

SEKRETURODY

3/19/2016
egzemplarz
bezpłatny



**TANIEC TO
NAJLEPSZA
TERAPIA**

Rozmowa z PAULINĄ BIERNAT

SKÓRA PEŁNA BLASKU

wyberamy balsam do ciała

MLEKO

kiedy nam szkodzi?

KAMUFLAŻ

podstawa dobrego wyglądu

INNOWACJA

PIERWSZY NA POLSKIM RYNKU 3-FAZOWY OLEJEK DO PIELEGNACJI CIAŁA

Bielenda

Pomyśl o sobie.

LEKKA
nietłusta
formuła

FAZA 1

głęboka regeneracja

FAZA 2

satynowa gładkość

FAZA 3

intensywne nawilżenie



PRZED UŻYCIEM
WSTRZAŚNIJ



W wyniku zmieszania 3 faz powstaje wyjątkowy pielęgnacyjny „koktajl”, który kompleksowo zadba o Twoją skórę.

ŚLEDŹ NAS NA



Instagram

www.bielenda.pl
#bielenda.pl

SATYNOWE WYKOŃCZENIE SKÓRY ZMYSŁOWA MOC PIELEGNACYJNYCH OLEJKÓW

JUŻ PO PIERWSZEJ APLIKACJI SKÓRA WYRAŹNIE:

- ✔ gładsza i bardziej miękka w dotyku
- ✔ nawilżona i zregenerowana
- ✔ otulona egzotycznym zapachem kwiatów pomarańczy

#moje must have

Test samooceny na grupie 25 kobiet.

4 Konkurs

MUST HAVE!

6 Back to school

W ROLI GŁÓWNEJ

8 Taniec to najlepsza terapia
- rozmowa z Pauliną Biernat

URODA POD LUPĄ

14 Perfekcyjny demakijaż
20 Przywróć skórze naturalny blask
26 Kamuflaż
– podstawa dobrego wyglądu
32 Jak dobrać akcesoria do makijażu
34 Zdrowie i regeneracja włosów
40 Jak dobrze wyglądać bez makijażu?
42 Kiedy mleko szkodzi?
44 Higiena intymna pod kontrolą
50 Naturalnie z Sekretem Urody

MĘSKA STREFA

52 Powiedz stop męskiej siwiźnie!

KULINARIA

56 Strączkowe LOVE

Spis Treści



14 Perfekcyjny demakijaż



20
Przywróć skórze naturalny blask



34
Zdrowie i regeneracja włosów

44

Higiena intymna pod kontrolą



50
Naturalnie z Sekretem Urody



MAYbe

lip balm Złap je wszystkie!

Weź udział w konkursie i WYGRAJ!!!
10 zestawów balsamów do ust
MAYbe Lip Balm!

Zadanie konkursowe:
ułoż rymowanek do jednego ze zdań:

- Lubię smak waniliowy,...
- Najlepsze są brzoskwinie,...
- Na lato najlepsza jest mięta,...
- Zakochana jestem w truskawce,...
- Wciąż myślę o czarnej porzeczce,...

Odpowiedź wyślij na adres:
konkurs@sekreturody.com



Czas trwania konkursu 09.09-09.10.2016r. // Regulamin dostępny: www.sekreturody.com od 09.09.2016r.

Owocowe balsamy do ust w pięciu smakach, zamknięte w kolorowych opakowaniach typu soft touch. Kuszą swoim zapachem i smakiem. Zawarte w nich składniki chronią skórę przed utratą wody, dzięki czemu jest ona lepiej nawilżona i staje się bardziej miękka i elastyczna. Bogate w witaminy A, E i F masło Shea nawilża i regeneruje skórę zniszczoną, skłoną do podrażnień. Chroni przed wpływem zewnętrznych czynników atmosferycznych, jest naturalnym filtrem słonecznym.



SEKRETURODY
drogerie blisko Ciebie

Wydawca:

Espiro Group Sp. z o.o. – właściciel marki:
Sekret URODY drogerie blisko Ciebie
ul. Przemysłowa 5/38, 35-105 Rzeszów
tel. 17 785 22 48, e-mail: kontakt@sekreturody.com

Dział Reklamy i PR: Katarzyna Wolańska
e-mail: reklama@sekreturody.com
tel. 17 785 22 48

Skład i opracowanie graficzne: Agencja MIRAGE
www.agencjamirage.pl

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam publikowanych w magazynie.
Prezentowane produkty nie są tożsame z ofertą drogeryjną każdego sklepu
Sekret Urody.



www.sekreturody.com



BACK TO SCHOOL

A-W



**PLECAK
SINSAY**

99,99 zł

**KOLCZYKI
H&M**

29,90 zł



**RAMONESKA
MOHITO**

199,99 zł



**SPODNIE
HOUSE**

79,99 zł



**SPÓDNICA
MOHITO**

89,99 zł



**PIÓRNIK
SINSAY**

9,99 zł



**OKULARY
SINSAY**

14,99 zł



**BUTY
H&M**

79,90 zł

syoss

ODKRYJ MOC CERAMIDÓW!

10x
MOCNIEJSZE
WŁOSY



97% kobiet,
które przetestowały
linię Syoss Ceramide,
poleciliby ją przyjaciółce*!

100% SIŁY
48H UTRWALENIA

Ceramidy działają wewnątrz włosa na poziomie komórkowym – dzięki nim zniszczone włosy ulegają odbudowaniu i stają się mniej łamliwe.

*Wyniki testu przeprowadzonego na grupie 87 użytkowniczek serwisu wizaz.pl w dniach od 4.03 do 12.04.2016 r.



wpisz się w TREND NUDE

NOWE ODCIENIE DOPASOWANE
DO TONACJI SKÓRY.

NOWOŚĆ
KOLEKCJA
FASHION NUDES

STYL NUDE

- rozwichrzone włosy
- subtelne oczy
- brzoskwińowe usta
- naturalne paznokcie

ODCIENIE
NUDE
W MODZIE



TANIEC

TO NAJLEPSZA TERAPIA

Jest delikatna, eteryczna. Ale też dzika, nieokiełznana. Zmysłowa, seksowna. Albo ostra, wręcz lubieżna. W każdej z tych ról odnajduje część siebie, bo jest nie tylko wspaniałą tancerką, ale też kobietą, z krwi i kości! Na parkiecie już nam udowodniła, na co ją stać. A że kocha trudne wyzwania, podjęła nowe – niedawno została coachem. – Nie rezygnuję jednak z tańca! – zapewnia Paulina Biernat – Przeciwnie! Będę leczyć nim ciało i duszę...

Masz w sobie tyle światła! Jak je przyciągasz? Zdradzisz, jaki jest sekret Twojej urody?

Myślę, że to jest kwestia wewnętrzna. Żeby emanować dobrą energią, najpierw trzeba polubić siebie. Kiedy myślimy o sobie dobrze, czujemy się też lepiej w swoim ciele. Odkąd zaczęłam patrzeć na siebie przychylniejszym okiem, jestem szczęśliwsza – i wydaje mi się, że to widać w moich oczach. Samoakceptacja naprawdę jest kluczem do lepszego życia! A jeżeli chodzi o urodę zewnętrzną, próbuję ją utrzymać prostymi sposobami, czyli dobrą dietą i regularnymi ćwiczeniami fizycznymi. Dbam o siebie na co dzień, bo lubię dobrze wyglądać. Ale wiem, że gdybym zajmowała się tylko ciałem, zapominając o pielęgnacji duszy, nie byłoby tego efektu.

...bo ciało i psyche są nierozzerwalnie powiązane. Jako coach wiesz to przecież najlepiej.

Tak. I zawsze powtarzam moim klientkom, że nie ma znaczenia od czego zacząć przemianę – byleby ją zaczęły. Bo jedna kobieta powie: „Dobra, biorę się za siebie”, mając na myśli ciało, a kiedy schudnie i poczuje się lepiej, naturalnie zbuduje swoją pewność siebie. A inna zacznie się zmieniać od tej drugiej strony, czyli najpierw zmierzy się z demonami psychiki, popracuje nad tym, by uwolnić się od przeszłości czy kompleksów i naprawdę polubić, a nawet ukochać samą siebie. Uwielbiam ten moment! Zawsze gdy odkrywam, że mam w sobie małą Paulinkę, wyprytulam ją na maksa, na wszystkie sposoby, akceptuję każdą jej część. Oczywiście, temu dziecku w sobie dawno już pozwoliłam wydorosnąć, ale... ono wciąż we mnie jest. A fakt, że do samej siebie odnoszę się z tak wielkim szacunkiem sprawia, że... więcej chce mi się robić!



Paulina
Biernat



Co konkretnie? Rozwiń trochę tę myśl...

Wiem, że potrzebuję odpowiedniej dawki snu – staram się więc nie „zarywać” nocy. Wiem, że potrzebuję dobrego jedzenia – i dlatego w moim menu jest dużo kaszy, warzyw, owoców. Ale wiem też, że raz na jakiś czas potrzebuję tego, by pięknie się ubrać i umalować, aby wzbudzić w kimś zachwyt. I naprawdę dbam o te wszystkie rzeczy! A to z kolei sprawia, że w naturalny sposób buduje się moja pewność siebie. Jeśli chodzi o urodę, to myślę, że najbardziej w życiu pomógł mi taniec. Otworzył mnie. Bo tak właśnie działa! Uwielbiam patrzeć na kobiety, które uczę: jak one pięknieją w tańcu, jakie stają się kobiece, seksowne. Bo w życiu często jesteśmy zablokowane i nieśmiałe, nie pozwalamy sobie na to, aby odsłonić dekolt czy nogę, a w tańcu wchodzimy w pewną rolę, i nagle możemy pokazać siebie od najpiękniejszej strony. Zarówno tej fizycznej, jak i emocjonalnej. Naprawdę znam to z autopsji. Taniec był dla mnie pierwszą – ale najlepszą i najskuteczniejszą! – terapią duszy. Bo jest w nim coś tak magicznego... Mogę być w nim szalona, dzika, zwierzęca albo przeciwnie: zwiwna, delikatna. I w każdej odsłonie czuję się piękna. A wiesz dlaczego? Bo tańczę... duszą. Na parkiecie jestem tak pewna siebie i własnej atrakcyjności, że... naprawdę nie potrzebuję już żadnych komplementów z zewnątrz. (śmiej) W tańcu jestem „najlepszą wersją siebie”. On wyzwala we mnie piękno i szczęście...

ma superpotencją. Że tu można cudownie spędzić czas: odpocząć od codziennej rutyny, oderwać się od problemów, ale i pozwolić sobie na komfort bycia sobą. Pierwszy obóz zrobiliśmy cztery lata temu, trochę eksperymentalnie. I okazało się, że to strzał w dziesiątkę. Że kobiety nam rozkwitają, pięknieją, stają się śmielsze – nie tylko pod wpływem tańca (choć tańczymy bardzo dużo, bo i w hotelu, i na ulicach, i na plaży, i nad basenem). Niektóre śmieją się już, że to jest obóz terapeutyczny. I coś w tym jest.

Bo czasem trzeba gdzieś uciec – niekoniecznie tak daleko – aby odnaleźć samego siebie...

Tak... Dużo kobiet o sobie zapomina. Najpierw myślą o dzieciach, mężu, a o sobie na szarym końcu. Kiedy tu przyjeżdżają nagle się „dziewią”: „Gdzie ja w ogóle jestem?! I co tu robię?!”.

Przez pierwsze trzy dni trudno im uwierzyć, że mogą myśleć TYLKO o sobie. Gdy to do nich wreszcie dotrze, łapią głęboki oddech, i odżywają. Rozmawiają z innymi kobietami, dzielą się myślami, doświadczeniami, marzeniami. Gdy wracają do domu są inne. Często pod wpływem tej terapii podejmują ważne życiowe decyzje. Zresztą, ja też to robię. Na co dzień mam myśli rozsiane, a tu... gdy się wyciszę, odkrywam swoje cele, i jeszcze bardziej chce mi się walczyć.

ZROBIŁAM DUŻY KROK KU ZMIANIE W PRZYSZŁOŚĆ, ZDOBYWAJĄC LICENCJĘ COACHA

Kiedyś taniec zajmował Ci całe życie: turnieje, programy taneczne itd. A jak jest teraz?

Jestem na etapie przebranzawiania się, może nie całkowitego, ale... Powiem inaczej: zrobiłam duży krok ku zmianie w przyszłość, zdobywając licencję coacha. Teraz więc dzielę swój czas na swoje dwie wielkie pasje. Nadal dużo tańczę, ale zrobiłam też trochę miejsca coachingowi, psychologii i całej tej „organizacji kobiecości”. Jak to wygląda? Do południa pracuję w domu nad swoimi projektami czy warsztatami albo umawiam się na jakieś zawodowe spotkania czy nagrywam coś dla telewizji. A wieczorami – trzy-cztery razy w tygodniu – w „Egurrola Dance Studio” prowadzę zajęcia dla kobiet – uczę tanga argentyńskiego. A pomiędzy tym wszystkim prowadzę warsztaty z dance-coachingu i psychoterapii. No i często jeżdżę na różne pokazy ze Stefano, tańczymy na eventach, imprezach muzycznych, teatralnych. Jest ich całkiem sporo, a że poprzedza je porządny trening, trzymają mnie w dobrej formie duchowo-cieleśnej. Występuję też czasem na koncertach Stefa i zespołu Belli Rielli. I w spektaklu tanecznym „I move you”.

Dużo tego! Zwłaszcza, że wakacje też spędzasz aktywnie! Razem ze Stefano Terrazzino, swoim partnerem tanecznym, organizujesz dla Polek obozy na Sycylii. Skąd ten pomysł?

Stefano od lat marzył o tym, by stworzyć projekt, który by łączył to, co on najbardziej kocha, czyli Sycylię i taniec. A obóz spełniał oba te warunki. Niestety – jak to Włoch i artysta – choć ma fajne pomysły, to z ich realizacją radzi sobie gorzej (śmiej), więc poprosił mnie, bym mu pomogła w całej organizacji. To było pięć lat temu. Przyjechalśmy na Sycylię i pokazał mi ją swoimi oczyma. Zachwyciła mnie. I odkryłam, że



Co jest teraz Twoim głównym celem? Wiem, że skrycie nad czymś nowym pracujesz...

Telewizja... Chciałabym zrobić program o kobietach. Bardzo mi się podobała ta praca, którą przez trzy sezony robiłam w „Dzień dobry TVN”, czyli „Para do poprawy”. Ten program był bardzo wartościowy - nie dość że się fajnie oglądała, to jeszcze naprawdę pomagał ludziom. Ja byłam im oddana przez cały czas! Wiedzieli, że mogą zadzwonić do mnie o każdej porze dnia i nocy, że ich wysłucham, coś doradzę, pomogę zmienić życie na lepsze. To było prawdziwe i szczerze, dzięki temu działa się magia... Niestety, mnóstwo materiału musieliśmy wyrzucić, bo na antenie mieliśmy jedynie osiem minut. Zainspirowana historiami par, wpadłam na pomysł, by je rozwinąć, tyle że w innej formie. Bo psychoterapia to coś, co mnie fascynuje, i do czego mam talent. Chciałabym pomagać kobietom, które są o ciut od zmiany (to jest najtrudniejszy moment w terapii). Takiej, która np. poznała fajnego mężczyznę, ale boi się mu zaufać, bo ten poprzedni ją zawiódł. Takiej, która musi zmienić zawód, a nie wie, co mogłaby robić. I takiej, która sama musi utrzymać dzieci, bo mąż ją porzucił. Chcę do nich wyciągnąć rękę i pokazać techniki coachingowe, które je wzmocnią. Chcę być dla nich psychologiem, coachem, ale też przyjaciółką, która je „od serca” wysłucha, zrozumie, pocieszy. Jeszcze nie wiem, która stacja wyprodukuje program, wciąż trwają rozmowy. Ale mam nadzieję, że zdjęcia ruszą wkrótce. I że spotkam na swej drodze wiele cudownych kobiet, którym pomogę zmienić życie na lepsze.

