

# SEKRETURODY

MAGAZYN DLA KAŻDEJ KOBIETY

2/2/2012  
egzemplarz  
bezpłatny

Wakacyjny  
**KONKURS**

szczegóły na  
stronie 4

## 3 KROKI do idealnej twarzy!

- **Jasne i ciemne**  
strony słońca
- Męskie orzeźwienie latem!
- „Przepis na życie”  
od kuchni - Jerzy Knappe  
zaprasza do stołu

Seksowną można  
być w trampkach,  
rozmowa z

**Ewa  
Kasprzyk**

Skąpane  
w słońcu

STROJE  
KĄPIELOWE  
2012

# BIELENDA

## SEKRET NATURALNEJ OPALENIZNY



- innowacyjne połączenie naturalnych właściwości brązujących ORZECHA z regenerującą mocą BURSZTYNU
- naturalna słoneczna opalenizna bez smug
- przyjemny zapach
- przyjazne receptury – dobra aplikacja
- efekt stopniowy – widoczny od pierwszej aplikacji i wzmacniany każdą kolejną

20 lat  
DBAMY O CIEBIE



Wejść na stronę [www.bielenda.pl](http://www.bielenda.pl) i znajdź kosmetyk dla siebie.

BIELENDA POMYŚL O SOBIE!

# Spis treści

## 4 KONKURS

### Must Have!

- 6 Skąpane w słońcu stroje kąpielowe
- 8 Letnia eksplozja barw - modne buty
- 10 Lato w męskim stylu

### W roli głównej

- 12 Seksowną można być w trampkach, rozmowa z [Ewą Kasprzyk](#)

### Uroda pod lupą

- 18 3 kroki do idealnej twarzy
- 22 Jasne i ciemne strony słońca
- 24 Opalanie pod kontrolą
- 26 Ulga dla ciała, czyli kosmetyki po opalaniu
- 28 Idealnie gładka - depilacja ciała
- 30 Intymna ochrona
- 32 Usta - soczyste i kuszące
- 34 Ostrzemy pazurki na lato - modne lakiery do paznokci
- 36 Make up w stylu glamour
- 38 Pełna regeneracja! - SOS dla włosów
- 40 Męskie orzeźwienie w upalne dni!
- 42 Mężczyzna po 40-tce
- 43 Stop dla zmarszczek

### Smacznie, zdrowo i aktywnie

- 44 „Przepis na życie” od kuchni - [Jerzy Knappe](#) zaprasza do stołu



12  
W roli głównej  
**Ewa Kasprzyk**



24  
Opalanie pod kontrolą

44  
„Przepis na życie”, od kuchni



8  
Letnia eksplozja barw



32  
USTA  
soczyste i kuszące



# KONKURS SUDOKU

Prosimy o nadesłanie odpowiedzi na adres: [KONKURS@SEKRETURODY.COM](mailto:KONKURS@SEKRETURODY.COM) do 31.07.2012 r.

**Na czym to polega?** Należy wypełnić diagram w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym dziewięciopółowym kwadracie 3x3 znalazły się cyfry od 1 do 9. Cyfry w kwadracie oraz kolumnie i wierszu nie mogą się powtarzać.

**Rozwiązaniem jest ciąg cyfr z kolorowego wersu.**

**ATRAKCYJNE  
NAGRODY**

			2		4		3	1
				3				6
8	3	9		5	1		4	
				7	2			8
	2	1			8	4		3
						9	2	
	4				9			7
2	9					6	8	
7		5	4		6		1	



**SEKRETURODY**  
drogerie blisko Ciebie

WYDAWCA:  
Espiro Group Sp. z o.o. – właściciel marki:  
Sekret URODY drogerie blisko Ciebie  
ul. Boya-Żeleńskiego 25, 35-105 Rzeszów  
Tel.: 17 283 23 05, e-mail: [info@sekreturody.com](mailto:info@sekreturody.com)

Skład i opracowanie graficzne: Studio MIRAGE



Dołącz do nas [www.facebook.com/Drogeriesekreturody](https://www.facebook.com/Drogeriesekreturody)

[www.sekreturody.com](http://www.sekreturody.com)

Ceny podane w magazynie są orientacyjne.  
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam publikowanych w magazynie.

# Paloma

## hand & foot SPA

Pasja... przyjemność... piękno



Dla ukojenia i odświeżenia zmęczonych stóp



Preparaty oparte na bazie naturalnych składników aktywnych, o urzekającym zapachu i potwierdzonej skuteczności działania. Zamieniają Twoją codzienną pielęgnację w niezapomniany rytuał piękna. Pozwolą Ci zachować idealną harmonię między duszą i ciałem.

39,99 zł

RESERVED



39,99 zł

RESERVED



49,99 zł

RESERVED



39,99 zł

RESERVED



79,90 zł

TROLL



# Skąpane W SŁOŃCU

Jedno i dwuczęściowe. Do szaleństw w wodzie, jak i do słonecznych kąpeli. Nowoczesne i klasyczne. W paski, kropki, kwiatki... Wybór jest ogromny! Pamiętajcie, że dobrze dobrany strój kąpielowy potrafi efektywnie wyeksponować piersi, optycznie wydłużyć nogi oraz podkreślić krągłości bioder. Najważniejsze jednak, to dobrze się w nim czuć!

59,90 zł

H&amp;M



529 zł

ANITA



89,99 zł

RESERVED



59,99 zł

MOHITO



39,99 zł

MOHITO

59,99 zł

MOHITO



39,99 zł

MOHITO



279 zł

ANITA

MUST HAVE



59,99 zł  
RESERVED



479 zł  
EMU AUSTRALIA



89,99 zł  
MOHITO

# LETNIA eksplozja barw!

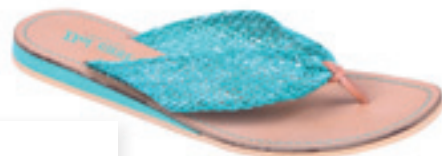
Buty w tym sezonie wysunęły się prawie na pierwszy plan w naszych garderobach. Czym się kierować przy wyborze? Tym, żeby przypadkiem nie wyglądały zwyczajnie!



129,99 zł  
RESERVED



499 zł  
KAZAR



129 zł  
BATA



119 zł  
DEZEE.PL



159 zł  
DEZEE.PL



129 zł  
DEZEE.PL



19,99 zł

HOUSE



169,99 zł

MOHITO



329 zł

BATA



469 zł

KAZAR

129,99 zł

RESERVED



89,99 zł

MOHITO



219,99 zł

RESERVED



89 zł

DEICHMANN



159,99 zł

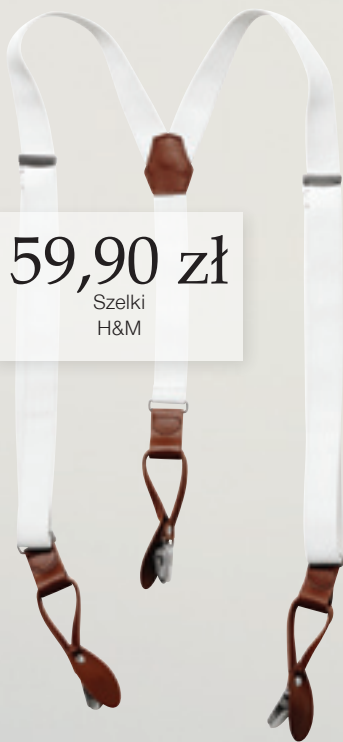
RESERVED



MUST HAVE



29,90 zł  
Okulary  
H&M



59,90 zł  
Szelki  
H&M



129,90 zł  
Buty  
H&M



299 zł  
Marynarka  
H&M

129,90 zł  
Spodenki  
H&M

99,90 zł  
Buty  
H&M



39,99 zł  
Czapka  
RESERVED

49,90 zł  
Naszyjnik  
TOP SECRET



699 zł  
Zegarek  
TIMEX

599 zł  
Torba  
MATINIQUE



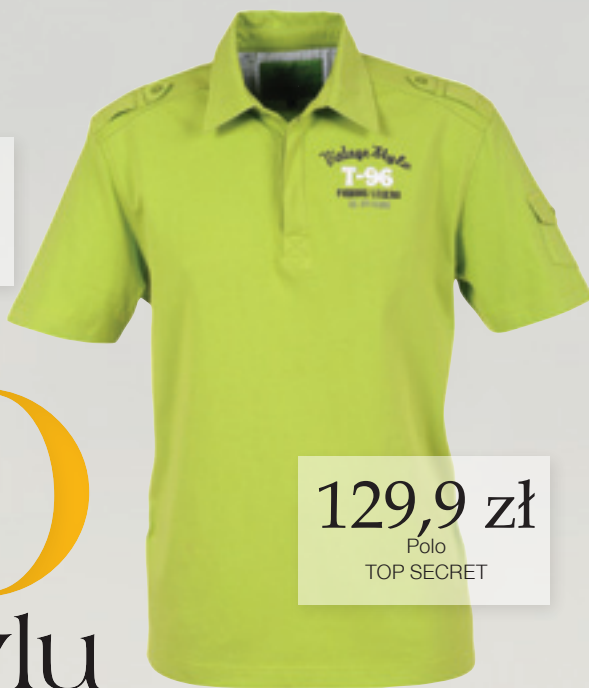


79,90 zł

Pasek  
H&M

199 zł

Muszka  
MATINIQUE



129,9 zł

Polo  
TOP SECRET

# LA TO

w męskim stylu



To lato należy do odważnych mężczyzn, którzy nie boją się soczystych kolorów, niebanalnych połączeń i miksowania różnych stylów. Decyzję o swoim looku pozostawmy jednak Panom – to czy zabawią się swoim wyglądem, czy pozostaną wierni klasyce, to ich sprawa. Ważne jednak, aby ich strój był ubraniem, a nie przebraniem.



