



LYTĖJIMO GALIA

VEIDO MASAŽAI, PRIEŠ TŪKSTANČIUS METŲ PADĖJĘ MOTERIMS IŠSAUGOTI GROŽĮ IR JAUNYSTĘ, TEBĖRA AKTUALŪS NET KOSMETIKOS PRAMONĖS KLESTĖJIMO LAIKAIS.

VIRGINIJA RIMKUVIENĖ

Grožio pramonė kone kasdien pasiūlo ką nors nauja – dar vieną odos senėjimo procesus stabdančią veikliąją medžiagą, jaunystės geną, radijo dažnius ar šviesos impulsus skleidžiantį aparatą... Vis dėlto net ir inovacijų klestėjimo laikais neskubama pamiršti senų, laiko patikrintų metodų. Pasak grožio terapijos ir chirurgijos klinikos „Sugihara“ kosmetologės Rasos Dževečkienės, susidomėjimas veido masažais pastaruoju metu tik didėja.

Ką gali masažai

Ar tiesa, kad profesionaliai atliekamas masažas daro stebuklus? Kai kurie jų, sako, stangrina veido odą geriau nei brangiausias kremas, o raukšles lygina veiksmingiau nei botulino toksino injekcijos. „Moterys neretai ieško greitų amžinos jaunystės receptų, bet rezultatai, būna, ne tik nuvilia, bet ir prilygsta katastrofai. Svarbu ne keisti, o atkurti ir išlaikyti tai, ką davė gamta. Tam

puikiai tinka masažai, – teigia R. Dževečkienė. – Jie išties gali daug: atjauninti, paskaistinti odą, suteikti gyvybingumo, spindesio, pagerinti raumenų tonusą, suaktyvinti kraujotaką, sumažinti patinimą, paraudimą, atpalaiduoti raumenis, palyginti raukšleles. Aktyvinant tam tikrus taškus, galima pašalinti raumenų spazmus, sumažinti skausmus, netgi suaktyvinti vidaus organų veiklą. Masažas taip pat greitina medžiagų apykaitą, skatina atsinaujinti ląsteles, gamintis kolageną. Holivudo žvaigždžių oda besirūpinantis garsus dermatologas Haroldas A. Lanceris pasakė labai taikliai: „Gražios odos paslaptis – tai ne meistriškai valdomo lazerio, injekcijų ar plastinės chirurgijos rezultatas. Odą kasdien šveiskite, maitinkite, valykite, darykite masažus – tai padės išvengti senėjimo požymių.“ Oda yra gyva, todėl atsinaujina nuolat.“

Palyginti su kosmetikos priemonėmis, vienas svarbiausių masažo pranašumų – poveikis raumenims. Joks kremas, net pats brangiausias, nepajėgus pakelti smunkančių audinių ar išlyginti

mimikos raukšlių. „Su amžiumi mūsų raumenys traukiasi. Masažas juos pratempia, priverčia grįžti į pradinę padėtį, pagerina tonusą, dėl to veidas akivaizdžiai pastangrėja. Sumažėjus raumenų įtampai, atpalaiduojamos mimikos raukšlės, jos tampa kur kas švelnesnės, – sako R. Dževečkienė. – Vis dėlto geriausių rezultatų pasiekama derinant kelis odos priežiūros metodus. Visos žino, kad gerai nušveista ir pamasazuota oda kur kas geriau pasisavina ir veikliąsias kosmetikos medžiagas.“

Japoniškas, tailandietiškas, aparatinis, limfodrenažinis, chioplastinis... Kaip iš tokios gausybės veido masažų išsirinkti tinkamiausią? Kosmetologė siūlo pirmiausia apsispręsti, kokią problemą norite panaikinti ir kokio poveikio tikėtės. Storesnės odos savininkėms tinkamesni stipresni masažai, plonesnės – švelnesni. Kupezo kamuoja, rausti linkusiai, jautriai odai – ramina, atpalaiduojantis, limfodrenažinis. Pastarasis labai veiksmingas ne tik turint kraujotakos problemų, bet ir tada, kai veidas linkęs tinti, paburkę paakiai. Jis padeda pašalinti nešvarumus, negyvas ląsteles, į kraują patekti didesniems deguonies, maistingųjų medžiagų kiekiams.

