

VUDU NAD CELULITOM

Letos smo zastavile resno in besno. Za vedno ga bomo izgnale iz svojih teles, pa naj stane, kar hoče. Šest junakinj se je podalo v boj in dosegle smo naslednje rezultate ...



TERMOSLIM PROGRAM, ionosavna, elektrostimulacija

KARIN BIZJAK

Stanje:

Kljub mojim 47,9 kilograma pri 154 centimetrih višine se je tudi meni pred nekaj leti pojavil nadležni celulit, prijatelj stresa in nezdravih prehranskih navad. Seveda pri svojem delu nimam niti trenutka za pаметen obrok, pozabljam na to, kako pomembna je tekočina, kaj šele da bi telovadila in

se ukvarjala s športom. Tako je moj način življenja pripeljal do kopičenja odvečnih maščobnih blazinic okrog pasu, še posebej na zadnjem delu, tako da še svojega ljubega tatuja nisem več rada razkazovala. Seveda pa je največ celulita nastalo na stegnih in moji 'kvadratni' zadnjici ...

Postopek:

Tako sem se odločila za obisk v znanem salonu Linea Snella, ki je tudi edini s tovrstnimi tretmaji na območju Nove

Gorice. Sprejela me je prijazna mlada dama, ki se mi je popolnoma posvetila ter se do podrobnosti pozanimala o mojem telesnem stanju in željah. Predlagala mi je enomesečni program, ki smo ga strnili na tritedensko intenzivno nego. Ta je vključevala Termoslim, namensko oblikovano komoro s kombinacijo infrardečih žarkov in temperaturo 38 °C, ki ustvari optimalne pogoje za uspešno odpravljanje maščob. S pomočjo individualno

predpisanih vaj se obseg na kritičnih delih telesa učinkovito zmanjša. Poleg telovadbe sem vozila kolo, zasnovano na podlagi rumsne svetlobe, ki izboljša pretok krvi, kar posledično zdravi tudi celulit in pri pomore predvsem k zmanjšanju obsega bokov in stegen. Po vsaki telovadbi sem ležala v ionosavni, ki s kisikoterapijo, aromaterapijo, barvno terapijo in vlažno atmosfero pomaga razstrupljati organizem, opazno izboljša tonus kože ter posledično odpravlja celulit. Zatem je sledilo štirideset minut elektrostimulacije, ki je izredno učinkovita pri zmanjševanju obsega tudi na najbolj kritičnih delih telesa (trebuh, stegna, zadnjica), poleg tega pomaga pri zmanjševanju manj zahtevnih celulitčnih stanj ter izboljša mišični tonus.

Punce so mi poleg vseh vaj priporočile ustrezen jedilnik in razložile, kako naj uživam hrano čez dan in kako naj kombiniram živila. Seveda so poudarile, naj pijem vsaj dva litra tekočine dnevno, in me na to potem nenehno opozarjale, ker so po sprotnih rezultatih videle, da pijem premalo.

Rezultat:

Tretmaja sicer še nisem zaključila, pred sabo imam še štiri obiske, opravila sem jih šest. Moram priznati, da me je vse, od osebjeta do učinkovitosti programa, prijetno presenetilo. Izgubila sem 1,5 kilograma. Celulit na mojih stegnih je skorajda izginil, blazinice na hrbtnem delu pasu niti s prsti ne stisnem več, trebuh pa postaja iz dneva v dan bolj raven. Moja koža je izjemno gladka in prav nič suha kot ponavadi. Najbolj me je presenetila elektrostimulacija, saj imam dan potem vedno izjemno napete mišice.

Ocena: ★★★★★

Cena: 10 tretmajev v termoslimu in ionosavni, 80.000 SIT; 10 elektrostimulacij, 45.000 SIT; članarina, 10.000 SIT

Lepotni center: Linea Snella International, Centri za vitko linijo, Studio Vitka d. o. o., Vipavska cesta 63, 5000 Nova Gorica

UNIVERSAL CONTOUR WRAP, proticelulitni kremi Liposyne in Lipocure, Vichy, telovadba

PETRA WINDSCHNURER

Stanje:

Glede na to, da smo sodelavke v uredništvu že prave strokovnjakinje za celulit, mi ni bilo težko ugotoviti, da celulita ni nič več kot pred porodom (pred petimi meseci sem rodila hčerko Miko). So pa zato na stegnih ostale maščobne blazinice, ki so pomarančno kožo potisnile bolj na površje in je zato bolj opazna. Splošna

ocena: celulit prve stopnje na notranji strani stegen in pod zadnjico. Koža je izgubila napetost in nima pravega tonusa.

