



JAUNAS VEIDAS

VEIDO SAVIMASAŽAS – MALONI PRIKLAUSOMYBĖ



5 BŪDAI
atjauninti jūsų veidą.
RINKITĖS SAVĄJĮ!

J A U N A S V E I D A S

VEIDO SAVIMASAŽAS – MALONI PRIKLAUSOMYBĖ

VIKTORIJA BALTRAMIEJŪNIENĖ

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Šioje knygoje pateikiama informacija yra rekomendacinio pobūdžio. Čia siūlomi veido savimasažai negali būti taikomi kaip savigydos arba gydymo priemonė be atskiros sveikatos specialisto nurodymo. Jeigu turite bent mažiausių abejonių, ar atlikti veido savimasažą, pasitarkite su specialistu.

Autorė dėkoja doc. dr. Sandrijai Čapkauskienei ir Viktorijai Rockinai, maloniai sutikusiai, kad knygoje būtų panaudota jos mokslinio darbo „Veido mankštos ir savimasažo poveikis odos rodikliams“ (Kauno kolegijos Medicinos fakultetas) medžiaga.

© Viktorija Baltramiejūnienė, tekstas, fotografijos, 2018

© „Shutterstock“, p. 26–30

© „Tyto alba“, 2018

ISBN 978-609-466-345-1

TURINYS

DRUGELIO EFEKTAS IŠ ARTI	9
LIESTI AR NELIESTI? – ŠTAI KUR KLAUSIMAS.....	11
SAVIMASAŽAS – AR TAI MAN?	14
MOKSLAS SAKO – TAIP!	15
12 / 60 TAISYKLĖ	18
LAIMINGA PINIGINĖ	21
PAGALIAU KOSMETIKA VEIKIA.....	24
LAIMĖ TAVO PIRŠTŲ GALIUKUOSE	25
TIESIOGINIS SAVIMASAŽO POVEIKIS	26
NETIESIOGINIS SAVIMASAŽO POVEIKIS	32
SAVIMASAŽO KONTRAINDIKACIJOS.....	33
SAVIMASAŽO TRUKMĖ	37
SAVIMASAŽO REZULTATAI	38
SAVIMASAŽAS IR VEIDO ODOS SENĖJIMO TIPAI	41
SAVIMASAŽO TECHNIKOS	44
SAVIMASAŽO TEMPAS	45
VEIDO MASAŽINĖS LINIJOS	45
REGULIARUMAS	47
KO REIKIA PUIKIAM SAVIMASAŽUI.....	48
NUO KO PRADĖTI.....	53
„JAUNINANTIS“ VEIDO SAVIMASAŽAS.....	55
„SAVAITĖS“ VEIDO SAVIMASAŽAS („MOZAIKA“)	123
I. DEKOLTĖ IR KAKLAS	127
II. PAGURKLIS IR VEIDO KONTŪRAS	147
III. BURNA IR SMAKRAS	165
IV. SKRUOSTAI IR AUSYS	185
V. AKYS IR SMILKINIAI	205
VI. SRITIS TARP ANTAKIŲ IR ANTAKIAI	223
VII. KAKTA IR GALVA.....	243
SAVIMASAŽŲ SCHEMOS	260

DRUGELIO EFEKTAS IŠ ARTI

.....

Žiema, artėja šventės, ir kaip smagiai dainuoja mano mėgstamas Marijonas Mikutavičius: „Dar savaitė iki Naujų, tiek daug reikalų per Kalėdas.“ Skubu į rytinę televizijos laidą, kur kartą per mėnesį ateinu pakalbėti apie veido priežiūrą ir, aišku, parodau ką nors paprasto, bet labai smagaus ir naudingo. Esu veido mankštos trenerė, kosmetikė, veido masažo ir savimasažo specialistė, estetiško veido teipavimo meistrė ir šiaip žmogus, giliai pasinėręs į manualinių technikų pasaulį. Tikrai turiu ką patarti, tad šįkart smagiai keliauju parengusi trumpą veido savimasažo sesiją pavadinimu „Kalėdinis veidas“.

Kaip visada viskas pavyksta puikiai, nes mėgstu tiesioginį eterį ir nebijau kamerų, bet grįždama namo pagalvoju: iki Kūčių vakaro liko lygiai savaitė, tad kodėl gi nepadarius kasdien šio savimasažo su visa mano feisbuko (jaunasveidas.lt) auditorija. Galbūt ne visi matė laidą, galų gale kasdien su profesionalu daryti savimasažą tikrai smagiau, negu bandyti namuose kartoti pagal įrašą. Kaip tariau, taip ir padariau (beje, šiuos 7 savimasažo vaizdo įrašus palikau neištrynusi ir po visų gražiausių metų švenčių – tai mano dovana tau ir paraginimas kasmet likus savaitei iki švenčių pasidaryti veido masažą; vaizdo įrašą rasi čia: www.jaunasveidas.lt/kaledinis-veidas).

Po keleto mėnesių socialiniais tinklais atkeliauja žinutė iš Jūratės: „Labas rytas, Viktorija. Noriu jums padėkoti už jūsų savimasažo pamokas. Naudojuosi tomis, kuriomis pasidalijate čia, feisbuke, nes gyvenu toli nuo Lietu-

vos. Jos ne tik padeda mano veidui, bet ir fantastiškai pagerina savijautą ir nuotaiką! Tikras stebuklas: tiek perskaityta knygų apie pykčio valdymą, ir nieko, o vos pora savaitių jūsų pamokėlių, ir manyje sudygo gerumo sėkla. O dėl veiduko... Gaila, kad neturiu nuotraukos, kaip atrodžiau anksčiau, – nesifotografavau, o jei fotografuodavausi, tai koreguodavau kompiuteriu, o originalus ištrindavau. Man 39 metai, 20 metų rūkau ir geriu tik kavą, tad galit įsivaizduoti, koks mano veidas, be to, esu labai emocingas žmogus. Kai pradėjau dirbti pagal jūsų pamokas, ėmiau keisti įpročius, kava tik ryte, pas-kui tik vanduo. Darbe klausia, ką darau, kad vis jaunėju ir jaunėju. Tai tik su jūsų pagalba. Labai jums ačiū.“

