

No.11/2015  
LUTY / MARZEC  
February / March

# MAGAZINE

10<sup>lat</sup> Silcare®

Hot  
MAKEUP  
P. Janus  
MIGDAL  
SALON

KONKURS  
*Zdobądź złoto i srebro*  
CONTEST *Win gold and silver*

COSMOPROF  
WORLDWIDE BOLOGNA

SILCARE NA TARGACH W BOLONII  
POLSKI PAWILON NARODOWY 29,24-B-23  
SILCARE AT COSMOPROF WORLDWIDE BOLOGNA  
NATIONAL POLISH ANNEX 29, 24-B-23

KONTROWERSYJNE  
*parabeny*  
Controversial parabens

ciach  
CIACH  
KUPONY RABATOWE  
*Obetnij ceny*

*Flip*  
manicure

MAMA  
U KOSMETYCZKI  
*Czy kobieta w ciąży  
może poddać się  
zabiegom kosmetycznym?*  
Mom at beautician. Can a pregnant woman undergo a cosmetic treatment?

# STWÓRZ ORYGINALNE STYLIZACJE

Z LAKIERAMI SILCARE

Create original designs with Silcare

LOVELY  
CRACLE



15ml

9<sup>90</sup>  
PLN



DOSTĘPNE KOLORY:

Available colors:

Linia **Lovely Cracle** to 6 intensywnych kolorów dla pewnych siebie i odważnych kobiet, które gotowe są na lakierowe szaleństwo. Najlepiej współgrają z jasnymi, kontrastującymi podkładami.

Lovely Cracle line consists of 6 vibrant colours for confident and courageous women who are ready for the nail polish madness. They fit beautifully with bright, contrasting colours.

4-5 OD REDAKCJI /  
FROM EDITOR



6-8 TEMAT NUMERU /  
TOPIC OF THE ISSUE  
Kontrowersyjne parabeny /  
Controversial parabens

BEAUTY

11-12 PORADA SILCARE /  
SILCARE ADVICE  
Dlaczego porowatość włosów jest  
taka ważna? Rodzaje włosów,  
a ich pielęgnacja /  
Why is the hair porosity so important?  
Hair types and their care

14-15 KROK PO KROKU /  
STEP BY STEP  
Sugar Manicure / Sugar Manicure

16-17 KOSMETOLOG  
RADZI /  
COSMETOLOGIST ADVICES  
Mama u kosmetyczki.  
Czy kobieta w ciąży może poddać  
się zabiegom kosmetycznym? /  
Mom at beautician. Can a pregnant  
woman undergo a cosmetic treatment?

BIZNES /  
BUSINESS

18-19 STWÓRZ SWÓJ  
WŁASNY BIZNES /  
CREATE YOUR OWN BUSINESS  
Jak otworzyć salon kosmetyczny z  
dotacji / How to open your own salon  
with subsidies

20 SALON PATRONACKI /  
SILCARE PATRONAGE SALON  
Silcare jako partner w biznesie /  
Silcare as a business partner

21 TRENER SILCARE /  
SILCARE COACH  
Zapraszamy do świata piękna /  
Welcome to a world of beauty

22-23 SILCARE EDUKACJA  
/ SILCARE EDUCATION  
Silcare w szkołach kosmetycznych /  
Silcare in cosmetic schools

24 FIRMA I MARKA  
SILCARE /  
COMPANY AND BRAND  
SILCARE  
Drukarnia Silcare /  
Silcare printing office



27 TARGI COSMOPROF /  
COSMOPROF FAIR  
Hong Kong vs. Bolonia /  
Hong Kong vs. Bolonia

28 FIRMA I MARKA  
SILCARE /  
COMPANY AND BRAND  
SILCARE

Nie masz pomysłu na biznes?  
Spróbuj swoich sił we franczyzie /  
No idea for business? Try your  
hand at our franchise

29 WZORNICTWO / DESIGN  
Wysuszacz Smart i Express / Nail  
Polish Dryer Smart and Express

TRENDY /  
TRENDS

30-31 KROK PO KROKU /  
STEP BY STEP  
Flip manicure / Flip manicure

32 TRENDY MODOWE /  
FASHION TRENDS  
Zimą też pokazuj nogi /  
Show your legs in winter too

33 Oczaruj go swoim wyglądem /  
Dazzle him with your appearance

34-35 KROK PO KROKU /  
STEP BY STEP  
Hot Make Up / Hot Make Up



36 KONKURS SILCARE /  
SILCARE COMPETITION  
Zdobądź złoto i srebro /  
Win gold and silver /  
Wyniki konkursu White /  
„White” Contest results

37 KOLORUJ Z SILCARE /  
COLORIZE WITH SILCARE  
Elegancja złota i srebra /  
Elegance of gold and silver

38 GALERIA KONKURSOWA  
/ CONTEST GALLERY  
Perfect White / Perfect White

40-41 KROK PO KROKU /  
STEP BY STEP  
Transfer manicure /  
Manicure transfer

42-43 INSPIRACJE /  
INSPIRATION  
Azjatyckie dzieła sztuki /  
Asian works of art

CZY WIESZ, ŻE... /  
DO YOU KNOW...

44-45 RECEPTA NA  
WSZYSTKIE PROBLEMY /  
RECIPE FOR ALL PROBLEMS  
Olej rycynowy / Castor oil

46 Nuda w związku? Czas na  
zmiany / Boredom in a relationship?  
Time for change

48 DARMOWY KOSMETYK  
/ FREE COSMETIC  
Domowy sposób na piękne usta /  
Home-made way for beautiful lips

50 Morsy – co Cię nie zabije to  
Cię wzmocni / Walruses - what  
doesn't kill you, makes you stronger

LEKKO I PRZYJEMNIE /  
LIGHTLY AND PLEASANTLY

52 Nowy Rok, nowe ... Dobre  
nawyki / New Year, new ...  
Good Habits

54 KULINARIA /  
COOKING ART  
Krewetki w białym winie na lekkiej  
sałacie / Shrimps in white wine on a  
light salad

55 4 przepisy by zmiękczyć  
największego twardziela / 4 ways to  
soften even the toughest

56-57 Jak być zdrowym,  
wysportowanym i w formie przez  
cały rok / How to be healthy, fit and in  
shape throughout the year  
Rozmowa z Marcinem Filipiakiem  
– mistrzem Polski kettlebell / In-  
terview with Marcin Filipiak - Polish  
kettleball champion

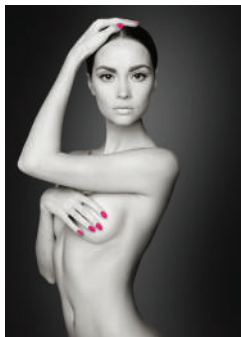
58 FOTORELACJA /  
PHOTORELATION  
Drogeria firmowa Silcare /  
Silcare Brand store

59 FOTORELACJA /  
PHOTORELATION  
Zabieg parafinowy w Salonie  
Patronackim Silcare w Gorzowie  
Wlkp. / Parafin treatment  
in a Silcare Patronage Salon  
in Gorzow Wlkp.

60- 61 LAKIER – ŹRÓDŁO  
INSPIRACJI / NAIL POLISH –  
A SOURCE OF INSPIRATION  
Wielkanocne pisanki / Easter eggs

62 HOROSKOP /  
HOROSCOPE





**WYDAWCA: / PUBLISHER**  
Silcare

ul. / Street Kostrzyńska 1  
66-400 Gorzów Wlkp.  
tel. / Tel. no. 95 725 03 16,  
wew. / ext. 36

e-mail: marketing@silcare.com

**REDAKCJA: / EDITOR**  
Ewelina Piasecka,

Zuzanna Fedyczak, Przemysław Janus, Sylwia Chodaczyńska, Aleksandra Trojak, Agata Wierzbicka, Katarzyna Pietraszkiewicz, Angelika Lis, Silcare Team

**PROJEKT I SKŁAD GRAFICZNY: / GRAPHIC DESIGN AND COMPOSITION**

Isabella Serafin, Joanna Klityńska

**DYREKTOR ARTYSTYCZNY: / ART DIRECTOR**

Barbara Feleniak

**TRENERZY,**

**INSTRUKTORZY MARKI**

**SILCARE: / COACHES, INSTRUCTORS**

**OF SILCARE BRAND:**

Jowita Gargalis, Beata Śliwińska, Krystyna Lont, Anna Radomska,

Przemysław Janus

**TŁUMACZENIE:**

**J. ANGIELSKI /**

**TRANSLATION INTO ENGLISH:**

Mateusz Ambroźewicz, Silcare Team

**KOREKTA: J. POLSKI /**

**CORRECTION: POLISH**

Angelika Lis, Ewelina Piasecka

**FOTOGRAFIA: /**

**PHOTOGRAPHY**

Wojciech Adamiok

**PRAWA AUTORSKIE: /**

**COPYRIGHT**

Przedruk, także fragmentów, tylko za wyraźną zgodą Wydawcy.

Wszystkie treści i obrazy przedstawione w magazynie są objęte ochroną prawną.

Rozpowszechnianie i/lub wykorzystywanie bez zgody Wydawcy jest zabronione.

Reprinting, even of only small fragments is allowed only at the consent of the publisher. All content and images in the magazine are copyrighted. Distribution without the consent of the publisher is against the law.

**PAŃSTWA W KTÓRYCH DOSTĘPNE SĄ KOSMETYKI SILCARE / COUNTRIES IN WHICH SILCARE COSMETICS ARE AVAILABLE**

Polska, Czechy, Słowenia, Słowacja, Turcja, Niemcy, USA, Francja, Hiszpania, Portugalia, Wielka Brytania, Rosja, Holandia, Irlandia, Białoruś, Ukraina, Węgry, Norwegia, Szwecja, Finlandia, Estonia, Włochy, Litwa, Łotwa, Chorwacja, Rumunia, Grecja, Belgia, Austria, Macedonia, Mołdawia, Albania, Serbia, Arabia Saudyjska, Bośnia i Hercegowina, Malta / Poland, Czech Republic, Slovenia, Slovakia, Turkey, Germany, USA, France, Spain, Portugal, Great Britain, Russia, Holland, Ireland, Belarus, Ukraine, Hungary, Norway, Sweden, Finland, Estonia, Italy, Lithuania, Latvia, Croatia, Romania, Greece, Belgium, Austria, Macedonia, Moldavia, Albania, Serbia, Saudi Arabia, Bosnia and Herzegovina, Malta.

**DROGERIE FIRMOWE / BRAND STORES**

**WARSZAWA**

ul. Żelazna 67,  
tel. 22 620 35 91

sklep.warszawa@silcare.pl

**POZNAŃ**

ul. Długa 9,  
tel. 61 818 29 25

sklep.poznan@silcare.com

**SZCZECIN**

Al. Piastów 74,  
tel. 91 311 98 52  
sklep.szczecin@silcare.pl  
ul. B. Krzywoustego 55,  
sklep2.szczecin@silcare.com  
tel. 91 433 28 44

**ZIELONA GÓRA**

ul. A. Grottgera 11,  
tel. 68 324 12 57

sklep.zielonagora@silcare.pl

**GORZÓW WLKP.**

ul. Wł. Łokietka 32-33 (KASKADA),  
tel. 95 722 85 68  
sklep.gorzow@silcare.pl  
ul. Sikorskiego 136,  
tel. 95 717 68 75  
sklep.gorzow2@silcare.pl



## Dyrektor Artystyczny Barbara Feleniak

Zajmuje się twórczą realizacją strategii reklamowej oraz kreuje wizualną stronę kampanii. Odpowiada za kształt i poziom artystyczny działań marketingowych. Kieruje zespołem kreatywnym składającym się z 12 grafików. Razem tworzą projekty poczynając od ogólnej koncepcji aż po efekt końcowy. Czuwa nad poziomem artystycznym Magazine Silcare.

Artistic Director. Takes care of the creative realization of the marketing campaign and creates its visual side. Is responsible for the shape and artistic aspect of the marketing activities. Leads the 13-person graphic designers team who create projects starting from the main concept to the finished result. Supervises the artistic level of the Silcare Magazine.



## Grafik Izabela Serafin

Autorka materiałów reklamowych i publikacji: ulotki, plakaty, billboardy, banery, wizytówki itd. Nowoczesny design Drogerii Silcare to efekt doświadczenia i zdobytych umiejętności w aranżacji wnętrza. Tworząc komputerowy skład Magazine Silcare decyduje o rozmieszczeniu tekstów, wyglądzie graficznym reklam oraz całej publikacji.

Graphics Designer. Designer of the advertising materials and publications: flyers, posters, billboards, banners, etc. Modern design of the Silcare store is the effect of the experience and skill gained in the interior design industry. Creating DTP of the Silcare Magazine, she determines text alignment, advertisement and overall publication design.



## Redakcja Ewelina Piasecka

Pracownik Działu Marketingu. Inicjatorka akcji promocyjnych podnoszących wzrost świadomości marki oraz jej konkurencyjności. Redaktor Magazine Silcare, autorka oraz korektor głównych treści reklamowych na potrzeby komunikacji marketingowej firmy, opisów etykiet, produktów na potrzeby sklepu internetowego.

Redaction. Marketing department worker.

Initiator of promotional campaigns which increase awareness about the company in society and its competitiveness. The Silcare Magazine redactor, author and editor of the main advertisements content for the purpose of the company's marketing communication, labels and web-store products descriptions.

## Wizażysta Przemysław Janus



Tester i kontroler jakości produktów marki Silcare. Kreuje nowe trendy w zdobieniu paznokci, autor najpopularniejszych linii kolorystycznych żeli. Jego „najmłodsze dziecko” to kosmiczna nowość na rynku kosmetycznym – żele Base One Galaxy. Dzięki rozległej wiedzy na temat panujących trendów doskonale sprawdza się również w roli szkoleniowca.

Make up Artist. Tester and quality controller.

Creates new trends in nail design, he is the author of the most popular color gel lines. His most “recent child” is a newest addition on the cosmetic market – Base One Galaxy gels. Thanks to his extensive knowledge considering the current trends, he is also a perfect teacher.

! Podane ceny to sugerowane ceny detaliczne brutto / Given prices are suggested retail prices. Prezentowane kolory produktów ze względu na technicznych mogą odbiegać od rzeczywistości / Presented products' colours may differ from reality due to technical reasons.

[www.silcare.com](http://www.silcare.com)

SilcareCosmetics



## Drodzy Czytelnicy,

Pełni pozytywnej energii oraz chęci do działania oddajemy w Wasze ręce nowy numer Silcare Magazine. Hasłem, które na pewno zainteresuje zarówno Panie jak i Panów jest kontrowersyjny temat substancji konserwujących dodawanych do kosmetyków, znanych jako parabeny. Powiemy o ich działaniu na naszą skórę.

Dla Pań, które za cel w 2015 roku postawiły sobie skrupulatną i systematyczną pielęgnację włosów przygotowaliśmy artykuł poświęcony zagadnieniu porowatości. Na prośbę naszych Czytelników odpowiadamy na wiele pytań, m.in.: „Jak otworzyć salon kosmetyczny z dotacji?“, „Czy kobieta w ciąży może poddać się zabiegom kosmetycznym?“ oraz „Jak wykonać zdobienie przy użyciu folii transferowej?“

Spróbujemy Was też zainspirować - poznacie oryginalne pomysły na spędzenie romantycznego wieczoru, zobaczycie jak atrakcyjnie odziać nogi oraz jak oryginalnie udekorować wielkanocne jaja. Paniom chcącym wyglądać olśniewająco przybliżymy nowości kosmetyczne od Silcare. Zatem ...

Życzę miłej lektury

Ewelina Piasecka  
Dział Marketingu

## Dear Readers,

Full of positive energy and willingness for work, we give you the new issue of the Silcare Magazine. A thing which will certainly interest both Men and Women is the controversial subject of preserving substances added to cosmetics, known as parabens. We will explain their effect on our skin.

For ladies, who's goal in 2015 is taking proper care of their hair, we have prepared an article devoted to the term of porosity. On the request of our readers, we answer many questions, like: "How to open a cosmetic salon with subsidies?", "Can a pregnant women undergo a cosmetic treatment?" or "How to stylize with a transfer foil?".

We will also try to inspire you by showing you some original ideas for spending a romantic evening, what to wear on your legs to look attractive or how to originally decorate the Easter eggs. Ladies wanting to look dazzlingly beautiful will be interested to see our new cosmetics. So ...

I wish you a pleasant reading

Ewelina Piasecka  
Marketing Department

# KONTROWERSYJNE *parabeny*

Zuzanna Fedyczak  
Technolog Silcare



fot. Wojciech Adamiok

Chemik i farmaceuta, doktorant Uniwersytetu Zielonogórskiego w dziedzinie ekotoksykologii, absolwent podyplomowych studiów kryminalistyki. W firmie Silcare tworzy formułacje baz kremowych oraz czuwa nad ich produkcją. Dzięki rozległej praktyce dydaktycznej dobrze się sprawdza w roli szkoleniowca.

Zuzanna Fedyczak Silcare Technologist.

Chemist and Pharmacologist and Forensic Science graduate, ecotoxicology PhD student at the University of Zielona Góra. Formulation creator and production supervisor at Silcare.

PARABENY TO RODZINA KONSERWANTÓW, KTÓRA W CIĄGU OSTATNICH KILKU LAT ZYSKAŁA ZŁĄ SŁAWĘ. NA WIELU OPAKOWANIACH KOSMETYKÓW CORAZ CZĘŚCIEJ MOŻEMY ZNALEŹĆ INFORMACJĘ „NIE ZAWIERA PARABENÓW”, „PARABEN-FREE”. SKĄD SIĘ WZIĘŁA TA NAGONKA? ZACNIJMY OD POZACZĄTKU.

PARABENS ARE A FAMILY OF PRESERVATIVES, WHICH HAVE GAINED A BAD REPUTATION IN THE LAST COUPLE OF YEARS. "PARABEN-FREE" IS A PHRASE OFTEN FOUND ON COSMETIC'S PACKAGING. WHERE DID THAT TREND COME FROM? LET'S START AT THE BEGINNING.

**P**arabeny nie są niczym nowym – stosuje się je od 1930 roku, czyli ponad 80 lat. Ich funkcja to ochrona żywności, kosmetyków i leków przed bakteriami, grzybami i pleśniami. Najczęściej spotykany jest metylparaben (Methylparaben, Nipagina M) i propylparaben (Propylparaben, Nipagina P), a nieco rzadziej etylparaben i butylparaben. Możemy je znaleźć w produktach zmywalnych jak szampony, mydła do rąk, żele do mycia twarzy, pasty do zębów, czy niezmywalnych – balsamach do ciała, szminkach, tuszach do rzęs, kremach przeciwsłonecznych. W żywności występują w dżemach i galaretkach<sup>[1]</sup>. W wielu owocach i warzywach występują naturalnie – codziennie miliony ludzi przyjmuje je w ciemnych winogronach, truskawkach, brzoskwiniach, jęczmieniu, marchewce, cebuli i mango<sup>[2]</sup>. Na opakowaniach z żywnością metylparaben figuruje jako konserwant E218, a propylparaben jako E216 (obecnie już zakazany). W lekach zawartość parabenu może sięgać nawet 20%<sup>[1]</sup>. Wykryto je w ściekach, w rzekach,

**P**arabens are nothing new – they are used since 1930 - that is more than 80 years. Their function is to protect food, cosmetics and drugs against bacteria, fungi and mold. The most common is Methylparaben and Propylparaben, Ethylparaben and Butylparaben are more rare. We can find them in washing products such as shampoos, hand soaps, face cleaners or toothpastes, as well as other products, such as body balms, lipsticks, eye mascaras or sun-protecting lotions. In food it appears in jellies and jams<sup>[1]</sup>. It is naturally found in many fruits and vegetables – millions of people are exposed to parabens every day by eating red grapes, strawberries, peaches, barley, carrots, onions and mango<sup>[2]</sup>. Their description on food packaging appears as an E218 preservative for Methylparaben and E216 for Propylparaben (already prohibited). In pharmaceutical products they are at a concentration of up to 20%<sup>[1]</sup>. These compounds have been found in wastewaters, rivers, agricultural fields and in drinking water<sup>[2]</sup>. The average daily personal

w ziemi uprawnej, a także w wodzie do picia<sup>[3,4,5,6,7]</sup>. Przeciętnie w ciągu dnia, każdy z nas wchłania 50 mg tych konserwantów z kosmetyków, 25 mg z leków i 1 mg z produktów spożywczych<sup>[8,9,10]</sup>.

Zgodnie z rozporządzeniem Unii Europejskiej dopuszczalne ilości parabenów w kosmetykach wynoszą 0,4% dla pojedynczego parabenu i 0,8% dla mieszanki parabenów. Są to ilości rekomendowane przez Komitet Naukowy ds. Bezpieczeństwa Konsumentów działający przy Komisji Europejskiej (SCCP) oraz przez amerykańską Agencję do spraw Żywności i Leków (FDA)<sup>[1,11,12]</sup>.

Aby uzmysłowić sobie skalę, wyobraźmy sobie przeciętną stugromową tubkę kremu do rąk. Znajdziemy w niej maksymalnie 0,4 g pojedynczego konserwantu (np. metylparabenu) lub maksymalnie nieco ponad 0,8 g mieszanki parabenów, czyli mniej więcej tyle, ile mieści się na czubku noża. Warto podkreślić, że bardzo często te ilości są niższe – stosowanie dodatkowych konserwantów z innych grup chemicznych umożliwia obniżenie końcowej ilości parabenów. Od jakiegoś czasu naukowcy i opinia publiczna skupiła się na tych substancjach, a klienci zaczęli unikać produktów je zawierających. Zła sława parabenów ma swoje konkretne źródło. W 2004 roku ukazał się artykuł brytyjskich naukowców, którzy wykryli paraben w komórkach raka piersi<sup>[13]</sup> – był to duży przełom, rodzący lawinę pytań i zmuszający świat nauki do przyjrzenia się szczegółowo temu zagadnieniu.

Wysunięto hipotezę, że aktywność estrogenowa parabenów sprzyja rozwojowi raka piersi<sup>[1]</sup>, który często objawia się powiększonymi węzłami chłonny pod pachami. Zgodnie z najprostszą dostępną definicją<sup>[14]</sup>, nowotwór to grupa tkanek, która rozwija się w sposób niekontrolowany, a jedną z jego przyczyn są mutacje genów, do których może dochodzić pod wpływem czynników chemicznych. Parabeny wykazują powinowactwo do receptorów estrogenowych. To oznacza, że ze względu na kształt cząsteczki częściowo imitują naturalny estrogen. Przy czym należy zaznaczyć, że to powinowactwo jest milion razy słabsze od ludzkiego estrogenu<sup>[15]</sup>.

Już wcześniej sugerowano, że ko-

paraben exposure is estimated to be 50mg in personal care products, 25mg in pharmaceutical products, and 1 mg in food<sup>[8, 9, 10]</sup>.

According to the EU regulations, allowed dose of parabens in cosmetics is 0,4% for a single paraben type, and 0,8% for mixed parabens. Such concentrations are recommended by the European Union (EU), European Scientific Committee on Consumer Products (SCCP) and American Food and Drug Administration (FDA).

To put it in perspective, lets imagine an average 100g hand cream tube. We can find that there are 0,4g of a single preservative type (e.g. Methylparaben) or a little over 0,8g mixed. That amount would fit on the tip of a knife. It is important to emphasize, that in most cases, these amounts are even lower – using additional preservatives from different chemical groups allows the reduction of the mentioned amounts.

For some time now, scientists and the public have started to focus their attention on these substances, avoiding products which contain them. This ill reputation has a specific source. In 2004, an article written by British scientists was published, in which they inform about parabens in breast tumor cells<sup>[13]</sup>. This breakthrough raised a number of questions, and pressed the scientific world to research this issue more closely.

It has been hypothesized that the estrogenic activity of the parabens may lead to breast cancer development<sup>[1]</sup>, which often occurs in enlarged lymph glands. According to the simplest definition<sup>[14]</sup> “neoplasm (tumour, cancer) is an abnormal growth of tissue; DNA damage is considered to be the primary underlying cause of [...] cancers”; DNA damage can arise from exposure to exogenous agents” (e.g. chemicals). Parabens do have an estrogenic activity. It means that the shape of a molecule can imitate natural, human estrogen, and bond estrogen receptors. It is worth mentioning that this affinity is 1,000,000 times weaker than estradiol<sup>[15]</sup>.

It was suggested, that the exposure to the underarm deodorants correlates with increased incidence of breast cancer development in this area<sup>[17]</sup>. There is no reason to panic however – parabens are just one of many compounds with estrogenic

smetyki stosowane pod pachy mogą wpływać na częstsze występowanie raka piersi<sup>[16]</sup> u kobiet w grupie ryzyka. Nie wpadajmy jednak w panikę - parabeny są tylko jedną z wielu grup substancji działających estrogenie. Nie wykonano porównania z testami zdrowych tkanek piersi<sup>[17]</sup> a te substancje wykryto u niewielkiej liczby przebadanych pacjentów lub nie wykryto ich wcale. W związku z tym nie ma żadnej wyraźnej korelacji między obecnością parabenów w komórkach nowotworowych a wystąpieniem raka piersi<sup>[18]</sup>. Trzeba zdać sobie sprawę, że każdego dnia miliony kobiet na całym świecie stosuje antyperspiranty w okolicy pach - badania toksykologiczne na substancjach chemicznych wchodzących w skład tych kosmetyków zaczęły się stosunkowo niedawno<sup>[17]</sup>. Wiemy, że obce substancje nie mają użytecznej funkcji w tkankach piersi, ale czy w związku z tym nam szkodzą? Czy wyniki brytyjskich naukowców są nadinterpretacją? W jaki sposób parabeny znalazły się w komórkach nowotworowych? Czy pochodzą z kosmetyków, z żywności czy może są po prostu „odpadem”, który produkuje patologiczną komórkę? Brakuje nam odpowiedzi na te zasadnicze pytania.

Badania toksyczności muszą być długoterminowe, wykonane na dużej liczbie pacjentów i bardzo szczegółowe, gdyż wiek, płeć, stan zdrowia i indywidualne reakcje organizmu mogą wpływać na działanie chemikaliów. Testy wiążą się z bardzo dużymi kosztami i długim czasem oczekiwania na wyniki. Wciąż brakuje rzetelnych, szeroko zakrojonych badań, które dokładnie wykażą czy parabeny rzeczywiście stanowią zagrożenie dla ludzi, zwierząt i środowiska.

Nadzieję dają nam wyniki testów naukowców z Turcji, z 2013 roku. Wykonali oni badania genotoksyczności metylparabenu i propylparabenu na muszkach owocówkach, w których wyraźnie deklarują, że „stosowanie parabenów jako dodatków do żywności, leków i kosmetyków nie ma działania genotoksycznego o ile stosowane są z góry ustalone [dopuszczalne - przyp. autora] dawki”<sup>[19]</sup>. Z kolei inna grupa naukowców, po analizie wyników badań ustaliła,

activity. Normal breast tissue, and other tissues, were not analysed<sup>[18]</sup>, data shows no/low amount of parabens in a subset of patients<sup>[21]</sup>. The ubiquitous use of underarm deodorants and antiperspirants means that millions of women have applied a range of chemicals to the axilla of the arm, and only recently have some of these chemical ingredients been screened for the toxicological effect<sup>[18]</sup>.

It is obvious that extraneous chemicals serve no useful function in a human breast, but have they caused harm? Were the british scientists’ findings overinterpreted? How did parabens appear in breast tumor cells? Do they come from cosmetics, food or maybe they are just a “waste” of pathological cells? These important questions remain unanswered.

Toxicological research needs to be a precise, long-term process, executed on a large number of patients, because the gender, age, condition and individual reactions, can influence the chemical activity. Tests are very expensive, and their results take time. There is still a lack of solid, extensive, unequivocal research which would evaluate the real risk for humans, animals and environment.

