

Stylowy **Jasmin**

WIOSNA 2021

Jak Słowianki
dbały o urodę

Brwi idealne
– to możliwe!

Joga
– zacznij już dziś!

-15%
RABATU

Przy zakupach za min. 150 zł
w sklepie internetowym

www.DrogerieJasmin.pl
z kodem: **WIOSNA**



Aby skorzystać z rabatu, wpisz kod rabatowy podczas zakupów online.
Rabat nie dotyczy produktów już przecenionych i nie łączy się z innymi promocjami.

Promocja obowiązuje do 31.05.2021 r.

Styllovy Jasmin

Drodzy Czytelnicy!

W iście wiosennym nastroju, oddajemy w Wasze ręce nowy numer Styllowego Magazynu Jasmin. Zmiany, które wprowadziliśmy w zimowej edycji, spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem z Waszej strony. Dziękujemy za wszystkie miłe słowa. To dla nas bardzo ważne i motywujące. Chcemy się z Wami rozwijać i rozkwitać jak ta wiosenna przyroda, która pomimo ciężkiego czasu, intensywnie budzi się do życia. Nasze ciało również zasługuje na nową dawkę energii, dlatego przygotowaliśmy dla Was propozycje zmian w codziennych rytuałach. W nowym wydaniu przeczytacie jakie diety będą najmodniejsze w zbliżającym się sezonie, propozycje na aktywność fizyczną. Nie brakuje również typowych porad kosmetycznych. Kolejny numer, kolejne święta przed nami. Wraz z całą Redakcją, Zarządem oraz Pracownikami Drogerii Jasmin chciałabym złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia - zdrowych, smacznych, wesołych oraz mokrych świąt Wielkiej Nocy.

Z pozdrowieniami
Patrycja Pawłowska
Redaktor naczelna

- | | |
|-----------|--|
| 05 | X KROKÓW DO...
4 kroki do promiennej cery |
| 06 | SEKRETY NATURY
Jak Słowianki dbały o urodę |
| 10 | DBAJ O CIAŁO
Wybielamy zęby w domu |
| 13 | DBAJ O CIAŁO
Czas na prysznic |
| 14 | PIĘKNE WŁOSY
Wstęp do włosomaniactwa |
| 16 | TRENDY W MAKIJAŻU
Brwi idealne – to możliwe! |
| 19 | ŻYJ ZDROWO
4 najmodniejsze diety na wiosnę |
| 20 | ŻYJ ZDROWO
Joga – zacznij już dziś! |
| 21 | PIELĘGNACJA BEZ TABU
Kiedy udać się do podologa? |
| 22 | Ekoporządki – czas start |
| 24 | Horoskop |
| 26 | Krzyżówka |



WYDAWCA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

Patrycja Pawłowska
p.pawlowska@drogeriejasmn.pl

ZESPÓŁ:

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

DZIAŁ HANDLOWY:

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

PROJEKT I OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Wojciech Zalewski

DRUK:

Drukarnia KOLUMB

NAKŁAD: 100 000 egzemplarzy

JANDA

b ą d ź p r a w d z i w a ...

„bądź prawdziwa...”

– HISTORIA POWSTANIA MARKI JANDA

Zaczęło się od spotkania, rozmowy i pragnienia. Krystyna Janda poprosiła, by Jarosław Cybulski, z wykształcenia chemik, prywatnie jej przyjaciel, skomponował „krem tylko dla niej”. Miał on być uniwersalny, do użytku rano, wieczorem, nawilżający i błyskawicznie poprawiający wygląd skóry.

Prośba została spełniona. Gwiazda przetestowała dziesiątki próbek, które zespół wybitnych specjalistów przygotowywał specjalnie dla niej w polskim laboratorium. Tak powstał flagowy kosmetyk marki: „Krem Nr 1”. Krystynie Jandzie bardzo się spodobał i teraz zawsze nosi go przy sobie! Jak sama mówi – wkręciła się do tego stopnia, że postanowiła dać swoje nazwisko całej marce kosmetycznej.

Tak powstała polska marka JANDA. Dla niego to była realizacja największego marzenia. Dla niej nowe, ekscytujące wyzwanie. Kapitał firmy jest więc w 100% polski. Jarosław Cybulski zaprosił do współpracy zespół wybitnych fachowców, którzy swoje doświadczenie zdobywali przez lata w koncernach kosmetycznych z zagranicznym kapitałem. Są to wybitni eksperci od R&D, marketingu i biznesu. Ich doświadczenie i umiejętności to dziś wielka siła marki – JANDA.

♥ Krystyna Janda



Polskie, rewolucyjne
przeciwmarszczkowe kosmetyki
z wyciągiem z czarnej róży
oparte na autorskim rozwiązaniu zespołu
naukowo-badawczego JANDA:
technologii nieinwazyjnych
„NICI” KOSMETYCZNYCH.

NIC NIE OBIECUJĄ,
PO PROSTU DZIAŁAJĄ.





Wyraźnie rozświetlona cera to symbol zdrowia i młodości. Chyba nie ma osoby, która nie chciałaby, aby jej skóra wyglądała promiennie. To nie jest wcale tak trudne do osiągnięcia, jakby się mogło wydawać. Wystarczy trochę systematyczności, a cera odwdzięczy się blaskiem.

4 kroki do promiennej cery

Często zapominamy, że stan skóry odzwierciedla nasz tryb życia, stan zdrowia oraz codzienne nawyki. Z jednej strony marzymy o idealnej cerze, a z drugiej – szkoda nam czasu na sen, ruch na świeżym powietrzu czy planowanie zdrowych posiłków. Do tego dochodzi stres i brak odpowiedniej pielęgnacji. W efekcie skóra traci blask, szarzeje i staje się szorstka w dotyku. Jak sobie z tym radzić? Przedstawiamy plan działania.

Krok 1 – zmień tryb życia na zdrowszy

Nie ma sensu się oszukiwać. Skórę należy dobrze dotlenić. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest niezbędna. Nieważne, czy to będą długie spacery, wycieczki rowerowe, czy poranny jogging. Najważniejsze, żeby to robić regularnie. Drugim elementem, bez którego absolutnie się nie obejdzie jest odpowiednia ilość snu. Tu nie ma niespodzianek. Organizm musi się zregenerować, a nic w tym nie pomoże tak, jak spokojny sen. Do tego dołączamy odpowiednią dietę, bogatą w warzywa i owoce oraz odpowiednie nawodnienie. Nawyk codziennego picia wody (około 1,5-2l. dziennie) nie dość, że poprawi stan skóry, to wpłynie dobroczynnie na samopoczucie i funkcjonowanie całego organizmu.

Krok 2 – nigdy nie zapominaj o demakijażu

Prawie połowa problemów skórnych wynika z nieprawidłowego oczyszczania. W efekcie podstawowych zaniedbań cera staje się szara, pory są zanieczyszczone, a na skórze pojawiają się zaskórniki. Ta niepozorna czynność jest kluczowym elementem pielęgnacji. Najważniejszym jest, żeby dobrze dopasować kosmetyki do potrzeb swojej skóry i nie stosować przypadkowych. Źle dobrany produkt może tylko zaszkodzić. Co bardzo istotne, nigdy nie używaj zwykłego mydła do mycia twarzy. Mydło ma zasadowe PH, a skóra ludzka

z kolei - kwaśny odczyn. Stosując mydło wymywasz substancje tłuszczowe z cementu międzykomórkowego, co prowadzi do przesuszenia naskórka i podrażnień. Wyjątkowiona skóra staje się również podatnym podłożem dla bakterii.

Krok 3 – regularnie złuszczaj martwy naskórek

Aby zacząć skuteczną pielęgnację, najlepiej na początek pozbyć się zalegającego, martwego naskórka, to pomoże skórze oddychać. Porządny peeling poprawi ukrwienie i przyspieszy obieg krwi w naczyniach włosowatych, co sprawi, że zostaną odprowadzone produkty przemiany materii, a doptywająca krew będzie bogatsza w tlen. Skóra odzyska blask. Jeśli cera potrzebuje intensywniejszej odnowy, warto sięgnąć po produkty na bazie kwasów. To idealny moment na „kwaśne” kuracje. Mają one zastosowanie zarówno w pielęgnacji cer trądzikowych, jak i dojrzałych – zmniejszają suchość skóry, zwężają pory, łagodzą łojotok, pomagają wyłuszczyć blizny potrądzikowe. Skutecznie ułatwiają zatrzymywanie wody w zewnętrznej części naskórka.

Krok 4 – dbaj o prawidłowe nawilżenie skóry

Nawilżaj, nawilżaj i jeszcze raz nawilżaj! Zanim dokonasz wyboru kosmetyku, przyjrzyj się, co ma w składzie. Bez względu na to, czy to odżywcze serum, czy krem przeznaczony do codziennej pielęgnacji, zawartość ma kluczowe znaczenie. W każdym z nich należy szukać przede wszystkim kwasu hialuronowego (HA), to zdecydowanie najsilniejszy „nawilżacz”. Jako składnik skóry właściwej, znajduje się w substancji międzykomórkowej. Jego głównym zadaniem jest wiązanie wody, dzięki czemu utrzymuje prawidłowe nawodnienie tkanek.



Grube warkocze, promienna cera, idealnie gładka skóra. Nasze prababki, pomimo tego, że nie miały do dyspozycji gotowych, drogeryjnych produktów, doskonale wiedziały jak dbać o urodę. Ja to robiły? Zdradzamy sekrety słowiańskich rytuałów kosmetycznych.



Jak Słowianki dbały o urodę

Powrót do naturalnych metod pielęgnacji skóry i włosów to jeden z najbardziej widocznych trendów na przestrzeni ostatnich lat. Coraz dokładniej sprawdzamy składniki kosmetyków w poszukiwaniu naturalnych komponentów. Chętnie sięgamy po półprodukty, żeby samodzielnie sporządzić domowe mikstury. Wracamy do starych, sprawdzonych receptur. Jeśli nie zaczęłaś jeszcze przygody z naturalną pielęgnacją, zajrzyj z nami do notatników naszych przodków.