Štai taip. Paprastas, labai lengvas ir trumpas (iki 10 min.) savimasažas daro stebuklus. Ši žinutė yra vaizdingiausias pavyzdys, bet, patikinu, turiu

ir daugiau padėkų ir įrodymų, kad veido savimasažas

*Savimasažas
ne tik padeda veidui,
bet ir fantastiškai pagerina
savijautą ir nuotaiką.*

yra nepaprastai veiksmingas. Mažas drugelis (trum-pas savimasažas) suplasnojo gležnais sparnais ir sukė-lė didelę audrą, ne kitaip. Mes net neįsivaizduojame, kiek daug gyvenime yra smulkmenų, kurios, tinkamu laiku pastebėtos, gali kardinaliai pakeisti savijautą, o paskui ir gyvenimą.

Kad numalšinčiau jūsų smalsumą, kaip toliau sekėsi Jūratei, pasakysiu: jos šeimos santykiai labai pagerėjo, vyras negaili komplimentų ir Jūratė juos priima su meile, ji pradėjo lankyti kalanetiką (nori dar daugiau pokyčių), nebijo fotografuotis „be filtrų“ ir kartkartėmis atsiunčia man nuotraukų. Pa-dovanojau jai savo pirmąją knygą su autografu, tad dabar Jūratė daro ne tik veido savimasažą, bet ir veido mankštą.

Manau, galėdama bent šiek tiek prisidėti prie žmonių geros savijautos, grožio ir laimės, neturiu teisės nesidalinti savo žiniomis, todėl ir atsirado ši knyga.

LIESTI AR NELIESTI? – ŠTAI KUR KLAUSIMAS

.....

Prieš pradėdama skaityti šį skyrių stabtelk akimirką ir pamėgink prisiminti, kiek kartų esi girdėjusi draudimą arba raginimą liesti veidą, ir sąžiningai atsakyk, kokia tavo pačios nuostata yra susiformavusi. Nenustebčiau, jeigu atsakytum, kad visada manei, jog liesti veidą reikia kuo mažiau. Ir beveik šimtu procentų esu įsitikinusi, kad, tavo manymu, akių sritį liesti yra absoliutus tabu.

Nenoriu nei gėdinti, nei pašiepti, bet turiu pasakyti, kad visgi yra atvirkščiai – veidą liesti tiesiog būtina. Klaidingi įsitikinimai mums buvo formuojami labai ilgai, iki šiol aptinku straipsnių lietuviškuose (ir ne tik) interneto portaluose, kur pilna žvaigždžių ar specialistų draudimų liesti veidą. Tam yra ir pateisinamų priežasčių, bet yra ir klaidingų nuomonės formavimo tikslų. Labai dažnai paprasčiau uždrausti, negu parodyti ar paaiškinti. Esu mama, tad gerai žinau, jog žodis „negalima“ arba „pavojinga“ veikia, – bet tik dėl mano autoriteto. O iš tikrųjų, jeigu būtume lygūs su vaiku, prireiktų kur kas daugiau argumentų norint pateisinti draudimą. Tas pats ir su kvalifikuotais veido priežiūros specialistais – jiems paprasčiau pasakyti „neliesk“, negu aiškinti, kas ir kodėl.

Kita vertus, esu kosmetikė ir ne iš pasakų žinau, ką gali pasidaryti savo veidui moteris, jeigu jai visur dega žalia šviesa. Būtinybė tinkamai paruošti veidą ir rankas ne visada prisimenama, ir štai rezultatas – spuogai, sunkūs uždegimai, net ligos, o galbūt ir pažeistos akys (nagais). Juk turbūt dar prisimename istoriją, kaip mergina į krūtis prisileido mineralinio vandens ir pakliuvo į reanimaciją. O štai pavyzdys iš mano, kaip teisininkės (toks mano pirmasis įgytas išsilavinimas), srities: moteris laimėjo ginčą dėl nusipirkto nevažiuojančio automobilio. Pasirodo, į automobilį reikėjo įsipilti degalų, nes be degalų jis nevažiuoja. Juokinga? Nelabai, nes automobilių reklamos šūkyje „Imi ir važiuoji!“ nebuvo pasakyta, kad visgi važiuoti pavyks ne tik paėmus,

bet ir pripildžius baką. Iš veido priežiūros kuriozų: panelė nusidegino veidą, nes nakčiai užsitėpė acto, išgirdusi, kad jis puikiai veikia odą; mergina nusiskuto antakius tikėdama, kad jie pradės geriau augti; moteris, tepdamasi paakių kremą, susižalojo akį, nes buvo nenormaliai ilgais nagais.

Bet visa tai buvo prieš daug metų, esu įsitikinusi, kad dabar žmonės gerokai labiau išprusę ir nebereikia visų gąsdinti dėl keleto ne visai protingų. Tokių visada buvo ir bus, kaip ir keistų istorijų, susijusių su veido priežiūra. Dabar dauguma moterų yra sumanios, apdairios ir turi bent minimalių žinių. Mes jau išmokome kritiškai vertinti informaciją, rasti kokybiškų veido priežiūros patarimų neišeidamos iš namų. Todėl saugoti visas draudimais daryti ką nors daugiau, nei tik nusiprausti ir pasitepti veidą kremu, mano nuomone, yra neprotinga.

Kita priežastis, tiesa, ne visai gražus argumentas, kodėl specialistai ne siūlo moterims pačioms masažuoti veidą, – tai pinigai. Kokybiškos veido procedūros, t. y. geras veido masažas, kainuoja nemažai. Jeigu moteris pati mokės bent minimaliai pasimasažuoti veidą namuose, ji gali pas specialistą ir nebegrįžti. Ir dažna iš tiesų negrįžta, nes reguliariai pačios daromas masažas geriau sutvarko veidą nei vieną ar du kartus per metus specialisto atliekamas veido masažo kursas. Kai kurios grįžta darytis veido masažo todėl, kad joms patinka būtent tos meistrės rankos, sudėtinga masažavimo technika, energija, terapija. O tai jau kiti dalykai, ne visai susiję su noru nuolat palaikyti veidą puikios būklės.

