



Ospedale
di Circolo
Fondazione
Macchi

U.O. ONCOLOGIA MEDICA -VARESE



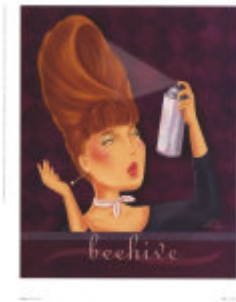
By shari warren

" MASCARA, PHARD e OMBRETTO per la lezione di trucco"ma a mettersi in coda per carpire i segreti che rendono belle sono delle signore un po' speciali: le *pazienti oncologiche.*

Stampato: GALLI & C. s.r.l.

Clip.Art : SHARI WARREN

Elaborato: ELISABETTA DI DIA volontaria A.N.D.O.S VARESE



Gli incontri negli ambulatori sono sempre scanditi da conversazioni che cominciano con «Come l’hai scoperto», e finiscono con «Da chi sei in cura». Il soggetto non è la donna ma **la malattia**.

Il laboratorio di make-up è l’occasione per incontrare persone con cui condividere un’esperienza che finalmente non sia quella della malattia.....e per qualche ora la protagonista è **la donna**, e non il tumore.

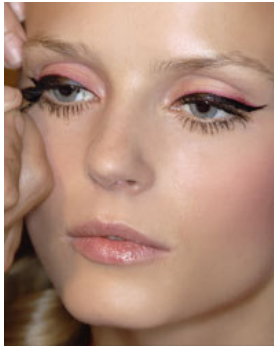
Non è certo facile essere forti dentro e belle fuori, ma un sorriso è perché no....., un po' di trucco aiutano a combattere la malattia.

L'iniziativa è dedicata a tutte le donne che, sottoposte a trattamenti oncologici, non vogliono rinunciare alla propria femminilità riconquistando il proprio senso di benessere e autostima.

ESSERE CREATIVE CON

PENNELLO & COLORE

**Dalla base protettiva al fard, l'elenco dei passaggi
per realizzare un trucco completo**



Il primo passo è curare bene la pelle: latte detergente, tonico, crema idratante e periodicamente un leggero scrub sono la base di un trucco perfetto.

Per realizzare un **trucco accurato e duraturo**,
occorre procedere in questo ordine:

- 1.** dopo la detersione e la tonificazione, applicare una **crema protettiva e idratante**;
- 2.** procedere con il fondotinta
- 3.** stendere il correttore (o copriocchiaie);
- 4.** spolverare con il pennello la cipria in polvere o compatta;
- 5. delineare le palpebre** con la matita da sfumare poi con l'apposito pennellino;
- 6.** applicare l'**ombretto chiaro** e sfumarlo partendo dal centro della palpebra mobile;
- 7.** idem con l'**ombretto più scuro** solo nell'angolo esterno dell'occhio;
- 8.** adesso, volendo, si può applicare l'eyeliner;
- 9.** proseguire con il mascara;
- 10.** sistemare e truccare le sopracciglia;
- 11.** tracciare a matita il contorno labbra partendo dal centro e unendo poi gli angoli;
- 12.** applicare il **rossetto** e poi, eventualmente, il **gloss**;
- 13.** stendere il fard o la terra;
- 14.** fissare il trucco con acqua freddissima o eventualmente un fissatore cosmetico.

Come ritoccare il makeup



Cinque suggerimenti pratici per correggere eventuali sbavature e rimediare a piccoli errori

- 1.** Correggere eventuali sbavature aiutandosi con un “**cotton-fioc**” asciutto o appena inumidito d'acqua.
- 2.** Passare sul viso (contorno occhi compreso) un velo di **cipria compatta**.
- 3.** Stendere un po' di **ombretto chiaro** - preferibilmente opaco sulle palpebre superiori.
- 4.** Ravvivare il colorito delle guance con un tocco di **fard**.
- 5.** Eliminate i residui di **rossetto** con una velina, se si vuole l'effetto opaco.

