

GALAKTYKA

SKÓRA PEŁNA BLASKU

Harold Lancer

Przełomowa metoda
anti-aging



Książka *Skóra pełna blasku* służy wyłącznie ogólnej informacji czytelników. Nie należy jej traktować jako substytutu profesjonalnej konsultacji medycznej, diagnozy czy zabiegu. W przypadku zaistnienia potrzeby zasięgnięcia porady lekarskiej dotyczącej stanu zdrowia czytelnik powinien skontaktować się ze swoim lekarzem lub odpowiednim specjalistą. Przed wprowadzeniem w życie rad zawartych w tej książce czytelnik powinien skonsultować się ze swoim lekarzem lub odpowiednim specjalistą. Nie wolno lekceważyć konieczności odbycia wizyty medycznej, ani nie należy opóźniać wizyty u specjalisty z powodu informacji zawartych w tej książce. Autor i Wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za konsekwencje wprowadzenia w życie jakichkolwiek wiadomości przedstawionych w tej książce.

Tytuł wydania oryginalnego:

Younger. The Breakthrough Anti-Aging Method for Radiant Skin

Copyright © 2014 by Harold A. Lancer, MD, Fellow of the American Academy of Dermatology

This edition published by arrangement
with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.
All rights reserved.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy
z Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie polskie © 2014 by Galaktyka sp. z o.o.

Galaktyka sp. z o.o., 90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-343-7

Przekład: Agnieszka Wróblewska

Konsultacja: *Danuta Nowicka, dr n. med., specjalista dermatolog*

Redakcja: *Marta Sobczak*

Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*

Korekta: *Monika Ulatowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Zdjęcie okładkowe © *PeopleImages / Istock*

Zdjęcia autora: © *Mary Schulte*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtańskiego*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Podziękowania	ix
Od autora	xi
Najlepsza technika anti-aging: naturalna autoregeneracja skóry	xv

Część pierwsza:

METODA LANCERA

1 W pułapce piękna	3
2 Naturalny proces odnowy skóry	25
3 Podstawowa odmładzająca metoda Lancera	37
4 Metoda Lancera odmładzająca ciało	63

Część druga:

ZAAWANSOWANA METODA LANCERA

5 Analiza drzewa genealogicznego	85
6 Zaawansowana odmładzająca metoda Lancera	95
7 Odmładzająca metoda Lancera dla skóry trądzikowej	119
8 Odmładzająca metoda Lancera dla skóry z trądzikiem różowatym	141
9 Odmładzająca metoda Lancera dla skóry wrażliwej	161

Część trzecia:

ODMŁADZAJĄCY STYL ŻYCIA LANCERA

10	Wycisz umysł, uspokój ciało.....	177
11	Odmładzająca dieta Lancera.....	197
12	Rusz w stronę młodości.....	217

	Posłowie	235
--	----------------	-----

Załączniki:

1	Więcej niż pielęgnacja domowa	239
2	Produkty do pielęgnacji skóry dr. Lancera	249
3	Polskie produkty do pielęgnacji skóry zatwierdzone przez dr. Lancera.....	251

	Indeks.....	257
--	-------------	-----

3

PODSTAWOWA ODMŁADZAJĄCA METODA LANCERA

Na początku pierwszej wizyty pytam każdego pacjenta o dwie rzeczy – o to, co mogę dla niego zrobić, i jak dba o swoją skórę w domu. Przez wiele lat prosiłem też o przynoszenie ze sobą stosowanych w domu kosmetyków. Mówiąc bardzo ogólnie, ludzie dzielą się na dwie grupy. Do pierwszej należą pielęgnacyjni minimaliści, którzy oczyszczają skórę żelem lub mydłem i przed pójściem spać nakładają odrobinę preparatu nawilżającego. Takie zabiegi nie ochronią skóry i nie zapewnią jej młodego wyglądu. Drugą określam mianem kosmetykoholików – są to ludzie, którzy wpadają w pułapkę piękna i wierzą w iluzje oraz obietnice maszyny marketingowej. Ta grupa wypróbowuje najnowsze eliksiry, które mają zatrzymać czas, i wydaje fortunę w drogeriach. Stosowane przez te osoby programy pielęgnacyjne są czasochłonne, jednak nie przynoszą oczekiwanych efek-

tów. Wszystkim moim pacjentom, niezależnie od tego, jak wyrafinowaną pielęgnację preferują i jak wiele inwazyjnych procedur mają już za sobą, zalecam trzystopniową metodę Lancera.

