



ANDREEA RAICU

În colaborare cu Teodora Tîrcă

# SECRETE AFLATE PE PIELEA MEA

FRUMUȘEȚE. ACCEPTARE. IUBIRE

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2021



# Introducere

Sunt fericită că scriu această carte într-un moment al vieții mele în care știu că frumusețea nu are nicio legătură cu perfecțiunea. Acest adevăr necesar la care am ajuns după ani de zile în care m-am torturat cu standarde imposibile pe care mi le-am impus singură contrastează, de fapt, cu perioada în care trăim acum: vedem peste tot pe social media fotografii ultraretușate și filtre care pur și simplu ne schimbă trăsăturile faciale pentru a crea o frumusețe artificială, care nu există.

E atât de obositor să țițesteți către perfecțiune în fiecare zi a vieții tale! Eu am obosit, tu nu? Am obosit să-mi „cert” corpul pentru că nu arată într-un anumit fel, să mă compar zilnic cu alte femei, să mă uit la chipul meu și să-mi doresc să-l modific, să-l descompun și să-l recompun din bucăți mai atrăgătoare, general acceptate și care „dau bine” pe feed-ul de Instagram.

Puțină lume știe asta despre mine, dar au fost ani în viața mea când m-am considerat foarte urâtă. E un cuvânt dur, pe care mă doare să-l folosesc, pentru că acum sunt plină de compasiune pentru fata aceea nesigură, care simțea că nu e de ajuns, că trebuie să arate într-un anumit fel pentru a fi iubită și acceptată. Dar da, eram imaginea campaniilor de lenjerie intimă, câștigasem concursuri importante de modeling, și cu toate acestea eu nu eram capabilă să-mi văd propria frumusețe. Mă uitam în oglindă și vedeam defecte, lucruri pe care îmi doream să le schimb. Nu avea nicio importanță faptul că oamenii îmi făceau complimente, că aveam succes și că eram văzută ca o femeie frumoasă, pentru că eu nu mă vedeam

așa. Iată dovada că frumusețea reală, autentică este mai mult despre cum te simți și cum te vezi tu, și mai puțin despre cum arăți.

Tocmai de aceea cred că această carte pe care o ții acum în mână vine la momentul oportun. Simt că mai mult ca niciodată suntem preocupați de imagine, de unghiuri perfecte, de tinerețe fără bătrânețe și de diete care să ne aducă o siluetă de invidiat. Intrăm pe Instagram și suntem inundate de chipuri ireal de frumoase, fără riduri și fără pori, și de corpuri tonifiate, cu un mijloc pe care l-am putea cuprinde cu mâinile. Simt că pe umerii femeilor este astăzi o presiune insuportabilă de a arăta bine în orice context, de a se alinia cu niște standarde de frumusețe din ce în ce mai stricte.

Tot ceea ce văd în jurul meu mă face să cred că suntem terificate de trecerea timpului și de transformările pe care le aduce în mod natural. Celebritățile par să rămână veșnic tinere, iar asta schimbă felul în care percepem îmbătrânirea, un proces natural și inevitabil.

Cum este normal să arate o femeie de 40 de ani? Nu mai știm. Tot ce știm este că ridurile și liniile fine sunt inacceptabile, că nu e în regulă să ai pori vizibili pe ten și că e de bun-simț să-ți ascunzi celulita. Vrem să ștergem toate urmele care ne fac umani, însă nu ne dăm seama cât de mult ne îndepărtează acest lucru de frumusețea noastră unică și irepetabilă. Uităm că pentru a fi frumoși nu trebuie să arătăm toți la fel – asta ar fi foarte plictisitor, nu-i așa?

Nu vreau să fiu ipocrită. Sigur că și eu apelez la tratamente cosmetice care mă ajută să am o piele frumoasă, mă preocupă aspectul părului meu, vreau să arăt bine și să fiu în formă și public pe social media fotografii impecabile. Dar cred că am avut grijă să-ți ofer acces din când în când la lumea mea reală, o lume în care nu arăt ca scoasă din cutie atunci când mă trezesc dimineața și în care uneori mi se vede celulita – și asta e OK. Au fost vremuri în care îmi retușam orice fotografie, fie că apărea pe copertele revistelor sau în social media, până când aproape că nu mai semănăm cu mine, cea adevărată. Mi se părea inadecvat să mi se vadă pielea reală, orice mică imperfecțiune era ștersă, până ce aveam în față această imagine artificială care semăna izbitor cu alte imagini artificiale. Nu mai e nevoie să-ți spun cât de mult mi-a afectat acest lucru imaginea de sine și câte

conflicte interioare cu mine însămi a trebuit să îndur ca să ajung la femeia de azi, care se acceptă întru totul și care e mândră de călătoria ei.

