

24.03.11 13:09

GLAMOUR

Wspomnienie po cellulicie



fot. Shutterstock

My nie boimy się napisać prawdy: pozbycie się go na zawsze jest mało realne. Ale... Co sprawi, że cellulit przestanie ci przeszkadzać? Sensowna dieta, nowe, coraz lepsze zabiegi i kosmetyki, które ujędrniają skórę. Sprawdziłyśmy.

Nie ma już żadnych wątpliwości, o co chodzi z cellulitem. U 90 proc. kobiet, które go mają, stwierdzono zakwaszenie tkanek. Na czym ono polega? Organizm neutralizuje kwasy dostarczane z pożywieniem do postaci obojętnych soli. Jeśli jest ich zbyt wiele – zaczyna je magazynować. W pierwszej kolejności w tkance tłuszczowej (czyli na biodrach, udach, brzuchu). Przepełnione solami kwasów „magazyny” widoczne są jako grudki. Dlaczego nie mają ich mężczyźni? Włókna podtrzymujące komórki tłuszczowe w ich skórze są gęstsze i mocno pokrzyżowane. W kobiecej – ułożone pionowo, dlatego tłuszczycy „wystaje”.

BROŃ MASOW(AN)EGO RAŻENIA

- Terapia falą akustyczną (AWT) została opracowana przez szwajcarską firmę medyczną Storz Medical. Stworzone przez nią urządzenie wykorzystywano pierwotnie do rozbijania kamieni nerkowych oraz usuwania złożeń i zakwasów u sportowców. Nieoczekiwanie wypłynęła z tego dodatkowa korzyść: u kobiet prawie całkowicie został wyeliminowany cellulit. Jak działa AWT? Fale akustyczne tymczasowo zwiększają przepuszczalność błon komórkowych. To przyspiesza wymianę międzykomórkową, rozpuszcza złoże, a włókna skóry zyskują lepsze napięcie. Skoro Madonna kupiła AWT do domowego użytku, to chyba działa, co sądzicie? Ja (Aśka) uważam, że zabieg jest megaskuteczny. Od lat testuję antycellulitowe terapie, a tu, już po pierwszej, widać szokującą poprawę. To genialny drenaż. Najskuteczniejszy u osób, u których cellulit zaostcza się z powodu zatrzymania wody. Minusy? Hałas (głowica działa niczym młot pneumatyczny) i żel do USG, w którym niemal pływasz. Ale, zważywszy na spektakularny efekt, ten dyskomfort to drobiazg. Zabieg testowałam w salonie New Look w Warszawie (www.institut-urody.com, 350 zł).

- Icoone nazywany jest nową endermologią (dla niewtajemniczonych – to „zasysający” masaż ciała), ponieważ w dużym stopniu czerpie z jej sprawdzonych patentów. Urządzenie wykorzystuje dwa rodzaje głowic z masującymi rołkami, które stymulują skórę. Program ustalany jest indywidualnie. Mój zabieg (Ola) składał się z 20 minut drenażu limfatycznego i kolejnych 20

minut intensywnego programu ujędrniającego pośladki. Po trzech seansach byłam naprawdę zaskoczona – pupa uniosła się do góry, jakbym założyła bieliznę modelującą! Zabieg testowałam w Skin Clinic w Warszawie (www.skinclinic.pl, 400 zł).

- Lampa LED emituje spolaryzowane światło w czterech kolorach (o różnej długości wiązki). Światło to poprawia elastyczność skóry i jest idealnym dopełnieniem mechanicznych zabiegów wyszczuplających – promieniowanie lampy wzmacnia włókna skóry (www.viva-derm.pl, 200 zł).

DIETA PEŁNA ZASAD

To nie gra słów. Krew ma odczyn zasadowy (pH ok. 7,40) i zakwaszanie, czyli jedzenie dużych ilości mięsa, nabiału, słodczy, szkodzi jej. Zakwaszaniu sprzyja też stres i brak ruchu (uwaga, również nadmierny wysiłek). Myśląc poważnie o rozstaniu z cellulitem, przejdź na zasadową dietę (warzywa bez ograniczeń oraz zboża i nieznaczna ilość białka).

- Chciałabyś zacząć zdrowo jeść (plus schudnąć), ale nie masz na to siły/czasu? Pomyśl o dietetycznym cateringu. Przetestowałyśmy usługi warszawskiej firmy „Na zdrowie” ([www.catering-dietetyczny](http://www.catering-dietetyczny.pl), 1078 zł miesięcznie za posiłki z dostawą i opiekę dietetyka). Każdego ranka odbierałam (Aśka) spod drzwi pięć zbilansowanych posiłków – 1200-1600 kcal. Trzy tygodnie trzymania się reżimu = 4 kilogramy mniej! Pozbyłam się w końcu fantazji, że wystarczy wyeliminować coś z diety, np. cukier czy chleb. Zobaczyłam jak na dłoni swoje zgubne nawyki! Wieczorne „czyszczenie” lodówki, ciągłe podjadanie. To cenna wiedza!

- Brak ci bodźca? Zaczynij zdrowsze życie od wyjazdu motywacyjnego. W trakcie ośmiodniowego pobytu w Zakopanem możesz stracić 4-6 kg dzięki diecie opartej o suplementy André Zagrody, wysiłkowi fi zycznemu i zabiegom (www.klinika-skutecznego-odchudzania.pl).

źródło: **GLAMOUR**

Autor: ALEKSANDRA KORAB, JOANNA WINIARSKA