

Прессотерапия. «Апельсиновая корка» ... Оставим ее для апельсина, а сами отправимся за красотой!



Основное направление процедуры прессотерапии это снижение проявлений или же, в зависимости от прогрессива, полная локализация целлюлита, именуемого иногда «фруктовым» определением «апельсиновая корка». Прежде чем мы рассмотрим саму процедуру прессотерапии и все ее особенности, мы чуть затронем специфику появления изменений в подкожной жировой клетчатке. Другими словами, почему появляется целлюлит?

Состояние, при котором жир откладывается под кожей, создавая неровный ее рельеф в виде бугорков, или дегенеративно-дистрофическое изменение кожи и подкожно-жировой клетчатки, носит название гиноидная липодистрофия, или целлюлит. Хотя, если обратиться к медицине, то целлюлит, это скорее заболевание, чем косметический дефект. Но сейчас мы будем под «целлюлитом» подразумевать именно общепринятый косметический дефект, «апельсиновую корку», как это и повелось в косметологии.

Отчасти, причины возникновения целлюлита впоследствии, по завершении курса прессотерапии могут стать чем-то вроде «информации к действию», потому что многие из них приобретенного характера. Итак, начнем:

1. Периодические диеты. Они вызывают скачки в сбалансированном поступлении всех необходимых питательных веществ – жиров, белков и углеводов, и, в момент, когда мы возвращаемся к привычному рациону питания, жир в первую очередь начинает накапливаться в проблемных зонах.
2. Неправильное питание. Оно заключается в превалирующем употреблении углеводов (мучные изделия, фруктовые газированные напитки, замороженные продукты) и относительно малом настоящих белков и полиненасыщенных жиров. Поэтому, особенно важно приняв решение избавиться от целлюлита, перейти на правильное рациональное сбалансированное питание. Для этого Вам

понадобится клетчатка из фруктов и овощей, настоящие полиненасыщенные жиры (льняное масло, орехи, рыба), настоящий белок (мясо, рыба), а не полуфабрикат.

3. Недостаточное для организма количество часов сна и отдыха. Стресс. Вредные привычки (курение)
4. Малоподвижный образ жизни (специфика профессиональной деятельности) и малые физические нагрузки.

Порой, как следствие, все вышеперечисленное приводит к появлению избыточного веса и даже ожирению. Но, именно с этими причинами появления целлюлита Вам под силу справиться. А вот другие причины появления уже не всегда в нашей власти: наследственная предрасположенность, расовая принадлежность, половая предрасположенность, гормональный дисбаланс, варикозная болезнь и нарушение обмена веществ.

Теперь, когда мы знаем, что и почему произошло, поговорим о процедуре прессотерапии как способе вернуть здоровье и красивый рельеф коже.

Описание процедуры прессотерапии

Процедура прессотерапии заключается в технике механического воздействия, происходящий при помощи сжатого воздуха, который под давлением подается в специальный корсет. Основная зона воздействия методики прессотерапии – лимфодренажная система. Ощущения от сеанса лимфодренажа схожи с ощущениями от процедуры измерения давления с помощью классического тонометра. Эти ощущения такие же сдавливающие, так как на локальные части тела воздействует через специальный костюм нагнетаемый сжатый воздух, но они абсолютно безболезненные. Путем такого давления происходит лимфодренаж, когда из ткани вытесняется лишняя внеклеточная жидкость. С помощью специального аппарата для прессотерапии происходит воздействие сжатого воздуха на лимфу. Ритмично координируется стимуляция мышц и происходит интенсивный лимфодренаж. Благодаря этому идет активизация рецепторов, отвечающих за расщепление жира, а также это способствует очистке и подпитке кожи.

