

Konsultē **IEVA PAŠKEVIČA**, sejas vingrošanas kluba *Face Beauty Fitness* speciāliste, un **RITA BAUMANE**, *Wellslim* centra sejas un ķermeņa estētikas speciāliste.



## K Atslābini muskuļus!

Kāpēc viena sievietē izskatās jaunāka par saviem gadiem, bet cita – vecāka? Tam par cēloni ir gan iedzimtība, gan dzīvesveids. Kosmetologa apmeklējums un labs krēms vēl nenozīmē rūpes par sejas ādu. «Labs izskats sākas no pareizas stājas. Lika mugura un sasprindzināts kakls traucē normālai asinsritei. Sejas ādas šūnas nesaņem vajadzīgās barības vielas, līdz ar to paātrinās novecošanas procesi,» stāsta Rita Baumaņa. Tāpēc viņa savām klientēm uzdod mājasdarbus, mudinot sekot līdzī stājai, apmeklēt muguras masāžu un izpildīt konkrētus sejas vingrinājumus. Viena no sejas vingrošanas pamatlīcējām Latvijā Ieva Paškeviča ir pārliecināta, ka savilkti muskuļi ir viens no galvenajiem pāragras ādas ārējās novecošanās cēloņiem. «Sejas mimikas ieradumu dēļ mēs ilgstoši nodarbinām konkrētus muskuļus. Tie saraujas un kļūst cietāki. Āda un zemādas mikstie audi nespēj šiem procesiem pielāgoties, un izveidojas krunkas. Tas ir tāpat, kā pēc ķīmiskās tīrīšanas saraujas tava mēteļa odere un audums virs tās sakrokojas,» skaidro Ieva. Krunkas var izlīdzināt, atslābinot muskuļus. Tieši tāpēc tik populāras ir botoksa injekcijas. Kā smejas Ieva, botulīna toksīns aizsūta muskuļi atvaļinājumā. Āda uz brīdi izlīdzinās, taču

FOTO – IEVA ANDERSONE UN SHUTTERSTOCK

pēc laika, kad injekcijas iedarbība beidzas, viss nostājas savās vietās. «Sejā nedrīkst būt savilkts neviens muskulītis! Problēma jāskārto saknē, un muskulim jāatgūst tā veselīgais, sākotnējais tonuss. To var izdarīt ar sejas vingrojumiem, bet dažreiz pietiek ar dziļu sejas muskuļu izmasēšanu. Vislabāko efektu dos abu metožu apvienošana.» Saspringtie muskuļi veic vēl kādu sliktu darbu. Tie dedzina zemādas tauku kārtiņu. Samazinoties tauku slānim, parādās iekrituši vaigi un grumbiņas. Starp citu, šā iemesla dēļ kalsnas sievietes ārēji noveco ātrāk par apaļīgajām.

## Pabaro šūnas!

Katra mūsu šūna dzīvo tāpēc, ka asinsrite to pabaro. Sasprindzis muskulis šiem procesiem traucē. Sākas problēmas gan ar šūnu atjaunošanos, gan limfas atteci. Lai paskaidrotu teikto, Ieva man parāda sejā vietas, kur, viegli uzspiežot, jūtami mikstumiņi (abās pusēs zodam, starp degunu un vaigu kauliem). Šajās sejas zonās savilktie muskuļi visbiežāk traucē normālai limfas atceci. Rezultātā starp tiem izveidojas tukšas vietiņas, kur limfa sāk uzkrāties. Gadu gaitā tur krājas šķidrums, āda pamazām izstiepjas, sāk noslidēt sejas ovāls. «Limfodrenāžas masāža šo problēmu atrisina uz īsu brīdi. Atliks izdzert ūdens glāzi, un atkal parādīsies tūska. Normālu limfas atceci var atjaunot, tikai atslābinot muskuļus.» Šūnu

normālai funkcionēšanai būtiska ir kvalitatīvu barības vielu uzņemšana. Ja uzturs nav pilnvērtīgs, arī normāla asinsrite neuzlabos sejas ādas izskatu. Svarīgi, lai ar ēdienu mēs uzņemtu vitamīnus un antioksidantus, kas palīdz cīnīties ar brīvajiem radikāļiem. Bagāts antioksidantu avots rudenī ir dzērvenes, plūškoka ogas, kāposti un tomāti. Tieši tomāti satur likopēnu, kas ir viens no visspēcīgākajiem antioksidantiem. Dabisks antioksidants ir arī bēta karotīns, tāpēc glāze burkānu sulas būs labs uzmundrinātājs tavai ādai. Svarīgi ir atcerēties par šķiedrvielām, lai organismā neuzkrātos toksīni, kas negatīvi ietekmē ādas stāvokli.

