

# Скульптор тела: как ручной массаж помогает корректировать недостатки фигуры?

*Обойдемся без скальпеля! Многие дамы хотят побыстрее избавиться от жировых отложений и спешат на хирургический стол, а может сначала попробовать стол массажиста? Андрей Квач - руководитель оздоровительного центра "Виватон", специалист своего дела с десятилетним стажем помогает избавиться от всего лишнего.*



**Андрей, медицина шагнула вперед и сейчас в салонах красоты для прекрасной половины человечества предлагают: аппаратный массаж, гидромассаж, обертывание и многое другое. На мой взгляд, и классический ручной массаж очень эффективен, к тому же цены на него вполне приемлемые. Какие эстетические проблемы фигуры он решает, за счет чего?**

Да, действительно, современная косметология имеет достаточно большой арсенал возможностей решения эстетических проблем, и, в первую очередь, целлюлита. Но универсального метода его лечения, такого, который бы помогал всем - нет. Воздействовать на основную причину развития целлюлита - эстрогены, подавлять естественный гормональный фон женщины - неразумно (конечно, если нет серьезных его нарушений). Даже методы пластической хирургии, такие, как операции липосакции или абдоминопластики не в состоянии помочь избавиться от целлюлита. Значит ли это, что целлюлит не излечим? Нет, не значит!



**Избавиться от целлюлита сложно, но можно.** Для этого нужен комплексный подход. Современная косметология имеет множество методов лечения целлюлита - аппаратные методики (LPG-массаж, вакуумная терапия, лечение ультразвуком, миостимуляция и др.)

Также избавиться от проблемы поможет мезотерапия, талассотерапия, бальнеотерапия, прессотерапия, озонотерапия, гидромассаж, обертывание, антицеллюлитная косметика.

Каждый из этих методов в состоянии воздействовать на отдельные звенья одного или нескольких патологических процессов, приводящих к появлению целлюлита. Но такого метода, который мог бы "в одиночку" справиться с любой формой целлюлита у любого человека пока не изобрели.

Что касается таких косметических процедур, как гидромассажи, SPA, талассотерапия и прочее, то они, конечно, очень приятны и сразу после процедуры кожа выглядит упругой и обновленной, но зачастую, они весьма дорогостоящи, а их эффект, к сожалению, нередко временный.

Разумеется, если вы можете себе позволить проводить такие курсы регулярно, то это прекрасный способ всегда хорошо выглядеть. **К таким радикальным способам, как мезотерапия и аппаратные методы (вакуумный массаж, миостимуляция, электролиполиз и другие), следует относиться очень аккуратно.** Их следует применять только при очень серьезных проявлениях целлюлита и только после консультации с врачом, так как могут быть противопоказания. Кроме того, доверить свое тело можно только квалифицированным специалистам. Эти способы могут быть очень эффективными и помогут избавиться даже от патологических и тяжелых форм целлюлита, но при ошибках выполнения процедуры возможны осложнения и проблемы со здоровьем.

**По-прежнему актуальные в борьбе с целлюлитом - ручные техники массажа: антицеллюлитный, лимфодренажный, классический и их сочетания.** Все они направлены на улучшение циркуляции крови и лимфы, очищение тканей от токсинов, выведение лишней жидкости, восстановление клеток дермы, расслабление уставших мышц, обеспечение общей релаксации, и помогают организму прийти также к оптимальному физиологическому равновесию, эмоциональному и психологическому комфорту. Если долго и энергично мять "проблемную" часть тела руками, то в ней усилится кровообращение, улучшится обмен веществ, а кожа станет более упругой и эластичной. В некоторых салонах уверяют даже, что массаж способен "разбить" жировые капсулы и воздействовать на соединительную ткань, выводя избыточную жидкость и шлаки.

**Успешность лечения целлюлита состоит из двух факторов:**

**Со стороны врача:** грамотное комплексное применение современных методов в соответствии с индивидуальными особенностями протекания целлюлита у конкретного человека.

**Со стороны пациента:** тщательное соблюдение врачебных рекомендаций. Если необходимо, то и внесение серьезных изменений в свой образ жизни.

**Сложение этих двух компонентов всегда обеспечивает достижение видимого, долговременного результата, на любой стадии целлюлита.**

И помните, перед тем, как начать лечение целлюлита, обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Поскольку спектр причин крайне обширен, лечение обычно довольно индивидуально, и общепринятые средства могут не только не оказать никакого воздействия, но ухудшить общую ситуацию.