Прежде чем пройти курс процедур прессотерапии необходимо проконсультироваться со специалистом. Если все показания и противопоказания оговорены и процедура разрешена к использованию, то вот что Вам предстоит пройти. На проблемные зоны надевается **КОСТЮМ**, который представлен несколькими элементами для работы с определенными проблемными участками тела. Если процедура прессотерапии будет проводиться на ногах, то это специальные высокие сапоги. Для воздействия на бедра, живот и талию это широкий пояс и нарукавники для рук, имеющие длину рук. Все эти элементы выполнены по принципу манжета, изнутри содержащего пневмокамеры, в которых происходит нагнетание воздуха. Во время поочередного нагнетания воздуха в секциях, на которые разделен каждый манжет, ощущается достаточно интенсивное давление, но оно не вызывает дискомфорта. Более того, во время проведения процедуры у Вас будет возможность спокойно читать или же просто отдыхать, слушая приятную музыку. Сеанс прессотерапии длится от 20 до 45 минут. В течение всего курса

процедур степень давление в манжетах изменяется. Обычно в самом начале курса это 40-60 мм рт.ст., и если процедура прессотерапии переносится легко и хорошо, то оно возрастает до 120 мм рт.ст. Уже после первых процедур происходит уменьшение в размерах и наблюдается общее ощущение легкости в теле.



Лучше всего для достижения максимального результата пройти курс из 15 сеансов. Промежуток между сеансами рекомендован не более 3 дней. После процедуры для ухода за кожей рекомендуются увлажняющие средства и косметические продукты, нацеленные на поддержание тонуса. По окончании курса происходит улучшение кровообращения, мышцы расслабляются и в целом возникает ощущение хорошего полноценного отдыха. Проявления целлюлита сокращаются, но для их полного исчезновения необходим комплексный подход к лечению. Для закрепления достигнутого результата (антицеллюлитного эффекта) можно пройти через полгода еще один курс процедур прессотерапии. Осложнением после процедуры может быть образование гематом, но только вследствие некорректных изменений давления специалистом во время самого сеанса, или же пренебрежение некоторыми противопоказаниями по состоянию здоровья.

Показания к проведению процедуры прессотерапии

- целлюлит;
- избыточный вес и жировые отложения;
- варикозная болезнь и профилактика тромбоза;
- послеоперационный, посттравматический отек;
- дряблость кожи.

Противопоказания к проведению процедуры прессотерапии

- острые воспаления и нагноения кожи;
- тромбофлебит в острой стадии, перенесенный тромбоз;

- злокачественные опухоли;
- доброкачественные опухоли, склонные к развитию;
- сердечно-сосудистая недостаточность, отеки;
- почечная недостаточность, отеки;
- беременность после 4-го месяца;
- туберкулез;
- сахарный диабет;
- периодические головные боли.

Важно знать!

Если Вам в силу определенных причин противопоказаны такие методики как ультразвук, электростимуляция, электрофорез и ручной массаж, то процедура прессотерапии по уменьшению или же полному исчезновению целлюлита для Вас возможна, и в этом ее преимущество. Если указанных ограничений нет, то процедура прессотерапии может совмещаться с этими методами, и в том числе с антицеллюлитными обертывания для усиления эффекта и повышения качества от прохождения курса прессотерапии.

Если Вы обратились к прессотерапии на начальных этапах возникновения целлюлита или же для его профилактики, то результат будет достигнут значительный. В более трудных случаях только прессотерапии для устранения эффекта «апельсиновой корки» будет недостаточно. Полностью избавиться от «апельсинового» рельефа кожи поможет полный курс прессотерапии. Более действенным будет совместить его с другими антицеллюлитными методами воздействия. Примите во внимание, что достигнутый визуальный эффект, который, как говорилось выше, замечен уже после первых процедур, может снижаться, если режим питания, физические нагрузки и распорядок дня (работа и отдых) не были взяты Вами во внимание.

«Красота требует жертв». Да, и если «жертва» -это пирожные, сладкие булочки, попкорн и лимонад, которые не позволят Вам надеть красивое облегающее вечернее платье или продефилировать в наступающем пляжном сезоне в новом открытом купальнике по берегу моря, то может все-таки заменить пирожные на яблоки, груши, апельсины, шпинат, всех видов капусту и свежую зелень, обеспечив тем самым здоровый красивый цвет кожи, волос, и, как это ни странно, прилив энергии и прекрасное настроение? Конечно, да! А уж тем более сейчас, когда остается совсем немного времени до теплых дней и летних сарафанов, и весна, как известно, время перемен и обновлений, то пусть все Ваши изменения в этом сезоне будут красивы!