Aceasta este o carte de frumusețe, da, dar nu vei găsi aici rețeta perfecțiunii, pentru că – ghici ce? – eu nu sunt perfectă și nu mai vreau să am de-a face cu acest concept toxic. În schimb, vei găsi uneltele de care ai nevoie pentru a avea grijă de corpul tău și de pielea ta, astfel încât să te simți de milioane atunci când te privești în oglindă.

Dincolo de cugetările mele despre standardele imposibile de frumusețe, nu o stau în fața ta ca să-ți spun că nu contează cum arăți. Cred că a devenit clar că imaginea este una dintre cele mai mari preocupări ale noastre în ziua de azi. Dar contează muuult mai mult să-ți placă cum arăți. Aceasta este destinația care îți aduce adevărata împlinire, adevărata forță și încredere în feminitatea ta. Pentru că atunci vei fi suficient de puternică încât să nu te mai compari cu un filtru de Instagram și să știi că frumusețea altei femei nu o anulează pe a ta.

În această carte am adunat experiențele care m-au condus către descoperirea frumuseții mele naturale și autentice, precum și secretele pe care le-am învățat de-a lungul timpului de la specialiștii în îngrijirea pielii sau a părului. Iar dacă mă cunoști bine, știi că nu pot vorbi despre frumusețe fără să aduc în discuție echilibrul interior și alimentația sănătoasă, elemente care susțin o piele curată și frumoasă și un corp armonios. Pentru că și tu, și eu știm că niciun fond de ten nu va putea „corecta” o piele care suferă din interior.

Mai mult ca niciodată, mi se pare important să împărtășesc cu tine lucrurile care pe mine mă ajută să arăt bine la 44 de ani fără să apelez la măsuri radicale care să-mi schimbe trăsăturile și să mă facă să arăt „de plastic”.

Îmi dau seama că a fost nevoie să ajung la 40 de ani ca să realizez cât de multe lucruri frumoase ne oferă natura, cât de important e să fim în

”

*Vestea bună e că  
putem face cu toții  
schimbări pozitive  
pentru mintea  
și corpul nostru.  
Important e să vrem.*

”

armonie cu noi și cum de-a lungul vieții nu am făcut decât să lupt împotriva a ceea ce e natural. Am fost blondă, roșcată, mi-am schimbat forma sprâncenelor, mi-am pus lentile de contact, am schimbat atâtea lucruri la mine. Mi-am maltratată corpul și pielea din dorința de a fi altcineva decât sunt. Și a fost nevoie să lucrez mult cu mine ca să înțeleg că, de fapt, sunt binecuvântată de natură și că multe dintre „defectele” mele sunt trăsături unice, de care ar trebui să fiu mândră.

Dar nu suntem educate pentru a fi mândre de frumusețea noastră naturală. De fapt, a fi mândră de tine sună a îndrăzneală vecină cu aroganța, nu-i așa?

Vreau ca această carte să fie oglinda care îți amintește în fiecare zi că ești frumoasă: pentru că știi cum să ai grijă de pielea ta și de corpul tău și pentru că ai învățat să cultivi acceptarea în fiecare zi.

Acceptarea este un concept foarte important pentru mine. Mai ales în zilele noastre, când unii oameni pot să fie cine vor ei să fie pe social media, ne este greu să acceptăm cine suntem noi cu adevărat, fără să facem comparații dureroase. Și până când nu ne acceptăm, putem să ne acoperim de toate fardurile și să facem toate procedurile cosmetice din lume – în interiorul nostru va rămâne un gol care ne va determina să credem că nimic nu e de ajuns. Avem nevoie să practicăm acceptarea radicală: „Da, sunt cine sunt, arăt cum arăt și asta e puterea mea.” Consider că nu există nimic mai frumos și mai sexy decât o femeie care se acceptă întru totul, indiferent de opinia celorlalți.

Îți spun cu toată sinceritatea că mă doare să văd fete de 20 și ceva de ani care ajung să se urască și fac tot posibilul să nu mai arate așa cum arată ele de fapt. Și sunt atât de frumoase!

