

Jak mít KRÁSNE NOHY

Stále hledáte zázračný přípravek, který vyhladí kůži nazadečku a stehnech? Pravdou je, že celulitida trápi 90 % žen. Zázraky neslibujeme, ale s našimi radami a novými přípravky se stane alespoň méně viditelnou.

20

Pokud se alespoň trochu hýbete a vašim nejoblíbenějším jídlem není Big Mac s kolou, neměla byste mít s celulitidou velký problém. „V tomto věku funguje většinou metabolismus bez problémů, kůže je pevná a napjatá,“ říká Zuzana Kulíková, dermatoložka kliniky LaserPlastic. Nepodceňujte ale prevenci a problémové partie ošetřujte přípravky s koenzymem Q10, který podporuje proces obnovy buněk zevnitř. Dobré je též střídání teplé a studené sprchy, což pomůže k lepšímu prokrvení a rychlejšímu odplavování škodlivin. A chraňte se před slunečním zářením. To totiž oslabuje kolagen, díky kterému je kůže pevná a napjatá.

NIVEA
Zpevňující sérum,
Cellulite Serum,
240 Kč



30

Jestliže jste pravidelně užívala antikoncepci, může se celulitida pomalu stávat viditelnější. „Navině je vyšší hladina hormonu estrogenu, který zhoršuje kvalitu podkožního vaziva,“ říká dermatoložka Zuzana Kulíková. Neprospadejte však panice. Omezte kofein, sůl i alkohol, dbejte na pitný režim a pravidelně se hýbejte. „Metabolismus urychlíte také pravidelným saunováním či manuální lymfatickou masáží,“ doplňuje lékařka. Pro okamžitý efekt zkuste zpevňující přípravek, který pokožku vypne, a navrch přidejte samoopalovací krém či bronzující olej. Díky tmavé barvě budou totiž případné hrbolky méně viditelné.

CLARINS
Péče proto
celulitidě
a pro zpevnění
pokožky, Body
Lift Cellulite
Control, 1200 Kč



40

„Přestože kůže začíná s věkem pomalu povolovat a celulitida je více vidět, je její častou příčinou spíše sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu a strava bohatá na živočišné bílkoviny, tuky a cukry,“ říká kosmetička kliniky Asklepión Lenka Kučerová. Upravte si tedy životosprávu a hýbejte se. Pozor však na cvičení s velkou zátěží. Svaly na nohou vám sice nabydou, celulitida se tím ale zároveň stane více viditelnou. Proto volte raději aerobní cvičení, jako je třeba běh či jízda na kole. K péči si vyberte přípravky s kofeinem, který způsobí, že tukové buňky splasknou, či s alfa hydroxy kyselinami – ty zas napomáhají produkci kolagenu a kůže je pak hladší.

BIOHERM
Vysoce účinný
koncentrát pro
redukcii celulitidy,
Celluli Eraser,
890 Kč



50+

„S přibývajícím věkem začíná být kůže celkově křehčí a povislejší, a proto je třeba o pokožku pečovat opravdu pravidelně,“ říká kosmetička Lenka Kučerová. Zkuste krémy s obsahem peptidů či retinolu, které kůži více vypnou a zpevní. Problémové partie si také každý den masírujte kartáčem z přírodních štětin, zlepšíte tak cirkulaci krve i průtok lymfy, urychlíte metabolismus. Rozhodně nevynechávejte ani lymfatické masáže. „Do stravy zařaďte hodně ovoce, zeleniny, celozrnného pečiva, ryb a luštěnin, boj s celulitidou zkrátka musíte pojmout komplexně,“ dodává kosmetička.

EISENBERG
Zpevňující anti-aging
přípravek na tělo,
Cryoform, Eisenberg,
1890 Kč



KDYŽ KRÉMY NEZABÍRAJÍ

MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

Co to je? Masáž s jemným tlakem na lymfatické uzliny. **Jak funguje?** stimuluje lymfatický systém, zlepšuje metabolismus a urychluje vyplavování toxinů. **Výsledek:** Již po prvním ošetření se budete cítit lehčeji, začnou vám mizet otoky a celulitida bude méně vidět. Pro viditelný efekt začněte s kúrou pěti ošetření a pak chodte na udržovací masáže cca 1x měsíčně. **Cena:** Kúra 5 ošetření za 5600 Kč. **Více na** www.maitrea.cz.

RADIOFREKVENCE

Co to je? Procedura využívající drobné jehličky, které prohřívají hlubší vrstvy kůže. **Jak funguje?** Díky prohřátí se vypnou kolagenní a elastinová vlákna, vylepší se prokrvení a urychlí metabolismus tukových buněk. **Výsledek:** Pokožka se vypne a vyhladí, celulitida je méně viditelná. Ideální je kúra 2 opakování v rozmezí jednoho až dvou měsíců. Ošetření je bezbolestné, můžete pocítovat jen jemné pálení. **Cena** od 2750 Kč za jedno sezení. **Více na** www.ulk.cz.

RÁZOVÁ VLNA

Co to je? Ošetření přístrojem, které využívá působení tlakové akustické vlny. **Jak funguje?** Použijí se tři hlavice, jenž působí na ošetřované místo různou intenzitou a do různé hloubky. **Výsledek:** Rozruší se tukové buňky a zatvrdlá vazivová tkáň, zvýší se cirkulace krve a lymfy a stimuluje se produkce kolagenu. Pokožka se vypne a zpevní. Ošetření opakujte alespoň 6x. **Cena** od 950 Kč za jedno ošetřované místo. **Více na** www.laserplastic.cz

DERMOSONIC

Co to je? Podtlaková masáž přístrojem, při níž se využívá působení ultrazvuku. **Jak funguje?** Ultrazvukem se naruší buněčná membrána, čímž se vyrovnají nerovnosti kůže. **Výsledek:** Pokožka je napjatá a hladší, ale je třeba absolvovat celou kúru. Je dobré ji kombinovat třeba s bahenními zábaly, které podpoří odplavování toxinů z těla. **Cena:** 5 ošetření za 5000 Kč. **Více na** www.asklepión.cz