Kiedy marzysz o grubych, słowiańskich warkoczach

Gruby, zdrowy i lśniący warkocz był od zawsze symbolem zdrowia i płodności. Nic zatem dziwnego, że nasze prababki poświęcały dużo uwagi swoim włosom. Ten trend nigdy nie przeminął. Jeśli chcesz zapobiec wypadaniu kosmyków i zdecydowanie zagęścić fryzurę, koniecznie sięgnij po specyfiki z pokrzywy. Sok znajdziesz w każdej aptece, a susz możesz sama przygotować. Zbierz czubki z młodej, majowej pokrzywy i zasuś. Ważne, żeby listki zalewać gorącą wodą, ale nie wrzątkiem. Napar ma wiele cennych składników oraz bardzo przyjemny smak. Sok możesz zarówno pić, jak i wcierać w skórę głowy. Kolejnym nieodzownym

elementem naturalnej pielęgnacji włosów są płukanki, które nadadzą włosom blasku. Możesz do tego celu zastosować pokrzywę, ale równie skuteczny będzie skrzyp, rumianek i rabarbar. Na koniec chyba najbardziej znana maska jajeczna. Połącz jajka z ulubionym olejem i nałóż na włosy. Pamiętaj, żeby specyfik zmyć chłodną wodą!

Gdy Mokosz zazdrości Ci gładkiej skóry

Trudno nam sobie wyobrazić jak nasze prababki dbały o skórę, skoro nie miały do dyspozycji żadnych gotowych produktów. Okazuje się, że radziły sobie całkiem nieźle. Z pomocą przychodziła bania, czyli nic innego jak prymitywna sauna parowa, której działanie wzmacniano ziołowymi wiązkami. Seansom towarzyszyło oklepywanie ciała brzoźowymi wtkami, a na koniec obowiązkowe spltukanie ciała zimną wodą. Równie popularny był masaż, do którego wykorzystywano miód pitny. Miał na celu oczyścić i odtoksyczyć organizm. Z kolei nieprzetworzony miód, nasze przodkinie stosowały jako okłady na przesuszone miejsca na ciele. Wygładzenie skóry i złagodzenie wszelkich podrażnień osiągały również przy pomocy okładów z siemienia lnianego. Do ich przygotowania wystarczy garść siemienia,

zalanego wrzątkiem. Miksturę odstawiamy na chwilę. Jak już osiągnie konsystencję gęstego kisielu, nakładamy na skórę. Warto to miejsce zabezpieczyć opatrunkiem z folii spożywczej, żeby powstała okluzja. Po 20-30 minutach zmywamy. Siemię lniane łagodzi egzemę, zmiękcza przesuszoną naskórek i wygładza skórę.

Owoce na gładkie lico

Świeżo zebrane poziomki, maślanka czy kwaśna śmietana. Takie były składniki prawdziwych maseczek do twarzy. Dziś również z powodzeniem możemy stosować tego typu pielęgnację, a nasza cera nabierze niespotykanego blasku. Ciekawostką jest, że na skórę wokół oczu najczęściej nakładano masło, które miało na celu natłuszczyć skórę i nadać spojrzeniu świeżości. My jednak polecamy lżejsze produkty, żeby nie obciążać tych bardzo delikatnych miejsc. Kolejnym sposobem na zachowanie młodego i zdrowego wyglądu było oklepywanie skóry twarzy i dekoltu. Potwierdzamy, że zarówno delikatny masaż, jak i silniejsze ugniatanie oraz oklepywanie, stosowane systematycznie, przynoszą wręcz spektakularne efekty.

Małgorzata Zdziebko-Zięba



MĄDROŚĆ POKOLEŃ

SLAVICA NATURA to moc darów natury, które stosowane są od lat w tradycyjnych rytuałach piękna. Nasze kosmetyki to dobrze znane i sprawdzone receptury przyjazne Tobie i Twojemu otoczeniu.



PRODUKT WEGAŃSKI



PRZYJAZNE DLA ZWIERZĄT

Z lekkością
Ci do twarzy!



PODKŁAD + SERUM

- ultralekkość & nawilżenie
- woda różana & kwas hialuronowy
- pielęgnacja & wyrównanie kolorytu



ECO
CERT
COSMOS
NATURAL

Lirene
DERMOPROGRAM
GREEN
RETINOL

krem liftingujący
WODA RÓŻANA, OLEJ Z KOKOS

99%
składników
pochodzenia
naturalnego

GREEN RETINOL

Odmłodzenie z natury

Skóra dojrzała wymaga specjalnej pielęgnacji dla zachowania elastyczności, jedności i młodego wyglądu. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, Ekspertki Naukowe Lirene opracowały linię GREEN RETINOL, której niezwykle właściwości odmładzające pochodzą w całości od substancji czynnych wytwarzanych przez rośliny.



INNOWACJE stworzone
przez kobiety dla KOBIEĆ

Lirene
DERMOPROGRAM

Piękne włosy?

Zaczynij od skóry głowy!

Zastanawiałaś się kiedyś jaki wpływ na Twoje włosy może mieć skóra głowy? O pielęgnacji włosów mówi się sporo, w końcu codziennie poświęcasz im wiele uwagi, wykorzystując dużo kosmetyków i traktując je jako swoją wizytówkę. Ile jednak czasu poświęcasz skórze głowy...?



TEKST SPONSOROWANY

No właśnie. Zazwyczaj przypominamy sobie o niej dopiero wtedy, gdy pojawi się chociażby jeden z problemów: przesuszenie, przetłuszczenie, łupież czy swędzenie. Musisz wiedzieć, że ochrona łodygi włosa to za mało. Prawidłowa pielęgnacja rozpoczyna się działaniem u źródła – czyli tam, gdzie włos zaczyna rosnąć. Dobry stan skóry głowy i zadbanie o jej potrzeby, to podstawa zdrowych i pięknych włosów. Na powierzchni Twojej skóry żyje mnóstwo dobrych mikroorganizmów (bez obaw, robią naprawdę kawał solidnej roboty!), które do prawidłowego funkcjonowania potrzebują dobrego pożywienia – prebiotyków.

Czym właściwie są prebiotyki?

Prebiotyki to doceniane od wielu lat składniki wspierające mikroflorę jelit. Nic więc dziwnego, że zaczęły być wykorzystywane również w kosmetykach. Prebiotyki to naturalne pożywienie bakterii bytujących na skórze. Wspierają rozwój i stymulują namnażanie „dobrej” mikroflory, wzmacniając także naturalny układ odpornościowy skóry i ograniczając jednocześnie powstawanie szkodliwych mikroorganizmów, które przyczyniają się do rozwoju różnego rodzaju chorób np. łupieżu.

Jakie znaczenie mają prebiotyki w pielęgnacji Twojej skóry głowy i włosów?

Twoja skóra głowy codziennie jest narażona na szkodliwe działanie różnego rodzaju czynników środowiskowych, mogących wpływać

niekorzystnie na kondycję Twoich włosów. Smog, chlorowana woda, promieniowanie UV, źle dobrane kosmetyki, szkodliwe substancje chemiczne czy długotrwały stres – to wszystko ma duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mikrobiomu Twojej skóry. Prebiotyki zawarte w kosmetykach pomagają zachować jej równowagę i wspierać funkcje ochronne. Sprawiają, że Twoja skóra jest wzmocniona, a włosy elastyczne i pełne blasku.

Naturalne innowacje w kosmetykach Sendo!

Oprócz innowacyjnego podejścia do codziennej pielęgnacji, zrównoważonego rozwoju i stosowania składników biotechnologicznych, włoska marka Sendo wykorzystuje w swoich kosmetykach roślinne składniki i kompleksy prebiotyczne, które wzmacniają funkcje obronne skóry i odżywiają jej mikroflorę. Włoscy specjaliści zastosowali prebio-

tyczny wyciąg z winorośli, który jest bogaty w sole mineralne, aminokwasy, naturalne sacharydy, polifenole i kwasy organiczne. Ten innowacyjny składnik zamknięty został w liposomach, aby skutecznie dotrzeć tam, gdzie skóra najbardziej tego potrzebuje. Przeprowadzone badania, potwierdziły że substancja ta skutecznie stymuluje mikroflorę skóry, zwiększając liczbę pożądaných mikroorganizmów. W efekcie zmniejsza się ryzyko rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych, a dodatkowo pozostawia skórę nawilżoną i elastyczną. W specjalistycznych liniach kosmetyków Sendo znajdziesz także kompleksy prebiotyczne złożone z winogron, imbiru i kaczki. Linie, w których znalazły się składniki prebiotyczne dedykowane są do codziennej pielęgnacji włosów, ale zawierają je także pozostałe kategorie produktów poświęcone konkretnym problemom skóry głowy.



Odżywiaj swoją skórę głowy i włosy!

Zastosowanie prebiotyków w kosmetykach do włosów to prawdziwy przełom. Jeżeli jeszcze o tym nie słyszałaś, nie przejmuj się. Jesteśmy pionierami w tej dziedzinie. Skóra głowy to zupełna baza, podstawa działań, które zaprowadzą Cię do tego, że Twoje włosy staną się olśniewające! Pamiętaj, że tak jak roślina, włosy także wyrastają z cebulki. Zadbaj o grunt dożywając mikroflorę skóry głowy, aby ta odwdzięczyła Ci się widocznym efektem – zdrowymi i błyszczącymi włosami po same końce.



Uśmiech niczym z Hollywood to pragnienie wielu z nas. Śnieżnobiałe zęby dodają pewności siebie i poczucia atrakcyjności. Czy jesteśmy w stanie osiągnąć wymarzony efekt bez wydania majątku?

