

Superlinia

MARZEC 2011 NR 03 (207)
cena **4 zł 90 gr** w tym 8% VAT
www.superlinia.pl

DIETY FIGURA ZDROWIE

TYLKO U NAS

WYWIAD ZE ŚWIATOWĄ
PROJEKTANTKĄ
UBRAŃ DLA KOBIET XXL

NOWE POMYSŁY

**Jak się pozbyć
cellulitu?**

PIONIERSKA METODA
ODCHUDZANIA
diet coaching

CO JEŚĆ

rano, a co
wieczorem,
BY GUBIĆ WAGĘ

Z NIEDOCZYNNOŚCIĄ TARCZYCY

TEŻ MOŻESZ BYĆ SZCZUPŁA

Nasza
drużyna

43 kg

lżejsza

Na okładce **EDYTA:**

bohaterka
dżinsowej
sesji mody

**GRUNT
TO
ZIELONE**

DANIA PEŁNE
WITAMIN
NIE TUCZĄ

ISSN 1231-5710



9 771231 571119

03

Jak się pozbyć cellulitu?

NOWE POMYSŁY



Cellulit o różnym nasileniu ma ponad 70 proc. kobiet, niezależnie od wagi ciała czy wieku. Jeśli jesteś jedną z nich, zdążyłaś się zapewne do niego przyzwyczaić. Ale to nie znaczy, że pogodziłaś się z jego istnieniem. Wiosną zapewne mnożysz starania, by się go pozbyć.

Z pomocą przychodzą producenci kosmetyków i specjalistycznego sprzętu używanego w gabinetach. Oferta jednych i drugich powiększa się każdego roku. Z przyjemnością można zauważyć, że te nowości, choć czasem kosztowne, dają efekt! Uczciwie trzeba też przyznać, że w jakimś sensie wszyscy działają tu trochę po omacku. Nie udało się bowiem ustalić z całą pewnością, jakie są przyczyny powstawania cellulitu. Ale ponieważ kampania przeciw niemu trwa od tylu lat, coraz więcej o nim wiadomo. Poznano niejednego jego słaby punkt i nauczono się w te punkty trafiać. Winą za jego powstawanie obarcza się połączenie kilku czynników: złego odżywiania, braku ruchu, nierównowagi hormonalnej. Niektórzy oskarżają też obcisłe ubrania i za małe buty, ponieważ ich noszenie

FOT. SHUTTERSTOCK, MATERIAŁY PRASOWE FIRM

ZABIEGI STOP-CELLULIT: ROZBITY FAŁA

Zabiegi wykonywane w gabinecie są częścią kompleksowego programu służącego nie tylko pozbyciu się cellulitu i nadwagi, ale przede wszystkim utrzymaniu organizmu w zdrowiu i jak najlepszej formie. Program obejmuje dietę zasadową i suplementację (preparaty firmy P. Jentschura), zabiegi wykorzystujące technologię AWT, ruch, a nawet szczotkowanie ciała na sucho (do wyboru kilka rodzajów specjalnych szczotek!). Autorem tego programu jest Gregor Zieleznik – fizjoterapeuta Polskiej Reprezentacji Piłki Nożnej. Przez lata pracował jako fizjoterapeuta sportowy w Niemczech. Zauważył, że sportsmenki – choć młode, szczupłe i bardzo aktywne fizycznie, mają cellulit. Obserwując je i badając ich tryb życia, Gregor Zieleznik doszedł do wniosku, że powodem zmian cellulitowych jest zakwaszająca



dieta i wyczynowe treningi (które też przyczyniają się do zakwaszania organizmu). Okazało się, że miał rację, ponieważ zawodniczki po zmianie sposobu odżywiania i zabiegach AWT zauważały znikanie cellulitu. Podstawowym założeniem tego programu jest to, że pozbycie się tego defektu wymaga kilku różnych rodzajów działań. Przede wszystkim trzeba zmienić sposób odżywiania się, zmniejszając ilość zakwaszających produktów, czyli słodczy, mięsa, wyrobów z białej maki. Kuracja AWT® (ang. Acoustic Wave Therapy, terapia falą akustyczną) pozwala pozbyć się już istniejącego cellulitu, a zdrowa dieta zapobiega jego nawrotom. Skuteczność tej terapii potwierdzają badania medyczne. Opracowano ją bowiem z myślą o celach leczniczych, m.in. rozbijaniu kamieni nerkowych i usuwaniu dolegliwości ortopedycznych.

