

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

4 (2105) KWIECIEŃ 2022

Cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

WIELKA AKCJA  
RABATOWA

*Zakupy  
z klasą*

ZNIŻKI DO 50%  
2000 SKLEPÓW

W CAŁEJ POLSCE  
I RABATY ONLINE

25–27 marca

NA POWITANIE WIOSNY  
Detoks, a może dieta roślinna?  
Trendy w modzie i urodzie

TEMAT MIESIĄCA  
EKOLOGIA  
TO EMPATIA

KOBIETY WIEDZĄ, CZEGO CHCĄ  
NIGELLA LAWSON,  
MAGDALENA KOLEŚNIK,  
CESARZOWA SISI

MY, RODZICE  
Grzegorz Kasdepke, tata Kacpra  
Małgorzata Płonka: „Grzesiek  
nie jest Beethovenem, jest Grześkiem”

DO PRZEMYŚLENIA  
Duchowość bez religii  
Jak wbić sobie seks do głowy?  
Kruchość to też siła

Barbara  
Krafftówna  
NA ZAWSZE KOCHANA



ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

4 (2105) KWIECIEŃ 2022

Cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

WIELKA AKCJA  
RABATOWA

Zakupy  
z Klasą

ZNIŻKI DO 50%  
2000 SKLEPÓW

W CAŁEJ POLSCE  
I RABATY ONLINE  
25–27 marca

TEMAT MIESIĄCA  
EKOLOGIA  
TO EMPATIA

KOBIETY WIEDZA, CZEGO CHCĄ  
NIGELLA LAWSON,  
MAGDALENA KOLEŚNIK,  
CESARZOWA SISI

MY, RODZICE  
Grzegorz Kasdepke, tata Kacpra  
Małgorzata Płonka: „Grzesiek  
nie jest Beethovenem, jest Grześkiem”

DO PRZEMYŚLENIA  
Duchowość bez religii  
Jak wbić sobie seks do głowy?  
Kruchość to też siła

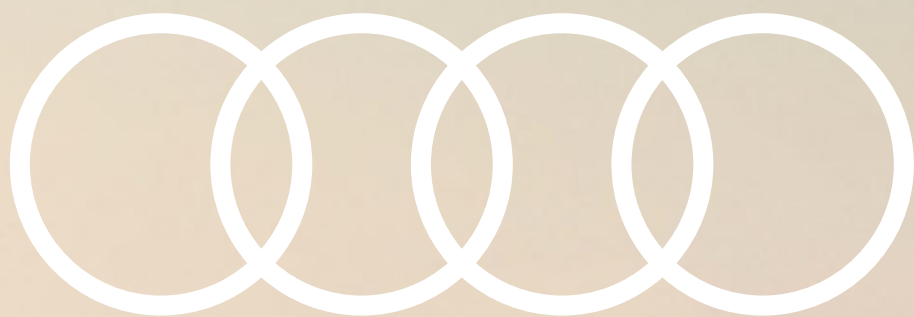
NA POWITANIE WIOSNY  
Detoks, a może dieta roślinna?  
Trendy w modzie i urodzie

# Barbara Krafftówna NA ZAWSZE KOCHANA

9 770514 099500

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 4 >



# Przestrzeń dla postępu.

Nowe Audi A8 L  
**Future is an attitude**

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 7,0 l/100 km do 12,0 l/100 km, emisja CO<sub>2</sub> wynosi od 185 g/km do 273 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub> zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki Audi lub sprawdź na stronie [audi.pl/danewltp](http://audi.pl/danewltp). Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdują Państwo na stronie [vw-group.pl/pl/volkswagen-group-polska](http://vw-group.pl/pl/volkswagen-group-polska)



Dowiedz się więcej  
o modelu lub porozmawiaj  
z Audi Ekspert Online





# NOMADE

# Chloé

THE NEW EAU DE PARFUM NATURELLE



100%  
NATURAL  
ORIGIN  
FRAGRANCE





APART.*pl*







ATTITUDES  
2022

S O L A R



# WIĘKSZA SKUTECZNOŚĆ

## BŁYSKAWICZNY REZULTAT



**DOCTOR BABOR Power Serum Ampoules Hyaluronic Acid** pierwszy na świecie! Nowy, silnie działający koncentrat zawierający osiem rodzajów kwasu hialuronowego i trójpeptydy zapewniające natychmiastowe nawilżenie i wypełnienie skóry.

**WYPRÓBUJ TERAZ!**

[www.babor.pl](http://www.babor.pl)



- + **86%** badanych potwierdza **błyskawiczne nawilżenie skóry\***
- **6%** **plytsze zmarszczki** już po tygodniu\*\*

**PERFORMANCE  
MADE IN GERMANY.**



# DOCTOR BABOR

### DOCTOR BABOR POWER SERUM AMPOULES

WIĘKSZA skuteczność. WIĘCEJ innowacji. WIĘCEJ rezultatów.  
65 lat zdobywania specjalistycznej wiedzy. Testowane dermatologicznie.