149 zł

Sweter  
VAN GRAAF



79,90 zł

Spodenki  
H&M



349 zł

Buty  
KAZAR

39,90 zł

Buty  
H&M

119,99 zł

Buty  
CROPP



Ewa  
Kasprzyk

# Seksowną można być w trampkach

Uważa, że młodość nie ma nic wspólnego z metryką. I jest tego żywym dowodem! Wciąż podejmuje ciekawe wyzwania. Tryska energią i humorem. Kipi seksem. Jak ona to robi?

## ● Mężczyźni mówią, że jest Pani uosobieniem kobiecości...

I chwalał im za to (śmiech)! Równie często słyszę, że mam w sobie czar i seksapil, ale... chyba częściej mówią mi to kobiety. Co ciekawe - w ogóle nie staram się być sexi. Najbardziej lubię siebie w jakimś baaaardzo luźnym wydaniu. Czyli bez makijażu, z fryzurą zrobioną ad hoc, w dżersejowej sukience i wygodnych trampkach. Skłamałabym jednak, gdybym powiedziała, że faceci oglądają się za mną tylko wtedy, gdy wkładam małą-czarną i szpilki. I to mnie cieszy...

## ● Kobiety frapuje jedno: „co ona robi, że tak młodo wygląda?” Zdradzi Pani ten sekret?

To żaden sekret: trzeba po prostu młodo żyć. Jestem z natury pogodna, staram się podchodzić do życia na pełnym luzie. Nie rozpamiętuję złych doświadczeń, bo wierzę, że ciało je koduje i później chorujemy. Nawet gdy mam problem, nie myślę w kategoriach: „to już koniec”, lecz „dam radę!”. Lubię wyzwania: i w życiu, i w zawodzie. To one sprawiają, że czuję się młoda.

I dlatego ciągle przyjmuję nowe propozycje, nawet te z pozoru szaleńcze - jak zaproszenie na światowy festiwal monodramów w Nowym Jorku, z którego wróciłam z nagrodą Grand Prix.

## ● Gratuluję! Jak bohaterkę tej sztuki - „Patty Diphusé” - przyjęli amerykańscy widzowie?

Gorąco, spontanicznie! Do tego stopnia, że sprawdzali, czy piję prawdziwą whisky: w trakcie spektaklu wyrwali mi z rąk butelkę! Fantastyczna była ta ich energia i entuzjazm! Dostałam już kolejne zaproszenie - za rok. Tylko że wtedy będę grała po angielsku. Teraz też chciałam, ale nie udało mi się zdobyć praw autorskich do grania w tym języku. Musiałam jakoś przejść do napisów, wykorzystałam więc wstęp, który daje wielkie pole do improwizacji. „Ladies and gentlemen”- powitałam widzów, po czym dodałam, też po angielsku - „będę mówić po polsku, bo chcę powiedzieć to, co myślę, a myślę zawsze po polsku”. Czyli to, co powiedział Wajda, gdy odbierał Oscara. Polacy natychmiast podłapali ten cytat - i już na starcie dostałam brawa.

## ● Już wiemy, w jaki sposób dba Pani o ducha. A o ciało?

Siedząc na kanapie przed telewizorem, z pilotem w jednej ręce, a miską chipsów w drugiej, na pewno nie odmłodzimy ciała - wręcz przeciwnie: będziemy zmęczeni i ociężali. I dlatego tuż po przebudzeniu wykonuję kilka prostych ćwiczeń, jak np. wymachy, skłony, brzuszki itd. Od razu czuję się o niebo lepiej! Po gimnastyce piję ciepłą wodę z cytryną, żeby odtruc organizm. Na śniadanie zjadam musli z jogurtem, robię je sama z płatków owsianych, suszonej żurawiny i orzechów. Zamiast kawy wybieram zieloną herbatę, którą czasem dosładzam miodem (cukru nie używam wcale). Na obiad zamawiam ryby, owoce morza lub białe mięso i dużo jarzyn.

Nie powiem jednak, że mój wygląd jest wyłącznie zasługą diety, sportu i dobrych genów. Bez powodu nie zostałam przecież „twarzą” warszawskiej kliniki chirurgii plastycznej La Perla.

## ● I jako jedna z nielicznych gwiazd mówi Pani o tym otwarcie. Dlaczego?

A dlaczego nie? Nasze matki nie miały takich możliwości - i wyglądały dużo starszej niż my w ich wieku. Botoksu nie zrobię, bo chcę mieć naturalną mimikę twarzy, ale chętnie poddaję się zabiegom nieinwazyjnym, np. endermologii czy mezoterapii. Niektóre koleżanki oburzają się: „nie będę się sztucznie odmładzać, bo chcę grać role starych bab”. Ale ja też je gram! Do roli w spektaklu „Berek, czyli upiór w moherze”, zostałam postarzona o wiele lat. Widzowie mnie czasem nie rozpoznają - przychodzą do kasy z pretensjami: „miała grać Kasprzyk, a na scenie jest jakaś inna aktorka!”. Są i tacy, którzy mi szczerze współczują: „Taka z niej ładna kobieta - jak ona musi się okropnie czuć w tej masce...?” - spytała pewna pani naszą bileterkę. A ja nie zakładam żadnej maski! Bo od tego mam charakteryzatora, by mnie „zrobił” na tę starą babę.

## ● ... a grafika, by odjął lat? Na okładkach pism dojrzałe gwiazdy wyglądają jak nastolatki!

O, to prawda. Nie na darmo mówi się przecież: „fotoszop - naj-

lepszym przyjacielem aktorki” (śmiej). Oczywiście, można jakąś część ciała subtelnie wygładzić, odchudzić, wyretuszować - wiadomo, że każda kobieta chce dobrze wyglądać na zdjęciach, a co dopiero gdy jest osobą publiczną. Niestety, są aktorki, które już zaczynają przypominać... karykatury. Wydaje mi się, że epatowanie taką nadmierną „młodością” jest czymś chorym. Kogo one chcą oszukać?! I po co właściwie? Ja mam świadomość, ile mam lat. I wydaje mi się, że wyglądam na swój wiek.

” Nie narzekam na los, nie topię smutków w alkoholu, jak robią to niektóre koleżanki, panicznie bojące się o to, że już nikt nie da im roli, bo są za stare.

● **Absolutnie Pani nie wygląda! I w tym właśnie cały sęk...**

O masz (śmiej)! No dobrze, skończmy z tą kokieterią - może i nie wyglądam. Myślę jednak, że w tej kwestii największe znaczenie ma mój sposób bycia. Dzisiaj rano usłyszałam od kogoś „jesteś taka jasna”, a ja po prostu taką mam już naturę. Jestem osobą towarzyską, lubię z kimś interesującym pogadać i pożartować. Nie narzekam na los, nie topię smutków w alkoholu, jak robią to niektóre koleżanki, panicznie bojące się o to, że już nikt nie da im roli, bo są za stare. Zamiast siedzieć i czekać na telefon, sama szukam nowych wyzwań. Dowiem się np. o jakimś ciekawym projekcie filmowym czy teatralnym - od razu chcę tam grać. Coś fajnego zobaczę - od razu chcę to mieć. Czasem myślę: a może to jakaś odmiana ADHD u dorosłych (śmiej)?

● **Pani śmiech zaraża - jest tak dźwięczny i radosny. Przekazuje Pani dobrą energię dalej?**

Oczywiście! To zawsze działa w dwie strony. Jeśli coś się dostaje od ludzi, to trzeba również dać im coś z siebie - wysłuchać ich w potrzebie, coś poradzić itd. Człowiek nie żyje przecież sam! Pamiętam, jak jakiś czas temu wyjechałam do SPA do Tunezji - na początku mi się tam podobało, bo mogłam wypocząć po długim okresie intensywnej pracy. Jednak po kilku dniach poczułam się obco - nie miałam z kim pogadać, pośmiać się. Okazało się, że





kontakt z ludźmi jest dla mnie ważniejszy niż te „cudowne” zabiegi. Ale czy do SPA jedzie się tylko po to, aby „wyklepać się” tu i tam i odmłodzić o 15 lat? Nie! Chcesz także oderwać się od codzienności.

● **A propo’s duchowej nirwany – właśnie wróciła Pani z jogi. To nowa, wielka fascynacja?**

Już dawno chciałam się na nią zapisać, tylko ciągle brakowało mi czasu. A ponieważ tej zimy prawie nie było śniegu i nie miałam szans pojeździć na nartach biegowych (które uwielbiam), postanowiłam zapisać się na jogę. Po dwóch godzinach zajęć czuję się... jak nowo narodzona. Oczywiście, gdy tylko zrobiło się ciepło, z radością wskoczyłam na rower. I jeżdżę wszędzie, nawet na wieczorne spektakle! Rano – jeśli tylko nie jadę na zdjęcia do serialu – idę na basen. Pływanie to moja ukochana forma rekreacji – w końcu urodziłam się w czepku, dosłownie i w przenośni (śmiech). Co jeszcze? Wspinam się po schodach - windy nie uznaję. Ruch mi służy.



Jestem osobą towarzyską, lubię z kimś interesującym pogadać i pożartować.

