

GERIAU ANKSTYVA PREVENCIJA *nei vėlyva korekcija*

Raimonda Rauluševičienė

Kosmetologė-kineziologė,
licencijuota masažuotoja,
Šv. Ignaco Lojolos kolegijos lektorė.

Veido mankštos studija
www.veidostudija.lt



Veido sveikatinimas, sveikas veidas – vis dažniau vartojami terminai tiek jaunų, tiek vyresnio amžiaus moterų. Šis holistinis požiūris apima daug daugiau nei tik išorinį žmogaus grožį. Veido (ir kūno) senėjimas – ilgalaikis procesas, ir jis prasideda tikrai ne tuomet, kai veidrodyje pamatome pirmąją raukšlėlę. Senėjimas – sudėtingas daugiafunkcis procesas, kuris vyksta visuose žmogaus kūno audiniuose; norėtusi, kad žmonės pagaliau suprastų, jog kremai, ant kurių parašyta „nuo raukšlių“ arba „nuo spuogų“, neišspręs visų veido odos problemų. Nors veido odos senėjimo procesas neišvengiamas, tačiau tinkami įpročiai gali padėti jį sulėtinti ir pristabdyti, o siekdami išlaikyti grožį ir jaunystę turime rūpintis ne tik savo išore.

– Kodėl svarbi veido odos priežiūros rutina?

– Patirtis rodo, kad nuolatinis ir tinkamas rūpinimasis savo oda turi būti formuojamas dar ankstyvame amžiuje. Paauglystėje brendimo laikotarpiu jis tampa ypač aktualus, nors pasitaiko, kad tėvai ramina paauglius: „Aš turėjau spuogų, praėjo, ir tau praeis“. Tai – neteisingas požiūris, ir labai džiaugiuosi, kad mamos vis dažniau atveda mergaites į pirmąsias veido odos priežiūros pamokėles. Vėliau veido priežiūros rutina keičiasi, ji ir turi keistis, nes atsiranda pirmųjų senėjimo požymių. Kiekvienas amžiaus tarpsnis pasižymi skirtingais odos priežiūros ypatumais.

Idealu, jeigu turite savo veido odos priežiūros specialistą: daugybė rūpesčių dėl kosmetikos parinkimo, veido procedūrų nukrenta nuo jūsų pečių. Kosmetologas pastebi veido odos būklės pokyčius, jam lengviau parinkti priemones ar procedūras.

– Kokia turėtų būti kasdienė veido priežiūra?

– Negalite pamiršti kasdienės veido priežiūros rutinos. Veidą būtina prausti, valyti, tonizuoti, drėkinti, maitinti.

Rytą pradėkite nuo elementaraus veido nuplausimo savo pasirinkta priemone, mat miegant riebalinių liaukų veikla aktyvesnė. Tai gali būti pienelio ar kremo konsistencijos valiklis, skystas prausiklis (svarbu, kad

nešarmintų ir nedžiovintų odos), tinka ir kitokios konsistencijos priemonės (putos, hidrofilinis aliejus). Panaudojus bet kurią odos valymo priemonę veidą būtina nuvalyti toniku. Jei veidą plaunate tik vandeniu, taip pat būtina nuvalyti toniku. Aš toniką vadinu „nematomu pagalbininku“. Jis atkuria hidrolipidinio viršutinio odos sluoksnio barjerą, odos pH, paruošia odą prieš naudojant kitas priemones. Visuomet patariu: susidraugaukite su toniku, o paskui pratinkitės prie kitų veido odos priemonių.

Paakių kremą rekomenduoju naudoti, jeigu atsiranda smulkių raukšlelių aplink akis ar paakių oda labai jautri ir plona, kad suteiktume papildomos drėgmės dienos metu. Tikrai ne visos moterys naudoja paakių kremą. Ar tai yra kritinė klaida? Atsakyčiau: ir taip, ir ne. Formuokime savo įprotį naudoti paakių kremą. Ryte jo užtepkite ploną sluoksnį ir patepkite tik apatinę akies voką. Jeigu ant kremo radote užrašą „Eye cream 360“, tuomet galite drąsiai tepti ir viršutinį voką. Dieninis kremas turėtų būti individualiai parinktas, drėkinantis, lengvai tepamas, kremo sudėtyje turėtų būti SPF filtrų. Prireikus ar tiesiog norit sustiprinti kremo poveikį, prieš jį tepant papildomai galima naudoti serumą.