\* Samoocena dokonana przez 30 uczestników badania po jednokrotnym zastosowaniu

\*\*Pomiar instrumentalny po 7 dniach stosowania na 30 osobach testujących

ASK  
FOR  
**MORE**



**W**iosna, wiosna, wiosna! – krzyczymy prawie z każdej strony tego wydania „Zwierciadła”. Zieleń, róż, kwiaty, najnowsze trendy, najgorętsze premiery – to nie przypadek, że najczęściej dzieje się zawsze na wiosnę. Jakbyśmy teraz właśnie przypominali sobie, że jesteśmy, oddychamy, czujemy, widzimy – żyjemy po prostu. „Jest prześliczny słoneczny poranek i choć nie spałam pół nocy, to gdy wstałam i zobaczyłam, że jest prześliczny słoneczny poranek, tak mnie to rozentuzjowało, że zawołałam sama do siebie: O, jak mnie dzisiaj nic nie boli!” – pisze jak zawsze znakomita Anna Janko w swoim felietonie. Oddając tym samym, zdaje się, stan ducha nas wszystkich.

Skoro miesiąc temu pisałam tu o zimowaniu, przyszła pora na wiosnowanie. W języku staropolskim było to określenie na odmładzanie się, kwitnięcie, odnawianie. Ale też na spędzanie gdzieś całej wiosny lub przechowywanie czegoś przez wiosnę. I na łączenie się w pary u ptaków.

My na wiosnę mamy całkiem dobry plan. Spędzić ją polecamy... na Alasce. Odnówić się poprzez detoks albo dietę roślinną. Odmładzać mądrze i naturalnie, w duchu *slow aging* lub po prostu dodając sobie koloru. A kwitnąć – na przykład duchowo. Albo w relacji – z ukochaną osobą, dzieckiem, przyrodą czy samą sobą.

Nasi bohaterowie dużo mówią nie tylko o wiosnie, lecz także o miłości i byciu tu i teraz. Jak tłumaczy aktorka Magdalena Koleśnik, temu „tu” i temu „teraz” w sumie niczego nie brakuje. „Nie żyjemy na próbę, na przyszłość” – dodaje mistrz zen Alexander Poraj-Żakiej. „Rzeczywistość jest naprawdę, a dzieje się ona tylko w terażniejszości”. A skoro teraz jest właśnie wiosna, wiosnujemy ile sił, kochani!

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTOR NACZELNA



# MaxMara

Kwiecień  
2022

# SPIS TREŚCI



60

MAGDALENA  
KOLEŚNIK

*„Strata jest świetną  
nauczycielką. Kiedy  
zaczęłam tracić  
– na przykład  
cierpliwość bliskich  
– zrozumiałam, jak dużo  
w relacjach zależy ode  
mnie i od tego, jak sama  
się ze sobą dogaduję”.*

## FELIETONY

- 20| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma 22| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka  
24| KATARZYNA MILLER Kobięcy alfabet  
26| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie 74| ANNA JANKO Pisane na lustrze  
96| MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie  
232| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

## NA OKŁADCE

- 30| BARBARA KRAFFTÓWNA Niby ptak

## TEMAT MIESIĄCA

- 38| EKOLOGIA TO EMPATIA Wiele dróg prowadzi do celu

## SPOTKANIA

- 48| NIGELLA LAWSON Smak słów 54| JUSTYNA ŚWIĘS Piosenki o miłości  
60| MAGDALENA KOLEŚNIK Mniej ambicji, więcej wdzięczności  
68| ANNA SKORUPA To nie jest gra

## ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 76| MĘSKA STREFA Czy mężczyźni myślą tylko o seksie?  
80| PYTANIA O SENS Duchowość bez religii 86| NA KOZETCE Odsłoń się  
90| JAK WYCHOWUJE Grzegorz Kasdepke

## WOKÓŁ NAS

- 98| FOTOREPORTAŻ Stan pokory 104| EKO? LOGICZNE!  
106| BOHATEROWIE CODZIENNOŚCI Posłuchajcie  
112| ANTROPOLOGIA UBRANIA Moda mimo wszystko

30

## NA OKŁADCE

*Robiła wszystko, by być  
kochaną. I kochałszy ją  
wszyscy. Osobisty i czuły portret  
Barbary Krafftówny autorstwa  
Remigiusza Grzeli.*



48

NIGELLA  
LAWSON

*„Posilek to nie tylko paliwo  
dla organizmu. Daje też cel  
i sprawia radość – zwłaszcza  
w przygnębiających  
i bezbarwnych  
dniach pandemii”.*



38

## TEMAT MIESIĄCA

*Ekologiczni aktywiści nie  
szukają winnych katastrofy  
klimatycznej. Szukają  
empatii i miłości. „Zło już  
się stało, tylko razem się  
z tego podniesiemy”  
– mówią.*

[pinko.com](http://pinko.com)

