

HAIR m CLUB

PASJA • PROFESJONALIZM • MISTRZOSTWO



MACIEJ MANIEWSKI
o córce i nowej drodze życia

SLAVICA
jak folklor wraca do łask?

WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ
dlaczego jest tak cenna?

maniewski

FARMAGAN

DAVROE



MACCHIA. MAGIA WŁOSKIEJ KLASYKI

PLYTKI Z KOLEKCJI MACCHIA 33x90

Macchia idealnie łączy kolory i estetyczne smaki. Inspirowana włoskim terrazzo, przyciąga wzrok kunsztownym wykończeniem glazury. Nieregularny, kamienny wzór wprowadza do wnętrza dynamikę. Naturalna kolorystyka pozwala ją okiełznać i przesunąć finalny efekt w stronę elegancji. Dzięki temu Macchia jest niestandardowa, bardzo współczesna i otwarta na stylistyczne eksperymenty.

Odkryj nowe kolekcje w formacie 33x90 cm.

www.tubadzin.pl
#tubadzinstyle

TUBADZIN

Witaj,

Bardzo się cieszę, że spotykamy się w naszych salonach. Połączyły nas priorytety. Zamiłowanie do pasji, fascynacja profesjonalizmem i dążenie do mistrzostwa. Są też wspólne oczekiwania. Oczekujemy od życia nieustannych przyjemności, tu i teraz, a nie w przyszłości. Dlatego zaczynamy od siebie.

Zwracamy uwagę na to, co jemy, oglądamy, czego słuchamy. Interesują nas ludzie i historie, które mają do opowiedzenia. Chętnie mówimy sprawdzamy i szukamy tego, co na rynku najciekawsze. Przypominamy Wam też, że nie ma piękna bez zdrowia. Do tego drugiego podchodzimy holistycznie. Rozmawiamy o wysokiej wrażliwości i o tym, co z niej wynika. Dlatego wraz z premierą nowej książki pojawiła się u nas **Katarzyna Kuciewicz**, psycholożka, która jak nikt inny promuje korzyści wynikające z tego, jacy jesteśmy. **Anna Radowicka** zwraca naszą uwagę na to, jak ważne jest prawidłowe odżywianie. A **Justyna Bolek** nie tylko zdradza sekrety prawidłowego treningu, ale do ludzkiego ciała podchodzi z szacunkiem. A do wysiłku ostrożnie. Bardzo nam się podoba, że proponowane przez nią zajęcia to jednoczesna podróż do świata polskiego folkloru, świata często niedocenianego. A jeśli o polskich tańcach mowa sięgamy też do historii zespołu Mazowsze i przypominamy niezwykłą postać **Miry Sygietyńskiej**. Nie zabraknie też męskiego punktu widzenia. Tylko u nas **Maciej Maniewski** podzieli się doświadczeniem tacierzyństwa i opowie, jak wyglądają pierwsze miesiące po narodzinach jego córki.

Przypominamy Wam, jak ważne jest nasze „tu i teraz”, a to nie tylko kilkadziesiąt minut naszego spotkania w salonie. To również codzienne wybory, których można dokonywać świadomie, z poszanowaniem zasad ekologii. Moda? Nowe technologie? O tym również pamiętamy. Mamy nadzieję, że niezwykła kolekcja marki FARMAGAN stanie się dla Was źródłem inspiracji. To może być idealny czas na zmianę. Wystarczy tylko sobie na nią pozwolić.



Alicja Myśliwiec
Red. Naczelna

Kilka godzin to czas, który spędza u fryzjera kobieta każdego miesiąca. Staramy się zainteresować naszych klientów wyselekcjonowanymi treściami.

Dlatego zapraszamy Państwa do współpracy reklamowej. Każda z naszych ofert jest dostosowana do indywidualnych potrzeb reklamodawcy. Do Państwa dyspozycji pozostaje zespół, który tworzy unikalne treści z zakresu content marketingu i artykułów sponsorowanych.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Napisz: redakcja@hairmclub.pl

**Każdy dzień może być dla nas lekcją i prezentem.
Jakie daty sprzyjają rozrywce?
Które zachęcają do dbania
o siebie?**

3 sierpnia

Dzień Arbuza

Mięsz arbuza zawiera około 92% wody i 6% cukru, pozostałą część stanowią inne składniki odżywcze: białko, błonnik, witaminy i minerały. Arbuzy są bogate w witaminę A, E i witaminy z grupy B. W miąższu znajduje się potas, miedź, żelazo, mangan, magnez, cynk oraz niewielka ilość sodu. Arbuzy to smak lata.

8 sierpnia

Dzień Pszczół

Obchodzimy to święto od 2013 roku. Jego celem jest ochrona tych owadów przed wyginięciem. To byłaby tragedia także dla ludzi, bowiem zgodnie ze słowami Einsteina, kiedy znikną pszczoły, człowiekowi pozostaną jeszcze tylko cztery lata życia.

9 sierpnia

Dzień Miłośników Książek

Co warto przeczytać? Rzuć okiem na nasze propozycje z urodowej biblioteczki.

21 sierpnia

Światowy Dzień Optymisty

Dzień Optymisty jest świętem obchodzonym od 2016 roku. Ma on na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na potrzebę pozytywnego myślenia i zachęcić wszystkich ludzi do zmiany postawy.

26 sierpnia

Międzynarodowy Dzień Psa



31 sierpnia

Dzień Blogów

Najbardziej znanym prekursorem blogerów był prawdopodobnie Doogie Howser, nastoletni lekarz z popularnego serialu telewizyjnego, który każdego wieczora notował na swoim IBM-ie krótkie notatki. Jeśli chcesz wiedzieć więcej o zdrowiu i urodzie, zajrzyj na www.maniewski.pl/blog

5 września

Międzynarodowy Dzień Dobroczynności

To święto tak zwanych łowców głów, czyli osób, które zajmują się znajdowaniem ludzi o ponadprzeciętnych zdolnościach. W tym dniu warto też zastanowić się na rozwoju swoich talentów lub zainspirować się np. pracami z kolekcji FARMAGAN i Maniewski.

8 września

Dzień Marzyciela

To nasze ulubione święto. Może być doskonałym czasem na refleksję na temat własnych marzeń. Pamiętajcie, że niemożliwe nie istnieje.

9 września

Międzynarodowy Dzień Urody

Tego święta nie sposób przeoczyć. Jak dobre się do niego przygotować? Idealną opcją zawsze jest wizyta w ulubionym salonie fryzjerskim i totalna metamorfoza.

15 września

Dzień opakowań

Dzień opakowań został ustanowiony przez Polską Izbę Opakowań w 2007 roku. Jego celem jest upowszechnienie wiedzy o znaczeniu opakowań w życiu współczesnego człowieka jak i całej gospodarce. Pamiętajcie, że wszystkie kosmetyki, których dystrybucją zajmuje się M Klub mają ekologiczne opakowania.

16 września

Światowy Dzień Fryzjera

To święto nie wymaga żadnego komentarza. Świętuj je razem ze swoim stylistą.

25 września

Światowy Dzień Farmaceuty

Celem święta jest pokazanie pozytywnego wpływu farmaceutów na nasze zdrowie i urodę. Pamiętajcie, że kosmetyki FARMAGAN mają farmaceutyczny rodowód. Dlatego w logotypie marki znalazł się mikroskop.

1 października

Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu i Weganizmu

Wegetarianie od dawna więc próbują przekonać innych, że świadome i celowe wyłączenie z diety mięsa przynosi wiele korzyści. Dziś warto ich posłuchać i spróbować, np. wegańskich kosmetyków DAVROE.

5 października

Światowy Dzień Nauczyciela

Światowy Dzień Nauczyciela upamiętnia podpisanie w 1966 roku „Rekomendacji w sprawie statusu nauczyciela”, które opracowało UNESCO wraz z Międzynarodową Organizacją Pracy. Obchody mają podkreślić rolę nauczycieli, w zapewnieniu najwyższej jakości edukacji.

15 października

Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi

Głównym celem Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi jest uświadamianie, jak ważna jest profilaktyka. Rak Piersi stanowi niestety coraz częstszą przyczynę śmierci kobiet, a jednym z powodów jest zbyt późne zdiagnozowanie choroby. Maciej Maniewski od lat współpracuje z Fundacją Rak'n'Roll Wygraj Życie.

25 października

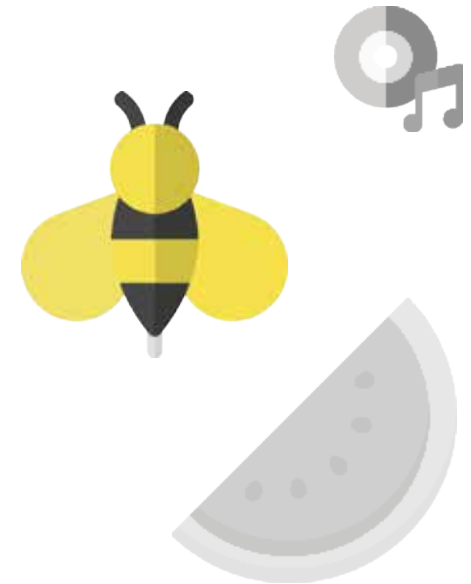
Międzynarodowy Dzień Artystów

Wszyscy artyści to barwne dusze, które ciężko zamknąć w określonych ramach. Międzynarodowy Dzień Artystów to nasze święto ;)

29 października

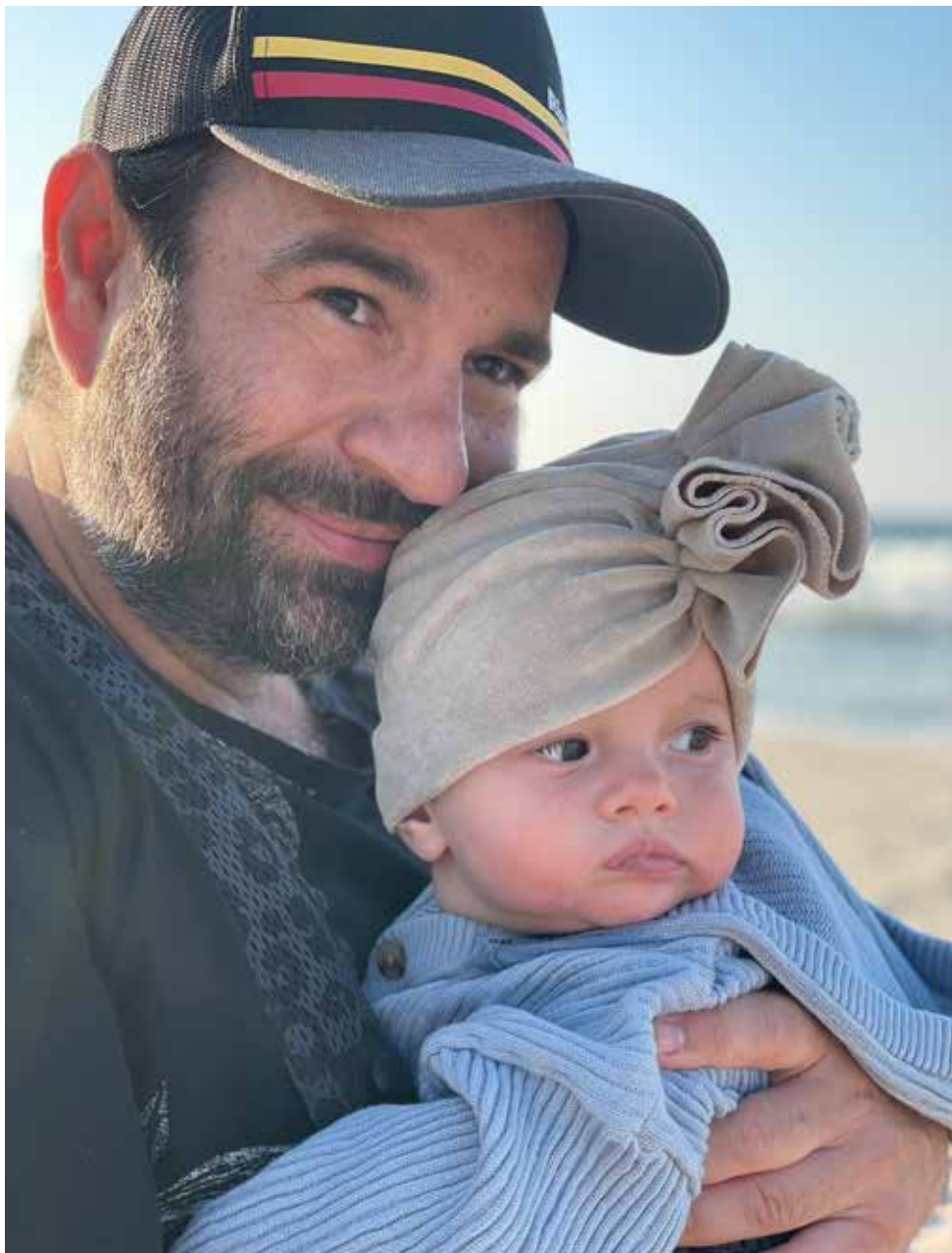
Dzień Internetu

Jest genialnym wynalazkiem. Korzystaj z niego dobrze. Zajrzyj na FB i Instagram [MANIEWSKI](https://www.instagram.com/MANIEWSKI) i [FARMAGAN](https://www.instagram.com/FARMAGAN). Spradź, co dzieje się na maniewski.pl/blog



**Chcesz wiedzieć więcej
o zdrowiu i urodzie?
Zajrzyj na:**

www.maniewski.pl/blog



NOWA DROGA ŻYCIA

Jak pojawienie się córeczki wpłynęło na Ciebie?

Maciej Maniewski: To olbrzymia życiowa zmiana. Nigdy nie brakowało mi wewnętrznej wrażliwości, natomiast teraz uruchamiają się jej dodatkowe pokłady. Jeden uśmiech wystarczy - rozczula i uspokaja. Mia stała się motywatorem, największym jaki dotychczas miałem. Zawsze stawiałem wysoko poprzeczki i pokonywałem je, ale teraz mam jeszcze więcej determinacji, aby określić cel swojego życia i odpowiedzieć na pytania – po pierwsze - kogo kocham i o co mi w życiu chodzi. Odkąd mam córkę, zadaje jej sobie prawie codziennie

Ostatni rok nie był dla Was łatwy. Pokonaliście wiele trudności. Co się działo?

To czas z dużym ładunkiem emocjonalnym. Zawodowo najtrudniejszy rok życia dla mnie. Pandemia niczego nie ułatwia. Do tego doszła olbrzymia niepewność i skrajne emocje – od olbrzymiej radości, po wielką niepewność podczas ciąży. Pojawiało się wiele pytań bez odpowiedzi. Ale najważniejsze były te dotyczące zdrowia – czy wszystko będzie ok, czy jesteśmy w stanie przeprowadzić normalny, zdrowy i bezpieczny poród?

