

„Pomarańczowej skórki” niełatwo się pozbyć, ale jest to możliwe. Wyłącznie od nas zależy, od naszej wytrwałości i konsekwencji w działaniu, czy zdążymy do lata przywrócić skórze ładny wygląd.

Cellulit rozwija się przez całe lata, zanim objawi się w postaci podskórnych zagłębień i zgrubień, deformujących sylwetkę. Nie należy jednak czekać, aż stanie się widoczny, ponieważ trudno go potem zwalczyć. Starajmy się zatem nie dopuścić do rozwoju „pomarańczowej skórki”, przestrzegając zasad zdrowego odżywiania i trybu życia oraz stosując różne zabiegi pielęgnacyjne. Aby zlikwidować cellulit, który już się pojawił, i zapobiec jego nawrotom, potrzeba więcej wysiłku – ważne jednak, że jest to możliwe.

Cellulit nie zawsze wiąże się z otyłością, choć często jej towarzyszy. Jeśli zbyt dużo jemy, zostaje zachwiana równowaga pomiędzy gromadzeniem a spalaniem się tłuszczów. Wówczas komórki tłuszczowe nadmiernie się rozrastają, tworząc pod skórą widoczne zgrubienia. Cellulit mają jednak także kobiety szczupłe. U nich przyczyną tego mogą być nieprawidłowości mikrokrażenia, gromadzenie się w tkankach zbędnych produktów przemiany materii i wody, zaburzenia hormonalne lub słabość włókien kolagenowych w skórze.

Także noszenie obcisłej odzieży, choćby dżinsów, sprzyja cellulitowi, ponieważ utrudnia krążenie krwi. Niedotlenione komórki tłuszczowe wolniej spalają tłuszcz i... coraz bardziej pęcznieją.

Masaż ciała dłońmi w szorstkich rękawiczkach – to jeden z najprostszych, ale skutecznych sposobów na jędrną skórę.

Pożegnanie z cellulitem

Trzy stadia rozwoju „pomarańczowej skórki”

1 Zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej skóra jest gładka. Gdy jednak ujmijemy jej grubszy fałd razem z tkanką podskórną i ściśniemy, pojawiają się wybrzuszenia. Tak objawiają się początki cellulitu. Ruch, zmiana diety, automasaże zapobiegają jego rozwojowi.

2 Gdy leżymy, powierzchnia skóry wydaje się równa, ale w pozycji stojącej zaczyna przypominać materac. Pod skórą wyczuwalne są niewielkie grudki. Najwyższy czas, by włączyć do programu antycellulitowego wmasowywanie specjalnych żeli i kremów.

3 W każdej pozycji ciała widoczne są większe lub mniejsze guzki pod powierzchnią skóry. Ponadto ma ona nierównomierny kolor (jedne miejsca są jaśniejsze, inne ciemniejsze). Oprócz kosmetyków antycellulitowych przyda się seria zabiegów w gabinecie kosmetycznym.



Ciepło – zimno pod prysznicem

W walce z cellulitem pomocny jest naprzemienny, ciepły i chłodny, prysznic. Zanim go weźmiemy, umyjmy ciało, np. żel z algami, masując miejsca pokryte pomarańczową skórą rękawicą z sizalu albo miękką szczotką. Następnie przez 2-3 minuty polewamy biodra, brzuch, pośladki i uda raz zimną, raz ciepłą wodą. Strumień wody prowadzimy od dołu (od łydek) do góry. Taka kąpiel pobudza krążenie, wzmacnia naczyń krwionośne, napina skórę i przyspiesza spalanie tłuszczu. Cellulit nie lubi zimna. Dlatego osobom wytrzymałym – i odpornym na chłód – oprócz chłodnego tuszu można polecić także masaż kostkami lodu umieszczonymi w plastikowym woreczku.

Zabiegi we własnej łazience

Dobroczynne automasaże

U sprawniają przepływ limfy, dzięki czemu następuje oczyszczenie tkanek z zalegających w nich zbędnych produktów przemiany materii, także toksyn. Pobudzają też krążenie krwi, likwidują obrzęki.

Masaż możemy wykonać albo z użyciem różnych akcesoriów, albo gołymi rękami. W tym drugim przypadku do wyboru mamy cztery techniki. Masując ciało, zawsze prowadzimy ręce od kolan do góry.



Szczypanie

Ściskamy fałd ciała kciukiem i pozostałymi palcami. Unosimy go nieco do góry, i puszczaemy. Szczypiąc ciało, nie róbmy tego mocno, bo powstaną siniaki.



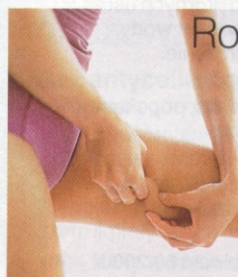
Oklepywanie

Zaciskamy dłoń w pięść, a potem kłykciami mocno oklepujemy ciało miejsce przy miejscu.



Ugniatanie

Czubkami palców ugniatamy ciało tak mocno, by pomiędzy nimi utworzyła się niewielka, wypukła fałda. Ręce przesuwamy od kolan do góry.



Rozciąganie

Chwytny dwiema rękami fałd ciała, a następnie ciągniemy go każdą z dłoni w przeciwnym kierunku.

BR/PICTURE PRESS (4)

Akcesoria przydatne do masażu



▼ Drewniany walek do masażu z grubymi kolcami – 18 zł.

▶ Masażer Bodyform z 12 wibrującymi paluszkami, BaByliss – 280 zł.

◀ Szczotka z drewnianymi kołeczkami na długiej, zdejmowanej ręczce – 16 zł.



▶ Szorstkie, różnokolorowe rękawice ze sztucznego włókna – 11 zł.

A. MAZUR (7)



▲ Obracające się rolki z wypustkami – 18 zł.

▼ Rękawica z sizalu ze szczotką z włosia naturalnego z jednej strony – 31 zł.

▼ Dwustronna rękawica z miękkiego tworzywa z wypustkami – 34 zł.