IRINA SHAYK for PINKO



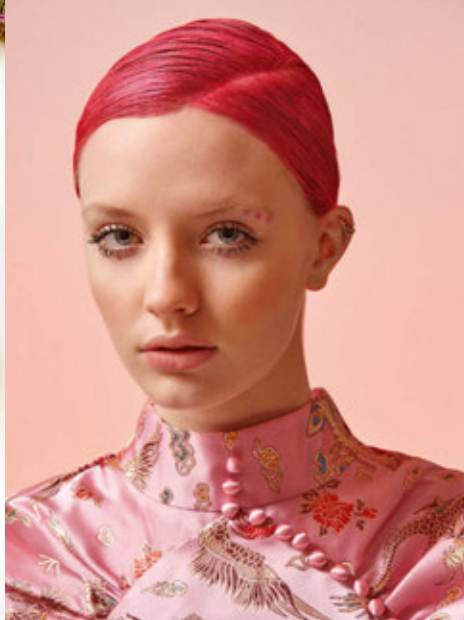
PINKO



**184**

**TOP 7**

*Nova pora roku, nowe zapach. Może być kwiatowy albo raczej drzewny. Słodki albo wytrawny. Jest w czym wybierać.*



**168**

**URODA TRENDY**

*Co będzie modne? Pastele na włosach, loki, warkoczki. Wspólnym mianownikiem jest optymizm!*

### KULTURA

- 117| DZIEJE SIĘ 120| ROZMOWA Sophie Marceau  
124| FILMY 126| SERIALE 128| KSIĄŻKI  
130| UWAGA, KSIĄŻKA! Henrik Fexeus i Camilla Läckberg o „Mentaliście”  
134| MUZYKA 136| SZTUKA Edvard Munch  
140| POSTAĆ Królowa wróżek  
146| NIE PRZEGAPCIE!

**156**

**MODA INSPIRACJE**

*Nova kolekcja Isabel Marant, mistrzyni francuskiego szyku.*



### PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE

- 147| Z WYBIEGU Trendy sezonu wiosna-lato 2022  
156| INSPIRACJE Kolory zachodzącego słońca  
166| AKTUALNOŚCI 168| URODA TRENDY Szalone zmiany  
174| PIELĘGNACJA 176| URODA ŻYCIA Natalii de Barbaro  
180| POD LUPĄ Cosmelan 182| NOWOŚCI 184| TOP 7  
188| DODATEK SPECJALNY Slow-aging

### ZDROWIE

- 202| PRZYGODY CIAŁA Dla kogo oczyszczanie?  
206| ENDOMETRIOZA Choroba, która niszczy  
208| NA TALERZU Ze zdrową energią

### DOM

- 210| KOBIETA WE WNĘTRZU  
Z pozdrowieniami ze Szwecji

### KUCHNIA

- 216| PRZY STOLE Roślinna uczta  
220| ROZMOWA Bez wyrzutów sumienia

### INNE

- 10| ZAMIAST WSTĘPU  
16| LISTY  
28| ISTOTA RZECZY  
228| HOROSKOP  
230| KRZYŻÓWKA  
233| ZAKUPY Z KLASĄ



**128**

**KSIĄŻKI**

*Najlepsze lektury na wiosenne wieczory.*



Na okładce: BARBARA KRAFFTÓWNA.  
Zdjęcie czarno-białe: kadr z filmu „Jak być kochaną”  
w reż. Wojciecha Jerzego Hasa/WFDiF,  
FILMOTEKA NARODOWA – INSTYTUT  
AUDIOWIZUALNY.  
Zdjęcie kolorowe: ADAM PLUCIŃSKI/MOVE

*Majowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży od 5 kwietnia.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](http://www.facebook.com/zwierciadlo.pl)



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik

\*Badania w Centrum Naukowo-Badawczym Dr Irena Eris po 4 tygodniach stosowania kremu Scientivist. \*\*Badania in vitro działania składnika aktywnego na starzejące, uszkodzone fibroblasty.

# Dr Irena Eris



-64%

REDUKCJA WIELKOŚCI  
ZMARSZCZEK\*

+42%

POPRAWA NAWILŻENIA\*

## SCIENTIVIST

INTENSYWNE ODMŁODZENIE I POPRAWA KONDYCJI SKÓRY DOJRZAŁEJ

Poznaj najnowszą, autorską technologię opracowaną przez naukowców z Centrum Naukowo-Badawczego Dr Irena Eris. Biotechnologiczny kompleks senoSIRT, oparty na połączeniu botanicznych ekstraktów z ryżu oraz szwajcarskiej róży alpejskiej, uruchamia głębokie procesy naprawcze. Wykorzystując mechanizm senolityczny, kompleks eliminuje starzejące się komórki [- 64%\*\*]. Poprzez aktywację sirtuin (tzw. peptydów długowieczności) komórki zostają na nowo zaprogramowane na skuteczną regenerację i spowolnienie tempa starzenia się skóry. Specjalnie dobrane, wysoce odżywcze składniki lipidowe, błyskawicznie redukują przesuszenie i szorstkość skóry oraz zmiękczają naskórek, poprawiając wchłanianie kosmetyków.

