

Zdejmij pierzynkę na wiosnę

Najwyższy czas zdjąć zimową pierzynkę i zadbać o swoje piękno ciała. Aura zimowa nie oszczędziła naszej urody, której zabrakło energii słońca, dotlenienia, stymulacji, składników odżywczych i witalnych.

Anita Gołębiowska, kosmetolog, właściciel salonu Cleopatra

Jak przywrócić skórę, tkankę podskórną i mięśnie do życia? Jak najefektywniej i skutecznie wymodelować, ujędnąć i wyszczuplić całe ciało lub jego części?

Na te pytania odpowie ekspert kosmetologii, specjalista do spraw modelowania ciała z ponad 20 letnim doświadczeniem – Anita Gołębiowska.

„Jako specjalista kosmetologii poprawiam wygląd pacjentów ale i podnoszę ich samoocenę poprzez tylko efektywne kuracje. Nowoczesna kosmetologia to kompletna, holistyczna, intensywne pielęgnowanie ciała z użyciem bezpiecznej certyfikowanej aparatury zabiegów renomowanych firm z użyciem dermokosmetyków oraz manualnej kreacji doświadczonej kadry kosmetologów. Dostępne są już preparaty oraz urządzenia oparte na najnowszych osiągnięciach światowej kosmetologii. Indywidualnie dobrane kuracje (kilka zabiegów) idealnie zaspokoją potrzeby skóry i tkanek głębiej położonych”.

Od czego warto zacząć przygotowania wiosenne?

Przede wszystkim należy zacząć od indywidualnej konsultacji u profesjonalisty w renomowanym salonie który ustali indywidualny program zabiegów. Na 2 – 3 tygodnie przed rozpoczęciem zabiegów (najlepiej wczesną wiosną) warto przeprowadzić dietę oczyszczającą – odchudzającą. Pierwszym zabiegiem rozpoczynającym zdjęcie zimowej pierzynki jest złuszczenie naskórka peelingami (solą morską, cukrowy z wyciągami owoców cytrusowych, kawowy, czekoladowy). Tak przygotowane ciało jest gotowe na tzw. Body Wrap (100%algi Thalgo, błota Beauty Med), czyli owinięcie ciała ciepłym błotem, które ma działanie drenujące, wyszczuplające, ujędniające a także dostarcza organizmowi aktywnych składników odżywczych i głębokiego relaksu. Taki wstęp – blogostan połączony z manualnym masażem dobrze wprowadzi pacjenta do serii zabiegów – kuracji. Większość z nas walczy z cellulitem.

Jak według Pani powiedzieć „NIE” cellulitowi i tłuszczowi?

Wiele błędów, mitów, nieporozumień i iluzji wiąże się z powszechnie stosowaną dziś nazwą „celulitis”. Przypomnijmy, że nazwa, „ cellulitis” to etymologicznie odznacza ostre zapalenie komórek. Określenie stosowane przez media tak silnie weszło do powszechnego użycia, że trudno nam się przyzwyczaić do bardziej poprawnego „cellulitu” (tzw. efekt skóry pomarańczowej). Rozwija się na podłożu konstytucjonalnym i związany jest z wieloma czynnikami predysponującymi (rasa zachodnia, dziedziczność, brak właściwej komponenty mięśniowej, dystrofia ewolucyjna tkanki podskórnej) oraz czynnikami

wywołującymi (długotrwały stres, bulimia, eksperymenty z dietami, skrajne diety, defekty postawy i stóp, długotrwała postawa siedząca lub stojąca, nieregularne, źle zbilansowane dożywianie, kuracje hormonalne, antykoncepcja, niewłaściwe uprawianie sportu). Na cellulit narażone są szczególnie pośladki, brzuch, uda, kolana, kończyny górne.

Stadia i rodzaje cellulitu: a) obrzękowe (nagromadzenie wody, tłuszczu, toksyn), b) stadium włóknisto – gąbczaste z guzkami (przewaga miękkiego cellulitu), c) stadium twardego cellulitu z makroguzami, d) obwisy tkanki

Jakie są najlepsze metody terapii antycellulitowej?

Regularnie stosowany drenaż limfatyczny, manualny lub aparaturą uciskową w kombiniezonie jest najbardziej skuteczną wśród metod. Drenaż limfatyczny metodą dr Voodera to pneumatyczny, uciskowy powolny masaż połączony z preparatami wmasowanymi w ciało. Innymi metodami są m.in. endermologia, liposukcja ultradźwiękowa, RF fale radiowe, fototerapia oraz hit kongresów „żelazko antycellulitowe z lipodermologią” (4 w jednym) i wiele innych. Jeśli chodzi o tzw. żelazko – jest to aparatura ujędniająca na różne partie ciała która wykorzystuje masujące rolki, intensywną fototerapię, mikroprądy oraz głęboko stymulujące prądy Tens (wykorzystywane w rehabilitacji).

Należy wspomnieć również o urządzeniach wykorzystujących termoterapie, podczerwień i krioterapię. Wisienką na torcie wśród zabiegów modelujących jest mezoterapia igłowa i bezigłowa (wprowadzanie w skórę substancji lipolitycznych). Najczęściej stosowanymi substancjami czynnymi stosowanymi w ww. zabiegach są m.in. kofeina, alfa – karnityna, krzem, fosfatydylocholina oraz amika, bluszcz, wspaniała polska borowina a także 100% algi.