Am fost șocată să citesc că în 2020 aproape 230 000 de adolescente cu vârste cuprinse între 13 și 19 ani au apelat la operații estetice, conform Asociației Americane a Chirurșilor Plasticieni, iar zeci de milioane de tineri suferă de dismorfie corporală, o boală mentală care influențează negativ percepția asupra propriului corp. Un studiu publicat în *Jurnalul de Psihiatrie Clinică*, realizat cu ajutorul a 200 de pacienți care sufereau de dismorfie corporală, a arătat că 78% dintre ei au contemplat suicidul, în timp ce 27,5% au avut o tentativă de suicid. Un adolescent sau un adult care

suferă de dismorfie corporală este convins că o parte a corpului său (de obicei abdomenul, pielea, nasul, părul etc.) este hidoasă și că nu poate face nimic ca să o ascundă. Afecțiunea este mai comună la femei și adolescenți.

Empatizez enorm cu această disperare de a fi perfectă, pentru că am crescut într-o familie care mi-a impus perfecțiunea în tot ce fac, am simțit tot timpul o presiune care m-a sufocat și mi-a spus că nu sunt îndeajuns de bună, că trebuie să încerc să fac și mai mult, și mai mult. Este o cursă pe care nu ai cum să o câștigi, așa că la un moment dat am atins fundul prăpastiei și am realizat că trebuia să fac o schimbare. Pentru mine. Discrepanța dintre ceea ce simțeam, cine eram cu adevărat, ceea ce îmi doream să fac și ce transmiteam, de fapt, la exterior era uriașă. Și am spus „stop”. Mi-am propus să descopăr pentru prima dată în viața mea bucuria de a mă simți bine cu mine, libertatea de a mă accepta în ciuda tuturor standardelor.

Sper ca prin exemplul și prin vocea mea să te ajut să crezi în frumusețea ta #fărăfiltru, chiar dacă acum îți este foarte greu să faci asta. Și mai sper să ne distrăm împreună, ca între fete, să-ți povestesc de vremea când era cât pe ce să rămân fără păr pentru că l-am decolorat de prea multe ori sau despre permanentul meu eșuat, să-ți spun cum am ajuns la o rutină de îngrijire a pielii care funcționează pentru mine și despre cum s-a schimbat perspectiva mea asupra machiajului de-a lungul timpului. Vreau să-ți povestesc despre procedurile 100% non-invazive care mi-au schimbat pielea după ce am expus-o ani de zile, în mod iresponsabil, la radiațiile solare.

Vreau să afli că, indiferent ce vârstă ai acum, poți arăta de zece ori mai bine fără să ai nevoie de filtre sau operații estetice, dacă nu ți le dorești. Totul, de la felul în care îți procesezi emoțiile, până la ce mănânci, cât de activă ești, ce pui pe piele și cum îți conturezi trăsăturile prin machiaj, influențează modul în care arăți și cum te percepi. Această carte este o confesiune sinceră a tuturor experimentelor mele de frumusețe, pentru că – trebuie să accentuez – am experimentat din plin.

Vom vorbi, de asemenea, punctual, despre cum am ajuns să-mi înțeleg tipul de piele, despre acnee, riduri, Pete pigmentare, arsuri solare, îngrijirea părului deteriorat și despre trucurile mele preferate de machiaj.

În această călătorie de beauty o am alături pe Teodora Tîrcă, beauty editor Andreearaicu.ro, care este pasionată de îngrijirea pielii, de machiaj și de orice are legătură cu frumusețea. A fost mâna mea dreaptă pe parcursul scrierii acestei cărți și s-a asigurat că informațiile pe care le vei găsi aici sunt corecte și bine documentate. Vei descoperi și **părerile avizate a trei medici dermatologi** specializați pe acnee, pete pigmentare și anti-aging.

De asemenea, pentru că mi-am dorit să ai și tu acces la trucurile pe care le-am învățat de-a lungul timpului, am colaborat cu **specialiști pe care eu îi consider cei mai buni în domeniul îngrijirii părului și al machiajului: Sorin Stratulat și Alexandru Abagiu**. Pe parcurs, îți voi împărtăși produsele care nu lipsesc din rutina mea de îngrijire, păr și machiaj, dar tu vei fi cea care va hotărî dacă se potrivesc nevoilor și preferințelor tale.

Sper ca experiența mea și ceea ce am învățat de la oamenii minunați cu care am lucrat să aducă mai multă lumină asupra propriei tale filosofii de frumusețe, chiar dacă poate pe parcurs o să descoperi că avem opinii și nevoi diferite.

