

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 отнестись 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

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.