## Risini problēmu kompleks!

**Ar gadiem samazinās kolagēna (atbild par ādas stingrumu) un elastīna (atbild par ādas elastību) sintēzi, kas ir tvirtas ādas pamats. Šos procesus var aktivizēt ar dažādām procedūrām un kosmētiskajiem līdzekļiem.**

Rita uzsver: sejas ādas problēmas jārisina kompleksī. «Viena metode vai procedūra nesniegs gaidīto rezultātu. Jānovērtē ādas stāvoklis, jāveic ādas attīrīšana, poru atvēršana un tikai tad aktīvo vielu ievadīšana. Jāseko, lai ir normāls kakla muskuļu tonuss un stāja. Dāmām vajadzētu atteikties no sauļošanās un smēķēšanas, dzert pietiekami daudz šķidruma.» Rita Baumaņa ir izstrādājusi īpašu komplekso metodi. Tā ietver ādas attīrīšanu

ar ultraskaņu, elektroporāciju aktīvo vielu ievadīšanai un radiofrekvences metodi kolagēna sintēzes stimulēšanai. Lielu nozīmi viņa pievērš skābekļa ievadīšanai ādā ar augstspiediena metodi, tā īpaši piemērota biroja darbiniecēm. «Pilsētnieces tik maz uzturas svaigā gaisā, ka ādai sāk trūkt skābekļa. Tas bremzē vielmaiņas procesus un priekšlaikus izraisa ādas novecošanos. Tāpēc šo metodi izmantoju gandrīz visās procedūrās,» skaidro Rita. Radiofrekvences metodi uzskata par īpaši efektīvu nobriedušas ādas problēmu risināšanā. Tās pamatā ir radioviļņu iedarbība uz kolagēna šķiedrām, kas padara kolagēnu saturošos audus blīvākus. Procedūra aktivizē šūnas un stimulē jauna kolagēna veidošanos, kas nostiepj ādu no iekšpuses. Profilaktiskiem nolūkiem Rita aicina sievietes izvēlēties ādas problēmai un vecumam atbilstošus kosmētiskos līdzekļus. Krēmu galvenais uzdevums ir *piegādāt* ādai trūkstošās vielas. Tāpēc krēmā vēl labākam rezultātam aktivās vielas ādā var ievadīt ar injekcijām, kuru izvēli uztici speciālistam.

*Nākamajā IEVAS numurā turpināsim pētīt novecošanas tēmu, īpašu uzmanību pievēršot sejas vingrošanai. Uzzināsi, kā apmānīt sejas ādu un ar vienkāršu metodi veicināt kolagēna un elastīna sintēzi.*

# NELAUJ sejai novecot!

Agri vai vēlu pienāk diena, kad, paskatoties spoguļī, sāk kritiskāk novērtēt savu izskatu. Ko iesākt, ja krunciņas sāk traucēt, bet noslīdējusi sejas āda dzen izmisumā?

## IEVA iesaka

**Madaras jaunā The Miracle pret novecošanās produktu līnija**, kurā izmantoti spēcīgākie augi ziemeļu dabā ar pret novecošanās un krunciņu samazinošu iedarbību. Unikālā ūdeņi nesaturošā formula ar bērzu sulu un organisko šūnu atjaunojošo kompleksu Galium7 spēj atjaunot šūnas un aktivizēt jaunības proteīnus, lai atmodinātu ādas vitalitāti un jaunību.



