



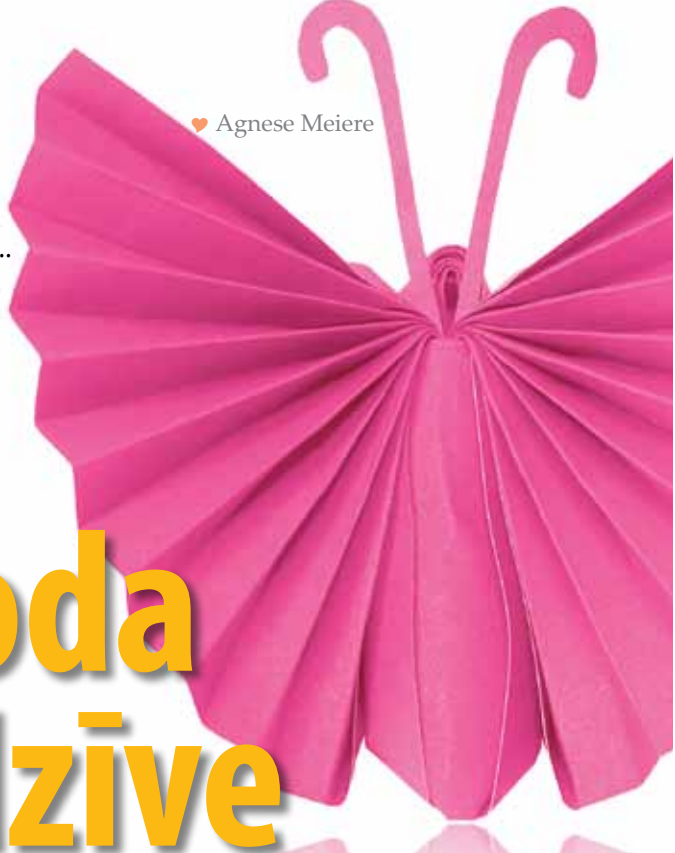
IEVA PAŠKEVIČA

- Sejas fitnesa speciāliste.
- Ik dienu veic vingrojumus sejas formas uzlabošanai.

• www.sejasfitness.lv

Ikreiz, kad lūkojies spogulī, nodomā – tā jau viss būtu nekas, ja tikai nebūtu tā guza... Ja vien pacentīsies, nebūs arī. Galvenais priekšnosacījums – rūpes par muguru un kaklu. Ja tie būs kārtībā, nebūs arī dubultzoda.

♥ Agnese Meiere



Tava zoda dubultā dzīve

Dubultzods visiem nav vienāds: tas mēdz būt dažāds gan pēc izskata, gan, ja tā var teikt, – sastāva. Vienām dubultzods patiešām veidots no tauku krokas, citām atgādina tītara pazodi, bet vēl dažai – nelielu ādas krokojumu.

Liekie tauciņi vai saspringums?

Dubultzoda iemesls patiešām bieži vien ir liekais svars – ja lieki tauciņi ir uz vēdera, gurniem, dibena, tad pilnīgi skaidrs, ka nevajadzīgie kilogrami, precīzāk – gramī, būs arī pazodē. Tomēr ir arī ļoti slaidas sievietes, kam ir dubultzods. Kāpēc, no kurienes? – sievietes bieži ir neizpratnē. Normālas miesasbūves sievietēm dubultzods visbiežāk veidojas tāpēc, ka pazodē sastājas limfas un tauku maisījums. (Limfa ir šķidrums, kas cirkulē cilvēka limfātiskajā sistēmā, aizpildot šūnstarpas un pārnēsājot šūnu vielmaiņas produktus.) Rezultātā vienai veidojas lielāka, citai mazāka *guziņa*. Dubultzods gan var būt arī vienkārši limfas sastrēguma rezultāts – atliek vien izkustināt limfu, un tas ātri vien pazūd.

Pirms ķeries pie dubultzoda likvidēšanas, iegaumē

vienkāršu patiesību: vislielāko atbildību par dubultzoda rašanos nes kakls, mugura un plecu zona mugura jeb precīzāk – šīs zonas saspringums. Tāpēc jāsaprot: kamēr nebūs *sakārtots* kakls, pakauša zona, trapeces muskulis un pleci, no dubultzoda tā pa īstam tikt vajā nevarēsi.

Kā īsti kakla daļas problēmas veicina dubultzoda rašanos? Pavisam vienkārši – galvenokārt psihoemocionālu iemeslu dēļ vairākas reizes dienā kakla, kā arī plecu daļas muskuļi savelkas. Lai kā tu censtos, bieži vien saspringušos plecus, spranda daļu tā arī nespēj atslābināt. Ja muskuļi ir atslābuši, kā tam vajadzētu būt, caur tiem plūst asinis, arī limfa.