● **Przy tak aktywnym trybie życia nie musi już Pani chyba liczyć każdej kalorii?**

Niestety... mam pewną słabość - pralinki. Czasem po prostu człowiek nie jest w stanie oprzeć się pokusie (śmiech). Jeśli więc można wypróbować jakąś nową superdietę - jestem pierwsza. Byleby to nie była chemia! I odradzam to wszystkim dziewczynom - szczególnie młodym, bo one myślą, że gdy wypiją jakiś magiczny napój albo zażyją tabletki, to błyskawicznie schudną - a coś takiego tylko wyniszcza organizm. Wolę własny, sprawdzony sposób - jeżeli widzę, że trochę przytyłam tu i ówdzie (a ważę się codziennie), przez dwa-trzy dni jem kaszę. Świetnie „wymiatą”, bo ma dużo błonnika, przy tym jest pyszna. Życie jest za krótkie, by się katować!

● **Absolutnie się z Panią zgadzam! I dziękuję za pełną optymizmu rozmowę.**

Rozmawiała: Ewa Anna Baryłkiewicz





# Wygraj jeden z 12 Weekendów w SPA dla 2 osób.

- Kup 2 produkty Fa\*
- Wyślij sms na numer 7043 z nazwą ulubionego SPORTu olimpijskiego np. FaSport.siatkówka lub wypełnij formularz zgłoszeniowy na [www.fapromocje.pl](http://www.fapromocje.pl)

Zachowaj paragon zakupu oraz zwrotny numer startowy, który otrzymasz od nas w sms.

\*wyluczając mydła w kostce



**Fa** poczuj się  
nastycznie

Regulamin promocji na [www.fapromocje.pl](http://www.fapromocje.pl)  
koszt sms 0,50pln+Vat

# 3 kroki do idealnej twarzy

Każdy dzień musi obowiązkowo zakończyć się starannym usunięciem makijażu. Jeżeli na Waszej twarzy pozostaną resztki pudru, czy też innych kosmetyków kolorowych, to z pewnością następnego dnia Wasza skóra odwdzięczy się pięknym za nadobne. Jeśli macie cerę wrażliwą i dojrzałą stosujcie płyny micelarne. Przy cerze suchej - gęste mleczka, a przy mieszanej i tłustej dwufazowe płyny i lekkie emulsje.

## krok I – demakijaż

Płyn micelarny do demakijażu twarzy i oczu z witaminą C  
Lirene, 12,99 zł



Łagodna emulsja do demakijażu oczu  
Olay, 14,99 zł



Emulsja do demakijażu,  
Ingrid, 8,95 zł



Płyn micelarny do demakijażu oczu i twarzy  
Oceanic, 39 zł



Ekskluzywny preparat do demakijażu nawilżająco-oczyszczający  
Farmona, 18,50 zł



Łagodzące chusteczki oczyszczające  
Nivea, 12,99 zł



Dwufazowy płyn do demakijażu oczu  
Bielenda, 8 zł





NIVEA

Czystość twarzy jest podstawą jej naturalnego piękna. Pamiętajcie jednak, że sama woda nie wystarczy, ponieważ nie poradzi sobie z wszystkimi gromadzącymi się na skórze zanieczyszczeniami. Aby skutecznie i wygodnie usunąć resztki kosmetyków, zanieczyszczenia, łój itd. sięgajcie po odpowiednie preparaty myjące i peelingujące, dostosowane do potrzeb waszej skóry.

Żel nawilżający do mycia twarzy  
Lirene, 14,99 zł



Technologia wieku AA  
Oceanic, 17 zł

Delikatny żel do mycia twarzy  
Perfecta, 15,38 zł

Kremowy żel do mycia twarzy-cera wrażliwa,  
Under Twenty ANTI! ACNE,  
14,59 zł

Ekscyzywny żel do mycia  
twarzy nawilżająco-  
wygładzający  
Farmona, 18,50 zł

Kolastyne Refresh  
Kolastyne, 10,99 zł

**krok II – oczyszczanie**



DOVE

Wiele kobiet zapomina, jak ważną częścią codziennej pielęgnacji jest tonik i zaraz po demakijażu i oczyszczeniu skóry aplikują krem. A to właśnie tonik normalizuje pH skóry i usuwa z niej resztki brudu i zanieczyszczeń, które pozostały po zmyciu makijażu. Dobrze wykonana tonizacja przywróci skórze jędrność i napięcie, a także pobudzi krążenie krwi, wspomagając odpowiednie natlenienie i odżywienie komórek.

## krok III – tonizacja

3w1 tonik micelarny  
Under Twenty  
WOW! ENERGY  
12,99 zł

Odświeżający  
tonik do twarzy  
Olay, 14,99 zł

Ekskluzywny tonik  
nawilżająco-  
odświeżający  
Farmona, 18 zł

Ogórek&Limonka  
Tonik matu-  
jący, 200 ml  
Bielenda, 9 zł



Tonik odżywczo-  
ochronny-cera sucha  
i bardzo sucha  
Lirene, 14,99 zł



Tonik matujący  
Nivea, 12,99 zł



Tonik odświeżający  
Forte Sweden,  
10 zł



# GŁĘBSZY POZIOM NAWILŻENIA

SKÓRA NORMALNA I MIESZANA WYMAGA PIELĘGNACJI PRZEZ CAŁĄ DOBĘ!

## ODPOWIEDNIO PIELĘGNUJ

Skóra normalna i mieszana, pomimo fizjologicznej witalności i sprężystości, jest często zaniedbywana. A przecież ona także podatna jest na zmieniające się warunki atmosferyczne, zanieczyszczenia czy wysuszenie. Aby zachować jej naturalną świeżość i miękkość, niezbędne są lekkie produkty, które zapewnią jej bogate nawilżenie i ochronę.

## ODPOWIEDNIO NAWILŻAJ W DZIEŃ I W NOCY

Dla uzyskania jak najlepszych efektów codziennej pielęgnacji trzeba pamiętać, że o skórę inaczej powinno się dbać rano, a inaczej w nocy. Kremy na dzień wspierają funkcje ochronne skóry i przywracają jej naturalną równowagę. Jeśli dodatkowo zawierają filtry, zabezpieczają przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Z kolei kremy na noc pomagają skórze zregenerować się podczas snu, aktywnie ją odżywiają, przez co rano wygląda na wypoczętą i świeżą.

### CZY WIESZ, ŻE:



#### Ekstrakt z lotosu

Ma właściwości nawilżające i odświeżające.



#### Witamina E

Neutralizuje wolne rodniki i poprawia elastyczność skóry.

## ODPOWIEDNIO OCZYSZCZAJ I NAWILŻAJ!

- Rano starannie oczyść skórę żelem do mycia twarzy i użyj **Odświeżającego kremu nawilżającego na dzień NIVEA VISAGE**. Dostarczy on skórze długotrwałego poczucia świeżości, a faktor SPF 8 i filtry UVA pomogą chronić przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.
- Wieczorem, po dokładnym oczyszczeniu skóry, zastosuj **Regenerujący krem na noc NIVEA VISAGE**, który zapewni skórze optymalne nawilżenie, a dzięki prowitaminie B5, wspomogę regenerację i przyspieszy procesy odnowy skóry podczas snu.



**PAMIĘTAJ! DOBRZE NAWILŻONA SKÓRA TO SKÓRA SZCZĘŚLIWA.**

# Jasne i ciemne strony SŁOŃCA

NIVEA

Lato w pełni i czas wybrać się na plażę, gdzie słońce czeka na nas z otwartymi ramionami, aby pomalować naszą skórę złocistym odcieniem brązu. Pamiętajcie jednak, aby opalać się z głową. Czy wiecie, jak właściwie się do tego przygotować?



Widmo promieniowania słonecznego nie jest jednorodne, a jego poszczególne składowe w różny sposób oddziałują na organizm człowieka. Promieniowanie UV wywiera negatywny wpływ na skórę – efekty, które widać niemal od razu, to m.in. opaleniźna, rumień i poparzenie słoneczne. Jednak działanie promieni słonecznych ma również długofalowe skutki, takie jak fotostarzenie oraz powstawanie zmian nowotworowych skóry.

Promieniowanie UV dzielimy na UVA, UVB i UVC. Promieniowanie UVC powoduje uszkodzenia rogówki i wykazuje działanie rumieniowótórcze. Na szczęście promienie UVC są prawie całkowicie pochłaniane przez warstwę ozonową atmosfery. Promieniowanie UVB jest już bardziej szkodliwe – przenika ono przez naskórek, mogąc się przyczynić do powstawania rumienia oraz zmian przednowotworowych. Promieniowanie UVA przenika z kolei do

skóry właściwej, uszkadza włókna kolagenowe powodując spadek elastyczności skóry oraz powstawanie zmarszczek. Ponadto, promienie UVA są również główną przyczyną reakcji fotoalergiczych.

Niekorzystnym wpływem promieniowania UV zapobiegają preparaty chroniące przed słońcem, zawierające filtry. Ze względu na sposób działania i skład chemiczny, wyróżnia się **filtry fizyczne i chemiczne**. Filtry chemiczne absorbują promienie ultrafioletowe i oddają pobraną energię w postaci ciepła. Filtry fizyczne zaś odbijają lub rozpraszają promienie UV.

Dobry preparat ochronny musi łączyć w sobie filtry chemiczne i fizyczne, dzięki czemu zapewnia szerokie spektrum ochrony przed UV.

