

TEKSTS: Džina Briška

FOTO: Jānis Deīnats («Fotocentrs»), Jānis Buls



Ekstrēmo izjūtu dienasgrāmata

3. sērija. Ķermeņa kopšanas procedūras

Sākot no augusta, trīs reizes nedēļā cītīgi apmeklēju ķermeņa kopšanas procedūras un secināju — lai sasniegtu vēlamu rezultātu, nepietiek ar dažām procedūrām vien. Tas ir nopietns darbs vairāku mēnešu garumā.

Kā uz darbu

Uz «Veselības centra 4» skaistumkopšanas centru «Wellslim» ik nedēļu regulāri dodos, es smejos, kā uz otro darbu.

Pirmdienās un piektdienās apmeklēju ķermeņa vakuummasāžu, bet trešdienās — elektrolipolīzi un limfodrenāžu ar «gaisa zābakiem». Jāatzīst — es pirmo reizi veicu ķermeņa procedūras, un man tas patīk.

Kas gan nekait gulēt un relaksēties, kamēr ar tavu ķermeni strādā speciālists un aparāts, iekustinot snaudošos procesus tajā. Turklāt limfodrenāžas laikā gandrīz vienmēr iemieg. Pirms došanās uz skaistumkopšanas centru no rīta, kad jāceļas, tā arī nodomāju — cik labi, ka procedūras laikā varēšu pagulēt. Un redzu pat sapņus.

Bet tagad — visu pēc kārtas!

Mans vidukļa apkārtmērs ir samazinājies par 3 cm. Mans ķermeņa svars arī — aptuveni par 3 kg.

Kaila, kā no mātes miesām nākusi



Ķermeņa estētikas speciāliste Anna Želtovska veic vakuummasāžu. Viena procedūra ir līdzvērtīga trim stundām, kas pavadītas, aktīvi sportojot aerobikas nodarbībā.

Ķermeņa kopšanas tūri sāku ar impulsveida vakuummasāžu. Pirmajā reizē, kad tiekos ar ķermeņa estētikas speciālisti Annu Želtkovsku, uzzinu, ka vakuummasāžu ķermenim ērtāk veikt, ja tas ir pilnībā atkailināts. Kautrīgajām un vīriešiem

(cik zinu, Latvijā šo procedūru veic tikai sievietes) šim nolūkam ir paredzētas speciālas vienreizlietojamās biksītes. Taču es nolēmju — man nav ko slēpt, turklāt, ja tas speciālistei atvieglo darbu, gulšos uz kušetes kaila, kā no mātes miesām nākusi.

Vispirms ķermenis tiek ieziests ar īpašu krēmu, kas ir ar apjomu samazinošu, pretcelulīta vai ādu formējošu efektu. Pēc tam tiek uzklāts gels, un speciāliste, rokās turot sākumā divas vienāda izmēra stikla kolbas, pēc tam vienu un beigās atkal divas, tās slidinot pa ķermeņa

Impulsveida vakuummasāžas iedarbība

- Aktivizē šūnas un atbrīvo svaigu enerģiju no audiem.
- Stimulē kolagēna un elastīna sintēzi, kas formē saistaudus.
- Samazina pēc dzemdībām radītos ādas izstiepumus un strijas.
- Āda kļūst gluda, tvirta, iegūst veselīgu krāsu, mazinās tās liekais apjoms.

virsmu, veic masāžu pa noteiktām līnijām, īpaši piestrādājot pie problemātiskajām zonām. Kolbas ir pievienotas pie aparāta, kurā tiek regulēts gaisa spiediena stiprums — pirmajās reizēs tas ir mazāks, vēlāk — spēcīgs, līdz ķermenis ar to aprod. Procedūra ilgst stundu un nav sāpīga. Vismaz es nesajutu diskomfortu, taču, ja esot izteikts celulīts un liekā svara problēmas, procedūra varot būt jutīgāka.

Taču ķermeņa estētikas speciāliste visu laiku uzmana, lai procedūra būtu patikama.

Tauku «šķelšana»



Elektrolipolīzes procedūras laikā uz problemātiskajām ķermeņa vietām tiek uzlikti elektrodi, kas palīdz «sašķelt» taukus.

Klāt trešdiena, un mani gaida divas procedūras — vispirms — elektrolipolīze un pēc tam «gaisa zābaki». Un tā ik trešdienu procedūrās «Wellslim» centrā pavadu gandrīz divas stundas.

Ar interesi vēroju, kā elektrolipolīzes laikā uz ādas man tiek uzlikti elektrodi, pa kuriem, kā vēlāk jūtīšu, tiek laista viegla maiņstrāvas plūsma.

Sākumā sajūtas bija dīvainas — it kā ādu kāds durstītu ar adatiņām, it kā pa ķermeni skrietu skudriņas, tad programma mainās, un liekas, ka pa manu ādu tiek dauzīts ar kulkiem. Tikai nepārproti, tas patiešām nav sāpīgi. Jūtīgāki ir augšstilbi, bet, tāpat kā vakuummasāžā, arī elektrolipolīzes procedūrā strāvas stiprumu noregulē tā, lai nav sāpīgi. Pēc tam programma atkal mainās, un šķiet, ka ādu

Elektrolipolīzes iedarbība

- Tiek aktivizēta taukaudu «šķelšana».
- Izlīdzinās celulīts.
- Samazinās zemādas tauku slāņa biezums.

kāds mīcītu un ņurcītu. Bet, protams, arī tas nav sāpīgi, lai gan aizmigt man šajā procedūrā nav ne reizi izdevies.