Postopek:

Operacije celulit sem se lotila skrajno resno. Najprej tehtanje, merjenje odstotka telesne maščobe in obsega stegen. Le tako bom vedela, ali bo negovalni paket uspešen. Saj veste, obljubam, kot so petinosemdeset odstotkov manj celulita v štirinajstih dneh, obseg stegen se zmanjša do osem centimetrov, ne verjame nihče, ki se je že kdajkoli spoprijel z ženskimi sovražnikom ševika ena. In kaj bom počela? Vsak dan bom vsaj dvajset minut telovadila (telovadne vaje Cindy Crawford po porodu), zjutraj in zvečer bom na kritične dele telesa nanašala proticelulitne kozmetične izdelke in si vsaj trikrat privoščala postopek Universal Contour Wrap. Za slednjega sem se odločila zaradi očiščevalne moči glin in posebne tehnike povijanja, s katero se glinena raztopina potisne v kožne pore. Tkivo očisti škodljivih produktov razgradnje (celulit ni nič drugega kot zmes strupov) in oblikuje mehko maščobno tkivo, da postane bolj čvrsta. Obenem postopek ni agresiven, je sorazmerno kratek (zadostujejo že trije do štirje tretmaji v presledku sedmih do desetih dni) in ne škoduje dojenju.

Naročena sem ob pol šestih zvečer. Zamišljam si prijetno glasbo ter enoinpolurno ležanje v povojih, namočenih v glino. In vendar tudi pri odстранjevanju strupov držim Brez muje se še čevljev ne obuje. Po prvem šoku, ko mi višja medicinska sestra, kozmetičarka, pojasni, da bo treba potem, ko me povije, eno uro migati, občutim prijetno toploto toplih povojev, namočenih v glino, ki mi jih po predhodnem nanosu glin zelo tesno povija okoli nog in pasu. Ker dojem, bomo izvajali le delni Wrap, se pravi do višine pasu, drugače se povija do vratu. Oblačenje zelo tesnih kavbojk je v primerjavi s povijanjem mačj kašelj. Obujem še plastične copate, ki jih je med vadbo treba večkrat sezuti, da se odlije voda s strupi. In če sem mislila, da bom tako povita težko migala, sem se zmotila. Malo stepa, malo korakanja, malo skokov v stran, predklonov, poskočna glasba za tempo in, glej, že je konec.

Ker glina učinkuje še tri do štiri dni, se v tem času ne tuširam, pijem veliko vode zjutraj, opoldne in popoldan ter ves čas telovadam, ne jem sladkarij, ne jem slano in močno začinjeno.

Rezultat:

Glede na časovno omejitve (pridna sem bila štiri tedne in vmes sem dvakrat goljufala in se najedla sladkarij) je bil rezultat osupljivo dober. Izgubila sem 1,7 kilogra-

mov, delež telesnih maščob se je zmanjšal za 4 odstotke, koža je bila bolj napeta in obseg stegen manjši za 1,6 centimetra. Celulit ni povsem izginil in mislim, da tudi nikoli ne bo, je pa manj opazen in koža je bolj napeta. Poleg tega se tudi počutim odlično, če nič drugega, sem očiščena strupov.

Ocena: ★★★★★

Cena: delni Wrap, 12.000 SIT; lipocure, 6.006 SIT; liposyne, 5.552 SIT

Lepotni center: Lepota & Zdravje, Stara cesta 10, Logatec

3 OBLOGA THALGOMINCE in program Slim & Sculpt KATJA GOLOB

Stanje:

Letošnjo zimo sem preživela precej podobno kot medvedi, ki spijo zimsko spanje, s to razliko, da sem sama zraven še neumorno jedla. Seveda ne solat in semen z vitamini B, ker je zima premrzla, ampak obilo ogljikovih hidratov in jedi na žlico, ki jih lahko spremlja svež kos belega kruha. Ko so prvi pomladanski žarki oplazili mojo zadnjico in stegna, sem v šoku zastala – saj to niso več moje noge! Včasih prav solidno napeta koža se je v zavesah gubala proti kolenom in razkrivala otočke pomarančne kože. Reakcija je bila nujna. Ker se mi je zdela, da potrebujem še nekaj več, sem poklicala v kozmetični salon Thalgo in se naročila na program Slim & Sculpt.

