

Jak się pozbyć cellulitu?

28-10-2011 Lena Miś

Lena Miś

Cellulit to trudny przeciwnik. Nie da się go pokonać ani szybko, ani za pomocą jednej metody. By nie walczyć z wiatrakami, najpierw potrzebujemy elementarnej wiedzy dotyczącej tego defektu, a potem determinacji w jego zwalczaniu i konsekwencji w stosowaniu zaleceń z zakresu kosmetologii, aktywności fizycznej i sposobu odżywiania.



Aż dziw bierze, że problem, który potrafi spędzać nam sen z powiek, medycyna bagatelizuje, nazywając go jedynie defektem kosmetycznym w budowie naszego ciała. Dlaczego? Bo cellulit to nie tyle nadmiar tłuszczu w tkankach (wtedy mówimy o nadwadze lub otyłości), co nieprawidłowe rozmieszczenie owej tkanki tłuszczowej połączone z występowaniem obrzękowo-włóknistych zmian tkanki podskórnej. I jeszcze: nie mylmy go z cellulitisem. Cellulitis bowiem to zapalenie tkanki podskórnej, leczone antybiotykami.

Cellulit rozwija się stopniowo. W pierwszej fazie po ujęciu skóry w fałd pojawia się niewielkiego stopnia pobruzdowanie, powstające w wyniku zastojów krwi żyłnej oraz wzrostu przepuszczalności naczyń żylnych. W fazie drugiej, po ujęciu skóry w taki fałd, pojawiają się obrzęki i zagłębienia, tworzące charakterystyczny obraz „pomarańczowej skórki”. W trzeciej fazie te zagłębienia uwidaczniają się nie tylko po chwyceniu skóry w fałd, ale przy zwykłym napięciu mięśni. Faza czwarta to widoczne gołym okiem liczne drobne grudki i guzki. Wtedy mamy do czynienia już z patologią dotyczącą wszystkich składowych cellulitu, tzn. naczyń

żylnych, komórek tłuszczowych i tkanki łącznej. W fazie ostatniej – piątej – obserwujemy liczne duże i bolesne(!) guzy. Komórki tłuszczowe są napęczniałe, mikrokrążenie krwi znacznie pogorszone. Zmniejsza się przepuszczalność naczyń krwionośnych i następuje zatrzymanie płynów. W tkance tłuszczowej zatrzymywane są produkty przemiany materii, rozwija się stan zapalny. Zgrubienia i guzki rozrastają się na tyle, że powodują ucisk na nerwy i dolegliwości bólowe.

I skądże ty, cellulicie?

Nie ma chyba kobiety, która nie zastanawiała by się, skąd taki cellulit się bierze. Przyczyn jest wiele, są złożone i zależą zarówno od predyspozycji genetycznych, jak i stylu życia.

Liczbę komórek tłuszczowych, czyli adipocytów, mamy zapisaną w genach. Niezależnie od tego, jak dużo jemy, jak bardzo się przejadamy, komórek tych nie przybędzie. Jednak zwiększają one swą objętość, gdy w organizmie przybywa tłuszczu. O ile – to znowu zależy od predyspozycji genetycznych. I tu kolejny paradoks. Cellulit może wystąpić u osób szczupłych, u których po prostu została przekroczona indywidualna granica możliwości napęcznienia komórki tłuszczowej. Jeśli szczupła od dzieciństwa kobieta, o małej liczbie komórek tłuszczowych, utyje np. w czasie ciąży, tłuszcz na tyle rozepcha jej komórki tłuszczowe, że spowoduje cellulitowe grudki. niesprawiedliwe? Być może, ale stąd pewnego rodzaju pocieszenie dla pań pulchnych „od zawsze” – nawet w dojrzałym wieku zachowają gładką skórę.

Kolejne przyczyny występowania tej przypadłości to zaburzenia hormonalne. Jeśli estrogen długotrwale przeważa nad progesteronem, ulega zachwianiu gospodarka lipidowo-węglowodanowa w organizmie. Powoduje to nieprawidłowy rozwój komórek tłuszczowych i zaburzenie mikrokrążenia, co skutkuje wzrostem ciśnienia we włosowatych naczyniach krwionośnych, następnie wzrostem przepuszczalności naczyń żylnych i zwolnieniem przepływu krwi, a w efekcie – powstawaniem obrzęków. I jeszcze zaburzenia funkcji układu limfatycznego – jeśli przepływ limfy w naczyniach jest zbyt mały, komórki tłuszczowe pęcznieją, a w nich gromadzą się zbędne produkty przemiany materii.