I tego Ci właśnie życzę! Dziękuję za rozmowę.
Ewa Anna Baryłkiewicz
Fotografie: Aneta Lepa

Imię i nazwisko: Paulina Biernat

Wiek: 30 lat

Znak zodiaku: bliźniak

Zawód:

Tancerka, psycholog z wykształcenia i coach (licencja CoachWise). Była mistrzynią Europy w Latin American Showdance w 2011 roku. Od 20 lat tańczy, obecnie także na scenie teatrów Ateneum i Buffo w Warszawie. Brała udział w trzech edycjach show „Taniec z Gwiazdami”. W stacji TVN prowadziła cykl „Para do poprawy”, w ramach programu „Dzień dobry TVN”.

W życiu prywatnym:

Jest narzeczoną Kuby Miatkowskiego.



PERFEKCYJNE DOPASOWANIE TON W TON

Dobrze dobrany fluid powinien wyrównywać kolor skóry poprzez idealne dopasowanie się do jej tonacji. Jeśli miewasz trudności z doбором właściwego odcienia, sięgnij po Lirene PERFECT TONE. Wybierz z gamy aż 8 kolorów, w tym 4 ciepłych i 4 zimnych, aby Twój podkład stworzył harmonijny duet z karnacją.

- Podkład nakładaj na krem nawilżający, odczekując chwilę między aplikacją jednego i drugiego kosmetyku.
- Fluid aplikuj punktowo na policzki, brodę, czoło i nos i zaczynij rozprowadzać od środka twarzy ku zewnętrznej jej części.
- Używaj jednorazowych gąbek, pędzla lub palców, by równomiernie rozprowadzić podkład – wybór sposobu aplikacji zależy od Twoich preferencji.
- Zwróć uwagę, by linia nakładania kosmetyku nie kończyła się równo z żuchwą, rozetrzyj fluid pędzlem w kierunku szyi lub użyj niewielkiej ilości bronzera w kamieniu.
- Nie aplikuj grubej warstwy fluidu. Kropla lub dwie wystarczą na całą twarz, zapewniając naturalny wygląd bez efektu maski.

Fluid upiększa – kryje niedoskonałości, zmniejsza widoczność porów, wyrównuje kolor. Tak się dzieje przy optymalnym jego dopasowaniu do naturalnej tonacji skóry. Jeśli jednak użyjesz fluidu o zbyt jasnym odcieniu, dodającego cerze bladości, makijaż upodobni się do źle zrobionej charakteryzacji. Zbytne przyciemnienie skóry, będzie wyglądać nienaturalnie i zdecydowanie doda Ci lat. Dlatego sztuka naturalnego doboru będzie polegała na zgraniu dwóch tonacji: skóry i fluidu.

Jak osiągnąć efekt idealnego dopasowania?

Podkład ma być „drugą skórą”, więc dobierając jego ton nigdy nie rozsmarowuj go na wierzchniej części dłoni, bo skóra rąk ma zupełnie inną teksturę i kolor. Musisz go przetestować na twarzy. Korzystaj z testerów w drogerii, nanieś 2–3 różne odcienie podkładu na skórę kości żuchwy. Ten, który stopi się w tonację skóry – jest tym idealnym – mówi Ania Orłowska, MAKEUP ARTIST marki LIRENE.

Jak nakładać podkład, by był jak najmniej widoczny – radzi Ania Orłowska, która dobierała odcienie gamy PERFECT TONE, by najlepiej pasowały do typów karnacji Polek.

Formuła fluidu PERFECT TONE zawiera wysokocząsteczkowy kwas hialuronowy, który pełni w skórze funkcję źródła wilgoci i wpływa na jej jędrność, rozpraszające światło pigmenty **soft-focus**, które korygują kolor w zależności od kąta padania światła. Lekką konsystencję fluid zawdzięcza krzemionce powietrznej, która zbudowana jest jak balon, co powoduje, że daje odczucie tzw. „airy texture makeup” czyli lekkiego makijażu oraz pozwala jednocześnie zachować długotrwałą, jednolity kolor fluidu przez wiele godzin.

Nowa gama fluidów dopasowujących się do koloru cery PERFECT TONE dostępna jest:
w odcieniach ciepłych: beż light 110, natural 120, soft beige 130, sun beige 140
zimnych – z nutą różu: ivory 100, nude 102, sand 103, rose beige 104.



PERFEKCYJNY

DEMOKIJA

Codzienny demakijaż i oczyszczanie skóry jest podstawowym i niezwykle istotnym etapem właściwej pielęgnacji. Zajmuje tylko kilka minut, a w dużej mierze przekłada się na stan i jakość naszej cery. Dlaczego jest tak ważny i w jaki sposób najlepiej go wykonać podpowiada Katarzyna Butrymowicz-Knap - dyrektor marketingu Bielenda.

Niedokładnie wykonany demakijaż przyczynia się do różnych problemów skórnych – zatykanych porów, pojawiających się zaskórników i wyprysków. Dzięki rytuałowi oczyszczania skóra może swobodnie oddychać i prawidłowo funkcjonować, dlatego o jej piękny wygląd możemy zadbać już w fazie demakijażu. Dokładne oczyszczenie skóry powinno odbywać się w kilku etapach i polegać nie tylko na usunięciu makijażu, ale także nagromadzonych w trakcie dnia zanieczyszczeń i nadmiaru sebum.

Demakijaż rozpoczynamy od zmycia cieni na powiekach oraz tuszu do rzęs. Najlepiej sprawdzają się tutaj preparaty dwufazowe, które niezmiennie od kilku lat spotykają się z przychylnością konsumentek. Dobrze radzą sobie z mocniejszym oraz wodoodpornym makijażem. Powinny być niezwykle delikatne, by nie podrażnić skóry wokół oczu, a przy tym skuteczne. Warto wypróbować propozycją są płyny, które w fazie olejowej zawierają naturalne olejki, na przykład arganowy czy marula. Oprócz skutecznego demakijażu, zapewniają także dobroczynne działanie pielęgnacyjne.

Pamiętajmy zwłaszcza o demakijażu rzęs, które niedokładnie oczyszczone stają się kruche i w rezultacie łamliwe, dlatego należy dbać o nie w szczególności sposób. Dla posiadaczek zagęszczanych rzęs ciekawą propozycją będą specjalne płyny do demakijażu, których bezolejowa formuła nie rozpuszcza kleju. Jest bezpieczna dla naturalnych i sztucznych rzęs.

Kolejnym etapem jest usunięcie podkładu za pomocą mleczka, żelu czy pianki, które następnie spłukujemy wodą. To bardzo istotny krok, zwłaszcza, gdy mamy mocniejszy makijaż. Na tym etapie pomocne będą szczoteczki do oczyszczania twarzy, które zwykle są wodoodporne, więc nie musimy się martwić, że zostaną uszkodzone w kontakcie z wodą. Gwarantują dokładne oczyszczenie twarzy, delikatnie złuszczają martwe komórki naskórka i masują skórę, pobudzając krą-

żenie. Na rynku dostępne są szczoteczki, które posiadają różne główce dopasowane do potrzeb naszej skóry, na przykład delikatną gąbkę, która pomoże oczyścić wrażliwą skórę.

Następnie stosujemy płyn micelarny, który w ostatnich latach cieszy się dużą popularnością wśród kosmetyków do demakijażu i oczyszczania skóry. Kilka lat temu modne były głównie mleczka i toniki, a następnie ich połączenie w produktach typu 2w1. Płyny micelarne zdobyły sympatię konsumentek dzięki swojej uniwersalności. Mogą być stosowane przez kobiety w każdym wieku. Gwarantują szybki, łatwy i dokładny demakijaż. Coraz częściej wzbogacane są o składniki nawilżające, odmładzające czy regenerujące, dzięki czemu oprócz funkcji oczyszczającej zapewniają skórze działanie pielęgnacyjne już w fazie demakijażu. Kosmetyków tych nie trzeba spłukiwać. Pozostawione na twarzy uaktywniają swoje właściwości pielęgnacyjne. Na koniec przemywamy skórę tonikiem, który ma za zadanie usunięcie resztek zanieczyszczeń, ściągnięcie porów i wyeliminowanie świecenia się skóry.

Wybierając kosmetyki do oczyszczania warto szukać takich, które dopasowane są do potrzeb i typu naszej cery - zawierające na przykład kompleks regenerujący, kojący czy nawilżający. Odpowiednio dobrane składniki aktywne zawarte w produktach do demakijażu pomagają dbać o skórę i przywrócić jej równowagę. Szczególnie cenne są kosmetyki posiadające łagodną formułę, które nie wywołują reakcji alergicznych.

W doborze produktów do demakijażu duże znaczenie ma także wiek. Kosmetyki przeznaczone do oczyszczania cery dojrzałej mają często właściwości rewitalizujące i powinny zawierać składniki, które redukują zmarszczki oraz stymulują odnowę komórek skóry. Szczególnie przydatne będą tutaj produkty wykorzystujące kwas hialuronowy, który intensywnie i długotrwale nawilża i wygładza dojrzałą skórę, a także kosmetyki zawierające komórki macierzyste, na przykład z drzewa arganowego czy bio kolagen, które redukują zmarszczki, głęboko regenerują i odbudowują skórę.

Segment produktów do demakijażu i oczyszczania rozwija się niezwykle dynamicznie. Mamy obecnie do wyboru wiele różnorodnych kosmetyków dopasowanych do potrzeb i wieku naszej skóry. Zwiększa się także świadomość znaczenia demakijażu, co zawdzięczamy między innymi trendom pielęgnacyjnym napływającym z Azji. Pamiętajmy zatem, aby codziennie rano i wieczorem dokładnie oczyścić skórę, która odwdzięczy nam się za to zdrowym i pięknym wyglądem.

Uroda pod lupą

JAZ



TEKST: **KATARZYNA
BUTRYMOWICZ-KNAP**
DYREKTOR MARKETINGU BIELENDY



**Olejek do demakijażu twarzy i oczu arganowy i migdałowy 100% Oils
MARION**



Skutecznie usuwa makijaż, wszelkie zanieczyszczenia i nadmiar sebum pielęgnując skórę twarzy. Specjalnie dobrana kompozycja zawiera olej arganowy, słonecznikowy, ze słodkich migdałów oraz witaminę E, dzięki czemu ma działanie odmładzające i regenerujące.

**Kojący żel do mycia twarzy z kompleksem ultra regenerującym
BIELEND**

Kompleks Ultra Regenerujący gwarantuje skórze głębokie nawilżenie. Preparat zapewnia komfort i ukojenie w codziennej pielęgnacji szczególnie delikatnej i cienkiej skóry wrażliwej. Pozwala uniknąć przesuszenia skóry już w fazie demakijażu. Pojemność 150 ml



1 DELIKATNY PŁYN MICELARNY DO DEMA-KIJAŻU TWARZY I OCZU, SORAYA, Demakijaż jest łatwy i komfortowy, nie wymaga intensywnego pocierania. Formuła jest bardzo łagodna dla skóry i oczu, płyn nie powoduje szczypania ani zaczerwienienia. **2** PŁYN MICELARNY PURI-MICELLAR DO OCZYSZCZANIA I DEMA-KIJAŻU, PHARMACERIS, Preparat bogaty w witaminę B3 przyspiesza proces regeneracji naskórka, zmniejszając zaczerwienienia. Kompleks protein z ryżu oraz wosku z mango zapewnia odżywienie oraz właściwe nawilżenie skóry. **3** NAWILŻAJĄCY PŁYN MICELARNY 3W1, BIELEND, Płyn myje i oczyszcza skórę jak woda i mydło. Neutralizuje i odświeża jak tonik. Nawilża i pielęgnuje jak mleczko. Szybko i skutecznie oczyszcza i odświeża skórę, błyskawicznie usuwa makijaż i nadmiar sebum. **4** XPRESS EFFECT PŁYN MICELARNY, KOLASTYNA, Natychmiast rozpuszcza nawet najbardziej uporczywy makijaż i zanieczyszczenia dzięki specjalnej kombinacji systemu micelnego oraz składników o ekspresowym działaniu oczyszczającym. Stanowi doskonałe rozwiązanie na mocny makijaż! **5** DELIKATNY PŁYN DO DEMA-KIJAŻU OCZU, MARION, Profesjonalnie opracowana receptura gwarantuje skuteczne oczyszczenie twarzy z makijażu. Dodatkowo wzbogacono ją substancjami łagodzącymi i nawilżającymi skórę.

DEMAKIJAZ I OCZYSZCZANIE SKORY SA PODSTAWOWYMI I BARDZO ISTOTNYMI ELEMENTAMI CODZIENNEJ PIELGNACJI.



Pielęgnujące chusteczki micelarne do demakijażu NIVEA

Z witaminą E i pantenolem oczyszczają i tonizują skórę. Dzięki formule micelarnej, przyciągają nawet najmniejsze cząsteczki zanieczyszczeń. Chusteczki gwarantują delikatny demakijaż oczu, skóry twarzy i ust. Oznacza to perfekcyjny demakijaż bez pocierania i bez potrzeby splukiwania wodą.

Mleczko do demakijażu twarzy i oczu DR IRENA ERIS

Wyjątkowo łagodnie i delikatnie oczyszcza skórę twarzy i okolic oczu z makijażu oraz wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń, bez ryzyka wystąpienia podrażnień. Zawarta w nim unikalna frakcja olejowa ze złotej algi, wosk z oliwek, o niskiej masie cząsteczkowej i biogodne ze skórą masło Shea posiadają właściwości odżywcze i nawilżające.



ARNIKOWE MLECZKO OCZYSZCZAJĄCE SYLVECO

Łagodnie usuwa wszelkie zanieczyszczenia i makijaż (również wodoodporny). Zawiera wyciągi z kwiatów arniki górskiej i kory brzozy białej o działaniu antyoksydacyjnym, wzmacniającym krucho naczyńka i opóźniającym procesy starzenia. Produkt bezzapachowy, o pH neutralnym dla skóry, nie zawiera detergentów.



HydroClean Dwufazowy płyn do demakijażu oczu z kwiatem lotosu DERMIKA

Linie Dermika HydroClean stworzyliśmy, inspirować się profesjonalnym zabiegiem hydradermabrazji, który delikatnie eksfoliuje i pielęgnuje skórę. Pojemność 150 ml



PIENIĄCY SIĘ SCRUB DO TWARZY SEE SEE

Dokładnie oczyszcza skórę, nie powodując uczucia ściągnięcia. Drobinki naturalnej lufy usuwają zanieczyszczenia i stymulują krążenie, sól z Morza Martwego zmiękcza naskórek i oczyszcza z toksyn, olejek arganowy regeneruje i łagodzi podrażnienia. Do codziennego stosowania. Pojemność 200 ml





Nawilżające mleczko micelarne do demakijażu twarzy i oczu 3w1 Argan Oil EVELINE COSMETICS

Przeznaczone do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju cery, w szczególności suchej i wrażliwej. Innowacyjna formuła oparta na unikalnym kompleksie LUXURY OF YOUTH COMPLEX™ dokładnie i delikatnie oczyszcza skórę twarzy i oczu, doskonale usuwa nawet wodoodporny makijaż. Pojemność 245 ml

Oczyszczanie Płyn micelarny do demakijażu twarzy i oczu CELIA DE LUXE

Polecany do wszystkich typów cery w każdym wieku. Zawiera ekskluzywny wyciąg z naturalnych pereł, kwas hialuronowy, glicerynę i D-pantenol. Formuła 2w1 skutecznie zastępuje mleczko i tonik. Pojemność 200 ml



Mikroemulsja i olejek do demakijażu PIERRE RENE MEDIC LABORATORIUM

Nowoczesna mikroemulsja do demakijażu łączy w sobie płyn do demakijażu, tonik oraz mleczko oczyszczające. Polecana do wszystkich rodzajów skóry, nawet najbardziej wrażliwej. Łagodny olejek na bazie olejku słonecznikowego i migdałowego z witaminą E pomaga całkowicie usunąć nawet wodoodporny makijaż, eliminuje nadmiar sebum, jednocześnie pielęgnując skórę. Po kontakcie z wodą olejek zmienia się w mleczną emulsję, która delikatnie i skutecznie usuwa makijaż.

