

SEKRETURODY

3/27/2018
egzemplarz
bezpłatny



MYDŁO W RÓŻNYCH ODŚLONACH

.....●●.....

Mindfulness - jak medytacja
uważności wpływa
na zdrowie i urodę.

ZMYSŁOWE NAWILŻENIE

.....●●.....

CODZIENNA
PIELEGNACJA
OKOLIC OCZU



CHUSTECZKI LACTACYD®

KOMFORT I ŚWIEŻOŚĆ W ZASIĘGU RĘKI

TESTOWANE GINEKOLOGICZNIE · HIPOALERGICZNE** · 100% BIODEGRADOWALNE

Chusteczki do higieny intymnej

LACTACYD® SENSITIVE

15 SZT.

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.



Chusteczki do higieny intymnej

LACTACYD® ANTIBACTERIAL

15 SZT.

Wzbogacone o kwas mlekowy i antyseptyczny tymianek dzięki czemu zapewniają dodatkową ochronę przed infekcjami bakteryjnymi. Zapewniają uczucie czystości i świeżości w każdej sytuacji.



Chusteczki do higieny intymnej LACTACYD® FEMINA

10 SZT. - PAKOWANE POJEDYNCZO

Pakowane w wygodne pojedyncze saszetki. Zawierają naturalny kwas L-mlekowy, który pomaga utrzymać równowagę flory bakteryjnej okolic intymnych oraz alantoinę, znaną ze swoich właściwości kojących. Polecane w podróży, w pracy, po wysiłku fizycznym, w trakcie miesiączki oraz zawsze, gdy chcesz czuć się świeżo i pewnie.



Chusteczki do higieny intymnej LACTACYD® FRESH

15 SZT.

Wzbogacone o kwas mlekowy i kompleks Deo Active™ zapewniający długotrwałą świeżość okolic intymnych. Zawartość mentolu zapewnia przyjemny efekt chłodzenia, który z pewnością przypadnie do gustu kobietom szukającym szybkiego odświeżenia.



Chusteczki do higieny intymnej LACTACYD® FEMINA

15 SZT.

Zawierają naturalny kwas L-mlekowy, który pomaga utrzymać równowagę flory bakteryjnej okolic intymnych oraz alantoinę, znaną ze swoich właściwości kojących.

nr 1 W REKOMENDACJI
GINEKOLOGÓW*

Spis Treści

4 Konkurs

WARTO WIEDZIEĆ

6 Gra kolorów

W ROLI GŁÓWNEJ

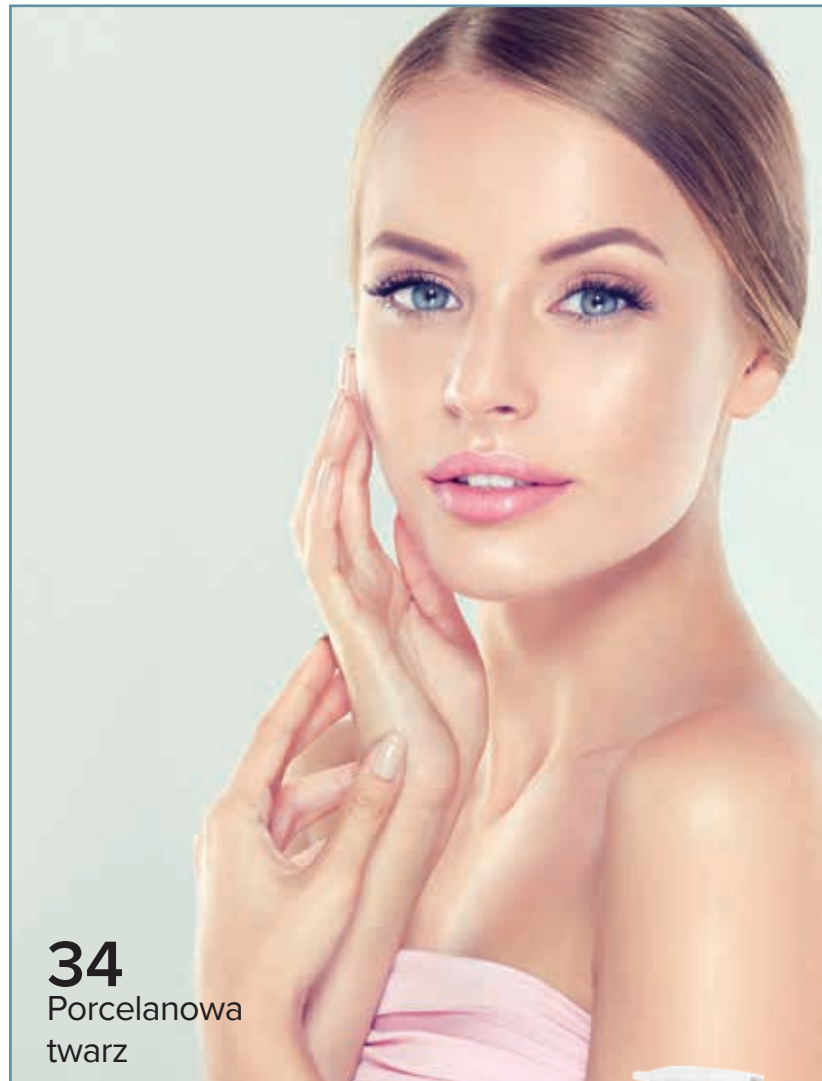
10 Każdy jest architektem własnego szczęścia – rozmowa z Agnieszką Cegielską

URODA POD LUPĄ

- 16 Powiedzmy zmarszczkom nie!
- 20 Oczy to zwierciadła duszy
- 22 Pielęgnacja okolic oczu
- 28 Zmysłowe nawilżenie
- 32 Uważnie przez jesienne słońce
- 34 Gładka, nieskazitelna, porcelanowa twarz
- 38 Wzmacnianie odporności
- 40 Jesienna kosmetyczka
- 46 Mydło w różnych odstonach
- 50 Regeneracja włosów po lecie

MĘSKA STREFA

56 Kraina męskich kosmetyków



34
Porcelanowa
twarz



28
Balsamy
do ciała



40
Jesienny
niezbędnik



46
Mydło
w różnych
odstonach



50
Zadbaj o włosy
po lecie



56
Kraina męskich
kosmetyków



Natura matką wynalazku

Marka Annabelle Minerals potrzebowała jedynie czterech składników, aby stworzyć doskonale kosmetyki do makijażu. W 100% naturalne składniki róż, cieni, podkładów i korektorów to gwarancja trwałego, dobrze kryjącego makijażu. Żaden ze składników nie znalazł się w produktach marki przypadkiem. Każdy spełnia określoną funkcję, przyczyniając się do poprawy kondycji skóry. Kosmetyki Annabelle Minerals rozświetlają, kryją, regulują wydzielanie sebum, wspomagają procesy regeneracji oraz chronią skórę przed szkodliwym promieniowaniem UV. To makijaż i pielęgnacja zamknięte w małym słoiczku.

Dołącz już dziś do mineralnej rewolucji w makijażu!

Annabelle Minerals

MINERALNY KONKURS

Wygraj jeden z 10 zestawów naturalnych kosmetyków do makijażu polskiej marki Annabelle Minerals

Odpowiedz na pytanie:

*Który kosmetyk do makijażu
zabrałabyś ze sobą na drugą stronę lustra?
Odpowiedź krótko uzasadnij.*



Odpowiedź wyślij na adres: konkurs@sekreturody.com z dopiskiem „Mineralny konkurs”
Regulamin dostępny na www.sekreturody.com. Czas trwania konkursu: 07.09.2018 r. – 07.10.2018 r.



SEKRETURODY
drogerie blisko Ciebie

Wydawca:

Espiro Group Sp. z o.o. – właściciel marki:
Sekret URODY drogerie blisko Ciebie
ul. prof. Ludwika Chmaja 6, 35-021 Rzeszów
tel. 17 785 22 48, e-mail: kontakt@sekreturody.com

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

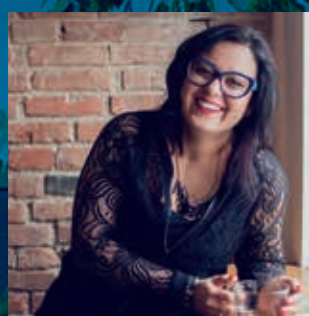
Skład i opracowanie graficzne: Agencja MIRAGE
www.agencjamirage.pl

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

GRA KOLORÓW



Tekst:
KOMIS PEŁNA SZAFA
Karolina Szczepanik
Stylistka

Hetmańska 24, Rzeszów

www.komispeelnaszafa.pl
FB: KOMIS PEŁNA SZAFA
INSTAGRAM: komispeelnaszafa

Nie od dzisiaj wiadomo, że kolory mają na nas wpływ i że mogą wywoływać pozytywne emocje, ale mogą również wywoływać lęk.

Kolory dominują nie tylko w świecie mody, ale również w wystroju wnętrza, wzornictwie przemysłowym, motoryzacji czy budownictwie. Kolorem możemy dawać sygnały niewerbalne, jak np. znak stop, który swoim czerwoną barwą mówi nam o tym, że mamy się bezwzględnie zatrzymać. Sygnalizacja świetlna to również słowa wyrażone kolorem. Posługujemy się nimi w życiu codziennym nie zwracając uwagi jak na nas wpływają, a przecież już od najmłodszych lat się z nimi spotykamy. Posługują się nimi nauczyciele

w szkole, żeby pokazać rangę ocen, czy poprawić błędy. I nie bez znaczenia jest to, że większość "sygnałów" błędów, czy ważnych informacji, zaznaczona jest kolorem czerwonym, bo właśnie ten kolor według naukowców uważany jest za ten, który najsilniej wpływa na nasz mózg.

Kolory są przede wszystkim wytworem natury a i ona posłużyła się nimi w taki sposób, aby ułatwić nam przetrwanie. Dlatego jak widzimy owady w żółto-czarne paski to uciekamy, jak widzimy węże

NAUKOWCY "GRZEBIĄC" W MÓZGU DOSZLI DO WNIOSKU, ŻE KOLORY ROZŚWIETLAJĄ GO, JAK LAMPKI NA CHOINCE ORAZ ŻE KOLORY ZIMNE I CIEPŁE AKTYWUJĄ ZUPEŁNIE RÓŻNE OBSZARY NASZEGO MÓZGU



Warto wiedzieć

Czerwony

- wywołuje lęk
- podświadomie daje nam znak do pełnej mobilizacji
- jest afrodyzjakiem
- daje wrażenie ciepła
- zwiększa łaknienie
- pomaga się skupić
- prowokuje do dyskusji
- na produktach świadczy o taniości
- do XIX wieku był najczęstszym kolorem sukni ślubnych

Żółty

- jest jednym z najmniej lubianych kolorów nawet przez dzieci
- jest kolorem inteligencji
- działa kojąco na osoby przygnębione
- ułatwia komunikację
- zwiększa ciekawość

Błękitny

- zwiększa kreatywność
- uwalnia umysł
- symbolizuje wolność
- daje poczucie harmonii
- zalecany w pomieszczeniach osób cierpiących na bezsenność
- towary w niebieskim opakowaniu wydają nam się lepsze

Fioletowy

- to kolor hipnozy
- kolor ludzi lubiących samotność
- budzi szacunek
- odbiera apetyt
- na opakowaniach przywodzi na myśl tajemnicę i sekret

Pomarańczowy

- dodaje otuchy
- pobudza uwagę bez wywoływania agresywnych emocji
- sprawia, że chcemy się wypowiedzieć
- pobudza apetyt
- na produktach zachęca do ich kupna

Turkusowy

- daje wrażenie elegancji
- pomieszczenia w tym kolorze (np. łazienka) wydają się czystsze
- pomaga walczyć z depresją

EVELINE
COSMETICS



INNOWACJA!

REWOLUCYJNA FORMUŁA
ZŁOTYCH NICI LIFTINGUJĄCYCH

2 ZGŁOSZENIA PATENTOWE!

Spektakularne zagęszczenie i poprawa napięcia skóry dzięki przełomowej technologii 24k GOLD THERAPY 4D™.

Unikalne formuły kremów, wzbogacone 24k kolidalnym złotem, zapewniają wielokierunkowe działanie odmładzające - redukują utrwalone zmarszczki i przywracają skórze właściwą objętość, działając niczym liftingujące nici.

Potrójna siła bioaktywnego złota, regenerujących olejków i odmładzających peptydów w 1 kremie!



Agnieszka
Cegielska

KAŻDY JEST ARCHITEKTEM WŁASNEGO SZCZĘŚCIA

- spotkanie z Agnieszką Cegielską

Naturalna – to słowo chyba najlepiej ją opisuje. Nie tylko dlatego, że od lat prowadzi cykl „Naturalnie”, który możemy oglądać w programie śniadaniowym stacji TVN, ani z powodu książki (pod takim samym tytułem), którą napisała dla tych, którzy – jak ona – cenią życie w bliskości i poszanowaniu natury. Agnieszka Cegielska bardzo docenia swoją pracę, ale pierwsze miejsce w jej hierarchii wartości zajmuje rodzina. Kocha spacerować po lesie, bo twierdzi, że tam dusza wraca na swoje miejsce. Ale nie tylko to sprawia, że czuje się ze sobą dobrze...

Jest sobota, godzina dziewięta – mam wyrzuty, że przez ten wywiad Pani nie pospała...

Niepotrzebnie! Ja już dzisiaj zdążyłam poćwiczyć jogę! Zawsze wstaję tak wcześnie – jeśli idę do pracy, to przed piątą, jeśli nie idę, to... też w sumie o piątej, tyle że jest to zazwyczaj piąta pięćdziesiąt pięć. (śmiej) Wiadomo, są sytuacje, gdy mi się to nie udaje. Jeśli poprzedniego dnia zdarzyło mi się dłużej popracować, za nic nie zerwę się z budzikiem, bo organizm musi się zregenerować. Ogólnie jestem tak skonstruowana, że wolę wcześniej pójść spać i wstać – lepiej się wtedy czuję. Myślę, że nasz zegar biologiczny dużo lepiej funkcjonowałby, gdyśmy żyli jak nasi dziadkowie (tak jesteśmy zaprogramowani), którzy szli spać o zachodzie słońca i wstawali razem ze wschodem. W pierwszej fazie nocy nasz organizm najlepiej się regeneruje, po północy już tego nie nadrobimy, bo każdy organ potrzebuje swojego czasu o odpowiedniej porze naszego snu. Zasoby energii, siły, możliwości skupienia, aktywność fizyczna i intelektualna – to wszystko zależy od tego, jak i ile śpimy. I tu ci, którzy chodzą spać najpóźniej przed 23.00 wygrywają z tymi, którzy siedzą do późnych godzin. Ci drudzy o 22.00 na pewno nie zasną, ale gdyby spróbowali choć chwilę przed 23.00...

Łatwo mówić skowronkowi. Ale jak ktoś jest sową, jak ja? Te wieczory są takie miłe...

Wiem, też je bardzo lubię (śmiej). A wie pani, jakie piękne są poranki? Nic nie zastąpi energii poranka, szczególnie po właściwie przespanej nocy.

Tak, ale... jakoś mnie nie cieszą. Bo jestem wtedy półprzytomna. I nieproduktywna. Jeżeli ja pójde spać po północy, a wstanę o piątej, to też nie będę czuć się najlepiej, ale jeśli położę się po 22.00, mam tyle siły, że mogę góry przenosić. Naprawdę wierzę, że kto rano wstaje, temu pan Bóg energię daje. Dziś już tyle rzeczy mogłam zrobić....

...na przykład całą serię asanów i ćwiczeń oddechowych. Między innymi. Praktykuję jogę od lat, jest świetna. A poza tym jeżdżę na rowerze i gram w tenisa.

Zawsze była Pani tak aktywna?

Od dziecka! W takim domu się wychowałam. Mój tata był zawodowym sportowcem, grał w siatkówkę, bardzo intensywnie trenował. I ja też bardzo długo, bo 7 lat próbowałam sił w tej dyscyplinie, a potem i w innych. A gdy dostałam rower na komunię, to byłam tak szczęśliwa, że myślałam, że będę z nim spać! (śmiej) Przez większą część doby z niego nie schodziłam.

Super! Takie powinno być dzieciństwo!

To prawda. Niedawno nawet tłumaczyłam mojemu synowi: „Franiu, widzisz, ty miałeś 3 lata, jak nauczyłeś się jeździć na rowerze. To jest cudowne, też bym tak chciała, ale wtedy nie było takich możliwości. Dopiero kiedy miałam tyle lat, co ty teraz, dostałam rower”. Ale dziś mam tę samą frajdę, gdy na niego wsiadam. (uśmiech) Poza tym, bardzo dużo chodzę, ile tylko się da. W firmie nie ko-

**A jeszcze dokładniej?****Jak wygląda Pani – przykładowe, oczywiście – codzienne menu?**

Każdy dzień zaczynam od wypicia ciepłej herbaty ziołowej. Potem robię sobie świeży sok z warzyw i owoców. Dziś wrzuciłam do wyciskarki botwinę, buraka, marchewkę, jabłko i trochę jarmużu – to, co było w domu. Mój syn, Franio, też lubi zielone soki, ale słodsze, więc kiedy się obudzi, zrobię mu taki na bazie jarmużu, ale z kawałkami marchewki, jabłka i ananasa. I pewnie wypiję razem z nim jeszcze jedną szklaneczkę do towarzystwa. (śmiech) Na drugie śniadanie zrobię sobie kanapkę – z dobrego chleba na zakwasie, bez drożdży – z awokado i kozim serem, z dodatkiem oliwy z oliwek. A później ugotuję zupę, bez mięsa, bo do tego, aby czuć się zdrowo i mieć energię, białko zwierzęce nie jest mi potrzebne. Poza tym nie godzę się na tak przemysłowe traktowanie zwierząt. Mam w lodówce kilka batatów, więc zrobię z nich krem.

