

PIĘKNA I BASTA

Zima się skończyła, czas policzyć straty. A zatem: kilka dodatkowych kilogramów, cellulit, szara cera. Jest tego sporo. Na szczęście wszystko da się naprawić. Oddaj się tylko w ręce specjalistów.

Tekst: Agnieszka Żuralska-Lazar

Gdy słońce przygrzewa, my też jak przyroda budzimy się z długiego zimowego snu. Robisz wiosenne porządki w szafie i jak co roku zastanawiasz się co na siebie włożyć? To nic, że nie masz idealnej figury. Możesz być apetyczna i zmysłowa, ale tylko wtedy gdy zadbasz o siebie. Bo nic tak nie zdoła kobiety jak wypielęgnowane, gładkie ciało...

Nie tylko kilogramy...

...decydują o tym, czy ciało jest zadbane, zgrabne i apetyczne. Wręcz przeciwnie! Często przekonuję klientki, że gdy ich skóra będzie gładka, jędrna i bez cellulitu wygrają na plaży z paniami w idealnym rozmiarze 36-38, ale z wiotkimi „trzęsącymi

mi się” pośladkami i udami. Często w pogoni za upragnioną cyfrą na wadze zapominamy, że ciało przede wszystkim musi być jędrne, dlatego na kuracje ujędrniające przychodzą często panie, które straciły zbędne kilogramy dietą cud. Waga idealna, a od progu słyszę: „Niech pani zrobi coś z tym, co wychodzi mi ze spodni! Jak ja się rozbiore! A w ogóle to dalej nie wchodzę w upragnione rzeczy – dlaczego? Przecież schudłam.” Tak, tak. Nierozsądne odchudzanie to pierwszy wróg ładnej skóry, która nie nadąza za traconymi centymetrami (zwłaszcza ta trzydziesto- i czterdziestoletnia). Czas gdy szczególnie powinnyśmy zadbać o siebie to oczekiwanie i narodziny dziecka. Wówczas skóra, szczególnie ta na brzuchu, zostaje wystawiona na

ciężką próbę. Jedno malutkie włókienko kolagenowe może udźwignąć 10 kg. Jakie więc siły rozciągające muszą działać w tym czasie, jeżeli dochodzi do ich rozerwania i powstania rozstępów? Szczęśliwie sama, będąc świeżo upieczoną mamą małego Maciusia, mogłam w końcu na sobie sprawdzić wszystkie zabiegi w naszym Instytucie, które polecam przyszłym mamom. Naprawdę działają! Bałam się bardzo, czy skóra na brzuchu wytrzyma, jak będą wyglądały nogi itd. Czulałam się świetnie w ciąży i ekspresowo wróciłam do dawnej formy.

Teraz CZAS biegnie nieubłagane, a skóra robi się coraz bardziej wymagająca. Lubi, aby ją wspierać i „podpieścić” zabiegami ujędrniającymi. A więc czy lepiej być wiotką trzydziestką





„W gabinecie, gdy potrzeba silnego ujędrnienia, potrzeba też czasu. Jeden, dwa zabiegi to zdecydowanie za mało.”

szóstką czy jędrną, apetyczną czterdziestką (mowa oczywiście o rozmiarze). My, zachłanne na urodę kobiety, chciałybyśmy pewnie i jedno, i drugie. Ja – fachowiec i kobieta – zdecydowanie stawiam na jakość!

Wymagająca partia

Letni budyń, rzadki kisiel, smutek pożegnania. Tak najczęściej klientki nazywają te partie ciała, które wymagają pomocy – odżywienia, wygładzenia i liftingu. Niestety, nie na całą naszą urodę mamy wpływ. Albo geny nam sprzyjają – włókna kolagenowo-elastynowe są mocne, gęsto utkane i nasza skóra jest jędrna i mocna jak „rzepa”, albo (tak jak ja) dostałyśmy od natury skórę gładką, kobiecą, ale cienką i wiotką, czyli dużo bardziej wymagającą. Jeżeli należymy do tej drugiej grupy, nie buntujmy się patrząc na rówieśniczkę, która nie robi nic szczególnego, a nie można jej uszczyplnąć (ma za to najczęściej problem z tzw. „gęsią skórą” i nie podoba jej się, że skóra nigdy nie jest dostatecznie gładka), tylko pielęgnujmy zabiegami, dopieszczajmy kosmetykami w domu. Partie szczególnie wymagające to pośladki (alarm, gdy robią się płaskie i są coraz niższe), wewnętrzne strony ud (nazywane falbankami), okolica talii i brzuch oraz największe wyzwanie – ramiona (gdy machamy na pożegnanie, a one smutno się trzęsą, trzeba podjąć akcję-reaktywację!).

Od nadmiaru jednak głowa boli

Luźna, zwiotczala skóra zwiększa nasze talie, uda, ramiona. Najczęściej, nie rozpoznając problemu, zaczynamy się odchudzać. I szybko okazuje się, że zamiast lepiej i mniej, jest jakby więcej i gorzej. Oddajmy się więc ręce specjalisty, który ustawi

program zabiegów w gabinecie i zaleci właściwą pielęgnację domową. Jeżeli skóra jest sucha i wiotka, a po dwóch tygodniach regularnego używania kosmetyku nie widzimy poprawy, to nie dlatego, że preparat nie działa! Najczęstszy błąd to używanie za „chudych” kremów. Zachęcam do sięgania po balsamy natłuszczające o gęstej konsystencji i bogatym składzie. Lekki kremik nawilżający jest dobry dla dwudziestolatki.

