

# Pret celulītu ar pašmasāžu!

**Ir vismaz 4 iemesli, kāpēc uzsākt pašmasāžas kursu tagad un tūlīt!**



Konsultē skaistuma klīnikas 4. dimensija ķermeņa estētikas speciāliste **Agnese Innusa**

- **Pirmkārt**, tā ir lētākā no celulīta apkaršanas programmām, – nepieciešams iegādāties tikai masāžas rīku un pretcelulīta līdzekli.
- **Otrkārt**, cītīgi darbojoties, jau pēc mēneša (tik ilgs ir vēlams pašmasāžas kurss) tev būs manāmi elastīgāka,

tvirtāka āda un slaidāki gurni, turklāt vielmaiņas procesi audos aktīvi turpināsies arī pēc kursa beigām.

■ **Treškārt**, pašmasāža ir vienīgais veids, kā cīnīties ar problēmzonām, kas nepadodas, ieturot diētu un sportojot, – piemēram, tauku polsterīšiem virs ceļgaliem vai *mīlas rokturišiem* viduklī.

■ **Ceturtkārt**, tā kā pašmasāža ir kārtīgs fizisks treniņš, tiek patērētas kalorijas, vienlaikus nostiprinot krūšu, plecu un augšdelmu muskuļus, – tā sauktos peļu vēderiņus.

## KAS NEPIECIEŠAMS?

**Masāžas rīks** – paass dušas cimdiņš, birstīte, raupjš dvieļis vai speciāls uz plaukstas uzvelkams gumijas vai plastmasas masāžas rīks. Tā galvenā funkcija ir uzlabot ādas apasiņošanu (tai jākļūst siltai un sārta) – tikai tad, kad ādā paplašinās asinsvadi, celulīta skartajiem audiem piekļūst skābeklis un notiek aktīva taukšūnu dalīšanās.

**Pretcelulīta līdzeklis** – želeja, krēms vai eļļa ar pretcelulīta iedarbību. Teicamas pretcelulīta īpašības piemīt izstrādājumiem, kuru sastāvā ir kofeīns, karnitīns, efejas, zirgkastaņas, kā arī kanēļa, jūras aļģu, citrusu, zaļās tējas, papaijas ekstrakts. Ja vēlies, pretcelulīta eļļu vari pagatavot pati. Tad ņem mandeļu vai kviešu asnu eļļu, kam pievieno kādu no citrusu ēteriskajām eļļām – greipfrūta, laima, citrona vai apelsīna.

**The Body Shop** gumijas masāžas disks ir ērti satverams un neliela izmēra, tāpēc viegli piekļūt un masēt pat augšstilbu aizmuguri. Ls 8,50

Plaukstas izmēra rīks ļoti maigai visa ķermeņa masāžai no **Avon**. Lieliska cena – Ls 1,50.

**Elemis** dabīgo kaktusa šķiedru birsti lieto tikai uz sausas ādas, virzienā uz sirds apvidu, pēc tam iet dušā (vai pirtī). Lieliski uzlabo asinscirkulāciju (āda acumirkli kļūst sārta), turklāt birstīte veic arī pīlingu. Piemērota arī sausai ādai. Garais kāts ļauj piekļūt jebkurai zonai, tas ir arī noņemams. Birstīte ērti ieguļ plaukstā. Ls 20 (nopērkama *Taka Spa*)

**Weyergans AE Stick** rullītis paredzēts tauku depoziņu zonām, kas nepadodas diētai un sportam, – *galifē* un *mīlas rokturišiem*, arī augšdelmiem. Spēcīgas iedarbības, tāpēc uzklājams nedaudz un pavisam nelielos laukumos. Brīdinām – pēc uzklāšanas āda ļoti sūrst un kļūst sārta (spēcīgi aktivizējas asinsrite). Pēc tam ādas nomierināšanai vēlams lietot ķermeņa eļļu. Ls 27 (nopērkams *Weyergans High Care* centros un skaistumkopšanas salonos)

**ROC Retinol Anti-Cellulite Intensive** mitrinātājs figūras korekcijai sola korsetes efektu jau pēc viena mēneša lietošanas. Satur tīru, aktīvu retinolu un taukus šķeļošu vielu forskolinu, kas ir 50 reizes stiprāks par kofeīnu. Alerģiju risks samazināts līdz minimumam. Ls 26 (nopērkams aptiekās)

