacji kremy nawilżające pod oczy. Młoda skóra w pełni wykorzystuje własne zasoby, więc nawilżenie i regularne oczyszczanie wystarczą, aby zachować jej świeżość. Niektóre dziewczyny tworzą błędną iluzję „niezniszczalności” piękna i dosłownie „zabijają” swoją młodość obfitością kosmetyków kolorowych i ignorowaniem usuwania resztek makijażu. Doceńmy to, że młodość symultanicznie oznacza naturalne piękno.

Pielęgnacja cery w wieku 30 lat

Po 30+ w organizmie synteza kwasu hialuronowego, kolagenu i innych pierwiastków niezbędnych do utrzymania gęstości, jędrności i elastyczności skóry jest już zauważalnie zmniejszona. W wieku 35 lat widoczne stają się zmiany związane z upływem czasu. Pojawiają się zmarszczki mimiczne, skóra traci koloryt. Zaleca się, aby wzmocnić wsparcie antyoksydacyjne, dodać ochronę przed promieniowaniem UV i włączyć do swojej rutyny pielęgnacyjnej formuły anti-aging na bazie kwasu hialuronowego i kolagenu.

Pielęgnacja cery w wieku 40 lat

W wieku 40+ przychodzi czas na walkę ze zmianami związanymi z wiekiem. Mając 45 lat wiele osób ma zauważalne objawy dojrzałości skóry, jak: pigmentacja, deformacja owalu twarzy, głębokie bruzdy, sieć drobnych zmarszczek na oczach i ustach oraz zmniejszenie turgoru skóry. Na tym etapie kosmetyczka powinna być uzupełniana kremami zawierającymi witaminy A i C, które doskonale zapobiegają i opóźniają pigmentację związaną z wiekiem. Dużo kobiet zaczyna myśleć o korekcji laserowej i botoksie w celu wygładzenia zmarszczek i doprowadzenia cery do jednolitego stanu. Zastanów się jednak, czy tego naprawdę chcesz i czy Twoja skóra potrzebuje sztucznego odmładzania.

Pielęgnacja cery w wieku 50 lat

W wieku 50+ rozpoczyna się okres zmian hormonalnych w organizmie. Kontury twarzy zaczynają się zmieniać, pojawia się opadanie grawitacyjne, skóra staje się cieńsza, traci gęstość, staje się sucha i wrażliwa. Kompensująca pielęgnacja powinna zawierać silne formuły przeciwstarzeniowe, które uzupełniają nawilżenie i niedobory kolagenu w komórkach skóry. Kontynuuj dodawanie produktów zawierających witaminy A i C, składniki odżywcze, nawilżacze i inne produkty oznaczone jako anti-aging.

Rutynowe czynności pomagające zachować młodość w każdym wieku

Jak dieta wpływa na cerę? Hipokrates powiedział kiedyś: „Jesteś tym, co jemy”. Każdego dnia patrzymy w lustro. Ale czasami widzimy tam zmęczoną osobę z wiotką i tuszczącą się skórą na twarzy - a to nie jest przyjemny widok. W takiej sytuacji mogą pomóc specjalnie opracowane plany dietetyczne. Racjonalne odżywianie, odpowied-

nio dobrzebrane produkty poprawią Twoją cerę i stan skóry. Twój plan posiłków wpływa na wszystko: ogólny wygląd Twojego ciała, paznokci, włosów i skóry. Jak wykorzystać ten fakt? Zrewolucjonizuj swoją dietę, włączając produkty, które przyspieszają regenerację skóry i sprawiają, że skóra staje się bardziej miękka i elastyczna. Dietetycy zalecają spożywanie zielonych warzyw, cytrusów i kiwi, kaszy gryczanej, kielków pszenicy, imbiru, ryb, awokado i oczywiście nierafinowanych, tłoczonych na zimno olei roślinnych.

A ile wody pijesz w ciągu dnia? Woda to podstawa naszego organizmu! Dlatego musisz dużo i często spożywać ten drogi cenny płyn. Nie zaleca się jednak picia wody w nocy – może to spowodować obrzęk. Herbata i kawa nie są uważane za napoje wspierające. Ponadto kawa, wręcz przeciwnie, odwadnia organizm.

Ochrona przed słońcem

Z jakiegoś powodu w Polsce nie ma w zwyczaju codziennego stosowania produktów SPF do pielęgnacji skóry. I to jest błędne, ponieważ to słońce aktywnie powoduje przedwczesne starzenie się skóry. Nawet jeśli nie chodzisz na plażę, a na zewnątrz

nie ma upalnego lata, od wiosny koniecznie musisz chronić twarz i dekolt przed działaniem promieni ultrafioletowych. Wraz ze zmianami związanymi z wiekiem, po 35 latach na skórze twarzy i dekolcie widoczne stają się oznaki fotostarzenia. Sprawcą jest promieniowanie podczerwone. Jego fale przenikają poza skórę właściwą do tkanek podskórnych, prowokując powstawanie wolnych rodników. Fotostarzenie się kumuluje i ostatecznie objawia się głębokimi zmarszczkami, plamami starczymi i łojotokowym rogowaceniem, które mylnie nazywane są „brodawkami starczymi”. Zapobiegaj i zatrzymuj fotostarzenie dzięki szerokiemu spektrum kosmetyków z filtrami.

Serum

O ile w wieku 25 lat używa się serum jako produktu uzupełniającego, to w wieku 30 lat powinien on stanowić część codziennej pielęgnacji skóry. W serum stężenie składników biologicznie czynnych jest znacznie wyższe niż w kremach, szybciej wnika w głębokie warstwy naskórka i daje natychmiastowy efekt. Wybieraj produkty liftingujące z kwasem hialuronowym lub nawilżające z aktywnym kompleksem witamin.

Pamiętaj o szyi

Prawie wszystkie kosmetyki mówią „aplikuj na oczyszczoną skórę twarzy i szyi”. Przyznaj szczerze, gdzie zazwyczaj nakładasz krem? Jeśli więc do tej pory szyja z zabiegów pielęgnacyjnych znała tylko mydło i myjkę, czas to zmienić. W wieku 30 lat nie potrzebujesz jeszcze specjalnych produktów do szyi. Wystarczy ten sam krem który stosujesz do twarzy.

Masaż twarzy

Ta procedura nie musi być wykonywana w salonie. Za każdym razem, gdy nakładasz krem, rano i wieczorem, możesz wykonać samodzielny masaż twarzy. Najpierw lekkimi poklepującymi ruchami „przejdź” od środka czoła do skroni, kolejno od skrzydeł nosa również do skroni. Następnie przejdź od kącików ust do środka uszu, kończąc ruchami od podbródka do płatków uszu.

Pamiętaj o tym, że konsekwencja i systematyczność są sprzymierzeńcami Twojej urody i młodości.

Magdalena Wierchowska

REKLAMA

Bielenda

Pomyśl o sobie.

Kuracja Młodości

**ZAWIERA EKSTRAKT
ZE ŚLIZU ŚLIMAKA
ORAZ 24-KARATOWE
ZŁOTO**

- ☒ LIFTINGUJE
- ☒ WYGŁADZA
- ☒ NAPINA



**ODBUDOWA I NAPRAWA
SKÓRY DOJRZAŁEJ**

**DOBIERZ KREM KURACJA MŁODOŚCI
ODPOWIEDNI DLA TWOJEGO WIEKU.**

40+ 50+ 60+ 70+ 80+

Gdy wiosna mówi nam *„dzień dobry”*



Podejście do tematu pielęgnacji powinno zmieniać się wraz ze zmianą pory roku. Gdy wiosna zawitała już do nas na dobre, a przyroda zaczęła budzić się do życia odruchowo zwiększyła się nasza potrzeba, a jednocześnie motywacja do poprawy kondycji skóry. Zależy nam aby wyglądać pięknie i czuć się atrakcyjnie, dlatego też marzymy o promiennej, pełnej blasku, świeżej, a przede wszystkim zdrowo wyglądającej skórze. Pamiętajmy, że po zimie potrzebuje ona solidnej regeneracji.

Nie zapominajmy o najważniejszym, a mianowicie o tym, że wiosną pielęgnacja w znacznym stopniu powinna opierać się na ochronie w ciągu dnia, a wieczorem na dogłębnym oczyszczaniu. Nie jest to łatwy temat, ale odpowiedni dobór kosmetyków i akcesoriów działa jak prawdziwe SOS dla skóry naszej twarzy. W codziennej pielęgnacji doskonale sprawdzą się akcesoria marki INTERVION. Dwustronna szczoteczka do mycia twarzy oraz płatki do demakijażu wielokrotnego użycia dokładnie oczyszczą skórę z nagromadzonych przez cały dzień zanieczyszczeń, a efektowna opaska kosmetyczna sprawi, że pielęgnacja będzie jeszcze bardziej przyjemna.

W tym sezonie nadal króluje przede wszystkim szeroko rozumiane pojęcie naturalności. Nie tylko w zakresie makijażu, ale również w temacie świadomego wyboru produktów. Stawiamy na artykuły eko, wielokrotnego użytku, aby zmniejszyć zużycie odpadów, a tym samym chronić nasze środowisko.

Wybierając produkty wybieramy je z rozmysłem, pamiętając, że każda skóra jest inna i potrzebuje odpowiedniej dla siebie ochrony.

INTER-VION

KOLASTYNA

Lato pachnie Kolastyną



MARKA

Nr 1

w POLSCE*



*Sarantis za NielsenIQ - Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska z Dyskontami (Drug), sprzedaż wartościowa (w PLN), okres skumulowany grudzień 2020 – listopad 2021, kategoria: Kosmetyki do pielęgnacji słonecznej.



Nie jest tajemnicą, piersi to jedna z najbardziej atrakcyjnych części ciała każdej kobiety. Jak wszyscy wiemy, występuje w zupełnie różnych rozmiarach i kształtach, ale zawsze jest przedmiotem szczególnej uwagi mężczyzn. Co dziwne, kobiety często nie wystarczająco dbają o swój biust, poświęcając więcej czasu, wysiłku i pieniędzy twarzy. Jednak obszar dekoltu wymaga stałej pielęgnacji. W tym artykule porozmawiamy o tym, jak właściwie dbać o kobiece piersi.

