

Lejla Mandžuka

## PROMENA LICA ZA DESET MINUTA

Osnovne potrebe. Profesionalni koraci. Minimum vremena.

Uspeh zavisi od tehnike, a ona se stiče jedino praksom. Ispravan redosled šminkanja je od najveće važnosti. Stavite akcenat samo na jedan deo lica (oči, usta ili obraze) ostalo neka bude u prigušenim tonovima. Profesionalni plan: čisto, dobro navlaženo lice, jednostavan izbor kozmetičkih sredstava.

Oprema: pinceta, podloga u boji, bleđi korektor ili krejon, tamnija nijansa, rumenilo u obliku kreme, providni puder za bebe, senka za oči, krejon za oči, ajlajner, savijač trepavica, maskara, olovka za obrve, rumenilo u prahu, olovka za usne, karmin, sjaj za usne ili vazelin.

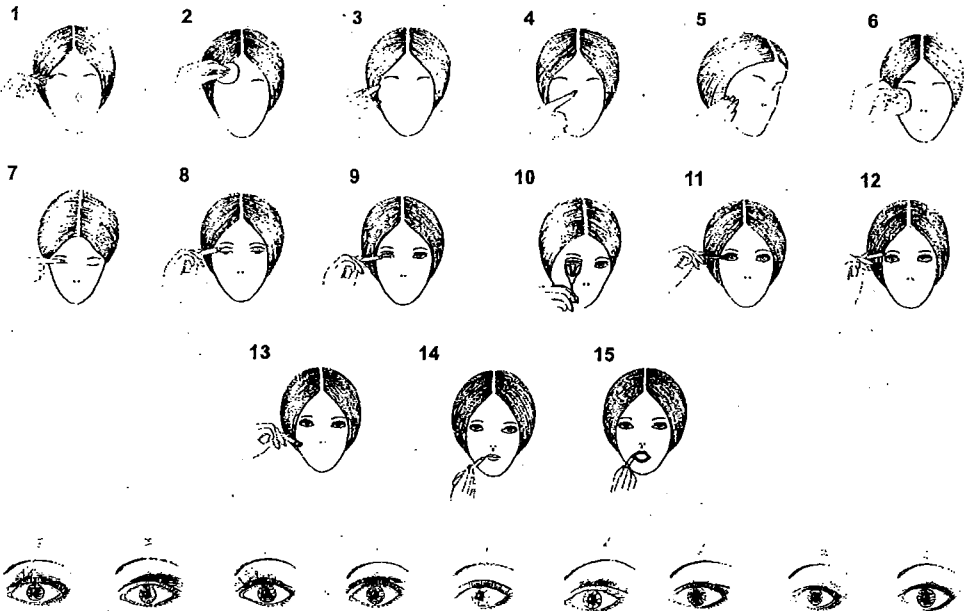
1. Prvo proverite da li su vam obrve dobro oblikovane, da nema dlaka koje štrče. Otvorite luk, čupajte samo ispod obrve. Kriva obrve je važna za ravnotežu celog lica; može kasnije da se produži i definiše bojom.
2. Nanesite na kožu podlogu i jednako je preko lica i ispod brade, dobro ujednačite, ne smeju ostati mrlje. Bolje dva tanka nanosa nego jedan debeo; koristite dlan kao paletu da učinite konzistenciju gipkijom. Poravnajte sunderom.
3. Posvetlite tamne delove ispod očiju, oko nozdrva, ispod usana, svetlim pokrivačem (korektorom) ili belim krejonom. Takođe nanesite na visoke površine: na greben nosa, na gornju ivicu jagodičnih kostiju. Ujednačavajte dok ne ostane samo svetli sjaj.
4. Pokrijte nedostatke sa tamnijom bojom, ali vrlo lagano, jer oni mogu izgledati još gore ako se pokrivanje ne uradi pravilno. Stranice nosa i linije jake vilice takođe mogu ovim da se "obrišu". Ujednačavajte do kraja, da ostanu samo senke.
5. Obojite obraze sa rumenilom u obliku krema, nanoseći dijagonalnim potezima i prema spolja ka vrhovima ušiju duž gornjeg dela šupljine. Ujednačavajte dok ne vidite samo odsjaj i nikakve linije koje bi sugerisale gde boja počinje a gde prestaje.

6. Lagano se napuderišite providnim ili puderom za bebe. Koristite vatu, puf, četkicu ili suvi sunder. Puder nanosite nežno sa mnogo finih, kružnih pokreta uz lagani pritisak da bi se obezbedilo fiksiranje. Potezima nadole uklonite višak. Nanošenje četkicom daje najlaganiji izgled.
7. Osenčite oči prema uzorku koji ste izabrali. Prvo nanosite boju na ceo kapak, onda žustro utrljavajte vrhovima prstiju, dodajući i oduzimajući boju. Gledajte prema dole da bi izbegli brljanje boje. Ako ste stavili senku u obliku krema, fiksirajte je puderom.
8. Napravite konturu pregiba očne jabučice da oku date dimenziju. Ocrtajte luk debelim krejonom za oči, koristeći tamniju boju od senke na kapku. Ujednačite vrhovima prstiju ili komadom vate. Za večernje naglašavanje očiju, ta linija treba da bude tamnija i jasno definisana, bez ujednačavanja.
9. Ocrtajte liniju oko očiju da definišete oblik, a i trepavice će izgledati gušće. Izbegavajte tvrdoću; meke linije su efektnije. Smatrajte liniju senkom: povucite je i ujednačite kao zabrljanu liniju, koja postaje tamnija i deblja prema spoljnjim uglovima očiju.
10. Savijte trepavice pomoću specijalnog instrumenta za uvijanje. Oči tada izgledaju otvorenije, dajući takođe iluziju da ima više trepavica; time se olakšava i nanošenje maskare. Malo napuderišite.
11. Primenite maskaru počev od vrhova trepavica prema bazi da bi se dobila linija pera. Prvo premažite gornje trepavice odozgo nadole, sačekajte da se osuše, onda idite maskarom odozdo prema gore. Donje trepavice prvo mažite nagore, potom nadole. Koristite maskaru obilno, ali u tankim slojevima.
12. Definišite obrve posle četkanja da biste uklonili svaki trag pudera, prvo prema gore, onda popreko da bi dlake stajale glatko na mestu. Nanosite olovku za oči u lakim, finim, dijagonalnim potezima, simulirajući dlaku. Malo produžite na kraju; iščekajte da ujednačite i umekšate liniju.
13. Lagano nanosite četkicom rumenilo u prahu na obraze da stabilizujete boju i dodajte blistavost. Uvucite obraze i predite četkicom preko udubljenja potezima nagore. Ovde izbor nijanse može da odluči da li je to šminka za dan ili večer.
14. Okružite usne olovkom, čime ćete utvrditi oblik, bilo prirodan ili ne; boja malo tamnija od karmina. Ocrtajte prvo donju liniju, produžavajući je malo na uglovima. Ili ovo učinite četkicom, koristeći tamniji karmin kao boju.
15. Obojite usne i premažite ih sjajem, prvo karminom nanetim direktno ili četkicom, utrljajte u graničnu liniju, ali je nemojte potpuno pokriti. Upijte. Nanesite još jedan lagani premaz. Za ekstra sjaj, namažite usne sjajem ili vazelinom.

