

Gazetka Szkolna
Zamiast "ZAMIAST"



DWUMIESIĘCZNIK SZKOLNY

NR 2 2016/2017



**Zdrowia, szczęścia i samych sukcesów
w Nowym Roku 2017**

życzy Redakcja



W dniu 4 listopada 2016 r. Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie świętował obchody 135-lecia istnienia. Uroczystości zainaugurowała Msza św. odprawiona w Kościele p. w. Miłosierdzia Bożego w Tarnowie. Po Mszy św. społeczność szkolna wraz z gośćmi udała się do Teatru im. Ludwika Solskiego, gdzie odbyła się dalsza część obchodów.



Jubileusz zgromadził wielu znamienitych gości: przedstawicieli władz Miasta Tarnowa, Kuratorium Oświaty. Na uroczystości obecni byli także dyrektorzy zaprzyjaźnionych szkół, instytucji oraz firm, z którymi szkoła współpracuje. Nie mogło zabraknąć także tych, którzy tworzyli i tworzą historię szkoły – nauczycieli, rodziców oraz uczniów. Jako pierwszy głos zabrał dyrektor szkoły pan Jan Onak, a następnie zaproszeni goście: prezydent Miasta Tarnowa – pan Roman Ciepiela, dyrektor tarnowskiej delegatury Kuratorium Oświaty – pan Artur Paczkowski, radna Rady Miejskiej – pani Anna Krakowska oraz prezes tarnowskiego oddziału SEP – pan Antoni Maziarka.

W przemówieniach wspomniano o pięknych kartach historii szkoły, jej bogatej tradycji, wybitnych osiągnięciach, wysokiej pozycji wśród tarnowskich placówek oświatowych, a także o krzewieniu wartości – patriotycznych i społecznych, których propagatorem był patron Szkoły – Tadeusz Tertil.

W niezwykłą podróż w czasie zabrał gości pan Wiesław Cholewa, obecnie najdłużej pracujący w ZSME nauczyciel historii. Była to niezwykła okazja do spotkania przeszłości z teraźniejszością, która pozwoliła zgłębić bogate dzieje

placówki oraz pokazać jej rozwój. Wykład wzbogacony został „Kroniką filmową ZSME”.

Historia szkoły osadzona jest w historii miasta, regionu i kraju. Aby lepiej zrozumieć specyfikę kształcenia i wychowania w Małopolsce, zebrani mogli wysłuchać wykładu pt. ”Wychowanie narodowe i państwowe w szkolnictwie powszechnym i zawodowym w okręgu szkolnym krakowskim w czasach II Rzeczypospolitej”. Zagadnienie to przybliżył doktor habilitowany w dziedzinie nauk humanistycznych, w dyscyplinie historii, wykładowca akademicki, wiceprezes Tarnowskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Historycznego oraz sekretarz naukowy Tarnowskiego Towarzystwa Kulturalnego, wicedyrektor ZSME w latach 1991-2006, pan Andrzej Niedojadło.

Ważnym punktem Jubileuszu było podpisanie umowy pomiędzy dyrektorem ZSME, a prezesem zarządu Zakładów Mechanicznych w Tarnowie, panem Henrykiem Łabędziem.

Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych już od czterech lat współpracuje z jednym z największych centrów kształcenia zawodowego w Niemczech: Walther – Lehmkuhl – Schule. Dzięki temu uczniowie ZSME mieli okazję wziąć udział w międzynarodowych projektach: Leonardo da Vinci oraz Erasmus+. Podczas uroczystości dyrektor Jan Onak złożył na ręce pana Andreasa Bitzer, dyrektora niemieckiego Regionalnego Centrum Kształcenia Zawodowego Walther – Lehmkuhl – Schule, gorące podziękowania za owocną współpracę. W kolejnej części spotkania uczniowie, którzy wzięli udział w ostatnim projekcie Erasmus+ otrzymali dokumenty potwierdzający odbycie zagranicznego stażu – „Europass Mobilności”.