Dlaczego ta przypadłość dotyka przede wszystkim kobiety? – Tuż pod skórą przebiega siatka przeplatających się włókien tkanki łącznej, między którymi tkwią komórki tłuszczowe. Tak jest w ciele i mężczyzn, i kobiet – tłumaczy Agnieszka Mienik, kosmetolog z Gabinetu Estetyka. – Różnica dotyczy układu oczek w sieci włókien tkanki łącznej. U mężczyzn krzyżujące się włókna tworzą gęstą, zbitą sieć, dzięki czemu komórki tłuszczowe

tkwią głębiej i nie tworzą wypukłości. U kobiet włókna przebiegają luźniej, są bardziej równolegle ułożone, komórki tłuszczowe tkwią więc płycej pod skórą. Tkanka łączna jest miękka i luźno utkana, zatem komórki tłuszczowe mają więcej luzu i się rozrastają. Oczka siatki tkanki łącznej wypełniają się i „nadymają” – mówi specjalistka.

Efekt? Pofałdowania, dołki i górki powstające na powierzchni ciała. W miejscach, gdzie rozrasta się tkanka tłuszczowa, gromadzi się limfa, a ze względu na utrudnienia w jej odpływie – tworzą się zastoiny. Wskutek niedokrwienia komórki są gorzej odżywiane i zatruwane przez szkodliwe produkty. Efektem jest zwiotczenie, utrata sprężystości i widoczne pofałdowania powierzchni skóry.

Wszystko to, na co mamy wpływ

– Wrodzone i hormonalne predyspozycje nie są jedynymi przyczynami powstawania cellulitu – mówi Ilona Kiraga, kosmetolog, specjalista firmy Bandi. – Istotną rolę odgrywa także tryb życia: wielogodzinna praca w biurze, jazda do pracy samochodem, relaks przed telewizorem, niedostateczna aktywność fizyczna, która prowadzi do zaburzeń krążenia i powstawania obrzęków. Wszystko to sprawia, że cellulit może pojawić się nawet u osób, które nie mają do niego predyspozycji.

Okazuje się, że nie bez znaczenia jest również nasz ubiór i obuwie. Obcisłe ubranie i wysokie obcasy powodują zwiotczenie mięśni i ścięgien oraz utrudniają przepływ krwi i limfy w kończynach. Przyczynia się to do powstawania zastojów płynów i rozwoju cellulitu. Za jego rozwój winę ponosi także palenie papierosów, ponieważ nikotyna powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, co znacznie utrudnia dostarczenie komórkom tlenu i hamuje proces spalania tłuszczu. Papierosy niszczą też witaminę C (naturalny antyoksydant) oraz zatruwają tkankę łączną.

Duży wpływ na rozwój cellulitu ma dieta. Nadmierna podaż tłuszczu, soli, cukrów oraz brak błonnika przyczyniają się do gromadzenia szkodliwych produktów przemiany materii oraz zatrzymania wody. Zbyt mała ilość białka i kwasów tłuszczowych w spożywanych posiłkach skutkuje osłabioną regeneracją skóry oraz osłabieniem włókien kolagenowych.

– Trudno o jedną skuteczną metodę walki z cellulitem, jeżeli przyczyn jego powstawania jest tak wiele – mówi kosmetolog Agnieszka Mienik. – Walka z nim wymaga działania zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz ciała. Trudno też powiedzieć, dlaczego jeszcze nie wymyślono jednej skutecznej metody zwalczania cellulitu. Firmy produkują coraz to nowsze urządzenia pozwalające zredukować ten problem. Jedno jest pewne: w temacie cellulitu jest wiele do zrobienia – konkluduje.

Zobaczmy więc, jaki oręż mamy w tej chwili do dyspozycji.

Program walki z cellulitem

Pielęgnacja domowa

Laboratoria kosmetyczne prześcigają się w poszukiwaniu nowych substancji, mogących być składnikami kosmetyków antycellulitowych.