**Все-таки целлюлит - это болезнь или просто недостаток фигуры? На этот вопрос - нет единого мнения-ответа даже у медицинских работников.**

Под термином "целлюлит" в косметологии понимают характерные для женского организма изменения в подкожно-жировой клетчатке, внешне проявляющиеся специфическим рельефом кожи на отдельных участках тела, так называемая "апельсиновая корка". В медицине эти изменения называют термином "гиноидная липодистрофия". Чаще всего целлюлитом поражаются ягодицы, бедра и живот, также он может встречаться на плечах, коленях, икрах, шее. **Целлюлит начинает развиваться еще в подростковом возрасте, его проявления в возрасте 20-35 лет есть уже у 75% женщин, а после 35 лет - более чем у 90%, при этом у половины из них целлюлит достигает такой стадии, что является серьезной эстетической проблемой.**

Несмотря на то, что термин "гиноидная липодистрофия" в медицине применяется, большинство врачей целлюлит заболеванием не считают. В международной классификации болезней такого диагноза нет. Поэтому правильнее воспринимать его, как косметический недостаток.

**Поскольку целлюлит возникает практически у всех женщин, его даже можно рассматривать, как вторичный половой признак (такой же, как женская грудь или оволосение по женскому типу).** Но в качестве "классического" полового признака современная медицина его не признает. Косметическим недостатком целлюлит был объявлен только в конце 19 века. До этого художники тщательно выписывали все ямки и бугорки на телах обнаженных красавиц. Пышность форм и мягкость женского тела считались эталоном красоты.

В кинофильмах 60-70-х годов прошлого века мы видим актрис с явными признаками целлюлита, не стеснявшихся сниматься в бикини. Но в это же время индустрия моды изменила свои стандарты, сделала идеалом женственности девочку-подростка с неразвитыми формами. И так получается, что на сегодняшний день иметь целлюлит не только "не модно", а почти неприлично.

**Сколько примерно сеансов антицеллюлитного массажа нужно провести, чтобы разгладить хотя бы небольшие неровности, ямочки (вторая стадия)? Некоторые массажисты рекламируют себя: якобы за один сеанс можно убрать 2-3 сантиметра жирового слоя - разве такое возможно :-)?**

Конечно же, это невозможно, но недобросовестные массажисты пользуются этим маркетинговым ходом, вводя в заблуждение клиента. **После одного сеанса антицеллюлитного массажа возможно лишь увеличение кровотока, улучшение микроциркуляции пораженных тканей.** Отек тканей вследствие этого, делает кожу более плотной и упругой, а целлюлитные бугорки менее заметными.

Но необходимо помнить, что количество адипоцитов (жировых клеток) у взрослого человека достаточно постоянно. Значит, увеличение количества жира связано не с увеличением количества жировых клеток, а с увеличением их объема. Диаметр адипоцитов способен возрасти в 30-40 раз в зависимости от степени ожирения и особенностей жировой ткани. **Для того, чтобы достичь результата необходимо чтобы жировые клетки "похудели", только после этого кожа станет гладкой и упругой, а некрасивый рельеф "апельсиновой корки" разгладится.** Для этого нужно 10-15 процедур длительностью 1 час и стоимостью, как минимум 10-15 тысяч рублей.

Безусловно, профессиональный антицеллюлитный массаж - очень эффективное средство, которое позволит действительно заметно улучшить состояние кожи. При изменении образа жизни результаты от массажа будут долговременными и устойчивыми. Если у вас достаточно выраженный целлюлит, возможно, начать с курса массажа у проверенного специалиста - это хорошее начало и толчок для оздоровления вашего образа жизни.

Однако стоит помнить, что через некоторое время после курса массажа, если вы не продолжите ухаживать за кожей дома, соблюдать режим питания и заниматься физкультурой, целлюлит увы! вернется в прежнем объеме.

**Сейчас продается множество кремов, корректирующих фигуру, некоторые эффективны, некоторые не очень. Как правильно выбрать, какой примерно состав должен быть (зеленый кофе, ананас, кайенский перец) или что-то другое?**

Выбрать хороший антицеллюлитный крем легко только на первый взгляд, ассортимент предлагается огромный, а вот какой антицеллюлитный крем наиболее эффективен, принесет видимый результат - вопрос непростой.

**Во-первых, сам по себе антицеллюлитный крем никогда проблему избавления от целлюлита не решит и должен быть частью программы.**

**Во-вторых, антицеллюлитные кремы, как и любая косметика вообще, все разные, причем большинство хорошо работают лишь при первых признаках появления целлюлита.** Отказываться от применения антицеллюлитного крема, конечно, не стоит, но как его выбрать и правильно использовать - вопрос, требующий внимательного разбора. Чем мы с вами и займемся.