Po części oficjalnej, prowadzący, zaprosili gości na część artystyczną przygotowaną przez uczniów i absolwentów szkoły. Młodzież zaprezentowała największe osiągnięcia i sukcesy ZSME w ciągu ostatnich pięciu lat. Atmosferę Jubileuszu uświetnił swoim



występem szkolny zespół wokalny – instrumentalny, a w magiczny świat muzyki poważnej wprowadził zebranych gości uczeń kl. 2IC, Krzysztof Walkowicz, który w wybitny sposób zaprezentował utwory: Fantazja Impromptu Op. 66 Fryderyka Chopina, Etiuda g-moll Maurycego Moszkowskiego oraz Sonata F-moll Ludwiga van Beethovena.

Zwieńczeniem obchodów było spotkanie okolicznościowe w foyer. Zaproszeni goście mogli powspominać dawne, szkolne czasy, oglądając wystawy prezentujące sukcesy i osiągnięcia ZSME oraz przygotowane kroniki z minionych lat. Spotkanie upływało na serdecznych i pełnych sympatii rozmowach, bowiem "Wspomnienia żyją dopóty, dopóki do nich wracamy. A rozkwitają tym wspanialej, im więcej serca wkładamy w ich pielęgnowanie".

Jubileusz 135 – lecia powstania Zespołu Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie nie mógłby się odbyć bez hojności i wsparcia następujących sponsorów:

- Urząd Miasta w Tarnowie
- Stowarzyszenie Elektryków Polskich Oddział w Tarnowie
- Stowarzyszenie Przyjaciół i Absolwentów ZSME
- Rodzice, społeczność szkolna.





Turniej absolwentów ZSME w piłce siatkowej

W ramach obchodów 135-lecia ZSME w dniu 29.10.2016r w obiektach sportowych szkoły odbył się III Turniej Absolwentów ZSME w Piłce Siatkowej. W turnieju udział wzięły 3 zespoły: absolwenci roczników 90-tych, lat 2000-2010, 2010-2015, oraz obecna reprezentacja szkoły. Zawodnicy w sportowej i koleżeńskiej atmosferze walczyli o każdy punkt, a mecze miały wysoki i wyrównany poziom. Puchar Przechodni Absolwentów zdobyła drużyna absolwentów 2010-2015; 2 miejsce absolwenci roczników 90-tych; 3 miejsce

reprezentacja ZSME. Nagrody dla najlepszych zawodników Turnieju otrzymali: Kieta Grzegorz, Zydrón Igor, Czarnik Piotr, Kobos Patryk.

Organizatorami Turnieju byli: mgr Magdalena Baran, mgr Michał Jagiełło, mgr Marcin Rej.



Wyniki II etapu konkursu „Matematyka w technice dla technika”

Celem konkursu jest popularyzacja wiedzy i umiejętności matematycznych wśród uczniów technicznych szkół ponadgimnazjalnych.

W I etapie szkolnym wzięło udział 9 uczniów ZSME w Tarnowie. Do II etapu zakwalifikowało się 5 uczniów. Do III etapu – finałowego Komisja Konkursowa zakwalifikowała następujące osoby:

Kawa Łukasz, klasa 4TM

Mikrut Rafał, klasa 4IA

III etap odbędzie się 13.02.2017 na Politechnice Lubelskiej w Lublinie. Organizacją konkursu na terenie ZSME w Tarnowie zajmowały się Anna Ćwik – Piekarczyk, Magdalena Gochowska.



Wyniki konkursu fotograficznego „Wakacyjne wspomnienia”

Wyniki konkursu fotograficznego „Wakacyjne wspomnienia”:

Hynek Karol – 2 TC,

Szczygiełek Paweł – 2 MB

Bandyk Oskar – 2 TA

Januś Hubert – 2 TC

Stefanów Adrian – 2TC

Serdecznie Gratulujemy!!!

Organizatorzy: **Anna Ćwik – Piekarczyk, Anna Wilga**

Dyplomy i nagrody rzeczowe będą wręczone na zakończenie I okresu roku szkolnego 2016/2017. Najlepsze zdjęcia uczniów można oglądać na szkolnym korytarzu ZSME.