Promising results were presented in 2013 by Turkish scientists. Their genotoxicity tests on vinegar fly clearly indicate, that “[...] parabens that are used as preservative additives in the food, drug and cosmetic industries have no genotoxic effects if used according to predetermined doses”<sup>[16]</sup>. After



że brak jest korelacji pomiędzy wpływem parabenów, a liczebnością i ruchliwością plemników[18].

W drogeriach na opakowaniach kosmetyków albo w informacjach marketingowych możemy znaleźć wzmianki o braku parabenów w danym produkcie. Logiczne jest zachowanie dużej rezerwy względem wszelkich dodatków do kosmetyków czy żywności, która objawia się obniżaniem dopuszczalnych ilości parabenów w kosmetykach oraz zakazem stosowania u dzieci poniżej 3 lat. Ale nie dajmy się ponieść tym trendom marketingowym – kosmetyki muszą być konserwowane, gdyż w wyniku codziennego użytkowania nadkażamy je bakteriami i grzybami. Kremy czy płyny niekonserwowane mogą wytrzymać na półce około miesiąca, po upływie tego czasu możemy zaobserwować na powierzchni pleśń. Owszem, producenci usuwają z formułacji parabeny, ale w zamian dodają inne mniej znane konserwanty, często bardziej uczulające.

Parabeny tak jak wszystkie inne substancje chemiczne, mogą wywołać uczulenia, które najczęściej objawiają się wysypką. W populacji ludzkiej 0,5-3,5% badanych wykazuje uczulenie na parabeny. Jest to najniższy odsetek w porównaniu np. z formaldehydem – 9%, co oznacza że parabeny są najmniej alergizujące ze wszystkich przebadanych konserwantów. Co ciekawe, ilość osób uczulonych na parabeny utrzymuje się na stałym poziomie lub wręcz maleje, biorąc pod uwagę bardzo szerokie ich zastosowanie[8].

Uwzględniając wszystkie obawy dotyczące syntetycznych konserwantów, nasuwa się pytanie czy możemy zastąpić je substancjami naturalnymi? Tak i nie. Istnieje kilka ciekawych alternatyw: wyciąg z czarnej wierzby, olejki eteryczne – z drzewa herbacianego i z rozmarynu, niektóre związki zapachowe, algina z wodorostów, wyciąg z pestek grejpfruta, witamina E, miód czy guma guar[20]. Jednak z punktu widzenia produkcyjnego, ekonomicznego i mikrobiologicznego nastrożają one wiele problemów. Po pierwsze olejki eteryczne nadają silny, trudny do zamaskowania zapach oraz często barwią produkt, a dodatkowo zawierają substancje silnie alergizujące[21]. Po drugie nie posiadają pełnego zakresu ochrony przed mikroorganizmami, tzn. mogą działać na grzyby, a na bakterie już nie, nie dając jednoznacznych wyników w zakresie ochrony żywności[18]. Po trzecie często są bardzo drogie lub trzeba stosować ich duże ilości, co automatycznie podnosi końcową cenę kosmetyków. Po czwarte mogą powodować niezgodności w formułacji – wytrącać osad, rozwarstwiać emulsje, pogarszać właściwości aplikacyjne. W związku z powyższym na razie nie znamy konserwantów naturalnych, które adekwatnie zastąpiłyby parabeny.

Ustawodawstwo kosmetyczne wciąż ogranicza dostępne konserwanty i obniża dopuszczalne stężenia. Nowych substancji nie przybywa, co skutecznie wiąże ręce wytwórcom kosmetyków. Czy powinniśmy bać się parabenów?

## PODSUMUJMY:

- Niepotwierdzone, a wręcz zanegowane działanie rakotwórcze
- Procent uczuleń nie wzrasta, a wręcz maleje
- Brak alternatywnych substancji zabezpieczających
- Skuteczność niskich dawek
- Szerokie zastosowanie
- Szerokie spektrum działania

Przy tak wysokim marginesie bezpieczeństwa użytkowania, zastosowaniu w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i kosmetycznym od kilku dekad i atrakcyjnej cenie, niezwykle trudno będzie zastąpić parabeny innymi konserwantami.

**Zuzanna Fedyczak  
Technologist Silcare**

### Źródła literaturowe:

- [1] Cosmetic Ingredient Review Expert Panel. "Final amended report on the safety assessment of Methylparaben, Ethylparaben, Propylparaben, [...] as used in cosmetic products" *Int J Toxicol*. 2008; 27 (Suppl 4): 1-82. [2] D.Godfrey, "Parabens: myth and reality", *Cosmet Toiletries*, 2010, 125, 80-83. [3] H.Yamamoto, I.Tamura, "Aquatic toxicity and ecological risk assessment of seven parabens: individual and additive approach". *Sci Total Environ*. 2011 Dec; 410-411: 102-111. [4] I.Gonzalez-Marino, JB.Quintana, "Simultaneous determination of parabens, triclosan and triclocarban in water [...]", *Rapid Commun Mass Spectrom*, 2009 Jun, 23(12): 1756-66. [5] M.Pedrouzo, F.Borull, "Ultra-high-performance liquid chromatography-tandem mass spectrometry for determining the presence of eleven personal care products in surface and wastewaters", *J Chromatogr A*, 2009 Oct, 1216(42): 6994-7000. [6] AM.Ferreira, M.Moder, "Stir bar sorptive extraction of parabens, triclosan and methyl triclosan from soil, sediment and sludge with in situ derivatization and determination by gas chromatography-mass spectrometry", *J Chromatogr A*, 2011 Jun, 1218(25):3837-44. [7] RA.Perez, B. Alberto, "Determination of parabens [...] in soil [...] a comparative study", *Anal Bioanal Chem*, 2012 Mar, 402(7):2347-57. [8] AL.Cashman, EM.Warshaw, "Parabens: a review of epidemiology, structure, allergenicity, and hormonal properties", *Dermatitis*, 2005 Jun, 16(2):57-66. [9] D.Sasseville, "Hypersensitivity to preservatives", *Dermatol Ther*, 2004, 17(3):251-63. [10] MG.Soni, IG.Carabin, "Safety assessment of esters of p-hydroxybenzoic acid (parabens)", *Food Chem Toxicol*, 2005 Jul, 43(7):985-1015. [11] [www.fda.gov/cosmetics/productingredientsafety/selectedcosmeticingredients/ucm128042](http://www.fda.gov/cosmetics/productingredientsafety/selectedcosmeticingredients/ucm128042). [12] Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1223/2009 z dnia 30 listopada 2009 r. dotyczące produktów kosmetycznych – załącznik. [13] PD.Darbre et al., "Concentrations of parabens in human Breast tumours", *J Appl Toxicol*, 2004, 24:5-13. [14] <http://en.wikipedia.org/wiki/Neoplasm>. [15] RM.Blair, H.Fang, "The estrogen receptor relative binding affinities of 188 natural and xenochemicals: structural diversity of ligands", *Toxicol Sci*, 2000 Mar, 54(1): 138-53. [16] PW.Harvey, "Parabens, oestrogenicity, underarm cosmetics and breast cancer: a perspective on a hypothesis", *J Appl Toxicol*, 2003, 23:285-88. [17] PW.Harvey, "Significance of the detection of [...] parabens in human breast tumours", *J Appl Toxicol*, 2004, 2004, 24:1-4. [18] MG.Kirchhof, "The health controversies of parabens", *Sin Therapy Letter*, 2013, 18(2). [19] A.Ayar, H.Uysal, "Genotoxic and safety assessment of 2 parabens in somatic cell of in vivo *Drosophila melanogaster*", *Turkish J Biol*, 2013 (37): 683-688. [20] SP.Anand, N.Sati, "Artificial preservatives and their harmful effects: looking toward nature for safer alternatives", *Int J Pharm Sci Research*, 2013, 4(7): 2496-2501. [21] DC.Steinberg, "Preservatives for cosmetics", 2nd edition, Allured Publishing, Illinois, 2006.

analyzing their research data, a different group of scientists has determined that "no correlation between sperm count or motility and paraben levels was found" [21].

In stores, on cosmetic's packaging or in flyers, the lack of parabens in the product is emphasized greatly. It is prudent to remain cautious towards cosmetics or food additives. This prudence leads to the reduction of permissible dosage of parabens, or even their prohibition for children under 3 years old. However, do not get carried away by these marketing trends – personal care products have to be preserved, due to bacteria and fungi infestation resulting from everyday use. Unpreserved creams or lotions have a shelf life of about 1 month. After that time, a surface mold can be observed. By replacing parabens, manufacturers need to add other, often allergenic, compounds.

Parabens, like every chemical compound, may cause allergy, which commonly manifests as an eczematous rash. About 0,5-3,5% of human population suffers this kind allergy. These rates are amongst the lowest of all preservatives, in comparison to e.g. formaldehyde, which is about 9%. Interestingly, the number of sensitive people is stable – even decreasing, which can be astonishing, considering the extensive use of the parabens [8].

After considering all the negatives of synthetic preservatives, the question rises – can we replace parabens with natural compounds? The answer is yes and

*już wcześniej sugerowano, że kosmetyki stosowane pod pachy mogą wpływać na częstsze występowanie raka piersi<sup>[17]</sup> u kobiet w grupie ryzyka.*

*It was suggested, that the exposure to the underarm deodorants correlates with increased incidence of breast cancer development in this area. [17]*

are few alternatives tree's bark oils like TI Rosemary fragrances, seaweed, it seed vitamin, hougum [19]. Un-

from a ma-economical or microbiological point - these may cause problems. Firstly, oils have a hard to mask, strong scent, often colouring the product as well as containing highly allergic substances. Secondly, they do not offer full protection from microorganisms - in other words, they may defend against fungi, but may be ineffective against bacteria [21]. Thirdly, they are costly, or require high doses – increasing the product's price. Fourthly, they may cause formulation problems – sedimentation, oil and water phase separation, deterioration of product's properties. Therefore, an adequate substitute is yet to be found.

Cosmetic legislation continually decreases the number of available preservatives and their permissible doses, but new protecting compounds do not emerge. The hands of manufacturers are tied. Should we be afraid of parabens?

## LET'S SUM UP:

- unconfirmed, even negated carcinogenic activity
- low percent of allergies, with reducing tendency
- lack of alternative substitute
- effective with low dosage
- extensive spectrum of use
- extensive spectrum of activity

Considering the high safety margin, a decade long usage in pharmaceutical, food and cosmetic industries and attractive prices - parabens will be extremely difficult to replace with other preservatives.

**Zuzanna Fedyczak  
Technologist Silcare**



**HAND CREAM PROTEIN THERAPY MILKY VANILLA**

**Krem do rąk terapia proteinowa Milky Vanilla**  
 Aktywnie nawilżający krem do rąk z proteinami.  
 Zmiękcza, poprawia elastyczność i daje efekt  
 delikatnego liftingu pozostawiając skórę miękką,  
 delikatną i odżywioną. / Actively moisturizing hand  
 cream with proteins. Softens, increases elasticity  
 and gives the effect of a delicate lifting,  
 leaving the skin soft, delicate and live.

**Sposób użycia / Way of use:** Krem wmasować do  
 wchłonięcia w czystą i suchą skórę dłoni. / Rub the cream  
 until absorbed by the clean, dry hand skin.

**Ingredients:** Aqua, Steareth-20, Cetearyl Alcohol,  
 Stearyl Alcohol, Butyrospermum Parkii Butter,  
 Isopropyl Myristate, Glycerin, Hydrolyzed Silk,  
 Methylparaben, Propylparaben, DMDM Hydantoin,  
 Parfum, Tetrasodium EDTA, Benzyl benzoate.

Data produkcji jest jednocześnie numerem serii: /  
 Production date is also part number: 02.2015

Najlepiej zużyć w terminie 24 miesięcy od daty produkcji. /  
 Use before the end of the 24 months from the date of production.

Producent: Silcare

ul. Kostrzyńska 1, 66-400 Gorzów Wlkp. / POLSKA  
 tel. +48 95 725 03 28, Made in EU  
 Serwis Konsumenta: uwagi@silcare.pl  
 www.silcare.com

# Uniqalna regeneracja

## HAND CREAM KREMY DO RĄK

- bogate źródło substancji odżywczych
- o aksamitnej konsystencji
- dobrze się wchłaniają
- 4 różne serie
- 12 subtelnych zapachów w eleganckim opakowaniu
- wygodne i estetyczne dozowanie
- Rich source of nutrients
- Velvet-like consistency
- Absorbs quickly
- 4 different types
- 12 subtle scents in an elegant packaging
- Comfortable and esthetic dosage



**NATURALNA LECYTyna** - natłuszcza i zmiękcza / **Natural lecithin** – nourishes and softens (Frozen Flower, Frozen Lady, Frozen Breeze)

**OMEGA 3+6** - chroni przed czynnikami zewnętrznymi / **Omega 3+6** – protects against outside factors (Sweet Lemon, Sweet Grape, Sweet Mango)

**TERAPIA PROTEINOWA** - regeneruje i nawilża / **Terapia proteinowa** – regenerates and moisturizes (Milky Coffe, Milky Chocolate, Milky Vanilla)

**NATURALNA ALANTOINA** - koi podrażnioną skórę / **Natural allantoin** – gives relief to irritated skin (Green Fruit, Green Apple, Green Tea)

*Sprawia,  
że Twoje włosy stają się  
silne i odżywione*  
*Makes your hair strong and nourished*

**CZEKOLADOWA  
MASKA UNIQE**  
UNIQE CHOCOLATE MASK

*hydra*

**11**  $\frac{50}{\text{PLN}}$



*Dlaczego porowatość włosów jest taka ważna?*

## RODZAJE WŁOSÓW A ICH PIELĘGNACJA

W PIELĘGNACJI WŁOSÓW BARDZO WAŻNĄ KWESTIĄ JEST ZNAJOMOŚĆ ICH POROWATOŚCI. TE Z PAŃ, KTÓRE SIĘ JESZCZE Z TYM TERMINEM NIE SPOTKAŁY POWINNY PRZECZYTAĆ ARTYKUŁ DO KOŃCA.

WHY IS HAIR POROSITY SO IMPORTANT? HAIR TYPES AND ITS CARE.

IN HAIR CARE, IT IS VERY IMPORTANT TO KNOW THEIR POROSITY. LADIES WHO DID NOT YET HEARD ABOUT THE TERM, SHOULD READ THE ENTIRE ARTICLE.

**T**ermin „porowatość” określa strukturę włosa, ułożenie łusek włosowych, które decyduje o zdolności do wchłaniania przez nie wilgoci oraz środków na nie stosowanych.

Rozróżniamy zatem trzy rodzaje włosów:

- niskoporowate
- średnioporowate
- wysokoporowate

Każdy z tych typów należy traktować indywidualnie, ponieważ każdy wymaga innej pielęgnacji. W zależności od ich struktury, stanu i wcześniejszych zabiegów będą potrzebowały innych zabiegów, zastosowania odpowiednich odżywek, masek czy olejów.

**WŁOSY NISKOPOROWATE** – możemy rozpoznać po domkniętych łuskach. Znajduje to odzwierciedlenie w wyglądzie włosów: są **gładkie, śliskie, „lejące”**. Bardzo szybko schną i nie sprawiają większych kłopotów ich posiadaczkom. Nie pierzą się, bo włos z domkniętymi łuskami nie chłonie wilgoci z otoczenia. Zazwyczaj posiadają je naturalne blondynki, ale niekoniecznie. Cechy charakterystyczne dla niskoporowatych włosów można też zauważyć głównie u pań, które włosów nie farbowały lub nie traktowały wyniszczającymi zabiegami kosmetycznymi. Do pielęgnacji nie należy używać ciężkich olejów, wystarczą odżywki bogate w kompleksy witaminowe zawierające w swoim składzie lekkie olejki.

**WŁOSY ŚREDNIOPOROWATE** – to te, których struktura została w pewnym stopniu naruszona przez zabiegi chemiczne np. farbowania, **często też są to włosy falowane**. Nie chwytają aż tak łapczywie wody jak wysokoporowate, ale struktura włosa nie jest idealna. Ich stan określa się mianem pomiędzy nisko, a wysokoporowatymi. Jeżeli często używacie prostownicy lub suszarki bez użycia środków termochronnych, to pewnie jesteście ich posiadaczkami. Czy stan tych włosów może się pogorszyć i porowatość może się pogłębić? Oczywiście, ale nie dopuszczajmy do tego.

**WŁOSY WYSOKOPOROWATE** – zmora pań, które zniszczyły włosy w wyniku farbowania, rozjaśniania, złej pielęgnacji, a także... **większości posiadaczek naturalnych loków**. Ich łuski wyraźnie odstają od trzonu włosa, są rozchylone przez co mogą powodować puszenie się, płatanie oraz elektryzowanie. Ta cecha sprawia też, że **zazwyczaj brakuje im blasku**. Niestety są bardzo podatne na wszelkie uszkodzenia mechaniczne, są kruche, a końcówki często się rozdawiają. Chłoną wodę jak gąbka, także wilgoć z powietrza, natomiast po myciu długo schną. W efekcie nawet ułożone starannie włosy często po kontakcie z wilgotnym powietrzem wracają do swojego „naturalnego” stanu. Tę chłonność można wykorzystać w dobrym celu – również dobrze wypijają odżywki, maski, oleje. Warto pamiętać, że struktura włosa u podstawy i na jego

**T**he term “porosity” determines the type of hair and its scales direction which determine the hair’s moisture absorption and the type of products which can be used.

We distinguish three types of hair:

- Low-porosity
- Medium-porosity
- High-porosity

Each of these types must be treated individually because each of them requires different care. Depending on their structure, state and previous treatments, the hair will require proper usage of different conditioners, masks or oils.

**LOW-POROSITY HAIR** – We can recognize this hair type by closed scales, which is reflected by how the hair looks: **they are smooth, slippery and “flowing”**. It dries-up quickly and is generally comfortable for the owner. It does not moult, because the hair with closed scales doesn’t absorb the moisture from the environment. It is owned mostly by natural blondes, but not necessarily. Characteristic traits for the low porosity hair can be seen on ladies who didn’t color their hair or didn’t use harmful cosmetic treatments. Don’t use heavy oils for hair care, but conditioners rich in vitamin complexes that contain other oils in their composition.

**MEDIUM-POROSITY HAIR** – This is the hair type that has been either damaged to some extent by chemical treatments like coloring, **or it can just be curly hair**. They don’t absorb water as much as the high-porosity hair, but their structure isn’t ideal, that’s why their state is described as between low and high porosity. If you use the straightener or dryer without applying a thermo-protective layer of some sort, you’re probably the owner of this hair type. Can the state of this hair get worse and the porosity increase? It can, but let’s not allow this to happen.

**HIGH-POROSITY HAIR** – Bane for the ladies which have damaged their hair by coloring, brightening, bad care and... **most of the owners of the natural curly hair**. Their scales clearly protrude from the hair shaft, they’re spread, which can result in the frizzed, tangled and electrified hair. This trait also **makes it less glossy**, in most cases. Unfortunately, because the hair is very fragile, it’s also very vulnerable to all kinds of mechanical damage and the tips divide frequently. They absorb water and moisture like a sponge, but after washing, it takes a long time for them to dry up. As a result, even properly arranged hair often returns to its “natural” state do to a contact with moisture. This absorptivity can be used for a good purpose because this hair type absorbs various conditioners, masks and oils equally good. It’s important to remember that the hair’s structure on its base and at its tip can differ. **The hair closer to the head can be a lot healthier than at the tip, that’s why it’s important**

Included cocoa oil actively smoothes and gives the hair a healthy look. Ensures that the hair is properly cared for and protected from outside factors.

Zawarty w niej olej kakaowy aktywnie wygładza i nadaje włosom zdrowy wygląd. Sprawia, że włosy są pielęgnowane w najlepszy możliwy sposób i chronione przed zewnętrznymi wpływami.

końcach może się różnić. **Włosy bliżej skóry głowy mogą być dużo zdrowsze od końcówek, dlatego też warto skupić się na odżywieniu i głębokim nawilżeniu zniszczonych partii.**

Czy włosy zniszczone nieodpowiednią pielęgnacją i zabiegami należy od razu ścinać? Absolutnie nie. Oczywiście rozdwojonych końcówek należy się pozbyć bez dwóch zdań, dlatego regularne podcinanie włosów jest istotne. Natomiast nie należy poddawać się w walce o piękne włosy i próbować je ratować możliwymi środkami. A takich jest wiele. Na razie skupmy się na dwóch opcjach.

### OLEJOWANIE

Wykonujemy przed każdym myciem włosów. Nakładamy na suche lub lekko wilgotne włosy olej, np. **rycynowy** (Uniqe, Olej rycynowy, 12,90 zł/100 ml) na minimum 30 minut, po czym myjemy włosy tak jak zawsze (najlepiej dwukrotnie). **Następnie nakładamy odżywkę.** Włosy szybko odwdzięczą się lepszą kondycją, będą mniej się puszyły, staną się bardziej odżywione i dociążone, bo pozbędziemy się problemu suchych końcówek.

**Zastosowanie maski nawilżająco-regenerującej UNIQE - HYDRO** (dla niecierpliwych i leniuchów).

Stosowanie maski jest jedną z najprostszych metod pielęgnacji włosów. Nie wymaga dużych nakładów czasu przez co ma wielu zwolenników. Maski Uniqe sprawi, że Twoje włosy staną się silne i odżywione. Zregeneruje je po niszczących zabiegach fryzjerskich. **Doskonale nawilży i jednocześnie otoczy ochroną.** Wyeliminuje zjawisko rozdwojania się końcówek oraz zapobiegnie łamaniu i puszeniu się włosów. Włosy zniszczone potrzebują emolientów - substancji tłuszczowych, które pomagają zatrzymać wodę we włosie oraz humektantów, czyli substancji wiążących wodę - znajdziesz te składniki w masce Uniqe (11,50 zł/200g; 15 zł/400g). Wypróbuj i ciesz się pięknymi włosami.

**Katarzyna Pietraszkiewicz**  
Konsultant Kosmetyczny

Produkty dostępne są w Drogeriach firmowych Silcare oraz w sklepie internetowym [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com)

to focus on proper nourishing and moisturizing of the damaged hair parts.

Do you have to cut off the damaged hair? Absolutely not, but you should get rid of the divided hairs without question. That's why regular hair undercutting is important. Still, you should not give up in the fight for beautiful hair and continue to try caring for them, and there are many means to do so. Let us focus on two options for now.

### OILING

Use this method each time before washing your hair. Put an oil (our **Uniqe Castor Oil for example**) for at least 30 minutes, after which wash the hair as always (twice for the best effect). **Put on the conditioner next.** The hair will quickly repay you with a better overall condition, less puffiness and by becoming more nourished and weighted because of ridding ourselves of the dry hair tips problem.

### USING THE MOISTURIZING AND REGENERATING UNIQE HYDRO MASK (for the impatient or lazy).

Using the mask is one of the simplest methods of hair care. It doesn't require large amounts of time and because of that it has a lot of fans. The Uniqe mask will make your hair strong and nourished. It will be regenerated after many damaging hair-styling treatments. **The mask will properly moisturize and protect your hair,** will eliminate the tip-dividing problem and also prevent the hair from breaking or frizzing. Damaged hair requires emollients - fat containing substances, which help hold the water, and humectants - water-binding substances. You will find these in our Uniqe mask. Try it out and enjoy your perfect hair.

**Katarzyna Pietraszkiewicz**  
Cosmetic Consultant

Products available in Silcare brand stores  
And on our website at [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com)

reklama silcare

**CELUJ W SKUTECZNĄ REKLAMĘ**

Pomozemy Ci dotrzeć do mieszkańców m.in.:  
**Warszawy, Poznania, Szczecina, Zielonej Góry, Gorzowa Wlkp.**

teraz **50%** taniej

**4** FORMATY DO WYBORU

	cena standardowa	cena promocyjna
<b>A</b> A4 pion	600zł	<b>300zł</b>
<b>B</b> 1/2 A4 poziomy	400zł	<b>200zł</b>
<b>C</b> 1/2 A4 pion	400zł	<b>200zł</b>
<b>D</b> 1/8 A4 poziomy	100zł	<b>50zł</b>

Zdecyduj się na reklamę w **Silcare Magazine** już dziś, a doświadczony zespół grafików stworzy indywidualny projekt **TWOJEJ REKLAMY** w promocyjnej cenie 50zł\*.

\* Stworzony projekt może być wykorzystany wyłącznie na potrzeby **Silcare Magazine**.

**ibd.**  
*the Nail People™*

Oficjalny dystrybutor  
 zaprasza na targi

**Beauty Forum**  
**7-8 marca 2015**

DOSTĘPNE KOLORY:



Builder Clear



Clear



Pink II



Pink III



Pink IV



Pink V



Natural II



Intense White



**NOWA KOLEKCJA ŻELI LED - NOWE POJEMNOŚCI**

**Dostępne rodzaje:**

- Clear - 14g / 56g
- Builder Gel - Clear - 14g / 30g / 56g / 95g
- Builder Gel - Intense White - 14g / 56g
- Builder Gel - Natural II - 14g / 56g
- Builder Gel - Pink II / Pink III - 14g / 30g / 56g / 95g
- Pink IV / Pink V - 14g / 56g

BEAUTY

KROK PO KROKU

Step by step



Krystyna Lont  
Trener Silcare

# Sugar MANICURE

EFEKT CUKRU NA PAZNOKCIACH? CZEMU NIE! CUKROWY MANICURE TO KOLEJNY TREND W ZDOBIENIACH PAZNOKCI, KTÓRY DAJE BARDZO CIEKAWY EFEKTY. KANDYZOWANE PAZNOKCIE WYGLĄDAJĄ APETYCZNIE JAK CUKIERKI. TECHNIKA WYKONANIA – BANALNIE PROSTA. ŻELEM DO ZDOBIEŃ, NA OPRACOWANY PAZNOKIEĆ NAKŁADAMY DOWOLNE WZORY, POSYPUJEMY PROSZKIEM AKRYLOWYM TAK, BY PRZYCZEPIŁ SIĘ DO ŻELU. UTWARDZAMY W LAMPIE I GOTOWE :)

THE EFFECT OF SUGAR ON YOUR NAILS? WHY NOT! SUGAR MANICURE IS ANOTHER TREND IN NAILS STYLIZATION, WHICH GIVES VERY INTERESTING EFFECTS. CANDIED NAILS LOOK VERY APPETIZING AND THE STYLIZING TECHNIQUE IS INCREDIBLY SIMPLE. WE PUT CHOSEN DESIGNS ON THE NAIL USING THE DECORATING GEL, THEN WE SPRINKLE IT WITH ACRYLIC POWDER SO THAT IT STICKS TO THE GEL. HARDEN EVERYTHING IN A UV LAMP AND IT'S READY :)

11

1

6 Standardowe przygotowanie płytki paznokcia. Typical nail plate preparation.



7



8

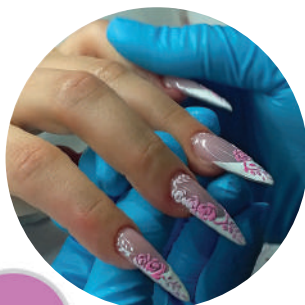


9

05

Efekt końcowy / Final result.

13



12



**Produkty Silcare użyte do wykonania stylizacji:**

Silcare products used for this nail styling:  
- żel Base One Cover / Base One Cover gel  
- żel Base One French / White Base one French White gel  
- Excellent Shining / Excellent Shining  
- proszek akrylowy The Garden Of Colour nr 04,11,12. / Acrylic powder GoC no. 04, 11, 12.



