

# Zaproponuj mu symbiozę

Superlinia, 3/2012; 55-56

Krzyszyna Bursztynowicz



Cellulit - Zaproponuj mu symbiozę

**Wszystko wskazuje na to, że kolejną wiosnę i lato towarzyszyć nam będzie nasze urodowe utrapienie – cellulit. Wciąż nadaremnie czekamy na cudotwórcę, który nas od tego utrapienia uwolni. Co robić, by nie było ono aż tak dokuczliwe?**

Na pewno nie warto wpędzać się w kompleksy z powodu **cellulitu**. Kobiety miały go ponoć już przed wiekami. Ponieważ w tych zamierzchłych czasach cellulit nie był jednak przedmiotem publicznej dyskusji, nasze praprababki zupełnie się nim nie przejmowały. Zapewne do głowy im nawet nie przyszło, że na ich udach, biodrach i brzuchach siedzi jakaś „pomarańczowa skórka”. Całkiem nowa, bo mniej więcej sto lat temu wylansowana przez Coco Chanel moda na pokazywanie ciała zmieniła sytuację. Zaczęłyśmy nie tylko coraz śmielej pokazywać ciało, ale także uważnie mu się przyglądać. Dynamiczny rozwój prasy kobiecej też zrobił swoje. Charakterystyczne zmiany struktury – i wyglądu – naszej tkanki podskórnej stały się po pewnym czasie jednym z czołowych tematów artykułów w działach pism poświęconych dbaniu o urodę. Ba, nawet tematem książek!

**Nawet na plaży nie musimy bez przerwy osłaniać się ręcznikiem i leżeć nieruchomo na kocu. Jakaś pomysłowa dobra dusza wylansowała modę na pareo i półprzezroczyste plażowe tuniki. Pod ich osłoną możemy bez kompleksów zabrać swój cellulit na długi spacer wzdłuż brzegu morza.**

**Całkowity egalitaryzm**

Co wynika z ich treści? Właściwie to, o czym każda z nas może się przekonać sama na plaży, na basenie, w gabinecie kosmetycznym, w klubie fitness. Cellulit mamy prawie wszystkie: szczupłe i pulchne, starsze i młodsze, pracownice budżetówki i milionerki. Od czasu do czasu portale plotkarskie obiegają zdjęcia ud celebrytek pokryte jakże dobrze nam znanymi nierównościami. Niektóre z nas szukają w oglądaniu tych zdjęć pocieszenia. Inne wyciągają z nich trzeźwy wniosek: skoro nawet gwiazda, inwestująca w swój wygląd niewyobrażalne dla przeciętnej **kobiety** pieniądze, nie zdołała się pozbyć cellulitu, to znaczy po prostu, że nie jest to możliwe. Czy musimy się więc pogodzić z jego istnieniem i porzucić podejmowane od tylu lat na nowo próby pozbycia się go? Zdecydowanie nie. W tej – co prawda nierównej – walce nie jesteśmy zupełnie bez szans. Poza tym cellulit nietrzymany w ryzach ma czasem skłonność do rozrastania się.

**Sprytne maskowanie**

Czego oczy nie widzą... o tym usta nie mówią. Jeżeli chcemy i lubimy albo jeśli musimy pokazywać ciało, zadbajmy o to, by nasz cellulit nie był zanedo widoczny. Przede wszystkim przez cały rok nadawajmy całej skórze lekko opalony kolor balsamem brązującym (solarium omijajmy szerokim łukiem, ponieważ przyspiesza procesy starzenia się skóry i osłabia jej strukturę!). Nie zwracajmy uwagi otoczenia ani nadmiernej bledością, ani czekoladowym nienaturalnym brązem. Dzięki delikatnie złotawej skórze staniemy się przezroczyste – niezależnie od wagi i rozmiaru.