Sposoby na piękny biust

Aby Twoje piersi zawsze były piękne i zdrowe, powinieneś przestrzegać następujących, prostych zasad:

Odpowiedni biustonosz

Dobierz odpowiedni biustonosz do swojego rozmiaru biustu. Nie powinno być ci niewygodnie. Biustonosz nie może utrudniać ruchów ani wbijać się w skórę. Podczas uprawiania sportu należy nosić specjalny stanik sportowy, który chroni klatkę piersiową przed zbytnim rozciąganiem.

Nigdy nie opalaj się topless

Nigdy! Agresywne promieniowanie ultrafioletowe ma szkodliwy wpływ nie tylko na skórę piersi, ale także na jej tkanki. Więc ryzyko raka wzrasta o 30%. Musisz także używać kremu przeciwsłonecznego z wysokim filtrem.

Codziennie nawilżaj skórę piersi

Kobiece dekolty mają niewielką ilość gruczołów łojowych, dlatego potrzebuje dodatkowego nawilżenia. Jeśli skóra biustu nie będzie rozpieszczana kremami i maskami, to szybko straci elastyczność, jędrność i młodość.

Monitoruj swoją dietę

Obfitość tłustych, mięsnych potraw, nadużywanie alkoholu i palenie tytoniu negatywnie wpływają na stan kobiecych piersi. Produkty takie jak seler, dynia, pomidory, owoce, płatki zbożowe, kapusta,

kalafior, brokuły są bardzo korzystne dla zdrowia biustu.

Nie praktykuj szybkiej utraty wagi

Szybki spadek lub przybranie na wadze pozostawia rozstępy na klatce piersiowej, których później bardzo trudno się pozbyć. Drastyczne zmiany ciała wpływają równie drastycznie na Twoją urodę. Dlatego w imię piękna nie należy stosować drakońskich diet.

Pamiętaj o ćwiczeniach

Ćwiczenia na biust to jeden z najskuteczniejszych sposobów ujędrnienia go i wzmocnienia mięśni klatki piersiowej. Trening mięśni klatki piersiowej nie zmienia budowy biustu, można jednak przeciwdziałać prawu grawitacji przez wzmocnienie mięśni otaczających piersi.

Nie zapomnij o prysznicu kontrastowym

Zmiana temperatury wody pod prysznicem ma korzystny wpływ na cały organizm. Wzmacniają się naczynia krwionośne i poprawia się ogólny stan skóry. Jednocześnie pod prysznicem warto wykonać lekki masaż piersi, np. za pomocą rękawicy do masażu lub myjki z naturalnych włókien, przesuwając ją (co ważne) w górę, od klatki piersiowej do szyi.

Kontroluj swoją postawę

To wyprostowane ramiona i dumnie uniesiona głowa są nieodzownymi towarzyszami

pięknej, uwodzicielskiej klatki piersiowej. Zgarbione plecy przyspieszają proces obwisłego biustu. Prostuj plecy i ściągnij topatki! Biust od razu będzie wyglądał lepiej.

Jak dbać o piersi w ciąży

W szczęśliwym czasie oczekiwania na dziecko kobieca pierś wypełnia się mlekiem i oczywiście powiększa się. Dlatego, aby uniknąć pojawienia się rozstępów na skórze, konieczne jest smarowanie jej odpowiednim kosmetykiem. Od 38 tygodnia ciąży możesz podczas laktacji wykonywać lekki masaż piersi przy użyciu specjalnych olejków. Delikatnie rozgrzewają, pobudzają produkcję mleka, zapobiegają przekrwieniu w okolicy gruczołów sutkowych. W okresie ciąży i karmienia niezwykle ważne jest noszenie przewiewnej bielizny z wkładkami chłonnymi. Kilka miesięcy przed porodem musisz zacząć wzmacniać skórę sutków. Słukuj je lekko zimną wodą, a następnie masuj ręcznikiem frotte. Jest to konieczne, aby przygotować sutki do karmienia piersią, które samo w sobie jest na początku dość bolesne. Naskórek sutków ma tendencję do pęknięcia i powoduje dyskomfort u kobiety podczas karmienia. Jednak przed przystąpieniem do jakichkolwiek manipulacji z piersiami należy skonsultować się z lekarzem.

Zachowaj główne środki ostrożności

Pamiętaj, aby przed użyciem jakiegokolwiek produktu kosmetycznego wykonać test na alergię. Niewielką ilość kremu, balsamu, maseczki nanieś na skórę i pozostaw na kilka minut. Jeśli nie pojawi się zaczerwienienie, swędzenie, pęcherze lub inne objawy alergiczne, możesz bezpiecznie używać tego produktu.

Musisz być bardzo ostrożna przy wykonywaniu masażu. Rzeczywiście, jeśli zostanie to wykonane nieprawidłowo, klatkę piersiową można łatwo zranić. Dlatego przed rozpoczęciem jakiegokolwiek masażu lub zabiegów pielęgnacyjnych, nawet w domu, konieczna jest konsultacja z lekarzem, badanie u ginekologa i mammologa.

Wiele kobiet, które chcą powiększyć piersi w sposób niechirurgiczny, stosuje różne kremy fitoestrogenowe. Roślinne „hormony” rzeczywiście mogą nieznacznie zwiększyć rozmiar biustu, a także naprężyć skórę. Jest to jednak możliwe tylko przy ciągłym użytkowaniu preparatu. Najlepiej przed użyciem takiego kosmetyku skontaktować się z odpowiednim specjalistą w celu uzyskania porady.

Magdalena Wierchowska

JFENZI

PERFUME PROFESSIONAL



DLA NIEJ

WKRÓCZ DO ŚWIATA ZAPACHÓW I WYBIERZ TEN IDEALNY

DLA NIEGO



www.jfenzi.pl



Zdrowe, mocne i lśniące włosy – dar natury czy efekt odpowiedniej pielęgnacji? Trycholodzy i styliści są zgodni: przemyślana pielęgnacja i szacunek dla twoich włosów może pomóc ci uzyskać ich zdrowy, zadbany wygląd, bez względu na to, jak hojna jest twoja genetyka. Jakiej pielęgnacji potrzebują nasze włosy i czy są sposoby, aby były gęstsze i piękniejsze? Jaki dbać o skórę głowy, aby nasza fryzura wyglądała perfekcyjnie? Zachęcamy do lektury.



Kompleksowa pielęgnacja włosów i skóry głowy

Zwróć uwagę na słynne aktorki: nie wszystkie z nich mogą pochwalić się gęstą czupryną. Jednak dobre produkty pielęgnacyjne, zabiegi salonowe i domowe, prawidłowe odżywianie i kompleksy witaminowe rozwiązują ten problem. Cameron Diaz, Natalie Portman, Keira Knightley, Cate Blanchett, Kristen Stewart – wszystkie te gwiazdy są właścicielkami „problemowych” włosów. Jednakże dobrze ułożony system pielęgnacji włosów sprawia, że ich głowy wyglądają świetnie.

Zasady codziennej pielęgnacji włosów

Nawet naturalnie grube i mocne włosy wymagają wysokiej jakości codziennej pielęgnacji.

A jeśli twoje włosy są słabe, cienkie, suche lub odwrotnie, przetłuszczające się, produkty do pielęgnacji włosów powinny być dobierane szczególnie ostrożnie.

• Oczyszczanie

Bardzo ważne jest, aby używać szamponu odpowiedniego do twojego rodzaju włosów. Jednak pojawia się tu pewna komplikacja. Kondycja włosów zmienia się w zależności od diety, stanu zdrowia, wieku, klimatu i wielu innych czynników. Jeśli w wieku 18 lat używałaś szamponu do włosów przetłuszczających się, to nie znaczy, że w wieku 35 lat nadal jest on dla Ciebie odpowiedni. Co więcej, latem skóra głowy może być tłusta lub normalna, a zimą zmiany temperatury

i ogrzewanie sprawiają, że będzie sucha. Dlatego nie należy trzymać się jedynej opcji: Wybieraj szampon na podstawie aktualnej kondycji włosów. Pamiętaj, że końcówki włosów są prawie zawsze suche, dlatego wybierając szampon, weź pod uwagę przede wszystkim stan skóry głowy i cebulek włosów.

• Kondycjonowanie

Zadaniem odżywki jest wygładzenie struktury, ułatwienie rozczesywania i nabtyszczenie włosów. Nałóż produkt na umyte, delikatnie osuszone włosy. Nie pozostawiaj odżywki na włosach na długo – nie ma to żadnego dodatkowego efektu. Jeśli przy wyborze szamponu musisz skupić się na kondycji cebulek włosów, to odżywkę dobiera się

OH, JUST PEACHY!



NAWILŻENIE



ROZŚWIETLENIE



SPRĘŻYSTOŚĆ



GŁADKOŚĆ BEZ SUCHYCH SKÓREK



100% VEGAN

SOOOOCZYSTA PIEŁĘGNACJA!



Lirene
DERMOPROGRAM



w zależności od tego, jak wygląda główna długość włosów. Uniwersalną opcją jest odżywka nawilżająca. Jeśli twoje włosy są zniszczone, wyglądają na suche i matowe, poszukaj odżywki regenerującej lub odżywczej. Odżywki do włosów farbowanych „uszczelniają” pigment między łuskami włosów i pomagają dłużej utrzymać żywy i bogaty kolor.

• Dodatkowa opieka

Odżywka jest częścią podstawowej pielęgnacji włosów, ale nie zastępuje maseczek, serum i olejków. Produkty te przeznaczone są do intensywniejszej pielęgnacji włosów zniszczonych. Wskazane jest stosowanie masek nie częściej niż raz w tygodniu, w przeciwnym razie włosy będą obciążone i stracą „na objętość”. Eksperci radzą, aby nie używać kilku masek równolegle, ale nakładać jedną maskę minimum przez dwa miesiące: w ten sposób można osiągnąć skumulowany efekt, a ryzyko przeciążenia włosów składnikami odżywczymi będzie minimalne.

Najczęstszymi składnikami maseczek są naturalne olejki (shea, oliwka, olej makiadamia, olej kokosowy) oraz hydrolizowana keratyna, która „naprawia” uszkodzenia trzonu włosa.