Jednak gdy wczytamy się w skład tych preparatów, zobaczymy, że bazują one na składnikach:

- posiadających właściwości przyspieszające spalanie tłuszczu (kofeina, teobromina, jod, ekstrakt z głogu);
- zmniejszających przepuszczalność naczyń krwionośnych (kasztanowiec, nagietek, lukrecja, pomarańcza, cytryna, krwawnik, kozieradka, ruszczyk, algi);
- mających właściwości przeciwobrzękowe (brzoza pospolita, bluszcz pospolity);
- zmniejszających poziom glukozy w komórkach (żeń-szeń, fasola).

Wszystkie te preparaty, niezależnie od formy (żel, krem, serum, maseczka, oliwka), stanowią nośniki wymienionych wyżej substancji aktywnych. Przy zakupie musimy zwrócić uwagę na to, aby produkt zawierał jak największą ich ilość. Należy patrzeć również na pojemność opakowania, ponieważ cellulit to problem rozległy pod względem powierzchni i małe na długo nam nie wystarczy.

Jak stosować kosmetyki przeciw cellulitowi? Przede wszystkim – systematycznie i... niedelikatnie. Kosmetyk stosujemy po kąpielach, a aplikacji preparatu musi towarzyszyć intensywny masaż (wyjątek stanowią tu osoby o cerze bardzo wrażliwej, ze skłonnością do pęknięcia naczynek). Masaż wykonujemy od dołu ciała, do góry, czyli od łydek do brzucha – co pomoże usunąć nagromadzoną limfę.

Zabiegi w gabinecie

Najpopularniejsze zabiegi pomagające walczyć z cellulitem to: ultradźwięki, elektrolipoforeza, jonoforeza, endermologia, drenaż limfatyczny, masaż bańkami chińskimi. Co jednak ważne przed podjęciem decyzji o tej formie terapii – musimy wiedzieć, że absolutnie nie wystarczy jeden zabieg. Aby zobaczyć efekty, potrzebujemy kilku, a czasami nawet kilkunastu sesji (to istotne przede wszystkim ze względów finansowych).

Zastosowanie ultradźwięków (zabieg całkowicie bezbolesny) przyspieszy metabolizm i rozpad skupisk tłuszczu, zwiększy ukrwienie i poprawi krążenie. W czasie zabiegu na skórę aplikowany jest preparat przyspieszający metabolizm komórek tłuszczowych, np. z kofeiną.

Elektrolipoforeza to metoda, która wpływa na eliminację komórek tłuszczowych przez działanie na skórę z objawami cellulitu prądem o niskiej częstotliwości. Wytworzone w ten sposób pole elektromagnetyczne pobudza drenaż limfatyczny oraz wydalanie tłuszczu.

Jonoforeza z kolei polega na wprowadzaniu w głąb skóry substancji czynnych za pomocą sił pola elektrycznego (np. kofeiny czy L-karnityny, która pobudza i rozkłada trójglicerydy zmagazynowane w adipocytach).

Jeśli wybierzemy zabieg endermologii, przygotujmy się na zabieg specyficzny: będzie to masaż skóry za pomocą głowicy z wbudowanymi wałeczkami, w przestrzeni między którymi powstaje na zmianę nadciśnienie i podciśnienie, skóra jest między nie zasysana i masowana. Efekt – poprawa krążenia żylnego i limfatycznego, wzmocnienie włókien kolagenu i elastyny.

Podciśnienie wykorzystywane jest także w masażu bańkami chińskimi. Zasysają one skórę i tkanki, dzięki czemu poprawia się zarówno krążenie krwi, jak i limfy, a to ułatwia pozbycie się podskórnych cellulitowych złogów. Oba te zabiegi często powodują wybroczyny, przeciwwskazaniem są więc nadwrażliwość skóry, żylaki i słaba krzepliwość krwi.

A drenaż limfatyczny? Jak sama nazwa wskazuje, to zabieg pobudzający krążenie limfy, która z punktu widzenia cellulitu odgrywa ogromną rolę w oczyszczaniu organizmu z wody i limfy w tkance podskórnej. Specyfika ruchów kosmetyczki w trakcie masażu polega na przepychaniu limfy w najbardziej pożądanym kierunku, na rytmie oraz na sile.