**Ze zmagania z cellulitem można uczynić prawie cel życia i główne zajęcie pochłaniające niemal cały wolny czas oraz mnóstwo pieniędzy. Nie warto! Warto natomiast zająć się nim w racjonalny sposób. Tak, by za bardzo nam nie dokuczał, a naszym bliźnim zanedo nie rzucił się w oczy.**

**Szczypanie i nacieranie**

Domowe zabiegi pomagające trzymać cellulit w ryzach nie zmieniły się od lat. To szcztokowanie, masowanie i nacieranie stosownymi preparatami. Masować można dłonią, rękawicą, szczotką lub specjalnym przyrządem. Chodzi o to, by pobudzić obieg krwi i limfy w tkance, nieco lepiej ją odżywić i dotlenić. Najlepiej robić masaż od razu po prysznicu, kiedy ciało jest nieco rozluźnione ciepłem i naciskiem strumienia wody. Połączmy masaż z wcieraniem preparatu antycellulitowego. Masujemy zawsze od dołu ku górze, stopy, łydki i resztę, nie tylko uda. A który preparat wybrać? Na rynku są ich dziesiątki i każdego roku pojawiają się nowe. Można je testować metodą prób i błędów, można poczytać opinie na różnych forach internetowych. Pamiętajmy o jednym. Jeśli używamy takiego preparatu codziennie (inaczej nie ma to sensu), zużywamy zwykle jedno, dwa opakowania miesięcznie – zależnie od jego wydajności i smarowanej powierzchni. Staje się to więc znaczącą pozycją w naszym budżecie. Jeszcze przed wizytą w drogerii zadajmy sobie pytanie, ile możemy miesięcznie wydać na taki kosmetyk i prowadźmy poszukiwania na półce cenowej odpowiadającej naszym możliwościom.

Aktywny koncentrat na cellulit, Ava, ok. 30 zł/150 ml; Balsam do ciała wspomagający likwidację cellulitu, Venus, ok. 10 zł/400 ml; Antycellulitowy balsam wyszczuplający Body Care, BanDi, 40 zł/200 ml; Fitliner Extender Slimming & Anticellulite Body Balm (do aplikacji po ćwiczeniach i do codziennego stosowania), Runberry, 76 zł/200 ml (w klubach fitness i sklepie internetowym).

Możemy też wspomóc działania zewnętrzne kuracją wewnętrzną. Coraz więcej firm oferuje preparaty do picia, które mają się przyczynić do zmniejszenia pomarańczowej skórki.

**We władzy rolek i fal**

Często zabiegi gabinetowe potrafią zapewnić nam efekty, o jakich, pielęgnując się w domu, możemy tylko pomarzyć. Dlatego jeżeli mamy do dyspozycji większą gotówkę, pomyślmy o zapisaniu się na serię wizyt w nowoczesnie wyposażonym salonie, w którym naszym cellulitem zajmą się specjaliści. A właściwie wyspecjalizowane maszyny.

Zasłużoną sławę zdobyły sobie endermologia oraz icoone. Oba są intensywnym, mocnym masażem skóry i tkanki podskórnej. Aparaty do ich wykonywania wyposażono w głowice z obrotowymi rolkami. Zasysane centymetr po centymetrze ciało jest przez te rolki dokładnie – czasem nawet boleśnie – masowane. To zdecydowanie poprawia krążenie krwi i limfy, stymuluje procesy odnowy komórek, przyczynia się do poprawy jędrności skóry, zmniejsza obrzęki. Ponieważ zabiegi bierze się co 2-3 dni, trwają one około miesiąca.

Moc fal dźwiękowych i ultradźwiękowych wykorzystuje LipoShock. Perfekcyjne dostrojenie obu typów fal sprawia, że docierają one do tkanki podskórnej, gdzie likwidują grudki cellulitu oraz komórki tłuszczowe, które staną im na drodze. Można (i warto!) połączyć zabiegi z dietą oraz domowymi staraniami.

Endermologia kosztuje ok. 1500 zł za 10 zabiegów, a icoone ok. 2800 zł za 10 zabiegów. LipoShock to wydatek ok. 600-700 zł za zabieg. Ale uwaga, bądź czujna: na przedwiośnie zdarzają się spore zniżki!