Produkty dostępne w Drogeriach firmowych Silcare oraz w sklepie internetowym [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com)

The products available in Silcare brand stores And in our web store at [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com)

- 1 **Przedłużamy paznokcie na formie, opracowujemy szkielet.**  
*Lengthen your nails on the form, develop their shape.*
- 2 **Wydłużamy naturalne łożo paznokcia przy użyciu kamufaża Base One Cover.**  
*Extend the natural nail plate by using the Base One Cover camouflage.*
- 3 **Białym żelem Base One French White malujemy biały french.**  
*With a Base One French White we paint the "white French".*
- 4 **Budujemy krzywą C.**  
*Build the C curve.*
- 5 **Wyrównujemy i matowimy płytkę.**  
*Level and matte the nail plate.*
- 6 **Nabłyszczamy całość żelem Exellent Shining i odtłuszczamy.**  
*Polish the whole nail with the Exellent Shining gel and degrease it.*
- 7 **Białym żelem malujemy róże.**  
*Paint the roses with a white gel.*
- 8 **Posypujemy je kolorowym proszkiem akrylowym The Garden Of Colour nr 04,11,12. Utwardzamy wzór 3min.**  
*Sprinkle the roses with a color acrylic powder The Garden of Colour nr 04, 11, 12. Harden for 3 minutes in UV lamp.*
- 9 **Po wyjęciu z lampy ściągamy nadmiar proszku akrylowego.**  
*After taking out of the lamp, remove the excessive amount of acrylic powder.*

**Krystyna Lont**  
**Trener Silcare / Silcare Couch**



**8<sup>50</sup>**  
**PLN**  
5g



**8<sup>90</sup>**  
**PLN**  
8g

Przykładowe stylizacje: Julita Kryst



HYBRYDA COLOR IT NEW - SŁODKA ALTERNATYWA DLA TECHNIKI SUGAR MANICURE. PALETA NOWYCH KOLORÓW - PRZEKONAJ SIĘ O ICH INTENSYWNOCI. / COLOR IT NEW HYBRID - SWEET ALTERNATIVE FOR THE SUGAR MANICURE TECHNIQUE. NEW COLOURS PALETTE - SEE THEIR INTENSITY.



**Color** **NEW it!**

# MAMA U KOSMETYCZKI

*Czy kobieta w ciąży  
może poddać się  
zabiegom kosmetycznym?*

Agata Wierzbicka

Dział Handlu Krajowego Silcare / Silcare Domestic Trade Department



Fot. Paulina Prucnal

DO TEJ PORY REGULARNIE CHODZIŁAŚ DO KOSMETYCZKI, ZDARZAŁO CI SIĘ ODWIEDZIĆ SOLARIUM ORAZ ZAFARBOWAĆ WŁOSY W ULUBIONYM SALONIE FRYZJERSKIM... I NAGLE DOWIADUJESZ SIĘ, ŻE BĘDZIESZ MAMĄ! CUDOWNA WIADOMOŚĆ, ALE CO TERAZ? CZY MUSISZ REZYGNOWAĆ Z DOTYCHCZASOWEGO TRYBU ŻYCIA, ZE SWOICH PRYZYWCZAJEŃ I „MAŁYCH PRZYJEMNOŚCI”? NIEKONIECZNIE, A NA PEWNO NIE ZE WSZYSTKICH!

MOM AT BEAUTICIANS. CAN A PREGNANT WOMAN UNDERGO A COSMETIC TREATMENT?

YOU WERE REGULARLY VISITING THE BEAUTICIAN, OFTEN WENT TO THE SOLARIUM OR COLORED HAIR AT YOUR FAVORITE HAIRDRESSER... AND THEN YOU LEARN THAT YOU'LL BECOME A MOTHER! THIS IS WONDERFUL NEWS, BUT WHAT NOW? MUST YOU GIVE UP YOUR CURRENT LIFE, YOUR HABITS AND "SMALL PLEASURES"? NOT NECESSARILY, AND AT LEAST NOT ALL OF THEM!

**C**iąża to dla organizmu kobiety wielka rewolucja! Zmiany hormonalne, zachodzące w tym czasie mają ogromny wpływ na stan naszej skóry, włosów czy paznokci. Oczywiście każda z nas będzie je odczuwała w indywidualny sposób. Niektóre z nas będą tryskały energią, ich włosy będą piękne i błyszczące, skóra promienna, a paznokcie mocne i twarde. Ale nie na wszystkie kobiety ciąża wpływa tak korzystnie. Firmy i salony kosmetyczne prześcigają się w propozycjach zabiegów i kosmetyków dedykowanych przyszłym mamom. Oczywiście z większości zabiegów przy użyciu aparatury (prądy, ultradźwięki), zabiegów na bazie kosmetyków zawierających np. kofeinę, solarium będziesz musiała zrezygnować na całe 9 miesięcy. Pewnie pomyślisz: „no to pięknie, niczego mi nie będzie wolno!”. Spokojnie, nie dajmy się zwariować, ciąża to przecież nie choroba!

**Jak to jednak wygląda w praktyce?** Co, kiedy i jak wykonywać i stosować, żeby przyniosło oczekiwany skutek, a przy okazji nie dostarczyło zmartwień, że w jaki-

kolwiek sposób zaszkodzisz swojemu maluchowi? Wszystko jest zależne od Twojego ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Jeśli ciąża będzie przebiegała prawidłowo, będziesz mogła mieć swój „czas tylko dla siebie”. Pamiętaj tylko, że koniecznie musisz poinformować kosmetyczkę, że spodziewasz się dziecka.

I trymestr ciąży dla wielu kobiet jest najcięższy, nie oznacza to jednak, że wcale nie możesz pojawiać się wtedy u kosmetyczki. Oczywiście przez ten czas należy powstrzymać się od wielu zabiegów, ale klasyczny manicure, pedicure lub kremowa maseczka na twarz nie wpłyną w żaden sposób na ciążę, a Ty dzięki zadbanemu wyglądowi na pewno poczujesz się lepiej. Masaż stóp również może okazać się zbawienny dla Twojego samopoczucia.

Ten okres to również test dla stosowanych do tej pory kosmetyków. Niestety może okazać się, że kremy czy balsamy, których używałaś do tej pory nagle przestaną Ci służyć. Wybierz te, które są przeznaczone dla skóry delikatnej, wręcz alergicznej.

Kolejne trymestry ciąży to już większy wachlarz możliwości. Czu-


**P**regnancy is a grand revolution for woman's body! Hormonal changes occurring at this time have a great impact on the state of our skin, hair or nails. Of course, each of us will feel it in her own individual way. Some of us will be simply gushing energy, their hair will be beautiful and glossy, will have radiant skin and the nails tough. But pregnancy doesn't influence most women in such a positive way. Various companies and cosmetic salons are in a constant fight when it comes to different propositions of treatments and cosmetics dedicated to future mothers. Obviously, you will have to give up most treatments which involve using apparatus (electrical currents, ultrasounds) or treatments involving cosmetics containing caffeine for example. You will also have to give up the solarium for entire 9 months. You're probably thinking: "Great, I can't do a single thing!". Keep calm, let's not go crazy here, after all – pregnancy is not an illness!

But how does that actually look? What, when and how to do everything for it to give us expected

results and at the same time be sure that we don't risk the health of our baby? Everything is depending on your current health and comfort. If the pregnancy is going well, you will be able to have some time for yourself. Remember that you must inform your beautician that you're expecting a baby.

First trimester of the pregnancy is the hardest for many women, it doesn't mean that you can't go visiting your beautician though. Not forgetting that you have to give up some treatments, but a classic manicure, pedicure or a cream mask won't affect your pregnancy at all, and by looking good you will also certainly feel better. A feet massage can also appear





jesz się lepiej, wiesz jak i na co reaguje Twój organizm. Jeśli masz problemy z cerą, bez problemu możesz wykonać lekki zabieg oczyszczania na bazie preparatów ziołowych. Wbrew wielu opiniom ciąża nie jest przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu mikrodermabrazji diamentowej. Oczywiście intensywność musi być dobrana indywidualnie, ale aparat nie zaszkodzi Tobie ani dziecku, ponieważ waż nie jest to zabieg fizyczny, tzn. jego działanie nie opiera się w żadnym stopniu na działaniu prądu itd. A co z masażem ciała? Jeśli będzie wykonany przez osobę wykwalifikowaną, wpłynie korzystnie na Twoje samopoczucie i wygląd skóry. Przede wszystkim zadziała odprężająco, zniweluje obrzęki, poprawi krążenie, pomoże pozbyć się sztywności mięśni i stawów, będzie przeciwdziałał powstawaniu rozstępów.

Farbowanie włosów w czasie ciąży? Ile osób, tyle opinii. Nie ma żadnych dowodów naukowych, że farba może w jakikolwiek sposób źle wpłynąć na dziecko. Faktycznie niekorzystnie może działać amoniak zawarty w preparatach. Wdychanie go przez przyszłą mamę może być szkodliwe. Jednak w dzisiejszych czasach to już nie problem. Po prostu poinformuj swojego fryzjera, że spodziewasz się dziecka i poproś, żeby użył farby, która amoniaku nie zawiera... Jeśli jednak nadal nie jesteś przekonana, odpuść ten zabieg w pierwszym trymestrze. Systematyczne zabiegi kosmetyczne w czasie ciąży, wykonane na odpowiednich preparatach i przez odpowiednie osoby, mogą przynieść zdecydowanie więcej pożytku niż Ci się wydaje. Nie dość, że będziesz zrelaksowana i odprężona, to dodatkowo znacznie łatwiej będzie Ci wrócić do wcześniejszej formy. Oprócz zabiegów w salonach i gabinetach pamiętaj, aby regularnie stosować kosmetyki w domu. Mówimy tu głównie o nawilżaniu i natłuszczeniu skóry w obrębie brzucha, ud i pośladków... Powstawanie rozstępów jest niestety najczęstszym defektem pojawiającym się u kobiet w ciąży. Nasza skóra bardzo się rozciąga, dlatego uelastycznianie jej pomoże je zminimalizować. Musimy również pamiętać, że same zabiegi kosmetyczne nie działają cudów, jeśli będziemy opierać się tylko na nich. Jeśli nie masz przeciwwskazań, bądź aktywna fizycznie (oczywiście nie chodzi o intensywne treningi) – idź na spacer, wybierz się na basen (ćwiczenia w odciążeniu będą zbawienne dla kręgosłupa), spotykaj się z przyjaciółmi i nie rezygnuj z dotychczasowych przyjemności. Jeśli Ty będziesz czuła się dobrze, Twoje maleństwo też będzie się tak czuło!

**Agata Wierzbicka**  
Dział Handlu Krajowego Silcare

beneficial for your comfort.

This period is also a testing time for a wide range of cosmetics that you use. Unfortunately, it may appear that some creams or balms that you were using no longer have any effect. Choose the ones for a soft, even allergic skin.

Two remaining trimesters present a wider range of possibilities. You're feeling better, you know how your body reacts now. If you have problems with complexity, it's ok to undergo a light cleansing treatment based on weed preparations. Despite many opinions, there is not contraindication against using diamond microdermabrasion treatment. Intensity has to be selected individually, but the device won't hurt you or your child, because this isn't a physical treatment, that means it's way of What about body massage though? If it's done by a qualified person, it will positively affect your skin and well-being. Above all else, it's relaxing, eliminates swelling, improves blood circulation, will help get rid of the stiffness of muscles and joints and will counteract creation of stretch marks. Coloring the hair while pregnant? As many opinions as people. There is no scientific proof that the hair paint can affect the child in any negative way. It is true, that amoniak included in many preparations can have an adverse effect though. Inhaling it directly can be harmful. Still, it is not a problem in modern times. Just be sure to mention the fact of your pregnancy to your hairdresser so that she uses a hair paint not containing amoniak. But if you're not convinced, just give this treatment up in the first trimester.

Systematical cosmetic treatments performed with proper cosmetics and by professionals can actually give better results than you expect. Not only will you be

relaxed, but it will also be easier for you to return to your former shape. Apart from visits to cosmetic salons, remember to use your cosmetics at home. We are mostly talking here about nourishing and moisturizing the skin at the belly, thigh and glutes areas... Stretch marks are sadly the most common case after pregnancy. Our skin stretches a great deal, that's why making it more flexible will help reduce the risk of them appearing. We must also remember that basing ourselves solely on cosmetic treatments will not work miracles. If there are no contraindications – you should exercise, but don't force yourself – go on a walk or to the swimming pool (spine-relief exercises will be beneficial to your health), meet with friends and don't give up your previous pleasures. If you're feeling good – your baby will too!

**Agata Wierzbicka**  
Silcare Domestic Trade  
Department



FUNDUSZE EUROPEJSKIE SĄ OBECNIE SZANSĄ DLA WIELU KOBIET NA OTWORZENIE WYMARZONEJ FIRMY. CO ROKU TYSIĄCE BEZROBOTNYCH DOSTAJE DOTACJĘ Z URZĘDU PRACY NA OTWARCIE WŁASNEJ DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ. WŚRÓD NICH JEST WIELE KOSMETYZEK OTWIERAJĄCYCH SWÓJ SALON.

HOW TO OPEN YOUR OWN BEAUTY SALON WITH THE HELP OF SUBSIDIES  
THE EU FUNDING IS ACTUALLY THE BEST WAY FOR MANY WOMEN TO OPEN THEIR DREAM-BUSINESS.  
EVERY YEAR MANY OF THE UNEMPLOYED GET FUNDING FROM THE EMPLOYMENT OFFICE TO START  
THEIR OWN ECONOMIC ACTIVITY. THERE ARE MANY COSMETIC MARKET WORKERS AMONG  
THEM AND THEY OPEN THEIR OWN BEAUTY SALONS.

**J**uż od kilku lat Urzędy Pracy oferują bezrobotnym bezzwrotne dotacje na rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej. Maksymalna kwota jaką można w ten sposób otrzymać nie przekracza zwykle 6-krotności aktualnego średniego wynagrodzenia brutto w Polsce – obecnie jest to ok. 22 tys. zł. Co trzeba zrobić, by móc starać się o dotację? Należy mieć status bezrobotnego, czasem też przy naborze Urząd Pracy określa dodatkowe kryteria – np. wiek, płeć, czy długotrwały charakter bezrobocia wnioskującego. Duże szanse na otrzymanie dofinansowania na swój biznes mają zwłaszcza te osoby, które posiadają doświadczenie w zawodzie związanym z planowaną działalnością i mają już zgromadzone środki własne (np. narzędzia, urządzenia, które mogłyby być wykorzystywane w działalności lub po prostu oszczędności). Posiadanie takowych pokazuje poważny stosunek wnioskującego do planowanego podjęcia działalności. Jest to istotne, ponieważ – aby dofinansowanie pozostało bezzwrotne – firmę trzeba utrzymać przez minimum 12 miesięcy (płacąc w tym czasie regularnie podatki i ZUS), przedsiębiorca musi więc posiadać trochę środków własnych, tym bardziej, że dofinansowania nie można wydać na bieżące opłaty związane z funkcjonowaniem firmy.

#### Na co można wydać dotację?

Przed wszystkim kwotę otrzymanego dofinansowania można wydać na:

- środki trwałe, takie jak: narzędzia, urządzenia, akcesoria, meble
- towary: (np. kosmetyki)
- surowce i artykuły niezbędne do wykonywania usług (np. kosmetyki, akcesoria jednorazowe etc.)
- reklamę (np. strona www, ulotki)

Wiele urzędów pracy określa wielkość kwoty, jaką można maksymalnie przeznaczyć na poszczególne typy wydatków (np. często spotyka-

nym ograniczeniem jest kwota na reklamę, która rzadko kiedy przekracza 10% dotacji).

#### Co trzeba zrobić, aby otrzymać dotację?

- należy spełniać kryteria podane w informacji o naborze (przede wszystkim mieć status bezrobotnego)
  - należy poprawnie wypełnić wniosek wraz z załącznikami i złożyć go w ustalonym terminie
  - często dodatkowym etapem jest rozmowa z doradcą zawodowym, który określa stopień przygotowania wnioskującego do podjęcia planowanej działalności
- Oczywiście spełnienie tych oczekiwań nie gwarantuje przyznania dotacji, ale z pewnością zwiększa szanse na jej otrzymanie.

#### Co zawiera wniosek o dotację?

Wniosek o dofinansowanie jest dość obszerny, powinien zawierać informacje o wnioskującym, takie jak szczegółowe dane teleadresowe, osobowe (NIP, nr dowodu), dane współmałżonka, informacje o dotychczasowej ścieżce wykształcenia i karierze zawodowej (do wniosku trzeba załączyć kopie dyplomów), jak również informacje o planowanej działalności (cel, charakterystyka klientów docelowych, działania już podjęte na rzecz otwarcia działalności, potencjalna konkurencja, sposoby pozyskiwania klientów etc.). Przeważnie wniosek zawiera też analizę SWOT, w której trzeba opisać słabe i mocne strony, szanse i zagrożenia jakie są związane z planowaną działalnością. Bardzo ważną częścią wniosku jest też lista zakupów, gdzie trzeba szczegółowo wymienić planowane w ramach dofinansowania wydatki, ich ceny i planowaną datę zakupu. Sam wniosek ma zwykle kilkanaście stron, ale wraz z załącznikami potrafi zwiększyć swoją objętość do 25-35 stron.

**F**or many years, the Employments Office has been offering funding for the unemployed, to help them start their economic activity. The maximum amount you can get from the EU funding does not usually exceed 6-times the average brutto wage in Poland – this equals about 22 000 PLN. After reading this, you already know that you can easily equip your beauty salon with the mentioned amount. What do you need to do to receive a funding? First, your status must be “unemployed”. Sometimes, the Employment Office defines other criteria like age, sex, or how long the person has been unemployed. The people who have the best chance to receive funding are those who already have an extensive experience with the proposed activity profession and some accumulated resources (tools, equipment which could be potentially used in business, or simply savings). Having these shows how seriously the candidate takes the mentioned opening of his/her economic activity. That is very important, because for the subsidy to remain non-refundable, the company has to maintain itself for at least 12 months (paying regular taxes and the ZUS contribution), so the owner has to have his own resources, all the more because he can't spend the subsidy funds for current charges related with the company's functioning. How can you spend your funding?

**You can spend your subsidy funding on:**

- fixed assets, such as tools, equipment, accessories or furniture
- wares, like cosmetics
- materials and articles necessary to provide services (cosmetics, single-use accessories, etc.)
- advertisements (website, flyers)

Many Employment Offices determine the maximum amount of funding that can be used for the individual types of expenses (the most frequently used limitation is restricting the funds spent on advertising, which in most cases cannot exceed 10% of the total subsidy amount).

**How can you get the subsidy?**

- You should fulfill the criteria given in the recruitment information (being unemployed is the most basic one).
- You should correctly fill out the application, adding attachments and submitting in the prescribed period.
- Sometimes, the additional step is a conversation with the business adviser, who evaluates the individual's readiness for starting the planned economic activity.

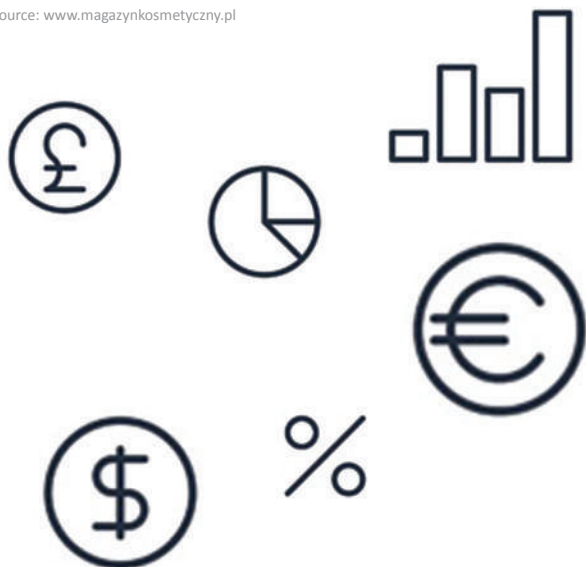
Fulfilling these requirements does not guarantee the subsidy of course, but it certainly increases the chances of getting it.

**What is included in the subsidy application?**

The subsidy application form is quite extensive, it should contain all information about the applicant, like a telephone number, detailed personal information (NIP, ID number), spouse's data, education and previous work experience (you should add your diplomas as attachments) and also information about the planned activity (goal, customer characteristics, steps already taken in accordance to the planned company opening, potential competition, ways of acquiring the customers, etc.)

The application commonly contains the SWOT analysis, in which you have to describe strengths and weaknesses, opportunities and risk associated with the planned activity. Very important part of the application is the shopping list, in which you have to detail every single expense, their prices and planned date of purchase. The application usually has a dozen pages, but with attachments, it can have much more.

Source: [www.magazynkosmetyczny.pl](http://www.magazynkosmetyczny.pl)



**COSMOPROF**  
WORLDWIDE BOLOGNA

**POLSKI PAWILON NARODOWY 29,24-B-23**  
NATIONAL POLISH ANNEX 29, 24-B-23

**Odliczamy czas  
do spotkania w Bolonii.**

To idealne miejsce do zapoznania się z bogatą ofertą produktów kosmetycznych oraz nowościami i trendami na sezon 2015/2016 oferowanych przez Silcare.

We are counting down the time until the event in Bologna.

This is the ideal place to familiarize yourself with a rich offer of cosmetic products, along with news and trends for 2015/2015 season offered by Silcare.



 **Silcare**<sup>®</sup>  
[www.silcare.com](http://www.silcare.com)



Wizytownik Silcare

# SILCARE PARTNEREM W BIZNESIE

SILCARE - A BUSINESS PARTNER

SILCARE PRZEDSTAWIA PARTNERSKI PROGRAM MAJĄCY NA CELU STWORZENIE SIECI SALONÓW KOSMETYCZNYCH ROZPOZNAWALNYCH NA RYNKU JAKO SALONY PATRONACKIE SILCARE.

SILCARE PRESENTS A PARTNERSHIP PROGRAM, AIMING AT CREATING A RETAIL CHAIN OF BEAUTY SALONS RECOGNIZABLE ON THE MARKET AS A SILCARE PATRONAGE BEAUTY SALON.

**P**rzystąpienie do programu będzie wiązało się ze ścisłą współpracą z największym w Polsce producentem kosmetyków do stylizacji paznokci Silcare. Zaangażowany w program salon kosmetyczny będzie kojarzony z dobrze znaną i rozpoznawalną marką wysokiej jakości kosmetyków Silcare, dostępnych w całej Polsce, Europie, a także Azji i USA. Rozpoznawalność jest podstawą wzrostu zysków.

#### **Dlaczego warto nawiązać z nami współpracę?**

Ponieważ zapewniamy ogólnopolską promocję każdego Salonu Patronackiego Silcare na stronach internetowych: [www.silcare.pl](http://www.silcare.pl), [www.edukacja.silcare.com](http://www.edukacja.silcare.com), na łamach czasopisma „*Silcare Magazine*”, a także przy ogólnopolskich i lokalnych akcjach reklamowych marki Silcare® takich jak:

- udział w lokalnych wydarzeniach
- udział w imprezach targowych ogólnopolskich i lokalnych
- kampanie reklamowe ogólnopolskie oraz lokalne obejmujące rozgłośnie radiowe, bilbordy i komunikację miejską.

Posiadamy zaplecze wiedzy merytorycznej potrzebnej przy otwieraniu, prowadzeniu a także rozwoju Salonu Patronackiego Silcare. **System zarządzania poparty 10-letnim doświadczeniem, a także wiedzą prawną dotyczącą jako kompendium wiedzy, zawarte w gotowych do zastosowania regulaminach, umowach i zarządzeniach**, tj. umowy najmu stanowiska dla kosmetyczek i stylistek, regulaminy sprzątnia, system odsprzedaży produktów, regulaminy wewnętrzne ogólne: zarządzania wizytami klientów, regulamin aktywnej sprzedaży produktów, ocenę stanowiskową BHP, wytyczne dla kontaktów z Sanepidem.

W naszej ofercie znajduje się pełen pakiet skrupulatnie przygotowanych i opracowanych graficznie materiałów promujących Salon Patronacki Silcare i wspomagających jego funkcjonowanie – wizytówki, wizytowniki, cenniki, karty na następną wizytę, vouchery dla klientów Basic, Lux, Superior. Nasz dział graficzny oferuje wykonanie profesjonalnego projektu wnętrza Salonu Patronackiego Silcare, witryny, a także wyklejenia samochodu.

**Salon Patronacki Silcare to niezwykle oferta współpracy na poziomie partnerstwa i możliwości wykorzystania przez Państwa prestiżu i rozpoznawalności marki Silcare.**

Salon Patronacki Silcare nie będzie konkurencją dla innego istniejącego Salonu Patronackiego.

**To ogólnopolska partnerska sieć salonów współpracujących ze sobą, rozwijających się, a także wzajemnie się wspierających. Im więcej salonów powstanie, tym więcej Klientów z nich skorzysta.**

Pamiętajmy, że dla Klienta ważne jest przywiązanie do marki. Prestiż, rozpoznawalność oraz ogólna dostępność marki wzmacnia więź z Klientem. Dlatego tak ważne jest, by Salony Patronackie Silcare były dla siebie partnerem biznesowym. Umożliwiamy odsprzedaż wysokiej jakości produktów Silcare w bardzo przystępnej cenie oraz korzystanie ze stosunkowo tanich usług stylizacji paznokci, oferując w zamian wysoką jakość, trwałość usługi i zadowolenie Klienta.

Wszystkich zainteresowanych zapraszam do kontaktu:

[szkolenia@silcare.com](mailto:szkolenia@silcare.com).

**Sylwia Chodaczyńska**  
Koordynator ds. szkoleń i Salonów Patronackich

**I**f you join the program you will entail close cooperation with the largest manufacturer of nail cosmetics – Silcare. Salons involved in the program will be associated with the well-known and recognizable high quality cosmetics brand Silcare, available in whole Europe and Asia as well as in the USA. Recognition is the basis of profit growth.

#### **Why should you cooperate with us?**

We provide nationwide promotions of each of the Silcare Patronage Beauty Salons on our websites: [www.silcare.pl](http://www.silcare.pl), [www.edukacja.silcare.com](http://www.edukacja.silcare.com), and our magazine “*Silcare Magazine*”, as well as on the national and local advertising campaigns of Silcare brand, such as:

- participating in local events,
- participating in national and local fairs,
- advertising campaigns, including national and local radio broadcasts, ads on billboards and on a public transport.

We have a substantial knowledge base needed for opening, operating and developing the Silcare Patronage Beauty Salon. **We give you a complete management system backed by a decade of experience as well as the legal knowledge contained in the ready-to-use regulations, contracts and orders** i.e. workstation rental agreement for beauticians and stylists, cleaning regulations, resale system, general internal regulations: management of customer visits, the rules of active sales, health and safety assessment guidelines for contacts with sanitary-epidemiological station.

We offer a full package of carefully prepared and developed graphic materials promoting Silcare Patronage Beauty Salon and supporting their enterprise - business cards,

business card holders, price lists, tickets for the next visit, vouchers for Basic, Lux or Superior customers. Our graphics department offers professional interior design of Silcare Patronage Beauty Salons, shops, window and car stickers.

**Silcare Patronage Beauty Salon is an extraordinary offer of cooperation within the partnership and the possibilities of using the prestige and recognition of the Silcare brand.**

Silcare Patronage Beauty Salon will not compete with other existing Patronage Salons. **Our partnership is a nationwide chain of stores cooperating with each other, developing and supporting each other.** The more salons rise, the more customers will benefit from them. Remember that brand loyalty is important to every customer. Prestige, recognition, and general availability of the brand strengthens the bond with our customers. So it is really important that each Patronage Beauty Salon is each other's business partner. We resale high quality products at very attractive prices. This allows us to use all of the relatively cheap nail services, offering high quality, lasting service and customer satisfaction.