Postopek:

Ta program pravzaprav pomeni oblikovanje telesa s čokolado in z vaniljo, ki ga odlikuje individualen pristop v boju proti maščobnim blazinicam, celulitu in povešeni koži. Cilj tega dvojnega programa je vzpostaviti harmonijo med oblikovanjem in uvrščevanjem postave oziroma kožnega tkiva. Svoje proticelulitne terapije sem se zelo veselila, sploh ker me veselje do hrane in spanja nikakor ni minilo. Da bi izločila vse dejavnike, ki pospešujejo nastanek celulita, sem naredila še test za nosečnost. Bil je pozitiven, česar sem se zares neznanško razveselila, ampak v boju proti pomarančni koži sem morala popustiti ...

Obiskala sem eno čokoladno kuro, kjer sem se na lestvici slabega tonusa od 1 do 10, pri čemer je 10 najslabše, uvrstila na 7. mesto! Sam postopek je nekaj najboljšega, kar sem v življenju doživela med obiski kozmetičnih salonov. Najprej so me nežno in sprostitveno zmasirali, sledila je poštena ruska masaža, ki je posebej vključena v Thalgojev program Slim & Sculpt. Šele zatem so mi nanesli na



celulitne predele koncentrat Slimming in na notranje, bolj mlahave predele koncentrat Firming. Čez to je prišla obloga: zunanji del stegen čokoladica, notranji vanilja. Naslednje pol ure me je nekje grelo in drugod hladilo, drugega kot počivati mi ni bilo treba početi. Po odstranitvi je bila moja koža gladka in bolj čvrsta.

Gospa Silva Glavan B., ki je lastnica salona in ima tako medicinsko kot kozmetično izobrazbo, mi je prijazno svetovala, da se v nosečnosti načeloma ne izvajajo programi za nego telesa, ker se telo zaradi obilnejšega delovanja hormonov spremeni, zato tudi rezultati ne bi bili zadovoljivi. Priporočila mi je, naj preizkusim hladno oblogo Thalgomince, ki vsebuje rastlinske in morske izvlečke. Rezultati so bili po odstranitvi obloge še bolj osupljivi kot po prejšnjem programu, moja koža se je vidno napela, kar mi je po dolgem času vtilo upanje v lepo oblikovano stegna.

Rezultat:

Zame je bila bolj kot Slim & Sculpt primerna učvrščevalna obloga Thalgomince, ki je dala hitrejši in boljši rezultat. Ker sem noseča, bom v tem obdobju izbrala drugačne načine, da svoje telo karseda negujem, tako z gibanjem kot s prehrano. In svoje učvrščevalne kreme Nuxe ne spustim iz rok in z nog! Sicer pa sem bila

povabljena na programe, prilagojene nosečnicam, najkasneje v dveh do treh mesecih po porodu se bom oglasila v salonu, kjer se bomo lotili novega poglavja učvrščevanja kože. V upoštevanje bodo prišli predvsem 'mrzli' postopki, kot je program Thalgomince.

Ocena: ★★★★★

Cena: obloga Thalgomince, 9.000 SIT; program Slim & Sculpt, 14.000 SIT

Kozmetični salon: Thalga, Brinje cesta 1/47, Grosuplje

4 DETOX MASAŽA, hoja v naravi, najmanj dva litra vode na dan, nič sladkarij in gaziranih pijač
MOJCA ZEMLJAK
Stanje:

Za pomoč pri ocenjevanju sem prosila prijateljico, ki je po poklicu maserka in kozmetičarka. »Ni razloga za paniko, prva stopnja, in še to na najbolj tipičnih točkah, malo na notranjem delu stegen,

malo na notranjem in nekaj na zadnjici,« me je premetrila, »tvoja mišično tkivo pa je dokaj močno in prožno. Spomnim se, da ga pred tremi leti še nisi imela, tvoja mama pa je še danes skorajda brez ... Seveda, ogromno presediš za računalnikom, volje za redno gibanje, kot te poznam, pa nimaš vedno.«

Postopek:

