

Naturalne metody walki z cellulitem



JĘDRZEJ WRÓBLEWSKI

Fizjoterapeuta, specjalista masażu
ajurwedyjskich, orientalnych
oraz kosmetycznych

Cellulit od wielu lat jest przyczyną kompleksów kobiet na całym świecie. Problem cellulitu dotyka już do 98% populacji żeńskiej, w tym także nastoletnie dziewczęta. W mniejszym stopniu, aczkolwiek coraz bardziej zauważalnie, zaczyna dotyczyć także mężczyzn. Jak sobie z nim radzić w warunkach domowych?

PEELING TO PODSTAWA

Peeling ciała to pierwszy etap zabiegu antycellulitowego. Ma za zadanie usunąć zrogowaciały naskórek, pobudzić mikrokrążenie oraz zmiękczyć skórę. Peeling może być zarówno drobno-, jak i gruboziarnisty. Drobnoziarniste są zalecane przy skórkach cienkich, wrażliwych, delikatnych, z widocznymi żyłkami, gdyż nie będą one podrażniały skóry oraz nie przyczynią się do pogorszenia stanu naczyń krwionośnych. Będą one idealne na początkowe stadia cellulitu. Peelingi gruboziarniste polecane są natomiast w późniejszych fazach kiedy występuje już szara skóra, z widocznymi zagłębieniami i grudkami tłuszczu. Skóry takie można peelingować intensywniej, gdyż jest mniejsze ryzyko podrażnień, a mocny peeling będzie pobudzał krążenie i dzięki temu wspomagał odprowadzanie toksyn z organizmu.

W domowych warunkach można zastosować np.:

- **Peeling z soli morskiej:** jeden z najlepszych domowych sposobów na cellulit. Wystarczy na zwilżone wcześniej ciepłą wodą ciało nałożyć i wmasować garść soli morskiej w obszar dotknięty cellulitem, po czym przemyć skórę na zmianę ciepłą i chłodną wodą. Nie należy się przejmować swędzeniem skóry, gdyż jest to reakcja naturalna. Oczywiście, tego rodzaju peelingu nie stosuje się na skórę podrażnioną i bezpośrednio po depilacji.
- **Peeling cukrowy:** bardzo efektywne jest połączenie białego lub brązowego cukru z miodem i olejem, np. z pestek winogron. Tak powstałą papkę wciera się w zwilżoną skórę objętą cellulitem. Peeling cukrowy łagodzi podrażnienia, dlatego dedykowany jest przede wszystkim osobom o skórze suchej i wrażliwej.
- **Fusy z kawy:** regularnie stosowana mieszanka zmielonej kawy z oliwką do masażu lub balsamem do ciała sprawi, że skóra będzie coraz gładsza i mocniejsza. Masę tą wciera się w obszary dotknięte cellulitem. Następnie po zmyciu skóry ciepłą wodą nakłada się krem lub balsam o działaniu ujędrniającym.



W walce z cellulitem dużą rolę odgrywają też kąpiele prozdrowotne, a konkretnie stosowane naprzemiennie prysznicze dwa razy dziennie – rano i wieczorem, z użyciem ciepłej i chłodnej wody. Ujędniają one i wygładzają skórę.

Dobre efekty przynosi również body wrapping, czyli szczelne zawijanie ciała. Zabieg ten polega na nałożeniu preparatu wyszczuplającego na partie ciała zagrożone cellulitem i z nadmiarem tkanki tłuszczowej, a następnie owinięciu ich folią spożywczą. Na folię zakłada się obcisłe spodnie i bluzkę na ok. 30 minut. Celem body wrappingu jest bezpośrednie odchudzenie wybranych partii ciała. Ważnym elementem zabiegu jest zastosowanie folii, bowiem wywołuje ona pocenie i wzmacnia efekt drenażu.

ANTYCELLULITOWE DZIAŁANIE MASAŻU

Zabiegiem, o którym nie wolno zapominać, jest masaż. W warunkach domowych może przybierać trzy formy:

- **Szczotkowanie na sucho:** zaledwie 5 minut szczotkowania dziennie działa relaksująco, witalizująco i wzmacniająco na układ odpornościowy. Skóra staje się lepiej ukrwiona i odżywiona, a przy tym gładka i jędrna. Należy pamiętać o tym, aby masować całe ciało regularnie i zgodnie z kierunkiem dosercowym. Ponadto należy dostosować siłę nacisku do indywidualnego odczucia. Po szczotkowaniu skóra jest gotowa na przyjęcie w głąb naskórka balsamu lub kremu o działaniu wyszczuplającym czy ujędniającem.
- **Masaż szorstką rękawicą:** wykonuje się go kolistymi ruchami w kierunku do serca. Brzuch natomiast masuje się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Ten domowy sposób nie tylko poprawia krążenie, ale również przyspiesza przemianę materii i ujędnia skórę.
- **Body roller** (masujące kulki, które wspomagają cyrkulację krwi) oraz **body slimmer** (z wypustkami gumowymi do masażu głębokiego): masaż z wykorzystaniem tych narzędzi wykonuje się na miejscach niewralgicznych ruchami okrężnymi, nie uciskając zbyt mocno. Wszystkie czynności powinno wykonywać się do granicy bólu. W tej terapii ważna jest systematyczność. Masaż powinien trwać ok. 10–15 min i należy go powtarzać nawet przez osiem tygodni.