PRZYKŁADOWE ZABIEGI

Fale ultradźwiękowe + Body Health

Zabieg wyszczuplający i antycellulitowy wykorzystujący technologię fal ultradźwiękowych oraz terapię próżniową. Fale ultradźwiękowe bezboleśnie rozbijają tkankę tłuszczową, a tłuszcz zostaje wydrenowany oraz ulega naturalnym procesom metabolicznym w wątrobie. Uzupełnieniem procedury jest masaż próżniowy przy zastosowaniu urządzenia Body Health. Służy on stymulacji mikrokrążenia oraz ma funkcje drenujące i eliminujące rozbite przez ultradźwięki komórki tłuszczowe.

Czas trwania: ok. 2 godziny

Cena: 310 zł (jedna partia/jeden zabieg falami ultradźwiękowymi, Gelex lub LipoShock + Body Health).

Częstotliwość: zalecana seria 10 zabiegów.

Gdzie: www.maestria.gdynia.pl, www.maestria.krakow.pl.

ICOONE – nowoczesna endermologia

Technologia ICOONE polega na wykorzystaniu dwóch zmechanizowanych głowic masujących. Każda z nich posiada rolki z licznymi mikrootworami, które wytwarzają multimikrostymulację. Zabieg ICOONE jest przeprowadzany w specjalnym, elastycznym kostiumie, metoda ta nie powoduje więc rozciągania czy jakiegokolwiek uszkodzenia skóry. Rezultaty w postaci napięcia i ujędmienia skóry są widoczne już po pierwszym zabiegu.

Czas trwania: zabieg jest dwuetapowy – DRENAŻ (10–20 minut) + FOKUS (10–20 minut).

Cena: od 300 zł (jeden zabieg).

Częstotliwość: 5–10 zabiegów (zabiegi mogą być wykonywane nawet codziennie).

Gdzie: www.skinclinic.pl

Dieta i suplementy

Dieta, która przeciwdziała cellulitowi, powinna być wyważona: niskotłuszczowa, ograniczająca spożywanie cukru, zapewniająca odpowiednią podaż białek. Niewskazane – jak w każdej racjonalnej diecie – są produkty wysokoprzetworzone, naszpikowane chemią, konserwantami z dużą ilością soli (sód magazynuje wodę w tkankach). Wskazane – pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, warzywa (błonnik), jajka, chude mięso i wędliny (białka), nabiał, mleko (białka, probiotyczne bakterie).

A suplementy? Większość takich preparatów jest kompozycją ekstraktów roślinnych: bioflawonoidów z winogron, wyciągu z wąkrotki azjatyckiej, miłorzębu japońskiego, nostryka żółtego i morschynu pęcherzykowatego oraz oleju z ogórecznika. To składniki wpływające na uszczelnianie naczyń krwionośnych, działające przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo, a czasami zwiększające wytrzymałość organizmu na wysiłek fizyczny.

– Tabletki mogą być wsparciem dla kuracji antycellulitowej. Pamiętajmy jednak, że tak jak w przypadku innych preparatów przyjmowanych doustnie, tu również potrzebny jest umiar i zdrowy rozsądek. Takie tabletki przy dłuższym stosowaniu mogą spowodować u niektórych osób efekty uboczne: bóle głowy, reakcje alergiczne skóry czy nudności – mówi kosmetolog Agnieszka Mienik. – Obojętnie, jaki sposób na usuwanie cellulitu wybierzemy, pamiętajmy, że z niczym nie można przesadzać. Tak więc zawsze przed zażyciem tabletki należy koniecznie przeczytać ulotkę, aby uniknąć przykrych niespodzianek.

Ruch kontra cellulit

W walce z cellulitem trzeba postawić na gimnastykę. Ruch nie tylko poruszy układ limfatyczny, ale też pobudzając do wzrostu mięśnie, będzie stymulować produkcję włókien kolagenu i elastyny. A pod gładką i mocną skórą cellulit po prostu jest mniej widoczny.

Warto jednak wiedzieć, że ćwiczenia uprawiane zbyt intensywnie wyrządzą więcej szkody niż pożytku. Szybko rozwijające się mięśnie mogą uciskać na tkankę podskórną i zmniejszać jej ukrwienie, jednocześnie zwiększając ucisk na komórki tłuszczowe, uwydatniając w ten sposób grudki pod skórą. Jeśli ćwiczymy na siłowni, wykonujemy jak najwolniejsze ruchy, stale mając napięte mięśnie i starając się panować nad tym, co robimy.

