

---

# KAIP IŠSAUGOTI JAUNESNĘ ODA

---

Revoliucingas skaisčios  
odos išsaugojimo  
metodas



HAROLD  
LANCER

Sofoklis



# KAIP IŠSAUGOTI JAUNESNĘ ODAŲ

---

REVOLIUCINGAS  
SKAISČIOS ODOS IŠSAUGOJIMO  
METODAS

**Harold Lancer**

*Iš anglų kalbos vertė Milda Dyke*

**Sofoklis**

Vilnius, 2015



*Skiriu  
dešimtims tūkstančių savo pacientų, kuriuos per  
daugelį metų turėjau garbės gydyti ir kurie, savo  
ruožtu, mane tiek daug išmokė. Dėkoju jums.*



## Turinys

---

<i>Padėka</i> .....	9
<i>Autoriaus žodis</i> .....	11
<i>Ižanga</i> .....	17

### I dalis

Lancerio metodas .....	25
------------------------	----

<i>1 skyrius</i>	Grožio spąstai .....	27
<i>2 skyrius</i>	Natūralus odos atsinaujinimo procesas .....	54
<i>3 skyrius</i>	Pamatinis Lancerio kovos su senėjimu metodas .....	68
<i>4 skyrius</i>	Lancerio kovos su kūno senėjimu metodas .....	101

### II dalis

Konkretus Lancerio kovos su senėjimu metodo taikymas ..	127
---	-----

<i>5 skyrius</i>	Pažvelkime į savo šeimos medį .....	129
<i>6 skyrius</i>	Patobulintas Lancerio kovos su senėjimu metodas .....	141
<i>7 skyrius</i>	Lancerio metodas į aknę linkusiai odai .....	172
<i>8 skyrius</i>	Lancerio kovos su senėjimu metodas, skirtas į rožinę linkusiai odai .....	200
<i>9 skyrius</i>	Lancerio kovos su senėjimu metodas jautriai odai .....	225

### III dalis

Senėjimą lėtinąs gyvenimo būdas pagal Lancerį . . . . . 245

*10 skyrius* Nuramdykime savo protą, nuraminkime kūną . . . . . 247

*11 skyrius* Senėjimą stabdanti dieta pagal Lancerį . . . . . 273

*12 skyrius* Judėkime, kad išliktume jauni . . . . . 301

*Pabaigos žodis* . . . . . 325

#### Priedai . . . . . 329

*1 priedas* Kai priežiūros namuose nepakanka . . . . . 331

*2 priedas* Lancerio odos priežiūros produktai . . . . . 341

*Apie autorių* . . . . . 343



## Padėka

---

PIRMIAUSIAI IR NUOŠIRDŽIAUSIAI DĖKOJU SAVO ŠEIMAI: TĖVAMS, Sarai ir Michaeliui Lanceriams, mylimai žmonai Dani, dukroms Alexis ir Blair. Ačiū už jūsų neišsenkančią meilę ir palaikymą. Nuoširdžiausiai dėkoju savo puikiems darbuotojams, nenuvargstaničiam personalui ir grožio specialistams iš „Lancer Dermatology“ grožio kabineto – tai Nadia Aguilar, Natalie Aguilar, Susana Albovias, Beth Averion, Liliana Ayala, Mia Belle, Ruth Dela Cruz, Louise Deschamps, Yvonne Esformes, Vangie Equina, Michelle King, Melissa Medrano, Ram Prakash Khalsa (RPK), Tess Raymundo, Kat Rudu ir Marigil Santos. Be jų nebūčiau įstengęs suteikti daugeliui savo pacientų tokio išskirtinio dėmesio, kokio jie nusipelnė. Dėkoju „Lancer Skincare“ grupės nariams: Jeanne Chavez, Shannon Culhane, Jack Davies, Madeline Davis, Fanny DeCoster, Kenna Dworsky ir Alex Van De Leur. Ačiū jums visiems už tai, kad nepavargdami likote ištikimi tai vizijai, kurios nuolat siekiu tobulindamas „Lancer Skincare“ odos priežiūros gaminius. Ačiū nuostabiems mūsų ryšių su viešuomene darbuotojams (Dara Busch, Jill Eisenstadt-Chayet, Jenny Halpern-Prince ir Richardas Rubensteinas). Ačiū jums visiems.

