

## PIELEGNACJA CIAŁA

# SKUTECZNA WALKA Z CELLULITEM

Sezon na piękne ciało rozpoczęty! Jak co roku, wiele z nas właśnie teraz próbuje intensywnie polepszyć kondycję swojej skóry w strategicznych miejscach ciała: na pośladkach i udach - tam, gdzie najczęściej gości nieproszony gość - cellulit:-( Oczywiście, nie ma to jak systematyczność i konsekwencja w pielęgnacji przez cały rok, ale teraz warto zadziałać w bardziej zmasowany sposób. Oto najskuteczniejsze sposoby walki z pomarańczową skórą!

## Skąd się bierze cellulit?

W skrócie - to objaw nadmiernego gromadzenia się komórek tłuszczowych w tkance podskórnej, któremu towarzyszy skłonność do zatrzymywania wody w organizmie. Cellulit pojawia się tam, gdzie tłuszczu jest najwięcej: na biodrach, brzuchu i pośladkach, czasami też na ramionach.

Prawidłowe komórki tłuszczowe mają ok. 1-2 mm średnicy, a u osób z cellulitem mogą się rozrosnąć nawet 10-krotnie. Razem z toksynami i nieodprowadzonymi produktami przemiany materii tworzą wtedy tzw. złogi - nierównomiernie rozłożone tworzą na skórze wgłębienia i wznórki, które przy dużym stopniu zaawansowania mogą być bolesne przy dotyku. W dużym stopniu cellulit jest przypadłością genetyczną, ale sprzyjają mu brak ruchu, stres, hormony, tzw. śmieciowa dieta.

## Więcej ruchu!

To podstawa, aby układ limfatyczny został pobudzony - dzięki temu cellulit szybciej będzie „wymiatany” z twojej skóry. Poza tym pobudzanie mięśni stymuluje też produkcję kolagenu i elastyny - skóra staje się wtedy mocniejsza i gładsza, a cellulit mniej widoczny. Najskuteczniejsze w walce z cellulitem są jazda na rowerze, pływanie, jogging, tenis i niezbyt forsowny aerobik. Wykorzystaj lato na aktywności na świeżym powietrzu - od razu poczujesz się lepiej! Jeśli wolisz ćwiczenia w klubie, warto pomyśleć o czymś jeszcze bardziej skutecznym, tj. aktywności w podciśnieniowej kapsule z rowerkiem lub stepperem. Korzyść będzie podwójna! Badania prowadzone przez amerykańskich naukowców wykazały, że u 70 proc. kobiet, które ćwiczyły regularnie, 3 razy w tygodniu przez 8 tygodni, stan cellulitu uległ widocznej poprawie. Zajęcia składały się z treningu cardio (bieżnia, rower), ćwiczeń na siłowni z lekkim obciążeniem i stretchingu.

Zdj. mat. pras. Phytomer

## Relaks i zero stresu:-)

Pod wpływem silnego stresu dochodzi w organizmie do zaburzeń hormonalnych, które mogą potęgować odkładania się tłuszczu i zatrzymywanie wody. Kortyzol, zwany inaczej hormonem stresu, wpływa na zmniejszenie produkcji hormonów wzrostu, które są niezbędne do



prawidłowego funkcjonowania i regeneracji skóry. A gdy jej funkcjonowanie szwankuje, łatwiej o niekorzystne zmiany w jej strukturze. Dlatego relaks - choć to może mało popularna metoda antycellulitowa - naprawdę warto włączyć do kuracji wiosennej!

## Masaż i drenaż

Cellulitowi towarzyszy skłonność do zatrzymywania wody w organizmie. Drenaż poprzez masaż (także samodzielny, choćby masowanie skóry prostą szczotką z naturalnego włosia lub rękawicą z włókna) przyspieszy usuwanie złogów tłuszczowych widocznych jako nierówności skóry. Warto wiosną wybrać się na serię masaży lub zabiegów drenujących (np. w specjalnych nogawkach drenujących) do gabinetu kosmetycznego, a w domu samodzielnie masować skórę dłońmi lub specjalnymi masażerami - zawsze od dołu w kierunku serca. Na rynku są też kremy na cellulit, które aplikuje się za pomocą specjalnej nasadki masującej (np. Garnier, L'Oreal Paris, Elancyl, Deborah). Efekty nie pojawią się od razu, ale przy samozaparciu i systematyczności naprawdę możesz liczyć na efekty.