Mano draugė beveik dvejus metus nebesilanko pas specialistus, nors anksčiau reguliarius masažo kursas jai buvo būtinybė. Jai 40 metų, ji sąžiningai atlieka veido savimasažus (kartais ir veido mankštą) ir kaskart susitikus man dėkoja, nes žino, kiek pinigų ir laiko jai sutaupau.

Bet ši nemaloni retorika turėtų baigtis, jei pasiseka sutikti sąžiningą specialistą, kuris nesivaiko klientų ir kiekvienam nori kuo labiau padėti. Apie tai, kodėl tikri profesionalai rekomenduoja veido savimasažą ir veido mankštą, pakalbėsime skyriuje „12 / 60 taisyklė“.

Nuo senų laikų niekas neneigia, kad masažas, lietimas yra gydantys, būtini kūno sveikatai palaikyti. Nerašysiu seniai žinomų tiesų, galite pasiskaityti internete (žr. „masažo istorija“) apie tai, kad masažas žinomas nuo 2500 m. pr. Kr., kad egzistavo ištisos masažuotojų mokyklos, kad Hipokratas teigė, jog geras gydytojas yra kartu ir geras masažuotojas ir t. t. Medicinos mokslas visuomet pagarbiai žiūrėjo į masažą ir jo naudą, bet refleksoterapija pripažinta gydymo būdu palyginti neseniai (Lietuvoje 1999 m.). Faktus mes žinome, jeigu ne, nesunku sužinoti, bet tikrąją lietimą naudą aš matau visai per kitą prizmę.

Pirma, potrauminėje psichoterapijoje psichologai dažnai rekomenduoja įvairias kūno aktyvinimo praktikas, tarp jų ir masažą. Tai reiškia, kad gydant psichologinę traumą įmanoma prisilietimu apmaldinti kamuojančius skaudulius ir palengvinti sunkumus. Aš pati masažuojau veidus ir labai aiškiai matau, kaip jaučiasi žmogus per masažą ir po jo, matau, kur gali būti psichologinių blokų, kur esama baimės, o kur savęs nepriėmimo. Pavyzdžiui, žmogus neleidžia masažuoti tam tikros kūno dalies (kaklo, pečių), ir dažnai to priežastys gali būti labai rimtos (pvz., vaikystėje dusino). Bet su laiku žmogus po truputį atsileidžia ir jam taip palengvėja, kad jis tiesiog nušvinta. Esu įsitikinusi, kad darantis savimasažą (šiuo atveju – kaklo) galima pasilengvinti ir psichologines bėdas.

Antra, XIII a. imperatorius Frydrichas II atliko žiaurų eksperimentą: įsakė naujagimius, likusius be tėvų, tik maitinti ir keisti jiems vystyklus, bet visiškai izoliuoti nuo žmonių. Nebuvo jokio kalbinimo, lietimų ar kitokio dėmesio. Mažyliai greit mirdavo dėl saugumo, meilės ir prisilietimų stokos. Tai akivaizdžiai parodo, kad liesti kitus, liesti save, būti liečiamiems mums yra būtina. Net kūdikius ar neišnešiotus mažylius ligoninėse tėveliams būtina liesti, glostyti, nes taip jie greičiau stiprėja ir auga.

*Masažas, lietimas
yra gydantys, būtini
kūno sveikatai palaikyti.
Medicinos mokslas
visuomet pagarbiai
žiūrėjo į masažą
ir jo naudą.*

Taigi prisilietimas yra būtina sąlyga, kad žmogus išgyventų. Nuostabu, jeigu gyvenimas klostosi taip, kad nuo vaikystės buvai glostomas ir myluojamas mamos, palepinamas ilgais paglostymais (galvos, nugaros) močiutės. O jeigu ne? Tuomet vienareikšmiškai sakau: pradėti masažuotis veidą tiesiog būtina. Žinoma, savimasažai šito neatstos, bet tikrai gerai stimuliuos nervų sistemą. Padėkite sau jaustis geriau liesdami veidą – tai paprasta – ir pamatysite, kaip vidinių pokyčių siekis pradės busti.

SAVIMASAŽAS – AR TAI MAN?

.....

Prisimenu filmą, kurio mintis mane sužavėjo (jame vaidina Justinas Timberlake'as). Herojus gyvena pasaulyje, kuriame vienintelė ištis vertinga valiuta – laikas. Kiekvienas ant rankos turi po laikmatį, kaip banko sąskaitą, ir visur gali atsiskaityti minutėmis ir sekundėmis, kaip pinigais. O jeigu laiko nebelieka, žmogus miršta, nesvarbu, jaunas ar senas. Užsidirbk laiko – gyvensi amžinai.

Panašu, kad dabartinis gyvenimas laiko vertinimo prasme netruks toks tapti – mes laiką vertiname, nenorime jo švaistyti. Pasvarstome, ar verta, prieš pradėdami ką nors daryti. Manau, tai teisinga. Ir džiaugsiuosi, jeigu savęs paklausi, ar savimasažo reikia, ar verta, ar nebus taip, kad tik gaišiu laiką ir nepasieksiu nieko. Norėdama taupyti tavo laiką ir nekankindama ilgais atsakymais sakau: taip, savimasažas tau. Ir ne tik tau – kiekvienam žmogui, kuris nori natūraliai jaunėti, turėti sveikesnę veido odą, būti geresnės nuotaikos.