Chioplastinis, kobido ir raumenų stimuliuojamasis (kitai – miostimuliacija) masažai labai tinka vyresnio amžiaus moterims, nes tonizuoja raumenis, pažadina suglebusią, aptingusią, senstančią odą.

Ajurvedinis, raminašis (vienas pastarųjų – neurosedatyvinis) masažai subalansuoja energiją, suteikia malonumo pojūtį, o tai daro įtaką ir išvaizdai. „Kai žmogus jaučiasi pailsėjęs, jo veidas švyti, išnyksta įtampa. Juk nuolat mus lydinčios emocijos veide su amžiumi palieka žymių – vadinamųjų pykčio, rūpesčio, pagiežos, liūdesio raukšlių. Jos nedingsta net tada, kai šių emocijų neįsijaučiame. O išlyginti tokias raukšles neretai galima tik mechaniniu būdu“, – sako odos priežiūros specialistė.

Masažai gali būti atliekami nenaudojant jokios kosmetikos priemonės arba naudojant aliejų, masažinį kremą. „Kai oda sausa, lengviau apčiuopti ir išminkyti kiekvieną raumenėlį. Slystantys judesiai ramina, atpalaiduoja. Dalis naudojamo kremo ar aliejaus įsigeria į odą, tad kartu su rankų judesiais veikia ir kosmetikos priemonė“, – pasakoja R. Dževečkienė.

Kelią naujovėms!

Pritemdytas kambarys, masažo stalas arba kėdė, rami muzika ir šiltos kosmetologės rankos... Anaipol ne visi grožio salonai šiais laikais primena tokią ramybės oazę. Kai kuriuose tiek aparatūros, kad pasijunti kaip operacinėje. Iš tikrųjų kodėl turėtume priklausyti nuo kosmetologės profesionalumo, nuotaikos ir nuovargio lygio, kai sukurta tiek niekada neklystančių, nepavargstančių ir kiekvieną odos plotelį preciziškai tiksliai veikiančių aparatų? R. Dževečkienė pripažįsta, kad tam tikrų pranašumų aparatai turi. Tarkim, elektrostimuliacija, – aparato siunčiami impulsai priverčia susitraukinėti giliuosius, rankomis nepasiekiamus raumenis. Vis dėlto kosmetologė mano, kad technika nėra visagalė. „Aparatas visada atlieka tą patį judesį, o rankomis jų daroma daugybė ir skirtingų, kiekvienas plotelis liečiamas taip, kaip labiausiai reikia, – sako odos priežiūros specialistė. – Be to, lytėjimas veikia visą organizmą, ramina nervų sistemą. Nustatyta, kad 20–30 min. masažas gerokai sumažina streso hormono kortizolio kiekį, suvienodina širdies ritmą, panaikina įtampas sukeltus galvos skausmus. Geriausių rezultatų pasiekama derinant aparatinę ir rankomis atliekamas procedūras.“

Pastaruoju metu teigiamas itin populiarių rytietiškų masažų

ŠIUO METU POPULIAUSI MASAŽAI

KLASIKINIS

Tinka įvairiais amžiaus tarpsniais skirtingiems odos tipams. Priskiriamas prie švelnių būdų paveikti odą, visi judesiai atliekami plastiškai, lengvai, be papildomų pastangų, įtampas ar spaudimo. Padeda sumažinti patinimą, odos sausumą, paryškinti veido kontūrą.

ŽAKĖ

Atliekamas glostant, minkant, žnaibant, naudojant talką. Itin tinke riebiai, storai, spuoguotai odai. Gerina kraujotaką, reguliuoja riebalinių liaukų veiklą, skatina odą valytis, padeda išlyginti nedidelius nelygumus, mažina paraudimą.