Z taką radością Pani o tym opowiada! Chyba często stoi Pani, mieszając w garnkach?

Ja głównie gotuję. (śmiech) Bardzo, bardzo, bardzo lubię to robić. Ciągle coś wymyślam! To jest moja forma medytacji, jedna z ulubionych. Nie znaczy to, że nie lubię pójść do restauracji. Lubię! Szczególnie do włoskiej, bo – po pierwsze – Włosi ciągle jeszcze pilnują tego, żeby produkty, z których przyrządzają jedzenie, były dobrej jakości. Po drugie – tam jest taka dobra atmosfera! Bez wątplenia, to kwestia energii radości życia, którą Włosi mają w sobie. I radości z celebrowania posiłku, wspólnego spotkania przy stole. Tam mogę jeść i jeść, i... nic mi szkodzi, nawet baaaardzo dużo glutenu. (śmiech)

Włosi doceniają dobre jedzenie. To smakosze.

I powinniśmy brać z nich przykład. Po co na przykład kupować warzywa i owoce w sklepie, skoro można to zrobić bezpośrednio od rolników? Raz w tygodniu idę na bazarek i przynoszę tyle, by

Z MIŁOŚCIĄ OPIEKUJĘ SIĘ SWOIM ORGANIZMEM,
BO TO JEDYNY DOM, W KTÓRYM BĘDĘ MIESZKAĆ CAŁE ŻYCIE.

rzystam z windy, wybieram schody. Nie jestem jedyna, ale... mało kto coś takiego robi. Ludzie siedzą godzinami przy komputerze, a jak trzeba pójść na inne piętro i coś załatwić, natychmiast kierują się do windy. A ruch, nawet najmniejszy, jest nam tak bardzo potrzebny! Od razu mózg lepiej pracuje. Ruch jest nierozzerwanie związany ze zdrowiem. W ten sposób dostarczamy naszemu organizmowi tlen. A jak jesteśmy niedotlenieni, nie mamy energii do życia. Oczywiście to powinno iść w parze z dobrym odżywianiem. Bo jeśli będziemy jeść śmieciowe jedzenie, to ruch owszem pomoże, ale tylko częściowo.

Jak więc opisałaby Pani swoją dietę?

Mówię o niej: różnorodna dieta umiaru (on jest tutaj kluczowy!), oparta na naturalnych składnikach, prawdziwych skarbach natury. Unikam bardzo jedzenia przetworzonego.



W 2017 roku, nakładem Wydawnictwa Burda, ukazała się książka Agnieszki Cegielskiej pt. „Naturalnie”, która powstała na bazie popularnego cyklu (pod tym samym tytułem), który możemy oglądać w stacji TVN. Obecnie dziennikarka pracuje nad jej kontynuacją.

wystarczyło na kilka dni. Dobry chleb można już kupić nawet w dużych marketach, z czarnuszką, ziarnami. On jest oczywiście droższy, ale... wolę wydać trochę więcej na chleb, niż potem na lekarstwa. Zresztą, jak go kupię na bazarku we wtorek, to w weekend wciąż jest pyszny! Taki, jaki moja babcia robiła. Wtedy piekło się raz w tygodniu duży bochen dla całej rodziny – i on się w ogóle nie psuł. I takie właśnie jedzenie wybieram. Naturalne, prawdziwe.

A takich darów natury mamy przecież mnóstwo...

Tak, korzystajmy z nich! Dziś rano, przed jogą, pisałam rozdział o wiesiołku. I pomyślałam: „gdyby kobiety wiedziały, jak ten wiesiołek stosować, to tak bardzo mogłyby sobie pomóc. To jest skarb natury, cudownie działający zarówno na naszą skórę, ale przede wszystkim na dolegliwości kobiece”. Co druga z nas „zali się”, że źle znosi czas przed miesiączką, a te problemy można złagodzić. Wiesiołek ma między innymi witaminę E, nazywaną witaminą płciową, witaminą młodości, witaminę A, która jest najsilniejszym antyoksydantem, a do tego magnez, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jeśli więc panie używałyby oleju z wiesiołka, zamiast oliwy z oliwek, do sałatek i na kanapkę od połowy cyklu, czyli od 14 do 25 dnia, na pewno byłoby im łatwiej w tym czasie, który dla nas, kobiet bywa co miesiąc szczególny. Wiesiołek jest aniołem stróżem mojego dobrego kobiecego samopoczucia.

Czy dobrze zrozumiałam: pisze Pani drugą książkę, kontynuację „Naturalnie”?

Tak. Skończyliśmy właśnie nagrywać drugi sezon cyklu „Naturalnie”, emitowanego w Dzień Dobry TVN, więc teraz codziennie rano z żelazną dyscypliną wstaję o godzinie szóstej, robię sobie herbatkę, idę poćwiczyć, później robię sok, siadam do komputera i piszę jeden rozdział.

Czytelnicy pewnie niecierpliwie już czekają na kolejne porady i przepisy?

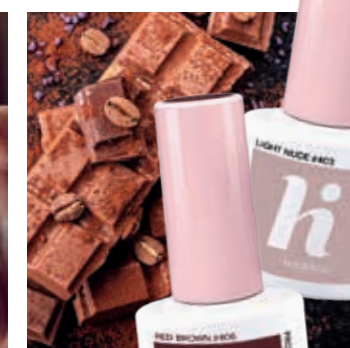
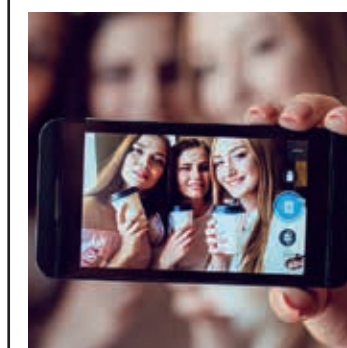
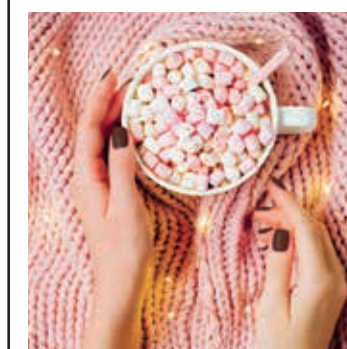
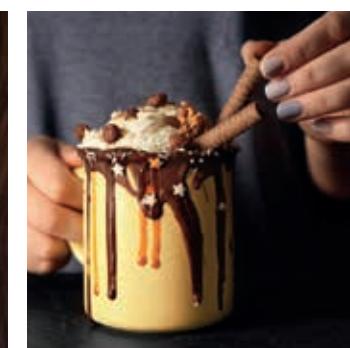
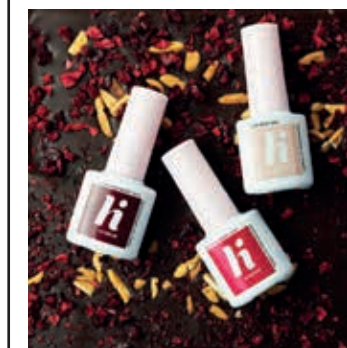
Tak, to miłe... Gdyby nie widzowie nie byłoby pierwszej książki „Naturalnie”, bo nie przyszłoby mi nawet do głowy, żeby spisywać to, co było w programie. A nawet gdyby, to... bałabym się, że nie wystarczy mi na to czasu i przestrzeni, bo jednak dla mnie najważniejsza jest rodzina, dom, najbliżsi. Praca, owszem, jest bardzo istotna, ale w mojej hierarchii ważności zajmuje drugie miejsce. Ponieważ widzowie często prosili o tę książkę, zwłaszcza ci starsi, pisali, że nie mogą nigdzie znaleźć takich informacji, jakie podajemy w programie, a oglądając go w telewizji nie nadążają ich zapisać. Pomyślałam: spróbuję. Także dlatego, że moi dziadkowie mieli duży wkład w moje wychowanie i przekazali mi wiele wiedzy, dotyczącej życia w bliskości i szacunku do natury, pomyślałam, że to będzie moja forma wdzięczności za to wszystko, co od nich otrzymałam. Z myślą o starszych czytelnikach zwiększyłam nawet czcionkę w książce. Bardzo się cieszę, że została ona tak dobrze przyjęta. Teraz otrzymuję informacje, że czytelnicy korzystają z tych informacji, przepisów. I pytają: kiedy następna?

To budujące, gdy robi się coś, co daje ludziom siłę, inspirację.

Tak! Tak! Tym bardziej, że z każdej książki cześć pieniędzy wędruje na konto fundacji, którą się opiekuję. Mam tu na myśli Szkołę Otwartych Serc z mojego rodzinnego Malborka. W tym mieście się

Say **h** to *hybrid*

W najnowszej jesiennej kolekcji **h choco&latte** serwujemy wszystko to, co dziewczyny lubią najbardziej – czekoladowe łakocie doprawione dziewczęcymi różami oraz smakiem mocno mlecznej kawy!



EASY LIKE A SELFIE



Szczegóły na www.hihibrid.pl



wychowywałam i zdobywałam wiedzę na temat skarbów natury. Jest to więc takie koło dobrej energii, także ze strony czytelników, bo jak kupią książkę, zrobią coś dobrego dla innych – niepełnosprawnych dzieci. Dzięki temu choć trochę poprawimy jakość ich życia...

Piękny cel. Ale wróćmy jeszcze do wesołka... Jakie ma Pani jeszcze patenty na urodę?

Przede wszystkim dobrze odżywiam się od środka. Bo to, co jest na zewnątrz, jest efektem końcowym tego, co mamy w środku. Jeżeli będziemy zaśmiecać swój organizm niezdrowym jedzeniem, a do tego mało spać i żyć w stresie, to żadne kremy, nawet za tysiące złotych, nam nie pomogą. W kwestii pielęgnacji ciała również stawiam na naturę. Lubię używać tego, co... mogę zjeść. Do buzi używam olejku z dzikiej róży albo kadzidłowca. Za balsam służy mi prawdziwy, nierafinowany olej kokosowy, do którego dodaję kilka kropel olejku z dzikiej pomarańczy, trawę cytrynową albo lawendę, w zależności od pory roku i dnia. Mam też mieszankę olejków, które robi moja przyjaciółka, z którą kończyłam studia z zakresu zdrowia i żywienia. Jest instruktorką jogi, ale przygotowuje też własne kombinacje kosmetyków opartych tylko na naturalnych składnikach. Wiem, że bardzo dba o jakość tych produktów, więc jestem o nie spokojna i często z nich korzystam. Esencje roślin i organiczne oleje mam więc zarówno w apteczce, kuchni, jak i łazience. Aloes mam w doniczce. Jeśli mój syn przewróci się i skaleczy albo komar go ugryzie, szybko zrywam gałązkę i wcieram mu jej sok w rankę. Resztę aloesu wkładam do lodówki i używam go później jako naturalnego serum do twarzy.

Niesamowite, że cały czas wykorzystuje Pani te naturalne składniki!

Uwielbiam się nimi otaczać i z nich mądrze korzystać. Czuję się szczęśliwa, kiedy są obecne w moim życiu pod różną postacią.

Życie w stylu eko jest modne, ale wymaga, by poświęcić mu dużo uwagi. I pieniędzy...

Nieprawda! To tylko wymówka. Kuchnia oparta na warzywach i kaszach jest tańsza niż ta oparta na białku zwierzęcym. Karnetu do klubu fitness też nie musimy kupować – możemy iść na spacer, pojeździć na rowerze czy rolnkach. Fakt, oleje organiczne nie kosztują kilku złotych, ale przecież dobre kosmetyki też tanie nie są, a kobiety je kupują, prawda? Starajmy się eliminować chemię z naszego pożywienia, kosmetyków na tyle, na ile jest to możliwe. Musimy zdać sobie sprawę o co tak naprawdę walczymy. Zrozumieć, że to jest inwestycja długoterminowa w nasze zdrowie i samopoczucie. Ajurweda nazywa to higieną dnia codziennego. Mój profesor od mikro-odżywiania podkreślał na wykładach: „organizm człowieka (a dokładniej komórki, z których się składa) jest stworzony, żeby żyć... 120 lat. Jak długo będzie nam służył, zależy to wyłącznie od nas. Od tego, jak będziemy o niego dbać”. Warto wziąć sobie te słowa do serca.

Absolutnie! Każdy psycholog mówi: „nikt nie zatroszczy się o ciebie tak, jak ty sam”. Bo to my przecież najlepiej znamy swoje potrzeby, marzenia, bóle, słabości...

Oczywiście! To my jesteśmy architektami naszego zdrowia i szczęścia. Nie zrzucamy winy na innych, gdy coś złego dzieje się w naszym życiu, bo to nam nie pomoże. Po prostu weźmy los w swoje ręce i z miłością zaopiekujmy się swoim organizmem, bo to jedyny dom, w którym będziemy mieszkać całe życie.

Dziękuję za rozmowę.

Ewa Anna Baryłkiewicz

ANTYRODNIKOWA TARCZA OCHRONNA DLA SKÓRY.

Tarcza ochronna dla skóry to konieczność dla osób żyjących nie tylko w wielkich miastach. Smog, pył, kurz, spaliny, metale ciężkie, tlenki azotu i inne zanieczyszczenia środowiska w połączeniu z promieniowaniem UV czy suchym, klimatyzowanym powietrzem negatywnie wpływają na nasze zdrowie, a także na stan skóry, niezależnie od pory roku. Coraz częściej mówi się, że skóra narażona na działanie smogu nie tylko starzeje się szybciej, ale również wygląda gorzej, a problemy skórne pogłębiają się. Zanieczyszczenia wywołują bowiem zaburzenia metabolizmu i dysfunkcje skóry, stanowiącej w naturalnych warunkach szczelną tarczę ochronną. Wytwarzane pod wpływem zanieczyszczeń wolne rodniki powodują przedwczesne starzenie, podrażnienia i wzrost wrażliwości skóry, nasilając alergię oraz trądzik. Skóra staje się szorstka, szara, zmęczona, pojawiają się na niej przebarwienia.

Lirene City Protect to odpowiedź ekspertek Lirene na potrzebę ochrony skóry przed zanieczyszczeniami. Innowacyjne receptury wykazują silne działanie antyrodnikowe, dogłębnie detoksykując skórę. Dowodem działania są badania i oznaczenie RPF dla każdego kremu. „RPF to współczynnik siły ochrony antyrodnikowej, który określa liczbę wolnych rodników, zneutralizowanych przez 1 gram kremu.” – wyjaśnia dr Ida Dulińska-Molak, Szefowa Laboratorium Naukowe Lirene. W linii znajdziemy trzy kremy odpowiadające na różne potrzeby cery: Krem prebiotyczny równowaga + nawilżenie na dzień i na noc – cera sucha, Krem prebiotyczny ochrona + nawilżenie na dzień SPF 30 – cera wrażliwa oraz Krem detoksykujący matowienie + nawilżenie na dzień – cera mieszana i tłusta.

Krem detoksykujący matowienie + nawilżenie na dzień - cera mieszana i tłusta, LIRENE

Efekty stosowania kremu:

Efekt zmatowienia utrzymuje się do 20h
Nadaje skórze uczucie świeżości i czystości, przeciwdziała nadmiernemu przetłuszczaniu skóry. Długotrwale matuje i zmniejsza widoczność porów. Nawilża skórę.



Krem prebiotyczny ochrona + nawilżenie na dzień SPF 30 - cera wrażliwa, LIRENE

Efekty stosowania kremu:

Krem chroni skórę przed wysuszeniem, wzmacnia barierę hydrolipidową, a także chroni ją przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych. Wygładza i pozostawia warstwę ochronną, intensywnie nawilża.

Krem prebiotyczny równowaga + nawilżenie na dzień i na noc - cera sucha, LIRENE

Efekty stosowania kremu:

Skóra jest jędrna, nawilżona, chroniona przed wysuszeniem, a przede wszystkim wygląda młodziej. Krem długotrwale chroni skórę przed podrażnieniami, a także przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych.





Złość piękności szkodzi - to tylko oklepany slogan? Otóż nie! Badania naukowe dowiodły, że istnieje nierozdzielna zależność pomiędzy życiem w stresie a zewnętrznym wyglądem. A w związku z tym, iż na co dzień nie jesteśmy w stanie w 100% wyeliminować stresu, musimy wspomagać się odpowiednim doбором kosmetyków. Rynek oprócz tradycyjnych kremów przeciwzmarszczkowych dostosowanych do wieku, oferuje również całą gamę kosmetyków do zadań specjalnych. Tak zwane kreatory wieku zawierają aktywne składniki, a każdy z nich ma jeden cel - przywrócić i utrzymać młody wygląd.

