

"Martas" skaistuma dienasgrāmata. Ķermeņa kopšana.

Lai uzlabotu izskatu tajās ķermeņa daļās, kuras pašlaik rada vislielākās raizes un satraukumu, izvērtē, kuram figūras tipam tu piederi: bumbiurveida vai ābolveida? Sievietēm ar bumbiurveida ķermeņa uzbūvi parasti visvairāk tauku šūnu koncentrējas gurnu un augšstilbu apvidū, savukārt sievietēm ar ābolveida ķermeņa uzbūvi – ap vēderu un dubultzoda apvidū. Tādēļ skaistuma kūri pielāgo tieši savai problemātiskajai vietai. Taču neaizmirsti arī īpašas rūpes veltīt celulīta izlīdzināšanai, ādas tvirtuma uzlabošanai un pilnīgāku krūšu iegūšanai, jo tās ir problēmas, kas var skart ikvienu sievieti, neatkarīgi no figūras tipa.

7 dienu programma

Katru dienu īpašu uzmanību vērs kādai no ķermeņa daļām. Skaidrs, ka vienā dienā gribēto rezultātu iegūt nevar, bet esam taču pacietīgas, vai ne? Galu galā marts ir īstais brīdis sākt gatavoties pludmales sezonai!

1. Masē celulītu

Jo tikai ar mehānisku darbību iespējams samazināt celulītu. Tas paplašina asinsvadus, uzlabo asinsriti, tādēļ barības vielas ar skābekli nokļūst pie celulīta skartajām šūnām un mazina to apjomu. Mājas apstākļos visvieglāk ar celulītu cīnīties ar pašmasāžas palīdzību. Lieliski noderēs lufas cimdiņi, frotē vai lina dvieļi, dušas birste ar dabīgajiem sariem. Vispirms masē sausu ādu (tā kļūst viegli sārtā) un tikai tad veic dušas procedūras kā ierasts. Dzer daudz ūdens! Bet labākam rezultātam: lieto speciālos kosmētikas produktus, kas palīdz cīnīties ar celulītu. Ja vēlies aiziet pie sava speciālista uz salonu, celulīta mazināšanai ļoti piemērotas ir limfodrenāžas procedūras. Tās palīdz ādai kļūt gan gludākai, gan arī tvirtākai.

2. Uzmanība dubultzodam

Tā kā dubultzods atrodas ļoti tuvu vairogdziedzerim, pirms sākt strādāt ar šo ķermeņa zonu, nepieciešams veikt ultrasonogrāfisko izmeklēšanu. Tad, ja ar vairogdziedzera veselību viss ir kārtībā, vari uzsākt kakla ādas izlīdzināšanu. Vislabāk vispirms doties uz konsultāciju pie speciālista. Der zināt, konsultācijas šobrīd lielākajos skaistuma salonos ir bez maksas. Viena no iedarbīgākajām pret dubultzoda procedūrām ir fitnesa masāža. Tās laikā tev būs jāsprindzina speciālista norādītie muskuļi, bet tikmēr meistars tos cītīgi izmasēs. Tāpat efektīva ir arī vakuuma masāža, kas ne tikai dedzina taukus, bet arī nospriego ādu. Savukārt mājās turpmāk katru dienu problemātiskajam dubultzodam veic pašmasāžu. Ņem frotē dvieļīti un maigi berzē kakla ādu (to gan vari darīt, ja uz kakla nav dzimumzīmes vai papilomas). Ar frotē dvieļīšiem veic kontrasta dušas. Vispirms samitrini dvieļi vēsā ūdenī, ko klāj uz kakla kā kompresi, bet pēc tam – siltā ūdenī un atkal veido kompresi. Šādi maini dvieļus 5 reizes. Taču, ja esi uzsākusi cīņu ar dubultzodu, par grāmatas lasīšanu vai TV skatīšanos gultā, gulēšanu uz augstiem spilveniem vari aizmirst. Šie paradumi veicina dubultzoda veidošanos, tādēļ visi iepriekš veiktie pasākumi zaudēs savu iedarbību.

2. Izcel vidukli

Lai mazinātu tauku šūnas, kas veido tik netīkamo riepu ap vidukli, būs vajadzīga vislielākā pacietība un gribasspēks. Diendienā savu ādu lutini ne tikai ar limfu dzenošajiem krēmiem, pasmasāžām un kontrasta dušām, bet esi gatava mainīt arī savus ēšanas paradumus un palielināt fizisko slodzi. Kritiski izvērtē, ko, cik daudz un kā ēd! Vislabāk aiziet uz konsultāciju pie uztura speciālista, kurš izveidos individuālu ēšanas programmu. Savukārt starp sporta nodarbībām izmēģini slinga jeb elastīgo saišu terapiju. Tās laikā tiek sasprindzināti tieši dziļie vēdera preses, sānu, vidukļa un muguras muskuļi, kas ar laiku nostiprinās korsetes daļu un sāks dedzināt tauku šūnas. Gandrīz tikpat labu rezultātu vēdera korsetes daļai sniegs arī ūdens aerobika un peldēšana.