Co było źródłem Waszych obaw?

Mieliśmy problem z wagą Mii. Byliśmy u wielu lekarzy. Na szczęście w ostatnich tygodniach, dniach delikatnie urosła, co sprawiło, że sytuacja stała się

bezpieczniejsza. Po urodzeniu ważyła zaledwie 2500 gram. Była maleńka, słaba i delikatna. Przy porodzie też mieliśmy sporo komplikacji. Dziecko przed i w trakcie miało za wysokie tętno. Musieliśmy zdecydować się na cesarskie cięcie. Sytuacja była na tyle poważna, że zagrażała zdrowiu Mii. Nie umiem opisać słowami uczuć, które miałem, słysząc jej pierwszy krzyk. To absolutnie bezwarunkowa miłość. Po pierwszych trzech miesiącach waży 5000 gram i z dnia na dzień jest coraz bardziej „dorosła”. Zaczyna powoli gaworzyć. Jej ulubiony zwrot to AGUU!

Czym kierować się podczas domowej pielęgnacji malucha?

Uruchamia się gigantyczna odpowiedzialność w człowieku. Zawsze do kosmetyków i higieny podchodziłem w profesjonalny i świadomy sposób. Staramy się używać najdelikatniejszych i lekkich produktów. Jak tylko się urodziła, od razu miała włosy i ma ich coraz więcej. Śmiejemy się rano, że jest do mnie podobna, ma charakterystyczny czubek, mini irokez. Używamy tylko kosmetyków naturalnych. Włosy mają teraz ponad 3 cm. Zaczynamy myć je kosmetykami DAVROE Volume Senses. To linia wegańska, a ten rodzaj świadomości i dbania o środowiska jest dla nas bardzo ważny. Wcześniej używaliśmy kosmetyków rekomendowanych przez szpital i położną. Porównując skład, widzę, że DAVROE doskonale się sprawdza i jest bezpieczne dla naszej córki.

Na co powinny zwracać uwagę kobiety w ciąży i w poroku? Jak odpowiednio dbać o włosy?

Warto spojrzeć na ciało całościowo. Sonia podczas ciąży stosowała krem Rilastil, który doskonale uelastycznia skórę brzucha i przeciwdziała rozstępom. Działa naprawdę skutecznie. Potwierdza też jakość produktów FARMAGAN. Krem produkowany jest przez instytut Gancini, który jest również producentem dystrybuowanych przez nas kosmetyków. Sonia często była też moją modelką podczas lock downów. Ma świadomość tego, jak ważne jest dbanie o włosy. Sonia była zachwycona włosami podczas ciąży, ale wciąż je pielęgnowała. Jest bardzo konsekwentna i zdaje sobie sprawę z kroków, które są kluczowe w pielęgnacji. Stosowała odpowiedni szampon do skóry głowy, a inny do włosów. Pamiętaj, jak ważne jest rozczesywanie i że przed nim należy nałożyć spray i dopiero działać. Najbardziej lubi ten z trawą cytrynową. Dwa jej ulubione preparaty to kuracja bez splukiwania Ends Repair. To ekspresowa regeneracja. Do tego dochodzi jeszcze olejek arganowy.

Jakie fryzury najlepiej sprawdzają się u młodych mam?

Wygodne, czyli na przykład dłuższe włosy z możliwością podpięcia lub włosy całkiem krótkie. Zachęcam do obejrzenia odcinka na YT, gdzie wiele mówiliśmy na temat włosów Soni, problemów w czasie ciąży i tuż po



niej. Mocno skróciliśmy włosy Soni. Dzięki temu bardzo ładnie wyglądają po rozpuszczeniu.

Czym kierować się, wybierając produkty do pielęgnacji dla całej rodziny?

Przede wszystkim stawiałbym na ekologię i jednocześnie ekonomię. W przypadku profesjonalnych kosmetyków mamy dostęp do większej objętości i dla rodziny - to może być wygodne. Te produkty to najczęściej koncentraty i możemy zużywać ich znikomą ilość. Są dużo wydajniejsze niż produkty drogeryjne. Ekonomicznie to bardziej opłacalne. Dbamy o kieszeń i środowisko. Lubię takie połączenia.

FARBOWANIE I WŁOSY PODCZAS CIĄŻY - FAKTY I MITY



Ciąża to szczególny czas dla naszego zdrowia i urody. Włosy są mocniejsze, pełne blasku i jest ich po prostu więcej. Jednak zachwiana równowaga hormonalna nie zawsze jest sprzymierzeńcem. Na co zwracać uwagę? Z jakimi faktami i mitami przyjdzie się zmierzyć przyszłym mamom?

Dobrze jest zwrócić uwagę na skład produktu – aby był jak najbardziej delikatny i nie przesuszał skóry. Skuteczność walki z problemami tego typu wzrasta, jeśli sięgniemy po balsamy i olejki normalizujące. Regularny peeling skóry głowy (raz na 2 lub 3 tygodnie) pomoże ją oczyścić, więc warto o nim pamiętać.

Suszenie i stylizacja również są istotne. Jeśli suszysz włosy, pamiętaj, aby nie używać w tym celu zbyt gorącego powietrza. Strumień o zbyt wysokiej temperaturze zadziała pobudzająco na gruczoły łojowe, które będą produkować jeszcze więcej sebum. To dotyczy również temperatury wody, którą myjesz wcześniej włosy. Zarówno letnia woda jak i letnie powietrze będą najlepsze.

Temat farbowania włosów w ciąży wciąż jest wśród wielu tematem spornym. Od długiego czasu farbujesz włosy, czujesz się w nich pięknie i obawiasz się, że po zajściu w ciążę będziesz musiała zrezygnować z koloryzacji? Dziś przedstawiamy kilka faktów i mitów dotyczących poddawania włosów farbowaniu oraz zabiegom w tym magicznym okresie.

Farbowanie włosów podczas ciąży jest bezpieczne

Fakt. W ciąży nie należy wykonywać żadnych zabiegów, które przerywają ciągłość skóry i mogą wywołać stan zapalny. Tylko w tym wypadku istnieje ryzyko przedostania się substancji do krwiobiegu. Jeśli nigdy wcześniej nie farbowałaś włosów, to koloryzacja globalna (od skóry głowy) może

nie być dobrym pomysłem. Nie ma pewności, jak skóra zareaguje na produkt. Ale jeżeli poddajesz swoje włosy koloryzacji od lat – śmiało możesz to zrobić niezależnie od ciąży.

Nie możesz zdecydować się na dekoloryzację

Mit. Tutaj działa ta sama zasada, co w przypadku farbowania – jeśli Twoja skóra głowy nie jest wrażliwa, rozjaśniasz włosy od wielu lat – możesz się zdecydować na taki zabieg. Jeszcze jakiś czas temu zagrożenie mogły stanowić opary ułatwiające się w trakcie dekoloryzacji, ale nie dziś. W rozjaśniaczach najnowszej generacji tego zjawiska już nie obserwujemy. Pamiętaj, że jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub boisz się globalnej dekoloryzacji, do czego masz pełne prawo, możesz zdecydować się na koloryzację pośrednią w postaci na przykład słonecznego refleksu.

Będąc w ciąży, nie można wykonywać keratynowego prostowania włosów

Fakt. Ze względu na opary, które ulatniają się w jego trakcie, zdecydowanie odradzamy ten zabieg klientkom, które są w ciąży. Nie ma jednak przeciwwskazań w przypadku kaszmirowej keratyny BIOACTIVE NATURALIS, która jest zabiegiem regenerującym, a nie stylizacyjnym.

Fluid, przy pomocy którego przeprowadzamy zabieg, nie ma styczności ze skórą głowy i nie ulatniają się żadne opary, zatem jest w pełni bezpieczny dla przyszłych mam.

EKOLOGIA JAKO LEKCJA



Aż 94% z nas widzi wpływ środowiska na jakość życia i zdrowie. Najbardziej boimy się trzech ekologicznych problemów: zanieczyszczenia powietrza (aż 54 proc.), problemu śmieci (53 proc.) i zanieczyszczenia wód (53 proc.). Wierzmy też, że zmiana to wspólna sprawa i można ją zacząć...od zaraz! W jaki sposób? Przygotowaliśmy dla Was praktyczny poradnik.

Wykorzystano materiały prasowe: Federacja Polskich Banków Żywności, Stena Recycling, OneMeter, Bank Ochrony Środowiska.

Jedz... z głową!

Każdego roku marnujemy w Polsce 9 mln ton żywności. Przeliczając śmieci na pieniądze, wyrzucamy nawet 3 tys. zł na osobę. W ponad 1/3 przypadków wyrzucamy jedzenie, ponieważ minął termin przydatności do spożycia. Jak sobie pomóc? Rób zakupy z listą zakupów. Zainwestuj czas w dobre planowanie posiłków i przygotowanie porcji odpowiedniej wielkości. Pamiętaj, że możesz dać drugie życie jedzeniu i przerobić resztki na coś innego. Rozejrzyj się! Może blisko Ciebie jest ktoś, kogo można poczęstować i kto potrzebuje Twojej pomocy.

Oszczędzaj wodę!

To proste! Wybieraj prysznic zamiast wanny, myj naczynia w zmywarce, a nie ręcznie, decyduj się na energooszczędne oraz pobierające jak najmniejszą ilość wody urządzenia. Szacuje się, że korzystanie z baterii z eko-przyciskami może generować oszczędności wody na poziomie 57%. Co to oznacza z perspektywy rodziny? Oszczędność dochodzącą do 800 złotych. Pamiętaj, aby zakręcać kran podczas golenia i mycia zębów. Robiąc to podczas 3-minutowego mycia, obniżysz zużycie wody o 15 litrów.

Oszczędzaj energię!

Kluczowy jest wybór energooszczędnych sprzętów RTV i AGD (klasy A+++). Warto również wymienić żarówki na LED. Pamiętaj, aby nie zostawiać sprzętu w trybie stand by. Nie zostawiaj również naładowanego sprzętu w ładowarce ani ładowarki w gniazdku.

Nie dla plastiku i jednorazówek

Parlament Europejski poparł dyrektywę wprowadzającą zakaz sprzedaży wyrobów jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych na terenie Unii Europejskiej. Nowe prawo wchodzi w życie w tym roku. Idąc do kawiarni, można wziąć metalową słomkę wielokrotnego użycia i własny kubek, a zamawiając jedzenie na wynos, zapytać o możliwość opakowania pożywienia w opakowania biodegradowalne. Sięgając po owoce i warzywa, wybieraj te na wagę i nie pakuj ich w foliowe torebki.

Kupuj odpowiedzialnie. Zwróć się w stronę wegańskich produktów

Mów „sprawdzam produktom”, które wybierasz. Decyduj się na kosmetyki, które nie są testowane na zwierzętach i nie zawierają składników odzwierzęcych. Zamiast tego składają

się głównie z ekstraktów i olejów roślinnych, surowców mineralnych. To właśnie obecność naturalnych składników sprawia, że wegańskie kosmetyki poprawiają jakość naszej skóry głowy i korzystnie wpływają na włosy. Takie produkty to też gwarancja delikatności i łagodnego działania bez wystąpienia ryzyka podrażnień.

Chemia? Nie, dziękuję!

Kupuj produkty bez szkodliwych konserwantów, silikonów, parafiny, detergentów i syntetycznych substancji zapachowych. Zwracaj też uwagę, czy produkty są w opakowaniach nadających się do recyklingu, a najlepiej w 100% biodegradowalnych.

DIETA DLA ZDROWIA I URODY

80% z nas jest przekonana, że odżywia się zdrowo lub bardzo zdrowo, co piąta osoba deklaruje, że jej dieta jest niezdrowa (17%), a 3% nie potrafi tego jednoznacznie określić. Jednocześnie co drugi ankietowany chciałby stracić kilka kilogramów. Badania CBOS wyjaśniają, skąd popularność diet. Pytanie jednak, jak odchudzać się z głową? Na ten temat rozmawiamy z Anną Radowicką.

O czym pamiętać, komponując dietę dla zdrowia i urody?

mgr inż. Anna Radowicka: Przede wszystkim o indywidualnym podejściu, z uwzględnieniem naszego wieku, składu masy ciała, samopoczucia, stanu zdrowia. Powinniśmy stawiać na sezonowość produktów, szczególnie warzyw i owoców. Warto pamiętać o produktach pełnoziarnistych i pić odpowiednią ilość wody. Aktywność fizyczna jest obowiązkowa na naszej liście. Nawet 30 minutowy spacer poprawi nasze samopoczucie oraz stan zdrowia i urody. Nie należy spożywać przetworzonej żywności, garmażeryjnych produktów. Ich lista składników jest zawsze długa co świadczy o dużej zawartości różnego rodzaju „chemii”.



Jakie sygnały płynące z organizmu mogą być dla nas znakiem, że dieta się źle zbilansowała?

Nagle zmiany masy ciała (wagi), osłabienie, chęć podjadania słodczy, również innych produktów np. orzechów, bo brakuje witamin. Do tej listy dochodzi ospałość i zmęczenie.

Jakie błędy dietetyczne najczęściej popełniamy?

Bardzo często decydujemy się na modne diety, głodzimy się, przestajemy jeść, zaczynamy trenować intensywnie, nie myśląc o doborze indywidulanej diety. Bywa, że sięgamy po tabletki, wzorujemy się na efektach osób, które stosowały drastyczne diety. Nie jemy śniadań, nie jemy regularnie, nie pijemy w odpowiedniej ilości wody. I tak zaczynają się kłopoty.

Jakie składniki w naszej diecie są kluczowe dla naszych włosów i paznokci?

Witaminy z grupy B – świetnie wspomagają kondycję włosów. Nie tylko przyczyniają się do ograniczenia wypadania włosów, ale i wspomagają porost nowych. Witaminy z grupy B korzystnie wpływają na regenerację, wspierają prawidłową pigmentację włosów, zapobiegając ich siwieniu. Witaminy te skutecznie łagodzą stany zapalne skóry. Odpowiedni ich poziom ważny jest także w utrzymaniu zdrowia skóry naszej głowy. Dlatego też warto ją spożywać i przyjrzeć się swojej diecie.

Jakie sezonowe produkty warto wykorzystać, aby zatroszczyć się o naszą skórę?