SE AVETE ESAGERATO CON

Il fondotinta: tamponate gli eccessi con una velina o meglio con un fazzoletto di cotone bagnato con acqua calda e ben strizzato

La cipria: passate il pennellone da cipria (ovviamente pulito)

Il fard: passate con molta delicatezza sulla zona una velina asciutta, in modo da asportare l'eccesso senza rovinare il trucco.

I TRUCCHI DEL MAKEUP ARTIST

Occhi. Risalire con il correttore tra l'angolo interno dell'occhio e la radice del naso fino al sopracciglio: è una zona fondamentale per dare luminosità allo sguardo.

Rughe. Si usa un pennellino appoggiandolo proprio all'interno della piega cutanea: ne riduce visibilmente la profondità. Una strategia per ringiovanire l'espressione del viso è applicare il correttore nelle pieghe ai lati del naso dove iniziano le rughe naso-labiali.

Brufolo. L'ideale è uno specifico correttore stick con sostanze lenitive che favoriscono la guarigione e pigmenti verdi che neutralizzano il rossore dell'infiammazione.

Ultimo atto. Fissare il correttore con un velo di cipria.

Creare una base omogenea

(FONDOTINTA)

Il fondotinta è la base del makeup,



Oltre alla funzione di rendere **omogeneo il colorito**, il fondotinta svolge infatti quella di proteggere la pelle, grazie ai principi attivi idratanti e ai filtri UV di solito presenti nella sua formula, oppure di restringere i pori, **assorbire il sebo** o esercitare un lieve **effetto lifting**, secondo le esigenze.

Per sceglierlo, occorre prima di tutto individuare la **formula** adatta al proprio tipo di pelle, quindi la **texture** e infine il **colore**: tre parametri indispensabili per ottenere un **effetto naturale** e una **buona durata** del trucco.

Le gestualità da imparare

I segreti per l'applicazione del fondotinta, senza creare 'stacchi' di colore



Mai massaggiare energicamente la pelle per applicare il fondotinta: tamponare delicatamente e 'tirare' il prodotto solo su eventuali rughe e pieghe d'espressione e ai lati del naso, dove tendono a formarsi antiestetici accumuli.

Evitare le sopracciglia e l'attaccatura dei capelli, che rischierebbero di macchiarsi, e il collo per non sporcare le camicie. Eliminare gli stacchi di colore sfumando il prodotto ai lati del viso con una spugnetta di lattice.

Usare un po' di tonico per inumidire la spugnetta, se si vuole migliorare la tenuta del fondotinta abituale.

Picchiettare il viso con i polpastrelli inumiditi se si vuole che il colore sia perfettamente omogeneo.

Ultimata l'applicazione attendere qualche minuto, prima di stendere la cipria.



Fluido, compatto o in crema?

La consistenza del fondotinta sarà diversa a seconda del tipo di pelle e del risultato che si desidera ottenere: coprente o trasparente, vellutato, luminoso o naturale.

1. **Fluido**
2. **No transfer**
3. **Stick**
4. **Compatto**
5. **Crema colorata**

1. FLUIDO

E' la tipologia più diffusa per la facilità di applicazione:: più denso e cremoso per le pelli secche; fluido per le normali; semi liquide, oil free e arricchite con microspugne minerali assorbenti, per le miste e grasse.

Come si applica

Agita bene il prodotto, versane una piccola quantità sul dorso della mano, nell'incavo tra pollice e indice, dopodichè per l'applicazione puoi adottare diverse metodologie: **con le dita**, lavorando bene il prodotto per scaldarlo un po' ottenere un colore più omogeneo; **con la spugnetta** piegata intorno al medio dell'altra mano, tamponando con cura il prodotto su tutto il viso; **con il pennello**, rigorosamente piatto, per una stesura ancora più precisa.

2. NO-TRANSFER (o lunga durata)

Generalmente fluido, contiene siliconi volatili che evaporano facendo aderire il colore alla pelle che resta asciutta, vellutata e distesa (la formula svolge anche un leggero effetto tensore).

