

Leczenie onkologiczne miewa uboczne skutki i może spowodować pewne zmiany w naszym wyglądzie. Zdarza się, że pacjentkom wypadają włosy, brwi i rzęsy, pogarsza się stan paznokci, wygląd skóry i jej pigmentacja. Nie zapominajmy, że są to zmiany chwilowe, tym niemniej dbanie o siebie w czasie terapii nowotworowej jest absolutnie niezbędne. Fundacja Piękniejsze Życie powstała po to, aby pomagać pacjentkom onkologicznym przejść przez ten trudny okres przejściowy i odzyskać kobiecość oraz wiarę w siebie.

Prezentujemy poniżej 12 etapów pielęgnacji i makijażu – prostych, łatwych, a zarazem niezwykle skutecznych. W czasie warsztatów z pacjentkami oddziałów onkologicznych wolontariuszki – wizażystki i kosmetyczki – radzą jak posługiwać się kosmetykami, które na zakończenie pacjentki otrzymują w prezencie. Produkty te są przekazywane pacjentkom, za pośrednictwem Fundacji, przez firmy kosmetyczne, które wspierają program Piękniejsze Życie. Dzięki nim łatwiej przejść przez zmiany wywołane leczeniem.

Szeroka paleta produktów, kolorów oraz technik makijażu umożliwia ukrycie lub zredukowanie niedoskonałości takich jak zmiana koloru skóry, zwiększenie lub zmniejszenie wagi, „hiper pigmentacja” (pojawienie się ciemnych plam w przypadku jasnej cery i odwrotnie: jasnych plam w przypadku ciemnej cery), wypadanie brwi lub rzęs.

FUNDACJA PIĘKNIEJSZE ŻYCIE

Fundacja Piękniejsze Życie organizuje, dla pacjentek onkologicznych, bezpłatne warsztaty z pielęgnacji twarzy i makijażu.

Zajęcia odbywają się w szpitalach, na oddziałach onkologicznych. Ich celem jest nie tylko nauka sposobów pokonania i ukrycia widocznych powikłań po chemio i radioterapii, ale również przypomnienie jak ważną rolę odgrywa dobry wygląd w trudnych momentach życia. Intencją programu jest poprawa samooceny kobiet walczących z nowotworem i przywrócenie im wiary w siebie.

W trwających 2 godziny warsztatach bierze udział 10 pacjentek oraz 2-3 makijażystki i kosmetyczki. Każda pacjentka otrzymuje zestaw kosmetyków, których używa na zajęciach. Kosmetyki te są prezentem od partnerów Fundacji Piękniejsze Życie.

Udział w spotkaniu jest bezpłatny. Program jest całkowicie neutralny – wolontariusze nie promują żadnego produktu kosmetycznego, marki, salonu, instytutu ani usługi.

Kalendarium warsztatów, zapisy i lista sponsorów:
www.pieknieszezycie.org

Kontakt:
fundacja@pieknieszezycie.org



Fundacja
Piękniejsze życie
PIĘKNY SPOSÓB NA RAKA

PODSTAWY PIELĘGNACJI I MAKIJAŻU
w 12 etapach
z Fundacją Piękniejsze Życie

KRS 0000396125 NIP 7010318871
Konto Bankowe Fundacji: 53 1240 5918 1111 0010 4188 1597

1

Oczyszczenie skóry

Codzienne oczyszczanie skóry twarzy i szyi jest niezbędne i nie wolno nam o nim zapominać. Jeżeli malujemy oczy, makijaż usuwamy za pomocą wacików nasączonych produktem do demakijażu.

Twarz i szyję oczyszczamy za pomocą płynu lub mleczka do demakijażu nałożonego na bawełniany wacik.

2

Maseczka nawilżająca

W okresie leczenia dostarczanie wody skórze jest niezwykle ważne. Wybieramy maseczkę nawilżającą z małą ilością składników chemicznych, bez zapachu. Opuszkami palców, nakładamy grubą jej warstwę na całą twarz z wyjątkiem konturu oczu. Nie zapominamy o szyi. Nadmiar usuwamy po upływie 4 - 5 minut lub pozostawiamy do całkowitego wchłonięcia. Informację o sposobie użycia znajdziemy na opakowaniu.



