

Kad tad vēl, ja ne vasarā izmēģināt aukstuma skaistumprocedūras, kas ne vien labvēlīgi iedarbojas uz tavu izskatu, bet arī uz organismu kopumā. Ar aukstumu var draudzēties arī svara samazināšanas nolūkā. Turklāt dažas procedūras vari veikt arī mājās.

# AUKSTUMS ādas tonusam



Konsultē *Wellslim* centra kosmētiķe **INA GŽIBOVSKA.**

## Kermenim

Reaģējot uz aukstumu, organismā paātrinās asinsrite. Tā kā šūnas bagātīgāk saņem skābekli, tās ātrāk spēj atbrīvoties arī no kaitīgajiem vielmaiņas galaproduktiem. Tieši tāpēc aukstuma procedūras tik plaši izmanto skaistumkopšanā, īpaši notievēšanai. **Viena no populārākajām aukstuma procedūrām salonos ir kriosaitešana, kuras laikā ķermeni aptin ar īpašā šķīdumā samērcētām elastīgām saitēm.** Šis ārstnieciski kosmētiskais process labvēlīgi ietekmē asinsvadus, samazina tūsķu, novērš smaguma sajūtu kājās un palielina ādas elastību. Aukstuma terapijai piemīt vēl kāds ļoti būtisks blakusefekts – tā sniedz papildu enerģiju. Par to pārliecinājies pati, kad beidzot apmeklēju kriosaunu. Par to biju daudz dzirdējusi, taču vilcinājos izmēģināt, jo man šķita neiespējami pavadīt vairākas minūtes 160 grādu aukstumā (kriosaunā cilvēks atrodas īpašā kabīnē, kurā ķermeni līdz pleciem ieskauj šķidrā slāpekļa tvaiks, kura temperatūra noslīd 120–160 grādu zem nulles!). Tomēr, par spīti bažām, procedūru izturēju bez problēmām. Lai pamanītu reālu rezultātu izskatā, kriosauna jāapmeklē vismaz 10 reižu. Taču, runājot par pašsajūtu, efekts bija jūtams pēc pirmās procedūras. Jutos tā, it kā būtu ilgu laiku pavadījusi svaigā gaisā. Mundruma un enerģijas pilna visas dienas garumā. Šķita, ka varu paveikt daudz vairāk, nekā ierasts. Ja apņemsies iziet kriosaunas kursu, katru reizi procedūras ilgums tiks palielināts par 15 sekundēm, līdz tiks sasniegtas 3 minūtes, kas ir maksimālais pieļaujamais laiks. Pēc procedūras iesaka apmeklēt masāžu, pirti vai nodoties fiziskām aktivitātēm, kuras pastiprināti veicinās

FOTO – SHUTTERSTOCK UN NO PERSONISKĀ ARHĪVA

tauku šūnu dedzināšanu. Lai būtu labāks rezultāts, nevajadzētu ēst divas stundas pirms un divas stundas pēc procedūras. Tiesa, Ina Gžibovska min arī kādu kriosaunas minūšu. «Cilvēki bieži vien nezina, ka aukstuma ietekmē organismā var aktivizēties vecās kaites, īpaši iekaisumi. Tas var saasināt šīs kaites, tāpēc, pirms iegādāties kriosaunas kursa abonementu, konsultējies ar ārstu,» uzsver Gžibovska.

## Sejai

Sejai efektīvākas ir īpašas krioprocedūras, piemēram, kriomasāža. **To veic ar šķidro slāpekli, kura temperatūra sasniedz –195 grādus.** Procedūra ir pavisam vienkārša: meistare iemērc vates kociņu termosā ar slāpekli un veic ar tiem 10 minūtes ilgu sejas masāžu. Aukstuma ietekmē seja saņem skābekļa devu, kas aktivizē vielmaiņu un veicina šūnu dabisko atjaunošanos. «Bez skābekļa nav dzīvības, tāpēc šī procedūra īpaši ieteicama, lai tonizētu nogurušu sejas ādu. Šūnām tas ir šoks, kas liek tām sarosīties, strādāt pašām un atdzīvoties,» stāsta kosmētiķe. Kriomasāža ir ideāli piemērota pietūkuma noņemšanai un sejas ovāla korekcijai.