Adatto per tutti i tipi di pelle, tranne le più secche e aride.

Come si applica

Come un normale fondotinta fluido, ma più rapidamente, per evitare che il silicone, asciugandosi, lasci sul viso delle macchie di colore.

3. MOUSSE

Formula micro-aereata, opacizzante come una cipria, ma più coprente e a lunga durata, adatta alle pelli miste e impure.

Come si applica

Metti una piccola quantità di prodotto sulle dita e lavoralo un po' prima di stenderlo. Ripeti più volte l'operazione e non cercare di 'tirare' troppo il colore.

4. STICK

È l'antenato dei fondotinta. Nato per il cinema, ha un maggiore contenuto di grassi, emulsionanti e polveri minerali rispetto ai fluidi, caratteristiche grazie alle quali non occorre applicare, in seguito, la cipria (per pelli miste con acne).

Come si applica

Direttamente su fronte, guance, naso e mento, sfumando poi il prodotto con le dita verso i lati del viso, picchiettando leggermente per fare aderire meglio il colore alla pelle.

Consiglio

Scegliendo un tono leggermente più chiaro, è possibile usare il fondotinta in stick anche come copri-occhiaie o come correttore nelle zone dove si vuole dare più luce o più volume al viso.

5. COMPATTO

Composto da cere e pigmenti avvolti in basi lipidiche molto leggere, può essere in **polvere** o in **crema**, adatto alle pelli da normali (consistenza morbida) a miste e grasse, ma non alle pelli secche. Più coprente dei fluidi, è perfetto per i ritocchi e per il trucco da sera.

Come si applica

Con la spugnetta di lattice, partendo dal centro della fronte verso l'attaccatura dei capelli, poi sui lati del viso scendendo verso la mascella. Ripetere il gesto per applicare il fondotinta compatto sul naso, sulle guance e sul mento, sfumando il colore lungo i contorni del viso per evitare 'stacchi'.

Consiglio

Spugnetta asciutta per un effetto più coprente, umida per un trucco più naturale. Importante lavare e lasciar asciugare ogni volta la spugnetta prima di riporla nell'astuccio.

6. CREMA colorata

Concepita come una crema da giorno idratante e protettiva, contiene pigmenti colorati che donano alla pelle un aspetto sano e naturale.

Come si applica

Con le dita, come una crema idratante, evitando accuratamente le sopracciglia e l'attaccatura dei capelli per evitare macchie di colore.

Come scegliere la tonalità giusta



Il criterio base per un effetto naturale? Il fondotinta deve essere invisibile sulla pelle

Scegliere il colore giusto del fondotinta è fondamentale. Il fondotinta deve essere invisibile, come una seconda pelle che dissimula eventuali imperfezioni e rende l'epidermide omogenea e compatta, migliorandone la qualità. Occorre quindi una tonalità che si avvicini il più possibile al colorito naturale del viso.

Il punto giusto per testare il colore è il collo, non la mano o il polso che hanno una pigmentazione diversa rispetto al viso. La luce diurna di una giornata coperta è la migliore per valutare la 'fedeltà' del colore.

Per la carnagione olivastra

Sfumature giallo-arancio che riscaldano il colorito.

Se sei pallida

Fondotinta di mezza tonalità più scuro rispetto al tuo colorito naturale.

NASCONDERE LE IMPERFEZIONI (CORRETTORE)



Il classico copri-occhiaie, è magico anche per 'cancellare' macchie e brufoletti .

***COME SCEGLIERE IL COLORE**

Beige tendente all'arancio (il bianco è da evitare), **mezzo tono più chiaro** (non oltre) rispetto a quello della carnagione.

***COME SCEGLIERE LA TEXTURE**

1. Stick

Compatto e molto pigmentato, è perfetto per mascherare i brufoli .Si applica solo sul punto critico, per evitare aloni. Fare aderire il colore alla pelle, picchiettando delicatamente con le dita.