Šioje knygoje pateikiami savimasažai yra universalūs, negaliu pasakyti, ar kokie nors kiti veiks taip pat šauniai. Taip pat negaliu pasakyti, ar kitur pateikiami savimasažai nepadarys blogiau. Viskas, ką rasi šioje knygoje, tinka tau. Kad ir kas tu būtum – moteris, mergina, mergaitė, vyras, vyrukas, – nesvar-

bu, tereikia, kad būtum žmogus, turėtum veidą ir dvi rankas. Pasitikrink, ar atitinki šias sąlygas? Jeigu taip, tuomet laikas, praleistas darant savimasažus, atsipirks visu šimtu procentų, nes masažas – kokybiškiausias veido priežiūros būdas, kokį tik galima sugalvoti.

MOKSLAS SAKO – TAIP!

.....

Jeigu veido priežiūros procedūra ar priemonė tikrai verta dėmesio, paslaugos teikėjas ar gamintojas neišvengiamai bus turėjęs ambicijų (ir dėl vidinės etikos) patikrinti savo produktus ar metodikas moksliai. Žinoma, smagu skaityti mokslinius tyrimus, įrodančius, kad veido masažas ir savimasažas iš tikro veikia, o tas poveikis yra išmatuotas aparatais. Bet smagiausia – man pasisekė, – kad pati buvau pakviesta daryti mokslinio tyrimo kartu su Kauno kolegijos Medicinos fakulteto Kosmetologijos katedra (doc. dr. Sandrija Čapkauskienė, Viktorija Rockina). Buvau mokslinė konsultantė, pagal mano metodiką buvo dirbama tiriamose moterų grupėse. Iki šiol esu be galo dėkinga visai komandai, nes nuveiktas darbas tikrai didžiulis. Niekas kitas iš veido mankštos trenerių pasaulyje ir savimasažo specialistų Lietuvoje nėra patikrinęs savo siūlomos veido mankštos ir veido savimasažo metodikos objektyviai, moksliniu tyrimu, atliekamu pagal taisykles ir reikalavimus.

Tyrimas vyko 2018 m. vasario–kovo mėnesiais siekiant nustatyti veido mankštos ir savimasažo poveikį veido odai – jis buvo matuojamas aparatu *Skin Analyzer-Soft Plus*. Dvi moterų grupės atliko manualinį savo veido (ovalas, kaklas, dekolė) masažą pagal mano padarytus veido mankštos ir veido savimasažo užsiėmimų vaizdo įrašus. (Veido mankštos vaizdo įrašas – 45 min. trukmės, veido savimasažo – 30 min. trukmės.) Pirma grupė kasdien atliko veido mankštą ir savimasažą dvi savaites. Antra grupė vieną dieną darė veido

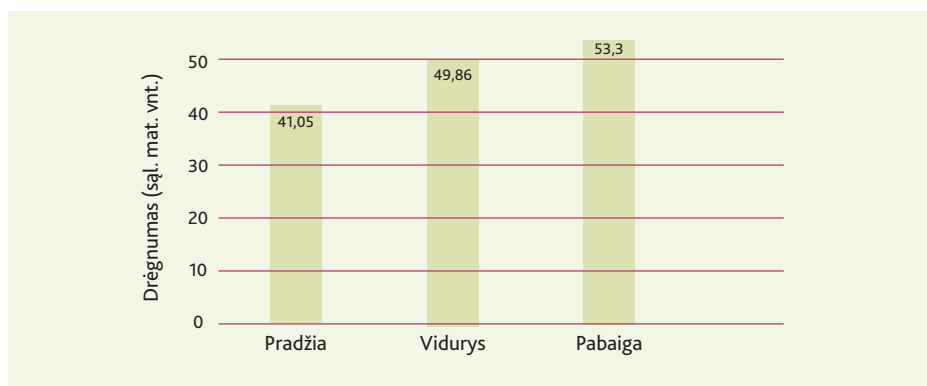
mankštą, o kitą – veido savimasažą pakaitomis vieną mėnesį. Verta paminėti, kad ruošiantis veido mankštai užteko tik švariai nuvalyti veidą ir nusiplauti rankas, o savimasažui visos tiriamosios (35–55 metų moterys) naudojo paprastą šalto spaudimo alyvuogių aliejų (mes nenurodėme konkretaus jo pavadinimo ir nekėlėme kokių nors specialių sudėties reikalavimų). Tyrimo metu moterys negalėjo keisti veido priežiūros įpročių ir daryti ko nors papildomai, be to, tarp jų nebuvo kaip nors veidą „patobulinusių“ moterų, tiesiog paprasti žmonės normaliais veidais.

Po nustatyto laiko abiejų grupių moterų svarbiausi odos būklės vertinimo rodikliai pasikeitė tik teigiamai. Veido oda tapo elastingesnė, stangresnė, švelnesnė, sveikesnė ir net jos drėgnumo lygis pakilo, ko visiškai nesitikėjo mokslinio tyrimo komanda. Aparatas parodė įvykus net didesnių pokyčių, negu pačios moterys jautė. Vadinas, savimasažai veidą veikia netgi stipriau, negu mes galime apčiuopti ir pajusti.

