

ELLE Głos kobiet

TO BĘDZIE ICH ROK

TEKST
PATRYCJA
PUSTKOWIAK

CENIONE NAZWISKA I NOWE TALENTY. 12 INSPIRUJĄCYCH KOBIET, KTÓRE PRZEJMUJĄ WŁADZĘ, DOSŁOWNIE I W PRZENOŚNI, NAD POLITYKĄ, MODĄ, LITERATURĄ I MUZYKĄ. **TO ONE NAS INSPIRUJĄ** I DAJĄ PRZYKŁAD, ŻE GŁOS KOBIET JEST CORAZ SILNIEJSZY W KAŻDEJ DZIEDZINIE.



OLGA TOKARCZUK

Mądra, dobra, skromna – nikt, kto ją poznał, nie mówi o niej inaczej. Wiadomość o przyznaniu jej Nagrody Nobla zelektryzowała Polaków – nawet tych, którzy nie czytają lub nie doczytują książek do końca – bo mogli sobie przynajmniej na pisarce poużywać, choćby wyrzucając jej to, że przed laty zjadła kielbasę (a przynajmniej upiekła ją na ognisku). Tokarczuk od lat jest wegetarianką, a w swoich powieściach upomina się o prawa słabszych, także zwierząt. Miała zostać psycholożką, ale zamiast słuchać innych, sama wolała snuć historie. „Pisanie powieści jest dla mnie przeniesionym w dojrzałość opowiadaniem sobie samemu bajek. Tak jak to robią dzieci, zanim zasną” – mówiła. Może dlatego są one takie magiczne i zrozumiałe na całym świecie. Kochamy ją za przenikliwość, zaangażowanie i prozę zdolną do wszystkiego.

GRETA GERWIG

To odtrutka na czasy Donalda Trumpa – ogłosił magazyn „Time”, umieszczając ją na okładce i stylizując na męża stanu. Stała się symbolem zmian zachodzących w Hollywood. Głosi, że kobiety powinny mieć w przemyśle filmowym taki sam głos jak mężczyźni. Greta Gerwig – współtwórczyni filmu „Frances Ha”, w którym zagrała główną rolę, reżyserka nominowanej do Oscara „Lady Bird” – nie zwalnia tempa. W nowym roku do kin wejdzie jej adaptacja „Małych kobietek”, powieści Louisy May Alcott, XIX-wiecznej, ale bardzo współczesnej w wymowie, która pod ręką reżyserki nabierze pewnie jeszcze bardziej rewolucyjnego charakteru. Do tego wieści głoszą, że Gerwig wraz ze swoim życiowym partnerem, reżyserem Noah Baumbachem, zrobią film o... Barbie. Opowieść o najstynniejszej lalce świata w ich ujęciu na pewno będzie daleka od różowej szczęśliwości. Nie możemy się doczekać, by zobaczyć obie te produkcje.



ANA DE ARMAS

Trzydziestoletnia Kubanka Ana de Armas ma szansę podbić Hollywood. Zobaczymy ją u boku Daniela Craiga w nowym Jamesie Bondzie, a w oparciu na książce Joyce Carol Oates „Blondynka” produkcji Netflixa zagra Marilyn Monroe. W wyścigu do roli tragicznej aktorki pokonała m.in. Jessicę Chastain i Naomi Watts. Wzbudza więc zazdrość i kontrowersje – wielu twierdzi, że jest zbyt młoda dla Bondy (dzieli ich 20 lat), choć grająca w „Zabójczym widoku” Alison Doody była młodsza od Rogera Moore’a aż o cztery dekady. Jednak Ana de Armas do uwagi mediów powinna się jak najszybciej przyzwyczaić, bo za chwilę pewnie nie będzie mogła się od nich opędzić. Podziwiamy ją za wytrwałość w drodze do spełnienia hollywoodzkiego snu, a także siłę charakteru, która pozwoli uniknąć jej mielizn, w które wpadła Monroe.

