

LBRIS

We know  
books

ANDREEA RAICU

în colaborare cu TEODORA TÎRCĂ

secrete aflate  
pe pielea mea

---

FRUMUSEȚE. ACCEPTARE. IUBIRE.

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2021

# Cuprins

Introducere .....	5
<b>Partea I: Wellness. Creează frumusețea din interior către exterior .....</b>	<b>11</b>
1. Alimentație pentru frumusețe .....	15
2. Ce suplimente alimentare iau pentru a susține sănătatea și frumusețea pielii.....	31
3. Postul intermitent pentru piele .....	33
4. Somnul, probabil cel mai rapid „tratament” de frumusețe.....	34
5. Sport, meditație și yoga .....	36
<b>Partea a II-a: Îngrijirea pielii.....</b>	<b>39</b>
1. Tipurile de piele: înțelege-ți tipul de ten și nevoile sale de bază.....	48
2. Acnee. Cauze, tratament și prevenție.....	75
3. Pete pigmentare. De ce apar și care sunt cele mai eficiente tratamente .....	97
4. Anti-aging. Cum previn și tratez semnele îmbătrânirii premature.....	108

**Partea a III-a: Pasiunea pentru machiaj**


<b>și trucurile esențiale pe care le-am învățat .....</b>	<b>163</b>
Efectul Alexandru Abagiu.....	177
Obsesiile Andreei .....	181
Trucuri de machiaj: Q&A cu Alexandru Abagiu.....	192

**Partea a IV-a: Îngrijirea părului.....203**

1. Părul frumos începe cu un scalp sănătos.....	211
2. Cum îți antrenezi părul să nu se mai îngrașe atât de repede.....	215
3. Cum îngrijești scalpul scuamos sau care suferă de dermatită ...	217
4. Cum îți speli corect părul – metoda recomandată de un hairstylist.....	218
5. Modul corect de a-ți peria părul.....	222
6. Părul vopsit versus părul natural. Particularități și îngrijire adecvată.....	223
7. Cum prevenim și tratăm vârfurile despicate.....	225
8. Ce faci când nu-ți place tunsoarea cu care te-ai întors de la salon? .....	228
9. Este posibil să accelerăm creșterea părului? .....	230
10. Cum faci tranziția de la colorare la păr natural?.....	231
11. De ce e important să ții cont de pH-ul produselor pentru îngrijirea părului? .....	232
12. Cele mai bune trucuri anti-aging pentru păr .....	233
13. Stigmatizarea părului alb și opțiunile pe care le ai la dispoziție.....	235
14. Mic dicționar de termeni. Hairstylistul explică.....	237
Cuvânt de încheiere.....	239
Mulțumiri.....	241
Bibliografie .....	243

## Partea I

Wellness. Creează frumusețea  
din interior către exterior

 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.

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 consumi dimineața, la prânz și seara, timp de 12 zile, pentru că

atât dura această dietă miraculoasă, și 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 carnea 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 dimineața 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.

♦ **Zahărul rafinat** nu este prietenul nimănui, iar excesele au un impact negativ major, atât asupra pielii, cât și asupra întregului organism. Nu știi ce părere ai tu despre asta, dar eu am fost absolut șocată să citesc că studiile efectuate pe șoarecii de laborator arată că zahărul produce o dependență mai mare decât drogurile opioide, precum cocaina. Chiar dacă nu are același grad de dependență în rândul oamenilor, studiul publicat în *British Journal of Sports Medicine* ne confirmă o bănuială pe care cu toții am avut-o la un moment dat: zahărul e al naibii de greu de eliminat din alimentație, chiar și atunci când știm că ne face rău.

Există o explicație științifică pentru acest fapt: cu mii de ani în urmă, când strămoșii noștri se hrăneau cu plante și fructe disponibile în natură, gustul amar era reprezentat de potențialul otrăvitor al acestora, în timp ce gustul dulce era semnalul de „OK”, așa cum confirmă nutriționistul funcțional Mark Hyman în podcastul *Totul despre zahăr (și cum să-l eliminăm din dietă)*. Deloc surprinzător, papilele noastre gustative au evoluat pentru a căuta și a aproba gustul de dulce. În plus, gustul dulce al fructelor îi ajută pe strămoșii noștri să identifice fructele și legumele

bogate în vitamina C, un antioxidant extrem de important pentru funcțiile organismului, mai spun oamenii de știință.

”

*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.*

”

E adevărat că natura ne oferă surse naturale de zahăr, dar nu putem compara zahărul pe care îl conțin merele cu o pungă de bomboane. Ba mai mult, Dr. Hyman susține că problema nu este ciocolata pe care o mâncăm din când în când, ci faptul că în zilele noastre aproape orice produs pe care îl consumăm conține zahăr adăugat. Îl găsim în iaurturi, în sosuri, de multe ori chiar și în pâine. Te invit să citești eticheta produselor pe care le consumi și să identifici printre ingrediente

zahărul adăugat. Nu va fi ușor, pentru că acesta vine în peste 50 de forme diferite (dextroză, sirop de glucoză, sucroză, manoză, maltoză, maltodextrină, melasă etc.), făcându-ne misiunea de a-l reduce din dietă cu atât mai grea.

Consumul excesiv de zahăr rafinat produce o mulțime de dezechilibre în corp, chiar și dezechilibre hormonale care se văd prima dată pe piele. Cele mai multe afecțiuni inflamatorii ale pielii – acnee, dermatită, psoriazis și rozacee – sunt provocate sau accentuate de o alimentație bogată în zahăr. Nu doar zahărul, ci toate alimentele cu indice glicemic crescut (pastele făinoase, de exemplu) cresc brusc nivelul insulinei, ceea ce provoacă o inflamație în corp.

Un studiu publicat în 2002 în *Archives of Dermatology* a prezentat dovezi evidente că alimentele cu indice glicemic crescut pot provoca acnee.

Evident, în categoria alimentelor care provoacă inflamație și afectează aspectul și sănătatea pielii se află și cele procesate, precum pizza, burgeri, paste etc. Repet, nu o să-ți spun să excluzi total dulciurile și pizza, pentru că nici eu nu fac asta, dar aduc din nou în discuție ideea de echilibru.

Asigură-te că, în general, dieta ta e bogată în alimente sănătoase și nutritive care îți ajută corpul să se vindece și să funcționeze normal.

Și, dacă acneea nu e o perspectivă suficient de înfricoșătoare pentru tine, trebuie neapărat să vorbim despre faptul că zahărul și alimentele procesate accelerează de asemenea procesul de îmbătrânire a pielii, provocând riduri, pete pigmentare și pierderea fermității. Cum se întâmplă acest lucru? Inflamația produce enzime care distrug colagenul și elastina, proteinele ce mențin aspectul „plin” și tânăr al pielii. Doar citind acest lucru am simțit o motivație puternică de a fi mai conștientă în privința alegerilor mele alimentare, și cred că la fel simți și tu în acest moment.

Eu evit pe cât posibil produsele de patiserie, dulciurile, sosurile din comerț (le prepar eu acasă), sucurile acidulate, produsele de tip fast-food. Atunci când am ocazia, prefer să savurez o prăjitură făcută în casă de mama, prietenele sau de colegele mele.