3. Pret ļenganu ādu

Lieliskākais veids, kā cīnīties ar ļenganu ādu ap augšdelmiem, augšstilbiem un vēderu – rīvēšanās ar frotē dvieļīti. Tas jau pēc pirmās nedēļas sniegs redzamu rezultātu, bet jaukākais – tavā budžetā neradīs papildu izdevumus! Tāpat, ja cīnies ar vājiem saistaudiem, izvairies no ilgas karsēšanās vannās, džakuzī un sausajās somu pirtīs. Tā vietā labāk izvēlies infrasarkanās pirtis, jo to laikā aktīvi sāk strādāt arī ādas paši dziļākie slāņi un tajos rodas jaunas kolagēna un elastīna šūnas, kas, kā zināms, atbild par ādas tvirtumu un elastību. No salona procedūrām pret ļenganu ādu lieliski palīdzēs vakuuma masāžas, radiofrekvences, infrasarkanā staru terapija, krioterapija jeb tā sauktās vēsās ietīšanas.

4. Iegūsti sapņu krūtis

Lai krūtis kļūtu apjomīgākas, tvirtākas un to āda – blīvāka, derēs tā pati slinga terapija, ūdens aerobikas un peldēšanas, kuras palīdz slaidināt tavu vidukli. Bet mājās noteikti katru dienu krūšu ādu zied ar speciālo, krūtīm paredzēto mitrinošo krēmu. Ķermeņa krēms diemžēl nederēs, jo tas pēc sastāva ir blīvāks un nespēs tik labi iesūkties un galvenais pildīt savu uzdevumu – mitrināt ādu – maigajā dekolte zonā. Vienīgais izņēmums – ķermeņa krēmi, kas paredzēti pret strijām. Tāpat reizi nedēļā ar gēlveida pīlingu attīri ādu. Savukārt, pie speciālista salonā krūšu ādai vispiemērotākā ir impulsa veida vakuuma masāža. Bet pirms uzsāc šo kūri, noteikti pārbaudi krūšu veselību. Atceries, sasniežot 25 gadu vecumu reizi gadā jānododas uz krūšu ultrasonogrāfiju, bet, sasniežot 35 gadu vecumu – mammogrāfiju.

6. Divreiz nedēļā – ietinies mālos

Lai māls nezaudē savas vērtīgās īpašības, to ieber plastmasas vai stikla bļodiņā, pielej nedaudz ūdens, ļauj mālam 30 minūtes uzbriest un tikai tad pievieno ūdeni – tik daudz, lai veidojas putriņas konsistence. Arī mālus maisi ar plastmasas karoti, jo jebkurš metālisks priekšmets māliem liek nedaudz mainīt sastāvu un tas vairs nav tik iedarbīgs. Kad māls sagatavots un āda noskrubēta, klāj to uz problēmzonām. Aptin ar speciālo kosmētisko plēvi, ietinies pledā un snaud 20 līdz 30 minūtes. Šīs pašas veidotās procedūras palīdzēs organismam atbrīvoties no toksīniem, uzlabos vielmaiņu un asinsriti, kas garantē – tiks šķeltas tauku šūnas!

7. Praktizē medus masāžu

Nākamreiz, kad dosies uz pirti, paņem līdzi tā pavairāk medus, lai ar to vari kārtīgi izmasēt savas problēmzonas. Kad jūti – esi pietiekami izsvīdusi un organisms ir labi iesilis, rokās ņem nedaudz medus, plaukstas sarīvē (lai medus ir pa visu plaukstas daļu) un sakļauj pirkstus un ar ieapaļām plaukstām sāk plīkēt problemātiskās zonas. Tiesa, tā būs pat nedaudz sāpīga procedūra, bet audos ļoti labi uzlabos vielmaiņu, stiprinās asinsvadu sienas, šķēls taukus un piešķirs ādai elastību un tvirtumu. Taču savas spēcīgās iedarbības dēļ, medus masāža ieteicama tikai gurnu un vēdera apvidū.

Turpmāk katru dienu!

- Kotrastduša īpaši vērsta uz ķermeņa problēmzonām. Sāc un beidz ar vēsa ūdens šaltīm. Vien atceries, tā kā ārā pašlaik vēl ir diezgan vēss, pie vēsā ūdens organismu pieradini pakāpeniski, citādāk vari saņert iesnas! Regulāras kontrasta dušas uzlabo asinsriti un limfas attecī, šādi attīrot organismu no toksīniem un paātrinot vielmaiņu.
- Pirms cīnīties ar savām problēmzonām, novērtē savu pašsajūtu un reizi gadā obligāti veic veselības pārbaudes, lai pārliecinātos, ka esi vesela. Piemēram, lai dotos uz skaistuma procedūrām salonā ir jābūt 100 % drošai, ka nav sirds un asinsvadu saslimšanas, infekcijas vai onkoloģiskas problēmas.
- Katru dienu ādai klāj kopjošo kosmētiku (pavasārī izvēlies mitrinošos krēmus!). Problēmzonām klāj specifiskos asinsriti un limfu paātrinošos krēmus, bet divas reizes nedēļā problemātiskās vietas rūpīgi noskrubē ar pīlingu.
- Papildus mājas un salona ādas kopšanas rituāliem, pavasarī ēd vairāk produktu, kuru sastāvā ir A, C un E vitamīns. Vari dzert arī šos vitamīnus kapsulās. Arī aptiekās nopērkamie skrimšļa veida produkti uzlabo ādas veselību un pašsajūtu.

Raksta autore Kintija Bulava.

Konsultēja ķermeņa estētikas speciāliste Daiga Jansone.