2. Fluido o crema

In tubetto o astuccio, spesso con l'applicatore incorporato (spugnetta o pennellino), è meno coprente dello stick, ma contiene pigmenti che utilizzano la rifrazione della luce per dissimulare le imperfezioni. Adatto per occhiaie e imperfezioni o anche come base illuminante per il trucco degli occhi.

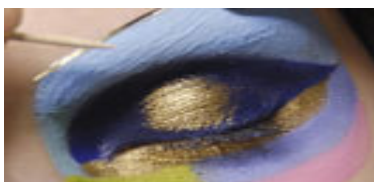
***COME SI APPLICA**

Con le dita o la spugnetta per le correzioni più estese.

Consiglio. Il correttore si può applicare sia prima del fondotinta (effetto più trasparente), sia dopo il fondotinta (più coprente).

Gli abbinamenti secondo le iridi

Occhi azzurri, verdi, castani o...? Ecco l'ombretto da usare per metterli in risalto



Per **mettere in risalto il colore dell'iride**, evitare gli abbinamenti tono su tono e dare invece la preferenza ai contrasti.

Occhi verdi

I toni viola ravvivano il colore, il nero li fa sembrare più scuri mentre gli ombretti rosati conferiscono una sfumatura più calda; via libera anche alle tonalità del marrone e dell'albicocca.

Occhi grigio-verde

Potranno sembrare di un verde più intenso se truccati con ombretti nei toni bronzo e arancio oppure con le sfumature viola; se invece si sceglie l'azzurro sembreranno più verdi.

Occhi azzurri

I colori più adatti sono quelli ambrati e dorati, grigio, viola e rosa, che li valorizzano proprio grazie all'effetto del contrasto.

Occhi neri

Per farli sembrare ancora più scuri ed intensi metti un ombretto molto chiaro, magari sottolineando il bordo con una riga di eye liner o di matita scura.

Occhi castani

L'ombretto verde-bronzo li fa virare verso il verde, con il nero e i grigi sembreranno più scuri mentre le tonalità rosa li rendono più chiari.

I segreti di una riga perfetta



Fondamentale per allungare l'occhio: l'eye liner richiede una buona manualità.

Colori

Ne sono disponibili diversi, da abbinare all'ombretto o al colore dell'iride, il colore nero accentua l'espressività dello sguardo con ogni tipo di maquillage,

Come si applica

Per avere la mano ferma, siediti davanti allo specchio e appoggia il gomito su un piano. Con la mano libera tendi leggermente la palpebra verso l'esterno e verso il basso, con l'altra traccia una riga sottile continua dall'interno verso l'esterno dell'occhio, il più possibile vicina all'attaccatura delle ciglia. Se vuoi una linea meno netta puoi sfumare l'eye liner, prima che si asciughi, con un pennellino di martora. Se ti piace una riga più marcata, ripassa una seconda volta (seguire una linea già delineata è più facile).

Sopracciglia, una cornice fondamentale

Curarle (e truccarle) è importante. Aiuta a dare maggiore espressività al viso



Le sopracciglia sono un elemento fondamentale per l'espressione degli occhi e la forma del viso.

- 1.** Evitare di strappare le sopracciglia subito prima di truccarsi, per non avere zone arrossate.
- 2.** Per individuare il disegno giusto, assecondare l'andamento dei peli e la curvatura naturale dell'arcata
- 3.** Per non sbagliare, contrassegnare i peli da strappare con una matita bianca.
- 4.** Eliminare con la pinzetta quelli che crescono nella parte inferiore e verso l'esterno, perché sono quelli che più appesantiscono l'espressione degli occhi. Per uno strappo il più indolore possibile, seguire la direzione di crescita del pelo.
- 5.** Per riempire eventuali vuoti, usare una matita per sopracciglia ben appuntita e disegnare i peli mancanti; scegliere un colore più chiaro rispetto a quello dei capelli; alle bionde, si addice una matita marrone chiaro.
- 6.** Spazzolare le sopracciglia all'insù e, per fissarle, passare un po' di mascara trasparente o di gel per capelli.
- 7.** Per dare un tocco di luce in più: stendere un ombretto chiaro iridescente proprio nel punto in cui si sono eliminati i peli.