If you are interested, contact us on our email address:

[szkolenia@silcare.com](mailto:szkolenia@silcare.com)

**Sylwia Chodaczyńska**  
Coordinator for training and Patronage Salons

## BIZNES

### TRENER SILCARE

Silcare Couch



# Zapraszamy

do świata piękna

Welcome to a world of beauty



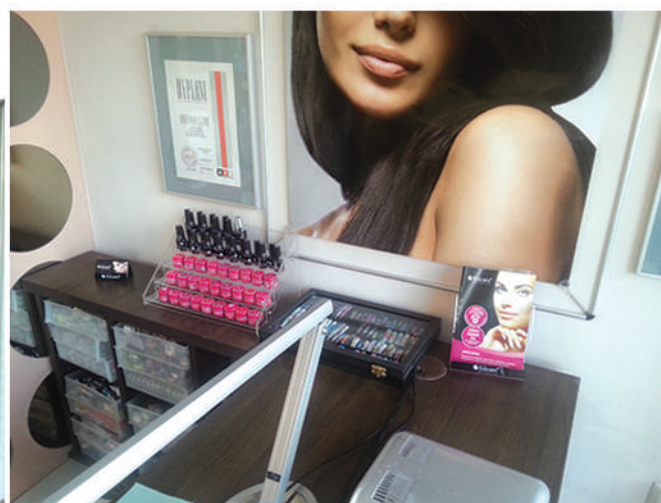
**Jowita Gargalis**  
Trener Silcare

**Z**wyszczenia magister rewalidacji, z pasji stylistka paznokci. Pierwsze szkolenie odbyła w 2004 roku, zawodowo stylizacją zajmuje się od roku 2007. Swoją warsztat szkoliła u takich ikon stylizacji paznokci jak m.in. Ilona Musik, Natalia Larina, Anna Sikora, Joanna Nawrocka czy Marianna Sandor. Laureatka konkursów stylizacji paznokci, uczestniczka mistrzostw Nail Olympic Show. Stale pogłębia swoją wiedzę, jak i umiejętności z zakresu stylizacji paznokci, nie zostając w tyle z nowościami. Ma na swoim koncie współpracę jako instruktor stylizacji paznokci, podczas której przeprowadzała szkolenia indywidualne oraz pokazy. Na co dzień ozdabia paznokcie swoich klientek w salonie Allure w Gubinie.

**Salon Allure**  
Trener Silcare  
66-620 Gubin, ul. Chopina 4a  
Tel. 604560978

**R**ehabilitation Master of education, nail stylist of passion. Jowita Gargalis started her first training in 2004, and she is a professional stylist since 2007. She has trained under the nail stylization icons such as Ilona Musik, Natalia Larina, Anna Sikora, Joanna Nawrocka and Marianna Sandor. A winner of many stylization contests, and a Nail Olympic Show participant. Always learning new things about the subject, never staying behind. Collaborated as a nail stylization instructor, during which she performed individual courses, as well as shows. In a day-to-day life, she is decorating her customers' nails at her own Allure Salon in Gubin.

**Allure Salon**  
Silcare Couch  
66-620 Gubin, Poland, Chopin 4a street  
Phone: 604 560 978



# SILCARE W SZKOŁACH *kosmetycznych*

Sylwia Chodaczyńska

Koordinator ds. Szkoleń i Salonów Patronackich



fot. Wojciech Adamiok

SILCARE EDUKACJA TO DZIAŁ POŚWIĘCONY SZKOLENIOM I EDUKACJI W KORPORACJI SILCARE. WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE I CIĄGŁA CHĘĆ POGĘBIANIA WIEDZY DOPROWADZIŁA NAS DO MOMENTU, W KTÓRYM ZDECYDOWALIŚMY SIĘ WKROCZYĆ W ŚWIAT EDUKACJI I SZKOLNICTWA.

## SILCARE IN COSMETIC SCHOOLS

SILCARE EDUCATION IS A COMPANY SECTION DEVOTED TO COURSES AND OVERALL EDUCATION. YEARS OF EXPERIENCE AND A DESIRE TO GAIN MORE KNOWLEDGE LEAD US TO A STAGE WHERE WE DECIDED TO STEP INTO THE WORLD OF EDUCATION.

**O**d początku roku szkolnego 2014/2015 **rozpoczęliśmy** współpracę ze szkołami kosmetycznymi oraz szkołami z kierunkiem kosmetycznym, prowadząc w nich **cykl nieodpłatnych wykładów z metod stylizacji paznokci:**

- Silcare Gel UV System – Basic

- Silcare Sequent Akryl System – Basic

- Silcare Hybryd The Garden of Colour + Silcare Fiberglass Basic

- Silcare Fun – zdobnictwo

Dodatkowo oferujemy 2 wykłady poświęcone dowolnej tematyce, która do tej pory stanowiła dla uczniów trudność lub budziła wątpliwości.

Oferowane przez nas wykłady są niepowtarzalną okazją, aby osobiście zapoznać się z asortymentem Silcare. Trener Silcare krok po kroku objaśnia sposób wykonania każdej stylizacji paznokci, wykonując ją na modelce. Prezentuje produkty, których używa podczas wykładu, objaśnia ich charakterystykę i zastosowanie, tłumaczy i pokazuje w jaki sposób wykonać każdy etap przygotowania paznokcia (oczyszczanie, piłowanie), nakładania odpowiednich preparatów oraz wyczerpująco prezentuje technikę pokrywania paznokcia składnikami chemicznymi potrzebnymi do uzyskania efektu końcowego konkretnej metody stylizacji paznokcia. Każdy uczestnik wykładu ma prawo w dowolnym momencie zadać pytanie Trenerowi,

by jego wątpliwości natychmiast zostały rozwiązane. Umożliwiamy ciągłą komunikację wykładowcy z uczniem, ponieważ zależy nam, by Trener i jego umiejętności zostały jak najlepiej wykorzystane w czasie spotkania.

Posiadamy profesjonalną technikę prezentacji elektronicznej przeprowadzanych wykładów. Dzięki wielofunkcyjnej kamerze i projektorowi obraz z wykonywanej stylizacji wyświetlany jest na ekranie w dużym powiększeniu oraz wysokiej rozdzielczości. Umożliwia to wszystkim słuchaczom dokładne obserwowanie z różnych odległości przebiegu wszystkich etapów stylizacji paznokci.

Wykład zawsze rozpoczyna się krótką prezentacją firmy Silcare w celu przybliżenia słuchaczom marki Silcare i branży stylizacji paznokci. Informacje te dotyczą usytuowania firmy Silcare w Polsce, zakresu produkcji, działalności handlowej, usługowej i oczywiście szkoleniowej. Niejednokrotnie spotykamy się z wielkim zaskoczeniem słuchaczy dotyczącym olbrzymich osiągnięć Silcare w każdej z tych dziedzin. **To pomaga nam zdobyć zaufanie uczniów, którzy tym chętniej czerpią przekazywaną im przez nas wiedzę popartą wieloletnią praktyką.**

**S**ince the beginning of the 2014/2015 school year, **we have begun** a collaboration with many cosmetic schools in which we run **free classes about nails stylization:**

• Silcare Gel UV System – Basic

• Silcare Hybrid The Garden of Colour + Silcare Fiberglass Basic

• Silcare Fun – ornamentation

Additionally, we offer 2 lessons of chosen subject, proven too hard to memorize/understand for the students. The offered lectures are a great way to personally get to know the Silcare-produced assortment. The couch explains every nail stylization in a step-by-step fashion, while performing



08.12.2014 Gorzów Wlkp. Medyk

it on a model, presenting every used product, explaining its characteristics, application, all steps of the stylization (cleaning, properly using the nail file) and putting on appropriate preparations. The couch also comprehensively explains the technique of covering the nail plate with chemicals for achieving the final result of the chosen nail stylization method. Every participant can ask a subject-related question at any time, so that his/her doubts can be addressed quickly. We allow constant communication between a student and the teacher because it is important to us for the couch's skills to be fully utilized.

We have all the necessary equipment for running a professional presentation of the performed lectures. Thanks to a multi-function camera and projector, the viewed stylization can be enlarged a great deal and still retain its high resolution.

This allows all of the participants to accurately observe every step of the stylization from a chosen distance. Each lecture starts with a short presentation of the company in order to familiarize the students with the Silcare brand and the nail stylization market. The information relates to the company's position on the market, the scope of our production, trade, service, and of course, education offers. We often meet with astonishment among the students related to the company's enormous achievements in each of the fields. This helps us gain the trust of our students, who are even more willing

*Trener Silcare krok po kroku  
objaśnia sposób wykonania każdej  
stylizacji paznokci,  
wykonując ją na modelce.*

*The couch explains every nail  
stylization in a step-by-step fashion,  
while performing it on a model.*

This helps us gain the trust of our students, who are even more willing

Stworzyliśmy również wyjątkowy program szkoleniowy dla uczniów szkół kosmetycznych korzystających z naszych nieodpłatnych wykładów. Program ten polega na praktyce i warsztatach, a nie – jak do tej pory – na wykładach. Szkolenie jest płatne, ale w nieosiągalnie niskiej cenie na rynku. Dotyczy 3 metod: UV GEL SYSTEM BASIC, SEQUENT AKRYL SYSTEM BASIC, HYBRID THE GARDEN OF COLOUR i kończy się otrzymaniem certyfikatu wydanego na podstawie rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej oraz Ministra Pracy i Polityki Socjalnej (Dz.U. 1993 poz. 472). Certyfikaty poświadczają nabycie umiejętności oraz upoważniają do pracy w charakterze stylistki paznokci na całym świecie. Umożliwiamy naszym słuchaczom nabycie certyfikatu za udział w wykładzie z każdej metody stylizacji paznokci. Zebranie wszystkich certyfikatów będzie świadczyło o chęci rozwoju, zdobywaniu doświadczenia oraz pogłębianiu wiedzy. Przyszłe Klientki salonów kosmetycznych (szczerze wierzymy, że będą to Salony Patronackie Silcare, otwarte przez świeżo wycudzonych adeptów) na pewno obdarzą ich wielkim zaufaniem widząc kolekcję certyfikatów z licznych wykładów i szkoleń prowadzonych przez Silcare – fachowca w swej dziedzinie.

Każdy słuchacz nieodpłatnych wykładów otrzymuje od nas **jednorazowy kupon z rabatem 10% na produkty Silcare**, natomiast każdy uczestnik szkolenia **stały rabat w wysokości 7% na nasze produkty**.

*Każdy słuchacz nieodpłatnych wykładów otrzymuje od nas jednorazowy kupon z rabatem 10% na produkty Silcare.*

*Each of the free-lecture students receives a one-time coupon with a 10% discount on Silcare products*

Naszym celem jest istnieć w każdej szkole i przekazywać przyszłym stylistom wiedzę i doświadczenie zdobyte ciężką i ambitną pracą. Dołożymy wszelkich starań, by uczniowie szkół kosmetycznych i szkół z kierunkiem kosmetycznym, ukończyli je z wyjątkowym certyfikatem i **zdobyli zawód**.

Zapraszamy do **współpracy** wszystkie szkoły z programem edukacyjnym skierowanym dla przyszłych kosmetyczek, a także doświadczonych stylistów paznokci, którzy chcą zostać Trenerem Silcare.

**Sylwia Chodaczyńska**  
Koordynator ds. Szkoleń  
i Salonów Patronackich  
szkolenia@silcare.com, 533-169-782

to take proper advantage of our long-term experience.

Additionally, we have created a unique training program for the cosmetic schools' students, who attend our free classes. The program encompasses practice and workshops, not theory as in the previously mentioned lectures. These are paid courses, but their price is **lowest on the market**. The lessons include three different methods – UV GEL SYSTEM BASIC, SEQUENT AKRYL SYSTEM BASIC and HYBRID THE GARDEN OF COLOUR, and end with a certificate, issued based on the regulation of the Minister of Education and Minister of Labor and Social Policy. These certificates show the skill the participant gained and entitle to work as a nail stylist around the world.

We enable our students acquiring the certificate for attending classes about any method of nail stylization. Acquiring all of the documents shows the desire of progress and gaining experience, as well as knowledge - future customers of the cosmetic salons (we believe these will be the Silcare Company

Brand stores opened by the freshly educated students) will certainly find them trustworthy, seeing a collection of diplomas from numerous lessons and courses run by Silcare – the leader in this category.

Each of the free-lecture students receives a **one-time coupon with a 10% discount on Silcare products** and each of the workshop participants receives a **permanent 7% discount**.

Our goal is to exist in every single school, passing our knowledge and experience to future stylists. We will make every effort to make sure that the cosmetic schools' students finish them with a unique diploma and **quickly find good employment**.

We invite every school to **participate** in the educational program directed at the future beauticians, and experienced nail-stylists, who want to become Silcare trainers.

**Sylwia Chodaczyńska**  
Coordinator for Training  
and Patronage Salons  
szkolenia@silcare.com, + 48 533-169-782



08.12.2014 Gorzów Wlkp. Medyk

Gorzów Wlkp. Medyk



31.01.2015 Kurs trenerski



## BIZNES

### FIRMA I MARKA SILCARE

Company and brand Silcare

# DRUKARNIA SILCARE

## *Geneza* powstania działu

Z CHWILĄ POWSTANIA FIRMY I MARKI SILCARE JEDNYM Z ZAŁOŻEŃ BYŁA MOŻLIWOŚĆ DOSTARCZENIA KLIENTOWI GOTOWEGO PRODUKTU, NA POWSTANIE KTÓREGO SKŁADA SIĘ RÓWNIŻ OPRACOWANIE GRAFICZNE I WYDRUK ETYKIET NA SZEROKĄ GAMĘ OPAKOWAŃ, KTÓRE POSIADAMY W SWOJEJ OFERCIE.

### PRINTING OFFICE

AT THE TIME OF THE SILCARE COMPANY FORMATION AND CREATION OF THE SILCARE BRAND, ONE OF THE MAIN GOALS WAS TO DELIVER A FINISHED PRODUCT PACKAGE TO OUR CUSTOMER. THE PACKAGE CREATION CONSISTS OF GRAPHICS DESIGN AND LABEL PRINTING FOR A WIDE RANGE OF PACKAGES WE HAVE IN OUR OFFER.

**W** związku z nieustannym rozwojem firmy, a co za tym idzie – rosnącym zapotrzebowaniem na etykiety Dział Drukarnia stale się rozwija. W chwili obecnej zespół liczy sześciu drukarzy, korektora, osobę odpowiedzialną za ewidencję etykiet oraz zaopatrzenie działu w materiały eksploatacyjne. W planach pozostaje poszerzenie parku maszynowego, jak również sprawdzenie i wdrażanie nowych technik druku, zwiększenie kadry pracowniczej oraz ciągły rozwój, aby sprostać rosnącym wymaganiom rynku.

W tej chwili Dział Drukarnia został wyposażony w cztery drukarki termo-transferowe marki Summa z możliwością wycinania i druku dowolnych kształtów. Maksymalna prędkość zadruku to 10m<sup>2</sup>/h, natomiast cięcia – 600mm/s. Drukujemy na różnokolorowych podkładach samoprzylepnych przy użyciu taśm, których paleta jest stale poszerzana. W chwili obecnej są to folie: transparentne, biała, czarna, czarna matowa, srebrna, różowa oraz fioletowa. Mamy możliwość zamówienia dowolnego koloru folii z palety Oracal. Niewątpliwie naszym atutem jest możliwość nadruku kolorów metalicznych, dostępnych w sześciu rodzajach. Dodatkowo istnieje opcja powlekania etykiety warstwą odporną na zadrapania. Paleta taśm liczy blisko czterdzieści kolorów. Średnio w tygodniu z drukarni wychodzi około 200 tys. etykiet, co w skali miesiąca daje 800 tys. W maju 2014 roku udało się osiągnąć rekordowy wynik 1.002.384 sztuk wydrukowanych etykiet.

**Mateusz Wielgos**  
Kierownik Działu Drukarnia

**D**ue to constant company development, our department is expanding and evolving. At the moment, our printing team consists of six people not counting the copyreader, a person responsible for label recording and a person responsible for the supply chain. Our goal is to expand our machinery, test and implement new printing techniques, increase our staff and a constant involvement to meet the growing demands of the market.

For this purpose, at the moment, the company is equipped with a special label-printing machines - four thermo-transfer printers with the ability to cut and print any shape. The maximum printing speed reaches 10m<sup>2</sup>/h, while the maximum cutting speed reaches about -600mm/s. We have the ability to print on multi-coloured adhesive underlay by using tapes with constantly-growing palettes. At the moment, we are printing on transparent, white, black, matte black, silver, pink and violet tapes. We have the ability to order any foil colour from Oracal palette. Our advantage is the ability to print six metallic colours. There is also an option of coating the label with scratch-proof layer. The tape palette consists of about 40 colours. Average number of printed labels per week is 200 000, which gives us about 800 000 labels per month. In May 2014, we broke our record – over 1,002,384 labels printed.

**Mateusz Wielgos**  
Head of Printing Office







# BASE ONE COLOR GEL RED

Wszystkie dynamiczne, wszystkie właśnie dla Ciebie!  
All vibrant, all just for you!

8<sup>50</sup>  
8 PLN

5g



20 klasycznych odcieni czerwieni.  
Średnio gęste, samopoziomujące się.  
Kolory od 01 do 11 są półtransparentne.

20 classic shades of red. Average density,  
self-leveling. Colours from 01 to 11  
are semi-transparent.

## JEDNOFAZOWY LAKIER HYBRYDOWY

# SOLO

To produkt o nowoczesnej formule 4w1  
Jednofazowy lakier do utwardzania:  
w tradycyjnych lampach UV i lampach UV LED.

Jego główną zaletą i przewagą nad standardowym lakierem hybrydowym jest to, że nie wymaga użycia primera, lakieru bazowego i nawierzchniowego oraz nie ma konieczności przemywania cleanerem.

### GŁÓWNE ZALETY LAKIERU:

- ✓ nie niszczy płytki paznokciowej,
- ✓ bardzo szybka aplikacja - tylko dwie warstwy,
- ✓ bardzo łatwy do usunięcia

### SPOSÓB APLIKACJI:

1. Przygotować płytkę paznokcia delikatnie ją matowić, następnie odłuszczyć paznokciec.
2. Nałożyć 1 cienką warstwę koloru, utwardzać:
  - 1-2 minuty w lampie UV
  - 30-40 sekund w lampie LED.
3. Następnie nałożyć kolejną warstwę koloru, utwardzać:
  - 2-3 minuty w lampie UV
  - 60-90 sekund w lampie LED.



### PALETA KOLORÓW



### DOBRA RADA

#### SPOSÓB USUWANIA LAKIERU:

Nanieść zmywacz na wacik, a następnie przyłożyć nasączony wacik do produktu na paznokciu. Dla lepszego efektu można owinąć palec folią aluminiową. W zależności od rodzaju użytego produktu, należy utrzymywać wacik od 3-15 minut. Po zdjęciu wacika usunąć pozostałości produktu patyczkiem lub kopytkiem.

Kup **2+1** gratis



BIZNES

TARGI COSMOPROF

Cosmoprof fair

# COSMOPROF HONG KONG VS BOLONIA

W BRANŻY KOSMETYCZNEJ TARGI COSMOPROF SĄ JEDNĄ Z NAJWAŻNIEJSZYCH I NAJBARDZIEJ OCZEKIWANYCH IMPREZ ROKU. OD PONAD 45 LAT JEST TO MIĘDZYNARODOWA PLATFORMA SPOTKAŃ PRZEDSTAWICIELI PRZEMYSŁU KOSMETYCZNEGO.

COSMOPROF HONG KONG VS. BOLOGNA

COSMOPROF IS ONE OF THE MOST IMPORTANT AND MOST EXPECTED EVENT IN THE YEAR FOR COSMETIC INDUSTRY. SINCE 45 YEARS IT HAS BEEN AN INTERNATIONAL MEETING PLATFORM FOR REPRESENTATIVES OF COSMETIC COMPANIES.

## HONG KONG

**T**o ponad 2350 wystawców z całego świata na całkowitej łącznej powierzchni 81 500m<sup>2</sup>, 22 pawilony narodowe oraz ponad 64 000 odwiedzających – Cosmoprof Asia to nie tylko liczby wzbudzające podziw, to przede wszystkim ważne, prestiżowe wydarzenie dla producentów kosmetyków. Uczestnictwo w tych targach to również jedno z najsukcesywniejszych narzędzi dalszego rozwoju każdej firmy. **Nowe trendy w opakowaniach, nowoczesne i innowacyjne urządzenia, rozszerzenie asortymentu komponentów** – Cosmoprof Hong Kong to odpowiednie miejsce dla kosmetycznego przedsiębiorcy.



**M**ore than 2350 exhibitors from around the world on area of 81 500m<sup>2</sup>, 22 national pavilions and almost 64 000 visitors - Cosmoprof Asia is not only numbers that arouse admiration but also very important and prestige event for cosmetics producers. Participation in this fair is also one of the most successful tools for company development in the future. **New trends in packaging, modern and innovative equipment, extension of component assortment** - Cosmoprof Hong Kong is the right place for cosmetic entrepreneurs.

## BOLONIA

**T**argi Cosmoprof Bologna co roku kończą się w rekordowych liczbach: 193 842 zwiedzających, 2390 wystawców oraz ponad 90 000m<sup>2</sup> powierzchni wystawienniczej przeznaczonej dla różnych sektorów branży. Obecność na tych targach to wspaniała okazja dla firm, aby zwiększyć widoczność swojej marki, wspierać wprowadzanie nowych produktów i zaprezentować najnowsze rozwiązania i trendy. Dodatkowo targi dają możliwość odkrycia zupełnie nowych rynków sprzedaży i zakupów oraz nawiązania nowych kontaktów biznesowych.



**C**osmoprof Bologna every year ends with record numbers: 193 842 visitors, 2390 exhibitors, almost 90 000m<sup>2</sup> exhibition area for different sectors of cosmetic industry. Presence in this fair is a great occasion for the company to increase brand visibility, support the introduction of new products and to present the latest solutions and new trends. **The exhibition gives opportunity to discover completely new sales and purchases markets and to establish new business contacts.**

Magdalena Tkaczyk  
Kierownik Działu Eksportu Silcare / Manager of Export Department



## BIZNES

### FIRMA I MARKA SILCARE

Company and brand Silcare

# NIE MASZ POMYSŁU na biznes? *Spróbuj swoich sił we franczyzie!*

POMIMO CORAZ WIĘKSZEJ ŚWIADOMOŚCI SPOŁECZNEJ W SFERZE BIZNESU, WCIĄŻ WIELE Z NAS NIE WIE CZYM JEST FRANCZYZA. NIEKTÓRZY MYLĄ JĄ Z FRANSZYŻĄ, I CHOĆ TERMINY BRZMIĄ PODOBNI, NIE MAJĄ ZE SOBĄ NIC WSPÓLNEGO.

NO IDEA FOR A BUSINESS? TRY YOUR HAND AT FRANCHISE!

THOUGH THE PEOPLE'S AWARENESS IN THE BUSINESS ZONE IS GROWING, MANY OF US STILL DON'T KNOW WHAT A FRANCHISE IS.

**A**więc co to takiego ta franczyza? Otóż franczyza to gotowy przepis na udany biznes. Jest to rodzaj współpracy pomiędzy franczyzodawcą, a franczyzobiorcą, który składa się na cały system franczyzowy. System franczyzowy jest opracowaną przez franczyzodawcę koncepcją prowadzenia biznesu, która obejmuje m.in. znak towarowy, asortyment, projekt wraz z wystrojem i założeniami kolorystycznymi pomieszczeń placówek franczyzowych oraz standardy obsługi Klienta i procedury zarządzania. Celem owego systemu jest zagwarantowanie zyskowej działalności każdego punktu sieci franczyzowej poprzez przekazanie „know-how” oraz wdrożenie koncepcji biznesowej i standardów wypracowanych przez franczyzodawcę. **Dzięki współpracy franczyzowej stale wzrasta świadomość marki, co umożliwia zwiększenie jej rozpoznawalności na rynku**, co z kolei procentuje tym, że każdy z punktów sieci franczyzowej odczuwa zwiększone zainteresowanie jego ofertą ze strony Konsumentów. Wybierając tę drogę, nie podejmujesz wielkiego ryzyka, ponieważ inwestujesz w biznes, który już się sprawdził. Franczyzodawca przetestował koncept biznesowy i wykazał jego rentowność, czego potwierdzeniem jest ciągła inwestycja w nowe punkty sprzedaży.

**Najlepszym przykładem sprawnie działającej franczyzy jest McDonald's, który ma ponad 200 punktów franczyzowych w Polsce i króluje na całym świecie wśród restauracji szybkiej obsługi.**

Jeżeli nie jesteś pewien własnej koncepcji na rozwój biznesu, zainwestuj w bezpieczne rozwiązanie jakim jest Franczyza!

#### SYSTEM FRANCYZOWY SILCARE

Wraz z rozpoczęciem nowego roku swój debiut ma również System Franczyzowy Silcare, nad którym intensywnie pracowaliśmy w ubiegłym roku. System został opracowany w taki sposób, aby był całkowicie bezpieczny i rentowny. Naszych franczyzobiorców wyposażymy w wiedzę oraz pełen pakiet franczyzowy, oferując przy tym pełną opiekę przez cały okres trwania umowy.

Więcej informacji o systemie franczyzowym Silcare uzyskasz na stronie internetowej [www.franchising.silcare.com](http://www.franchising.silcare.com) lub kontaktując się z nami mailowo pisząc na adres: [franczyza@silcare.com](mailto:franczyza@silcare.com)

#### KOGO POSZUKUJEMY

Poszukujemy osób gotowych do prowadzenia własnej działalności gospodarczej, mających duże poczucie odpowiedzialności, wysoką motywację do pracy i osiągania sukcesów powiązaną z potrzebą rozwoju osobistego.

**Jeżeli jesteś osobą odpowiedzialną, poszukującą nowych wyzwań, a do tego interesujesz się kosmetyką i modą, to franczyza Silcare jest właśnie dla Ciebie.** Ze swojej strony gwarantujemy współpracę z doświadczonym producentem oraz pełne wsparcie w prowadzeniu własnego biznesu. **Postaw na samodzielność i rozwój osobisty!**

Dlaczego warto zainwestować w System Franczyzowy Silcare? Kosmetyka paznokciowa jest jedną z najprężniej rozwijających się dziedzin kosmetycznych. A pamiętajmy, że ludzie tak jak nie przestaną jeść, tak i nie przestaną dbać o urodę.

Aleksandra Trojak  
Dział Marketingu

**S**o, what is a franchise? It's recipe for a successful business. It's a kind of collaboration between a franchisor and a franchisee, including a whole franchise system. This system is a concept of running a business, developed by a franchisor, which includes a trademark, assortment, project along with a visual design of the franchise's facility spaces, customer service and management. The goal of this system is to ensure a profitable economic activity of each of the franchise network's stores by transferring the "know-how", and by implementing a business concept and standards determined by the franchisor. **Thanks to the collaboration, the awareness of a specific brand amongst the populace is growing, which helps it to gain more recognition on the market**, which in turn pays off with an increased interest from customers for each of the franchise stores. By participating, you're not actually risking much, because you're investing in a company which has already proven itself on the market. The franchisor tested the business concept and demonstrated the profitability which is being confirmed when seeing more and more stores opening.

**The best example of the properly-working franchise is McDonald's, which has more than 200 franchise points in Poland, and being one of the most successful fast-food restaurants on the world.**

If you're unsure about your concept of economic activity, invest in the safest solution, which is a franchise!

#### SILCARE FRANCHISE SYSTEM

Along with the start of the new year, debuts our Franchise system, on which we have worked hard over the last months. The system was developed to be absolutely safe and profitable. We make sure that our franchisees have the required knowledge and a full Franchise package, offering a complete patronage for the time of the contract.