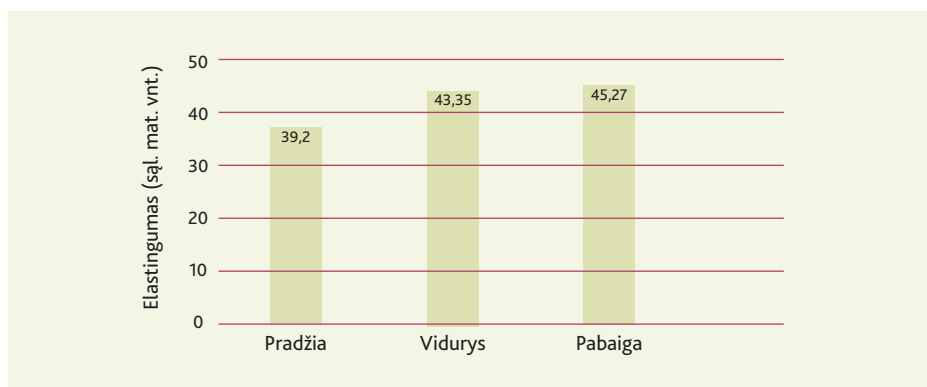
Tyrimo metu moterys pildė savo pojūčių anketas. Dažniausi įrašai – oda tapo švelni ir lygi, dingo raukšlės arba jų sumažėjo, išryškėjo veido forma, pagražėjo odos spalva, pagerėjo nuotaika. Sulaukdavau daug padėkų, nuostabi nuotaika neapleido ir manęs, kai kiekvieną savaitę nuvykdavau į Kauną stebėti matavimų ir atsakyti į galimus klausimus. Keitėsi ne tik moterų veidai, bet ir nuotaika – nuo šio tokio nepasitikėjimo ir juokelių apie „veidą kaip kūdikio užpakaliuką“ iki visiškos nuostabos, surimtėjimo, apgailestavimo, kad nežinojo tokių dalykų anksčiau. Tiesa, buvo ir šio tokio nepasitenkinimo, mat tyrimo vaizdo įrašai nebuvo išdalinti dalyvėms ir liko tyrimo dalimi, kaip buvo sutarta. Aš jas suprantu, mačiau, kaip joms tai svarbu, išgyvenau kartu ir labai džiaugiausi dėl kiekvienos, kai buvo matuojamas veidas keliose vietose (kakta, po akimis, skruostai, smakras), nes rezultatai gerėjo su kiekvienu matavimu (kartą per savaitę). Dėl tyrimo konfidencialumo negaliu parodyti nė vienos dalyvės nuotraukų IKI ir PO (nors jos buvo daromos) ir net bendrų linksmų mūsų nuotraukų. Tiesa mėgsta tylą – štai kaip pavadinčiau šį etapą.

Nekankinsiu daugiau kalbomis apie tyrimą, informacijos yra daug, tik dar norėčiau skaičiais parodyti, kaip kito veido odos būklė po veido mankštos ir savimasažo.

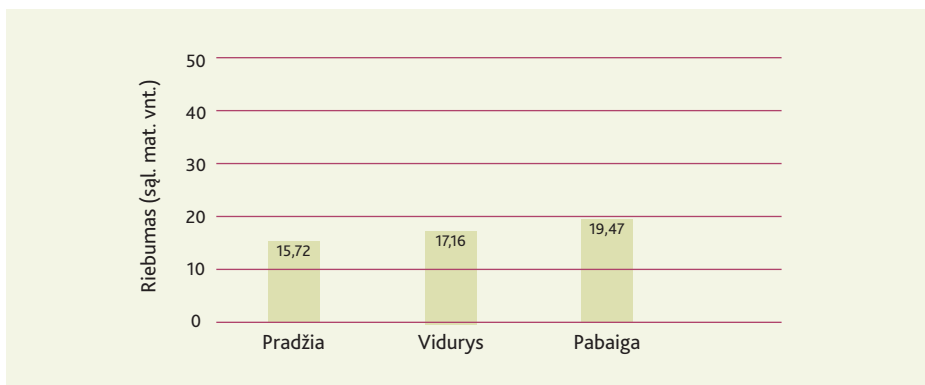
Pagrindinis netikėtumas – dėl manualinių technikų odos drėgnumas padidėjo staiga tyrimo pradžioje ir didėjo viso tyrimo metu (žr. grafiką).



Odos elastingumas taip pat akivaizdžiai padidėjo dėl suaktyvėjusio regeneracijos proceso.



Pakito veido odos riebumas, todėl oda nebebuvo tokia sausa, šerpetojanti (dalyvių amžius lėmė, kad jų veido oda buvo sausesnė, o dėl odos riebumo pokyčio ji sušvelnėjo).



Tyrimo metu buvo matuojamas ir melanino kiekis odoje, nors žinojome, kad manualinės technikos neturėtų paveikti šio rodiklio per tokį trumpą laiką. Matavome tam, kad įsitikintume, jog aparatas veikia tiksliai ir visi kiti rodmenys (drėgnumo, elastingumo, riebumo) yra teisingi ir patikimi. Tyrimo išvadoje nedviprasmiškai konstatuota, kad tirtos manualinės technikos teigiamai veikia visus veido odos sluoksnius, vyksta aktyvi regeneracija, paprastai vadinama jaunėjimu.

Manau, kad veido mankštos ir savimasažo veiksmingumo klausimu padėtas taškas. Be galo džiaugiuosi, kad man neberekės įrodinėti ir tyliai viltis, kad mano pavyzdžiu ir šimtais sėkmės istorijų patikės skeptikai arba tie, kas pripratinti kliautis tik specialistais (o ne savimi). Kad ir kaip žiūrėtume, veido savimasažas veikia ne prasčiau, o galbūt net geriau už kitus veido jauninimo būdus ir net griežtasis medicinos mokslas jam sako – TAIP!

12 / 60 TAISYKLĖ

.....

Pirmą kartą šią taisyklę išgirdau grožio specialistams skirtame renginyje apie komplikacijas po grožio procedūrų. Kita dalis renginio buvo apie tinka-

mą veido priežiūrą ir klientų švietimo svarbą. Labai sveikintinas sąžiningų ir aukščiausios prabos specialistų siekis, kad kiekvienas žinotų, jog didžiausi pokyčiai vyksta namuose. Ne kokiame kabinete, ne pas kokį specialistą, o namuose – pasiekiami savo rankomis.

Šios taisyklės esmė labai paprasta. Grožio specialistai tiesiog apskaičiavo, kad net minimalus dėmesys savo veidui namuose bus penkis kartus svarbesnis ir galbūt veiksmingesnis negu reguliarius lankymasis pas specialistą kas mėnesį. „Galbūt“ parašyta ne veltui, nes juk namuose galima daryti ir visiškai blogai arba nedaryti nieko, tuomet poveikis veidui bus penkis kartus blogesnis už specialisto pagalbą. Sunku suprasti? Skaičiuokime kartu, nes čia visiška matematika.