Głos kobiet ELLE

BILLIE EILISH

Jest cool. Oryginalna i szczerza. Jednak są tacy, którzy twierdzą, że to wykreowana gwiazda sprzedająca nastoletnią depresję jako ładnie opakowany produkt. Jedno jest pewne – młoda piosenkarka Billie Eilish budzi duże kontrowersje. Zrobiła ekspresową karierę – wszystko zaczęło się od piosenki, która pojawiła się w przebojowym serialu Netflix’a „Trzynaście powodów” opowiadającym o samobójczej śmierci nastolatki. Potem – wiadomo – sława, kult, wyprzedana na pniu trasa koncertowa. Stała się idolką współczesnej młodzieży, bo jak nikt potrafi wyrazić jej uczucia. A zarzut, że dominującym jest zawiedzioną miłość? Ten, kto nigdy jej nie przeżył, niech pierwszy rzuci kamieniem. Billie Eilish doceniamy za to, że potrafiła dotrzeć do serc tych, którzy wysyłają jej serca na Instagramie. ►



ELLE Głos kobiet

ANETA CZAPLICKA I PAULINA STOPCZYK

Kto by pomyślał, że w niepozornej szyszce chmielu znajduje się jeden z najsilniejszych antyoksydantów? Ksantohumol, bo o nim mowa, działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciwstarzeniowo i wspomaga gojenie ran. Jest skuteczny w leczeniu m.in. raka prostaty czy białaczki, ale może też być wykorzystywany w kosmetologii, bo poprawia strukturę i jędrność skóry. Dwie kobiety – Aneta Czaplicka i Paulina Stopczyk ze start-upu DermoTech Beauty – opracowały metodę uzyskiwania tego związku w niemal czystej postaci. Jako pierwsze na świecie użyły ksantohumolu do produkcji kosmetyków. „Chcemy wykorzystywać jego wszystkie możliwe właściwości” – mówi Paulina Stopczyk. Trzymamy kciuki za Polki i ich pionierską procedurę.



Głos kobiet ELLE



ALEKSANDRA TERPIŃSKA

Oczy filmowego świata będą teraz skierowane na nią. Młoda reżyserka zadebiutuje w kinie adaptacją „Innych ludzi”, powieści Doroty Masłowskiej. Terpińska zdobywała szlify, asystując Wojciechowi Smarzowskiemu. Zrealizowała kilka cenionych krótkich metraży, a za „Najpiękniejsze fajerwerki ever” zdobyła nagrodę w Cannes. Wie, że „Inni ludzie” będą dla niej wyzwaniem, bo to książka oparta na języku, a nie fabule. Musi znaleźć do niej wizualny klucz. Na razie zapowiada, że będzie to uniwersalna opowieść o egoizmie i braku poczucia solidarności. I o tym, że tylko miłość może nas uratować. Podziwiamy ją za odwagę filmowego zmierzenia się z frazą Masłowskiej.



ALEXANDRIA OCASIO-CORTEZ

„Doceńcie wysiłek” – napisała na Twitterze, zamieszczając tam swoje buty zdarte od chodzenia od domu do domu, by rozmawiać z wyborcami. Stało się – niespełna 30-letnia Alexandria Ocasio-Cortez jest najmłodszą kongresmenką w historii USA. Do niedawna spłacająca studencki kredyt barmanka, dziś wpływową polityk z Izby Reprezentantów. Walczy m.in. o powszechny dostęp do publicznej opieki medycznej czy darmowej edukacji. Młodzi wyborcy stoją za nią murem – jest ich nadzieją na życie w kraju sprawiedliwszym społecznie i rasowo.

Dla nas symbolizuje przyszłość, która ma twarz kobiety.



TEDDY QUINLIVAN

„Nie mogę dłużej milczeć” – powiedziała CNN Theodora Quinlivan. „Ujawniłam swoją tożsamość, bo osoby transseksualne wciąż spotyka nienawiść. Za czasów Obamy dokonał się znaczący postęp, ale teraz jakbyśmy się cofali. Mam nadzieję, że moja szczerość sprawi, że świat mody stanie się jeszcze bardziej tolerancyjny”. Jest top modelką i pierwszą transpłciową osobą pracującą dla Chanel. Jej coming out i rozwijająca się kariera dla wielu są symbolem zmiany, która nastąpiła w świecie mody. Do tego Teddy to ikona walki z własnymi ograniczeniami i przeciwnościami losu. Trzymamy kciuki za nią i za wszystkich, którym pokazuje, że można być sobą na swój sposób. ➤

