

"Martas" eksperiments. Kā izārstēt celulītu divās nedēļās ?

MARTAS pētījuma gaita

1. solis: iepriekšējos žurnāla numuros lasītājām izsludinājām konkursu, kurā ikviena sieviete, vecumā no 30 līdz 40 gadiem, varēja uzticēt savu sāpīgo stāstu par celulītu.
2. solis: trīs laimīgās MARTAS lasītājas nokļuva profesionālu skaistuma ekspertu rokās, kur viņām noteica celulīta stadiju un izstrādāja individuālu programmu, lai jau pēc divām nedēļām redzētu pirmos rezultātus.
3. solis: pētījuma noslēgums, kurā atklāsim, cik centimetru kājas apkārtmērā izdodas nomest mūsu akcijas varonēm (par to lasi jau nākamajā MARTAS numurā).

Pieredze Nr. 1

Celulīts uzrodas veselības problēmu dēļ

Pirms vairākiem gadiem Dzintrai Kupčai sākās veselības problēmas ar vairogdziedzeri. Vēlāk viņai konstatēja arī sirds slimību un vēzi. «Kamēr ārstējos, par savu skaistumu diemžēl nesanāca parūpēties, tāpēc iedzīvojos pamatīgā celulīta kārtā,» atzīst Dzintra. Tagad gan, ar jaunu sparū viņa vēlas kļūt vēl skaistāka!

«Ar celulītu cīnos jau diezgan ilgi. Tā likvidēšanai regulāri eju uz masāžām un tagad arī ļoti aktīvi vingroju. Bet man bija liels pārtraukums, kad nedarīju neko, jo vajadzēja uzlabot savu veselību. Cīnījos ar vēzi, sirds un vairogdziedzera problēmām. Par laimi man izdevās atveseļoties. Tas nebija viegli. Bija dienas, kad bezcerībā kaucu kā vilks, bet man ir ļoti paveicies ar vīru, kurš mani ļoti atbalstīja un atbalsta joprojām. Tagad, uz visu notikušo atskatoties, saprotu, ka svarīgākais katru dienu dzīvot ar smaidu un pozitīvismu. Nedrīkst nevienam neko skaust. Ir jādara viss iespējamais savas veselības labā. Varu ieteikt lielisku paņēmieni, kas man palīdz grūtos brīžos: ērti apsēžos dīvānā, aizvērusi acis un skaitu Tēvreizi. Tik ilgi, kamēr acu priekšā man parādās tunelis ar gaismu. Tā ir mana meditācija, pēc kuras jūtu tādu spēka un enerģijas pieplūdumu.

Kamēr ārstējos, biju pieņēmusies arī svarā, toties tagad cītīgi tievēju. Regulāri dodos uz masāžām un pirtīm, kā arī trīs līdz četras reizes nedēļā vingroju. Man iecienītākās ir pilates un apļu treniņi uz hidrauliskajiem trenāžieriem.»

Motivācija: «Kopš rudens esmu nometusi jau 14 kilogramus, bet mans mērķis ir kļūt tievākai vēl par septiņiem kilogramiem. Domāju, tas nāks par labu arī manam celulītam, savukārt pati iegūšu savu ideālo svaru – 75 kilogramus.»

Skaistuma vizītkarte par Dzintru

Nodarbošanās: mājsaimniece, audzina meitu Viktoriju, kurai nu jau ir 12 gadi.

Vājības: «Šad tad jau arī man uznāk slinkumiņš iesāktu turpināt, bet tad atceros par savu mērķi: vēl mīnus septiņiem kilogramiem, un tie man liek ļoti saspuroties un turpināt iesāktu.»

Svars: 82 kg.

Eksperta komentārs

Irēna Zalcmāne, „Kolonna” masiere-kosmētiķe.

Celulīta pakāpe.

«Trešā, kurai raksturīga aprūtināta skābekļa piegāde audiem. Saistaudi jau ir attīstījušies bišu šūnām līdzīgā tīklā un, ja ādu saspiež, var redzēt apelsīna mizu.»