Dostępne w Douglas, Sephora, Kosmetyczne Instytuty Dr Irena Eris oraz [sklep.drirenaeris.com](http://sklep.drirenaeris.com)

## KONIEC TERRORU

**P**iszę ten list głęboko poruszona wywiadem z pisarką Wiolettą Grzegorzewską [„Z” nr 2/2022]. Czytając ten tekst, doznawałam *flashbacków* pamięci, a opisywane przez nią uczucia: upokorzenia, lęku, niepewności, nieustannego stresu, uderzyły mnie niczym pięść ekspartnera. Ja również byłam ofiarą przemocy. Introwertycznego, cichego, bardzo eleganckiego programisty. Podskakiwałam na każdy sygnał telefonu, tułałam się po hotelach, nie mając gdzie mieszkać, maskowałam wszystkie oznaki cierpienia i niewygód. Obwiniając się, byłam święcie przekonana, że bagno, w którym jestem, wynika ze źle poprowadzonej przeze mnie relacji! Im więcej podobnych historii do mnie dociera, tym większa złość mnie ogarnia, a także pewność, że niezależnie od statusu społecznego, materialnego, poziomu wykształcenia każdej z nas może się przytrafić rodzinne piekło. Historia Wioletty Grzegorzewskiej i jej książka „Wilcza rzeka” to mały, cenny przedmiot, dzięki któremu ujrzymy światelko w tunelu i pocujemy, że nie jesteśmy same. Łączy nas potężna siła. Od pokoleń uciszane, ignorowane, wreszcie doczekałyśmy czasów, kiedy wszem i wobec sprzeciwiamy się samczemu terrorowi.

*Jolanta*

## POZA SCHEMATEM

**R**ozmowa z Agnieszką Jucewicz w „Z” nr 3/22 odsoniła we mnie trochę zablźnionych już ran, ale też przypomniała mi, że jestem dzielna i silna, bo choć DDA, przepracowałam ten temat i mam fajne, szczęśliwe życie. Z drugiej



Autorki listów otrzymują zestaw NUXE z Merveillance LIFT – krem pudrowy, krem pod oczy i serum.

strony mam poczucie, że nie do końca jest to moja zasługa – potrzebowałam bardzo silnego wsparcia, którym w moim przypadku nie była terapia, ale zostanie mamą. Przed zejściem w ciążę piłam zdecydowanie za często i za dużo, a po alkoholu często nie umiałam się kontrolować i robiłam straszne głupoty, których potem bardzo żałowałam. Nieraz płakałam, nieraz czułam ogromny wstyd i nieraz obiecywałam sobie, że następnym razem nie wypiję więcej niż kieliszek wina... Dziś, jak o tym myślę, czuję zażenowanie i aż nie mogę uwierzyć, że udało mi się zatrzymać przy sobie narzeczonego i przyjaciół oraz zachować dobrą pracę. Teraz, chociaż od porodu minęło już dużo czasu, piję jedynie okazjonalnie, bo czuję się odpowiedzialna za moją córkę i jej szczęście. I myślę, że dokładnie to jest kluczem do niepowielania schematu naszych pijących rodziców – silna wewnętrzna motywacja do tego, żeby nikt nigdy przez nas nie cierpiał tak, jak my cierpieliśmy w alkoholowym domu. Czy to nasze dzieci, czy partnerzy, czy przyjaciele. Takiej motywacji, która jest szczególnie potrzebna, kiedy w życiu mamy pod górkę, gorąco życzę wszystkim DDA.

*Od samotnika*

## POTRZEBA EMPATII

**W**lutowym numerze „Z” od razu wpadł mi w oko wywiad z Marianem Turskim, bo właśnie czytałam książkę z jego przemówieniami „XI Nie bądź obojętny”. Cała książka to dla mnie wypełnienie misji ocalałego, który każdym przemówieniem, rozmową czy listem otwartym stara się tłumaczyć przyczyny Holocaustu i utrwać o nim pamięć. Pamiętam to słynne przemówienie pana Turskiego na 75-lecie wyzwolenia Auschwitz, które było dla mnie kwintesencją tego, co czuję w związku z wydarzeniami w Polsce i Europie. Odebrałam moją wtedy 13-letnią córkę z jakichś zajęć pozalekcyjnych i jeździłam z nią po mieście bez celu, by wysłuchała tego przemówienia do końca. Pamiętam też swój żal, że to wystąpienie nie stało się potem tematem przewodnim co najmniej kilku szkolnych lekcji, choćby historii, języka polskiego czy godziny wychowawczej. To byłby piękny punkt zaczepienia do rozmowy o bieżących wydarzeniach w kontekście historii, o tolerancji, ale też o zobojętnieniu. Najważniejsze zarówno w wywiadzie, jak i w książce jest to, że nie skupiają się na cierpieniu i tak hołubionej u nas martyrologii, ale na zachowaniu pamięci i wzbudzeniu współczucia i nadziei na to, że może być lepiej, że nawet jeśli ludzie nie zaczną się nagle kochać, to może chociaż będą się mniej nienawidzić. Od kilku lat powtarzam, że w Polsce brakuje nam teraz nie partii X czy Y, ale elementarnego szacunku do drugiego człowieka i wyzbycia się obojętności. Pan Turski nazwał to pięknie potrzebą empatii, ale też miłości i przyjaźni, które nadają sens istnieniu.