TONIK PŁATKI RÓŻY ZIAJA

Delikatny bezalkoholowy tonik do codziennej pielęgnacji skóry twarzy i szyi z ekstraktem z kwiatu róży oraz witaminą B5. Wspaniale odświeża, oczyszcza i nawilża skórę dając uczucie odprężenia. Pojemność 200 ml



LIPOWY PŁYN MICELARNY SYLVECO

Wyjątkowo delikatny i jednocześnie skuteczny, hypoalergiczny preparat, który dokładnie oczyszcza skórę. Zawiera ekstrakt z kwiatów lipy szerokolistnej, który wykazuje działanie nawilżające i osłaniające, zwiększa elastyczność i sprężystość oraz odporność skóry na utratę wody.



Kostka myjąca DOVE

Kremowa kostka Dove składa się w 1/4 z kremu nawilżającego, dzięki czemu już podczas mycia pielęgnuje skórę, przywracając jej prawidłowy poziom nawilżenia. Ponadto zawiera niezwykle delikatne składniki myjące, skutecznie oczyszczające skórę, nie powodując podrażnień.



Wybierając kosmetyki do oczyszczania warto szukać takich, które dopasowane są do potrzeb i typu naszej cery - zawierające na przykład kompleks regenerujący, kojący czy nawilżający.

Odpowiednio dobrane składniki aktywne zawarte w produktach do demakijażu pomagają dbać o skórę i przywrócić jej równowagę. Szczególnie cenne są kosmetyki posiadające łagodną formułę, które nie wywołują reakcji alergicznych.

DEMAKIJAŻ PEŁEN PIELEGNACJI



NOWOŚĆ

CHUSTECZKI MICELARNE

- USUWAJĄ NAWET WODOODPORNY MAKIJAŻ OCZU, JEDNOCZEŚNIE CHRONIĄC RZĘSY
- DOKŁADNIE OCZYSZCZAJĄ, NIE POZOSTAWIAJĄC ZANIECZYSZCZEŃ
- DELIKATNIE NAWILŻAJĄ I ODŚWIEŻAJĄ SKÓRĘ

Przywróć skórze NATURALNY BLASK

PIĘKNA I ZADBANA SKÓRA TO EFEKT IDEALNIE
DOBRANEGO DO JEJ POTRZEB BALSAMU!





1 **LUKSUSOWY BALSAM LIPIDOWY KOZIE MLEKO, EVELINE COSMETICS**, Zapewnia wielowymiarową regenerację, odbudowuje uszkodzone struktury skóry oraz lipidową warstwę ochronną naskórka. **2** **BODY COCKTAIL ODŻYWCZY KOKTAJL-BALSAM DO CIAŁA, KOLASTYNA**, Doskonale odżywia skórę, sprawia że staje się aksamitnie miękka i skutecznie nawilżona. Rozkoszny i zniewalający zapach balsamu do ciała, pobudza zmysły i ożywia nasze naturalne piękno! **3** **ANANAS & KOKOS 2W1 PEELING Z BALSAMEM POD PRYSZNIC, FARMONA**, Jednym delikatnym ruchem myjesz ciało, złuszczasz martwy naskórek i dostarczasz skórze cenne składniki zawarte w oleju kokosowym i kompleksie nawilżającym. **4** **RAJSKI KWIAT AFRYKI AKSAMITNY KREM DO CIAŁA, LIRENE**, Nektar z afrykańskiego rajskiego kwiatu niezwykle skutecznie odżywia skórę, zwiększając jej jędrność i elastyczność. Dodatkowo, dzięki swym unikalnym właściwościom oraz zawartości protein i aminokwasów, wzmacnia barierę ochronną skóry i długotrwanie zapobiega utracie wilgoci. **5** **LUKSUSOWY BALSAM NAWILŻAJĄCO - ENERGETYZUJĄCY ZIELONA HERBATA, EVELINE COSMETICS**, Natychmiast po aplikacji rewitalizuje głębokie warstwy skóry oraz stymuluje procesy ujednolicenia i wygładzania naskórka. **6** **KASZMIROWY BALSAM DO CIAŁA MANGO & MARAKUJA, FLOS-LEK**, Znosi uczucie ściągania i napięcia po kąpieli, delikatnie chłodzi, wyraźnie poprawia nawilżenie skóry, zmiękcza i wygładza skórę, poprawia jej napięcie i sprężystość. Wzbogacony ekstraktem z owoców mango o działaniu regenerującym i nawilżającym. Pojemność 200 ml **7** **NATURA MASŁO DO CIAŁA TRUSKAWKA I MLEKO, LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA**, Ma świeży, owocowy zapach i optymalnie pielęgnuje kobiecą skórę: normalną i suchą. Jest bogatsze w substancje odżywcze niż balsam, dlatego działa szybciej i skuteczniej radzi sobie z problemem przesuszonej skóry. Pojemność 250 ml **8** **MUS DO CIAŁA Z EKSTRAKTAMI Z AWOKADO, TRAWY CYTRYNOWEJ I OLEJKIEM JOJOBA, VOLLARE**, Przeznaczony do pielęgnacji każdego typu skóry, szczególnie suchej i wrażliwej. Innowacyjna formuła sprawia, że produkt znakomicie się rozprowadza i pozostawia na skórze delikatny film, niwelując objawy przesuszenia. **9** **INTENSYWNIE ODŻYWCZE MASŁO DO CIAŁA Z EKSTRAKTEM Z CYKORII, VIANEK**, Puszyste, aromatyczne masło do ciała zawierające bogactwo składników intensywnie odżywczych. Pielęgnuje każdy rodzaj skóry, przywracając jej komfort i aksamitną gładkość, szybko się wchłania. Pojemność 150 ml

1

Twoje ciało jest nieprzyjemnie szorstkie, pęka i robią się zaczerwienienia?

Zadbaj o odpowiednie nawilżenie, dobieraj odpowiednie balsamy i stosuj je regularnie. Balsamy powinniśmy stosować cały rok, a na pewno w okresie jesienno-zimowym. Oczywiście każda z nas jest wyjątkowa i każda potrzebuje innego rodzaju ochrony.

SEKRETUROC





ODŻYWCZY BALSAM DO CIAŁA z ekstraktami miodunki, lnu i nagietka VIANEK

Do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Odżywia, zmiękcza i uelastycznia. Dzięki zawartości olejów rokitnikowego i z pestek moreli długotrwanie nawilża i wzmacnia naskórek sprawiając, że staje się on bardziej sprężysty. Pojemność 300 ml

REGENRUJĄCY BALSAM Z EKSTRAKTEM Z BZU LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA

Skutecznie regeneruje przesuszoną skórę. Nadaje jej gładkość i elastyczność oraz sprawia, że staje się miękka i miła w dotyku. Pojemność 500 ml



Odżywcze mleczko do ciała NIVEA

Zapewnia długotrwałą i intensywną pielęgnację bardzo suchej skóry. Wzbogacone naturalnymi minerałami i składnikami nawilżającymi odczuwalnie redukuje szorstkość suchej skóry i sprawia, że skóra jest wyraźnie gładsza.



Balsam do ciała Masło Kakaowe ZIAJA

Balsam głęboko i intensywnie nawilża skórę i zapobiega nadmiernej utracie wody. Wygładza, uelastycznia i aktywnie regeneruje naskórek. Lekko natłuszcza i likwiduje uczucie szorstkości. Skutecznie łagodzi podrażnienia. Pojemność 400 ml



Energetyzująco-odżywczy balsam do ciała PALOMA

Oleje awokado i arganowy błyskawicznie poprawiają kondycję i wygląd skóry, głęboko ją odżywiają i regenerują, a także chronią przed wysuszeniem. Pojemność: 250 ml

Ananas & Kokos olejek do kąpieli i pod prysznic FARMONA

Dwufazowa formuła, przyjemna konsystencja i bogactwo składników odżywczych mogą naprawdę uwieść. Od dziś Twoja skóra będzie błagała o tę lekką i puszystą pianę, a apetyczny zapach nie opuści Cię do końca dnia.



2

Jak dobrać balsam do potrzeb skóry?

Balsamy regenerujące to kosmetyki dla skóry dojrzałej, ekstremalnie wysuszonej i łuszczącej się. Balsamy nawilżające - o lekkiej konsystencji, szybko się wchłaniają. Stosuj po każdym prysznicu, nie żałuj skórze balsamu – ona tego potrzebuje.

BALSAMY DO CIAŁA ZAPEWNIĄ ODPOWIEDNIĄ PIELĘGNACJĘ PRZESUSZONEJ PO LECIE SKÓRY.



Mleczko do ciała LE PETIT OLIVIER

Lekkie mleczko do pielęgnacji ciała, nie pozostawia tłustego filmu na skórze, łatwo się wchłania. Skóra staje się miękka, elastyczna i przyjemna w dotyku. Pojemność 250 ml
Marka Le Petit Olivier, to francuski producent kosmetyków naturalnych, których właściwości opierają się na oliwie z oliwek z Baux de Provence. Ten wyjątkowy składnik sprawia, że produkty tej marki są idealne dla skóry suchej i wrażliwej. Posiadają także właściwości odżywcze i regeneracyjne.

MLECZKO INTENSYWNIE UJĘDRNIAJĄCE EVELINE COSMETICS

Olejek makadamia przywraca optymalny poziom nawilżenia, widocznie uelastycznia i ujędrnia skórę. bioHyaluron Complex™, bogaty w kwas hialuronowy, długotrwale nawilża i zapewnia spektakularne wygładzenie naskórka. Energisomy Q10 pobudzają procesy oddychania komórkowego, regenerują i zwiększają jędrność skóry. komórkowego, regenerują i zwiększają jędrność skóry.



Mleczny olejek do pielęgnacji ciała BIELENDA

Nawilżający olejek o kremowej konsystencji przynosi ulgę suchej skórze. Wykorzystuje pochodzące z morza nawilżające składniki - algi błękitne, które są nośnikiem odżywczego białka oraz niezwykle cenne morskie minerały, które uzupełniają niedobór składników mineralnych. Pojemność 200 ml

TWOJA SKÓRA POTRZEBUJE NAWILŻENIA I REGENERACJI? ZADBAJ O TO, ABY BALSAM ZAWSZE ZNALAZŁ SIĘ W TWOJEJ KOSMETYCZCE.

AZJATYCKI LOTOS
Nawilżający balsam w sprayu do ciała
LIRENE

Dzięki lekkiej, nowoczesnej formule i wygodnej formie sprayu balsam zapewni idealną aplikację i błyskawiczne wchłanianie bez uczucia lepkości. Ekspresowo nawilża i odżywia nawet bardzo suchą skórę. Zafunduj swojemu ciału błyskawiczne nawilżenie i poczuj świeży zapach lotosu na swojej skórze! Pojemność 200 ml



TUTTI FRUTTI Jeżyna & Malina masło do ciała FARMONA

Gęste masło do ciała o wyjątkowych właściwościach pielęgnacyjnych oraz rześkim zapachu jeżyny i słodką aksamitną maliny. Dzięki zawartości masła Karite głęboko nawilża, odżywia i ujędnia, sprawiając że skóra staje się zachwycająco miękka, delikatna i jedwabście gładka.



Odprężająco-ujędniająco masło do ciała PALOMA

Poprawia jędrność i wspomaga naturalne procesy odnowy naskórka. Skóra staje się aksamitnie gładka i miła w dotyku. Pojemność 300 ml

Mleczko do ciała INSTITUTO ESPANOL

Delikatny balsam do pielęgnacji ciała. Nie zawiera parabenów, triklosanu, barwników i alergenów. Idealny dla wrażliwej skóry.



DermaSpa Goodness3 DOVE

Wyjątkowa seria kosmetyków, które gwarantują spektakularny efekt świetlistej, gładkiej i aksamitnie miękkiej skóry. Wszystko za sprawą unikalnego koktajlu składników odżywczych, dobroczynnych kwasów tłuszczowych omega z oleju z rokitnika oraz technologii Cell-Moisturisers™. Aplikację ułatwia jedwabista konsystencja kosmetyków i zmysłowy, kobiecy zapach.

3

Masz problem z cellulitem i nadmiarem tkanki tłuszczowej, a skóra na udach, pośladkach i brzuchu dawno zapomniała, co znaczy jędrność?

Zastosuj produkty, które pomogą Ci ujędnić Twoje ciało. Popularne są balsamy, które zawierają kofeinę, mentol lub mięte. Te dwa ostatnie wygładzają i zapewniają przyjemne uczucie świeżości, ale mogą też powodować podrażnienia. Kofeina, która łatwo przenika do głębszych partii skóry, zwiększa mikrokrążenie, pomagając w walce z cellulitem.

NOWOŚĆ

 Nowy Dove
z Olejkiem Arganowym.
Zmyj suchą skórę.



KAW

podstawa dobrego wyglądu

Wiele Polek na co dzień albo w ogóle nie ma makijażu, albo jest to makijaż nałożony w dużym pośpiechu, często ograniczający się do wytuszowania rzęs. Mało kto wie, że plamy pigmentacyjne, brodawki czy nierówności postarzają w dużo większym stopniu niż same zmarszczki. Najważniejszym elementem każdego makijażu jest wygładzony i wyrównany koloryt cery, to podstawa dobrego wyglądu. Dostępne obecnie w drogeriach kosmetyki pozwalają na dużo więcej. Można za pomocą dobrze dobranego podkładu czy pudru ukryć swój wiek, zmęczenie, naczynka, a nawet odjąć sobie kilka kilogramów umiejętnie modelując rysy twarzy.

TEKST: **BIANKA HEYMAN**
BEAUTY CONSULTANT



WIELKI MAKIJAŻ

UKRYJ LUB EKSPONUJ – TWARZ DO KOREKTY

Korektory początkowo miały za zadanie ukrywanie niedoskonałości skóry. Teraz można dostać nie tylko korektory maskujące wykwitły skórne. Specjalne korektory np. do brwi pozwalają na modelowanie spojrzenia, inne służą wyłącznie do poprawy rysów twarzy. Występują w szerokiej palecie barw, niektóre kolory bywają zaskakujące, zwłaszcza te, których zadaniem jest ukrycie sińców pod oczami czy rozszerzonych naczynek. Wprawna makijażystka potrafi zwykle nawet podczas jednej konsultacji nauczyć daną osobę stosowania trików, które np. pozwolą optycznie powiększyć odstęp zbyt blisko siebie rozstawionych oczu, podnieść czoło czy zmniejszyć szeroki nos, podnieść opadające policzki. Wszystko to za pomocą gry światła – jasne powiększa, dodaje energii, ciemne chowa.

DOBRCZE DOBRANA PODSTAWA

Podkłady niegdyś nie zawierały żadnych składników pielęgnujących. Być może stąd u wielu, zwłaszcza starszych osób, pokutuje przekonanie, że fluid to jedynie dodatkowe obciążenie dla skóry. To błąd. Obecnie producenci dbają o to, żeby podkład był nie tylko trwały, ale by zawierał jak najwięcej składników pielęgnacyjnych i zabezpieczających skórę przed niekorzystnym wpływem środowiska – słońcem, wysuszeniem spowodowanym wiatrem, mrozem czy klimatyzacją. Fluid nie tylko wygładza skórę, ale także dostarcza jej różnorodnych składników ukierunkowanych na zaspokojenie najważniejszych potrzeb cery, takich jak: działanie matujące, odżywcze, antyoksydacyjne lub chroniące przed niekorzystnym wpływem światła ultrafioletowego.

Zwykle nakładamy podkład na krem czy serum. Wiele osób preferuje nakładanie podkładu bezpośrednio palcami, kosmetyk powinien się łatwo i równo rozprowadzać. Warto rozważyć zakup gąbeczek czy specjalnych pędzli do podkładu, które należy regularnie myć. Wybierając odcień podkładu, kluczowego dla naszego makijażu kosmetyku, warto poprosić o pomoc ekspedientkę. Nie trzymajmy się kurczowo jednego koloru – zimą mamy zwykle nieco inną karnację niż pod koniec lata, inaczej też wyglądamy w dzień, a inaczej wieczorem przy sztucznym świetle, dlatego warto mieć w kosmetyczce jaśniejsze i ciemniejsze tony. Pamiętajmy, że odcień skóry na dłoni może znacznie różnić się od faktycznego koloru cery, dlatego szukajmy próbek i spróbujmy rozprowadzić odrobinę w okolicach żuchwy. Podkłady w tubkach zdają się lepiej zabezpieczone przed przedostaniem się bakterii do środka opakowania niż te w buteleczkach.

