

Poleć

5 osób poleca to. [Zarejestruj się](#), aby zobaczyć, co polecają Twoi znajomi.

Robimy wiele, by zapobiegać starzeniu się twarzy. Słusznie, bo dzięki temu długo jest młodzieńcza i promienna. Chciałybyśmy, żeby ciało też wyglądało tak dobrze. Ale nie dbamy o nie, jak należy! Co zrobić, żeby mieć jędrną skórę i atrakcyjną sylwetkę pomimo upływu lat? Wspólnie ze specjalistami wybraliśmy najskuteczniejsze kosmetyki i zabiegi.



Sporo zastrzeżeń mamy do dolnych partii ciała /©123RF/PICSEL

Ciało podoba nam się mniej niż twarz: aż 78 proc. kobiet chciałoby poprawić jego wygląd, wynika z raportu TNS OBOP "Polka i medycyna estetyczna" (dla firm Wellderm i Croma). Dlaczego? O cerę dbamy systematycznie: kremu do twarzy używa codziennie trzy czwarte z nas. Po balsam do ciała sięga tylko nieco więcej niż połowa (badanie Polki same o sobie Domu Badawczego Maison dla agencji Garden of Words).

Myślimy, że jest "odporniejsze" i nawet bez systematycznej **pielęgnacji** będzie wyglądało dobrze. Przecież nie wystawiamy go na słońce tak często jak twarzy, nie jest narażone na zmarszczki mimiczne, a jego skóra jest dużo grubsza niż np. na policzkach. Ale trzeba o nie dbać. Przy szczupłej figurze do 35. roku życia lub do urodzenia dziecka wystarczy nawilżanie skóry. Potem konieczna jest pielęgnacja przeciwstarzeniowa.

REKLAMA

- Zawsze jest dobry moment, żeby zacząć pielęgnować ciało - przekonuje dr Agnieszka Bliżanowska z kliniki Wellderm we Wrocławiu. - Zaniedbania da się nadrobić!

Dbłość o całość

Najbardziej zależy nam na wymodelowaniu konkretnych partii ciała, wynika z badań. Ale kiedy zwracamy uwagę na szczegóły, nie myślimy o całości. Błąd. Gdy skóra jest dobrze odżywiona, wygląda młodziej, a defekty są mniej widoczne. Dlatego po 35. roku życia podstawą pielęgnacji powinien być balsam ujędrniający. Bo w skórze powstaje mniej włókien kolagenu i elastyny. W efekcie staje się cieńsza, traci sprężystość i łatwiej się rozciąga. Gruczoły łojowe wydzielają też mniej sebum, dlatego naskórek szybciej się przesusza. To powolne procesy. Jednak jeśli niezdrowo się odżywasz, mało ruszasz i nie pamiętasz o pielęgnacji, niekorzystne zmiany mogą zachodzić szybciej. Nasilają się po menopauzie, gdy spada poziom estrogenu.

Co robić, by ciało było jędrne i gładkie? Stosuj odmładzający balsam. **Kremy do twarzy** często mają oznaczenia: 30, 40, 50, 60. W przypadku preparatów do ciała brak takiego podziału. - Nie liczy się wiek, tylko kondycja skóry - wyjaśnia dermatolog. - Po odchudzeniu lub ciąży młoda może mieć takie same potrzeby jak dojrzała. Przeciwstarzeniowe balsamy intensywnie odżywią skórę, bo zazwyczaj zawierają oleje roślinne, ochronią ją przed wolnymi rodnikami dzięki witaminie E i flawonoidom, pogrubią, jeśli w składzie są retinol czy peptydy. Każdy taki kosmetyk trzeba starannie wmasowywać w **ciało**. To pobudzi krążenie i dodatkowo ujędrni skórę.

Korzystaj z masażu. - Izometryczny, wykonywany na napiętych mięśniach doskonale ujędrnia - mówi Monika Teodorczak, fizjoterapeutka z Instytutu Zdrowia i Urody Feniks w Warszawie. - Najlepiej, gdy masaż jest poprzedzony pilingiem, to przyspiesza regenerację naskórka. Świetne efekty dają specjalne okłady (np. wyszczuplające algowe, odmładzające czekoladowe). Rezultaty jednego zabiegu utrzymują się dwa, trzy dni. Serii - nawet kilka miesięcy.

Od pasa w dół

Co druga dojrzała kobieta jest niezadowolona z wyglądu brzucha, co czwarta chciałaby wyszczuplić uda, w dalszej kolejności korekcje poddajemy pośladki (badania Polka i medycyna estetyczna). Jednak zmiana sylwetki to normalny proces. Z wiekiem przemiana materii zwalnia, a najwięcej tkanki tłuszczowej odkłada się na brzuchu. Uwaga, być może wystarczy korekta diety. Wystający brzuch to czasem... wzdęcie. Skłonność do nich rośnie, gdy spada poziom enzymu trawiącego laktozę (unikaj mleka i jego przetworów, jedz mniejsze posiłki). Ubywa nam też mięśni, a skóra nie obkurcza się tak dobrze jak kiedyś.