Mówiąc o masażu, nie można zapomnieć o jego odmianie, jaką jest **automasaż**. Jego podstawową zasadą jest to, że można go stosować samodzielnie w domu przy użyciu preparatu antycellulitowego w postaci oliwki z dodatkiem olejków eterycznych (geraniowy, grejpfrutowy, paczulowy, rozmarynowy, cedrowy, z jagód jałowca) lub kremu. Wyknuje się go zazwyczaj po kąpieeli wieczornej przez ok. 10 minut, szczypiąc skórę i intensywnie wmasowując w nią preparat ruchami kolistymi w kierunku dotkniętej cellulitem, zawsze w kierunku dosercowym i tylko do granicy bólu.

Jeszcze innym rodzajem masażu jest **masaż kostkami lodu**, poprawiający zaopatrzenie skóry w pożywienie i tlen, czyli tzw. terapia zimnem. Skóra ra szybciej się regeneruje i witalizuje, a co najważniejsze – nabiera jędrności i elastyczności. Ponadto zmniejsza się cellulit, zmniejszają opuchnięcia i uelastyczniają się kruche naczynka krwionośne. Terapia zimnem jest odnową biologiczną dla skóry, wzmacnia odporność, poprawia samopoczucie i dodaje energii.

Kolejnym rodzajem masażu jest masaż miodem. Miód zawiera aminokwasy, witaminy z grupy B oraz około 40 mikro- i makroelementów takich jak wapń, potas, magnez, mangan, miedź, żelazo i cynk. Masaż miodem to zabieg przede wszystkim oczyszczający i modelujący sylwetkę. Wspomaga oczyszczenie skóry, przyspiesza przemianę materii i krążenie limfy oraz krwi, wzmacnia naczynia krwionośne, usuwa toksyny, poprawia elastyczność skóry i ją wygładza oraz pomaga redukować cellulit. Na partie objęte cellulitem stosuje się miód płynny, wykonując szybkie i energiczne ruchy przkładania i odrywania dłoni od skóry.

KOSMETYKI Z KOFEINĄ

Główny składnik, który jest szeroko używany w kosmetykach antycellulitowych, to kofeina. Ma ona działanie drenażowe i spalające tkankę tłuszczową, czyli takie, jakie wymagane jest od składników mających redukować cellulit. Oprócz kofeiny często stosowanymi składnikami są l-karnityna, cynamon, alg, rutyna, witamina C, Ginkgo biloba, a także wiele innych, używanych w zależności od rodzaju zabiegu, czy zabieg nastawiony jest *stricto* na redukcję cellulitu, czy ma także ujędnić, nawilżyć i wspomagać krążenie.

www.naturoterapiawpraktyce.pl





DZIAŁANIE OD WEWNĄTRZ

Jednak nie tylko zewnętrzne zabiegi na ciało mogą pomóc w walce ze skórą pomarańczową. Warto pamiętać, że również to, co jemy i pijemy, ma niebagatelny wpływ na stan naszego ciała. Dlatego pamiętajmy, by codziennie rano wypijać na czczo szklankę ciepłej wody z dodatkiem soku z cytryny i odrobiny soli himalajskiej. Ta mieszanka wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, odkwasza organizm, pomaga zachować zdrową skórę, wzmacnia układ odpornościowy i dodaje energii.

Substancje, które również wykazują działanie antycellulitowe to aloe vera, bazylia, drzewo cedrowe, eskulina (kasztanowiec), fenkuł (koper włoski), grejpfrut, guarana, herbata (czerwona, biała, zielona, czarna), imbir, jagody goji, jagody jałowca, miłorząb japoński, nostrzyk, palczatka cytrynowa, pieprz Cayenne, olejek sosnowy, ukwap dwupienny (nieśmiertelnik), witaminy z grupy B, A i E. Są to substancje, które z powodzeniem można dostarczyć do organizmu drogą pokarmową, jak i w postaci olejków lub wyciągów bezpośrednio na powierzchnię skóry.

Działania antycellulitowe obejmuje również:

- lekkostrawna dieta, np. gotowane mięso i ryby, dużo warzyw i owoców, chudy nabiał i pełnoziarniste produkty zbożowe,

- ograniczenie tłustych dań w postaci krowiego masła, wędzonek, masła czy śmietany,
- unikanie używek w postaci alkoholu, papierosów, mocnej kawy i herbaty,
- ograniczenie słodyczy (za wyjątkiem gorzkiej czekolady),
- dodawanie do potraw więcej ziół niż soli, np. sałatek oliwy,
- picie dużej ilości niegazowanej wody oraz herbat ziołowych,
- regularne uprawianie sportu (np. szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie). Tylko systematyczne ćwiczenia wzmocnią mięśnie i pobudzą krążenie krwi, co jest podstawą profilaktyki antycellulitowej.

Walka z cellulitem stała się jednym z najistotniejszych problemów młodych osób. Bogactwo metod i środków wspomagających odchudzanie sprawia, że wybranie jednej skutecznej metody jest bardzo skomplikowane. Rynek kosmetyczny proponuje coraz więcej sposobów na radzenie sobie z cellulitem, dlatego przed rozpoczęciem kuracji warto skonsultować się z kosmetykiem bądź terapeutą. ■

Bibliografia dostępna w redakcji