Produkty bogate w witaminę A – jajka, ryby morskie, masło, oleje roślinne, marchew, jarmuż, szpinak, groszek, szczaw, sałata, morele. To właśnie witamina A zapewnia prawidłowe funkcjonowanie skóry. Również dzięki niej opóźniane są procesy starzenia. Dlatego jeśli twoja skóra jest szara, wiotka i widać na niej

pierwsze zmarszczki, koniecznie wprowadź te produkty do diety. Przydaje się również witamina C. Zawierają ją cytrusy, maliny, truskawki, porzeczki, żurawina czy bób. Jeśli twoja skóra ma jakieś blizny lub walczysz z trądzikiem, witamina C z pewnością pomoże. Kolejna ważna sprawa to produkty bogate w witaminę E (jajka, zboża, kasza gryczana i kasza jęczmienna, orzechy, masło, oleje roślinne, szparagi, jarmuż, groszek zielony, brukselka). Oprócz tego, że produkty te spowalniają starzenie się skóry, to dodatkowo sprawdzają się u osób z cerą trądzikową, gdyż zmniejszają rogowacenie się skóry.



mgr inż. Anna Radowicka – dietetyk i technolog żywności, absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (SGGW) w Warszawie, Wydziału Nauk o Żywności w dwóch specjalizacjach – biotechnologii mleka i oceny jakości żywności – oraz Wydziału Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji ze specjalizacją dietetyka i żywienie człowieka. Specjalizuje się w dietach związanych z chorobami cywilizacyjnymi, w tym szczególnie w dietach odchudzających, również dzieci. Diety układa, bazując na naukowej wiedzy. Dzięki temu jej pacjenci zrzucają wagę szybko i skutecznie.

COVID-19 A WYPADANIE WŁOSÓW

Mija ponad rok od początku pandemii. O przebiegu COVID-19 wiemy coraz więcej. Do listy powikłań po przebyciu choroby dołącza wypadanie włosów. Najważniejsza jest w tym wypadku szybkość reakcji – im wcześniej zaczniemy działać po zauważeniu problemu, tym łatwiej będzie zminimalizować jego efekty.

Nasz organizm nie pozostaje obojętny na długotrwałe napięcie i stres, co odbija się na skórze głowy, i włosach. Lekarze podejrzewają, że pacjenci, którzy przechorowali COVID-19, tysiąc prawdopodobnie nie z powodu samego koronawirusa, ale na skutek stresu z nim związanego. Utrata włosów to kolejny czynnik stresogenny i w ten sposób tworzy się zamknięte koło, z którego trudno nam wyjść nawet przez kilka miesięcy. Znaczny nadmierny stres zakłóca prawidłową pracę organizmu, co z kolei zaburza proces wzrostu włosa. Stres i napięcie mogą również zahamować rozwój mieszków włosowych. Efekt to nie tylko nadmierne wypadanie włosów, ale i zaburzenia w ich odrastaniu.

Niezwykle istotne jest wzmocnienie, zarówno od wewnątrz jak i od zewnątrz. Należy zadbać o odpowiednią dietę, bogatą w składniki, których włosy i skóra głowy potrzebują najbardziej – aminokwasy siarkowe, witaminy A, C i E, kwasy tłuszczowe omega-3 czy cynk, żelazo i biotynę. Warto uzupełnić swój jadłospis o soję, orzechy, niskotłuszczowy nabiał, chude mięso i jajka. Drogocenne kwasy omega-3 znajdziemy w rybach (łosoś, dorsz, makrela) oraz w awokado, ziarnach lnu i orzechach włoskich.

W codziennej pielęgnacji niezastąpione będą kosmetyki wzmacniające z serii BIO-



ACTIVE Action, które zatrzymują proces wypadania włosów dzięki zawartym składnikom aktywnym tj. ekstrakt z żeń szenia, ekstrakt z korzenia łopianu czy pantenol wzmacniają cebulki włosów i wspomagają ich odrastanie. Szampon pomoże dokładnie oczyścić skórę głowy, zadziała normalizująco, regenerująco i orzeźwiająco. Doskonałe efekty przynosi pobudzający krążenie masaż skóry głowy i wciarki. Niezastąpione okazują się ampułki z linii Action, które warto stosować po każdym myciu głowy. Po zakończeniu kuracji ampułkami, pomocny będzie olejek Action, który podtrzyma uzyskane efekty. Podczas jego aplikacji wykonuj również masaż głowy, polepszysz tym samym krążenie oraz rozluźnisz ją od nagromadzonych napięć. Wypadanie włosów po przebyciu COVID-19 może mieć też inne przyczyny, szczególnie dotyczy to łysienia plackowatego lub znacznej utraty włosów na całym ciele. Pamiętaj, jeśli tylko zauważysz takie objawy u siebie, skonsultuj się z dermatologiem lub trychologiem.



Zeskanuj i dowiedz się więcej na blogu Farmagan



COVID 19 A MODA

Pandemia nie ma wpływu na modę, ale ma wpływ na to, jak z niej korzystamy. Ciężko być bardzo modnym, jeśli nie ma regularności w wizytach u ulubionych fryzjerów. Z katalogów i wybiegów znikają precyzyjne geometrie, dopieszczone linie cięć. Panuje za to swoboda, lekkie cieniowania, znaczne długości. Wychodzimy z klasycznych bobów, a przechodzimy w modne obcięcia, które nie są problematyczne nawet, jeśli włosy wywiną się na zewnątrz lub pofalują.

Ciekawe propozycje gotowych rozwiązań znajdziecie w kolekcji FARMAGAN. To dłuższe włosy na karku i w okolicy uszu, charakterystyczne długie pejsy. To przykład jak w ciekawy sposób można zapuszczać krótkie włosy lub jak skrócić włosy długie, aby wpisywały się w zmienność kobiet.

Powodzeniem cieszą się długości. W modzie męskiej widać, że wychodzimy z barberingu a wracamy do tego, w czym dobrze się czuje i do czego, kiedy zakładałem markę Maniewski w 2005 roku nawiązywało całe środowisko. Zmienialiśmy nawyki u wielu mężczyzn. To była fala wychodzenia z wygolonych włosów i wchodzenia w strzyżenia nożyczkami i inne długości. W tej chwili przechodzimy do looku surferskiego, do dłuższych włosów. Mam nadzieję, że to nie tylko lockdown, ale nowe trendy, które nam służą. To znów odniesienia do lat 70. Nie widzimy wystrzyżonych mężczyzn na zero, ale raczej dłuższe fryzury, z pełniejszymi bokami i tyłami. To samo dzieje się w modzie kobiecej.

Długie włosy mogą zachwycać? Subtelne cie-

W tej chwili przechodzimy do looku surferskiego, do dłuższych włosów. Mam nadzieję, że to nie tylko lockdown, ale nowe trendy, które nam służą.

niowania, lekkie grzywki i korony. Zapytacie mnie, co z long bobem – bezpieczną fryzurą dla kobiet. To zmienia się w styl jednego cięcia włosów, do jednej długości. W końcówkach są nieco szersze, powywijane. Idzie za tym duża doza naturalności i swoboda.

Dłuższe włosy wymagają szczególnej pielęgnacji. To idealny moment na hasło – PIĘKNE WŁOSY TO ZDROWE WŁOSY. Zanim zaczniesz je pielęgnować, poznaj je. Dowiedz się, czego potrzebują. Od czego zacząć? Zajrzyj na mój kanał na YT. Nie ufaj intuicji. Polegaj na faktach.

Maciej Maniewski

ZIOŁA DLA ZDROWIA

Pokrzywa, skrzyp polny, łopian, kozieradka, rozmaryn – te zioła najlepiej wpływają na kondycję włosów i skóry głowy. Jakie cenne składniki się w nich kryją i jak stosuje się te naturalne preparaty na włosy?



Urtica dioica L. - pokrzywa zwyczajna

Korzeń pokrzywy zmniejsza produkcję dihydrotestosteronu, który może powodować wypadanie włosów. Jak jeszcze działa pokrzywa? Poprawia ukrwienie skóry głowy, a przez to stymuluje wzrost nowych włosów. Dlaczego pokrzywowe wcierki na porost włosów są tak skuteczne? To zasługa pierwiastków śladowych, m.in. miedź, mangan i żelazo. Zawartość witamin A, C, E, K i B2 również jest pomocna.

Jak przygotować wywar z pokrzywy?

Zaparz 2 torebki herbaty z pokrzywy w filiżance i odstaw do ostygnięcia. Umyj włosy szamponem (dwukrotnie) i spłucz wodą. Następnie opłucz włosy przygotowanym wcześniej wywarem. Następnie owiń włosy ręcznikiem. Nie spłukuj wywaru. Pozwól włosom wyschnąć.



Equisetum arvense - skrzyp polny

Kolejną dobroczynną rośliną jest skrzyp polny. Substancje bioaktywne, które zawiera wpływają na polepszenie stanu skóry głowy. Sprawiają, że przetłuszczanie skóry jest niwelowane, co wpływa też korzystnie na ograniczenie konieczności częstego mycia włosów i zmniejsza ryzyko pojawiania się chorób skóry głowy, w tym łupieżu.

Jak przygotować płukankę ze skrzypu polnego?

Zalej 2 łyżki ziela skrzypu 2 szklankami wody. Tak przygotowaną miksturę gotuj przez 5 minut od momentu wrzenia. Pocekkaj aż wystygnie. Po umyciu i nałożeniu odżywki włosy dokładnie namocz je w roztworze. Następnie owiń ręcznikiem i zostaw na 20 minut.



Arctium lappa - łopian

Łopian to nasz kolejny przyjaciel. Odbudowuje zniszczone, cienkie włosy, hamuje proces wypadania oraz stymuluje wzrost nowych włosów, tzw. baby hair.

Jak przygotować płukankę z łopianu?

2 łyżki wcześniej zebranego, ususzonego i zgniecionego gotuj w 500 ml wody. Przecedź i ostudź wywar. Polej nim umyte szamponem wcześniej włosy. Pozostaw płukankę na włosach

Łopian może też służyć olejowaniu. Polega ono na wcieraniu oleju łopianowego we włosy (około 2-3 łyżek). Olej powinien zostać na włosach do 2 godzin. Po tym czasie należy dokładnie umyć włosy. Zabieg może być powtarzany maksymalnie dwa razy w tygodniu. Pamiętaj również, aby wcierać olej bardzo delikatnie, aby nie uszkodzić struktury włosów.



W ZDROWYM CIELE...

...zdrowy duch i zdrowy rozsądek. Często o tym zapominamy. Jak zacząć mądrze dbać o swoje ciało i w jaki sposób zacząć swoją przygodę z aktywnością fizyczną? O tym rozmawiamy z Justyną Bolek.

Tvoja historia zaczyna się na skrzyżowaniu folkloru i fitnessu. Zacznę od pierwszej z Twoich fascynacji. Skąd wzięła się ta miłość?

Justyna Bolek: Na początku był zespół ludowy, w którym tańczyłam przez 15 lat. Zaczęłam jako 16-latką. To był czas, kiedy w modzie był taniec towarzyski, jazz. Zaczynały się wtedy castingi do „You Can Dance”. Byłam takim rodzynkiem z tym moim tańcem ludowym. Kiedy mówiłam, że jestem tancerką, ludzie od razu pytali o rodzaj tańca, oczekując czegoś, co będzie wpisywać się aktualne trendy. Trochę przez zaciśnięte zęby mówiłam wtedy – taniec ludowy. To był etap liceum...

I Twoje wybory dalekie były od obowiązującej mody...

Dokładnie! Ale do dzisiaj moim zdaniem historia folkloru wciąż kuleje. Łapie się na tym, rozmawiając z ludźmi, że brakuje wiedzy folkowej. Potrafimy poleć na prostych pytaniach. Przykładowo, kiedy prosi się kogoś, aby wymienić taniec ludowy, większość mówi: polka. Tymczasem to taniec czeski. Polonez, mazur, krakowiak, oberek – to są nasze tańce! Większość społeczeństwa nie jest w stanie wymienić ani jednego. To jest smutne.

Ale Ty starasz się je popularyzować. Znajdujesz dla nich praktyczne zastosowanie, prawda?

Tak. Hasło przewodnie zajęć SLAVICA to: wykrzyczeć stres! To jedyne jawne zajęcia, na których można to robić. Wszystkie te odgłosy, przytupy są kluczowe w tańcach ludowych. Wykorzystujemy to. Ja zawsze dodatkowo podkreślam Panie. Zachęcam, aby wyrzucać stres. Idąc na zajęcia, często skupiamy się na konkretnym ruchu, konkretnym działaniu. Tutaj można podejść do tego szerzej. Panie uczą się, mówiąc kolokwialnie, piszczeć dokładnie tak, jak robią to Panie w zespołach.

Obowiązkowym elementem są też pomalowane na czerwono usta?

Tak! Szminka to ważny rekwizyt. Musimy czuć się kobieco. A dodatkowo gubimy do 600 kalorii i poznajemy tańce ludowe. Panie je wymieniają i stosują ich elementy. Zajęcia łączą aktywność fizyczną z aspektem edukacyjnym. Do tego dochodzi promocja naszego kraju. Zawsze byłam, jestem i będę miłośniczką folkloru.

Człowiek może wszystko, ale nie wszystko człowiekowi służy. Bardzo często posługuję się tym hasłem.

Ale też miłośniczką świadomej pracy z ciałem. Łączysz wiedzę i doświadczenie. Z jednej strony to spędzanie długich godzin na sali treningowej, z drugiej nad książkami.

Tak wygląda moje życie. Dla mnie wiedza to jest podstawa. Przygotowanie merytoryczne to nie moda – co innego jest modne dziś, co



innego będzie jutro. Nauka idzie do przodu i trzeba być na bieżąco. Tym co mnie przeraża wśród trenerów, również tych znanych, jest szablonowość w strukturze treningu. Plan tego rodzaju często układane są metodą kopiuj-wklej i bez zastanowienia. Wiele treningów on-line może wyrządzać bardzo dużą krzywdę. Jest energia, jest motywacja, ale mało kto zastanawia się, co dzieje się z naszym ciałem od wewnątrz. Człowiek może wszystko, ale nie wszystko człowiekowi służy. Bardzo często posługuję się tym hasłem. Żniwo, które zbieramy w obecnych czasach z niewiedzy trenerów jest przerażające. Nie boję się o tym mówić. Każdy może napisać na Instagramie, że jest trenerem. Wciąż jednak brakuje podstawowej wiedzy. Uczestnik zajęć może jej nie mieć. Ale trener to zupełnie inna historia. Tutaj trzeba działać z pełną świadomością. Nie może być mowy o działaniu na czyjąś szkodę z powodu własnej niewiedzy. Należy brać odpowiedzialność. Z innym podejściem walczę. Nie zgadzam się na nie.

Od czego zacząć pod kątem ćwiczeń?