## Opalanie na 5-kę

- **Należy unikać nadmiernej ekspozycji na słońce**, szczególnie w godzinach południowych – od 10.00 do 15.00.
- Dobierając ilość stosowanego kosmetyku chroniącego przed słońcem, warto zastosować „zasadę łyżeczki”. Na twarz, szyję i ręce należy nanieść ilość kremu ochronnego nie mniejszą niż połowa małej łyżeczki. Na pozostałe części ciała – plecy, klatkę piersiową i nogi, rekomendowana ilość kosmetyku to nie mniej niż łyżka stołowa.
- **Filtry, podczas ekspozycji na słońcu, stopniowo tracą swoją aktywność**, przez co ich zdolność ochrony maleje. Bardzo ważne jest ponowne użycie kosmetyku z filtrem co 1,5 godziny.
- **Kosmetyk chroniący przed słońcem należy dobrać do typu skóry**. Osoby o skórze wrażliwej i alergicznej powinny szczególnie chronić ją wysokimi filtrami oraz, w miarę możliwości, unikać filtrów chemicznych, zastępując je np. mineralnymi. Równie wysokimi filtrami należy chronić skórę skłoną do przebarwień, pękających naczynek oraz.. trądzikową.
- **Do ochrony skóry dzieci zawsze należy wybierać kosmetyki o wysokim filtrze (SPF 20-50+)**, najlepiej wodoodporne. Ponieważ dzieci są bardziej ruchliwe niż dorośli i kremy łatwiej ścierają się z ich skóry - aplikację kosmetyku z filtrem należy powtarzać minimum co 1,5 godziny.

## Negatywne działanie słońca

### Natychmiastowe:

- pogrubienie warstwy rogowej
- odwodnienie skóry
- rumień posłoneczny (każda jego postać jest oparzeniem)
- odczyn fotoalergiczny

### Odległe w czasie:

- przyspieszone starzenie
- uszkodzenia struktury skóry, włosów, komórek oczu
- uszkodzenie DNA
- choroby skóry (w tym nowotwory)

Dobry preparat ochronny musi łączyć w sobie filtry chemiczne i fizyczne.

Siłę działania kosmetyku ochronnego przed promieniowaniem UVB określa się skrótem SPF (Sun Protection Factor). Wskaźnik ten mówi, jak długo można przebywać na słońcu po zastosowaniu preparatu z filtrem do momentu wystąpienia zaczerwienienia, w porównaniu z takim samym czasem bez żadnej ochrony. Przykładowo, kosmetyk z SPF 20 wydłuży czas, po którym wystąpi rumień, z 15 minut do 5 godzin przy założeniu, że przez cały czas dany filtr pozostanie na skórze w niezmienionej aktywności i ilości. W praktyce, kosmetyk jest wycierany lub splukiwany z powierzchni skóry, a substancje aktywne w nim zawarte ulegają rozkładowi w czasie. **Zależność pomiędzy wartością SPF, a ilością pochłanianego promieniowania nie jest wprost proporcjonalna.** Kosmetyk o SPF 15 chroni skórę przed promieniowaniem UV w 93 %, a o SPF 30 w 97%. Nie istnieje natomiast preparat, który chroniłby przed UV w 100 %. Maksymalny współczynnik SPF, który może być deklarowany na produktach ochronnych, to 50+.



Justyna Szpanka  
Ekspert Laboratorium Naukowego Lirene

# Opalanie pod ochroną!

Opaleniźna wygląda pięknie i wciąż dla wielu z nas jest oznaką zdrowia i symbolem udanych wakacji. Dla dermatologów jest jednak przeciwnie. Skóra opalona to skóra, którą narażono na poważne niebezpieczeństwo. Oczywiście można korzystać z kąpiei słonecznych pod warunkiem stosowania odpowiednich zabezpieczeń.



**Balsam do opalania  
SPF 30 /wysoka ochrona  
UVB 30/UVA 18  
SORAYA  
CENA: 25 zł**

**Balsam do opalania do  
skóry wrażliwej SPF 20  
DAX SUN  
CENA: 21,30 zł**



**Invisible Protection  
SPF 30,  
NIVEA  
CENA: 38,99 zł**



**Wodoodporna emulsja do  
opalania spf10 Mirasol  
MIRACULUM  
CENA: 13 zł**



**Nawilżający krem  
z efektem stopniowego opalania  
UNDER TWENTY WOW! ENERGY  
CENA: 13,99 zł**

**Wodoodporne mleczko  
do opalania SPF 10  
BIELEND  
CENA: 12 zł**



**Ochronny krem  
na słońce,  
bardzo wysoka  
ochrona  
FLOSLEK  
CENA: 16,45 zł**





# Bezpieczna rodzina w słoneczne dni z kosmetykami chroniącymi przed słońcem Lirene

Letnie miesiące to czas, w którym wiele osób chętnie wybiera się na rodzinne wakacje. Piaszczyste plaże, górskie szlaki i egzotyczne kraje to wymarzone miejsca, w których nie tylko można nabrać sił na kolejne wyzwania, ale przede wszystkim spędzić czas z rodziną i przyjaciółmi. Do każdego wyjazdu warto dobrze się przygotować, nie tylko planując trasę wędrówek, ale przede wszystkim dbając o bezpieczeństwo rodziny. Jednym z jego aspektów jest ochrona przed negatywnymi skutkami promieniowania UV. Dlatego pakując wakacyjny bagaż, warto pamiętać nie tylko o odpowiednio zaopatrzonej apteczce, ale również o właściwym kosmetyku chroniącym przed słońcem. Szczególnie, kiedy jadą z nami dzieci.



Warto wiedzieć, że skóra dzieci jest bardzo cienka i, z powodu słabo rozwiniętego płaszczka lipidowego, bardziej przepuszczalna dla wielu związków chemicznych, często dla niego toksycznych. Dlatego skóra naszych pociech wymaga kompleksowych działań ochronnych, przede wszystkim przed promieniowaniem słonecznym. Badania dowodzą bowiem, że zbyt intensywna ekspozycja na słońce w dzieciństwie znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na czerniaka złośliwego skóry. Nawet jeżeli dziecko biega po plaży w koszulce, ale spocilo się, to pomimo ubranka może mocno poparzyć sobie skórę, gdyż promienie słoneczne łatwo przechodzą przez mokre tkaniny i wodę. Do ochrony skóry dzieci zawsze należy wybierać kosmetyki o wysokim filtrze

(SPF 20-50+). Ponieważ dzieci są bardziej ruchliwe niż dorośli i kremy łatwiej ścierają się z ich skóry - aplikację kosmetyku z filtrem należy powtarzać minimum co 1,5 godziny i, co ważne, w odpowiedniej ilości. Dla najmłodszych wybieramy specjalne kremy ochronne z napisem „dla dzieci”, takie jak linia kosmetyków Lirene Kids lub kosmetyki dla osób ze skórą wrażliwą – Lirene Sensitive, w których system ochrony przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych oparty został o fotostabilne, mineralne filtry UVA i UVB. Linia Lirene Kids to wodoodporne produkty opracowane w trosce o delikatną i wrażliwą skórę dzieci powyżej 6-go miesiąca. Kosmetyki te powstały pod szczególną kontrolą ekspertów, a ich bezpieczeństwo oraz właściwości hypo-

alergiczne zostały potwierdzone przez Instytut Matki i Dziecka. Zaawansowany system fotostabilnych filtrów UVA i UVB o szerokim spektrum działania chroni przed poparzeniami i wzmacnia mechanizmy obronne skóry. Wszystkie kosmetyki, dzięki zawartości składników odżywczych, intensywnie pielęgnują, nawilżają i natłuszczają oraz stymulując naturalne procesy obronne i regeneracyjne. Dla całej rodziny przeznaczona jest zaś niezwykle popularna linia Lirene Family, która dzięki zastosowaniu TRÓJAKTYWNEGO SYSTEMU OCHRONY, pomaga zabezpieczyć twarz i ciało przed słońcem oraz intensywnie pielęgnować skórę. Kosmetyki te zapewniają bowiem ochronę przed UVA i UVB, działają antyrodnikowo oraz długotrwale pielęgnują skórę.

# Ułga dla ciała!

Czego potrzebuje twoja skóra po opalaniu? Nawilżenia, ochłodzenia, a może chcesz ją rozświetlić lub ujędrnić? Sięgnij po balsam lub mleczko odpowiednie do twoich potrzeb i koniecznie zadbaj o ciało po kąpieli słonecznej.