Dėkoju ir knygos „Kaip išsaugoti jaunesnę odą“ komandai: Dianai Baroni, Diane Reverand, Davidui Vigliano bei visai „Grand Central Publishing“ grupei. Ačiū, kad padėjote išguldyti

mano profesinę viziją ant popieriaus. Už kūrybinį indėlį į knygą „Kaip išsaugoti jaunesnę odą“ dėkoju Rubai Abu-Nimah, Kevinui Ley, Ericui Nyquist, Mary Schulte. Už rankraščiu paskirtą laiką bei išmanius knygos patobulinimus esu dėkingas ir Gingealui Bercaw, Carly'ui Brienui, Chrisui McMillanui, Debi A. Mohnan, Oliviai Morgaine bei Gunnarui Petersonui.

Nuoširdžiai dėkoju ir Victoriai Beckham, Simonui Cowellui, Ellen DeGeneres, Ryanui Seacrestui ir Oprahai Winfrey už tai, kad maloniai paminėjo, jog palankiai vertina suteiktas jiems mano kabinete paslaugas bei produktus. Jūs išgarsinate Lancerio odos priežiūros gaminių liniją labiau, nei kada nors atrodė įmanoma.

Noriu širdingai padėkoti ir Lisai Love, Tracy Margolies, Pat Saxby, Peteriui Zimmermanui už tai, kad pasikloję Lancerio prekių ženklu tiek prižiūrėdami savo odą, tiek verslo srityje.

Dėkoju Sarahai Brown, Janelle Brown, Nicolai Guarna, George'ui Hammer, Vesai Kahlo, Cece King, Gemmai Lionello, Marigay McKee, Annai Wintour, Hazel Wyatt už tai, kad Lancerio prekių ženklą padarėte tu, kas jis šiandien yra.

Pagalčiau dėkoju ir visiems Brandeso universiteto dėstytojams, UCSD Salko biologijos studijų institutui bei Skripso institutui ir medicinos mokyklai, Harvardo universitetui, Šv. Jono odos ligų ligoninei bei Šebos medicinos centrui Tel Avive už tas vertingas žinias, patirtį ir neįkainojamą išsilavinimą, kuriuos man suteikėte.

## Autoriaus žodis

---

GILIAI ŠIRDYJE VISI NORIME BŪTI GRAŽŪS. JEI APIE TAI GALVOJAME, „gražus“ reiškia ir „skaistus, gaivus“. Kaip tik dėl to beveik visi norime atrodyti jaunesni. Troškimas būti patraukliam peržengia tuštybės ribas. Tai viso gamtos pasaulio varomoji jėga, tai fundamentalus viso fizinio pasaulio impulsas. Mums įgimta šitaip jaustis. Tai įrašyta mūsų DNR. Poreikis atrodyti jaunam ir viliojančiam yra instinktyvus. Būti patraukliam reiškia išlikti, o ką jau kalbėti apie poreikį prisidėti prie būsimųjų kartų išlikimo.

Grožis užtikrina kitų žmonių palankumą, susižavėjimą, meilę. Patrauklumas padidina mūsų galią bei įtaką. Kitaip tariant, pasaulis gerokai remiasi patrauklumo galia arba, kaip aš mėgstu sakyti, seksualiniu patrauklumu.

Nenuostabu, kad per metus pasaulyje perduodama grožio ir asmeninės priežiūros produktų už svaigią 426 milijardų sumą, ir šis skaičius nuolat auga, nepaisant jokio pasaulio ekonomikos nestabilumo.

Švelni, jaunatviška oda, plaukai bei nagai yra svarbiausi fizinio grožio sudedamieji elementai. Jūsų odą žmonės pastebi pirmiausia. Skaisti oda patraukia žvilgsnį, nustelbia kitas savybes. Spindinti švari veido oda, nepriklausomai nuo žmogaus amžiaus, rodo žmogaus sveikatą ir gyvybingumą, tampa patrauklumo formule. Pastaruosius trisdešimt savo gyvenimo metų paskyriau

pacientams, padėdamas jiems atrodyti taip gerai, kaip tai įmanoma. Stengiausi nutrinti nuo jų veidų ir kūnų ištisis metus, neatpažįstamai pagražindamas jų odą. Esu gydytojas ir chirurgas, turįs specialų išsilavinimą ir dermatologo kvalifikaciją. Mano pacientų sąrašas kuo ilgiausias – trisdešimt trys tūkstančiai iš viso pasaulio, išties eklektiška visų tautybių ir socialinių sluoksnių atstovų grupė. Nuo 1983 metų, kai pradėjau verstis privačia praktika, visus savo pacientus gydžiau nuo pradžios iki galo.

Savo kabinete „Lancer Dermatology“ Beverli Hilse siūlau daugelį šiuolaikinių gydymo, chirurginių, alternatyvių bei kosmetinių paslaugų. Tai nuostabi erdvė, tarnaujanti pacientams kaip patogumo bei grožio oazė.

