
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

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 siekiau 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 Ginge-ruui Bercaw, Carly'ui Brienui, Chrisui McMillanui, Debi A. Mo-nahan, Oliviai Morgaine bei Gunnarui Petersonui.

Nuoširdžiai dėkoju ir Victoriai Beckham, Simonui Cowel-lui, Ellen DeGeneres, Ryanui Seacrestui ir Oprahai Winfrey už tai, kad maloniai paminėjo, jog palankiai vertina suteiktas jiems mano kabinete paslaugas bei produktus. Jūs išgarsinate Lance-rio 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 pasikloviė Lancerio prekių ženklu tiek prižiūrėdami savo odą, tiek verslo srityje.

Dėkoju Sarahai Brown, Janelle Brown, Nicolai Guarna, Ge-orge'ui Hammer, Vesai Kahlo, Cece King, Gemmai Lionello, Marigay McKee, Annai Wintour, Hazel Wyatt už tai, kad Lance-rio prekių ženklą padarėte tuo, kas jis šiandien yra.

Pagalčiau dėkoju ir visiems Brandeso universiteto dėstyto-jams, UCSD Salko biologijos studijų institutui bei Skripso ins-titutui 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.

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 kelią 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



9 786094 441530