**Ratunek po przedawkowaniu słońca**  
Błyskawicznie likwiduje skutki nadmiernej ekspozycji na słońce. Działa uspokajająco i kojąco, dzięki uderzeniowej dawce D-panthenolu i alantoiny, które niwelują efekt „palącej skóry”.  
LIRENE, 150 ml  
CENA: 19,99 zł

**Balsam po opalaniu S.O.S. D-Panthenol**  
Błyskawicznie łagodzi podrażnienia skóry wywołane intensywnym opalaniem. Redukuje oparzenia słoneczne oraz intensywnie nawilża, zmiękcza i wygładza skórę. Pogłębia i utrwala opaleniznę.  
BIELENDA, 150 ml  
CENA: 12 zł



**Nawilżające Mleczko po opalaniu**  
Mleczko dzięki zawartości niezwykle skutecznego aloesu chłodzi i koi skórę, pozostawiając jednocześnie uczucie gładkiej, jedwabistej skóry. Poza tym przedłuża efekt pięknej opalenizny  
NIVEA, 200 ml  
CENA: 23 zł



**Balsam po opalaniu z masłem kakaowym i wyciągiem z orzecha włoskiego**  
W naturalny sposób pogłębia kolor opalenizny i pozwala zachować ją przez dłuższy czas. Wzbogacony witaminą E neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników zapobiegając przedwczesnemu starzeniu się skóry. Ulgę po kąpieli słonecznej zapewnią skórze zawarty d-panthenol.  
DAX SUN, 150 ml  
CENA: 14,55 zł



**Maseczka po opalaniu**  
Błyskawicznie nawilża, regeneruje i łagodzi skutki opalania takie jak zaczerwienienie, ściągnięcie i wysuszenie skóry. Zawiera aktywne składniki, D-panthenol i Roślinną glicerynę, które intensywnie nawilżają i skutecznie zatrzymują wodę w naskórku.  
DAX SUN, 10 ml  
CENA: 2 zł



**Balsam do twarzy i ciała rewitalizująco-naprawczy z systemem chłodzącym**  
Polecany jest do każdego rodzaju skóry, szczególnie do stosowania bezpośrednio po opalaniu w celu złagodzenia skutków zbyt długiej ekspozycji słonecznej lub solarnej oraz przy lekkich oparzeniach.  
FARMONA, 200 ml  
CENA: 20 zł



# Zdrowa opalenizna?

## TAK, ISTNIEJE!

Wielkimi krokami zbliża się upragnione lato. Już nie możemy się doczekać, gdy założymy kwieciste sukienki odkrywające ramiona lub spódnice w pastelowych odcieniach odsłaniające nogi. Wyciągamy je z szafy, by przymierzyć przed otwarciem sezonu, zakładamy i... widzimy głównie naszą przerażająco bladą skórę. A wszystkie lubimy być opalone. Brązowy odcień skóry powoduje, że bardziej podoba nam się całe nasze ciało. Jednocześnie eksperci ostrzegają, że opalenizna zarówno ta słoneczna, jak i ta z solarium jest bardzo szkodliwa. Jak więc pogodzić prawdziwą pielęgnację z chęcią posiadania opalenizny?

Odpowiedzią są polecane przez dermatologów balsamy brązujące, które stanowią zdrową alternatywę dla opalania. Nie będziesz też musiała czekać do połowy lata, by cieszyć się brązową skórą - dzięki balsamowi, już po kilku dniach możesz podziwiać piękny, złocisty odcień skóry. Ich działanie jest bezpieczne, bowiem opiera się na reakcji Maillarda, czyli wytworzeniu barwnych substancji w naskórku i nie ma nic wspólnego z tradycyjnym opalaniem. Ważne, by balsam nie tylko poprawiał kolor Twojej skóry, ale także doskonale ją nawilżał. Przykładem jest najchętniej wybierany przez Polki balsam brązujący - Dove Summer Glow, ze specjalną formułą nawilżającą DeepCare Complex. Inaczej niż w przypadku tradycyjnego opalania się na słońcu, czy solarium, dzięki Dove Summer Glow uzyskasz nie tylko naturalnie wyglądającą opaleniznę, ale też doskonale odżywną i nawilżoną skórę, bo tylko prawdziwa pielęgnacja da Ci efekt naprawdę pięknej skóry.

„Balsamy brązujące to najbardziej bezpieczna forma uzyskania opalenizny, polecana przez dermatologów. Wybierając produkt warto szukać kosmetyku, który nie tylko stopniowo przyciemni naszą skórę, ale też ją odżywi, jak Dove Sum-



mer Glow. Dzięki temu uzyskamy ładnie wyglądającą opaleniznę oraz dobrze nawilżoną, zadbaną skórę. To szczególnie ważne latem, gdy nasza skóra łatwo ulega wysuszeniu.” - mówi dr Monika Serafin, dermatolog.



# Idealnie GŁADKA

NIVEA

Kremy, plastry, maszynki, depilatory, golarki, lasery – wszystko po to, aby skóra stała się idealnie gładka i aksamitna. Jaką jednak wybrać metodę? Jeśli masz niski próg bólu, sięgnij po krem do golenia albo maszynkę.



1. Vanity Laser Expert krem do depilacji nóg + chusteczki wspomagające działanie, BIELENDY, 15 zł
2. Błyskawiczny krem do depilacji ciała 3 minuty, MIRACULUM, 9 zł
3. Cukrowy wosk do depilacji ciała w plastrach, PERFECTA EpiLady, 13,90 zł
4. Natura depilea – plastry do depilacji twarzy, ciała i okolic bikini, JOANNA, 10 zł
5. Seria preparatów z kompleksem opóźniającym odrastanie włosów CapiSLOW, DELIA SATINE, 11,40 zł
6. Sensual – oliwka łagodząca podrażnienia po depilacji, JOANNA, 8 zł
7. Plastry z woskiem do depilacji ciała z aloesem, SORAYA, 10 zł
8. Ultradelikatny krem do depilacji rak, pach i okolic bikini 3w1, DELIA SATINE, 7,90 zł





# NADCHODZI LATO.

## Poczuj się pięknie w swojej skórze!

Nadchodzą ciepłe dni, oczami wyobraźni widzisz już jak kładziesz się na kocu w parku lub na plaży, by cieszyć się chwilą relaksu. Jest cudownie, niestety nagle Twoją uwagę przykuwa wysuszona, nieestetycznie wyglądająca skóra. Co zrobić, by wyzwolić piękno, które mamy w sobie i sprawić, że nasza skóra będzie się dobrze prezentowała i dodawała nam urody? Jeśli zadbasz o odpowiednie odżywienie naskórka, wkrótce poczujesz się w niej komfortowo, a całe Twoje ciało da temu wyraz.



ków nawilżających, takich jak balsamy, czy mleczka do ciała wspomogą naturalne mechanizmy regeneracji i odnowy skóry. Balsamy i mleczka Dove zawierają substancje nawilżające (humektanty), pomagające w odbudowie warstwy lipidowej oraz natłuszczające olejki zapewniające pełną pielęgnację odwodnionej skórze (emolienty). Składniki te uzupełniają i regenerują skład naskórka tak, by najefektywniej mógł on pełnić swoje funkcje ochronne jednocześnie zapewniając zdrowy wygląd naszej skóry i sprawić, że będziesz promieniować pięknem. Formuła DeepCare Complex, zawarta w kosmetykach Dove, doskonale odżywi Twoją skórę i zapewni jej 24 godzinne nawilżenie. Dzięki temu Twoja skóra będzie lepiej odżywiona, a jej powierzchnia gładka i elastyczna, żebyś mogła się poczuć pięknie w swojej skórze.

Wygląd naszej skóry zależy od stopnia jej nawilżenia. Posiadamy naturalne mechanizmy regeneracji i odnowy naskórka, które mają zapewnić mu prawidłowe nawilżenie, ale latem jest on szczególnie narażony na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych, takich jak wysokie temperatury, wiatr, opalanie czy klimatyzacja i często potrzebuje dodatkowej pomocy. W efekcie nasilonego parowania wody z powierzchni skóry oraz uszkodzeń płaszcza lipidowego w wyniku działania

słońca, latem nasza skóra jest często niedostatecznie nawilżona. To zaś sprawia, że niekorzystnie się zmienia, staje się matowa, łuszcząca się, ściągnięta, szorstka, czasami zaczerwieniona, wyraźnie odwodniona.

Nie jesteśmy w stanie uniknąć wszystkich szkodliwych bodźców, ale świadomy wybór środków pielęgnacyjnych może złagodzić lub całkowicie zniwelować ich negatywne działanie. Prawidłowa pielęgnacja i regularne stosowanie kosmety-





**Płyn intimate  
DOUBLE EFFECT**  
Nivea  
11,99 zł

**Z Apteczki Babuni  
- płyny do higieny intymnej**  
Joanna  
7,50 zł



**Specjalistyczny  
płyn do higieny  
intymnej**  
AA Intymna Pro  
12 zł

# Higiena intymna dla kobiet

Wielogodzinne podróże, wysoka temperatura i publiczne toalety to często powody zachorowań na przykre infekcje intymne które potrafią skutecznie popsuć nawet najpiękniejsze wakacje, dlatego szczególnie dbajcie o higienę, aby uniknąć niechcianych problemów.



**Lirene Lactima  
Duo, ochrona**  
Lirene  
12,90 zł



**Higiena Intymna  
ZIELONA HERBATA**  
Bielenda  
11 zł

**Higiena  
Intymna  
KORA DĘBU**  
Bielenda  
11 zł

**Lirene Lactima Duo,  
łagodzenie**  
Lirene  
12,90 zł

**Lirene Lactima  
Odświeżenie**  
Lirene  
10,90 zł



**Chusteczki do higieny  
intymnej  
CAREFREE**  
8,99 zł

# Prawdy i mity O TAMPONACH

Aktywny i intensywny tryb życia sprawia, że kobiety nie chcą, aby cokolwiek je w życiu ograniczało. Poszukują rozwiązań zapewniających im komfort i ochronę w każdej sytuacji. Tampony są idealnym rozwiązaniem na każdy dzień miesiączki, ale są kobiety, które mają obawy co do ich stosowania. Postanowiliśmy wziąć pod lupę kilka mitów i sprawdzić, jak naprawdę bezpieczne jest stosowanie tamponów.