You can find more information about the Silcare Franchise system on our website at [www.franchising.silcare.com](http://www.franchising.silcare.com) or by sending a mail at [franczyza@silcare.com](mailto:franczyza@silcare.com).

#### WHO ARE WE SEARCHING FOR?

We are looking for people ready to run their own economic activity, having a strong sense of responsibility, high motivation for work and achieving success bound with a will for personal progress.

**If you're a responsible person, seeking new challenges and you're additionally interested in cosmetics and fashion, then the Silcare Franchise is a choice for you.** From our side, we guarantee cooperation with an experienced producer and a full support in running your own business. Bet on independence and personal development!

Why is it worth to invest in Silcare Franchise system? Nail cosmetics is one of the fastest growing in cosmetics field. And let us remember, that as long as people don't forget to eat – as long they will not forget to care for their beauty.

Aleksandra Trojak  
Marketing Department

BIZNES

WZORNICTWO

Design

# WYSUSZACZ

## Smart Express

KAŻDA KOBIETA MALUJĄCA PAZNOKCIE WIE, JAK UCIAŻLIWE JEST OCZEKIWANIE NA WYSCHNIĘCIE LAKIERU. CZĘSTO NAWET W KILKANAŚCIE MINUT PO WYKONANIU MANIKIURU, LAKIER NIE WYSYCHA DO KOŃCA I ROZMAZUJE SIĘ LUB ŚCIERA. BYWA TO IRYTUJĄCE, ZWŁASZCZA GDY ZALEŻY NAM NA CZASIE.

### NAIL POLISH DRYER

EVERY WOMAN PAINTING HER NAILS KNOWS HOW CUMBERSOME IT CAN BECOME TO WAIT FOR THE NAIL POLISH TO DRY OUT. SOMETIMES EVEN AFTER A DOZEN MINUTES AFTER THE MANICURE, IT STILL DOESN'T DRY OUT COMPLETELY.

**A**by zadbać o doskonałość manikiuru, firma Silcare stworzyła: **Smart Dry i Express Dry Nail Polish Dryer – Wysuszcacz do lakieru**. Są to dwa profesjonalne płyny przyspieszające wysychanie lakieru do paznokci, które ograniczają czas schnięcia lakieru do zaledwie **60 sekund** (przy jednej warstwie lakieru). Dzięki temu malowanie paznokci staje się znacznie prostsze i o wiele przyjemniejsze. **Wystarczy spryskać** pomalowane paznokcie, by już po minucie cieszyć się gotowym manicurem. Dodatkowo Smart Dry Nail Polish **wzmacnia połysk lakieru**. Wysuszcacz sprawia, że lakier wysycha na paznokciu szybko i nie rozmazuje się.

Oba produkty są sprzedawane w opakowaniu 10 ml z atomizerem. Forma sprayu zapewnia bardzo prostą, szybką i wygodną aplikację. **Praktyczny atomizer** dozjuje odpowiednią ilość produktu i zapewnia idealne rozpylenie na paznokciu, nie naruszając lakieru. Dodatkowo jego delikatny i przyjemny zapach sprawia, że manicur staje się przyjemnym i relaksującym zabiegiem. Nadaje się do każdego typu lakieru.

**F**or a perfect and long lasting manicure, Silcare has created: **Smart Dry Nail Polish Dryer and Express Dry Nail Polish Dryer**.

These are two professional liquids that make your nail polish dry quicker - shortening the time of drying to only **60 seconds** (with one layer of nail polish). From now on, doing your nails will be much easier and more enjoyable. **Just spray** on the painted nails to enjoy finished manicure only after one minute. In addition, Smart Dry Nail Polish Dryer **makes your nail polish even more shiny**.

Nail Polish Dryer helps your nail polish to dry faster and prevents smearing.

Both of our products are sold in 10 ml packages with atomizer. Spray form provides a simple, quick and comfortable form of application. **The practical atomizer** doses the exact amount of the product and guarantees ideal spraying on the nail without damaging the nail polish. In addition, delicate and pleasant scent makes manicure an enjoyable and relaxing treatment. It's suitable for all kinds of nail polish.

**Jolanta Łazar**  
Kierownik Działu Technologicznego /  
Head of Technology Department

Produkty dostępne są w Drogeriach firmowych Silcare oraz w sklepie internetowym [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com) / Products available in Silcare brand stores and in on-line shop [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com)



gdy on  
**NA CIEBIE  
CZEKA**

*Doskonały  
manicure w 60 sek.*

While he's waiting for you  
Perfect manicure in 60 seconds

TRENDY

KROK PO KROKU

Step by step

# Flip manicure

FLIP MANICURE TO NOWY TREND W STYLIZACJI PAZNOKCI, POLEGAJĄCY NA OZDABIANIU ICH OD SPODU. TREND PRZYPADŁ DO GUSTU WIELU KOBIECIOM, JUŻ W POPRZEDNIM SEZONIE LANSOWAŁY GO M.IN. ADELE I CIARA. BY NOSIĆ TAKIE PAZNOKCIE NALEŻY SZCZEGÓLNICIE O NIE ZADBAĆ, GDYŻ EFEKT DOBRZE PREZENTUJE SIĘ NA DŁUŻSZYCH PAZNOKCIACH. WYKONANIE TEGO ZDOBIENIA WYMAGA WPRAWY, ALE DAJE CIEKAWY EFEKT. DLA UROZMAIACENIA SPÓD PAZNOKCIA MOŻNA WYKLEIĆ CYRKONIAМИ LUB INNYMI BŁYSKOTKAMI.

THE FLIP MANICURE IS A NEW TREND IN NAILS STYLIZATION WHICH SIMPLY MEANS DECORATING THE NAIL'S UNDERSIDE. THE TECHNIQUE QUICKLY APPEALED TO MANY WOMEN, FOR EXAMPLE, IT WAS PROMOTED BY ADELE AND CIARA IN THE LAST SEASON. TO TAKE ADVANTAGE OF THE TECHNIQUE, YOU SHOULD TAKE GOOD CARE OF YOUR NAILS BECAUSE THEY NEED TO BE LONG FOR THE EFFECT TO BE PRESENTABLE. MAKING SUCH DECORATIONS REQUIRES PRACTICE, BUT IT GIVES INTERESTING RESULTS. YOU CAN ALSO STICK ZIRCONIA GEMS ON, OR OTHER SHINY TRINKETS ON THE NAIL'S UNDERSIDE FOR A GREATER LOOK VARIETY.



**Przemysław Janus**

Wizażysta-Stylista



Wszystkie kolory dostępne są w Drogeriach firmowych Silcare oraz sklepie internetowym [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com) w następujących wersjach:

**ZEBRA, BUBBLE, DIAMOND**

ALL COLOURS ARE AVAILABLE IN FOLLOWING DESIGNS: ZEBRA, BUBBLE, DIAMOND



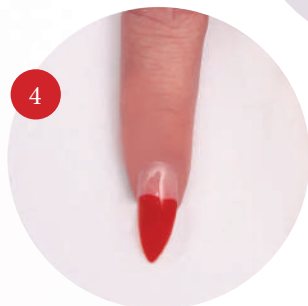
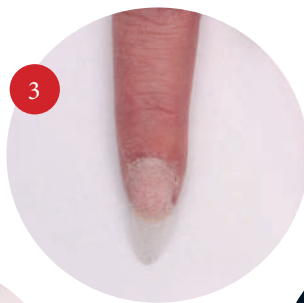
8<sup>50</sup>  
PLN

5g

fot. Wojciech Adamiok

- 1 Standardowo przygotowujemy płytkę paznokcia.  
*Prepare the nail plate.*
- 2 Dobieramy odpowiedni rozmiar tipsów. Tipsy z kolekcji The Garden of Colour wzmocnią efekt zdobina.  
*Select an appropriate tip size. Tips from The Garden of Colour collection will enhance the decoration effect.*
- 3 Skracamy tipsy do odpowiedniej długości, kształtu. Piłujemy.  
*Shorten tips to the desired length. Use the nail file.*
- 4 Na połowę tipsa aplikujemy czerwony żel (Base One Color nr 16 – Hot Fire).  
*Apply a red gel on half of the nail tip (Base One Color 16 – Hot Fire)*
- 5 Całość pokrywamy czarnym żelem (Base One Color nr 37 – Black Jack). Budujemy kształt paznokcia (Base One Clear).  
*Put the black gel on the whole nail. (Base One Color N37 – Black Jack). Shape the nail (Base One Clear).*
- 6 Dla urozmaicenia efektu doklejamy cyrkonie.  
*To achieve a different look, you can stick zirconia gems on.*

**Przemysław Janus**  
Wizażysta-Stylista Silcare  
Silcare Make-Up Artist and Stylist



Wypróbuj również efektowne naklejki, które w mgnieniu oka zmienią Twój manicure nie do poznania.

Try out the new impressive nail stickers which will completely change your manicure in the blink of an eye.



**Produkty Silcare użyte do wykonania stylizacji:**

- Silcare products used for this nail styling:
- żel Base One Color nr 37 (Black Jack)
  - żel Base One Color nr 16 (Hot Fire)
  - żel Base One Clear
  - tipsy The Garden of Colour

Produkty dostępne są w Drogeriach firmowych Silcare oraz w sklepie internetowym [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com)  
Products are available in Silcare brand stores and in on-line shop [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com)

MUST HAVE



CHCE OGLĄDAĆ  
Twoje nogi

CHCE BYŚ ZAŁOŻYŁA  
mini



## Zimą TEŻ POKAZUJ NOGI!

SHOW YOUR LEGS IN WINTER TOO!

**N**ajmroźniejsza pora roku dobiega końca, ale do wiosny zostało jeszcze trochę czasu a więc umilmy sobie ten okres oczekiwania energetyczną nutką słonecznych barw w postaci kolorowych i wzorzystych rajstopy!

W chłodniejsze dni najlepiej wybierać rajstopy grube, kryjące - co najmniej 60 DEN\* aby odpowiednio ochroniły nas przed chłodem.

\*DEN oznacza gęstość splotu włókien, im wyższy tym cieplejsze rajstopy.

Kolekcje na ten okres kuszą różnorodnością: bordowe, miodowe, granatowe, w kropki, w gwiazdki, a także połączenia w postaci linii, kraty czy wyraźnej faktury.

To tylko namiastka oferty jaką proponują nam producenci tej części garderoby, ale nawet jedna para oryginalnych rajstopy pozwoli wnieść do Twojej szafy nieco świeżości, spontaniczności i wdzięku.

Doskonałym urozmaicheniem zimowego stroju będą także getry (które możemy naciągnąć na cholewki butów), podkolanówki czy zakolanówki (można je nosić na rajstopy w celu przełamania konwenansów), a także legginsy (w połączeniu z długim swetrem czy tuniką stworzą idealny duet).

Rajstopy nie tylko zapewnią nam ochronę przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, ale również zagwarantują atrakcyjny wygląd. Zimą również powinniśmy pokazywać swoją kobiecość!

**Agnieszka Werszler** - Kierownik Regionu Zachodniej i Środkowej Europy

**T**he coldest season is coming to an end but there is still some time left until Spring, we can enjoy the waiting with an energetic dose of sunny colours in the shape of colourful patterned pantyhose!

In the colder days it is best to choose thick, covering pantyhose - at least 60 DEN\* to protect ourselves against the cold.

\*DEN - density of the fiber weave. The higher it is - the warmer the pantyhose.

This period's collections tempt with diversity: claret honey and navy colours, dots and stars shapes and combinations of lines, grid or sharp fabric designs.

This is only the taste of the selection offered by producers of this kind of attire, but even a single pair of pantyhose will let you bring some freshness, grace and spontaneity into your wardrobe.

Leggings (which can be stretched on the upper of your shoe and also look great with a long sweater or a tunic), knee-highs and socks (which can be worn on top of the pantyhose for a modern look), will be an excellent addition to your winter apparel.

The pantyhose will not only protect you against adverse weather conditions, but also ensure you an attractive look. Even in winter we should show our femininity!

**Agnieszka Werszler** - Head of Region Western and Central Europe.







## Oczaruj go SWOIM WYGLĄDEM

DAZZLE HIM WITH YOUR LOOKS

**P**rzyjmując kwiaty i upominki w Dzień Kobiet, nie zapominajmy, że mężczyźni patrzą na nas wtedy nieco innym wzrokiem. Warto zaskoczyć ich wyjątkowym i ponętym wyglądem. To taki dzień, w którym będąc jak przysłowiowe milion dolarów, chcemy widzieć błysk podniecenia w oczach partnera.

„Must have” to:

- zmysłowa bielizna - już sama świadomość, że masz ją na sobie sprawi, że poczujesz ogromną ochotę na flirt,
- seksowna „mała czarna” - najlepszy strój na romantyczną kolację,
- podkreślone wargi - czerwone - symbolizują namiętność i pożądanie,
- czarne szpilki - sprawdzona klasyka randkowego dress-code'u.

W makijażu pierwsze skrzypce grają usta. W związku z tym powinny być właściwie wyeksponowane. Wodoodporna pomadka zapewni trwałość wykonanemu make-up'owi. Natomiast subtelnie podkreślone oko z odrobiną opalizującego pyłku będzie zalotnie wabić męskie spojrzenia.

A co dla singli? To dobra okazja, by zadbać o siebie. Wizyta u kosmetyczki, w solarium. Wieczorem dobra książka, lampka wina sprawią, że poczujesz się wyjątkowo wiedząc, że spędzasz ten wieczór z kimś wspaniałym - z samym sobą.

Przemysław Janus  
Wizażysta-Stylista Silcare

**W**hen receiving flowers and gifts on Woman's Day, don't forget that men look at us in a different way. It's worth to surprise them with exceptional and alluring look. It's the day, when we want to see a glare of excitement in his eyes.

A “must have”:

- Sensual lingerie – the very thought of having it on, will make you feel flirty,
- Sexy “little black dress” – the best outfit for a romantic dinner,
- Underlined lips – red colour – symbolizing passion and longing,
- Black high heels – a proven classic of the dating dress-code.

In make-up, first fiddle is played by lips. Because of this, they should be exposed properly. Waterproof lipstick will ensure the permanence of the make-up. The subtle underlining of the eye with a bit of opalescent dust will flirtatiously attract man's sight. And what about singles? It's a good occasion to take care of yourself, visiting the beautician or a solarium. In the evening, a good book and a glass of wine will make you feel special, knowing that you will spend this evening with someone exceptional – yourself.

Przemysław Janus  
Silcare Make-Up Artist



## The Little Black Dress



# Hot MAKEUP

HOT MAKE-UP

WYKONUJĄC MAKIJAŻ NA WYJĄTKOWE OKAZJE WIELE KOBIEC ZWRACA SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ NA PRAWDŁOWE PODKREŚLENIE SWOICH ATUTÓW. DOBRZE WYTUSZOWANE RZĘSY, PODKREŚLONE USTA, WYMODELOWANE KOŚCI POLICZKOWE SĄ KWINTESENCJĄ UDANEGO MAKIJAŻU.

DOING THEIR MAKE-UP, MANY WOMEN DEVOTE MOST ATTENTION TO EMPHASIZING THEIR BEST FEATURES. PROPERLY RE-TOUCHED EYELASHES, HIGHLIGHTED LIPS OR MODELED CHEEKBONES ARE THE QUINTESENCE OF A PROPER MAKE-UP.

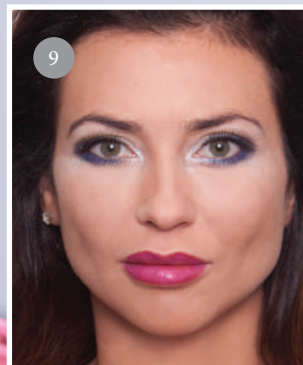
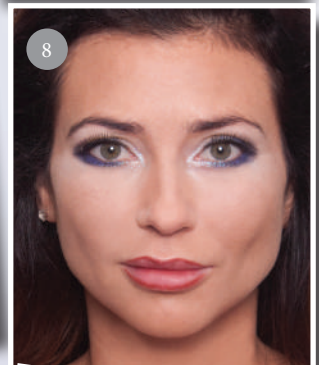
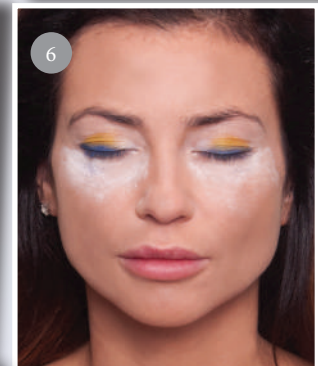
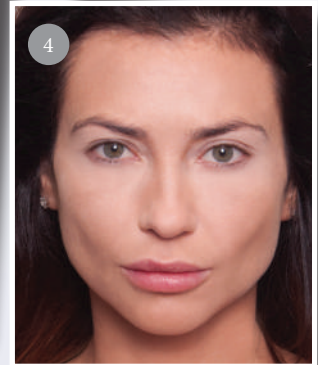
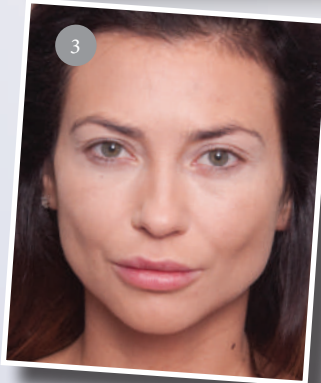
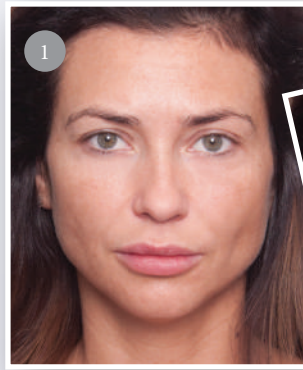
Modelka / Model: Anna Tomaszewska, Fotograf / Photographer: Wojciech Adamiok, Makijaż / Make-up: Przemysław Janus, Włosy / Hair styling: Tomek Migdal, Współpraca / Collaboration: Izabela Serafin

**Stylista i wizażysta Silcare Przemysław Janus podpowiada jak w 10 krokach wykonać perfekcyjny hot makeup**  
Stylist and makeup artist Przemysław Janus from Silcare tells us how to perform the perfect hot makeup in 10 steps.

- 1 By makijaż wytrzymał wiele godzin bez poprawek aplikujemy silikonową bazę pod makijaż. Przedłuży ona trwałość makijażu oraz optycznie wygładzi zmarszczki, ujędrni i napnie skórę.
- 2 For the make-up to withstand many hours without corrections, apply a silicon base. It will extend its durability, optically smooth-out wrinkles, firm and tighten the skin.
- 3 Odpowiednio dobrany podkład zakryje przebarwienia i niedoskonałości, a dodatkowo spowoduje, że twarz będzie wyglądała aksamitnie gładko.  
Properly chosen base will cover-up discolourations and imperfections and will also make the skin look velvet-soft.
- 4 Zastosowanie pudru po aplikacji podkładu to podstawa. Wiele kobiet o tym zapomina. Puder ma działanie zarówno matujące i ochronne.  
Using powder for applying base is a most basic step. Many women forget about this, but the powder has both matting and protective effect.
- 5 Malując oczy często zdarza się, że cienie osypują się pod oko i niszczą cały efekt starannie nałożonego podkładu. Prosty sposobem jest aplikacja grubszej warstwy transparentnego pudru, który nie tylko zapewni warstwę ochronną ale i dodatkowo rozświetli partię pod oczami.  
While painting the eyes, shadow dust often falls on the lower part of the eye, destroying the whole effect of a properly applied base. The easy way is to apply a thicker layer of transparent powder, which will not only create a protective layer, but also additionally lighten the eyes' lower part.
- 6 Wykonujemy makijaż oka. Nakładamy jasne cienie na wewnętrzny kącik oka by optycznie je rozświetlić. Na środkową część oka nakładamy odcień żółci w połączeniu ze złotem. Zewnętrzne kąciuki oka akcentujemy niebiesko-fioletowym cieniem.  
Now we put on the eye make-up. Put a bright shadows on the inner eye corners to lighten them up. Put a tint of yellow mixed with golden on the middle part of the eye. The outer corners should be emphasized by a blue-violet shadow colour.
- 7 Dolną powiekę obrysowujemy ciemnym cieniem. Tuszujemy rzęsy, a eyelinerem podkreślamy ich linię.  
Outline the lower eyelid with a dark shadow. Use the ink on your eyelashes, and highlight them with eyeliner.
- 8 Usuwamy biały puder spod oczu.  
Remove the white powder from the eye's lower part.
- 9 Usta malujemy na intensywny, mocny kolor. Obrysowujemy je konturówką i wypełniamy pomadką. Na środkową część nakładamy odrobinę błyszczky.  
Use an intensive, strong lipstick. Outline them with a liner and fill them with a fondant. Put a small amount of glitter on the middle part.
- 10 Modelujemy kości policzkowe. Lekko muskamy policzki różem.  
Model the cheekbones. Give your cheeks a slight touch of pink.

**Przemysław Janus**  
Wizażysta-Stylista Silcare  
Silcare Make-Up Artist and Stylist

*P. Janus*



TRENDY  
KONKURS SILCARE

Contest Silcare

# KONKURS

## Zdobądź złoto i srebro

### CONTEST Win gold and silver

**U**dowodnij to i stwórz unikalną stylizację, w której pierwsze skrzypce tym razem zagra złoto oraz srebro. Jury wybierze 3 najlepsze prace. Nagrodami są bony zakupowe do wykorzystania w Drogeriach firmowych Silcare oraz zestawy kosmetyków. Konkurs trwa do 31 marca. Sprawdź regulamin na [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com).

**P**rove it and create a unique stylization in which gold and silver will be playing the first fiddle. The jury will choose three of the best. Prices are the shopping vouchers to use in Silcare brand stores and cosmetics sets. The contest lasts till March 31. Check the terms at [www.nails.silcare.com](http://www.nails.silcare.com).

#### ZWYCIĘZCY KONKURSU „White”

Wszystkim uczestniczkom bardzo dziękujemy za udział w konkursie. Wybór był trudny ze względu na wysoki standard stylizacji. Oficjalnie mogliśmy nagrodzić tylko 3 wybrane prace oraz przyznać 10 wyróżnień, ale na pewno wszystkie zostaną opublikowane w materiałach promocyjnych Silcare.

#### Zwycięzcy: / Winners:

1. Anna Eicke
2. Dagmara Patora
3. Monika Rucinska

#### Wyróżnienia: / Distinctions:

Agnieszka Kamińska, Izabela Zydek, Kinga Kramm, Klaudyna Kozioł, Sylwia Michalak

Przemysław Janus  
Wizażysta-Stylista Silcare  
Ewelina Piasecka  
Dział Marketingu Silcare

#### THE WINNERS OF THE „White” CONTEST

We thank all the participants for contributing. The choice was hard due the high level of stylizations. Officially, we could award only three chosen works and distinguish 10 others, but not all will be published in the Silcare promotional materials.

Przemysław Janus  
Silcare Make-Up Artist  
and Stylist  
Ewelina Piasecka  
Silcare Marketing Department



Wygrane stylizacje:

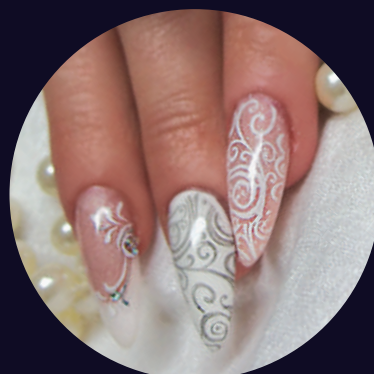


Anna Eicke

Przykładowe stylizacje:



Patrycja Grzegorek



Dagmara Patora



Krystyna Lont



Monika Rucinska



Krystyna Lont

TRENDY

KOLORUJ Z SILCARE

Colorize with Silcare

# ELEGANCJA

## Złota i srebra

ELEGANCE of the Gold and Silver

KOLORY RAZEM Z ICH ZNACZENIEM I SYMBOLIKĄ, OD ZAWSZE SĄ OBECNE W KULTURZE, NAUCE CZY RELIGII. CZAS KARNAWAŁU TO OKRES BŁYSKU I PRZEPYCHU, CZYLI WSZYSTKIEGO TEGO, CO SIĘ ŚWIECI. NIC DZIWNEGO, ŻE ŻŁOTO I SREBRNO W TYM OKRESIE JEST SZCZEGÓLNIIE EKSPONOWANE. ALE CO OZNACZAJĄ TE KOLORY?

THE COLOURS, ALONG WITH THEIR MEANING AND SYMBOLISM ARE ALWAYS PRESENT IN CULTURE, EDUCATION OR RELIGION. FESTIVAL TIME IS A PERIOD OF FLASH AND GLAMOR, THAT IS ALL, THAT GLOWS. IT'S NOT SURPRISING THEN, THAT GOLD AND SILVER ARE ESPECIALLY EXPOSED. BUT WHAT DO THOSE COLOURS MEAN?

**Z**łoto to kolor boskości, bogactwa, inspiracji. Kolor zwycięstwa. Używany w nadmiarze jest symbolem złego smaku, kiczu i życia „na pokaz”. Żony nowobogackich biznesmenców obwieszane złotą, często tandetną biżuterią eksponują ją komunikując tym samym – „patrz, stać mnie na to”. Podrywacze natomiast w stylu południowych maczo świecąc złotymi łańcuchami na gołej klatce, nosząc duże sygnety na palcach podkreślają swą przerysowaną męskość. Bardzo często kolor złoty pojawiający się w ubiorze w nadmiarze związany jest z potrzebą bycia chwalonym i docenionym. Jest cichym krzykiem bogatych, ale zaniedbanych przez mężów kobiet, które chcą być zauważone.

**S**rebro natomiast to kolor honoru, szlachetności, kolor cennego materiału. Osobom, które noszą srebrne ubiory i dodatki przypisuje się cechy osamotnienia i romantyzmu. Potrzebują przyjacielskiego wsparcia, tęsknią za uczuciami, mocno przeżywają emocje. Są wrażliwe na bodźce, których inni nie zauważają. Osoby, które noszą srebrne ubrania i biżuterię są wierne, oddane, uczciwe. Tyle z psychologii ubioru.

A w praktyce? Złoto i srebro to kolory, które zazwyczaj podkreślają nasze atuty. Są wspaniałym dodatkiem do stylizacji. Na paznokciach występują na różnym poziomie zdobień. Mogą dominować w stylizacji, podkreślać barwy lub pojawić się jako akcent w całym zdobieniu.

Przemysław Janus  
Wizażysta-Stylista Silcare

**G**olden is a colour of godhood, inspiration. The colour of victory. Used too much is a sign of bad taste and showing off. Wives of the upstart businessmen tend to wear a lot of golden, mostly cheesy jewelry, telling the world – “look, I can afford this”. The southern macho-style guys, wearing their shiny golden chains on a bare chest and big signet rings on their fingers underline their exaggerated masculinity. Oftenly, golden colour excessively appearing in attire is connected with the need to be recognized and appreciated. It is the silent scream of the wealthy women, unnoticed by their husbands, wishing to be noticed.

**S**ilver on the other hand is a colour of honour and nobleness, a colour of a precious material. People who carry silver attire and accessories are considered lonely and romantic souls. They need friend's support, longing for emotions. Considered very sensitive about impulses which other people tend not to notice. Those who wear silver clothing and jewelry are also considered faithful, devoted and fair. That is it for the psychology of this kind of attire.