Visul meu e ca această lectură să-ți aducă încredere și eliberare, precum și forța de a rosti cuvintele care mie mi-au schimbat viața: „Îmi place de mine!”. Haide, am multe secrete să-ți împărtășesc.

*Cu dragoste,  
Andreea*

## Partea I

### Wellness. Creează frumusețea din interior către exterior

**O**femeie care trăiește în armonie cu ea însăși și cu trupul ei are o energie diferită, un chip luminos, o piele superbă și un zâmbet atrăgător – nimeni nu mă poate convinge de contrariu. Nu numai că am văzut acest lucru pe propria-mi piele, dar l-am observat și la alte femei care au înțeles cât de importantă este relația cu tine însăși. Și cred că știi la ce mă refer. Sunt sigură că și tu cunoști femei care ți se par foarte atrăgătoare, fără să fie neapărat de o frumusețe răpitoare, dar au acel ceva care atrage atenția.

De-a lungul timpului, am auzit tot felul de povești despre multitudinea de operații estetice pe care mi le-aș fi făcut – care mai de care mai interesante – și, spre surprinderea mea, chiar și unele persoane din cercul meu apropiat au fost ferm convinse că am apelat la ele pentru a-mi îmbunătăți aspectul exterior. Nu le pot condamna. Poate că și eu aș fi gândit la fel dacă aș fi văzut din afară schimbările pozitive de pe chipul meu.

Îmi amintesc una dintre întâmplările care m-au luat total prin surprindere. Tocmai mă întorsesem din prima călătorie pe care o făcusem în India. Petrecusem o lună într-un Ashram, unde avusesem tot felul de experiențe revelatoare care m-au ajutat să mă descopăr și să mă apropii de mine, un proces deloc ușor, dar extrem de necesar dacă îți dorești să



ajungi cu adevărat la tine. Știu că m-am întâlnit cu unul dintre prietenii mei apropiați, fotograful Alex Gâlmeanu, pentru o ședință foto. Cu Alex mă știu de foarte mult timp, cred că de pe la 20 de ani, deci, practic am „crescut” împreună, fiind cam de aceeași vârstă. Pe lângă acest lucru, este unul dintre fotografiile cu care am lucrat foarte mult și care îmi cunoștea bine chipul, pentru că îmi făcuse mii de poze din toate unghiurile. E un om cald, atent și foarte diplomat, și știu că nu ar pune niciodată o întrebare care să creeze disconfort. Însă în timpul ședinței foto, m-a luat deoparte și mi-a șoptit complice: „Ți-ai făcut ceva la față. Nu știu ce, dar arată foarte bine.” Mi-am dat seama imediat la ce se referea. Nu vorbea despre un tratament cosmetic sau despre niște măști minune aplicate sub ochi. Era clar că fața mea suferise niște transformări, era diferită. În ochii lui

”

*[...] e atât de important să lucrezi la interiorul tău. Acesta reflectă felul în care arăți la exterior, oricâte măști ți-ai pune, oricâte tratamente cosmetice ai aplica.*

”

era o certitudine care m-a șocat, iar pe buze avea un zâmbet jucăuș, fără să mă judece în vreun fel, era doar bucuros că arătam atât de bine. Nu-mi pusese o întrebare, ci făcuse o afirmație. „Arăți superb”, a continuat. Nu-mi venea să cred că o persoană care îmi cunoștea fața atât de bine credea că mi-am făcut o operație estetică.

Știam că arătam diferit, dar nu m-am gândit nicio secundă că schimbarea era atât de evidentă pentru cei din jur. Credeam că doar eu vedeam acele schimbări, pentru că erau un rezultat al experiențelor prin care trecusem. Dar observația lui m-a ajutat să înțeleg cât de evidentă era schimbarea la exterior după ce lucrasem o lună întreagă la interiorul meu. În India n-am făcut decât să eliberez tot ce ținusem în mine atâția ani: frică, furie, anxietate, tristețe, panică, nefericire, neputință – toate aceste stări reprimite voiau să iasă la suprafață, în ciuda încercărilor mele chinuite de a le ascunde. Cu ajutorul tehnicilor de respirație și al meditației am putut să privesc în interior și mi-am dat voie să mă eliberez, iar asta a avut un efect incredibil: mi-am relaxat toți mușchii feței, ceea

ce mi-a „deschis” pur și simplu trăsăturile. Mi-a readus lumina pe care o pierdusem și care îi conferă frumusețe oricărei femei – acea energie despre care vorbeam mai devreme.