Odczujesz się, by odzyskać młodzieńczą figurę? Lepiej więcej się ruszaj, bo np. **pośladki** tracą jędrność z powodu długiego siedzenia. Z tej samej przyczyny nad kolanami nawet u szczupłych osób może zacząć gromadzić się tkanka tłuszczowa. Masz dobrą figurę, ale cellulit staje się coraz bardziej widoczny? To dlatego, że dojrzała skóra jest cieńsza niż młoda. Problemy pomogą ci zlikwidować odpowiednie kosmetyki i zabiegi. Codziennie wygładzaj, napinaj, ujędrniaj. Czym? Specjaliści czynią kosmetykami antycellulitowymi, wyszczuplającymi, liftingującymi poszczególne partie ciała. W ich składzie szukaj dobrze znanych substancji, jak kofeina (przyspiesza spalanie tłuszczu) czy miłorząb japoński (napina skórę), bo są najskuteczniejsze. I sprawdzają się dobrze w przypadku dojrzałej skóry.

SZCZUPŁE NOGI NA WIOSNĘ



Marzysz o modnej minispódniczce na lato odsłaniającej twoje zadbane, zgrabne nogi? Marzenia się spełniają! [czytaj w więcej](#)

250 zł

Na brzuch - Icon Max Deep IR Palomar. To najmocniejszy laser do termoliftingu. Jak działa? - Jego światło podgrzewa skórę do 70°C, skraca długość włókien w skórze, pobudza produkcję kolagenu i elastyny - wyjaśnia dr Beata Dethloff z kliniki Beauty Excellence w Warszawie. - Ciało jest po nim gładkie, skóra napięta, a ewentualne rozstępy i blizny, np. po cesarskim cięciu, mniej widoczne. Zabieg bywa bolesny, ale daje świetne rezultaty. Cena: ok. 2000 zł

Na kolana - Med Sculpt. Lekarze nazywają tę metodę alternatywą dla liposukcji. - Podciśnieniowy masaż specjalną membraną rozbija komórki tłuszczowe i jednocześnie ujędrnia wiotką skórę - wyjaśnia Monika Teodorczak z Instytutu Feniks. W zależności od skali problemu potrzeba 10-15 zabiegów (są zalecane co dwa, trzy dni). Cena jednego to ok. 100 zł

Przykład z góry

Skóra na ciele starzeje się wolniej niż na **twarzy**. Wyjątek? Dekolt. W tym miejscu nie ma gruczołów łojowych, a przez to naskórek jest cieńszy i delikatniejszy. Do tego narażony na rozciąganie, bo podtrzymuje piersi. - Z czasem ubywa w nich tkanki gruczołowej, a pozostaje tłuszczowa - mówi dr Agnieszka Bliżanowska. - To sprawia, że tracą kształt: stają się wklęsłe nad brodawkami i wypukłe poniżej. Jędrność dość szybko traci również wewnętrzna strona ramion. Ich cienka skóra jest podatna na działanie grawitacji. Na szczęście mięśnie ramion można łatwo wzmocnić ćwiczeniami (wskazówki na s. 206). A kiedy się powiększą, skóra będzie bardziej napięta. Żeby wolniej traciła jędrność, systematycznie ją pielęgnuj.

Dodaj objętości. W preparatach ujędrniających piersi powinny być takie składniki jak wapń - zwiększa gęstość skóry (a grubsza jest mocniejsza). Proteiny sojowe powodują wzrost komórek tłuszczowych - w przypadku biustu to działanie pożądane, bo pomaga odzyskać pełny kształt piersi. Wyciąg ze skrzydła polnego - zmniejsza rozstępy, krzem - wzmacnia włókna skóry, olej z pestek winogron - pobudza produkcję kolagenu. Kosmetyki dają też natychmiastowy efekt optyczny: gdy skóra jest nawilżona i wygładzona, biust wydaje się większy. Jak je nakładać? Delikatnie masując, wykonuj wokół piersi ósemki i nie zapominaj o dekolcie (rozprowadzaj preparat w kierunku szyi). Balsamy do pielęgnacji wiotkiej skóry ramion mają inne składniki (m.in. kofeinę, która usuwa nadmiar tkanki tłuszczowej i poprawia drenaż) oraz sposób aplikacji: nakładaj je energicznie, od łokci do barków.

Korzystaj z zabiegów: na biust i ramiona - Zaffiro. To zdaniem specjalistów najlepsza kuracja liftingujaco-ujędrniająca. Głowica emitująca światło podczerwone podgrzewa skórę właściwą do 65°C (a specjalny żel chłodzi naskórek). - Pod wpływem temperatury włókna kolagenowe się kurczą, skóra się napina, a piersi lekko unoszą - wyjaśnia dr Bliżanowska. Efekty będą lepsze z tygodnia na tydzień, bo w skórze powstaną nowe włókna kolagenowe (przybywa ich prawie 30 proc.). Cena zabiegu: ok. 700 zł

Małgorzata Nawrocka - Wudarczyk

TWÓJ STYL 5/2013

Sprawdź: [Kremy przeciwzmarszczkowe](#)

TWÓJ STYL