Od klasyki. Podstawa to spokojne, regularne spacerowanie, poprawnie wykonywane przysiady i pompki. Tymczasem chcemy więcej i szybciej. Do treningów dodajemy taśmy, obciążenia, wysoki – a nasz organizm nie zawsze jest na to przygotowany. Przede wszystkim należy wyrównać sylwetkę, skupić się na prawidłowej pracy stopy, właściwym ustawieniu kolan i miednicy. O tym niewiele się mówi, a ja chcę o to walczyć. Mam taką misję. To podstawa moich działań. Ludzie mają być aktywni, ale jednocześnie zdrowi. To było, jest i będzie moim priorytetem.

Jak się przygotować i podejść do rozpoczęcia procesu treningowego z głową?

Nie ma tutaj drogi na skróty. Dlatego zaczynamy od świadomej wizyty u fizjoterapeuty

i oceny naszego „stanu wyjściowego”. 90% społeczeństwa ma jakiś rodzaj dysfunkcji. Prowadzimy siedzący tryb życia. To ma swoje konsekwencje. Często po 2-3 spotkaniach z fizjoterapeutą, wiemy już, co jest wskazane, a czego należy unikać. Pierwszym krokiem są więc podstawowe ćwiczenia, które możemy wykonywać samodzielnie w domu, a które wyrównują ciało. To dobre przygotowanie do dalszego treningu. Motywowanie do działania i okrzyki ‘weź się za siebie’ to nie jest metoda. Sensowne podejście wymaga czasu i profesjonalnego, indywidualnego podejścia.

Z pomocą przychodzą też podstawowe badania...

Tak. Nie ma dobrze dobranej diety i treningu bez tego rodzaju diagnostyki. Zanim zajmemy się organizmem na zewnątrz, musimy mieć pewność, co dzieje się w środku. Tylko wtedy możemy podejść do sprawy sensownie, w sposób bezpieczny dla naszego zdrowia.

Justyna Bolek – trenerka fitness, autorka folkowego treningu Cardio SLAVICA. Doktorantka gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu na Wydziale Kultury Fizycznej, Katedra Sportu, Zakład Fitness. Stały ekspert w dziedzinie fitness i zdrowie w Radio Kaszebe. Autorka wielu publikacji prasowych na temat zdrowej aktywności fitness. Trening SLAVICA uprawiają miłośnicy sportu w klubach fitness w Polsce, Wielkiej Brytanii, Austrii oraz USA.



ZA BARDZO...(?)

O wysokiej wrażliwości mówi się i pisze coraz więcej. Czym jest? Jak ją w sobie rozpoznać? Na ten temat rozmawiamy z Katarzyną Kucewicz, psycholożką, autorką książki „Kobiety, które czują za bardzo”.

Kim są tytułowe „Kobiety, które czują za bardzo”?

Katarzyna Kucewicz : Często tak właśnie określają się kobiety cechujące się wysoką wrażliwością. Określenie to zostało po raz pierwszy użyte przez dr Elaine Aron ponad 30 lat temu do opisania pacjentów zmagających się z silną reaktywnością na bodźce zmysłowe i równocześnie wysokim poziomem empatyczności. Dlatego można powiedzieć, że wysoka wrażliwość, owo potoczne „czucie za bardzo”, to wrażliwość na zmysły i równocześnie wrażliwość na ludzi. Kiedy słyszymy słowo wrażliwość, kojarzymy je z nadwrażliwością lub przewrażliwieniem, ale to zupełnie inne cechy. Te dwie ostatnie związane są z niedojrzałością, zaburzeniami osobowości, reagowaniem w chwili kryzysu. Wysoka wrażliwość to z kolei cecha ośrodkowego układu nerwowego, pojawiająca się aż u 20% populacji.

Skąd wziął się pomysł na książkę?

Czytając publikacje naukowe dotyczące wysokiej wrażliwości, natknęłam się na badania wskazujące, że aż 80% osób chodzących na terapie i interesujących się rozwojem osobistym to ludzie wysoko wrażliwi. Uznałam, że to olbrzymi odsetek moich pacjentów. To zachęciło mnie do podjęcia tematu i pójścia dalej. Nie spodziewałam się jednak, że książka będzie miała tak masowy odbiór. Codziennie



piszą do mnie osoby wysoko wrażliwe, które dopiero rozpoznały w sobie tę cechę. Czują wdzięczność, że ktoś to nazwał i opisał. Dzięki temu już nie muszą się czuć dziwne czy inne. Książka normalizuje to zagadnienie.

Jak rozpoznać w sobie osobę wysoko wrażliwą?

Warto zadać sobie pytanie, czy mamy takie doświadczenie, że trudno nam wytrzymać, gdy jesteśmy za bardzo stymulowani hałasem, światłem, mocnym zapachem, szorstkim dotykiem czy mocnym smakiem. Jeśli nasz organizm odbiera zmysły bardziej, istnieje spore prawdopodobieństwo, że jesteśmy OWW. Jeśli do tego jeszcze mamy w sobie pokłady empatii wobec innych ludzi i mówi się o nas, że świetnie czytamy emocje osób wokół siebie to istnieje duże prawdopodobieństwo, że to „to”. Ale dla pewności warto sprawdzić, robiąc dodatkowo test. Znajdziecie go w mojej książce, ale też i w innych pozycjach opisujących wysoką wrażliwość.

Jakie powinny być pierwsze kroki w przyjaźni ze swoją wrażliwością?

Przede wszystkim warto siebie zrozumieć i zauważyć tę cechę. Przyjąć ją jako swój walor, a nie wadę. Bo choć życie osób ww jest męczące (więcej przetwarzają i analizują), jest też bardzo emocjonujące, ponieważ dostrzegają więcej drobnych niuansów z otoczenia. To z kolei sprawia, że czują i widzą głębiej, mocniej np. przeżywają sztukę i muzykę.

Jak na osoby ww wpływa pandemia?

Z jednej strony dobrze, bo pandemia daje niektórym możliwość pracy z zacisznego domu, a nie konieczność przebywania w gwarze biur z otwartą przestrzenią. Mitem jest jednak stwierdzenie, że ludzie wysoko wrażliwi nie tęsknią za relacjami. Chociaż ludzie dostarczają im często nadmiernej stymulacji, to samotność pandemiczna jest dla wysoko wrażliwych bardzo przykra.

O czym powinna pamiętać osoba ww, budując relacje?

Przede wszystkim powinna pamiętać o tym, że warto uczyć bliskie osoby, na czym polega posiadana przez nas wysoka wrażliwość. Ludzie zwykle nie mają pojęcia, o co chodzi w tej cesze i tylko zgadują, czego nam potrzeba. Dobrze jest opowiedzieć o sobie, zwłaszcza jeśli jesteśmy introwertykami, którzy potrzebują od czasu do czasu izolować się od innych (tak to zwykle jest w wysokiej wrażliwości). Takie zachowanie może być rozumiane przez bliskie osoby jako niechęć.

Jak rozmawiać z innymi o swojej ww?

Bez skrępowania! Wysoka wrażliwość nie jest chorobą ani zaburzeniem. Nie wymaga więc leczenia ani terapii (chyba, że z powodu ww mamy inne problemy na przykład z odnalezieniem się w tłumie). To cecha osobowości. Warto o niej wspomnieć i opisać, z czym się wiąże, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Nie warto też złościć się na in-

nych ludzi, którzy kompletnie nie rozumieją, czym ona jest.

Jak silniejsze odczuwanie może przydać się w życiu codziennym, karierze?

Przede wszystkim może być to pomocne w budowaniu relacji zawodowych. Osoba wysoko wrażliwa jest czuła na drobne gesty i niuanse i wie, zauważa, jaki ktoś ma humor, jak się czuje, potrafi ocenić, czy jest dobrze nastawiony. To co umyka ludziom umiarkowanie wrażliwym dla oww jest jasne. Są świetne w rozpoznawaniu mowy ciała i mikrogestów. Oww przyciągają też ludzi. Umieją słuchać, zadawać pytania, interesować się rozmówcą. Sprawia to, że są lubiane, a w ich otoczeniu aż chce się być. Są też bardzo skrupulatne i dokładne, obowiązkowe. Generalnie trudno im też znosić krytykę więc zwykle bardzo się w swoim życiu starają. To wszystko czyni z nich naprawdę dobrych pracowników, pod warunkiem że nie pracują w olbrzymim przebodźcowaniu. Wówczas potrzeba im włożyć wysiłek w dobrą regenerację, odciążanie po pracy.

Katarzyna Kucewicz - od ponad 10 lat pracuje w obszarze pomagania, prowadząc psychoterapię i poradnictwo dla osób doświadczających kryzysów w relacjach, kłopotów z samooceną i samoakceptacją. Jest psychologiem, pedagogiem i psychoterapeutą, a także psychoterapeutką zaburzeń seksualnych. Współprowadzi w Warszawie Ośrodek Psychoterapii i Coachingu INNER GARDEN. Zajmuje się pomocą indywidualną oraz terapią par - praca w obszarze trudności w relacjach to jej żywioł, podobnie jak praca nad niską samooceną. Ma za sobą doświadczenie pracy w Instytucie Psychiatrii i Neurologii. Przynależy do grona członków zwyczajnych Polskiej Federacji Psychoterapii. Oprócz pracy terapeutycznej popularyzuje psychologię w mediach. Jest autorką książki „Kobiety, które czują za bardzo”.

KEEP myCOLOR



Ciesz się kolorem na dłużej!

Wykonaj koloryzację w salonie FARMAGAN i kup szampon **KEEP COLOR** a maskę otrzymasz w prezencie!

Znajdź najbliższy salon na www.farmagan.pl/salony

Instagram: [farmagan_pl](https://www.instagram.com/farmagan_pl)

Facebook: [farmaganpolska](https://www.facebook.com/farmaganpolska)

Oferta ważna do wyczerpania zapasów. Szczegóły promocji dostępne w salonach Farmagan oraz na www.farmagan.pl

KOLEKCJA FARMAGAN

-20/21 - GLAM Z ERY DZIECI KWIATÓW



Z jednej strony „peace and love”, z drugiej „podaruj sobie odrobinę luksusu”. Inspiracje latami 70 i 90 wracają. Na ich skrzyżowaniu powstała nowa międzynarodowa kolekcja FARMAGAN.

Symbole „dekady Gierka”, propaganda sukcesu i olbrzymia tęsknota za niedostępnym stylem życia łączą się z modą wyjętą prosto z musicalu „Hair”. Wolność, miłość, swoboda to rozkloszowane spodnie dzwony, koszule z szerokimi rękawami i powrót do wartości fundamentalnych – natury i prostoty, prawdy w sposobie życia, bycia i myślenia. Między charyzmą Brigitte Bardot, stylem Johnego Travoltę znajdowało się pragnienie noszenia spodni jeansowych i „załatwianie” ich sklepach typu PEWEX. Polska wariacja wokół tego czasu składa się z elementów charakterystycznych dla stylów hippisowskiego, disco, glam rocka w połączeniu z rodzimymi zabiegami w stylu – zrób i uszyj to sama/sam. Cienimy sobie indywidualizm PRLu i próby łączenia go z wzorcami kultury imperialistycznej. Już wtedy było wiadomo, że mamy fantazję i nie boimy się z niej korzystać.

Lata 90. to hołd oddany popkulturze. Z mieszanki Nirvany, Spice Girls i „Beverly Hills

90210” powstał wybuchowy koktajl tego, co w ówczesnych trendach najbardziej barwne i zaskakujące. Zwierzęce motywy przeplatały się na wybiegach z rurkami, ramoneskami i przecieranym jeansem. Ogrodniczkę oraz kombinezony pozwalały na zabawę formą. Kształt sylwetkom nadawały zamszowe botki, koturny i sneakersy.

Kolekcja FARMAGAN łączy modę z fryzurami użytkowymi, które są łatwe do przełożenia na pracę salonową. To niewyczerpane źródło inspiracji dla klientów FARMAGAN oraz innych fryzjerów z Polski i świata. Ciekawymi zabiegami jest łączenie krótszych partii na koronie z dłuższymi włosami w podstawie jako efekt mocnych cieniowań krótkich włosów i przeciągania pasm, dzięki czemu tworzą się dysproporcje długości. Widoczna też odwrotność, czyli bardziej klasyczne i ciężkie formy - przy modnych krótszych cięciach jak i dłuższych włosach. Widzimy też mocne różnice kolorystyczne, modne ciemniejsze odrosty i jaśniejsze końce, duża dynamika kolorów od klasycznych blondów i brązów po miedziane, a nawet fioletowe akcenty.

Nad tworzeniem kolekcji czuwał jeden z najbardziej opiniotwórczych fryzjerów w Polsce-Maciej Maniewski. To pod jego okiem pracował cały team w składzie: Paweł Kamiński, Sebastian Curyło, Anna Sarz, Urszula Rudzka,

ZOBACZ FILM
Z KOLEKCJI






FARMAGAN








FARMAGAN





MACIEJ MANIEWSKI POLECA



Olejek Hydra - boisz się olejków, które mogą obciążyć twoje włosy? Wybierz olejek HYDRA. Dzięki zawartości kwasu hialuronowego nawilżenie włosów jest bardzo mocne, a olejek jest lekki i do tego bardzo wydajny.

Suchy szampon - to odświeżenie potrzebne od zaraz. Wystarczy spryskać włosy z odległości 20 cm, wmasować suchy szampon we włosy i skórę głowy. Odświeżenie nastąpi natychmiast. Drugim zastosowaniem na czyste włosy suchego szamponu jest dodanie włosom objętości.



Point Barber - woskowy balsam do brody - piękna zdrowa broda to wyzwanie pielęgnacyjne. Woskowy balsam odpowiednio odżywia i nawilża. Zawiera masło shea, kombinację olejów roślinnych i ekstrakt z pestek moreli o właściwościach ochronnych i nawilżających. Balsam wzbogacono również lanoliną, która działa zmiękczająco.

Szampon Keep Color - ochrona wymarzonego koloru powinna być podstawą przy wyborze pielęgnacji. Szampon wyróżnia wyciąg z nasion Perły Prerii "Limnanthes Alba". Olej tej rośliny zawiera 98% długołańcuchowych kwasów tłuszczowych oraz dużo wyższe stężenia wysokiej jakości trójglicerydów w porównaniu do innych olejów roślinnych. Jest niezwykle bogaty w witaminy E i F. Nadaje włosom perłowy blask, stabilizuje i wzmacnia intensywność, głębię i trwałość koloru, chroni przed blaknięciem. Charakteryzuje się właściwościami nawilżającymi i odżywczymi.



Maska Bioactive Naturalis - to prawdziwy „must have” każdej kobiety. Serię pokochały kobiety w całej Europie. Dzięki zawartości kaszmirowej keratyny preparat odbudowuje włosy, wygładza, odżywia i nawilża. Włosy są po niej jedwabiste w dotyku.