Zakładany na dłoń masażer antycellulitowy z podgrzewaniem MT-PA (Homedics, 159 zł)

## Kosmetyki na cellulit

Same w sobie nie zlikwidują problemu, jednak ich wsparcie jest nieocenione! Przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej, ujędrniają skórę, działają drenująco, wyszczuplają. Trzeba stosować je regularnie, najlepiej 2 razy dziennie, przez wiele tygodni. Aplikację poprzedź masażem - ukrwiona skóra lepiej wchłonie składniki aktywne. Co roku na rynku pojawiają się nowości (coraz bardziej skuteczne - jak tegoroczny hit Phytomera), są też produkty już sprawdzone (takie jak np. Offensive Cellulite Elancylu - doskonaty!). Wybór jest naprawdę ogromny!



1. Offensive Cellulite (Elancyl, 100 ml, ok. 130 zł, w aptekach) - działa potrójnie, wyszczuplając, ujędrniając i zapobiegając nawrotom cellulitu. 2. Żel antycellulitowy Bioetyc Corpo Nuovo z masażerem (Deborah, 200 ml, 79,90 zł) - jego aplikacja powoduje przyspieszenie krążenia, dzięki czemu efekt jest jeszcze lepszy. 3. Żel wyszczuplający eliminujący cellulit termoaktywny Celluend Expert (Dermedic, 200 g, 99 zł) - przyspiesza degradację tłuszczu w tkankach, redukuje cellulit, ujędrnia, wygładza, modeluje, stymuluje lipolizę. 4. Potrójny koncentrat wyszczuplający Minceur Intensive (Yves Rocher, 150 ml, 99 zł) - działa potrójnie, ujędrniając, wyszczuplając i redukując cellulit, zawiera wyciągi roślinne, m.in. z zielonej kawy. 5. Termoaktywny koncentrat Antycellulit Pomarańczowa Skórka (Bielenda, 175 ml, 15 zł) - wyszczupla, modeluje, zapobiega nawrotom cellulitu. 6. Bi-gel redukujący cellulit Acti-Gene Contour (Phytomer, 150 ml, 268 zł) - zawiera morskie winogrona blokujące aktywację „złych genów”, które kontrolują rozwój komórek tłuszczowych - ich syntezę i magazynowanie, jednocześnie pobudzając aktywację „dobrych genów”, które kontrolują produkcję komórek skóry właściwej: kolagenu i elastyny.

[SLIDER=184]

## Dieta „antypomarańczowa”

Cellulit nie lubi niezdrowej diety. Szczególnie powinnaś unikać:

- cukru (pamiętaj, że znajduje się on nie tylko w słodyczach, ale też w 95 proc. produktów zbożowych, zrobionych z dokładnie oczyszczonego ziarna, np. ryżu czy makaronach - są to tzw. węglowodany rafinowane),
- kofeiny i soli (zatrzymują wodę),
- alkoholu (wiadomo, że kobiety, które piją regularnie kilka kieliszków wina tygodniowo, mają wyższy poziom estrogenu niż pozostałe - to sprzyja cellulitowi),
- gotowych potraw, ciastek itp. (konserwanty, syntetyczne barwniki i aromaty wręcz uwielbiają się odkładać w tkankach skóry).

Uwaga też na syntetyczne hormony dodawane do jedzenia, głównie do mięsa drobiowego.

Wybieraj natomiast:

- chude mięso (to źródło protein zawierających albuminy wspomagające usuwanie nadmiaru wody z tkanek, poza tym pomagają schudnąć, bo na długo dają uczucie sytości),
- potrawy będące źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych (awokado, orzechy, ryby morskie) - przyspieszają metabolizm komórkowy, przeciwdziałają magazynowaniu tłuszczu, poza tym ogólnie poprawiają kondycję skóry,
- jedz produkty bogate w błonnik,
- pij dużo wody, sięgaj też po zieloną herbatę, która przyspiesza trawienie.

Zdj. mat. pras. Deborah - Bioetyc

Przeczytaj więcej o [DIECIE ANTYCELLULITOWEJ](#).

## Suplementy w ataku

Warto też przez co najmniej miesiąc stosować specjalne suplementy antycellulitowe - ich działanie polega na poprawie przemiany materii, usprawnieniu usuwania złogów tłuszczowych i drenażu limfatycznego oraz redukowaniu problemu gromadzenia się tłuszczu. Zawierają takie składniki, jak kwas CLA, L-karnityna czy kofeina albo zielona herbata. Oczywiście samodzielnie nie rozwiążą problemu, stanowią jednak doskonałe uzupełnienie pozostałych metod i przyspieszają pojawienie się efektów.