Wybielamy zęby w domu

Na nasz naturalny kolor zębów wpływa wiele czynników: geny, sposób higieny jamy ustnej, nawyki żywieniowe, stosowanie używek, a także niektóre leki. Nie każdemu dane jest osiągnięcie idealnej bieli uśmiechu, jednak warto skorzystać z możliwości, jakie dają nowoczesne metody. Od czego zacząć? Dobrą praktyką jest umówienie się do stomatologa na zabieg piaskowania i usuwania kamienia nazębnego. Zadbasz o profilaktykę, a dodatkowo pozbędziesz się osadów i części przebarwień. Ten krok zwiększy też skuteczność wybielania domowego. Pamiętaj tylko, by przez kilka dni po zabiegu unikać mocno barwiących pokarmów i napojów.

Domowe sposoby

Szczotkowanie zębów pastą z dodatkiem sody (bądź samą sodą), jest jednym z najpopularniejszych sposobów. Faktycznie może przynieść efekty, jednak należy zachować dużą ostrożność, gdyż zbyt intensywny zabieg grozi uszkodzeniem szkliwa i nabawieniem się nadwrażliwych zębów i dziąseł. Inną metodą jest wykorzystanie

kurkumy. Pomaga usuwać płytkę nazębną oraz zapobiega odkładaniu się osadu. Przyprawę można dodawać do pasty lub potączyć z olejem kokosowym w proporcji 1:1, z dodatkiem kilku kropel olejku miętowego. Uzyskaną mieszanką wyczyścić zęby. Powinniśmy jednak pamiętać o umiarze, ze względu na ryzyko podrażnienia. Polecanym sposobem jest także polerowanie zębów wewnętrzną stroną skórki banana. Metoda wymaga cierpliwości i systematyczności, gdyż efekty widoczne będą dopiero po kilku tygodniach codziennego, kilkuminutowego nacierania. Co istotne, zabieg ten nie powoduje nadwrażliwości zębów i dziąseł.

Pomocne produkty

Rynek drogerijny i apteczny oferuje sporo opcji samodzielnego wybielania zębów. Są mocno zróżnicowane pod względem cen, skuteczności jak i czasu, jaki musimy poświęcić, by osiągnąć efekty.

• Pasty do codziennego stosowania

To najpopularniejszy sposób, odpowiedni zwłaszcza dla osób, które nie chcą poświęcać

czasu na dodatkowe zabiegi. Ich działanie opiera się na substancjach ścierających, usuwających osad i przebarwienia, takich jak krzemionka, wodorowęglan sodu czy nadtlenek wodoru. Skala skuteczności jest dość szeroka – należy zwrócić uwagę na wskaźnik ścieralności, który jest podany na opakowaniu. Im wyższy, tym wyższa szansa na wybielenie, ale także rośnie ryzyko uszkodzenia szkliwa. Alternatywą są pasty enzymatyczne, które rozpuszczają osad, zamiast go ścierać. Dobrym uzupełnieniem kuracji pastą mogą być płukanki i nici wybielające.

• Paski/zestawy wybielające

Większość tego typu produktów jest nasączona nadtlenkiem wodoru. Działają dość szybko, gdyż zazwyczaj kuracja trwa dwa tygodnie. Paski aplikujemy codziennie, w dwóch lub trzech sesjach po 20-60 minut. Na podobnej zasadzie działają zestawy z termoplastyczną nakładką, którą smaruje się specjalnym żelem. Podczas stosowania takich produktów dobrze jest trzymać się białej diety, podobnie, jak po piaskowaniu u stomatologa. Przed podjęciem kuracji warto upewnić się, czy nie mamy przeciwwskazań co do ich stosowania.

• Lakier/zele do malowania

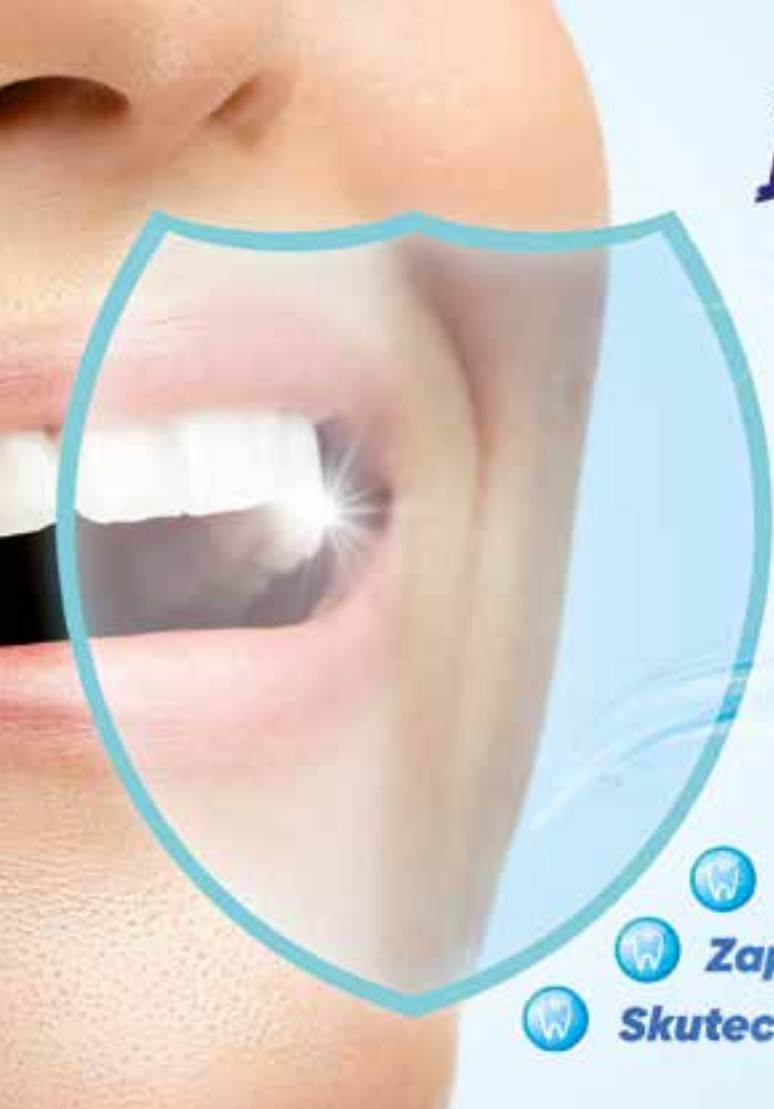
Zazwyczaj służą do ekspresowego wybielania. Producenci obiecują efekty widoczne już po 2-3 dniach. Preparat aplikuje się za pomocą pędzelka, a następnie pozostawia na zębach przez kilka minut. Zabieg powinniśmy wykonać 2-3 razy dziennie. Metoda jest warta rozważenia, jeśli mamy niewiele czasu na wybielenie, np. przed ważną okazją.



Czarna linia past SPASTA w tym roku została wyróżniona srebrnym medalem w badaniu konsumenckim Najlepszy Produkt 2021 – Wybór Konsumentów w kategorii pielęgnacja jamy ustnej! Została przede wszystkim doceniona za wysoką jakość, pomysłowość jeśli chodzi o smaki, skuteczność działania oraz piękny design.

Joanna Burbo

Beverly Hills Formula



- Usuwa plamy i przebarwienia
- Zapobiega osadzaniu się kamienia
- Skutecznie chroni dziąsła

REKLAMA

DELIKATNOŚĆ OD POKOLEŃ
bambino
RODZINA



NOWOŚĆ

SZAMPONY

Czułe na potrzeby całej rodziny!



Bez silikonów



Hiperdelikatne



Ochrona i pielęgnacja
delikatnej skóry głowy



z ekstraktem z bawarki
Pielęgnuje włosy
i zapobiega
podrażnieniom



z ekstraktem z bawarki
Nawilża
skórę
głowy



z witaminą B5
Wzmocnia
włosy i nadaje
im blasku

nawilżający



z ekstraktem z ogórka
Oczyszcza
włosy i skórę
głowy



z ekstraktem z mięty
Zmniejsza
przetłuszczanie
się włosów



z witaminą B3
Wzmocnia włosy
zapobiegając
obciążeniu

odświeżający

Stworzyliśmy nasze szampony by z największą czułością zadbać o Wasze włosy i skórę głowy!

To naturalne, że wzbogaciliśmy szampony o drogie składniki i ekstrakty pochodzenia naturalnego, dlatego formuła:

- nie szczypie w oczy
- ułatwia rozczesywanie
- sprawia, że włosy są błyszczące i zdrowe
- nie zawiera silikonów

Tesori d'Oriente





Czas na prysznic



Kolorowe, pachnące niezbędniki kąpielowe są nieodzownym elementem codziennej pielęgnacji. Pomagają oczyścić skórę, a odpowiednio dobrane mogą ją również pielęgnować. Lubimy je często zmieniać, żeby uprzyjemnić sobie czas spędzony w łazience.

Królujące, jeszcze kilka dekad temu, szare mydło odeszło do lamusa. Obecnie w naszych łazienkach honorowe miejsce zajmują kolorowe żele pod prysznic. Rynek kosmetyczny daje nam jednak dużo więcej możliwości. Jakie są alternatywy? Zapraszamy do przeglądu kąpielowych „czasoumilaczy”.

Żele z peelingiem

Doskonała propozycja dla minimalistów. Produkt łączy w sobie właściwości tradycyjnego żelu pod prysznic oraz delikatnego peelingu. Najczęściej zawiera w składzie pestki owoców, zmielone łupiny orzechów, płatki owsiane, zmieloną skałę wulkaniczną lub syntetyczne kuleczki. Pieni się tak samo jak klasyczny produkt, jednak dodatkowo złuszcza część zrogowaciałego naskórka. Stosowany systematycznie pozwoli utrzymać skórę gładką i jędrną.