## ŠMINKA

Šminka je svaki formulisani preparat koji se koristi za čišćenje, tretiranje, ulepšavanje ili menjanje izgleda. Svaka šminka sadrži niz sastojaka, kako prirodnih tako i sintetičkih. Izbor je širok, pa ipak su, u okviru pojedinih kategorija, smeše u osnovi iste. Razlike su u finijim detaljima – strukturi, boji, mirisu ili dodavanju specifičnog hranljivog sastojka. Da li postoji velika razlika između skupih i jeftinih marki šminke? Učinak se mnogo ne razlikuje; obično način na koji koristite proizvod određuje efekte, a ne koji proizvod koristite. Tačno je, međutim, da se više istraživanja ulaže u skuplje preparate. Takode, što je cena viša, pakovanje je atraktivnije, bolja je pozadina i izbor boja, a ponekad su sastojci finiji i mirisi redi. Ali više na psihološkoj osnovi, jer ako vi mislite da je neki proizvod efikasniji, onda svakako i jeste. Izgled, osećaj, miris, vaša predstava o određenoj kozmetici – sve to daje jednak doprinos učinku.

Šminka koju vi koristite treba da bude ona koja vam odgovara. Neki proizvodi odgovaraju vašoj koži, neki ne. Ima, takode, više asortimana hipoalergenske kozmetike i proizvođači sve više vode računa o čistoći preparata. Kozmetika koja ne sadrži nikakve hemikalije mora da bude skuplja jer su i prirodni sastojci skuplji, a i trajnost preparata je obično ograničena.



## Preparati za kožu

**Čistači** – sadrže ulje koje rastvara masnoću šminke i jedan emulgacioni agens koji olakšava uklanjanje.

**Kreme** – vrlo su dobre kod uklanjanja šminke i prljavštine, ali se lepe za kožu. Bolje su za suhu i normalnu kožu. Ukloniti papirnom maramicom.

**"Hladne" kreme (cold creams)** – vazdušastije su i mogu se koristiti i za masnu kožu. Ukloniti papirnom maramicom.

**Tečnosti** – sadrže više vode nego krema, to su losioni različite kremastosti. Za sve tipove kože. Ukloniti papirnom maramicom.

**Čistači** koji se peru su lagane kreme ili tečnosti koje mogu da se operu vodom. Dobri su za sve vrste kože.

**Jastučići čistači** su debeli komadi apsorbirajućeg materijala, natopljeni tečnim sredstvom za čišćenje. To je dobro za specijalne delove, kao što su oči, i za brzo čišćenje koje osvežava.

**Osveživači** uklanjaju poslednje tragove sredstava za čišćenje, osvežavaju i poboljšavaju teksturu kože, ponekad delimično uklanjaju mrtve ćelije. Proizvode se u tri jačine, zavisno od sadržaja alkohola. Nanositi komadima vate.

**Osvežavači** najjednostavniji se sastoje od neke aromatične supstance rastvorene u vodi, ponekad sa malo alkohola. Hladi kožu i prija joj.

**Toneri** malo više osvežavaju zbog većeg sadržaja alkohola. Dobri su za suhu i normalnu kožu.

**Astringenti** (za skupljanje kože) – to su najjači osveživači, sa najvećim procentom alkohola. Bocka kožu i ima efekat privremenog stezanja pora. Astringenti su dobri za masnu kožu.

**Ovlaživači.** To je pogrešan naziv, jer sami ovi proizvodi ne daju vlagu, već pomažu vlaženje ne dozvoljavajući da već prisutna voda ispari. Oni to postižu tako što prekriju kožu najtanjim mogućim, nevidljivim slojem ulja ili masnoće. Najbitniji su od svih preparata za kožu; proizvode se po različitim formulama za različite tipove kože, pa obavezno treba pročitati nalepnicu na proizvodu. Nanositi vrhovima prstiju.

**Kreme.** Najteže kreme deluju i kao zaštita od ekstremnih klimatskih uslova. Dobre su za suhu kožu, staru kožu i kao noćne kreme.

**Losioni.** Laganiji su, ali su ipak blagi zamašćivači. Dobro idu pod šminku jer popunjavaju neravnine na koži i time omogućavaju da podloga prione glatkije i ravnomernije.

**Kondišineri (Conditioners).** Nazivaju se i sredstva za omekšavanje, zamašćivanje, hranjenje, tretiranje, obogaćene ili noćne kreme. Kreme za oči i vrat

takođe spadaju u ovu kategoriju, kao i losioni za telo i ruke. To su sve snažni preparati koji pomažu koži kojoj su potrebni masnoća ili vlaga, ili obe. Oni imaju tri zadatka: da maste, vlaže i štite.

*Kreme.* Sve sadrže ulja ili masti, ili oboje; glavna razlika između mnogo vrsta je koncentracija i razmera ta dva sastojka. Sva ulja i masti, bez obzira da li su životinjskog, biljnog ili mineralnog porekla, delovaće na vrlo sličan način. One su lepljive i tako stvaraju zaštitnu barijeru dok koža apsorbuje masne molekule; one čine površinu kože glatkom i obezbeđuju zadržavanje vlage. Nanose se vrhovima prstiju i nežno umasiraju u kožu. One ne treba da nestanu, već mora da budu vidljive na površini. Efikasnost ovih masnijih krema se povećava ako se koža predhodno navlaži. Držite kremu na licu najmanje 1 sat. Obrišite maramicom, potom očistite lice.

