



1



2



3

Neļauj sejai novecot!

Iepriekšējā numurā secinājām, ka mīmikas ieradumu dēļ veidojas krunkas. Tāpēc šoreiz pievērsamies manām dusmu rievām, kuru galvenais cēlonis ir ieradums raukt pieri.

Cīnies ar cēloni

Šīs krunciņas atceros jau no piektās klases, tāpēc tās nesaisu ar novecošanu. Tam piekrit arī levas Paškeviča: «Mēs izrādām emocijas katru dienu, un tās ir pamats mīmikas krunciņām, kuras sāk veidoties jau bērnībā. Vienīgi jaunībā tās maskē zemādas tauku slānis. Ja pēc katras sejas savilkšanas mēs seju atbrīvojam, par emociju krunkām vispār varētu neuztraukties.» Sejas fitnesa speciāliste ir pārliecināta: atbrīvojot muskuli, izlīdzināsies arī krunka. To lieliski var panākt ar sejas vingrošanu un muskuļu dziļo masāžu, ko mums vajadzētu veikt katru dienu. Tikai stiepjot sejas muskuļus un tos dziļi izmīcot, var panākt, ka muskulis tiek atslābināts un atgriežas tā dabiskais tonuss. Masējot manus pieres muskuļus, secinām, ka virs kreisās uzacs ir izteikts savilkums. Ieva jautā, vai man nesāp muskuļi arī kādā citā ķermeņa daļā. Protams, sāp! Jau ilgāku laiku jūtu sāpes kakla un plecu zonas kreisajā pusē. Ar to mēģinu tikt galā, apmeklējot ārstniecisko vingrošanu.

«Te mēs arī nonākam pie cēloņa: savilktais kakla muskulis ir ķēdes posms, kas aiziet līdz sejai. Tāpēc pieres masāža vien šo problēmu neatrisinās,» uzsver leva. Viņa izskaidro: savilkta pierē var izraisīt arī citas problēmas. Ja šajā vietā būs traucēta asinsrite, arī acs augšējais plakstiņš pilnvērtīgi nesaņems barības vielas. Acu plakstiņa ādas kvalitāte pasliktināsies, un tas sāks noslidēt. «Pie ķirurga skrīen tad, kad negribas iedziļināties un meklēt cēloni. To var attaisnot ar bezcerību, ka mēs jau tik un tā novecojam. Taču vajag vienkārši sākt ar sevi strādāt.» leva kategoriski nepiekrīt stereotipam, ka ādu var izstaipt. Ja masāžu veic pareizi – pa klasiskajām līnijām –, tad droši var masēt arī dziļi, līdz muskulim. Katra piekaršanās ādai tikai uzlabo asinsriti, kas ir tās dzīvības pamatā.

Maini ieradumus

Liela nozīme sejas izskatā ir mūsu ikdienas ieradumiem: kā mēs stāvam, sežam, kā turam galvu, cik bieži raucam pieri. Ne velti atsevišķas sejas procedūras

joprojām tiek praktizēta sejas nosaitēšana pēc maskas uzklāšanas – efekts būs noturīgāks. Sejas nosaitēšana var ādu apmānīt. «Kamēr cilvēks aug, āda un mīkstie audi stiepijas līdzī. Taču pēc aptuveni divdesmit piecu gadu vecuma šis process apstājas. Nostiepjot ar saitēm sejas ovālu, organisms saņem signālu, ka notiek augšanas process, tāpēc tas sāk pastiprināti izdalīt kolagēnu un elastīnu.» Tiesa, pirms uzsāk šādu saītēšanu, ieteicams konsultēties ar speciālistu. «Mēs pašas sev ļoti daudz varam palīdzēt. Vajag tikai sākt darīt un ieviest savus skaistumkopšanas rituālus. Naudas un laika trūkums ir tikai aizbildināšanās.»

Kamēr runājami, leva man veic sejas muskuļu un sejas vakuuma masāžu ar speciālām kosmētiskajām vakuuma bankām. No intervijas aizeju ar sārtu seju un možu garastāvokli. Cenšos piedomāt un neraukt pieri. Kad vakarpusē palūkojos spogulī, esmu patiešām pārsteigta.

Neatceros, kad man būtu bijusi tik gluda pierē. Apzinots, ka,

mainot ieradumus un strādājot ar sevi, varu šo problēmu atrisināt. Vai man pietiks pacietības, to rādīs laiks.

Ja tevi sāk uztraukt ādas novecošana

- Kosmetologs nav brīnumdaris. Tikai pildot mājasdarbus, panāksi reālu rezultātu.
- Pārtrauc smēķēšanu, jo tā sašaurina asinsvadus, tādēļ šūnas nesaņem barības vielas un mirst. Seja pārklājas ar sīkām krunciņām un zaudē savu dabisko tonusu.
- Seko muguras un kakla muskuļu tonusam. To savilkums traucē normālai asinsritei, un paātrinās novecošanas procesi.
- Nepārspīl! Panākuma atslēga slēpjas vārdos – lēnām un regulāri.
- Izlasi *Thomas W. Myers* grāmatu *Anatomical Train* (amazon.com), Kerolas Madžo *Intensīvo facercise* (*Zvaigzne ABC*). Vērtīgus padomus vari atrast I. Tarmakas grāmatā *Spogulīt... spogulīt...* (*Zvaigzne*).