*Małgorzata*

**Czekamy na Wasze listy!** Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami ([listy@zwierciadlo.pl](mailto:listy@zwierciadlo.pl)).

*Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*



# DALL'ACQUA®

SUBLIME COLLECTION

[www.DallAcqua.pl](http://www.DallAcqua.pl)

# Pielęgnacja, która wyprzedza Twoje oczekiwania?

Sprawdź innowacyjne połączenie multikompleksu **CERAMIDÓW** – niezbędnych w regeneracji skóry dojrzałej oraz **24-karatowego ZŁOTA** – które zadba o nią w wyjątkowo luksusowy sposób. Przekonaj się jak skuteczne jest ich synergiczne działanie – dla intensywnego wygładzenia skóry dojrzałej oraz spowolnienia procesów jej starzenia.

## SILNIE UJĘDRNIAJĄCA MASECZKA PRZECIWMARSZCZKOWA

zapewnia intensywną kurację ze skoncentrowaną dawką ceramidów, złota i kolagenu. Dla wyraźnego wygładzenia zmarszczek, poprawy napięcia i przywrócenia młodszego wyglądu.



## WYGŁADZAJĄCO-NAWILŻAJĄCY KREM PRZECIWMARSZCZKOWY POD OCZY

działa jak odżywczy i kojący kompres. Za sprawą precyzyjnej aplikacji, wnika w głąb skóry oraz skutecznie ją odnawia, wygładza i rozświetla.



## GŁĘBOKO REWITALIZUJĄCE SERUM-AMPUŁKA PRZECIWMARSZCZKOWE

ma żelową, ale niezwykle bogatą formułę, w której zatopione są płatki złota. To nowy „złoty standard” w pielęgnacji odmładzającej.



## LIFTINGUJĄCO-REGENERUJĄCY KREM PRZECIWMARSZCZKOWY

nasyca skórę składnikami odżywczymi i naprawczymi. Zawarte w nim ceramidy odbudowują uszkodzenia oraz ułatwiają przenikanie złota i kwasów omega 3, 6, 9.



NOWOŚĆ

Bielenda

Pomyśl o sobie.

# Złote Ceramidy

ODBUDOWA I NAPRAWA  
CERY DOJRZAŁEJ

DOSKONAŁOŚĆ  
ROKU *Twoj*STYL®  
2021



MULTITERAPIA  
PRZECIWMARSZCZKOWA

40+ 50+ 60+ 70+

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI\*

Liftinguje 76%

Wygładza 100%

Poprawia jędrność i elastyczność 84%

\* Test In Vivo przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologów na grupie 25 kobiet przez okres 3 tygodni. Dotyczy kremu 60+.

## Sprawa XVII

PRZESZŁOŚĆ I PRZYSZŁOŚĆ TO SĄ DWIE  
ZUPEŁNIE RÓŻNE RZECZY. DLA KAŻDEGO DZIECKA  
LICZY SIĘ PRZEDĘ WSZYSTKIM PRZYSZŁOŚĆ,  
CHYBA ŻE AKURAT TRZEBA UDOWODNIĆ  
DOROSŁYM, ŻE „TO ON ZACZĄŁ!”.

W

raz z wiekiem przeszłość staje się coraz ważniejsza. Bo wspomnienia, których coraz więcej, bo historia, z której jasno wynika, że wszystko już było, zatem im dalej w las, tym łatwiej z niej przewidzieć przyszłość i wyciągnąć wnioski. To, co ma przyjść, rysuje się dla wszystkich w niejasny sposób. Choć bywają wyjątki. O ile dziesięciolatek nie ma pojęcia, gdzie będzie za 50 lat, o tyle ja dość dokładnie wiem, gdzie będę się w tym czasie znajdował. A jeśli nie w tym miejscu, co je mam na myśli, to tuż nad nim.

Ale nie wybiegajmy aż tak daleko. Dla dziesięciolatka dość istotnym, choć jeszcze bardzo abstrakcyjnym pytaniem jest: kim będzie w przyszłości? Na szczęście w dzisiejszych czasach odpowiedź jest bardzo prosta – z pewnością będzie on youtuberem. W Polsce mamy obecnie około 400 tysięcy dziesięciolatek, z czego 400 tysięcy chce uprawiać ten właśnie zawód. Jedynymi przeszkodami w zdobyciu tego niezwykłego fachu są szkoły i ogólnie pojęci dorośli, którzy kompletnie nie rozumieją, że taka jest po prostu dziejowa konieczność. Gdyby nie oni, dzieci właściwie natychmiast mogłyby przystąpić do wymarzonej pracy i zacząć zarabiać niebotyczne pieniądze.