Fără să ne dăm seama, reprimăm în fiecare zi emoții puternice, precum tristețea, furia, rușinea, durerea sau neputința... Pentru că nu am fost crescuți să le conștientizăm și să le arătăm și pentru că ne dorim să fim perfecți în fiecare moment, alegem să blocăm aceste emoții. Și cum le blocăm? Încordându-ne mușchii feței și făcând eforturi copleșitoare pentru a arăta fericiți, senini și puternici pentru cei din jur. Dar realitatea este că toate aceste emoții se imprimă pe chipul nostru și ne umbresc trăsăturile. Încordarea devine starea noastră permanentă, astfel că nu mai știm ce înseamnă să fii cu adevărat relaxat.

După o lună de lucrat continuu cu mine, am început să mă simt diferit. Dorința mea de a înțelege ce se întâmplă cu mine era atât de mare, încât decisesem de la bun început că sunt dispusă să fac orice pentru a ajunge la mine. Așa că am mers la cursurile despre care auzisem că m-ar putea ajuta să mă eliberez, la meditațiile care îmi creau spațiu pentru a mă uita în interior așa cum nu o mai făcusem vreodată. Am lucrat zi și noapte cu toate emoțiile mele, indiferent cât de greu îmi era, mai ales la sesiunile de catharsis, care nu numai că m-au speriat, ci mi-au dat sentimentul, cel puțin la început, că eram incapabilă să le fac față. Intrasem într-un „malaxor” de bunăvoie, fără să știu care va fi rezultatul. Știam că voiam să fiu bine cu mine și atât, nu mi-a trecut prin minte că voi obține și beneficii de natură estetică. De fapt, în acele momente aspectul fizic era ultimul lucru la care mă gândeam.

O femeie poate fi foarte frumoasă, dar va ajunge să arate în funcție de cum se simte – am văzut asta la mine și la alte femei din jurul meu. Dacă în interior ai o suferință continuă, lucrul acesta se va vedea pe chipul tău, pentru că emoțiile noastre rămân cu noi, nu se eliberează decât atunci când le conștientizăm și le dăm voie să se consume. Poate că nu te-ai gândit până acum la asta, dar vreau să știi că durerea și neîmplinirea îți modifică trăsăturile faciale. Vedem o grămadă de femei frumoase ale căror expresii faciale exprimă tristețe, agresivitate, furie sau neputință. Chiar îți recomand să te uiți la femeile frumoase pe care le întâlnești și să observi ce îți transmit. Și după ce faci asta cu ele, te invit să procedezi

la fel și cu tine. Să te așezi în fața oglinzii și să încerci să nu îți modifici expresia feței. Spun asta pentru că noi toate suntem tentate să o facem, ca să arătăm bine atunci când ne uităm la noi.

Asta îmi amintește de un episod amuzant, când soțul unei prietene care avea același obicei i-a spus, mai în glumă, mai în serios, că probabil ea nici nu știe cum arată în realitate, pentru că își modifică fața de fiecare dată când se privește. Trebuie să recunosc că are dreptate. Sunt tentată și eu să o fac, mai ales că în perioada în care eram model am învățat tot felul de trucuri care mă ajutau să îmi „ridic” fața, apoi am ajuns să fac asta automat atunci când mă priveam în oglindă.

Așa că te invit să te uiți în oglindă fără să-ți schimbi fizionomia, fără să-ți ridici sprâncenele, pomeții sau să încerci să-ți tragi pielea. Uită-te la tine așa cum nu o faci atunci când pozezi pentru Instagram, așa cum ești fără nicio expresie, fără să zâmbești sau să ai o privire seducătoare. Și vezi ce observi. Ceea ce e în interior se vede la exterior.

De aceea e atât de important să lucrezi la interiorul tău. Acesta reflectă felul în care arăți la exterior, oricâte măști ți-ai pune, oricâte tratamente cosmetice ai aplica.

Așa că, de fiecare dată când oamenii mă întreabă ce creme și tratamente cosmetice folosesc, sunt încântată să vorbesc despre ele, pentru că au, bineînțeles, o contribuție mare – dar nu atât de mare dacă nu ai grijă de interiorul tău. Și când spun să ai grijă de interiorul tău, mă refer atât la partea emoțională, cât și la cea fizică: cât de bine îți conștientizezi emoțiile și faci ordine în mentalul tău, ce mănânci, cât dormi, câtă apă bei, câtă mișcare faci – din punctul meu de vedere, acești factori „îți creează” frumusețea în proporție de 70%. Iar vestea bună e că putem face cu toții schimbări pozitive pentru mintea și corpul nostru. Important e să vrem.