Projekt – „Szkoła częścią wspólnoty”

Uczniowie NASZEJ SZKOŁY z klasy 3TM **Kamil Chrapusta** i **Patryk Migacz**, wspierani przez dyrektora mgr **Jana Onaka** i mgr **Magdalenę Englart** biorą udział w Projekcie „Szkoła częścią wspólnoty” realizowanym przez Fundację Oświatową im. ks. Stanisława Konarskiego. Projekt jest dofinansowywany ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, a Patronat Honorowy objął Jacek Krupa – Marszałek Województwa Małopolskiego. W Projekcie bierze udział 30 szkół ponadgimnazjalnych z terenu województwa małopolskiego. Celem głównym projektu jest zwiększenie partycypacji społeczności w sprawy publiczne oraz funkcjonowanie wspólnot lokalnych.

Cele szczegółowe: udział w konferencjach, warsztatach oraz szkoleniach dotyczących m.in. partycypacji obywatelskiej, dialogu obywatelskiego oraz współpracy ze środowiskiem lokalnym; przygotowanie projektów społecznych zawierających współpracę szkół ze społecznością lokalną przez szkoły biorące udział w zadaniu oraz ich realizacja przez 3 wyłonione na podstawie konkursu szkoły, które dostaną na ten cel dotacje w wysokości 7000 zł; wydanie publikacji z zakresu partycypacji publicznej, udostępnioną bezpłatnie na stronie internetowej projektu oraz przekazaną uczestnikom projektu.



Szkolny konkursy języka angielskiego

Dnia 5 grudnia odbył się szkolny konkurs z języka angielskiego dla uczniów klas pierwszych ZSME. Test składał się z zadań testujących umiejętność rozumienia ze słuchu oraz znajomość słownictwa i gramatyki. Maksymalna ilość punktów do zdobycia wynosiła 47. W konkursie udział wzięło 8 uczniów.

Wyniki konkursu:

I miejsce – Michał Sroka (kl.1MA) z wynikiem 38 pkt (81%)

II miejsce – Jakub Łakoma (kl. 1IB) z wynikiem 35 pkt (74%)

III miejsce – Artur Garbowski (kl. 1IB) z wynikiem 34 pkt (72%)

Pozostali uczniowie uzyskali następujące wyniki:

Piotr Szwedo (kl. 1IB) 33 pkt (70%)

Daniel Warzecha (kl. 1IB) 29 pkt (62%)

Nikodem Nowak (kl. 1IB) 26 pkt (55%)

Szymon Schab (kl. 1MA) 20,5 pkt (44%)

Adrian Augustyn (kl. 1MA) 13 pkt (28%)

Organizatorzy konkursu: **p. Katarzyna Nosal** i **p. Dagmara Rejkowicz**.

Nagrody za zajęcie pierwszych trzech miejsc zostaną wręczone uczniom podczas kolejnej akademii szkolnej.

Wolontariusze ZSME wyróżnieni!

W dniu 9 grudnia 2016 roku w Pałacu Młodzieży w Tarnowie odbyła się V Tarnowska Gala Wolontariatu. Uroczystość miała na celu promowanie altruistycznych postaw młodzieży szkolnej i dorosłych oraz uhonorowanie nagrodami wyróżniających się wolontariuszy. Z naszej szkoły do nagród nominowani zostali trzej uczniowie: Jakub Gajda z klasy 4IA, Krzysztof Kasiński z klasy 4TB oraz Paweł Słota z klasy 4IA. Ich praca w Szkolnym Kole Wolontariatu została doceniona przez kapitułę konkursu. Jakub i Krzysztof zostali uhonorowani za swoją pracę wyróżnieniami w rywalizacji o tytuł

„Wolontariusz Roku 2014”, zaś Paweł uzyskał dyplom uznania. Wszyscy laureaci otrzymali nagrody rzeczowe.

Tytuł „Wolontariusz Roku 2016” – kategoria – osoba dorosła – uzyskał absolwent naszej szkoły **Łukasz Drużkowski**.



