

Skrb za telo

Pisano na kožo

Med različnimi metodami za oblikovanje lepe postave je to sezono tudi nov dinamičen postopek, ki se ročno in individualno – po meri – loteva različnih vzrokov celulita ter popravlja estetske nepravilnosti. Ne pozabimo na zdravo prehrano in redno gibanje.

PIŠE MELITA MERŠOL

Skrb za telo in sproščanje za krepitev psihičnega ravnotežja morata tesno sodelovati z načeli zdravega življenja in zavedanjem lastnih sposobnosti ohranjanja vitalnosti. Nabor teh mora biti pisan na kožo vsaki zaposleni posameznici, ki si ne zna prav vsak dan vzeti časa zase. Preženimo slabe misli in osvežimo telo. Najbolje, da začnemo takoj. Bržkone smo v boju s celulitom poskusile že marsikaj, od čudežnih krem do lepotnih kur v kozmetičnih salonih. Ste morda pomislile tudi na spremembo prehrane? To je nujno, treba je jesti predvsem uravnoteženo hrano s čim več sadja in zelenjave ter ohranjati zdravo težo. To pomeni, da bi morale biti na našem krožniku več hrane, bogate s kalijem, ki uravnava tekočine v telesu. Zelo priporočljivo živilo v boju proti celulitu je ananas. Sočni sadež vsebuje ogromno encimov, ki spodbujajo prekrvitev ter pospešujejo izločanje vode in odpadnih snovi.

Šokirajmo celulit

Cellulishock je prilagojen tipu in stopnji celulita. »Na neki način dobesedno šokira celulit, rezultat pa je sijoč in prožen videz kože,« pojasnjuje Ana Zihelr Mali, nekdanji znani fotomodel, ki postopek uvaja v svojem salonu v Ljubljani, strokovne izkušnje pa je pridobila v tujini.

Tretma deluje na treh ravneh, hkrati pa preprečuje ponovni nastanek celulita. Stvar

je toliko bolj zanimiva, saj se ga v poplavi vseh aparatov za oblikovanje telesa izvaja povsem ročno. Individualno se za posameznico zmeša različne učinkovine in se ji jih nato vmasira v telo.

1. Mikrocirkulacija: spodbujanje mikrocirkulacije, reguliranje prepustnosti kapilar, antiedematozno delovanje. Rezultat je izboljšana nahranjenost in oskrba tkiva s kisikom.

2. Adipozno tkivo: izvaja se lipoliza, ob kateri se zmanjšuje velikost maščobne obloge. Postopek raztaplja maščobne nodule in učinkovito zmanjša velikost prizadetega predela.

3. Vežno tkivo: Med postopkom se poveča nastanek elastina in kolagena, obenem se regulira širjenje fibroblastov. Prizadeti predel se restrukturira, koži se povrmeta čvrstost in elastičnost, obenem pa je tudi navlažena.

Program je dinamičen in vključuje 10 tretmajev.

Vsak se začne s pripravo kože na vnos aktivnih učinkovin. Terapevt

uporabi osnovno diagnozo za določitev količine drenažnih, lipolitičnih in učvrščevalnih aktivnih učinkovin za intenziven masažni proces. Sestavine so združene v aktivno raztopino, ki je narejena po meri za vsak tretma. Postopek se konča z nanosom ene od treh mask (drenažna, lipolitična ali učvrščevalna), odvisno od prejšnjega procesa.

Ne pozabimo na vaje

Z doslednimi lepotnimi postopki pospešujemo odpravljanje celulita, ki nastane zaradi nezadostne mikrocirkulacije podkožnega tkiva. Neželena maščobno tkivo se običajno razkriva prav na zadnjici in zgornjem delu stegen, z opisanim tretmajem pa spodbujamo limfno drenažo ter odvajamo nepotrebno medcelično tekočino in maščobne blazinice. Preprost program zajema vse pomembne dejavnike na poti do vitkejšje postave. Nikakor pa ne smemo pozabiti na domače vaje, ki jih lahko izvajamo prav vsi, in gibe ob glasbi, ki pripomorejo k aerobnim spretnostim. Ob uravnoteženi prehrani in rednem izvajanju naj bi v mesecu dni odpravili do nekaj kilogramov, in v bikinikah bomo poleti nedvomno videti tako, kot si želimo.



Ana Zihelr Mali priporoča tretma po meri posameznice.

Foto Jože Suhadolnik