Zeskanuj
i obejrzyj
metamorfozę
na YouTube



Produkty dostępne w salonach
fryzjerskich oraz na
www.farmagan.pl

MIRA. PO PROSTU KOBIETA

Mira Zimińska to lustro, w którym może się przejrzeć każda kobieta, bo każda przeżyła coś podobnego do jej historii. Podnosi na duchu, dodaje odwagi, motywuje do pracy, bo to postać autentyczna. Może nie każda z nas będzie TĄ Mirą, ale każda z nas może czerpać od niej nadzieję i wiarę w siebie. Jej historia zafascynowała Agnieszkę L. Janas.

Kim była Mira i dlaczego postanowiła napisać o niej książkę?

Agnieszka L. Janas: Agnieszka Janas: Mira Zimińska jest jak karta królowej kier – dwa przeciwstawne, odbite w lustrze wizerunki, które tworzą nierozdzielny całość. To nie tylko charyzmatyczna współzałożycielka, a potem do ostatniego dnia życia dyrektor Mazowska – to także wielka osobowość i osobistość dwudziestolecia międzywojennego. Jej pracowitością, talentem i osiągnięciami artystycznymi można by obdarować kilka artystek! Była wolnym człowiekiem, pełnym radości życia, znawczynią mody, która wraz z największymi domami mody w Warszawie sama projektowała swoje legendarne kreacje. To także zwyciężczyni Balu Mody. Była fashionistką, znawczynią tematu. W oparciu o tę wiedzę kreowała swój wizerunek sceniczny. Mira Zimińska to lustro, w którym może się przejrzeć każda kobieta, bo każda przeżyła coś podobnego do historii Miry. Podnosi na duchu, dodaje odwagi, motywuje do pracy, bo jest to postać autentyczna! Może nie każda z nas będzie TĄ Mirą, ale każda z nas może czerpać od niej nadzieję i wiarę w siebie. Fascynuje mnie od wczesnej młodości. Wielokrotnie w jej autobiografii szukałam odpowiedzi na pytanie, czy mam się odważyć coś zrobić, czy warto? Za każdym razem odpowiedź brzmiała „TAK”. Dlatego powstała ta książka, aby Mira wspierała inne kobiety. I aby nie zapomniano

o niej, żeby nie zginęła w zasługach wojennych ta piękna, odważna kobieta, która była.

Co było wyznacznikiem stylu Miry?

Elegancja, talent do projektowania własnych ubrań, dbałość o szczegóły. Jakość kroju, wykonania i materiału. Od początku wiedziała, że stroje są niezbędnym elementem wizerunku gwiazdy i potrafiła je wykorzystywać do budowy swojego statusu i legendy najjaśniejszej artystki dwudziestolecia.

„U szczytu schodów pojawia się wedeta w jasnej sukni wieczorowej pokrytej złotymi blaszkami z imponującym falbaniastym trenem trzymany w ręku, do sukni pasują piękne buciki. Dopelniają ją wielkie kolczyki i bransoleta. A we włosach lśni kosztowny, brylantowy diadem, który pochodzi ze sławnej w Europie kolekcji zabytkowej biżuterii należącej do Miry.

Suknia i buciki najmodniejsze, najdroższe z najlepszego domu mody. Dostarczone wprost do garderoby pani Mireczki całkowicie bezpłatnie. Ale nie za darmo. Za informację w programie: „Suknia i pantofle pani Miry Zimińskiej od Gustawa Zmygrydiera”. Następnego dnia po premierze warszawianki szturmem ruszą zamawiać identyczne. Czyli, jak zwykle.” (Mira. Po prostu kobieta – opis stroju z filmu „Papa się żeni”)

W Twojej powieści ubrania pełnią jeszcze jedną rolę. Pokazują, jak zmienia się Mira.

W powieści ubrania noszone przez Mirę pokazują zmianę jej statusu. Od starego, ale starannie pozszywanego paltka podszytego wiatrem po najdroższe okrycie od Paryża po granice w Zaleszczyku z Królestwem Rumunii. To, jak wiadomo, ze wspomnień Magdaleny Samozwaniec zamieszczonych w „Marii i Magdalenie”,

rządziło się swoistym, anachronicznym rytuałem i dworskim dress codem.

„Do garderoby wkroczyła dumnie pani Jadzia w towarzystwie obladowanych posłańców: od Hersego z pudłem pełnym bielizny i pończoch oraz Maksymiliana Apfelbauma z pokrowcem kryjącym zamówioną pelisą. Widok zakupów zdecydowanie poprawił humor gwiazdy. Jadzia zapłaciła posłańcom i odprowadziła ich jednym: „Dziękuję”.

Widząc zdenerwowaną Mirę wyjęła od razu z pokrowca płaszcz na futrze i pomogła go włożyć gwieździe. Pelisa była wprost doskonała, niby taka skromna z czarnego aksamitu z gronostajów maleńki kołnierzyk i mankiety. A pod spodem cała podbita białym, miękkim futrem. Mira sama ją zaprojektowała, a ukochany jej kuśnierz, najsłynniejszy w Warszawie, Maksymilian Apfelbaum projekt zrealizował wprost mistrzowsko.

Maksymilian Apfelbaum.

Ho, ho najgorętszy kuśnierz najmodniejszego miasta. Na dzieła mistrza trzeba czekać i kilka miesięcy. Kozuchy, futra, palta z kołnierzami zamawia się już latem, aby zdążyć na 1 listopada, kiedy to warszawianki tradycyjnie idą na cmentarze ubrane, po raz pierwszy w sezonie, w futra. Tak czekają zwykle śmiertelniczki, bo zasobność portfela nie sprawia, że można ominąć kolejkę. No, ale przecież nie pani Mireczka. Bo NASZA Mireczka czeka tyle, ile potrzeba, aby zlecenie wykonać. Ani dnia dłużej. Jakżeby to miało być, aby gwiazdę obowiązywała kolejka! Toż to byłby istny koniec świata. A już na pewno koniec świata dla Maksymiliana Apfelbauma.

Mira przymierzała płaszcz i uśmiechała się do swojego oblicza w lustrze. (Mira. Po prostu kobieta).

W jaki sposób wpływała na wizerunek tancerek z Mazowsza?

Pilnowała, aby prezentowały się elegancją. Były ambasadorkami Polek. Nie lubi-



fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe

ła, kiedy się opalały, wyganiała je do cienia. W zespole każda dziewczyna sama malowała się na scenę. Jeśli przesadziła, Mira potrafiła podejść do niej i zetrzeć jej poślinionym palcem nadmiar błękitnego cienia z powieki. Pokazywała, jak się czesać, ubierać. Była dla nich jak matka, często surowa, ale to ona dała im dobre, zasobne i twórcze życie.

Co w jej życiu i postawie inspiruje nas dziś?

Mira Zimińska-Sygietyńska to wzór do naśladowania. Zarówno jeśli chodzi o umiejętność budowania pozycji i komunikowania się z otoczeniem za pomocą mody i ubioru, ale także jako niewyczerpane źródło pomysłów mody. Inspiracje można czerpać wprost z kart książki czy zamieszczonych zdjęć, opisów strojów, sposobu ich dobierania.

W filmie „Pretty woman” bohaterka idzie na zakupy z kartą kredytową kochanka. Wszystkie sklepy stoją wówczas przed nią otworem. Jej kochanek dając jej kartę mówi: „Sklepy nie lubią ludzi, lubią karty kredytowe”. W nawiązaniu do tej sceny napisałam o zakupach Miry w domu towarowym przy pomocy vendeuse Zosi. Wiktor w tym czasie otwiera dla niej rachunek.

„Wiktor wszedł do wagonu. ... Zdumiał go widok skromnej walizeczki i pudła na kapelusze.

- To wszystko?

- No tak, a pan myślał, że przywiozę całą garderobę pałacową?

Przed dworcem czekało auto z kierowcą. Przykazał mu zatrzymać się przed dużym domem towarowym, zupełnie jak „Bracia Jabłkowscy”. Weszli. Szwargotał coś z szefem przybytku. Ten zawołał: „Fraulein Sophie! Podeszła do nich ładna, młoda brunetka. Wiktor przejął rolę gospodarza.

- Marianno to jest panna Zosia, najlepsza tu vendeuse. Cieszy się popularnością wśród pań, którym udziela porad i świadczy pomoc w czasie zakupów. I wiesz co, jest POLKA. Jutro przed obiadem pomoże ci w zakupach. Musisz mieć

co na siebie włożyć, skoro mamy wychodzić razem. Ale zaczynajcie już teraz od palta i butów zimowych. Nie mogę się pokazać na ulicy z tobą w tych lichych ubraniach! Ja w tym czasie pójde stworzyć rachunek dla ciebie.

W zespole każda dziewczyna sama malowała się na scenę. Jeśli przesadziła, Mira potrafiła podejść do niej i zetrzeć jej poślinionym palcem nadmiar błękitnego cienia z powieki.

Strój panny Zosi potwierdzał opinię o jej nieskazitelnym guście. Szara i prosta góra sięgała bioder, od których odcięta była zgodnie z modą. Zaczynająca się w tym miejscu szafirowa spódnica układana była w starannie zaszywane, drobne plisy. „Zupełnie jak moja od pani Jadzi” – ucieszyła się w duchu Mania. Do tego sławna vendeuse nosiła dyskretne srebrne kolczyki i mały naszyjnik z czarnych kamieni na długim łańcuszku. Na nogach zaś - czarne pantofelki na kieliszku.

Mania nie mogła nacieszyć się z nagłego obrotu spraw. Zosia przynosiła jej do przymierzania ciepłe palta: z wełny, z kożuszką, z zamszu, obszyte futrem przy szyi i mankietach, krótsze i dłuższe, modne proste tak skrojone, by nie gnęść sukienek, czy jak u poetów z szerokimi rękawami, albo kimonowe. Wybrały dwa: ciepłą szarą jesionkę obszytą przy szyi i mankietach czarnymi karakulami i wytworną czarną wieczorową pelerynę z aksamitu w kształcie kimona. Była ona wyszywana na plecach w srebrne ptaki. Cóż skoro ma wychodzić wieczorem ... Do tego kapelusze, rękawiczki, buty i torebki: dzienną i wieczorową ze srebrnej siateczki, jak kolczuga rycerza spod Grunwaldu

- Panno Marianno, wygląda panna jak wiedeńska lalka!

- Jeśli już to warszawska lalka. Proszę mi mówić Maniu, żadna ze mnie panna!

Wszedł Wiktor i popatrzył zadowolony na

Mania, kochana, jak ty luksusowo cierpisz!

efekt uzyskany w ciągu godziny przez młode kobiety.

- Podobają ci się zakupy, Maniu?.
Wyraźnie napawał się wdzięcznością i radością obu zaprzyjaźnionych już młodych kobiet. (Mira. Po prostu kobieta)

Więcej ciekawostek o historii Miry znajdziesz w najnowszej książce autorki „Mira. Po prostu kobieta”.

Agnieszka L. Janas – historyczka i dziennikarka. Od lat trzyma rękę na modowym pulsie, z pieczołowitością śledząc najważniejsze pokazy w Polsce i za granicą. Pracując między innymi dla czasopism biznesowych, przeprowadzała rozmowy z najważniejszymi postaciami świata mody.



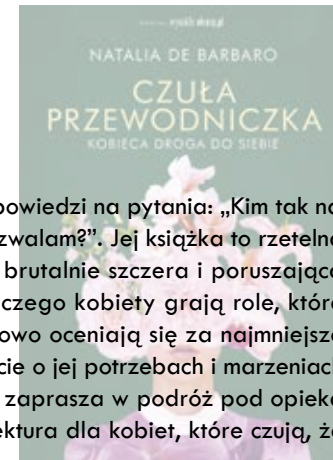
fol. Narodowe Archiwum Cyfrowe

ŻYCIE MIĘDZY WERSAMI

Specjalnie z myślą o Was przygotowaliśmy najciekawsze propozycje literackie tego kwartału. To książki, które warto mieć w swojej bibliotece. Idealnie sprawdzą się podczas wakacyjnych wyjazdów. Przede wszystkim dają jednak do myślenia. Dowiesz się, jak być dla siebie czułą przewodniczką, czym jest wysoka wrażliwość. Zainspirujesz się historiami wyjątkowych kobiet, które zmieniły świat. Przygotujesz się na powrót do domowych przyjęć po pandemii – wszyscy bardzo na to czekamy!

Czuła przewodniczką. Kobieca droga do siebie, Natalia de Barbaro

Natalia de Barbaro pracuje z kobietami, które poszukują odpowiedzi na pytania: „Kim tak naprawdę jestem? Czego chcę? O czym marzę? Na co sobie pozwalam?”. Jej książka to rzetelna z punktu widzenia psychologii, ale także poetycka, czasem brutalnie szczera i poruszająca opowieść o kobiecej drodze do poznania samej siebie. Dlaczego kobiety grają role, które wcale im nie odpowiadają? Czemu pracują ponad siły i surowo oceniają się za najmniejsze uchybienia? Jak sprawić, by wewnętrzny głos, mówiący kobiecie o jej potrzebach i marzeniach, był słyszany wyraźniej niż nakazy i wymogi kultury? Autorka zaprasza w podróż pod opieką Czułej Przewodniczki – kobiecej intuicji i mądrości. Idealna lektura dla kobiet, które czują, że w ich życiu za dużo jest powinności, a za mało radości.



Matka Polka, Anne Applebaum

Anna Applebaum światowej sławy dziennikarka, lauretka nagrody Pulitzera za książkę „Gułag”. Na początku lat 90. zdecydowała, że chce mieszkać w Polsce. Wyszła za mąż za Radosława Sikorskiego, urodziła dwóch synów. Mówi, że jej dom jest w Chobielinie pod Bydgoszczą. Jej publikacje dotąd dotyczyły światowej polityki. W tej książce Applebaum po raz pierwszy opowiada o sobie, swoich przemyśleniach, motywacjach i wyborach życiowych. Warto!



Życie towarzyskie, Dorota Wellman

Jedyne życie, jakie ma sens, to życie towarzyskie, twierdził Edward Dziewoński. Dorota Wellman dodaje: kiedy świat wokół nas tylko przyśpiesza, spotkanie wokół stołu, w gronie bliskich i przyjaciół jest jedynym sposobem, żeby się w tym pędzie czasem... nie wykończyć. Dlatego gotujemy, dekorujemy stoły, świętujemy imieniny. Kiedy pandemia minie i świat wróci do normy książka będzie absolutnym niezbędnikiem. W książce znajdziesz przepisy na ulubione i sprawdzone dania Doroty, instrukcje, jak tanio ozdobić stół, własnoręcznie zrobić zaproszenie, wydać bankiet i nie zbankrutować, przyprowadzić, poprawić i mieć z tego przyjemność. Plus zdjęcia Doroty, jej przyjaciół i bliskich, jej cudownego ogrodu i miliona drobniactw, które sprawiają jej radość.