• Czesanie

Najczęstszym rytuałem w domowej pielęgnacji włosów jest szczotkowanie. Kosmyki należy czesać nie tylko w ciągu dnia, ale także przed myciem włosów. Niewielkie wypadanie włosów podczas mycia jest zjawiskiem normalnym – to naturalny proces odnowy, wypadający włos robi miejsce na nowy. Ale jeśli zaczniesz myć splecione loki, istnieje ryzyko wyrywania zdrowych, nowych włosów, nawet tego nie zauważając. Rozczesuj włosy od końcówek. Delikatnie, bez gwałtownych ruchów, rozczesz końce, podtrzymując włosy, a następnie stopniowo przesuwaj się w kierunku nasady, aż rozczesz całość. To najmniej traumatyczny sposób, który nie spowoduje zaburzeń struktury włosa.

• Suszenie

Niestety, nam Polkom, wpojono najgorsze nawyki suszenia włosów. Pierwszym błędem jest użycie ręcznika frotte, kolejnym pocieranie nim włosów i trzecim – owijanie ręcznikiem głowy na kilka minut. Błędy te są błędami rażącymi, które powinniśmy wyeliminować jak najszybciej! Do wycierania głowy używamy ręczników bawełnianych, a nadmiar wody wyciskamy delikatnymi ruchami wzdłuż długości włosa. Owinięty wokół głowy ręcznik jak najbardziej wchłonie wodę, jednak zawinięte przez dłuższy czas włosy są pozbawione dostępu powietrza, co sprawia, że szybko stają się nieświeże i matowe. Taki zabieg może także spowodować ból skóry głowy. Dla wielu z nas mycie niezmiennie kończy się użyciem suszarki. Jest to mało przydatny zabieg – przesusza zarówno włosy, jak i skórę głowy, powoduje matowienie i osłabienie – dlatego radzimy tego unikać i pozwolić włosom wyschnąć naturalnie. Jeśli jednak nie możesz obyć się bez suszarki, nie zapomnij o środkach termochronnych i susz pasemka tylko letnim powietrzem, aby zapobiec uszkodzeniom. Kieruj strumień powietrza wzdłuż wzrostu włosów, to znaczy od nasady aż po końce.

Intensywna pielęgnacja włosów: witaminy i nie tylko

Kuracja kosmetyczna raczej nie poprawi znacząco kondycji, jeśli włosy wypadają lub rosną bardzo wolno. Kosmetyki nakładane na długość włosów mogą poprawić wygląd włosów, ale taka pielęgnacja praktycznie nie ma wpływu na mieszki włosowe, a przecież zarówno gęstość, jak i tempo wzrostu włosów zależą od ich stanu zdrowia i aktywności. Najprostszym sposobem na poprawę kondycji cienkich i osłabionych włosów jest masaż głowy. Może być wykonywany zarówno samodzielnie za pomocą szczoteczki z zaokrąglonymi zębami, jak i w salonie przez profesjonalistów. Masaż poprawia krążenie krwi i sprzyja lepszemu odżywieniu mieszków włosowych.

Dla poprawy ukrwienia i odżywienia skóry głowy doskonale sprawdza się również pielęgnacja ampułkami. Produkty, które nakłada się na skórę głowy w celu przyspieszenia wzrostu włosów, zawierają witaminy i minerały, a także składniki rozgrzewające, takie jak ekstrakt z imbiru czy pieprzu. Produkty te sprawdzą się lepiej, jeśli najpierw złuszczysz skórę głowy specjalnym peelingiem.

Dla bardziej skutecznej pielęgnacji, witaminy najlepiej stosować nie tylko zewnętrznie, ale i wewnętrznie. Brak witamin w diecie bardzo często prowadzi do problemów z włosami. Można go uzupełniać przyjmując specjalistyczne kompleksy witaminowo-



-mineralne. Mogą one przyspieszyć wzrost włosów i zmniejszyć ich wypadanie. Takie kompleksy zawierają witaminy A, C i E, witaminy z grupy B, cynk, miedź i mangan – to główne składniki odżywcze niezbędne dla piękna włosów. Czasami w skład takich suplementów wchodzi inne substancje biologicznie czynne np. ekstrakt z palmy karłowatej i inozytol, które mogą obudzić uśpione mieszki włosowe.

Dobierz odpowiednią pielęgnację: kilka wskazówek

Przed wyborem produktu do pielęgnacji włosów określ rodzaj włosów i poddaj się diagnostyce skóry głowy. Można to zrobić w wielu salonach fryzjerskich lub u trychologa. Sami nie zawsze prawidłowo ocenimy stan naszych włosów, chociaż istnieją pewne oznaki, które pozwalają nam zaklasyfikować włosy do tego czy innego rodzaju.

Jeśli czujesz, że w już ciągu jednego dnia po umyciu włosy stają się nieświeże, odpowiednie są produkty do włosów przetłuszczających się: szampony zawierające składniki wysuszające, w szczególności ekstrakty z mięty, eukaliptusa, cytryny. Od czasu do czasu można nakładać głęboko oczyszczają-

ce maski z glinem. Jednak nadal wskazane jest odżywianie końcówek nawilżającymi serum i odżywkami. Najważniejsze, aby nie nakładać składników odżywczych zbyt blisko korzeni. Unikaj produktów zawierających silikon, które jeszcze szybciej brudzą włosy. Włosy myte dwa do trzech razy w tygodniu są klasyfikowane jako normalne. Do takich włosów odpowiednie są środki nawilżające, które zawierają prowitaminę B5, ekstrakt z chitozanu, keratyny, brzozy i liści pokrzywy. Najważniejsze aby te szampony posiadały neutralny odczyn pH.

Jeśli myjesz włosy raz w tygodniu i nie odczuwasz dyskomfortu z powodu przetłuszczania się to najprawdopodobniej włosy są suche. Potrzebują one dodatkowego odżywienia i nawodnienia. Szukaj odżywczych szamponów i odżywek z naturalnymi olejkami, pantenolem, lanoliną i gliceryną. Wskazane jest również nakładanie na końce produktów, których się nie spłukuje – balsamów, olejków i serum.

W przypadku włosów farbowanych i bardzo zniszczonych odpowiednie są łagodne szampony bezsiarczanowe, a także odżywki i maski wzbogacone w oleje z proteinami i pantenolem.

Wypadanie włosów

Wypadanie włosów nie da się wyleczyć samymi szamponami – potrzebujesz balsamów do skóry głowy, które poprawią mikrokrążenie krwi i odżywią skórę witaminami. Równoległe z wykorzystaniem takich środków wskazane jest przyjmowanie kompleksów multiwitaminowych na porost włosów. Dla bardziej wyrazistego efektu stosuj szampony ujędrniające z aminexilem, miodem, ekstraktami pieprzu, wodą termalną, glikogenem, wapniem i biotiną. Oczywiście nie poprawimy kondycji włosów działając jedynie na zewnątrz, więc trzeba „pracować” od wewnątrz, przyjmując suplementy – zarówno wzmacniające, jak i specjalne na porost włosów i zwalczające ich wypadanie

Nie oczekuj natychmiastowego efektu: wszelkie środki, które natychmiastowo odmienią włosy, stwarzają tylko pozory. Rezultat stosowania kosmetyków medycznych i suplementów witaminowych nie pojawi się tak szybko – efekty widoczne są dopiero po trzech miesiącach, a czasem po sześciu.

Magdalena Wierzchowska

— REKLAMA —



Cudów nie ma. Jest nauka.

Tworzymy suplementy z myślą o kobietach takich jak Ty. Wiesz, że dzięki świadomej suplementacji, korzystając z dostępnej wiedzy naukowej możesz zadbać o swój wygląd i dobre samopoczucie od wewnątrz.

Health Labs Care

Produkty wkrótce będą dostępne w sklepie internetowym – www.drogeriejaskmin.pl i w wybranych drogeriach Jasmin.



My kobiety, staramy się dbać o siebie tak, jak potrafimy najlepiej. Przeprowadzamy rytuały pielęgnacyjne każdego dnia nie zapominając o higienie intymnej. Czasami jednak popełniamy błędy, które szkodzą zdrowiu kobiet. Jakże? Przyjrzyjmy się jak powinna przebiegać prawidłowa higiena intymna.

Prawidłowa higiena intymna kobiet

Mydło jest złe?

Tak, niestety mydło, żel pod prysznic i mydło w kremie do ciała nie nadają się do pielęgnacji kobiecych narządów płciowych. Dlaczego? Chodzi o mikroflorę. Mikroflora to zbiór pewnych mikroorganizmów, które pełnią podstawową funkcję ochronną, tłumiąc pracę patogennych mikroorganizmów. W pochwie zdrowej kobiety dominują pałeczki kwasu mlekowego (pałeczki Dederleina), stanowią one około 95-98% wszystkich mikroorganizmów. Lactobacilli wydzielają nadtlenek wodoru, utleniając wszystkie inne

mikroorganizmy. Ponadto syntetyzują kwas mlekowy, który reguluje poziom równowagi kwasowo-zasadowej (pH).

Również w pochwie mogą znajdować się w niewielkiej ilości bifidobakterie, gronkowce, paciorkowce, enterokoki, enterobakterie i inne.

Skład ilościowy bakterii znajdujących się w pochwie wpływa na równowagę kwasowo-zasadową. Zwykle waha się ono od 3,8 do 4,5 pH. Mydło ma zupełnie inną równowagę kwasowo-zasadową - około 7-10 pH. Jest to środowisko alkaliczne, zatem kiedy

kobieta używa mydła, niszczy pH pochwy. Mówiąc najprościej, zabija bakterie, które chronią jej układ rozrodczy.

Higiena intymna – jak myć?

Konieczne jest mycie genitaliów ciepłą wodą bez myjek i innych środków pomocniczych. Najlepiej zrobić to czystą ręką, przesuwając ją od przodu do tyłu. Flora pochwy jest bezpieczna dla jelit, ale flora jelitowa nie jest dla pochwy, dlatego należy starać się nie „przenosić” bakterii z odbytu do genitaliów. Okolice intymne powinno się myć 1-2 razy



dziennie, a podczas menstruacji przy każdej wymianie tampona lub podpaski.

