

ELLE

TEST
ZMIERZ
W JAKIM
TEMPIE
ZYJESZ

11/2010 (194)
LISTOPAD

CENA 7,40 zł
w tym 7% VAT

FOTOGRAF
MARCIN TYSZKA
O SOBIE I TOP
MODELKACH

ODKRYWAMY
SEKSAPIL
DZIENNIKAREK
TELEWIZYJNYCH

UBRANIOWY
KODEKS
PRACY
10 WAŻNYCH
ZASAD

**CO NOSIĆ
JESIENIĄ**

MOJA SKÓRA
ÓLSNIEWA
DZIĘKI DIECIE
PIĘKNE WŁOSY
W PÓŁ MINUTY

PORANNY
SEKS ZAMIAST
BUDZIKA

CAMELOWY BEŻ Z DŻINSAMI
SPORTOWE TRENCZE ZE SZPILKAMI
SKÓRZANE UBRANIA Z FUTREM

INDEKS 328790 ISSN 1232-8308



9 771232 830000

SKÓRA NA DIECIE

Pewnego dnia moja cera z wrażliwej zmieniła się w chorobliwie wrażliwą. Wszystkie kosmetyczne kuracje zawiodły. Ostatnią deską ratunku okazała się zmiana diety. Z fanki wołowego carpaccio musiałam przeistoczyć się w weganke. Rok wyrzeczeń się opłacił, bo dziś mam zdrową, gładką skórę.

MARIA KOWALCZYK

Pracuję w dziale urody, więc z zawodu jestem królikiem doświadczalnym. Codziennie testuję kremy, szminki i mascary. Byłoby pięknie, gdyby nie to, że od dziecka mam skórę wrażliwą i atopową. Czytaj: nie wszystko, co zawiera składniki z dna wulkanu czy jest wyciągiem z pletwy rekina, mi służy. Pewnego dnia na moim ciele pojawiły się czerwone, suche pokrzywki. A wraz z nimi znajomy z dzieciństwa ból, pieczenie i świąd. Przeszłam szybki kurs kamuflażu wysypek ubraniami. Ale nie przewidziałam, że zaatakują też moją twarz! Musiałam zrezygnować nawet z malowania się. Stałam się chodzącą antyreklamą działu urody, bo zamieniałam się w napuchniętego, czerwonego potwora. Po ratunek poszłam do dermatologa. Usłyszałam, że muszę wziąć leki i że winą należy obarczyć: perfumy, pastę do zębów, mydło w płynie, szampon, proszek do prania, które powinnam natychmiast odstawić. Doskonale – pomyślałam, w takim razie przestanę się myć, wyjadę w Bieszczady i odziana w owczą skórę, spędzę życie jak pustelnik. Niedomyta, za to bez wysypek!

UCZULENIE NA LUKSUS

Z wielkim żalem zrobiłam czystkę w łazience. Wszystkie pachnące kosmetyki zastąpiłam bezzapachowymi, z zerową lub małą ilością konserwantów, prosto z apteki. Przez rok używałam tylko kostki myjącej Lipikar i balsamu do ciała dla skór suchych i atopowych Lipikar Baume AP La Roche-Posay, kremu barierowego Emolium oraz kremu do twarzy Tolerance Extreme Avène. Wszystkie są zresztą tak dobre, że używam ich do dziś... Makijażowi i perfumom powiedziałam „adiós!”. Czulałam jak moje kosmetyczne życie w jednej chwili z luksusowego zamieniło się w superskromne. Dzielnie stosowałam się do rad dermatologa, ale kiedy moja kolejna przygoda z wysypkami skończyła się na pogotowiu, gdzie dostałam dożylnie sterydy, receptę na pięć kolejnych leków i zwolnienie lekarskie na tydzień, powiedziałam sobie „dość”. Po raz kolejny zwalczałam skutek, nie próbując nawet poznać przyczyny fatalnego

wyglądu mojej skóry i koszmarnego samopoczucia. Postanowiłam za wszelką cenę się dowiedzieć, co mi jest i co mnie uczuła.

ALERGIA NA SMAKOŁYKI

Pół roku wcześniej znajoma opowiadała mi o leczeniu alergii skórnych dietą. Wtedy się z tego śmiałam, teraz czulałam, że to może okazać się moją ostatnią deską ratunku. Znalazłam klinikę specjalizującą się w leczeniu uczuleń i zrobiłam w niej testy na nietolerancję pokarmową na podstawie badania krwi. Po wyniki, które równie dobrze można by nazwać wyrokiem, przyszłam kilka dni później. Spośród 150 składników uczułało mnie „jedynie” 102! Koszmar! Miałam na kilka miesięcy zapomnieć o jedzeniu: mięsa, jajek, czekolady, chleba, serów, makaronów, ryżu, pieprzu, oliwy z oliwek, picia kawy, mleka i alkoholu. Musiałam skończyć z jedzeniem tego, na co miałam ochotę. A zacząć jeść tylko

to, co mnie nie uczuła, czyli... nie za wiele. Na śniadanie kasza jaglana, jęczmienna lub komosa z warzywami, na lunch owoce, na kolację zupa przecierana z warzyw z kroplą oleju lnianego oraz surówka. Nigdy nie przypuszczałam, że mogę rozstać się z kotлетem na dłużej niż tydzień. Ani że kiedykolwiek będę wyznawczynią diety wegańskiej, która zawsze wydawała mi się pozbawiona smaku i przy-

jemności z jedzenia. Okazała się nawet smaczna, za to wyróciła moje życie do góry nogami. Codzienne gotowanie, porcjowanie i pojemnikowanie jedzenia wymagało wielu poświęceń. Nawet dwudniowy wyjazd kończył się tym, że w walizce miałam więcej słoików z kaszą, mlekiem sojowym i płatkami owsianymi niż ciuchów.