FOTO – IEVA ANDERSONE UN NO IZDEVNIECĪBAS ŽURNĀLS SANTA ARHĪVA. ĪMEJUMS – LĪGA DAPKUNA.



Konsultē **IEVA PAŠKEVIČA**, sejas vingrošanas kluba *Face Beauty Fitness* sejas fitnesa speciāliste,

IEVA iesaka

Efektīvas pret novecošanas maskas

Efektīvākam rezultātam pēc maskas uzklāšanas vari nosaitēt seju. Atceries: ja tev ir problēmas ar ādas noslidēšanu, ļauj maskai iedarboties apguļoties.



Maria Galland 153 intensīva maska tvirtai ādai
Āda atgūst jaunības mirdzumu, formu un tvirtumu. Labākam efektam ieteicams seju nosaitēt ar marles saitēm. Ls 30,10 Stockmann, Kolonna

Organix Cosmetics attīroša pīlīga maska
Palīdz atdalīties atmirušām ādas šūnām un uzlabo ādas stāvokli. Satur sasmalcinātus aprikožu kauliņus, augu ekstraktus un eļļas, kas baro un pasargā ādu no mitruma zuduma. Ls 7,90 Stockmann, Euroaptieka, www.pirkumins.lv

Gerard's balto mālu maska ar AHA augšskābēm
Māla un alfa hidroksiskābju kombinācija stimulē jaunu šūnu augšanu un dabisku kolagēna un elastīna izstrādāšanu. Tūlītējs efekts. Nav piemērota hiperjutīgai, kairinātai ādai. Ls 16 Aqua Villa SPA, Bonitta Cosmetics, www.bonitta.lv

Lavera ādu revitalizējoša sejas maska
Sausai un nobriedušai sejas ādai. Intensīvi kopj un uzlabo ādas elastību. Satur organisko savvaļas rozi, avokado un makadamijas eļļu. Labākam efektam lietot ar citiem līnijās produktiem. Ls 2,90 Stockmann, www.lavandas.lv

Ambersense maska sejas liftingam
Satur hialuronskābes fillerus, kas izlīdzina grumbiņas. Maskas sastāvā ir alvejas želeja un žensēns, kas paātrina šūnu atjaunošanās procesu un nostiprina ādu. Maska mīkstina, nomierina, atjauno sausu un bojātu ādu. Uzlabo sejas ovālu. Paredzēts arī profesionālai lietošanai. Ls 9,52 masku var pasūtīt rakstot uz ambersense@ambersense.lv

Dr. Hauschka Firming Mask
Stiprina un izlīdzina sausu, nobriedušu ādu, kas sāks zaudēt atjaunošanās spēju. Tā atgūst dabisko balansu, piešķir jauneklīgu izskatu. Satur ārstniecības augus. Ls 26,30 Biotēka, www.bioteka.lv

Yves Rocher Supra lift maska
Ideāli atjauno sejas ovālu, izlīdzina krunkas un piešķir sejai veselīgu mirdzumu. Satur smiltsērkšķu aktīvo serumu. Maska nav jānoskalo. Uzklāj ar masējošu roku veikalos

Kā atbrīvot pieri?

SAVILKTI PIERES MUSKUĻI IETEKMĒ ACU AUGŠĒJOS PLAKSTIŅUS UN SAVELK KRUNKAS PIE DEGUŅA. ŠĀ SAVILKUMA DĒĻ AR GADIEM TUVINĀS ARĪ ACIS UN UZACIS.

1. Masē pieri!

Velti vakarā 10 minūtes pieres muskuļa masāžai. Dari to lēnām un dziļi, no pieres centra uz sāniem līdz matu augšanas līnijai, ādu saņemot divos pirkstos. Straujas kustības muskuli nevis atslābinās, bet savilks vēl vairāk.

2. Kontrolē pieres mīmiku!

To vari vienkārši panākt, apsienot vakaros ap pieri elastīgo saiti.

3. Praktizē sejas vingrošanu!

Lai izlīdzinātu horizontālās krunkas, noderēs šāds vingrojums: piespied pieres delnas un pavelc ar rokām pieri mazliet uz leju. Sāc celt uzacis uz augšu, lēni skaitot līdz četri. Tad, tikpat lēnu skaitot līdz četri, laid uzacis uz leju. Vingrojumu pildi 25 reizes. Pēc tam atslābini pieri un tikai tad noņem rokas. Delnas nekādā ziņā nespied iekšā pierē. Tās ir novietotas tur tādēļ, lai apgrūtinātu uzacu kustību uz augšu. Pēc tam izmasē pieri ar apļveida kustībām. Dari to lēni un dziļi. Vingrojumu var pildīt 2 reizes dienā.