Najodpowiedniejsza będzie taka aktywność, w której ruch połączymy z umiarkowanym wysiłkiem. Mogą to być codzienne spacerunki, jazda na rowerze, pływanie, pilates czy też taniec.

A czy opanowany już cellulit może wrócić? Tak, bo w przypadku tej przypadłości możemy jedynie mówić o redukcji problemu. Dlaczego? Ponieważ w dobie permanentnego braku czasu trudno o tak zdyscyplinowane osoby, które spełnią wszystkie punkty walki z cellulitem. Kto bowiem zadba jednocześnie o odpowiednią terapię, aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, unikanie stresu, zabiegi w profesjonalnych gabinetach, kuracje domowe?

Osoba, która mimo wszystko osiągnie moment, w którym może powiedzieć, że problem cellulitu już jej nie dotyczy, musi mieć świadomość, że każde odstępstwo od reguły może spowodować powrót wroga.

****zbieżność z tytułem filmu Andrzeja Saramonowicza jest całkowicie przypadkowa***

SOJUSZNICY W WALCE Z CELLULITEM

1. Serum na cellulit rozległy, Offensive Cellulite 14 dni, ELANCYL. 130 zł / 150 ml. Zawiera kombinację: kofeiny, xanthoxyliny (wyciąg z pieprzu syczańskiego), florydzyliny (wyciąg z młodych gałązek jabłoni) i ekstraktu z bluszczu. Dlaczego Cellulit14 dni? Bo działa szybko, jednocześnie na trzech frontach: wygładza zagłębienia, rzeźbi partie ciała dotknięte cellulitem, zapobiega jego nawrotom. Uwaga: z okazji 40. urodzin marki Elancyl wszystkie kosmetyki tej firmy będziemy mogły kupić o 20% taniej.