Jest ona łatwa w stosowaniu i efektywna. Dzięki niej zapewnisz swojej skórze blask i młodzieńczy wygląd, przy umiarkowanym nakładzie czasu i pieniędzy. Metoda Lancera tak efektywnie odwraca naturalne spowolnienie funkcji komórek, że niektórzy ludzie zauważają poprawę już po 3–5 dniach od rozpoczęcia programu. Pomyśl tylko – możesz odmłodzić swoją skórę w domu przez naturalną odbudowę systemu, który niszczy się na skutek upływu czasu i niezdrowego stylu życia. Główną zasadą metody Lancera jest stymulacja skóry do autoregeneracji.

Przełom w odmładzaniu

Sekretem skuteczności metody Lancera jest rewolucyjne podejście do pielęgnacji skóry. Jej unikatowość polega na:

- działaniu na wszystkie typy i kolory skóry,
- oddziaływaniu na naskórek przez uruchomienie kaskady procesów naprawczych, obejmujących również skórę właściwą,
- pobudzaniu komórek skóry do szybszej przemiany, co stymuluje autoregenerację skóry,
- zwalczaniu wielu problemów skórnych bez konieczności stosowania silnych, wysuszających cerę preparatów chemicznych,
- zwiększaniu transportu tlenu przez wszystkie warstwy skóry.

Jedna metoda na wszystko

Jedną z charakterystycznych cech metody Lancera jest to, że w przeciwieństwie do wielu innych programów pielęgnacyjnych, nie opiera się na rozróżnieniu klasycznych typów skóry – tłustej, suchej i mieszanej. Opracowałem co prawda różne warianty programu dla skóry wrażliwej i trądzikowej, ale jego działanie i efekty stosowanych produktów mają taki sam cel – poprawę jakości skóry i jej odmłodzenie. W Lancer Skincare leczymy różne problemy, skupiając się na procesie zapalnym. Proces ten jest naturalną reakcją obronną wyzwalaną przez system immunologiczny w celu ochrony organizmu. Zapalenie jest podstawą wszystkich problemów skóry, od trądziku w wieku młodzieńczym po drobne linie i zmarszczki pojawiające na dojrzałej twarzy. Chociaż może ci się wydawać, że zmarszczki

i trądzik nie są w żaden sposób ze sobą powiązane, to u podstaw obydwu leży proces zapalny, powodujący powstawanie wyprysków w wieku nastoletnim i niszczenie włókien kolagenowych u starszych osób. Od zmarszczek, przez trądzik różowaty i przebarwienia, zapalenie prowadzi do powstawania niedoskonałości skóry i jej starzenia się.

Jeśli jednak zapalenie jest w odpowiedni sposób wywoływane i kontrolowane, może się przyczynić do odbudowy skóry. Kontrolowany proces zapalny, nazywany też kontrolowaną stymulacją, leży u podstaw metody Lancera, ponieważ stwarza skórze odpowiednie warunki do rewitalizacji.

Kolejnym kluczowym aspektem podejścia Lancera są działania, które podejmujemy po uprzednim poznaniu genetycznej historii pacjenta, czyli pochodzenia jego przodków. Globalizacja jest jednym ze znaków naszych czasów, a kolor cery przestał być wyznacznikiem narodowości. Każdy odcień skóry inaczej reaguje na zranienie, starzenie się i składniki aktywne. W rozdziale 5 zapoznam cię z Etniczną Skalą Lancera, która pomaga lepiej zrozumieć historię genetyczną pacjenta i sposób, w jaki jego skóra reaguje na różne zabiegi i procedury. Osoby ze skórą trądzikową, wrażliwą lub z trądzikiem różowatym w trakcie stosowania metody Lancera będą używać różnych preparatów pielęgnacyjnych. Schemat pielęgnacji pozostanie jednak bez zmian. Przed rozpoczęciem programu przeczytaj dokładnie cały rozdział, aby właściwie rozpoznać problemy twojej cery.