Kremy BB kilka lat temu stały się prawdziwym hitem na rynku kosmetycznym. Produkty te zostały stworzone z myślą o kobietach, które nie lubią ciężkiego makijażu i poszukują kremu multifunkcyjnego, który nada cerze jednolity odcień, wygładzi ją, zatuszuje niedoskonałości, a jednocześnie zadba o najważniejsze potrzeby skóry. Krem BB to nie jest fluid, ale produkt stanowiący zupełnie nową kategorię kosmetyczną. Kosmetyk ten jest mniej kryjący od podkładu, ale za to spełnia jednocześnie funkcje korektora, podkładu i pudru. Krem BB ma w swoim składzie pigmenty i z tego powodu wymaga starannego demakijażu. Kremy tego typu to idealne rozwiązanie dla kobiet, które lubią naturalny wygląd, albo tych które nie mają czasu na nałożenie tradycyjnego makijażu.

OSTATNI SZLIF

Puder był znany już w starożytności, ale ostatnie dziesięciolecia to prawdziwa rewolucja w technologii wytwarzania pudru. Diametralnie zmieniły się też formuły tych kosmetyków. Jeszcze kilka stuleci temu modne arystokratki stosowały pudry z ołowiem mające za zadanie rozjaśnić cerę, niestety z opłakanym skutkiem dla zdrowia i stanu skóry. Najczęściej noszony w kosmetyczce jest puder kompaktowy w kamieniu. To wygodny produkt pozwalający na kontrolę makijażu w ciągu dnia. Nie zastąpi jednak pudru sypkiego, który warto mieć na swojej toalecie i za pomocą pędzelka rozprowadzać po twarzy na zakończenie makijażu. Zaleca się omijanie rzęs, gdyż zbyt duża ilość pudru na rzęsach może powodować nieestetyczne obsypywanie się maskary, choć pomalowanie rzęs popudrowanych robi korzystne wrażenie w pierwszym momencie.

Nowoczesne pudry dbają o stan cery. Nie zatykają porów, stanowią dla cery kołderkę ochronną przed zimnem, wiele z nich zabezpiecza również dobrze przed słońcem. Od kilku lat powraca moda na pudry mineralne, jednak fakt, że są pozyskiwane z naturalnych minerałów nie gwarantuje, że zawsze będą bezpieczniejsze dla cery wrażliwej. Dostępne są również pudry słoneczne do ciała – szczególnie lubiane w okresie letnim, gdy mieniące się drobinami podkreślają piękno ciała. Nic nie zastąpi eksperymentowania, dlatego próbujmy, sprawdzajmy dostępne rozwiązania i szukajmy najlepszych dla siebie. Dzięki nowoczesnym kosmetykom do makijażu kobieta może cały dzień cieszyć się świeżym wyglądem, wygładzoną cerą i jednocześnie zapewnić sobie całodzienną terapię hamującą starzenie się skóry.



POWDER CONTOURING PIERRE RENE

Wielofunkcyjna paleta aksamitnych pudrów do konturowania. Zawiera puder do konturowania, bronzers oraz rozświetlacz. Umożliwia profesjonalne wymodelowanie twarzy w trzech prostych krokach.

Korektor rozświetlający pod oczy żółty - Free Skin DELIA COSMETICS

Dokładnie tuszuje cienie pod oczami i inne niedoskonałości cery. Żółty kolor skutecznie kryje zasinienia i zaczerwienienia okolic oczu. Maskuje drobne zmarszczki i objawy zmęczenia, ujędrnia i wygładza skórę.



PALETKA DO KONTUROWANIA TWARZY ARTDECO MOST WANTED

W jednym wygodnym opakowaniu znajdziemy: rozświetlacz, 3 bronzery do konturowania, puder do strobingu oraz róż. Paleta dostępna w dwóch tonacjach chłodnej 01, oraz ciepłej 02.



Puder syпки Woman CELIA

Zawiera wygładzające proteiny jedwabiu i naturalne filtry UV. Perfekcyjnie matuje, zapewniając satynowe wykończenie makijażu. Idealny do każdego rodzaju cery.

LONG MATT long lasting shine control JOKO MAKE UP

Fluid matujący LONG MATT idealnie równoważy strefy tłuste i suche: nawilża i jednocześnie pochłania nadmiar sebum, dzięki czemu zapobiega błyszczeniu się strefy T, zapewniając gładkie, pudrowe wykończenie makijażu. Doskonale i na długo matuje, perfekcyjnie kamuflując przebarwienia oraz inne niedoskonałości cery, takie jak zmęczenie i drobne zmarszczki.



Fluid liftingująco-odmładzający, odcień beżowy BIELENDA

Poprawia wygląd cery, która w wyniku starzenia i czynników zewnętrznych utraciła swój naturalny blask i młodzieńczy wygląd. Wyjątkowe połączenie pigmentów kryjąco-korygujących oraz odmładzających składników aktywnych daje efekt promiennej, gładkiej i jednolitej cery.



Aqua Matt Jedwabisty podkład z Silkyblur Complex SORAYA

Perfekcyjnie matuje cerę i maskuje niedoskonałości, jednocześnie zapewniając doskonałe nawilżenie i poczucie komfortu. Podkład nie zatyka porów oraz nie powoduje efektu maski.

Delikatny fluid intensywnie kryjący o długotrwałym efekcie SPF 20 PHARMACERIS

Fluid dobrze maskuje niedoskonałości skóry i nie powoduje efektu maski. Nie zatyka porów i nie pozostawia plam na ubraniu. Pojemność 30 ml

Zasady konturowania:

- **KONTUR** – nakładaj poniżej kości policzkowych, na boki brody, na skrzydełka i boki nosa.
- **BRONZER** – aplikuj na skronie i wzdłuż linii włosów, na kości policzkowe i brodę nad wcześniej nałożonym pudrem do konturowania.
- **ROZŚWIETLACZ** – muśnij grzbiet nosa, łuk kupidyna nad górną wargą, środek brody, szczyty kości policzkowych, centralne miejsce na czole oraz wewnętrzny kącik oka.

SEKRETURODY

Utrwalacz makijażu MAKEUP REVOLUTION

Makeup Fixing Spr100, Oil ConFixing Spr100
Chroni makijaż przed warunkami zewnętrznymi, ciepłem, zimnem, wilgocią, wiatrem. Do codziennego użytku. Sposób użycia: Po zrobieniu makijażu należy spryskać twarz cienką i równomierną warstwą z odległości około 30-40 cm

Róż Baked Blushers MAKEUP REVOLUTION

Róż wypalany, mocno napigmentowany, dający efekt miękkiego wykończenia koloru. Lekko pośliskujący. Łatwo się rozprowadza, nie tworzy smug i plam. Dostępny w sześciu odcieniach.



Perfect TONE fluid dopasowujący się do koloru cery LIRENE

Innowacyjne pigmenty „soft focus” dopasowują się do naturalnego odcienia skóry, jednocześnie dodając jej blasku, świeżości i subtelnego połysku. Fluid delikatnie kryje, nie zmienia koloru w czasie, zapewniając przy tym lekkie odczucie na skórze. Pojemność 30 ml





NAJWAŻNIEJSZYM ELEMENTEM KAŻDEGO MAKIJAŻU JEST WYGŁADZONY I WYRÓWNANY KOLORYT CERY

Puder prasowany DELIA COSMETICS

Podkład kryjąco-matująco-wygładzający. Innowacyjna formuła 3w1 - wygładzający efekt bazy z kryjącym podkładem i matującym pudrem. Jego delikatna struktura nadaje cerze naturalny i aksamitny wygląd przez cały dzień. Zawiera witaminę B3, która wpływa na lepszą kondycję i koloryt cery.



AKSAMITNY RÓŻ DO POLICZKÓW SATIN TOUCH HD BEAUTY INNOVATION INGRID

Doskonale podkreśla kości policzkowe i ożywia koloryt cery. Zawarte w kosmetyku pigmenty współgrają ze światłem, dopasowując intensywność koloru

❶ **LUMINYS TOUCH, PUPA**, Rozświetlający korektor, który nie tylko zapewni idealny efekt makijażu, ale również trwale rozjaśnia i udoskonala cerę. ❷ **MAGICAL COVER CORRECTIVE CONCEALER, LA LUXE PARIS**, Preparat idealnie koryguje niedoskonałości, dając efekt nieskazitelnej i promiennej cery. Zapewnia ekstremalną trwałość i niezawodną odporność. Precyzyjna aplikacja i przedłużona trwałość. ❸ **EMULSJA ROZŚWIETLAJĄCA GLOW PRIMER, JOKO MAKE UP**, Nadaje skórze świeży i promienny wygląd, zapewniając lekkie i świetliste wykończenie makijażu. Można nosić pod, nad lub mieszać z podkładem. Pojemność 25 ml ❹ **KOREKTOR IDEAL SKIN, INGRID**, Perfekcyjnie maskuje niedoskonałości cery i koryguje cienie pod oczami. Lekka formuła z witaminami i naturalnymi ekstraktami intensywnie i długotrwale nawilża oraz silnie odżywia skórę. Produkt zawiera filtr UV, który chroni przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.



PALETTE {MATCH} SYSTEM
System do kreacji własnej palety kolorów do makijażu
PIERRE RENE

Każdy zestaw zawiera 2 indywidualnie dopasowane róże do policzków w magnetycznej paletce. To idealne rozwiązanie dla klientek ceniących funkcjonalność i wygodę. Paletka zmieści się w każdej torebce, czy kosmetyczce. Zachowaj magnetyczną paletę i stwórz swój własny kolejny zestaw!

Profesjonalny puder bambusowy INGRID

Profesjonalny, sypki puder bambusowy Ingrid idealnie wygładza skórę, gwarantując wysoki stopień jej zmatowienia. Zawarte w składzie proteiny jedwabiu nawilżają i wygładzają skórę, optycznie zmiękczają rysy twarzy oraz zmniejszają widoczność zmarszczek. Puder gwarantuje wykończenie makijażu, bez bielenia skóry. Produkt przeznaczony do każdego typu cery.



Pierre René
PROFESSIONAL



ICONIC LASHES
MASCARA

ROYAL LINER

ROYAL LASHES
MASCARA

SUPER CURLY
MASCARA

Jak dobierać akcesoria do

MAKIJAZU

Pędzle do makijażu to podstawowe akcesorium, niezbędne do uzyskania pięknego makijażu i niezastąpione narzędzie w naszej kosmetyczce. Jednak często przy ich zakupie nie zastanawiamy się nad ich rodzajem czy konkretnym przeznaczeniem. Warto zwrócić na to uwagę, bo odpowiedni pędzel na pewno pomoże nam osiągnąć nieskazitelny i naturalny makeup.

Każdy pędzel z marki MAKEUP REVOLUTION wyposażony jest w piękną metalową rączkę w kolorze różowego złota, która wraz z białym włosiem tworzy estetyczną całość.

Pierwszym z pędzli jest ten przeznaczony do aplikacji podkładu w płynie i konturowania twarzy:

1 Ultra Metals Pędzel do modelowania twarzy Contour Foundation F302

Płaski, szeroki pędzel z syntetycznego, elastycznego włosa, który (w przeciwieństwie do naturalnego) nie wchłania zbyt dużej ilości kosmetyku, zapewnia równomierną aplikację bez smug. Kształt pędzla

pozwala na nałożenie podkładu również w zagłębieniach przy uszach, skrzydełkach nosa i kącikach oczu. Aby uzyskać trwalszy efekt, zamiast rozcierać należy wgniać podkład w skórę. Pędzel również idealnie nadaje się do konturowania twarzy.

Kolejny krok w makijażu, to aplikacja pudru, przy tej czynności niezbędny jest pędzel do pudru.

2 Ultra Metals Pędzel do pudru Flawless Powder F301

Jest to duży, szeroki pędzel z gęstego, bardzo miękkiego, syntetycznego włosa, przyciętego na okrągło pozwalając na precyzyjne nałożenie kosmetyku. Rozprowadza puder (syпки, w kamieniu lub kompactie) równomiernie na całej twarzy. Lekko chropowata struktura włosa sprawia, że puder utrzymuje się na pędzlu i nie obsypuje się. Puder należy wgnieść w strefę „T”. W ten sposób zwiększy się trwałość makijażu.

3 Ultra Metals Pędzel do różu i modelowania twarzy Sculpt Blush F303

Pędzel wykonany z bardzo delikatnego, syntetycznego włosa o owalnym, wyprofilowanym kształcie pozwalającym na precyzyjne nałożenie rozświetlacza, różu lub bronzera. Jego ukośny koniec ułatwia rozprowadzenie bronzera pod kością policzkową i wymodelowanie twarzy, a delikatnie chropowata struktura ułatwia nabieranie produktu, bez obsypywania. Należy nakładać na pędzel niewielką ilość różu, a później lepiej dotożyć, niż zaaplikować zbyt dużo. W przypadku nakładania pędzlem pudru brązującego stosuje się go na puder syпки lub sprasowany. Skóra będzie sucha i nie zrobią się plamy.

4 Ultra Metals Pędzel do konturowania twarzy Flat Contour F304

Pędzel z serii Ultra Metals do modelowania twarzy. Wykonany z bardzo delikatnego, syntetycznego włosa o spłaszczonym kształcie pozwalającym na precyzyjne nałożenie kosmetyku. Ma piękną, metalową oprawę w kolorze różowego złota.

5 Ultra Metals Cresse pędzel do cieni E301

Płaski, średniej wielkości pędzel w kolorze białym, wykonany z bardzo delikatnego, syntetycznego włosa o kształcie pozwalającym na precyzyjne nałożenie cieni. Pędzel przeznaczony jest do aplikacji cieni na górnej powiece ruchomej, pozwala uzyskać trwalszy efekt makijażu oka. Przed aplikacją cieni należy nałożyć na powiekę korektor lub bazę, a następnie wgnieść cień. W ten sposób można uzyskać trwały i intensywny efekt.

Konsultant marki MakeUp Revolution Maria Podsobińska



CONTOURING BRUSH
Pędzel do konturowania kształtu twarzy
PIERRE RENE

Innowacyjny pędzel do rozcierania podkładu i modelowania konturu twarzy. Skrócone, gęste włosie umożliwia w pełni kontrolowaną, szybką, jak również równomierną aplikację szeregu formuł, w tym płynnej, kremowej, żelowej i pudrowej. W efekcie otrzymasz gładkie i równomierne wykończenie.



EYE SHADOW BRUSH MAXI nr 03
Pędzel do cieni
PERRE RENE

Nowatorskie pędzle do nakładania i rozprowadzania cieni prasowanych oraz sypkich na powiekach. Profilowane włosie umożliwia precyzyjną aplikację, gwarantując równomierny, trwały efekt. Dzięki zastosowaniu pędzla do cieni optymalizujemy ilość produktu na powiece zapobiegając osypywaniu się kosmetyku.
Laureat Nagrody „Piękność Roku 2015”.



BEAUTY SPONGE
PIERRE RENE

Charakterystyczny eliptyczny kształt i brak ostrych krawędzi sprawiają, że beauty sponge umożliwia perfekcyjne nałożenie podkładu na całej twarzy. Z gąbką do makijażu, nawet nieprofesjonalnej jakości podkład tworzy na skórze idealną warstwę, doskonale się w nią wtapia, nie tworzy zacieków i smug, a widoczność zmarszczek i przebarwień jest znacznie zredukowana. Beauty sponge daje efekt makijażu wykonywanego metodą airbrush, pozostawiając cerę perfekcyjnie wygładzoną i równomiernie pokrytą podkładem, pudrem czy korektorem.



**KABUKI BRUSH pędzel do
pudru nr 13**
PIERRE RENE

Posiada gęste, bardzo delikatne włosie. Zapewnia gładką i równą aplikację każdego rodzaju pudru, daje lekki i doskonały wygląd skóry. Okrągła forma pędzla jest doskonała do aplikacji pudru sypkiego, kompaktowego i różu. Umożliwia równomierne nałożenie odpowiedniej ilości produktu.



PAMIĘTAJ! PĘDZLE, KTÓRYCH NA CO DZIEŃ UŻYWASZ, MUSZĄ BYĆ REGULARNIE CZYSZCZONE, NAJLEPIEJ CIEPŁĄ WODĄ I MYDŁEM.