Ar ko sākt divu nedēļu skaistuma kūrī?

«Cīņai ar trešās stadijas celulītu laba ir lipo-dermo-aspirācijas metode. Procedūras laikā ir apvienota vakummasāža, jonizācija ar lipolītiskas iedarbības želeju, kā arī audu elastību veicinoša stimulācija.»

Kam pievērst vislielāko uzmanību?

«Tā kā Dzintra intensīvi sportojot un ievērojot veselīga uztura principus ir manāmi notievējusi, īpašu uzmanību pievēršīšu limfas drenēšanai un ādas audu elastības uzlabošanai.»

Ieteikumi, ko darīt pašai mājās?

«Katru dienu veikt kontrasta dušas, kas uzlabos ādas elastību un nostiprinās asinsvadu sienīgas. Pēc dušas Dzintrai ieteicu lietot „Wellness” masāžas eļļu ar arnikas ekstraktu. Dienās, kad nebūs procedūras salonā, Dzintra veiks problēmzonu pašmasāžu. Reizi nedēļā apmeklēs pirti. Tā kā Dzintras fiziskās aktivitātes ir optimālas, uzturs sabalansēts un šķidrums arī tiek lietots pietiekamā daudzumā, viņa ierasto dzīvesveidu turpinās.»

Eksperta vērtējums, kādēļ celulīts sasniedza 3. stadiju?

«Dzintrai bija veselības problēmas, kā rezultātā viņas dzīvesveids kļuva mazkustīgs un diezgan strauji pieauga viņas svars. Pašlaik viņa ir ļoti motivēta mainīt savu dzīvesveidu un izskatu. Ļoti ceru, ka mūsu sadarbības rezultātā Dzintra iegūs vēlāmās ķermeņa aprises, jo jau pēc pirmās ķermeņa procedūras kāju apkārtmērs ir samazinājies par 3 cm. Lai šīs izmaiņas nostiprinātu, veiks procedūras trīs reizes nedēļā.»

Pieredze Nr. 2

Wellslim centra kliente

Līga Kalniņa aktīvu cīņu ar celulītu uzsākusi salīdzinoši nesen, pēc meitiņas peciņas piedzimšanas. «Tad nedaudz vairāk pieņēmos svarā un arī celulīts kļuva redzamāks,» tā Līga.

«Pēc dēliņa piedzimšanas kļuva pavisam tieva, tāpēc cerēju, ka līdzīgi notiks arī pēc otrās grūtniecības. Bet nekā! Piedzima meitiņa, gadu nodzīvoju pa mājām un kilogramu skaits arvien palielinājās. Tagad esmu atsākusi savas darba gaitas. Krīzes laikā man izdevies ļoti veiksmīgi nomainīt darbošanās jomu. Ja agrāk strādāju būvniecības nozarē, tagad mans darbs ir daudz sievišķīgāks – esmu manikīra un pedikīra speciāliste. Vienīgi darbs ir sēdošs, kas nav veselīgi manai figūrai, bet ceru, ka šī Martas akcija man būs papildu stimuls saņemties un uzsākt tievēšanu.

Līdz šim vienīgais, ko aktīvi esmu mēģinājusi cīņai ar celulītu, ir regulāra kriosaunas apmeklēšana. Efekts tiešām bija feins. Āda kļuva daudz maigāka un patīkamāka, bet pēc meitiņas dzimšanas skaistuma procedūras ir grūti izstaigāt, jo tad man jāmeklē aukle, kam mazo uzticēt. Pašlaik laiku pa laikam eju uz pirti un mēģinu piekorigēt savu ēšanas režīmu. Zinu, ka sagrēkojos, ēdot daudz saldumu.»

Motivācija: «Jau aizritējis mēnesis, kopš esmu atgriezusies aktīvajā darba dzīvē, pie manis nāk klienti un man jāizskatās skaisti. Esmu gatava darīt visu, lai sasniegtu labo rezultātu. Pat iet kontrasta dušās, ja tas būs nepieciešams! Vienīgais, ko zinu, uz ko neesmu gatava – lietot iekšķīgus preparātus, kas sola mazināt celulītu.»