KOBIDO

Šio japoniško masažo metu greitais, smūginiais, ritmiškais prisilietimais stimuliuojami veido raumenys. Tinka senstančiai odai. Didina jos stangrumą, mažina raukšles, skatina, padeda kilstelėti veido ovalą. Taip pat skatina odą valytis, gerina kraujotaką.

CHIROPLASTINIS

Tinka nuo kraujotakos sutrikimų kenčiančiai, taip pat – elastingumą praradusiai, sausai, suglebusiai odai. Daromas pirštų pagalvėlėmis, pirštais, delnu, dilbiu ir netgi alkūnėmis. Dominuoja maigymas. Ne tik gerina odos būklę, bet ir naikina įtampą, tonizuoja raumenis.

LIMFODRENAŽINIS

Itin veiksmingas siekiant sumažinti patinimą, jei vargina tamsūs ar paburkę paakiai, oda suglebusi, papilkėjusi. Tinka po plastinių operacijų. Judesiai atliekami limfos judėjimo kryptimi. Puikiai atpalaiduoja.

RAUMENŲ STIMULIUOJAMASIS

Verta išbandyti vyresnio amžiaus moterims, kai vysta oda, kamuoja kuperozė, pigmentinės dėmės, ryškėja mimikos raukšlės, erzina per didelį poodinį riebalų sluoksnį. Judesiai gana energingi, bet audiniai ne tampomi, o tarsi prispaudžiami prie kaulų.

poveikis neretai grindžiamas argumentu, esą rytietės taip jaunai atrodo tik todėl, kad itin rūpinasi savo oda ir nuolat daro masažus. Tai nėra absoliuti tiesa. Azijiečių oda iš prigimties yra storesnė, tankesnė, mažiau porėta, turi daugiau melanino. Tokiai ne taip kenkia saulės spinduliai, ji atrodo lygesnė, mažiau raukšlėjasi. Tad ir rūpintis paprasčiau – neretai išties pakanka gero natūralaus aliejaus ir savimasažo. Vakariečių oda kur kas plonesnė, pažeidžiamesnė, todėl akiai žavėtis rytietiškais masažais nevertėtų. Juos reikėtų adaptuoti, derinti su mums įprastais.

Pastaruoju metu Lietuvoje labai madingos procedūros su gintaru. Odai šveisti naudojama gintaro pudra, masažuoti – gintaro aliejus, šių kristalų ryšulėliai ar lazdelės. Teigiama, kad trinant odą gintaru, išsiskiria neigiami jonai, o tai skatina energijos ir medžiagų apykaitą, šalina nuovargį, stabdo ląstelių oksidaciją. Negana to, išsiskyrusi gintaro rūgštis per odos poras patenka į gilųjį sluoksnį, valo toksinus, skatina atsinaujinti audinius ir t. t. Kad gintaro pudra yra geras odos šveitiklis, pripažįsta ne viena ji išbandžiusi moteris. Vis dėlto specialistai abejoja, ar pastebimą poveikį veidui gali daryti prisilietimai gintaro lazdelėmis. „Lazdelėmis galima geriau stimuliuoti tam tikrus taškus darant taškinį masažą. Vis dėlto manyčiau, kad įvairios papildomos priemonės (bambukų lazdelės, dramblio kaulo plokštelės, įvairūs akmenys) labiau skirtos pojūčių ▶

skalei praplėsti, naujumo poreikiui patenkinti nei konkrečioms odos problemoms spręsti“, – sako R. Dževečkienė.

Naujausias kosmetologės atradimas yra akių ir kaktos zonos masažas (*blefarolift*), kurio metu veikiamos fascijos – raumenis supančios jungiamojo audinio plėvės. „Tai labai subtili procedūra, judesiai turi būti atsargūs, tikslūs, – pasakoja pašnekovė. – Teigiama, kad, tą plėvę ištempus ir palaikius 8 sekundes, raumenys negrįžta į pradinę padėtį. Šis masažas laikomas botulino toksino ir hialurono rūgšties injekcijų alternatyva, padeda atkurti veido ovalą, mažina mimikos raukšles kaktoje, „žąsų kojeles“ akių kampučiuose. Atlikus 10 procedūrų kursą, efektas išlieka iki 9 mėnesių.“

Kaip nepakenkti?