Mano odos priežiūros filosofija nėra nei teorinė, nei atsinešta iš laboratorijos. Tiesioginė kasdieninė rūpinimosi pacientais patirtis per pastaruosius trejetą dešimtmečių suteikė man fenomenalių galimybių juos stebėti ir siekti kūrybiškų sprendimų. Mano idėjos ir naujovės kilusios iš kasdieninio bendravimo su pacientais.

Aš pasiaukojamai triūšiau kurdamas paveikius daugelio odos bėdų gydymo būdus. Šios bėdos neleidžia žmonėms jaustis ir atrodyti taip gerai, kaip jie galėtų. Prie šių bėdų priskirčiau ir senėjimo pasekmes.

Aš rūpinuosi daugelio „A“ sąrašo įžymybių oda, bet jų privatumo neatskleidžiu. Tačiau, nepaisydamos to, keletas žvaigždžių žiniasklaidoje išsakė pagyrimų mano sukurtajam odos priežiūros režimui bei odos priežiūros produktams.

Oprah parinko Lancerio metodo odos priežiūros produktus savo sąrašui „Kas labiausiai patiko 2010 metais“. Tais pačiais metais Ellen DeGeneres įtraukė savo mėgstamus Lancerio odos priežiūros produktus į programą „12 dienų, kai Ellen dalina dovanas“.

Tos garsenybės, kurios kreipėsi į mane, savo odai prižiūrėti galėjo pasirinkti bet ką.

Jaučiuosi pagerbtas, kad jos patikėjo garsius savo veidus mano rankoms, kad patikėjo, jog padėsiu joms atrodyti kaip įmanoma geriau. Jų veidai spindi, jų grožis išlieka natūralus. Jos žino, kad neišeis iš mano kabineto atrodydamos taip, tarsi mėnesį būtų tūnojusios šaldiklyje ar leidusios laiką degalinėje. Didžiuojuosi žinodamas, kad pacientai, mano ir visų mano darbuotojų, kurių triūso negaliu neįvertinti, padedami, atrods taip puikiai, kaip tik įmanoma.

Kaip žinote, geriausia mokytoja yra patirtis. Kasdien bendraudamas su penkiasdešimčia–šešiasdešimčia pacientų išmoku tikrai daug. Tiesa, tokių pacientų, kurie būtų „dermatologiškai nepatyrę“, kurie su dermatologu konsultuojasi pirmą kartą, sutinku labai nedaug.

Įvertindamas savo pirmtakus, aš ir kuriu savo gydymo strategijas. Matyt, įvyko kažkas nelemto, jeigu šie pacientai atvyko pasitarti su manimi. Dabar man leidžiama išspręsti jų odos problemas. Dažniausiai tai būna invazinių procedūrų sukeltos komplikacijos.

Tiek daug žmonių mūsų laikais ieško greito recepto ir, besivaikydami amžinosios jaunystės, nebeįstengia blaiviai samprotauti. Rezultatai ne tik nuvilia – neretai jie sukelia tikrą katastrofą. Kiek man tenka matyti randų, gumbų, kreivumų, raukšlių, gausybę kitokių nepageidaujamų pasekmių. O kokia viso šito kaina tiek perkeltine, tiek tiesiogine prasme? Daugelis mano naujų pacientų niekada daugiau nepageidaus radikalių procedūros.

Prieš dvidešimt metų mane ištiko nušvitimas, jis ir tapo ta viziija, kurios įkvėptas šiandien praktiškai užsiimu dermatologija. Man svarbiausia ne pakeisti, o atkurti. Esu įsitikinęs, kad gražios odos paslaptis yra nulemta visai ne meistriškai valdomo lazerio, injekcijų ar plastinės chirurgijos. Pastaruoju metu tiek dėmesio skiriama raukšlių stingdymo procedūroms, raukšlių užpildams bei lazeriams, kad

niekas jau beveik nesvarsto, kokius stebuklus gali padaryti paprasta kokybiška odos priežiūra. Aišku, švytinčios sveikos odos priežastis nėra vien tik magiški kremai ar palankūs genai. Jie gali lemti toli gražu ne viską. Nepaprastos veido išvaizdos paslaptis visų pirmiausia lems tai, ar įsipareigosite rūpintis savo oda manuoju trijų pakopų metodu, kurį sudaro odos šveitimas, valymas ir maitinimas. Šie metodai kaip tik ir aprašomi šioje knygoje.

