

Tänk att lite smink kan göra sådan skillnad!

Att få se fin ut, även om man är allvarligt sjuk, betyder mycket för många cancersjuka kvinnor. Nu anordnas kostnadsfria kurser i makeup och hur man knyter en sjal snyggt runt huvudet.

AV LOTTA MELLBERG
FOTO: LARS GRÖNWALL

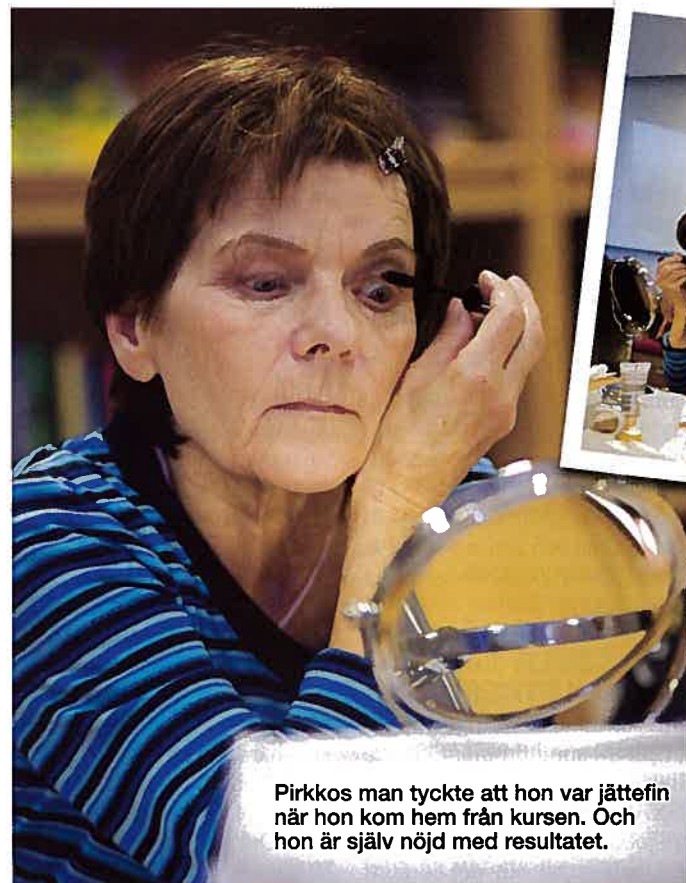
Strålbehandling och cellgifter slår hårt mot cancer. Men kroppen får också ta stryk. Alla tappar inte håret, men många gör det. Och nästan alla känner sorg inför det nya ansiktet som möter i spegeln där både sjukdomen och behandlingarna sätter spår.

"Look good... Feel better", (se bra ut och må bättre) är ett humanitärt program där kvinnor med cancer samlas till en eftermiddag i tjejnernas tecken. Tillsammans med erfarna makeupartister får kvinnorna en chans att träffa andra i samma situation samtidigt som de får lära sig tips och knep hur de ska återerövra sitt utseende.

DET BLIR SNART FULL FART

Kvinnorna som träffas på onkologen på Lunds lasarett är lite avvaktande till en början, men det tar ingen lång stund innan **Birgit Eneqvist**, som är projektledare för organisationen Look Good... Feel Better har fått deltagarna att slappna av.

Var och en har en spegel framför sig liksom en necessär



Pirkkos man tyckte att hon var jättefin när hon kom hem från kursen. Och hon är själv nöjd med resultatet.



Många duktiga sminköser ställer upp ideellt och lär ut sina knep till de cancersjuka kvinnorna. Kosmetikaföretag skänker smink.

– Jag har aldrig varit tjock, men sjukdomen har gjort mig så insjunken i ansiktet att jag mått ännu sämre av att se mig i spegeln, sa hon.

Pirkko övervann sin fruktan för spegeln och det var härligt att se hennes förvandling. Hon fick nästan tårar i ögonen när hon såg hur snygg hon blev.

– Jag trodde nästan inte att det var sant att lite smink kunde göra sådan skillnad. Min man tyckte också att jag var jättefin när jag kom hem, berättade hon några dagar efter kursen.

Nästan lika viktigt som sminket är sjalarna. Birgit har tagit med en stor samling sjalar i skiftande färger.

Och när sminket är på plats är det dags för en lektion i hur man bäst knyter en sjal.