3

Codziennie nawilżanie

Do pielęgnacji twarzy i szyi stosujemy kremy głęboko nawilżające. Nakładamy je rano i wieczorem. Pamiętajmy również o oddzielnym kremie pod oczy.

4

Podkład

Odcień podkładu powinien być jak najbardziej zbliżony do naturalnego koloru skóry, co pozwoli nadać cerze jednolity odcień oraz podkreślić delikatny, naturalny wygląd. W zimie stosujemy podkłady jaśniejsze, w lecie ciemniejsze.

5

Korektor

Aby ukryć niedoskonałości skóry oraz nierówną pigmentację używamy

korektora (w kremie lub sztyfcie). Lekki korektor pomoże nam również ukryć sine obwódki pod oczami (podkrążenia). Nakładamy go zawsze, w małej ilości, na podkład.

6

Puder

W celu utrwalenia podkładu cienką warstwę pudru nakładamy na twarz za pomocą gąbeczki lub pędzla.

7

Róż

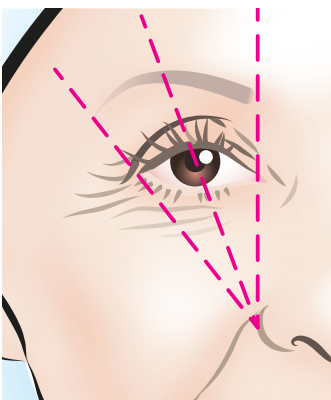
Róż rozprowadzamy pędzlem na kościach policzkowych w kierunku górnej części ucha.

8

Brwi

To ważny element makijażu. Niektórym kobietom wystarcza lekkie podkreślenie brwi, inne muszą je namalować. Aby tego dokonać, należy, niezbyt miękkim ołówkiem odtworzyć naturalną linię brwi i naszkicować je drobnymi kreseczkami. Wybieramy kolor grafitowy lub brąz, czarnego unikamy.

Oto w jaki sposób wyznacza się linię brwi:



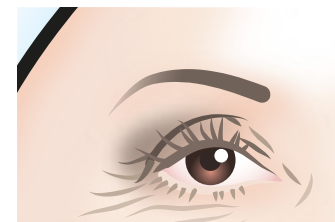
Ustawiamy kredkę wzdłuż nosa pionowo w stronę wewnętrznego kącika oka. Zaznaczamy punkt powyżej nasady nosa. To w tym miejscu linia brwi powinna się zaczynać.

Następnie, patrząc prosto przed siebie, przykładamy kredkę od dołu skrzydełka nosa ukośnie w kierunku zewnętrznej części tęczaówki („kolorowej” części oka). Zaznaczamy punkt. W tym miejscu linia brwi powinna być najwyższa.

Aby określić miejsce, w którym linia brwi powinna się kończyć, przykładamy kredkę od skrzydełka nosa do zewnętrznego kącika oka i zaznaczamy punkt. Łączymy zaznaczone punkty. Robimy to małymi pociągnięciami ołówka a nie linią ciągłą. Brwi powinny być szersze od wewnętrznej strony oka i zwężały się ku środkowi łuku brwiowego.

9

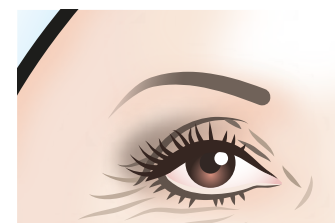
Cień do powiek



Jasny cień nakładamy na ruchomą część górnej powieki. Ciemniejszym odcieniem podkreślamy zewnętrzny kącik oka. Aby uzyskać naturalny efekt, stosujemy odcienie zbliżone do kolorystyki skóry.

10

Tusz do rzęs



Tusz do rzęs podkreśla spojrzenie i nadaje twarzy wyraz. Zaczynamy od górnych rzęs, nakładamy niezbyt dużą ilość tuszu pilnując, żeby włoski się nie sklejały. Jeśli mamy widoczne cienie pod oczami unikamy malowania dolnych rzęs.

11

Kredka do ust



Aby precyzyjnie podkreślić usta, dobrze jest zaznaczyć ich kontur kredką (małymi pociągnięciami), której kolor dobieramy do odcienia pomadki.

12

Szminka



Delikatne podkreślenie ust szminką uzupełnia makijaż. Wybieramy szminkę nawilżającą o uniwersalnym kolorze.