- 1 PĘDZEL DO FLUIDÓW, TOP CHOICE, włosie: nylon.
- 2 PĘDZEL DO RÓŻU, TOP CHOICE, wyprofilowany.
- 3 GĄBKĄ DO MAKIJAŻU, TOP CHOICE, materiał: latex, 4 kolory.
- 4 PUSZEK, TOP CHOICE, do pudru sypkiego.
- 5 PĘDZELEK DO MAKIJAŻU, TOP CHOICE, materiał: nylon - 4 kolory, pakowane w pudełko PCV.



ZDROWIE I REGENERACJA

WŁOSÓW



JAK DOBRAĆ WŁAŚCIWĄ ODŻYWKĘ?

Średnia grubość włókna cienkich włosów wynosi 20 mikronów, co oznacza, że są one o około 20% cieńsze od grubych włókien. Ponadto, każde włókno cienkich włosów może mieć do 50% mniej wzmacniającego białka rdzeniowego, czyli keratyny. Cienkie włosy mogą być słabsze i bardziej narażone na uszkodzenia, takie jak łamliwość, rozdwajające się końcówki, a także na utratę objętości. Aby odżywić cienkie włosy unikając obciążenia należy stosować odżywkę o lekkiej formule, która odżywi włosy nie pozostawiając uczucia ciężkości.

W przeciwieństwie do włosów cienkich, włókna włosów grubych są ułożone bliżej siebie i wzajemnie na siebie nachodzą, przez co znacznie łatwiej osadzają się na nich składniki odżywcze. Są także bardziej sztywne, przez co często sprawiają wrażenie szorstkich i suchych. Dodatkowo, łatwiej się elektryzują i ulegają uszkodzeniom, dlatego potrzebują intensywnej ochrony. Produkty do intensywnej regeneracji powinny być na stałe wpisane do ich regularnej pielęgnacji, aby wzmocnić włosy i jeszcze lepiej chronić je przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych czy intensywną stylizacją.

LETNIA OCHRONA PRZED SŁOŃCEM

Latem powinniśmy szczególnie zadbać o włosy. Wszystkie wiemy, że musimy chronić skórę przed promieniami słońca – pamiętajmy, że dotyczy to także skóry głowy. Przy bardzo wysokich temperaturach nie wychodźmy z domu bez lekkiego kapelusza, który pozwoli skórze oddychać i zapewni ochłodę w słoneczny letni dzień.

PIĘKNE, ZREGENEROWANE WŁOSY

Sekret pięknych, mocnych włosów tkwi w zdrowej skórze głowy. Kluczowe w skutecznej pielęgnacji jest właściwe dobranie produktów do rodzaju włosów. Wybierając szampon i odżywkę do codziennego stosowania, postawmy na te, które dbają o równowagę skóry głowy oraz zapewniają trwałą ochronę przed łupieżem.

Pamiętajmy, że o skórę głowy należy dbać z taką samą uwagą, jaką poświęcamy pielęgnacji reszty naszego ciała. Na rynku są już dostępne nowoczesne formuły szamponów oraz odżywek, które zapewniają jednocześnie pielęgnację skóry głowy, której potrzebujemy i piękne, odżywione włosy, których pragniemy. Podczas mycia efektywnie działają na skórę głowy i włókno włosa – od cebulki aż po same końce.

stylistka fryzur marki Pantene, Agnieszka Plusa

Pragniemy, aby nasze włosy wyglądały pięknie. Jednak latem często wystawiamy je na próby, takie jak działanie promieni słonecznych, gorącego lub suchego powietrza, czy też szkodliwych zanieczyszczeń. Każdy z tych czynników może prowadzić do uszkodzeń włosów i osłabienia ich kondycji. W konsekwencji stają się one przesuszone, łamliwe i pozbawione energii.

Latem kobiety często zapominają o właściwym odżywieniu swoich włosów, co w efekcie może prowadzić do ich uszkodzeń. Jak to się dzieje? Podczas każdego mycia łuski włosów zostają uchylone. Dzięki temu składniki myjące szamponu mogą wnikać głębiej w strukturę włosów i precyzyjnie usunąć zanieczyszczenia. Pominięcie etapu nałożenia odżywki po umyciu głowy powoduje, że łuski nie zostają domknięte. W rezultacie włosy stają się bardziej wrażliwe.

Każdy typ włosów ma unikalne potrzeby, wynikające ze strukturalnej budowy włókna włosowego, dlatego wymaga odmiennego rodzaju i poziomu składników odżywczych i pielęgnacyjnych. Dobierając kosmetyki do codziennej pielęgnacji, wybierajmy formuły, które pozwolą efektywnie dostarczyć te składniki na powierzchnię włosów.



JANTAR SZAMPON z wyciągiem z bursztynu DO WŁOSÓW SUCHYCH I ŁAMLIWYCH JANTAR

Szampion Jantar to owoc długich tradycji wykorzystywania niezwykłych właściwości bursztynu. Specjalnie opracowana receptura szamponu, bogata w innowacyjne składniki aktywne, polecana jest do włosów suchych i łamliwych. Wyciąg z bursztynu pielęgnuje, wzmacnia i odżywia włosy oraz chroni je przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.

Szampion ODŻYWCZA REGENERACJA HEAD & SHOULDERS

Unikalna formuła łączy w sobie odżywcze składniki pochodzące z natury i zaawansowane technologie Head & Shoulders, abyś już nigdy nie musiała wybierać między pielęgnacją włosów i skóry głowy. Pojemność 400 ml



COLOR KERATIN Keratynowa odżywka myjąca do włosów farbowanych BIELENDA

Innowacyjna formuła odżywki myjącej skutecznie oczyszcza skórę głowy oraz włosy jednocześnie je odżywiając. Chroni kolor przed blaknięciem, ułatwia rozczesywanie. Pojemność 250 ml

1 AQUA LIGHT ODŻYWCZA DO WŁOSÓW CIENKICH Z TENDENCJĄ DO PRZETŁUSZCZANIA SIĘ, PANTENE PRO-V, Mikrocząsteczki wzmacniające pomagają wzmocnić cienkie włosy, zapewniając im niezbędne odżywienie, a przy tym nie obciążają ich. Pojemność 200 ml 2 ODŻYWCZA DO WŁOSÓW PRZETŁUSZCZAJĄCYCH SIĘ, LE PETIT OLIVIER, Unikalna formuła zawierająca naturalne składniki chroni włosy i sprawia że wyglądają pięknie i zdrowo. Są miękkie w dotyku i mniej się przetłuszczają. Pojemność 200 ml 3 NAWILŻAJĄCA ODŻYWCZA DO WŁOSÓW Z EKSTRAKTAMI LIPY I PODBIAŁU, VIANEK, Do włosów suchych i normalnych zapewnia ochronę przed nadmierną utratą wilgoci i regenerację. Po zastosowaniu włosy są miękkie, błyszczące i łatwo się rozczesują. Pojemność 250 ml 4 ODŻYWCZA DO WŁOSÓW, NIVEA, Odżywka NIVEA® Repair & Targeted Care z Systemem Inteligentnej Odbudowy – zawiera płynną keratynę oraz pielęgnujący pantenol, które chronią i regenerują włosy. 5 ODŻYWCZA DO WŁOSÓW EKSPLOZJA WITALNOŚCI, TIMOTEI, Odżywcza formuła, wzbogacona organicznym ekstraktem z jagód goji znanym z właściwości rewalizujących i przeciwutleniających, pomaga uzupełnić niezbędne składniki odżywcze włosów, sprawiając, że stają się wizualnie gęstsze i pełne blasku.



STOSUJ ODŻYWKĘ O LEKKIEJ FORMULE, KTÓRA ODŻYWI WŁOSY NIE POZOSTAWIAJĄC UCZUCIA CIĘŻKOŚCI.



SEKRET PIĘKNYCH, MOCNYCH WŁOSÓW TKWI W ZDROWEJ SKÓRZE GŁOWY.

1 AQUA LIGHT SZAMPON DO WŁOSÓW, PANTENE PRO-V, Pomaga wzmocnić cienkie i delikatne włosy przed uszkodzeniem spowodowanym stylizacją, nie obciążając ich. Poziom zawartości witamin certyfikowany przez Szwajcarski Instytut Witamin. 2 SZAMPON GLISS KUR ULTIMATE COLOR, SCHWARZKOPF, Do włosów farbowanych, przyciemnianych lub z pasemkami zawiera formułę z płynną keratyną i technologią 3D-COLOR-LUMINANCE, która zamyka i wzmacnia strukturę włosa, zapewniając ochronę koloru do 12 tygodni. Dodatkowo filtr UV chroni włosy przed blaknięciem spowodowanym szkodliwym działaniem promieni słonecznych. 3 H-NUTRIMELIN AKTYWNY SZAMPON REGENERUJĄCY DO WŁOSÓW SUCHYCH I ZNISZCZONYCH, PHARMACERIS, Do mycia i pielęgnacji włosów suchych, łamliwych, zniszczonych zabiegami chemicznymi i fryzjerskimi. Pojemność 250 ml 4 SZAMPON DO WŁOSÓW PRZETŁUSZAJĄCYCH SIĘ, LE PETIT OLIVIER, Szybkie efekty pielęgnacyjne, naturalne składniki, natychmiastowe efekty. Przyjemny, świeży zapach. Pojemność 250 ml 5 ODŻYWCZY SZAMPON DO WŁOSÓW Z EKSTRAKTEM Z MIODUNKI, VIANEK, Do częstego mycia każdego rodzaju włosów. Łagodnie, ale skutecznie oczyszcza, nie podrażniając skóry głowy. Po zastosowaniu włosy ładnie się układają, są sprężyste i pełne blasku. Pojemność 300 ml



SZAMPON DO WŁOSÓW BIOLAVEN

Wzmacniająco-wygładzający szampon do każdego rodzaju włosów, do codziennego stosowania. Delikatnie, ale skutecznie oczyszcza, nie podrażniając nawet najbardziej wrażliwej skóry głowy. Pojemność 300 ml

Kuracja w ampułkach do włosów bardzo zniszczonych i osłabionych JANTAR

Bogata w składniki aktywne receptura gwarantuje spektakularne efekty. Wyciąg z bursztynu pielęgnuje, odżywia i wzmacnia strukturę włosów, poprawiając ich kondycję. Pojemność 5x5 ml



Fluid na rozdwojone kończówki z olejkami arganowym MARION

Pomaga zregenerować suche i łamliwe końcówki włosów. Intensywnie odbudowuje, odżywia i regeneruje włosy od wewnątrz, wzmacnia i nawilża, wygładza. Przywraca piękny połysk i nadaje miękkość włosom.



Ziołowa pielęgnacja SYLVECO

Hypoalergiczne kosmetyki, przeznaczone do pielęgnacji każdego rodzaju włosów, szczególnie osłabionych i wymagających regeneracji. Zawierają bardzo łagodne, ale jednocześnie skuteczne środki myjące, które nie podrażniają nawet najbardziej wrażliwej skóry głowy. Przy regularnym stosowaniu wzmacniają włosy, poprawiają ich elastyczność i sprawiają, że są bardziej odporne na uszkodzenia i rozdawanie. Pojemność 300 ml



Maska keratynowa - do włosów zniszczonych Cameleo DELIA COSMETICS

To połączenie naturalnych składników i nowoczesnych technologii. Intensywnie regeneruje i doskonale pielęgnuje. Zawiera kondycjonujący Softill i Kerestore TM 2.0 - biomimetyczną keratynę. Do spłukiwania.

Rokitnikowy olejek do pielęgnacji włosów zniszczonych NATURA SIBERICA

Intensywny zabieg na zniszczone włosy. Regeneruje strukturę włosów, głęboko odżywia i nawilża. Nadaje elastyczność i redukuje łamliwość. Zapewnia ochronę przed przegrzaniem podczas układania włosów.



Odżywki intensywnie regenerujące włosy MARION

Kuracja proteinowa, Koktajl witaminowy oraz Elikser ziołowy to odżywki przeznaczone do włosów wymagających intensywnej odbudowy, odżywienia i regeneracji. Lekka formuła nie obciąża włosów. Pojemność 20 ml



Linia DOVE Advanced Hair Series OXYGEN & MOISTURE DOVE

Pierwsza linia nawilżających kosmetyków do włosów ze składnikami pielęgnującymi i technologią Oxyfusion, która zapewni równowagę między nawilżeniem i dodawaniem objętości. Efekt? Cienkie włosy są nawilżone po same końce, sprężyste i zyskują do 95% więcej objętości.



ELESTABion W Wzmocniająca Maska do włosów FLOS-LEK

Maska ogranicza wypadanie włosów, zwiększa ich sprężystość. Wzmacnia i regeneruje osłabione włosy, intensywnie wygładza. Pojemność 200 ml



Elikser dwufazowy Gliss Kur Ultimate Color SCHWARZKOPF

Do włosów farbowanych, przyciemnianych lub z pasemkami. Wstrząśnij produktem i odkryj jego wyjątkowe właściwości. Różowy płyn zapewnia ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB. Przezroczysta warstwa nada Twoim włosom olśniewający blask. Pojemność 100 ml

GŁADKIE WŁOSY PEŁNE OBJĘTOŚCI



Linia **NIVEA® Volume Care** z ekstraktem z bambusa
– dla wyjątkowej objętości gładkich w dotyku włosów.

Efekty:

- pielęgnuje nie obciążając włosów
- wzmacnia włosy i nadaje zauważalną objętość
- chroni włosy i nie wysusza ich



PRODUKT Z REKLAMY TV

LINIA PRZEZNACZONA
DLA WŁOSÓW CIENKICH,
POZBAWIONYCH OBJĘTOŚCI



TEKST: **KATARZYNA PIĘCIAK**
WIZAŻYSTKA, COACH, WŁAŚCICIEL SALONÓW INEZ
DĘBICA, RYNEK 17, TEL. 664743482
www.facebook.com/kpieciak
www.facebook.com/inezsalonfryzjerskizawada

Jak dobrze wyglądać

**BEZ
MAKIJAZU?**

Stawianie pytania w takiej formie jest nie lada wyzwaniem dla każdej wizażystki. Na co dzień pracuję ze wspaniałymi kobietami, które pytają mnie, czy dobrze wyglądają. Pytania takie to pewna forma upewnienia się, czy atrakcyjność zewnętrzna przekłada się na wnętrze osoby. Wykonując makijaż bawię się zatem z samą naturą. Poprawiam, podkreślam, ukrywam, eksponuję – wszystko po to, by klientka wyglądała lepiej. A gdyby tak postarać się choć troszeczkę i uwierzyć w to, że bez makijażu można naprawdę świetnie wyglądać? I to w każdym wieku... Niemożliwe? Przekonajmy się!

MAKIJAZ

Pomaga nam wyeksponować urodę. Podkreśla jej subtelność oraz maskuje niedoskonałości cery. Potrafi także w pewnym stopniu oraz w odpowiednich warunkach wyrazić osobowość – ukryć bądź podkreślić te cechy, na których aktualnie nam zależy. Technicznie poprawne wykonanie pozwala nam pozorować twarz idealną. Makijaż zbliża nas również do aktualnie obowiązującego kanonu piękna i urody.

Na przełomie wieków kanony i formy makijażu przybierały wiele postaci. Odgrywał on ogromną rolę nie tylko na dworach francuskich książy, ale także w odległych afrykańskich plemionach. Nie ograniczał się tylko do malowania twarzy. Potocznie zwany tatuaż ciała oraz body painting - to także pewne formy makijażu. Począwszy od starożytnego Egiptu poprzez starożytną Grecję makijaż jawił się jako podkreślenie swojej osobowości oraz dodania sobie uroku. Japońskie gejsze, czyli kobiety sztuki malowano teatralnie już stulecia wcześniej niż powstały słynne rzymskie łaźnie. Malowanie twarzy dodawało ducha walki wojownikom oraz pewności ich przywódcom.

W dziejach baroku i klasycyzmu przypadających na europejskich salonach – wyznacznikiem kanonów makijażu był Wersal. Czasy te niechlubne dla dziejów Francji, kiedy to lekarze zabraniali mycia ciała. Medycy dworscy podejrzewając wodę i mydło jako źródło chorób, zachęcali do przykrywania skóry pudrami oraz pomadami. W ten sposób stylizowano się na aktorów starożytnej Grecji.

Obecnie makijaż we wszelkich jego formach stał się nieodłącznym elementem naszego życia.

