Najlepsze dla urody BEAUTY EXPERT uroda 2012

LAUREACI NASZEGO KONKURSU
20 NAJLEPSZYCH KOSMETYKÓW 2012 ROKU

Ten numer kupisz również z dodatkiem

uroda

LUTY 2013 NR 2
cena: 4,99 zł (w tym 8% VAT)

Piękne włosy
Dodaj im miękkości i blasku

EDYTA GÓRNIAK
„Najlepszym kosmetykiem jest woda, sen i seks"

UWIEDŹ GO SPOJRZENIEM
Tusze, odżywki i zabiegi, dzięki którym twoje rzęsy będą miały rozmiar XXL

Bądź sexy (nie tylko) NA WALENTYNKI

★ *Sprawdzone sposoby na piękne i zmysłowe usta*
★ *Jak ubrać się na randkę*
★ *Perfumy, które kręcą facetów*

ZDRADZAMY SEKRET MŁODOŚCI
Dlaczego warto polubić mróz

ISSN 0500-7194 INDEKS 380024
9 770500 719306 02

BEAUTY EXPERT

uroda

jest polecana przez STOWARZYSZENIE LEKARZY DERMATOLOGÓW ESTETYCZNYCH

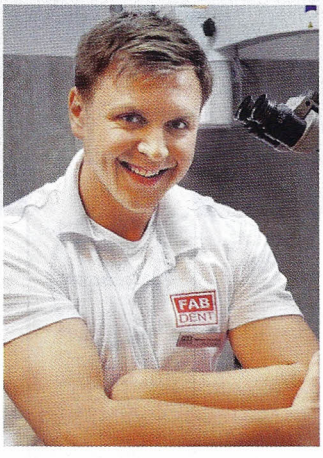
NASI EKSPERCI

MACIEJ JAŚKIEWICZ

DIETETYK, TRENER

Absolwent Wydziału Żywienia Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Dietetyk, właściciel firmy CITIDIET. Autor innowacyjnego modelu diety, który ma na celu odtłuszczenie organizmu i poprawę stanu zdrowia. Jego pasją jest zdrowy styl życia i kulturystyka, w której uzyskał kilkakrotnie tytuł mistrza Polski. Zawodowo zajmuje się również treningiem personalnym.

W tym numerze „Urody" radzi, jak uniknąć kaca podczas karnawałowych szaleństw.



W rubryce „Beauty Expert" odpowiada na pytanie, jak dbać o zęby po wybielaniu.

SŁAWOMIR KWIECIŃSKI

LEKARZ DENTYSTA

Współzałożyciel oraz kierownik medyczny warszawskiej kliniki FABDENT. Absolwent wydziału stomatologicznego Akademii Medycznej w Warszawie. Od wielu lat zajmuje się specjalistycznym leczeniem endodontycznym pod mikroskopem oraz stomatologią estetyczną. Uczestnik wielu międzynarodowych konferencji i kursów z zakresu stomatologii estetycznej. Prywatnie miłośnik dalekich podróży i buldogów francuskich.

uroda

ADRES REDAKCJI
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
telefon 22 584 22 00, faks 22 584 25 00
e-mail uroda.redakcja@edipresse.pl

REDAKCJA
Redaktor naczelna **DANUTA BYBROWSKA** (58 42 505)

DZIENNIKARZE
MAGDALENA BŁASZCZAK (58 42 143),
ALEKSANDRA CZARNECKA (58 42 513), **KATARZYNA ZIELONKA** (58 42 517),
Współpraca **TOMEK KOCEWIAK, MARTA NOWIK**
Horoskop **KATARZYNA POŁUDNIAK**

DZIAŁ GRAFICZNY
Dyrektor artystyczny **ALICJA SKARŻYŃSKA** (58 42 514)
Graficy: **AGATA WARDA, JUSTYNA CIEŚLAK** (58 42 417), **ŁUKASZ ORLIŃSKI** (58 42 405)
Fotoedytor i producent sesji **PIOTR SKARŻYŃSKI** (58 42 515)
Redakcja techniczna **RENATA STAŃCZYK** (58 42 227)