FIGURA I CERA MODELKI

Gorsze niż sama dieta były jednak ciągle zaczepki i pytania: „Jak ty strasznie wyglądasz, czy to zaraźliwe?”, „Dieta wyjąłowsz sobie organizm”. Do tego nie mogłam pójść

*Przekonałam się,
że STAN
mojej skóry zależy
od tego, co jem i piję.*



do knajpy na lunch ze znajomymi, bo wszystko w karcie dań zawierało przyczajone, „trujące” moją skórę substancje. Na spotkaniach służbowych zamiast jedzenia zamawiałam wiadro wody i herbaty, tłumacząc, że nie jestem głodna. Gdziekolwiek poszłam, z „eleganckiej” reklamówki wyjmowałam pojemnik z własnym posiłkiem, wzbudzając ogólne rozbawienie... Ale pomimo trudów i wyrzeczeń powoli miałam coraz większą satysfakcję. Bo choć przez pierwsze kilka miesięcy wygląd mojej skóry nie zmienił się wiele, to figura – bardzo. Zrzuciłam jednaście kilo. Cudowny skutek uboczny diety na piękną skórę! Moja sylwetka ze szczupłej zmieniła się w idealną. Koleżanki patrzyły z zazdrością i brały ode mnie przepisy. A skóra? Minęło pięć miesięcy, kiedy zobaczyłam, jak się odrodziła: była gładka i bez wysypek. Kremy nareszcie się wchłaniały, a cera stała się miła w dotyku i nawilżona. Po prostu normalna! Wreszcie noszenie ubrań przestało być dla niej bolesne. Po pół roku zaczęłam powoli przemycać do mojego menu ryby i mięso. I pomalutku eksperymentować z kosmetykami. Odkryłam kostkę myjącą Dove, której zapach stał się dla mnie luksusem. Moimi najpiękniejszymi perfumami.

ZDJEŃCIA PAULI ZAK, FOTOLIA

Uczulenia zniknęły na dobre. Czasem wysypka pojawia się, gdy zjem coś z mojej spożywczej czarnej listy. Dziś zdecydowanie częściej pamiętam o warzywach, bo uwierzyłam, że jestem tym, co jem. ■

Jak dbać o skórę w czasie diety?

Co zrobić, aby nie stracić skóry podczas odchudzania? Jak dbać o skórę w czasie diety? Jak dbać o skórę w czasie diety?

WYBÓR DIETY

Wybór diety jest kluczowy dla sukcesu. Niektóre diety mogą być zbyt restrykcyjne i prowadzić do odwodnienia skóry. Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość białka i zdrowych tłuszczów.

DIETA DRY – Należy unikać diety o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ mogą one prowadzić do odwodnienia skóry. Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość białka i zdrowych tłuszczów.

WYBÓR PŁYDNIW

Wybór płynów jest również ważny. Należy pić wystarczającą ilość wody, aby utrzymać skórę nawilżoną. Unikaj napojów o wysokiej zawartości cukru i kofeiny, które mogą prowadzić do odwodnienia.

DIETA DRY – Należy unikać diety o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ mogą one prowadzić do odwodnienia skóry. Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość białka i zdrowych tłuszczów.

WYBÓR WITAMIN

Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość witamin. Witamina A jest ważna dla zdrowia skóry i może być dostarczona przez niektóre produkty żywnościowe.

DIETA DRY – Należy unikać diety o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ mogą one prowadzić do odwodnienia skóry. Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość białka i zdrowych tłuszczów.

WYBÓR KOSMETYKÓW

Wybór kosmetyków jest również ważny. Należy wybierać delikatne preparaty, które nie będą podrażniały skóry. Unikaj produktów o wysokiej zawartości alkoholu i retinolu.

DIETA DRY – Należy unikać diety o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ mogą one prowadzić do odwodnienia skóry. Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość białka i zdrowych tłuszczów.

WYBÓR UBRANIA

Wybór ubrań jest również ważny. Należy wybierać miękkie i przewiewne tkaniny, które nie będą podrażniały skóry. Unikaj ubrań o wysokiej zawartości syntetycznych włókien.

DIETA DRY – Należy unikać diety o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ mogą one prowadzić do odwodnienia skóry. Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość białka i zdrowych tłuszczów.

WYBÓR WITAMINIZACJI

Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość witamin. Witamina A jest ważna dla zdrowia skóry i może być dostarczona przez niektóre produkty żywnościowe.

DIETA DRY – Należy unikać diety o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ mogą one prowadzić do odwodnienia skóry. Ważne jest, aby dieta była zbilansowana i zawierała wystarczającą ilość białka i zdrowych tłuszczów.