ELLE Głos kobiet

STELLA MCCARTNEY

Skóry? Futra? Absolutnie nie! Branża pukała się w czoło, kiedy Stella McCartney ogłaszała zasady, na których jej firma będzie działać w przemyśle modowym. Tymczasem Brytyjka udowodniła, że ekomarka nie tylko potrafi przetrwać, lecz także być bardzo dochodowa i wyznaczać trendy. Od lat pracuje nad tym, by do produkcji ubrań stosować trwałe i nieszkodliwe dla środowiska materiały. Korzysta ze skóry wyhodowanej z grzybów czy laboratoryjnie pozyskiwanego jedwabiu. Ponad połowa jej produkcji pochodzi z odzyskanych tkanin. Pokazuje kolegom po fachu, jaka ma być moda jutra – fair, eko, wytwarzana z szacunkiem dla planety. Teraz będzie mieć jeszcze więcej możliwości, by wcielać w życie swoje cenne założenia. Jej marka dołączyła do stajni LVMH, której prezes i dyrektor generalny zapowiedział, że razem ze Stellą zwiększą działania na rzecz zrównoważonego rozwoju. Przyszłość mody ma twarz Stelli.

Głos kobiet ELLE



ANJA RUBIK

„Edukacja seksualna nie jest deprawacją. Deprawacją jest pozbawianie młodych ludzi informacji na temat ich ciała, emocji, miłości, seksualności” – mówiła na proteście przeciwko rządowym pomysłom zmierzającym do wprowadzenia zakazu edukacji seksualnej. Od lat działa na jej rzecz.

Zainicjowała ruch #sexedpl i wydała podręcznik pod tym samym tytułem, który jest bestsellerem. Anja Rubik, modelka i aktywistka społeczna, angażuje się w sprawy, w które wierzy – choćby te związane z dbałością o planetę. Jak sama mówi, skoro ma głos i może narobić szumu, to go robi. „Nadzieja na sukces to żadna strategia” – twierdzi. Trzeba działać.

I za to ją kochamy.



PHOEBE WALLER-BRIDGE

Dotrzymała słowa danego mamie. Ta powiedziała jej podobno: „Bądź, kimkolwiek chcesz, bylebyś pozostała bulwersująca”.

Taka jest. „Bycie ułożoną, słodką, miłą i przyjemną jest pieprzonym koszmarem” – mówi. Píše ostre i zabawne scenariusze filmów. Gra role kobiet, które rozumie. Takich jak bohaterka jej serialu „Fleabag”, który zgarnął kilka statuetek Emmy, a teraz jest pokazywany w TVN Style pod nazwą „Współczesna kobieta”. Pracuje nad komediowym serialem „Run”, który kupiło HBO.

Podpisała też z Amazon Studios kontrakt na dwa projekty filmowe. Pokaże w nich to, w czym jest najlepsza – czyli że nie ma jednego, właściwego modelu bycia kobietą.