## 1. Alimentație pentru frumusețe

Nu am fost întotdeauna bună cu trupul meu. Am trecut și eu prin faza în care mâncam alimente de tip fast-food și consumam băuturi acidulate, în urmă cu vreo 20 de ani. Și ca să fiu sinceră până la capăt, nu îmi imaginam viața fără Coca Cola și Sprite (apa nu era o opțiune!), iar aripioarele de la KFC mi se păreau cea mai bună mâncare. Apoi au urmat înfometarea și dietele drastice care mi-au distrus pur și simplu sănătatea și bunăstarea mentală. Însă în ciuda acestor decizii nefericite pe care le-am luat, am avut întotdeauna o aplecare spre a-mi asculta corpul și a ști de ce are nevoie. Chiar și atunci când țineam diete nesănătoase pentru a-mi hrăni obsesia de a arăta perfect, undeva, în adâncul sufletului meu, știam că îmi trădez corpul și că nu-i ofer ce are nevoie de fapt. Dar asta nu mă oprea din drumul meu spre țelul suprem: cele câteva kilograme în minus, care nu voiau să dispară, în ciuda eforturilor mele. Acum, când mă gândesc la perioada aceea, mă doare să știu cât rău i-am făcut corpului meu și cât l-am chinuit în mod voluntar.

Pielea mea suferea și ea. Nu mă simțeam bine și nu arătam atât de bine pe cât aș fi putut. Îmi aduc aminte că la un moment dat cineva mi-a recomandat cura aceea de slăbire cu „brânzică de vaci”, și asta mâncam toată ziua. Dimineața, la prânz și seara, cred că erau în total cam șapte cutii de brânzică de casă pe zi. Părea rețeta perfectă pentru rezultatul care ar fi trebuit să-mi aducă fericirea: cele câteva kilograme în minus.

Nu am vrut să onorez semnalele pe care mi le-a dat corpul meu: stare generală proastă, oboseală, ten obosit și erupții acneice. Ani mai târziu, am aflat că aveam intoleranță genetică la lactoză – cu alte cuvinte, nu puteam digera corect alimentele pe bază de lapte. Acela era, cel mai probabil, și motivul pentru care m-am confruntat cu mai multe erupții acneice decât avusesem la pubertate.

Și să nu uităm celebra dietă cu ciorbă de varză, pe care cred că orice femeie din generația mea o cunoaște foarte bine și a ținut-o la un moment dat. Îți mărturisesc că nu-mi dispăcea acest fel de mâncare, însă atunci când îl consumam dimineața, la prânz și seara, timp de 12 zile, pentru că

atât dura această dietă miraculoasă, ți se întoarce stomacul pe dos doar când auzi cuvântul „varză”. Nu am putut să o duc până la capăt, cred că am rezistat doar opt zile. Poate că nu era cel mai nesănătos aliment posibil, însă uităm să ne gândim la cât de nocivă este pentru organism privarea de nutrienți cât mai diverși. Avem nevoie să creăm un echilibru de nutrienți din toate grupele alimentare pentru a avea energie, a ne simți bine și a arăta bine. De aceea cred că dietele stricte, care elimină grupe întregi de alimente, ne vor dăuna extraordinar de mult și nu ne vor oferi rezultatele pe care le așteptăm cu atâta disperare. Și scriu toate acestea cu siguranța pe care mi-o oferă propriile experiențe.

Dieta care mi-a făcut cel mai mult rău și care încă afectează milioane de femei din toată lumea este înfometarea. Nici nu ne dăm seama cât de multe dezechilibre produce în organism, atât fizice (deficit de vitamine și minerale, dezechilibre hormonale), cât și emoționale (frustrare, iritabilitate, stare generală proastă). De fiecare dată când mă apucam de ea, îmi dădeam seama că organismul meu suferă, că pielea mea își pierde suplețea și luminozitatea, că părul nu mai e la fel de strălucitor... dar insistam, sperând că într-o zi va da rezultate. Ziua aceea nu a venit niciodată.