Tu winien jestem nieco starszym czytelnikom małe wyjaśnienie, kim jest youtuber. Generalnie jest to ktoś posiadający telefon komórkowy, ewentualnie, w nielicznych przypadkach, nieco lepszy sprzęt nagrywający, za pomocą którego można stworzyć film. Przy czym samo słowo „film” jest wyrażeniem nieco mylącym i mocno passé. Film kojarzy się dziś z czymś śmiertelnie poważnym, nudnym, a przede wszystkim za długim. Zatem twórcy i odbiorcy zdecydowanie preferują słówko

„filmik”, które z góry zapowiada, że nie stanie nam się od niego nic złego. Filmiki tworzy się w ogromnej większości „dla beki”, co oznacza, że mózg oglądającego nie zostanie narażony na niepotrzebną nadaktywność. Zatem youtuber nagrywa siebie lub kogoś, lub coś, wrzuca to do Internetu i staje się momentalnie sławny i bogaty. Inne ważne terminy to „łapki w górę”, czyli substytut gimnastyki śródlekcyjnej, oraz „subskrypcje” – czyli mniej więcej to samo, co 40 lat temu robiło się, żeby w pierwszej kolejności otrzymać kolejny tom encyklopedii. Tu z kolei wyjaśnienie dla najmłodszych: encyklopedia to taki wydrukowany Internet.

Najwspanialszą zachętą do bycia youtuberem jest to, że można robić wyłącznie rzeczy, które się lubi. Jeśli lubisz grać w grę, to sobie grasz i to nagrywasz. A potem wrzucasz do sieci i wszyscy podziwiają cię, bo tak wspaniale grasz. Jeśli zapragniesz żywić się wyłącznie pączkami, kręcisz filmiki pt. „Moje życie to pączek” – i znów miliony odbiorców z pewnością podniosą łapki w górę. A jeśli chciałbyś sobie wydłubać oko, to również możesz nakręcić o tym filmik. A nawet dwa. Widownia z pewnością będzie spektakularna! A potem nie widzisz już przeszkód, żeby kręcić cokolwiek.

W ewentualnych przerwach od pracy należy zapoznawać się z pracą innych. Rozstawanie się z kręceniem lub oglądaniem jest zupełnie niewytłumaczalną stratą czasu. Najwybitniejsi twórcy potrafią nagrywać i oglądać jednocześnie. Niejeden dziesięciolatek już wytrwale ćwiczy się w tej trudnej sztuce. Przed nami zakręcona i nakręcona – świetlista przyszłość! ●



MACIEJ STUHR  
aktor. Wszechstronny.  
Gra, jak nie pisze.  
Pisze, jak nie gra.

# STOP PRZEBARWIENIOM

VICHY  
LABORATOIRES

NR 1

W PIELĘGNACJI PRZECIWMARSZCZKOWEJ  
W APTEKACH W POLSCE.<sup>(1)</sup>

Każdego dnia skóra narażona jest na działanie negatywnych czynników, które mogą przyczynić się do powstawania zmian pigmentacyjnych. Jakie jest ich źródło? Które składniki aktywne są skuteczne w walce z przebarwieniami? Na te pytania odpowie dermatolog estetyczna – dr Agnes Frankel.



DR AGNES FRANKEL

DERMATOLOG  
SPECJALISTKA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ  
I PRZECIWMARSZCZKOWEJ

Wiele kobiet zmagają się z przebarwieniami. Jak powstają?

Zmiany pigmentacyjne na skórze to jeden z najczęstszych problemów moich pacjentek. W zależności od przyczyn powstawania można wyróżnić kilka rodzajów przebarwień, takich jak melazma, przebarwienia posłoneczne, pozapalne czy potrądzikowe. Powstają one na skutek zaburzeń pracy melanocytów, czyli komórek odpowiadających za produkcję pigmentu. W dodatku proces ten potęguje ekspozycja.

Czym jest ekspozycja i jak wpływa na powstawanie przebarwień?

Ekspozycja to składowa wielu czynników: środowiskowych, behawioralnych, jak i hormonalnych. To przede wszystkim promieniowanie UV, zanieczyszczenie powietrza, zmiany hormonalne zwłaszcza w czasie ciąży czy też stosowanie preparatów hormonalnych, w tym antykoncepcji. Jak wynika z badań naukowych, negatywne czynniki zewnętrzne mogą nasilać powstawanie przebarwień nawet o 25%<sup>(2)</sup>.

Jak skutecznie walczyć z przebarwieniami?

Niwelowanie przebarwień to proces wymagający czasu i działania na różnych etapach ich powstawania. Najlepsze efekty uzyskuje się, stosując codzienną pielęgnację ze składnikami aktywnymi o sprawdzonej i udowodnionej skuteczności.

Jakie to składniki?

To m.in. niacynamid, czyli aktywna postać witaminy B3 i antyoksydant, który niweluje przebarwienia i zapobiega powstawaniu nowych oraz ujednolica koloryt skóry. Skuteczne działanie ma również kwas glikolowy (należący do grupy kwasów AHA), czyli składnik złuszczący często stosowany przy zabiegach medycyny estetycznej. Dodatkowo redukuje zmarszczki i przywraca skórze blask. W walce z przebarwieniami stosujemy też witaminę C oraz składniki peelingujące. Warto dodać, że mają one także działanie anti-ageing.