Produkty dedykowane higienie intymnej nie są chwytem marketingowym

Istnieją również specjalne środki do higieny intymnej. Po pierwsze są miękkie, często ze składnikami nawilżającymi i bez nadmiernych substancji zapachowych, które mogą powodować podrażnienie lub reakcję alergiczną delikatnej błony śluzowej. Po drugie, kwasowość (wartość pH) takich produktów jest na poziomie najlepiej dopasowanym do okolic intymnych. Najczęściej spotykane są kwaśne (niskie pH) lub obojętne. Neutralne mają za zadanie po prostu zastąpić mydło, czyli służyć jako środek higieniczny uzupełniający wodę. Żele o podwyższonej kwasowości pomagają w leczeniu i profilaktyce niektórych rodzajów zapalenia pochwy - jednakże u niektórych kobiet mogą powodować dyskomfort, dlatego należy je stosować po konsultacji z lekarzem. Różnorodność na tym się nie kończy: istnieje również alkaliczne mydło intymne (o wysokim pH). Taki środek zalecany jest na przykład w przypadku nawracającej kan-

dydozy pochwy (pleśniawki) lub innych stanów charakteryzujących się gwałtownym wzrostem populacji pałeczek kwasu mlekowego. W takim przypadku środowisko staje się zbyt kwaśne, a mydło alkaliczne pomaga je skorygować.

Tampony, podpaski, wkładki pod kontrolą

Podpaski i tampony należy regularnie zmieniać. Najlepiej robić to co 3-4 godziny lub częściej gdy miesiączka jest obfita.

Jeśli chodzi o wkładki higieniczne, również trzeba je zmieniać kilka razy w ciągu dnia. Pochwa jest organem, który nieustannie się oczyszcza. Świadczą o tym wytwarzające się wydzieliny, które gromadzą się na wkładce, ale nie niwelują się z niej. Kobieta porusza się i poci - rośnie wilgotność w okolicach intymnych, dlatego też wkładka staje się pożywką dla szkodliwych bakterii. Dodatkowo wkładki, zwłaszcza pachnące, same mogą powodować podrażnienie i swędzenie.

Stringi czy figi?

Bielizna powinna być nie tylko piękna, ale i wygodna. Dlatego nie radzimy nosić ani stringów, ani babcinych pantalonów. Naj-

lepszą opcją jest bawełna, która nigdzie się nie wżyna i nie uwiera.

Bawełna jest materiałem oddychającym, w przeciwieństwie do materiałów syntetycznych. W bieliźnie syntetycznej skóra prawie nigdy nie pozostaje sucha, zwłaszcza jeśli kobieta ma na sobie obcisłe spodnie. Piękno wymaga poświęcenia, ale w tej sytuacji będziesz musiała wybrać: albo syntetyczną bieliznę, albo normalną równowagę kwasowo-zasadową.

Po seksie: sen czy prysznic?

Odpowiedź jest jednoznaczna - prysznic. Nie musisz jednak biegać do toalety od razu po zakończonym stosunku seksualnym. Możesz umyć się po 10-15 minutach. Dlaczego to robić? Podczas seksu uwalniane są różne płyny fizjologiczne, które przyczyniają się do reprodukcji patogennej flory. Woda pomaga również pozbyć się nadmiaru wydzieliny. Radzimy myć się ciepłą wodą, korzystając z prysznica. Lepiej powstrzymać się od kąpieli. Gorąca woda stymuluje rozszerzenie naczyń krwionośnych, ułatwiając wnikanie infekcji do pochwy.

Magdalena Wierzchowska

REKLAMA



PODOSANUS

SPECJALISTYCZNA HIGIENA I PIELĘGNACJA STÓP





Dziecięca pielęgnacja to nie trudnego

Dziecko wydaje się takie malutkie i bezbronne, ma delikatną skórę, a na głowie ledwo widoczny puch. Pytanie, jak właściwie dbać o dziecko, aby nie miało wysypek, alergii i podrażnień, często niepokoi młodą mamę. Nasz specjalny poradnik podpowie, jakie odpowiednie kosmetyki wybrać do pielęgnacji dziecka.

Cechy skóry dziecka

Wszystkie mamy wiedzą, jak niesamowita jest skóra małego dziecka: miękka, gładka, jedwabista. Pod względem właściwości jednak bardzo różni się od skóry osoby dorosłej.

- mechanizm termoregulacji u małego dziecka nie jest jeszcze rozwinięty, gruczoły potowe działają słabo, dlatego bardzo łatwo jest przegrzać lub przechłodzić miększ, jeśli nie jest przestrzegana prawidłowa temperatura;
- skóra małych dzieci jest bardzo wrażliwa, jest skłonna do zaczerwienień i łatwo się podrażnia;
- dzieci mają zmniejszoną funkcję tworzenia pigmentu. Bardzo niepożądane jest przebywanie niemowląt na otwartym słońcu,

ponieważ nie mają naturalnej ochrony przed promieniami ultrafioletowymi;

- równowaga pH skóry dziecka jest znacznie niższa niż u osoby dorosłej, dlatego łatwo na niej namnażają się patogenne mikroorganizmy. Aby chronić dziecko przed infekcjami skóry, należy uważnie przestrzegać higieny.

Co powinno znajdować się w kosmetyczce dziecka od 0 do 6 miesięcy

• Mydło

W trosce o higienę dziecka do wyboru kosmetyków pielęgnacyjnych należy podchodzić jak najodpowiedzialniej. Mydło dla dziecka powinno mieć naturalny skład.

Najlepiej wybierać formy płynne o neutralnym pH. Dodatki zapachowe, aromaty, zapachy, barwniki i konserwanty są surowo zabronione. Nie zaleca się używania mydła o składzie bakteriobójczym, aby nie zakłócać naturalnej ochrony skóry dziecka.

• Szampon

Dziś półki sklepowe przepięknie są asortymentem dla dzieci, który kusi pięknymi opakowaniami i obietnicami producentów. Dlatego przy wyborze szamponu konieczne przeczytaj skład i poszukaj na opakowaniu specjalnego oznaczenia: „polecany od pierwszych dni życia”. Takie produkty nie zawierają barwników, parabenów i siarczanów, a także są nieszkodliwe dla delikatnych włosów i wrażliwej skóry dziecka. Dzięki formule bez aktywnych składników chemicznych szampon nie podrażnia błon śluzowych i nie powoduje dyskomfortu w przypadku dostania się do oczu.

• Olejek do kąpieli

Nasza skóra pokryta jest warstwą hydrolipidową. Składa się z wody i kwasów tłuszczowych.. Zadaniem hydrolipidów jest ochrona skóry przed zewnętrznymi negatywnymi czynnikami i utrzymywanie jej w odpowiedniej ilości nawilżenia. U noworodka gruczoły łojowe nie są jeszcze w pełni sprawne, więc warstwa lipidowa jest bardzo cienka i wrażliwa. Woda z kranu może je zniszczyć. Specjalny olejek do

kąpiele uzupełnia uszkodzoną warstwę lipidową i daje dziecku poczucie komfortu.

- **Krem / mleczko / balsam do ciała**

Możesz się bez niego obejść, jeśli powietrze w pokoju dziecka jest odpowiednia temperatura i wilgotność. Zdarzają się jednak sytuacje, w których niemożliwe jest stworzenie pożądanego mikroklimatu i skóra malucha szybko robi się wysuszona. Kremy dla dzieci chronią i nawilżają skórę, łagodzą podrażnienia i zaczerwienienia. Można je stosować gdy tylko wystąpi taka potrzeba.

- **Chusteczki nawilżane**

Chusteczki nawilżane pomogą oczyścić delikatną skórę. Powinny być miękkie, bez silnego zapachu. Kompozycja nie powinna zawierać alkoholi: na przykład etanolu lub metanolu. Takie składniki bardzo mocno wysuszają skórę. Natomiast impregnacje ekstraktami roślinnymi działają kojąco i nawilżająco.

- **Pudry i zasyпки dla dzieci**

Usuwać nadmiar wilgoci, zmniejszają podrażnienia i działają antyseptycznie. Kolejną zaletą jest to, że usuwają nieprzyjemne zapachy. Wysokiej jakości pudry zawierają talk i cynk. Niektórzy producenci dodają również mąkę kukurydzianą lub skrobię. Kolejnym możliwym dodatkiem do kompozycji są ekstrakty ziołowe. Rumianek dezynfekuje, usuwa ból i stany zapalne. Nagietek – przyspiesza regenerację łagodząc stany zapalne. Lawenda zabija bakterie i działa leczniczo. Staraj się nie używać produktów o silnym zapachu: mogą wystąpić alergie.

- **Maści i kremy na odparzenia**

Dowiedzieliśmy się już więc, że skóra noworodka jest bardzo delikatna, podatna na stany zapalne. Jednym z najczęstszych problemów u niemowląt jest pieluszkowe zapalenie skóry. Maści i kremy pomogą zapobiegać stanom zapalnym. Taki krem dla niemowląt spełnia dwie główne funkcje: chroni skórę przed kontaktem z naturalnymi wydzielinami oraz łagodzi powstałe podrażnienia. Ważne jest, aby produkt nie zakłócał oddychania skóry i nie zatykał porów. Kompozycja powinna zawierać wyłącznie bezpieczne składniki, np. cynk, pantenol, naturalne olejki łagodzące. Kosmetyki te należy stosować codziennie.

Kosmetyki dla dzieci od 6 m-ca do 4 lat

W tym wieku skóra dziecka nie jest już tak wrażliwa jak u noworodka, więc w razie potrzeby mydło w płynie można zastąpić mydłem dla niemowląt w postaci stałej, a włosy należy myć specjalnym szamponem dla starszych dzieci.

Kiedy dziecko będzie miało pierwsze ząbki, będziesz musiała natychmiast rozpocząć higienę. Kup specjalną pastę dla niemowląt oznaczoną „0+”. Pasta do zębów dla małych dzieci nie zawiera fluoru i prawie w całości składa się z naturalnych składników, dzięki czemu połknięcie pasty jest całkowicie bezpieczne. Jeśli maluch aktywnie żąbkuje, możesz nałożyć pastę specjalną silikonową szczoteczką, która delikatnie masuje dziąsła i łagodzi swędzenie.

Kosmetyki chroniące przed wiatrem, mrozem i słońcem

Kaprysy pogody nie oddziałują najlepiej na skórę dorosłych, a cóż dopiero można powiedzieć o małym dziecku. Policzki mogą się zaczerwienić i spierzchnąć. Co jeśli na zewnątrz jest zimno i wietrznie, a Ty chcesz przebywać na świeżym powietrzu z dzieckiem?