En vacker sjal kan vara ett sätt att kompensera för det förlorade håret.

fyllt med allt som behövs för att få ordning på fejsset.

Spegeln är av den där hemska sorten som förstör tre gånger och det är inte alldeles lätt att studera sitt eget ansikte i den – ens för den som är fullt frisk. Men strax är alla deltagarna helt inne i hur de ska göra för att "få till det".

Det är klar ordgivning – först ska huden rengöras och eventuellt gammalt smink avlägsnas. Därefter ska en bra ansiktskräm appliceras.

Sedan får kursdeltagarna öppna den vita necessären och plocka fram foundation, concealer, puder, rouge, brynpen-

na, ögonskugga, mascara, penna för läpparna och läppstift av de finaste märken.

Sminket är gratis och kommer från ett 20-tal olika företag som sponsrar kurserna med olika hudvårds- och makeupprodukter.

FICK TÅRAR I ÖGONEN

– Det känns härligt lyxigt, säger en av kvinnorna. Det här skulle jag nog aldrig ha unnat mig själv. En av kvinnorna hade inte tittat sig i spegeln sedan hon blev sjuk innan hon bestämde sig för att gå på sminkkursen.

Knyt sjalen fint

Vik in stadkanten så får du en mjukare inramning av ansiktet. Sätt sjalen mycket längre ner över pannan – ungefär i ögonbrynshöjd – än du tänkt ha den på slutet och dra ner den över öronen så att fästet i nacken hamnar så lågt ner i nacken som möjligt.

Dra åt hårt runt huvudet och gör en dubbelknut i nacken. Se till att tyget över bakhuvudet är ordentligt nerstoppat i knuten så det inte blir "hål". Ta tag i knuten med ena handen och i den ena sjallängden med den andra. Vira först den ena längden runt knuten och stoppa in änden i knuten. Vira sedan den andra längden åt andra hållet. Kom ihåg att vira tyget närmast huvudet. Knuten ska se ut som en kanelbulle när du är klar.

För att lätta på den hårt knutna sjalen, ta tag i tyget



Konsten att knyta en sjal runt huvudet på ett snyggt sätt får man lära sig på kursen.

bakom örat och dra rakt utåt sidorna. Då dras även knuten åt automatiskt. Dra också lite i tyget ovanför knuten – det

ger volym. Dra till sist upp sjalen i pannan så den hamnar där du vill ha den. Ett par örhängen blir pricken över i.

En bra sjal är:

- 100 procent bomull eller linne. Siden och konstmaterial glider för mycket
- Gärna kräppat tyg
- 40–50 cm bred

- Två armlängder lång (1,5 m–2 m)
- Gärna i milda färger, undvik svart närmast ansiktet
- När du bundit din sjal kanske du vill ha en dekorationssjal

Startade i USA

Look Good ... Feel Better är ett humanitärt program, som startades i USA 1989 och som nu finns i ett 20-tal länder runt om i världen. I Sverige startade programmet våren 2003.

Bakom programmet i Sverige står KTF, Kemisk-Tekniska Leverantörförbundet och ledande kosmetikföretag. Tack vare dessa företag kan Look Good... Feel Better erbjuda kvinnor, som behandlas för cancer, kostnadsfria kurser om hudvård och makeup. Makeupkonsulenter ger professionell rådgivning och hjälper till att förebygga eller eliminera utseendelaterade problem, som kan uppstå under behandlingen mot cancer.

Mer information om var kurserna hålls hittar du på www.lookgoodfeelbetter.se



På väg att bli förkyld igen?

Med Echinagard droppar minskar du risken att förkyllningen bryter ut.*



Echinagard är ett av Läkemedelsverket registrerat och godkänt växtbaserat läkemedel och innehåller Echinacea purpurea (röd solhatt). Indikation: Växtbaserat läkemedel för kortvarig profylax och lindring av förkyllning. Endast korttidsbehandling. *Svensk studie med Echinagard droppar och inskrivet i produktresumén: En klinisk studie på Echinagard droppar, som omfattade personer med förkyllningssymptom, visade att förkyllning bröt ut mindre ofta hos dem som fick Echinagard droppar jämfört med placebobehandlade. Duration för förkyllningen förkortades med i medeltal 4 dagar. Kontaktpuppliften: echinagard.se eller fess.se