LUKSUSOWY KREM-KONCENTRAT REDUKUJĄCY ZMARSZCZKI 50+ EVELINE COSMETICS

Zawiera odmładzający czysty retinol, wygładzające masło Shea, olejek sojowy oraz filtr SPF 8, który chroni przed szkodliwym wpływem promieniowania UV. Jego unikalna formuła dzięki optymalnie dobranym składnikom aktywnym gwarantuje 3-stopniowy proces regeneracji.



OGRANICZ STRES I CIESZ SIĘ MŁODYM WYGLĄDEM BEZ OZNAK UPŁYWU CZASU



ŁAGODZĄCY KREM POD OCZY / SYLVECO

Przeznaczony do codziennej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry wokół oczu. W jego składzie znalazły się ekstrakty z kory brzozy, chabru bławatka oraz świetlika, które działają łagodząco, kojąco i zmniejszają obrzęki. Dzięki specjalnie dobranej, bezzapachowej formule, krem poprawia strukturę skóry, przywracając jej właściwy poziom nawilżenia oraz sprężystość.

KREM PRZECIWMARSZCZKOWY NA NOC DO CERY DELIKATNEJ, WRAŻLIWEJ I NORMALNEJ / URODA

Krem polecany dla osób 25+, do skóry z pierwszymi objawami utraty jędrności. Masło Karite dostarcza skórę wyjątkowe składniki odżywcze, chroni przed wysuszeniem i starzeniem. Olej z awokado nazywany jest olejem 7 witamin (A, B, D, E, H, K, PP), silnie nawilża i odżywia naskórek. Witamina E chroni, nawilża i uelastycznia naskórek, wyrównuje przebarwienia, działa antyoksydacyjnie, redukuje wolne rodniki. Wyciąg z melisy przynosi ulgę zmęczonej skórze. Wyciąg z zielonej herbaty spowalnia efekt starzenia się skóry, pobudza jej mikrokrążenie, uelastycznia. Prowitamina B5 wygładza i poprawia koloryt skóry. Alantoina łagodzi, nawilża, wygładza i zmiękcza skórę.



KREM DO TWARZY PRZECIWMARSZCZKOWY KOZIE MLEKO VOLLARÉ COSMETICS

Krem do twarzy z drzewem tara i czerwoną algą wygładza zmarszczki i sprawia, że stają się mniej widoczne. Długotrwałe nawilża, redukuje oznaki zmęczenia i wyrównuje koloryt. Dzięki zawartości protein z koziego mleka skóra pozostaje delikatnie napięta i jedwabiście gładka. Twarz odzyskuje intensywne nawilżenie i rozświetlenie.



POWIEDZMY ZMARSZCZKOM NIE!



NAWILŻAJĄCO - WZMACNIAJĄCY KREM DO TWARZY NA NACZYŃKA SPF10 / EVELINE COSMETICS

Redukuje zaczerwienienia, koi i poprawia kondycję skóry. Zaawansowana technologia CapilLaser™ z witaminą C wyrównuje koloryt cery, delikatnie rozjaśnia, a specjalny zielony kolor kremu maskuje zaczerwienienia. Krem efektywnie łagodzi objawy podrażnienia. Receptura bogata w drogocenne olejki dodatkowo zapewnia skórze głębokie odżywienie i ochronę przed przesuszeniem, a filtr SPF10 skutecznie chroni przed szkodliwym działaniem promieni UV.

KREM PRZECIWMARSZCZKOWY NA DZIEŃ DO CERY DELIKATNEJ, WRAŻLIWEJ I NORMALNEJ URODA

Krem polecany dla osób 25+, do skóry z pierwszymi objawami utraty jędrności. Wyciąg z melisy regeneruje, łagodzi, uspokaja i odświeża. Wyciąg z zielonej herbaty spowalnia efekt starzenia się skóry, pobudza jej mikrokrążenie, uelastycznia. Prowitamina B5 działa leczniczo i łagodząco. Alantoina wygładza i zmiękcza skórę. Witamina E redukuje wolne rodniki, spowalnia procesy fotostarzenia skóry. Olej z pestek winogron, oprócz dużej zawartości kwasu omega-6, zawiera wiele witamin, minerałów oraz sprzyjających skórze flawonoidów i lecytyny.



ROSADIA Krem odżywczy na noc SYLVECO

Przeznaczony do codziennej pielęgnacji cery wrażliwej, dojrzałej lub naczynekowej. Hydrolat z róży damasceńskiej zapewnia intensywne nawilżenie i ukojenie, niwelując wszelkie zaczerwienienia. Kwas hialuronowy zwiększa elastyczność i wygładza drobne zmarszczki. Za odżywienie, regenerację i wzmocnienie bariery lipidowej odpowiadają bogate w witaminy oleje: z pestek winogron, jojoba, z wiesiołka i arganowy.



GOLDEN CERAMIDES / AA

AA Golden Ceramides to luksusowy program pielęgnacji, wyposażony w inteligentny system lokalizacji uszkodzeń we włóknach kolagenowych (INTG3), który rozpoznaje potrzeby skóry i w zależności od nich uwalnia odpowiednie sekwencje składników aktywnych - ceramidów, złota kosmetycznego 24K, oligopeptydów i neomatrixy kwasu hialuronowego. AA Golden Ceramides to prawdziwie luksusowy koktajl, dzięki któremu skóra odzyska jędrność, sprężystość i młodzieńczy blask.

NIVEA Essentials

- Bogaty krem na dzień cera sucha i wrażliwa
- Intensywnie regenerujący krem na noc cera sucha i wrażliwa

Wypełniają Twoją cerę obfitym, szybko wchłaniającym się nawilżeniem. Intensywnie odżywiają i pomagają skórze utrzymać nawilżenie na dłużej. Chronią Twoją cerę przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych i stresem oksydacyjnym. Dzięki bogatej formule zapewniają Twojej skórze uczucie komfortu i długotrwały efekt gładkiej skóry zarówno w dzień, jak i w nocy. Dodatkowo krem na dzień dzięki ochronie UVA i UVB (SPF 20) pomaga chronić Twoją cerę przed przedwczesnym starzeniem się.



LEKKI KREM DO TWARZY NA PIERWSZE ZMARSZCZKI MARION

Aktywna formuła o kremowo-żelowej konsystencji, po wchłonięciu w skórę natychmiast ją wygładza i nawilża. Krem jest bogaty w kwas hialuronowy, który wiąże wodę zapewniając długotrwałe nawilżenie. Ekstrakt z nasion soi wzmacnia i uelastycznia skórę. Japoński kwiat wiśni wspomaga regenerację skóry, a mleczek ryżowe neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników.

KREMY DLA SPRAGNIONEJ NAWILŻENIA SKÓRY CORINE DE FARME

Innowacja od Corine de Farme. Dla natychmiastowego i długotrwałego nawilżenia skóry, nasze laboratorium połączyło glicerynę roślinną z opatentowaną kombinacją czterech cukrów: glukozy, ksylitolu, anhydroksylitolu i ksylitoglukozydu. Tak powstał kompleks HYDRA NATURE dla spragnionej nawilżenia skóry. Dostarcza skórze natychmiastowego nawilżenia. Pomaga wzmocnić naturalną barierę ochronną i zapobiegać odwodnieniu. Przynosi ulgę skórze, nadając jej promienny wygląd. Wyprodukowano we Francji.



KREM NA DZIEŃ I NA NOC 65+ SILNA REDUKCJA ZMARSZCZEK / PERFECTA AZJATICA

Aksamitny krem o wyjątkowej konsystencji „cream to oil” stworzony w oparciu o azjatycki rytuał młodości. Daje skórze natychmiastowe uczucie odżywienia i nawilżenia. Polecany do pielęgnacji skóry wymagającej silnej redukcji zmarszczek. Stanowi doskonałą bazę pod makijaż i przedłuża jego trwałość.



ODŻYWCZY KREM FOLACYNA AKTYWNIWIE WYGŁADZAJĄCY NA NOC 60+ / LIRENE

Intensywnie nawilża, regeneruje i odżywia skórę. Rozjaśnia poszarzałą cerę, wyraźnie spłyca zmarszczki, wyraźnie zmniejsza widoczność zmarszczek wokół ust, jak również zmniejsza głębokość zmarszczek.



! *W pogoni za młodym wyglądem i cerą bez najmniejszych nawet oznak upływu czasu, musimy pamiętać, że „nic tak nie szpeci jak stres”. Dlatego sięgając po wyspecjalizowane kosmetyki, miejmy też na uwadze wewnętrzną harmonię i równowagę organizmu.*



REVITALIFT CICACREAM PRZECIWMARSZCZKOWY KREM ODBUDOWUJĄCY NA DZIEŃ / L'ORÉAL

Krem daje efekt liftingu, ujędźnia, odbudowuje barierę ochronną skóry. Testowany pod kontrolą oftalmologiczną na skórze wrażliwej. Skuteczne działanie Anti Age. Formuła z ekstraktem z Centella Asiatica, legendarnej rośliny wykorzystywanej w medycynie chińskiej, aby wspierać odbudowę naturalnej bariery ochronnej skóry i redukować oznaki starzenia.

KREM REGENERUJĄCY DZIEŃ/NOC KURKUMA+CHIA / BIELEND BOTANIC SPA RITUALS

Sprawdza się w pielęgnacji nawet najbardziej wymagającej cery, zwłaszcza suchej, zmęczonej, potrzebującej regeneracji i ujędźnienia. Dodaje skórze blasku, sprawia że staje się miękka i gładka. Może być stosowany również pod oczy.



JAŚMIN W KREMIE PRZECIWMARSZCZKOWY / ZIAJA

Ekskluzywna emulsja do codziennej pielęgnacji skóry po 50 roku życia na dzień i na noc. Autentycznie odpowiada na naturalne potrzeby każdego rodzaju skóry dojrzałej.



EVELINE COSMETICS



INNOWACJA!

INTENSYWNA REDUKCJA ZMARSZCZEK & RADYKALNE ODMŁODZENIE

Technologia regeneracji komórek zainspirowana odkryciem wyróżnionym nagrodą Nobla*

Unikalne receptury, opracowane z myślą o cerze po 50. roku życia, dzień po dniu stymulują i skutecznie wzmacniają wewnętrzne mechanizmy naprawy uszkodzeń DNA, widocznie wygładzając utrwalone zmarszczki i linie mimiczne. W rewolucyjny sposób przywracają naturalną jędrność i elastyczność skóry oraz chronią przed promieniowaniem UV.

NEO-DNA COMPLEX™ • CZARNA ORCHIDEA • ROYAL CAVIAR™ • MATRIGENICS.14 G

*Nagroda Nobla w 2015 r. w dziedzinie chemii za badania nad mechanizmem naprawy uszkodzeń DNA komórek skóry.

OOCZY

TO ZWIERCIADŁA DUSZY



Tekst:
Maria Stefaniak

DS Instytut
ul. Kaczmarskiego 37,
02-697 Warszawa
22 622 13 81, 605 212 355
fb.com/DSInstytut/

Są jak nasza wizytówka – radosne i piękne lub zmęczone i smutne. Jednak to z ich okolic – skóry, jesteśmy w stanie wyczytać nawet więcej. Kondycja skóry okolic oczu zdradza nasz styl życia oraz wiek. Obrazuje to, jak się czujemy, jak funkcjonujemy. Nic dziwnego, że należy dbać o ich dobry wygląd. Jednak, w jaki sposób można o nią właściwie zadbać?

PRZYCZYNY STARZENIA SIĘ SKÓRY POD OCZAMI

Wraz z wiekiem nasza skóra traci kolagen i co za tym idzie swoją jędrność i elastyczność. Stąd pojawiają się m.in. zmarszczki. Jednak to specyficzne właściwości okolic oczu powodują, że są one wizerunkiem nas samych. Po pierwsze skóra wokół oczu jest bardzo cienka (zaledwie parę milimetrów). Dzięki temu można dostrzec naczynia krwionośne. Inną cechą jest to, że obszar ten należy do grona najciężej obciążonych poprzez naszą mimikę i związanych z nią ruchów mięśni twarzy. Wszystko to prowadzi do wiotkości skóry lub jej opadania. W niektórych przypadkach skóra, która utraciła swoją jędrność, tworzy tzw. cienie pod oczami. Cienie oraz opuchlizna powstają również w wyniku zmęczenia i niewyspania, czasami jednak są objawem choroby, czego nie należy bagatelizować.

ZMĘCZONE OCZY SYMPTOMEM CHOROBY?

Długotrwałe utrzymujące się zmiany mogą wskazywać na chorobę, zwłaszcza gdy nasilają się one lub towarzyszą im inne objawy (np. bóle głowy). Jednym z nich jest niedoczynność tarczycy. Dotyka ona częściej kobiety niż mężczyzn i niejednokrotnie powiązana jest z innymi chorobami, tj. choroby autoimmunologiczne czy depresja. Prawidłowe funkcjonowanie tarczycy jest istotne dla właściwego funkcjonowania układu nerwowego i krążenia. Dlatego warto przeprowadzić badania diagnostyczne.

Inną z chorób, często zaliczaną do chorób cywilizacyjnych, jest cukrzyca, która niewykryta i nieleczona może powodować olbrzymie szkody dla organizmu. Zmęczone oczy wskazywać mogą również na niedożywienie, odwodnienie, czy anemię.

SPOSOBY WALKI Z CIENIAMI WOKÓŁ OCZU

• Domowe sposoby:

Jeżeli cienie pod oczami są wynikiem przemęczenia i niewyspania, da się zaradzić temu domowymi sposobami. W naszej kuchni znajduje się zaskakująco dużo metod skutecznych na zmęczony wygląd naszej twarzy.

Pierwszy sposób nie będzie wymagał większego przygotowania, gdyż wykorzystuje jedno z popularniejszych warzyw – ogórek. Ponieważ cienie i opuchlizna mogą powstawać przez zły dopływ krwi w okolicach oczu, substancje, które zawiera ogórek (antyoksydanty, kwas fenolowy, peroksydazy) wpływają korzystnie na nasz wygląd. Wystarczy stosować okłady z plasterków ogórka rano i wieczorem po około 10 minut. Jednak nie jest to metoda długotrwała.

Kolejnym znanym produktem, który zawiera antyoksydanty, a znajduje się w praktycznie każdej kuchni jest herbata. Okłady z torebek lub naparu mają działania relaksujące dla skóry. Wystarczy przyłożyć wacik kosmetyczny nasączony naparem z dwóch torebek czarnej herbaty i pół szklanki wrzątku na ok. 15 minut. Poleca się również napar z rumianku, który ma dodatkowo właściwości przeciwzapalne. W obu przypadkach należy poczekać, by napar się schłodził, zanim zastosujemy okłady.

Warto spróbować zimnego okładu na oczy m.in. z kostek lodu, gdyż zimno poprawia krążenie. Ważne jest, by nie przykładać lodu bezpośrednio na skórę, lecz owinać je w ściereczkę (np. lnianą – unikajmy tworzyw sztucznych). Innym sposobem są kremy na bazie witamin C i K, które będą redukować efekt zmęczonych oczu. Gdy potrzebujemy zamaskować cienie na czas w pracy, warto skorzystać z korektora. Jednak bardzo często same te metody nie wystarczą.

• Medycyna estetyczna:

W większości przypadków cienie pod oczami to wynik procesu starzenia się skóry lub uwarunkowań genetycznych, gdyż cienie często są cechą dziedziczną. Same domowe sposoby mogą tu nie wystarczyć i potrzebna jest pomoc specjalisty. Medycyna estetyczna pozwala zastosować różnorodne metody, które długotrwałe potrafią poprawić kondycję skóry okolic oczu.

Łagodnym zabiegiem jest tzw. „fototerapia”. Wykorzystując światło LED pobudza się mitochondrium w naszych komórkach, które odpowiedzialne jest za wytwarzanie energii. Jego aktywacja powoduje zwiększoną produkcję elastyny i przede wszystkim kolagenu. Dzięki temu nasza skóra nie tylko zyskuje na jędrności, ale i zabieg jest w stanie zniwelować zmarszczki, dając nam efekt odmłodzonej twarzy.

By skóra odzyskała swój dawny blask, warto zaopatrzyć ją w substancje odżywcze. Jedną z metod odżywienia skóry okolic oczu jest mezoterapia igłowa. W tego typu zabiegach pod skórę pacjenta wprowadzany jest preparat w ok. 1 centymetrowych odstępach. Jego składniki aktywne zostają wchłonięte do paru godzin po zabiegu, ułatwiając skórze regenerację, dając jej odmłodzony i odświeżony wygląd. Zaleca się serię 4-6 zabiegów co 2-4 tygodnie.

W jednym z rodzajów mezoterapii wykorzystuje się kwas hialuronowy – naturalnie występująca w naszym organizmie substancja, której podstawowym zadaniem jest wiązanie wody. Jego ilość z wiekiem zmniejsza się, co prowadzi do spadku ilości kolagenu. Zabiegi typu anti-aging polegają na wprowadzeniu kwasu hialuronowego w głąb naskórka. Nie tylko zabieg poprawia wygląd skóry, ale i pozwala on wypełnić zmarszczki. Efekty jednak nie są długotrwałe i zaleca się powtórzenie zabiegu po okresie 6 do 12 miesięcy.