## Mit pierwszy: tampony tylko w dzień

Wbrew powszechnej opinii tampony z powodzeniem mogą być stosowane zarówno w dzień, jak i w nocy. Korzyści wynikające z ich stosowania na noc są takie same, jak w przypadku stosowania ich w ciągu dnia:

- pozwalają na swobodę ruchu, przy czym zawsze pozostają na właściwym miejscu,
- gwarantują ochronę, również w pozycji leżącej,
- tampony w przeciwieństwie do podpasek wchłaniają wydzielinę miesięczkową wewnątrz ciała, dzięki czemu eliminują uczucie nagłego „wylewania się strumienia krwi miesięczkowej”, które może nastąpić w momencie wstawania z łóżka, a zewnętrzne narządy płciowe pozostają suche i czyste.

Stosując tampony w nocy należy je zmieniać średnio, co 8 godzin, a częstsza wymiana może być konieczna podczas bardziej obfitego krwawienia. Należy pamiętać o wprowadzeniu nowego tamponu przed pójściem spać i o jego wymianie rano, zaraz po przebudzeniu. Przy wyborze tamponu kobiety powinny kierować się intensywnością krwawienia miesięczkowego, a nie porą dnia.

## Mit drugi: tampony nie dla dziewczic

Pod wpływem rosnącego poziomu hormonów w okresie dojrzewania dziewcząt, błona dziewicza staje się elastyczna, giętka i rozciągliwa, co pozwala na wprowadzanie bez większych trudności tamponów o małych i średnich rozmiarach, takich jak o.b.® ProComfort™ Mini



### BADANIA:

Chow AW, Bartlett KH Sequential assessment of vaginal microflora in healthy women randomly assigned to tampon or napkin use. 1989 Rev Infect Dis 11 (Suppl 1): s 68-574; Eschenbach DA, Thwin SS, Paton DL, et al. Influence of the normal menstrual cycle on vaginal tissue, discharge, and microflora. 2000 Clin Infect Dis 30: 901-7; Loch EG, Kaiser E. Influence of menstrual hygiene (tampons vs. sanitary napkins) and the method of birth control on vaginal pH and bacterial infection of the vagina. 1977 Fortschritte der Medizin (Advances in Medicine) 5 5265 3-70; Morris CA, Morris DF. „Normal” vaginal microbiology of women of childbearing age in relation to the use of oral contraceptives and vaginal tampons. 1967, J Clin Path 20:636-40; Onderdonk AB, Zamarchi GR, Walsh JA, et al. Methods for quantitative and qualitative evaluation of vaginal microflora during menstruation. 1986, Appl Environ Microbiol 51:333-9; Spitzbart H, Goepfert C, Keller I, et al., Microbiological study of vaginal flora with use of tampons and sanitary towels during menstruation. 1998, Eur J Infect Immunol Dis Obstet Gynaecol 2 (No. 1+2): 75-82;

i Normal. Tampony o największych rozmiarach, zaprojektowane na dni bardzo obfitego krwawienia, nie są zalecane do stosowania przez młode dziewczęta i nie powinny być przez nie stosowane. Zatem, jeżeli tampon o małych rozmiarach jest wprowadzany zgodnie z instrukcjami, za zwyczaj jego wprowadzenie okazuje się łatwe i nie powoduje uszkodzenia błony dziewiczej. Tampon rozszerza się wchłaniając wydzielinę miesięczkową, ale ponieważ jednocześnie staje się elastyczny i miękki, nie uszkadza błony dziewiczej również przy usuwaniu z pochwy.

## Mit trzeci: tampony niekorzystnie wpływają na mikroflorę pochwy

W prawidłowej mikroflorze dominują pałeczki kwasu mlekowego (*Lactobacillus* spp.), które zapewniają właściwe, lekko kwaśne pH, zabezpieczając narządy rozrodcze kobiet przed inwazją bakterii chorobotwórczych i innych drobnoustrojów oraz utrzymując liczbę pozostałych mikroorganizmów pod kontrolą. Podczas miesięczkowania, w wyniku obecności

krwi i złuszczonego nabłonka, pH staje się bardziej zasadowe, a związane z menstruacją zmiany na poziomie hormonów oraz fizjologia komórek nabłonka mogą mieć wpływ na tempo wzrostu i kolonizowania pochwy przez bakterie. Badania wykazały, że stosowanie tamponów nie ma znaczącego wpływu na te zmiany. Co więcej, nie stwierdzono związku pomiędzy stosowaniem tamponów a występowaniem zakażeń bakteryjnych lub grzybiczych. Poza tym, wieloletnie doświadczenia kobiet stosujących tampony stale dostarczają dowodów na to, że ich stosowanie nie powoduje zakażeń, ani też nie przyczynia się do zwiększenia ryzyka ich wystąpienia. W przypadku stosowania tamponów, kobieta powinna zawsze myć ręce przed i po każdej aplikacji.

**Tampony to wygodne zabezpieczenie na wszystkie dni miesiączki. Dzięki nim każda kobieta ma pewność, że bez względu na to jak aktywnie spędza czas tampony gwarantują jej ochronę i komfort przez cały dzień.**



Trwały błyszczycy do ust Glam Wear glossy colour  
BELL  
CENA: 11,80 zł

Delia Onyx Color & Shine 9 ml  
DELIA  
CENA: 9,80 zł



Kredka kosmetyczna do ust  
ADOS  
CENA: 3,50 zł



Błyszczycy Colour Celebrities  
EVELINE  
CENA: 12,90 zł

Pomadka 3w1  
Celebrities  
EVELINE  
CENA: 14 zł



Szminka Lasting Finish  
by Kate Moss  
RIMMEL  
CENA: 16,99 zł



Pomadka-błyszczycy 2w1  
CELIA  
CENA: 10 zł



Trwała szminka Perfect Stay Lip Tint  
ASTOR  
CENA: 29,99 zł

Ingrid błyszczycy No Limits  
VERONA  
CENA: 6,52 zł



*W*sta  
soczyste  
i kuszące





Bebe Young Care ochronna pomadka  
słoneczna z filtrem SPF20  
oraz pomadka perłowa  
JOHNSON&JOHNSON  
CENA: 6,99 zł



Pomadka ochronna NIVEA  
Lip Care STRAWBERRY  
Pomadka NIVEA SUN  
Protect NIVEA  
CENA: 6,99 zł



Ochronny sztyft do ust  
z filtrem SPF 20  
JOHNSON&JOHNSON  
CENA: 11,99 zł



Balsamy do  
ust z filtrem  
SPF 15  
CARMA LABORA-  
TORIES  
CENA: 9,99 zł

**NOWOŚĆ TUSZE  
SCANDALEYES  
SKANDALICZNE POGRUBIENIE!**

**NOWI  
SPRAWCY  
SKANDALI**



**RIMMEL**  
GET THE LONDON LOOK

**50%  
WIĘKSZA  
SZCZOTECZKA\***

\*W porównaniu do maksymalnej Rimmel Volume Push Max



NAIL MAKE-UP SHEET – naklejki na  
Paznokcie zastępujące lakier, 20 szt.

Donegal  
10 zł



Delia Coral Prosilk,  
10 ml  
Delia  
5,65 zł

# ostrzemy pazurki na lato

Lakier Instant Colour  
Eveline  
8,50 zł



Lakiery Astor Quick&Go  
Caribbean Sea,  
Astor  
13,99 zł

REKLAMA



LAKIER COLOUR SHOW  
Eveline  
7,50 zł

Feel the Vibe, 18 ml  
Orly  
39 zł



Lakier Glam Wear Neon  
Colour, Bell  
10,80 zł

Lakiery do paznokci 8 ml  
CELIA Woman  
7,50 zł



Lakiery Estetic  
Ingrid  
4,84 zł

NOWOŚĆ  
 NOWOŚĆ  
 NOWOŚĆ  
 NOWOŚĆ

NAKLEJKI  
 NAIL  
 MAKE-UP  
 SHEET

Donegal  
 NAIL MAKE-UP SHEET

ZMIENŃ  
 WYGLĄD  
 I STYL  
 SWOICH  
 PAZNOKCI

SZYBKE ZDOBNIENIE  
 PAZNOKCI Z MARKĄ  
 DONEGAL

**Eyeliner we flamastrze**  
EVELINE  
CENA: 12 zł

**Cienie pojedyncze matowe, ADOS**  
CENA: 8 zł

**Onyx odżywiająca baza pod maskarę**  
Delia  
CENA: 8,05 zł

**Mascara Royal Maxxx 4D, BELL**  
CENA: 12,95 zł

**Wodoodporny eye liner Glam Wear Neon Colour**  
BELL  
CENA: 11,35 zł

# Make up w stylu GLAMOUR

Dobrze wytuszowane rzęsy, umiejętnie zrobiona kreśka oraz odpowiednio dobrane cienie do tęczy oka to najlepszy sposób na piękne spojrzenie.



**Onyx żel korektor do brwi**  
DELIA  
CENA: 11,10 zł



**Maskara BIG & Beautiful BOOM**  
ASTOR  
CENA: 31,99 zł



**Cienie 4YOU**  
INGRID  
CENA: 18,45 zł



**Podwójny wodoodporny cień w musie Glam Wear Neon Colour, BELL**  
CENA: 14,39 zł



**Pojedyncze cienie do powiek**  
CELIA  
CENA: 8,50 zł





# NEONOWY MAKE-UP w tropikalnych barwach

Tego lata intensywne barwy zdominują kobiece strój i makijaż.

Jeśli nie boisz się wyzwań, wybierz się w podróż do egzotycznej krainy z najnowszą kolekcją firmy Bell GlamWear Neon Colour! Znajdziesz w niej krzykliwe, papuzie odcienie lakierów do paznokci i szokująco jaskrawe kolory zadedykowane makijażowi oczu.