- 2. Serum modelujące do walki z cellulitem tłuszczowym**, Nuxe Body, NUXE. 109 zł / 150 ml. Zawiera naturalną kofeinę polifenole z kakao, ekstrakt z korzenia yacon, mikroalgi zwiększające syntezę ATP (głównego przekaźnika energii komórkowej) i wyciąg z mimozy brazylijskiej. Redukuje cellulit, wygładza, napina. Zawarte w preparacie pigmenty natychmiastowo optycznie wygładzają skórę.
- 3. Żel antycellulitowy**, Drenafast Gel, BIOCOL. 69 zł / 200 ml. Zawiera ekstrakty z alg, arniki, morskoczynu morskiego oraz kofeinę. Wcierany regularnie zmniejsza objawy pomarańczowej skórki i ułatwi organizmowi spalanie tłuszczu.
- 4. Intensywne serum antycellulitowe na noc**, Lirene Body Anticellulite Program, LIRENE. 21,99 zł / 150 ml. Składniki aktywne: alantoina, algi, grzyb hub, jęczmień, kofeina, trawa azjatycka, treonina, witamina E. Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej, zmniejsza widoczność cellulitu, napina skórę, ujędrnia.
- 5. Skoncentrowany żel antycellulitowy**, Lipid Shock, BIELEND. 13,50 zł / 175 ml. Z kwasem linolowym (BIO C.L.A) i zieloną herbatą. Usprawnia przemianę materii, stopniowo redukuje cellulit, wygładza i napina skórę.
- 6. Superskoncentrowane serum antycellulitowe**, Slim Extreme 3D, EVELINE. 18 zł / 200 ml. W składzie znajdziemy: L-karnitynę, kofeinę, wyciąg z bluszczu, algi. Jak działa? Zwalcza rozległy cellulit, zapobiega jego nawrotom, modeluje ciało.
- 7. Antycellulitowo-wygładzający żel do pielęgnacji ciała**, Ciało Szczupłe, AA OCEANIC. 19 zł / 200 ml. W składzie: kompleks Cellu Balance (który stymuluje spalanie tkanki tłuszczowej), escyna, mentol, ekstrakt z ananasa, olej abisyński. Działanie – antycellulitowe, wygładzające, zmiękczone.
- 8. Suplement diety pomagający zredukować cellulit**, Cellu Free, PHARMACERIS C. 40,30 zł / 60 kaps. Zawiera m.in: kwas linolowy sprzężony 65%, żelatynę, olej sojowy rafinowany, fumaran L-karnityny, sorbitol. Przy prowadzeniu zdrowego trybu życia działa profilaktycznie, utrudniając powstanie cellulitu.
- 9. Preparat podnoszący efektywność ćwiczeń**, Fitliner Revitalizing, RUNBERRY. 85 zł / 200 ml. Składniki aktywne: L-karnityna, kofeina, guarana (wspomagają spalanie tłuszczów), ekstrakt z Syzygium Jambos (wspomaga spalanie węglowodanów), trokserutyna (przyspiesza krążenie limfy). Do aplikacji na skórę bezpośrednio przed podjęciem aktywności fizycznej.
- 10. Antycellulitowy balsam wyszczuplający**, Body Care, BANDI. 40 zł / 200 ml. Skład: centella asiatica (algi), guarana, skrzyp polny, olejki eteryczne. Pobudza mikrokążenie i metabolizm, przyspieszając spalanie podskórnej tkanki tłuszczowej.
- 11. Antycellulitowy balsam do ciała**, Anty-Cellulite Spa, SORAYA. 17 zł / 400 ml. Oparty na kompleksie Regu®-Slim, witaminie E i morskich minerałach. Zmniejsza objawy cellulitu, zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej.
- 12. Antycellulitowy krem-żel**, Cellu Free, PHARMACERIS C. 50,30 zł / 150 ml. W składzie: alantoina, proteiny z dyni, L-ergothioneine (aminokwas), ekstrakt z owoców pomarańczy i żurawiny. Zmniejsza nierówności skóry, przeciwdziała jednocześnie przyczynom powstawania cellulitu. Ujędrnia, wygładza i napina.
- 13. Scrub do ciała**, Perfect Body, ORIFLAME. 39 zł / 200 ml. Z ekstraktem z korzenia imbiru, kofeiną oraz solą morską mającą wygładzić i przygotować skórę do dalszej kuracji.
- 14. Antycellulitowy balsam do ciała z mandarynką**, EVITTE. 9 zł / 200 ml. Oparty na wyciągu z mandarynki (witaminy A, B, C), szyszek cyprysa, witaminie E, kofeinie. Zmniejsza cellulit oraz poprawia wygląd skóry.
- 15. Preparat wiążący tłuszcze XL-S Medical Fat Binder**, OMEGA PHARMA. 79 zł / 60 tabl. Zawiera Litramine®, kompleks błonnika pochodzenia roślinnego, substancję wiążącą tłuszcze i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D i E). Zapobiega wchłanianiu do 27% tłuszczów z pożywienia.
- 16. Zestaw do masażu wyszczuplającego**, ELANCYL. 121 zł / żel + szczotka. Żel zawiera kofeinę, florydynamę oraz metylochalcon hesperydyny, który hamuje glikację kolagenu. Stosowany systematycznie drenuje i ujędrnia.
- 17. Kuracja antycellulitowa z masażerem Cellu-Sculpt**, Solutions, AVON. 50 zł / 150 ml. Serum zawierające m.in. wyciąg z liści oliwnych, wyposażone w masażer, który dzięki kulistym nakładkom działa bezpośrednio na miejsca dotknięte problemem cellulitu.

18. Antycellulitowy peeling ujędrniający, Prestige Body FIT, OCEANIC. 79 zł / 200 ml. W składzie: masło kakaowe, kompleks trzech ekstraktów (skrzyp, centella asiatica, guarana), mocznik, alantoina. Wygładza skórę, eliminując nierówności.

19. Krem do ciała modelujący sylwetkę, DOVE. 18 zł / 250 ml. Wśród składników aktywnych – imbir, który poprawia krążenie krwi, sprawiając, że skóra staje się jędrniejsza.

20. Koncentrat cynamonowo-algowy, BINGO SPA. 56 zł / 500 ml. Preparat przeznaczony do profesjonalnych zabiegów kosmetycznych w warunkach domowych. Zawiera olejki: cynamonowy, pomarańczowy, goździkowy i wyciąg z alg Laminaria Digitata, które redukują tkankę tłuszczową.

21. Kostka wyszczuplająco-masująca z dodatkiem naturalnych alg, BARWA. 5,50 zł. Kostka glicerynowa przeznaczona do mycia, pielęgnacji i masażu ciała w miejscach narażonych na nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej, powstawanie cellulitu.

Konsultacja: Agnieszka Mienik, kosmetolog; Gabinet Estetyka, www.estetykakosmetyka.com.pl