Vakare veido odos priežiūros rutina labai panaši: privalomas valymas, tonizavimas, paakių kremas ir naktinis kremas. Naktinis kremas turėtų būti intensyvesnis

nei dienis, nes naktį vyksta odos atkuriamieji procesai. Norėdami sustiprinti naktinio kremų poveikį prieš tepdami kremą galite naudoti ir serumą. Serumai sprendžia vienokias ar kitokias veido problemas, veikia gilesnius veido odos sluoksnius. Prieš tepant kremą reiktų luktelėti 10–15 min., kad serumas geriau susigertų.

– Moterims svarbus klausimas, kaip dažnai reikia lankytis pas veido odos priežiūros specialistą?

– Taip, tikrai dažnai užduodamas klausimas! Dar klausama, nuo kokio amžiaus patartina pradėti lankytis pas kosmetologą; kiek kartų – kas savaitę, kas mėnesį ar metus; ar daryti pertraukas, ar lankytis be pertraukų. Atsakysiu, kad tai labai individualu, atsakymus randame pirmo vizito ar konsultacijos metu.

Tačiau jeigu norite išgirsti vieną atsakymą į minėtus klausimus, tai pradėsiu nuo to, kad oda atsinaujina kas 26–30 dienų, vėlesniame amžiuje šis odos procesas lėtėja ir gali išsitęsti net iki 60 dienų. Aš labai džiaugiuosi klientėmis, kurios lankosi vieną kartą per mėnesį: mes taip pasiekiamo maksimalių rezultatų, išsprendžiame įvairias veido odos problemas. Jei lankytis kas mėnesį nėra galimybės, visuomet rekomenduoju 2 kartus per metus atlikti tam tikrus intensyvesnius procedūrų kursus. Siūlau atsivesti ir savo paauglius vaikus pirmai pažintinei procedūrai ar tiesiog pasikalbėti. Šiandien grožio specialistai gali pasiūlyti efektyvių odos puoselėjimo priemonių, pradedant profesionalia kosmetika – serumais, ampulėmis, koncentratais – ir baigiant įvairiomis aparatinėmis veido procedūromis.

– Vis dažniau girdime apie veido mankštą. Pasidalykite savo žiniomis.

Veido mankšta nėra šių dienų atradimas. Apie ją kalbėta jau XVIII amžiuje, didesnio populiarumo sulaukė XX amžiuje, ypač po Antrojo pasaulinio karo, tačiau sparčiai besivystant grožio industrijos pramonei, vis didėjant kosmetikos pasiūlai, buvo nustumta užmarštin. Analizuojant literatūrą galima teigti, kad rašytoja Elinor Glyn buvo viena pirmųjų, parašiusi knygą šia tema, vėliau leidinių išleido vokiečių plastinės chirurgijos specialistas Reinholdas Bencas, tada buvo ir daugiau autorių, kurie rašė knygas, dalyvavo televizijos laidose, o kai kurie net savo autorines teises įrodinėjo teismuose. Visi autoriai veido mankštą pristatė kaip jaunystės, veido raukšlių mažinimo priemonę. Per paskutinį dešimtmetį veido mankšta labai išpopuliarėjo Amerikoje, Rusijoje, Ukrainoje, Japonijoje, Kinijoje ir kitose šalyse. Atsirado tokie angliškai veido mankštos pavadinimai, kaip face building, face forming, face fitness, face lifting, face gym, face yoga, face shiatsu ir t. t., pradėjo steigti įvairios mokyklos, kuriose imta vesti mokymus šia tema. Daugelis suprato, kad reikia prižiūrėti ir mankštinti ne tik savo kūną, bet ir veidą. Ir iš tiesų jie teisūs. Veidas taip pat turi daug raumenų, besislepiančių po veido oda, taigi, ir juos reikia mankštinti.

– Veido mankšta. Kas tai?