A co z tzw. „czarodziejskimi różdżkami”?

Czasu nie cofniemy, ale współczesna kosmetologia pomaga cofnąć wskazówki zegara biologicznego oraz pozbyć się defektów nawet w 100%. Oczywiście potrzebna jest obopólna lojalna współpraca, zaufanie i konsekwencja nie tylko w salonie kosmetycznym ale i w domu. „Czarodziejskich różdżek nie ma, ale są rozwiązania i skuteczne efekty indywidualnie dobranych zabiegów do potrzeb pacjenta. Często sprawdzone metody – kuracje są skuteczniejsze od tzw. pseudo nowinek. Oprócz wspaniałych efektów, dzięki zastosowaniu roślinnych, silnych antyoksydantów, przynoszą również korzyści zdrowotne, zapobiegające infekcjom.



Gdy się zdecydujemy na zabiegi, na co należy zwrócić szczególną uwagę?

Gdy pacjent zdecyduje się na serię powinien stosować się do zaleceń i nie przerywać jej, gdy już zauważy, że po 2 – 3 zabiegach ma mniej centymetrów. To efekt krótkotrwały który trzeba wzmocnić.

Należy również pamiętać o masażach (np. drenaż limfy). Po mezoterapii, czy modelowaniu aparaturą, ciepłem lub zimnem drenaż to już konieczność, bo wypycha z przestrzeni międzykomórkowej tłuszcz który wypłynął ze zniszczonych komórek tłuszczowych. Po liposukcji drenaż i masaże pomagają zmniejszyć obrzęk i przeciwdziałać nierównościom ciała. Mocny masaż może wywołać też głębokie odprężenie, jeśli odbywa się powoli w relaksującym rytmie. Najlepsze efekty można zaobserwować u osób ze skłonnością do tycia w określonych miejscach. W takich przypadkach samo intensywne odchudzanie i diety nie dają efektu i dlatego potrzebne są zabiegi w gabinecie kosmetologii – już po jednym zabiegu w pasie ubywa 2 – 7 cm. Potrzebne jest wykonanie minimum 6 – 7 zabiegów (1 – 2 razy w tygodniu) to czasem kosztowne, ale

skracanie nie ma sensu. Dlaczego? Po około 7 – 10 dniach połowa utraconych centymetrów wraca, gdyż organizm nie pozbędzie się tłuszczu w tak krótkim czasie. Przed każdym zabiegiem i po nim należy pić bardzo ciepłą wodę mineralną (najlepiej drobnymi tykami), herbatki drenujące, lekkie napary ziołowe. Wtedy lepiej przewodzona jest energia przez błony komórek tłuszczowych, jednak podstawą jest diagnoza przeprowadzona przez doświadczonego kosmetologa.

A co radzi Pani jako ekspert kobietom po 40 roku życia?

U kobiet w okresie około menopauzalnym zabiegi modelujące wymagają szczegółowego zaangażowania i regularności. Z wiekiem zwalnia metabolizm. Zabiegi powinny być szczególnie pieczołowicie dobrane, działać relaksująco na ciało rozchwiane hormonami.

Czy zabiegi które sprawiają, że stajemy się ładniejsi i szczuplejsi są zarezerwowane wyłącznie dla osób z grubym portfelem?

Na szczęście walka z oznakami starzenia i tłuszczkiem nie jest dziś zarezerwowana tylko dla aktorek Hollywood czy bizneswoman, większość ludzi może je sobie zafundować bez wielkich wyrzeczeń, bo oferta jest szeroka.

Jakie są obecnie hity kosmetologii w Polsce i na świecie?

Rankingi i kongresy międzynarodowe pokazują, że na topie są zabiegi mało inwazyjne. Te które powtarzają się w większej ilości. Przez ostatnie dwadzieścia lat kosmetologia dobrze poznała te mechanizmy, a ja należę do prekursorów kosmetologii w Polsce i na co dzień spotykam te mechanizmy.

A co z mężczyznami trafiającymi do gabinetów kosmetycznych?

Również mężczyźni przekonują się, że zadbaną, smukłą sylwetką i świeżym wyglądem mogą więcej zdziałać. Panowie są specjalnie traktowani w salonach urody. Współczesna kobieta i mężczyzna powinni systematycznie dbać o estetyczny wygląd, stan ciała i ducha a tym samym o swoje samopoczucie i wyższą samoocenę.

A z jakich Pani korzysta metod zdjęcia pierzynki zimowej?

W tym co powiem nie będę zbyt oryginalna, bo wszystko to przedstawiłam w artykule. Szczególnie jednak preferuję masaże, drenaż limfatyczny, okłady i kąpiele borowinowe, aparaturę modelującą oraz ruch na świeżym powietrzu i zdrową dietę.



ANITA GOŁĘBIOWSKA, SALON CLEOPATRA

Ekspert kosmetologii w Polsce (z ponad 20-letnim doświadczeniem), pedagog, menadżer współpracuje z instytucjami urody, z pasją realizuje projekty promujące urodę, estetykę i zdrowie, konsultant przy organizacji kongresów, właścicielka salonu kosmetologii, wielokrotny laureat ogólnopolskich konkursów, NR 1 mistrz Polski w makijażu permanentnym, mail: anita.kosmetolog.permanentny@op.pl