Zarówno kwas hialuronowy, jak i mezoterapia igłowa wykorzystują przygotowane wcześniej preparaty. Na rynku znany jest również inny sposób na odmłodzenie okolic naszych oczu. Osocze bogatopłytkowe to zabieg, w którym wykorzystuje się pobraną od pacjenta krew. Odwirowuje się z niej osocze, które wykorzystuje się przy tzw. „wampirzym liftingu”. Tak jak wcześniejsze zabiegi pobudza on komórki do produkcji kolagenu i elastyny, odżywiając skórę. Ten rodzaj zabiegu przy użyciu nowoczesnego separatora Angel System przynosi widoczne efekty już po pierwszym zabiegu.



Skóra w okolicach oczu jest wyjątkowo wrażliwa, dlatego też wymaga szczególnej pielęgnacji. Niestety wokół oczu najszybciej pojawiają się zmarszczki. Aby zminimalizować ten proces, powinniśmy stosować kosmetyki dedykowane właśnie okolicom oka. Najbardziej efektywne są kremy pod oczy, które nadają skórze elastyczności, a także regenerują ją. Pamiętaj, że równie ważny jest demakijaż.

CO STOSOWAĆ, ABY KURZE ŁAPKI, CIENIE I OPUCHLIWIZNA POD

OCZAMI NIE SPĘDZAŁY NAM SNU Z POWIEK?

PIELEGNACJA OKOLIC OCZU



Odmladzający PREPARAT RETINOL D-FORTE do zadań specjalnych na noc / LIRENE
SPEKTAKULARNY EFEKT ODMŁODZENIA SKÓRY
Piękna skóra bez względu na wiek to marzenie każdej kobiety. Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom, zespół ekspertów marki Lirene opracował innowacyjną linię Retinol D-FORTE, opartą o unikalne połączenie aktywnego retinolu, będącego jednym z najbardziej skutecznych komponentów przeciwzmarszczkowych i wit. Dpro, niwelującej skutki niedoboru witaminy D w skórze.

Linia AA Oil Infusion² to zaawansowany program pielęgnacji przeciwzmarszczkowej, oparty na odmladzającym działaniu szlachetnych olejków dopasowanych do potrzeb skóry w każdym wieku, również skóry wrażliwej i skłonnej do alergii. Luksusowe olejki: arganowy, maruła, tsubaki i inca inchi, wysoce biozgodne ze skórą, uzupełniają występujące w niej niedobory substancji budulcowych. Receptury wzbogacono o innowacyjny system podwójnej infuzji – Infusion2 System wzmacniający działanie preparatów.



HYDROŻELOWE PŁATKI POD OCZY REDUKUJĄCE ZMARSZCZKI COENZYME Q10 TREATMENT / EVELINE COSMETICS
PRZECIWMARSZCZKOWY ZABIEG Z KOENZYMEM Q10 PRZECIWMARSZCZKOWE HYDROŻELOWE PŁATKI POD OCZY to intensywna kuracja ujędrniająco-liftingująca, która zapewnia spektakularny efekt zmniejszenia widoczności zmarszczek, odmłodzenia skóry pod oczami. WYSELEKCJONOWANE SKŁADNIKI AKTYWNE: Koenzym Q10, hydrolizowany kolagen, witamina E, BIO RESTORE COMPLEX™ zapewniają skórze kompleksowe działanie przeciwzmarszczkowe, ujędrniające. Gliceryna, Duo Active Moist™ intensywnie odżywiają, zmniejszają oznaki starzenia i zmęczenia oraz poprawiają kontur oka.

BIELENDA KURACJA MŁODOŚCI LIFTINGUJĄCA MASKA PRZECIWMARSZCZKOWA W PŁACIE NA OKOLICE OCZU

Rewitalizująca maska w hydroplastycznym płacie 3D idealnie dopasowuje się do kształtu twarzy. Szybko i skutecznie liftinguje delikatną skórę wokół oczu, wzmacnia ją i rozświetla. Wygładza zmarszczki, regeneruje, intensywnie nawilża. Efektem jest wyraźnie odmłodzona i napięta skóra wokół oczu i rozświetlone, pełne blasku spojrzenie.



Wygładzający krem pod oczy z dziką różą / WELEDA

Łagodny krem redukuje opuchnięcia i wygładza drobne linie delikatnych okolic oczu. Formuła bezzapachowa. Olejek z organicznie uprawianej róży rdzawej zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, które idealnie odpowiadają wymaganiom delikatnej skóry i pomagają jej odbudować płaszcz hydrolipidowy. Formuła zawiera ekstrakt ze świetlika i organiczny olejek z jojoby.

LUKSUSOWY NAPINAJĄCY KREM POD OCZY I NA POWIEKI Z SERII ROYAL CAVIAR THERAPY™ / EVELINE COSMETICS

Dzięki formule wzmocnionej kofeiną usprawnia proces mikrokrążenia w naskórku, zmniejszając wrażenie opuchnięcia i obrzęku. Poprzez zwiększenie napięcia i jedności naskórka opadające kąciaki oczu ulegają uniesieniu. Delikatne perłowe mikropigmenty subtelnie rozświetlają naskórek, dodając spojrzeniu blasku i zmniejszając oznaki zmęczenia oraz deficytu snu.



NIVEA Q10 Plus C Odmlodzona + Pełna energii cera
Przeciwzmarszczkowy krem pod oczy

Łączy w sobie dwa silne antyoksydanty - Koenzym Q10 i wysoce efektywną, czystą formę Witaminy C. To zastrzyk energii dla zmęczonej, pozbawionej blasku skóry. Lekka, szybko wchłaniająca się formuła efektywnie redukuje zmarszczki wokół oczu. Widocznie wygładza i ujędrnia ich kontur, pozostawiając skórę pełną energii i blasku.



JAŚMIN W KREMIE przeciw zmarszczkom pod oczy i na powieki / ZIAJA

Kompensuje utratę kolagenu, fizjolidów i kwasu hialuronowego. Zawiera fitoestrogen - genisteinę - izoflawnon o aktywności hormonalno-podobnej, calcium - główny czynnik regenerujący epidermę oraz kompleks substancji tonujących, które korygują cienie i nadają skórze zdrowy odcień.



MASECZKI DO TWARZY W KAPSUŁKACH BEAUTY SHOT / MARION

BEAUTY SHOT to błyskawiczny zastrzyk piękna dla Twojej skóry. Silnie skoncentrowane naturalne substancje aktywne zamknęliśmy w innowacyjnym opakowaniu. Maseczki intensywnie pielęgnują cerę, przynosząc natychmiastowy efekt. Sześć odsłoni kapsulek pozwala na indywidualny dobór do każdego rodzaju cery.



KREM POD OCZY I NA POWIEKI NA DZIEŃ I NA NOC Redukcja zmarszczek, Rozjaśnienie cieni PERFECTA AZJATICA

Aksamitny krem o wyjątkowej konsystencji „cream to oil” stworzony w oparciu o azjatycki rytuał młodości. Daje skórze natychmiastowe uczucie nawilżenia i rozświetlenia. Polecany do pielęgnacji delikatnej skóry wokół oczu wymagającej redukcji zmarszczek i likwidacji cieni.



Liftingujący krem-serum FOLACYNA pod oczy na dzień i na noc 60-70+ LIRENE

Wyjątkowa esencja składników aktywnych o właściwościach napinających, stanowi niezbędne uzupełnienie pielęgnacji skóry wokół oczu 60-70+, intensyfikując globalne działanie odmładzające. Liftinguje skórę pod oczami, niweluje oznaki zmęczenia, zmniejsza widoczność obrzęków, a także zmarszczek wokół oczu.



Revitalift Cicacream przeciwzmarszczkowy krem odbudowujący pod oczy / L'ORÉAL

Krem daje efekt liftingu, ujędrnia, odbudowuje barierę ochronną skóry. Testowany pod kontrolą oftalmologiczną na skórze wrażliwej. Skuteczne działanie Anti Age. Formuła z ekstraktem z Centella Asiatica, legendarnej rośliny wykorzystywanej w medycynie chińskiej, aby wspierać odbudowę naturalnej bariery ochronnej skóry i redukować oznaki starzenia.



Intensywnie rewitalizująca maska na tkaninie EVELINE COSMETICS

Intensywnie rewitalizująca koreańska maska na tkaninie, nasączona 20 ml odżywczego serum zapewnia intensywną poprawę kondycji skóry, silnie wygładza, przywraca skórze blask i redukuje widoczność zmarszczek.



Dove



Balsam do ciała, 200 ml

Kremy do rąk, 75 ml

Mus do mycia ciała, 200 ml

Odżywiający balsam do ciała, 400 ml

Żel pod prysznic, 500 ml

Gorący trend w pielęgnacji - OLEJE TŁOCZONE NA ZIMNO!

„Powrót do natury” to trend, który ma szansę pozostać z nami na długo. Wyraźnie tęsknimy za prostotą i dobrodziejstwami nieskażonej przyrody. Uciekamy od tego, co wysoce przetworzone, nienaturalne, niezdrowe. Poszukujemy rozwiązań ekologicznych, które okazują się najlepsze dla świata, w którym żyjemy oraz dla nas samych. Nie tylko w życiu codziennym i diecie, ale także w pielęgnacji ciała warto wybierać mądrze, świadomie oraz odpowiedzialnie.

SZUKAJ TEGO, CO NAJLEPSZE

Na rynku pojawiło się mnóstwo kosmetyków, które reklamowane są jako naturalne i ekologiczne, ale trzeba być bardzo ostrożnym i szukać produktów najwyższej jakości. Dobrym przykładem są tu oleje, które stały się hitem w codziennej pielęgnacji.

OLEJOWY ZAWRÓT GŁOWY

Półki sklepowe wypełnione po brzegi kosmetykami na bazie olejów... Wybór jest tak duży, że może nas nieco przytłoczyć. Jak zatem wybrać najlepszy produkt w trosce o kompleksową pielęgnację urody i kondycję naszych włosów oraz skóry?

RAFINOWANIE? OLEJ TO!

Oleje rafinowane są przetwarzane w wysokiej temperaturze oraz z wykorzystaniem procesów chemicznych. Wiele z cennych składników, takich jak witaminy i minerały oraz nienasycone kwasy

tłuszczowe, ulegają wówczas degradacji. Oznacza to, że ich walory pielęgnacyjne tracą na wartości.

OCEŃ NA ZIMNO

Jeśli szukasz produktów najwyższej jakości, wybieraj oleje tłoczone w 100 proc. na zimno.

Tylko oleje tłoczone na zimno zachowują właściwości charakterystyczne dla wykorzystywanego do ich produkcji surowca.

CO TO OZNACZA?

Oznacza to, że nierafinowany olej z orzechów lub owoców otrzymywany metodą ekstrakcji (tłoczony w 100 proc. na zimno) nie traci ich cennych składników odżywczych. Takie oleje mają szczególne walory pielęgnacyjne, które warto wykorzystać w pielęgnacji naszego ciała, zdrowia i urody.

Czy wiesz, jakie skarby kryją w sobie: awokado, morela, migdał, kokos i orzech macadamia? Każdy z tych cudów natury charakteryzuje się odmiennymi właściwościami pielęgnacyjnymi.

- **Awokado** – chroni i zapewnia głęboką odbudowę włosów i skóry.
- **Kokos** – odświeża i nawilża.
- **Morela** – wygładza oraz nadaje włosom i skórze jedwabistą miękkość.
- **Migdał** – zwiększa objętość włosów i delikatnie pielęgnuje skórę wrażliwą.
- **Orzech macadamia** – regeneruje suchą skórę.



Nature
Box

100% TŁOCZONE NA ZIMNO OLEJE DLA NATURALNIE PIĘKNYCH WŁOSÓW I SKÓRY



BEZ*

SILIKONÓW,
SIARCZANÓW,**
PARABENÓW,
SZTUCZNYCH
BARWNIKÓW



* w zależności od produktu z gamy Nature Box ** bez surfaktantów z grupy siarczanów



ZMYSŁOWE NAWILŻENIE

Zastanawiasz się nad zakupem nowego płaszcza? A czy pomyślałaś o swojej skórze, ona też potrzebuje „ubrania”. Mało kto z nas wie, że aby utrzymać właściwe nawilżenie, musimy zapewnić skórze płaszcz lipidowy. Chroni on przed nadmiernym parowaniem z głębi skóry. Aby stworzyć taki płaszcz musimy ją nawilżyć za pomocą odpowiedniej pielęgnacji.

ŻEL BAMBUSOWY / BEAUTY KEI

Naturalny żel, który zawiera świeży ekstrakt z bambusa. Doskonały do pielęgnacji ciała, włosów i paznokci. Bogaty w witaminy: C, D oraz z grupy B, a także minerały: krzem, wapń i aminokwasy, dzięki którym doskonale nawilża i odżywia skórę. Posiada również działanie opóźniające efekty starzenia poprzez obecność antyoksydantów. Bambusowy żel łączy w sobie dobrodziejstwa natury z nowoczesnym i oryginalnym wyglądem opakowania w barwie soczystej zieleni.



Maski na tkaninie z węglem / GARNIER

Formuła maski wzbogacona o ekstrakt z czarnych alg, kwas LHA i kwas hialuronowy, która widocznie minimalizuje rozszerzone pory, oczyszcza i nawadnia skórę. Dzięki takiemu połączeniu maska ma działanie redukujące i oczyszczające pory, jednocześnie dając efekt widocznie gładziej i nawilżonej cery.

BALSAM DO CIAŁA / URODA

Działanie: silnie nawilża, lekko ujędrnia.

Wyciąg z melisy regeneruje, łagodzi, uspokaja i odświeża. Wyciąg z zielonej herbaty spowalnia efekt starzenia się skóry, pobudza jej mikrokrążenie, uelastycznia. Olej z orzechów makadamia doskonale nawilża, wygładza i działa przeciwstarzeniowo. Sorbitol wygładza, poprawia elastyczność i regeneruje przesuszoną skórę. Prowitamina B5 działa leczniczo i łagodząco a alantoina regeneruje uszkodzony naskórek, łagodzi, nawilża, wygładza i zmiękcza skórę.



creamy care kremowy balsam do ciała / ON LINE

Bogata, kremowa formuła balsamu łącząca w sobie szlachetność organicznego oleju z orzechów macadamia oraz bogactwo oliwy z oliwek. Nawilża skórę aż do 24h po aplikacji. Przeznaczony do pielęgnacji skóry suchej i wymagającej. Nie pozostawia na skórze tłustej warstwy. Produkt przebadany dermatologicznie.



NIVEA Care & Star Fruit Pielęgnujący żel pod prysznic

Nawilżająca technologia Hydra IQ, abyś poczuła jak miękka może stać się Twoja skóra. Sprawia, że dzięki nowym sieciom akwaporyn - białek stymulujących powstawanie nowych kanalików dystrybuujących wodę w skórze, jest ona optymalnie nawilżona nawet w głębokich warstwach naskórka.



Alga purpurowa. Rozświetlająco-nawilżające mleczko do ciała MINERAL COLLECTION / LIRENE

Purpurowa Alga bogata w cenne makro- i mikroelementy, takie jak: wapń, magnez i cynk, nadaje skórze gładkość, delikatność i jedwabisty wygląd. Witaminy A, E, K i PP zawarte w oleju z awocado odpowiednio pielęgnują skórę. Roślinny kompleks MoistenFocus zawiera składniki aktywne, które nawilżają skórę. Złote Drobinki rozświetlają skórę, zapewniając jej świeży i promienny wygląd.

Olejowy peeling droбноziarnisty / PERFECTA Botanical Synergy

Silnie nawilżający peeling droбноziarnisty o unikalnej konsystencji „gel to milk”, dzięki której zmienia się na skórze w delikatne mleczko. Doskonale oczyszcza i wygładza skórę oraz pozostawia ją głęboko nawilżoną, odżywną i ujędmioną.



ROSADIA Balsam do ciała SYLVECO

Przeznaczony do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry, szczególnie suchej i mało elastycznej. Zawiera m.in. olej z pestek dzikiej róży, gwarantujący poprawę napięcia i sprężystości skóry. Redukuje blizny i rozstępy, rozjaśnia przebarwienia, intensywnie nawilża i wygładza. Dodatek witaminy E zapewnia ochronę przed szkodliwymi czynnikami, a naturalne olejki eteryczne (z drzewa różanego i geranium) wprowadzają w stan relaksu i odprężenia.



Multi-regenerujący balsam do ciała MINERAL COLLECTION / LIRENE

Morskie głębiny to naturalne źródło minerałów i składników odżywczych, których potrzebuje skóra, aby zachować zdrowy i piękny wygląd. Zespół Ekspertek Lirene stworzył linię balsamów Mineral Collection, starannie selekcjonując składniki aktywne, aby w pełni czerpać z sił natury.



CREAMY BUTTERS MURUMURU odżywczy balsam do ciała / AA

Intensywnie odżywiający balsam o kremowej konsystencji oraz bogatych właściwościach pielęgnacyjnych zamknięty w lekkiej formule o zmysłowym zapachu. Zawiera MASŁO MURUMURU pozyskiwane z nasion dziko rosnącej amazońskiej palmy *Astrocaryum murumuru*. Bogate w lipidy oraz witaminę A i C, zapewnia skórze odżywczą pielęgnację, wzmacnia naturalną barierę hydrolipidową naskórka oraz działa antyoksydacyjnie.