Już od pierwszych lat życia małe dziewczynki pragną używać swojego błyszczycy do ust, a ich mamy chętnie im je kupują. Zastanawiającym trendem ostatniego dziesięciolecia jest makijaż mężczyzny, zauważalny nie tylko wśród celebrytów i gwiazd, ale również u mężczyzn na ulicy.

TAKA SZYBKA TOALETA

Poranna toaleta to nieodzowny element poranka każdej kobiety. Układanie fryzury oraz wykonanie makijażu, które potrafimy zrobić z zamkniętymi oczami, zajmuje nam różną ilość czasu. Naukowcy, którzy przeprowadzili sondaż na zlecenie firmy Clairol Nice n` Easy na reprezentatywnej grupie 2 000 kobiet wyliczyli, że jest to średnio 18 minut dziennie. Kiedy zsumujemy ten czas w skali roku, wychodzi nam już 5 dni. Nie uważam jednak, że jest to czas stracony. Patrzenie na siebie w lustrze i mówienie do siebie głośno na przykład: „Świetnie dziś wyglądam”, jest także formą makijażu, ale tego wewnętrznego. Gdyby te 18 minut dziennie przeznaczyć w trakcie toalety na uśmiechanie się, głośne radosne śpiewanie i połączyć to z elementami tańca, mogłaby wyjść z toalety forma modernistycznego makijażu: zewnętrznego oraz duchowego. Zachęcam mocno do opracowania takiego zestawu porannego upiększania się, aby zawsze przyniosło to pozytywne skutki dla ciała oraz ducha. Nie możemy bać się wychodzić z domu bez misternego przygotowania. Podglądając życie największych ulic świata - życia codziennego, szybkiego oraz wygodnego - czy to w No-

wym Jorku czy też w Londynie - nie sposób nie zauważyć kobiet zabieganych w lekkim sportowym ubraniu, bez makijażu oraz biżuterii. Również sławne modelki często bywają uchwycone przez paparazzi i wydają się wówczas zupełnie do siebie niepodobne. Whiosek? Pewność siebie to nie tylko wygląd, ale również styl bycia, nie oglądanie się na innych i nie rozmyślanie co inni pomyślą. Makijaż może nam dodać „tego czegoś”, ale nie zapomnijmy, że może nam również to „coś” ująć.

CEL? NO MAKE-UP!

Poranna toaleta to nie jest jedyna forma dbania o swój wygląd. Zacznijmy od detoksykacyjnej diety, przejścia stopniowo na zdrowy styl życia. Zjadajmy codziennie świeże owoce i warzywa - zabierajmy je do pracy lub na spacer. Zadbajmy o ograniczenie kawy oraz mocnej herbaty w diecie. Zastąpmy je kawą zbożową oraz herbatami ziołowymi. Prawidłowa pielęgnacja skóry wzbogacona suplementacją witamin i minerałów zapewniać może dużo lepsze samopoczucie oraz młodszy wygląd. Cerę naczyniową pielęgnujemy łagodzącymi, delikatnymi preparatami. Zmniejszy to zaczerwienienie cery oraz doda nam blasku na twarzy. Skórę łojotokową oraz mieszaną traktujemy równie delikatnie, pamiętając jednak o jej regularnym oczyszczaniu oraz odżywianiu. Częste skóry suche – zapewnijmy im komfort nawilżenia i mocnego odżywienia. Zadbajmy o kondycję naszych rzęs i brwi. Oprawa oka poprawia się w miesiąc stosując regularnie odżywki do rzęs. Codzienny spacer 10-15 minut dotlenia każdą potrzebującą skórę, jak również wpływa na trawienie oraz poprawę sylwetki. Rzućmy lub choć znacznie ograniczmy palenie. Postanówmy sobie spełniać takie proste i łatwe zasady i nie łammy ich zbyt pochopnie. Niezmyty makijaż powoduje szarość cery oraz zanieczyszcza i wysusza ją na wielu poziomach. Niewłaściwy demakijaż może zbyt mocno wysuszać skórę. Takie grzeszki popełniane latami potęgują nasze gorsze samopoczucie, a tym samym przyspieszają starzenie.

Na koniec pewna istotna a może najistotniejsza rada: nauczmy się śmiać z nas samych! Natura bywa przekorna, pokochać siebie to sztuka dla wielu nieosiągalna... Jednak dystans do własnych słabych punktów jest nieodłącznym elementem naszego stopnia akceptacji. Prosty i mądrym ćwiczeniem jest myślenie o swoim najślabszym punkcie urody jak najlepiej. Pokochanie kompleksów? Dlaczego nie?

Róbmy to z przyjemnością! W końcu najlepszy makijaż nie ukryje naszego złego samopoczucia... bo wnętrza nie da się oszukać.

MAKE UP-NO MAKE UP

Makijaż którego nie widać? Oczywiście, bardzo popularny na zachodzie, wkracza na salony także i u nas. Podkreśla, ale nie przerysowuje. Świetny na co dzień, doskonały wieczorową porą. Odpowiednio wykonany potrafi odmienić. Po jego wykonaniu zdecydowanie możemy rozpoznać się na zdjęciach. Nie bójmy się takiej formy. W końcu natura zawsze będzie w modzie.

KIEDY

MILK? 

SZKODZI

Kontrowersje wokół mleka nie cichną, a zagorzali zwolennicy i przeciwnicy toczą na jego temat niekończące się boje. Jedni próbują udowodnić wieloraką szkodliwość mleka, podczas gdy drudzy wychwalają jego bogate wartości odżywcze. Prawda jednak leży pośrodku – mleko poza właściwościami zdrowotnymi może również w niektórych przypadkach wykazywać negatywny wpływ na nasze zdrowie.

WŁAŚCIWOŚCI ODŻYWCZE MLEKA

Mleko to przede wszystkim źródło pełnowartościowego i łatwo przyswajalnego przez organizm białka. Najważniejszy jednak jest wapń, który jest budulcem kości oraz odgrywa istotną rolę w kurczliwości mięśni. W mleku obecne są również inne składniki mineralne i witaminy, takie jak fosfor, magnez, sód, potas, witaminy z grupy B, witamina A, E i D.

KIEDY MLEKO MOŻE SZKODZIĆ?

Występowanie alergii na białka mleka krowiego jest stanem, który wymaga wykluczenia spożywania mleka. Najczęściej schorzenie to dotyka niemowląt i małych dzieci, ale może wystąpić również u osób dorosłych. Gdy po spożyciu mleka pojawiają się niepokojące objawy ze strony przewodu pokarmowego, skóry lub układu oddechowego, należy udać się do lekarza i przy konsultacji z dietetykiem wprowadzić odpowiednią dietę eliminacyjną. Kolejnym stanem jest nietolerancja laktozy, często błędnie mylona z alergią na mleko. Oznacza ona niedostateczną ilość lub całkowity brak laktazy – enzymu rozkładającego cukier mleczny, czyli laktozę. Występuje ona u około 70% ludzi na świecie. Populacja północnoeuropejska w toku ewolucji wykształciła jednak dużą zdolność do trawienia laktozy i jedynie niecałe 20% społeczeństwa cierpi na tę



nietolerancję. Dla porównania, Azjaci prawie w ogóle nie trawią cukru mlecznego. Zaburzenia w trawieniu laktozy wiążą się z występowaniem bardzo nieprzyjemnych objawów ze strony przewodu pokarmowego w niedługim czasie po spożyciu mleka – bólu brzucha, wzdęć, kruczenia (czyli słyszalnych ruchów jelita), uczucia przelewania, oddawania gazów, mogą nawet pojawiać się biegunki. Wszystko zależy od stopnia niedoboru laktozy. Z reguły ograniczenie spożywania mleka i produktów mlecznych przynosi poprawę. Zdarza się jednak tak, iż nawet niewielka ilość wypitego mleka prowadzi do pojawienia się dolegliwości – wtedy konieczna jest całkowita jego eliminacja z diety. Nie należy dokonywać tego samego, tylko z udziałem dietetyka, który pomoże zastąpić produkty mleczne innymi, dostarczającymi podobnych wartości odżywczych. Niewiele osób wie, że mleko ze względu na zawarty w nim wapń może zmniejszać wchłanianie niektórych leków, co skutkuje ich osłabionym działaniem lub nawet brakiem efektu terapeutycznego. Dlatego podczas leczenia zakażeń układu oddechowego lub moczowego należy zwrócić uwagę na to, czy w treści ulotki leku nie widnieje informacja o konieczności ograniczenia spożywania nabiału.

KIEDY NALEŻY ROZWAŻYĆ REZYGNACJĘ Z MLEKA?

Gdy ktoś z naszych bliskich cierpi na jedną z chorób autoimmunologicznych – celiakię, czy też chorobę Hashimoto, w celu poprawy stanu zdrowia razem z dietetykiem warto rozważyć okresową eliminację mleka z diety. Nie u każdego jest to konieczne, natomiast w wielu przypadkach obserwuje się nie tylko subiektywną poprawę, lecz także i osiągnięcie lepszych efektów terapeutycznych.

U osób cierpiących na trądzik pospolity, inaczej zwany młodzieńczym (wbrew pozorom trądzik dotyka nie tylko ludzi młodych, u których rozpoczął się okres dojrzewania, lecz dorosłych również), obecne w diecie mleko może przyczyniać się do zaostrzenia jego objawów. Jest to jednakże kwestia bardzo indywidualna. Warto jednak podjąć próbę wyeliminowania mleka w celu uzyskania poprawy kondycji cery.

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ ELIMINUJĄC MLEKO Z DIETY?

Na szczęście mleko nie jest niezastąpione. Przy jego eliminacji z codziennej diety konieczne jest wprowadzenie produktów, które będą w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości wapnia.

Dobłą alternatywą są mleka roślinne, wzbogacone wapniem, a także rośliny strączkowe, migdały, orzechy, suszone owoce, czy nasiona. Bogatym źródłem wapnia są też szprotki i sardynki. Pamiętać należy również o czytaniu etykiet produktów, jako że mleko i jego składniki są powszechnie stosowane w wielu gotowych produktach spożywczych.

TEKST: mgr **ANNA ANDRYSIAK**
DIETETYK KLINICZNY
INDYWIDUALNE PLANY ŻYWIENIOWE
Facebook: Dietetyk Anna Andrysiak
e-mail: dietetyk.andrysiak@gmail.com



HIGIENA INTYMNA

POD KONTROLĄ

DLACZEGO NIE WYSTARCZY ŻEL POD PRYSZNIC?

Okolice intymne są szczególnie wrażliwe i podatne na podrażnienia i infekcje. Chroni je naturalna flora bakteryjna o kwaśnym pH, w której dominują pałeczki kwasu mlekowego. Żele pod prysznic czy mydła mogą zaburzać równowagę pH i zwiększyć ryzyko infekcji intymnych. Codzienna higiena intymna przy użyciu właściwego produktu zawierającego kwas mlekowy pomaga natomiast wzmacniać naturalną barierę ochronną.

TEKST: **PATRYCJA OCZKOWSKA**
POŁOŻNA, EKSPERT MARKI LACTACYO



CO OSŁABIA NASZĄ INTYMNĄ BARIERĘ OCHRONNĄ?

MENSTRUACJA

W trakcie miesiączki ilość pałeczek kwasu mlekowego obniża się, co sprzyja rozwojowi chorobotwórczych bakterii miejsc intymnych. Aby do tego nie dopuścić, zachowaj szczególną higienę: jeśli nie masz możliwości podmycia się, użyj chusteczek do higieny intymnej z naturalnym kwasem mlekowym oraz często zmieniaj podpaski lub tampony, ponieważ namnażają się w nich bakterie.

CHOROBA

Antybiotyki, które przyjmujesz w trakcie choroby, zabijają nie tylko chorobotwórcze bakterie, ale także pałeczki kwasu mlekowego, przez co zwiększają ryzyko podrażnień i infekcji intymnych. Płyn do higieny intymnej może im zapobiec.

UPRAWIANIE SPORTU

Sport to zdrowie, ale wizyta na basenie czy w siłowni często kończy się podrażnieniami czy infekcją. Ogranicz ryzyko biorąc prysznic i zmieniając wilgotną bieliznę zaraz po treningu. W torbie treningowej miej natomiast chusteczki lub płyn do higieny intymnej (np. w wersji 50 ml).

WSPÓŁŻYCIE

Sperma, która ma odczyn zasadowy, zaburza naturalne pH pochwy. Aby zapobiec podrażnieniom i infekcjom oraz szybciej przywrócić równowagę okolic intymnych, zawsze po stosunku podmyj się płynem lub oczyść okolice intymne chusteczką z kwasem mlekowym.

DEPILACJA

Całkowita depilacja okolic intymnych sprzyja infekcjom. Pozbywając się owłosienia, rezygnujemy z naturalnej mechanicznej bariery utrudniającej drobnoustrojom przedostanie się do narządów płciowych.

NOSZENIE OBCISŁEJ BIELIZNY

Na co dzień staraj się wybierać niezbyt obcisłą bieliznę, najlepiej bawełnianą. Dopasowana bielizna ze sztucznego materiału sprzyja namnażaniu chorobotwórczych bakterii i grzybów, które najlepiej czują się w wilgotnym i ciepłym środowisku.

MENOPAUAZA

Po menopauzie u kobiet spada poziom estrogenów, co sprawia, że maleje liczba pałeczek kwasu mlekowego, a to sprzyja rozwojowi bakterii chorobotwórczych prowadząc do infekcji układu moczowo-płciowego. Pomocne jest wtedy stosowanie nawilżających płynów do higieny intymnej, które oprócz ochrony przed infekcjami, łagodzą podrażnienia i napięcie wysuszonej śluzówki.

EKSPERT LACTACYD RADZI

Patrycja Oczkowska, położna

- Bierz prysznic tak często, jak to jest konieczne, a kąpiel w wannie okazjonalnie. Ze względu na utrzymanie prawidłowego ekosystemu pochwy korzystniejsze jest branie prysznica. Zbyt

częste podmywanie i kąpiel mogą wysuszać delikatną śluzówkę oraz osłabiać naturalną mikroflorę bakteryjną.

- Myj i osuszaj okolice intymne w jednym kierunku, od przodu do tyłu, aby uniknąć przenoszenia bakterii z rejonu odbytu w okolice pochwy.
- Do higieny intymnej wybieraj produkty specjalnie do tego przeznaczone o delikatnej formule i zawartości kwasu mlekowego, które przywrócą i utrzymają równowagę pH okolic intymnych.
- Nie używaj gąbek i myjek, stanowią one pożywkę dla bakterii.
- Przynajmniej raz do roku zgłoś się do ginekologa i zawsze wykonuj zalecone przez niego badania kontrolne.

JAKIE PRODUKTY DO HIGIENY INTYMNEJ WYBRAĆ?

W celu zapewnienia optymalnej ochrony miejsc intymnych niezwykle istotny jest wybór odpowiedniego środka do higieny intymnej. Kluczowym składnikiem takich preparatów jest kwas mlekowy (Lactic Acid), którego zadaniem jest utrzymanie pH pochwy na odpowiednim poziomie. Wykazuje też właściwości przeciwzapalne i grzybobójcze, dzięki czemu zmniejsza ryzyko infekcji. W składzie preparatów do higieny intymnej warto szukać naturalnych składników o działaniu terapeutycznym.

Jednym z nich jest bisabolol, pozyskiwany z olejku z koszyczków rumianku. Przyspiesza on gojenie i regenerację skóry. Do naturalnych składników łagodzących podrażnienia należy też ekstrakt z arniki oraz proteiny ryżu, które dodatkowo mają działanie przeciwzapalne.

Za nawilżające właściwości płynów do higieny intymnej odpowiada m.in. gliceryna, ze względu na jej właściwości higroskopijne, objawiające się zdolnością utrzymania wilgoci. Działa nawilżająco, regeneruje, wygładza, koi i łagodzi podrażnienia. Skutecznym składnikiem nawilżającym jest również ekstrakt z kwiatu lotosu, który koi skórę i pozostawia ją miękką i elastyczną.

Szukając odpowiedniego płynu do higieny intymnej trzeba szczególnie uważać na substancje drażniące i alergizujące. Dobry preparat do higieny intymnej nie powinien zawierać syntetycznych substancji zapachowych, koloryzujących czy nabłyszczających. Im bardziej naturalny skład, tym lepiej. Niewskazana jest także obecność etanolu.