Mnoge kreme sadrže dodatne sastojke da bi im se poboljšale osobine. Većina je za podsticanje kože na veću obnovu ćelija. Koža je sposobna da apsorbuje neke spoljne elemente, ali je sporno koje i u kojem stepenu. Neki od uobičajenih dodataka su:

Hormoni – zadovoljavaju potrebu kože za estrogenom za vreme i posle menopauze. Hormonski sadržaj krema je suviše mali da bi imao uticaja na ceo organizam, a postoji i zakonsko ograničenje koliko je hormona dozvoljeno u jednoj unci (30 g). Hormoni poboljšavaju stanje kože u meri u kojoj mogu da izmene metabolizam ćelija, čineći da se one šire, što koži daje jedrinu i glatkoću.

Ekstrati tkiva – obuhvataju tkiva iz embriona, placente i jajnika mladih životinja. Njihovo delovanje povećava kapilarni protok krvi i stimuliše metabolizam. Sadržaj ovih supstanci u kremama je ograničen, ali one mogu pomoći da stara koža dobije vlagu i da se hrani, takođe leče probleme kod preterano suve ili masne kože.

Kolagen u prirodnom stanju je važan deo vezivnog tkiva, odgovoran za glatkoću i elastičnost kože. U kremama se koristi da poboljša elastičnost i pomogne da koža zadrži svoje prirodne sokove.

Kreme za oči – posebno koncentrisani kondišineri sa visokim procentom finijeg ulja. Utačkava se oko predela očiju.

Kreme za vrat – ne razlikuju se mnogo od drugih kondišinera, ali su ponekad nešto bogatije u uljima. Naneti vrhovima prstiju, umasirati potezima nagore.

Losioni za telo – emulzije na bazi vode, koje su u stvari razređene kreme, ali često sadrže dodatne aromatike, a ponekad i osveživače koji daju osećaj hladnog. Oni imaju istu ulogu kao i svi drugi kondišineri – da koži daju glatkoću, da je zamaste, obezbede vlagu i da je zaštite. Nanose se rukom.

Losioni za ruke – emulzije na bazi vode, različitog stepena gustine. Osnovna formula je ista kao i za losione za telo, ali su ovi losioni često gušći. Neke kreme za ruke na bazi glicerina, napravljene su u obliku želatinozne materije pomoću *gum tragacanth*. Važne su njene zaštitne osobine; ove kreme za maščuju i vlaže. Nanose se rukom.

*Zaštita od sunca.* Preparati za zaštitu od sunca sadrže hemijski štiti plus osnovu koja može biti mešavina vode i alkohola, neki losion, krema, ulje ili mast. Tip osnove ne pravi veliku razliku, mada su one sa uljem i mašču voodootpornije, a mnoge žene više vole kreme jer one omekšavaju kožu. Međutim, kriterijum za zaštitu od sunca treba da bude njena efikasnost u zaštiti kože od sunca i svetlosti. Preparati za zaštitu od sunca rade putem selektivnog blokiranja ultraljubičastih zrakova koji su odgovorni za oštećenje kože.

Postoje tri grupe ovih preparata; nazivi hemikalija su neverovatno teški, ali da biste mogli da napravite izbor, morate da čitate nalepnice preparata i da ih prepoznajete.

Najbolje su iz reda para-aminobenzoinske kiseline, ali sa manom da je teško rastvorljiva, tako da je potreban alkohol da bi ovu kiselinu držao u rastvoru. To znači da preparati koji sadrže ovu kiselinu mogu neke kože da suše. Ovi preparati takođe ostavljaju fleke na tkanini.

Dosta dobre su para-aminobenzoinski derivati, kao što su izo-amil i gliceril, takođe derivati benzofenona. Mogu se naći i u svim osnovama ali treba imati u vidu da primena benzofenona skoro potpuno onemogućava da koža potamni.

Prihvatljivi su metil antrantilat, homometil silicilat, trietanolamin salicilat, cinoksat, digaloil trioleat. Mogu se naći u svim osnovama, ne flekaju i pokazali su se dobro za ograničene količine sunca. Nanosi se slobodno svuda, uključujući usne.

Kreme za imitaciju preplanule kože su emulzije koje sadrže hemijski agens koji potamnjuje kožu. Sve u svemu, ove kreme deluju dobro, ali neke kože inkliniraju ka narandžastoj umesto braon boji. Boja je privremena.

### *Preparati šminke*

*Osnove.* Njihova uloga je da obezbede da boja i tekstura kože izgledaju bolje. One ostavljaju tanak sloj na koži, pokrivajući manje nepravilnosti i ujednačavajući boju. Načelno napravljene po formuli voda-u-ulju, osnovna ideja je da se svaka kap vode okruži kapima ulja. Odnos vode i ulja varira da bi se proizvele različite teksture i efekti, ali sve osnove daju jednu ujednačenu boju. Boje osnova se kreću od potpuno bele do najtamnije mahagoni boje. Neke se mogu koristiti bez pudera.

*Tečnosti.* Obezbeđuju laki zaštitni film, mogu biti kremasto vlažne, idealne za suhu i normalnu kožu, ili formule bez ulja za masnu kožu. One ne pokrivaju dobro, zato nisu dobre da kamufliraju kožu sa nedostacima. Ponekad se njima teško rukuje i efikasnije su ako se nanose sunderom.

*Kreme gušće i masnije,* sa konzistencijom koja varira od mleka do šlaga. Daje najglatkiji izgled, lako se nanosi vrhovima prstiju ili sunderom. Ove kreme su obično vodootporne.

*Osnove Sve-u-jednom (all-in-one bases)* – mešavina su kreme i pudera, obično su teže za nanošenje jer imaju tendenciju da razvlače kožu; vlažan sunder olakšava nanošenje. Ne preporučuje se za suhu kožu. Ne zahteva fiksiranje puderom, ali konačan izgled je suvlji.

*Korektori* su vrlo guste kreme koje izgledaju kao git i često su u obliku stika. Koriste se za pokrivanje nedostataka na koži i umanjivanje tamnih krugova oko očiju. Utapkati vrhovima prstiju. Svi korektori zahtevaju široko ujednačavanje posle nanošanja.

*Čvrsti krem u stiku* je vrlo gusta formula, dodaje najviše boje, skriva neravnine, tamne krugove (podočnjake), pege. Nanosi se direktno, a onda razmaže prstima, da se izjednači s okolnom kožom.

*Gelovi i sjajevi* izgledaju kao malo tečniji vazelin, ali obojeni i namirisani; lako se razmazuje prstima, daje providan sjaj, dobar za dodavanje boje i davanje izgleda zdravog sjaja.