Intensywnie Ujędmiające mleczko do ciała Q10 EVELINE COSMETICS

Intensywna kuracja ujędmiająca dla skóry suchej i pozbawionej elastyczności. Odżywcza formuła bogata w drogocenne olejki: kokosowy, sojowy, z kielków pszenicy, masło shea i glicerynę aktywnie pielęgnuje skórę. SLIMITENSE™ – przełomowy kompleks zawierający kofeinę, algi oraz wyciąg *Centella Asiatica* przywraca skórze jędmność i sprężystość, delikatnie modeluje sylwetkę oraz wygładza nierówności naskórka.



ALOESOVE Balsam do ciała / SYLVECO

Lekki balsam do ciała skomponowany na bazie odżywczych olejów: Inianego, z wiesiołka i z pestek winogron, redukuje uczucie suchości i ściągnięcia skóry. Organiczny ekstrakt z aloesu intensywnie nawilża i regeneruje, zaś dodatek witaminy E zabezpiecza przed przedwczesnym starzeniem się skóry oraz negatywnym działaniem środowiska.



Fructis Aloe Hydra Bomb Air-Dry krem bez spłukiwania / GARNIER

Nowy rodzaj odżywki stylizującej bez spłukiwania, która intensywnie nawilża, poprawia jakość włosów i zapobiega ich puszeniu, bez suszenia. Włosy odwodnione stają się dwa razy bardziej nawilżone niż po jednej aplikacji samego żelu aloesowego, miękkie i lekkie na całej długości. Innowacyjna, lekka i nawilżająca formuła inspirowana jest technologiami używanymi dotychczas w kosmetykach do pielęgnacji twarzy. Jej skład oparty został o unikalne składniki, tj. supernawilżający wyciąg z liści aloesu i glicerynę pochodzenia roślinnego.

Silnie odżywczy olejek pod prysznic PERFECTA Botanical Synergy

Silnie odżywczy olejek, który pod prysznicem zmienia się w aksamitną pianę. Doskonale myje, pielęgnuje i zapobiega przesuszeniu skóry. Pozostawia ją miękką i gładką w dotyku.

Mleczko do Ciała Ostropest+Szalwia lekarska Bielenda Botanic Spa Rituals

Skutecznie nawilża, ujędrnia i zmiękcza naskórek. Dzięki obecności emolientu z ostropestu przeciwdziała wiotczeniu i wspiera oczyszczanie skóry w głębszych warstwach. Zawarty w nim ekstrakt z szalwii syberyjskiej odżywia skórę, działa antybakteryjnie i przeciwstarzeniowo.



Żel pod prysznic Oxygen Fresh REXONA

Odkryj świeżość trawy morskiej! Nowy żel pod prysznic Rexona Oxygen Fresh to propozycja dla wszystkich, którym trudno rano się obudzić. Połączenie odświeżającej trawy morskiej oraz nut zapachowych bergamotki i drzewa sandałowego gwarantuje niezwykle orzeźwiający i energetyzujący prysznic.



Nowa linia produktów Dove Shower Mousse UNILEVER

Dzięki swojej kremowej konsystencji, drogocennym olejkom i cudownym, długotrwałym zapachom daje gwarancję, że codzienna pielęgnacja stanie się przyjemnością dla ciała i zmysłów. Dodatkowo mus Dove świetnie przygotowuje skórę do golenia, dzięki czemu unikniemy zacięć i podrażnień, a skóra będzie miękka i gładka w dotyku. Idealny kosmetyk, który ułatwia i wzbogaca codzienną pielęgnację każdej z nas.

creamy care kremowy żel pod prysznic ON LINE

Bogata, kremowa formuła łącząca w sobie świeżość organicznej wody pomarańczowej i pielęgnującą moc mleczka migdałowego. Świeży zapach owoców cytrusowych ożywi i pobudzi Twoje zmysły. Produkt przebadany dermatologicznie.



GdanSkin Balsam do ciała rozświetlający / ZIAJA

Zawiera nowatorski układ substancji o wyjątkowej sile nawilżania: kolagen morski, mikroelementy, kocankę nadmorską, szantę zwyczajną, babkę drobnolistną. Intensywnie i długotrwałe nawilża naskórek, zapewnia skórze wyjątkową miękkość i gładkość. Rozświetlające minerały podkreślają efekt stonecznej opalenizny.



Dobierając garderobę, pamiętajmy o naszej skórze! Modny jesienny płaszczyk dla siebie i lipidowy płaszcz dla swojej skóry. Bo piękne ubranie i odżywiona, gładka skóra to nierozdzielny związek kreujący modny wizerunek zadbanej kobiety.

[RŌSADIA]

naturalne kosmetyki z różą

KOSMETYKI DLA CER SUCHYCH, DOJRZAŁYCH, NACZYNKOWYCH
ZE SKŁADNIKAMI RÓŻY DAMASCEŃSKIEJ, DZIKIEJ ORAZ DRZEWA RÓŻANEGO

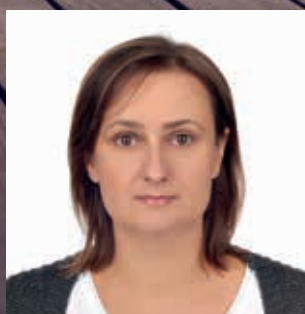


www.sylveco.pl

UWAŻNIE PRZEZ JESIENNE SŁOTY



Jesień nieodmiennie kojarzy mi się ze „Wspomnieniem” Tuwima, a w zasadzie z wyśpiewanymi przez Niemena pierwszymi słowami tego wiersza: „Mimozami jesień się zaczyna (...)”. A gdyby tak zacząć jesień uważnością? Uważnością, czyli czym? „Uważność to świadomość każdej chwili” – tak najprościej określa mindfulness (uważność) twórca tego terminu, Jon Kabat-Zinn, amerykański neurobiolog, który wraz ze współpracownikami w 1979 roku stworzył na Uniwersytecie Medycz-



Tekst:
Agnieszka Kotula

psycholog, certyfikowana
nauczycielka MBSR
e-mail: mindfulness.rzeszow@gmail.com
FB MindfulnessRzeszow

nym w Massachusetts trening redukcji stresu oparty na uważności (MBSR – Mindfulness – Based Stress Reduction). Przez blisko 40 lat kilka tysięcy badań (<https://goamra.org/>) potwierdziło skuteczność treningu, który w ustandaryzowanej formie stosowany jest w szeroko pojętej profilaktyce zdrowotnej zarówno w osobistym, społecznym, jak i zawodowym obszarze naszego życia. Można wręcz powiedzieć, że mindfulness w ostatnim czasie to dość modny termin. Słyszymy w mediach czy czytamy w prasie coraz częściej o uważnej komunikacji, uważnych relacjach, uważnym rodzicielstwie, uważnym coachingu itd. Zazwyczaj, jeśli coś staje się modne, jest po prostu odpowiedzią na jakąś potrzebę. W tym wypadku na potrzebę radzenia sobie z wszechogarniającym nas stresem, o którym Jon Kabat-Zinn pisze, że jest „popularnym współczesnym określeniem pełnej katastrofy”. Każdy z nas doskonale wie, co to znaczy być zestresowanym. Znacznie mniej z nas zdaje sobie sprawę z tego czym jest stres oraz z zachodzących w naszym organizmie podczas reakcji stresowej zmian psychofizycznych. Z ewolucyjnego punktu widzenia stres jest prastarym, biologicznie uwarunkowanym mechanizmem, który poprzez odruchowy atak, ucieczkę czy zamrożenie miał chronić nasze życie (np. w wypadku ataku dzikiego zwierza) i zapewnić przetrwanie ludzkiego gatunku. Współcześnie zamiast nas chronić, stres jest, co powszechnie wiadomo, przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych, jak nadciśnienie czy cukrzyca, a nawet pośrednio zwykłych przeziębień poprzez osłabienie naszego układu odpornościowego. Dlaczego tak się dzieje? Podczas reakcji stresowej nasze ciało jest w stanie mobilizacji do walki lub ucieczki. Każdy z nas w stresie doświadczył niejednokrotnie bijącego szybciej serca, gdy krew pompowana jest przede wszystkim do kończyn, byśmy mogli walczyć lub uciekać. Niestety, mniej krwi trafia wtedy do skóry czy układu pokarmowego, a procesy odpornościowe czy regeneracyjne naszego organizmu zostają zatrzymane. Jeśli zdarza się to raz na jakiś czas i możemy się później odprężyć oraz dać ciału czas na regenerację, to skutki stresu nie będą dla nas tak wyniszczające. Takie sporadyczne mobilizacje organizmu spowodowane stresem mogą wręcz dodawać naszemu życiu smaku, jak odrobina pieprzu dla podkreślenia smaku potrawy. Jednak współcześnie problemem jest stres przewlekły i brak regeneracji. To trochę tak, jakby nasza dieta składała się w większości z pieprzu. Dzieje się tak, ponieważ nasze najstarsze części mózgu interpretują zwykłe codzienne stresory, takie jak pośpiech, presja czasu, utknięcie w korku, zagrożenie spóźnieniem się do pracy czy zagrożenie jej utratą, jako rzeczywistości i bezpośrednio zagrażające naszemu życiu. Wyzwalają wówczas reakcję walki lub ucieczki z całą kaskadą reakcji fizjologicznych w naszym ciele (jak kiedyś, gdy musieliśmy ratować się walcząc lub uciekając przed dzikim zwierzem do jaskini). Ćwiczenia mindfulness uaktywniają najnowsze ewolucyjnie części mózgu odpowiedzialne za racjonalne myślenie i analizowanie, pozwalając tym samym na świadome rozróżnienie między rzeczywistym a wymagowanym zagrożeniem. Dodatkowo sprowadzają nasz umysł do chwili obecnej, co powoduje ustabilizowanie się naszego systemu nerwowego, a tym samym przywrócenie równowagi wszystkim procesom fizjologicznym w naszym ciele i zniwelowanie skutków stresu. Uważność pomaga nam być w pełnym, przytomnym kontakcie z samym sobą, z tym, co dzieje się w naszym ciele, umyśle i emocjach oraz wokół

nas, także podczas sytuacji stresowej. Uczy praktyki pauzy, która daje przestrzeń by świadomie odpowiadać na stres w naszym życiu, a nie automatycznie nań reagować. Kto z nas nie żałował decyzji podjętych w chwili paniki, złości czy pod presją? Jesień jest znakomitą porą na chwile zatrzymania. Jesienna aura i długie wieczory sprzyjają przejściu z trybu działania na tryb bycia. Podczas 8-tygodniowych kursów MBSR uczymy się formalnych ćwiczeń mindfulness (bodyscan, uważny ruch, medytacja uważności) i wprowadzamy uważność we wszystkie obszary naszego życia, poczynając od świadomego kontaktu z własnym ciałem, przez świadomość oddechu, własnych myśli i emocji, na uważnej, świadomej komunikacji kończąc. Dzięki regularnemu formalnemu treningowi uważna przytomność powoli zaczyna przenikać wszystkie aspekty naszego życia i nieformalne ćwiczenia mindfulness stają się coraz większą częścią naszej rzeczywistości. Zachęcam do praktykowania prostych ćwiczeń uważności niezależnie od jesiennego pogody. Na przykład budząc się rano w dżdżysty listopadowy poranek uświadom sobie, że właśnie się budzisz. Zauważ ułożenie swojego ciała zaraz po przebudzeniu i uświadom sobie swój oddech, a wstając z łóżka miej świadomość swojego pierwszego dzisiaj kontaktu stóp z podłożem. Jadąc do pracy, szkoły czy dokądkolwiek się wybierasz, znów sprawdź jak oddychasz i co dzieje się z twoim ciałem. Może zauważasz jakieś na-

**DŁUGIE ,JESIENNE WIECZORY
SPRZYJAJĄ PRZEJŚCIU Z TRYBU
DZIAŁANIA NA TRYB BYCIA.**

pięcia w ciele? Jakby to było nic z nimi nie robić, po prostu pozwolić im zostać tam gdzie są? W tych ćwiczeniach nie musisz niczego osiągać, nawet rozluźnienia. Może jedziesz do pracy z entuzjazmem, a może zauważasz niechęć? Po prostu to zauważ, nic nie musisz robić z tym, co czujesz. W pracy pozwól sobie choć na kilkusekundowe chwile zatrzymania, by uświadomić sobie, co dokładnie robisz. Może uda ci się świadomie wypić kubek kawy czy herbaty albo parę łyków wody w taki sposób, by poczuć smak napoju, jego konsystencję i temperaturę oraz to, jak przełykasz i jak płyn wędruje do twojego żołądka. Może siedząc nad nudnymi dokumentami zauważysz to ogarniające cię uczucie nudy i zechcesz sprawdzić, jakby to było przez chwilę poczuć fakturę papieru, jego zapach i to jak teraz oddychasz, jak ułożone jest twoje ciało. Jak to jest tego doświadczać? A wracając do domu może zatrzymasz się gdzieś na chwilę i głęboko odetchniesz czując, jak jesienna powietrze napełnia twoje płuca i powoli z nich wypływa. Może rozejrzysz się wokół siebie i dostrzeżesz żółte i czerwone liście kontrastujące z błękitnym lub stalowoszarym niebem... Może poczujesz na twarzy powiew wiatru albo krople jesiennego deszczu... Może pozwolił sobie chłonąć przez kilka sekund te wszystkie kolory, zapachy i odgłosy jesieni... Co zauważasz? Czego doświadczasz? Gdzie w tym wszystkim jesteś? Uważnością jesień się zaczyna...



LA VIE EN GLOW paleta rozświetlaczy L'ORÉAL

Konturuj twarz odcieniami pełnymi blasku z paletą rozświetlaczy. Użyj jednego cienia lub wymieszaj wszystkie dla wielowymiarowego efektu GLOW. Jasnym rozświetlaj, ciemniejszym konturuj, różem rozjaśniaj policzki. Olśniewaj świeżym i naturalnym makijażem!

Rozświetlacz / MIYO

Rozświetlacz, który błyskawicznie doda Twojej skórze blasku i świeżości. Podkreśl kości policzkowe - dla promiennego wyglądu cery, nanieś na powieki - dla rozświetlenia spojrzenia, muśnij dekolte i ramiona, aby nadać subtelne rozświetlenie.



Paleta pudrów do konturowania twarzy Ideal Face Contouring INGRID COSMETICS

Zestaw trzech produktów - różu, bronzera i rozświetlacza, który gwarantuje idealne wymodelowanie twarzy. Paleta skomponowana w oparciu o uniwersalne odcienie, odpowiednie dla każdego koloru skóry, dzięki czemu uzyskamy efekt profesjonalnego, długotrwałego makijażu.



Fast Base Stick Foundation / MAKEUP REVOLUTION

Podkład do twarzy w szyfcie. Jego konsystencja sprawia, że doskonale rozprowadza się na twarzy. Wchłania się w skórę pozostawiając naturalny efekt jedwabistej cery. Świetnie sprawdza się jako sztyft do konturowania. Dostępny w 18 odcieniach.

PIĘKNĄ CERĘ ZAPEWNI CI ODPOWIEDNI DOBÓR KOSMETYKÓW DO ZADAŃ SPECJALNYCH.

Baza pod podkład Blemish-Less LAURA MERCIER

Tworzy doskonałe „płótno” do nakładania makijażu oraz przedłuża jego trwałość. Jej lekka, żelowa formuła stworzona na bazie wody nie wysusza skóry, pozostawia ją gładką i świeżą. Baza natychmiast minimalizuje widoczność porów oraz kontroluje świecenie w ciągu dnia. Przy długotrwałym stosowaniu poprawia wygląd cery.

Bibułki matujące 8w1 EVELINE COSMETICS

Jedwabiście delikatne i perfekcyjnie matujące natychmiast pochłaniają nadmiar sebum ze skóry twarzy i pozostawiają ją naturalnie świeżą i zdrową. Zapobiegają błyszczeniu się skóry. Nie naruszają makijażu, przedłużają jego trwałość. Szczególnie polecane przy cerze tłustej i mieszanej, ze skłonnością do trądziku. Zmniejszają ryzyko podrażnień i zaczerwienień.



GŁADKA, NIESKAZITELNA, PORCELANOWA TWARZ

Japonki już od najmłodszych lat uczą się sztuki osiągnięcia nieskazitelnie gładkiej i porcelanowej twarzy! Czy my Europejki też mamy szansę uzyskać taki efekt? Oczywiście! Obecnie na rynku jest cała gama kosmetyków, których umiejętne zastosowanie pozwoli cieszyć się gładkością i nieskazitelnością oraz tak pożądanym porcelanowym odcieniem twarzy. Nie możemy jednak zapominać, że aby cieszyć się tak idealną cerą, oprócz odpowiedniego doboru kosmetyków musimy również zadbać o kondycję organizmu i zdrowe odżywianie.



Róż MAXI BLUSH / RIMMEL

Róż Maxi Blush to maksymalna pigmentacja dla maksymalnego efektu. Dostępny w trzech odcieniach, które idealnie komponują się z różnymi tonacjami. Naturalny, a może wyrazisty look? Zdecyduj sama!

Podkład Liquid Powder Double Skin Aqua / PAESE

Wodoodporny podkład do cery normalnej i mieszanej w stronę suchej. Tworzy na powierzchni skóry delikatny film, zapewniając jej aksamitną gładkość. Nadaje efekt zdrowej, naturalnie wyglądającej cery o matowym wykończeniu.