Mydła glicerynowe

Mydła na bazie gliceryny są z reguły wzbogacone dodatkiem ekstraktów roślinnych, olejów i komponentów ziołowych. Poprawiają ogólną kondycję skóry i delikatnie ją zmiękczają. Tworzą delikatną, kremową pianę. Pielęgnacja mydłami na bazie gliceryny roślinnej pomaga utrzymać skuteczną

barierę lipidową oraz wspomóc proces odbudowy naskórka.

Pianki pod prysznic

To nic innego, jak spienione mydło glicerynowe. Lekkie pianki pod wpływem wody tworzą odżywczy mus, który można łatwo rozprowadzić po całym ciele. Skutecznie oczyszczają oraz delikatnie nawilżają skórę. To doskonały produkt podróży! Nie zabierają dużo miejsca, a na dodatek są wyjątkowo lekkie.

Czarne mydło

Naturalne mydło, wytwarzane tradycyjnymi metodami z czarnych oliwek i oleju oliwnego. Na całym świecie znane jest jako produkt o wprost magicznych walorach pielęgnacyjnych. Uzyskiwane jest z mieszanki powstałej z oleju i zmielonych czarnych oliwek. Ma wygląd ciemnej pasty, która po zmieszaniu z wodą staje się aksamitną, kremową masą. Naturalnie się pieni, a dzięki swoim właściwościom nawilżającym i eksfoliującym bardzo skutecznie zmiękcza i odżywia. Nie powoduje efektu niekomfortowego ściągnięcia skóry. Jest polecane nawet do cer bardzo suchych i wrażliwych, także skóry dziecka. Szczególną uwagę powinny zwrócić na nie osoby z problemami skórnymi, takimi jak łojotok, egzema czy łuszczyca.

Olejek hydrofilny pod prysznic

Olejek hydrofilny jest świetną alternatywą dla mydeł i żeli pod prysznic. Dokładnie oczyszcza skórę, a dzięki zawartości naturalnych olejów roślinnych nie narusza bariery hydro-lipidowej naskórka. Jest idealnym produktem dla zabieganych. Po umyciu skóry takim olejkiem, nie musimy jej dodatkowo nawilżać balsamem. Nie jest to kosmetyk silnie pieniący się, zatem osoby które oczekują obfitej piany podczas kąpieli nie będą odbiorcami tego rozwiązania.

Emolienty

Preparaty długotrwale natłuszczające skórę. Wytwarzają na jej powierzchni warstwę umożliwiającą zatrzymanie nawilżenia. Dzięki tej właściwości biorą udział w procesie regulacji odnowy naskórka, zmniejszając jego nadmierne tłuszczenie. Posiadają właściwości kojące i przeciwświądowe. Nadają skórze zdrowy wygląd. Najczęściej zawierają w składzie olej konopny, olej ze słodkich migdałów, olej z awokado, witaminę E, prowitaminę B5, masło shea, glicerynę. Preparaty zawierające emolienty polecane są osobom z uszkodzoną barierą naskórkową, ze skórą atopową, nadmiernie przesuszoną oraz wszelkiego rodzaju egzemami.

Małgorzata Zdziebko-Zięba



Moda na świadomą pielęgnację włosów trwa od dobrych kilku lat. Efekty tej pasji bywają naprawdę spektakularne, co możemy podziwiać na tysiącach zdjęć „przed i po”, zamieszczanych w sieci. Niestety, niektóre pojęcia związane z tym tematem, mogą brzmieć niczym czarna magia.



Wstęp do włosomaniactwa

Gęste, lśniące, doskonale układające się włosy... Któż nie marzy o takich rezultatach? Pod wpływem publikacji w Internecie, wiele z nas postanowiło zainwestować czas na zgłębienie tego tematu. Część osób jednak szybko zrezygnowała, zrażona ogromem nowych pojęć, brzmiących jak swoisty slang, zrozumiały tylko dla wtajemniczonych. Trudno się dziwić – dziedzina jest niezwykle szeroka i opamiętanie samych podstaw wymaga nie lada determinacji. Dlatego przygotowaliśmy słownik, dzięki któremu poznasz znaczenie podstawowych terminów.

• **Baby hair** – to po prostu młode włosy, które właśnie zaczęły pojawiać się na skórze głowy. Tzw. „wysyp baby hair” to bardzo pożądany efekt wśród włosomaniaków, gdyż zwiastuje znaczne zagęszczenie czupryny.

• **Chelatowanie** – oczyszczanie włosów z osadów mineralnych z twardej wody i pozostałości produktów za pomocą szamponu z dodatkiem składnika Disodium EDTA.

• **Emulgowanie** – czyli łączenie niemieszalnych substancji (w tym przypadku wody i oleju) poprzez dodanie emulgatora (tutaj: odżywkę), w wyniku czego powstaje emulsja. Technika tę stosuje się, by ułatwić zmycie oleju z włosów.

• **Glutek lniany** – wywar z siemienia lnianego o żelowej konsystencji, powstający za sprawą gotowania ziaren lnu w wodzie. Jest skutecznym nawilżaczem włosów i skóry głowy.

• **Laminowanie** – zabezpieczenie włosów przed uszkodzeniami i maksymalne wygładzenie ich powierzchni. Zabieg można przeprowadzić w warunkach domowych, nakładając na włosy gęstniejącą żelatynę bądź galaretkę z dodatkiem maski i/ lub oleju.

• **Olejowanie** – jeden z najważniejszych zabiegów włosomaniaków, posiadający co najmniej kilka wariantów. W podstawowej jego wersji, dobieramy odpowiedni olej (w zależności od porowatości włosów) i nakładamy na suche bądź wilgotne włosy. Pozostawiamy na przynajmniej 30 minut, a następnie spłukujemy ciepłą wodą i nakładamy odżywkę lub maskę (patrz: emulgowanie). Kosmetyk zmywamy po 15-30 minutach i myjemy włosy szamponem.

• **Porowatość** – określenie stopnia rozchylenia łusek włosa (włosy nisko-, średnio- lub wysoko- porowate). Istotny czynnik, który wiele mówi o wyglądzie i zachowaniu włosów. Na jego bazie dobieramy odpowiednią pielęgnację.

• **Przykłąp** – horror każdego włosomaniaka, czyli czupryna bez objętości, przylegająca do skóry głowy.

• **Równowaga PEH** – chodzi o dostarczanie włosom odpowiedniej ilości składników z trzech grup: protein (odpowiadających za odbudowę włosów), emolientów (zapewniających ochronę) i humektantów (dostarczających nawilżenia). Na podstawie obserwacji swoich włosów i badania ich potrzeb dążymy do równowagi, dzięki której włosy wyglądają zdrowo.

• **Rypacz** – szampon na bazie mocnych detergentów (np. Sodium Laureth Sulfate (SLES) Sodium Coco Sulfate (SCS)), którego w świadomej pielęgnacji nie używamy na co dzień, gdyż może wysuszyć skórę głowy.

• **Wcierka** – gotowy lub samodzielnie wykonany, zazwyczaj ziołowy, produkt na bazie wody, oleju lub alkoholu, służący do regularnego wcierania w skórę głowy. Pożądanym efektem jest najczęściej stymulacja wzrostu i wysyp nowych włosów.

• **Włosing** – popularna nazwa całego rytuału pielęgnującego, na który najczęściej składa się kilka zabiegów - może to być np. kolejno wcieranie, olejowanie, emulgowanie, mycie, odżywianie.

Joanna Burbo

*Time
Out*

DRY SHAMPOO
SUCHY SZAMPON

ŚWIEŻE
WŁOSY W

1
MINUTĘ





Są bardzo istotnym elementem twarzy, potrafią całkowicie zmienić jej wyraz. Odpowiednio wyregulowane i podkreślone, w magiczny sposób wydobywają piękno.

Brwi idealne – to możliwe!



Myśląc o makijażu nie możemy zapomnieć o oprawie oczu. Nie każdego z nas natura obdarzyła idealnymi łukami brwiowymi, doskonale dopasowanymi do typu urody i kształtu twarzy. Jednak znając zasady i możliwości współczesnych produktów możemy naprawdę wiele zmienić.

Pęseta w ruch

Zacznijmy od podstaw, czyli nadania brwiom odpowiedniego kształtu i usunięcia zbędnych włosów. Z pomocą w doborze kształtu przyjdzie Ci znajomość prostych zasad.

- Okrągła twarz – pasują do niej długie brwi, najlepiej lekko skierowane w górę.
- Prostokątna twarz – brwi powinny być lekko odsunięte od nasady nosa, wydłużone i trochę szersze.
- Twarz w kształcie serca – brwi staramy się lekko unieść w połowie długości, zostawiamy średnią grubość.
- Twarz o szerokiej szczękę i wąskim czole – brwi w kształcie łuku, dość szerokie.

Lewą dłonią delikatnie naciągnij skórę pod brwią. Pozwoli to na większą precyzję i z pewnością zmniejszy ból towarzyszący usuwaniu włosów. Prawą dłonią pracuj pęsetą, trzymając ją pod kątem ostrym. Zacznij od zewnętrznego kącika oka, wyrывая włos zgodnie z kierunkiem jego wzrostu. Kieruj się w stronę wewnętrznego kącika.

Nie wszystko jesteśmy w stanie załatwić regulacją, ale na szczęście wiele można naprawić w kolejnym etapie stylizacji.