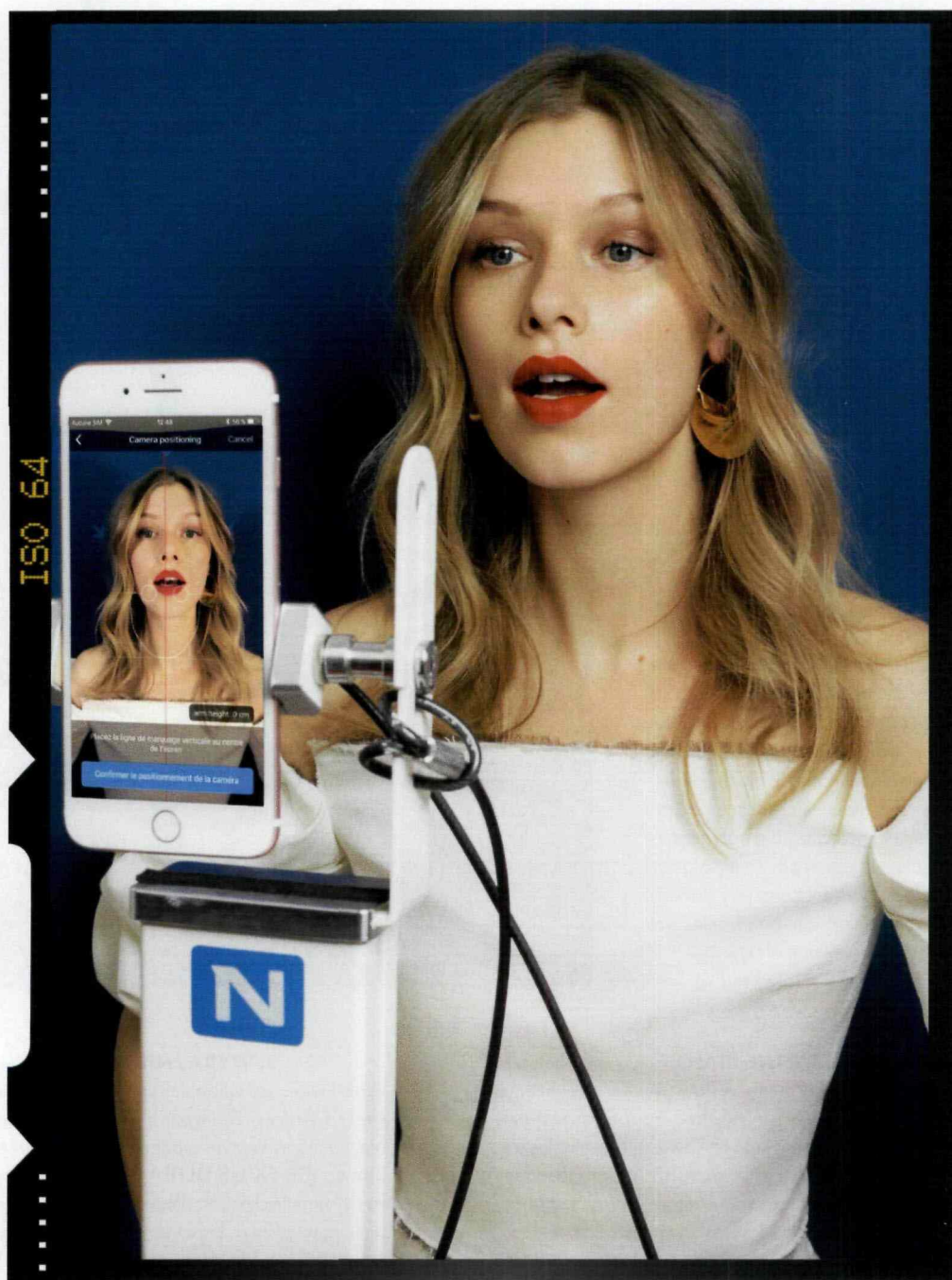
Trudno jej w tym nie kibicować.



JANE FONDA

„Nie mogę dłużej przyglądać się i pozwalać na to, żeby rządzący ignorowali i – gorzej – wspierali przemysł, który dla zysku niszczy naszą planetę” – powiedziała Jane Fonda. Wpływowa gwiazda filmowa i matka chrzestna aerobiku (nagrane przez nią w 1982 roku wideo z ćwiczeniami sprzedano w milionach egzemplarzy) znów wszystkich zaskoczyła – mając 80 lat, stanęła w obronie planety. Tak jak w latach 70. brała udział w manifestacjach przeciwko wojnie w Wietnamie, tak teraz dołączyła do strajków klimatycznych. Twierdzi, że zainspirowały ją Greta Thunberg i Naomi Klein. Zawsze wybierała drogę pod prąd i igrała ze stereotypami dotyczącymi kobiecości. Dlatego jej kibicujemy. ●

ELLE Pielęgnacja



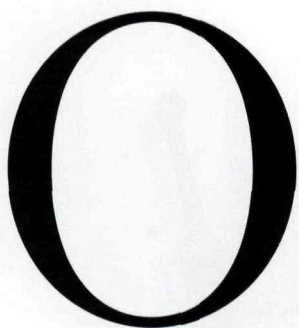
ODYSEJA KOSMETYCZNA

TEKST MARTA KRUPIŃSKA

INTELIĞENTNE APLIKACJE, GADŻETY JAK Z FILMÓW
SCIENCE FICTION I WIELOFUNKCYJNE SKŁADNIKI
– OTO SŁOWA KLUCZE **PIELĘGNACJI NOWEJ ERY**. WYGLĄDA
NA TO, ŻE CZEKA NAS PIĘKNA I CIEKAWA PRZYSZŁOŚĆ.

Zdjęcie: Laure Bernard, stylizacja: Deborah Durrain

Pielęgnacja E L L E



Około 55 lat – tyle wynosiła średnia długość życia w latach 20. XX wieku. I to w wersji optymistycznej! Dziś, 100 lat później, dzięki prężnie rozwijającej się medycynie i technologii dożywamy średnio 85 lat. Do późnej starości chcemy cieszyć się dobrą kondycją, zdrowiem i naturalnym wyglądem. I jest to możliwe. Wystarczy spojrzeć na Jane

Fondę (82 lata), która wciąż gra w filmach, wygląda świetnie, a dotego mówi, że dopiero teraz czuje się szczęśliwa. I za nic w świecie nie chciałaby wrócić do czasów, gdy miała 20 czy 30 lat.