Jeigu metus, t. y. 12 mėn., tu savo veido priežiūrai (tinkamai) skirsi po 10 min. kasdien (5 min. ryte ir 5 min. vakare), tuomet apytiksliai išeina taip:

$10 \times 30 = 300$ (po 10 min. per 30 dienų susidaro 300 min., t. y. 5 val.)

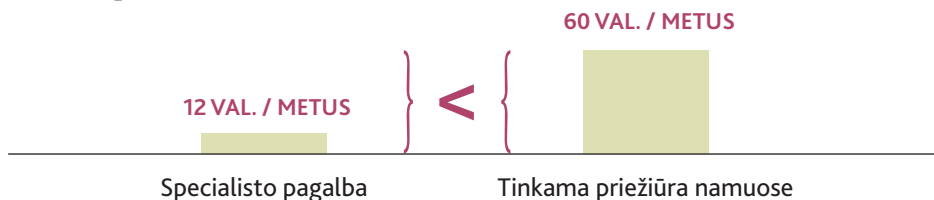
$5 \times 12 = 60$ (po 5 val. per 12 mėn. susidaro 60 val., praleistų namuose itin trumpai, bet tinkamai prižiūrint savo veidą)

Toliau – specialisto teikiama veido priežiūra. Ji profesionali, tačiau dažniausiai atliekama kartą per mėnesį, vizitas trunka apie 1 valandą (60 min.).

$60 \times 1 = 60$ (60 min. per 1 mėn. (30 dienų), t. y. 1 val.)

$1 \times 12 = 12$ (po 1 val. per 12 mėn. susidaro 12 val., praleistų specialisto kabinete per metus)

*Minimalus dėmesys
savo veidui namuose bus
penkis kartus svarbesnis ir
galbūt veiksmingesnis
negu reguliarius
lankymasis pas specia-
listą kas mėnesį.*



Taigi 12 / 60 taisyklė akivaizdžiai parodo, kad specialistas per metus veidui padeda 12 valandų, o pats klientas namuose – 60 valandų, t. y. 5 kartus daugiau. Fantastiška!

Šią taisyklę būtina žinoti ir tau, nes mąstymas keičiasi neišvengiamai. Supranti, kad vos 5 minutės ryte ir vakare (paprasčiausias nusiprausimas, veido tonizavimas ir kremo tepimas taip pat patenka į šias 5 minutes) atlieka didžiulį darbą, kurio niekada nepadarys joks specialistas, kad ir koks brangus, nepasiekiamas, mistifikuojamas profesionalas jis būtų.

O dabar įsivaizduok, kad tu prausiesi ir tepiesi kremą savimasažo judesiais. Tebūnie – tik dukart per dieną po 5 minutes. Kiek savimasažo valandų išeina per metus? 60! O kiek specialisto veido masažo kursų telpa į šį laiką? Jeigu maksimalus masažo kursas trunka 15 dienų dažniausiai po 1 valandą, vienas kursas – 15 val. masažo, o namuose masažuodamasi veidą tu padarai net 4 kursus per metus ($60 : 15 = 4$).

Toliau skaitydama šią knygą sužinosi, kiek apytiksliai turi trukti mano siūlomi veido savimasažai (daugiausia 30 min. – „Jauninantis“). Prisimink šį skyrių ir, jeigu norėsi, suskaičiuok, kiek valandų (ar minučių) tinkamos manualinės technikos masažų per metus bus atlikta tavo veidui. Paskui apskaičiuok, kiek tai galėtų būti veido masažo kursų pas masažuotoją (pagal kiekvieną metodiką skaičiuok atskirai, nes skaičiai bus nevienodi).

„**JAUNINANTIS**“ veido savimasažas pagal metodiką „Kursas“ skaičiais (minimalus variantas):

$$(A) 14 \times (B) 30 \times (C) 2 : (D) 60 = (E) 14 \text{ val.}$$

A – savimasažo dienų skaičius

B – minutės, skiriamos vienam savimasažui

C – minimalus siūlomų kursų per metus kiekis

D – vienos valandos minučių skaičius

E – veido savimasažo valandų skaičius per metus

14 valandų per metus – tiek bus masažuojamas tavo veidas, jeigu masažą atliksi pati. O jeigu specialisto masažo kursas trunka 15 val., išeina 0,93 masažo kurso, t. y. beveik 1 veido masažo kursas per metus.

„JAUNINANTIS“ veido savimasažas pagal metodiką „Rutina“ skaičiais (minimalus variantas):

(A) 52 x (B) 2 x (C) 30 : (D) 60 = (E) 52 val.