EDIPRESSE POLSKA

WYDAWCA
EDIPRESSE POLSKA SA, ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel.: 22 584 22 00, faks: 22 584 22 01, e-mail: info@edipresse.pl

Prezes Zarządu **ZBIGNIEW NAPIERAŁA**
Członek Zarządu Dyrektor Zarządzający **ALICJA MODZELEWSKA**
Członek Zarządu **IZABELA BOCHENEK-STRAUSS**
Członek Zarządu **EWA REDEL-BYDŁOWSKA**
Dyrektor Finansowy **PAWEŁ SATKOWSKI**
Dyrektor Wydawniczy URODY **MAGDALENA MODRZEWSKA**
Dyrektorzy Artystyczni Wydawnictwa **ELŻBIETA ŻOCHOWSKA I MAREK KNAP**
Dyrektor wyd. kolekcji i projektów specjalnych **MAŁGORZATA FRANKE**
Dyrektor Biura Reklamy **AGNIESZKA BIENIEK**
Zastępca Dyrektora Biura Reklamy **MARIOLA CHLEBICKA-ZIENKIEWICZ**
Dyrektor Sprzedaży Korporacyjnej **MAŁGORZATA PERZANOWSKA**
Manager Sprzedaży Korporacyjnej **Julita Kochman**
Brand Manager **MILENA SMAGA** (58 42 378)
Specjalista ds. Promocji **ALICJA BRENKUS** (58 42 509)
Dyrektor Biura Reklamy **MAŁGORZATA GOLBA** (58 42 311)
KATARZYNA SALAMOŃSKA (58 42 315), **MONIKA KLIMIUK** (58 42 290),
JOANNA SAWA (58 42 400), **MELANIA KUCHARSKA** (58 42 291),
MAGDALENA ŁUKASIEWICZ (58 42 363), **KATARZYNA BRZOZOWSKA** (58 42 574),
KATARZYNA SIKORSKA (58 42 308), **ROMA LATAWIEC** (58 42 312)
Koordynator Biura Reklamy **MAGDALENA RZĄCA** (58 42 313) ,
Dyrektor Dystrybucji **PIOTR LECH**
Dyrektor Produkcji **DANUTA KAMIŃSKA**

BIURO OBSŁUGI KLIENTA I PRENUMERATA WYDAWNICZA
Informacje, zamówienia, reklamacje:
tel.: 22 584 22 22 (pn.-pt., godz. 8-17.30), faks: 22 584 22 32
e-mail: bok@edipresse.pl
Gadu-Gadu: 39108631

KOLPORTAŻ PRASY ZA ZGODĄ WYDAWNICTWA
Wszystkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów i zmiany ich tytułów. Materiałów niezamówionych nie zwracamy.
Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych w magazynie URODA, w całości lub w części, wymaga uprzedniej zgody wydawcy.
PRINTED in POLAND

SKŁAD I ŁAMANIE EDIPRESSE POLSKA SA
Wyciągi barwne, montaż elektroniczny EDIPRESSE POLSKA SA
Druk i oprawa **RR Donnelley Europe**

Polskie Badania Czytelnictwa
NAKŁAD KONTROLOWANY Związek Kontroli Dystrybucji Prasy

FOT.: ARCHIWUM, MATERIAŁY PRASOWE

JIL SANDER

JAK DŁUGO WYPEŁNIACZE UTRZYMUJĄ SIĘ W SKÓRZE?

wyjaśnia
EWA TRZEPIZUR-DŻOGA,
lekarz medycyny estetycznej,
www.doktorewa.com

ISTOTNY JEST RODZAJ KWASU HIALURONOWEGO, JAKIM WYKONANY BYŁ ZABIEG. Tylko preparat renomowanej firmy, dokładnie przebadany klinicznie, zagwarantuje osiągnięcie oczekiwanych rezultatów oraz bezpieczeństwo zabiegu, co jest również bardzo istotne. Mam bardzo dobre doświadczenie z preparatami z gamy Restylane oraz Emervel Volume

CZAS UTRZYMYWANIA SIĘ EFEKTÓW TO ZAZWYCZAJ 12-18 MIESIĘCY, ale trudno to precyzyjnie określić, bowiem po zabiegu, następuje poprawa jakości skóry wywołana podaniem preparatu wypełniającego, ale równocześnie zachodzą fizjologiczne procesy związane ze starzeniem się.