Istnieje mit, że nie można nakładać kremu przed wyjściem – owszem, ale dotyczy to jednak tylko konwencjonalnych kremów nawilżających. Specjalne kremy na złą pogodę powstają na bazie oleju i wystarczy rozprowadzić je na policzkach pociech 15-20 minut przed rozpoczęciem spaceru. Aby uchronić usta twojego dziecka przed pękaniem, użyj specjalnej ochronnej pomadki dla dzieci na bazie naturalnych olejków roślinnych. Nawet jeśli dziecko połknie trochę produktu, nic złego się nie stanie.

W ciepłym sezonie najpoważniejszym zagrożeniem dla delikatnej skóry dzieci jest słońce. Do 6 miesięcy dziecko nie będzie w pełni chronione żadnym kremem, dlatego należy unikać otwartego światła słonecznego. Starsze dzieci, od roku do czterech lat, mogą przebywać na słońcu przez 30 - 60 minut, ale tylko pod ochroną specjalnego produktu wyposażonego w filtr minimum 30 SPF.

REKLAMA

Luksja
pielęgnujemy dobre emocje

NEW

Nr 1*
w polskich łazienkach

Odkryj, jak nowa Luksja dba o Ciebie:

- delikatna pielęgnacja skóry dziecka
- wysmienity ananasowy zapach
- ponad 86% składników pochodzenia naturalnego
- wegańskie formuły

* Świadczenia Najlepszego: Płyn do kąpieli, Mydło, Szampon. Kategorie: Mydła, Szampony i Płyn do kąpieli. Wyniki badań przeprowadzone w 2021 roku. Wyniki badań przeprowadzone w 2021 roku. Wyniki badań przeprowadzone w 2021 roku.



Niechciane owłosienie na ciele można usunąć na wiele sposobów. Najprostszą metodą domowej depilacji jest użycie specjalnego kremu. Zaleca się go stosować do depilacji twarzy, nóg, okolic intymnych, pach. Jednak nie wszystkie kremy mają uniwersalne działanie, dlatego należy je dobierać z uwzględnieniem obszaru, który ma być depilowany.

Kremy do depilacji

Jak działają kremy do depilacji

Wszystkie produkty do depilacji ze względu na swoje składniki (głównie alkalia) niszczą łodygę włosa. Składniki takich produktów lekko wnikają w skórę (tylko 1-2 mm), dzięki czemu nie wpływają na mieszki włosowe. Depilacja kremem daje efekt tymczasowy. Ciało pozostaje gładkie od 3 do 7 dni w zależności od indywidualnych cech organizmu.

Skład kremu do depilacji

Kremy do depilacji prawie zawsze mają trzy główne składniki:

- **Tioglikolan wapnia** – niszczy wiązania dwusiarczkowe trzonu włosa, sprzyja ich oderwaniu od nasady.
- **Wodorotlenek sodu (wapń)** – zwiększa przepuszczalność tkanek, a tym samym

ułatwia wnikanie tioglikolanu wapnia w głąb skóry.

- **Emulgator ceteareth-20** – neutralizuje sekret wytwarzany przez gruczoły skórne, co zwiększa skuteczność działania składników aktywnych.

W produktach do depilacji znajdują się także dodatkowe substancje, które przedłużają trwałość produktu, sprawiają, że konsystencja jest jednorodna i łatwa w aplikacji, nadają zapach, zmiękczają naskórek. Jako dodatkowe składniki stosuje się naturalne oleje roślinne, estry, silikony, ekstrakty roślinne.

Jak wybrać odpowiedni krem do depilacji

Na rynku znajduje się wiele rodzajów kremów do depilacji, dlatego za pierwszym

razem trudno jest wybrać najbardziej dla nas odpowiedni. Istnieje jednak kilka kryteriów, na które należy zwrócić uwagę przed zakupem produktu. Biorąc je pod uwagę możesz uzyskać naprawdę przyzwoity efekt:

- **Skład** – składniki niszczące włosy są wymienione powyżej. Spośród dodatkowych składników znaczenie mają także olejki i witaminy, gdyż pod ich wpływem skóra się zmiękcza.
- **Producent produktu** – preferowane powinny być te marki, które są na rynku od dłuższego czasu. Wskazuje to, że krem naprawdę spełnia określoną funkcję.
- **Rodzaj skóry** – dla wrażliwej skóry musisz wybierać delikatne produkty z hipoalergicznymi składnikami.

- Obszar depilacji – na nogi i pachy produkowane są kremy o wysokim stężeniu składników aktywnych, ponieważ w tych obszarach włosy są najbardziej sztywne i trwałe. Na okolice intymne i twarz warto zaopatrzyć się w produkty przeznaczone do depilacji właśnie tych okolic. Mniej podrażniają skórę, działają delikatnie i szybko.
- Data ważności – po upływie terminu ważności działanie kremu do depilacji maleje, a jednocześnie wzrasta ryzyko podrażnień i reakcji alergicznych.
- Kupując po raz pierwszy krem określonej marki, na początek lepiej zdecydować się na małe opakowanie. Dzięki temu zrozumiesz, jak skóra reaguje na kompozycję i czy efekt zabiegu jest satysfakcjonujący.

Stosowanie kremu do depilacji

Zasada stosowania kremu do depilacji jest prosta. Krem należy nałożyć grubą warstwą na wybrane miejsca, odczekać kilka minut i delikatnie zeszkobać plastikową szpatułką dołączoną do tubki. Kremy do depilacji różnią się od siebie w zależności od obszaru ich aplikacji. Są specjalne kremy i pianki do depilacji twarzy, pach, nóg, bikini. Surowo zabrania się stosowania kremu w miejscach do tego nieprzeznaczonych, na przykład nakładanie kremu do depilacji nóg na okolice twarzy, gdyż grozi to poważnymi podrażnieniami. Warto również wiedzieć, że takie kremy mają wyraźny nieprzyjemny zapach. Decydując się na zastosowanie tej metody depilacji pamiętaj, że kremy są bardzo toksyczne, co zwiększa prawdopodobieństwo podrażnień, reakcji alergicznej i chemicznego poparzenia. Przed nałożeniem kremu do depilacji należy sprawdzić reakcję skóry,

nakładając niewielką ilość kremu na zgięcie przy łokciu.

Pozytywne i negatywne cechy kremów do depilacji

Krem do depilacji ma oczywiste zalety:

- brak bólu;
- procedurę można przeprowadzić w dogodnym czasie;
- czas trwania depilacji zajmuje średnio 5-15 minut;
- idealna gładkość – skóra staje się miękka, włoski nie odrastają;
- regularność zabiegu przyczynia się do przerzedzania włosów i zmiękczenia ich struktury;
- bezpieczeństwo użytkowania w trudno dostępnych miejscach (w porównaniu z maszynką do golenia).

Krem do depilacji ma również wady, które muszą być brane pod uwagę przy wyborze tej metody depilacji. Punkty ujemne obejmują:

- krótki czas trwania efektu – w większości przypadków włosy zaczynają pojawiać się już 3 dni;
- ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych i podrażnienia skóry – efekty uboczne występują z powodu zwiększonej wrażliwości organizmu na skład produktu lub jeśli instrukcje użytkowania nie są w pełni przestrzegane;
- konsumpcja kremu jest nieekonomiczna – krem dobrze radzi sobie z włosami tylko wtedy, gdy nakłada się gęstą, grubą warstwę;
- wysokie prawdopodobieństwo zwiększonej suchości skóry przy częstej depilacji kremem – aby tego uniknąć, po każdym

zabiegu należy dobrze nawilżyć depilowany obszar;

- kremy mają skład chemiczny i nieprzyjemny zapach – aby uniknąć poparzeń, tę metodę depilacji można stosować nie częściej niż raz na trzy dni;
- kremy do depilacji są przeciwwskazane dla kobiet w ciąży i podczas laktacji;
- nie możesz używać tego kosmetyku, jeśli cierpisz na choroby skóry (łuszczyca, zapalenie skóry, egzema), również jeśli skóra ma urazy i uszkodzenia;
- konieczne jest wykonanie testu alergicznego przed użyciem, nawet jeśli nie jesteś podatna na reakcje alergiczne.

Czego unikać po depilacji?

Aby uniknąć niepożądanych reakcji, przynajmniej dzień po depilacji, nie możesz:

- brać zbyt gorącej kąpiel;
- pływać w basenie – chlorowana woda zwiększa podrażnienie;
- uprawiać sportu – podczas intensywnego treningu pocenie się wzmacnia, a wraz z potem przez rozszerzone pory do skóry właściwej mogą przedostawać się chorobotwórcze drobnoustroje, co może wywołać reakcję zapalną;
- nosić obcisłej syntetycznej bielizny, która ociera skórę i tym samym wzmacnia podrażnienia;
- stosować dezodorantu na wydepilowane pachy – pod jego wpływem narasta suchość skóry i pojawia się swędzenie;
- opalać się – wystawienie na bezpośrednie działanie promieni słonecznych skóry bezpośrednio po depilacji może prowadzić do oparzeń.

Magdalena Wierchowska



VEET MINIMA

„Kremy Veet MINIMA to nowej generacji produkty do depilacji. Każdy z kremów w swoim składzie ma aż 35% mniej składników chemicznych* i zawiera tylko te, które są niezbędne do skutecznej depilacji. Nowe formuły zapewniają długotrwałą gładkość i przyjemny zapach dzięki usunięciu składnika odpowiedzialnego za nieprzyjemny zapach amoniaku. Dostępne w trzech wariantach: do skóry wrażliwej, suchej i normalnej. Depilacja nigdy nie była tak prosta.

**w porównaniu do poprzedniej formuły Veet*





Powierzchnie szklane mają to do siebie, że szybko się brudzą i wymagają częstego mycia. Wystarczy jedno muśnięcie palcami i już widzimy sporo śladów, które sprawiają, że lustro, szyba czy ekran monitora wygląda nieestetycznie.

TEKST SPONSOROWANY

Jak myć szklane powierzchnie, aby były długo czyste i pachnące?

Mycie powierzchni szklanych może być bardzo proste, jeśli tylko zna się odpowiednie metody i oczywiście posiada odpowiednie produkty. Tak się składa, że marka **SIDOLUX**® zna się na sprzątaniu i jest na to doskonale przygotowana!

Skuteczne mycie okien – jak to zrobić

Najbardziej odpowiednią porą jest... pochmurny dzień, lub moment kiedy nie świeci już mocno słońce. Promienie słoneczne spowodują, że płyn zbyt szybko wyschnie, a na szybach pozostaną smugi. Okna najlepiej zacząć myć od góry do dołu. Najlepszym sposobem na wypolerowanie umytej powierzchni są ściereczki z mikrofibry.