Ievēro!

Pēc katras elektrolipolīzes procedūras jāveic limfodrenāža ar aparātu vai rokām, lai sašķeltie tauki tiktu novadīti limfvados, pretējā gadījumā tie atkal nostāsies savās vietās un efekts ļoti ātri pazudīs.



Gaisa zābaku iedarbība

- Uzlabo asinsriti un limfas plūsmu.
- Palīdz ārstēt celulītu.
- Novērš dažādas izcelsmes tūskas.
- Likvidē venozās atteces traucējumus.
- Ļoti efektīva procedūra, ja ir «smagu» un pietūkušo kāju problēmas.
- Efektīvi samazina ķermeņa apjomu.

«Gaisa zābaki»

«Gaisa zābaki» ir viena no relaksējošākajām procedūrām, kuras laikā es vienmēr iemieg. Vienas šīs procedūras efekts esot līdzvērtīgs četru stundu limfodrenāžas procedūrai ar rokām.

Tūlīt pēc elektrolipolīzes seko «gaisa zābaki». Vispirms ķermenis tiek ieziests ar apjomu samazinošu krēmu, tad tas tiek ietīts speciālā plēvē. Pēc tam kā tads kosmonauts noguļos uz kušetes un tieku ievīstīta speciālās manšetes. Manšetes ir izveidotas no specifiskiem materiāliem, starp kuriem ir brīva telpa. Limfodrenāžas procesā brīvā telpa



Ķermeņa estētikas speciāliste Ramona Bergfelde regulē gaisa spiedienu, lai procedūra nebūtu sāpīga.

tiek aizpildīta ar gaisu un rodas sajūtas — it kā ķermeni kāds censtos uzpūst kā balonu. Viss notiek pa noteiktām zonām — gaiss vispirms plūst pa kājām. Kad brīvā telpa «kosmiskajā tērpā» tiek piepildīta ar gaisu, tā lēnām kā no balona tiek izpūsta ārā. Tad gaiss plūst jau pa nākamo ķermeņa zonu, un tā visu laiku — 40 minūtes. Procedūra patiešām ir relaksējoša, un pat

nepamanu, ka esmu iemigusi un nogulējusi gandrīz visu procedūras laiku. Izrādās, kā pastāstīja ķermeņa estētikas speciāliste Ramona Bergfelde, vienas šīs procedūras efekts esot līdzvērtīgs četru stundu limfodrenāžas procedūrām, ja tās tiek veiktas ar rokām. Savukārt vakuummasāža stundas garumā ir līdzvērtīga trim stundām, kas pavadītas, aktīvi sportojot aerobikas nodarbībā.

Kas lēni, tas labi nāk!

Esmu izgājusi 20 vakuummasāžas, 10 elektrolipolīzes un limfodrenāžas ar «gaisa zābakiem» procedūras, un mans vidukļa apkārtmērs ir samazinājies par 3 cm. Mans ķermeņa svars arī ir samazinājies aptuveni par 3 kg. Tu varbūt teiksi — pārāk maz! Taču man nekad nav bijis īpašu problēmu ar lieko svaru. Toties āda pēc šīm procedūrām ir kļuvusi daudz tvirtāka un gludāka. Kā teica ķermeņa estētikas speciāliste Anna, manam ķermenim vakuummasāža ir viena no piemērotākajām procedūrām, jo tā lieliski «savāc» ādu. Ne velti vakuummasāžu izvēlas sievietes pēc dzemdībām, pēc strauja svara zuduma, arī pēc tauku atsūkšanas.

Priecājos, ka tagad brīvi varu uzvilkt savu melno vakarkleitiņu, kura tieši viduklī bija kļuvusi par šauru. Starp citu, to, ka viduklī esmu kļuvusi tievāka, pamanīju jau pēc piecām nedēļām, kopš uzsāku procedūras. Taču, ja ir nopietnas ķermeņa problēmas, jāreķinās vismaz ar 20 vakuummasāžas procedūrām. Turklāt pēc tam trīs mēnešu garumā procedūru būtu vēlams veikt reizi nedēļā. Protams, jādzēr pietiekami daudz šķidruma, ēdienkartē jāierobežo saldumi un miltu izstrādājumi.

Es savā ēdienkartē neierobežoju neko — lai redzētu, cik šīs procedūras ir efektīvas. Turklāt no rīta un vakarā uz kājām, gurniem un vidukļa ziedu speciālu apjomu samazinošu krēmu (to man izsniedza salonā), pirms tam ķermeni kārtīgi norīvējot ar rupju dvieļi.

Nākamajā UNAS numurā pastāstīšu, vai pa šo laiku būšu zaudējusi vēl kādu centimetru no apkārtmēra, kā arī par to, kā man veicas ar sejas atjaunošanas procedūrām. Piemēram, šajā laikā man veiktas botulinas injekcijas. Bet par to visu nākamreiz. U