Do trwającego ok. 45 minut zabiegu trzeba się rozebrać (wkładasz jednorazowe stringi i przykrywasz się pledem, odsłonięty jest tylko

newralgiczny obszar, czyli objęte cellulitem uda, pupa lub brzuch). Kosmetyczka pokrywa skórę nadającym poślizg żelem do USG. Dzięki temu kolejno używane głowice urządzenia D-Actor do terapii falą akustyczną przesuwają się po ciele bez przeszkód, a fale nie ulegają rozproszeniu. Głowice (używane są trzy różne) emitują falę akustyczną, która na mniej więcej 6 centymetrów wnika w tkanki. W pierwszej części czujesz wyraźne mrowienie, w drugiej silne, czasem niezbyt przyjemne uklucia. Nie są one jednak bolesne. Skóra staje się rozgrzana, nawet mocno zaczerwieniona. Ostatnia głowica przywraca ją do normalnego stanu. Fale akustyczne poprawiają ukrwienie tkanek, stymulują wytwarzanie kolagenu, rozluźniają tkankę łączną. Po pierwszym zabiegu zauważysz zapewne wygładzenie skóry, a cellulit będzie sprawiał wrażenie mniej zbitego, nie tak bolesnego w dotyku. Po całej serii uda wyraźnie się wygładzają, ciało jest bardziej zwarte. Skóra nabierze elastyczności, będzie sprawiał wrażenie, że lepiej „trzyma” ciało.

Seria składa się zwykle z 10 zabiegów (raz w tygodniu). Kosztuje ok. 2000 zł; www.stop-cellulit.com

(osobom z nadwagą zdarza się to często!) upośledza krążenie krwi i limfy. Jedno jest zatem pewne: najskuteczniejsze będą działania na kilku frontach.

Co możesz sama?

Przede wszystkim działać systematycznie i... nie oczekiwać rezultatów za szybko. W pielęgnacji nie ma cudów. Walka z cellulitem nie jest, niestety, wyjątkiem. Na sukces trzeba sobie zapracować. Nawet jeśli dysponujesz sporą gotówką, nie kupisz za nią remedium, które w ciągu tygodnia i bez wysiłku z twojej strony sprawi, że zmieniona tkanka wyparuje jak śnieg w promieniach wiosennego słońca. Jeżeli zdasz sobie z tego sprawę, wzmocni to zapewne twoją wytrwałość i pomoże uniknąć rozczarowań.

Na pewno jak większość kobiet zaczynasz od wyprawy do drogerii i kupienia stosownego preparatu. Słusznie, to ważny element domowej batalii. Weź tylko pod uwagę, że zużyjesz zapewne kilka tubek, a więc nie sięgaj po ten najdroższy. Postaraj się też poznać jego zapach. Najnowsze badania dowiodły, że skuteczniej działają te kosmetyki, których zapach podoba się użytkownikom. Po powrocie do domu z nowym nabytkiem od razu przystępuj do działania! Od tej chwili zaczynaj i kończ dzień Wielkim Smarowaniem. Po tygodniu, dwóch zobaczysz pierwsze efekty. Skóra stanie się gładsza, bardziej zwarta, nieco jędrniejsza, będzie miała zdrowszy kolor. Dzięki temu ciało będzie wyglądać ładniej. Po miesiącu, jeśli jesteś szczerciarą, obwód twoich ud może się zmniejszyć

o centymetr. Zapewne także nierówności tkanek, te znieciercierzone cellulitowe góry i dolki, nieco się wyrównają.