Ši programa iš esmės pakeičia tai, kaip jūsų oda funkcionuoja giluminiu lygmeniu. Lancerio metodu pagerinsite jos spalvą, faktūrą, elastingumą, tvirtumą bei drėkinimą. Ir padaryti tai galėsite namie, neskirdami tam nė dešimties minučių. Knygoje „Kaip išsaugoti jaunesnę odą“. Revoliucingas skaisčios odos išsaugojimo metodas“ norėčiau papasakoti jums apie Lancerio metodą, kuris Beverli Hilse ir sukuria vadinamąjį Lancerio švytėjimą.

Kaip netrukus išvysite, Lancerio metodas iš esmės pakeičia tai, kas prižiūrint odą yra svarbiausia. Tokia odos priežiūra, kaip ją atlieka mano kolegos, kaip siūlo rinkoje besivaržančios kosmetikos kompanijos, dažnai apsiriboja greitai įgyvendinamais patarimais ir melagingais pažadais. Yra žmonių, kurie trokšta išbandyti kiekvieną pamatytą priemonę, skirtą dėmėms naikinti, raukšlėms lyginti, odai putlinti, tamsiems ratilams išblukinti, poroms sutraukti, raudoniui panaikinti, vagoms užpildyti, kolagenui kurti, drėgmei papildyti. Jų vonios kambario stalčiai bei spintelės lūžte lūžta nuo prabangių odos priežiūros priemonių kolekcijų. Na, tai scena, primenanti „Kaupėjus“. Ir nors niekas negali jiems suteikti pageidaujamo rezultato, jie vis viena neatsispiria neišbandę tų naujų produktų ir magiškų jų sudedamųjų dalių, apie kurių plūstelėjimą į rinką dažnai su tokiu triukšmu trimituojama. Kai šie produktai neveikia, žmonės imasi vis aršesnių invazinių metodų, kurie dabar prieinami gydyklose, o gal net ir netoliese esančiame didesniame prekybos centre.

Mano požiūris kitoks. Aš mokau pacientus siekti giluminių, ilgai trunkančių permainų, stengdamasis, kad jiems nereikėtų išleisti tūkstančių naujausiems produktams, lazerio procedūroms, šveitikliams. Jiems paprastai patariu pirmiausia išbandyti Lancerio metodą, o tik paskui rinktis invazinę procedūrą.

Ne vienam jų mano odos priežiūros namuose programos pakanka. Rezultatus jie išvysta greitai, sutaupo laiko, pinigų, išvengia nepatogumų. Kalbu apie odos priežiūros mokslą ir kovos su senėjimu technologiją namuose. Ta išsami programa, kurią rasite aprašytą knygoje, yra šiuolaikinė dermatologija ir ją įduodu į jūsų rankas. Revoliucingas mano požiūris į odos priežiūrą atnešė tokių gerų rezultatų, kad ne vienas pacientas atsisakė tos invazinės procedūros, kurios ketino imtis, arba ją atidėjo.

Suprantama, oda atspindi žmogaus fizinę ir emocinę sveikatą. Jei norite atrodyti jaunesni, teks stengtis kovoti su laiko poveikiu ir pasiryžti rinktis senėjimui nepasiduodančią gyvenimą.

Šioje knygoje kaip tik ir nurodysiu, kokią gyvenimą geriausia pasirinkti, norint pasiekti geriausių rezultatų. Juk pagaliau norint, kad jūsų oda atgautų tą jaunatvišką švytėjimą, svarbiausia teisingai pasirinkti visose gyvenimo srityse, neužmirštant dietos, mankštos, streso valdymo.

Tad tegul ši knyga taps jums tarsi ilgesniu vizitu į mano kabinetą. Tapsite mano pacientu partneriu. Noriu parodyti jums, kaip būti gražiam su savo paties oda. Noriu, kad, pažvelgęs į veidrodį, savo atvaizdui nusišypsotumėte. Kai gerai atrodote, gerai ir jaučiatės, o gerai jausdamiesi atrodysite dar geriau.

MANO REVOLIUCINGAS KOVOS SU SENĖJIMU METODAS JUS PAKEIS.

*HAROLDAS LANCERIS, MD*

AMERIKOS DERMATOLOGŲ AKADEMIJOS NARYS  
BEVERLI HILSAS, KALIFORNIJA





# Ižanga

---

GERIAUSIA KOVOS SU SENĖJIMU TECHNIKA: PAŽADINKIME NATŪRALIAS ODOS GYDOMĄSIAS GALIAS.

Gerai atrodyti turėtų būti svarbiausias mūsų rūpestis. Prieš trisdešimt metų leidausi į visą gyvenimą trunkančią profesinę kelionę ieškoti naujų būdų, kaip ištaisyti veido išvaizdos netobulumus. Šį aistra virtusį mano susidomėjimą oda paskatino traumą sukėlus skaudus vaikystės įvykis.