Perfect matt fluid ANTI-POLLUTION intensywnie matujący / LIRENE

Innowacyjny kompleks matujący zapewnia natychmiastowe, matowe wykończenie a dzięki gąbeczkom pochłaniającym nadmiar sebum, efekt utrzymuje się przez długi czas. Skóra nie błyszczy się w ciągu dnia, a niedoskonałości są ukryte. Specjalistyczny składnik FlavoShield chroni przed wolnymi rodnikami oraz minimalizuje uszkodzenia wywołane zanieczyszczeniem środowiska i smogiem. Skóra wygląda zdrowo, naturalnie i świeżo.



**Strobing Sensation 4in1
EVELINE COSMETICS**

Nowoczesna paleta rozświetlaczy, która pozwoli stworzyć idealny makijaż i wykonturować twarz. Wygodna w aplikacji paletka polecana dla profesjonalistów, jak i dla początkujących miłośników makijażu. Doskonale sprawdzają się w podkreślaniu szczytów kości policzkowych, łuku Kupidyna, łuków brwiowych, nosa oraz dekoltu.



**Rozświetlacz MIRACLE GLOW
MAX FACTOR**

Miracle Glow to uniwersalny rozświetlacz do twarzy o płynnej, kremowej konsystencji, który dopasowuje się do skóry i podkreśla jej naturalny blask. Dzięki niemu skóra wygląda na wypoczętą i rozpromienioną.



BE PERFECT Kryjący korektor punktowy / LIRENE

Kryje drobne niedoskonałości skóry (m.in. naczynka, przebarwienia), maskuje drobne linie i zmarszczki. Wyrównuje kolorystykę skóry.

Kosmetyki mineralne / ANNABELLE MINERALS

To idealny wybór dla wszystkich fanek delikatnie rozświetlonej skóry oraz naturalnego efektu makijażu. Maskują niedoskonałości, pozostawiając skórę świeżą i w dobrej kondycji. W 100% naturalny skład przyczynia się do poprawy stanu cery oraz chroni ją przed promieniami UV.



**Cashmere 12h make-up
DAX COSMETICS**

Nowoczesny podkład o przedłużonej trwałości sprawia, że skóra wygląda nieskazitelnie przez cały dzień. Nie ściera się i nie rozmazuje. Intensywnie kryjące pigmenty gwarantują perfekcyjne wyrównanie koloru cery i pełną korektę niedoskonałości.



! Pamiętaj! Piękna, nieskazitelnie gładka i porcelanowa cera to składowa kilku czynników. Zastosowanie odpowiednich kosmetyków: pielęgnacyjnych, korygujących w połączeniu z odpowiednią dietą i naturalną równowagą organizmu pozwoli osiągnąć upragniony sukces, spełniając marzenie o naturalnym i nieskazitelnym pięknie.



Korektor rozświetlający ACTIVE LIGHT / PUPA MILANO

Lecka, stapiająca się ze skórą formuła została wzbogacona o innowacyjny składnik PhytoComplex, który pomaga rozjaśnić cienie pod oczami i przywraca skórze naturalny, jasny kolorystykę. Koryguje niedoskonałości skóry, widocznie minimalizuje oznaki zmęczenia, pięknie rozświetla oraz nadaje cerze świeży i promienny wygląd.

**Płynny podkład HD Liquid Coverage
CATRICE**

Wysokie krycie i naturalny wygląd, ultra lekka płynna formuła, perfekcyjna cera przez 24 godziny. Produkt wegański. Kolor 010 Light Beige – nr 1 wśród podkładów Catrice. W gamie są dostępne jeszcze 3 inne odcienie.



Annabelle Minerals

YOU



MAX FACTOR

TRWAŁOŚĆ
I KOMFORT
NAWILŻENIA

NOWOŚĆ
PODKŁAD
RADIANT LIFT

Luksusowa formuła zapewniająca długotrwałe krycie i unikalne, świetliste wykończenie. Wzbogacona w specjalny kompleks na bazie kwasu hialuronowego, który nawilża skórę dając efekt naturalnie promiennej cery przez cały dzień.



WZMACNIANIE ODPORNOŚCI W OKRESIE JESIENNO-ZIMOWYM

Nawyków żywieniowych u większości ludzi niestety nie można określić mianem „zdrowych”. Zazwyczaj większość z nas nie zwraca uwagi na to co je, dlatego jemy szybko, „byle jak” i tylko to, co nam smakuje. Właściwie skomponowana i prawidłowo zbilansowana dieta powinna dostarczać odpowiednią ilość energii i składników odżywczych. Dzięki temu wzmacniamy naszą odporność i organizm jest właściwie odżywiony. Jest to bardzo ważne zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Kiedy nasz cały organizm jest wystawiony na niekorzystne czynniki zewnętrzne i na bardzo duże prawdopodobieństwo zachorowań.

JAKIE WITAMINY POMOGĄ NAM W OCHRONIE I WZMOCNIENIU NA- SZEJ ODPORNOŚCI?

Bardzo ważną rolę dla naszego zdrowia odgrywa witamina C. Jest ona wyjątkowa, uczestniczy w ponad 4000 reakcji chemicznych przebiegających w naszym organizmie. Wzmacnia odporność, prowadzi to do zmniejszenia ryzyka przeziębień, skrócenia czasu ich trwania, a co za tym idzie szybszego powrotu do zdrowia. To wszystko jest możliwe dzięki temu, że wpływa ona pozytywnie na procesy wytwarzania przeciwciał, na ich reakcję w obronie całego organizmu i na funkcjonowanie białych krwinek.

Witamina C chroni nasz organizm przed działaniem wolnych rodników, które działają bardzo szkodliwie na nasz organizm, osłabiają go. Wolne rodniki powstają na drodze reakcji przemian materii, można je określić jako odpady, coś czego nasz organizm nie potrzebuje. Jeżeli zbyt długo będą się znajdować w naszym organizmie, to niestety mogą doprowadzić do wielu chorób.

Witamina C ma bardzo duże znaczenie dla naszego organizmu, dodatkowo jej działanie jest bardzo szerokie a jej wachlarz zastosowania obronnego możemy wykorzystywać w różnych aspektach naszego zdrowia.

Źródłami witaminy C są głównie owoce i warzywa, np. czarna porzeczka, kiwi, maliny, jeżyny, rzodkiewka, cebula, szpinak, groszek, ziemniaki, pomidory, pomarańcze, cytryna.

Kolejną bardzo ważną witaminą, jest witamina D3. W okresie jesienno-zimowym, możemy zaobserwować jej bardzo duże niedobory. Witamina ta w większości jest syntetyzowana przez skórę ze słońca, jednak w okresie w którym nie możemy liczyć na zbyt duże ilości słońca, powinniśmy starać się ją uzupełniać poprzez spożywanie produktów żywnościowych, w których znajduje się jej duża ilość (np. żółtko jaj, masło, oleje roślinne, grzyby, drożdże, tran, ryby wędzone). Niestety w większości przypadków nie jesteśmy w stanie całkowicie zapobiec niedoborom witaminy D3, dlatego że stres, kawa, alkohole, papierosy mogą wpływać na jej nieprawidłowe przyswajanie do naszego organizmu i mimo wszystko możemy mieć jego niedobory.

Możemy suplementować witaminę D3, jednak nie powinniśmy decydować o tym sami i na własną rękę. Nadmiar tej witaminy również może być groźny, tak jak jej niedobór. Najlepiej wykonać badania, czy jej poziom w naszym organizmie jest prawidłowy a wyniki jak i dobór odpowiedniego suplementu bądź leku, skonsultować z lekarzem.

Witamina D3 wpływa na nasze samopoczucie, jej niedobór może prowadzić do depresji, zaburzeń snu, bólów głowy, braku energii, uczucia zimna w dłoniach i stopach. Dodatkowo może powodować objawy, jak przy osteoporozie: łamliwość kości, podatność na złamania. Spowodowane jest to tym, że witamina D3 pomaga w przyswajaniu wapnia.



Tekst:

MAŁGORZATA KOBOS

Dietetyk Cateringu Smart Box
FB - SmartBox Catering
INSTA - smartbox_Catering
www.smartbox-catering.pl

Na naszą odporność ma wpływ wiele witamin i składników mineralnych. Dlatego, aby nie nabawić się niedoborów i nie osłabiać własnego organizmu, powinniśmy pamiętać o kilku bardzo ważnych kwestiach żywieniowych, jak i uczyć się zdrowego stylu życia.

Po pierwsze, jak już zapewne większość z nas wie, wszystkie posiłki muszą być odpowiednio zbilansowane i powinny dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Zbyt mała podaż kalorii może osłabić nasz organizm, nie tylko przez fakt, że nie będziemy mieli z czego czerpać energii do pokonywania codziennych wyzwań, również taki niedobór wiąże się z niedoborami składników odżywczych. Nasz system obronno-odpornościowy jest wystawiony na bardzo wiele czynników szkodliwych i w takim wypadku nie będzie miał jak się bronić.

Powinniśmy pamiętać, że:

- **Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia!** Dlatego powinniśmy je spożywać do ok. 1 godz. po wstaniu. Przy prawidłowym zbilansowaniu, dostarczamy naszemu organizmowi niezbędnej energii i składników odżywczych na start.
- **Kolacja powinna być spożywana do 2 godzin przed snem.** Jednak najlepiej jest nic nie jeść po godzinie 20. Dlatego, że wątroba najbardziej aktywnie pracuje między godziną 21 a 2 w nocy (m.in. oczyszcza się i regeneruje).
- **Warto pamiętać o regularnym spożywaniu posiłków!** Dlaczego jest to bardzo ważne? Kiedy nasz organizm przyzwyczai się do określonych godzin spożywania posiłków, już wcześniej przed porą naszego jedzenia będzie pobudzał cały nasz układ trawienny do tego, aby przygotował się do trawienia. Dzięki temu jedzenie nie będzie tak długo zalegało w naszych żołądkach, jelitach itp.
- **Aby utrzymać nasz organizm w zdrowiu i przetrwać jakoś czas zwiększonej ilości zachorowań,** powinniśmy między innymi, spożywać więcej warzyw i owoców.
- **Wybierajmy zdrowe tłuszcze.** Unikajmy jedzenia bardzo przetworzonego. Mogą się tam znajdować substancje szkodzące zdrowiu i naszemu organizmowi. Dlatego czytamy skład produktu! Nie dajmy się oszukiwać! Odpowiedzialnie i z rozwagą róbmy zakupy!

Jeżeli nasz codzienny jadłospis składa się w głównej mierze ze słodyczy, ciastek, drożdżówek – czyli tak zwanych cukrów prostych, to niestety bardzo obciążamy nasz organizm. Możemy mieć m.in. bardzo poważne problemy jelitowe, w postaci bolesnych wzdęć, bólów brzucha, biegunek, zaparć. Niestety może to być spowodowane nieprawidłowym zasiedleniem flory bakteryjnej w jelitach. Pożywką dla bakterii jest oczywiście cukier. Jeżeli jest go zbyt dużo, to może prowadzić to właśnie do bardzo uciążliwych wzdęć i bólów brzucha. A niestety spadek odporności i większość chorób zaczyna się od problemów z jellami. Dlatego zadbajmy o nie właściwie. Zwłaszcza po przebytej antybiotykoterapii. Najlepszym sposobem na poprawę stanu naszych jellit jest spożywanie produktów zawierających błonnik pokarmowy (warzywa, owoce, produkty zbożowe (otręby zbożowe, kasze, naturalne płatki zbożowe, musli, nietuskany ryż, pieczywo razowe i żytnie i nasiona roślin strączkowych), produkty takie jak: kefir, maślanka, jogurt naturalny, sok z ogórków kiszonych – zawierają w sobie odpowiednią ilość bakterii, która wspomogą pracę naszych jellit.

Oczywiście utrzymanie naszej masy ciała na prawidłowym poziomie jest również bardzo ważne. Nadwaga, otyłość jak i niedowaga powodują zaburzenia pracy naszego organizmu i może to również prowadzić do osłabienia naszej odporności.

JESIENNA KOSMETYCZKA

Jesień to trudny czas w pielęgnacji, dlatego tak ważne jest to, aby odpowiednio skomponować własny niezbędny kosmetyczny, gdzie pierwsze skrzypce gra nawilżenie i głębokie, mocne barwy.

MASKARA SCANDALEYES WOW WINGS RIMMEL

Uzyskaj efekt WOW dzięki nowej, lekkiej jak piórko formule pogrubiającej oraz innowacyjnej, wygiętej jak skrzydło, silikonowej szczoteczce. Elastyczne włoski szczoteczki w mgnięniu oka pokryją każdą rzęsę tuszem oraz podkreślą i wydłużą rzęsy w zewnętrznym kącie oka.



HYPOALLERGENIC NUDE EYESHADOW BELL

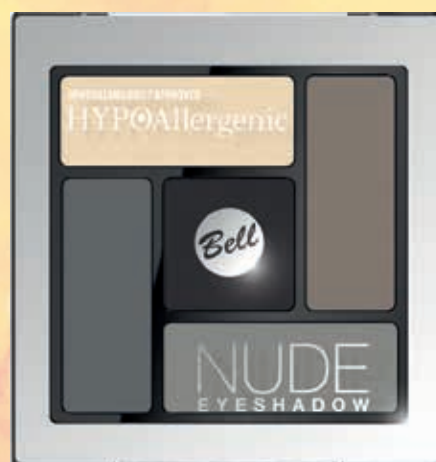
Hypoalergiczne satynowo-kremowe cienie do powiek. Intensywnie kryjące, ale w subtelnych odcieniach. Cienie mają kremową, lekką formułę, która zapewnia trwałość makijażu oczu, bez wrażenia ciężkości. Delikatny efekt nie znika, bo cienie nie osypują się i nie gromadzą w załamaniach powiek.

PALETA 10 CIENI DO POWIEK / BALTI

3 RODZAJE WYKOŃCZENIA:
MATOWA, aksamitna formuła jest łatwa w aplikacji i idealna do cieniowania powieki oraz podkreślania głębi spojrzenia.
SATYNOWA formuła jest lekka i drobno zmielona. Idealna do delikatnych makijaży o niskim poziomie kontrastu.
METALICZNA formuła, o kremowej, wtapiającej się w skórę konsystencji. Nadaje niezwykle efekt rozświetlenia powieki.

PALETA CIENI MAGNIF'EYES SPICE EDITION / RIMMEL

Idealna paletka do stworzenia modnych, ognistych makijaży oczu. Palone oranże, połyskujące miedzie i głębokie burgundy będą doskonale pasować do każdego koloru skóry i oczu. Dzięki tej paletce uzyskasz matowe, satynowe lub połyskujące wykończenie. Cienie możesz nakładać również na mokro!



CIENIE DO POWIEK IDEAL EYES INGRID COSMETICS

O perłowym wykończeniu. Nowoczesna formuła gwarantuje rozświetlony, długotrwały makijaż, dzięki któremu spojrzenie nabiera wyjątkowego wyrazu. Paleta pięciu odcieni w jednym opakowaniu umożliwi stworzenie profesjonalnego makijażu smoky eyes.



MAYBELLINE TOTAL TEMPTATION PALETKA CIENI

Paletka składa się z cieni od brzoskwińowych różów, koralu, przez brązy i fioleto, aż po głęboką czerń. Dzięki takiej kombinacji oko będzie wyjątkowo podkreślone, a cera tryskać będzie młodzieńczą świeżością.



I HEART REVOLUTION VIOLET CHOCOLATE PALETTE

Kolejna odsłona cudownych mocno napigmentowanych 18 cieni do powiek zamkniętych w słodkim opakowaniu w formie czekolady. Tym razem, królują odcienie fioleto, wrzosu, burgundu zakotwiczone w neutralnych kolorach ziemi i brązów. Mieszanka mat, shimmerów i satynowych odcieni o smacowym zapachu czekolady.



PALETKA CIENI DO POWIEK BE AN ORIGINAL! ESSENCE

Nadzwyczajna paleta oferująca gamę intensywnie nasyconych pigmentem cieni, sprawi, że makijaż Twoich oczu opowiada swoją własną, indywidualną historię. Paleta zawiera dziesięć trwałych, mocno nasyconych pigmentem cieni do powiek, zapewniających efekt matowy i perłowy.



PAMIĘTAJ! CIAŁO JESIENIĄ POTRZEBUJE WIĘKSZEJ UWAGI I INTENSYWNEJ PIELĘGNACJI.

KREM / DOVE

Zawiera składniki intensywnie nawilżające. Szybko się wchłania, dzięki czemu zawarte w nim składniki pielęgnujące wnikają głęboko w skórę, a nie pozostają na jej powierzchni. Daje skórze prawdziwą ochronę i nawilżenie. Do codziennego stosowania. Dla wszystkich rodzajów skóry.



ROMANTIC PROFESSIONAL REGENERATE MASKA DO WŁOSÓW ZNISZCZONYCH

Profesjonalna formuła zawiera D-Panthenol, który zapobiega wysuszeniu włosów; keratynę, która wzmacnia i odbudowuje strukturę włosa; masła shea dbające o połysk włosów oraz olej arganowy bogaty w witaminę E i antyoksydanty, chroniący strukturę włosów.



NAWILŻAJĄCY KREM PRZECIWMARSZCZKOWY 40+ / BIELEND

Krem widocznie poprawia wygląd i kondycję cery. Intensywnie nawilża, regeneruje, zatrzymuje wilgoć w skórze. Kosmetyk wyraźnie spłyca i wygładza zmarszczki, skutecznie opóźnia powstawanie nowych. Ponadto także ujędrnia, uelastycznia, zapobiega wiotczeniu naskórka, oraz rozjaśnia przebarwienia.