Kobiety, które czują za bardzo, Katarzyna Kućwicz

Wyjątkowa wrażliwość. Dar czy przekleństwo? To pytanie zadaje sobie autorka książki. Czujesz się przytłoczona własnymi emocjami? Bardzo łatwo cię zranić? Fatalnie radzisz sobie w tłumie ludzi? Masz wrażenie, że nie pasujesz do współczesnej rzeczywistości? Nadmiernie przejmujesz się krytyką i zdaniem innych? Czasami chciałabyś po prostu schować się przed całym światem? Jeśli odpowiedziałas na choćby jedno z powyższych pytań twierdząco, „Kobiety, które czują za bardzo” to książka dla ciebie. Dowiesz się z niej m.in.: czym jest wysoka wrażliwość, skąd się bierze i jak się przejawia w życiu codziennym, dlaczego niektóre kobiety czują za bardzo, jak zaakceptować swoją wrażliwą naturę i odetchnąć pełną piersią, czy wrażliwość może być twoim sprzymierzeńcem, w jaki sposób pokierować swoją karierą, będąc kobietą wysoko wrażliwą, jak znaleźć miłość, czując za bardzo.

Psycholożka i psychoterapeutka Katarzyna Kućwicz odpowiedziała na pytania naszej redakcji. Wywiad z nią znajdziesz na XXXXX stronie Magazynu.



Mira. Po prostu kobieta, Agnieszka Janas



W tej książce możesz przejrzeć się, jak w lustrze. Powieść „Mira. Po prostu kobieta” oparta została na wątkach biografii Miry Zimińskiej-Sygietyńskiej. Jest to opowieść o kobiecie z krwi i kości, która doznała wielu dobrych i złych rzeczy w swoim długim życiu, kochającej i kochanej, wszechstronnie utalentowanej artystce, nieprawdopodobnie silnej osobowości, znawczynie mody, kolekcjonerce sztuki. Mira jest personifikacją losów kobiet, trudnego dojrzewania do samoświadomości, samoakceptacji, uczenia się, aby żyć na własnych warunkach. Choć to postać historyczna, jest jednocześnie niezwykle współczesna. Książka przedstawia także wciąż trudne zjawiska, których doświadczyła jej bohaterka: przemoc domową, wykorzystywanie młodych kobiet, molestowanie, nagonkę prasy, która nie była niczym innym niż dzisiejszym hejtem. I pokazuje, że można z tego wyjść, powiedzieć NIE. Tak jak zrobiła to Mira Zimińska. To także jest przesłaniem tej książki. Ma wspierać, pomagać, inspirować kobiety. Dawać im siłę. Tak jak robiła to Mira.

Chcesz dowiedzieć się więcej? Wywiad z Agnieszką Janas znajdziesz na 40 stronie Magazynu.

KINO POD WŁOS



Chwyć życie za włosy / NETFLIX

Zmęczona czekaniem na oświadczyzny Violet zrywa z długoletnim partnerem. Dokonując szokującej metamorfozy, poznaje właściciela salonu fryzjerskiego.

Dwa w jednym / vodlife.pl

Znakomita komedia zrealizowana według scenariusza twórcy „Goło i wesoło”. Phil jest wielokrotnym mistrzem kraju w stylizacji fryzur. Odkąd kilka lat temu żona opuściła go dla kobiety, Phil wycofał się z „fryzjerstwa wyczynowego”. Wychowuje syna i prowadzi skromny zakład. Jednak gdy w jego rodzinnym miasteczku mają rozpocząć się fryzjerskie mistrzostwa kraju, których głównym faworytem jest jego odwieczny rywal, całe miasto zaczyna namawiać Phila do startu.

Salon piękności / iTunes Store

Na planie tej ciepłej, pogodnej i optymistycznej komedii produkcji „Barbershop” i „Wszystko się wali” zgromadzili doborową obsadę: Queen Latifah, Alicję Silverstone, Andie MacDowell, Alfie Woodard, Menę Suvari, Djimona Hounsou i Kevina Bacona. Jorge (Bacon), egocentryczny właściciel eleganckiego salonu posuwa się za daleko. Jego czołowa stylistka Gina (Latifah), wyprowadzona z równowagi i mająca dosyć jego ciągłego wtrącania się i zmiennych humorów zwalnia się i otwiera własny salon piękności. Zatrudnia grupę upartych fryzjerów i stylistów, zdobywa barwną klientelę i udowadnia, że dobrego fachowca nie da się ograniczyć, tak samo jak nie uda się powstrzymać kobiet przed mówieniem tego co myślą

LATO NA PIĘCIOLINII



Muzyka działa na nasz umysł tak, jak sport na ciało. Odprężenie po trudnym roku to słowo klucz. Stawiamy na przyjemność i relaks. Dlatego przygotowaliśmy dla Was kilka propozycji.

Daria Zawiałow, „Wojny i noce”

„Wojny i Noce” to trzeci długogrający album Darii Zawiałow, którego zapowiedź stanowią piosenki „Kaonashi” oraz „Za krótki sen” nagrany z Dawidem Podsiadło. Nowy album to kolejny longplay, przygotowany w songwriterskim duecie Daria i Michał Kush. Tak jak jego poprzednik, „Helsinki”, będzie ko-

lejnym rozdziałem ich flirtu z francuską elektroniką. Na „Wojnach i Nocach” będzie można usłyszeć syntezatory inspirowane brzmieniem lat 80. oraz gitarowe brzmienia, ale jak zdradza artystka – ten album będzie miał w sobie odrobinę współczesności. Nie zabraknie także mocnych brzmień! Warstwa liryczna zapowiadana jest na najbardziej osobistą w karierze Darii. Ze wspomnianych Helsinek, Daria przy tworzeniu trzeciej płyty, uciekała myślami do Kraju Kwitnącej Wiśni.



Kwiat Jabłoni, „Mogło być ale”

Stało się! Możemy słuchać tych piosenek. Wy-czekiwany przez fanów drugi album jednego z najważniejszych i najpopularniejszych zespo-łów. Kasia i Jacek Sienkiewiczowie ponownie zapraszają słuchaczy do świata mądrych i ważnych przemyśleń. Na nowym wydawnic-twie znalazło się jedenaście autorskich kompo-zycji, które powstawały pod okiem producenta Wojtka Urbańskiego. Kasia i Jacek, do tej pory, zagrali blisko 150 koncertów. Wyprzedali naj-większe i najbardziej prestiżowe polskie scen-y. Kwiat Jabłoni wystąpił między innymi na

Open'er Festival, Spring Break Festival czy Pol'and'rock Festival, który spotkał się z ogromnym zainteresowaniem. Debiutujący zespół pod Małą Sceną zgromadził kilkadziesiąt tysięcy uczest-ników. Kwiat Jabłoni otrzymał Złotego Bączka – nagrodę publiczności dla najlepszego zespołu 25. edycji Pol'and'Rock Festival. Czekamy na kolejne koncerty, mając nadzieję, że pandemia w końcu się uspokoi.

Sanah, „Irenka”

Po sukcesie „Królowej dram”, Sanah nie kazała długo czekać na swój nowy materiał. Najpierw jesienią 2020 r. ukazała się EP-ka „BUJDA” z hitem „No sorry”, a równo rok od premiery debu-tu w ręce fanów wydaje drugi album studyjny. „Irenka” to kolejny rozdział w karierze jednej z najpopularniejszych ostatnio polskich wokalistek. („Szampan”, „Melodia”, „Siebie zapytasz”, „Proszę pana”). Obok kandydatów na kolejne przeboje, jakie nucić będziemy jeszcze długo, nie

zabrakło tu także melancholii, z której Sanah uczyniła swoją wizytówkę. Wszystkie utwory układają się tu w historię tytułowej postaci przepętnioną pięknem i autentycznością – jak okładka płyty, gdzie na darmo doszukiwać się śladów retuszu. Album promuje aktualny zdobywca szczytów wszystkich możliwych list przebojów - singiel „Ale jazz!” nagrany w duecie z wokalistą Bitaminy, Vito Bambino.



ZAPLECIONA HISTORIA

Lekkie i romantyczne, inspirowane „Grą o tron”, zaskakujące wiosną, idealne na lato, znane z występów zespołu Mazowsze – war-kocz staną się hitem tego lata. Sprawdziły się na pokazach m.in. Valentino, Victora and Rol-fa, Moschino czy Marca Jacobsa. W kolejnych kolekcjach nawiązuje do nich również Maciej Maniewski i marka FARMAGAN.

Warkocz od wieków zaskakuje uniwersalno-ścią i ponadczasowością. Jego historia sięga 3500 roku p.n.e. Włosy w taki sposób zapla-tały już Egipcjanki.

Wygoda i efektowna moda szybko przekra-czała granice geograficzne i podbijała kolejne państwa. Skąd ta popularność? Warkocz do-skonale sprawdzają się podczas codziennych zajęć, jak i wielkich wyjść. Plecionki w stylu boxer braids i kłosy zostają tego lata zastą-pione przez kolorowe korony.

Najprostszy warkocz zaczyna się na kar-ku, często określany jest jako polski, góralski.

Splot może być różnie umiejscowiony. Najpo-pularniejszy jest ten wzdłuż kręgosłupa. Co-róż częściej spotyka się też warkocz asy-metrycznie po jednej stronie lub np. na boku. Warkocz dobierany ma już charakter fryzury francuskiej. Składają się na niego więcej niż trzy pasma. Inny rodzaj fryzury tego typu to warkocz kłos.

Sporo inspiracji w temacie warkoczów znaj-dziecie też w sieci, gdzie sploty stają się prawdziwą sztuką. Tak można podsumować działalność Trendafilki Kirovej, macedońskiej pasjonatki warkoczów. Jej profil na Instagramie obserwuje już ponad 237 tys. osób.

Z kolei w kolekcji „Przekraczanie granic” war-kocz tworzą efektowne konstrukcje wokół głowy. Ważnym elementem są kolorowe pa-sma wplecione do naturalnych włosów. Można dobrać je w sposób pasujący lub kontrastujący ze strojem.

www.farmagan.pl/kolekcja



POMALUJ MÓJ SWIAT



Brązy moją mieć różne odstony. Czasami zmiana wcale nie musi być drastyczna. Wystarczy koloryzacja Tone&Color w odcieniu orzechowym i mamy odświeżenie wizerunku i modny kolor. Składniki zawarte w tej koloryzacji tj. olejek Limnanthes Alba i wosk pszczeli dodatkowo pielęgnują włosy..

Wykonanie Sergiusz Szafrąński, właściciel



Naturalne włosy czasami potrzebują delikatnego podrasowania. Tutaj przedstawiamy efekt wykonania refleksów na naturalnych włosach. Koloryzacja wykończona została modnymi falami, dającymi delikatne i subtelne podkreślenie koloru.

Wykonanie Kamila Kwoka, stylistka

Studio Fryzur Szafrąński

ul. Wolności 54/60
Częstochowa

FB szarfanskistudio
IG @szafranskistudio

www.szafranskistudio.pl
502 732 511



Na całej głowie wykonany został refleks w foliach. Koloryzacja opiera się na technice back-combing i podziałach diagonalnych. Zastosowano puder PERFORMANCE Tech i pielęgnację z linii Hydra. Po rozjaśnieniu, na wysuszone włosy zaaplikowano produkty z linii Tone&Color. Po tonowaniu użyto jeszcze połączenia maski z linii Keep Color z dodatkiem pigmentów bezpośrednich Direct Color.

Wykonanie Urszula Rudzka, właściciel



Do wykonania tej koloryzacji zastosowano schemat MICRO z użyciem separatorów foliowych. Wykorzystano krem rozjaśniający Superlative DECO. Następnie wykonano koloryzację tonującą. Włosy zostały wypielęgnowane pielęgnacją z linii Keep Color.

Wykonanie Urszula Rudzka, właściciel

WIKI Urszula Rudzka Hairdesign

ul. Mickiewicza 16b
Rzepin

FB wikisalon
IG @ula.rudzka

www.wikisalon.com
793 001 295



Co powiecie na efekt sombre w jasnej beżowej tonacji? Ten efekt kolorystyczny cały czas jest bardzo modny i popularny wśród klientek salonów fryzjerskich. Zaletą tej koloryzacji jest to, że oprócz modowej fryzury, klientki nie muszą tak często farbować włosów, tylko zadbać o ich odpowiednią pielęgnację.

Wykonanie Kinga Mleczko, stylistka



Przywrócenie włosom naturalnego wyglądu dzięki repigmentacji i stworzeniu płynnego przejścia kolorystycznego? To może być lek na całe zło. Repigmentacja to bardzo ważny krok, który nie może zostać pominięty jeśli chcemy mieć piękny i trwały efekt końcowy.