Skaistuma vizītkarte par Līgu

Nodarbošanās: manikīra un pedikīra speciāliste.

Vājtības: «Man ļoti garšo saldumi. Nevis konfektes un šokolādes, bet gan dažādi saldie. Nejutos īsti paēdusi, ja maltītes beigās neapēdu desertu.»

Svars: 94 kg.

Eksperta komentārs

Linda Bāliņa, „Wellslim centrs” ķermeņa estētikas speciāliste.

Celulīta pakāpe:

«Lai noteiktu celulīta lokalizācijas zonas un pakāpi, izmantojām Termogrāfijas metodi. Ar to noteicām, ka Līgai ir otrās un trešās pakāpes celulīts, kas skāris augšstilbu priekšējās daļas, gurnus un vēderu.»

Ar ko sākt divu nedēļu skaistuma kūrī?

«Līgas figūras korekciju sākām ar pareiza uztura un nepieciešamās fiziskās aktivitātes ieteikumiem. Paralēli tam, izveidojām procedūru plānu divām nedēļām, iekļaujot limfodrenāžas, šarko dušas, aļģu maskas, lipolīzes un citas procedūras. Ņemot vērā īso pārvērtību laiku, Līgai procedūras būs jāapmeklē katru dienu. Mūsdienīgu modernās aparāttehnoloģijas nekaitē, bet tieši otrādi – veicina vispārējā veselības stāvokļa uzlabošanu.»

Kam pievērst kūres laikā vislielāko uzmanību?

«Klienta pašsajūtai un vēlmei līdzdarboties, jo speciālista zināšanas un aparāttehnoloģisko procedūru iespējas bez klienta pūlēm, veicot mājas darbus, nesniegs gaidītos rezultātus. Ļoti vēlams nākt uz procedūrām regulāri un nepieļaut strauju svara kritumu, kas būs ne tikai šoks visam organismam, bet arī ādai – tā zaudēs tonusu.»

Ieteikumi, ko darīt pašai mājās?

«Regulārs ķermeņa pīlings, pašmasāža, kontrastduša, kosmētisko līdzekļu lietošana, specifiski vingrojumi konkrētām problēmzonām – mājas procedūru minimums, kas veikts regulāri, sniegs rezultātu.»

Kādēļ celulīts sasniedza otro un trešo stadiju?

«Līgai ir ļoti izteikts sievišķīgais figūras tips, tāpēc galvenās celulīta lokalizācijas zonas ir augšstilbi un gurni, kur arī ir visizteiktākie taukaudu nogulsņējumi. Līgai ir aktīvs dzīvesveids, audzinot bērnus, bet trūkst pareizas fiziskās slodzes. Viņa cenšas ēst pareizi, bet neievēro šos pareizās ēšanas principus regulāri. Diemžēl sievietes pašas sev nespēj pareizi novērtēt savu celulīta pakāpi un piemeklēt pareizos celulīta ārstēšanās veidus, tāpēc vispirms tomēr vajadzīgas konsultācijas pie speciālistiem.»

Pieredze Nr. 3

Ilona Reitere celulītu ieraudzīja pēc 30. dzimšanas dienas

«Līdz 30 gadiem vārds celulīts arī man šķita kaut kas ļoti tāls un ar mani nesaistīts. Bet pirmās celulīta pazīmes pamanīju tieši ap to laiku,» atceras Ilona.

«Tāpēc reizi nedēļā sāku apmeklēt pretcelulīta masāžu un reizi nedēļā vakuummassāžu. Intereses pēc savu skaistuma kūrī ik pa laikam papildināju arī ar medus masāžām, šokolādes un aļģu ietīšanām, fitnesa masāžu, pirts kapsulu, infrasarkanu pirti, šarko dušām un skulpturējošajām masāžām. Pēc apmēram gada šāda kursa rezultātu tiešām pamanīju – kājas bija kļuvušas gludākas un par to izskatu varēju lieki nesatraukties.