Buvau septynerių, kai įkritau į kone verdančio vandens katilą. Apmuturiuoti mudu su broliu nekūrenamame seno kaimiško mūsų namo rūsyje mėtėme kamuolį. Tėvas buvo ką tik išleidęs vandenį iš senovinės garo krosnies ir paliko katilą garuojančio vandens ataušti. Bėgdamas atbulas pagauti kamuolio, kurį man metė brolis, įkritau į kubilą. Kol mane ištraukė iš kone verdančio vandens, 10 proc. mano kūno buvo smarkiai apdegę. Laimei, nuo smarkesnio nudegimo apsaugojo žieminis kombinezonas, kuriuo buvau apvilktas. Motina, po Antrojo pasaulinio karo su visa šeima emigravusi iš Austrijos, naudojo Senojo Pasaulio priemones nudegimams gydyti. Ji dėjo ant mano nudegusios odos karštus kompresus, kuriuos gamino iš „Crisco“ kulinariinių riebalų, kiaušinių trynių, geriamosios sodos ir vandens. Ji apsukdavo mane suplėšytomis paklodėmis. Priminiau mumiją. Mūsų miestelyje nebuvo lignoninės skyriaus, kuriame būtų gydomi nudegimai. Tiesą sakant, šalia visai nebuvo lignoninės. O net

jei ir būtų buvusi, nebūtume turėję už ką į ją nuvykti. Mūsų žemdirbių miestelyje Konektikute nebuvo dermatologų, tik geraširdis Jonesas, šeimos gydytojas, tarsi iš akies trauktas nuostabusis aktorius Christopheris Plummeris.

Po pirmojo vizito dr. Joneso kabinete lankydavausi ten kasdien. Jis išvalydavo mano žaizdas, liežuviui skirtu spaustuku tepdamas ant jų „Vaseline“, kad greičiau gytų, taip riebalais spartindamas mano kelią į išgyjimą.

Stebėdamas, kaip skrupulingai gydytojas Jonesas kasdien keičia tvarstį, buvau sukrėstas, su koku dėmesiu jis apžiūri kiekvieną gyjančią žaizdą. Išstisęs savaites stebėjau jį dirbantį, kai, tiesą sakant, veik neturėjo už ko užsikabinti. Palengva mano žaizdos užgijo, išskyrus nedidelį randą ant lūpos. Nebūtum nė pasakęs, kad buvau taip smarkiai apdegęs.

Niekada nelinkėčiau niekam taip traumuojančiai apsideginti, ką jau kalbėti apie vaiką, tačiau šis nelemtas atsitikimas pakeitė mano gyvenimą.

Ankstyviausia nudegimo patirtis nukreipė mano gyvenimą tokia linkme, kad pasirinkau dermatologiją. Man visuomet patikdavo stebėti motiną virtuvėje, kai ji kepdama ar virdama maišydavo sudedamąsias dalis. Kai mano tvarsčiai buvo nuvynioti, senuose stikliniuose „Alka-Seltzer“ buteliuose ėmiau maišyti stebuklingus gėrimus, kuriuos ketinau panaudoti kaip kūno losjonus. Išbandydavau savo produktus ant sesers odos, o už tai, kad leisdavo, nudirbdavau jai namie skirtus darbus. Tad oda mane žavi jau nuo tų laiko, kai lankydavausi gydytojo Joneso kabinete. Man įdomu, kaip ji gyja, kaip sensta, kokia skirtinga skirtingų žmonių oda, kaip atsirado odos priežiūra. Stebėdamas, kaip gyja mano paties oda, įgijau neįtikėtiną gebėjimą pajusti, kas odą daro gražią. Tai ir įkvėpė mane specializuotis odos atgaivinimo ir gydymo srityje.

Net susidūrus su dermatologinėmis ligomis ir vėžiu, man be

galo svarbus tas galutinis bent patenkinamas kosmetinis rezultatas, kurį matome. Kaip tik dėl šios priežasties viena mano specializacijų tapo randų nepaliekantis odos vėžio šalinimas.

Iš patirties sužinojau, kad oda turi nepaprastą savybę pati išsigydyti. Kai esame jauni, oda atsigauna greitai ir efektyviai. Pradėjus senėti, maždaug nuo dvidešimties metų, odos atsinaujinimo ir gijimo procesai sulėtėja, ima atsirasti vagų, raukšlių, ji praranda skaistumą, išdžiūsta. Mačiau, kad, norint sugrąžinti odai tą virpančią švytėjimą ir jaunatvišką tonusą, svarbiausia yra panaudoti gydančiąją jos galią.

Tad leidausi ieškoti būdų, kurie leistų pasinaudoti pačios odos gydomąja energija.