Wykonanie Adrian Blicharz, stylistka

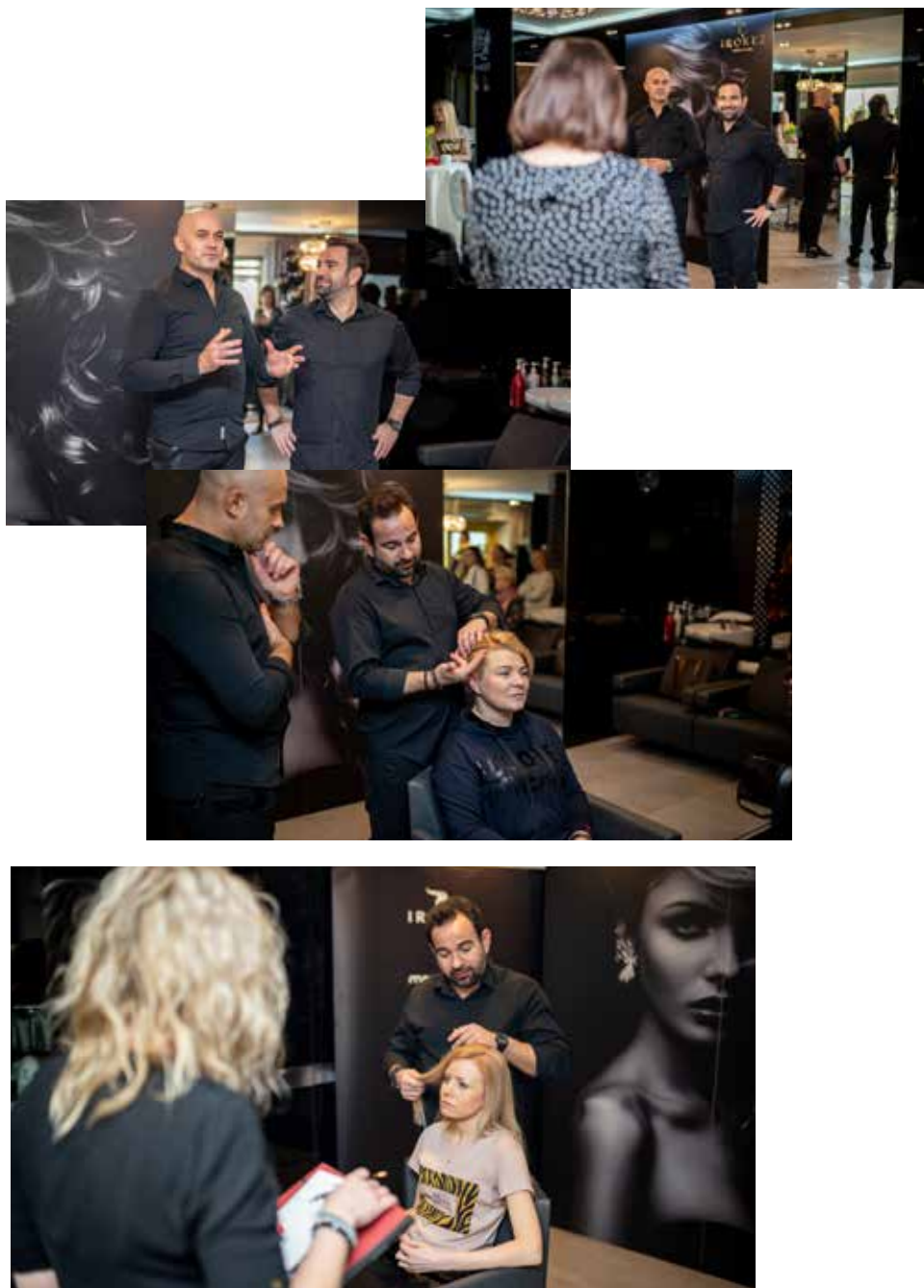
Oberża Fryzjerska
ul. Krakowska 35/5
Tarnów

FB oberzafryzjerska
IG @oberzafryzjerska

734 468 945

Więcej metamorfoz znajdziesz na fb.com/farmaganpolska

ŻYCIE NA SALONACH



Niesamowite miejsca, które zmieniają mapę naszego kraju. W kolejnych numerach Magazynu prezentujemy Wam salony, które wyróżniają się jakością pracy i zaskakują oryginalnymi propozycjami.

Dlaczego fryzjerstwo?

To pytanie, nad którym właściwie nigdy się nie zastanawiałem. Nigdy nie zastanawiałem się nad tym, dlaczego oddycham. To pewna kategoria rzeczy oczywistych. Fryzjerstwo towarzyszy mi przez całe życie. W sposób naturalny stało się moją pasją i obok rodziny ważnym elementem życia. Czasami się śmieję, że wielu moich rówieśników chciało zostać strażakami albo policjantami, a ja w tym czasie myślałem już o fryzjerstwie.

Skąd pomysł na taki biznes?

Jestem prawdziwym szczęściarzem. Moją pasję mogłem połączyć z pomysłem na biznes. Mój salon w Gorzowie traktuję, jak drugi dom. Często spędzam w nim więcej czasu niż w prawdziwym. Dlaczego? Praca jest dla mnie szansą na rozwój i możliwością poszerzenia horyzontów.

Historia salonu

Nazwa powstała 20 lat temu. Wiele osób myśli, że inspiracją była panująca wówczas moda na stylizacje typu irokez. To nieprawda. Moda na urodziła się później. Teraz oczywiście humorystycznie uważamy się za prekursorów, jednak w momencie powstawania nazwy zależało nam na jednoznacznym skojarzeniu z fryzjerstwem. Ważne było też krótkie i wyraziste hasło. Tak właśnie powstał Irokez. Ta nazwa w perspektywie czasu nie

zestarzała się - nie boimy się wyzwań i nowoczesnych rozwiązań.

Dlaczego współpraca z HMC i wybór marki FARMAGAN?

W pracy stawiam na sprawdzone produkty wysokiej jakości. Wiedziałem, że mogę na to liczyć ze strony marki FARMAGAN. To ważne, że mogę w pracy stawiać na produkty, które podnoszą jakość i pomagają mi zachować najwyższy poziom. Nowe produkty, ciągle ulepszanie i liczne szkolenia to coś co we fryzjerstwie zajmuje ważne miejsce w hierarchii.



66-400 Gorzów Wlkp.
ul. Zbigniewa Herberta 1/3

info@salonirokez.pl

www.salonirokez.pl

facebook.com/salonirokez/
instagram.com/irokezhair

KASZMIROWA KERATYNA A KERATYNOWE PROSTOWANIE

Kaszmiorowa keratyna bardzo często jest niesłusznie kojarzona z keratynowym prostowaniem włosów. Na czym polega jeden i drugi zabieg? Jaka jest różnica między nimi? Dziś rozprawiamy się z faktami i mitami na temat obu zabiegów.



Czym różni się kaszmiorowa keratyna od keratynowego prostowania?

Keratynowe prostowanie włosów polega na wprasowaniu keratyny, czyli białka, we włosy. Do tego celu używamy bardzo wysokiej temperatury (minimum 230°C). Najczęściej każde pasmo prostujemy kilka razy, aby było idealnie proste. Ze względu na pracę z bardzo wysoką temperaturą, ten zabieg nie jest polecany dla osób, które mają włosy cienkie, delikatne, ale też przesuszone, zniszczone czy po rozjaśnianiu. Należy podkreślić, że jest to zabieg typowo stylizacyjny, a jego głównym zadaniem jest wyprostowanie włosów, nie regeneracja. Takie prostowanie sprawdzi się natomiast u osób, których włosy są grube, zdrowe i bardzo niesforne. Przy odpowiedniej pielęgnacji efekt utrzymuje się do 6 miesięcy. Jeśli jednak nie przestrzega się zasad – efekt zniknie bardzo szybko, a sam zabieg okaże się stratą pieniędzy.

Kaszmiorowa Keratyna Farmagan BIOACTIVE Naturalis to inna historia. Intensywnie nawilża, odżywia i regeneruje włókno włosów bez użycia prostownicy, a hydrolizowana keratyna dzięki swoim małym cząsteczkom lepiej wnika w strukturę włosów bez potrzeby używania wysokiego ciepła. Co więcej, w przeciwieństwie do keratynowego prostowania, nadaje się do każdego rodzaju włosów. Szczególnie poleca-



my ten zabieg posiadaczkom i posiadaczom włosów delikatnych, podatnych na zniszczenia, przesuszonych lub zniszczonych.

Na czym polega działanie kaszmiorowej keratyny?

Keratyna zawiera aminokwasy, (budulec białka), które wbudowują się we włókno włosów, przywracając mu odpowiedni poziom nawilżenia. Keratyna głęboko odbudowuje zniszczone włosy od wewnątrz. Zapobiega ich elektryzowaniu oraz puszeniu, dodaje objętość, ale też wygładza je i nadaje im pięknego blasku. Aby cieszyć się efektem jak najdłużej, włosy powinno się odpowiednio pielęgnować w domu przy pomocy kosmetyków BIOACTIVE Naturalis, a sam zabieg powtarzać co kilka tygodni. Najważniejsze w tym wypadku są zalecenia fryzjera.

Jak kaszmiorowa keratyna działa w przypadku farbowania?

Zabieg keratyny kaszmiorowej można wykonywać w dniu, kiedy farbujemy czy rozjaśniamy włosy. Nie wpływa ona na efekt farbowania, znacząco może jednak przedłużyć czas trwałości koloru ze względu na odbudowę struktury wewnętrznej. Odbudowane włosy zdecydowanie lepiej przyjmują pigmenty z farby, więc trwałość koloru jest lepsza.



Zeskanuj i dowiedz się
więcej na blogu Farmagan

MACIEJ MANIEWSKI POLECA

CLOUD - instant volume- wystarczy Ci 2 minuty, aby nadać swoim włosom objętość. Rozpyl naszą „chmurkę” blisko nasady i w miejscach, w których chcesz zwiększyć objętość. Wmasuj produkt palcami we włosy. Objętość pojawi się natychmiast.



Szampon MOISTURE Senses - odpowiednie nawilżenie tylko z Moisture Senses. Zadbaj o odpowiednie nawilżenie skóry głowy i włosów, aby lato nie zaburzyło ich równowagi. Nawilżenie to podstawa zdrowej skóry głowy, a mycie jej szamponem Moisture to prawdziwa przyjemność.

CLARIFY - zdrowe włosy to zdrowa skóra głowy. Jeśli uprawiasz sport, stosujesz kosmetyki do stylizacji lub włosy szybciej się przetłuszczają, używaj tego produktu według następujących zaleceń. Szampon stosuj podczas pierwszego mycia włosów. Nałóż preparat, zapień i pozostaw na chwilę, następnie dokładnie spłucz. Włosy będą szorstkie w dotyku. Kolejne mycie wykonaj swoim ulubionym szamponem, a cały proces zakończ odżywką.

LUXE - kuracja bez splukiwania. Dzięki zawartości 4 olei pozostawia włosy w luksusowej kondycji. Miej go zawsze w torebce i gdy poczujesz, że włosy przesuszają się od słońca lub zaczynają się puszyć od wilgoci, dołóż trochę produktu na włosy.

Murray River Salt - pocuj lato we włosach już teraz. Efekt plażowych fal jest na wyciągnięcie ręki. Spryskaj obficie wilgotne włosy i pozostaw do naturalnego wyschnięcia lub spryskaj i wgnieć produkt w suche włosy. Kilka sekund i zaskakujący efekt!



Produkty dostępne w salonach fryzjerskich oraz na www.davroe.pl



DAVROE
NATURAL · VEGAN · AUSTRALIAN



Zeskanuj i obejrzyj metamorfozę na YouTube

OMO - JAK TO DZIAŁA

OMO to skrót, pod którym kryje się metoda mycia włosów. Składają się na nią trzy kroki: O – odżywka, M – mycie, O – odżywka. Taki sposób pielęgnacji może okazać się zbawienny dla włosów kręconych, zniszczonych, wysokoporowatych lub rozjaśnianych. Dziś przyjrzymy się jej bliżej.

Metoda OMO to nic innego jak modyfikacja dobrze nam znanego, dwuetapowego mycia włosów, inaczej zwanego MO (Mycie, Odżywka). Głównym celem OMO jest nie tylko oczyszczenie skóry głowy i kosmyków, ale przede wszystkim ochrona ich przed nadmierną utratą natłuszczenia łuski włosa. Do takiej sytuacji może dojść wtedy, kiedy używasz dość często szamponów oczyszczających lub takich, które zawierają silne substancje myjące (SLS, SLES). Jak wygląda takie mycie krok po kroku?

Pierwsze odżywianie

Podczas tego etapu zmocz włosy i nałóż odżywkę na kosmyki na długości i na końcówki. Ważne jest to, aby omijać skórę głowy. Jeśli nałożysz produkt bezpośrednio na skalp – włosy mogą stać się zbyt obciążone u nasady i wyglądać nieświeżo. A jeśli dodatkowo odżywka jest bardziej treściwa – może przyczynić się do wypadania włosów. Do pierwszego odżywienia świetnie sprawdzi się odżywka lub maska humektantowa albo proteinowa.

Zeskanuj i dowiedz się więcej na blogu Maniewski



PEH - CO TO TAKIEGO?

Każdy, kto choć przez chwilę interesował się świadomą pielęgnacją, na pewno choć raz zetknął się z wyrażeniem równowaga PEH. Dziś rozwiewamy wątpliwości dotyczące tego, czym ona jest i jak zapewnić ją swoim włosom.

Zasada, którą się kierujemy podczas takiej pielęgnacji, opiera się na zachowaniu równowagi w używaniu kosmetyków, które zawierają Proteiny (czyli białko, budulec włosów), Emolienty (wszystkie substancje natłuszczające) oraz Humektanty (składniki nawilżające). Niezwykle istotne jest zachowanie balansu między nimi, ale uwaga: to wcale nie musi oznaczać zachowania takiego samego stosunku tych trzech rodzajów substancji. Ich ilość dobieramy indywidualnie do potrzeb swoich włosów i u każdego może ona być różna.

Zanim zaczniesz działać – sklasyfikuj swoje włosy pod kątem PEH i określ, czego im brakuje. Istnieje ryzyko, że niektórych substancji dostarczasz im więcej, niż tego potrzebują i to też należy wziąć pod uwagę. Przyjrzyjmy się po kolei każdej z tych grup.

PROTEINY

Stanowią budulec włosa, uzupełniają mikro-uszkodzenia w jego strukturze. Delikatne, roślinne proteiny zwiększają również objętość oraz nadają włosom blask. Możesz je znaleźć w kosmetykach pod nazwami: Hydrolyzed Keratin, Silk, Wheat Protein, Hydrolyzed Quinoa.



Zeskanuj i dowiedz się więcej na blogu Farmagan

Włosy, którym zdecydowanie brakuje protein, są matowe i brakuje im objętości. Natomiast te, które otrzymują w pielęgnacji protein zbyt dużo – puszą się, płaczą, elektryzują i sprawiają wrażenie zbyt miękkich.

EMOLIENTY

To one nadają włosom gładkość i miękkość oraz chronią je przed czynnikami zewnętrznymi. Niemal każda maska lub odżywka zawiera składniki z tej grupy substancji. To wszelkiego rodzaju oleje, woski, silikon, alkohole tłuszczowe oraz oleje mineralne, a także lanolina.

Jeśli kosmykom brakuje emolientów, są zbyt lekkie, przesuszone, szorstkie i nie chcą się układać. Są także bardziej podatne na czynniki atmosferyczne, szybciej się puszą. Z kolei włosy, którym dostarczono nadmiar emolientów – są obciążone, brakuje im objętości, mają tendencję do strączkowania i wyglądają nieświeżo.

HUMEKTANTY

Substancje z tej grupy odpowiadają za dogłębne nawilżenie włosów. Równoważą się z proteinami. W kosmetykach znajdziesz je pod nazwami: Glycerin, Hydrolyzed Hyaluronic Acid, Aloe, Panthenol, Niacinamide, Hydrolyzed Collagen, Mel (miód), Urea (mocznik) oraz Allantoin.

Niedobór humektantów objawia się matowością włosów i brakiem objętości, a ich nadmiar związany jest z problemem puszenia się, płątania oraz skrzypienia przy ścisnięciu.

DAVROE

NATURAL · VEGAN · AUSTRALIAN



NAJLEPSZA WEGAŃSKA OCHRONA NA LATO!

Luxe to prawdziwy luksus dla włosów. Dzięki zawartości czterech olei m.in. arganowego i z pestek mango, nie tylko pielęgnuje, ale również chroni włosy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym.