Malowanie

Cienie, żele, pomady, kredki, a nawet tusze – dopóki nie zagłębisz się w ofertę produktów do stylizacji brwi, nawet nie podejrzewasz, jak szeroki jest ich wybór. Na co więc postawić? Kluczem jest efekt, jaki chcesz uzyskać. Pamiętaj, by dobrać odpowiedni odcień do Twojego typu urody. Jeśli jesteś ciemnowłosa, sięgnij po kolor korespondujący z barwą włosów, lub o ton jaśniejszy. Blondynki z bardzo jasnymi brwiami mogą wybrać ciemniejsze odcienie – idąc w kierunku chłodnym lub ciepłym, w zależności od tonacji skóry. Zawsze warto zachować ostrożność i stronić od zbyt ciemnych kolorów – wyglądają sztucznie i niepotrzebnie postarzają.

- **Kredka** – dzięki niej precyzyjnie podkreślisz łuk i domalujesz ewentualne ubytki włosów. Często zawiera wosk, więc możesz dodatkowo liczyć na ujarzmienie brwi. Zacznij od podkreślenia dolnej linii łuków – taki zabieg uwypukli ich kształt. Następnie maluj drobne kreski krótkimi pociągnięciami, począwszy od połowy brwi w kierunku ich końcówek. Na koniec zajmij się nasadą – to miejsce jedynie delikatnie muskaj kredką.

- **Cień** – jest najłatwiejszy w obsłudze, więc to dobry wybór dla początkujących. Za jego pomocą uzyskasz stonowany efekt. W odróżnieniu od cieni do powiek, produkt stworzony specjalnie do podkreślania brwi będzie mocniej napigmentowany. Najłatwiej nałożysz go za pomocą skośnego pędzelka.

- **Żel** – służy do malowania jedynie włosów. Umiejętne użycie tego kosmetyku zapewni Ci optyczne zagęszczenie brwi. Dzięki konsystencji pomoże w perfekcyjnym wystylizowaniu łuków. Kosmetyk aplikuj za pomocą dołączonej szczoteczki. W zależności od oczekiwanej intensywności koloru możesz nałożyć 2 lub nawet 3 jego warstwy.

- **Pomada** – jest dość mocno napigmentowana i jej stosowanie wymaga pewnej wprawy. W grę wchodzi zarówno delikatnie wycieniowane, domalowanie pojedynczych włosów, jak i zdecydowane podkreślenie. Niewielką ilość pomady nakładamy krótkimi ruchami, w kierunku od środka na zewnątrz, za pomocą skośnego pędzelka. Nasadę brwi wypełniamy na końcu. Jeśli zależy Ci na subtelniejszym efekcie, przyda Ci się czysta szczoteczka od tuszu do rzęs, którą możesz wyczesać nadmiar produktu.

Joanna Burbo



Szczegóły na
nivea.pl

NOWOŚĆ

NIVEA

MOC *natury* W PIELEGNACJI



do **99%**

SKŁADNIKÓW POCHODZENIA
NATURALNEGO*



#DobreDlaSkóryDobreDlaNATURY

*składniki pochodzenia naturalnego zachowujące ponad 50% swojej struktury molekularnej (stanu naturalnego) po przetworzeniu, włącznie z wodą.

REKLAMA

NOWOŚĆ

LUX

BOTANICALS

SIŁA NATURY W CODZIENNEJ PIELEGNACJI



ZAPACH
EGZOTYCZNYCH
KWIATÓW



PIELĘCZĄCE
OLEJKI
BOTANICZNE



MIN. 94% SKŁADNIKÓW
POCHODZENIA
NATURALNEGO



LUX Botanicals
mydło w płynie, 400 ml,
różne rodzaje

LUX Botanicals
mydło w płynie zapas,
500 ml, różne rodzaje

LUX Botanicals
mydło w płynie zapas,
700 ml, różne rodzaje

LUX Botanicals
żel pod prysznic 500 ml,
różne rodzaje

LUX Botanicals
mydło w kostce,
90 g, różne rodzaje

Najlepsze z natury!



RÓŻANY KREM PRZECIWZMARSZCZKOWY NA NOC:

- olej z dzikiej róży chilijskiej,
 - ekstrakt z peonii,
 - masło Shea,
 - Witamina E.
- REGENERUJE
– REDUKUJE ZMARSZCZKI
– ROZŚWIECLA CERĘ

RÓŻANY KREM ODMŁADZAJĄCY NA DZIEŃ:

- olej z dzikiej róży chilijskiej,
 - ekstrakt z peonii, peptydy.
- UJĘDRNIA
– NAWILŻA
– ZMNIJSZA WIDOCZNOŚĆ ZMARSZCZEK

RÓŻANA WODA TONIZUJĄCA:

- Hydrolat różany,
 - ekstrakt z peonii.
- ODŚWIEŻA
– NAWILŻA
– ZASTĘPUJE TONIK

RÓŻANE SERUM WITAMINOWE 3 W 1:

- Hydrolat różany,
 - ekstrakt z peonii,
 - witaminowe mikro kapsułki A+E.
- INTENSYWNIE NAWILŻA
– WYGŁADZA
– PRZYWRACA BLASK

Naturalna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa

Róże urzekają zapachem, są symbolem kobiecości i źródłem substancji o działaniu anti-aging. Odkryj tajemnicę młodości zamkniętą w kosmetykach!

97% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO

RÓŻA – TAJEMNICA MŁODOŚCI?

O pielęgnacyjnych i leczniczych właściwościach róży przekonali się już starożytni Grecy i Rzymianie. Napary, oleje i owoce róży stosowali jako panaceum na wiele schorzeń i dolegliwości – zwłaszcza skórnych. Do dziś róża jest składnikiem wielu kosmetyków do cery naczynkowej, a także **przeciwstarzeniowych**. Olejki i ekstrakty różane działają antyoksydacyjnie, łagodząco, tonizująco, antybakteryjnie. Sprawdzają się w pielęgnacji cery: **dojrzałej, szarej i zmęczonej, naczynkowej oraz trądzikowej**.

ROSE for skin – REMEDIUM NA PIĘKNĄ SKÓRĘ

ROSE for skin różane ogrody to seria kosmetyków dedykowanych świadomym, **dojrzałym** i wymagającym kobietom, które pragną zachować **efekt gładkiej, sprężystej pełnej blasku cery na długo**. Skóra zaczyna się starzeć już po 25. roku życia, a po trzydziście proces starzenia przyspiesza. W organizmie zaczyna obniżać się poziom hormonów żeńskich: estrogenów i progesteronu, spada produkcja kolagenu i elastyny oraz zdolność do odnowy naskórka. Bez odpowiedniej pielęgnacji skóra dojrzała staje się **wiotka, sucha, szara i zmęczona**.

ROSE for skin – DO 97% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO

Zarówno serum, jak i woda z serii ROSE for skin zawierają kluczowe składniki młodości. **Woda różana, olej z dzikiej róży chilijskiej** oraz **ekstrakt z peonii**, wzbogacone dodatkowymi składnikami aktywnymi, zapewniają najlepsze działanie odmładzające oraz przeciwzmarszczkowe. To zestaw, który rewitalizuje, napina i nawilża skórę, eliminuje drobne niedoskonałości oraz **wygładza zmarszczki**. Polecany dla każdego rodzaju skóry, także wrażliwej.

ROSE for skin – NAJLEPSZE Z NATURY I DLA NATURY!

Linia ROSE for skin to kolejna seria kremów FLOSLEK oferowana w ekologicznych opakowaniach z wymiennymi wkładami, tzw. refillami. Po zużyciu kremu wystarczy sięgnąć po wymienny wkład – to ekologiczne i ekonomiczne rozwiązanie, pozwalające zmniejszyć zużycie plastiku o 80%! Zewnętrzny słoik jest uniwersalny, może być używany wielokrotnie, także do kremów z innych linii kosmetycznych FLOSLEK niż pierwotnie zakupiony produkt.





Zmieniają się niemalże co sezon. Mają z reguły tyle samo zwolenników, co przeciwników.

Jedno jest stałe. Najchętniej sięgamy po nie wiosną. Może to budząca się do życia przyroda, może przyptyw sił witalnych, a może po prostu marzenie o idealnej sylwetce na lato.



4 najmodniejsze diety na wiosnę

Nikt nie ma wątpliwości, że odpowiednio zbilansowana dieta jest podstawowym elementem w profilaktyce większości chorób. Problem zaczyna się wtedy, gdy zgromadzimy trochę niepotrzebnych zapasów tkanki tłuszczowej i chcemy przejść na szybką redukcję. Często podejmujemy nieprzemyślane wybory i wybieramy bardzo restrykcyjne diety, które powodują deficyty najpotrzebniejszych składników w organizmie. Jak się można domyślić, takie eksperymenty kończą się z reguły katastrofą zdrowotną. Jak tego uniknąć? Mamy dla was cztery propozycje.

Dieta śródziemnomorska

Uznana w tym roku przez dietetyków za najzdrowszą dietę świata. Jest polecana dla każdego, bardzo smaczna i dobrze zbilansowana. Jej zasady opierają na spożywaniu całych ziaren zbóż, czyli produktów jak najmniej przetworzonych. Jest również bardzo bogata w świeże warzywa i owoce oraz orzechy. Królową stołu i jednocześnie podstawowym źródłem tłuszczu jest oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia. Wybierając ten sposób żywienia mocno ograniczamy czerwone mięso na rzecz ryb. Możemy czasem sięgnąć po przetwory mleczne. W odróżnieniu do większości diet nie jest tu

całkowicie zakazany alkohol. Mile widziana lampka czerwonego wina podczas obiadu.

Dieta DASH

Kolejna dieta, która się znalazła w ścisłej czołówce wśród najzdrowszych. To sposób żywienia polecany szczególnie osobom, które borykają się z problemami układu krwionośnego. Wspomaga leczenie nadciśnienia tętniczego, obniża poziom cholesterolu jednocześnie mając działanie redukcyjne. Jej zasady są bardzo zbliżone do zasad diety śródziemnomorskiej. Stawiamy na zwiększenie ilości spożywanych warzyw i owoców, które powinny być obecne w każdym posiłku. Nie unikamy tłustych, morskich ryb. Dietę należy koniecznie uzupełnić orzechami, nasionami roślin strączkowych i węglowodanami złożonymi. Dorzucamy niskotłuszczowe przetwory mleczne i unikamy większych ilości mięsa, produktów przetworzonych oraz soli.