Kas notiek, tiklīdz muskulis saraujas? Tas kļūst cietāks, saīsinās un uzspiež mikroskopiskajiem kapilāriem, kā arī limfātiskajai sistēmai. Līdz ar to organisms netiek pietiekami apasiņots, bet limfa nevada šūnu vielmaiņas produktus. Tas ir bīstami, jo limfātiskās sistēmas viens no uzdevumiem ir izvadīt no organisma vielas, kas palikušas pāri pēc tam, kad šūnas paēdušas.

Limfa atkritumus savāc un aiznes uz saviem limfmezgliem uz pārstrādi – sak, to pa labi, to pa kreisi... To uz urīnu, to uz sviedriem, bet to vispār nespēju pārstrādāt, tā tad uz taukiem. Var pat teikt, ka limfātiskā sistēma ir organisma kanalizācija, un, ja tā nestrādā, organismā iestājas krīze. Ja limfai ļauj stāties un krāties, tās tuvumā sākas intoksikācija jeb saindēšanās. Rezultātā rodas tūska – uztūkst acis, rodas dubultzods, pampst kājas.

Āda noļūk, un...

Bet tas vēl nav viss – muguras problēmas dubultzoda rašanos veicina arī citā veidā. Proti, muguras augšējā aizmugurējā daļā atrodas tā dēvētais trapeces muskulis. Tas sākās muguras vidusdaļā un sniedzas līdz pat pleciem un kaklam. Šo mēdz dēvēt arī par emocionālo muskuli, jo,

kā jau minēju, muskuļi galvenokārt saraujas no psihoemocionālā stāvokļa. Un, protams, arī no fizioloģiskā. Kaut vai – ja tu iziesi aukstā laikā, nepareizi apģērbusies, tūlīt savilksi plecus

uz augšu. Ko tai mirkli izdari? Kārtējo reizi nobloķē limfai ceļu un uz kādu laiku arī asinspiegādi galvai. Un atlaist savilktais muskuļus nav nemaz tik viegli. Ja muskulis neatslābst, veidojas savilkums, kā dēļ kakla aizmugurējā daļā sāk veidoties tā dēvētais kumbrs jeb tāds kā uzkalniņš. Tam augot, kakls vizuāli tiek saīsināts no aizmugures. Šķietami nelielā un nevainīgā kumbra dēļ galvu vairs nav iespējams noturēt taisni un tā it kā mazliet pabīdās uz priekšu, bet pazodes zonā sāk veidoties *guziņa*...

Anatomiski kaklam priekšpusē vajadzētu būt tikpat garam, cik aizmugurē. Diemžēl ar gadiem daudziem cilvēkiem kakls gan kumpja, gan savilktais pakauša daļas dēļ aizmugurē kļūst isāks, sākas lordoze jeb mugurkaula izliekums kakla daļā. Bet āda, kam bija jāsaturs kakls, tam kļūstot isākam, noļūk un it kā saslīd uz priekšu, veidojot mazliet noļukušu sejas ovālu un dubultzodu.

Labākais veids, kā cīnīties pret vēl viena zoda veidošanos, ir rūpēties par kakla, muguras un plecu daļas muskulatūru, regulāri vingrot. Otrs variants – nedarīt neko un uzsākt cīņu ar vējdzirnavām: ar vingrojumu palīdzību mehāniski izkustinot limfu.

Vislielāko atbildību par dubultzoda rašanos nes kakls, mugura un plecu zona.

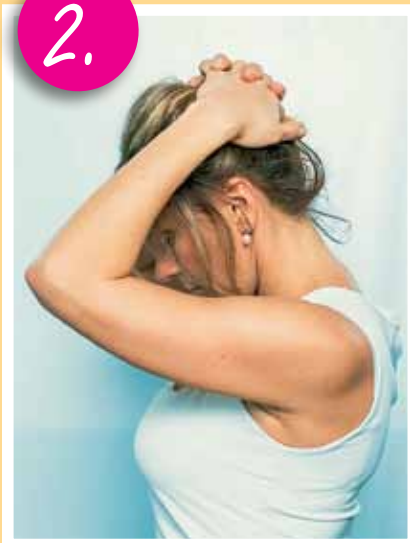
Lai uzlabotu zoda izskatu, jāsāk ar KAKLA un MUGURAS savešanu kārtībā!

1.