Cele metody Lancera Naskórek

Metoda Lancera zmienia tradycyjne podejście do pielęgnacji skóry, przenosząc uwagę ze skóry właściwej na naskórek. Większość dostępnych dziś produktów i zabiegów anti-aging skupia się na środkowej warstwie skóry. Jednym z powodów nieskuteczności tego typu preparatów jest to, że ich składniki (nawet te bardzo egzotyczne) nie są w stanie wesprzeć odnowy skóry tak efektywnie, jak jej własne, wewnętrzne systemy. Nawet jeśli substancje te rzeczywiście mają terapeutyczną moc, zwykle nie trafiają do miejsca, w którym mają działać. Najdroższe składniki kremów odmładzających i serum nie będą w stanie odnowić i zregenerować skóry, jeśli nie dotrą do skóry właściwej. Skóra do regeneracji potrzebuje stymulacji!

Aby wyglądać młodziej, twoja skóra potrzebuje codziennego złuszczenia

Stosowanie metody Lancera rozpoczniesz od codziennego złuszczenia naskórka, dzięki czemu zbudujesz fundamenty, na których oprze się przemiana skóry. Dermatolodzy zwykle poświęcają złuszczeniu niewiele uwagi, uważając je za etap oczyszczania. Większość ekspertów zaleca delikatne mycie skóry, po nim przetarcie twarzy tonikiem, który usuwa pozostałości preparatu myjącego, a następnie aplikację silnie odżywczego kremu i kremu z filtrem przeciwsłonecznym. Ja postrzegam złuszczenie – lub jak lubię je nazywać: wygładzanie – jako klucz do ożywienia komórek skóry, które wraz z wiekiem stają się trochę ospałe. Wygładzanie jest kluczowym krokiem ku rewitalizacji i odbudowie skóry.

Co? Bez toniku?

Większość programów pielęgnacyjnych zaleca tonizację skóry, ale tak naprawdę nie zawsze jest ona potrzebna. Zadaniem toniku jest przede wszystkim przywrócenie naturalnego poziomu pH skóry. Stopień pH określa równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Optymalny dla skóry twarzy odczyn pH powinien być lekko kwaśny, ponieważ zapobiega on rozwojowi bakterii, które mogą powodować trądzik, i wspiera funkcję barierową skóry. Dzięki właściwie działającej barierze wilgoć jest zatrzymywa-

na wewnątrz skóry, a substancje szkodliwe nie mogą wnikać do wnętrza organizmu. Skóra o odczynie zasadowym jest bardziej podatna na powstawanie zmarszczek i fotouszkodzeń.

To wszystko jest prawdą, ale jeśli masz normalną, zdrową skórę, złuszczasz ją regularnie i oczyszczasz środkiem, który nie wysusza, to sama powinna być w stanie utrzymać właściwe pH. Zmiana stylu życia ułatwi resztę.

Nowy porządek

Pierwszym krokiem metody Lancera jest wygładzanie, potem oczyszczanie, a ostatnim odżywianie. Ta zmiana w tradycyjnej kolejności pozwala na głębsze oczyszczenie, bardziej efektywne dostarczanie składników aktywnych i szybszą odnowę komórkową. Pozwól, że wyjaśnię ci to w bardziej obrazowy sposób. Załóżmy, że planujemy wymianę płytek podłogowych. Jeśli naskórek byłby podłogą, to złuszczenie jest procesem delikatnego

skuwania, które pomagają ściągnąć stare, zużyte płytki. Następnie musimy zebrać i wymieść gruz i kurz, co następuje podczas drugiego kroku – oczyszczania, które zmywa pozostałości środka złuszczonego, tłuszczu i zanieczyszczeń. Na zakończenie należy położyć nowe, świeżutkie płytki, co robimy, aplikując na twarz preparat odżywczy, który stymuluje i przyspiesza regenerację skóry.