Fleksitarianizm

To coś w rodzaju elastycznego wegetarianizmu. Dieta, która przygotowuje nas do rezygnacji z posiłków mięsnych. Jeśli jednak nie możemy się obejść bez ich spożywania, możemy taki rodzaj żywienia stosować cały czas. Jego ważnym aspektem jest fakt, że

niczego nie eliminujemy z jadłospisu. Staramy się jeść jak najwięcej posiłków na bazie produktów pochodzenia roślinnego, natomiast okazjonalnie sięgamy po produkty pochodzenia zwierzęcego. Rozpoczynając przygodę z fleksitarianizmem warto skorzystać z konsultacji dietetyka, żeby mieć pewność, że nasz jadłospis zawiera wszystkie niezbędne składniki do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Low Carb

Rodzaj żywienia, który może przynieść doskonałe efekty, jednak poleca się go przy określonych schorzeniach. To idealna dieta dla cukrzyków oraz osób, które borykają się z insulinoopornością. Pozwala się pozbyć zbędnych kilogramów bez odczucia głodu. Jej głównym założeniem jest zdecydowane ograniczenie węglowodanów oraz eliminacja cukrów. Zasady tej diety zakładają, że głównym źródłem energii są tłuszcze oraz w mniejszym stopniu białka. Jest bogata w warzywa (z pominięciem tych skrobiowych) oraz owoce jagodowe. Przed rozpoczęciem takiego sposobu żywienia należy się koniecznie skonsultować z lekarzem, w celu uniknięcia niepożądanych efektów.

Małgorzata Zdziebko-Zięba



Wzmacnia, relaksuje, koryguje postawę ciała i doskonale wpływa na wydolność całego organizmu. Im wcześniej zaczniesz, tym szybciej odczujesz poprawę jakości życia.



Joga – zacznij już dziś!

Konieczność pozostania w domu zmieniła wiele w naszej rutynie. Zamknięte siłownie, kluby fitness i baseny skłoniły nas do poszukania aktywności fizycznej, możliwej do uprawiania w domu. Joga była naturalnym wyborem dla wielu z nas – mnóstwo osób zaczęło regularnie ją praktykować w czasie lockdownu. Jeśli do tej pory nie przekonałeś się do tej aktywności, zdecydowanie warto spróbować. Korzyści, jakie płyną z jogowania, są nieocenione.

1. Nie wymaga dużych nakładów finansowych

To jedna z istotnych kwestii, gdy myślimy o podjęciu nowej aktywności. Inwestowanie w sprzęt czy ubrania nie brzmi zachęcająco, gdy jeszcze nie jesteśmy pewni, czy będziemy kontynuować przygodę z daną dyscypliną. Aby zacząć praktykować jogę tak naprawdę potrzebujesz jedynie maty z powierzchnią antypoślizgową. Ogromny wybór mat na każdą kieszeń znajdziesz w każdym sklepie ze sprzętem sportowym. Na początku mogą się przydać także kostki – podpórki ułatwiające wykonanie niektórych pozycji, ale z powodzeniem możesz je zastąpić, np. grubymi książkami. Nie jest Ci potrzebny żaden specjalny strój, wystarczą legginsy i przylegająca do ciała koszulka.

2. Jest łatwo dostępna

W Internecie znajdziesz mnóstwo darmowych lekcji jogi, na różnych poziomach zaawansowania. Z powodu pandemii część trenerów i osób pracujących w branży zaczęła sprzedawać kursy, a nawet prowadzić treningi online, np. za pośrednictwem platform telekonferencyjnych. Jeśli więc brakuje Ci energii zająć grupowych lub lepiej się czujesz pod okiem instruktora, takie e-lekcje są świetnym rozwiązaniem.

3. Jest dobra dla każdego

Początki przygody z jogą nie wymagają specjalnej sprawności fizycznej. Bez znaczenia jest także Twoja budowa ciała. Poznając

podstawowe, proste do wykonania asany (takie, jak pozycja dziecka, pies z głową w dół, krowa, kot czy góra) i praktykując regularnie, stopniowo nabierasz siły i elastyczności. W jogie bardzo ważne jest rozpoznawanie potrzeb swojego ciała – tzn. robienie tego, na co nam pozwala, bez zmuszania się do pozycji, które są dla nas niekomfortowe. Zdecydowanie nie jest tu wskazana nadmierna ambicja i wykonywanie na siłę zaawansowanych asan, które są poza Twoim zasięgiem. Jeśli dasz sobie czas i będziesz systematyczna, z pewnością zauważysz postępy.

4. Uspokaja, odpręża i koi nerwy

Kawałek wolnej przestrzeni, mata i kilkanaście minut – tyle wystarczy, by się wyciszyć, złagodzić stres i poczuć się lepiej w swoim ciele. Kilka prostych asan i głębokich oddechów możesz wykonać zarówno o poranku, w wolnej chwili w ciągu dnia, czy tuż przed snem. Jeśli masz czas na dłuższą praktykę, tym lepiej! Z pewnością szybko zauważysz, jak regularne jogowanie pozytywnie wpłynie na Twoją stabilność emocjonalną.

5. Wzmacnia, wysmukla i pozytywnie wpływa na zdrowie

Efekty regularnej praktyki są widoczne i odczuwalne – zwiększa się zakres ruchów, równowaga, elastyczność ciała. To doskonała aktywność dla osób wykonujących pracę siedzącą i borykających się z bólami pleców, gdyż wiele pozycji wzmacnia i uelastycznia mięśnie wokół kręgosłupa. Dzięki temu dolegliwości znacznie się zmniejszają i łatwiej jest utrzymać wyprostowaną postawę. Badania wykazały pozytywny wpływ jogi na zdrowie. Nawyk prawidłowego oddychania, który wykształca się dzięki praktyce, przekłada się na lepsze dotlenienie organizmu i poprawę funkcjonowania płuc. Jogowanie pomaga też w leczeniu nadciśnienia tętniczego oraz obniżeniu poziomu kortyzolu we krwi.

Joanna Burbo



Kiedy udać się do podologa?

Niewygodne obuwie i nieprawidłowy sposób pielęgnacji to najczęstsze przyczyny problemów stóp. Kiedy domowe sposoby i dostępne kosmetyki nie pomagają, powinniśmy rozważyć wizytę u specjalisty.



Specjalistów w tej stosunkowo nowej w Polsce dziedzinie przybywa i coraz częściej trafiamy na fotel profesjonalisty. Podolodzy nie są lekarzami, lecz posiadają fachową wiedzę w zakresie zdrowia stóp i wykonują zabiegi przywracające im prawidłowe funkcjonowanie. Warto pamiętać, że sporo problemów stóp świadczy o chorobach rozwijających się w organizmie, które podolog potrafi trafnie zdiagnozować i w razie potrzeby skierować do odpowiedniego lekarza. Jakie popularne dolegliwości powinny skłonić nas do konsultacji?

Wrastające paznokcie

Dolegliwość ta bywa naprawdę bolesna. Jeśli mimo naszych starań i prawidłowego obcinania paznokcie wciąż wrasta, wąż paznokcio- wy jest zaczerwieniony i zaczyna się stan zapalny – konieczne są szybkie działania profesjonalisty. W pierwszej kolejności, na zmienione miejsce, nakłada się tzw. tamponadę, czyli mały opatrunek nasączony środkiem przeciwzapalnym. Następnie podolog mocuje na płytce plastikową bądź metalową klamrę. Metoda ta ma za zadanie przywrócić właściwej pozycji i toru wzrastania paznokcia. Zabieg jest bezbolesny, a ulga praktycznie natychmiastowa.

Haluksy

To dość popularny problem, często dziedziczny bądź wynikający z noszenia obuwia na wysokich obcasach lub ze zbyt zwężonymi czubkami. Charakteryzuje się uwypukleniem pierwszej kości śródstopia, pojawia się ból przy chodzeniu i obrzęk. Zmiany jednak mogą następować na długo przed pojawieniem się dyskomfortu – objawem mogą być np. pojawiające się modzele lub rogowacenie skóry w okolicy dużego palca. Im wcześniej zwrócimy się po pomoc, tym lepiej, gdyż schorzenie może powodować wiele

zdrowotnych komplikacji. W tym przypadku zadaniem podologa jest powstrzymanie rozwoju choroby i działania profilaktyczne. Najczęściej dobierana jest indywidualna orteza, czyli specjalna wkładka z żelu polimerowego, służąca korekcji zniekształcenia i odciążenia bolesnego miejsca. Stosuje się także taping - oklejanie stopy specjalnymi taśmami. W razie potrzeby, specjalista kieruje do fizjoterapeuty bądź ortopedy.

Grzybica paznokci

Schorzenie często pojawia się na uszkodzonej wcześniej płytce lub jako następstwo noszenia zakrytych butów ze sztucznych materiałów. Prowadzi do niej także zlekceważona grzybica stóp. Zmiany, jakie powinny nas zaalarmować to przebarwienia, zgrubienia, pofałdowania, czy oddzielenie płytki od łożyska. W pierwszym etapie podolog pobierze materiał do badania mykologicznego, by upewnić się co do diagnozy. Zaleci stosowanie odpowiednich preparatów, które zatrzymają rozwój grzybicy. Zmieniona chorobowo część płytki jest usuwana, często przeprowadzana jest też jej rekonstrukcja za pomocą specjalnych żeli światłoutwardzalnych.