– Turime suprasti, kad mūsų veidas yra mūsų dalis – jame atsispindi mūsų nuotaikos, matyti mimikos raukšlės, tad siekdamas ilgalaikio efekto turime įdėti ir asmeninių pastangų. Pakalbėkime apie alternatyvų būdą raukšlėms mažinti – veido mankštą.

Tai taisyklingas, tikslingas ir reguliarus veido, kaklo ir pečių juostos mankštos pratimų kompleksas, skirtas atitinkamiems šių grupių raumenims stiprinti ar atpalaiduoti. Aktyvinant smulkiuosius šių grupių raumenis gerėja deguonies cirkuliacija kraujyje, taip pat gerėja kraujotakos mikrocirkuliacija, skatinamas limfos nutekėjimas. Rezultatas – vizualiai lygesnė, skaistesnė, šviesesnė ir elastingesnė veido ir kaklo oda, pagerėjęs veido taip pat gerėja kraujotakos mikrocirkuliacija tonusas bei ryškesnis veido kontūras, suteikiantis veidui papildomo žavesio. Veido mankšta dažnai suprantama kaip įvairių sudėtingų pratimų kompleksas ir galvojama, kad pratimais galima „pripumpuoti“ veido raumenis, tačiau tikrovė šiek tiek kitokia. Kiekvieną dieną išreikšdami emocijas ir kartodami įvairias veido mimikas, patirdami stresą, piešiame unikalų savo veido raukšlių žemėlapi, todėl pradėję mokytis veido mankštos dažniau atliekame įvairius pratimus, kurie atpalaiduotų veido raumenis, ir tik paskui žiūrime, kurias veido zonas reikėtų stiprinti.

– Ar sunku daryti veido mankštą?

– Greičiausiai nustebsite sužinoję, kad veido mankšta toli gražu nėra paprasta ir lengva. Nors šiuo metu interneto platybėse galima rasti daug mokytojų, ekspertų ir pratimų pavyzdžių, tačiau retai nutinka, kad pamatytas pratimas atliekamas taisyklingai. Svarbu žinoti ir tai, ar jūsų veidui tinka ir ar reikalingas būtent tas pratimas. Patirtis rodo, kad net darant pratimus nedidelėse grupelėse kiekviena moteris tą patį pratimą atlieka skirtingai. Dažniausiai į mane kreipiasi klientės, pabandžiusios ar pasimokiusios keletą pratimų, – nori įsitikinti, ar taisyklingai juos atlieka. Nusivylimą sukelia tai, kad pradėjusios daryti veido mankštos pratimus nesilaiko reguliarumo, o be reguliarios mankštos nematyti ir rezultato. Veido mankštai reikia skirti keletą minučių per dieną ir tai daryti reguliariai, nes vienas pratimas per savaitę tikrai nepadės. Veido mankštą dažnai renka si sportuoti mėgstančios klientės, kurios supranta, kad ir šiuo atveju svarbu reguliarumas. Jeigu nusprendėte išmokyti veido mankštos pratimų, visgi patarčiau kreiptis į specialistą, kad parinktų jums tinkamus, pamokytų taisyklingai juos atlikti, o tada galėsite tęsti ir namuose.

Aš savo klientams sudarau individualias veido mankštos programas, nes manau, kad viena programa negali tikti visiems, juk anatomiškai esame labai skirtingi. Rekomenduoju 8 savaitių veido mankštos programą (2 savaites darome bazinius pratimus, o kitas 6 savaites – tikslinius), tada galima daryti pertraukas tarp pratimų.



TURIME SUPRASTI, KAD MŪSŲ VEIDAS YRA MŪSŲ DALIS – jame atsispindi mūsų nuotaikos, matyti mimikos raukšlės, tad siekdamas ilgalaikio efekto turime įdėti ir asmeninių pastangų.

Tačiau jeigu norite veido mankštą pradėti daryti anksčiau, nei pasikonsultuoti su specialistu, siūlau prisijaukinti veido mankštą, pasimokyti keletą jums patinkančių pratimų, atrasti savo veido mankštos reguliarumo ritmą. Žinoma, prireikus visada galima atvykti pasikonsultuoti su specialistu.

– Ar galite smalsioms moterims pasiūlyti kelis veido mankštos pratimus?