Kad ir kokia būtų bėda, atsakymus gali pasiūlyti odos fiziologija. Savąjį unikalų trijų pakopų kovos su senėjimu metodą kūrčiau daugelį klinikinės praktikos metų. Lancerio metodas stimuliuoja odos giluminius mechanizmus tinkamai veikti ją gydant ir atgaivinant, ir visam tam tereikia dešimties minučių per dieną.

„Kaip išsaugoti jaunesnę odą. Revoliucingas skaisčios odos išsaugojimo metodas“ yra išsamus vadovas, padedąs atgaivinti visą visutėlę mūsų odą. Išmoksite išsaugoti jaunatviškumą, o gal net panaikinti senėjimo ženklus, taikydami mano paprastą, efektyvią, namie vykdomą programą. Suteiksiu jums žemėlapi, kuriuo galėsite vadovautis skindamiesi kelią per prieštarų nuomonių brūzgyną, kuris ypač tankus šiuo metu. Mat visi be išimties tariasi esą dermatologai ir taip elgiasi. Taigi išmoksite nepasiklysti klaidingos informacijos labirinte ir sumaištyje. Patarsiu jums tikrai veikiančius produktus. Jų galima įsigyti bet kur, nepaisant jūsų biudžeto. Galbūt nė nežinote, kad dauguma produktų, kuriuos jau esate įsigiję, jūsų odai veikiausiai nė nepadeda. Užuoat skatinusi jus imtis invazinių procedūrų, kuriomis siektumėte jaunystės, mano programa padeda surasti tinkamus produktus ir naudotis jais taip, kad jie atgaivintų

mūsų odą. Per ilgus klinikinės praktikos ir tyrimų metus išsiaiškinau, kad daug rinkoje siūlomų produktų odai gyvybės neįkvepia. Odos priežiūrai – tokiems produktams, kurie neišpildo su jais siejamų lūkesčių, – išmetami milijonai dolerių. Tačiau jei laikysitės mano plano, pasieksite tų pačių jus atmainančių rezultatų, kurių pasieksite tiek daug kitų pacientų atsidūrė prie mano durų.

Pirmoje dalyje aprašau Lancerio metodą – tai, kaip jis paskatina odą jaunėti. Rimčiau pažvelgsime į mūsų kultūroje įsitvirtinusią grožio sampratą, tiesiog kliedėjimą dėl jaunystės. Esame susikūrę nerealistinius lūkesčius, kurie priverčia mus prarasti sugebėjimą ieškoti skubių atjaunėjimo priemonių. Mano programa ir praktika paremtos įsitikinimu, kad vienintelis paveikus būdas turėti gražią odą yra ją atgaivinti, o ne keisti. Lancerio metodas remiasi natūraliomis odos galiomis pačiai išgyti. Trijų pakopų programa – odą šveisti, valyti ir maitinti – kaip tik ir skirta jaunatviškam jūsų spindėjimui išsaugoti arba senėjimo požymiams sparčiai ir neskausmingai naikinti. Lancerio metodas prieinamas kiekvienam, nepriklausomai nuo to, kiek pinigų tam galite skirti. Aš parengiau trijų pakopų rekomendacijas, išvardydamas paveikiausius brangiausius, vidutinio brangumo ir prieinamiausios kainos produktus bei aktyviusius jų sudedamuosius elementus, kurių reikia ieškoti perkant odos priežiūros produktus, jei laikysitės šios programos. Lancerio metodas padės jums nušvisti nuo galvos iki kojų pradėdant nuo veido, kaklo, iškirptės srities ir baigiant subliūškusiomis sausomis rankomis, pėdomis, alkūnėmis bei keliais. Aptarsime celiulitą, dėmes, randus, apgamus, retėjančius plaukus, lūžinėjančius nagus bei kitas senėjimo negandas ir čia pat negaišdami laiko jas įveiksime!

Antra dalis prasideda „žvilgsniu į savo genealoginį medį“. Čia svarbiausia Lancerio etniškumo skalė, odos priežiūros protokolas, kurį sukūriau 1998 m. ir naudoju iki šiol. Klinikinių tyrimų bei

stebėjimų būdu išsiaiškinau, kad rasė, tautybė bei paciento protėvių geografinė kilmė padeda gana tiksliai numatyti, kaip oda reaguos į gydymą. Neatsižvelgiant į paciento paveldą, gydymas gali būti nesėkmingas, sukelti nepageidaujamų komplikacijų. Išmoksitate apskaičiuoti, ar pats esate priklausomas nuo tokio paveldo, kiek rizikingos procedūros jūsų odos tonusui. Pamatinį Lancerio metodą pritaikysime tiems, kuriuos domina intensyvi senėjimą stabdanti odos priežiūra. Kam gi patinka pažvelgus į veidrodį išvysti raukšles, nukarusią odą, maišus paakiuose, nusmukusią žandikaulių liniją, susiraukšlėjusį kaklą, vertikalias linijas ties viršutine lūpa, marionetės linijas ties burnos kampučiais, rūpescio vagas ant kaktos tarp akių, raukšles paakiuose, senatvines dėmes, sutrūkinėjusias kraujagysles? Sužinosite, kokie procesai lemia odos senėjimą, kaip sugrąžinti odai elastingumą ir drėgnumą.