NAWILŻAJĄCA GLINKA RÓŻOWA

Maska z różowej glinki doskonale pielęgnuje nadmiernie przesuszoną skórę. W efekcie jest ona delikatna, miękka i nawilżona.



INTENSYWNIE REGENERUJĄCE SERUM MELISA URODA

Skoncentrowana formuła oparta na witaminie C, wyciągu z ryżu fioletowego oraz kwasie hialuronowym zapewnia silne działanie regenerujące, wygładzające i odżywcze. Serum działa antyoksydacyjnie i skutecznie neutralizuje wolne rodniki. Stymuluje naturalne procesy odnowy naskórka i uzupełnia niedobór substancji odżywczych.



KREM DO RĄK ŁAGODZĄCY Z D-PANTHENOLEM / ZIAJA

Krem intensywnie nawilża skórę rąk: - narażonych na częsty kontakt z detergentami - zniszczonych nadmiernym opalaniem, również w solarium. Skutecznie nawilża oraz zapobiega wysuszeniu naskórka. Doskonale zmiękcza i uelastycznia skórę. Likwiduje uczucie szorstkości.



ACTIVE PROTECTION+ INVISIBLE REXONA

Antyperspiranty Rexona z nowej rewolucyjnej linii Active Protection + Invisible zapewnią Ci skuteczną ochronę przed potem i nieprzyjemnym zapachem a twoim ubraniem ochronę przed białymi śladami na ciemnych ubraniach i żółtymi plamami na jasnych.



GARNIER COLOR NATURALS CREME KREM KOLORUJĄCY

Kremowa formuła z 3 olejkami odżywia i wygładza włókna włosów: włosy są elastyczne, błyszczące i jedwabiście miękkie w dotyku. Wyjątkowa formuła wnika w strukturę włosów, aby nadać włosom intensywny i długotrwały kolor oraz zwiększyć ochronę w trakcie koloryzacji.

SCHAUMA DRY SHAMPOO

Nowe Suche Szampony Schauma, zaprojektowane dla natychmiastowego odświeżenia włosów i dodania objętości pomiędzy regularnymi myciami. Odśwież swoje włosy pobudzającym i długotrwałym zapachem dla natychmiastowej, wyczuwalnej świeżości bez użycia wody.



hi choco&latte hi hybrid

Jesienna nowość od hi hybrid! Kolekcja beży, czekoladowych brązów, brudnych róż i wiśni to nasz zestaw idealny na szare dni. Przenieś ulubione kolory na swoje paznokcie i zestaw endorfin na jesienne smuteczki masz zawsze pod ręką. I na paznokciach ;)



HYBRID SYSTEM COLOR PIERRE RENE PROFESSIONAL

Kolorowy lakier hybrydowy. Nadaje paznokciom piękny, głęboki kolor. Dzięki bogatej paletce barw Twoja stylizacja będzie zawsze oryginalna.



EMULSJA OCHRONNA Z ALOESEM AA INTYMNA BIOZGODNA FORMUŁA

Emulsja stworzona została z myślą o codziennej pielęgnacji miejsc intymnych. Wspomaga odpowiednie nawilżenie i zapewnia poczucie komfortu kobiet ją używających. Zawiera delikatne substancje myjące, które zapewniają długotrwałe uczucie świeżości i ukojenia.

7-DNIOWA WYGŁADZAJĄCA KURACJA Z DZIKIEJ RÓŻY W AMPUŁKACH WELEDA

Dodaje blasku skórze w bardzo krótkim czasie. Ożywia zmęczoną, ziemistą cerę oraz niweluje pierwsze zmarszczki. Skóra nabiera blasku, znikają oznaki zmęczenia a pierwsze zmarszczki stają się mniej widoczne.



BEAUTY SHOT



WYJĄTKOWE MASECZKI ZAMKNIĘTE W KAPSUŁKACH

DOKONAJ REWOLUCJI W SWOJEJ JESIENNEJ KOSMETYCZCE I STWÓRZ ZESTAW, KTÓRY POKOCHA TWOJA SKÓRA.



**SUPERKONCENTROWANE SERUM REDUKUJĄCE
TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ PŁASKI BRZUCH – SMUKŁE
UDA / EVELINE COSMETICS**

Formuła oparta na synergii maksymalnie skutecznych składników aktywnych wyszczuplających okolice brzucha i ud. Multiaktywna formuła likwiduje miejscowy nadmiar tkanki tłuszczowej, w okolicach talii działa jak pas wyszczuplający, a na udach redukuje „bryczesy”.

BIO REGENERACJA BALSAM DO CIAŁA / LIRENE

Balsam do skóry suchej skutecznie regeneruje, odżywia i przywraca skórze komfort, dzięki specjalistycznej formule lipidowej. Kremowa konsystencja zapewnia przyjemne rozprowadzanie kosmetyku i jego szybkie wchłanianie. Składniki formuły skutecznie pielęgnują skórę, sprzyjając procesowi 100% regeneracji.



**PURIFY & PROTECT SZAMPON
GLISS KUR**

Pierwsza linia pielęgnacyjna przeciwko zanieczyszczeniu z powietrza Odbudowuje zniszczenia powodowane wolnymi rodnikami, chroni włosy przed zanieczyszczeniami oraz tworzy ultracienką warstwę ochronną, przeciwdziałającą szkodliwym czynnikom zewnętrznym.



**ON LINE SENSES
OLEJKOWY ŻEL POD
PRYSZNIC TAHITIAN
MORNINGS**

Delikatnie oczyści skórę i otuli ją świeżym zapachem tahitańskiego poranka i białych kwiatów. Zawiera w 100% naturalny olej monoi i olej macadamia oraz ekstrakt z perły znany ze swych właściwości pielęgnujących.

**LOVE FO-
REST OD-
ŚWIEŻAJĄCY
ŻEL POD
PRYSZNIC
NIVEA**

Odświeżający żel pod prysznic z antyoksydantami i zapachem czarnej borówki pobudza zmysły pozostawiając uczucie nawilżonej skóry. Produkt przebadany dermatologicznie.



**PRECIOUS OIL
DELIKATNY OLEJ-
EK DO HIGIENY
INTYMNEJ
LACTACYD**

Wyjątkowo delikatny olejek do higieny intymnej. Formuła wzbogacona o drogie olejki została stworzona by delikatnie oczyszczać i nawilżać okolice intymne. Twoja skóra będzie miękka, gładka i nawilżona. Uczucie satynowej miękkości do 8 godzin!



**NAWILŻAJĄCY KOMPLEKS WITAMINOWY
DO WŁOSÓW I CIAŁA / NATURA SIBERICA**

Wypróbuj „Aktywne witaminy” – unikalnego produktu na bazie ekstraktów północnych jagód, roślin i witamin, zamkniętych w mikrokapsułkach w celu osiągnięcia natychmiastowego rezultatu. Błyskawicznie nawilżą i odżywią Twoje włosy i skórę, napędzając je substancjami odżywczymi, jednocześnie chroniąc przed negatywnym wpływem środowiska zewnętrznego.

Kiedy mydło przestaje być tylko mydłem

Mydło w płynie to produkt obecny w prawie każdym polskim domu. Płynna formuła i wygodny sposób dozowania zjednały sobie wielu zwolenników, wypierając tradycyjne mydła w kostce. Popularność tego typu produktów sprawiła, że producenci prześcigają się w proponowaniu konsumentom coraz to nowych rozwiązań. Na co zwrócić uwagę przeglądając sklepowe półki z przysłowiowym „mydłem i powidłem”. Dostępne obecnie płynne produkty do mycia dłoni już dawno przestały być tylko mydłem. Kremowe czy transparentne, pięknie pachnące formuły poza swoją podstawową funkcją myjącą posiadają szereg dodatkowych atrybutów przydatnych podczas codziennego oczyszczania dłoni.



Ciekawym rozwiązaniem są **produkty o działaniu antybakteryjnym**, wzbogacone w składniki aktywne pozwalające na jeszcze dokładniejsze oczyszczenie skóry z bakterii i drobnoustrojów. W przypadku tego typu produktów warto zwrócić uwagę czy formuła, którą oferuje producent nie działała zbyt agresywnie na skórę. Ciekawym rozwiązaniem będą środki zawierające **naturalne surowce o działaniu antyseptycznym** takie jak **olejek z drzewa herbacianego** czy **ekstrakt z limonki**.

Niezwykle popularną kategorią są **mydła hipoalergiczne** przeznaczone do mycia i pielęgnacji skóry wrażliwej i skłonnej do alergii. Najistotniejszym atrybutem tego typu produktów są delikatne, niepodrażniające skóry formuły pozbawione składników o działaniu alergizującym. Do najbardziej alergizujących składników należą barwniki oraz kompozycje zapachowe odpowiedzialne za atrakcyjny, przyciągający uwagę kolor i zapach produktu. Drodzy Alergicy! W przypadku produktów dedykowanych dla Waszej skóry „mniej znaczy więcej”. Transparentna, pozbawiona sztucznych substancji zapachowych formuła będzie w tym wypadku najlepszym rozwiązaniem. Warto aby była ona wzbogacona substancjami o działaniu nawilżającym czy kojącym skórę. Takimi składnikami będą np. **ekstrakt z nagietka** stosowany w pielęgnacji delikatnej skóry dzieci, nawilżający **kwas hialuronowy** czy łagodzący **D-pantenol**.



Ciekawą nowością są mydła kuchenne wzbogacone składnikami aktywnymi dzięki, którym **usuwają z dłoni nieprzyjemne zapachy** (ryba, cebula, czosnek) pozostające często po pracach kuchennych. Produkty te posiadają przyjemne, odświeżające zapachy. Niektóre zawierają także składniki o działaniu antybakteryjnym pozwalające na zachowanie jeszcze większej higieny podczas prac kuchennych.



MYDŁO

W RÓŻNYCH ODSŁONACH



MYDŁO W PŁYNIE DO RĄK + KREM NAWILŻAJĄCY PALMOLIVE

Innowacja wśród mydeł w płynie. Kremowe mydło w płynie zawiera balsam, który zapewni wyjątkowe nawilżenie Twoich dłoni, już przy samym myciu. Aksamitna konsystencja nie wysusza dłoni, a pielęgnuje je.



NATURA MYDŁO W PŁYNIE Z BALSAMEM JOANNA

Wzbogacone nawilżającym ekstraktem z oliwki i gliceryną nie tylko myje, ale też pielęgnuje skórę dłoni. Bogata receptura, aksamitna konsystencja i delikatny, otulający zapach zapewniają wyjątkowe uczucie komfortu i odświeżenia.



NIVEA CREME SOFT KREMOWE MYDŁO W PŁYNIE

Z pielęgnującym, bogatym w składniki odżywcze mleczkiem migdałowym skutecznie chroni skórę przed wysuszeniem pozostawiając ją miękką i łagodnie aromatyczną.



PIELĘGNUJĄCE MYDŁO W PŁYNIE CZYSTY JEDWAB / DOVE

Dokładnie myje i pomaga chronić skórę dłoni przed wysuszeniem. Dzięki zawartości czystego jedwabiu oraz 1/4 kremu nawilżającego Dove, wydobywa naturalnie piękny i jedwabisty blask skóry.



ON LINE HIPOALERGICZNE MYDŁA W PŁYNIE

To specjalistyczne formuły opracowane dla skóry wrażliwej, skłonnej do alergii. Wzbogacone kompleksem kwasu hialuronowego, pantenolu, ekstraktu z drożdży i kiełków pszenicy o działaniu łagodzącym, nawilżającym i regenerującym barierę lipidową naskórka. Dostępne w wersji PURE oraz CALENDULA wzbogaconej ekstraktem z nagietka.

TRADYCJA W NOWOCZESNYCH WYDANIACH,
KUSI I ZACHĘCA DO SPRÓBOWANIA.



FA YOGHURT SENSITIVE

Kremowe mydło w kostce Fa Yoghurt Sensitive z proteinami jogurtu, o przyjemnie delikatnym zapachu.



AA TECHNOLOGIA WIEKU WRAŻLIWA PIELĘGNUJĄCE MYDŁO

Łagodna formuła myjąca dokładnie oczyszcza skórę, nie powodując przesuszeń ani podrażnień i nie naruszając jej naturalnej bariery ochronnej. Ekstrakt z rumianku działa kojąco, zmniejszając podrażnienia i zaczerwienienia.

NIVEA MILK MYDŁO W KOSTCE

Spraw sobie chwilę przyjemności mydłem NIVEA Mleko. Pielęgnująca formuła z cennymi proteinami mleka delikatnie myje i rozpieszcza Twoją skórę, nadając jej czysty, delikatny zapach.



NATURALNE SYBERYJSKIE CZARNE MYDŁO AGAFII DO CIAŁA I WŁOSÓW

Mydło o niezwykłych właściwościach pielęgnacyjnych – odpowiednie zarówno do mycia skóry, jak i włosów, zostało stworzone na bazie tradycyjnej syberyjskiej receptury przy wykorzystaniu nowoczesnej technologii, z zastosowaniem ekstraktów, wyciągów i olei z syberyjskich ziół i roślin.



MYDŁO DO RĄK W ŻELU ZIAJA

Tamaryndowiec z zieloną Pomarańczą orzeźwiająca pielęgnacja dłoni. Zapewnia właściwą higienę dłoni. Nawilża skórę po każdym myciu. Łatwo usuwa tłuszcz i neutralizuje kuchenne aromaty. Nadaje długotrwałe uczucie orzeźwienia.



BIAŁY JELEŃ MYDŁO DERMATOLOGICZNE Z CYNKIEM APTEKA ALERGIKA

Hipoalergiczna formuła odpowiednia dla osób o skórze wrażliwej, skłonnej do alergii. Doskonale oczyszcza i pielęgnuje skórę twarzy i ciała. Dzięki zawartości mikronizowanego tlenku cynku o delikatnej fakturze, w szczególności polecane jest osobom ze skórą tłustą, mieszaną i trądzikową.

**MYDŁKA W WYJĄTKOWYCH KSZTAŁTACH / BAMBINO**

Niezmieniona formuła klasycznego mydła Bambino została zamknięta w trzech wyjątkowych kształtach. Gwiazdka, rybka i serduszko, które świetnie sprawdzą się jako zabawa w kąpeli lub jako pomysł na prezent.

**FA MYDŁO ENERGIZING**

Mydło w kostce Fa Energizing Sport o energetyzującym świeżym zapachu.

WYBÓR JEST NAPRAWDĘ IMPONUJĄCY! TU KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE.

**NATURALNE MYDŁA SYLVECO**

Wyrobiane ręcznie metodą na zimno mydła są hypoalergiczne, przeznaczone do codziennej pielęgnacji twarzy i ciała. Myją delikatnie, ale skutecznie, polecane również do skóry wrażliwej i alergicznej, szczególnie poszarzałej, ziemistej, z pierwszymi oznakami starzenia.

**AA TECHNOLOGIA WIEKU CERA WRAŻLIWA MYDŁO DO DELIKATNEJ I WRAŻLIWEJ SKÓRY**

Niezwykle delikatnie myje skórę, nie naruszając jej naturalnej bariery ochronnej. Zawiera hypoalergiczną kompozycję zapachową oraz zestaw składników dostosowanych do potrzeb skóry wrażliwej i skłonnej do podrażnień.

**PALMOLIVE THERMAL SPA MINERAL MASSAGE MYDŁO TOALETOWE**

Odkryj mydło w kostce Palmolive Mineralny Masaż z solą morską. Poczuj jak skóra staje się jedwabiście gładka.

**KREMOWE MYDŁO Z KASZMIEM ZIAJA**

Kremowe mydło z proteinami kaszmiru i gliceryną. Zaperfumowane pudrowo - słodką kompozycją olejku ylang ylang połączonej z elegancką mieszanką piżma, zmysłowej wanilii i nowoczesną nutą cedru. Polecane pod prysznic i do kąpeli.

ŻEL ORAZ MYDŁO DO MYCIA RĄK NOWOŚĆ BAMBINO RODZINA

Z dodatkiem legendarnej oliwki BAMBINO i pantenolem. Żel dzięki lekkiej, delikatnej formule skutecznie oczyszcza skórę i pozostawia uczucie świeżości oraz subtelny zapach. Mydło do mycia rąk o kremowej, delikatnej formule chroni skórę dłoni przed wysuszeniem i pomaga zapobiegać podrażnieniom. Sprawia, że skóra jest gładka i miękka w dotyku.



NOWOŚĆ



bambino

RODZINA

DELIKATNE KOSMETYKI DLA CAŁEJ RODZINY



0%

- SLS
- SLES
- PEG
- barwników
- parabenów
- alkoholu
- parafiny
- silikonów



MOC I BLASK SZAMPON DO WŁOSÓW NORMALNYCH TIMOTEI

Wzbogacony 100% naturalnym wyciągiem z alpejskich ziół, wydobywa naturalny blask Twoich włosów. 0% parabenów.

INTENSYWNA REGENERACJA 3W1 SZAMPON DO WŁOSÓW PANTENE PRO-V

To szampon, odżywka i intensywna pielęgnacja w jednym produkcie, który jednocześnie oczyszcza, ułatwia rozczesywanie i odżywia włosy. Dostarcza włosom aktywne składniki odżywcze Pro-V. Błyskawicznie usuwa oznaki uszkodzeń.