Darant masažą svarbu atsižvelgti į odos tipą, problemas, veido linijas, limfos tekėjimo kryptį, ar oda tinkamai paruošta, antraip galima ir pakenkti. Ypač atsargiai derėtų elgtis su išberta, uždegimo, grybelinių ar virusinių ligų kamuojama oda. Kosmetologė įsitikinusi, kad sertifikatus turintys specialistai šiuos dalykus išmano, tad blogiausia, kas gali nutikti, – masažo poveikis nebus toks stiprus, kokio tikėtės. „Bėda ta, kad masažo specialistai naujos technikos išmoka per ribotą laiką, mokytojai išvyksta, ir pasikonsultuoti su jais ne visada galima, tad mokomasi ir tobulėjama savarankiškai. Tokiu atveju kyla rizika nukrypti nuo schemos“, – sako ji.

Prieš masažą labai svarbu odą nuvalyti, idealiausia – nušveisti, antraip į ją galima įtrinti nešvarumų, bakterijų. Be to, oda be paviršinių raginių ląstelių lengviau įgeria veikliąsias priemonių medžiagas, jos pasiekia gilesnius sluoksnius.

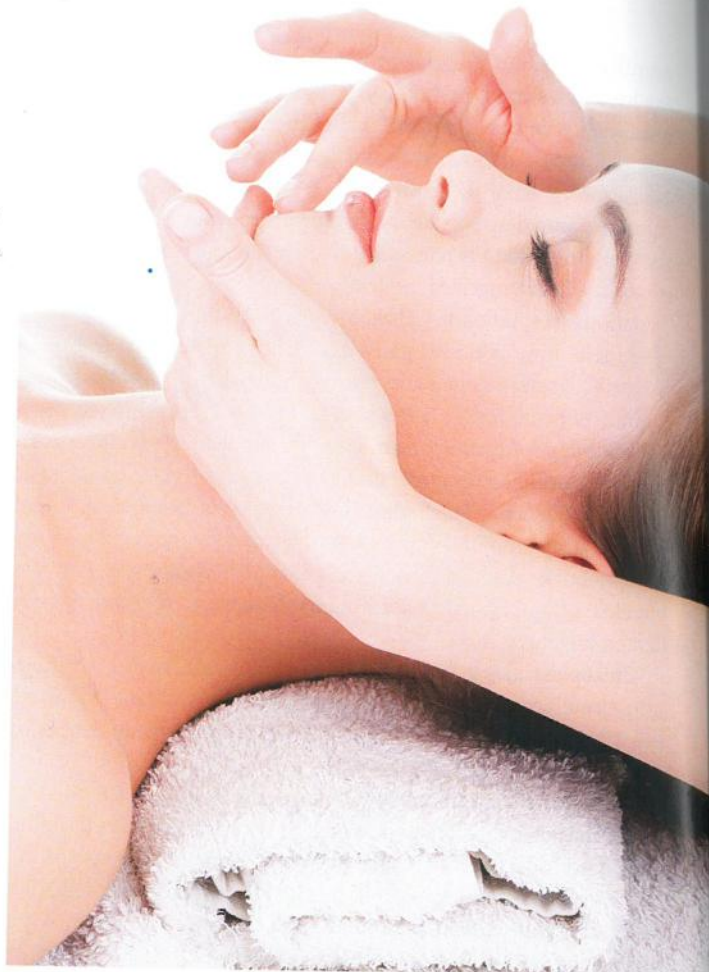
Kalbama, kad pernelyg dažnai ir stipriai maigoma oda išsistampo, pažeidžiamos jungiamojo audinio skaidulos, dėl to paviršinis sluoksnis tarsi atsoka nuo karkaso, veidas su amžiumi tarsi apsitraukia smulkių raukšlelių tinklu. „Labai svarbu atsižvelgti į odos tipą. Jaunoms moterims užtenka vieno masažo per mėnesį. Tampyti nereikėtų ir itin plonos, sausos odos. Tiesa ir ta, kad efektas, pirmą kartą pamasažavus veidą, kur kas pastebimesnis nei darant tai nuolat. Vis dėlto tinkamai masažuoti veidą galima nors ir kasdien. O jei norime ilgalaikio efekto, reikėtų tai daryti nuosekliai. Vyresnėms moterims vertėtų atlikti vieną ar du kursus (po 6–12 masažų) per metus ir vėliau kas mėnesį – po palaikomąją procedūrą“, – pataria R. Dževečkienė.