Celulīts atkal kļuva mana problēma, kad izmainījās mana darba atrašanās vieta un krīzes dēļ samazinājās alga. Regulāri apmeklēt salonus vairs nav iespējams, tādēļ procedūras kompensēju ar masāžas veikšanu mājās apstākļos, kā arī palielināju fizisko slodzi. Izlasot atsauksmes par GUAM pretcelulīta kosmētiku, nolēmu arī to izmēģināt. Uz celulīta skartajām vietām masku klāju 10 reizes, bet rezultātu it nemaz neredzēju. Tikai nomocījos ar sāpīgajām procedūrām, kas man pašai vien bija jāveic.»

Motivācija: «Līdz vasarai ļoti gribētu redzēt, kā mana apelsīna miziņa samazinās, tādēļ darīšu visu, ko ieteiks speciāliste. Visu šo gadu regulāri atkal sportoju (reizi nedēļā eju uz aerobiku un pilatēm, bet divreiz nedēļā – peldu baseinā). Tagad, kad laiks ir skaists un kļūvis siltāks, daudz vairāk laika veltu arī pastaigām svaigā gaisā. Darba dzīve man aizrīt bijoši pie datorgalda, tādēļ pusdienas laikos mēģinu iziet pastaigāties, bet no rīta un vakaros uz darbu vai no tā eju kājām. Esmu jau izmērījusi – tas aizņem apmēram 40 minūtes.

Skaistuma vizītkarte Ilonu

Nodarbošanās: juriste.

Vājtības: «Apziņos, ka ēdu nepareizi. No rītiem paēdu brokastis, pa dienu darbā paēst īsti daudz laika neatliek, tādēļ nākamā kārtīgā ēdienreize ir pašā vakarā, ap plkst. 19.»

Svars: 87 kg.

Eksperta komentārs

Liene Āķīte, „Taka SPA” speciāliste.

Celulīta pakāpe.

«3. celulīta pakāpe, kurai raksturīgs sakrājijs liekais šķidrums un tūska.»

Ar ko sākt divu nedēļu skaistuma kūrī?

«Lai ķermeni sagatavotu nākamajām procedūrām un to iedarbība būtu efektīvāka, sāksim ar Elemis laima un ingvera sāls pulējumu. Pēc tam veiksīm pretcelulīta sildošo kāju masāžu, kuras mērķis ir sasildīt mīkstos audus, kas aktivizēs asins cirkulāciju. Lietosim arī sildošas ēteriskās eļļas – krustnagliņas, melnais pipars, rozmarīns, muskatrieksts. Tāpat procedūru klāstā iekļausim skulpturējošās un ietīšanas procedūras.»

Kam pievērst vislielāko uzmanību?

«Maksimāli šķelsim taukus tauku šūnās, uzlabosim asinsriti, paātrināsim vielmaiņu un uzlabosim limfātiskās sistēmas darbību. Svarīgi ir atveseļot organismu un uzlabot toksīnu izvadīšanas procesu.»

Ieteikumi, ko darīt pašai mājās?

«Birstēties divas reizes dienā no rīta un vakarā pirms dušas. Katru otro dienu iet vannā, kurai pievienota greipfrūtu ēteriskā eļļa. Pamainīt ēšanas režīmu. Katru dienu veikt kontrasta dušas. Doties uz fiziskajām aktivitātēm, kas veicina limfātiskās sistēmas darbību, kā arī lietot ķermeņa kosmētiku.»

Eksperta vērtējums, kādēļ celulīts sasniedza 3. stadiju?

«Celulīta veidošanos ietekmē vairāki faktori, piemēram, modernais dzīvesveids (stress un sēdošs darbs), ģenētiskās organisma īpatnības, nepareizi ēšanas paradumi un pār maz to aktivitāšu, kas veicinātu toksīnu izvadīšanu.»

Žurnāls „Marta”