



IEVA PAŠKEVIČA

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

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.

Cīņā pret DUBULTZODU!

Dubultzods visiem nav vienāds: tas mēdz būt dažāds gan pēc izskata, gan, ja tā var teikt, – sastāva. Vienām dubultzods patiešām veido no tauku krokas, citām atgādina tītara pazodi, bet vēl dažai dubultzods atgādina 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 – gramu, 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 muskuļi un pleci, no dubultzoda tā pa īstam tikt vaļā nevarēs. 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.

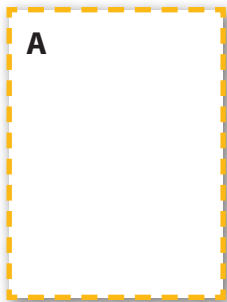
Kas notiek, tiklīdz muskuļi saraujas? Tas kļūst cietāks, saīsinās un uzspiež mikroskopiskajiem kapilāriem, kā arī limfātiskajai sistēmai. Līdz ar to organisms netiek pietiekami apasiņots, bet limfa nevada šūnu vielmaiņas produktus. Tas ir bīstami, jo limfātiskās sistēmas viens no uzdevumiem ir izvadīt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

mus 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 muskuļis, kuram, kā jau liecina nosaukums, ir trapeces forma. Tas sākās muguras vidusdaļā un sniedzas līdz pat pleciem un kaklam. Šo mēdz dēvēt arī par emocionālo muskuļi, jo, kā jau minēju, muskuļi galvenokārt saraujas no psihoemocionālā stāvokļa. Un, protams, arī no fizioloģiskā. Kaut vai – ja tu iziesi aukstā

A



♥ Agnese Meiere

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



1. Lai veicinātu limfas attecī, atslābini savilkto plecu muskuļus: ar pretējo roku satver pleca muskuļus, vislabāk tai vietā, kur mugurpusē plecs savienojas ar kaklu. Paņem pilnu plaukstu ar muskuļi, saspied un atkal atlaid.

2. Nostājies taisnu muguru, galvu turi taisni un tad satver pakausi. Pateicoties roku svaram, pastiepsies kakla aizmugurējā daļa. Noturi 20 sekundes. Pēc tam galvu mazliet paliec uz priekšu un mazliet pastiep ar rokām. Noturi 20 sekundes.

3. Pastiep kaklu: vienu roku paliec zem zoda, otru uzliec kakla lejasdaļā un iztēlojies, ka vienlaikus stiepies it kā uz augšu un arī uz leju. Šo pašu vingrojumu veic, arī pagriežot galvu uz labo, pēc tam uz kreiso sānu.



4. Lai veicinātu limfas attecī pa kaklu uz leju, pieliec rokas pie žokļa kaula un pa kakla līniju velc uz leju līdz plecu līnijai. Vingrinājums jāpilda lēni un glāstoši, noteikti ne ar spēku!

Foto – Ojārs Jansons, Shutterstock un no izdevniecības Žurnāls Sarmā arhīva

{KO darīt?}



5. Lielākam efektam vari izmantot vakuummazāžas banku, ar kuru velc pa zoda līniju uz kakla pusi. Vakuummazāža 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 attēci.



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



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



9. Arī šis vingrojums veicina limfas attēci. 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.



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



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