

izborite sa pomorandžinom korom i trešnje tope celulit

Koji stepen celulita imate

Ukoliko želite da proverite koji stepen celulita imate, dovoljno je da pratite savete dr Azre Tasić.

Najbrži i najjednostavniji jeste test štipanja: jednostavno, sa dva prsta uštinete kožu visoko na spoljnoj strani butine ili bedrima ili nadlaktice i ako se pojave rupice, to je sigurno celulit. Postoji više skala koje definišu stepen težine promena, ali najjednostavnijom se čini Numberger-Muller skala, prema kojoj celulit može da se podeli u četiri stadijuma prema razvijenost promena.

Nulti stepen - nema rupica prilikom sprovođenja test bilo u stojećem ili ležećem položaju, vide se samo nabori i tanke linije prevoja

Prvi stepen - nema rupica ni pri stojećem ni ležećem položaju izvođenja test, ali tkivo je promenjeno

Drugi stepen - rupice se pojavljuju spontano u stojećem položaju, ali se gube u ležećem položaju

Treći stepen - rupičaste promene su mnogobrojne i postoje i u stojećem i u ležećem položaju

sve to treba biti istrajan u kozmetičkoj nezi, pravilnoj ishrani, a u životni stil svakako treba uključiti i redovnu fizičku aktivnost.

ISHRANA

Ishrana je ključan faktor, pa što češće konzumirajte namirnice koje podstiču varenje i iz organizma eliminišu toksine i suvišne masti. Korisne su i namirnice koje sadrže dovoljne količine vitamina A, E, C i K jer oni poboljšavaju tonus kože i jačaju zidove vena i kapilara. Jedite ananas, kivi i grejpfrut. A u ishranu svakako uključite i jagode, limun, pomorandže, crne ribizle i trešnje. Što se tiče namirnica koje pospešuju izlučivanje viška vode iz tela, to su banane, krompir i

paradajz. Svoj doprinos borbi protiv celulita daju zeleni listovi prepuni lecitina koji obnavlja ćelijske membrane, vraća elastičnost kože.

Saveznik kojeg svakako ne smemo da zaboravimo jeste voda jer pospešuje razmenu

materija, pa je zaslužna za čišćenje organizma i dobar rad sistema za varenje.

FIZIČKA AKTIVNOST

Osim ishrane, bitna je i fizička aktivnost. Naime,

vežbanjem, odnosno kretanjem tope se masne naslage, popravljaju cirkulacija i opskrbljenost ćelija kiseonikom i jača mišićno tkivo. Trčite, plivajte, hodajte i podstaknite cirkulaciju i metabolizam. Samo pola sata vežbanja



FOTO: NORTHFOTO

dnevno pospešice izlučivanje toksina. Važno je znati da neke vežbe koje toniziraju mišiće mogu da istisnu masti na površinu, pa je i kod nekih sportistkinja vidljiv celulit.

MASAŽA

U tretiranju celulita, neizostavni deo predstavljaju masaže.

- Veoma je bitno, bez obzira na to koja vrsta celulita se tretira, da se tretmani rade u određenoj seriji - osam tretmana (tri tretmana dan za danom, sledeća tri svakog drugog dana i, na kraju, poslednja dva na treći dan) - objašnjava Tatjana Jevđović, spa i velnes instruktor.

Na ovaj način se aktivira program čišćenja i normalizuje metaboličke procese u organizmu, kao i na nivou ćelija kože, što omogućava ublažavanje ili nestanak celulita na duže vreme. Naravno, u zavisnosti od tipa celulita, serije masaža se ponavljaju posle nedelju dana, kada se vidi tačan učinak prethodno urađenih terapija.

Veoma brze efekte daju krio pakovanja (gio i bra) koja izazivaju hlađenje tela prvih petnaestak minuta, a zatim deluju na zagrevanje organizma koji počinje da se znoji i tako aktivira kožu kao najveći organ za eliminaciju toksina. Ovi tretmani su odlični inicijalni tretmani koji brzo pokrenu metaboličke procese u celom organizmu i česta su preporuka upravo za tretmane celog tela kome je potrebna detoksikacija.