Popularnymi składnikami konserwującymi w kosmetykach są parabeny. Należy jednak zwrócić uwagę, by były to parabeny nasycone (nie utleniające się) np. Methylparaben. Negatywnie na skórę może wpływać także zawartość laurylosiarczanu sodu (SLS) – detergentu mogącego powodować przesuszenie skóry, podrażnienie lub nawet alergię.

Wybór środka do higieny intymnej powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb. Innego preparatu potrzebuje kobieta w okresie dojrzewania, podczas ciąży, połogu, infekcji dróg rodnych czy menopauzy. Na szczęście specjalistyczne marki do higieny intymnej oferują pełną gamę produktów, odpowiadających na różne potrzeby kobiet w każdym wieku.

Emulsja do higieny intymnej LACTACYD SENSITIVE

Dzięki zawartości naturalnego kwasu L-mlekowego oraz ekstraktu z bawełny minimalizuje dyskomfort okolic intymnych, zapewniając jednocześnie uczucie czystości. Emulsja nie zawiera mydła i substancji zapachowych. Pojemność 200 ml



Żel do Higieny Intymnej LactaMED™ 3w1 Eveline Cosmetics

Delikatny żel ginekologiczny do higieny intymnej LactaMED™ został stworzony specjalnie z myślą o codziennej pielęgnacji i higienie miejsc intymnych kobiet, również ze skórą wrażliwą, alergiczną i skłoną do podrażnień. Żel wyjątkowo delikatnie myje miejsca intymne bez naruszenia naturalnej bariery hydrolipidowej.

Działa antybakteryjnie i odpowiada za utrzymanie prawidłowego pH, dzięki czemu chroni przed infekcjami. Jest naturalnym składnikiem stref intymnych kobiety.



Probiotyczny preparat do higieny intymnej BALANCE PERFECTA FEMINA

Unikalne połączenie PROBIOTYKÓW, tj. szczepów bakterii *L. casei* i *L. acidophilus* i PREBIOTYKÓW, kwasu mlekowego powoduje, że preparat pomaga przywrócić i utrzymać fizjologiczne pH okolic intymnych, co wzmacnia i odbudowuje naturalną barierę ochronną oraz zapobiega rozwojowi organizmów patogennych. Zmniejsza ryzyko infekcji wywołanych drobnoustrojami (bakteriami i grzybami). Sprzyja stymulacji i odbudowie dobroczynnej mikroflory ochronnej i redukuje dyskomfort, poczucie swędzenia oraz pieczenia.



DO HIGIENY INTYMNEJ WYBIERAJ PRODUKTY SPECJALNIE DO TEGO PRZEZNACZONE.

❶ **INTIMO FRESH CARE, DOVE** Płyn do higieny intymnej DOVE intimo fresh care odświeżający z zieloną herbaczną i kwasem mlekowym. Delikatnie myje okolice intymne nie naruszając równowagi pH błony śluzowej. Chroni przed podrażnieniami i daje poczucie świeżości, które towarzyszy cały dzień. Testowany dermatologicznie i ginekologicznie. Pojemność 250 ml ❷ **LACTISSIMA DELIKATNOŚĆ ŻEL DO HIGIENY INTYMNEJ, SORAYA** Z ekstraktem z niebieskiej stokrotki skutecznie myje i odświeża miejsca intymne, zapewniając 12-godzinną komfort zapachu, a dzięki odpowiednio niskiemu pH i obecności probiotyku dba o utrzymanie naturalnej równowagi strefy intymnej, zmniejszając ryzyko infekcji i podrażnień. Pojemność 300 ml ❸ **ŻEL DO HIGIENY INTYMNEJ, LIRENE** Uzupełniający terapię W STANACH ZAPALNYCH. Łagodzi podrażnienia i przynosi ulgę w objawach swędzu i pieczenia. Zawiera terapeutyczne połączenie wyciągu z lukrecji i kwasu mlekowego.





Przeciwgrzybiczy Płyn ginekologiczny do higieny intymnej LACTACYD

Dzięki łagodnemu zasadowemu pH 8, pomagają w walce z nadmierną kwasowością okolic intymnych, przyjazną dla rozwoju Candida Albicans, odpowiedzialnych za grzybicę sromu i pochwy. Pojemność 200 ml



FEMFRESH Puder do higieny intymnej Re-Balance KOLASTYNA

Delikatnie perfumowany puder dający uczucie świeżości na skórze oraz absorbujący wilgoć. Bez zawartości talku. Testowany dermatologicznie i ginekologicznie, odpowiedni do stosowania na skórze w okolicach intymnych. Stworzony do codziennego użytku bezpośrednio na skórę.



FEMFRESH Dezodorant do higieny intymnej Active Fresh KOLASTYNA

Dezodorant do higieny intymnej to preparat dla kobiet, które chcą czuć się komfortowo w każdej sytuacji. Działają one odświeżająco i mają przyjemny zapach. Pozwalają na poczucie świeżości nawet podczas menstruacji czy upalnych dni. Właśnie w takich momentach przydadzą się dezodoranty do higieny intymnej femfresh. Pojemność 125 ml



NAWILŻAJĄCY ŻEL DO HIGIENY INTYMNEJ z ekstraktem z liści mniszka VIANEK

Zawiera ekstrakt z liści mniszka lekarskiego i olej z kielków pszenicy, działające osłonowo i regenerująco w przypadku podrażnień. Dzięki odpowiednio niskiemu pH pozwala utrzymać fizjologiczną równowagę flory bakteryjnej. Pojemność 300 ml

! *Bierz prysznic tak często, jak to jest konieczne a kąpiel w wannie okazjonalnie. Ze względu na utrzymanie prawidłowego ekosystemu pochwy korzystniejsze jest branie prysznica. Myj i osuszaj okolice intymne w jednym kierunku. Nie używaj gąbek i myjek. Przynajmniej raz do roku zgłoś się do ginekologa.*

SEKRETIURODY

**Odświeżający żel do higieny intymnej z korą dębu –
Natura
LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA**



Przeznaczony do codziennej pielęgnacji sfer intymnych, zapewnia ochronę i długotrwałe uczucie świeżości. Składniki aktywne: kora dębu i kwas mlekowy utrzymują właściwy, lekko kwaśny odczyn pH skóry i przeciwdziałają stanom zapalnym.

**Chusteczki do higieny intymnej
LACTACYD**

Przeznaczone dla kobiet o delikatnej skórze skłonnej do alergii. Dzięki zawartości kwasu mlekowego i bezzapachowej formule w wyjątkowo delikatny sposób przywracają uczucie czystości i świeżości.



**Carefree Aloe Chusteczki do higieny intymnej
CAREFREE**

Łagodnie oczyszczają i pielęgnują delikatną skórę. Pozostają w zgodzie z naturalnym pH skóry.

**WYBÓR ŚRODKA DO HIGIENY INTYMNEJ
POWINIEN BYĆ DOSTOSOWANY DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB.**

**Kremowy płyn do higieny intymnej z kwasem hialuronowym
ZIAJA**

Płyn intensywnie nawilża oraz zapobiega przesuszeniu naskórka. Przywraca i utrzymuje fizjologiczne pH miejsc intymnych. Delikatnie myje oraz zapewnia długotrwałe uczucie czystości i świeżości. Pojemność 500 ml

**Hypoalergiczny płyn do higieny intymnej
MARION**

Do skóry wrażliwej i skłonnej do alergii. Płyn łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia skóry chroniąc przed infekcjami. Działa kojąco, nawilżająco i zapewnia długotrwałe odświeżenie.

**Łagodny żel do higieny intymnej
FLOS-LEK**

Delikatna formuła preparatu zawiera ekstrakt z mydlnicy o właściwościach myjących oraz ekstrakt z prawoślazu o działaniu przeciwzapalnym i kojącym. Prebiotyk stymuluje rozwój flory przyjaznej skórze, a kwas mlekowy odpowiada za utrzymanie właściwego pH miejsc intymnych. Pojemność 200 ml



**Naturella Normal Tampony
NATURELLA**

Ciesz się dyskretną ochroną podczas miesiączki dzięki tamponom Naturella Camomile! Z pewnością spodoba Ci się także ich inspirowana naturą, odświeżający zapach rumianku.



**Always Dailies Fresh & Protect Normal Włókna higieniczne
ALWAYS**

Dzięki wygodnemu kształtowi zapewniają doskonałe połączenie komfortu i ochrony, możesz więc polegać na nich przez cały dzień i nawet ich nie poczujesz. Idealnie wchłaniają wydzielinę pochwową i stanowią dodatkową ochronę przy nieregularnych miesiączkach.



**Ekspert w dziedzinie
zdrowia intymnego**

LACTACYD®



Płyn o łagodnym zasadowym pH8 i składnikiem przeciwgrzybiczym, który wspomaga efektywność leczenia infekcji grzybiczych

**Lactacyd
Przeciwgrzybiczy
przynosi ulgę w:***

- ✓ swędzeniu
- ✓ pieczeniu
- ✓ podrażnieniu

- **Działanie przeciwgrzybicze: składnik przeciwgrzybiczy (przeciwdrożdżakowy)**
- **Wzbogacony o ekstrakt z nagietka i bisabolol - znane ze swoich właściwości łagodzących**
- **Łagodne zasadowe pH pomagające w walce z nadmierną kwasowością okolic intymnych, przyjazną dla rozwoju *Candida Albicans*, odpowiedzialnych za grzybicę sromu i pochwy.**
- **Testowany ginekologicznie**

*Stosowany wspomagająco w trakcie leczenia infekcji



Wzmacniająca odżywka do włosów z marokańskim olejem arganowym NACOMI

Ten cenny olej zatopiono w specjalnej ciekłokrystalicznej formule, która pomaga wszystkim składnikom wnikać w strukturę włosa. Szybko się wchłania, dostając się do wnętrza włosa; nie pozostawia śliskiej, tłustej warstwy. Nawilża włosy i je regeneruje, intensywnie wzmacniając całą ich strukturę.



Intensywnie ujędrniająca maska do twarzy na noc NATURA SIBERICA

Maska do twarzy oparta na oleju z sosny syberyjskiej, który ma siedmiokrotnie wyższą koncentrację witaminy E niż oliwa z oliwek, niezwykle bogata w witaminę F. Dzięki tym właściwościom, cudownie i efektywnie łagodzi i nawilża skórę. Zapewnia również efekt odmłodzenia, spowalnia procesy starzenia się skóry, liftinguje i wygładza kontur twarzy. Certyfikowana COSMOS NATURAL.



Organiczny Krem Do Rąk i Paznokci Irlandzkie SPA - Nawilżanie ORGANIC SHOP

Lekki, delikatny krem-żel Irlandzkie SPA maksymalnie nawilża, odżywia i chroni skórę rąk i doskonale wzmacnia paznokcie, nadając im elastyczność i sprężystość. Organiczny Aloe Vera żel, wody termalne i witaminy E, odżywiają i wzmacniają paznokcie.

NATURALNE KOSMETYKI TO IDEALNE ORZEŻWIENIE TWOJEJ SKÓRY!

W świecie alergii, różnorodnych nietolerancji skórnych oraz zwiększonej troski o dokonywanie świadomych wyborów, coraz więcej osób poszukuje kosmetyków opartych o naturalne ekstrakty, oleje i wyciągi roślinne.



Kremowe żele pod prysznic LE PETIT OLIVIER

Wzbogacone naturalnymi ekstraktami z owoców. Jedwabista konsystencja otula skórę świeżością. Le Petit Olivier to pierwsza firma kosmetyczna nagrodzona znakiem „Origine FRANCE Garantie”. Żele pod prysznic o różnych zapachach: czarna porzeczka, grapefruit, brzoskwinia, malina, jeżyna, mandarynka. Pojemność 250 ml

NATURALNIE z Sekretami Urody



**Czarne
mydło północne
detox
NATURA SIBERICA**

W skład mydła wchodzi węgiel aktywowany (będący znakomitym naturalnym absorbentem) oraz ekstrakty z dzikich ziół i jagód, tak zwana „północna kolekcja”. Właściwości oczyszczające, antyoksydacyjne, nawilżające i natłuszczające.



**Krem
wzmacniająca
CZARNA ORCHIDEA
na dzień i na noc
FARMONA**

Złagodzi zaczerwienienia, uelastyczni ściany naczyń krwionośnych i sprawi, że skóra odzyska naturalny, zdrowy wygląd. Pojemność 50 ml



**Maseczka
z błotem z Mo-
rza Martwego
SEE SEE**

Dokładnie oczyszcza, reguluje pracę gruczołów łojowych i delikatnie złuszcza naskórek, ale również głęboko odżywia, rozświetla i regeneruje skórę. To połączenie naturalnego błota z Morza Martwego i wyjątkowych olejków, m.in. z róży, przeznaczona do pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Pojemność 50 ml



**Oczyszczający peeling do twarzy
SYLVECO**

Hypoalergiczny, kremowy peeling z korundem przeznaczony do oczyszczania skóry ze skłonnością do przetłuszczania, z rozszerzonymi porami. Drobinki ścierające są mocne i doskonale złuszczą martwy naskórek. Peeling zawiera ekstrakt ze skrzypu polnego o działaniu normalizującym pracę gruczołów łojowych, łagodzącym podrażnienia. Pojemność 75 ml



**oryginalne kosmetyki
z minerałami
Morza Martwego**

- wzmacniają płaszcz hydrolipidowy skóry
- zwalczają działanie wolnych rodników
- ograniczają transepidermalną utratę wody (TEWL)
- wspomagają procesy regeneracji skóry
- dają natychmiastowe efekty i świeżo pachną trawą cytrynową



ג'עמאכט אין ישראָל
Made in Israel

- bez parabenów • bez olei mineralnych
- bez sztucznych aromatów

www.seesee.pl

Powiedz

STOP

męskiej siwiznie!

Moment, w którym zauważamy pierwsze siwe włosy może wywołać mieszane reakcje. Żyjemy w czasach kultu młodości a srebrne nitki niektórym mogą kojarzyć się raczej ze starzeniem niż atrakcyjną dojrzałością. Dlatego siwienie to problem, z którym coraz częściej próbują poradzić sobie mężczyźni. Warto wypróbować kilka dostępnych na rynku produktów, żeby wybrać najodpowiedniejszą metodę dostosowaną do indywidualnych potrzeb. Jednak kluczem do skutecznej walki z siwieniem jest dogłębne poznanie problemu i jego przyczyn.

DLACZEGO WŁOS TRACI KOLOR

Za kolor włosów odpowiedzialne są melanocyty, specjalne komórki produkujące naturalny barwnik, melaninę. Jednak wraz z upływem lat, organizm spowalnia i różne procesy fizjologiczne ulegają zahamowaniu. To samo dzieje się z produkcją melaniny. Zaburzony metabolizm włosa uniemożliwia efektywny transport barwnika i w efekcie pojawiają się pozbawione koloru włosy. Na początku pojedyncze, a z czasem obejmujące całą głowę. Siwienie to normalny, fizjologiczny objaw, którego intensywność jest w dużym stopniu uwarunkowana genetycznie. Jednak siwienie w bardzo młodym wieku powinno wzbudzić czujność, bo może być sygnałem ostrzegawczym organizmu, który w ten sposób może alarmować o niedoborze jakiegoś składnika odżywczego.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY SIWIENIA

Głównym wyznacznikiem siwienia są wspomniane już geny. Proces siwienia jest dziedziczny i u jednych może przebiegać szybciej, a u innych siwe włosy pojawiają się dopiero w bardzo dojrzałym wieku. Na geny nie mamy wpływu, jest jednak szereg czynników zewnętrznych, które także przyczyniają się do szybszego siwienia. Głównym winowajcą jest tutaj stres i szybki, wyniszczający tryb życia, w którym brak czasu na relaks i odpowiednią dietę. Brak snu i odpowiednich składników odżywczych zaburzają gospodarkę organizmu i spowalniają procesy metaboliczne. Dodatkowo, przebyte lub przewlekłe choroby wpływają na ogólny stan organizmu i przyspieszają proces siwienia.