W gabinecie, gdy potrzeba silnego ujędrnienia, potrzeba też czasu. Jeden, dwa zabiegi to za mało. Po indywidualnej konsultacji najczęściej potrzeba przynajmniej czterech tygodni, czyli osiem–dziesięć zabiegów. Panie „dmuchające na zimne”, szczególnie po 35. roku życia, zapraszamy raz w miesiącu na kompleksowy zabieg rewitalizujący (piling, kąpiel, maska na ciało w kapsule i masaż). Przez cały czas ciąży masaże ujędrniające, maski, pilingi pomagają skórze przystosować się do coraz większych napięć i chronią ją przed powstaniem rozstępów, a w ciągu pierwszego roku po porodzie kuracje ujędrniające pomagają odbudować strukturę skóry.

Przede wszystkim nie przyspieszaj...

...uraty sprężystości skóry. Korzystaj rozsądnie ze słońca. Promienie UV powodują rozpadanie się włókien kolagenowo-elastynowych. Efekt? Piękny, chwilowy brąz, a po sezonie zmarszczony dekolt. Na szczęście w tej chwili dostępne są doskonale samoopalacze do użytku domowego. W naszym nowoczesnym Instytucie coraz więcej zwolenniczek słonecznej opalenizny korzysta z bezpiecznego i zdrowego zabiegu Spray Bronzing. Bardzo ważna jest jak zwykle pielęgnacja

domowa. Skóra regularnie przesuszana zwiotczeje szybciej. Jak zawsze zachęcam do natłuszczania ciała wysokiej jakości olejkami. Raz w tygodniu w domu na niewralgiczne partie ciała, takie jak brzuch czy pośladki nałóż olejek, serum lub krem ujędrniający i zawiń się na 20-30 minut w folię oraz ciepły kocyk. Aktywne składniki wnikną głęboko, wygładzając i ładnie napinając skórę.

Skutecznie i precyzyjnie

Utrata jędrności i cellulit to najczęstszy problem kosmetyczny, z którym Panie zgłaszają się do działu pielęgnacji ciała. Najczęściej narzekają na jedno i drugie, dlatego przeprowadzamy dużo kuracji kombinowanych. Współczesna kosmetyka daje nam dużo możliwości. Od nieocenionych, naturalnych alg morskich, błot termalnych po technologie high-tech (endermologia, aparaty stymulujące z prądami niskiej częstotliwości, lasery, ultradźwięki). Stosujemy zabiegi rozgrzewające i schładzające, różnorodne aktywne ampulki, kremy do masażu, hydromasaże w wodzie morskiej, pachnące maski i przyjemne techniki masażu. Ważne, aby zabieg dobrać precyzyjnie i indywidualnie. Inaczej będziemy ujędrniać dojrzałą Panią, a inaczej dwudziestoparolatkę, która straciła gwałtownie 10 kilogramów. No i oczywiście nie zapominajmy, że w czasie pielęgnacji trzeba się zrelaksować i odpocząć. PS Jeżeli, tak jak ja wiesz, że z wiadomych powodów nigdy nie założysz spódniczki mini i spodni „rurek”, omijaj je w sklepie szerokim łukiem i bez żalu, bo nadal są modne „miękkie formy”... Kup sobie porcję pysznych lodów, zakręć bioderkami (wypielęgnowanymi oczywiście) i ŻYJ! Wtedy na pewno ten sezon nie będzie stracony...

Czekam na Wasze opinie:

aga@spasalon.pl

1 Kuracja antycellulitowo-modelująca z użyciem maski Alga Talaso Dermika w kapsułach kolor lub Vichy z wykorzystaniem ultradźwięków połączonych z Koncentratem antycellulitowo-wyszczuplającym Dermiki (znacznie zwiększa penetrację składników aktywnych CLA, L-karnityny i kofeiny). Czas trwania zabiegu i cena zależne są od indywidualnego programu.

2 Tropicana – cukrowy piling do ciała Dermika. Dla idealnej gładkości i przyjemności, polecany szczególnie przed i po urlopie. Zawiera naturalne oleje oraz substancje pochodzące z owoców pomarańczy i drzewa kakaowego, bogate w witaminy C, A i P, polifenole, teobrominę, kofeinę, magnez. Piling idealnie usuwa zrogowaciały naskórek, odżywia i pielęgnuje. Tropikalny zapach przenosi na rajskie plaże...
Czas trwania: 45 minut. Cena: 140 zł

3 Spa-ajurveda – masaż ciała ispirowany wywodzący się z Indii Ajurwedą, ale zaadaptowany do potrzeb europejskich gabinetów i ośrodków SPA, gdzie dla klienta najważniejszy jest relaks i doenergetyzowanie, a nie działanie terapeutyczne.
Czas trwania: 75 minut. Cena: 170 zł

4 Aroma Vitality – intensywny zabieg o działaniu anti-aging, jak również S.O.S. dla skóry wymagającej silnego ujędrnienia i odżywienia, np. po ciąży, czy odchudzaniu. Wzmacniając skórę, działa prewencyjnie, a także redukuje już istniejące rozstępy. Bogata kremowa maska, zawierająca składniki nawilżające, ujędrniające i przeciwzmarszczkowe czyni skórę gładką i elastyczną.
Czas trwania: 75 minut. Cena: 260 zł



Agnieszka Żuralska-Lazar
mgr rehabilitacji

Kierownik działu pielęgnacji ciała w warszawskim Instytucie Kosmetyki XXI Wieku Dermika Spa&Salon, absolwentka wydziału rehabilitacji AWF w Warszawie, masażystka z 14-letnim stażem, konsultantka i ekspert wielu pism kobiecych oraz programów telewizyjnych w zakresie problemów pielęgnacyjnych ciała.