Sprawdź również inne kuracje podczas wegańskich rytuałów w salonach Maniewski i Davroe.

www.davroe.pl

DavroePolska

davroe.pl

MACIEJ MANIEWSKI NA YouTube



Zeskanuj i obejrzyj
metamorfozę na
YouTube

KRÓTKIE FRYZURY

Marzysz o metamorfozie włosów i krótkim strzyżeniu, ale nie wiesz, jaka fryzura będzie najlepsza do Twojego kształtu twarzy?

Zobacz odcinek, w którym zaprezentowałem najlepsze techniki strzyżenia włosów krótkich do różnych kształtów twarzy oraz pokazałem, jak je układać w zależności od okazji. Ale to nie wszystko!



Zeskanuj i obejrzyj
metamorfozę na
YouTube

CINIOWANIE W STYLU MULLET

Rozdwojone końcówki włosów Izzy Zabalskiej, wyraźnie się puszyły, były kruche i łamliwe. Co je uratowało? Profesjonalne strzyżenie!

Wspólnie zdecydowaliśmy, że doskonałym pomysłem będzie cieniowanie w stylu Mullet. To też świetne cięcie nadające objętości włosom, a co najważniejsze - idealnie im pasuje i podkreśla jej szalony charakter. Zapraszam do oglądania!

RZECZY Z KLASĄ



Stanowią świadectwo przeszłości i wywołują skojarzenia. Różnią się od siebie znaczeniem, sensem. Wybraliśmy dla Was te „RZECZY Z KLASĄ”, które są świadectwem kobiecej siły i wiążą się z kobiecymi biznesami.

Jedwab z przesłaniem

Spadiora powstała w 2019 roku z zamiłowania Marty Lech-Maciejewskiej do apaszek, chustek i gawrošek, z pomocą których już od dawna tworzyła nieszablonowe upięcia, czy stylizacje, którymi dzieliła się na swoim blogu i w kanałach social media. Jej konikiem stały się włosy i misternie w nie wpleciony kawałek jedwabiu. Pomysłodawczyni marki doskonale zdawała sobie sprawę z tego, że ta część garderoby to dość trudne i niszowe produkty, które niełatwo „ograć”. Do niedawna jeszcze, w polskiej świadomości kojarzyły się z czasami i modą, którą dawno mamy za sobą. Marta miała pomysł jak odczarować ten zły PR. I tak zrodziło się jej ukochane trzecie dziecko, marka SPADIORA. Flagowym produktem marki są apaszki. Wybraliśmy dla Was apaszkę „KOBIECOŚĆ”. to manifest siły, determinacji, solidarności oraz piękna, które kryje się w naszym zdrowiu. To historia kobiecej odmienności, trudnej sztuki akceptacji ciała i wspierania siebie nawzajem. - Najwyższa pora, żebyśmy przestali się oceniać, a zaczęły doceniać. „KOBIECOŚĆ” to hołd złożony mojej teściowej, która po wielu latach przegrała walkę z rakiem piersi – wyjaśnia Marta Lech-Maciejewska, pomysłodawczyni projektu SPADIORA.

www.spadiora.p



Porcelana z ilustracjami

LOOK AT ME PLATES to projekt ilustratorki Magdy Pilaczyńskiej, kolekcja talerzy dekoracyjnych na ścianę, stół lub inne miejsce w Twoim domu. Talerzy możesz używać pojedynczo lub dowolnie je łączyć, tworząc swoje własne zestawy. Na poszczególnych elementach kolekcji pojawiają się te same symbole i kolorystyka, które sprawiają, że ilustracje tworzą wspólną historię. TALERZE wykonane są porcelany, posiadają pozłacany rant. Średnica talerza to 25 cm. Ilustracje wypalane są w profesjonalnych piecach ceramicznych, w temperaturze 850 stopni Celsjusza, co sprawia, że są trwałe. Dzięki ręcznej metodzie nanoszenia ilustracji oraz talerzom, które nie pochodzą z masowej produkcji, każde naczynie jest unikatowe. Wzory są własnoręcznie nanoszone przez autorkę. INSPIRACJA to symbole – serce, oko, łza, usta, księżyc oraz postacie fantastyczne – pegaz, syrena, kapelusznik biegnący wśród wulkanów, a także karciane elementy. Każdy może ułożyć z nich swoją historię, dowolnie żonglując talerzami.

www.lookatmeplates.com

Ogień z intencją

Martyna Wilde to podróżniczka. Pomysł na własną markę zrodził się 7 lat temu. MAPAYA to marka, kolektyw, kreatywny sposób na wyrażenie tego, czym Martyna dzieli się z innymi. Tworzy unikatowe, rzemieślnicze, ręcznie barwione ubrania, które układają się w krótkie kolekcje. To jej odpowiedź na tempo życia - MAPAYA jest slow. Nowością wśród asortymentu, jaki proponuje marka są naturalne świece woskowe z przepięknymi i najwyższej jakości mieszankami olejków eterycznych. Dobrane są tak, aby służyły aromaterapeutycznie i rozświetlały od wewnątrz. Nutami przewodnimi OTULENIA jest ziemista paczula, zaś drugoplanowe piżmo dodaje zapachowi głębi i miękkości. Nutami przewodnimi JASNOŚCI jest zapach drzewa Palo Santo. Wyczujesz też nuty ciepłej ambry, kadzidla i balsamicznego piżma. To idealna kompozycja do praktyki jogi, medytacji oraz do zapalenia kiedykolwiek potrzebujesz momentu klarowności i uziemienia.

www.mapaya.pl



URODA PROSTO Z GWIAZD

Era Ryb zmieniła się w Erę Wodnika. Co przyniesie nam nadchodzący kwartał? Porządki i ambitne plany? A może to czas dla szalonych marzeń, które nie miały szans na realizację przez pandemię? Sprawdź, w jaki sposób gwiazdy wpływają na Twoje wybory? Dowiedz się, o czym pamiętać i czego unikać?

BARAN

Po spokojnym okresie przychodzi czas na wielkie porządki i przegląd garderoby.

To dobry czas na jesienne zakupy nowych dodatków i kreacji. Radykalne zmiany? Dlaczego nie! To dobry moment, aby zacząć eksperymenty z kolorem. Barany są niezależne i chętnie decydują się na mocne metamorfozy w temacie strzyżeń. Barany nie mają cierpliwości do zapuszczania włosów, ale chętnie wybierają sprawdzone rozwiązania i funkcjonalne produkty. Najważniejszą jest dla nich połysek i zdrowy wygląd.

BYK

Stabilizacja i sukcesy – tak wygląda prognoza na nadchodzący czas. Uda ci się zwolnić i odreagować po wydarzeniach, których bohaterem byłeś w ostatnich tygodniach. Jak dobrze wykorzystać czas wolny? Zadbaj o siebie. Regeneracja to słowo klucz. Sprawdź patenty z #domowegospa i skorzystaj z pielęgnacyjnych rytuałów w salonie. Jeśli myślisz o zmianach, kluczowe będą małe kroki. Włosy byków są na ogół gęste, ale cienkie. Wymagają więc delikatnego traktowania. Pamiętaj o odpowiednim nawilżeniu.

BLIŹNIĘTA

To dobry czas na zmiany. Poczujesz przyrost ambicji. Na horyzoncie może pojawić się korzystna propozycja zmiany stanowiska lub pracy. Twoją kondycję i urodę doskonale wspomogą pierwiastki i sole mineralne. Zmiany? Dlaczego nie. Jeśli marzysz o metamorfozie, to właściwy moment. Włosy bliźniąt zaliczają się do delikatnych. O tej porze roku na wagę złota okażą się kuracje wzmacniające. Pamiętaj, aby wzmacniać działanie kosmetyków odpowiednimi eliksirami – boosterami.

RAK

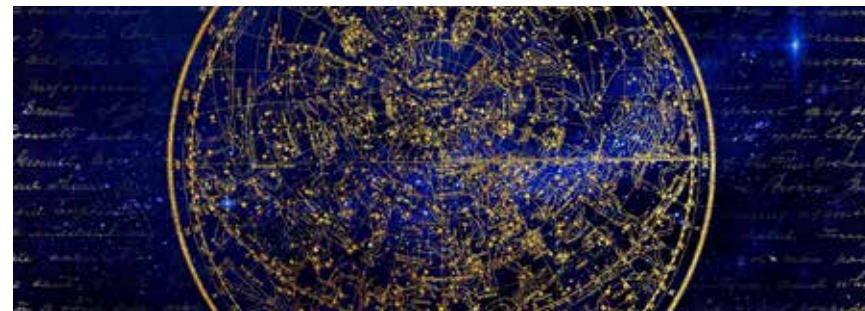
Praca wymagać będzie od ciebie koncentracji i opanowania. Dlatego to czas prostych rozwiązań – np. dobrych i funkcjonalnych strzyżeń, które sprawdzą się w każdej sytuacji. Nie staraj zmieniać się na siłę. Wprowadzaj zmiany stopniowo. Zacznij od linii uczesania, potem odważ się na rozjaśnienie lub przyciemnienie włosów. Zamiast klasycznej kolorystyki rozważ cieniowanie. Jedz suplementy i dostarcz organizmowi niezbędnych witamin. Poczuj lekkość! W nadchodzącym czasie najlepiej sprawdzi się styl romantyczny - wpięte kwiaty lub dyskretne ozdoby.

LEW

Wykorzystaj dobrze cieplejsze dni. Zregeneruj się na zewnątrz i od środka. Domowe spa? Dlaczego nie! Ale przede wszystkim nie zwlekaj dłużej z wizytą w salonie. dbaj, aby Twoje włosy i skóra były odpowiednio chronione. Lwy chętnie farbują włosy, decydując się na słoneczne refleksy lub flesze w najmodniejszych kolorach. Ponad wszystko cenią sobie jakość i świadome życie. Wybieraj produkty ekologiczne i wegańskie.

PANNA

Mars doda Ci energii, a Słońce pomoże pomagać w odzyskaniu zdrowia i kondycji. Wzmocniony wysiłek wymaga odpowiedniego przygotowania. Zadbaj o to, żeby organizm dostawał więcej białka i witamin. Wybieraj ekologiczne produkty. Pij dużo wody i zwracaj uwagę na etykiety produktów. Panny wybierają praktyczne rozwiązania. Prostota, funkcjonalność, łatwość ułożenia to sekret sukcesu. Korzystaj z innowacyjnych metod jak np. modelowanie przez cięcie czy kuracja z udziałem kaszmirowej keratyny.



WAGA

Warto zadbać o wygląd. Złazszcza, że Venus sprzyja kosmetyczno-fryzjerskim metamorfozom. Postaw na uczesania, w których ważną rolę odgrywa strzyżenie, ciekawy kolor, refleksy. W cenie jest zapuszczanie włosów. To idealna opcja dla Wagi, które nie lubią stagnacji i cienia sobie zmiany. Korzystaj z naturalnych składników np. kuracji kaszmirową keratyną. Sprawdź stan kosmetyków w łazience. Upewnij się, czy odpowiednie preparaty przeznaczone są do włosów i odpowiednie do skóry głowy.

SKORPION

Znajdź czas, aby odpocząć. Zająmij się swoim wyglądem. Zmiana wizerunku wyjdzie Ci na dobre. Dobierz fryzurę do kształtu twarzy i swojego stylu. Pamiętaj, że to czas, kiedy warto pokazywać swoje umiejętności. Wysyłaj CV i ubiegaj się o lepsze stanowisko. Dbaj o włosy, ale bez przesady. Ogranicz się do starannie dobranego do indywidualnych potrzeb szamponu i regeneracyjnej maski. Twoje włosy lubią być traktowane z czułością. Ich słaby punkt to skłonność do przetłuszczania. Uważaj więc na skórę głowy.

STRZELEC

Wenus doda ci uroku. Warto do podkreślić nową fryzurą i odpowiednio dobranym kolorem. Z kolei Mars i Saturn radzą dbać o zdrowie. Nie lekceważ tej rady. Czytaj etykiety produktów i zwracaj uwagę na ich skład. Sprawdź, jakich produktów używasz najczęściej i czy aby na pewno są dostosowane do Twoich potrzeb. Ruch jest w naturze Twojego znaku. Uważaj jednak na niszczące działanie słońca lub morskiej wody. Zainteresuj się kosmetykami regenerującymi, ochronnymi, a przede wszystkim zawierającymi filtry.

KOZIOROŻEC

To dobry czas na długo odkładane zmiany. Uwierz w siebie. W tej konfiguracji gwiazd wszystko jest możliwe. Słońce sprzyja randkom i miłości. W trygonie do twojego znaku doda Ci energii. Inne planety pomogą uporządkować zawodowe sprawy. Twoje znaki rozpoznawcze to klasyka i elegancja. Wybieraj uczesania oszczędne w formie - proste włosy, ostrzyżone na

krótko lub półdługie. Sprawdzają się grzywki, gładkie koczki. Możesz eksperymentować ze stylem retro. W pielęgnacji stawiaj na naturalne składniki i ekologiczne specyfiki.

WODNIK

Miesiąc sprzyja rozwijaniu artystycznych talentów, zajmowaniu się hobby. Zaskocz innych swoją metamorfozą. Ostatnio nie brakowało Ci wyzwań. Teraz planety zapewnią Ci szybką regenerację i powrót do pełni sił. Pamiętaj o odpowiednim nawilżeniu organizmu. Woda to w końcu Twój żywioł. Twoją piętą Achillesową jest brak systematyczności w pielęgnacji włosów. Pamiętaj, że bez tego marzenie o pięknie i zdrowiu pozostanie tylko planem.

RYBY

Uwodzenie to Twoje słowo klucz w tym miesiącu. Słońce sprzyja sukcesom, ale pamiętaj, że równie ważne są dobre relacje z ludźmi. Wenus sprawi, że łatwo będzie wracać do przeszłości i wspominać. W tym miesiącu idealnie sprawdzą się romantyczne upięcia i swobodna stylizacja. Włosy zodiakalnych Ryb są zwykle delikatne i niezbyt podatne na układanie. Wymagają umiejętnej pielęgnacji, odpowiednich szamponów i odżywek, które poprawiają ich kondycję, ale nie powodują obciążania i przetłuszczania.

DAVROE

NATURAL · VEGAN · AUSTRALIAN

Kształtowanie fryzur ograniczone tylko
Twoją wyobraźnią! Wegańskie produkty
do stylizacji wykreują stylizacje jak z okładek
najlepszych pism lub modowych wybiegów,
a moc naturalnych składników sprawi,
że włosy będą piękne i zdrowe.

DOSTĘPNE W NAJLEPSZYCH SALONACH
FRYZJERSKICH W CAŁEJ POLSCE

Naturalnie, że wegańskie!

www.davroe.pl

 [davroe.pl](https://www.instagram.com/davroe.pl)

 [davroepolska](https://www.facebook.com/davroepolska)