Makijażowi oczu dedykowany jest tusz do kreski i podwójny cień do powiek w piankowym musie w kolorach: błękitu tropikalnego nieba i egzotycznej limonki. Te dwa egzotyczne odcienie przepięknie podkreślą opaloną słońcem cerę i pozwolą cieszyć się wodoodpornym makijażem podczas zwariowanych, wakacyjnych kąpiei! Idealnym dopełnieniem staną się wyraźnie zaakcentowane rzęsy, którym maksymalną objętość nada nowa maskara **Royal MAXXX!** Grand Volume Dimension-Mascara 4D.

Extremalne pogrubienie rzęs to zasługa nowej formuły mascary zawierającej specjalne włókna, które dokładnie przylegają do rzęs na całej ich powierzchni. Różne rodzaje modelujących włókien wypełniającej formuły mascary, działają na rzęsy wielokierunkowo:

- pogrubiają
  - wydłużają
  - separują rzęsy zapobiegając ich sklejeniu!
- A specjalne polimery unoszą je do góry, dając efekt zalotnie wywiniętych rzęs. Podczas aplikacji tuszu włókna pokrywają rzęsy i tym samym wyraźnie zwiększają ich objętość.

Wszystko po to, by uzyskać efekt 4D! – spojrzenia zaznaczonego we wszystkich kierunkach!

Naturalne woski i prowitamina B5 nabłyszczają i wygładzają rzęsy, przez co kolor jest głębszy i bardziej nasycony. Zatem bądź trendy, baw się kolorami i przyciągaj spojrzenia!

Tegorocznym hitem jest oryginalny manicure zbudowany na kontrastach, czyli malowanie paznokci na jeden kolor, a paznokci na płacach serdecznych na inny.



Bogata gama kolorystyczna lakierów GlamWear Neon Colour pozwoli każdej kobiecie odnaleźć swój modny kolor i zachwycać modnym letnim manicure!

# Pełna regeneracja S.O.S. DLA WŁOSÓW

The advertisement features a woman's profile on the right side, looking towards the left. In the center and left, there is a collection of hair care products, each numbered from 1 to 9. The products include bottles of shampoo, conditioner, hair oil, hair mask, and hair spray. The background is a soft, light blue with bokeh effects.

1.

2.

3.

4.

9.

5.

7.

6.

1. Szampon do włosów farbowanych „ochrona koloru”, FORTE SWEDEN, **7,50 zł**
2. Szampon z odżywką, JOANNA, **7,90 zł**
3. NU'FUSION odżywka zdrowa sprężystość DR IRENA ERIS, **53 zł**
4. Odżywka Long Repair NIVEA, **8,99 zł**
5. Dove Heat Defense, UNILEVER, **11 zł**
6. Ekspresowa odżywka WELLA PROFESSIONALS SUN, **68 zł**
7. Maska do włosów farbowanych „ochrona koloru” FORTE SWEDEN, **8,90 zł**
8. Mgiełka do włosów nawilżająco-ochronna, FARMONA, **7 zł**
9. Jedwab do włosów DELIA HF, **23,30 zł**

8.

# Intensywny i długotrwały kolor pełen blasku

# Revia

● Pierwsze wakacyjne podróże i pełne słońca urlopowe dni nastroją pozytywną energią. Niestety wśród tych przyjemności czują się pułapki, które mogą zaszkodzić fryzurze. Chlorowana lub morska woda czy długie kąpiele słoneczne to zdecydowani wrogowie włosów. Po powrocie do codziennych obowiązków, kiedy mamy w sobie jeszcze pokłady pozytywnej energii, a ciało promienieje opalenizną do pełni szczęścia i pięknego wyglądu brakuje jedynie odświeżenia osłabionych włosów. Możemy zdecydować się na trwałe farbowanie, bądź odnowienie koloru za pomocą szamponu koloryzującego.

● Z uwagi na fakt, że włosy są przesuszone, musimy zdecydować się na farby o delikatnym działaniu. Zdecydowanie najlepszym wyborem w tym przypadku jest linia farb do włosów **Revia firmy Verona Products Professional**, która gwarantuje osiągnięcie atrakcyjnego, lśniącego koloru włosów. Stworzono ją w oparciu o najwyższej jakości barwniki, wyróżniające się wyjątkową trwałością. W recepturze kosmetyku wykorzystano kompleks substancji aktywnych, które chronią strukturę włosów oraz dbają o ich kondycję. W skład kompleksu wchodzi m.in.: proteiny pszenicy o właściwościach odżywczych, silikon odpowiedzialny za gładkość i połysk oraz aminokwasy gwarantujące nawilżenie włosa od wewnątrz. Dzięki takiej kompozycji składników, włosy po farbowaniu nie są przesuszone, stają się elastyczne, miękkie i delikatne w dotyku.

● Idealnym rozwiązaniem dla osób chcących jedynie odświeżyć kolor włosów, bądź krótkotrwale zmienić ich barwę, jest wykorzystanie w tym celu szamponetek koloryzujących. Warto mieć na uwadze wcześniej wspomniany fakt, że włosy latem są zniszczone i suche, a zatem wymagają szczególnej ochrony. **Szampony koloryzujące Ryana** pozwalają w krótkim czasie uzyskać wymarzony efekt. Formuła produktu nie zawiera amoniaku i substancji utleniających, co gwarantuje bezpieczeństwo podczas koloryzacji.

Zawarte w szamponetce proteiny jedwabiu i aloes regenerują włosy, nadając im miękkość i elastyczność.

● Szampon koloryzujący Ryana i farby Revia dostępne są w drogeriach Sekret Urody.

**POWINNIŚMY PAMIĘTAĆ, ŻE CHOĆ TRENDY SIĘ ZMIENIAJĄ, NIEODZOWNYMI ELEMENTAMI NAJMODNIEJSZEJ FRYZURY SĄ ZDROWY WYGLĄD WŁOSÓW I KOLOR PEŁEN BLASKU.**

**Farby REVIA** równomiernie barwią wszystkie partie włosów, nadając im jednolity, żywy kolor oraz efektowny połysk. Skutecznie kryją również włosy siwe. Wyróżnia je komfort aplikacji - szybko i łatwo rozprowadzają się na włosach i nie spływają z nich. Efekt farbowania jest wyjątkowo trwały – pomimo wielokrotnego mycia i płukania, barwa włosów pozostaje na długo bardzo intensywna.

Istotnym elementem wyróżniającym produkt jest dołączony do farby wysokiej jakości balsam pielęgnacyjny, którego użycie zaraz po zabiegu farbowania dodatkowo odżywia włosy.



# MĘSKIE

1. Fa Men Xtreme Polar, dezodorant w sprayu, HENKEL, 9 zł
2. STR8 Cool&Dry Breezy Drive, Cool Escape, Fast Ride, SARANTIS, 12,50 zł
3. NIVEA FOR MEN NIVEA, 10,99 zł
4. Rexona Men Adventure, UNILEVER, 12 zł
5. Roll-on antyperspirant ACTIVE FOR MEN 24h, COOL FOR MEN 24h, SORAYA, 7 zł
6. AA MEN DEO BASIC ACTIVE, OCEANIC, 9,60 zł
7. Rexona Men Cobalt, UNILEVER, 12 zł
8. Dezodoranty antyperspiracyjne w spray'u adidas Action 3, ADIDAS, 13,90 zł



w upalne dni!



# ORZEŻWIENIE



1. Żel Men Cool Kick, NIVEA, **8,99 zł**
2. STR8 Żel do ciała i włosów Oxygen Burst oraz żel SARANTIS, **9,50 zł**
3. Fa Men Xtreme Cool żel, HENKEL, **9 zł**
4. Dove Men+Care Clean Comfort, Dove Men+Care Extra Fresh, UNILEVER, **15 zł**
5. AA MEN BASIC ORZEŻWIAJĄCY ŻEL DO MYCIA CIAŁA I WŁOSÓW OCEANIC, **18 zł**
6. OFM Double Action Orzeźwiający żel 2w1, BIELENDĄ, **9 zł**
7. Orzeźwiający żel do mycia ciała, twarzy i włosów TURBO 3w1, DAXMEN, **13 zł**
8. Szampon i żel 2w1, SORAYA, **9 zł**
9. Naturaia body żel z czarnym pieprzem i guaraną, JOANNA, **5,50 zł**
10. Pielęgnacyjne żele pod prysznic adidas Hair&Body, ADIDAS, **11,05 zł**



# Pielęgnacja skóry mężczyzny

PO **40**-tym  
roku życia



Jakub Góralczyk  
Junior PR Manager  
NIVEA Polska Sp. z o.o.

Sukces widać gołym okiem – co do tego nie ma żadnych wątpliwości. Oczywistym staje się więc fakt, że coraz więcej mężczyzn postrzega zadbane ciało i pielęgnację twarzy jako dobrą inwestycję. Nowoczesny, odnoszący sukcesy mężczyzna chce wyglądać na zadbanego i pełnego sił witalnych. Jednakże wraz z ukończeniem 40-go roku życia skóra mężczyzn staje się bardziej sucha i traci swoją elastyczność. Dookoła oczu, ust i na czole pojawiają się pierwsze zmarszczki mimiczne. Wynika to z faktu, że gruczoły łojowe stają się mniej wydajne, zdolność skóry do zachowywania nawilżenia spada, a odnowa komórek ulega spowolnieniu.