A – vidutinis savaitinių skaičius per metus

B – siūlomas minimalus veido savimasažų skaičius per savaitę

C – minutės, skiriamos vienam savimasažui

D – vienos valandos minučių skaičius

E – veido savimasažo valandų skaičius per metus

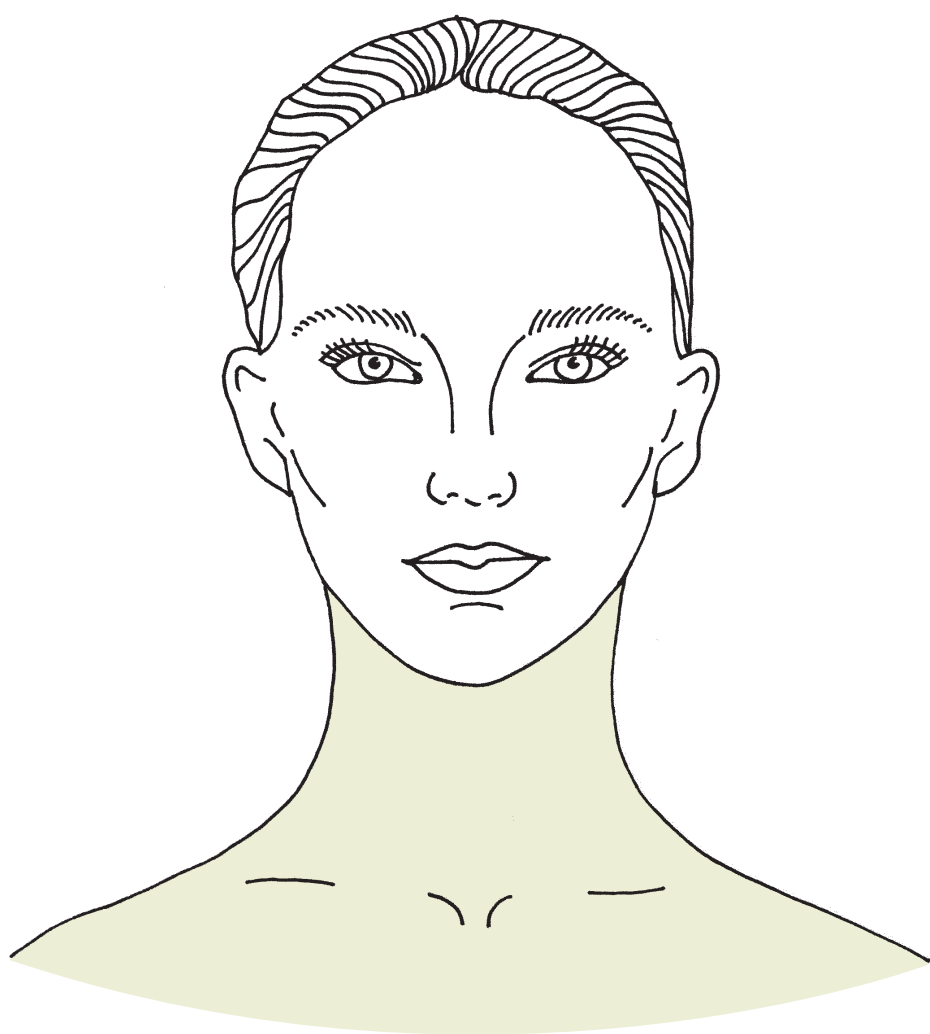
Pagal šią metodiką tu masažuosiesi veidą 52 valandas per metus. Jeigu specialisto masažo kursas trunka 15 val., išeina 3,46 masažo kurso, t. y. beveik 4 veido masažo kursai per metus.

Įspūdinga, nes veido prausimas ir kremų tepimas savimasažo judesiais bei veido savimasažas pagal bet kurią metodiką darys milžinišką poveikį tavo veidui. Niekas, kartoju – NIEKAS, negali prilygti tavo galimybėms keisti ir gerinti savo veido būklę. Žinoma, jei kasdien namuose tinkamai prižiūrėsi veidą ir reguliariai darysi veido savimasažą.

LAIMINGA PINIGINĖ

.....

Skaiciavome minutes ir valandas, praleidžiamas prie veidrodžio, ir gavome įspūdingus rezultatus. Kaip sakoma, laikas – pinigai! Kalbant apie veido savimasažą ši žymi frazė turi visai kitokią prasmę. Laikas, praleistas atliekant veido savimasažą, ne atima, o taupo pinigų. Panagrinėkime konkretų pavyzdį. Moteris X vieną dieną pamatė, kad jos veido oda yra praradusi stangrumą ir apskritai veidas atrodo, liaudiškai tariant, pavargęs. Ji nori skubiai pataisyti padėtį, nes veido būklė kelia stresą. Ką daryti moteriai X ir kaip tai paveiks jos piniginę (neslėpkime, pinigų klausimas mums nėra paskutinis)? Tikriausiai ji galėtų išbandyti štai ką.



I. DEKOLTĖ IR KAKLAS

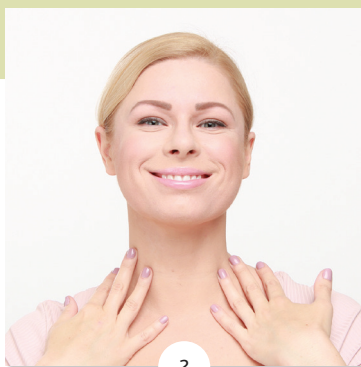
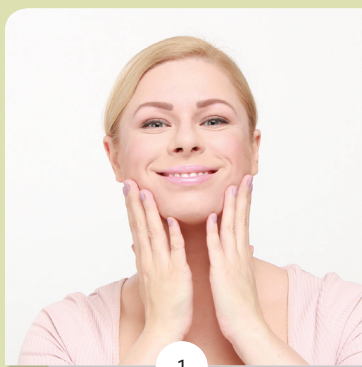
Šios vietos savimasažas puikiai atgaivina visą veidą, nes stimuliuojama limfos apytaka ir iš audinių pasišalina skysčių perteklius. Yra tokia maža gudrybė: jei norite, kad veidas / paakiai nebūtų patinę, būtinai gerai išsimasažuokite kaklą ir dekoltė. Kaklo savimasažas neleidžia kaklui trumpėti, suglebti, sumažėja vertikalių raukšlių arba jos visai išnyksta. Dekoltė oda stangrina, pasidaro aksominė, sritis tarp pieno liaukų (krūtų) labai atsigauna, nes dingsta arba sumažėja vertikalios raukšlės.

IŠGLOSTYMAS (pradžia, pasiruošimas)



Švelniai nuo vidurio į kraštus paskirstome masažo pagrindą. Galite pasirinkti: arba užtepus masažo pagrindo išglostyti visą veidą, arba tik kaklo (pagurklį, kaklą) ir dekoltė (iki pieno liaukų) sritį.

GLOSTOME APIE 30 SEK.



Ačiū, Viktorija, už nuostabią programą.

