

Velké ódhalenie

Text Marika Valčeková

V SUKNI CHCEME
UKÁZAŤ ŠTÍHLE, PEVNÉ
A HLAĐKÉ NOHY, PRETO
VÁM PREDSTAVUJEME
NAJLEPŠICH BOJOVNÍKOV
PROTI CELULITÍDE
A METLIČKOVÝM ŽILKÁM.



NEROVNÝ POVRCH

Celulítida trápi milióny žien bez ohľadu na výšku i váhu, jednoducho je to ženská záležitosť, v ktorej má prsty estrogén, ženský hormón. Vznik celulitídy významne ovplyvňuje aj životný štýl. Nedostatok pohybu, nevyvážená strava, málo tekutín, nerešpektovanie biorytmov nášho tela, ale aj užívanie antikoncepcie či fajčenie prispievajú výraznou mierou k vzniku „pomarančovej“ kože. Celulítida k ženskému telu patrí a jej odstránenie je beh na dlhé trate, často s nejasným výsledkom. S oblúbou sa „usídluje“ na zadku, bruchu, stehnách, bokoch i ramenách. Jej najobľúbenejším miestom sú stehná, kde sa s vekom ukladá najviac tuku. Objaví sa, keď tukové bunky pod kožou tlačia proti vrstve kolagénu alebo spojivového tkaniva a na povrch kože vystúpia hrbolčeky, podobne ako na šupke pomaranča.

TOTO ZABERÁ

Jediným účinným riešením s ako-tak potešiteľným efektom stále zostáva známy trojboj: zdravá strava, pohyb a ošetrenie špeciálnymi prístrojmi.

Strava

Základom je vyvážená strava s dostatočným množstvom vitamínov, minerálov, bielkovín, tukov i sacharidov. Dôležité je vylúčiť potraviny, ktoré prispievajú k tvorbe celulitídy – zadržiavajú vodu a podporujú vznik voľných radikálov. Ak chcete mať hladkú kožu, určite odolajte nezdravým pochúťkam, ako je tučné mäso, údeniny, klobásy, vyprážané špeciality, konzervované potraviny vrátane pretlakov a marinád, priemyselne spracované polotovary, cukor, biela múka, káva, umelé dochucovadlá a prísady. Ideálne sú celozrnné potraviny s obsahom vlákniny: strukoviny, zelenina (najmä brokolica, cesnak, cibuľa), čerstvé ovocie (pomaranče a citróny), chudé mäso, vajcia, ryby, mliečne výrobky v obmedzenom množstve, semená, orechy, rastlinné oleje. Telo potrebuje najmä lecitín, ktorý ozdravuje bunky uložené v podkožnom tkanive a zaistuje pružnosť pokožky. Antioxidanty eliminujú voľné radikály, vláknina funguje ako celkový „vnútorný čistič“, esenciálne mastné kyseliny prispievajú k hydratácii tkanivových buniek v pokožke. Draslík vo väčšom množstve pôsobí diureticke, vitamín C je nevyhnutný pre tvorbu kolagénu a elastínu, obnovuje štruktúru pokožky. Na dochucovanie jedla používajte namiesto soli kajenské koreniny – obsahuje kapsaicín, ktorý

stimuluje lymfatický systém a prekrvovanie. Nezabúdajte na dostatočné tekutiny, najlepšia je čistá voda alebo bylinkové čaje. Perfektný je čaj z púpavy, ktorý má močopudné účinky a pomáha vyplavovať toxíny. Púpava obsahuje vitamíny A, C, D, zinok a železo. Zelený čaj je výborný nie len na chudnutie, ale aj na redukovanie prejavov celulitídy. Urýchluje metabolizmus a reguluje hladinu glukózy.

Ošetrenia

1. Ošetrenie prístrojom Exilis

„Spomedzi najúčinnejších procedúr na zjemnenie prejavov celulitídy odporúčam prístroj Exilis – jedinečnú kombináciu ultrazvuku a termálnej energie. Ide o neinvazívny, časovo nenáročný a bezbolestný zárok,“ hovorí dermatokozmetička Lucia Magulová z kliniky ENVY. Vidielné výsledky dosiahnete už po jednom ošetrení, pre dlhodobý efekt je najlepšie absolvovať štyri až osiem procedúr v intervale siedmich až desiatich dní. Pri polhodinovom ošetrení vysokofrekvenčná energia zahrieva tkanivo na 42 – 43 stupňov, čím sa tukové bunky rozpúšťajú a uvoľňujú do lymfatického systému. Vďaka chladiacemu systému cípite iba príjemné teplo. Výsledkom je napnutá pokožka, výrazne zlepšenie elasticity a štruktúry pokožky, efektívne odbúranie celulitídy a vytvarovaná postava. Prístrojové ošetrenie je vhodné skombinovať s lymfodrenážou, ktorá pomáha odplavovať toxíny z tela.

2. Endermológia v kombinácii s rázovou vlnou

Endermológia je jediná technika, ktorou je možné uvoľniť tuk usadený pod najvrchnejšou vrstvou pokožky, ktorý vytrvalo odoláva akejkoľvek diéte,

*Nezabúdajte na
dostatočné tekutiny,
ideálna je čistá voda.*

cvičeniu či liposukcii. Ošetrenie spája pôsobenie dávkovaného vakuu a valčekovej masáže. Po polhodinke príjemného

relaxu je výsledkom evidentné zlepšenie textúry kože, tonusu a elasticity, odstraňuje sa podkožný tuk, zlepšujú sa kontúry tela a dochádza k celkovému zoštíhleniu postavy. Vhodných je šesť až desať ošetrení, potešiteľný výsledok sa dosiahne už po šiestom ošetrení. Ak toto ošetrenie skombinujete s akustickou rázovou vlnou X-Wave, celulítida dostane poriadne k. o. Rázová vlna podporuje tvorbu a obnovu sieti kolagénových vlákien a zároveň pôsobí na prestavbu postihnutej tukovej vrstvy, vyhládza nerovnosti a pevňuje kožu a podkožie. Bezbolestnú metódu si určite zamilujete. Hodinka masáže s pocitom jemného poštípkávania ubehne veľmi rýchlo.