*Šminka u kamenu (Cakes and Blocks)* – guste dehidrirane formule, dodaju dosta boje, dobro za prikriivanje mana. Ova šminka isušuje, pa nije za suhu kožu, ali je od velike pomoći masnoj. Nanosi se vlažnim sunderom.

*Puderi* daju šminki sjajan ili mat izgled. Prozirni puderi su omiljeniji jer ne utiču na druge boje šminke. Inače, spektar boja je podeljen u četiri grupe: neutralni, ružičasti, zlatni i braon. Ako koristite puder u boji, opšte pravilo je da bude za jednu nijansu svetliji od podloge.

*Puder u prahu* je najbolji za završno šminkanje; nanosi se pufom ili komadom vate.

*Rumenila.* Ranije su se nazivali ruževima. Danas poznati kao senke, ocrtivači (*contourers*) ili, kad su svetli, kao osvetljivači. Funkcija im je da dodaju boju, toplinu, osenčenje ili blistavost. Ružičasti, boje breskve ili žutosmeđi toniraju obraze; tamne žutosmeđe i braon senke koriste se da stvore iluziju nestajanja nepoželjnih osobina i upalih obraza. Puderi se nanose četkicom, ostala rumenila vrhovima prstiju.

*Kreme* dodaju vlagu, kao i boju. Izjednačavaju se prstima; koriste se preko podloge, ali ispod pudera.

*Puderi* naneti četkicom na lice posle puderisanja; prozirne vrste reflektuju više svetlosti i imaju odsjaj kao da gore.

*Gelovi* providne boje za blistav izgled, nanose se preko podloge, ali ih nemojte pokrivati puderom.

*Senke za oči* dodaju boju i dimenziju očima, čiji izgled može dramatično da se popravi inteligentnim senčenjem. Često su poznate kao osvetljivači u belim i krem tonovima. Kompletan spektar boja.

*Stikovi* su čvrste kreme sa uljima u voštanoj bazi. Kao karmini, razmekšavaju se na vrućini, a teško ih je rezmazati na hladnom vremenu. Stik se nanosi direktno na kapke, a potom utrljava prstima. Fiksirati puderom.

*Tečnosti* se obično prodaju sa ugrađenom četkicom ili štapićem za nanošenje. Sadrže više vode nego kreme i stikovi, dugotrajni su kad se osuše, ali se teško nanose jer se slivaju.

*Gelovi* se lako nanose, ali daju više sjaja nego dubinu boje, tako da je potrebno nekoliko premeza. Nanosi se prstima.

*Puderi* se baziraju na puderu u kamenu sa ovlaživačem dodatim radi prijanjanja. Dobro se drže, nekad se na suvoj koži oseća zatezanje. Nanose se četkicom ili aplikatorom sa sunderom.

*Vodene boje* – senke u obliku kamena, nanose se vlažnom četkicom. Dugotrajne su i crtanje karakteristika može da ima umetničke efekte. Neki puderi mogu da se koriste na ovaj način, ali kad im se jednom doda voda, nema povratka na njihovo korišćenje kao pudera.

*Krejoni i olovke* su voštaniji i mekši nego za obrve, laki su za nanošenje bez povlačenja i vučenja preko kože. Boja se stavlja u pravim ili zavojitim potezima, razmazuje se vrhovima prstiju.

### **Bojenje obrva**

*Olovke* imaju voskasta uzana srca koja moraju biti oštra da bi bila efikasna. Iscrtava se finim dijagonalnim potezima.

*Puderi* kao puder u kamenu, uz nešto vlage. Nanosi se četkicom sa kosom ivicom.

*Ajlajneri (eye liners)* definišu konturu oka bojeći ceo ili deo oboda.

*Tečnosti* na bazi ulja u vodi; s njima je teško raditi, ako se ne nanose sa finom četkicom.

*Kocka pudera u kamenu* sa vodenom bojom; jedan je od najboljih načina za izvlačenje linija oko očiju. Koristi se fina četkica, navlažen puder.



*Cilindar (Wands)* sadrži kremastu tečnost i ugrađenu četkicu. Namaz može da bude malo lepljiv, te treba vremena da se osuši, inače se razmaže.

*Maskare* su u principu ulje-u-vodi formule, dajući boju i debljinu trepavicama.

*U kamenu* je jedna od najstarijih vrsta ali je još uvek jedna od najefikasnijih. Nanosi se vlažnom četkicom. Trepavice se podižu i podebljavaju polako i postepeno, između premaza treba sačekati da se prethodni sloj osuši. Dugo traje i trepavice se obično dobro razdvoje.

*Guste kreme*, na bazi ulja, vodootporne. Prljave za nanošenje, zato koristite četkicu.

*Cilindri* sadrže kreme koje se nanose ili spiralnom četkicom ili spiralnim štapićem; neki imaju nazubljene aplikatore tako da se krema učesljava u trepavice. Postoje i kreme sa dodatnim vlaknima ili vlakanca za dogradnju dužine i gustine trepavica.

### **Boje za usne**

*Stikovi* u osnovi boje i ulja u vodenoj bazi, sa mnogo iskombinovanih boja da bi se dobila jedna nijansa; lanolin se dodaje za mekoću i elastičnost. Kremasti, sjajni ruževi za usne ne stoje dugo, ali su dobri i sprečavaju sušenje. Neke boje malo flekaju usne. Nanošenje može da bude direktno, ali je bolje četkicom.

*Gelovi za sjaj* sa glicerinskim ili vazelinskim bazama, daju dosta sjaja ali obično ne mnogo boje. Bistri bezbojni gelovi se često koriste preko karmina. Nanose se četkicom ili prstima.

*Olovke* mekani krejoni na bazi voska koriste se za konture usana.

### **Primena**

Mislite o svojim osobinama; pogledajte se u ogledalo, zaboravite svoj ukupan izgled. Šta je vaša najbolja osobina, najprivlačnija, najneobičnija?

Razmišljajte o naglasku; oči, usta ili obrazi; odlučite šta. Izbegavajte da padate u zamku da pokušate da istaknete sve.

Razmislite o boji kože: da li vam odgovara? Da li biste izgledali bolje da ste malo bleđi, više bež boje, tamniji, više braon ili da ste crniji? Razmislite o najboljoj boji rumenila koja bi išla s tim – ružičasta, boja breskve, ćilibara, žutosmeđa, boja šljive.

Razmišljajte o promeni. Česta je greška predugo imati poverenja u jedan određen izgled.