– Pagrindinis mano tikslas – suteikti kuo daugiau informacijos apie veido mankštos naudą bei pristatyti mankštą kaip veido sveikatinimo dalį, suteikti galimybę susipažinti su veido anatomija ir veido asimetrijos atsiradimo priežastimis, suprasti veido raumenų veikimo principą, žinoti, kurias veido zonas reikia stiprinti, kurias atpalaiduoti, išmokyti atlikti veido mankštos pratimus.

Prieš pradedant daryti pratimus rekomenduoju tam pasiruošti, nes pratimams atlikti reikalingas veidro-

dis, švarus nuvalytas veidas, teigiamas emocinis fonas, tolygus ramus kvėpavimas. Jeigu stovite, tuomet – taisyklinga kūno pradinė padėtis, jeigu sėdite, taip pat svarbu atkreipti dėmesį į taisyklingą sėdėjimo padėtį – pečių ir kaklo raumenys turi būti atpalaiduoti. Pratimų trukmė 15–20 minučių. Pratimų eiga dažniausiai skirstoma dalimis: veido apšilimo pratimai, vėliau – baziniai pratimai, o pažengusioms parenkami tiksliniai, pritaikyti individualiai. Tarp pratimų serijų visuomet turėtų būti dar ir veido raumenis atpalaiduojančių pratimų. Veido mankštą rekomenduojau baigti veido savimasažo judesiais. Įspėjimas: atlikdamos pratimus, neturite jausti diskomforto jokioje kūno dalyje. Veido srityje galite jausti šilumos pojūtį, lengvą raumenų įtampą, dilgčiojimo jausmą.

Skubančioms ir užsiėmusioms moterims siūlau išbandyti šiuos pratimus, kuriuos galime daryti net keletą kartų per dieną, be to, nereikia veidrodžio bei specialaus pasiruošimo. Juos galite daryti eidamos pasivaikščioti, važiuodamos automobiliu į darbą, žiūrėdamos savo mėgstamą filmą. Štai keletas:

1 Liežuvis stūmimas į gomurį. Burna šiek tiek praverta. Liežuvis viršūnę (galiuką) stipriai stumiamas į viršutinio žandikaulio kietąjį gomurį, palaikome 5 sek., atpalaiduojame ir vėl kartojame iš naujo. Po paskutinės serijos atliekame statinį pratimą, sulaikome iki 10 sek. Viską darome itin lėtai, kartojame 5 kartus (3 serijos). Po kiekvienos serijos darome atpalaiduojamąjį pratimą: sulenkiamo nykštį ir sukamuoju judesiu nykščio kalneliu masažuojame apatinę žandikaulio duobutę.

2 Liežuvis sukimas ratu. Burna užverta. Liežuvis galiuku sukame ratą žiedinio lūpų raumens vidiniu paviršiumi (burnos gleivinė) į dešinę pusę (paskui į kairę). Prisiminkite, kad liežuvis – labai stiprus raumuo, todėl galite reguliuoti pratimo sunkumą. Darant pratimą neturi atsirasti papildomų raukšlelių virš lūpų. Taip pat atliekame 5–15 kartų su trimis atpalaiduojamaisiais pratimais.

3 Putlios lūpos. Turbūt visos ne kartą esame darę šį judesiuką, kai pasidažome lūpas ir norime paskirstyti tolygiai lūpų dažus. Tačiau šį kartą suspausime lūpų paviršius stipriai ir palaikysime 10–15 sek., atleidusios turime pajusti, kaip lūpas užlieja maloni šilumą ir jos įgauna rausvą spalvą.

– Kuo skiriasi veido mankšta nuo veido masažo ar savimasažo? Ar tai tas pats? Kas geriau?

– Tai dvi labai skirtingos technikos. Mankštą žmogus atlieka pats, masažą dažniausiai daro kitas asmuo. Kad lengviau būtų suprasti, dažnai sakau pavyzdį: ar galite turėti gražų pilvo presą, jeigu eisite tik pas masažuotoją? Suprantate, juk turime įdėti ir savo indėlį norėdami gražaus pilvuko. Dar vienas skirtumas – mankšta atliekama be masažinių kremų ar aliejų. Gal labai nekomentuosiu, kuo šios technikos skiriasi, tačiau noriu pabrėžti, kad idealu veido

mankštos pratimus derinti su masažu. Aš pati labai mėgstau masažus, juos derinu su veido mankštos pratimais. Labai gerai, jeigu galite daryti veido mankštą ir savimasažą kartu. Taip pat noriu priminti, kad kosmetikos priemonės visuomet reikia tepėti pagal veido masažines linijas.