Czyli regularna pielęgnacja to klucz do sukcesu?

Tak, taka pielęgnacja powinna nam towarzyszyć niczym najlepsza przyjaciółka – codziennie!

## ROZWIĄZANIE OD VICHY

VICHY jest pionierem w dziedzinie badań nad wpływem ekspozycji na skórę od ponad 40 lat. Rezultatem tych badań jest LIFTACTIV B3 SERUM o udowodnionej w badaniach klinicznych skuteczności w redukcji przebarwień.

Jego innowacyjna formuła działa na różnych poziomach naskórka, aby skutecznie zredukować przebarwienia i przywrócić skórze młody i zdrowy wygląd. Efekt jest natychmiastowy: skóra jest pełna blasku i rozświetlona. Dzień po dniu przebarwienia i zmarszczki są zredukowane, a koloryt skóry wyrównany.

Hipoalergiczne serum od Vichy zostało przebadane pod kontrolą dermatologiczną i jest odpowiednie także dla skóry wrażliwej. Nie zawiera substancji zapachowych i alkoholu etylowego.



INNOWACJA

LIFTACTIV  
B3 SERUM

PRZEBARWIENIA I ZMARSZCZKI

13% SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH  
UZNANYCH W DERMATOLOGII

5% NIACYNAMIDU (WITAMINA B3)

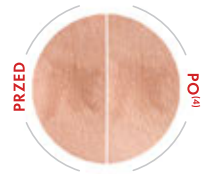
Działa w głębszych warstwach naskórka, aby widocznie zmniejszyć przebarwienia oraz ograniczyć powstawanie nowych.

KWAS GLIKOLOWY + SKŁADNIKI  
PEELINGUJĄCE

Delikatnie złuszcząją powierzchnię skóry, aby wydobyc jej blask i ujednolicić koloryt.

DERMATOLODZY POTWIERDZAJĄ:  
PRZEBARWIENIA ZREDUKOWANE

AŻ DO 71%<sup>(3)</sup>



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ  
NA VICHY.PL

REKOMENDOWANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO  
MEDYCYNY ESTETYCZNEJ I ANTI-AGING



KAMILA SZCZAWIŃSKA

MODELKA

„Moje życie od lat związane jest ze słoneczną Hiszpanią. Promienie słońca to dla mnie zastrzyk energii i szczęście dla duszy, jednak powodują one przebarwienia i wysuszają skórę. Moje rozwiązanie to LIFTACTIV B3 SERUM, które skutecznie redukuje przebarwienia i ogranicza powstawanie nowych, a przy tym wygładza skórę i dodaje jej blasku. Efekty widać od razu!”

## TWOJA RUTYNA PIELĘGNACYJNA PRZECIW PRZEBARWIENIOM I ZMARSZCZKOM

**KROK 1** ZREDUKUJ  
PRZEBARWIENIA

Przywróć swojej skórze jednolity koloryt i blask dzięki skoncentrowanej formule LIFTACTIV B3 SERUM, która redukuje przebarwienia aż do -71%<sup>(3)</sup>.



**KROK 2** KORYGUJ OZNAKI  
UTRATY KOLAGENU  
W SKÓRZE

Z wiekiem produkcja kolagenu w skórze spada aż o 75%<sup>(4)</sup>. Zaczynij działać już teraz z kremem LIFTACTIV COLLAGEN SPECIALIST, który redukuje zmarszczki o -24%<sup>(4)</sup>.



**KROK 3** PRZECIWDZIAŁAJ  
FOTOSTARZENIU SIĘ  
SKÓRY

Codziennie rano stosuj fluid CAPITAL SOLEIL UV-AGE DAILY, aby zapewnić swojej skórze zaawansowaną ochronę przed promieniowaniem UVB SPF 50+ i UVA PF 46.



ZDROWIE TO PODSTAWA. ZACZNIJ OD SKÓRY.

<sup>1</sup> Źródło: IQVIA Pharmatrend oraz IQVIA e-Pharmacy Tracker – 2018, 2019, YTD 10/2020 pod względem wartości sprzedaży. © 2020 IQVIA oraz podmioty powiązane. Wszystkie prawa zastrzeżone. <sup>2</sup>J. Krutmann i in., „The skin ageing exposome”. <sup>3</sup> Ocena kliniczna, 44 kobiety po 2 miesiącach stosowania, średni rezultat dla intensywności przebarwień: -29%, średni rezultat dla 33% badanych kobiet: -71%. <sup>4</sup> Symulacja efektu uzyskanego w ocenie klinicznej przez 33% badanych kobiet po 2 miesiącach. <sup>5</sup> James Varani i in., „Decreased Collagen Production in Chronologically Aged Skin”, American Journal of Pathology, vol. 168, nr 6, czerwiec 2006. <sup>6</sup> Ocena kliniczna, 58 kobiet po 8 tygodniach stosowania kremu Collagen Specialist na dzień.