JAK PRZECIWDZIAŁAĆ

Najlepiej postawić na potrójne działanie, zarówno od wewnątrz jak i od zewnątrz: odpowiednią dietę, pielęgnację, oraz doraźne zabiegi odświeżające. Warto zadbać o to, żeby w diecie nie zabrakło cynku, żelaza i wapnia, które znajdują się w pestkach słonecznika, siemieniu lnianym, bananach, a także roślinach zielonych takich jak jarmuż czy brokuł.

Włosy pozbawione melaniny mają zupełnie inną teksturę, są sztywniejsze, bardziej suche i gorzej się przez to układają, dlatego żeby maksymalnie poprawić ich kondycję, konieczna jest odpowiednia i regularna pielęgnacja. Profesjonalny szampon dla mężczyzn redukujący siwiznę to doskonała propozycja pielęgnacyjna ze względu na składniki aktywne, które wpływają na stopniowe przyciemnienie włosów oraz chronią je przed szkodliwym działaniem promieni UV. Panowie, którzy stawiają na szybkość i natychmiastowe efekty bez zbędnych komplikacji mogą wybierać spośród różnego rodzaju farb i odświeżaczy. Poza włosami, na które panowie zwracają uwagę, coraz częściej pojawiają się produkty dedykowane, szczególnie modnym ostatnio, brodom i wąsom. Nie należy bać się tych produktów, ponieważ to nowoczesne formuły, które są bardzo proste w użyciu, działają natychmiastowo i nadają włosom odcień zbliżony do naturalnego.

Renata Ciszewska – Kłosińska, Dyrektor ds. marketingu Delia Cosmetics





**POWER HAIR SZAMPON
ODSIWIAJĄCY
LABORATORIUM KOSME-
TYCZNE JOANNA**

Przeznaczony dla panów. Stopniowo niweluje on siwiznę, dyskretnie przywracając ciemniejszy kolor włosów, skutecznie pielęgnuje męskie pasma, domagające się specyficznego traktowania. Wzbogacono go w ekstrakt z guarany i prowitaminę B5 – oba składniki skutecznie nawilżają włosy.

**Szampion dla mężczyzn przeciw
siwieniu ciemnych włosów
DX2**

Stopniowo przywraca naturalny ciemny kolor włosów. Produkt nie jest farbą do włosów. Efekt po 5 użyciach. Regularnie stosowany stopniowo przywraca włosom naturalny, ciemny kolor. Chroni naturalną barwę włosów.



**Cameleo MEN krem koloryzujący
do włosów dla mężczyzn
DELIA COSMETICS**

Nowoczesny preparat dla mężczyzn pozwalający samodzielnie w ciągu 5 minut pozbyć się siwych włosów i dodać koloru włosom. Dzięki zastosowaniu technologii hybrydowej, łączącej trwałe pigmenty oraz wyłączenie ze składu amoniaku, PPD i parabenów farba pozwala uzyskać głęboki kolor utrzymujący się do momentu odrastania włosów.

Efekty:

- Długotrwały efekt przykrycia siwizny
- Głęboki kolor
- Odcień bez czerwonych i miedzianych refleksów

!

Proces siwienia jest dziedziczny i u jednych może przebiegać szybciej, a u innych siwe włosy pojawią się dopiero w bardzo dojrzałym wieku. Jednak siwienie w bardzo młodym wieku powinno wzbudzić czujność!

SEKRETURODY



**4 stopniowy REDUKTOR
SIWIZNY
MARION MEN**

Tuszują siwe włosy w sposób naturalny, bez wrażenia farbowanych włosów, bez niepożądanego odcienienia na włosach po wypłukiwaniu się koloru i bez widocznego odrostu przy wzroście włosa.

**Cameleo MEN Farba do
brody i wąsów
DELIA COSMETICS**

Profesjonalny preparat dla mężczyzn przeznaczony do samodzielnej koloryzacji brody, wąsów i бакów, który skutecznie niweluje siwe włosy zarostu i poprawia wygląd. Nie zawiera amoniaku, PPD i parabenów, nie brudzi skóry



VpANEK
polski z natury



POLSKIE KOSMETYKI NATURALNE

WWW.SYLVECO.PL

SYLVECO
silva-natura-ecologia

Biolaven
organic

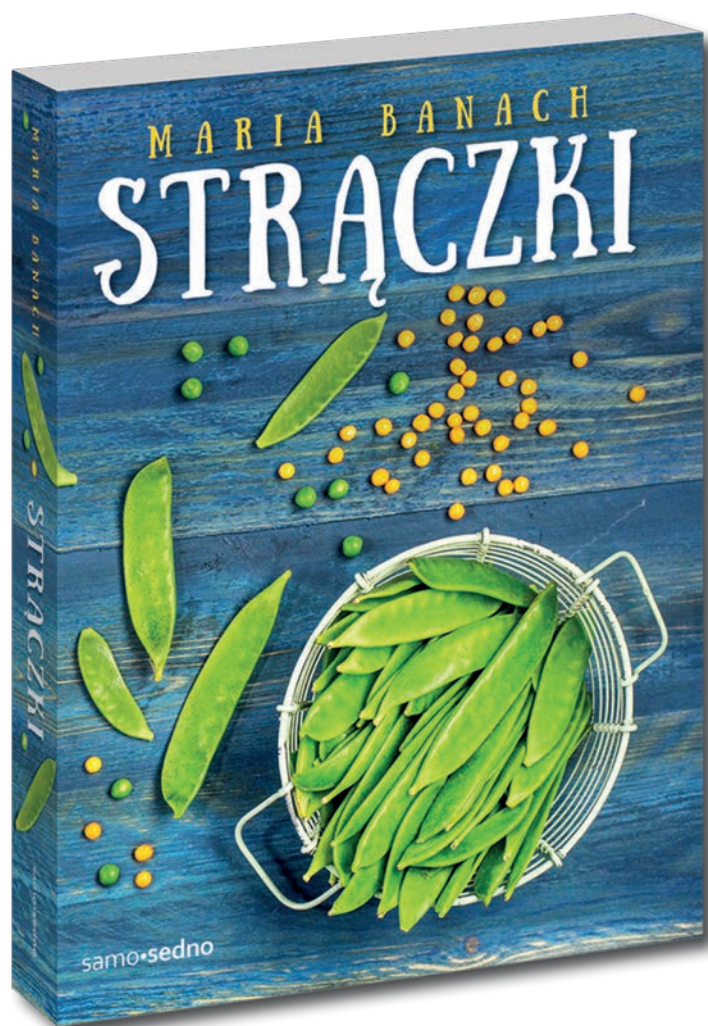
VpANEK
polski z natury

INFOLINIA:
(17) 771 38 30



STRACZKOWE LOVE

MARIA BANACH
AUTORKA BLOGA GRUSZKAZFARTUSZKA.PL



Książka kulinarna - „Strączki” to 88 oryginalnych przepisów zilustrowanych 88 autorskimi zdjęciami przygotowanymi specjalnie na potrzeby tej publikacji. Poznaj przepisy na chłodnik z bobu, burgery z ciecierzycy, pasztet z soi z suszonymi pomidorami i bazylią, frytki z fasolki szparagowej czy lody z czerwonej soczewicy.

Maria Banach, pierwszy polski BloggerChef, zachęca by zakochać się ponownie w warzywach strączkowych i przekonać się, że strączki to nie tylko fasolka po bretońsku czy grochówka. Jej przepisy obejmują: soczewicę czerwoną, żółtą, zieloną, czarną, groszek zielony i cukrowy, groch żółty, ciecierzycę, fasolkę szparagową, fasolę czerwoną, czarną i białą, fasolę mung i adzuki, bób, soję i edamame (soję w strączkach).

Autorka inspirowa się nie tylko polską tradycją, ale też kuchnią dalekich krajów. Kieruje swą książkę nie tylko do wegan, ale też dla wielbicieli mięsa, proponuje przepisy, które są proste w wykonaniu, ale też te bardziej wymagające pracy.

Maria Banach - od 7 lat z powodzeniem prowadzi blog kulinarny Gruszkazfartuszka.pl, zdobyła tytuł pierwszego w Polsce BloggerChefa zdobyty w ogólnopolskim konkursie kulinarnym dla blogerów.

BROWNIE BANANOWO-CZEKOLADOWE Z CIECIERZYCY

ilość porcji: 16
czas przygotowania: 40 minut
 danie wegetariańskie/deser, łatwe w przygotowaniu

SKŁADNIKI
 265 g ciecierzycy z puszki (najlepiej gotowanej na parze) / 150 g cukru brązowego / 250 g ciemnej czekolady
 / 1 banan / 1 łyżka oleju kokosowego / 2 jajka / 2 łyżeczki proszku do pieczenia

PRZYGOTOWANIE
 Ciecierzycę płuczemy i odcedzamy. Banana obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Czekoladę drobno siekamy. Wszystkie składniki wrzucamy razem do blendera i miksujemy, aż całość się połączy i nabierze w miarę jednolitej konsystencji. Blachę (o wymiarach 22 x 22 cm) wykładamy pergaminem (brownie trudno będzie wyjąć z blachy silikonowej, więc ją także należy wyłożyć pergaminem). Wylewamy ciasto na blachę. Pieczemy w temperaturze 180°C ok. 35 minut. Po tym czasie ciasto w środku powinno być w dalszym ciągu mocno wilgotne i ciężkie. Przed pokrojeniem dokładnie je studzimy, gdyż na gorąco ciasto może mieć wciąż delikatnie płynną konsystencję.



HUMMUS Z DYNIĄ I IMBIREM

ilość porcji: 4
czas przygotowania: 1 godzina
 danie wegetariańskie, łatwe w przygotowaniu

SKŁADNIKI
 300 g ciecierzycy z puszki (najlepiej gotowanej na parze) / 200 g dyni / 1 łyżka tahini / 1 ząbek czosnku /
 1 łyżeczka świeżego imbiru / 1 łyżeczka cynamonu / 1 łyżeczka startej gałki muszkatołowej / 1 łyżeczka
 suszonego imbiru / 1 płaska łyżeczka ostrej papryki / 2–3 łyżki soku z cytryny / sól

PRZYGOTOWANIE
 Dynię kroimy w kostkę. Mieszmą ją z cynamonem, gałką muszkatołową i suszonym imbirem, a następnie układamy na blasze wyłożonej pergaminem. Pieczemy w temperaturze 180°C do miękkości (15–25 minut). Upieczoną dynię przekładamy do malaksera. Dodajemy ciecierzycę, świeży imbir, sok z cytryny, czosnek oraz tahini. Miksujemy całość na gładką masę. Przyprawiamy do smaku ostrą papryką oraz solą.



PULPETY Z SOI W SOSIE SŁODKO-PIKANTNYM

ilość porcji: 20 sztuk
czas przygotowania: 2 godziny
 danie wegetariańskie, łatwe w przygotowaniu

SKŁADNIKI
 200 g suchych ziaren soi / 1 łyżka mąki / 1 jajko / 1 łyżka koncentratu pomidorowego / 1 łyżeczka soli
 / 1 łyżeczka pieprzu

Na sos: 200 g żurawiny ze stoiczka / 4 łyżki sosu sojowego / 3 łyżki słodkiego sosu chili / 1 łyżeczka harrisy

PRZYGOTOWANIE
 Soję moczymy przez noc w wodzie. Odcedzamy, zalewamy czystą wodą i gotujemy do miękkości (ok. 11 godzin). Gotową soję odcedzamy na sicie, a następnie mielimy w maszynce do mięsa. Do soi dodajemy pozostałe składniki i zagniatamy na jednolitą masę, z której formujemy pulpety wielkości orzecha włoskiego. Gotujemy na parze ok. 20 minut. W tym czasie składniki na sos przekładamy do rondelka i stale mieszając, zagotowujemy. Ugotowane pulpety polewamy sosem z żurawiny.



ŚNIADANIOWE TARTALETKI Z BOBEM, SZCZYPIORKIEM I MASCARPONE

ilość porcji: 12
czas przygotowania: 2 godziny
danie wegetariańskie, łatwe w przygotowaniu

SKŁADNIKI
200 g mąki pszennej / 1 łyżka zimnej wody / 100 g zimnego masła / 1 jajko / 1 łyżeczka soli

Na nadzienie: 200 g bobu / 150 g mascarpone / 150 g kremowego twarożku / 1 łyżeczka masła / 1 pęczek szczypiorku / sól / pieprz

PRZYGOTOWANIE
Składniki na ciasto zagniatamy, aż masa stanie się jednolita. Zawijamy w folię spożywczą i chłodzimy przez godzinę. Schłodzone ciasto rozwałkujemy na grubość 3–5 mm i wycinamy kółka, a następnie wykładamy nimi formy do tartaletek. Spody nakładamy w kilku miejscach widelcem. Tak przygotowane tartaletki ponownie chłodzimy przez ok. 30 minut. Pieczemy w temperaturze 200°C przez ok. 10 minut, aż ciasto ładnie się zarumieni. W tym czasie gotujemy bób. Po odcedzeniu obieramy go z łupin i mieszamy z masłem. Przyprawiamy solą. Mascarpone ucieramy z kremowym twarożkiem. Na upieczone tartaletki nakładamy po łyżeczce masy serowej i po parę nasion bobu. Całość posypujemy posiekany szczypiorkiem i oprószamy świeżo mielonym pieprzem



WIEPRZOWINA Z WOLNOWARU Z CZERWONĄ FASOLĄ

ilość porcji: 8
czas przygotowania: 12 godzin
danie mięsne, łatwe w przygotowaniu

SKŁADNIKI
200 g suchej fasoli czerwonej / 11 kg mięsa z łopatki wieprzowej / 420 g pomidorów z puszk / 150 ml bulionu wieprzowego / 50 ml sosu sojowego / 50 ml miodu / 2 łyżki słodkiej papryki / 1 łyżka ostrej papryki / 1 łyżeczka soli / 1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE
Mięso myjemy, osuszamy, a następnie oczyszczamy z błon i przerostów tłuszczu. Sos sojowy, miód, paprykę słodką i ostrą, sól oraz pieprz łączymy. Tak przygotowaną marynatą dokładnie nacieramy mięso. Łopatkę wieprzową wkładamy do wolnowaru i wlewamy tam pozostałą część marynaty. Dodajemy fasolę, pomidory z puszk i bulion wieprzowy. Uruchamiamy wolnowar na najniższym programie. Gotujemy 8–12 godzin. Ugotowane mięso rozszarpujemy za pomocą widelca i mieszamy z sosem pozostałym w naczyniu. W razie konieczności przyprawiamy do smaku.

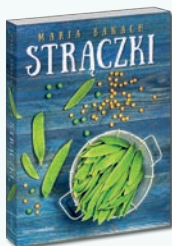


ZAPIEKANE PIECZARKI PORTOBELLO FASZEROWANE BIAŁĄ FASOLĄ I PESTO

ilość porcji: 4
czas przygotowania: 1,5 godziny
danie wegetariańskie, łatwe w przygotowaniu

SKŁADNIKI
50 g suchej fasoli białej / 4 pieczarki portobello / 50 ml oliwy / 1 szklanka startego parmezanu / 30 g orzeszków piniowych / 1 pęczek bazylii / sól / pieprz

PRZYGOTOWANIE
Fasolę zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na 2–3 godziny. Po tym czasie gotujemy ją do miękkości (ok. 50 minut). Pieczarki oczyszczamy, obcinamy nóżki jak najbliższej kapelusza. Za pomocą pędzelka smarujemy pieczarki oliwą i nacieramy solą. Tak przygotowane układamy na blasze wyłożonej pergaminem, kapeluszymi do dołu. Listki bazylii, parmezan, pozostałą oliwę i orzeszki piniowe przekładamy do małaksiera i miksujemy aż do połączenia składników. Do masy dodajemy ugotowaną fasolkę. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Farsz nakładamy do pieczarek. Zapiekamy ok. 20 minut w temperaturze 180°C. Podajemy na ciepło.



Przepisy pochodzą z książki „Strączki” autorstwa Marii Banach, pierwszego polskiego BloggerChefa

WYPRÓBUJ! NOWOŚĆ DO PRANIA!

Surf

Czystość,
która
pięknie
pachnie!



PROSZKI



PŁYNY



KAPSUŁKI



 *head &
shoulders*

**NA TYCH BARKACH
SPOCZYWA WIELE
TYLKO NIE ŁUPIEŻ**

LEWANDOWSKI

9

