

Kompleksowe terapie modelujące

100 DNI DO BIKINI!



Czas zacząć odliczanie i **przygotowania do sezonu letniego!** Choć zaledwie przed chwilą zaczęła się kalendarzowa wiosna, **warto już dziś rozpocząć walkę o smukłą i zadbaną sylwetkę naszych klientów.** Jeśli zaczniemy teraz, **zabiegi w seriach, połączone z odpowiednią dietą i dawką ruchu, dadzą satysfakcjonujące i trwałe efekty.**

W

achlarz zabiegów, jakimi dysponujemy, jest bardzo szeroki. Procedury zabiegowe dostępne są tak dla

kobiet, jak i dla mężczyzn. Dobór odpowiedniej terapii powinien być dokonany podczas wstępnej konsultacji, uwzględniającej wszystkie wskazania, przeciwwskazania, a także oczekiwania klientek i klientów.

Poznaj wroga!

Komórki tłuszczowe, tzw. adipocyty, znajdują się w tkance podskórnej, występują pod postacią zrazików, w swoim składzie zawierają trójglicerydy. Adipocyty powstają z preadipocytów. Wyróżniamy dwa rodzaje tkanki tłuszczowej: białą i brunatną. Pierwsza stanowi magazyn tłuszczu, druga związana jest z procesami termoregulacyjnymi. Pod wpływem spożywania nadmiernej liczby kalorii dochodzi do znacznego nagromadzenia się tkanki tłuszczowej, czego wynikiem



Fot.: iStock®/Alias-Ching, mangostock

WYBRANE METODY MODELOWANIA SYLWETKI

ELEKTROSTYMULACJA

Elektrostymulacja wykorzystuje prądy małej częstotliwości. Podczas zabiegu dochodzi do skurczu mięśnia lub grupy mięśni wywołanego działaniem impulsu elektrycznego. Skurcz mięśnia związany jest z wykonaniem pracy, do której potrzebna jest energia. Podczas elektrostymulacji dochodzi do rytmicznego napinania mięśni, co skutkuje poprawą napięcia tkanki łącznej oraz usprawnieniem krążenia krwi i płynów tkankowych. Następuje zwiększenie jędrności i elastyczności skóry, a także spalanie tkanki tłuszczowej. Elektrostymulacja wykazuje efekty zbliżone do masażu tradycyjnego.

ULTRADŹWIĘKI

Działanie ultradźwięków polega na uszkodzeniu błony komórkowej adipocytów. Podczas ekspozycji skóry na działanie fali ultradźwiękowej zostaje dostarczona energia do określonej przestrzeni w warstwie podstawnej, następuje mechaniczne niszczenie komórek tłuszczowych i uwalnianie z nich trójglicerydów. Efektem zabiegu jest redukcja tkanki tłuszczowej.

ENDERMOLOGIA

Endermologia jest metodą fizykalną polegającą na ugniataniu skóry. Urządzenie do wykonania zabiegu posiada dwie rolki, które zasysają skórę, dzięki czemu ulega ona ściśnięciu, a następnie poddawana jest walcowaniu. Rolki poruszają się w różnych kierunkach i z różną prędkością. Dochodzi do rozbijania tkanki tłuszczowej oraz usprawnienia przepływu krwi i limfy. Podczas zabiegu klient ubrany jest w specjalny kombinezon, który ułatwia przesuwanie się rolek.

MASAŻ TRADYCYJNY

Działanie masażu tradycyjnego polega na mechanicznym odkształcaniu oraz rozbijaniu tkanki tłuszczowej. Podczas masażu następuje usunięcie zewnętrznej warstwy naskórka oraz zwiększenie elastyczności skóry, dzięki wzrostowi syntezy kolagenu. Dochodzi do poprawy krążenia krwi i limfy, substancje odżywcze i tlen są dostarczane do komórek, a tym samym usuwane są z nich związki toksyczne. Masaż poprawia krążenie oraz wpływa na zdolność kurczenia mięśni.