WIELE ZALEŻY OD TRYBU ŻYCIA. Czynniki takie jak silny stres, niezdrowy tryb życia, choroby, palenie papierosów (i związana z tym nadmierna ilość wolnych rodników w organizmie) skracają czas działania preparatu. Na twarzy odbijają się również wahania wagi, a szczególnie utrata dużej ilości kilogramów w krótkim czasie.

CZY GROZI NAM NIEDOBÓR WITAMINY D?

odpowiada DR ANNA MATEUSZCZYK, pediatra, Centrum Medyczne Mama i Ja, Legionowo, ul. Piłsudskiego 31.

Organizm pozyskuje witaminę D głównie przez skórę, która produkuje ją pod wpływem słońca. W naszej szerokości geograficznej jej synteza jest możliwa w zasadzie tylko od maja do października. Stosowanie kosmetyków z filtrami, również ogranicza jej produkcję. Dlatego warto wiedzieć, jak zmniejszyć ryzyko jej niedoboru.

LATEM DUŻO PRZEBYWAJ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. Pozyskana w ten sposób witamina D, magazynuje się w organizmie i będzie mogła być wykorzystania w okresie zimowym.
SUPLEMENTUJ. Szczególnie w okresie od października do marca, warto sięgnąć po tran, który jest doskonałym, naturalnym źródłem wit. D. Bezpieczna dzienna dawka to 800 jednostek.
ZADBAJ O DIETĘ. W twoim menu powinny znaleźć się produkty takiej jak ryby, jaja, oleje roślinne, warzywa zielone np. sałata, szpinak.
WITAMINA D ODPOWIADA ZA PRAWIDŁOWE UWAPNIENIE I MINERALIZACJI KOŚCI. Jej niedobór powoduje krzywicę. Chroni też przed nowotworami i osteoporozą, wspomaga odporność organizmu i pozytywnie wpływa na nastrój.

Gwyneth Paltrow z powodu niedoboru witaminy D groziło zachorowanie na osteoporozę

JAK DBAĆ O ZĘBY PO WYBIELANIU?

radzi dr SŁAWOMIR KWIECIŃSKI, stomatolog, współzałożyciel i kierownik medyczny Gabinetu Dentystycznego Fabdent, www.fabdent.pl

Jeżeli odpowiednio zadbasz o zęby po zabiegu wybielania w gabinecie, jego efekt utrzyma się dłużej.
W PIERWSZYCH 2-3 TYGODNIACH WARTO UŻYWAĆ PASTY ŁAGODZĄCEJ PODRAŻNIENIA, szczególnie jeśli pojawiła się nadwrażliwość zębów. 2-3 razy w tygodniu stosuj pastę wybielającą. Nie zaleca się ich częstszego stosowania ze względu na wysoki współczynnik ścieralności RDA. Wysokościerne pasty oprócz usuwania osadów mogą uszkadzać również szkliwo, a wówczas jest ono bardziej podatne na tworzenie się nowych przebarwień.
PRZEZ 7-14 DNI PRZESTRZEGAJ TZW. BIAŁEJ DIETY. Polega ona na spożywaniu niebarwiących pokarmów i napojów. Unikaj picia kawy, herbaty (również białej i zielonej, bo zawierają dużą ilość garbników), czerwonego wina, ciemnych soków i coca-coli. Z daleka trzymaj się również od ciemnych sosów, zup oraz warzyw i owoców takich jak buraczki czy jagody.
EFEKTY WYBIELANIA UTRZYMUJĄ SIĘ OD 6 DO 24 MIESIĘCY. Zależy to od czynników takich jak dieta, palenie papierosów, odpowiednia higiena jamy ustnej. Warto co jakiś czas wykonywać tzw. wybielanie przypominające. Nie ma wtedy potrzeby ponownego wybielania zębów w gabinecie.