Для начала согласимся, что лечение целлюлита должно проходить комплексно, с применением максимума возможных способов и средств. И самое главное среди них - движение, чтобы мышцы и кожа проблемной зоны были в тонусе, а антицеллюлитный крем поможет этот тонус поддерживать. Вот какие вещества нужно искать в составе антицеллюлитного крема.

**Начнем с экстрактов растений в креме против целлюлита.** В основном это растения, которые благоприятствуют усилению обмена веществ, что очень важно для проблемной зоны целлюлита. Собственно говоря, это самая важная задача вообще для всех составляющих крема. Компании используют различные сочетания, и нет необходимости искать какой-то определенный вариант.

**Чаще всего используют зарекомендовавшие себя - конский каштан, плющ, хвощ, боярышник, зверобой.** Если у вас нет аллергии на перец, стоит приобрести антицеллюлитный крем с красным или с зеленым перцем. **Капсаицин**, содержащийся в перце является отличным средством, которое улучшает кровообращение и создает согревающий эффект. При этом кремы с перцем подходят не всем. У многих женщин кожа слишком чувствительная, и перец может оставить небольшой ожог.

**Чтобы получить осязаемый результат, наносить такой согревающий состав придется постоянно, месяцами и годами.** В последнее время, в крема против целлюлита стали добавлять экстракты водорослей. Все знают, что они очень полезны и для внутреннего, и для наружного применения, поэтому так много сейчас различных процедур красоты или вкусных рецептов салатов с водорослями.

Кроме обмена веществ, водоросли в составе антицеллюлитного крема ведут активную борьбу с отложениями шлаков и токсинов, которые в большой степени и приводят к целлюлиту, заставляя организм собирать вокруг себя блокирующие жировые клетки. Поэтому хорошо, если в составе антицеллюлитного крема будет ламинария или фукус.

**Переходим к эфирным маслам.** Проникая глубоко в кожу, ароматические эфирные масла в креме против целлюлита способствуют более глубокому дренажу всей проблемной зоны целлюлита, а если говорить проще, выводят из клеток лишнюю жидкость.

Таким образом, кожа подтягивается не только внешне, но и внутреннее становится более упругой и плотной, давая таким образом другим полезным веществам быстрее добраться до своих глубоких слоев. **Частые гости антицеллюлитных кремов - цитрусовые (апельсиновое, лимонное, грейпфрутовое), хвойные (можжевельное, кедровое, пихтовое), пряные эфирные масла (корица, мускат, гвоздика), кипарисовое, лавандовое, розмариновое масла.**

**Обязательными в антицеллюлитном креме являются витамины.** Они нужны всем, в том числе и коже, потому что стимулируют и служат катализаторами очень важных обменных процессов,

например, появлению и росту новых клеток или усилению производства коллагена. Самыми нужными витаминами, таким образом, являются классические - А, В, С, Е.

Многие девушки и женщины с повышенным подозрением относятся к содержанию в антицеллюлитном креме минеральных солей, считая их, наоборот, одной из основных причин образования целлюлита. Однако это не верно, ведь именно солью - хлоридом натрия, натираются проблемные места в сауне или бане, чтобы более активно проводить очищение организма, удалять вредные вещества. Также и в антицеллюлитном креме соли несут такую же функцию и опасаться их не стоит.

**Еще можно обратить внимание в составе крема на кофеин или, как вариант, ксантил.** Это катализаторы, усиливающие обменные процессы. Другое дело, что антицеллюлитные кремы с подобными добавками могут быть противопоказаны людям легковозбудимым, имеющим повышенное давление или просто плохо переносящим продукты кофе или кофеин, как таковые. Им нужно быть осторожнее и не применять антицеллюлитный крем в момент физического напряжения или на ночь.

**И, повторюсь, не стоит ждать чудес только от широко рекламируемых кремов, гелей и сывороток; они только улучшают тонус кожи, временно подтягивают ее и за счет этого скрывают проявления целлюлита.** Когда вы перестанете ими пользоваться, внешний эффект быстро пропадет. Но и отказываться от них нет смысла, эти средства часто дают хоть и ограниченный, но быстрый результат, они не позволят вам отчаяться и даже могут вдохновить вас на дальнейшее преображение.

**Какими препаратами, кремами, лосьонами пользуетесь Вы, делая моделирующий массаж, что такое "Виватон", его можно использовать при коррекции фигуры?**



Экстракт "Виватон" - бренд компании "ВИВАТОН". Он создан академиком А.М. Савеловым на основе сбора из 26 лекарственных растений, содержит в себе 207 компонентов (в том числе 33 антиоксидантных) и включен в состав всех препаратов линии "ВИВАТОН".