Umetnost moderne šminke leži u sastavljanju svih posebnih delova da bi se dobio ukupan utisak. To nije teško, ali treba znati kako. Odlučite šta ćete da naglasite, onda radite na podlozi. Veština je u stapanju – tekstura, tonova, senki, boja, linija, izgleda. Mnogo šminke koja je dobro miksovana izgleda prirodnije nego malo šminke bačene na lice. Stapanje vršite uglavnom vrhovima prstiju, ali i četkicama. Lakše je, tačnije i efikasnije nanositi šminku četkicama; postoje specijalne četkice za svako nanošenje.

### **Osnova – tonovi i boje**

Boja kože može da se menja samo u okviru jedne ili dve nijanse. Svetle kože imaju prednost nad tamnim, jer su mogućnosti potamnjenja putem šminke daleko veće nego mogućnosti posvetljenja. Od tona boje zavisiće i druge obojene površine; obrazi i usne uvek, oči ponekad.

Izbor i stapanje tonova boje je najvažniji deo šminkanja, a mogu se pomešati razne boje pre nanošenja. Koristite dlan kao paletu i radite prstima ili četkicom. Ako je konzistencija suviše gusta, razredite je dodavanjem jedne kapi ovlaživača ili bezalkoholnog osveživača.

U principu, nijansa podloge koja je najbliža prirodnoj boji vaše kože je najbolja, a što je koža tamnija izgled treba da bude transparentniji.

*Svetla koža* traži delikatan tretman, za podlogu tanak sloj krema slonova kost; rumenilo ružičaste ili ćilibar boje; karmin pastelnog tona.

*Koža krem boje* česta je boja kod orijentalnih naroda i zahteva kao osnovu za šminku boju prirodnog, negledisanog porcelana ili zlatno bež; roze ili boju breskve za obraze i usne.

*Koža bež boje* srednja je boja kože koja može imati razne nijanse – bež, zlatnu i tamnu boju koja se dobija sunčanjem; izbalansirati nijanse boje korala, roze-crvene, svetlo ružičaste i žutosmede.

*Koža maslinaste boje*, zlatne boje sa malim dodatkom roze u podlozi; obrazi i usne traže tople boje korala, tamno roze boje ili žuto-smede nijanse.

*Koža braon boje*. Što je koža tamnija manje joj treba podloge za šminku, često je najbolji gel koji daje sjaj. Sumorne nijanse kože mogu da se pokriju tamno braon bojom ili podlogom zemljanih nijansi; amber (ćilibar), boja cimeta i boja grožđa za rumenilo i usne.

*Koža crne boje*. Gelovi daju sjaj, a stikovi sa bronzanom bojom su dobri za najtamnije kože. Orazi se mogu šminkati nijansama ćilibara i šljive, isto važi za usne, s tim što se usne često mogu šminkati i živom roze bojom.

### **Podloga**

Koristiti štedljivo; dva tanka premaza su bolja od jednog debelog sloja. Kreme, tečnosti i gelovi mogu prvo da se razmažu na dlanu da bi nanošenje

bilo finije i glatkije. Onda nanosite podlogu po jednu tačku na nos, svaki obraz, bradu, čelo. Ako koristite kremasti stik, stavite po jedan potez na svako od tih mesta. Dobro razmažite i ujednačite vrhovima prstiju, na bradi prema gore i prema spolja, po obrazima prema spolja, preko čela, niz nos i ispod vrha i vrlo malo oko očiju i na kopcima. Nastavite sa razmazivanjem podloge do ispod brade. Nema potrebe da pokrivete vrat, ali vodite računa da se ne vidi linija razdvajanja dokle ide podloga. Podloga u kamenu nanosi se vlažnim sunderom. Prevlačenje vlaženog sundera preko svih osnova za šminku ujednačava njihov sloj.

### **Korigovanje**

Nedostaci i tamne senke mogu da se sakriju; površine lica i dimenzije mogu da se koriguju svetlim i tamnim osenčenjem.

*Nedostaci.* Koristite neki neproziran proizvod za šminkanje. Ako mana nije u velikom kontrastu sa kožom, na primer, ispucale vene, koristite senku koja se slaže sa podlogom. Za pokrivanje crvenkastog ožiljka ili tamnog mladeža, koristite boju za jednu nijansu svetliju. Za pokrivanje svetlijih fleka, kao što je beli ožiljak ili gubitak pigmenta, koristite jednu nijansu tamniju od boje kože. Nanesite sredstvo za korekciju tačno na mesto koje želite da pokrijete, nežno razmažite i izjednačite ivice sa podlogom. Ako treba, pokrijte sve tankim filmom podloge.

*Senke* obično služe za kamufliranje podočnjaka posvetljavanjem. To je bolje činiti vrlo svetlom podlogom ili debelim belim krejonom, nego utrljavati prstima. Vršite ujednačavanje dok se pobeljena površina ne stopi sa osnovom za šminku.

*Pravljenje kontura.* Time se naglašava ono najbolje i umanjuje ono najslabije korišćenjem svetlih i tamnih senčenja sa crvenom nijansom; idući od očiju naniže. Pravilo je – prvo belo, crveno u sredini (videti o šminki za obraze) i bež-braon boje ispod toga. Lako je pogrešiti, jer postoji sklonost da se u tome pretera. Kocentrišite se na isticanje svetlim bojama; automatski će ostatak lica biti manje vidljiv. Koristite belu osnovu (prvo je stavite na dlan) ili meki masni krejon. Osvetlite greben nosa, gornju ivicu jagodičnih kostiju (ispod podočnjaka do linije kose), stavite po jednu crtu u pregib pored svake nozdrve, jednu tačku na sredini ispod donje usne. Budite oprezni kod senčenja. Koristite jednu nijansu tamniju od podloge; suzite širok nos senčenjem stranica od obrva do nozdrva; smanjite istaknutu vilicu ili bradu senčenjem spoljnjih ivica. I izjednačite.

### **Obrazi**

To je dosta velika površina i ima dva nivoa – gornji i donji. Gornji je mala ovalna površina visoko na jagodičnoj kosti koja se od podočnjaka koso pruža

prema spolja; donji deo je veća ovalna površina koja počinje u šupljini obraza na nivou nozdrve i pruža se prema gore i ustranu prema liniji kose. Gornji obraz treba osvetliti da se licu da blistavost u toku dana i osvetljenost uveče. Donja površina je za davanje kontura licu korišćenjem prigušenih boja da se postigle dimenzije. Jedna boja neprimetno prelazi u drugu. Ne zaboravite da boja gornjeg obraza mora ujednačavanjem da se pretopi u prethodno posvetljenu površinu ispod oka.