Aby zapewnić skórze młody i świeży wygląd, metoda Lancera wykorzystuje kontrolowany proces zapalny

Złuszczenie jest przyczyną „kontrolowanego uszkodzenia”. Delikatna eksfoliacja wysyła sygnał do naskórka, który pobudza regenerację i dostarczanie nowych korneocytów, przyspieszając tym samym cykl przemiany komórkowej. Jeśli jesteś młoda, proces ten przebiega szybko, dlatego twoja skóra jest nieustająco gładka i promienna. Z wiekiem tempo odnowy komórkowej spada. Wywołane złuszczeniem uszkodzenie skóry odwraca ten proces, przyspieszając regenerację i zapewniając młodszy i świeższy wygląd.

Kontrolowana i regularnie powtarzana mechaniczna stymulacja polepsza wygląd całej skóry, ponieważ obejmuje warstwy położone głębiej niż naskórek. Wyzwala też kaskadę reakcji odbudowy. Kompleksowy proces odnowy polega dokładnie na tym samym, co dzieje się w przypadku prawdziwego uszkodzenia skóry. Kiedy bariera naskórkowa ulega „uszkodzeniu”, ścieżki reakcji zapalnej są aktywowane przez cytokiny produkowane w układzie immunologicznym, czynniki wzrostu i hormony. Naskórkowe czynniki wzrostu to białka regulujące wzrost i aktywność komórek. Odpowiednie przekaźniki wytwarzają odpowiedź immunologiczną na powstający proces zapalny (lub postrzegany przez organizm jako zapalny), której zadaniem jest szybko i skutecznie zagoić ranę. Epidermalne czynniki wzrostu stymulują odnowę komórkową, zwiększając produkcję białek, fibroblastów, kolagenu i naczyń krwionośnych oraz poprawiając krążenie. Dzięki temu skóra zachowuje młody wygląd. Promienie ultrafioletowe zmniejszają produkcję naskórkowego czynnika wzrostu, co automatycznie pogarsza zdolność skóry do regeneracji. To jeden z głównych powodów, dla których ekspozycja na działanie promieni słonecznych bez odpowiedniej ochrony powoduje przedwczesne starzenie się skóry.

Podczas złuszczenia sygnalizujesz organizmowi wystąpienie kontrolowanego procesu zapalnego. Uszkodzenie, któremu ulega skóra, wywołuje uczucie podobne do bólu mięśni po intensywnym wysiłku. Mój trener zawsze powtarzał, że bez bólu nie ma efektów, i jest w tym trochę prawdy. Potrzebujesz kontrolowanego uszkodzenia lub procesu zapalnego, aby osiągnąć pożądane rezultaty – młodszą i gładką skórę. Kontrolowany proces zapalny, który wytworzysz, złuszczając skórę, spowoduje rozszerzenie się tętniczych naczyń włosowatych. Wypełnia je intensywnie czerwona krew, która dostarcza skórze tlen. Właśnie z tego powodu po złuszczeniu skóra jest zwykle zaróżowiona. Zwiększony metabolizm komórkowy tlenu w skórze właściwej aktywuje działania komórkowe, które zmniejszają widoczność oznak starzenia się. Kiedy naczynia krwionośne rozciągają się, z ich wnętrza zostają uwolnione sygnały hormonalne, stymulujące fibroblasty. Komórki objęte procesem zapalnym puchną i ulegają zniekształceniu. Pobudza to wewnątrz fibroblastu do produkcji kolagenu. Kontrolowany proces zapalny pobudza wewnątrz skóry potężny mechanizm przeciwstarzeniowy, który stymuluje organizm do odbudowy kolagenu. To klucz do rewitalizacji skóry.

Metoda Lancera opiera się na budowie skóry i jej zdolności do natlenienia, produkcji czynnika wzrostu, kolagenu, glicerolu, kwasu hialuronowego i innych utrzymujących młodość elementów, które bez dodatkowej stymulacji zanikają wraz z wiekiem.