Odciski

Tak popularnie nazywamy modzele i nagniotki. Któż z nas się z nimi nie borykał? Przyczyną jest zazwyczaj niewygodne obuwie. W skutek powtarzającego się ocierania i nacisku, skóra zaczyna się bronić, wytwarzając komórki warstwy rogowej. Pojawia się ból i stan zapalny. Zamiast cierpliwie znosić dolegliwość, problem możesz szybko i nieinwazyjnie rozwiązać. Podolog rozpozna, z jakim rodzajem zmiany ma do czynienia i usunie ją za pomocą frezarki, dłuta bądź skalpela. Po zabiegu nakładany jest opatrunek lub odciążenie w postaci ortezy.

Joanna Burbo



Wiosenne porządki to coroczna tradycja w domach większości Polaków. Myjemy okna, czyścimy pomieszczenia gospodarcze, pierzemy dywany i tapicerki. Trudno sobie wyobrazić takie czynności bez użycia góry agresywnych detergentów. Nie jest to jednak takie trudne.

Zanim zabierzemy się do pracy, warto sporządzić listę potrzebnych produktów i zrobić świadome zakupy. W drogeriach znajdziemy sporo środków, które są oparte na naturalnych składnikach, a ich skuteczność niczym nie ustępuje tym tradycyjnym. Niektóre produkty możemy także samodzielnie przygotować w domowych warunkach.

Zastępujemy papierowe ręczniki

Zanim zaczniemy szukać ekologicznych środków czystości, warto pomyśleć ile odpadów produkujemy podczas generalnych porządków. Najczęściej używamy do tego celu jednorazowych produktów, typu ręczniki papierowe, czy ściereczki nasączone środkami chemicznymi. Aby ograniczyć ilość śmieci, warto przychylniej spojrzeć na ściereczki z wiskozy. Nie dość, że są poręczne i łatwe w użyciu, to na dodatek niezwykle chłonne. Możesz używać je więcej niż jeden raz, zarówno do ścierania na sucho, jak i na mokro. Kolejnym wartym uwagi zastępnikiem będzie bawełna. Jest również bardzo chłonna, nie rysuje powierzchni i z powodzeniem usuwa tłuste plamy. Nawet bez użycia detergentów. Wystarczy ją tylko namoczyć w czystej wodzie. Ściereczki z tej tkaniny możemy bez problemu prać w pralce. Jeśli mamy nawyk stosowania jednorazowych, nawilżanych ściereczek, to warto ograniczyć ich zużycie. Możemy również sięgnąć po te

biodegradowalne, które zawsze są odpowiednio oznaczone na opakowaniu.

Stawiamy na sodę oczyszczoną

Jest niedroga, skuteczna i całkowicie neutralna dla ludzkiego organizmu. Doskonale służy jako środek pochłaniający zapach stęchlizny w szafach. Za jej pomocą można bardzo skutecznie odświeżyć tapicerkę, dywany czy materac. To wszystko bez konieczności gruntownego prania. Nadaje się do sprzątanía nawet mało odpornych powierzchni, ponieważ nie niszczy materiałów. Sodę znajdziemy również w ekologicznych preparatach do czyszczenia fug i ceramiki, ale także w płynach do mycia naczyń.

Nie boimy się pary

Odpowiednio wykorzystana para wodna to nasz wielki sojusznik podczas sprzątanía! Mop parowy pozwala pozbyć się nawet do 99,9% bakterii. W niezwykle prosty i wy-

godny sposób można przy jego pomocy skutecznie wyczyścić podłogi. Ważnym jest, że nie używamy przy tym absolutnie żadnych detergentów. Sama gorąca para skutecznie czyści i dezynfekuje powierzchnie. Taki mop parowy jest lekki i prosty w użyciu.

Dokładnie przyglądamy się składom

Jeśli chcemy sięgnąć po drogeryjne środki czystości, to również możemy wybrać te ekologiczne. Na półkach sklepowych jest ich coraz więcej. Na początek warto zwrócić uwagę jakie surowce znalazły się w ich składzie. Ale to nie wszystko. Sięgajmy po produkty marek, które mają certyfikaty potwierdzające ekologiczność i bezpieczeństwo. Przykłady takich certyfikatów to ECOCERT, Ecolabel, ICEA, BDIH, Astma Allergi. Jeśli dodatkowo ważnym dla nas aspektem jest to, by produkt był wegetariański/wegański, czyli nie zawierał surowców pozyskanych z hodowli i uboju zwierząt, zwróćmy uwagę na oznaczenia Vegan i Viva! Należy też sprawdzić, jakie zostały użyte konserwanty oraz to, czy jego kompozycja zapachowa jest na bazie olejków eterycznych, czy substancji pochodzenia syntetycznego. Ostatnim bardzo istotnym elementem jest opakowanie. Najlepiej wybierać te, które nadają się do recyklingu, dzięki temu nie przyczynimy się do nadmiernej produkcji odpadów.



CASHMIR ściereczki Bio-Eko

Uniwersalne ściereczki, niezastąpione w każdym domu. Idealnie nadają się do wszystkich powierzchni, są wytrzymałe i chłonne. Z nimi świąteczne porządki to czysta przyjemność.

Stosuj produkty biodegradowalne i dbaj o środowisko!



Małgorzata Zdziebko-Zięba

STR8

GO FOR GREAT

Nowosc



BADŹ SZALONY I RÓŻ W ŻYCIU TO CO
CZYNI CIĘ NAPRAWDĘ SZCZĘŚLIWYM.

FRESH

C-THRU

HAPPINESS
Your Choice

Feel the Love

Nowość!

Bo w każdej z Nas kryje się
pewność siebie, niezależność
i odważny charakter.

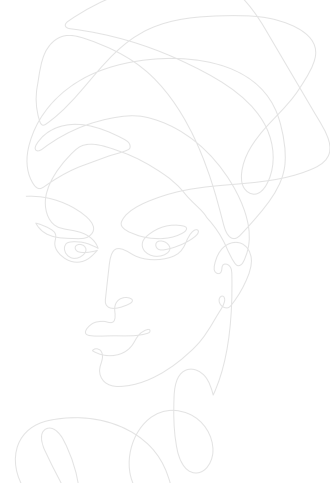
REKLAMA



Czystość
we
włoskim
stylu



Horoskop kosmetyczny



Koziorożec

(22 grudnia – 19 stycznia)

Koziorożce tej wiosny będą walczyć z ciągłym zmęczeniem. Nie lekceważ go, twojej wrażliwej skórze może to zaszkodzić. Znajdź chwilę na relaks, zrób porządny peeling i dobrze odżyw skórę kremową maseczką. Domowe spa to idealny sposób, żeby ukoić nerwy i zadbać piękno.



Wodnik

(20 stycznia – 18 lutego)

Niezwykle towarzyska natura Wodnika sprawia, że osoby spod tego znaku bardzo ciężko znoszą ograniczenia związane z epidemią. Zafunduj sobie wiosenny weekend z przyjaciółkami i spędźcie czas na włosingu! Wasze włosy odwdzięczą się niespotykanym blaskiem, a i będzie mnóstwo czasu na babskie pogawędki.



Ryby

(19 lutego – 20 marca)

Romantyczne i nieśmiałe Ryby powinny pracować nad pewnością siebie. Wiosna to dobry czas na „generalne porządki”. Znajdź swój idealny kształt brwi, a jeśli nie poradzisz sobie sama – odwiedź kosmetyczkę. Zadbaj o dłonie i stopy, estetyczny manicure i pedicure zawsze podnoszą nastrój!



Baran

(21 marca – 19 kwietnia)

Ach te energiczne Barany, które ciągle „nosi”. Wiosna to zdecydowanie Twój czas! Odzyskasz siły vitalne. Dużo spaceruj, ćwicz jogę, regularnie trenuj. Każda forma wysiłku podniesie poziom endorfin, wzmocni mięśnie i poprawi sylwetkę. Jeśli nie przepadasz za ćwiczeniami, po prostu tańcz, to zawsze działa. :)



Byk

(20 kwietnia – 20 maja)

Praktyczne i twardo stąpające po ziemi Byki już dawno zaczęły przygotowania do wiosennej odnowy. Jeśli jesteś zaopatrzona w kosmetyki, to najwyższy czas zacząć rytuały. Ponieważ jesteś systematyczna, zacznij używać wcierki do włosów, latem nie będziesz się mogła nadziwić swojej bujnej czuprynie!



Bliźnięta

(21 maja – 20 czerwca)

Bliźnięta to ewidentnie zbieracze. Chętnie kupujesz nowości, jednak ze zużywaniem już jest różnie. Wiosenne wyzwanie dla Ciebie, to popularna wśród blogerek urodowych „akcja denko”! Nie kupuj nowych kosmetyków, dopóki nie zużyjesz zapasów. Nauczysz się systematyczności, poprawisz stan skóry, a Twój budżet nie ucierpi.



Rak

(21 czerwca – 22 lipca)

Kapryśne i zmienne, jednak dbające o komfort i wygodę. Takie są właśnie Raki. To specjalnie dla Ciebie wymyślono wszelkie praktyczne rozwiązania. Jesteś prawdziwą królową masek w płachcie, płatków pod oczy, które natychmiast redukują worki i cienie oraz „bankietówek”. Tak trzymaj!



Lew

(23 lipca – 22 sierpnia)

Lwy uwielbiają błyszczeć, lubią być w centrum uwagi. Śledzą najnowsze trendy, a sprawdzone nowinki chętnie polecają przyjaciółom. Koniecznie wypróbuj peeling kawitacyjny do domowego użytku, szybko i skutecznie oczyścisz cerę. Pielęgnację uzupełnij kosmetykami biomimetycznymi, to najgorętszy trend!



Panna

(23 sierpnia – 22 września)

Systematyczne Panny to mistrzynie codziennej pielęgnacji. Lubisz prostotę i nie boisz się codziennej rutyny. To zawsze popłaca. Zwracaj większą uwagę na składniki kosmetyków i od czasu do czasu wprowadzaj zmiany. Zafunduj sobie wiosenną rewolucję, postaw na zupełnie nowe produkty, nie bój się testować.