Suplementy antycellulitowe: Innov - cellulit (60 kaps., ok. 90 zł, w aptekach), kapsułki Cellu Free 2 - na zdjęciu razem z antycellulitowym kremem-żelem Cellu Free 1 (60 szt., ok. 40 zł; żel - 150 ml, ok. 50 zł), kapsułki wspomagające odchudzanie Nivelazione (Farmona, 64 szt., ok. 30 zł)

## Zabiegi antycellulitowe

Począwszy od typowo kosmetycznych aż po wykonywane za pomocą urządzeń hi-tech - wszystkie mają sens, pod



warunkiem, że są wykonywane regularnie w seriach. Z najnowszych technologii szczególnie polecamy:

### Icoone - nowa generacja endermologii

Endermologia, polegająca na intensywnym mechanicznym masażu za pomocą specjalnego urządzenia, to jedna z najbardziej skutecznych metod walki z cellulitem. Niejako jej najnowszym wcieleniem jest Icoone, urządzenie zaprojektowane przez Gianfranco Tudico, byłego projektanta i managera LPG Systems - firmy, która wprowadzała na rynek właśnie urządzenia do endermologii.

Co odróżnia te dwie metody? Icoone pozwala na bardziej precyzyjną pracę na tkance łącznej. Likwiduje cellulit, zlokalizowany tłuszcz, luźną skórę, obrzęki limfatyczne, blizny, zaparcia, sztywność mięśni, zapalenia ścięgien oraz wszelkie objawy starzenia się skóry. Opiera się na opatentowanej technologii Roboderm, która polega na pracy zmechanizowanych głowic masujących z rolkami posiadającymi liczne mikrootwory tworzące tzw. Multi Mikrostymulację - działa ona precyzyjnie i dogłębnie na każdy milimetr skóry bez rozciągania jej czy powodowania urazów. Dzięki aspiracji skóra otrzymuje 1180 bodźców mikrostymulacyjnych na dm<sup>2</sup> wraz z każdym pełnym ruchem głowicy. Rezultatem jest niezwykle dokładny, wielowymiarowy masaż leczonej powierzchni bez narażania skóry na skutki uboczne, typu rozciąganie. Icoone umożliwia też wykonanie zabiegu symetrycznego za pomocą dwóch głowic jednocześnie. Sam zabieg trwa od 30 do 60 minut. Rezultaty są zauważalne od razu po pierwszej sesji. Zwykle cykl składa się z 10 -15 sesji. Może trwać kilka tygodni lub krócej w przypadku zabiegów wykonywanych codziennie np. podczas pobytu w SPA. Ceny zabiegów zaczynają się już od 300 zł. Listę gabinetów wykonujących zabieg Icoone znajdziesz na [www.icoone.pl](http://www.icoone.pl).



### Venus Freeze - impulsy magnetyczne i fale radiowe

Fale RF zyskały już grono swoich wielbicielek jako metoda ogólnej poprawy kondycji skóry, w tym nowym urządzeniu połączono je jednak z impulsami magnetycznymi (stosowanymi do tej pory głównie w medycynie i rehabilitacji), tworząc chroniony patentem zintegrowany system zabiegowy, dający widoczne i długotrwałe wyniki - poprzez głęboką (ale nieinwazyjną) penetrację skóry. Zabieg Venus Freeze polecany jest do nieinwazyjnej liposukcji i redukcji cellulitu, ale także do zabiegów odmładzających twarz czy poprawiających napięcie skóry po ciąży i porodzie. Bardzo dobre efekty daje także stosowany miejscowo, np. na uda, ramiona, brzuch czy obwisłą skórę nad kolanami. Efekty pojawiają się przede wszystkim na skutek natychmiastowego obkurczenia włókien kolagenowych, namnażania fibroblastów i powstaniu drobnych naczynek krwionośnych, co poprawia odżywienie i dotlenienie komórek skóry. Zabiegi najlepiej powtarzać w serii 6-10, cena jednego: ok. 500 zł.

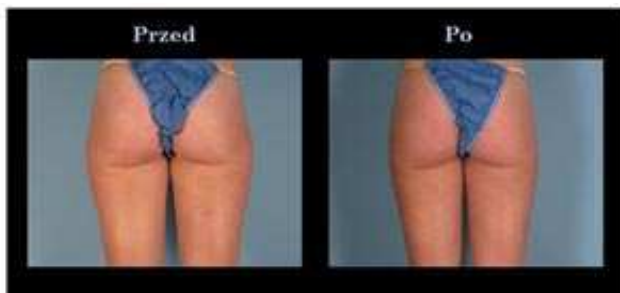


### SlimLipo - liposukcja laserowa

Ta metoda to nie tylko sposób na pozbycie się cellulitu, ale także miejscowej otyłości. Nowością jest maszyna Aspire SlimLipo (marki Palomar), która jak na razie jako jedyna łączy zalety laserowej liposukcji z głębokim efektem termoliftingu skóry 3D. Innowacyjność Aspire SlimLipo wynika z zastosowania dwóch „inteligentnych” wiązek laserowych, z których jedna wykazuje najwyższe powinowactwo do tłuszczu, a druga do kolagenu zawartego w skórze. Oddziałują one od wewnątrz - wprowadzone pod skórę za pomocą specjalnej sondy zdolne są oddziaływać selektywnie na tkankę tłuszczową i podskórną. Tym samym Aspire SlimLipo podczas jednego zabiegu trwale „rozpuszcza” i usuwa tkankę tłuszczową oraz widocznie ujędrnia i napina skórę. Doskonale radzi sobie nawet z rozległymi skupiskami tłuszczu nagromadzonego w różnych partiach ciała, nie powodując przy tym naruszenia struktury krwi czy dotkliwych uszkodzeń mechanicznych tkanek. Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym i nie wymaga rekonwalescencji, a po jego

