

В борьбе с целлюлитом все средства хороши. Одним из таких средств является антицеллюлитное обертывание. Эффективность этого метода сравнима разве что с антицеллюлитным массажем.

В среднем, за каждый сеанс обертывания ты можешь терять по 1 сантиметру! Происходит это в основном за счет оттока воды из тканей, поэтому антицеллюлитные обертывания рекомендуется применять совместно с диетой и физическими упражнениями.

Поскольку курс обертывания в салоне стоит хороших денег, многие, из-за несложности самого процесса, прибегают к

антицеллюлитному обертыванию в домашних условиях. А вот как это делать правильно, рассказывает женский сайт sympaty.net.

Антицеллюлитные обертывания: показания и противопоказания

В первую очередь, необходимо учесть противопоказания: беременность, варикоз, проблемы с кожей и почками, сердечно-сосудистые заболевания. Если есть какие-либо сомнения по поводу своего здоровья, то лучше проконсультироваться со специалистом.

А вот практически всем остальным антицеллюлитные обертывания показаны. Почему же антицеллюлитные обертывания так хороши? Да потому что помогают от целлюлита – вечной женской проблемы! Также обертывания способствуют гладкости и упругости кожи, придают тонус, уменьшают объемы в проблемных местах и усиливают кровообращение.

Существуют горячий и холодный способы антицеллюлитных обертываний. Чем они отличаются? Тем, что горячий способ способствует непосредственно похудению за счет создания эффекта сауны, а вот холодный способ восстанавливает тонус кожи, поэтому особенно хорош для дряблой и склонной к отекам коже.

Антицеллюлитные обертывания в домашних условиях

Автор: Елена
23.01.2010 15:51

Как правильно делать антицеллюлитные обертывания в домашних условиях? Тебе понадобится пищевая пленка шириной около 30 см, теплое одеяло, плед или шерстяной платок, специальный состав для обертывания (об этом ниже) и скраб для тела.

Перед обертыванием необходимо почистить кожу скрабом. Далее нанеси на проблемные зоны антицеллюлитный состав толстым слоем и обмотай пленкой. Аккуратно накладывай пленку, снизу вверх, плотно, но не сдавливай, иначе ты нарушишь кровообращение.

Затем закутай тело в шерстяной платок, или ложись под одеяло на 40 минут. Принцип «чем больше – тем лучше» здесь не работает, поэтому важно не передержать. По истечению времени прими душ и нанеси на себя антицеллюлитный крем.

Антицеллюлитные обертывания можно делать через 1-3 дня, курсом не менее 10-12 процедур.

Готовим специальный состав для антицеллюлитного обертывания в домашних условиях. В продаже можно найти уже готовые средства для антицеллюлитного обертывания. Рассмотрим самые распространенные для применения в домашних условиях:

Грязь Мертвого моря, глина (красная, белая, голубая)
Разбавь порошок холодной водой до консистенции густой каши, можешь добавить мед и 3-4 капли эфирного масла апельсина. Будь готова к тому, что состав будет жечь и щипать.

Водоросли (продаются в аптеках)
Следуй инструкции на упаковке (разводи теплой водой).

Антицеллюлитное масло
Можно купить, а можно приготовить: на 20 мл масла-основы жожоба (либо оливкового, миндального, масло ростков пшеницы) добавляется по 3 капли лавандового масла,

Антицеллюлитные обертывания в домашних условиях

Автор: Елена
23.01.2010 15:51

лимонного и можжевельника. Обрати внимание: сначала необходимо смешать эфирные масла, а потом добавлять масло-основу (например, оливковое). Также перечислю антицеллюлитные эфирные масла – апельсин, мандарин, лимон, ветивер, грейпфрут, петитгрейн, корица.

Медовое антицеллюлитное обертывание

На 2 ст. ложки меда добавить 4 капли эфирного масла апельсина, слегка подогреть.

Антицеллюлитные обертывания с использованием кофеина, который можно приобрести в таблетках в аптеке, или просто сварить натуральный кофе. Далее смешать 2 части кофейной гущи, 1 часть меда и 1 ст.л. красного молотого перца.

Можешь использовать антицеллюлитный термогель для похудения.

Парафанго

Парафанго – это морская грязь, глина, содержащая водоросли, термальный планктон и парафин, который глубоко увлажняет кожу. Готовые смеси «Парафанго» ты можешь поискать в аптеке, а можешь обычную лечебную грязь смешать с парафином. Застывший парафин снимается с кожи легкой пленочкой, а сама процедура парафанго не только подтягивает кожу и лечит целлюлит, а еще способствует очищению, омоложению и насыщению кожи полезными веществами.

Когда будешь делать антицеллюлитные обертывания в домашних условиях, чаще всего ты будешь ощущать некоторое жжение в области нанесения состава. Это значит, что кровообращение активизируется, и процесс сжигания жиров ускоряется.

Однако, если чувство жжения станет невыносимым, нужно прекратить процедуру антицеллюлитного обертывания, а в случаях слабости, головокружения, усиления сердцебиения и высыпаний на коже лучше всего будет проконсультироваться с врачом.