*Kreme i gelovi* su bolji za gornji obraz jer reflektuju više svetlosti. Stavite malo na dlan, pomešajte sa jednakim delom podloge i ujednačite. Nanesite na obraz, ujednačavajući prema gore i napolje u pravcu slepoočnice. Ne dozvolite da boja vrluda, nego je utopite sa okolinom. Ista supstanca može se naneti na veći donji deo obraza, ali neka boja bude malo tamnija. Nemojte ići ispod nivoa nozdrve, sa izjednačavanjem lica idite do linije kose. Za večernju upotrebu mogu se naneti blistavi i mat tonovi.

*Puderi* su efektni za senčenje donjeg obraza, ali ne uvek za gornji deo. Stavljaju se četkicom posle pudera za lice. Utrljajte u obraze da naznačite prirodno udubljenje, razvucite četkicom potezima prema gore i prema napolje. Ako se za donji obraz koristi boja u obliku krema, često je korisno naneti četkicom još malo boje na kraju kompletnog šminkanja da bi se izbalansirali dubina i dimenzija.

### *Puder za lice*

On fiksira šminku, dajući joj završni izgled i trajnos. Providni puderi (uz talk i puder za bebe kao alternative) su pouzdaniji jer obojeni puderi mogu da izmene boju zavisno od hemijskog delovanja kože.

Puf za nanošenje je stvar vašeg izbora; debela pamučna tkanina, velur, vata, sunder ili četkica. Zahvatite puder bogato i počev od brade nanosite prema gore kružnim pokretima uz nežan pritisak. Prekrijte celo lice, kapke takode. Sada sa drugom stranom pufa, ili novim pufom, naprašite čelo, idite niz obraze i nos, preko brade. Uklonite četkicom ili obrišite višak. Puder treba da bude preko celog lica, ali nevidljiv.

### *Oči*

Oči daju vašem licu mnogo ličnog i većina žena naglašava svoje oči iznad svega drugog. Ideja vodilja je da se senkom sakriju nedostaci i istakne ono što je lepo. To se radi senkom, osvetljivačem, izvlakačem linija, maskarom i veštačkim trepavicama. Na vama je da odlučite šta i do kog stepena ćete koristiti.

*Prvi stepen* je prigodno oko. Nanesite senku na kapak, ujednačavajte prema gore i napolje prema obrvi dok boja postepeno ne iščezne; dotaknite senkom ugao oka da bi napravili rub ispod donjih trepavica. Sugestija ajlajnera i maskare.

*Drugi stepen* je oko sa izvučenim konturama. Daje ekstra dimenziju intenzivirajući boju senke i dublji ton u pregibu oka, sledeći prirodnu krivu očne šupljine. Osvetlite deo ispod linije obrve; nanesite neprecizno senku oko oka; maskara i raširene veštačke trepavice.

*Treći stepen* je večernje oko, planirano da sija pod veštačkom svetlošću. Življa, jača boja za senku, vrlo pravilna linija u prevoju oka; blistavo osvetljenje ispod obrve; ajlajner i mnogo gušće trepavice, ako treba sa dodatim lažnim delom.

*Obrve* daju izraz i ravnotežu licu. Treba ih negovati i definisati ali pokušajte da ne menjate njihov osnovni oblik. Neke dlake obrve jednom kad se iščupaju ne rastu više. Obrva treba da počinje u tački iznad unutrašnjeg ugla oka; najviši deo krive iznad spoljne ivice dužice oka. Luk treba da bude nežan, a kraj obrve ne sme da bude niži od početka. Treba da se završi na produžetku dijagonale od nozdrve do spoljnog ugla oka.

Četkanjem doterajte oblik obrve, prvo prema gore, onda popreko; iščupajte dlake između i ispod linija obrve, nikad iznad. Čupanje vršite brzim, snažnim trzajem, uvek hvatajući dlaku nisko. Prvo nanesite kremu, onda sredstvo za stezanje tkiva.

Definišite obrve olovkom ili nanesite prah četkicom. Olovka mora biti oštra; iscrtavajte kratkim dijagonalnim potezima. Četkica za nanošenje praha ima specijalnu kosu ivicu; pravite kratke poteze, kao da to činite perom. Boja izgleda tamnija na obrvi, zato izaberite jednu nijansu svetliju od vaše prirodne boje. Tamno braon je bolje nego crna boja; svetlo braon za svetlu dlaku.

*Senka za oči* daje oku oblik i sjaj. Imajte na umu pravila o konturi u boji: tamniji tonovi manje naglašavaju, a svetliji, beličasti naglašavaju karakteristike oka. Sve konture su efikasnije od neutralnih i ružičastih tonova. Ako ne možete da odolite plavim i zelenim bojama, neka to budu blede boje, tako da budu skoro siva ili obojeno bela. Može da se koristi svaka tekstura senke, ali ujednačavajte; trake boje su najneatraktivnije. Pokrijte kapak bojom i ujednačavajte je prema gore i prema spolja. Definišite prevoj, krivu očne duplje debelim krejonom, nanesite boju i ujednačite. Podignite obrvu i reflektujte svetlost na ceo predeo oka stavljanjem i ujednačavanjem osvetljivača ispod obrve ili na spoljnoj ili unutrašnjoj ivici, zavisno od oblika oka. Beli, krem ili ružičasti tonovi su najbolji ili providan gel. Za veće, tamne boje mogu biti dublje, svetle sjajnije ili bisernije, a označavanje prevoja jače. Iznosimo najbolje načine za šminkanje očiju.

### ***Duboko usađeno oko***

Oči se mogu izvući napred nanošenjem blede senke preko kapaka, vukući je do iznad šupljine. Na kost između kapaka i obrve stavite malo braon, braonkastosive ili sive senke; osvetljivač ispod obrve i tačkica na centar kapka. Debela linija oko očne duplje i iznad prirodnog prevoja. Svetli ajlajner u finoj liniji ispod gornjih trepavica.

### ***Ispupčeno***

Kapak mora da se gurne nazad pokrivanjem kapka dubokim tonom mat senke za oči, utrljavanjem u donji prostor obrve i zaokretanjem do ispod donjeg ugla oka. Upotrebite boju mesa ili ružičastu na deo ispod obrve. Definišite tamnu liniju prevoja, razmažite je. Ajlajner pomaže da se smanji kapak; naglasite gornje trepavice, prvo uvijanjem, potom dodajući više premaza maskarom.