PODSUMOWANIE KIERMASZU CHARYTATYWNEGO

W dniu 09.12.2016 roku przy kościele Św. Rodziny w Tarnowie odbył się charytatywny kiermasz z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Sprzedawane były na nim ozdoby wykonane przez uczniów, absolwentów i nauczycieli naszej szkoły. Udało się zebrać 2092,00 zł, które młodzież po zakończonej akcji przekazała siostrze Zofii Krasuskiej – wiceprezes hospicjum.



Serdecznie dziękuję osobom, które włączyły się w przedsięwzięcie:

* nauczycielom: Małgorzacie Cichoń, Agnieszce Gawron,
Tomaszowi Korczakowi, Robertowi Kubarkowi, Jolancie Lipińskiej,
Kindze Pułkownik, Iwone Przebiedzie, Jolancie Witaszek,

* absolwentom: Magdalenie Kozdroń, Bartłomiejowi Fortunie,
Grzegorzowi Słowikowi,

* uczniom: Kamilowi Banasiowi 4TC, Konradowi Bryl 3IA, Łukaszowi Zającowi
2MA, Michałowi Hajdukowi 2MA, Kacprowi Kapustce 4TC.

Kiermasz prowadzili: Katarzyna Stańczyk 1IA, Konrad Dulęba 3IB, Patryk Kozioł
2IC, Sebastian Łątka 3IB, Krzysztof Kasiński 4TB, Igor Mikosiński 2IC,
Bartłomiej Nawojczyk 3IB, Marcin Radwan 3IB.

Koordynator akcji
Renata Chlupka





Zamiast „ZAMIAST” nr 2 2016/2017

gazetkazamiast@gmail.com

Zwycięstwo ZSME w Tarnowskiej Lidze Debatanckiej

Nowy sezon Tarnowskiej Ligi Debatanckiej ZSME rozpoczęło zwycięstwem nad I Liceum Ogólnokształcącym z Dąbrowy Tarnowskiej. Tezą debaty, która odbyła się 7 grudnia br. były słowa Marka Tulliusza Cyncerona „Musimy być niewolnikami praw, abyśmy byli wolni”. Reprezentacji z Tarnowa przypadło zadanie obalenia tezy. Drużyna w składzie: Krzysztof Kudroń, Mateusz Korzeniowski, Patryk Połec, Dawid Prokop, Błażej Węgrzyn i Mateusz Kozdroń znakomicie wywiązała się z tego zadania. Wynik 370 do 302 dla ZSME jest dobrą prognozą na przyszłość. 20 stycznia 2017 roku reprezentacja ZSME pod opieką p. Anny Banach i p. Mateusza Olejnika zmierzy się z drużyną Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych im. J. Szczepanika.



ZSME czwarte w województwie

7 grudnia 2016 roku reprezentacja naszej szkoły w składzie: Sabina Gancarz, Dominik Kukułka, Sebastian Surdel, Andrzej Kiljan zajęła 4 miejsce w zawodach wojewódzkich w szachach drużynowych, które odbyły się w Myślenicach. W turnieju uczestniczyło 17 zespołów z województwa małopolskiego.

Opiekunem drużyny był Marcin Rej.



„Szujski” najlepszy w Turnieju Piłki Ręcznej Chłopców

W dniu 9.11.2016 r. w hali sportowej ILO w Tarnowie rozegrany został Turniej Piłki Ręcznej Chłopców z okazji Święta Niepodległości. Reprezentacja Naszej szkoły po zaciętych pojedynkach zremisowała z IV LO [20:20] i pokonała ekipę ILO[32:26] zajmując pierwsze miejsce w turnieju, 2 miejsce zajęła drużyna IVLO, 3 miejsce – ILO. W klasyfikacji indywidualnej królem strzelców turnieju został Sebastian Bartosz z kl.3TA,a najlepszym zawodnikiem naszego zespołu – Patryk Łabuz.



Przedszkolna „NOC NAUKOWCÓW”

Dzieci z Publicznego Przedszkola w Niedomicach, 27 października mogły uczestniczyć w zajęciach z fizyki przygotowanych przez uczniów Zespołu Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie pod opieką pani Magdaleny Englart.