Lai veicinātu limfas atteci, atslābini savilkts plecu muskuļus: ar roku satver pleca muskuli, vislabāk tai vietā, kur mugurpusē plecs savienojas ar kaklu. Paņem pilnu plaukstu ar muskuli, saspied un atkal atlaid.

2.



Nostājies taisnu muguru, galvu turi taisni un novieto rokas uz pakauša. Pateicoties roku svaram, pastiepsies kakla aizmugurējā daļa. Noturi 20 sekundes.

3.



Pastiep kaklu: vienu roku novieto uz kakla pamatnes un stingri nofiksē. Pacel zodu uz augšu, kakls nostiepjas, un ar roku zem zoda vēl papildus palidzi, iestiepjot kaklu. Šo pašu vingrojumu veic, arī pagriežot galvu uz labo, pēc tam uz kreiso sānu.

Ja vingrojumus pildīsi katru dienu, efektu redzēsi jau pēc mēneša.

4.



Lai veicinātu limfas atteci pa kaklu uz leju, arņem kaklu no abām pusēm un pa kakla līniju velc uz leju līdz plecu līnijai. Vingrinājums jāpilda lēni un glāstoši, noteikti ne ar spēku!

Efektīvs rinoinfekcijas un rinosinusīta gadījumos

Jaunums!

Sinuststrong

- nesatur cukuru
- patikama garša
- viegli pielietojams
- piemērots visai ģimenei

Sastāvā esošajām dabas vielām piemīt:

- izteikta pretvīrusu • pretiekaisuma
- antioksidanta • antibakteriāla
- sekretolītiska un spazmilītiska iedarbība



nesatur spirtu

bērniem no 3 gadu vecuma

100 un 250 ml



Atklāj dabas iedvesmotus produktus ar nākotnes redzējumu!



5.



Lielākam efektam vari izmantot vakuummasāžas banku, ar kuru velc pa zoda līniju uz kakla pusi. Vakuummassāža ar kosmētiskajām bankām ir ļoti efektīvs veids cīņā ar tūsku un arī dubultzodu. Šādi liekā šķidruma drenāžas iespējas ir daudz efektīvākas, nekā to darot ar rokām. Papildus spēcīgi tiek apasiņoti un pabaroti audi un sejas āda. Tas ir lielisks veids, kā uzlabot sejas ādas kvalitāti.

6.



Pieliec rokas zoda līnijai abās pusēs un velc uz leju – arī šis vingrinājums veicina limfas atceci.

7.



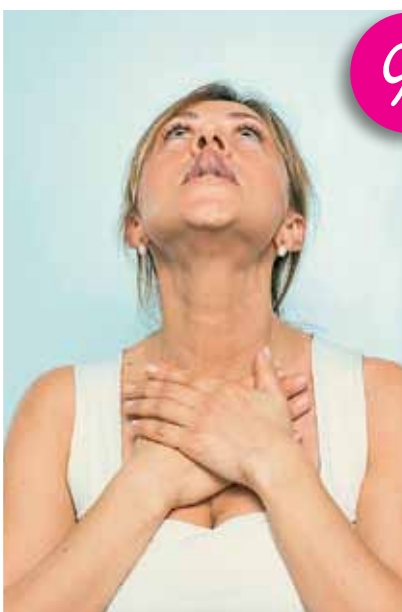
Viens no efektīvākajiem vingrojumiem ir tā dēvētās šķēres. Saliec rokas pakakles rajonā (tieši tur, kur dubultzods) saliec plaukstus vienu aiz otras un cītīgi zāgē, katru roku velkot uz savu pusi. Noteikti pazāgē arī labo un kreiso sānu. Atkārto vismaz 20 reizi.

8.



Arī šis vingrojums veicina limfas atceci. Tā teikt – izzāgē taukus un pavadi tos uz leju... Ar pirkstu kauliņiem velc gar zoda apakšējo līniju uz leju, uz kakla pusi. Tad lejup pa kaklu. Atkārto 5 reizes.

9.



Noliec delnas pie kakla pamatnes, ar zodu stiepies uz augšu (tā, lai izstieptu kakls) un ar mēles galiņu centies aizsniegt deguna galiņu.

10.

Pazodē novieto saliktu dūri un ar zodu spied to uz leju, bet dūrei tajā pašā laikā šim spiedienam jāpretojas.



Šis ir, iespējams, senākais paņēmieni, kā mazināt dubultzodu. Aptuveni 3 stundas dienā staigā pa māju, cieši apsaītējot galvu ar elastīgo saiti. Mēneša laikā efekts garantēts! Pateicoties šai metodei, tūska nevar uzkrāties dubultzodā, tai jāmeklē, kur palikt...