

Cellulit NA MINUSIE

Ekspertki od modelowania ciała przekonują, że w walce z cellulitem najważniejsza jest taktyka. Najpierw trzeba określić jego typ, a dopiero potem dobrać zabieg, krem i zastosować mały trik, aby na dobre zniknął z ud.

TEKST **Olga Piontek**

Twój problem: Cellulit i mało jędrne ciało po odchudzaniu.

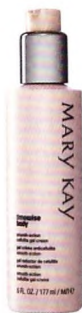
Najlepsze zabiegi: Karboksyterapia + „lifting” ciała falami radiowymi.

– Przy cellulicie i „wiszącej” skórze karboksyterapia to najlepszy zabieg pod słońcem. Właściwie jako jedyna zwalcza oba problemy naraz. Dwutlenek węgla wpuszczany pod skórę rozpuszcza komórki tłuszczowe i likwiduje wszystkie nierówności. Przy okazji drenuje tkankę podskórną, dotlenia ją, poprawia krążenie, dzięki czemu wzrasta napięcie skóry. Wprawdzie nie jest to zabieg z cyklu przyjemnych, bo w trakcie czuć rozpięcie w udach, ale za to działa długofalowo. Jeszcze kilka miesięcy po zrobieniu serii zabiegów skóra cały czas się regeneruje i zagęszcza. Ale przy dużej utracie wagi, np. po ciąży, gdy ciało jest mocno pośladowane, może nie wystarczyć. Wtedy warto łączyć ją z falami radiowymi, które skracają włókna kolagenowe i przez to działają na skórę jak lekki „lifting” – podpowiada dr Iwona Radziejewska-Choma, lekarz medycyny estetycznej, właścicielka warszawskiego gabinetu Saska Clinic (www.radziejewska.pl).

Czas terapii: Dobrze zrobić serię ok. 10 zabiegów karboksyterapii w tygodniowych odstępach. Jeśli to nie pomoże, dodatkowo cztery zabiegi falami radiowymi.

Co wzmocni efekt? Zwiększenie ilości białka w diecie. Proteiny, zawarte m.in. w chudym mięsie, rybach, nabiale, soczewicy i soi, pobudzają produkcję kolagenu i sprawiają, że skóra jest gładza, lepiej napięta i szyb-

Ujędrniające masło do ud, pośladków i brzucha
Multimodeling
Ziaja, 17 zł



Żel-krem
Timewise Body
Mary Kay,
189 zł
www.marykay.pl

Krem modelujący-napinający z kofeiną
Cellu Slim 45+
Elancyl, 130 zł (apteki)



Wyglądające serum na noc z kwasem migdałowym
Lirene,
24 zł

Ujędrniający balsam
Sculpt Ultra Performance
Payot, 186 zł



Wyszczuplające legginsy uwalniające czerwone algi, przyspieszające spalanie komórek tłuszczowych
Lytess, od 220 zł
www.krem4you.pl



Szorty antycellulitowe
Nivea, 90 zł

niej się regeneruje. Wieczorem dobrze wmasowywać w uda i pośladki kosmetyki antycellulitowe, a rano ujędrniające, delikatnie masując skórę.

Kompletnie się nie sprawdzi: Zabieg IPL. Tylko delikatnie ujędrni skórę, ale w ogóle nie rozbija tkanki tłuszczowej.

Twój problem: Masz cellulit i notorycznie puchną ci nogi, zwłaszcza wieczorem.

Najlepsze zabiegi: Drenaż limfatyczny + zabieg Accent Ultra Shape.

– Bolące, opuchnięte łydki i cellulit to prawie zawsze efekt życia za biurkiem i gromadzenia się wody w okolicy nóg. Na szczęście mamy na to receptę – klasyczny drenaż limfatyczny. Silne uciskanie nóg przepycha limfę i usuwa obrzęki, które w największym stopniu przyczyniają się do powstawania grudek pod skórą. Ale to zabieg, który wymaga cierpliwości, bo efekty pojawiają się dopiero po 10 wizytach u masażystki. Przed urlopem można zastąpić go wersją ekspresową, czyli drenażem urządzeniem Cosmosoft. Dodatkowo wytwarza ono pole magnetyczne, które obkurcza komórki tłuszczowe. Działa szybko, ale jest też ciut droższy. Przy opornym cellulicie drenaż łączyć z kilkoma zabiegami aparatem Accent. To miks ultradźwięków i unipolarnej fali radiowej, który skutecznie rozprasowuje nierówności na ciele. Przy mocno zbitej tkance tłuszczowej pod pośladkami czy na przedniej stronie ud to właściwie jedyny zabieg, który przynosi naprawdę trwałe efekty – mówi Aleksandra Porębska, lekarz medycyny estetycznej z Kliniki La Perla (www.klinikalaperla.pl).

Czas terapii: Warto zrobić serię 10 drenaży limfatycznych, w odstępach trzech dni. Przy większym cellulicie można je uzupełnić trzema zabiegami Accent.

Co wzmocni efekt? Mniej soli, bo sprzyja obrzękom. Więcej wody i kremy antycellulitowe z dodatkiem kofeiny oraz bieganie albo pływanie. Sprawiają, że mięśnie rytmicznie się kurczą, uciskają żyły i poprawiają krążenie krwi.

Kompletnie się nie sprawdzi... Kriolipoliza oraz zabiegi, których celem jest wyłącznie usunięcie tkanki tłuszczowej. Przyczyną tego cellulitu są problemy z krążeniem i zastoje limfy, a te zabiegi na to nie działają. ■