Temat zajęć „Między zabawą, a fizyką” obejmował pokazy i doświadczenia z elektrostatyki, mechaniki, hydrostatyki i optyki, zabawy z suchym lodem i robotami LEGO MINDSTORM. Zajęcia rozpały dziecięcą wyobraźnię, wzbogaciły doświadczenia, mobilizowały dzieci do myślenia, a przede wszystkim dały dzieciom dużo radości.

W nagrodę dzieci otrzymały dyplomy Młodego Naukowca, a uczniowie ZSME dziękczynny Indiański taniec.





Wykłady z fizyki jądrowej

Wykłady z fizyki jądrowej prowadzone przez dr Krzysztofa Kozaka pracownika Instytutu Fizyki Jądrowej Polskiej Akademii Nauk w Krakowie.

Zajęcia prowadzone przez dr Krzysztofa Kozaka odbyły się 18 listopada w naszej szkole. Pierwsza część stanowiła wprowadzenie do zagadnień z fizyki jądrowej, przeznaczona była dla klas pierwszych. Druga część była w formie dyskusji, uczniowie klas trzecich i czwartych zadawali szereg pytań głównie związanych z rozwojem energetyki jądrowej w Polsce, oraz z arsenałem broni jądrowej na świecie. Organizatorem zajęć była Pani mgr Magdalena Englart. W związku z bardzo dużym zainteresowaniem uczniów poruszanymi tematami w grudniu organizujemy wycieczkę do Instytutu Fizyki Jądrowej, oraz planujemy kolejne wykłady na wiosnę.



ZSME wśród darczyńców „Szlachetnej PACZKI”



Spółeczność Zespołu Szkół Mechaniczno – Elektrycznych po raz szósty włączyła się w ogólnopolską akcję „Szlachetna PACZKA” organizowanej przez Stowarzyszenie „Wiosna”. Zgromadziliśmy najbardziej potrzebną żywność, środki czystości, zimową odzież, przybory szkolne a nawet szczególne upominki dla rodziny. Dziewiętnaście zapakowanych po brzegi paczek trafiło do magazynu – skąd zostaną przekazane wybranej rodzinie. Dziękujemy wszystkim darczyńcom, którzy zaangażowali się w pomoc. Razem zmieniamy świat na lepsze!

Akcję koordynowały: **Edyta Pajor i Magdalena Gochowska**





EKO KOSMETYKI

Naturalne kosmetyki bez chemii mają wiele zalet. Warto wiedzieć jak odróżnić kosmetyki ekologiczne od tradycyjnych. Kosmetyki ekologiczne powinny zawierać naturalne oleje roślinne i naturalne konserwanty.

Zwykle pakowane są w proste szklane pojemniki lub metalowe tubki, podlegające recyklingowi i kartoniki z makulaturowego papieru. Czasem też ich zapach i wygląd nie jest specjalnie atrakcyjny. A jednak podbijają serca coraz liczniejszej grupy kobiet – bo to głównie one kupują te kosmetyki. Na czym więc polega ich atrakcyjność?

Kosmetyki ekologiczne są nie tylko przyjazne skórze, ale dzięki technologii ich produkcji – bardziej skuteczne. Chodzi bowiem o to, żeby uzyskać cząstki substancji aktywnych na tyle małe, by mogły one pokonać barierę naskórka i pobudzić procesy odnowy w głębszych warstwach skóry. Poza tym działanie kosmetyków naturalnych koncentruje się na przywróceniu równowagi w skórze i wsparciu jej naturalnych funkcji oraz regeneracji.

Teoretycznie kosmetyki ekologiczne powinny zawierać składniki pochodzące z ekologicznych upraw oraz być wytwarzane w sposób niezagrażający środowisku. Natomiast kosmetyki organiczne – zawierać niemodyfikowane genetycznie składniki pochodzenia naturalnego (organicznego). Ale czy tak jest naprawdę? Producenci chętnie umieszczają na opakowaniach produktów określenia: eko, bio, organic, nawet wtedy, gdy

kosmetyk zawiera znikomą ilość składników naturalnych. Trzeba więc dokładnie czytać etykiety.



ast@gmail.com

Warto pamiętać, że składniki podaje się w kolejności odpowiadającej ich udziałowi wagowemu w produkcie, czyli składnik, którego jest najwięcej, będzie znajdował się na początku, a ten, którego jest najmniej, wymieniony zostanie na końcu. Gwarancją „naturalności” kosmetyku jest certyfikat jednej z instytucji kontrolujących cały proces produkcji.