Cum țineam dieta înfometării? Nu mâncam mai nimic vreo trei zile, apoi bineînțeles că cedam, pentru că intervenea instinctul natural de supraviețuire – iar corpul nu poate supraviețui fără hrană. O astfel de dietă nu-ți va aduce niciodată rezultate, pentru că organismul nostru are un mecanism foarte deștept: atunci când îl privezi de mâncare, va face depozite de grăsime pentru „vremuri de restriște”, când hrana nu va fi disponibilă. La fel se întâmplă și dacă nu bei apă în mod regulat: corpul o va reține în țesuturi ca să o poată folosi atunci va avea nevoie de ea. De aceea atât de mulți oameni suferă de retenție de apă, balonare, față și mâini umflate și chiar celulită.

Pentru mine e foarte important să menționez că dieta înfometării m-a afectat și la nivel emoțional, și cred că nu ar trebui să minimalizăm acest aspect. Acea foame agonizantă pe care o simțeam s-a imprimat în corpul meu ca o traumă, astfel că acum am o toleranță foarte mică la senzația de foame. „Cultura dietelor” le afectează mai ales pe femei și mai ales la nivel emoțional: ne gândim că vom fi frumoase și acceptate de cei din jur DOAR după ce dieta X va da roade. Conform Clarity Clinic, dietele

restrictive sunt de obicei asociate cu afecțiuni serioase, precum anorexie, bulimie și alte tipuri de tulburări de alimentație.

După ce am conștientizat toate aceste lucruri, am început să mă gândesc mai mult la nevoile reale ale corpului meu. Pe vremea aceea eram editor de frumusețe la revista *Viva*, adoram să testez cele mai inovatoare creme și serumuri, dar curând am realizat că nu există frumusețe fără sănătate. La 20 de ani aveam deja o rutină de beauty foarte elaborată, dar efectele lipsei de odihnă și ale alimentației necorespunzătoare se vedeau pe piele și nu puteau fi „șterse” nici măcar de machiaj. Astfel că, după o perioadă în care mă trezeam dimineața cu fața și mâinile umflate, cu puncte accentuate sub ochi, piele deshidratată și lipsită de luminozitate, mi-am dat seama că pur și simplu există alimente pe care corpul meu nu le tolerează. Călătoream de asemenea des în America în acea vreme și mâncarea din restaurantele lor obișnuite (care nu aveau alimente organice, de calitate) îmi dădea o stare groaznică.

Ce am făcut? Am devenit și mai curioasă decât eram deja. Am luat decizia de a-mi trata corpul cu bunătatea pe care le-o ofeream oamenilor pe care îi iubeam, am început să mă documentez despre diverse stiluri de alimentație și să iau contact cu tot mai mulți oameni la fel de preocupați de sănătate și bunăstare. Am eliminat alimente și băuturi care nu-mi făceau bine (mult mai târziu am aflat că aveam intoleranță și la alcool – da, există) și am făcut eforturi conștiente pentru a-mi asculta corpul.

Pe atunci nu era la modă să renunți la carne și nu existau atât de multe informații despre alimentație sănătoasă sau „intermittent fasting”, dar mi-a venit ideea să țin un post care, spre surprinderea mea, mi-a adus beneficii vizibile. Ca să fac o paranteză, eu detestam ideea de „post”, pentru că, venind dintr-o familie religioasă, mi s-au impus cele două zile de post pe săptămână atunci când eram adolescentă. Prima și ultima săptămână din posturile mari erau obligatorii, și pe măsură ce creșteam, acele săptămâni îmi aduceau cel puțin trei kilograme în plus. Aș fi făcut orice să sar peste ele, dar nu era o opțiune. Pentru că nu eram informată și nici nu existau atât de multe opțiuni alimentare, înlocuiam pur și simplu carnea cu carbohidrați, iar asta mă făcea să mă simt obosită și să iau în greutate. Nu mă mir că aveam o aversiune față de post și că mă plângeam constant pe tema asta.

Totuși, postul ținut la maturitate a fost cu totul diferit și m-a ajutat să învăț multe despre nevoile corpului meu. Faptul că am renunțat la carne și lactate mi-a schimbat total pielea, care a devenit mai suplă, mai luminoasă și mai curată. Am observat că celulita s-a redus vizibil, și acela a fost momentul în care mi-am dat seama de legătura dintre consumul de lactate și celulită, cel puțin în cazul meu. Am ținut postul timp de 40 de zile și, trebuie să-ți spun, pielea mea a arătat fantastic în perioada aceea. Încet, încet am început să-mi dau seama ce îmi face bine și ce nu. Am renunțat la carne pentru o perioadă îndelungată – vreo zece ani – și am avut perioade în care am testat dieta vegană și raw vegană. Am încercat cât mai multe stiluri alimentare pentru a descoperi ce mă face să mă simt bine și să arăt bine.