W dżungli produktów

Wejść do działu pielęgnacyjnego w drogerii, odwiedź odpowiedni sektor w markecie lub przejrzyj magazyn dla kobiet. Liczba atrakcyjnie opakowanych produktów pełnych obietnic jest oszałamiająca. Regały z artykułami do pielęgnacji skóry przypominają dżunglę pełną egzotycznych roślin, pnączy i kwiatów. Ogromny wybór może wręcz sparaliżować. Niewyobrażalna liczba produktów kusi odmładzającą mocą, ale tylko niektóre z nich rzeczywiście mogą ci pomóc zwalczyć oznaki starzenia się. Jak wybrać najlepsze i najbardziej efektywne kosmetyki? Przeprowadzę cię przez ten labirynt i pomogę podjąć właściwe decyzje.

W tym rozdziale pokażę ci najskuteczniejsze produkty, rozpoczynając od mojej własnej marki Lancer Skincare i innych luksusowych linii, przez artykuły ze średniej półki cenowej, aż do tych w bardzo przystępnej cenie. Wiedza o tym, co naprawdę działa, pomaga ominąć pułapki przemysłu

urodowego. Firmy kosmetyczne bez ustanku promują nowe substancje aktywne, o których magicznym działaniu zapewniają promowane przez nie hasła reklamowe. Mogę ci szczerze powiedzieć, że one wcale nie są skuteczne, a tym bardziej magiczne. A ponieważ często etykiety produktów brzmią, jakby były napisane w obcym języku, zaznajomię cię ze składnikami aktywnymi, których warto szukać, i z tymi, których lepiej unikać.

Utrzymaj efektywność stosowanych kosmetyków

Dobrym sposobem na przedłużenie ważności stosowanych preparatów kosmetycznych jest trzymanie ich w lodówce. Jeśli zainwestowałaś w produkty wysokiej klasy, warto, byś zadbała również o to, aby zachowały swoje właściwości i odpowiednią konsystencję. Powinno ci również zależeć

na tym, by nie zostały skolonizowane przez bakterie. Wyrzuć kosmetyki, których zawartość ściemniała. Zmiana barwy oznacza, że preparat się utlenił i stracił swoje właściwości. Wiele moich pacjentek ma w sypialni podręczne kosmetyczne lodówki.

Rozszerz działanie zabiegów

Jeśli nie chcesz zrezygnować z głębokich dekoltów i z niesmakiem patrzysz na golfy oraz szaliki, musisz zadbać o delikatną skórę szyi i dekoltu. Zbyt wiele osób skupia się tylko na twarzy, ignorując jej bliskie okolice, które również są narażone na działanie promieni słonecznych. Zapamiętaj, że twoja szyja i klatka piersiowa zasługują na taką samą uwagę jak twarz, a może nawet na większą. W obydwu tych obszarach bardzo wcześnie uwidoczniają się oznaki starzenia. Wynika to z faktu, że skóra szyi i dekoltu jest cieńsza i nie zawiera tak wielu włókien kolagenowych. W tych miejscach mamy też mniej gruczołów łojowych. Skóra dekoltu jest bardziej wrażliwa niż w innych miejscach ciała, ma mniejszą elastyczność i mniej poduszeczkowatej tkanki tłuszczowej.

Mam nadzieję, że rozumiesz już, dlaczego szyja staje się pomarszczona i obwisła, a skórę w okolicy załamania między piersiami pokrywają zmarszczki, przebarwienia, zaczerwienienia i plamy. Dzięki metodzie Lancera zadbasz o swoją skórę przynajmniej dwa razy dziennie. Pielęgnacja obejmie nie tylko twarz, ale też szyję, klatkę piersiową, ramiona i górną część pleców. Dłonią i rękami zajmujemy się za kilka chwil. Moją trzy-

stopniową metodę powinnaś stosować od skóry przy linii włosów aż po obszar klatki piersiowej, który zwykle zakrywasz, włącznie z ramionami i plecami. Nigdy nie wiadomo, kiedy założysz sukienkę bez ramion lub taką z głęboko wyciętymi plecami. Jeśli chcesz, by skóra tych okolic była zadbaną, pielęgnuj ją tak samo, jak skórę twarzy. Indycza szyja i pomarszczony dekolt postarzą cię niezależnie od tego, jak dobrze wygląda twoja twarz. Nie zapominaj o rękach i dłoniach, szczególnie jeśli dużo jeździsz autem. Promienie UV przenikają przez przednią szybę samochodu.