Sprawa diety jest dość oczywista. Nie musisz, jeśli nie chcesz schudnąć, obniżyć kaloryczności posiłków. Ale powinnaś zadbać, by na twoim talerzu znalazło się jak najwięcej zdrowych produktów, przede wszystkim warzyw, gruboziarnistych kasz, oliwy z oliwek, ryb, orzechów. Weź pod uwagę fakt, że wiele kobiet jedzących mało mięsa (i zupełnie rezygnujących z wędlin) zauważa zmniejszenie się cellulitu.

A ruch? Jest wręcz panaceum. Do tego nie musi nic kosztować ani być wymyślny. Spacer szybkim krokiem albo gimnastyka w domowym zaciszu są ogólnie dostępne. Były tylko znaleźć na nie czas i ochotę każdego dnia!

PRZYKAZANIA ANTYCELLULITOWE

1. Co rano masuj ciało na sucho szczotką lub rękawicą kessa (zakup w sieci).
2. Myj się najlepiej pod prysznicem, nigdy w gorącej wodzie, i na koniec opłukuj ciało chłodnym strumieniem.
3. Dwa razy w tygodniu wyszoruj ciało gruboziarnistym pilingiem.
4. Preparat antycellulitowy wmasowuj energicznie, najlepiej z nogami uniesionymi w górę (oprzyj je o ścianę); musisz poczuć, że skóra się lekko rozgrzała.
5. W ciągu dnia znajdź czas na 30 minut ruchu, choćby bardzo szybki spacer, jazdę na rowerze.
6. Wieczorem koniecznie powtórz aplikację preparatu, ponieważ nocą skóra staje się bardziej przepuszczalna i lepiej wchłania składniki aktywne.
7. Chodź spać dość wcześnie i się wysypiaj, ponieważ niedosatek snu utrudnia skórze prawidłowe funkcjonowanie.

GODNE POLECENIA, WARTO SPRÓBOWANIA



- 1** Lifting Pro, seria Perfectslim, L'Oréal Paris, ok. 55 zł/150 ml **2** Serum wyszczuplające Natural Collagen Inventia, 127 zł/200 ml **3** Antycellulitowy Balsam Wyszczuplający, linia Body Care, Bandi, ok. 40 zł/200 ml **4** Masujący Roll-on przeciw uporczywemu cellulitowi, seria Intensywna Pielęgnacja Ujędrniająca Skórę, ok. 43 zł/150 ml, Garnier **5** Intensywny Koncentrat Wyszczuplająco-antycellulitowy Hot Therapy Nivelazione Perfect Body, Farmona **6** Żel rozgrzewający Termowyszczuplanie, seria Rebuild, Ziaja, ok. 15 zł/270 ml

Sojusznik w tubce

Czy wybierzesz krem, żel czy mleczko, zależy od twoich indywidualnych upodobań. Każdy z tych specyfików powinien solidnie wmasować, co ułatwi skórze wchłanianie składników aktywnych. Jakich? To zależy, jakie są potrzeby twojego ciała.

W ZALEŻNOŚCI OD NICH, SZUKAJ:

1. **MIŁORZĘBU, BLUSZCZU, PAPRYKI CAYENNE** – poprawiają krążenie,
2. **ARNIKI, RUTYNY, SKRZYPY** – wzmacniają naczynka krwionośne,
3. **KOFEINY, L-KARNITYNY** – wspomagają spalanie tłuszczu,
4. **ALG, CZARNEGO BZU** – zmniejszają obrzęki.

Masowanie pójdzie ci o wiele łatwiej, jeśli kupisz preparat z masażerem dołączonym do opakowania. Może to nie najgorętsza nowość, ale rzecz warta uwagi. Liftingujący program

antycellulitowy **Lifting Pro**, seria **Perfectslim**, L'Oréal Paris, ok. 55 zł/150 ml; **Masujący Roll-on przeciw uporczywemu cellulitowi**, seria **Intensywna Pielęgnacja Ujędrniająca Skórę**, ok. 43 zł/150 ml, Garnier.