ROLLMASAŻ

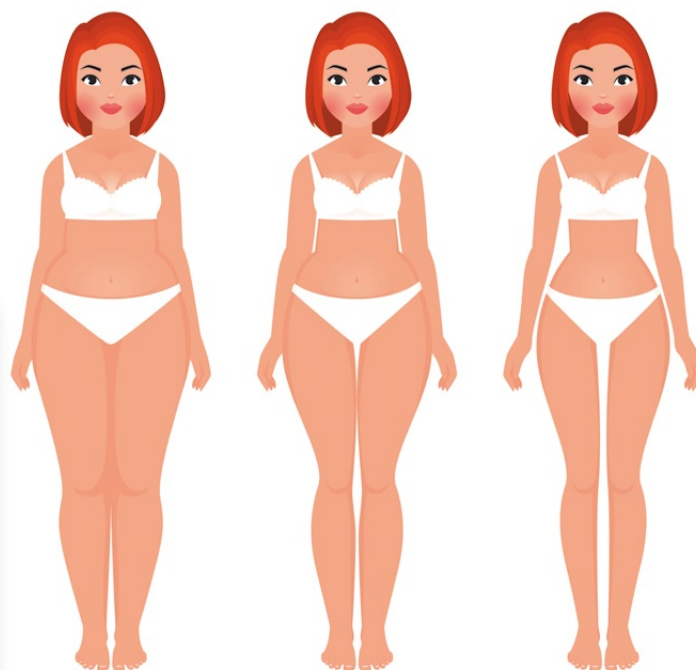
Rollmasaż jest rodzajem masażu wykonywanego przy użyciu specjalnego urządzenia zabudowanego z drewnianych rolek, które umieszczone są na drewnianym bębnie. Kontakt drewnianych rolek ze skórą skutkuje rozbijaniem złogów tkanki tłuszczowej oraz poprawą sprawności układu krwionośnego i limfatycznego.

MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

Masaż bańką chińską wykonywany jest w celu zwiększenia elastyczności skóry, redukcji tkanki tłuszczowej oraz wymodelowania sylwetki. Przed przystąpieniem do zabiegu należy pozbyć się powietrza z bańki, po kontakcie przyrządu ze skórą wytwarza się podciśnienie, następuje zassanie tłuszczu skóry. Działanie próżni usprawnia przepływ krwi i limfy, a także powoduje efektywniejsze usuwanie toksyn.

LIPOLIZA LASEROWA

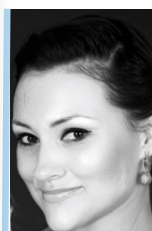
Lipoliza laserowa opiera się na selektywnym działaniu promieniowania laserowego na tkankę tłuszczową. Podczas zabiegu niszczone są komórki tłuszczowe. Następuje zwiększenie elastyczności skóry na skutek wzrostu syntezy kolagenu i elastyny oraz obkurczania włókien kolagenu. Światło emitowane przez laser rozbija błony komórek tłuszczowych, w wyniku tego zabiegu dochodzi do uwolnienia trójglicerydów zawartych w adipocytach. Po zabiegu należy stosować specjalny kostium uciskowy. Zabieg powinien być wykonywany przez doświadczonego lekarza medycyny estetycznej.



jest nieestetyczny wygląd, a także osłabienie mikrokrążenia w naczyniach krwionośnych i limfatycznych. Następuje zwiększenie przepuszczalności naczyń krwionośnych, pojawiają się zatory, obrzęki i opuchlizna. Lokalizacja, a także ilość tkanki tłuszczowej jest różna u kobiet i u mężczyzn. Adipocyty u kobiet mają większe rozmiary, a co za tym idzie – zawartość tłuszczu w stosunku do całkowitej masy ciała jest większa niż u mężczyzn. Rozkład tkanki tłuszczowej u kobiet (okolice ud i pośladków) zależy od estrogenów. Tkanka tłuszczowa u mężczyzn zlokalizowana jest głównie w okolicy brzusznej.

Holistyczne podejście

Pamiętajmy i przypominajmy o tym fakcie naszym klientom – same zabiegi niewiele dadzą, jeśli zmiana nie ulegną nawyki żywieniowe i tryb życia. Odpowiednio skomponowana dieta i regularny wysiłek fizyczny w połączeniu z zabiegami w gabinecie umożliwią uzyskanie wymarzonej sylwetki w stosunkowo niedługim czasie, jeśli nadmiar tkanki tłuszczowej nie był duży. W przypadku otyłości należy uwzględnić klienta, że proces ten potrwa dłużej i zalecić konsultacje u lekarza rodzinnego, dietetyka i trenera personalnego. Musimy pamiętać, że jedynie holistyczne podejście do problemu redukcji tkanki tłuszczowej doprowadzi do uzyskania satysfakcjonujących efektów. ■



MGR DOROTA SOŁDACKA

Kosmetolog, biolog, doktorantka Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Katedry i Kliniki Dermatologii, Wenerologii i Alergologii, asystent na Wydziale Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu Wyższej Szkoły Zarządzania w Gdańsku. Właścicielka gabinetu kosmetycznego w Gdańsku – Estetic Studio Kosmetyczne Dorota Sotdacka. www.estetic-studio.pl

Fot.: iStock®/Jurhenko.Julia