Waga

(23 września – 22 października)

Delikatne i romantyczne Wagi lubią kosmetyki sensoryczne oraz rytuały zapachowe. Wiosenna aura będzie sprzyjała lekkim owocowym aromatom z nutą zielonej herbaty. Kąpiel w towarzystwie olejków eterycznych, pachnące balsamy do ciała oraz maski do włosów to idealny plan na najbliższe tygodnie.



Skorpion

(23 października – 21 listopada)

Pamiętliwe Skorpiony trudno wybaczać błędy. Jak już zrazisz się do jakiejś formy kosmetyku, to trudno Cię przekonać do ponownej próby. Pamiętaj, że każda marka ma inne technologie, stosuje inne składniki. Jeśli konkretny produkt Ci nie odpowiadał, to niekoniecznie wszystkie tego typu będą nieodpowiednie.



Strzelec

(22 listopada – 21 grudnia)

Kochające przygody Strzelce lubią jak coś się dzieje w ich życiu. Jeśli brakuje Ci wiosennych wyzwań, to postaw na nową dietę. Wyznacz sobie cel i trzymaj się go. To bardzo dobry czas na wszelkie zmiany. Przyjrzyj się popularnym ostatnio sposobom żywienia low carb lub keto i wybierz coś dla siebie.



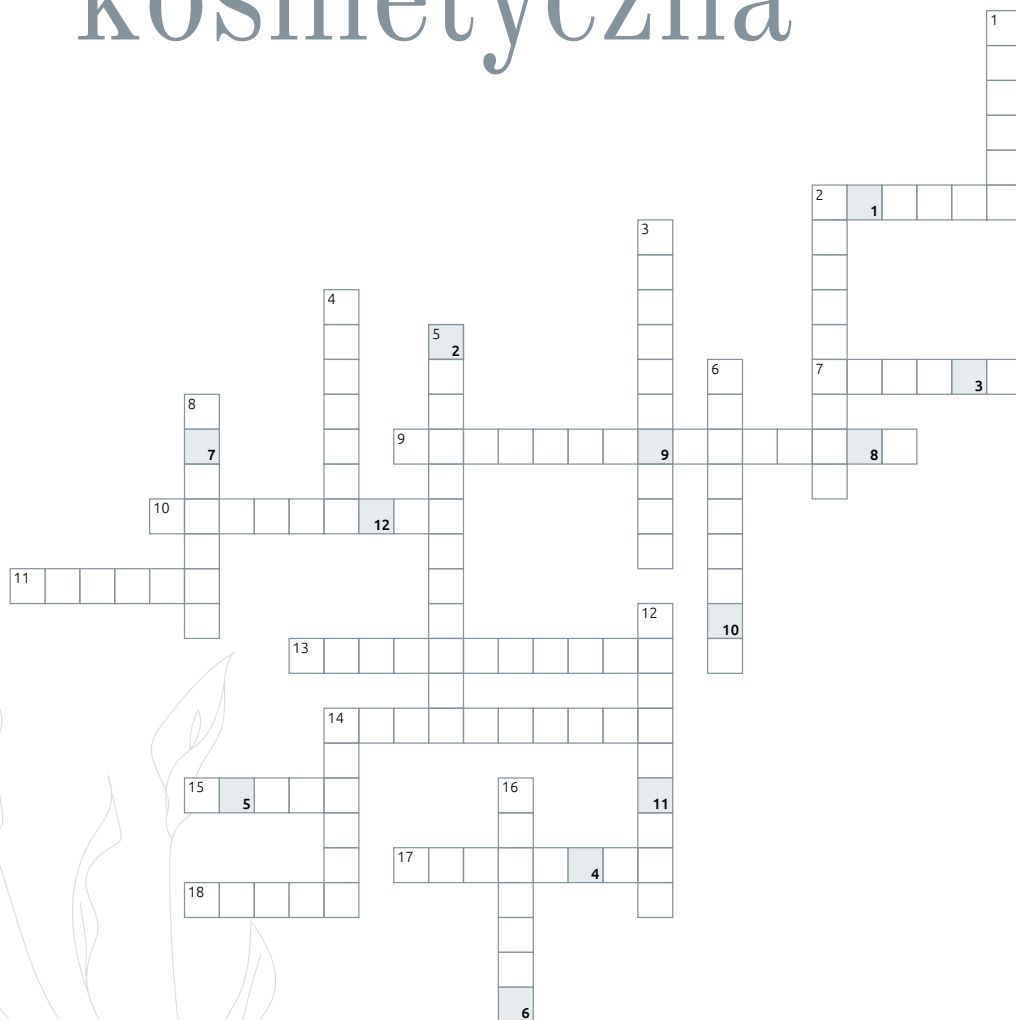
Tajemniczy Ogród



Siła roślin!

Wierzymy, że to właśnie w nich kryje się moc, dzięki której możemy zachować zdrowie i urodę na dłużej. To, co proste i naturalne jest dla nas najlepsze.

Krzyżówka kosmetyczna



Pionowo:

1. Narzędzie do regulacji brwi
2. Dziedzina zajmująca się diagnozowaniem i leczeniem schorzeń stóp
3. Enzym z miąższu ananasa
4. Kosmetyk z drobkami ściernymi
5. Oczyszczanie włosów z osadów mineralnych z twardej wody
6. Składnik mydła
8. Preparat do aplikacji na skórę głowy
12. Pierwszy etap oczyszczania skóry
14. Plastikowa lub metalowa, zakładana na paznokcie
16. Popularna fryzura

Poziomo:

2. Kosmetyk do malowania brwi
7. Odciążająca wkładka z żelu polimerowego
9. Dieta ograniczająca mięso
10. Środek czyszczący
11. Hydrofilny produkt pod prysznic
13. Zabieg zabezpieczający włosy przed uszkodzeniami
14. Składnik past wybielających
15. Pozycja w jodze
17. Zioło na porost włosów
18. Prymitywna sauna parowa

Jedna z najpopularniejszych marek kosmetycznych na świecie, która od roku 1992 dostępna jest na polskim rynku. Początki historii marki **L'Oréal** wiążą się z rokiem 1907, gdy francuski inżynier Eugène Schneller, wyprodukował farbę do włosów, która w szybkim czasie zdobyła popularność, a sam twórca założył przedsiębiorstwo, które po latach prężnej działalności, uzyskało nazwę **L'Oréal**, od łacińskiego słowa „aureole”, które oznacza aureolę. Było to dyskretne nawiązanie do lśniących włosów po użyciu kosmetyków marki, przypominające błyszczącą się aureolę.

Szybki rozwój, popularność oraz zaufanie Konsumentów marka L'Oréal zawdzięcza w szczególności swoim ambasadorom, którzy promują markę na całym świecie oraz to, że przykładają dużą wagę do badań nad jakością i bezpieczeństwem swoich produktów.

Nagrodami jest 5 zestawów produktów: Elseve wzmacniający krem do włosów długich i zniszczonych 200 ml, Hialuronowy płyn micelarny 200 ml, Krem do twarzy Revitalift laser X3 50 ml, Mega Mascara Air Volume Black 9,4 ml.

Fundatorem nagród jest:

L'ORÉAL
PARIS



Litery z pól oznaczonych numerami i kolorem utworzą rozwiązanie. Prześlij je do nas mailowo na adres info@drogeriejaskin.pl, podając w temacie „Krzyżówka”. Czekamy od 15.04.2021 do 7.05.2021 r. Pierwszych 5 osób, które nadeśle prawidłowe rozwiązanie otrzyma zestawy ufundowane przez markę L'ORÉAL!



L'ORÉAL PARIS

PONIEWAŻ JESTEŚ TEGO WARTO

ZAWSZE Z TOBĄ OD 50 LAT

ŚWIETUJ
Z NAMI
WYGRYWAJ
NAGRODY



* SZCZEGÓŁY NA FACEBOOK.PL/LOREALPARISPOLSKA. CZAS TRWANIA KONKURSU: 1.05.2021-31.05.2021.

GARNIER

OFICJALNIE ZATWIERDZONY PRZEZ



**Cruelty Free
INTERNATIONAL**

WSZYSTKIE PRODUKTY GARNIER SĄ OFICJALNIE ZATWIERDZONE PRZEZ
CRUELTY FREE INTERNATIONAL W RAMACH PROGRAMU LEAPING BUNNY
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:



GREEN BEAUTY
ZIELONE ZOBOWIĄZANIA GARNIER



WIĘCEJ!
SOLIDARNEGO
POZYSKIWIANIA
SUROWCÓW



WIĘCEJ!
ZIELONEJ
NAUKI
I FORMUL



WIĘCEJ!
OPAKOWAŃ
Z RECYKLINGU
I DO RECYKLINGU



WIĘCEJ!
ENERGII
ZE ŹRÓDEŁ
ODNAWIALNYCH



ZATWIERDZONE
PRZEZ
Cruelty Free
INTERNATIONAL

GARNIER
Naturalia

Sendo

QUALITY WE ALL DESERVE

Cześć!

Poznaj **naturalne innowacje**
w pielęgnacji Twoich **włosów!**



Prebiotyczne
i biotechnologiczne
składniki



crueltyfree
andvegan

0% składników
pochodzenia
odzwierzęcego

LESS
CO₂

Neutralny ślad
węglowy



Tworzone
z miłością
we Włoszech



Średnio 97%
naturalnych
składników w formule

SPRAWDŹ: sendopolska.pl

POROZMAWIAJMY!

[f](https://www.facebook.com/sendconcept.polska) [@sendconcept.polska](https://www.instagram.com/sendconcept.polska)

**Sprawdź gazetki
ulubionych sieci na stronie**

ding.pl



ROSSMANN