LA CIPRIA

è l'ultimo atto del trucco base: per fissare il fondotinta e il correttore e per preparare il viso alle fasi successive del makeup. Indispensabile per i ritocchi, opacizza le zone 'lucide', elimina eventuali macchie di colore e ravviva il colorito.

COME SCEGLIERE LA TEXTURE

In polvere per fissare il colore, compatta per i ritocchi

1. IN POLVERE LIBERA

Trasparente e leggera, è l'ideale per il trucco del mattino, sopra il fondotinta, perché dà levigatezza e luminosità alla pelle senza appesantire.

Come si applica

Prelevare un po' di polvere con il pennello e passarla sul dorso della mano per renderla omogenea. Stendere la cipria con il pennello, partendo dal centro della fronte, risalire verso

l'attaccatura dei capelli, scendere lungo i lati del viso, proseguire su guance, naso, mento, mascelle e collo, con movimenti ampi e circolari.

2. COMPATTA

Pratica da tenere in borsa per i ritocchi durante la giornata, è anche un rimedio per correggere gli errori: troppo fard, un colore troppo acceso, una sbavatura di ombretto ecc.

Come si applica

Con il piumino di velluto, tamponando la pelle con un movimento tipo 'schiaccia e gira', per assorbire il sebo in eccesso evitando di asportare il fondotinta.

Un consiglio. Se ultimato il trucco, il viso ha un aspetto polveroso, con il pennellone da cipria si possono rimuovere gli eccessi.

COME SCEGLIERE IL COLORE

Proprio perché serve a fissare e a ritoccare il makeup, la cipria ha una gamma colori ridotta a due, massimo tre nuance.

Trasparente va bene per tutte, **ambrata** per chi è troppo pallida, **rosata** per la carnagione olivastra. Le ciprie colorate, con pigmenti scuri o rosati, sono da evitare perché rischiano di dare un effetto poco naturale.)

Un tocco di colore fondamentale

(fard)



Lo scopo del **fard o blush** è valorizzare e scolpire i lineamenti del viso o anche solo per dare un colorito sano alla pelle. **Un consiglio:** per calibrarne l'intensità, applicarlo alla fine, dopo aver truccato anche occhi e labbra. Si otterrà un risultato più naturale.

COME SCEGLIERE LA TEXTURE

1. IN POLVERE LIBERA O COMPATTA

È la tipologia di fard più diffusa: adatta per tutti i tipi di pelle, facile da usare anche per i ritocchi, ha un effetto molto naturale. Per il fard in polvere libera, pratica la confezione con il pennello incorporato.

Come si applica

Con un grosso pennello (quello che trovi nella confezione usalo solo quando sei fuori casa), preleva un po' di prodotto e tamponalo sul dorso della mano per evitare di far cadere l'eccesso su altre zone del viso. Si applica dalle tempie verso lo zigomo e sfumare.

2. CREMA O STICK

Meno pratico della polvere e con un effetto più marcato, è adatto per la pelle secca (attenzione alle macchie di colore) e da evitare per la pelle grassa (evidenzia i pori dilatati).

Come si applica

Preleva il fard con un dito, amalgama il prodotto sul dorso della mano, per una resa più omogenea, quindi applica il colore dal centro dello zigomo verso l'orecchio, con movimenti circolari. Lo stick si applica direttamente sullo zigomo.

L'importante in ogni caso è sfumare bene il colore con le dita.

Consiglio. La sequenza del trucco sarà, in questo caso, fondotinta, fard in crema (o stick) e cipria.