**Guam** masāžas eļļa ar limfodrenāžas un pretcelulīta efektu sniedz gludas ādas sajūtu jau pēc pirmās lietošanas reizes. Pasakains, erotisks aromāts, sastāvā jūras aļģes, zaļās tējas ekstrakts un dabīgas augu eļļas. Ls 15,40

**Lierac Body Activ Drainage** krēms ar limfodrenāžas iedarbību piemērots tā sauktajam tūskainajam celulītam. Modelē ķermeņa siluetu, padara ādu zīdaini gludu un nostiprina to. Sastāvā burvju lazdas un saldā āboliņa ekstrakti (izvada toksīnus), arnika un ruskuss (uzlabo asinsriti) un rūgtais apelsīns, kas palīdz šķelt taukus. Ls 33,50 (nopērkams aptiekās)

## KĀ PAREIZI MASĒT?

### Variants Nr. 1

Pašmasāžu veic ar masāžas cimdiņu pa mitru ādu, **esot dušā**. Masē apļveida kustībām, sākot no ceļgala uz augšu, līdz āda kļūst sārta. Tad noslaukies vai – papildu efektam – norīvējies ar rupjāku dvieļi un uzklāj pretcelulīta līdzekli.

### Variants Nr. 2

Pēc dušas vai vannas noslaukies un **sausu ādu** masē ar masāžas suku, plastmasas masāžas rīku vai norīvējies ar dvieļi. Kad āda kļuvusi sārta, uzklāj pretcelulīta līdzekli. Šī metode nederēs, ja āda ir sausa, jutīga, ar izteiktu kapilāru tīklojumu.

### Variants Nr. 3

Pēc dušas vai vannas problēmzonām uzklāj pretcelulīta līdzekli un masē ar birstīti vai gumijas masāžas rīku (salīdzinājumā ar plastmasu tas pa sausu ādu var pietiekami labi neslidēt). Tikai jāzina, ka ne visus pretcelulīta krēmus un želejas iespējams šādā veidā iemasēt ādā. Ja masējot tas sāk, piemēram, velties kunkuļos, izmēģini citu pašmasāžas veidu. Savukārt masāžas eļļa mazinās masāžas efektu, tāpēc process būs patīkamāks, taču, iespējams, lai sagaidītu ādas sārtošanos, paies ilgāks laiks. Tāpēc ņem pavisam maz eļļas!

### Variants Nr. 4

Pēc dušas vai vannas uzklāj pretcelulīta līdzekli un pagaidi, līdz tas iesūcas. Tad uzklāj nedaudz pretcelulīta eļļas (vēlams, tās pašas firmas) un ādu masē ar birstīti, gumijas vai plastmasas masāžas rīku.

## Papildu efektam – kontrastduša

Ja pašmasāžu veic vakarā, no rītiem augšstilbus un gurnus izmasē ar dušas strūklu, pamīšus mainot siltu ūdeni ar vēsu, nobeidzot ar vēsu. Katru dienu palielini ūdens temperatūras amplitūdu. Pēc dušas norīvējies ar dvieļi un iemasē pretcelulīta līdzekli vai mitrinošu krēmu ar ādu nostiprinošu efektu.

## KAD BŪS REZULTĀTI?!

Pēc kursa beigām būs redzami 40–60% rezultātu, taču maksimālais efekts vēl pēc 1–2 mēnešiem. Lai to uzturētu, divas reizes nedēļā veic pašmasāžu vai reizi nedēļā izperies pirtī ar slotiņām. Ja celulīts ir izteikts, pašmasāžas kurss var ilgt arī divus mēnešus. Nākamo kursu uzsāc pēc pusgada.

## Atceries!

Pašmasāžu nedrīkst veikt, ja problēmzonās ir kādi ādas veidojumi (arī lielas dzimumzīmes). Ja uz ādas samanāmi sīkie kapilāri vai ir paplašinātas vēnas, masāžu veic ar eļļu vai krēmu, izmantojot plaukstas vai pirkstgalus.