Zmywanie makijażu

Przed wieczornym złuszczeniem skóry musisz zmyć makijaż. Nie musisz kupować specjalnego płynu do demakijażu. Pieniądze, które w ten sposób zaoszczędzisz, wydaj na wysokiej jakości produkty pielęgnacyjne. Kosmetyczki w Lancer Skincare do demakijażu używają oliwy z oliwek lub oleju z pestek winogron. Jeśli oliwa jest dla twojej skóry za ciężka, wypróbuj olejek z pestek winogron. Przechowuj je w niewielkich, plastikowych buteleczkach razem z pozostałymi kosmetykami. Wyciśnij odrobinę na dłoń i opuszkami palców rozprowadź olej na twarzy, szyi i tam, gdzie jeszcze nakładałaś makijaż. Delikatnie zetrzyj kolorowe kosmetyki miękką chusteczką. Opłucz skórę twarzy i szyi ciepłą wodą i pozostaw wilgotną, ale nie mokrą.

Kolejnym sposobem na usunięcie makijażu jest użycie żelu do mycia twarzy, a potem złuszczenie i ponowne użycie środka oczyszczającego. Jeśli kosmetyk do mycia twarzy jest w stanie zmyć sebum i zanieczyszczenia, powinien też bez problemu poradzić sobie z makijażem, nawet z maskarą. Pamiętaj, że po zmyciu kolorowych kosmetyków należy wykonać zalecane trzy kroki pielęgnacji.

Metoda Lancera: złuszczaj, oczyszczaj, odżywiaj

Metoda Lancera zmienia kolejność działań pielęgnacyjnych. Zgodnie z większością schematów najpierw należy umyć, a potem nawilżyć skórę. Jak już wiesz, złuszczenie jest istotną częścią mojego programu, a dopiero po nim następuje oczyszczanie i odżywanie. Złuszczać będziesz tylko raz dziennie – to wszystko, czego potrzebujesz, aby odpowiednio stymulować skórę. Zalecam wykonywanie eksfoliacji wieczorem, przed pójściem spać. Skóra regeneruje się najefektywniej w czasie snu. Kiedy śpisz, inne pro-

cesy zachodzące w organizmie zwalniają. Przy mniejszych wymaganiach z zewnątrz twoje ciało może przekierować energię na uzdrawianie i regenerację skóry.

Złuszczaj skórę wieczorem, a rano zrezygnuj z tego kroku. Po przebudzeniu będziesz musiała jednak wykonać trzy zabiegi pielęgnacyjne. Zamiast złuszczenia na zakończenie porannego programu zastosujesz ochronę przeciwsłoneczną. Nie rezerwuj kremów z filtrem tylko na plażę. Aplikacja faktora na skórę twarzy, szyi, dekoltu, dłoni i rąk oraz na wszystkie inne miejsca narażone w ciągu dnia na działanie promieni UV ma kluczowe znaczenie dla zachowania młodego wyglądu. Codzienna ochrona jest na tyle ważna, że umieściłem ją w moim programie pielęgnacyjnym. Wśród twoich kosmetyków powinien znaleźć się krem z filtrem ochronnym, który będziesz nosiła zawsze przy sobie, aby w razie konieczności nałożyć go ponownie na skórę.

Podstawowa przeciwstarzeniowa metoda Lancera

Mój program pielęgnacyjny jest prosty, a jego stosowanie nie zajmie ci więcej niż 10 minut dziennie. To naprawdę niewiele, zwłaszcza że takie postępowanie zapewni ci wspaniałe rezultaty. Wiele osób zauważa pozytywne zmiany w wyglądzie skóry już w ciągu kilku dni.