Spektakularnie działają preparaty z dodatkiem wyciągu z papryki, które wyczuwalnie rozgrzewają ciało i powodują widoczne zaróżowienie skóry. Wprost czujesz, jak tłuszcz się topi! **Antycellulitowy Balsam Wyszczuplający**, linia **Body Care**, Bandi, ok. 40 zł/200 ml; **Żel rozgrzewający Termowyszczuplanie**, seria **Rebuild**, Ziaja, ok. 15 zł/270 ml, **Intensywny Koncentrat Wyszczuplająco-antycellulitowy Hot Therapy Nivelazione Perfect Body**, Farmona.

Nowym preparatem jest też **Serum wyszczuplające Natural Collagen Inventia**, 127 zł/200 ml o zapachu **Cappuccino**, które, poza większością wymienionych wyżej składników aktywnych, zawiera substancje przywracające młodość skórze – naturalny kolagen i peptydy, oraz nawilżające – witaminę E i olej z ogórecznika.

Bywa i tak, że zabraknie ci cierpliwości, chcesz bardziej widocznych rezultatów albo do cellulitu

dołączy się inny problem, na przykład wiotcząca skóra. Wtedy rozbij skarbonkę (albo weź mały kredyt) i zapukaj do drzwi gabinetu. W tych największych i najnowocześniejszych liczba zabiegów wprawi cię w oszołomienie. Nie wstydź się prosić o pomoc w wyborze (ani pytać o cenę). Opis dwóch obiecujących nowości w ramach.

Zamaskowany i...

...przemilczany. To pierwsze jest dość jasne. Apetyczna złotawa barwa skóry uczyni cellulit mniej widocznym. Nikt nie wpatruje się aż tak uporczywie w twoje uda, pośladki czy łydki, by dostrzec wywołane nim zmiany. Za to każdy na pierwszy rzut oka zauważy, że wyglądasz atrakcyjnie. Ciało opalone kojarzy się ze zdrowiem i sprawnością, a nie defektami urody. Dlatego stosuj raz na dwa, trzy dni balsam z samoopalaczem. Te najnowsze dają bardzo naturalny efekt, są łatwe w nakładaniu i dobrze pielęgnują skórę. Wysiłek niewielki, a rezultaty spore!

A o co chodzi z tym przemilczaniem? O coś jeszcze prostszego a bardzo skutecznego. Otóż, pamiętaj, że rozmowy o cellulicie możesz prowadzić

ZABIEGI ICOONE: ROLKI NA ODSIECZ

Przygotowanie się polega na włożeniu specjalnego elastycznego kombinezonu (jak do endermologii, bo Icoone to nowa, ulepszona generacja starej, dobrej endermologii). Dzięki niemu głowice aparatu, którymi wykonywany jest zabieg, płynnie przesuwają się po ciele i nie zasysają za dużo skóry. Każda głowica ma dwie rolki z mikrootworkami. Wywołują one zjawisko, które producent nazwał Multi Mikropęcherzykową Stymulacją. Ta stymulacja połączona z masażem tkanki podskórnej, powodowanym przez zasysanie skóry, obrotowy ruch rolek i ruch głowic po ciele dotlenia i odżywia skórę. Działa ona na fibroblasty, pobudza lipolizę oraz wytwarzanie kolagenu i elastyny. Pierwsza część zabiegu trwa ok. 20 minut, jest bardzo relaksująca. Używane są wówczas dwie mniejsze głowice, nazwane Robotwini. Kosmetyczka realizuje program



„Base”. Jego wariant dopasowuje do twoich potrzeb, np. cellulitu, skłonności do obrzęków. Przesuwa po twoim ciele głowicami w określony sposób, płynnym, łagodnym ruchem, np. tak, by pobudzić ruch limfy. Zasysanie nie jest silne, czujesz pulsowanie głowic i lekki chłód. W drugiej części kosmetyczka wymienia głowicę, np. na jedną dużą zwaną Robosolo (do masażu brzucha lub pośladków). Przez 15 minut przesuwają ją tylko po wybranej części ciała, np. objętych cellulitem udach albo ramionach, brzuchu z oponką. Tu zasysanie i nacisk masujących rolek są o wiele silniejsze (ale dużo słabsze niż w tradycyjnej endermologii, dlatego zabieg ten nadaje się również dla osób ze skłonnością do rozszerzania naczynek). Do wyboru jest kilka stopni intensywności. Dlatego można ją zwiększać z zabiegu na zabieg, dopasowując do wrażliwości ciała klientki. Skóra wyraźnie się rozgrzewa, masz wrażenie, że każda uśpiona, rozleniwiona komórka została pobudzona do pracy. Już po pierwszym zabiegu możesz mieć wrażenie, że ciało jest inne niż zazwyczaj, inaczej reaguje na dotyk, a twarde skupiska