### ***Malo***

Da bi dali više važnosti oku, morate da osvetlite deo kapka i učinite nevidljivim deo oko njega. Počnite nanošenjem tamne senke oko oka, ostavljajući unutrašnjost gornjeg ugla slobodnim; razvucite senku prema napolje sa strane, ali samo mali rub ispod. Bledi ton treba da ide u ugao i da se podigne gore i preko kapaka. Dosta trepavica, mogu da pomognu i veštačke; osvetljivač ispod obrve.

### ***Okruglo***

Senčenje daje oku širinu, ali treba da ostane svetlo. Pokrijte ceo gornji kapak bledom senkom, onda u dubljem tonu iste boje popunite predeo duplje, produžujući na uglovima paralelno sa linijom obrve. Okružite oko linijom, produžujući i gornju i donju liniju; dodajte trepavice od sredine kapka prema napolje. Produžite i potamnite liniju prevoja.

### ***Teški kapci***

Ovde treba da smanjite isticanje kapka i da više naglasite oko. Upotrebite mat boju srednjeg tona; napravite trougao počev od unutrašnjeg ugla, idite gore blizu donje ivice obrve i napravite ugao prema dole do spoljne granice oka. Stavite malo osvetljivača na sredinu kapka. Definišite pregib duplje, potamnite ga i razmažite prema kraju kapka. Namažite maskarom samo gornje trepavice.

### ***Blizu postavljene oči***

Akcent mora da se premesti na spoljni deo očiju. Iščupajte obrve malo više između obrva; razmažite i ujednačite korektor između unutrašnjih uglova i hrbata nosa. Počnite da senčite prema sredini oka i razmažite prema napolje.

Započnite liniju prevoja kapka na istom mestu i produžite. Krenite sa ajlajnerom pola inča od unutrašnjeg ugla i nastavite. Dodajte trepavice na spoljne uglove.

### *Široko postavljene oči*

Da biste približili oči, upotrebite tamnu senku između očiju i hrbata nosa, popunjavajući prostor prema gore do linije obrve; savijte luk nadole, sužavajući ga do spoljnog ugla. Osvetlite duboki deo ispod spoljne ivice obrve. Naglasite prevoj duplje blizu nosa, tu podebljajte ajlajner, ali ga razmažite radi mekšeg izgleda. Dodajte ekstra trepavice ili pojačajte maskaru prema sredini oka.

### *Obešene, klonule oči*

Potrebno je podizanje na spoljnim uglovima; efektnije je i manje upadljivo učiniti to sa senčenjem i imitacijom ajlajnera. Nanosite senku prema napolje i prema gore gotovo do linije obrve. Nacrtajte lažnu liniju očne duplje, podignutu na spoljnom uglu, razmažite. Napravite potez ajlajnerom držeći ga pljoštice od sredine gornjih trepavica; nanosite i ujednačite bledu senku na spoljne uglove; savijte trepavice nagore, maskara.

*Ajlajner.* Izvlakač linije definiše oblik i otvara oko, ali to treba činiti delikatnom linijom. Crni ajlajner je samo za one sa tamnom kožom, inače je tamno braon dovoljno tamno. Za svetle kože, svetlo braon, braonkasto sivi i sivi tonovi. Za veće, ajlajner u boji može da bude efektan kada se slaže sa senkom za oči.

Nanosi se sa četkicom sa vrlo finim vrhom. Gledajte dole i jednim prstom držite oko zategnuto, povucite finu liniju duž gornjeg kapka što bliže trepavicama; završite na spoljnom uglu, ne produžavajte dalje. Većina žena treba da izvlači liniju samo na gornjem kapku; samo tačkasti ili kao potezi perom na donjem ako nije nikako drukčije definisan. Ponekad je linija ispod gornjih trepavica bolja, ali pazite da bude tanka i ravna. Ajlajneri često izgledaju bolje kad su malo razmazani i stopljeni sa trepavicama i senkom. Izvlakači linije tačni i u kamenu daju oštiju liniju, olovka je suptilnija.

*Maskara.* Trepavice treba da budu vrlo vidljive, ne nakostrešene ili zbijene, već dugačke i lagane. Prirodne trepavice su retko dovoljno dugačke ili dovoljno tamne da dobro uokvire oči. Maskara može da bude tamna i često možete koristiti crnu i ako imate smeđu kosu; uvek koristite znatno tamniju boju maskare nego što je boja vaše kose, u okviru braon, braonkastosive i sive boje.

Isčetkajte i lagano napuderišite trepavice, što će obezbediti osnovu za nadgradnju maskarom. Često je bolje prvo ih zakovrdžati radi lepršastijeg izgleda. Nanosite maskaru u slojevima; mnogo tankih premaza je bolje nego jedan debeo. Počnite nanošenjem na vrhove trepavica i idite naniže prema

bazi. Preko gornjih trepavica prelazite od vrha naniže, potom odozdo prema gore. Ovo obezbeđuje da obe strane dlaka budu premazane i zavija trepavice nagore. Za donji okvir, prvo nanosite nagore, pa onda nadole. Pustite da se svaki sloj osuši pre nego što nanesete drugi; može vam biti potrebno više premaza, zavisno od toga koliku gustinu želite da postignete. Važno je da trepavice ostanu razdvojene; ako se ukrute ili slepe, razdvojte ih finim, čistim češljem.

*Lažne trepavice.* Izuzetno efektne i često izgledaju prirodnije nego slojevi maskare. Mogu znatno da izmene lice i učine ga mladim. Koristite isto pravilo za boju kao kod maskare. Cilj je da dopunite vaše sopstvene trepavice, da izgledaju deblje i duže, ne prilepljeno; stavljajte ih samo na gornji kapak.

### *Tri načina dodavanja trepavica*

*Puna traka.* Proverite dužinu; trepavice treba da počnu malo dalje od unutrašnjeg ugla i ne smeju da idu dalje od spoljnog ugla oka. Presecite žiletom, ako treba.

Ako su nove, potopite trepavice 3 do 4 minuta u toplu vodu da uklonite oznaku veličine koja ih čini krutim.

Lagano savijte osnovu da je oblikujete prema konturi vašeg oka.

Uzmite drvenu čačkalicu, umočite je u medicinski lepak i njime povucite jednu crtu duž trake trepavica. Sačekajte da lepak postane gumast. Uzmite trepavice, držite ih što bliže do prirodne linije trepavica; koristeći čačkalicu ili čisto drvce, pritiskujete trepavice nadole nežnim vertikalnim potezima dok se obe linije ne sastave.