Skoro nawet firmy kosmetyczne coraz częściej zamiast o anti-agingu mówią o pro-agingu i traktują pielęgnację jako część stylu życia obok diety i sportu, to coś musi być na rzeczy. Dobrym wzorem jest włoska marka Frame, która oprócz kosmetyków ma suplementy, napary ziołowe i gadżety, np. **masażer termiczny**. Używany do nałożenia kremu czy serum (lub tuż po nim), poprawia ich przenikanie w głąb skóry. Hitem Frame jest szklana butelka do nasycania wody wodorem. – Uwodorniona woda detoksykuje skórę i poprawia jej nawodnienie do sześciu razy lepiej niż zwykła – mówi Michał Missala z perfumerii Quality. Efekt – lepsze samopoczucie i zdrowo napięta skóra. Jak sprawdzić jej stan? Na przykład sięgając po urządzenie, które w mgnieniu oka zmierzy poziom

jej nawilżenia i natłuszczenia. Tak działa **szczoteczka soniczna** Foreo Luna Fofo. Oprócz tego, że dobrze wygląda na Instagramie, dopasowuje intensywność i czas oczyszczania do indywidualnych potrzeb. Dermatolodzy ostrzegają, że nadużywanie szczoteczek prowadzi do nadmiernego złuszczenia naskórka, jednak stosowane z umiarem zastąpią piling i podpowiedzą, czy nasza pielęgnacyjna rutyna jest właściwa. Wystarczy ściągnąć aplikację na smartfona.

SMARTFON STANIE SIĘ RÓWNIE WAŻNY W PIELĘGNACJI JAK DOBRZE ZAOPATRZONA KOSMETYCZKA. APLIKACJE BĘDĄ MONITOROWAĆ DNI PŁODNE, JAKOŚĆ SNU, LICZBĘ KROKÓW I GŁĘBOKOŚĆ ZMARSZCZEK.

Mobilnych apek i gadżetów high-tech, które pomagają zrobić idealne selfie, wybrać najlepszy odcień pomadki, przypominają o picu wody, kontrolują dni płodne i fazy Księżyca, przez całą dobę monitorują nasze aktywności, od snu po liczbę kroków, jest więcej niż dni w roku – niezbędnych, żeby je wszystkie wypróbować. A ich liczba pewnie i tak będzie rosta. Jak wynika z badania Philips Global Beauty Index 2019 ponad połowa respondentek (58 proc.) chętnie skorzystałaby z aplikacji, które zbadają poziom nawilżenia skóry, stan porów czy linie zmarszczek. Używanie większo- ➤

ELLE Pielęgnacja

ści z nich przede wszystkim ma dawać przyjemność. Ale np. **czujnik My Skin Track UV** La Roche-Posay, który mierzy ekspozycję na promieniowanie UV, zanieczyszczenie i wilgotność powietrza, stężenie pyłków, może być zbawieniem dla alergików lub osób zagrożonych czerniakiem. Jest wodoodporny i prawie niewidoczny – można go przyczepić do okularów, daszka bejsbolówki, paska od zegarka. Podobnie jak niedostępny jeszcze w Polsce **czujnik Nima**, który jak detektyw sprawdzi, czy w daniu, które zamówiliśmy w restauracji, nie ma glutenu albo innych składników.

Z DOSTAWĄ DO DOMU

Oprócz podręcznej kosmetyczki sprzężonej z naszym smartfonem coraz częściej będziemy korzystać z **mobilnych salonów piękności**. Tak działa platforma WellMe. Fryzjer, masażyści czy manicurzystka przyjadą do domu albo do biura w wybranym momencie, od rana do północy. Z myślą o tych, którym doba wydaje się ciągle za krótka, powstał też **trening 36 minut**. To zestaw interwałowych ćwiczeń na 12 sprzętach (m.in. orbitreku i rowerze treningowym), który wzmacnia mięśnie i zwiększa wytrzymałość. Po minucie wysiłku czeka nas 30 sekund odpoczynku i zmiana sprzętu. Całość zajmuje około pół godziny, a efekty widać już przy treningach powtarzanych regularnie dwa razy w tygodniu.