SZAMPON INTENSYWNA OCHRONA KOLORU MARION

Do włosów farbowanych, wzbogacony o substancje:
- Ekstrakt z granatu - intensywnie pielęgnuje kosmyki osłabione przez farbowanie.
- Witaminy A+E - wzmacniają barierę ochronną, chroniąc przed szkodliwym promieniowaniem UV i utratą koloru.



REGENERACJA WŁOSÓW PO LECIE

NIVEA HAIRMILK NATURAL SHINE MLECZNY SZAMPON WYZWALAJĄCY BLASK

Szampon pielęgnujący z formułą z proteinami mleka i jedwabiu naturalnego pochodzenia. Regeneruje włosy od wewnątrz, by były nawilżone i zdrowo wyglądały. Wyzwala pełnię blasku włosów i sprawia, że włosy są jedwabiście gładkie.



SZAMPON WZMACNIAJĄCY PRZECIW WYPADANIU WŁOSÓW LONG4LASHES

Wzmacnia osłabione i łamliwe włosy oraz hamuje ich wypadanie, które związane jest ze zmianami hormonalnymi, genetycznymi, przemęczeniem, stresem, niewłaściwą dietą oraz spowodowane czynnikami środowiska.



BALSAM DO WŁOSÓW SUCHYCH NAWILŻANIE MRS. POTTER'S

Zawiera ekstrakt z aloesu o właściwościach nawilżających i regenerujących, proteiny jedwabiu które wygładzają włosy nadając im elastyczność i połysk oraz ekstrakt z białej herbaty chroniący przed wolnymi rodnikami i odżywiający włosy od środka.

SYOSS SZAMPON COLORIST

Nowa technologia Syoss COLORIST z technologią pH4.5 - przełomowa formuła chroni przed blaknięciem kolorów dzięki ponownemu jonowemu wiązaniu matrycy do 12-tygodniowej blokady kolorów.



ZARÓWNO WŁOSY, JAK I SKÓRA GŁOWY W WYSOKICH TEMPERATURACH PANUJĄCYCH W LECIE ULEGAJĄ PRZESUSZENIU.



SIĘGNIJ PO KOSMETYKI NAWILŻAJĄCO - REGENERUJĄCE I PRZYWRÓĆ WŁOSOM OLSNIEWAJĄCY BLASK.



ELSEVE MAGICZNA MOC OLEJKÓW Z OLEJKIEM KOKOSOWYM / L'ORÉAL

Włosy normalne i suche są często pozbawione życia, szorstkie i matowe. Potrzebują odżywienia, aby zachwycać swoim blaskiem każdego dnia. Elseve z olejkiem kokosowym wygładza włosy i ułatwia ich rozczesywanie, pozostawiając delikatny zapach kokosa. Efekt to wygładzone, lekkie i lśniące włosy.

- ODŻYWIENIE BEZ OBCIĄŻENIA
- ELASTYCZNE I PEŁNE ŻYCIA WŁOSY
- WYJĄTKOWA MIĘKOŚĆ
- WŁOSY POTRZEBUJĄCE LEKKIEGO ODŻYWIENIA



SERUM DO WŁOSÓW SUCHYCH I ZNISZCZONYCH PROLS INTENSIVE REPAIR VOLLARÉ COSMETICS

Olejek skutecznie regeneruje oraz wyraźnie odbudowuje strukturę włosów. Receptura bogata w olejki, w tym głównie olejek arganowy, dzięki nawilżeniu od wewnątrz, efektywnie wygładza, podnosi poziom elastyczności oraz chroni przed uszkodzeniami i działaniem promieni UV. Włosy stają się głęboko odżywione, mocne, gładkie i lśniące, bez obciążenia. Serum dostępne w 4 rodzajach.

ODNOWA NAWILŻENIA MASKA DO WŁOSÓW SUCHYCH PANTENE PRO-V

Intensywnie nawilżająca maska do włosów wzbogacona o specjalne mikrocząsteczki pomaga nawilżyć nawet najbardziej suche partie włosów.



SZAMPON INTENSYWNA ODBUDOWA DO WŁOSÓW ZNISZCZONYCH ZIAJA

Ceramidowy, perłowy szampon do włosów zniszczonych po zabiegach fryzjerskich o skoncentrowanym działaniu regenerującym.



SYOSS GLOSS WONDERSPRAY
Upiększający spray colorist do włosów farbowanych lub z pasemkami. Ułatwione rozczesywanie i efekt przeciwdziałający rozdławianiu końcówek. Lśniący kolor i połyskujące refleksy.

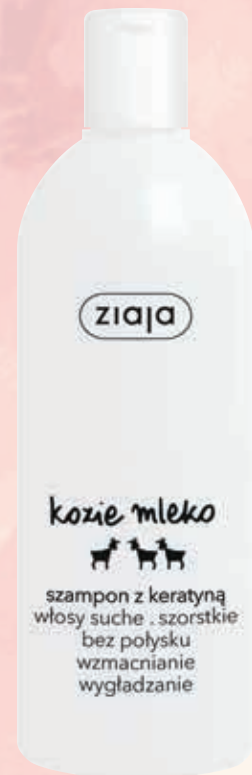
EKSPRESOWA ODŻYWKA DO WŁOSÓW FARBOWANYCH REGENERACJA MRS. POTTER'S

Zawiera ekstrakt z miłorzębu japońskiego znany z właściwości regenerujących i wzmacniających włosy oraz keratynę, która odbudowuje strukturę włosów zniszczonych farbowaniem.



REGENERUJĄCY SZAMPON DO WŁOSÓW CIEMNYCH, FARBOWANYCH / VIANEK

Skutecznie oczyszcza, a kompleks składników nawilżających i wzmacniających (panthenol, gliceryna, proteiny pszenicy) zapewnia odpowiednie nawilżenie, gładkość i miękkość. Po zastosowaniu włosy łatwo się rozczesują, są elastyczne i odżywione.



koźmie mleko
szampon z keratyną włosy suche, szorstkie bez połysku wzmacnianie wygładzanie



koźmie mleko
odżywka z keratyną kondycjonująca włosy suche, szorstkie bez połysku wzmacnianie wygładzanie

Uroda pod lupą

DOVE NOURISHING SECRETS GLOWING RITUAL

Japoński rytuał odżywczy dodający olśniewającego blasku z różowym kwiatem lotosu i wodą ryżową do włosów suchych i matowych. Woda ryżowa i wyciąg z kwiatu lotosu znane są z właściwości nawilżających, przywracają naturalny blask włosom oraz poprawiają ich elastyczność.



LINIA KOZIE MLEKO / ZIAJA

Szampon z keratyną łagodnie myje i pielęgnuje włosy. Zawiera substancje regenerujące i odżywcze. Pozostawia włosy miękkie i gładkie w dotyku. Odżywka kondycjonująca z keratyną głęboko regeneruje strukturę włosów. Zawiera nowy, super efektywny kondycjoner. Działa multifunkcyjnie, szczególnie poprawia połysk.

GLISS KUR PURIFY & PROTECT

- Spray ochronny do włosów
- Odżywka do włosów

Chronią włosy przed zanieczyszczeniami oraz tworzą ultracienką warstwę ochronną, przeciwdziałającą szkodliwym czynnikom zewnętrznym.





REGENERUJĄCA MASKA DO WŁOSÓW ZNISZCZONYCH GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD PAPAYA

Super odżywcza formuła maski sprawi, że Twoje włosy nasycą się i wzmocnią, a dzięki naturalnym właściwościom owoców, nabiorą siły i blasku! 98% składników pochodzenia naturalnego. Wyciąg z papai pomaga uzyskać widocznie zdrowsze, głęboko odżywione włosy. Papaya Hair Food jest do włosów zniszczonych, wymagających odbudowania, łamliwych, matowych i szorstkich.



MASKA WĘGLOWA DO WŁOSÓW BIELENDA CARBO DETOX

Maska węglowa pielęgnuje każdy rodzaj włosów. Oparta na bazie aktywnego węgla posiada zdolność głębokiego oczyszczenia i detoksykacji skóry głowy i włosów. Ma działanie detoksykujące, zmniejsza też skłonności do przetłuszczenia się włosów.

INTENSYWNIE REGENERUJĄCA MASKA DO WŁOSÓW CIEMNYCH, FARBOWANYCH VIANEK

Połączenie olejów z pestek malin, z pestek winogron i arganowego silnie nawilża i chroni włókno włosa przed czynnikami zewnętrznymi, wzmacniając pasma i zapobiegając łamliwości.

Ekstrakty z liści orzecha włoskiego i rozmarynu utrzymują pigment koloru i zachowują jego intensywność.



MASKA INTENSYWNA ODBUDOWA DO WŁOSÓW ZNISZCZONYCH / ZIAJA

Skoncentrowany preparat o niskim pH, który zamyka łuski i regeneruje włosy aż po same końce. Uzupełnia niedobór składników budulcowych. Głęboko regeneruje naruszoną strukturę włosów. Zapobiega rozdławianiu się końcówek. Zwiększa wytrzymałość włosów na uszkodzenia.



ROMANTIC PROFESSIONAL HYDRATE

- Maska do włosów suchych
 - Szampon do włosów suchych
- Zawierają: D-Panthenol, który zapobiega wysuszeniu włosów; kwas hialuronowy, który doskonale nawilża, wygładza i chroni włosy.



REGENERACJA WŁOSÓW

NIE MUSI POLEGAĆ NA

„OSTRYM CIĘCIU”.

MOŻESZ ZROBIĆ TO

SAMA ODPOWIEDNIO

DOBIERAJĄC KOSMETYKI.

MASKA INTENSYWNA OCHRONA KOLORU MARION

Do włosów farbowanych, wzbogacona o:

- Ekstrakt z granatu - znany ze swoich właściwości odżywczych
- Witaminy A+E - wzmacniają barierę ochronną
- Masło shea - zapobiega utracie pigmentu, chroniąc włosy przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.





WYRAŹ SWÓJ

KOLOR

Schwarzkopf

NIETRWAŁA
KOLORYZACJA
BEZ AMONIAKU



WYRAŹ SVOJE

WOW

#CREATEYOURSTYLE

Palette

INTENSYWNY KOLOR
WIĘKSZA OCHRONA*.



*w porównaniu do poprzedniej formuły Palette

KRAJINA MĘSKICH KOSMETYKÓW



DERMED KREM DO TWARZY NA ZACZERWIENIENIA / AA MEN

Przeznaczony jest do cery nadwrażliwej, skłonnej do podrażnień i podatnej na przesuszenia. Trokserutyna wraz z ekstraktem z kasztanowca wzmacniają i uelastyczniają ściany naczyń krwionośnych, chroniąc je przed uszkodzeniami i redukując zaczerwienienia. Ekstrakt z aloesu przyspiesza procesy regeneracji naskórka, a witamina B5 i alantoina łagodzą podrażnienia i działają kojąco, przynosząc skórze komfort.

ROLL-ON SHIRT PROTECT L'ORÉAL MEN EXPERT

Nowy antyperspirant dla mężczyzn, którzy potrzebują niezawodnej ochrony w każdych warunkach. Dzięki zawartości aktywnych mikrokapulek, antyperspirant skutecznie redukuje pocenie się, zapewniając 48h efekt.



ŻEL MYJĄCY DO TWARZY / DUETUS

Orzeźwiający żel myjący do codziennego stosowania. Dzięki zawartości delikatnych składników oczyszczających, skutecznie usuwa wszelkie zabrudzenia oraz matuje, nie pozostawiając przy tym uczucia ściągnięcia skóry.



MEN X-TREME POWER KREM - ŻEL NAWILŻAJĄCY 6W1 PRZECIW OZNAKOM ZMĘCZENIA EVELINE COSMETICS

O unikalnej, ultralekkiej formule z delikatnym efektem chłodzącym dodaje skórze energii niezbędnej do jej prawidłowego funkcjonowania przez całą dobę. Intensywnie odświeża oraz skutecznie zapobiega błyszczeniu się skóry.

Intensywny przeciwzmarszczkowy krem do twarzy „SIŁA NIEDŹWIEDZIA” NATURA SIBERICA

Został stworzony dla prawdziwych mężczyzn – silnych, odważnych i pewnych siebie! To wyjątkowe połączenie naturalnych ekstraktów z roślin syberyjskich przeciwko oznakom starzenia się skóry.



PRZECIWMARSZCZKOWY KREM REGENERUJĄCY / EVELINE COSMETICS

Nowatorska formuła kremu oparta na zaawansowanej technologii TRIPLE FORCE X-TREME ANTI-AGE™ działa kompleksowo przeciw wszystkim oznakom starzenia się skóry oraz problemom skóry po goleniu. Zapewnia wielokierunkowe działanie redukujące zmarszczki i opóźniające proces starzenia się skóry.

ONLY FOR MAN BAMBOO DETOX BIELEND

Detoksykująco-odświeżający krem do twarzy oparty na ekstrakcie z pędów bambusa skutecznie oczyszcza, odtruwa i odświeża naskórek. Przywraca witalność, nawilża i łagodzi podrażnienia, regeneruje i odnawia. Likwiduje uczucie nieprzyjemnego napięcia i suchości skóry.



BALSAM PO GOLENIU ACTIVE 90 URODA

Stworzony, by zapewnić świeżo ogolonej skórze ukojenie i uczucie przyjemnego chłodzenia. Balsam zawiera najlepsze składniki, które łagodzą podrażnienia oraz nawilżają skórę twarzy.

CHŁODZĄCO-ŁAGODZĄCA MASKA W ŻELU DLA MĘŻCZYZN ZIAJA YEGO SENSITIVE

Pielęgnacyjna męska maska oparta na funkcjonalnej recepturze. Zawiera substancje nawilżające, łagodzące i ochronne między innymi kwas hialuronowy, syrop kukurydziany oraz kwas glicyryzynowy. Natychmiastowo koi podrażnienia i zaczerwienienia.



NAWILŻAJĄCY KREM DLA MĘŻCZYZN SPF 10 / ZIAJA YEGO SENSITIVE

Zawiera substancje nawilżające, łagodzące i ochronne, między innymi płynne masło shea - nowatorski emolient o właściwościach pielęgnacyjnych. Poprawia barierowość naskórka, natychmiast koi zaczerwienienia i podrażnienia.



ZADBANY MĘŻCZYŻNA,
OTOCZONY WONIĄ
CUDOWNYCH ZAPACHÓW TO
ESENCJA MĘSKOŚCI,
KTÓRA ROZBUDZI ZMYŚŁY.





PIANKA POD PRYSZNIC DOVE MEN +CARE

To prawdziwa rewolucja w świecie męskich kosmetyków. Gęsta, aksamitna piana jest doskonała do mycia i golenia, a dodatkowo zapewnia niezbędne nawilżenie. Jest znacznie bardziej wydajna niż klasyczny żel pod prysznic.



ŻEL POD PRYSZNIC I SZAMPON 2W1 COBALT REXONA MEN

Elektryzujący zapach z nutami drzewa sandałowego i lawendy oraz odświeżający mentol to nie tylko sposób na wyjątkowo orzeźwiający prysznic, ale także na poranny zastrzyk energii.



Chłodzący Żel po Goleniu „Yak & Yeti” NATURA SIBERICA

Dzięki doskonałej formule opartej na naturalnych roślinach syberyjskich, szybko wchłania się w skórę dając uczucie komfortu i orzeźwienia po goleniu. Jego aktywne składniki łagodzą podrażnienia, zmiękczają i wygładzają skórę.



COMFORT DIVE FA MEN

Nowa komfortowa linia do pielęgnacji ciała dla mężczyzn z innowacyjną formułą ComfortFresh z Pro-witaminą B5 i o pobudzającym świeżym zapachu. Delikatny żel pod prysznic zapewnia uczucie komfortu skóry, chroniąc ją przed wysychaniem.



ŻEL DO GOLENIA DLA MĘŻCZYZN GILLETTE BLUE SENSITIVE

Jego formuła zapewnia nawet 3 razy lepszy poślizg maszynki, gwarantując skuteczniejszą ochronę skóry (na podstawie badań laboratoryjnych, w porównaniu z użyciem samej wody).

ROCK SALTS ŻEL POD PRYSZNIC DO CIAŁA TWARZY I WŁOSÓW NIVEA MEN

Unikalna formuła z solą kamienną głęboko oczyszcza i odświeża skórę, nie wysuszając jej. Do codziennego stosowania. Produkt przebadany dermatologicznie.



JEDNORAZOWA MASZYNKA DO GOLENIA GILLETTE BLUE 3 ICE

Jest wyposażona w 3 niezależne ostrza osadzone na sprężynkach i ruchomą główkę, która dopasowuje się do kształtów twarzy, aby zapewnić gładkie golenie.

Bi·es®

NUMBERS COLLECTION



ODKRYJ NUMEROLOGICZNY KOD DNA
W SERII **8 NOWYCH ZAPACHÓW** OD **Bi·es.**

bies.eu  Bi.es.uwodzi.zapachem

Gillette®

Podaruj mu gładkie, dokładne golenie z zestawem prezentowym Gillette.



Zestawy
Podarunkowe



Old Spice

Dla mężczyzn prowadzących dynamiczny i niekonwencjonalny tryb życia.