Tankim ajlajnerom popunite sve praznine i pokrijte višak lepka. Sa vrlo malim korišćenjem maskare preko pravih i veštačkih trepavica ujednačite ih da izgledaju kao jedna celina.

Uklonite trepavice odlepljujući ih nežnim povlačenjem od spoljnog ugla. Uklonite lepak. Trepavice se mogu oprati u čistoj toploj vodi ili u specijalnoj tečnosti. Da biste ih osušili, stavite ih u papirnu maramicu i obavijte oko olovke.

*Deo trake.* Odsecite žiletom željenu dužinu od dugačke trake. Savijte trepavice oko prsta, tako da slede krivinu oka kada se postavljaju.

Postavljajte ih i skidajte kao i punu traku.

*Trepavica po trepavica.* Za ovu metodu je potrebno strpljenje. Trepavice se ne kače na kožu već na vaše trepavice. Ideja je da se udvostruči debljina vaših trepavica, ne da se poveća njihov broj. Potrebno je najmanje pola sata za oba oka.



Izaberite sa trake manje trepavice za unutrašnji deo oka.

Počnite sa unutrašnje strane i idite prema spolja; uzmite trepavicu sa pincetom, umočite je u medicinski lepak i, koristeći osnovu dlake kao četkicu, nanesite lepak celom dužinom niz vašu trepavicu. Onda pritisnite osnovu (donji deo, bazu) lažne trepavice uz osnovu (bazu) vaše trepavice; držite 1 sekundu.

Ovako postavljene trepavice mogu da traju nedelju dana, ali ako ne koristite uljanu šminku za oči. Maskara nije ni potrebna ni poželjna jer ne može da se očisti a da se ne skinu trepavice. Za uklanjanje, nanesite uljni skidač šminke.

### *Usne*

Za usne je potreban sjaj, boja, pažljivo oblikovanje. Naučite da napravite konturu usana, koristeći olovku ili četkicu i tamniji ili svetliji ton od onog kojim ćete pokriti cele usne. To daje čistiji, uredniji, svežiji izgled. Radi bolje kontrole, oslonite lakat na sto, koristeći ruku kao polugu. Prvo ocrtajte donju usnu, od sredine ka desnom uglu i od sredine ka levom uglu. Produžite malo liniju na uglovima da bi usta podigli malo prema gore. Ocrtajte gornju usnu, takođe od sredine usta ka uglovima. Popunite prostor unutar linija ili četkicom ili karminom u stiku. Nemojte prelaziti liniju. Za dodatni sjaj, stavite sjaj za usne preko karmina.

Korigovanje usana nije uvek uspešno jer izmene mogu da budu vrlo vidljive, naročito kad karmin počne da se skida. Nikada ne pokušavajte da izmenite oblik celih usta; neka boja bude prigušena.

Evo koje se male korekcije mogu izvršiti:

*Prevelike usne.* Izvucite konturu na samoj unutrašnjoj prirodnoj liniji i to svetlom nijansom, popunite sa tamnijim ali ipak dosta svetlim tonom.

*Suviše pune usne.* Izbegavajte svetle, sjajne ili teške boje, karmin neka bude unutar prirodnih linija usana; napravite konturu u gotovo istoj boji.

*Suviše tanke usne.* Napravite konturu svetlom bojom malo van prirodne linije usana, i zaustavite se malo ispred uglova; popunite tamnijim tonom.

*Nejednake usne.* Kada se usne ne slažu po debljini, koristite dve različite nijanse – tamniju za deblju usnu, svetliju za onu drugu.

*Ne optužuj prirodu  
ona je učinila svoje i ti  
sada treba da učiniš svoje*

Milton

Od pamtiveka ljudi su se bavili lepotom. Još od drevnih Egipćana postoje zapisi iz kojih se vidi da su brinuli o lepoti naučnim i medicinskim sredstvima proučavajući prirodu i njene blagotvorne uticaje na kožu, neka sredstva su se zadržala do današnjih dana.

Brinuti o lepoti nije narcisoidno, to je pravi način za izgradnju samopouzdanja. Lepota pruža zadovoljstvo i kada ste malo postigli. Ja smatram da današnja lepota nije savršeno lice ili određen izgled, nego lice koje se korekcijom može transformisati.

Radeći sa studentima glume i drugim ličnostima koje se bave atraktivnim zanimanjima na estradi, iskustvo mi govori i ja lepotu shvatam kao način na koji žena štiti, reflektuje i projektuje svoju telesnu snagu i mentalnu energiju. Lepota je individualnost, to je produhovljenost, sjaj, zdravlje i vitalnost, to je nauka, tehnologija i naravno božanstven izgled, divna koža i skladan izgled tela. Ne smemo više biti zainteresovani za brzo prekrivanje nego za dugoročne planove da se osećamo i izgledamo bolje. U okvirima moga znanja, iskustva i shvatanja akumulirano je dugogodišnje znanje koje vam može omogućiti idealni zdravstveni i "Beauty" program, tačan, jasan vodič spektra zdravlja i lepote, koji vas upućuju u funkcionisanje tela, u mala lukavstva i estetiku od naučno-medicinskog uticaja, sve to dodato na potpunu samosvesnost. Lepota je danas nauka. Vi ste odgovorni za vaša tela, vaš prvi potez počinje ovde, sa stručnim tretmanom svog tela.

Teško, a možda nigde se ne može na svetu naći stvaralački grč i nemir, takvi sudari, nemaština, nespokojstvo, lomovi kao što je vreme poslednjih godina kod nas. Do tog vremena naša kultura je bila u usponu. Naši filmovi su na svetskim festivalima nagrađivani, teatar je putovao gotovo po celom svetu.

Treba da ostanemo i na ovoj oštrici svoji. Da stvaramo i živimo na svoj način. Nastavimo tradiciju zadržavajući se na pravim vrednostima, protiv nasilja prema ljudskoj umetničkoj meri naših predaka, kao na jednoj od bitnih aktivnosti, na putu ljudskog oslobođenja i očovečenja.

Vreme će pokazati da zaslužujemo divljenje.

*Beskorisno je u starosti produžavati život.*

*Mladost treba produžavati.*

Ivo Andrić

*Primetila sam da sam počela stariti upravo onda kada su me ljudi počeli uveravati da uopšte ne starim.*

Marlena Ditrh