## And this is winter?

ROZCZAROWANIE MOŻNA PODKREŚLIĆ  
INTONACJĄ WYPOWIEDZI. DZIĘKI INTONACJI ZROZUMIAŁEM,  
ŻE MEKSYKAŃSKI NARCIARZ, KTÓREGO PRZYPADKOWO  
SPOTKAŁEM NA WYCIĄGU KRZESEŁKOWYM, CZEGO INNEGO  
SPODZIEWAŁ SIĘ, LECĄC PRZEZ PÓŁ ŚWIATA.

**W** ramach psychologicznej pomocy rodzinnej informujemy się mejlowo, gdzie – w razie potrzeby – nie należy szukać otuchy. Bo człowiek sobie wymyśli, że pójdzie do baru, przegada z barmanem i mu ulży. A tu nagle barman zaczyna się zwierzać ze swoich kłopotów. Albo opowiadać o tym, że nie radzi sobie z problemami klientów. Że jak kończy robotę, idzie do innego baru, gdzie pracuje barman wyspecjalizowany w wysłuchiwaniu barmanów. Mamy już listę barów, których należy unikać. Jest też jeden zakład kaletniczy. To po mojej wizycie z paskiem, w którym urwała się klamra. Pan mi naprawił, a oddając, powiedział: „Może jeszcze panu tam jedną dziurkę dorobię, bo jak pan schudnie... – tu rzucił w moją stronę uważne spojrzenie i dokończył: – E, raczej nie”. Szelki będę nosił! Sznurkiem się obwiążę! Ale nie pójdę tam, gdzie się wątpi, że dam radę schudnąć o jedną dziurkę! Nigdy bym nie przypuszczał, że kaletnik to zawód, przez który można przeżyć zawód. A ja się zawiodłem.

Doświadczenie zawodu, rozczarowania można podkreślić intonacją wypowiedzi. Dzięki intonacji zrozumiałem, że meksykański narciarz, z którym przypadkowo spotkałem się na wyciągu krzeselkowym, czego innego spodziewał się, lecąc przez pół świata. Obaj niespecjalnie znaliśmy język angielski, tym łatwiej było nam zrozumieć kilka prostych słów, które znaliśmy. A intonacja jego wypowiedzi nie pozostawiała żadnych wątpliwości. Spojrzał ze smutkiem na średnio ośnieżone stoki, rozjeżdżone trasy, na których inni narciarze poszukiwali miejsca, gdzie przynajmniej na zdjęciu dobrze by się wyglądało, westchnął i zapytał: *And this is winter?* Nie wiem, co mu obiecywano. Wyobraziłem sobie, że w przekazywanych z pokolenia na pokolenie opowieściach rodzinnych była taka, w której pradziadek Miguel Ángel przypadkowo trafił do Europy, w Alpy,

i ledwo się przedzierał przez dwumetrowe zasy. Być może ten spotkany przeze mnie na wyciągu Meksykanin (potem powiedział, skąd jest) specjalnie nauczył się jeździć na nartach, żeby podążyć śladami pradziadka Miguela Ángela i poczuć smak tej przygody? A tu? Skipasy drogie, śniegu mało, mrozu w ogóle, muzyka tyrolska. To zrozumiała jest ten zawód wyrażony specjalną intonacją: *And this is winter?* Potem zaczął dopytywać, czy dziesięć, dwadzieścia lat temu było tak samo. Czy może było chłodniej i więcej śniegu? Odpowiadałem tak, jak potrafiłem, czyli: *Yes. I think so.*

Po pierwsze, nic innego nie wpadało mi do głowy, po drugie, pomyślałem, że to na tyle uniwersalna i niezobowiązująca odpowiedź, że po powrocie do domu nie wpisze wyciągu krzeselkowego na listę miejsc, w których nie należy szukać otuchy. Mam tylko nadzieję, że sympatycznemu narciarzowi, który przeleciał przez ocean w poszukiwaniu prawdziwej zimy, podczas pobytu w Alpach nie urwała się klamra w pasku. Że austriacki kaletnik nie pogłębił tego stanu przygnębienia.

Do wykazu miejsc, w których nie należy szukać otuchy, szwagier Gierka dopisał zakład fryzjerski pana Waldka. Chodzi tam już od wielu lat, ale podobno niedawno coś się zmieniło. Pan Waldek zaczął niebezpiecznie filozofować: „Jak panu smutno, że ma pan jedną wątrobę, to niech pan się pocieszy tym, że ma pan dwa podbródki”. I próbuje żartować, patrząc na czubek głowy: „Tu-taj, na górze, nie będę przerzedzał, bo tu i tak już definitywnie po gęstwinie”.

Po powrocie do domu szwagier opowiedział o wszystkim żonie. I usłyszał tylko: „No przecież ma rację”. Do wykazu miejsc, w których nie należy szukać otuchy, szwagier Gierka dopisał dom. Meksykański narciarz zapytałby: *And this is home?* ●



ARTUR ANDRUS  
Mistrz Mowy Polskiej,  
dziennikarz, poeta,  
autor piosenek.