– Išsiaiškinome, kad veido odos priežiūros rutina bei kosmetika, veido mankšta, veido masažas labai svarbūs komponentai siekiant sveiko veido, o kas dar, Jūsų nuomone, svarbu einant holistiniu grožio keliu?

– Taip, iš tiesų konsultacijų ir procedūrų metu su klientais daug kalbame, kad rastume atsakymus. Bandau paaiškinti, kad mūsų veido oda – tarsi membrana, jungianti išorinį ir vidinį žmogaus pasaulį, ir įvairios probleminės veido odos būklės yra tik pasekmė ar tam tikra išraiška, kuri mums siunčia signalą. Į klientą dažniausiai žiūriu kaip į visumą. Džiaugiuosi, kai atlikus kelias procedūras išsprendžiamos veido odos problemos, tai yra lengviausia, tačiau dažnu atveju būna priešingai ir tuomet bandome kartu ieškoti pagrindinių priežasčių, neretai tenka nusiųsti klientus pas kitus specialistus – ginekologus, endokrinologus, šeimos gydytojus ar net odontologus.

Dar – apie mitybą. Nors visi žinome, kokia ji svarbi, ir apie tai kalba vis daugiau specialistų, tačiau retas supranta, kad dažnai mūsų pasirinkti maisto produktai gali būti netinkami mūsų organizmui. Valgant daug cukraus ar aukštą glikeminį indeksą turinčio maisto, mitinių patiekalų labai greitai pasikeičia veido odos būklė – dažnai atsiranda įvairios kilmės spuogų, tai ypač aktualu paaugliams. Vyresniame amžiuje spuogai moterims atsiranda dėl pasikeitusio hormoninio fono, tačiau dažnai tam įtakos turi ir maistas.

Didžiausia dovana mūsų veidui yra poilsis ir ramybė. Lengva pasakyti, sunku padaryti? Taip, tai tiesa. Stebėkite savo miego įpročius. Ar atsibundate pailsėjusi, ar nėra sunku rytais keltis, ar pakankamai laiko skiriate kokybiškam miegui? Tinkamas poilsis labai svarbus norint kuo ilgiau džiaugtis gerai atrodančia bei švytinčia veido oda. Jo trūkumas lėtina ląstelių atsinaujinimo procesus. Miegui per parą skirkite bent 7–8 valandas, išvėdinkite patalpas, pasiklokite savo mėgstamą patalynę, susidraugaukite su aromaterapija, neigiamas mintis palikite kitame kambaryje.

– Koks būtų Jūsų palinkėjimas?

– Visi pokyčiai prasideda mūsų galvoje ir minties galia daro stebuklus, tik reikia tuo tikėti. Meilė ir grožis yra aplink mus, tik reikia tai matyti. Norint turėti sveiką veidą ir kūną, nėra vienos taisyklės ar rekomendacijos. Matykite save, savo vaikus ir artimuosius, nebijokite paklausti, kaip jie jaučiasi, nebijokite būti draugai ir kalbėtis. Stebėkite savo įpročius ir keiskite juos naujais. Valgykite subalansuotą sveiką maistą, gerkite daugiau vandens, atsisakykite žalingų įpročių, venkite nuolatinio varginančio streso, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui, dovanokite sau laisvą akimirką – nueikite į kiną ar pasivaikščiokite. Tiesiog būkite... ■ IEVA

HOODBLAN.

FEEL AS WARM HUG



JAUSKIS LYG ŠILTAI APKABINTAS

Jaukiai leiskite laiką draugų rate ar terasoje su arbatos puodeliu, vasaros vakarai taps patys maloniausi su išskirtinio dizaino džemperiais, visada jausitės patogiai ir komfortiškai.



www.hoodblan.com



hoodblan



hoodblan