

Alakformálás gépekkel

– onnan fogyunk, ahonnan szeretnénk

A legtöbb nő azért kezd koplalni, mert elégedetlen az alakjával. A fogyókúrák többsége azonban a test egészéről tünteti el a kilókat. Nem biztos, hogy pontosan onnan szívódnak fel a zsírpárnácskák, ahonnan mi el szeretnénk úzni azokat. Az utóbbi időben egyre népszerűbb alakformáló berendezések minden esetben azt a testrészt karcsúsítják, amelyet épp szükséges. Ráadásul a kezelések hatására a bőr fiatalosabbá és feszesebbé válik.

– Az ülőmunka, az évek múlása és a helytelen táplálkozás is közrejátszik a súlyproblémák kialakulásában – vélekedik Solymárné Király Gabriella, aki 14 éve foglalkozik alakformálással. – Sokak

önbizalma is sérülést szenved, ha a fogyókúrák nem hoznak számukra látványos eredményt. Az alakformáló szalonunkba érkező hölgyek átlagosan 4-5 centiméternyit karcsúsodnak öt kezelés után,

ami ugyanennyi leadott kilót jelent. Ez egy-két ruhaméretet takar, vagyis ennyivel kisebb holmikat vehet a terápia után magának az átformált nő. Persze akadt már olyan páciensem, akiről 10 kiló is lement. A mi ötnapos alakformáló kezeléseink – a diétával együtt – hatásukat tekintve az egy hónapos lébőjtőkúrának felelnek meg.

Diéta nélkül nem megy

Az alakformáló kezeléseink idején egy speciális étrend betartását kérjük a vendégtől, ezzel indul el a méregtelenítési folyamat. Emellett kétóránként 2 dl folyadék elfogyasztása szintén kötelező. Az egy hét alatt a zsírokat a nyirok-áramlás fokozásával ürítik ki a szervezetből. A módszerek lényege: a salakanyagok a vizelettel együtt távoznak. Ha azt követően a lefogyasztott hölgy ügyel a zsírok bevitelére, akkor hosszú ideig megtartható az elért eredmény.

Könnyen feladjuk a fogyókúrát

Az elmúlt két esztendőben az amerikaiak 25 százaléka, a nyugat-európaiak 20 százaléka, míg a kelet-közép-európaiak 10 százaléka kezdett fogyókúrába. Közülük minden második mondta azt, hogy nem érte el a célját, vagy pár napos próbálkozás után feladta. Az európaiaknak csak körülbelül harmada, míg az amerikaiak alig negyede számolt be eredményes fogyókúráról – derül ki a GfK Piackutató Intézet jelentéséből, melyet a GfK Custom Research Worldwide felmérése alapján készített. A diétázáshoz való hozzáállásban jelentős különbségek figyelhetők meg egyes országok lakosai között. Átlag

feletti a fogyásban érdekelt finnek és hollandok aránya: az előbbieknél 36 százaléka, az utóbbiaké 32 százaléka jelezte, hogy az elmúlt két évben soványító kúrába kezdett. A közép-kelet-európaiak csupán 10 százaléka állította, hogy az utóbbi két esztendőben diétázott. A németek (13 százalék), az osztrákok (15 százalék), illetve a spanyolok (15 százalék) ugyancsak kevés lelkesedést mutattak a testsúlycsökkentés iránt. A jelentésből az is kiderül: a nők általában jobban odafigyelnek kilóik számára. Ma Magyarországon 62 százalék azoknak a hölgyeknek az aránya, akiknek testsúlycsökkentő diétája nem járt sikerrel.





Alakformáló eljárások

1. Ultrahangos zsírbontás

A módszer során a hatóanyagot 1 cm mélyen viszik be a bőrfelszín alá. Ez felgyorsítja a sejtszövet anyagcserét, bejuttatja a nyirokrendszerbe a lebontott zsírokat, illetve a salakanyagokat, melyek a szervezetből távoznak. A speciális készülékkel szinte „beütögetik” a zsírbontó ampullákat, krémeket a hámréteg mély rétegeibe. Ez a megoldás minden testrészen alkalmazható. Amikor hoz igazán

látványos eredményt – egy hét után 4-5 cm-es karcsúsodást – ha infrasaunával és testcsomagolással kombinálják. Az ultrahangos zsírbontás csupán 15 percet vesz igénybe alkalmanként.