Organizacje wydające certyfikaty dla kosmetyków naturalnych to:

- ECOCERT - organizacja kontroli i organizacji produktów organicznych, ekologicznych.
- BDIH - Federalny Związek Niemieckiego Przemysłu i Firm Handlowych, wydający certyfikaty ekologiczne np. kosmetykom.
- SOIL ASSOCIATION - organizacja certyfikująca ekologiczną żywność, kosmetyki.
- AIAB - Włoskie Stowarzyszenie Rolnictwa Ekologicznego.

Jak odróżnić kosmetyki naturalne od tradycyjnych?

- Jednym z podstawowych składników kosmetyków naturalnych są oleje roślinne, pozyskiwane najczęściej z roślin pochodzących z upraw ekologicznych, tłoczone na zimno i nierafinowane. W kosmetykach konwencjonalnych znajdują się głównie oleje pochodzenia petrochemicznego.
- Emulgatory to substancje odpowiedzialne za łączenie olejów z wodą. W kosmetykach naturalnych stosuje się emulgatory pochodzenia roślinnego.
- Zapach kosmetyków naturalnych pochodzi wyłącznie od naturalnych olejków eterycznych.
- Naturalnymi konserwantami kosmetyków ekologicznych są m.in. olejki eteryczne, witaminy, niewielkie ilości czystego alkoholu roślinnego.
- W szamponach i żelach do mycia, zamiast detergentów syntetycznych (SLS) stosuje się delikatne detergenty roślinne, oparte głównie na oleju kokosowym.

Kosmetyki tradycyjne czy ekologiczne - które lepsze?

Zwykle kosmetyki ekologiczne są bardziej przyjazne skórze, jednak nie zawsze lepsze od kosmetyków tradycyjnych i nie zawsze od nich bardziej skuteczne. Lepiej nie liczyć na to, że kosmetyk naturalny natychmiast wygładzi zmarszczki, usunie przebarwienia, czy przywróci blask włosom. Stosując ekokosmetyki, trzeba być cierpliwym, bo efekty ich używania są widoczne po kilku tygodniach, a czasem miesiącach. Dlatego jeśli zależy ci na szybkiej poprawie wyglądu, lepiej sięgnij po kosmetyki tradycyjne. Kosmetyki naturalne mają opinię preparatów łagodnych, doskonałych dla alergików. Jest to niestety półprawda. Każdy kosmetyk musi bowiem zawierać konserwanty, które zapewniają jego niezmiennie walory przez określony czas. W kosmetykach naturalnych

konserwantem są często olejki eteryczne – przedłużają ich trwałość, ale dość często bywają przyczyną uczuleń.

Zanim zdecydujemy się na zakup kosmetyku naturalnego, warto wypróbować na skórze jego niewielką ilość lub dowiedzieć się o właściwościach składników zawartych w kremie.

testy i badania naturalnych składników

Zanim ekstrakt z danego zioła czy kwiatu trafi do składu kremu lub mleczka do ciała, musi zostać poddany szczegółowej analizie chemicznej. Technolodzy muszą sprawdzić, czy dana roślina nie wywołuje skutków ubocznych i w jakim stężeniu jest najbardziej dobroczynna dla ludzkiej skóry. Ale nawet tak specjalistyczne testy nie gwarantują, że kosmetyk na bazie nowych ziół czy wyciągów roślinnych nie wywoła reakcji uczuleniowej. Wyciągi roślinne muszą pochodzić ze specjalnych, nadzorowanych plantacji - zanim plantacja zostanie założona, przez 3 lata jest sprawdzana jakość gleby, na której mają wyrosnąć rośliny. Do nawożenia i pielęgnacji roślin można używać jedynie certyfikowanych środków, badana jest również woda do podlewania i deszczówka.