Wśród produktów dostępnych w ofercie polskiej marki **SIDOLUX**® znaleźć można produkty do mycia szyb i lusterek. Ich nowoczesna formuła NanoCode sprawia, że na szkle nie powstają zacieki ani smugi, co równocześnie ogranicza osiadanie brudu i kurzu czy nawet

kropeł deszczu. A to wszystko dzięki nanocząsteczkom zamkniętym w płynie, które tworzą ochronną powłokę. Eksperti marki doskonale wiedzą, czym się kierować podczas opracowania preparatów, ponieważ od lat badają potrzeby i oczekiwania konsumentów.

Mycie okien – z przyjemnością!

Skuteczne usuwanie zabrudzeń to nie wszystko co oferują produkty **SIDOLUX**®. Na mycie powierzchni płyny do szyb i lusterek pozostawiają piękny świeży zapach jeszcze na długo po umyciu. **SIDOLUX**® ma w swojej ofercie kilka wariantów zapachowych, tak aby każdy znalazł coś dla siebie, od świeżych orzeźwiających nut po subtelne, kwiatowe. Jeśli w Twoim domu meble ozdobione są fragmentami szkła, jak szyby czy półki, możesz już spać spokojnie. Produkty **SIDOLUX**® są niezwykle wydajne i świetnie sprawdzają się podczas mycia wszystkich szklanych powierzchni nie tylko w domu. Sprawdzą się również w myciu szyb i lusterek samochodowych.

Wypróbuj produkty **SIDOLUX**® w swoim domu i skorzystaj z różnorodnej oferty, dostosowując ją do swoich potrzeb.



Perwoll



DO KOLOROWYCH UBRAŃ

Szczegóły produktu

Odkryj nowe kapsułki **Perwoll Renew do kolorowych tkanin** – doskonała ochrona twoich ukochanych ubrań, teraz w jeszcze wygodniejszej formie. Nowe trzykomorowe kapsułki zostały specjalnie stworzone, aby aktywnie dbać o twoje ubrania: nie tylko czyszczą je w delikatny sposób, ale również odnawiają ich kolory i dbają o włókna.

Zastosowana receptura kapsułek zapewnia:

- wzmocnienie koloru włókna,
- wygładzenie włókien dzięki formule Care Complex,
- piękny zapach.

Prawidłowe dozowanie

Skoncentrowany środek do prania kolorowych tkanin w temperaturach od 20 do 60 stopni. Wrzuć jedną kapsułkę do bębna. Na wierzch włóż ubrania i rozpocznij cykl prania. Do prania tkanin wełnianych lub satynowych użyj płynu **Perwoll Wool & Delicates**.

DO CIEMNYCH UBRAŃ

Dbaj o swoje czarne ubrania dzięki formule **Care Complex**. Dla odnowionych kolorów i wygładzonych włókien.

Szczegóły produktu

Odkryj nowe kapsułki **Perwoll Renew do ciemnych i czarnych tkanin** – doskonała ochrona twoich ukochanych ubrań, teraz w jeszcze wygodniejszej formie. Nowe trzykomorowe kapsułki zostały specjalnie stworzone, aby aktywnie dbać o twoje ubrania: nie tylko czyszczą je w delikatny sposób, ale również odnawiają ich kolory i dbają o włókna.

Zastosowana receptura kapsułek zapewnia:

- wzmocnienie koloru włókna,
- wygładzenie włókien dzięki formule Care Complex,
- piękny zapach.

Prawidłowe dozowanie

Skoncentrowany środek do prania ciemnych tkanin w temperaturach od 20 do 60 stopni. Wrzuć jedną kapsułkę do bębna. Na wierzch włóż ubrania i rozpocznij cykl prania. Do prania tkanin wełnianych lub satynowych użyj płynu **Perwoll Wool & Delicates**.

Perwoll nieustannie pracuje nad dostarczaniem doskonałej formuły pielęgnacyjnej, która sprawi, że twoje ubrania pozostaną piękne dłużej. Każdy z naszych składników został starannie wyselekcjonowany, aby zagwarantować najlepszą jakość działania oraz kompatybilność ze środowiskiem.



Producenci chemii piorącej nieustannie eksperymentują ze składem i opakowaniem, starając się zwiększyć skuteczność detergentów, uczynić je praktycznymi i opłacalnymi – a wszystko po to, by znaleźć swojego konsumenta.

Pranie bez tajemnic

– proszek, płyn czy kapsułki?

Co więc powinna wybrać nowoczesna gospodyni? Na co zwrócić uwagę przy wyborze artykułów do prania? W końcu na sklepowych półkach pojawia się coraz więcej środków, które obiecują maksymalny efekt i korzyści. Spróbujmy to rozgryźć: co jest bardziej skuteczne – żele, kapsułki czy proszki? Wskazujemy cechy, zalety i wady każdego detergentu.

Proszek do prania

Jest to tradycyjny detergent do prania odzieży. Aby dobrać odpowiedni proszek do prania należy zwrócić uwagę na jego skład chemiczny, różnorodność oraz główne cechy działania na różnego rodzaju tkaniny. Przed zakupem proszku do prania należy zapoznać się z jego składem chemicznym i właściwościami użytkowymi, a także z informacjami umieszczonymi na opakowaniu. Kupując proszek musisz nie tylko skupić się na zapachu czy ocenie internautów, ale przede wszystkim na przeznaczeniu. Dobierz proszek do rodzaju tkaniny, aby przedłużyć żywotność przedmiotu bez utraty jego pierwotnego wyglądu. W sklepach zazwyczaj występują proszki do prania ręcznego i do prania w pralce. Poza tym unikajmy prania ciuchów kolorowych proszkiem do białych tkanin – zawiera on wybielacze, które spowodują blaknięcie koloru. Każde opakowanie posiada specjalne oznaczenie, które pomaga rozpoznać, do

jakiego rodzaju czynności proszek jest przeznaczony.

Plusy:

- skuteczny w praniu w wysokiej temperaturze;
- nadaje się do prania ręcznego;
- skuteczny przeciwko uporczywym zabrudzeniom;
- najniższy koszt za pranie;
- najdłuższy okres trwałości;
- opakowanie kartonowe nadaje się do recyklingu.

Minusy:

- niepraktyczny w użyciu: przy dozowaniu pyli i może dostać się do dróg oddechowych wywołując podrażnienie lub alergię;
- w wilgotnym pomieszczeniu traci swoje właściwości i zmienia strukturę;
- wysokie zużycie wody: na tkaninie mogą pozostać cząsteczki proszku, dlatego zalecane jest dodatkowe płukanie;
- proszek osadza się na elementach pralki stopniowo utrudniając jej działanie.

Płyn do prania

W rzeczywistości płyny najlepiej nadają się do prania w niskich temperaturach. W porównaniu z konwencjonalnym, niedrogim proszkiem płyn zawiera 2 razy więcej składników aktywnych. Jest szczególnie skuteczny w walce ze śladami tłuszczu – najczęstszym rodzajem zabrudzeń, uważanych

za trudne do usunięcia. Jeśli plama jest uporczywa, to aby zwiększyć szanse na jej usunięcie, żel można nakładać bezpośrednio na nią, a żeby zwiększyć szanse powodzenia, warto dodatkowo potrząść plamę.

Formuła żelu jest delikatniejsza od proszku, co jest szczególnie pożądane podczas prania np. mikrofibry czy jedwabiu, które dla zachowania swoich właściwości zaleca się prać w niskiej temperaturze. Płyn zajmuje mniej miejsca i nie jest tak ciężki jak proszek. Butelka szczelnie się zamyka, co zabezpiecza przed ryzykiem wycieku.

Plusy:

- idealny dla delikatnych tkanin;
- obecność nasadki pomiarowej ułatwia dozowanie środka;
- po praniu rzeczy będą bez smug, nie ma potrzeby dodatkowego płukania;
- nie trzeba kupować dodatkowego zmiękczacza do tkanin, ubrania po wyschnięciu są miękkie, ładnie pachną;
- skład chemiczny żeli nie zawiera szkodliwych dla środowiska fosforanów;
- zmniejszenie ilości zużywanej energii elektrycznej, ponieważ pranie odbywa się w niskich temperaturach;
- nie „pyli”, dlatego nie wywołuje reakcji alergicznej układu oddechowego – jest to znacząca przewaga nad proszkiem, którego lotne cząsteczki dostają się do oczu i dróg oddechowych.

Minusy:

- brak fosforanów zmniejsza zdolność czyszcząca żelu;
- substancje aktywne działają tylko w wodzie – 30-40°C. W temperaturach powyżej 60°C pranie będzie znacznie gorszej jakości;
- przy praniu ręcznym efekt będzie niski;
- żel może nie poradzić sobie ze starymi, uporczywymi plamami.

Kapsułki do prania

Kapsułki do prania są zwykle sprzedawane w kompaktowym plastikowym pojemniku, dzięki czemu ich przechowywanie jest wygodne. Takie opakowanie nie zajmuje dużo miejsca, a dodatkowo służy jako ochrona przed wilgocią. Same kapsułki to gęsta, rozpuszczalna w wodzie syntetyczna otoczka wypełniona specjalnym żelem. Do wyboru konsumenta, podobnie jak w przypadku proszku do prania, oferowane są kapsułki o różnych właściwościach piorących.

Jak używać kapsułek do prania? Wystarczy napełnić bęben pralki brudnymi rzeczami i włożyć do niego jedną kapsułkę. Nie należy samodzielnie otwierać kapsułek – jeśli detergent zetknie się ze skórą lub oczami,

może spowodować reakcję alergiczną i podrażnienie. Nie zaleca się również dotykania kapsułek mokrymi rękami.

Nie obawiaj się, że detergent wewnątrz kapsułki zostanie szybko wypłukany podczas automatycznego cyklu pralki. Stężenie żelu w jednej kapsułce zapewnia wysoką jakość i wydajność prania standardowej ilości rzeczy, które mieszczą się w bębnie. Tylko wtedy, gdy konieczne jest pranie mocno zabrudzonej odzieży, można użyć dwóch kapsułek. Powinnaś również wiedzieć, że ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku w pralkach. Nie nadaje się do prania ręcznego.