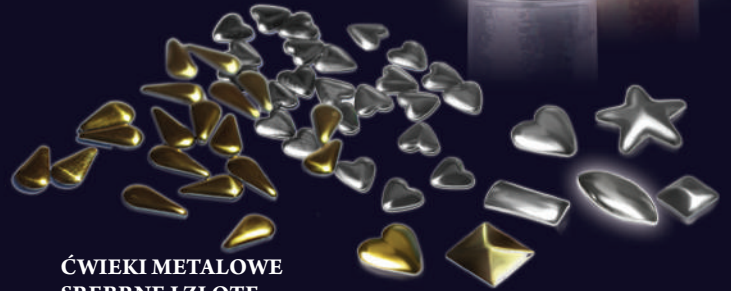
But in practice? Gold and Silver are colours, which commonly emphasize our strongest features. They are a wonderful addition for stylizations. On nails, they appear in different kinds of ornaments. They can dominate the stylization, underlining different colours or appearing as an element present in the whole decoration.

Przemysław Janus  
Silcare Make-Up Artist and Stylist

FOLIA TRANSFEROWA

Dodaje metaliczno-holograficznego efektu w stylizacjach  
Transfer Foil.  
Add a metallic-holographic effect in stylizations

5,50zł



ĆWIEKI METALOWE  
SREBRNE I ŻŁOTE

Idealne do zdobień na paznokciach  
Silver and gold metal brads.  
Perfect for nail decorations.

9 ml / 6,50 zł

LAKIER THE  
GARDEN OF COLOUR  
Z BROKATEM NR 90, 91

Paleta wykwintnych i szykownych barw na specjalne okazje  
The Garden of Colour Nail Polish with glitter no. 90, 91.  
A palette of exquisite colours for special occasions.

15 ml / 8,99 zł



NAIL ART NR 15, 16

to linia artystycznych lakierów do stylizacji paznokci.  
Nail Art no. 15, 16.

A line of artistic polishes for nail stylization.

9 ml / 6,50 zł



TIPSY THE GARDEN  
OF COLOUR NR 40, 41

niezastąpiona pomoc w ręku każdego stylisty  
The Garden of Colours Tips no. 40, 41.

Invaluable assistance in the hand of every stylist.

100 szt / 19 zł

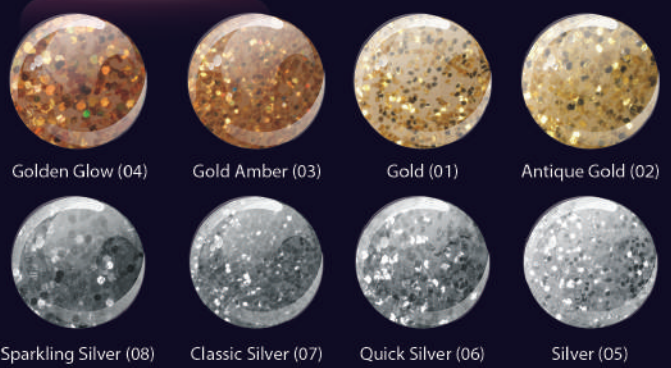


ŻEL BASE ONE GLITTER

Nadaj efektywności swoim zdobieniom

Base One Glitter gel.  
Give your nail decorations an additional touch.

5 g / od 8,99 zł



Golden Glow (04) Gold Amber (03) Gold (01) Antique Gold (02)  
Sparkling Silver (08) Classic Silver (07) Quick Silver (06) Silver (05)



Stylizacja: Kinga Kramm



Stylizacja: Izabela Zydek



Stylizacja: Klaudyna Koziol



Stylizacja: Dagmara Patera



Stylizacja: Sylwia Michalak



Stylizacja: Anna Eicke



Stylizacja: Agnieszka Kaminska



Monika Rucinska



# DOSKONAŁA REGENERACJA PAZNOKCI!

ZAWIERA 5MG AKTYWNEJ L-CYSTEINY

**DUOGEL®** to preparat, który został stworzony do poprawy kondycji osłabionych paznokci lub paznokci uszkodzonych mechanicznie. Przeznaczony jest głównie do odbudowy paznokci rozdławających się, kruchych i łamliwych. Preparat można stosować profilaktycznie używając jak tradycyjnej odżywki (po kilku dniach od nałożenia zmyć i nałożyć kolejny raz) lub jako bazę pod lakier kolorowy, a także po każdorazowym usunięciu z paznokci produktów typu akryl, żel UV lub tips.

**Rewolucyjna formuła preparatu** pozwala na wypełnianie drobnych ubytków płytki paznokcia, wzmocnienie zewnętrznej warstwy, a także oddziałuje bezpośrednio na keratynę zmieniając jej strukturę. Oddziaływanie to wpływa na tworzenie mocnego szkieletu paznokcia, co powoduje wzrost jego odporności na urazy i uszkodzenia. Preparat zawiera szereg aktywnych składników m.in. naturalną L-cysteinę, która biologicznie odnawia paznokcie, zwiększając jego wzrost i grubość.

**DUOGEL®** jest odżywką przeznaczoną do paznokci cienkich, kruchych z problemem rozdławiania, osłabionych wszelkimi zabiegami upiększającymi i modelującymi paznokcie, a także po urazach mechanicznych.

## Wyniki

Preparat ma dodatkową zaletę. Dzięki swojej strukturze i zawartych w nim składnikach maskuje przebarwienia i drobne skażycy płytki paznokciowej. Nowa struktura keratyny, która powstaje w wyniku działania preparatu utrzymuje się przez dłuższy czas po zakończeniu kuracji.



## SPOSÓB UŻYCIA

1. Dla wzmocnienia płytki działając profilaktycznie - nanosić na paznokcie i uzupełniać w miarę potrzeby (bez zmywania) lub stosować jako podkład pod lakier kolorowy, jednak nie dłużej niż 3-4 m-ce w jednej serii.
2. Dla zabiegów leczniczych w celu uzyskania szybkiego efektu - stosować przez okres około 3 tygodni ma-
- lując minimalnie 2 razy w tygodniu (zmywając poprzednią warstwę).
3. Dla zastosowań „awaryjnych” np. po usunięciu akrylu lub przy uszkodzeniach mechanicznych - nakładać 2-3 warstwy co drugi dzień (zmywając wcześniejszą warstwę) aż do osiągnięcia pożądanego efektu, jednak nie dłużej niż 3-4 m-ce.



PPHU MAR-KOS - ul. Kościuszki 27C, 85-079 Bydgoszcz  
biuro@mar-kos.pl, tel. 52 320 99 48, www.mar-kos.pl

TRENDY

KROK PO KROKU

Step by step

# Transfer manicure

JAK UŻYWAĆ FOLII TRANSFEROWEJ ....

FOLIA TRANSFEROWA - ZWANA TEŻ LUSTRZANĄ LUB HOLOGRAFICZNĄ, DAJE NA PAZNOKCIU CIEKAWY EFEKT METALICZNO-POŁYSKUJĄCY. FOLIĘ MOŻEMY APLIKOWAĆ NA CAŁE PAZNOKCIE LUB TWORZYĆ ABSTRAKCYJNE ZDOBIENIA. DO WYKONANIA TEGO TYPU ZDOBIEŃ POTRZEBNY JEST SPECJALNY KLEJ.

HOW TO USE THE TRANSFER FOIL?

TRANSFER FOIL – ALSO KNOWN AS MIRROR OR HOLOGRAPHIC FOIL. IT HAS AN INTERESTING METALLIC-SHINE EFFECT ON YOUR NAILS. YOU CAN APPLY THE FOIL ON THE WHOLE NAIL, OR CREATE ABSTRACT DECORATIONS. FOR THIS KIND OF DECORATIONS YOU MUST USE A SPECIAL GLUE.



Przemysław Janus

Wizażysta-Stylista



foto. Wojciech Adamiok



- 1 Pomaluj paznokcie na wybrany kolor.  
*Paint the nails with a chosen colour.*
- 2 Na całość nałóż klej do folii i poczekaj aż stanie się przezroczysty.  
*Put the foil glue on the whole nail and wait until it gets transparent.*
- 3 Przyłóż wybrany fragment folii matową stroną do paznokcia. Mocno dociśnij - tak, aby wzór odbił się na paznokciu.  
*Put the matte side of a chosen foil style on your nail. Press firmly - so that the foil pattern mirrors itself on the nail.*
- 4 Zdecydowanym ruchem oderwij folię. Gotowe! Zabezpiecz całość top coatem.  
*Decisively pull the foil off. It's ready! Secure the nail with a top coat.*

**Przemysław Janus**  
Wizażysta-Stylista Silcare  
Silcare Make-Up Artist and Stylist



*Fashion*



**Produkty Silcare użyte do wykonania stylizacji:**  
Silcare products used for this nail styling:

- Lakier The Garden of Colour nr 123 - czerwony błyszczący, nr 37 - czarny matowy / nail polish no. 123 - red glossy, no. 37 - black matte
- Folia transferowa nr 1 (czerwona), nr 26 (niebieska), nr 40 (srebrna) / transfer foil no. 1 (red), no. 40 (silver)
- klej do folii Silcare / foil glue
- Top Coat



5<sup>50</sup> PLN

15ml  
8<sup>99</sup> PLN



TRENDY

INSPIRACJE

Inspirations

# AZJATYCKIE DZIEŁA

ASIAN WORKS OF ART *sztuki*



# ECO AKCJA

## Dla Ciebie dla Ziemi

Zbierz 5 pustych opakowań  
z tej samej linii, a my  
wymienimy je na zupełnie  
nowy pełnowartościowy produkt.  
Ta sama linia: 5 pustych = 1 pełny

### ECO ACTION

#### FOR YOU FOR THE EARTH

Collect 5 empty packages from the same  
line, and we will exchange them  
for a brand-new product.

The same line: 5 empty packages = 1 full  
package



CZY WIESZ, ŻE...

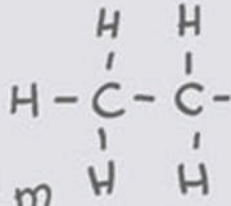
Do you know that...

# RECEPTA NA WSZYSTKIE PROBLEMY

A RECIPE FOR ALL PROBLEMS!

health service

chronicus, a, u m



carcinōr



patie



vulnus

morbis, im



100ml

12<sup>90</sup>  
PLN

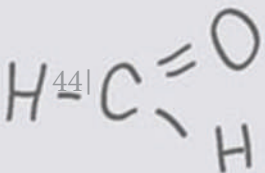


min

max

OLEJ RYCYNOWY JEST PRODUKTEM ROŚLINNYM WYTWARZANYM Z RĄCZNIKA POSPOLITEGO. POZYSKUJE SIĘ GO Z NASION POPRZECZ WYTŁACZANIE OLEJU NA ZIMNO ORAZ PODDAWANIE GO WYSOKIEJ TEMPERATURZE W OBECNOŚCI WODY. OSTATNIM ETAPEM JEST WYGOTOWYWANIE. OLEJ RYCYNOWY MA GĘSTĄ, LEPKĄ KONSYSTENCJĘ. JEGO KOLOR WAHA SIĘ OD BEZBARWNEGO DO SŁOMKOWOŻÓŁTEGO. MA SZEROKIE ZASTOSOWANIE W FARMAKOLOGII ORAZ W KOSMETYCE.

CASTOR OIL IS A VEGETABLE PRODUCT MADE OF CASTOR BEAN. IT IS OBTAINED FROM THE SEEDS THROUGH COLD OIL EXTRUSION AND SUBJECTING IT TO A HIGH TEMPERATURE IN THE PRESENCE OF WATER. THE LAST STAGE IS BOILING IT OUT. CASTOR OIL HAS A DENSE, STICKY CONSISTENCY. IT RANGES FROM COLOURLESS TO STRAW-YELLOW. IT IS WIDELY USED IN PHARMACOLOGY AND COSMETICS.



patient



## ZASTOSOWANIE/ APPLICATION:

**1.** Regeneracja brwi i rzęs – zabiegi stosowane na brwi i rzęsy pozwalają im uzyskać atrakcyjny wygląd. Niestety tusz lub henna osłabiają ich kondycję, powodując, że stają się kruche, łamliwe i cienkie. Użycie oleju rycynowego przywraca im odporność, sprawia, że stają się gęstsze, przyciemnione, a co najważniejsze – mniej łamliwe. Nakładanie oleju na rzęsy lub brwi stanie się łatwiejsze przy użyciu starannie umytej szczoteczki po tuszu.

*Eyebrows and eyelashes regeneration – treatments used on eyebrows and eyelashes let them achieve an attractive look. Alas, ink or henna weaken them and they become thin and fragile. Using the castor oil ensures they regain their hardness and density. It also makes them darker and most importantly – less fragile. It will be easier to put the oil on them when using a carefully washed mascara brush.*

**2.** Regeneracja włosów – włosy każdego dnia narażone są na działanie szkodliwych czynników (zabiegi fryzjerskie, farbowanie czy modelowanie), co sprawia, że tracą swój połysk, a co więcej stają się suche i łamliwe. Zastosowanie w pielęgnacji włosów oleju rycynowego wykazuje dużą skuteczność w poprawie ich kondycji. Ważna jest odpowiednio wybrana metoda stosowania. Przy zniszczonych końcówkach wskazane jest codzienne smarowanie ich olejkami rycynowym na noc, a następnego dnia rano należy normalnie umyć głowę szamponem. Można go także zastosować w formie maski: kilka łyżek oleju rycynowego miesza się z dwoma żółtkami jaja kurzego i łyżką oliwy z oliwek. Tak sporządzoną miksturę nakłada się na włosy i przykrywa je foliowym czepkiem. Okład pozostawia się na włosach przez całą noc, a rano myje głowę. Jeśli Twoim problemem są matowe oraz łamliwe włosy – dodaj olejek rycynowy do szamponu.

*Hair regeneration – hair is exposed to harmful factors every day (grooming, colouring or modeling), which makes it lose its shine and become dry and fragile. The use of castor oil in hair care shows high effectiveness in improving their condition. A proper way of application is very important. With damaged hair tips, lubricating them with the castor oil every night and washing the head with a standard shampoo in the morning is recommended. It can also be used in a form of a mask: mix a few spoons of castor oil with two egg yolks and a table-spoon of olive oil. Put the mixture*

*on your hair and cover your head with a foil cap, leaving a compress overnight and washing your head in the morning. If the problem is your hair being matte or fragile – mix the castor oil with a shampoo.*

**3.** Regeneracja paznokci i skóry dłoni – dłonie są wizytówką każdego człowieka. Warto więc odpowiednio o nie zadbać. Problem z suchą, szorstką skórą oraz łamliwymi paznokciami dotyka wiele osób, w tym także mężczyźni. Receptą jest olej rycynowy działający jako środek kojący i regenerujący. Dłonie można smarować na noc olejkami i nakładać rękawiczki bawełniane lub wykonywać kąpiel dłoni w lekko podgrzanym oleju. *Nail and hand skin regeneration – our hands represent each of us, so it is important to properly take care of them. Dry, rough skin and fragile nails are the common problem, even among men. Castor oil is the cure, working as a soothing and regenerating agent, also strengthening the nails. It is recommended to rub the oil on your hands and to put the silk gloves on before going to sleep, or bathing your hands in a lightly heated oil.*

**4.** Gojenie podrażnień skóry – problematyczna, wrażliwa skóra jest skłonna do podrażnień, co powoduje liczne urazy. Jest to jedno ze wskazań do użycia oleju rycynowego. Poprzez swoje działanie łagodzące, natłuszczające i ochronne, przyczynia się on do zatrzymywania w skórze wilgotności i łagodzi wiele jej podrażnień. Przyspiesza przy tym gojenie. Zastosowany może być bezpośrednio na skórę poprzez wtrącenie, w formie okładów lub jako składnik w kremach czy maściach.

*Healing skin irritations – problematic, sensitive skin is prone to irritations which causes numerous small injuries. Because of this, it is recommended to use the castor oil. Thanks to its soothing, moisturizing and protective functions, it contributes to moisture retention, easing many irritations and speeding up the healing process. It can be used directly by rubbing it on your skin, in the form of compresses, or as an ingredient in creams or salves.*

**5.** Pomoc dla zmęczonych nóg –olejek rycynowy ma także działanie łagodzące bóle nóg. Smarowanie na noc obolałych stóp i nóg wpływa korzystnie na skórę, która staje się bardziej elastyczna i miękka. Olejek rycynowy można wykorzystać także do popękanych pięt w celach leczniczych.

*A relief for tired legs – castor oil also helps to ease the leg pain,*

*reducing the feeling of “weight”. Rubbing the oil on your legs before going to sleep positively affects the skin which becomes more elastic and smooth. You can also apply the oil on your cracked heels as a healing agent.*

**6.** Pielęgnacja twarzy – OCM, czyli Oil Cleansing Method polega na oczyszczaniu twarzy naturalnymi olejkami (z dużym powodzeniem można użyć oleju rycynowego). Metoda ta polega na usunięciu tłuszczów za pomocą tłuszczów zawartych w naturalnych olejkach. W tym celu należy sporządzić odpowiednią mieszankę: do 1/10 olejku rycynowego należy dodać odpowiedni olej (dobrań do rodzaju cery) w proporcji 9/10 – przy skórze suchej dodajemy olejek z pestek winogron, przy cerze tłustej olej jojoba. Wykonanie tego zabiegu jest banalnie proste – na twarz nakładamy wcześniej sporządzoną mieszankę, nakładając na to ciepły okład. Po 2–3 minutach zmywamy całość wodą.

*Face care – OCM or Oil Cleansing Method involves cleansing the face with natural oils (you can use castor oil as an equivalent as well). It works by removing the fat by using other, natural-oils fat. To achieve the effect prepare a specific mixture consisting of: 1/10 castor oil and 9/10 oil chosen in accordance of your skin type – for dry skin, use an oil made of grape pips – for greasy complexion, use jojoba oil. Performing this treatment is remarkably easy – we put the mixture on our face and a warm compress on top of it. After 2-3 minutes, we wash everything off with warm water.*

## Co ciekawe / Trivia:

Olej rycynowy znalazł swoje zastosowanie przy usuwania brodawek, przebarwień, znamion. Nie jest to zabieg przynoszący szybkie rezultaty (w dzisiejszych czasach oczekujemy cudów po jednokrotnym zastosowaniu), jednak co najważniejsze – przynosi zadowalające efekty.

*Castor oil found its use in removing warts, discolourations and moles. This is not a treatment that yields quick results (many of us expect miracles just after a single use), but what is important – its effects are satisfactory.*

**Sylwia Jędrasik  
Kosmetolog Silcare /  
Cosmetologist Silcare**



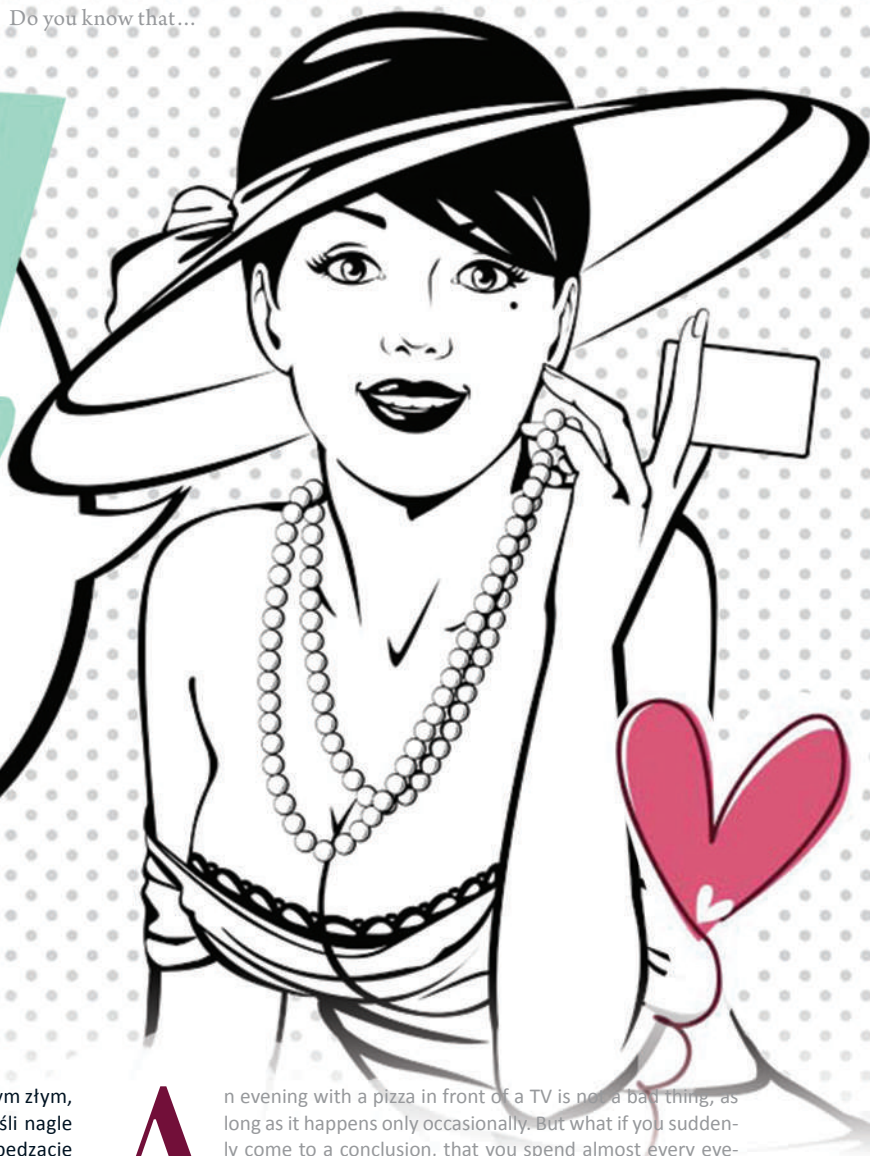
**NUDA**

**W ZWIĄZKU?**  
*Czas na zmiany*

BOREDOM IN A RELATIONSHIP? TIME FOR CHANGES!

KAŻDA PARA, KTÓRA MOŻE SIĘ POCHWALIĆ DŁUŻSZYM STAŻEM ZWIĄZKU W PEWNYM MOMENCIE MOŻE WPAŚĆ W NIEBEZPIECZNE SIDŁA NUDY I PRYZWYCZAJENIA. JAK Z NIMI WALCZYĆ?

ANY COUPLE BEING IN A LONG RELATIONSHIP CAN FALL INTO A DANGEROUS TRAP OF BOREDOM AND ROUTINE AT SOME POINT. HOW DO YOU FIGHT THIS?



**W**ieczór z pizzą przed telewizorem nie jest niczym złym, o ile zdarza się od czasu do czasu. Ale co jeśli nagle dochodzisz do wniosku, że każdy wieczór spędzacie na kanapie, nie pamiętasz kiedy ostatnio byliście w kinie, a kolację gotujecie w starych dresach? Pora to zmienić! Oto kilka pomysłów na ożywienie związku i wprowadzenie do niego nieco świeżości i spontaniczności.

#### WYJDŹ Z INICJATYWĄ!

Nie chcesz siedzieć w domu, ale czekasz aż facet domyśli się i sam coś zaproponuje? Błąd! Współczesna kobieta nie boi się mówić o swoich potrzebach – pora skorzystać z równouprawnienia! Masz pomysł na wieczór poza domem, chcesz pójść do kina, na kolację – sama to zaproponuj, zamiast dąsać się, że facet tego nie robi. Jesteś panią swojego losu!

#### ZAŁÓŻ SUKIENKĘ!

Czekasz na niego w domu z kolacją? Dlaczego by nie ożywić tego miłego zwyczaju? Załóż sukienkę, zapal świece, wypróbuj nowy przepis, zjedzcie przy stole, a nie przed telewizorem – kilka małych szczegółów, które sprawią, że zwykła kolacja nabierze cech romantycznej randki. Twój mężczyzna na pewno zauważy i doceni Twoje starania!

#### SPĘDŹCIE CZAS AKTYWNI!

Oboje uwielbiacie łyżwy, ale jakoś nie potraficie się wybrać? A może lubicie chodzić po górach, ale od dawna nie mieliście czasu na wyjazd? Może zamiast tego wybierzecie się na ściankę wspinaczkową? Znajdź luźniejszy dzień, żebyście oboje nie byli zmęczeni po pracy i zaproponuj ukochanemu aktywne popołudnie lub wieczór! Może miłą odmianą od codziennego zabiegania będzie spokojny spacer na świeżym powietrzu? Wybierz coś, co oboje lubicie, postaw na ruch i spontaniczność, a na pewno długo będziecie wspominać taki wypad i wkrótce go powtórzycie.

Angelika Lis  
Redaktor Silcare

**A**n evening with a pizza in front of a TV is not a bad thing, as long as it happens only occasionally. But what if you suddenly come to a conclusion, that you spend almost every evening on the couch, you can't even remember when was the last time you went to the cinema, and prepare your dinner in the old cooking oil? It's time for change! Here are some ideas of how to revive your relationship and introduce a bit of freshness and spontaneity to it.

#### GO OUT WITH THE INITIATIVE!

You don't want to sit at home, but you're waiting for your man to come out with an idea? Wrong! A modern woman isn't afraid to talk about her needs – use your femininity! If you have an idea for the evening, being it going out to the cinema, or to a restaurant – suggest it, instead of complaining that your man does not take you anywhere. You are the lady of your own fate!

#### WEAR A DRESS!

Do you remember waiting for him at home with a dinner ready? How about reviving this nice habit? Wear a dress, light the candles, try a new recipe, eat at the table - not in front of the TV. These are the few details that will change your simple dinner into a romantic date. Your man will definitely appreciate your efforts!

#### SPEND TIME ACTIVELY!

Both of you adore ice skating, but somehow you don't go there? Perhaps you love walking the mountains, but you don't have the opportunity to do so? Maybe you prefer climbing instead? Find a day off for both of you and suggest your lover an active afternoon or evening! A quiet walk in the park, enjoying the fresh air, will be a nice change from the everyday noise. Choose something you both like, in the mood of activity and spontaneity. You will certainly remember this small trip and will have the motivation to repeat it.

Angelika Lis  
Editor Silcare

# HOTEL MCM Plus



**Hotel MCM Plus \*\*\*** jest nowo oddanym obiektem położonym w samym centrum Gorzowa Wlkp. w pobliżu Galerii Handlowej **Nova Park**, **Bulwaru Nad Wartą**, **dworców PKP i PKS**.

#### Oferujemy Państwu:

- Pokój Single
- Pokój Double - Standard / De Lux
- Apartamenty

#### W każdym pokoju oddajemy do Państwa dyspozycji:

- wygodne łóżka z podwójnym materacem "comfort",
- łóżka mogą być w układzie pojedynczym 100x200 lub małżeńskim King 200x200,
- najwyższej klasy pościel z naturalnej bawełny,
- przytulną i stylową łazienkę (z pakietem kosmetycznym),
- klasyczne i funkcjonalne meblowanie,
- darmowy Internet bezprzewodowy i szybki kablowy,
- telewizor LED,
- telefon.



Hotel dysponuje trzema **salami konferencyjnymi**, z których każda może pomieścić, w zależności od ustawienia, do 40 osób. Sale wyposażone są w ekran projekcyjny, flip-chart i bezprzewodowe łącze internetowe. W razie potrzeby udostępnimy Państwu także profesjonalny sprzęt audiowizualny.



**Pokój w wersji De Lux  
w cenie pokoju Standard\***



*\*Zarezerwuj pokój na hasło:  
„Magazine”*

CZY WIESZ ŻE...

Do you know that...

# DOMOWY SPOSÓB NA *Piękne usta*

NAWILŻONE, ODŻYWIONE, KUSZĄCE, ZMYŚLOWE...  
CZY NIE CHCIAŁABYŚ, ŻEBY TAK  
WYGLĄDAŁY TWOJE USTA?

HOME-MADE BEAUTIFUL LIPS  
MOISTURIZED, NOURISHED, TEMPTING, SENSUAL...  
WOULDN'T YOU WANT YOUR  
LIPS TO LOOK THIS WAY?