Jeśli nie masz warkoczyków, dredów i nie nosisz kasku, z pewnością szcztokujesz lub rozczesujesz swoje włosy kilka razy w ciągu dnia. Robisz to praktycznie bez zastanowienia. Patrząc z nieco dłuższej perspektywy, higiena skóry jest jeszcze ważniejsza dla twojego wyglądu niż czesanie. Działaj automatycznie. Wyrób sobie nowe nawyki, które będą kluczowymi elementami dbania o urodę. Wykonywanie trzech kroków podczas porannego i wieczornego programu nie stanowi dużego wyzwania. Kiedy zobaczysz, w jaki sposób metoda Lancera odmienia skórę, pielęgnacja stanie się przyjemnością.

Aby przywrócić skórze blask, zmniejszyć widoczność porów, wygładzić nierówności w kolorystyce cery, ożywić ją i zminimalizować oznaki starzenia, musisz jej regularnie zapewniać:

Rano

1. Oczyszczanie
2. Odżywianie
3. Ochronę



GŁADKA, PROMIENNA I MŁODA SKÓRA

Bardzo często kobiety, które zauważyły u siebie oznaki starzenia, chcąc nadal wyglądać pięknie, decydują się na zastosowanie dermatologii estetycznej lub chirurgii plastycznej. W książce *Skóra pełna blasku* dr Harold Lancer uświadamia nam, że nie jest to najlepsza droga. W przystępny sposób wyjaśnia, dlaczego nasza skóra przestaje być promienna i piękna, choć dbamy o nią, stosując najbardziej luksusowe kremy. Odkrywa też sekrety cery i podpowiada, jak się mądrze o nią zatroszczyć. Dzięki jego wskazówkom i radom będzie to zdecydowanie prostsze.

Ta książka pozwoli ci spojrzeć inaczej na swoją cerę. Zrozumiesz, dlaczego przy twoim typie skóry pewne zabiegi i preparaty są dla ciebie wskazane, a innych powinnaś unikać. Uświadomisz sobie również, jaki wpływ na stan twojej cery ma sposób odżywiania oraz stres, z którym zmagasz się każdego dnia. Dzięki radom dr. Lancera nabierzesz do siebie większego dystansu i przekonasz się, że zwykła kropka na nosie to jeszcze nie koniec świata.

OLGA BOŃCZYK, aktorka i wokalistka

Skóra pełna blasku to recepta na piękno i zdrowie prosto od lekarza hollywoodzkich gwiazd. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko jak pielęgnować skórę (nawet tę najbardziej wymagającą), ale również jak się odżywiać, ćwiczyć i odpoczywać, by wyglądać i czuć się młodo. Niewątpliwą zaletą tego poradnika jest holistyczne ujęcie zdrowia i urody, uzupełnione konkretnymi zaleceniami dotyczącymi walki z różnymi problemami skóry, takimi jak trądzik, przebarwienia czy zmarszczki. Jestem przekonana, że metoda proponowana przed dr. Lancera jest prawdziwym przełomem w profilaktyce przeciwstarzeniowej.

DANUTA NOWICKA, dr n. med., specjalista dermatolog

Ta książka zmienia nasze podejście do pielęgnacji skóry! Rewolucyjna metoda dr. Lancera burzy utarte schematy i pokazuje, jak kompleksowo zadbać o skórę – od zewnątrz i od wewnątrz. Dzięki trzem prostym krokom możesz przywrócić cerze blask i młody wygląd, a wszystko to bez inwazyjnych zabiegów i procedur. Jesteś gotowa na pielęgnacyjną rewolucję?

Redakcja magazynu „LNE&SPA”

Bezgranicznie ufam dr. Lancerowi w kwestii pielęgnacji skóry – jest moim guru. Zarówno on sam, jak i jego produkty są perfekcyjne.

KIM KARDASHIAN

PATRONAT MEDIALNY:

www.galaktyka.com.pl

eden
MAGAZYN SPA & WELLNESS

URODA
medycyna

les nouvelles
esthétiques
nowości w kosmetyce spa