wykonaniu można wrócić do swoich codziennych zajęć. Koszt: 2000-8000 zł w zależności od partii ciała i stopnia nagromadzenia tłuszczu. Rekomendowane gabinety wykonujące ten zabieg to: [www.derm-art.pl](http://www.derm-art.pl) (Kraków), [www.liftmed.pl](http://www.liftmed.pl) (Rybnik), [www.afrodytasalon.pl](http://www.afrodytasalon.pl) (Warszawa), [www.elite.waw.pl](http://www.elite.waw.pl) (Warszawa).

Zobacz efekty SlimLipo:



### Bandáže antycellulitowe Arosha

A to już nowość dla tych osób, które od technologicznych wolą bardziej tradycyjne rozwiązania. Bandáže Arosha wykonane są z delikatnej bawełny, nasączonej aktywnymi składnikami - i stosuje się je po to, aby zwiększyć jeszcze efektywność mechanicznych zabiegów antycellulitowych, takich jak drenaż, masaż pompami ssącymi czy elektrostymulacja. Podczas zabiegu aktywne składniki z bandaża uwalniają się i stopniowo penetrują w głąb skóry. Różnorodne formuły podzielone są na kategorie zabiegów, by odpowiadać na specyficzne potrzeby skóry (np. bandáže Aqua-Drain wspomagają drenaż, Slim-Cell dzięki zawartości kofeiny przyspieszają metabolizm tłuszczów, a Cel-Term - rozgrzewające - ukierunkowane są na redukcję cellulitu). Ponieważ w metodzie Arosha nie stosuje się ucisku, zabiegi sprawdzają się również u osób z problemami naczyniowymi na nogach. Zabiegi z bandażami możesz wypróbować m.in. w Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki Elite w Warszawie ([www.elite.waw.pl](http://www.elite.waw.pl)).

A więc... do dzieła!

### Zmasowany atak na cellulit da najlepsze efekty!



#### Sprawdź stopień cellulitu:

Samodzielna analiza nie jest trudna - wystarczy dobrze przyjrzeć się swojej skórze w pozycji leżącej i siedzącej.

#### Stopień I:

Cellulit jest słabo widoczny (na leżąco w ogóle), dopiero po ściśnięciu skóry dłonią pojawiają się niewielkie nierówności. Mogą go mieć nawet nastolatki - ten

cellulit nasila się zwłaszcza przed miesiączką, gdy organizm zatrzymuje wodę.

Na tym etapie najłatwiej pozbyć się cellulitu. Zmień dietę, zacznij się ruszać, masuj ciało. Dobrze będą też naprzemiennie prysznice - ciepłe i zimne. Pij dużo niegazowanej wody i zielonej herbaty.

## Stopień II:

Skóra jest jeszcze dosyć gładka, ale po ściśnięciu pojawiają się na niej grudki. Tkanka może być stwardniała.

Dodatkowo poddawaj się masażom drenażującym, zacznij regularnie ćwiczyć (rower, jogging).

## Stopień III:

Nawet bez uciskania na skórze widać pofałdowanie, grudki i nierówności - zarówno w pozycji leżącej, jak i siedzącej. Podczas dotykania dłońią skóry możesz wyczuć bolesne guzki.

Warto - oprócz domowych działań - wspomóc się profesjonalnymi zabiegami w gabinecie (serią 8-10, a potem dla podtrzymania efektu np. raz w miesiącu). Regularnie rób też drenaż limfatyczny.

## Stopień IV:

Ciało jest pofałdowane - w każdej pozycji. Skóra przypomina kalafior. Duże grudki są widoczne gołym okiem, pojawia się ból nawet przy delikatnym uciskaniu.

Namawiamy na zabiegi z użyciem urządzeń lub np. mezoterapię. Profilaktycznie warto też chodzić na zabiegi kosmetyczne: drenaże, masaże itp. Phytomer oferuje nowy bardzo intensywny zabieg z termowyszczuplającą maską i masażem modelującym (zabieg trwa 75 minut, kosztuje 250 zł - więcej na [www.phytomer.pl](http://www.phytomer.pl)).