Plusy:

- skuteczność kapsułek jest około 2 razy wyższa niż właściwości proszku do prania;
- produkt zawiera substancje, które umożliwiają pranie rzeczy również z delikatnych tkanin;
- ilość żelu piorącego jest precyzyjnie wyliczona na jedno pranie, eliminując konieczność określania dawki detergentu;
- nie pozostawia smug czy białych plam;
- używając kapsułek, łatwo jest określić liczbę prań na którą nam wystarczy;
- skład kapsułek pozwala na ich rozpuszczenie w wodzie o niskiej temperaturze;

• reakcja alergiczna może być spowodowana tylko przez otwartą lub uszkodzoną kapsułkę. Powłoka ochronna produktu jest nieszkodliwa i nie wydziela szkodliwych oparów.

Minusy:

- wysoka cena – jest to jeden z najdroższych detergentów do prania;
- ze względu na wysoką cenę nieoptymalne jest używanie kapsułek do prania niewielkiej ilości rzeczy. Nie zaleca się dzielenia kapsułki na części.
- kapsułka wyglądem przypomina cukierka lub zabawkę, która może przyciągnąć uwagę małego dziecka. Taki produkt należy trzymać w dobrze zabezpieczonym miejscu, aby pociechy nie miały możliwości rozbicia lub posmakowania kapsułki;

Podsumujmy. Zarówno detergenty w proszku, jak i w płynie mają swoje zalety i wady. Najczęściej gospodynie zaopatrują się w różne rodzaje, aby mieć pod ręką środek właściwy do stopnia zabrudzenia, czasu prania i rodzaju tkaniny.

Magdalena Wierzchowska

— REKLAMA —

Schludny, świeży i czysty dom sprawia, że codzienność jest o wiele przyjemniejsza.

Jeśli poświęcisz czas na gruntowne wiosenne porządki w swoim mieszkaniu, przekonasz się, że jasny i czysty dom sprzyja dobremu nastrojowi.



Jak efektywnie sprzątać w domu?

Ale jak sprzątać mieszkanie maksymalnie efektywnie przy minimum wysiłku? Od czego zacząć, jakich produktów używać? Postępuj zgodnie z poniższymi, prostymi wskazówkami dotyczącymi sprzątania. Wykorzystaj sekrety gospodyń domowych jak utrzymać swoje mieszkanie w czystości i jakie środki do sprzątania używać, aby uzyskać lśniąco czysty dom.

Wszystkie potrzebne narzędzia pod ręką

Jeśli chodzi o wybór odpowiednich narzędzi do sprzątania domu, wydaje się, że istnieją dwie skrajności. W pierwszej grupie znajdują się ludzie, którzy kupują specjalistyczny sprzęt do sprzątania – wiadra na kółkach, zestawy do czyszczenia podłóg, sprzęt do czyszczenia szkła oraz profesjonalne detergenty, serwetki, środki czyszczące, rękawiczki. Druga grupa całe sprzątanie sprowadza do mopa i ścierek, które zazwyczaj lepsze czasy mają za sobą. W rzeczywistości nie potrzebujesz wielu narzędzi ani środków czyszczących do sprzątania domu. Oto podstawowe środki, które Ci się przydadzą:

- mop z nasadką z mikrofibry lub frotte,
- wiadro do mopa z mechanizmem do suszenia,
- miotła,
- odkurzacz,

- ręczniki papierowe, ściereczki, serwetki z mikrofibry,
- środki czyszczące.

Do kuchni

Ze względu na swoje przeznaczenie każdy członek rodziny spędza w tym pomieszczeniu dość dużą ilość czasu. Sprzątanie kuchni jest nieco skomplikowane ze względu na obecność mnogiej liczby przyborów kuchennych, narzędzi i sprzętu. Dlatego warto zaopatrzyć się w podstawowe narzędzia:

- środki do czyszczenia powierzchni i sprzętu z tłustych, lepkich plam i przypalonych resztek jedzenia;
- produkt usuwający osad i zacieki, przywracający naturalny połysk urządzeniom hydraulicznym oraz przyborom kuchennym (przyda się również w łazience);
- płyn do mycia naczyń.

I mały sekret do zapamiętania! Po umyciu dokładne przetarcie kranów i zlewu papierem woskowanym lub pergaminem uchroni je na dłużej przed zachlapaniem i zaciekami.

Do łazienki

Do czyszczenia łazienki i znajdujących się w nim urządzeń hydraulicznych przydatne są detergenty do usuwania kamienia, zacieków z wody, mydła i rdzy. Biorąc pod uwagę, że

w łazience panuje duża wilgotność i trudno ją przewietrzyć, dobrze jest mieć pod ręką środek przeciwwgrzybiczy. Wybierając środki czyszczące i piorące do sprzątania, należy wziąć pod uwagę bezpieczeństwo nie tylko pod kątem własnego zdrowia, ale także w odniesieniu do czyszczonych powierzchni – w tym przypadku lepiej zrezygnować ze stosowania agresywnych środków o bardzo stężonym aromacie.

Do toalety

Pierwszym kryterium oceny produktów do czyszczenia toalet są ich właściwości dezynfekujące. Współcześni producenci oferują organiczne środki do czyszczenia toalet, które łączą w sobie zdolność niszczenia bakterii, płytki kamiennej, smug, rdzy, a jednocześnie pozbywają się nieprzyjemnych zapachów. Wybierając takie środki w formie płynnej lub żelowej, uzyskujemy szybki skuteczny efekt bez dużych nakładów pracy.

Uniwersalne środki czyszczące

Uniwersalne środki czyszczące mają kilka atrybutów jednocześnie zapewniając ich efektywne zastosowanie w różnego rodzaju pomieszczeniach. Zazwyczaj jest to połączenie właściwości dezynfekujących ze zdolnością usuwania kamienia, rdzy, zacieków wody i mydła. Te produkty mogą być

używane do czyszczenia instalacji wodno-kanalizacyjnych, łazienek, kuchni, toalet. Uniwersalne środki czyszczące przeznaczone do usuwania tłustych i uporczywych zabrudzeń, dobrze nadają się do delikatnego czyszczenia powierzchni sprzętu kuchennego, a także wycierania kurzu w salonie, pokoju dziecięcym i przedpokoju.

Uniwersalne detergenty często stosowane są również do czyszczenia podłogi lub płytek – ich skład delikatnie czyści, chroni przed drobnoustrojami, usuwa nieprzyjemne zapachy.

Mycie okien

Najlepszy płyn do mycia okien skutecznie usuwa kurz i brud z powierzchni nie pozostawiając smug. Do pierwszego etapu mycia będziesz potrzebować roztworu z płynem do naczyń: usunie on silne zabrudzenia. Wysokiej jakości chemia gospodarcza do mycia okien może zawierać: wodę (bazę), kwasy, alkohol, środki powierzchniowo czynne i rozpuszczalniki, amoniak, silikon, środki antystatyczne. Większość produktów do okien ma postać sprayów. Polyskujące szkło i wspianą widok z okna są ważne, ale nie zapominajmy o ramach. Podczas czyszczenia plastikowych ram należy zachować ostroż-

ność, gdyż możesz uszkodzić powierzchnię. Przy czyszczeniu ram, zarówno plastikowych, jak i drewnianych, należy unikać proszków czyszczących. Mogą one zaburzyć fakturę ramy albo zmienić kolor powierzchni.

Czym należy się kierować przy wyborze środków do sprzątania?

Czym jeszcze należy się kierować przy wyborze chemii gospodarczej poza wysokością budżetu? Oczywiście kwestią bezpieczeństwa i zdrowia. Lepiej poprzestać na produktach neutralnych, których pH jest poniżej 8. Im bardziej agresywny produkt, tym większe prawdopodobieństwo, że zaszkodzi zdrowiu i czyszczonej powierzchni. Ważny jest również skład środków. Zawartość tensydów nie powinna przekraczać 15%, a fosforanów 4%. Lepiej zatrzymać się przy produktach oznaczonych „ECO”, Ecocert, BDIH czy Integra. Przed zakupem produktu zawsze dokładnie przeczytaj jego skład!

Dobre rady

Weź kosz lub pudełko i zbierz książki, biżuterię, kosmetyki oraz inne drobniaki porzucane po pokojach. Im mniej zbędnych przedmiotów rzuca się w oczy, tym