**The Miracle acu krēms** – nostiprina un atjauno ādu ap acīm. Ls 20,95 Madaras veikalos, Stockmann

**The Miracle day** – intensīvs pret novecošanās dienas krēms atjauno ādas DNS. Ls 26,95 Madaras veikalos, Stockmann

**The Miracle night** – intensīvs pret novecošanās nakts krēms, nakts laikā atjauno kolagēna un elastīna audus. Ls 26,95 Madaras veikalos, Stockmann

**Farfalla Age Miracle serums ar liftinga efektu.** Satur inovatīvu aktīvo vielu dormīnu, kas samazina šūnu dalīšanās ātrumu, palēnina ādas novecošanās procesu un uzlabo tās elastību. Dermatoloģiski pierādīta pretgrumbu efektivitāte. Dabisks produkts. Ls 26,90 Biotēkas veikalos, [www.bioteka.lv](http://www.bioteka.lv)



**Lierac Coherence L. IR pret novecošanās dienas un nakts liftinga krēms sejai.** Dziļās iedarbības krēms ar fotoatjaunojošu efektu. Lierac laboratorijās izstrādāta inovatīva formula, kas palīdz reaktivizēt kolagēna šķiedru sintēzi. Novērš ādas noslīdējumu, uzlabo sejas ovālu un atjauno ādas tvirtumu. Rekomendē dermatologi. Ls 58 aptiekās, [www.sveika.lv](http://www.sveika.lv)

**Guinot liftinga dienas krēms 777 un Energie lift nakts krēms.** Satur retinolu un C vitamīnu, kurī uzlabo elastīgās šķiedras, veicina šūnu atjaunošanos, izlīdzina, tonizē ādu. E vitamīns cīnās pret brīvajiem radikāļiem. Lietot kompleksī vismaz mēnesi. Dienas krēms – Ls 30, nakts krēms – Ls 33,20 Kolonna un Majja salonos



**Ambersense Wrinkle Smoother sejas krēms.** Jaunākās paaudzes hialuronskābes *HyaCare Filleri CL* reģenerē sejas ādu, izlīdzina smalkās krunciņas. Melno ekstrakts rūpējas par mitrināšanu, žeņšeņa ekstrakts stimulē kolagēna sintēzi. Ls 10,37 [www.ambersense.lv](http://www.ambersense.lv)

**Dzintara Real Dream reģenerējošs nakts krēms.** Sastāvā esošie biopeptīdi un aktīvie komponenti mitrina, nostiepj sejas ādu un stimulē atjaunošanās procesu. Jūras aļģu, plāvas āboliņa un burkānu sēkļu dabiskie antioksidanti aizkavē ādas novecošanos. Akcijas cena augstā (-10%) – Ls 22,68 Dzintara veikalos



**Dzintara Real Dream pretgrumbu balzams ādai ap acīm.** Unikālais biopeptīds SYN®-AKE (analoģisks tempļa odzes indē atklātajam polipeptīdam) atslābina sejas muskuļus. Samazinās mimikas grumbu dziļumus, radot botulīna toksīna iedarbībai līdzīgu efektu. Akcijas cena augstā (-10%) – Ls 26,46 Dzintara veikalos

**Oriflame Time Reversing InTense atjaunojošs un barojošs nakts krēms.** β-Prostimuline™ kompleksā ar dabisko antioksidantu astaksantīnu un aktīvajām sastāvdaļām nostiprina, atjauno un aizsargā ādas šūnas pret brīvo radikāļu iedarbību. Paaugstina dermas struktūras blīvumu, stimulējot ādai būtisko komponentu sintēzi. Ls 19,99



**Oriflame Time Reversing InTense dienas krēms.** Mitrinošs, atjaunojošs un nostiprinošs dienas krēms, kas īpaši izstrādāts nobriedušai ādai. Satur β-Prostimuline™ kompleksu un astaksantīnu, kas atjauno ādas elastību. Ls 14,99



**Vichy LiftActiv Serum 10.** Pirmais serums, kas satur 10 procentus ramnozes – iedarbīga dabiska augu cukura, kas stimulē visu ādas virsmas slāņu atjaunināšanos. Ātri iesūcas ādā, to izlīdzinot, mīkstinot un mitrinot. Piemērots jebkura tipa ādai, nesatur parabēnus. Ls 29,99 aptiekās