**P**omadka nawilżająca z faktorem UV powinna znaleźć się w torebce każdej kobiety, ponieważ cienki naskórek jest szczególnie narażony na uszkodzenia. Okres jesienno-zimowy, mróz, wiatr oraz nieświadome czasem oblizywanie czy przygryzanie warg mogą powodować spierzchnięcie, pękanie lub po prostu wysuszenie. Istnieje oczywiście kilka niezawodnych sposobów, aby w szybki, łatwy i tani sposób przywrócić ustom ich naturalne piękno.

Zacznijmy od peelingu...

- **Szczoteczka do zębów:** wybierz tę delikatną, suchą szczoteczką wykonaj masaż przez 2–3 minuty
- **Peelingi naturalne** – łyżkę oliwy z oliwek wymieszaj z łyżeczką cukru i wmasowuj przez ok. minutę. Świetnie sprawdzi się również **peeling z miodu**, który możemy przygotować w kilka sekund mieszając łyżkę miodu z łyżeczką cukru. Taką mieszankę aplikujemy na usta i również wykonujemy delikatny masaż. Naturalne peelings nie tylko pomogą nam pozbyć się zrogowaciałego naskórka, ale przy okazji przy pierwszym kroku pielęgnacji zadziałają nawilżająco i odżywczo.

**Odrobina nawilżenia...**

Regularnie pielęgnujemy naszą skórę nakładając różnego rodzaju maseczki, dlaczego więc nie zafundować takiego zabiegu naszym ustom? **Które z produktów nadają się do tego najlepiej? Naprawdę mamy spory wybór.**

**Maseczka z miodu** – wystarczy rozprowadzić miód na wargach i... iść spać! Rano będą one zdecydowanie gładziej i lepiej nawilżone.

Podobny efekt uzyskamy mieszając łyżeczkę miększego dojrzałego awokado lub banana z łyżeczką ciepłego mleka. Nakładamy na usta na 10–15 minut, po upływie czasu pozostałości delikatnie usuwamy chusteczką.

Lubicie jagody, maliny lub borówki? Rozgniećcie ich niewielką ilość i zmieszajcie z odrobiną miodu. Po kilku minutach maseczkę można... zjeść! Pyszne, prawda? Duża ilość przeciwutleniaaczy zawartych w owocach korzystnie wpłynie na „wiek” naszych ust. **UWAGA:** Jeśli nie malujesz ust intensywnymi kolorami, nie aplikuj tej maseczki przed większym wyjściem, ponieważ kolor owoców na pewno na nich pozostanie.

**Marzysz o ustach w różowym odcieniu? Nic trudnego!** Namocz płatki róż w mleku i wymieszaj z miodem. Nałóż na usta i po 10–15 minutach delikatnie zetrzyj.

Dla ekspresowej poprawy kondycji naszych ust świetnie sprawdzi się również **kostka lodu**, która poprawi krążenie, **plasterek ogórka**, który położony na suche i popękane wargi natychmiast przyniesie ukojenie oraz utamany kawałek liścia aloesu, którego sok zadziała nawilżająco i łagodząco.

Mysząc o pielęgnacji ust, wcale nie musimy biec do drogerii i wybierać z tysiąca (niekiedy bardzo drogich) propozycji. Wystarczy zajrzeć do kuchni i przygotować kosmetyk naturalny, bezpieczny, zdrowy i... darmowy!

Agata Wierzbicka  
Dział Handlu Krajowego Silcare



**M**oisturizing lipstick with a UV factor should find itself in every woman's purse, because lips' thin cuticle is especially prone to irritations.

Autumn-Winter period - cold, wind and sometimes an unconscious licking or biting of lips can cause them to crack or dry.

There are of course several reliable ways to quickly, easily and cheaply restore the natural beauty of your lips.

Let's start with the peeling...

- **Toothbrush:** choose a delicate and dry one, massage for about 2-3 minutes.

- **Natural peelings:** mix a spoon of olive oil with a teaspoon of sugar and rub in for about one minute. Honey peeling will also work perfectly, and we can prepare it in a few seconds by mixing a spoon of honey with a spoon of sugar. Apply the mixture on your lips and once again – massage softly. Natural peelings will not only help us get rid of the calluses, but will also have a nourishing and moisturizing effect.

**A little bit of moisturizing...**

We often care for our skin by using various masks, so why not use a similar treatment for our lips?

**What products are best suited for this? We have a really good choice here.**

Honey mask – simply spread the honey on your lips, and... go to bed! Your lips will be much softer and moisturized in the morning.

We can achieve a similar effect by mixing a spoon of fresh avocado or banana pulp with a spoon of warm milk. Put it on your lips for 10-15 minutes. After the time passes, clean the lips slowly with a tissue.

Do you like raspberries or blueberries? Mash some, and mix them with a bit of honey. After a few minutes you can actually... eat the mask! Delicious, isn't it? The high amount of antioxidants contained in fruits will positively affect the "age" of our lips. **WARNING:** If you don't use intensive-colour lipstick, don't apply this mask before a longer trip, because the fruits' colour will remain on them.

**Are you dreaming about pink-tinted lips? Not a problem!** Soak some rose petals in milk and mix with honey. Put the mixture on your lips for about 10-15 minutes, and clean it off after that time.

For a quick improvement of our lips' condition, you can also use an ice cube, which will improve circulation, or a slice of cucumber for quick relief for dry and cracked lips, or even an aloe leaf because its juices will nourish and moisturize your lips.

Thinking about lips care, there's no need to run to a beauty parlor to choose from a thousand (often expensive) different propositions. Just go to the kitchen and prepare a natural cosmetic – safe, healthy and... free!

Agata Wierzbicka  
Silcare Domestic Trade Department



# ARDELL®

AMERICA'S LEADING LASHES

Oficjalny dystrybutor zaprasza na targi  
**Beauty Forum 7-8 marca 2015**



PROMOCJA  
~~29.00 pln~~  
24.99 pln

**Duo:**  
Medium and wispy D11  
Thin and wispy D12  
Dense D13  
Short and spiked D14



Duo professional

PROMOCJA  
~~19.00 pln~~  
14.99 pln

**Kępi rzęs:**  
Duralash/Naturals  
Short  
Medium  
Long  
Combo



Individual

PROMOCJA  
~~24.00 pln~~  
18.99 pln

**Accent:**  
Lashes 318  
Lashes 315



PROMOCJA  
~~19.00 pln~~  
14.99 pln

**Glamour:**  
Demi Wispies Ardeell

Glamour & Accent

PPHU MAR-KOS - biuro@mar-kos.pl, tel. 52 320 99 48  
ul. Kościuszki 27C, 85-079 Bydgoszcz, [www.mar-kos.pl](http://www.mar-kos.pl)

CZY WIESZ, ŻE...

Do you know that...

# MORSY co Cię nie zabije to Cię wzmacni.

ZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI WPŁYWU NISKIEJ TEMPERATURY NA ORGANIZM ZNANE SĄ JUŻ OD DAWNA. ZABIEGI Z KRIOTERAPII ŁAGODZĄ BÓL, PRZYSPIESZAJĄ KRĄŻENIE KRWI, ZMNIĘSZAJĄ NAPIĘCIE MIĘŚNI, ZWIĘKSZAJĄ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU NA CHOROBY, DOBRZE DZIAŁAJĄ NA STAWY.

“WALRUSES” - WHAT DOESN`T KILL YOU, MAKES YOU STRONGER.

THE HEALTH-GIVING PROPERTIES OF LOW TEMPERATURES ON THE BODY HAVE BEEN KNOWN FOR A LONG TIME. CRYOTHERAPY TREATMENTS HELP RELIEVE PAIN, ACCELERATE THE BLOOD CIRCULATION, REDUCE MUSCLE TENSION, INCREASE RESISTANCE TO DISEASES AND WORK WELL ON THE JOINTS.



**M**etod ochładzania organizmu jest wiele, my miałyśmy przyjemność uczestniczyć w spotkaniu Klubu Morsów ESKIMO. Podczas gdy my trzęsiliśmy się z zimna, oni z przyjemnością zażywali kąpeli w jeziorze, w wodzie o temperaturze 2 stopni.

Uwieczniając wszystko na zdjęciach, udało nam się dowiedzieć wielu ciekawych rzeczy na temat „morsowania”.

Sezon rozpoczyna się i kończy, kiedy temperatura na zewnątrz osiągnie ok. 10 stopni.

Nie obowiązuje granica wiekowa, najmłodszy uczestnik kąpeli miał 11 lat, a najstarszy ok. 65. Płeć czy tusza nie mają tu najmniejszego znaczenia, przyszli tu po to, żeby dobrze się czuć i jeszcze lepiej bawić.

Do wody wchodzi w rękawiczkach, czapkach i odpowiednich butach, chroniąc miejsca, przez które ucieka najwięcej ciepła.

Cała kąpiel trwa od 3 do 7 minut, a poprzedza ją delikatna rozgrzewka w formie przysiadów, wymachów rękoma i lekkiego biegu. Nie chodzi o to kto dłużej wytrzyma w zimnie – to nie zawody, ale połączenie przyjemnego z pożytecznym. Należy pamiętać, że zbyt długa kąpiel może doprowadzić do wychłodzenia organizmu, a nawet do hipotermii.

Patrząc na kąpiących się morsów przeszło nam przez myśl, żeby do nich dołączyć, ale perspektywa lodowatej wody wydawała nam się nie do zniesienia. I to jest właśnie największa przeszkoda, o której nam opowiadali – bariera psychiczna. Jeśli odważymy się pierwszy raz, każdy kolejny będzie już tylko przyjemnością.

Tym razem nie dałyśmy się namówić, ale kto wie – może kiedyś...

Jeżeli macie ochotę spróbować „morsowania” odwiedźcie ich stronę internetową [www.morsy.pl](http://www.morsy.pl), Klub morsów ESKIMO – spotykają się 3 razy w tygodniu na plaży miejskiej w Kłodawie.

Agata Wierzbicka  
Dorota Lipka  
Dział Handlu Krajowego Silcare

**T**here are many methods of cooling our body, but we had the pleasure to attend the meeting of the ESKIMO Walrus Club. While we were shivering from the cold, they enjoyed a bath in the lake, where the water temperature was barely 2 degrees.

We were able to learn quite a few interesting facts about the whole “walrusing” thing while taking as many pictures as we could.

The season starts and ends when the air temperature reaches about 10 degrees.

There is no age restriction, the youngest participant was 11 years old, and the oldest about 65. Sex or bodily size don't have the slightest importance, they came there to feel good and enjoy their time.

They enter the water with gloves, caps and special shoes, protecting the spots through which the most heat escapes.

The bath takes 3-7 minutes and it's preceded by a warm up in the form of sit-ups, arm swinging and light running. This is not about who holds out longest in the cold – it's not a competition, but combining a healthy exercise with a lot of fun. Note that an extensively long bath may result in hypothermia.

Looking at the bathing Walruses we thought about joining them, but the thought of a freezing-cold water seemed unbearable. And we have been told that this is the biggest obstacle – psychological barrier – once we try it for the first time, every next bath will be a pure pleasure.

We didn't get persuaded this time, but one day...

If you want to try the “walrusing” yourselves, visit the ESKIMO Walrus Club website at [www.morsy.pl](http://www.morsy.pl) – they meet 3 times a week on a town beach at Kłodawa.

Agata Wierzbicka  
Dorota Lipka  
Silcare Domestic Trade Department



**NOWOŚĆ**  
NEW

# ROCKit!

## HYBRID GEL

# 100

kolorów  
colours palette

już wkrótce

coming soon



- niezwykle mocny / exceptional strength
- super elastyczny / super flexibility
- doskonale rozprawdanie / excellent dispersion
- dostępny w 100 kolorach / available in 100 colours

# NOWY ROK, NOWE...**DOBRE** nawyki

NEW YEAR, NEW... GOOD HABITS



**J**ak tam Wasze postanowienia noworoczne? Legły już w grzechach, czy cierpliwie krok po kroku staracie się je realizować? Dla większości ludzi w jakiś magiczny sposób nowy rok to moment, w którym wszystko jest możliwe. To świeży początek – idealny czas na to, aby zmienić swoje życie na lepsze. Jednym ze standardowych postanowień jest decyzja o przejściu na dietę, a raczej głodówkę. Jak łatwo się domyślić, nawet jeśli uda nam się zgubić zbędne kilogramy, to mamy gwarancję, że po zaprzestaniu stosowania diety szybko wrócimy do „formy” sprzed jej rozpoczęcia. Dzieje się tak ponieważ „drakońskie diety” charakteryzują się **bardzo niską kalorycznością, a co za tym idzie, znacznym spowolnieniem metabolizmu**. Dlatego zaraz po powrocie do starych nawyków żywieniowych, ponownie zyskujemy parę kilo. Aby tego uniknąć należy przede wszystkim zmienić nawyki żywieniowe i zadbać o aktywność fizyczną. Pamiętajmy, że zdrowe jedzenie może być smaczne, a wysiłek fizyczny niekoniecznie musi kojarzyć się z czymś nieprzyjemnym. Wręcz przeciwnie. Należy jedynie pamiętać, że zarówno jedno i drugie musi być odpowiednio dobrane, w czym często pomocna jest porada eksperta. Zanim zaczniemy stosować dietę czy trenować na „własną rękę” pamiętajmy, że stawiamy na szali własne zdrowie. **Zacznij już teraz**. Nie czekaj na kolejny raz „do poniedziałku”. Stosuj się do zasad opisanych poniżej, a gwarantuję, że w poniedziałek rano obudzisz się w dobrym nastroju, z lepszym samopoczuciem i chęcią do dalszej zmiany stylu życia. Potraktuj to jako początek swojej przemiany.

**H**ow are your New Year's resolutions? Have you already forgot about them or are you trying to accomplish them, step by step? For most people, New Year is the time during which everything is possible. It is a fresh start – a perfect time for a positive change in your life. One of the most popular resolutions is going on a diet, or rather a “starvation diet”. It is easy to imagine that even if we manage to lose some weight that way, it is certain that after we stop following the diet, we will quickly return to our former shape. This happens because the so-called “Draconian diets” are characterized by a very low calorific value and this results in a significant slowdown of one's metabolism. Because of that, after we return to our old eating habits, we gain a few pounds yet again. To avoid this, we need to change these habits and start to exercise. We should not forget that healthy food can be tasty and physical exercise doesn't need to be an unpleasant experience – on the contrary! Still, we must remember that both of these have to be appropriately balanced and an expert in this field could help us. Before we start to follow a specific diet or commit to exercising on our own, let us not forget that it is our own health that is at stake. Begin now! Do not wait for the “next Monday” again. Follow the tips you have just read and I guarantee that in the mentioned Monday you will wake up feeling great, in a good mood and with the desire to continue your transformation. Treat it as the beginning of your change.

*„Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć. Nawyk jest tym, co pozwala Ci przetrwać.”*

“MOTIVATION IS WHAT GETS YOU STARTED. HABIT IS WHAT KEEPS YOU GOING.”

## ZASADA NR 1:

### Podstawą diety są warzywa:

To właśnie one dostarczają naszemu organizmowi wiele składników odżywczych niezbędnych dla jego właściwego funkcjonowania. Porcję warzyw należy spożywać do każdego posiłku.

## ZASADA NR 2:

### Pij dużo wody:

Woda jak nic innego potrafi oczyścić nasz organizm z toksyn, które z pewnością nagromadziliśmy w organizmie w okresie świątecznym – zimowym.

## ZASADA NR 3:

### Ogranicz węglowodany:

Zrezygnuj z białego pieczywa, makaronów, słodczy, napojów gazowanych, oraz soków (poza naturalnymi)

## ZASADA NR 4:

### Jedź 5 posiłków dziennie:

Postaraj się aby Twój dzienny jadłospis składał się z 5 posiłków. Pamiętaj o tym aby pierwszy posiłek zjeść przed upływem godziny po przebudzeniu, natomiast ostatni na trzy godziny przed snem.

## ZASADA NR 5:

### Zadbaj o aktywność fizyczną:

Wysiłek fizyczny jest drugim najważniejszym elementem, obok zbilansowanej diety, w procesie utraty zbędnych kilogramów. Szczególnie polecam ruch na świeżym powietrzu.

## RULE NO. 1:

### Vegetables are the basis of any diet:

They supply our bodies with many nutrients necessary for proper functioning. A portion of vegetables should be eaten with every meal.

## RULE NO. 2:

### Drink plenty of water:

Water, like nothing else, can clean our bodies out of toxins that we accumulated in our bodies during the winter-holiday season.

## RULE NO. 3:

### Limit carbohydrates:

Cut out white bread, pasta, sweets, sodas, and juices (other than the natural ones).

## RULE NO. 4:

### Eat 5 meals a day:

Make sure your menu consist of 5 meals. Remember to eat the first meal within an hour after waking up, and the last one - three hours before bedtime.

## RULE NO. 5:

### Take care of physical activity:

In addition to a balanced diet, exercise is the second most important part in the process of losing extra pounds. I especially recommend outdoor activities.

Ola Tabaka  
Nutrition Specialist

Ola Tabaka  
Specjalista ds. Żywienia



ODKRYJ KOSMETYKI SILCARE

# PROMOCJA MARCOWA

BIAŁE PONIEDZIAŁKI / SZALONE ŚRODY / MAGICZNE PIĄTKI

CO TYDZIEŃ COŚ NOWEGO

Skorzystaj z naszych  
jednodniowych promocji

W każdy poniedziałek, środę i piątek  
znajdziesz w Drogeriach Silcare  
produkty w zaskakująco niskich cenach.

Szukaj gazetek promocyjnych w Drogeriach firmowych

 Silcare®

Aktualną ofertę możesz śledzić na facebooku:

 /SilcareCosmetics

02/09/16/23

marca

## BIAŁE PONIEDZIAŁKI

OLIWKA DO CIAŁA W ŻELU (WSZYSTKIE RODZAJE)	300ml	<b>7,49zł*</b>	14,90zł cena regularna
BALSAM DO CIAŁA (WSZYSTKIE RODZAJE)	250ml	<b>6,49zł*</b>	12,90zł cena regularna
OLIWKA DO MASAŻU (WSZYSTKIE RODZAJE)	100ml	<b>5,99zł*</b>	11,50zł cena regularna
KREM DO STÓP NAPPA	250ml	<b>7,99zł*</b>	15,00zł cena regularna

04/11/18/25

marca

## SZALONE ŚRODY

ŻELE LOVELY (WSZYSTKIE RODZAJE)	15g	<b>-50%</b>	
SÓL DO STÓP	350g	<b>3,99zł*</b>	7,90zł cena regularna
ŻELE BASE ONE ARTISTO	10g	<b>5,99zł*</b>	11,90zł cena regularna
PARAFINA (WSZYSTKIE ZAPACHY)	400g	<b>9,99zł*</b>	16,90zł cena regularna

06/13/20/27

marca

## MAGIA PIĄTKU

TOP UNIVERSE (WSZYSTKIE RODZAJE)	15ml	<b>3,79zł*</b>	7,50zł cena regularna
AKRYL KOLOR (WSZYSTKIE KOLORY)	4g	<b>3,99zł*</b>	5,90zł cena regularna
BASE ONE - GREEN OLIVE	5g	<b>3,99zł*</b>	8,50zł cena regularna
NEONOWE ĆWIEKI		<b>1,49zł*</b>	3,50zł cena regularna

\* Podane ceny są cenami brutto. Oferty jednodniowe - ważne do wyczerpania zapasów.

SHRIMP SIN WHITE WINE  
ON A LIGHT SALAD

Jeżeli mamy mrożone krewetki, należy je rozmrozić w letniej wodzie. Po całkowitym rozmrożeniu, zdjąć pancerzyki i oczyścić.

Na rozgrzaną patelnię dodajemy część masła i oliwę. Dodajemy posiekany drobno czosnek i chili, smażymy przez chwilę. Wrzucamy na patelnię krewetki, podsmażamy ok. 3 minuty z każdej strony. Następnie zalewamy krewetki winem, które na większym ogniu musimy odparować. Na koniec dodajemy pietruszkę, resztę masła i oliwy. Doprawiamy solą i pieprzem.

Na ozdobnym talerzu układamy mix sałatkowy, na który nakładamy przygotowane krewetki. Całość polewamy sosem, powstałym w wyniku gotowania. Dekorujemy przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi i skrapiamy sokiem z cytryny. Podajemy z białym winem oraz z kromkami bagietki, które możemy delikatnie zarumienić na patelni, na której wcześniej przygotowywane były krewetki.

**Czas przygotowania: 40 minut**

Teraz pozostaje ci tylko założyć seksowną bieliznę, najlepiej czerwoną, zapalić mnóstwo świec i oczekiwać swojego mężczyzny z lampką wina.

Silcare życzy wyjątkowo silnych doznań! ;)

Aleksandra Trojak  
Dział Marketing



**R**omantic dinner should be light, but filling, and most importantly – it should direct the mind to other pleasures. Avocado, ginger, chili, seafood, chocolate... There are a lot of cooking aphrodisiacs! But today, maybe the shrimps will caress your palate? They can be an ideal opening for later intimacies. Your man will surely initiate those after such a delicious dinner.

#### SHRIMP SIN WHITE WINE ON A LIGHT SALAD

##### INGREDIENTS:

- Salad mix
- Cherry tomatoes
- Tiger shrimps (20-30), fresh or frozen
- 50g of butter
- 5 cloves of garlic
- 60 ml of white, dry wine
- 4 spoons of olive oil
- Parsley
- Chili pepper
- Salt and pepper for a better taste
- Baguette
- Lemon juice

##### HOW TO PREPARE:

If we have frozen shrimps, we need to thaw them in a warm water. After they are thawed, take off their carapaces and clean them out.

On a hot frying pan add some butter and olive oil. Add a finely chopped garlic and chili, then fry for a

while. Put the shrimps on the pan and fry for about 3 minutes on each side. Then, pour the wine over them, which we must boil -out on a bigger fire. Finally, add parsley, the rest of the butter, and olive oil. Season with pepper and salt.

Put a salad mix on the decorative plate, and then put the prepared shrimps on it all. Pour the sauce from the pan over everything. Decorate with cut-in-half cherry tomatoes and add a few drops of lemon. Serve with white wine and baguette slices, which we can fry slightly until brown.

##### Preparation time: 40 minutes

All that's left now is to put on your sexy, red lingerie, light-up the candles and wait for your man with a glass of wine.

Silcare wishes you exceptionally strong sensations! ;)

Aleksandra Trojak  
Marketing Department

**R**omantyczna kolacja powinna być lekka, ale i sycząca, a co najważniejsze powinna skierować zmysły ku dalszym uciechom. Awokado, imbir, chili, owoce morza, czekolada... Kulinarynych afrodyzjaków jest mnóstwo! Ale tego wieczoru może to akurat krewetki będą pieścić Wasze podniebienia? Mogą być doskonałym wstępem do miłosnych igraszek, do których Twoja druga połówka na pewno cię zaprosi tak wyśmienitej uciechy.

#### KREWETKI W BIAŁYM WINIE NA LEKKIEJ SAŁATCE

##### SKŁADNIKI:

- mix sałatkowy
- pomidorki koktajlowe
- krewetki tygrysie (20-30 sztuk) świeże lub mrożone
- 50 g masła
- 5 ząbków czosnku
- 60 ml białego, wytrawnego wina
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- natka pietruszki
- papryczka chili
- sól i pieprz do smaku
- bagietka
- sok z cytryny

##### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

A czy Wy macie jakiś ciekawy przepis, którym chcielibyście się z nami podzielić? Jeśli tak to prześlijcie go razem ze zdjęciem na [kulinarial@silcare.com](mailto:kulinarial@silcare.com). Najciekawsze z nich udostępniemy w naszej rubryce kulinarnej.

Do you have some interesting recipe that you would like to share with us? If yes, send us this recipe along with a picture on our e-mail address [kulinarial@silcare.com](mailto:kulinarial@silcare.com). The most interesting recipes will be published in our culinary box!

# 4 Przepisy by zmiękczyć NAJWIĘKSZEGO TWARDZIĘŁA

KOLOROWE, APETYCZNIE WYGLĄDAJĄCE, O SZYBKIM I SKUTECZNYM DZIAŁANIU ZMIĘKCZAJĄCYM...  
Z PREPARATEM CUTICLE REMOVER BŁYSKAWICZNIE ORAZ DELIKATNIE USUNIESZ SKÓRKI WOKÓŁ PAZNOKCI.  
KORZYSTAJĄC PRZY TYM Z NASZYCH PRZEPISÓW NA WYBORNE DRINKI - UDANA ZABAWA GWARANTOWANA!

COLORFUL WITH APETIZING LOOK AND QUICK SOFTENING EFFECT...  
WITH THE CUTICLE REMOVER, YOU WILL BE ABLE TO CLEAN OFF CUTICLES AROUND YOUR NAIL  
PLATE IN A FLASH! ALONG WITH USING OUR DRINK RECIPES, GREAT FUN IS GUARANTEED!

Cuticuk Remover

## Strawberry Daiquiri

Przepis / Recipe:

1/2 miarki Triple Sec (likier pomarańczowy) / 1/2 oz Triple Sec  
2 miarki białego rumu / 2 oz light rum  
1/2 łyżeczki cukru / 1/2 tsp sugar  
1 miarka soku z limonki / 1 oz lime juice  
4-8 truskawek do zmiksowania / 4-8 strawberries for blending

Truskawka do dekoracji.  
Strawberry for garnish.



Cuticuk



## Blue Hawaiian

Przepis / Recipe:

2 miarki soku ananasowego /  
2 oz pineapple juice  
3/4 miarki rumu / 3/4 oz rum  
3/4 miarki kokosowego kremu /  
3/4 oz cream of coconut  
3/4 likieru Blue Curacao /  
3/4 oz Blue Curacao Liqueur  
2-4 kostki lodu / 2-4 ice cubes

Ananas i wisnie do dekoracji.  
Pineapple wedge and cherry for garnish.

## Gin and Tonic

Przepis / Recipe:

2 miarki ginu / 2 oz gin  
5 miarek toniku / 5 oz tonic water  
2-4 kostki lodu / 2-4 ice cubes

Plasterek limonki do dekoracji.  
Lime slice for garnish.

## Mai Tai

Przepis / Recipe:

1 miarka ciemnego rumu / 1 oz dark rum  
1 miarka białego rumu / 1 oz light rum  
1/2 miarki pomarańczowego Curacao /  
1/2 oz orange Curacao  
1/2 miarki Orszady (likieru migdałowego) /  
1/2 oz orgeat syrup  
1/2 miarki soku z limonki /  
1/2 oz lime juice  
2-3 kostki lodu / 2-3 ice cubes

Ananas i wisnie do przybrania.  
Pineapple wedge and cherry for garnish.

Cuticuk Remover

# JAK BYĆ ZDROWYM, WYSPORTOWANYM I W FORMIE PRZEZ CAŁY ROK

ROZMOWA Z MARCINEM FILIPIAKIEM - TRENEREM PERSONALNYM, MISTRZEM POLSKI KETTLEBELL SPORT, ZAŁOŻYCIELEM GORZOWSKIEJ AKADEMII KETTLEBELL I CROSS-TRENINGU GAKIC.

HOW TO BE HEALTHY, FIT, AND IN SHAPE  
THROUGHOUT THE YEAR  
AN INTERVIEW WITH MARCIN FILIPIAK – PERSONAL  
TRAINER, POLISH KETTLEBELL SPORT CHAMPION,  
FOUNDER OF GORZOW KETTLEBELL ACADEMY AND  
THE GAKIC CROSS-TRAINING.

**Silcare:** Witaj, Marcinie! Najpierw, proszę, zdradź nam tajemnicę, kim chciałeś zostać, jak byłeś małym chłopcem?

**MF:** Jako dziecko miałem wiele pomysłów i trudno jest mi wskazać o jakim zawodzie wtedy marzyłem. Pamiętam na pewno, że gdy rodzice zabrali mnie po raz pierwszy w góry, to wiedziałem, że jest to miejsce dla mnie. Postanowiłem wtedy, że zostanę ratownikiem górskim...