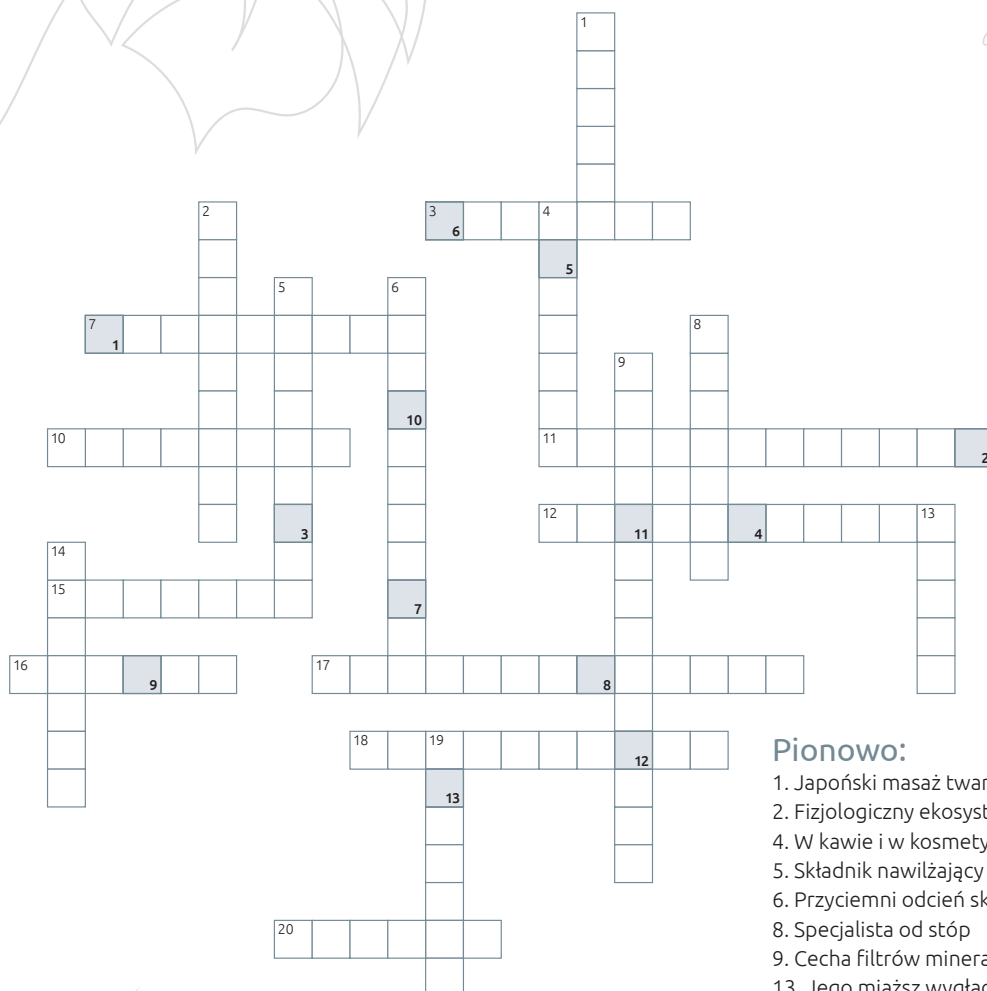
przyjemniej wygląda mieszkanie. Zastanów się jednocześnie, czy nie wykorzystać podobnych pojemników do przechowywania drobniaków – bałagan wówczas powstaje wolniej, a jednocześnie wiesz gdzie znajdują się określone przedmioty. Używaj ścierek z mikrofibry: Ten najnowocześniejszy materiał znacznie lepiej radzi sobie z kurzem i brudem niż inne ściereki oraz nie pozostawia smug i nici. Nie oszczędzaj pieniędzy przy zakupie mopa. Wybierz ten, który można wykręcić prostym ruchem dźwigni, znacznie zaoszczędzi to czas i wysiłek. Przetrzyj toaletę środkiem dezynfekującym, pozostaw na 2-3 minuty i spuść wodę. Spryskaj umywalkę środkiem czyszczącym, włącz gorącą wodę pod prysznicem i zamknij drzwi łazienki na 2-3 minuty, aby napełniła się parą. Po zakręceniu wody przejdź gąbką po płytkach, zlewie i wannie: po „zabiegu parowym” zabrudzenia są usuwane szybciej. Stwórz plan sprzątania i konsekwentnie się go trzymaj. Motywuj się także przyjemnościami podczas sprzątania: puść ulubioną płytę czy włącz audiobooka, aby mieć poczucie, że dwukrotnie pożytkujesz czas sprzątania. I pamiętaj o zaangażowaniu domowników!

Magdalena Wierzchowska

— REKLAMA —

The advertisement features a modern bathroom with white tiles, a shower, a toilet, and a sink. In the foreground, four HG cleaning products are displayed: a spray bottle of 'HG łazienka CZYSTA ŁAZIENKA 3X potrojná moc' (500 ml), a box of 'HG odpływ udražniacz odpływów zatkanych włosami' (1 x 200 ml, 1 x 250 ml), a spray bottle of 'HG toalety intensywny środek do czyszczenia toalet' (500 ml), and a spray bottle of 'HG toalety higieniczny środek do bieżącego czyszczenia toalet' (500 ml). The HG logo is prominently displayed in the top right corner with the tagline 'Spełnia swoje obietnice.' A red banner with the word 'NOWOŚĆ' (New) is also present. Large blue text at the bottom reads 'Spełnia swoje obietnice.' A QR code and the text 'Dowiedz się więcej o produktach HG' are located in the bottom right corner.

Krzyżówka kosmetyczna



Pionowo:

1. Japoński masaż twarzy
2. Fizjologiczny ekosystem skóry
4. W kawie i w kosmetyku antycellulitowym
5. Składnik nawilżający stosowany w kremach i mydłach
6. Przyciemni odcień skóry
8. Specjalista od stóp
9. Cecha filtrów mineralnych
13. Jego miąższ wygładza, koi i nawilża
14. Rodzaj skóry w zależności od ilości zawartej w niej melaniny
19. Podkręci rzęsy

Poziomo:

3. Splot we włosach
7. Zielona alga o właściwościach regenerujących
10. Podkreśla kształt oka
11. Przeciwutleniacz
12. Inaczej peeling
15. Cienka warstwa powstająca na skórze po aplikacji kosmetyku
16. Popularna roślina wzmacniająca włosy
17. Hiperpigmentacja na skórze
18. W wybielającej paście do zębów
20. Toksyna paraliżująca mięśnie

Litery z pól oznaczonych numerami i kolorem utworzą rozwiązanie.

Perfecta



Suplementacja składników odżywczych bezpośrednio na skórę Twojej twarzy, zapewnia Ci wyjątkowo przyjemne i energetyczne działanie w super - skoncentrowanej formie. Jak nowoczesny nutrikosmetyk, dopasowuje się do indywidualnych potrzeb, pomagając Ci w osiągnięciu upragnionego efektu dla **TWOJEJ CERY!**

TWOJE WITAMINOWE ŹRÓDŁO ODŻYWIENIA



Horoskop kosmetyczny



Koziorożec

(22 grudnia – 19 stycznia)

Praktyczne i dobrze zorganizowane Koziorożce nie zwolnią tępa, dlatego czeka je czas pełen sukcesów. Pamiętaj jednak, że nie samą pracą człowiek żyje! Usiądź, napij się dobrej kawy, zapal aromatyczną świecę a na koniec dnia zafunduj sobie pachnącą i odżywczą kąpiel z dodatkiem kuli.



Wodnik

(20 stycznia – 18 lutego)

Okres wiosenno-letni to bardzo dobry czas dla wszystkich Wodników. Odzyskasz siły witalne, dzięki czemu również chęć do działania. Nie marnuj tej szansy, wzmocnij się zdrową, roślinną dietą i nie unikaj ruchu na świeżym powietrzu. Jeśli nie zapomnisz o preparatach z filtrami, to twoja cera odwdzięczy się blaskiem.



Ryby

(19 lutego – 20 marca)

Ryby powinny zadbać o wyciszenie po pełnym skrajnych emocji okresie. Nie unikaj bliskiego kontaktu z naturą, dużo spaceruj po lesie. Jak najczęściej korzystaj z kąpeli i zafunduj sobie relaks w saunie. To również idealny czas na eksperymenty z maseczkami ze świeżych owoców.



Baran

(21 marca – 19 kwietnia)

Niezwykłe żywiołowe i odważne Barany nie boją się nowych wyzwań. W najbliższym okresie nie będziesz narzekać na brak nowych zadań, dlatego skoncentruj energię i szykuj się do działania. Nie żałuj sobie „czasoumilaczy”, zainwestuj w aromatyczne kosmetyki do ciała, które zdecydowanie poprawią Ci nastój.



Byk

(20 kwietnia – 20 maja)

Kochające luksus Byki rzadko mają problemy z cerą. Jednak uwielbiają wszelkie rytuały pielęgnacyjne. Pamiętaj, że Twoja skóra w tym szczególnym okresie będzie potrzebowała większej dawki nawilżenia niż dotychczas. Zainwestuj w dobrą maskę i oddaj się beztrudko swoim ulubionym czynnościom pielęgnacyjnym.



Bliźnięta

(21 maja – 20 czerwca)

Dualistyczne, żywiołowe i ciągle zabiegane Bliźnięta uwielbiają być w „centrum zamieszania”. Twój plan na najbliższy sezon, to usystematyzowanie działań. Dotyczy to wszystkich aspektów życia, zarówno kariery, życia osobistego, jak i pielęgnacji ciała. Zainwestuj w planer i krok po kroku realizuj zadania.



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. Nie zastanawiaj się, tylko zaopatr się w swój ulubiony peeling do ciała i przygotuj skórę do letnich wojaży.



Lew

(23 lipca – 22 sierpnia)

Dominujące i pracowite Lwy będą mogły w nadchodzącym sezonie odpuścić. Wszystko będzie Ci zdecydowanie łatwiej przychodziło. Możesz bez wyrzutów sumienia zadbać o drobne przyjemności. Zaszalej z nowym kolorem włosów, postaw na ekstrawagancki manicure lub po prostu zrób sobie niecodzienny makijaż.



Panna

(23 sierpnia – 22 września)

Systematycznym i poukładanym Pannom przyda się trochę kreatywności. Czekaj Cię zdecydowanie dobry czas. Zauważysz nowe możliwości i niestandardowe rozwiązania dotychczasowych problemów. Zmienisz również podejście do pielęgnacji. To najlepszy moment na testy nowych produktów.



Waga

(23 września – 22 października)

Wagi to niepoprawne romantyczki, które cenią sobie w życiu idealną harmonię. Lubisz mieć zadbaną skórę i regularnie ją pielęgnujesz. W najbliższym czasie szczególnie zadbaj o swój dobrostan. Dobra wiadomość! Wszelkie zabiegi pielęgnacyjne przyniosą Ci natychmiastowe efekty.



Skorpion

(23 października – 21 listopada)

Dla Skorpionów pielęgnacja to prawdziwe wyzwanie. Jeśli jednak je podejmiesz, nie będziesz się zrażać porażkami, tylko znajdziesz rozwiązanie, które zagwarantuje sukces. Swoją pielęgnację rozpocznij od rytuału oczyszczania, potem postaw na intensywne nawilżenie.



Strzelec

(22 listopada – 21 grudnia)

Strzelce preferują bardzo zrównoważony tryb życia, co nie oznacza, że nie kochają również przygód. Często brakuje Ci energii, żeby skoncentrować się na kluczowych dla Ciebie czynnościach. Najbliższe tygodnie będą czasem regeneracji sił. Pamiętaj, żeby zadbać również o regenerację swojej skóry.

AQUAPHOR®

water filters

Czysta woda
źródłem
pięknej skóry



Butelka filtrująca City (poj. 0,5 l)

- lekka i odporna na uszkodzenia, wykonana z nietłukącego tritanu™
- dzięki aksamitnej powłoce wygodna w użyciu i trzymaniu
- pozwala na przefiltrowanie do 150 litrów wody



Dzbanek filtrujący Provence (poj. 4,2 l)

- usuwa m.in. chlor, metale ciężkie, fenole, zmiękcza wodę
- pozbawia wodę nieprzyjemnego smaku i zapachu
- pozwala na przefiltrowanie do 350 litrów wody



tritan™
from eastman

www.aquaphor.pl

**ODKRYJ
BESTSELLERY
CATRICE
WIOSNA-LATO 2022**



Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl



ROSSMANN