Taip pat svarbu pradėti masažus daryti laiku. „Ypač ryškiai oda keičiasi klimakteriniu periodu, – sako kosmetologė. – Jei spėsite atlikti masažų ciklą nelaukdamas, kol pakitimai taps negrįžtami, gerokai sumažinsite hormonų stygiaus daromą žalą.“

Sako, prie gero greit įprantama. Gal reikėtų įvairias technikas nuolat kaitalioti? R. Dževečkienė siūlo eksperimentuoti, iki atrastite tinkamiausią masažą, o tada atlikti visą kursą. „Jei atradote techniką, kurios poveikis jus tenkina, siūlyčiau pernelyg nesiblaškyti – laikytis įprasto kurso, o naujoves išbandyti retkarčiais“, – pataria specialistė.

Pats sau masažistas

Kai kurios kosmetologės, paprašytos pamokyti atlikti masažą pačiai sau, atšauna, kad jei jau dantų netaisome pačios, tai ir veidą



20–30 MIN. MASAŽAS GEROKAI SUMAŽINA STRESO HORMONO KORTIZOLIO KIEKĮ, SUVIENODINA ŠIRDIES RITMĄ.

reikėtų patikėti specialistui. R. Dževečkienė prie pastarųjų nepriklauso. „Teigiamas savimasažo poveikis odai man buvo didelis atradimas, – sako ji. – Tik reikia nuolat rasti laiko, netingėti. Galbūt nauda nėra tokia pat maksimali, kaip nuėjus pas specialistą, ir malonumas mažesnis, bet poveikis tikrai yra. Bendras savimasažo principas paprastas – reikėtų liesti odą prieš raukšlės susidarymo kryptį. Intuityviai taip ir elgiamės – nuo šnervių kampučių braukiame skruostikaulių linija aukštyn, nuo žandikaulio apačios – į viršų, o palei apatinį voką – nuo

išorinių kampučių nosies link.“

Atliekant savimasažą judesius patariama kaitalioti. Pradėti – nuo glostymo pusiau sulenкта plaštaka, pirštų pagalvėlėmis tik šiek tiek liečiant odą. Vėliau pereiti prie trynimo: lengviau – pirštų pagalvėlėmis, smarkiau – plaštakos briauna ar pirštų krumpliais. Tada galima šiek tiek pamaigyti raumenis lėtai suimant ir neskaudžiai sužnybiant pirštų galiukais. Galiausiai reikėtų papplešknoti per veidą – tai gerina raumenų tonusą. Itin atsargiai derėtų elgtis su oda aplink akis. Geriau jos netampyti, o pateptą kremu švelniai patapšnoti pirštų galiukais.

Norėdami atsipalaiduoti, masažą pradėkite nuo viršutinės veido dalies ir leiskitės žemyn. Siekdami sustangrinti ir tonizuoti, pradėkite nuo pasmakrės ir baikite kakta.

Išsamios, aiškiai iliustruotos informacijos apie įvairias savimasažo technikas internete nemažai. Sunkiausia tai paversti kasdieniu įpročiu. Padės 2 triukai: kasdien darykite tai tuo pačiu metu ir tęskite mažiausiai 21 dieną. ■