**Silcare:** W takim razie jak zaczęła się Twoja historia ze sportem?

**MF:** Moja historia ze sportem rozpoczęła się dzięki mojemu tacie. Tłumaczę to na dwa sposoby. Po pierwsze sam był sportowcem, a więc przekazał mi to niejako w genach. Pamiętam też dzień kiedy tata wszedł do mojego pokoju i spytał czy chce jechać z nim na trening. Miałem wtedy 7 lat. Byłem gotowy w 5 minut. Od tego dnia trenowałem piłkę nożną przez następnych 8 lat.

**Silcare:** Na czy polegają coraz bardziej popularne treningi kettlebell?

**MF:** Treningi z kettlebellami wpisują się w sporty siłowe, a konkretnie w podnoszenie ciężarów. Same treningi można podzielić na zawodnicze oraz fitnessowe czyli te, które prowadzę w gorzowskich klubach fitness. Są to wielostawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe w ramach treningu funkcjonalnego. Działają one zwiększając siłę oraz wydolność organizmu. Dzieje się tak, ponieważ praktycznie przy każdym ruchu angażujemy większość partii mięśniowych. Daje to też znakomite warunki do spalania tkanki tłuszczowej. Jest to powód, dla którego bar-

**Silcare:** Good day, Marcin! First, tell us please, who did you want to be when you were a boy?

**MF:** As a child I had a lot of ideas, and it's hard to point just one profession I dreamt about. I remember that when my parents took me to the mountain first time, I knew this is the place for me. I decided to become a lifesaver then...

**Silcare:** So how did your passion with sport began then?

**MF:** It started thanks to my dad. I like to explain this in two ways. First, he was a sportsman himself, so he just transferred it in the genes. I remember the day when he entered my room and asked me if I want to go to a workout with him. I was 7 years old at the time. I got ready in 5 minutes. Since that day, I practiced soccer for the next 8 years.

**Silcare:** Why are kettlebell exercises getting so popular lately?

**MF:** Exercises with kettles are considered a muscle-sport, namely lifting. Exercises themselves can be divided to competitive and fitness (the ones I run at Gorzow's fitness clubs). These are multi-layer general development exercises under the functional exercise. They drastically increase strength and performance of the body. It's because we engage most of our muscle parts during the movement. This also gives us a great opportunity for burning fat. It's the reason so many Ladies decide to come to my Academy.

**S:** Can everyone participate despite the age, gender or experience? How do you prepare for these exercises?

**MF:** Absolutely. You only need to come to one of our courses, and you'll notice that the



Trener personalny GAKiC: Marcin Filipiak  
GAKiC Personal Trainer: Marcin Filipiak

dzo wiele Pań decyduje się na treningi w mojej Akademii.

**S:** Czy każdy może uczestniczyć w takich zajęciach bez względu na wiek, płeć i doświadczenie? Jak się przygotować do takich treningów?

**MF:** Zdecydowanie. Wystarczy przyjść na jedno z zajęć, aby przekonać się, że zróżnicowanie pod względem wieku, doświadczenia w treningu czy poziomu zaawansowania jest spore. Tym zresztą charakteryzują się treningi funkcjonalne – każdy pracuje z ciężarem i w zakresie ruchu dla niego najlepszym. To prowadzi do rozwoju, polepszenia swoich umiejętności, wzrostu siły i wydolności tlenowej. Nawiasem mówiąc, jest to moja osobista satysfakcja oglądać ludzi czyniących postępy z miesiąca na miesiąc. Być współautorem ich przemian, to bardzo budujące.

**S:** Czyli nie rezygnujemy ze sportu w okresie zimowym?

**MF:** Moim zdaniem treningi w okresie zimowym to motywacyjny test. Szczególnie jeśli mówimy o treningach na świeżym powietrzu. Deszcz, śnieg, wiatr czy nawet błoto w warunkach dalece odbiegające od tych

differentiation between age, experience or the exercise level is quite big. But these are the characteristics of the functional exercise – everyone works with a weight that is best for his motion range. This leads to progress – increasing skill, strength and oxygen efficiency. You can say that this is my personal satisfaction, watching people making progress from month to month, to be a co-author of their change, it's very motivating.

**S:** So we are not giving up exercising in the Winter period?

**MF:** I think that exercising in the winter period is a motivational test. Especially if we're talking about exercises in fresh air. Rain, snow, wind or even mud are conditions deviating greatly from those at fitness clubs. As a part of the academy, I also run exercises outdoors. Two times a week, whole year, no matter the weather. I think these types of workouts harden us in all aspects. We learn to function in harsh conditions. Surely, this also benefits us in a different way – shaping our personality by getting out of the comfort zone.



you  
power  
power  
yo



panujących w klubach fitness. W ramach Akademii prowadzą też treningi na świeżym powietrzu. Dwa razy w tygodniu, przez cały rok i bez względu na pogodę. Uważam, że treningi outdoorowe hartują nas pod każdym względem. Uczymy się funkcjonować w trudnych warunkach. Z całą pewnością ma to swoją wartość dodaną, takie kształtowanie charakteru poprzez świadome wyjście ze strefy komfortu.

**S: Marcinie, pochwal się, proszę, Waszą obecnością na MŚ w Hamburgu, czy była to dla Was cenna lekcja?**

**MF:** Mieliliśmy to szczęście, że trafiliśmy na największe Mistrzostwa Świata Kettlebell Sport w historii. Były to nasze pierwsze ogólnosiwiatowe zawody. Nic tak nie zapada w pamięć jak możliwość oglądania na żywo mistrzów świata. Rywalizacja na takim poziomie wyzwała wiele pozytywnych emocji. Taki wybuch pozytywnych doświadczeń przekłada się na wiele płaszczyzn naszego życia. Pojawia się cel. W moim przekonaniu cel to coś czego wielu osobom brakuje w dzisiejszych czasach. Nie mówię tylko o celach sportowych, ale o pewnych pozytywnych wartościach, które mogłyby nami kierować.

**S: Zatem jakie masz plany na przyszłość?**

**MF:** Planuję pozostać w zawodzie tak długo jak będzie to możliwe.

**S: Na ile starczy sił?**

**MF:** Tego nie wiem. Mam wiele pomysłów i wyraźną wizję tego, w którą stronę powinienem zmierzać. Przyszłość kojarzy mi się z marzeniami. Mam jedno wielkie marzenie i nie jest ono związane ze sportem. Ale na razie nic więcej zdradzić nie mogę ☹️

**S: Jak można zapisać się na takie treningi lub zasięgnąć porady u Ciebie na temat indywidualnie dobranych ćwiczeń?**

**MF:** Jestem osobą, z którą można się skontaktować w bardzo prosty sposób. Prowadzę fanpage oraz na bieżąco odbieram maile. Na moich stronach internetowych podany jest również mój numer telefonu. Najwięcej informacji można znaleźć na stronie [www.kettlebellgorzow.pl](http://www.kettlebellgorzow.pl)

**S: Pytanie od wszystkich Pań, które mają w planach w nadchodzącym roku zrzucić zbędne kilogramy. Czy czynna obecność na Twoich treningach, wystarczy by być posiadaczką wymarzonej sylwetki?**

**MF:** Jeśli mówimy o osiągnięciu wymarzonej sylwetki, to

**S: Marcin, tell us about your presence on the World Championship in Hamburg, was it a precious lesson for you?**

**MF:** We were lucky to participate in the biggest Kettlebell Sport World Championship in the history. This was our first global tournament. Nothing stays in mind as much as seeing the Champions list. Competing on this level releases a lot of positive emotions. It's an explosion of positive experiences. It directly affects many planes of our life. A goal appears. For me, the goal is a thing that many people lack in these times. I'm not talking about sport-related goals, but about some positive values which could guide us.

**S: So what are your plans for the future?**

**MF:** I'm planning to stay in this profession as long as possible.

**S: How much strength is left?**

**MF:** I can't say. I have a lot of ideas and a clear vision of the road I should follow. Future associates with dreams. I have a one, big dream, not related to sports, but I can't say more at this time :)

**S: How does one join your exercise sessions? How can one ask you for advice about an individual training?**

**MF:** I am a person who you can reach easily. I run a fan page and regularly check mail. I also

mówimy o pewnym procesie. Proces ten ma swoje składowe takie jak trening i dieta, ale również wyzbycie się nałogów czy świadome planowanie swojego dnia, aby robiąc to co lubimy, jednocześnie pracować nad swoją sylwetką. Wspominam o tym, ponieważ karanie siebie restrykcyjnymi dietami zaczerpniętymi z Internetu, to w mojej ocenie błędne rozumienie samego sensu racjonalnego żywienia. To, w jaki sposób będziemy się odżywiać, zależy od wielu czynników, ale tym podstawowym jest wiedza z tego właśnie zakresu. Po tę wiedzę proponuję udać się do specjalistów ds. żywienia. Mogę polecić sposób żywienia sportowców, który zyskał popularność również w żywieniu się ludzi nietreningujących. Z tego miejsca polecam Lubuskie Centrum Paleo-żywienia, gdzie wiele kwestii nt. żywienia i gubienia wagi zostanie nam rozjaśnionych.

**Wywiad przeprowadziła:**  
**Karolina Czopor**  
**Kierownik Działu Marketing**

post my number on my websites. You can find most information on [www.kettlebellgorzow.pl](http://www.kettlebellgorzow.pl)

**S: A question from all the ladies who plan to lose some weight over the year. Is regular presence on your workouts enough to achieve a perfect silhouette?**

**MF:** If we're talking about a perfect silhouette, we're talking about a certain process. This process has components, like diet and exercise, but also getting rid of bad habits or conscious planning of your day, so when we're doing what we like – we also work on our silhouette. I'm mentioning it because restricting yourself with some sort of an internet-found diet is a wrong understanding of the very subject of rational nutrition. The way we will be eating depends on many factors, but the basic one is knowledge of the subject. For this knowledge – I recommend going to a nutrition specialist. Still, there are eating habits praised by many sportsmen – just go to Lubuskie Center of Paleo-nutrition, where many cases of nutrition and losing weight will be explained to you.

**Interview by:**  
**Karolina Czopor**  
**Head of the Marketing Department**



Trener GAKiC: Grzegorz Lutostański wraz z trenerką: Aurelią Gruszewską, która udowadnia, że pleć piękna może być również silna. / GAKiC couch – Grzegorz Lutostański with Aurelia Gruszewska, also a couch, proving that women can be strong too.

## FOTORELACJE

Photorelation

ul. ŁOKIETKA 32

# DROGERIA FIRMOWA

## Silcare

SILCARE BRAND STORE

DROGERIA FIRMOWA SILCARE  
PRZY UL. ŁOKIETKA 32-33 W GORZOWIE  
WIELKOPOLSKIM JEST PIERWSZYM ZAŁOŻONYM  
SKLEPEM FIRMOWYM.

**P**racuję tu od sierpnia 2014r. ale zdążyłam już dobrze poznać klientki. Zoopatrują się u nas panie z profesjonalnych salonów kosmetycznych, ale jest też wiele takich, które robią manicure koleżankom i znajomym. Zaglądają nastolatki, aby wypatrzeć nowy lakier lub ciekawą ozdobę. Wracają klienci zadowoleni z zakupu np. szmponu czy akcesoriów do paznokci. Często proszą o numer telefonu do drogerii, aby pytać o nowości i promocje. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom wszystkich, staramy się, aby nie brakowało nowości. Ukłonem w kierunku profesjonalnych stylistek jest utworzenie strefy profesjonalistki, w której znajdują się produkty w wielopakach i opakowaniach o większej pojemności. Pod koniec roku Drogeria przeszła metamorfozę - została odświeżona i wyposażona w nowe meble. Dzięki tym zmianom wnętrze zyskało nowoczesny wystrój i przede wszystkim przejrzystą, bardziej dostępną dla Klienta przestrzeń. Wprowadzone zmiany spotkały się z ogromną aprobatą Pań oraz Panów odwiedzających naszą Drogerię.

**Justyna Haluch**  
Ekspedientka Drogerii Silcare



**Justyna Haluch**

*Ekspedientka Drogerii Silcare*

SILCARE COMPANY BRAND STORE  
AT ŁOKIETKA 32-33 STREET IN GORZÓW  
WIELKOPOLSKI IS THE FIRST  
OF OUR COMPANY STORES.

**D**espite the fact that I work here since August 2014, I already managed to get to know all of our patrons. Our clients are both women owning professional beauty salons, and those performing manicure for their friends at homes. Teens look our store up to spot a new nail polish or some sort of interesting decoration once a while. Customers are satisfied with the purchase of different nail accessories, or other products like shampoos, and they are coming back with pleasure. We are asked for our shop's phone number frequently, because our patrons want to know about various promotions and discounts. Meeting the expectations of customers ensures we always have new products coming. A nod in the direction of professional stylists is the creation of the professional zone, where the products are placed in multi-packs and higher-capacity packages. At the end of the year our store has undergone a drastic change - it was refreshed and equipped in new furniture. Thanks to those changes, the interior gained a modern look and most importantly - a clear, easier to navigate space. Implemented changes met with huge approval of our customers.

*Ukłonem w kierunku profesjonalnych stylistek jest utworzenie strefy profesjonalistki...*

*A nod in the direction of professional stylists is the creation of the professional zone...*

**Justyna Haluch**  
Saleswoman Silcare



FOTORELACJE

Photorelation

17.09.2014 - 31.03.2015

SALON PATRONACKI SILCARE  
W GORZOWIE WLKP. - WŁ. ŁOKIETKA 32-33  
Silcare Patronage Salon in Gorzow Wlkp. - Wł. Łokietka 32-33

DARMOWY  
**ZABIEG**  
*parafinowy*  
Free Parafin Treatment



ZAPRASZAMY! WELCOME!

 **ciach**  
**CIACH**  
KUPONY RABATOWE  
*Obetnij ceny*

~~12<sup>50</sup> PLN~~  
3<sup>50</sup> PLN

Pęseta LED -  
wykonana ze stali  
nierdzewnej,  
niezwykle trwała  
i precyzyjna.



Czas trwania promocji: do 30 kwietnia 2015 r.  
Upusty nie sumują się. Kupony do wykorzystania w Drogeriach firmowych Silcare  
w Warszawie, Poznaniu, Szczecinie, Zielonej Górze oraz Gorzowie.



**30%**  
RABATU

30% zniżki na wszystkie  
zele z linii Perfect

Czas trwania promocji: do 30 kwietnia 2015 r.  
Upusty nie sumują się. Kupony do wykorzystania w Drogeriach firmowych Silcare  
w Warszawie, Poznaniu, Szczecinie, Zielonej Górze oraz Gorzowie.

~~9<sup>90</sup> PLN~~  
5<sup>00</sup> PLN

Zmywacze glicerynowe  
nie wysuszają naturalnej  
płytki paznokcia oraz  
obrąbka naskórkowego  
poj. 300 ml



Czas trwania promocji: do 30 kwietnia 2015 r.  
Upusty nie sumują się. Kupony do wykorzystania w Drogeriach firmowych Silcare  
w Warszawie, Poznaniu, Szczecinie, Zielonej Górze oraz Gorzowie.

FOTORELACJE

Photorelation

# Źródło inspiracji

Source of inspiration

MOŻNA JE MALOWAĆ, OKLEJAĆ, OZDABIAĆ MULINĄ, KORALIKAMI CZY CEKINAMI...  
MOWA OCZYWIŚCIE O WIELKANOCNYCH JAJACH, KTÓRE SYMBOLIZUJĄ RODZĄCĄ SIĘ DO ŻYCIA  
PRZYRODĘ ORAZ NADZIEJĘ. SPOSOBÓW NA ICH PRYZYSTRAJANIE JEST WIELE.  
WYSTARCZY POPUŚCIĆ WODZĘ FANTAZJI, TAK JAK ZROBILI TO GRAFICY SILCARE :)  
PO RAZ KOLEJNY OKAZUJE SIĘ, ŻE LAKIER I OZDOBY DO PAZNOKCI  
TO PRAWDZIWE ŹRÓDŁO INSPIRACJI!

YOU CAN PAINT THEM, STICK SHINY THINGS ON THEM, DECORATE THEM  
WITH EMBROIDERY FLOSS, BEADS OR SEQUINS... OBVIOUSLY, WE ARE TALKING ABOUT  
EASTER EGGS, WHICH SYMBOLIZE NATURE AND HOPE COMING BACK TO LIFE. THERE  
ARE MULTIPLE WAYS TO DECORATE THEM. JUST LET YOUR IMAGINATION FLOW, JUST AS  
SILCARE GRAPHIC DESIGNERS DID ☺ ONCE AGAIN IT TURNS OUT THAT NAIL POLISH  
AND NAIL DECORATIONS ARE A REAL SOURCE OF INSPIRATION!

#### Do stylizacji świątecznych jaj wykorzystano produkty Silcare:

- 1) lakiery The Garden of Colour
- 2) ćwieki – srebrne, złote i neonowe
- 3) folię transferową
- 4) taśmę ozdobną
- 5) brokat
- 6) oraz nieograniczoną wyobraźnię.

Chcesz urozmaicić swój image wyjątkową stylizacją paznokci? Nic bardziej prostszego! Wystarczy zainspirować się pisankowymi cudkami.

Ewelina Piasecka  
Dział Marketingu

#### Silcare products used for the holiday eggs stylizations:

- 1) Garden of Colour nail polish
- 2) Brads – silver, golden and neon
- 3) Transfer foil
- 4) Decorative tape
- 5) Glitter
- 6) Unlimited imagination

Do you want to spice up your image with a unique nail stylization? Piece of cake! Inspire yourself by the wonderful, decorated Easter eggs.

Ewelina Piasecka  
Marketing Department

8<sup>90</sup>  
PLN

15ml





WIE  
LKA  
NOCNE



★ PISANKI ★  
EASTER  
EGGS



# horoskop manicurzystki

PRZEKONAJ SIĘ CO PRZYNIOŚĄ CI PIERWSZE MIESIĄCE NOWEGO ROKU W SFERZE ZAWODOWEJ, OSOBISTEJ W DOMU I MIŁOŚCI. POZNAJ PRZEPOWIEDNIE ODCZYTANE SPECJALNIE DLA CIEBIE.

## MANICURIST'S HOROSCOPE

SEE FOR YOURSELF WHAT FIRST MONTHS OF THE NEW YEAR WILL BRING YOU IN YOUR HOME, LOVE AND BOTH PROFESSIONAL AND PERSONAL SPHERES OF YOUR LIFE. EXPLORE THE FORECASTS READ ESPECIALLY FOR YOU.

### Baran 20.03-20.04

Dbaj o relacje ze swoją drugą połówką. Wasze uczucie kwitnie, wszystko jest na dobrej drodze. Upajaj się szczęściem, jednak nie spocznij na laurach.

Aries 21.03-20.04

Take good care of your relationship. Your love is blooming, everything is on the right track. Revel in your happiness, but don't rest on your laurels.

### Byk 20.04-21.05

Brak pewności siebie nie jest dobrym doradcą. By zrealizować swoje plany, potrzebna Ci wiara we własne możliwości. Byku, jesteś wspaniały!

Taurus 21.04-20.05

Lack of confidence is not a good advisor. To realize your plans, you need to believe in your abilities. Taurus, you are wonderful!

### Bliźnięta 21.05-21.06

Bliźnięta na przełomie lutego i marca mogą mieć dylematy sercowe. Kluczem do porozumienia jest szczerza rozmowa.

Gemini 21.05-21.06

Between February and March, the Gemini could have love problems. The key to understanding is a sincere conversation.

### Rak 21.06-22.07

W zdrowiu mogą pojawić się problemy. Nie będą to poważne schorzenia, nie możesz jednak ich lekceważyć. Nie obędzie się bez wizyty u specjalisty.

Cancer 22.06-22.07

Some health problems may arise. These won't be severe, but you can't ignore them. Can't do without a visit to the specialist.

### Lew 22.07-23.08

Bez pracy nie ma kołaczy kochany Lwie. Zatem podwijaj rękawy i zacznij działać. Konkretnie efekty sumiennego zaangażowania zauważysz już w maju.

Leo 23.07-23.08

No pain, no gain, my lovely Leo. So roll up your sleeves and get on with it! You will be able to see the effects of your conscientious commitment in May.

### Panna 23.08-23.09

Przed Pannami pracowity początek roku. Styczeń, luty i marzec to czas zawirowań, chaosu i ogromu obowiązków. Od kwietnia zaczniesz się bezstroskie i słoneczne życie.

Virgo 24.08-22.09

Even though the new year has come with a wave of responsibilities, your deserved rest will come soon. Be sure you enjoy it.

### Waga 23.09-23.10

Wago, bądź przyszykowana na istotne wiadomości dotyczące Twoich finansów. Niespodziewany zastrzyk gotówki podratuje budżet domowy na długo.

Libra 23.09-23.10

Libra, prepare yourself for important news considering your finances. Unsuspected money injection will restore your household budget for a long time.

### Skorpion 23.10-22.11

W Twoim życiu zajdą ogromne zmiany w sferze uczuciowej. Nie wszystko jest wyjaśnione, dlatego musisz wziąć sprawy w swoje ręce.

Scorpio 24.10-22.11

Grand changes in your emotional sphere will arise. Not everything is clear, so take the matters in your own hands.

### Strzelec 22.11-22.12

W marcu Strzelce nie będą mogły opędzić się od spotkań towarzyskich i licznych zaproszeń na wystawne kolacje. Wykorzystaj szansę poznania nowych, wpływowych ludzi.

Sagittarius 23.11-21.12

In March, Sagittarius won't be able to free themselves from social meetings and numerous invitations to exclusive restaurants. Take your chance to meet new, influential people.

### Koziorożec 22.12-20.01

Energia i zapał do działania zagwarantują Ci silną pozycję w zespole. Uważaj na znajomych z pracy. Zazdrość sprawi, że będą szeptać za Twoimi plecami.

Capricorn 22.12-20.01

The energy and enthusiasm for work will ensure you a strong position in your team. Beware of your coworkers. Envy will make them whisper behind your back.

### Wodnik 20.01-19.02

Los uśmiechnie się do Ciebie niemal w każdej dziedzinie życia. Gwiazdy pokazują również powodzenie w finansach. Przypływ gotówki zawsze jest miłą niespodzianką.

Aquarius 21.01-19.02

Fate will smile on you in almost every field of your life. The stars also show a success in finances. Additional cash flow is always a nice surprise.

### Ryby 18.02-20.03

Walc o swoje! To jest doskonały czas na unormowanie relacji z bliskimi. Liczne konflikty potrafią skutecznie zakłócić mir rodzinny.

Pisces 20.02-20.03

Fight your corner! This is the perfect time to settle matters with your loved ones. Numerous conflicts can effectively disrupt the family atmosphere.



**ŻEL EXELLENT EASY VANISH CLEAR**

Żel stworzony według zaawansowanej technologii i innowacyjnej formuły, co zapewnia doskonałą przyczepność i niespotykaną w innych żelach elastyczność.

**EXELLENT EASY VANISH CLEAR GEL**

A gel created with an advanced technology and innovative formula, which ensure perfect adhesion and never seen before elasticity.

**15 g / 46,99 zł**

**ODŻYWKA NAIL HARDENER**

Odżywka i witaminowy utwardzacz do naturalnych paznokci. Regularne stosowanie zapewnia widoczną poprawę kondycji płytki. Przeznaczony do paznokci przesuszonych, rozdwiających się i łamliwych.

**NAIL HARDENER CONDITIONER**

A conditioner and a vitamin-based hardener do natural nails. Regular use ensures a visible improvement in a nail plate's condition. Designed for dried-up, splitting and breaking nails.

**15 ml / 9 zł**



**SZAMPON UNIQUÉ Z JEDWABIEM I LANOLINĄ**

Szampion do codziennego stosowania. Baza myjąca nie podrażnia i nie narusza równowagi lipidowej skóry, skutecznie usuwając brud i zapobiegając zbyt szybkiemu przetłuszczaniu się włosów.

**UNIQUÉ SHAMPOO WITH SILK AND LANOLIN**

A shampoo for daily-use. The cleaning base doesn't irritate the skin and doesn't affect its lipid barrier, effectively removing the dirt and preventing the overly fast hair oiling.

**150 ml / 6,50 zł**

**ZMYWACZ DO PAZNOKCI**

Muzyczna linia to zmywacze o wielowymiarowym działaniu z nutą wspaniałych zapachów. Nie wysuszają naturalnej płytki, bogate w witaminę A i E oraz glicerynę pielęgnują paznokcie i nawilżają skórę wokół nich.

**NAIL POLISH REMOVER**

The "musical line" are polish removers with a hint of wonderful scents, which work on your nails on multiple levels. They do not dry up the natural nail plate, and thanks to the A and E vitamins and glycerine, they revitalize your nails and nourish the skin around them.

**118 ml / 9,60 zł**



**ŻEL LOVELY**

Linia Lovely to żele przeznaczone do budowania paznokci na tipsach. Specyficzny skład chemiczny żelu sprawia, iż na warstwie utwardzonej pozostaje gruby film dyspersyjny dlatego kolejne warstwy nakładanego żelu powinny być stosunkowo grube.

**"LOVELY" GEL**

Gels of the "Lovely" Line are designed for building nails on tips. A characteristic chemical composition leaves a thick, dispersion film on a nail's hardened layer, so the successive layers of the gel should be relatively thick.

**5 g / 10 zł**

**TOP UNIVERSE**

Wybierz jeden z sześciu wariantów kolorystycznych, najbardziej odpowiadający barwie nałożonego wcześniej lakieru lub żelu. Top Universe to linia preparatów nawierzchniowych ożywiających barwy kolorowych zdobień.

**TOP UNIVERSE**

Choose one of the six color variants that fits the earlier-put nail polish or uv gel. Top Universe is a line of top coats which revitalize the colours of your decorations.

**15 ml / 7,50 zł**



**FREZARKA DO PAZNOKCI**

Profesjonalna frezarka do paznokci o dużej prędkości umożliwia szybkie i perfekcyjne polerowanie płytki (manicure, pedicure).

FREZARKA DO PAZNOKCI - Profesjonalna frezarka do paznokci o dużej prędkości umożliwia szybkie i perfekcyjne polerowanie płytki (manicure, pedicure).

**335 zł**





# nawet niegrzeczne dziewczyny dbają o paznokcie

even bad girls care for nails

12ml

9<sup>00</sup>  
PLN

CARE  
pielęgnacja

# UNIQE



kompleks AEF / AEF COMPLEX  
olej rycynowy / CASTOR OIL  
masło shea / SHEA BUTTER  
gliceryna / GLICERIN  
olej winogronowy / GRAPE OIL

**PINK SHINE**  
MASEŁKO DO MANICURE  
NAIL BUTTER

**Nabłyszczające i regenerujące maselko do manicure.** / Softening butter for cuticles.

Do aplikacji na płytkę przy osłabionych, łamliwych, zniszczonych i rozdławających się paznokciach. Idealne do wzmocnienia naturalnej płytki paznokcia. / Polishing and regenerating nail butter. For weak, fragile, damaged and splitting nails. Excellent as a relief after tips or hybrid gel removal.

**SOFT TOUCH**  
MASEŁKO DO SKÓREK  
CUTICLE BUTTER

mocznik / UREA  
olej rycynowy / CASTOR OIL  
masło shea / SHEA BUTTER  
gliceryna / GLICERIN  
olej winogronowy / GRAPE OIL

**Zmięczające maselko do skórek.** / Softening butter for cuticles.

Do aplikacji na suche, pękające skórki wokół paznokci. Produkt idealny do stosowania przy paznokciach pomalowanych. Wskazany również do pękających i wysuszonych kłykci. / For dried, splitting cuticles. Ideal for painted nails. Also recommended for dried and cracked knuckles.