Cu toate acestea, țin să-ți spun că eu nu cred în reguli bătute în cuie. Am trecut prin multe transformări de-a lungul timpului. Deși într-o vreme credeam că nu voi mai mânca niciodată carne, la un moment dat corpul meu a simțit nevoia de acei nutrienți pe care îi conține și am reintrodus-o în alimentația mea după zece ani. Pentru că am învățat să-mi ascult corpul, știu când are nevoie să mănânce carne, când are nevoie de mai multe salate sau de carbohidrați etc. Eu îmi fac analizele de sânge în fiecare an, iar atunci când mi-a ieșit un deficit de vitamina B12, am știut că e timpul să reintroduc carne în dieta mea. Simt nevoia să precizez că nu e o regulă generală, nu toată lumea reacționează la fel.

Acum mă încadrez în stilul flexitarian – deși mănânc carne din când în când, renunț la ea dacă organismul simte nevoia. Dar nu renunț niciodată la legume și salate proaspete, la proteinele de calitate și la carbohidrații complecși, care îmi aduc toți nutrienții de care are nevoie organismul meu. Și poate îți e greu să mă crezi, dar îmi satisfac și poftele ocazionale – dacă într-o zi simt nevoia să mănânc cartofi prăjiți sau o felie de pizza, o s-o fac asumându-mi consecințele. Nu mai simt niciun strop de vinovăție cu privire la ceea ce mănânc, am reușit să trăiesc acceptând faptul că uneori am poftă, chiar dacă ele vin la pachet cu niște imperfecțiuni ale pielii, fața umflată dimineța și așa mai departe. Relația mea cu mâncarea nu mai e una toxică, ci una bazată pe echilibru, încredere și... plăcere, pentru că viața e scurtă, iar mâncarea e una dintre cele mai mari plăceri pe care le vom experimenta. Și da, este posibil ca mâncarea sănătoasă să aibă un gust delicios.



De-a lungul timpului, am descoperit și trucuri care mă ajută să remediez unele consecințe ale poftelor mele nesănătoase: apa, de exemplu, este arma mea secretă, chiar dacă poate te așteptai la ceva mai complicat. Nu mănânc niciodată seara târziu dacă a doua zi am o ședință foto sau filmări, pentru că nu vreau să mă trezesc cu fața umflată. Dar uneori se întâmplă să am o zi lungă și solicitantă, și nu mă pot duce la culcare până nu mănânc ceva. Și, ce să vezi, dimineața nu arăt tocmai bine, mai ales dacă am mâncat ceva sărat. Cea mai rapidă rezolvare pentru mine este să beau foarte multă apă imediat ce mă trezesc și până când încep ședința foto, pentru a elimina toxinele și excesul de sodiu. În câteva ore, totul revine la normal.

De asemenea, în perioadele în care mănânc mai des mâncare gătită, am observat că tenul meu nu mai e la fel de luminos. De ce? Pentru că pielea se deshidratează atunci când nu consumăm alimentele proaspete, bogate în apă, cum ar fi legumele și salatele. Când mănânci orez cu pui, cartofi fierți, paste etc., din alimentația ta lipsesc apa și antioxidanții. Iar asta se va vedea pe piele.

Eu îmi dau seama imediat că nu am mâncat echilibrat într-o anumită perioadă și o să-ți dezvălui trucul meu: atunci când îți ciupești dosul palmelor, o piele sănătoasă și hidratată își revine imediat la normal; când nu se întâmplă asta, îmi dau seama că sunt deshidratată și încep să consum alimente cu un conținut mare de apă.

Corpul nostru conține peste 70% apă – de aceea, este important să consumăm și alimente care o conțin din plin, precum pepene roșu, pepene galben, ardei gras, broccoli, țelină apio, salate, roșii, conopidă, apă de cocos.

*Dar hai să vorbim, punctual, despre obiceiurile alimentare care te împiedică să ai o piele frumoasă.*

Îți pot spune cu siguranță că mie îmi dăunează cel mai mult zahărul, glutenul, lactatele, alcoolul și carnea în exces. Desigur, organismul fiecăreia dintre noi este diferit, așa că tu decizi ce păstrezi și ce scoți din alimentația ta. Totuși, iată ce mi s-a confirmat și ce am mai învățat din documentările mele cu privire la legătura dintre alimentație și frumusețea pielii.