Ne morem trditi, da mi je bilo lahko čez noč sleči železno srajco. Ko sem se odločila za detox masažo, sem morala v svoj vsakdan seveda spustiti tudi nekaj sprememb. Prej sem se pogosto šele ob koncu dneva spomnila, da sem čez dan zelo malo pila, sedaj sem se odločila za dva litra vode na dan; že tri tedne dvakrat na teden najmanj pol ure hodim v hrib poleg našega bloka, kakšno uro ali dve na teden odplešem v dnevni sobi (kar že od nekdaj redno počnem), sladkarij ne jem (na srečo nisem sladkosneda) in gaziranih pijač tako ali tako ne maram, nekaj preglavic pa mi, roko na srce, povzročata zdravo kosilo. Ker sem se okusa v restavracijah blizu našega uredništva že zdavnaj naveličala, še vedno velikokrat do poznega popoldneva čakam, da skuham doma ... Poleg tega se malo težko upiram slani hrani, ki je moj 'greh', odkar pomnim, in zadnjič, ko je Elle praznovala prvi rojstni dan, sem se - ne morem zatajiti - malo pregrešila s šampanjcem. Večinoma pa sem vendarle pridna. Za detox ali stimulacijsko masažo metabolizma, ki je kombinacija klasične masaže z eteričnim oljem, limfne drenaže in nekaj akupresurnih prijemov, ki se jih prilagodi glede na značaj celulita in tonusa, sem se odločila, ker ne zajema le delov telesa, kjer pomarančna koža dejansko je, temveč se masira celotno telo oziroma se mikrocirkulacija celostno spodbuja. Krvni in limfni pretok ter s tem odvajanje zastarele vode in drugih presnovnih produktov oziroma strupenih snovi se pospešujejo, posledično pa se poveča elastičnost in čvrstost kože. V treh tednih sem si masažo po maserkinem nasvetu privoščila petkrat, razstrupljanje pa vsakič doživljala kot mešanico čistega užitka in kanca bolečine.

Rezultat:

Po dveh masažah razlike ni bilo, po tretji pa lastnih nog skoraj nisem prepoznala. Bile so povsem napete, celulita je bilo le še za spoznanje ... Naslednje jutro je bil spet na svojem mestu, vendar ga je bilo manj - približno za eno tretjino. Maserka mi je razložila, da pride po masaži do kratkoročnega učinka limfne drenaže, ki bi postal dolgoročen, če bi na masažo še naprej hodila enkrat na teden, pozneje pa obiske zmanjšala na dvakrat do trikrat na mesec. No, po petih masažah je ce-

lulit res manj opazen, kaža je bolj napeta, naravnost čudovito pa je počutje – ker je pomlad in ker sem nekaj naredila zase.

Ocena: ★★★★★

Cena: detox masaža, 50 minut, 9.800 SIT

Lepotni center: Sunny Studio, Regentova cesta 37, 1000 Ljubljana

5 LIMFNA DRENAŽA, fitness in aerobika vsaj dvakrat tedensko (že tri mesece), mazanje s proticelulitno kremo Tonic Minceur, Nuxe in voda

PETRA KERN

Stanje:

Za začetek mogoče stanje v kopalnici pred enim mesecem in presenečeno vprašanje mojega dragega: »Od kdaj imaš pa ti celulit?« Pustimo to, da me je popolno ma presenetilo, da tip natančno ve, kaj celulit je, bolj me je na realna tla postavilo dejstvo, da je ta postal tako opazen. Leta, ko sem brezskrbno hodila naokoli brez pomarančne kože, so očitno minila. Na zadnjici in na skrajnem zgornjem predelu stegen se je pojavila in krivda zanjo sem velikodušno zvalila na hormone. Zelo me jezi, da imam celulit samo na enem mestu (noge so čisto v redu), in to ravno na tistem, ki ga z veseljem razkazujejo kopalke, ki jih bom letos hočeš nočeš 'morala' nositi na poročnem potovanju.

Postopek:

Mogoče lahko na tem mestu povem, da sem se za limfno drenažo odločila, ker je zelo nežna, saj me razna raztegovanja kože, zanosno gnetenje in šoki vročehladno odbijajo in hkrati na smrt dolgočasijo. Limfna drenaža je postopek, v katerem prevladujejo trije gibi: glajenje, črpanje in potiskanje. Naše telo ima dva obtoka – krvnega in limfnega. Medtem ko krvni veselo kroži po našem telesu, limfni še zdaleč ni tako živahen in nikakor ne spravi vseh strupov, ki jih pojemo in popijemo, v promet, zato se veselo nalaga v podkožju, me pa 'končamo' z vsem poznano stvarjo – s celulitom. Ker imajo v salonu na voljo tri časovne intervale masaže, sem se odločila za petintridesetminutno. Kozmetičarka mi je svetovala štiri do pet tretmajev, opravila sem jih štiri, za ohranjanje stanja pa bi morala vsako leto ponoviti kuro in si vsak mesec privoščiti en obisk. Postopek sam je prijeten in s pravihimi gibi maserka potiska 'zastale' tekočine ter jih spodbudi, da se izločijo. Moram priznati, da sem med masažo večinoma diemala, tako da je name imela tudi protistresni učinek.