Brandesnė oda reikalauja daugiau ją maitinti, ir mano išplėstinis režimas tai užtikrina. Maitinimas atgaivina odą, sustabdo daugelį senėjimo ženklų. Laikydamiesi tokio itin intensyvaus kovos su odos senėjimu režimo, netruksite išvysti odos atjaunėjimo žymes.

Paaiškinsiu ir tai, kaip subtiliau pritaikyti Lancerio kovos su senėjimu metodą ypatingiems poreikiams. Astronominis skaičius žmonių kenčia nuo inkštirų, rožinės, jautrios odos.

Jiems taip sunku kovoti su tomis savo odos bėdomis, kad jie nė nesvajoja apie tai, jog galėtų kovoti su senėjimu. Šios odos būklės tokios dažnos, kad į savo knygą įtraukiau odos jauninimo programą, skirtą kiekvienam odos sutrikimui gydyti.

Trečioje dalyje „Senėjimą lėtinas gyvenimo būdas pagal Lancerį“ pateikiu vertingų patarimų, kaip pasirinkti teisingą gyvenimą, leidžiančią išsaugoti gražią odą ir bendrą sveikatą. Jūsų oda atspindi bendrą jūsų būseną. Jūsų sveikata, nesaikingi polinkiai ir emocijos matyti veide, jas rodo veido spalva. Vos sutikęs naują

pacientą per kelias sekundes galiu pasakyti, ar jis gyvenime linkęs į nesaikingumą, ar jo prasta sveikata, dažnai net anksčiau, nei pats pacientas išsiaiškina, kad kažkas negerai. Jei nuolat patiriate stresą, esate prislėgtas, tinkamai neišsimiegate, nepavalgote ir apskritai savimi nesirūpinate, tai bus aiškiai matyti. Blogi įpročiai ir nesveikas gyvenimas jūsų veidui, odai ir visam kūnui pridės daug metų.

Netgi jeigu stropiai rūpinatės oda, geresnių rezultatų pasiekti bus sunku, kol gyvenime nesumažinsite streso, neišmokssite sėkmingiau jo įveikti. Stresas alina kiekvieną kūno dalį. Oda nėra kokia nors išimtis. Stresas gali paveikti odos barjero funkciją, tad į ją lengviau prasiskverbs dirginančios medžiagos, lengviau išgaruos drėgmė. Aš pateiksiu pasiūlymų, kaip pagerinti streso suvaldymo įgūdžius, kaip geriau pailsėti ir atsipalaiduoti. Juk pagaliau gerai išsimiegoti – svarbiausia jūsų sveikatai ir gerovei.

Kalbėsiu ir apie tai, kaip dieta veikia jūsų odą. Nuo perdirbtų maisto produktų atsisakymo iki uždegimo kontroliavimo, – šiame skyriuje aptariu, kaip geriausia valgyti, kad būtume sveiki apskritai, kad suteiktume savo odai atsinaujinti reikalingo maisto. Gal net nustebsite išgirdę apie kai kuriuos „sveikus“ maisto produktus, kurie, ko gero, veikia jūsų odą ir lemia tai, kad atrodo te senesni, nei esate! Mano tikslas šiame skyriuje suteikti jums reikalingos informacijos, kaip pagerinti virškinimą, sumažinti uždegimą, sukurti savo kūne tokią pusiausvyrą, kuri švies ir per jūsų odą, padėdama jums nubraukti nuo veido išstisus metus. Jei norite švytėti, svarbu mankštintis. Ne paskutinės svarbos ir fizinio intymumo elementas. Nuo mankštos oda sveikai įkaista, tai rodo, kad paspartėjo medžiagų apykaita. Kraujas gabena deguonį ir maistingąsias medžiagas odai, o tai pagerina jos spalvą daug ilgesniam laikui, ne tik kelioms minutėms iškart po mankštos. Turbūt nudžiugsite išgirdę, kad prietariu nuosaikiam požiūriui į fizinį aktyvumą. Pernelyg intensyvi

mankšta gali netgi pakenkti odai. Persitempimas mankštinan-tis sukelia uždegimą, panašiai kaip stresas, per anksti sendinantis odą, išlaisvina hormonų griūtį. Kita vertus, tempimo joga, pilateso mankšta, spartus ėjimas sveikatai naudingi, nepakenks jie ir jūsų odai. Siūlau toki požiūrį į mankštą, kuris naudingas kūnui, protui bei odai. Patariu daryti paprastą mankštą, sukurtą mano draugų, kuri padės jums atrodyti bei jaustis jaunesniems.