Naturalne składniki kosmetyków - aloes i kaktus

Mięszk aloesu ma działanie kojące i gojące - żele i kremy z aloesem stosuje się do pielęgnacji skóry problematycznej, trądzikowej, naznaczonej bliznami i przebarwieniami. Aloes doskonale nawilża i koi podrażnioną skórę (nawet podrażnienia po depilacji). Zamiast specjalistycznych kosmetyków można smarować skórę sokiem z aloesu wyciśniętym z prawdziwego listka aloesu. Pamiętaj, im większa (procentowo) zawartość aloesu w kosmetyku, tym działanie będzie mocniejsze.

Kaktus z kolei jest bogatym źródłem pektyn, żywicy i flawonoidów, które są pomocne m.in. przy egzemach i wysypkach skórnych.

Naturalne składniki kosmetyków - algi i glina

Natura ma dla nas algi i rośliny morskie, które dostarczają niezbędnych mikroelementów i substancji odżywczych oraz zieloną glinę kambryjską. Ta naturalna kopalina pochodząca z głębokich pokładów ziemi jest ceniona za unikatowy skład soli mineralnych. Zawiera około 22 „minerałów życia” (m.in. krzem, aluminium, fosfor, wapń, potas, selen, mangan, miedź). W sposób naturalny oczyszcza i stymuluje proces regeneracji odnowy skóry.

Naturalne składniki kosmetyków - **herbata**

Kojące działanie ma także wyciąg z herbaty. Zarówno zielonej, jak i czerwonej herbaty afrykańskiej, która została okrzyknięta istną bombą przeciwutleniającą (zawiera bardzo dużo polifenoli chroniących przed wolnymi rodnikami). Jest też niezwykle cenna, biała herbata, wzmacniająca i odrestaurowująca skórę, a także opóźniająca proces starzenia.

Naturalne składniki kosmetyków - **miód Manuka**

Miód Manuka znany jest ze swoich właściwości przeciwbakteryjnych, przeciwzapalnych i głęboko oczyszczających. Miód stosuje się do leczenia dolegliwości skórnych, leczenia ran. Miód Manuka jest aktywny w stosunku do wielu bakterii występujących na skórze, w tym *Propionibacterium acnes* wywołującej trądzik. Poza zwalczaniem trądziku przyspiesza także gojenie się ran potrądzikowych oraz zapobiega powstawaniu blizn. Miód ma również właściwości nawilżające i rozjaśniające skórę.

- Miód Manuka jest składnikiem wielu kosmetyków, ale doskonale nadaj się do bezpośredniego stosowania na skórę. Jeden słoik miodu nie jest tani, ale jest to produkt w pełni naturalny. Miód Manuka można stosować jako maski na twarz lub punktowo na zmiany skórne. Przez położeniem miodu zrób próbę uczuleniową na niewielkiej powierzchni skóry.

Naturalne składniki kosmetyków - **pestki i nasiona**

W składzie kosmetyków eko znajdziemy nasiona grejpfruta, proszek z łusek nasion kakaowca - podstawowy składnik złuszczających maseczek oraz peelingów oraz masło z avocado, w odżywczych balsamach i lotionach.

Naturalne składniki kosmetyków - **zioła**

Popularnym składnikiem kosmetyków naturalnych jest skrzyp polny, który wzmacnia włosy oraz skórę i paznokcie podobnie jak pokrzywa – bogate źródło łatwo przyswajalnego żelaza. Piegi i przebarwienia skutecznie zwalczy ekstrakt z młodych listków dmuchawca. Na zaczerwienione dłonie pomoże kąpiel ziołowa z korą dębu, skrzypem polnym i pokrzywą. Oczyszczające i ściągające działanie ma łubin, a ziele żywokostu dzięki zawartości alantoiny przyspieszy gojenie.



Dziękujemy współautorom i wszystkim zaangażowanym

w powstanie niniejszego wydania Zamiast „ZAMIAST”. Redakcja