tkuszczy stały się bardziej elastyczne. Po kolejnych zabiegach objęte cellulitem miejsca wyraźnie się wygładzają. Zdecydowanie zmniejszają się też obrzęki. Z zabiegu na zabieg skóra staje się gładka – także dlatego, że zasysanie działa jak piling. Zaraz po powrocie do domu warto posmarować się preparatem antycellulitowym, widać, że skóra szybciej niż zazwyczaj go wchłania! Zabieg ma też inne zastosowania, m.in. do zmniejszenia widoczności blizn, np. po cesarskim cięciu czy wyrównywania powierzchni ciała po liposukcji.

Wskazane jest poddanie się serii 10 zabiegów (w odstępach dwu-, trzydniowych). Cena 2800 zł (+100 zł kombinezon). Na razie tylko w warszawskiej klinice La Perla, www.la-perla.pl

na spotkaniu w babskim gronie albo na forum internetowym, ale nie z mężem czy narzeczonym. Większość mężczyzn nie ma pojęcia o istnieniu czegoś takiego. I dobrze, bo ta wiedza nie jest

w nieświadomości. Jeśli chcesz mu się podobać, postaraj się, by twoja skóra była wypięgnowana, gładka i pachnąca, a o resztę się nie martw! To dobrze zrobi także tobie.

Skuteczne bardziej i mniej

Twoim sprzymierzeńcem w walce z cellulitem jest ruch. Wszystko, co sprawia, że mięśnie nóg, pośladków i brzucha intensywnie pracują, poprawia wygląd tych części ciała. Wątpliwości budzi natomiast skuteczność białej i rajstop reklamowanych jako antycellulitowe. Nie ma też potwierdzenia, że chodzenie w butach o specjalnie wyprofilowanej podeszwie, które mają rzeźbić mięśnie dolnej połowy ciała, przyczynia się do zmniejszenia cellulitu.

im do niczego potrzebna. Dlatego nie podsuwaj swojemu ukochanemu pod oczy jakiejś części ciała i nie mów: „No tylko popatrz, jaki mam cellulit”. Wtedy on rzeczywiście może przyjrzeć się dokładniej i co gorsza, przyznać ci rację. Nie używaj przy nim tego niemiłego słowa na „c”, niech żyje

Co nowego w kosmetykach?

mówi BARBARA ZAPISEK, technolog w firmie Mincer Mona Liza
W składzie kosmetyków antycellulitowych nie ma żadnych rewolucyjnych nowości. Stosuje się

w nich od lat te same, sprawdzone składniki. Wiele z nich jest pochodzenia roślinnego. Mają za zadanie pobudzać mikrokążenie, powstrzymać rozrastanie się komórek tłuszczowych i spalać nagromadzony pod skórą tłuszcz. Najbardziej znane są między innymi kofeina, wyciągi z bluszczy i kasztanowca, guarana. Ważne jest także działanie drenujące, czyli poprawa krążenia limfy. Takie właściwości mają na przykład wyciągi z alg i grejpfruta.

Można natomiast zaobserwować, i to jest swojego rodzaju nowość, że zmienia się sposób reklamowania tych kosmetyków. Powszechnie mówi się o już tym, że ich używanie ma być jednym z elementów kuracji uwzględniającej ruch, lepsze odżywianie, automasaż. Dopiero takie połączone działania przynoszą widoczne efekty.

Krystyna Bursztynowicz