Rezultat:

Po prvi masaži sem vsake deset minut iskala stranišče, saj se je očitno takoj začelo



odvajanje odvečne tekočine. Po preostalih masažah se je stanje umirilo. Roko na srce – na zadnjici in stegnih imam še vedno celulit, tonus nog pa se je v tem mesecu vidno izboljšal, kar je zagotovo rezultat pospešenega ukvarjanja same s sabo. Priznam pa, da sem kar malo razočarana, da niso rezultati na dlani.

Ocena: ★★★

Cena: limfna drenaža, 25 minut, 3.900 SIT; 35 minut, 4.800 SIT; 45 minut, 6.900 SIT; 60 minut, 8.700 SIT; krema Tonic Minceur, Nuxe, 6.939 SIT

Lepotni center: Ana, Štefanova ulica 13, Ljubljana

6 MASAŽA Z ORGANSKIM OLJEM PROTI CELULITU, joga, pilates, nič sladkarij, proticelulitna tinktura

PETRA HRIBAR

Stanje:

Torej, celulit imam že od najstniških let. Čisto malo, pa potem vmes skoraj nič, v zadnjih desetih letih pa se je sedežem službam, hitri hrani, cigaretne dimu in občasnim zabavam primerno precej razkošno razrasel. No, v zadnjih dveh ali treh letih

sem določene stvari v svojem življenju spremenila – ne kadim več, veliko telovadim, pravzaprav sem si telesno vadbo izbrala za obliko spopadanja s stresom, pa še na kakšen hrib kdaj splezam in občasno tečem. Telo se je spremenilo. Sicer že prej ni bilo mlhavo, problem je bilo opaziti le tam, kjer preživim največ časa – na zadnjem delu stegen.

To zimo me je zaneslo pri sladkarijah (jumbo rozine, oblite z belo čokolado), dolgi dnevi v službi in telovadba zvečer, tako da sem domov prišla milo rečeno sestradana. Zaradi napore vadbe sem imela občutek, da lahko pojem vse – in tudi sem. Počasi se mi je naredil mini trebušček in celulit je izstopil tudi tam, kjer ga prej ni bilo videti.

Postopek:

Česa pretranelega sicer nisem želela spreminjati, ker se mi zdi, da kar lepo negujem telo in duha, zaželela sem spremeniti edino večerne prehranjevalne navade. V ta namen sem začela jesti zajtrke, trmasto, saj zjutraj nimam ravno velikega teka. Trajalo je kakšen teden, da sem se navadila, in zdaj me ponavadi zbudi lakota še pred budilko. Najraje imam različne mistije s polnomastnim jogurtom in pravi čaj. Za spremenjavo sem si izbrala organsko masažno olje, z aromatičnim vonjem po evkaliptusu, in proticelulitno tinkturo, oboje iz Organic Pharmacy. Že nekaj časa mi namreč organska kozmetika najbolj diši, zdi se mi, da moji kaži ustrezajo čim bolj naravne sestavine.

Vsako jutro in večer si po prhanju v še vlažna stegna vtrem proticelulitno olje in se kakšno minuto gladim, tako da se malo vpije in da imam čas uživat v prijetnem vonju. Vsako jutro spijem velik kozarec vode z nekaj kapljicami proticelulitne tinkture. Enkrat na teden vadim joga, dvakrat pilates, enkrat tečem in/ali se podam na hrib.

Rezultat:

Verjamem v holistični pristop, v spremembo življenjskega stila, ki ga počasi 'korigiram' že zadnjih nekaj let. Vedno bolj poslušam, kaj želi moje telo, in mu poskušam ugoditi. Celulit, maščoba, strije in podobno zbledi ob dejstvu, da že lep čas nisem pošteno zbolela (ponavadi se zgodi prvi dan dopusta), da imam veliko energije in da spoznavam vse več ljudi, ki razmišljajo podobno.

Ne glede na to pa sta rečna 'masaža' in tinktura pokazali rezultate – čeprav vsekakor v kombinaciji z boljšim načinom prehrane. Stegna so opazno bolj gladka in malenkost vitkejša. Trebušček je izginil.

Ocena: ★★★★★

Cena: tekaške superge – pribl. 20.000; mesečna karta za obisk vadb – 15.000; masažno olje – 9.800; proticelulitna tinktura – 4.450 (oboje na www.theorganicpharmacy.com)