*Tu esi šaunuolė. 😊 Tikrai daug išmokau ir bandysiu daryti
mankštą ir savimasažą kuo dažniau. Aišku, sunku atrasti
tam laiko turint didelę šeimą, bet, kai tik rasiu laisvą minutę,
darysiu. Jūsų knyga bus pagalbinkė prisiminti viską,
kas buvo kursuose. Pokyčiai matosi, nors antrą savaitę
dariau ne kiekvieną dieną dėl laiko stokos.*

*Po mankštos ir savimasažo oda atsigauna ir
raukšlės beveik dingsta. 😊 Tikrai šaunu. Dar kartą ačiū!!! 😊*

1. „RATUKAI“

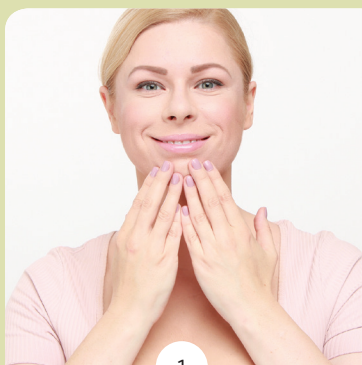


TECHNIKA. Sukamaisiais judesiais paspaudžiant abiejų rankų pirštų pagalvėlėmis (nededame pirštų statmenai, kad nesijaustų nagai) stimuliuojamas kaklas ir dekoltė.

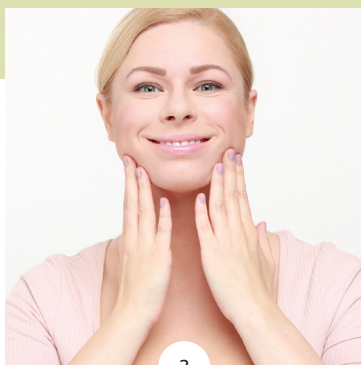
ATLIKIMAS. Pradedame nuo kaklo viršaus (po žandikauliu) ir per kaklo šonus (apeidamos skyd liaukės vietą – priekinę kaklo dalį) nusileidžiame į sritį tarp krūtų, paskui kampu kylame iki pečių (kiek galime) ir nebespaudinėdamos švelniai grįžtame į pradžią.

KARTOJAME 3–5 KARTUS.

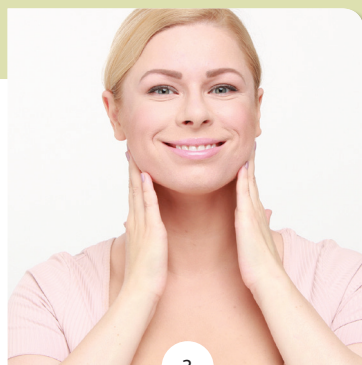
PASTABA. Nelabai svarbu, į kurią pusę sukasi ratukus, ypač dekoltė srityje. Kaklo srityje stenkis sukti nuo savęs (taip skatinamas limfos tekėjimas), bet jeigu pamirši, nieko baisaus, blogai nebus.



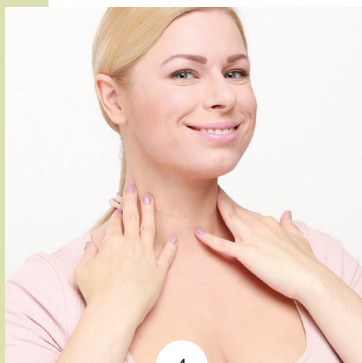
1



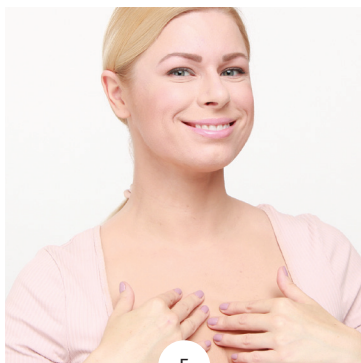
2



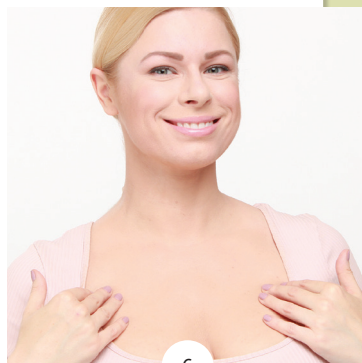
3



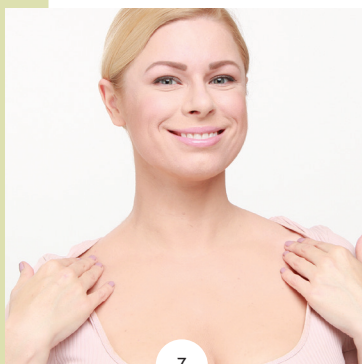
4



5



6



7

VIKTORIJA BALTRAMIEJŪNIENĖ – veido mankštos ir savimasažo bei kitų manualinių technikų ekspertė, įvairių veido masažo technikų specialistė, kosmetikė, unikalių veido pokyčių programų kūrėja, dažna televizijos laidų apie veido priežiūrą ir grožį viešnia, knygų ir straipsnių autorė.

.....

**GRAŽUS VEIDAS, ŠVYTINTI ODA IR PUIKI NUOTAIKA,
SUKURIAMA SAVO RANKOMIS, – ĮMANOMA IR BŪTINA!**

Veido savimasažas – itin malonus ir visiškai saugus būdas padėti veidui atrodyti jauniau be injekcijų, plastikos chirurgų pagalbos ar aparatais atliekamų grožio procedūrų. Tapkite savo veido masažuotoju dabar ir visam gyvenimui!

ĮSPĖJU: veido savimasažas gali sukelti ne tik palaimą, bet ir emocinę priklausomybę, nes:

- oda tampa švytinti ir stangri, visi jos sluoksniai jaunėja,
- raukšlių sumažėja ir veidas „pakyla“,
- veido bruožai tampa dailesni ir švelnesni (natūralus fotošopas),
- gerėja viso organizmo būklė,
- esate ramesni ir geresnės nuotaikos.

Viktorija Baltramiejūnienė

.....

Knyga tinka visiems savimi besirūpinantiems žmonėms,
grožio specialistams, gydytojams.

Metodika veiksminga ir patvirtinta moksliai.

<http://www.jaunasveidas.lt>



Pirkite internetu
www.tytoalba.lt