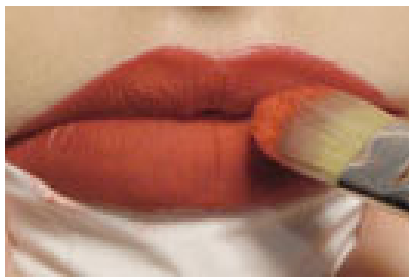
COME SCEGLIERE IL COLORE

Per un trucco d'effetto, scegli il colore del fard abbinandolo con quello del rossetto e dell'ombretto (rosa antico con le tonalità fredde; terracotta con i colori caldi e ambrati). Se invece vuoi un trucco naturale, meglio le tonalità più chiare e delicate come il rosa e l'arancio.

Labbra dal contorno perfetto

Utili consigli per disegnare o correggere il contorno delle labbra .

Prima la matita, poi rossetto e gloss. Ecco le regole, con i consigli per far durare il trucco delle labbra.



Dopo fondotinta, cipria e matita labbra, applicate una piccola quantità di rossetto. con l'apposito pennellino, evitando di arrivare fino agli angoli della bocca.

Tamponate con una velina, stringendola fra le labbra, per eliminare gli eccessi di colore e far aderire meglio il rossetto.

Passate ancora una volta il rossetto e tamponate di nuovo. Una pennellata di gloss al centro delle labbra serve a dare l'impressione di una **bocca brillante e più polposa**.

LA MATITA PER LABBRA



È il segreto per disegnare perfettamente il contorno delle labbra ed evitare le sbavature di rossetto.

Come scegliere il colore

Deve corrispondere a quello del rossetto, di un tono più scuro. Un contrasto troppo evidente tra matita e rossetto è da evitare. Una matita dello **stesso colore** del rossetto, applicata su tutte le labbra, aumenta la ‘tenuta’ del trucco una matita di una tonalità **più chiara**, invece, permette di realizzare un trucco indelebile: basta stenderla su tutte le labbra e applicare, poi, soltanto il lucidalabbra. Con il gloss, potrete eseguire anche i ritocchi durante la giornata.

Come si applica

Ammorbidite le labbra con un velo di stick idratante e tamponatele con una velina per allungare la tenuta del trucco, create una base uniforme e asciutta con fondotinta e cipria in polvere se volete modificare la forma delle labbra, prima della matita stendete lungo il contorno naturale un po' di correttore con la matita mediamente morbida e sempre ben temperata, disegnate il labbro superiore partendo dalla V centrale in direzione degli angoli della bocca (senza raggiungerli per evitare accumuli di colore) sul labbro inferiore, si parte dall'angolo esterno per arrivare al centro. Per ottenere un tratto più nitido, distendete la bocca aprendola leggermente come per pronunciare la lettera 'e' per scongiurare gli errori di traiettoria potete tracciare il contorno a piccoli tratti unite i tratti di matita con un pennellino da rossetto: siete pronte per applicare il rossetto.



**Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,
i capelli diventano bianchi, i giorni si
trasformano in anni..**

**Però ciò che è importante non cambiare; la
tua forza e la tua convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di
ragno.**

**Dietro ogni linea d'arrivo c'è una linea di
partenza.
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.**

**Fino a quando sei viva, sentiti viva. Se ti
manca ciò che facevi, torna a farlo.
Non vivere di foto ingiallite... insisti anche se
tutti si aspettano che abbandoni.**

**Non lasciare che si arrugginisca il ferro che
c'è in te.
Fai in modo che invece che compassione, ti
portino rispetto.**

**Quando a causa degli anni non potrai correre, cammina
veloce.
Quando non potrai camminare veloce, cammina.
Quando non potrai camminare, usa il bastone.
Però non trattenerti mai!**

Madre Teresa di Calcutta



A.N.D.O.S. dell'Insubria Onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno



A.N.D.O.S. Varese Onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno



Grazie
a



C.A.O.S.

Centro Ascolto Operate al Seno - Onlus
"... bisogna avere un caos dentro di sé per
generare una stella danzante..."
F.W. NIETZSCHE