Tiems, kas galbūt norės išbandyti neinvazines procedūras ir yra įsitikinę, kad geros odos priežiūros turbūt nepakaks, naujau-sių procedūrų aptarimą pateikiu prieduose. Šią knygą pirmiausia rašau tam, kad išsklaidyčiau visą šurmulį ir sumaištį, susijusius su jaunėjimui skirtomis procedūromis bei produktais.

Vos įžengus į kosmetikos kabinetą ketinant atsikratyti ko-kios nors odos bėdos – bet kokios, pradedant nuo raukšlių ar raukšlelių, dėmių nuo saulės ar išsiplėtusių porų, – jums pasiūlys galybę brangių invazinių ar pusiau invazinių procedūrų, tokių kaip injekcijos, odos lyginimas lazeriu, rūgštiniai (glikolio) švei-tikliai. Ir šis pasiūlymų sąrašas nuolat ilgėja. Savo kabinete taip pat galiu pasiūlyti bet kurią iš šių visų įsivaizduojamų procedūrų. Jos visos labai geros jų norintiems – tiems, kam reikia daugiau nei tik prižiūrėti odą. Tačiau daugelis problemiško odos būklių gali būti įveiktos paveikiai ir net, pasakyčiau, sėkmingiau, tai-kant Lancerio metodą. Ar jums dar nėra dvidešimt penkerių ar jau žymiai daugiau, ši programa ne tik padės kovoti su senėjimu, bet ir gelbės nuo inkštirų, rožinės, suintensyvėjusios pigmentaci-jos ir kone kiekvienos kitos odos bėdos. Šį metodą galima taikyti bet kokios etninės grupės, bet kokios kilmės asmeniui.

Jei nuosekliai laikysitės mano paprasto odos priežiūros plano, tai duos puikių rezultatų. Pamatysite, kaip visi klausinės: gal ką tik grįžote po atostogų, gal ką nors darėte odai, kad taip pajaujętote.

Tad mėgaukitės šiuo dėmesiu. Jo nusipelnėte.

Pastaruoju metu tiek dėmesio skiriama raukšlių stingdymo procedūroms, raukšlių užpildams bei lazeriams, kad niekas jau beveik nesvarsto, kokius stebuklus gali padaryti paprasta kokybiška odos priežiūra. Knygoje pateikiama trijų pakopų programa iš esmės pakeičia tai, kaip jūsų oda funkcionuoja. Ar jums dar nėra dvidešimt penkerių, ar jau žymiai daugiau, ši programa ne tik padės kovoti su senėjimu, bet ir gelbės nuo inkštirų, rožinės, suintensyvėjusios pigmentacijos ir kone kiekvienos kitos odos bėdos. Vadovaudamiesi Lancerio metodu pagerinsite odos spalvą, faktūrą, elastingumą, tvirtumą bei drėkinimą. Ir padaryti tai galėsite namie, neskirdami tam nė dešimties minučių per dieną.

Dr. Lanceris duos jums žemėlapij, kuriuo galėsite naudotis skindamiesi keliaj per prieštaringų nuomonių brūzgyną. Išmoksite nepasiklysti klaidingos informacijos labirinte, sužinosite apie tikrai veikiančius produktus, celiulitą, dėmes, randus, apgamus, retėjančius plaukus, lūžinėjančius nagus bei kitas senėjimo negandas ir čia pat negaišdami laiko jas įveiksite. Lancerio metodas padės jums nušvisti nuo galvos iki kojų pradedant nuo veido, kaklo, iškirptės srities ir baigiant subliūškusiomis sausomis rankomis, pėdomis, alkūnėmis bei keliais.

### Knygoje taip pat aptariama:

- Kaip veikia natūralus odos atsinaujinimo procesas.
- Kaip taikyti Lancerio kovos su senėjimu metodą.
- Kaip prižiūrėti jautrią, į aknę ar rožinę linkusią odą.
- Kokias konkrečias priemones odos priežiūrai rinktis.

[www.sofoklis.lt](http://www.sofoklis.lt)



9 786094 441530