NOWI GRACZE

Wraz z rozwojem technologii pojawiają się nowe superskładniki. Żeby faktycznie ocenić ich rewolucyjne działanie, potrzeba lat i szczegółowych badań. Warto zwrócić uwagę na część z nich, np. **kwasy gentyzynowy**, pozyskiwany z korzenia goryczki. Znajdziemy go m.in. w kremie DepiGen Mission Peel. Dzięki temu, że hamuje aktywność enzymu tyrozynazy, jest skutecznym remedium na przebarwienia posłoneczne i pociągowe. Jest też świetnym wybielaczem wolnych rodników. Nadziejemy dla fanek naturalnej pielęgnacji może być **spilantol**, zawarty w jeżówce elektrycznej, zwanej znieczulaczem. Nie bez powodu – początkowo stosowano ją do łagodzenia bólu, np. uzębkujących dzieci. Jednak poza właściwościami przeciwbólowymi i antyseptycznymi spilantol stosowany zewnętrznie zmniejsza napięcie mięśni, a co za tym idzie – wygładza zmarszczki mimiczne. Czyżby roślinna alternatywa dla botoksu? Tak twierdzą twórcy debiutującej w Polsce marki kosmetyków Biotulin, które pokochały Madonna, Kate Middleton i Michelle Obama. Na bazie spilantolu powstał też zabieg modelujący owal twarzy w Instytucie Yonelle.

KOKTAJL PIĘKNA

Obiecująco zapowiada się **ksantohumol** – związek obecny w mikroilościach w szyszkach chmielu. Badania wykazały, że ma ultrasilne właściwości antyoksydacyjne, nawet do czterech razy



O URODĘ OD ŚRODKA ZADBAJĄ
ODMŁADZAJĄCE KOKTAJLE, PIGUŁKI I POSIŁKI W PROSZKU,
DO TEJ PORY SPOŻYWANE TYLKO W KOSMOSIE.

większe niż naczelny przeciwutleniacz – witamina C. Wykorzystuje się go w terapii m.in. raka prostaty i białaczki. Ponieważ chroni neurony przed uszkodzeniem wskutek stresu oksydacyjnego, może okazać się pomocny w walce np. z chorobą Alzheimera. A oprócz tego poprawia strukturę i jędrność skóry. Jednak uzyskanie jego czystszej postaci nie jest ani proste, ani tanie. Tym bardziej cieszy, że jako pierwsze na świecie w kosmetykach wykorzystały go dwie Polki: kosmolog Paulina Stopczyk i Aneta Czaplicka ze start-upu DermoTech Beauty. Opracowana przez nie we współpracy z zespołem naukowym dr. Mariusza Bosiaka linia Pro XN jest dostępna w gabinetach kosmetycznych i medycyny estetycznej. Ponoć na świecie trwają też prace nad piwem z tak dużym stężeniem ksantohumolu, że chroniłoby ono przed rozwojem nowotworów. Mniej spektakularne, za to bardziej realne korzyści oferują **koktajle piękna**, np. z kolagenem, spiruliną, adaptogenami czy inspirowane żywnością dla kosmonautów **posiłki w proszku** (np. marki Huel). Bogate w witaminy, minerały i składniki odżywcze pozwolą oszczędzić czas i ilość odpadów, a przy okazji zadbać o urodę od środka. Bo stan skóry w dużej mierze jest odbiciem naszego trybu życia. I jeśli nasze menu, ilość snu i ciążoty doużywek wymagają poważnej rewizji, to nawet najbardziej zaawansowane technologicznie formuły kremów nie zdziałają cudów. Przynajmniej w najbliższej przyszłości.

1. Dwufazowe serum ujędrniające-liftingujące **DERMALOGICA** 675 zł (gabinety) 2. Suplement diety na bazie portulaki warzywniej **DR. BARBARA STURM** 405 zł, galilu.pl 3. Nawilżający krem na noc z kwasem hialuronowym **PROTOCOL** 155 zł, proto-col.pl 4. Szczoteczka Genius X 2000N z czujnikami ruchu **ORAL-B** ok. 1300 zł 5. Kuracja przeciwstarzeniowa (połączenie opatentowanej cząsteczki retinoinianu retinylu oraz aldehydu retinowego) **MEDIK8** 1290 zł (gabinety) 6. Krem na noc przeciw przebarwieniom **ELURE** w zestawie 1000 zł (gabinety)