**M**ężczyźni wiedzą, że ich skóra różni się od skóry kobiet i są gotowi wcześniej zainwestować, żeby zapobiec powstawaniu zmarszczek – do tego stopnia, że tradycyjne kremy nawilżające już im nie wystarczają. Panowie oczekują więcej od produktu i przede wszystkim chcą, aby innowacyjne składniki przeciwstarzeniowe działały szybko i skutecznie. Pielęgnacja, także ta bardziej zaawansowana, staje się dla nowoczesnego mężczyzny coraz ważniejszym aspektem życia. W przeszłości po prostu ograniczyliby się oni do golenia i czesania włosów. Obecnie coraz większa grupa wykazuje gotowość i chęć inwestycji w osobistą pielęgnację. To, co kiedyś było postrzegane jako niemęskie, dziś stanowi istotny element codziennych czynności. W przypadku mężczyzn, którzy podchodzą do pielęgnacji poważnie, na wadze

zyskują produkty przeciwstarzeniowe. Wielu z nich we wczesnym okresie życia używać zaczyna produktów nawilżających razem z podstawowymi produktami pielęgnacyjnymi, takimi jak żel pod prysznic, czy balsam po goleniu. Obecnie również mężczyźni stają się coraz bardziej zainteresowani produktami zaawansowanymi, które zwalczają oznaki starzenia się skóry w dłuższej perspektywie czasu.

Widzimy wyraźnie, że mężczyźni pragną funkcjonalnych produktów, dających określone rezultaty. Męskie produkty powinny być konkretne, praktyczne i proste oraz muszą odpowiadać na określone potrzeby skóry. Na całe szczęście jako mężczyźni coraz częściej stajemy się ich świadomi.



NIVEA

# STOP! DLA ZMARSZCZEK



1. Men Age Control Age Power Extreme Cream DR IRENA ERIS PLATINUM, **99 zł**
2. Krem regenerujący przeciw zmarszczkom 40+, Krem liftingujący przeciw zmarszczkom 50+, 50 ml, DAXMEN, **18 zł**
3. Przeciwzmarszczkowy krem-żel do twarzy 40+, Krem do twarzy Reductor zmarszczek 50+ 50 ml SORAYA, **26 zł**
4. NIVEA for Men Roll on pod oczy Skin Energy, 15 ml NIVEA, **33 zł**
5. Krem regenerujący przeciw zmarszczkom STRONG POWER 50 ml BIELEND A OFM, **13 zł**
6. AA MEN VITAL 40+ KONCENTRAT PRZECIWZMARSZCZKOWY OCEANIC, **31 zł**
7. KREM POD OCZY DLA MĘŻCZYZN FLOSLEK, **19,35 zł**



## Z serialu

przepis  
na  
życie

prosto na stół!

**K**to chciał by gotować jak bohaterowie serialu Przepis na życie? Teraz to możliwe! Sam mistrz kuchni – Jerzy Knappe wydał książkę kucharską „Zapraszam do stołu”, w której znajdziecie ponad siedemdziesiąt oryginalnych i starannie dobranych przepisów, prosto z planu serialu. Ta książka to świetny sposób na zdrową kuchnię, osłodzoną szczyptą serialowej miłości, odrobiną ekstrawagancji, z lekko pikantną nutą rozrywki. Naszą kuchenną przygodę zaczniemy od pysznych deserów!

Więcej przepisów znajdziecie w książce  
„Zapraszam do stołu.  
**Kuchnia Jerzego Knappe**”  
wydanej przez Wydawnictwo Literackie,  
Kraków 2011





FOT. MARIUSZ ROBAK

# Naleśniki amerykańskie

Tym się różnią od tych naszych,  
że są bardzo puszyste i grubsze.  
Doskonałe z owocami sezonowymi!

## Sposób przygotowania

Oddzielić żółtka od białek. Do żółtek dodać mąkę, proszek do pieczenia i mleko, po czym zmiksować składniki na gładkie ciasto. Gotowe? Możecie się zająć białkami. Trzeba je ubić ze szczyptą soli i delikatnie wymieszać z ciastem. Rozgrzać patelnię teflonową i wlewać porcje ciasta wielkości naszych placków z jabłkami. Kiedy brzegi ciasta będą złote, można nałożyć na nie, co tylko się chce – na przykład maliny albo jagody. Mogą to być kawałki jabłka, gruszki czy ananasa. Potem należy przewrócić placek na drugi bok i też go zrumienić. Placek na talerz, jogurt naturalny jako dodatek, i już! Pyszne!

## SKŁADNIKI:

3 jajka  
1/2 szklanki mąki pszennej  
1 łyżeczkę proszku do pieczenia  
trochę więcej niż 1/2  
szklanki mleka  
szczyptę soli  
jogurt naturalny



# Krem z białej czekolady z wiśniami

## SKŁADNIKI:

2 tabliczki białej czekolady  
1 małe opakowanie śmietany 30%  
konfitury wiśniowe domowej roboty  
albo stoik dżemu niskostodzonego  
wiśniowego

## Sposób przygotowania

Czekoladę stopić w gorącej kąpeli wodnej. Odstawić do przestygnięcia. Ubić śmietanę na puch. Tylko śmietanę, bez żadnego cukru! Przygotować kokilki, na dno każdej nałożyć po 2 łyżeczki wiśni z konfitur. Delikatnie wymieszać rozpuszczoną czekoladę z bitą śmietaną i ułożyć po łyżce na wiśniach. Wierzch możemy posypać kakao, udekorować listkami mięty i jeszcze jedną łyżeczką czerwonych owoców.

# Ciasto pomarańczowe

## SKŁADNIKI:

2 pomarańcze,  
(gotowane w całości przez dwie godziny)  
6 jajek  
250 g cukru pudru  
1 łyżeczkę olejku pomarańczowego  
300 g zmielonych migdałów  
1 łyżeczkę proszku do pieczenia

## Sposób przygotowania

Piekarnik rozgrzać do 160–180°C. Zmiksować ostudzone, ugotowane pomarańcze. Ubić 6 żółtek z cukrem pudrem i olejkiem pomarańczowym. Połączyć z owocami, dodać migdały i łyżeczkę proszku do pieczenia. Ubić na sztywną pianę białka jajek i dodać do masy. Piec przez godzinę. Można udekorować konfiturami, świeżymi owocami i listkami mięty albo na wierzchu rozsmarować pyszny krem własnej roboty i własnego pomysłu.





# Panna cotta

## z musem truskawkowym

### SKŁADNIKI:

#### PANNA COTTA:

600 ml śmietany kremówki 36%  
80 g cukru  
1 łyżeczkę wanilii  
3 płatki żelatyny  
olej do wysmarowania filiżanek

### SKŁADNIKI:

#### MUS:

250 g truskawek  
(świeżych lub mrożonych)  
sok z 1/2 cytryny  
50 g cukru  
łyżeczkę cukru waniliowego

## Sposób przygotowania

Jeżeli się odchudzacie, radziłbym trzymać się z daleka od tego przepisu! Choć z drugiej strony... Przecież nie jecie tego codziennie. Dlaczego rezygnować z tak wspaniałych doznań? Przecież żadna dieta nie jest tego warta! Ta faktura, kolor tego deseru... Nie jesteście godni takich delicji? Nieprawda! Na pewno jesteście.

Płatki żelatyny zalać zimną wodą i poczekać, aż zmiękną. Do garnka wlać śmietanę, dodać cukier waniliowy, ziarenka wanilii (łyżeczkę waniliową przeciąć wzdłuż na pół, wydobyć z wnętrza ziarenka wanilii) i skórkę laski wanilii, gotować na małym ogniu, ciągle mieszając. Po zagotowaniu zdjąć z ognia, wyjąć skórkę laski wanilii, następnie dodać żelatynę i mieszać aż do rozpuszczenia. Do małych szklanek lub filiżanek, uprzednio nasmarowanych olejem, wlać ugotowaną śmietanę i odstawić do lodówki. Zmiksować truskawki, dodać sok z cytryny i cukier, odstawić do lodówki. Na talerzach ułożyć pannę cotta ze szklaneczek i dookoła niej zrobić wianuszek z musu truskawkowego.

# REWOLUCYJNA ARGININA WŁOSY ROSNĄ MOCNIEJSZE\*

\*Wypadanie spowodowane łamliwością. Test instrumentalny po aplikacji szamponu, odżywkę i pielęgnacyjnej terapii vs. klasyczny szampon. \*\*Test in vitro. \*\*\*Od L'Oréal Paris. \*\*\*\*Samoocena w grupie 117 kobiet używających szamponu przez 4 tygodnie. Badanie Ipsos Sp. z o.o.

„UWIELBIAM MOJE WŁOSY  
I NIE ZAMIERZAM SIĘ Z NIMI ROZSTAWAĆ”

Jennifer Lopez

Szampon 250 ml  
Odżywka 200 ml



NOWOŚĆ  
**ELSEVE**  
ARGININE RESIST X3

PIERWSZA POTRÓJNA PIELĘGNACJA\*\*  
Z ARGININĄ DLA WZMOCNIENIA:  
CEBULKI, NASADY I WŁÓKNA WŁOSA.



SPEKTAKULARNE REZULTATY POTWIERDZONE W POLSCE\*\*\*\*

- MNIEJ WYPADAJĄCYCH WŁOSÓW WG 91% KOBIEC
- WŁOSY STAJĄ SIĘ MOCNIEJSZE WG 93% KOBIEC
- IDEALNIE DOPASOWANY DO WŁOSÓW Z TENDENCJĄ DO WYPADANIA WG 94% KOBIEC

Przeżył także tego warta

**L'ORÉAL**  
PARIS