Aukstuma procedūras iesaka, ja ir taukaina āda, pinnes un aknes. Savukārt kuperozai ādai kriomasāža ir kā asinsvadu treniņš, kas uzlabo to izturību. Aukstuma procedūras veicina arī šūnu membrānas caurlaidību, kas nodrošina labāku aktīvo vielu iekļūšanu ādas dziļākajos slāņos. Tāpēc jebkuras maskas uzklāšana pēc kriomasāžas sniegs daudz efektīvāku rezultātu. Kriomasāža ir arī lēts (vienas masāžas vidējā cena ir Ls 5) un efektīvs veids, kā ātri uzlabot sejas izskatu. Vēl pie aukstuma procedūrām jāmin krioelektroforēze. Tā ir īpaša metode, kuras laikā ar mikrostrāvu un ledu ādas dziļākos slāņos ievada ārstnieciskas vai kosmētiskas vielas, kas uzlabo ādas tonusu un izskatu.

## Aukstuma terapija ieteicama:

- ķermeņa ādas tonusa uzlabošanai, cīņā pret celulītu, strijām, ienganu ādu;
- sejas ovāla uzlabošanai, pietūkuma noņemšanai;
- sejas ādas tonusa, krāsas un elastības atjaunošanai;
- lai normalizētu tauku izdalīšanos, ja ir pinnes vai aknes;
- ja ir kuperozas āda, vāji asinsvadi;
- tūskainām, nogurušām un sāpošām kājām;
- ja vēnu mazspēja ir sākuma stadijā.



## Atceries!

- Pēc aukstuma procedūras āda ir uzņēmīgāka pret saules stariem, tāpēc, dodoties ārā, noteikti uzklāj saules aizsargkrēmu.
- Ja procedūras laikā sejas vai ķermeņa ādā ievadītas aktīvās vielas, nav ieteicama karsta vanna vai pirts, arī sauļošanās. Asinsvadiem siltumā paplašinoties, aktīvās vielas aizplūdis no problēmkonas.
- Ja esi ārstējusi iekaisumus, īpaši ginekoloģiskas problēmas, pirms kriosaunas apmeklēšanas konsultējies ar ārstu.

## Aukstuma terapija mājas apstākļos

**Kontrastduša.** Tā uzlabo asinsriti un palielina ādas tonusu. Vienlaikus ir labs veids, kā norūdīties un estētiski uzlabot ādas izskatu. Kontrastduša jāsaņem un jābeidz ar vēsu ūdeni, aptuveni piecas reizes mainot ūdens temperatūru.

**Ledus gabaliņi** ar sasaldētu kumeliņu vai liepziedu tēju. Viegla sejas masāža no rītiem stiprinās asinsvadus un uzlabos ādas tonusu.

**Ledainā ūdenī samitrināts lina dvieļis.**

Norīvēšanās ar šādu dvieļi būs labs treniņš asinsvadiem, palīdzēs tūskas mazināšanai, uzlabos ādas tonusu un krāsu.

**Izsmidzinošie līdzekļi, kas tiek glabāti ledusskapī.** Tas var būt termālais ūdens vai ziedūdens. Vasarā, tikko izņemts no ledusskapja, tas lieliski tonizē ādu. Ideāls ādas atsvaidzinātājs un mitrinātājs.

## Zināšanai

Jebkuru sejas un ķermeņa procedūru var padarīt par atvēsinošu, ja kosmētiskiem līdzekļiem pievieno sastāvdaļas ar vēsinošu efektu. Piemēram, piepilinot tiem dažus pilienus mentola vai eikalipta ēteriskās eļļas. Arī veikalos var iegādāties īpašos krēmus, kuru sastāvā ir mentols, kampars, eikalipts. Šos krēmus ieteicams lietot, ja ir zems ādas tonuss, vizuāli pietuvināti asinsvadi, ja novērojama tūska uz sejas vai ķermeņa.