Экстракт включает в себя полный спектр полезных макро- и микроэлементов, витаминов, дубильных веществ, аминокислот, эфирных масел, природных легко усвояемых органических соединений. По индивидуально подобранной программе, при помощи массажных приемов и особой техники трансдермального (через кожу) введения препаратов "Виватон" в клетки организма, мои клиенты получают богатый букет целительных, оздоравливающих элементов позволяющих клеткам организма восстановиться.

**Массаж-пропитка объединяет в себе два компонента: массажная техника и пропитка экстрактом "Виватон", которые я регулирую, в зависимости от нужд клиента.** Получается более чем двойной - синергический эффект. В результате, значительно улучшается микроциркуляция крови и лимфы, выводится лишняя жидкость, токсические вещества, радионуклиды и соли тяжелых металлов, нормализуется тканевое дыхание, открывается второе дыхание через кожу, регенерируют и восстанавливаются ткани, повышается тонус кожи, за счет активации антиоксидантных систем

предотвращается старение и повышается иммунитет. Регулярный массаж по системе "Виватон" заметно омолаживает, устраняет косметические дефекты, дарит чистую, гладкую и здоровую кожу.



**Массаж-пропитка помогает решить ряд эстетических проблем (эффект виден уже после пяти сеансов):**

- Значительно уменьшить объемы тела;
- Уменьшить проявления целлюлита и растяжек;
- Выровнять поверхность кожи;
- Восстановиться после беременности;
- Скорректировать форму груди и бедер;
- Уменьшить локальные жировые отложения;
- Заметно подтянуть кожу;
- Снизить вес.

**Наиболее популярные процедуры в нашем оздоровительном центре:**

**"Массаж-пропитка тела" по методике "ВИВАТОН"** - длится около 1,5 часов. За это время удается "напоить" тело целебной жидкостью, близкой по составу к плазме крови. Необходимое организму количество определяется им самим: экстракт наносится на тело до тех пор, пока оно, подобно губке, продолжает его интенсивно впитывать.

В это время "Виватон" нейтрализует накопившиеся в организме кислоты, которые и становятся причиной стресса и неправильного обмена веществ. **Элементы пластического массажа во время процедуры дают возможность тренировки сосудов.** Пропитка дает очень сильный лимфодренажный эффект, снимает отечность. Для тех, кто решает проблему лишнего веса - весьма актуальная процедура.

**"Массаж антицеллюлитный" проблемных зон по методике "ВИВАТОН"** - это укороченный "бюджетный" вариант массажа-пропитки тела. Акцент делается на проблемных местах: живот, бедра, ягодицы. Продолжительность 50-60 минут.

SPA-процедуры под общим названием **"ЭСТЕТИКА ТЕЛА И ДУШИ"** появилась в нашем оздоровительном центре относительно недавно. **Разработаны различные программы: "Секрет молодости", "Перезагрузка", "Здоровый позвоночник", "Здоровые суставы", "Усталые ноги" и с моделирующей целью "Идеальная фигура".**



Во всех этих программах в зависимости от нужд клиента используются препараты серии "Виватон" в виде крема (массажного, питательного, увлажняющего), железные формы (с лавандой, живицей, пектином, морскими водорослями), скраба, косметических сливок для тела, крема для рук, геля для ног. Кроме приятных процедур в уютном помещении под негромкую спокойную музыку, при свечах, благовониях, вам обеспечен и 100% RELAX!

Продолжительность процедуры 2,5-3,0 часа.



Вся косметическая продукция нашей компании состоит только из природных ингредиентов и содержит экстракт "Виватон". Серия препаратов, разработанная академиком Савеловым А.М. благодаря своему богатому ингредиентному составу, высокой щелочной среде, нейтрализует кислую вредную среду нашей кожи и всего организма в целом. Мы принципиально не применяем в нашей продукции парабены (фенохим, бронопол и др.), и химические отдушки, а используем исключительно натуральные эфирные масла. Во все кремы, гели и средства гигиены входят дигидрокверцетин и коллоидное серебро, которые являются мягкими природными антисептиками, устраняющими воспаления на коже.