2. Infrasauna

A finn szaunától teljesen eltérő, mivel itt az infraszugár – akárcsak az előbbi kezeléskor az ultrahang – a bőrfelszín alá 1 cm mélyre jut be. A normál szaunánál csak a felszín izzad. Az infraviszont fellazítja a salak- és méreganyagokat,

majd a verejtékmirigyeken át kijuttatja azokat a szervezetből. A szauna 60 fokos, általában 20 percet kell eltölteni benne. Tusoláskor langyos vizet használva a pórusok tágak maradnak, aztán a törülközővel a teljes testfelület le-radirozható. Más alakformáló módszerekkel kombinálva egy hét alatt szintén 4-5 kg fogyásra és karcsúbb alakra lehet számítani.

3. Testcsomagolás

Zsírégető és bőrfeszítő hatóanyagokkal kenik be lábtól mellig a testet, majd speciális fóliát tekernek a fogyni vágyó nőre. Az első réteget lazán, a másodikat azonban szorosabban tekerik rá. Ezáltal megindul a nyirok-áramlás a szervezetben, és ki-söpri a méreganyagokat, vagyis felgyorsítja a fogyást. A befóliázott hölgyeket mind alulról, mind felülről melegítő ágyba fektetik, amitől még intenzívebbé válik a zsírégető hatóanyagok felszívódása. A kezelést 4-5 kg fogyás érdekében ötször kell megismételni.

4. Vákuumos nyirokmasszázs

A köpölyözéshez hasonló eljárás során egy speciális üvegharanggal „felszipantják” a bőrfelületet. Az ott elhelyezkedő zsírmolekulákat tartalmazó göböket szétroppantják. Ezáltal kijuttatják a szervezetből a salakanyagokat, zsírokat. A kezelés körülbelül 20 percet vesz igénybe egy-egy alkalommal. Ugyanakkor a laza kötőszövettel rendelkező hölgyeknél sokkal jelentősebb kerületcsökkenés érhető el, mint más alakformáló módszerekkel. Akad, aki egy hét alatt akár 8 kg-ot is lefogyott a segítségével. A vákuumos nyirokmasszázszt az infrasaunával,



illetve a testtekereléssel szokták társítani. Ez az eljárás ugyan kissé fájdalmas, esetleg még kékes foltokat is eredményezhet a bőrön.

5. Komputeres alakformálás

A testfelületre kis „tappancsokat” (elektrodákat), valamint harangokat helyeznek el. Ezek a bőrrel érintkezve, interferenciás áram segítségével lépnek működésbe. Az adott programnak megfelelően alkalmasak zsírbontásra, testformálásra vagy cellulitkezelésre. A készülék 8 elektrodája rendkívül nagy felületeket képes kezelni. Összesen 20-féle program közül lehet választani. A minden testtájra alkalmazható komputeres alakformálást az ultrahangos zsírbontással a legcélszerűbb ötvözni. A terápia 20, 30, vagy 40 percig tarthat, és öt alkalommal szükséges megismételni a kívánt eredmény eléréséhez. Az eljárás hatására 4-5 cm-t csökken a test kerülete. Ez egyben 4-5 kg fogyást is jelent.



6. Aromaterápiás fáslizás

A kezelendő testrészt fogyasztó, feszesítő olajokkal kenik be, majd egy speciális tonikkal átitatott fászlival tekerik be. A hatóanyag hűsítő mentolt és eukaliptusz-kivonatot tartalmaz, amelyek hatására a szervezet lehül. A hőháztartás helyreállítása közben égnek el a kalóriák. Az aromaterápiás kezeléssel egy hét alatt egy ruhaméretnyit lehet karcsúsodni.

7. Hullámmasszázs

A testre felhelyezett úgynevezett mandzsettákba levegőt pumpál a gép. Ennek hatására megindul a nyirok-áramlás, és távoznak a szervezetből a salak-, illetve méreganyagok, valamint a lebontott zsírokat. A nyirokmasszázs hatására a test kerülete jelentősen csökken. A fogyni és karcsúsodni vágyó hölgyek körében kedvelt alakformáló módszerrel öt nap alatt 4-5 cm-es változás várható az érintett területeken.