Дигидрокверцетин улучшает микроциркуляцию, что приводит к глубокому проникновению биологически активных веществ в кожу и повышению их всасываемости, восстановлению обмена веществ и регенерации кожи. Снижает потерю трансэпидермальной воды, сохраняя тем самым влагу, улучшая питание кожи, а также сокращая признаки шелушения. Коллоидное серебро в виде наночастиц обновляет кожу, придает ей свежесть, улучшает питание на клеточном уровне, разглаживает морщины. Дигидрокверцетин и коллоидное серебро способствуют более лучшей защите кожи от травмирующего влияния ультрафиолетовых лучей.

**Все препараты серии "Виватон" не аллергенны, не токсичны, не канцерогенны, не тератогенны, не имеют противопоказаний!**

***Натуральная косметика Виватон содержит в себе только самое лучшее и теперь готова помочь Вам использовать Силу Природы на благо Красоты и Здоровья!***

**Эффективен ли баночный, медовый массаж, для того, чтобы устранить недостатки фигуры?**

Эффективны все процедуры улучшающие кровоток, микроциркуляцию и лимфодренаж, включая баночный и медовый массаж, но только в комплексном лечении. Массаж-пропитку по системе "Виватон" мои клиенты сравнивают с медовым массажем, с той лишь разницей, что последний относится к экстремальным процедурам, а пропитка воздействует более мягко, но более глубоко за счет поступающего в кровь целительного букета питательных веществ.

**Вообще нужно ли как-то готовиться к корректирующему массажу и через какое время можно его повторить? Насколько его хватает, не спрашиваю, потому что зависит от того, как часто дама открывает холодильник :-).**

Какой-либо специальной подготовки к процедурам по системе "Виватон" не требуется. Естественно, не следует приходить на массаж на полный желудок (легкий прием пищи должен быть, как минимум за час до процедуры). Курса массажа (10-15 процедур 1-2 раза в неделю) у мотивированных на успех (и соответственно соблюдающих рекомендации по питанию и двигательной активности) клиентов обычно хватает на 4-6 месяцев. С целью пролонгации эффекта после курса массажа-пропитки я рекомендую не исчезать на полгода, а посещать мои процедуры 1-2 раза в месяц.

**Вы еще делаете массаж для поднятия груди, а также при беременности. Расскажите.**

Да, возможно применение массажа-пропитки с использованием экстракта "Виватон" у пациенток с выраженным токсикозом беременных. Относительно употребления лекарств беременными женщинами у врачей всех специальностей существует табу. Применение лекарств допускается только в том случае, когда предполагаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода.

Для лекарств, но не для "Виватона", ведь он по своему составу близок к плазме чистой крови! **Он нейтрализует и выводит токсины, активирует обменные процессы, является поставщиком аминокислот, макро- и микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ.** Но лучше провести процедуру детоксикации и насыщения питательными веществами по системе "Виватон" до планируемой беременности.

Что касается эстетики тела. Многие женщины от природы не имеют или утрачивают с возрастом свои привлекательные формы. Особенно эти деструктивные изменения происходят после беременности и родов. Деформируется грудь, живот, бедра, появляются досадные растяжки, разрывы, варикоз.

Массаж с препаратами "Виватон" помогает справиться с этими изменениями тканей. В придании им крепости и эластичности велика роль коллагеновых волокон, которые сопротивляются разрыву в 43 раза больше, чем эластические. **"Виватон", обладая способностью регенерировать, восстанавливать клетки, помогает возвращать посредством массажа упругость и целостность пострадавшим тканям.** Кожа и мышцы приобретают гладкость, эластичность, им возвращается привлекательный вид. Массаж с препаратами серии "Виватон" восстанавливает утраченную после родов упругость груди и живота.

***Массаж-пропитка по системе «Виватон» - новый способ воздействия на кожу и весь организм, который не имеет аналогов в мировой практике!***

И последнее. Каждую четвертую субботу каждого месяца в 11.00 в нашем оздоровительном центре проводятся беседы о красоте, здоровье и долголетию за чашкой чая "по-Савеловски". Приглашаем всех желающих укрепить свое здоровье, приобрести молодость и красоту, прожить долго, наслаждаясь жизнью.



Оздоровительный центр "ВИВАТОН"

89147052817 Квач Андрей Владимирович

пл.Луговая, ул.Луговая, 21а, (торговый переход), 4 этаж,

фитнес клуб "Fitness Citi",

[www.vivaton-vl@mail.ru](mailto:www.vivaton-vl@mail.ru)

Беседу вела Инесса Каргина

Перепечатано с сайта <http://miumi.ru>

Miumi.ru - интернет журнал для современных, динамичных и стильных девушек и женщин Владивостока. На сайте представлены статьи о моде, красоте, здоровье, освещаются анонсы событий города, интервью, мастер-классы по рукоделию, образы городской моды.