



Итак, помогает ли антицеллюлитный массаж избавиться от ненавистных ямочек? Ответ однозначный, - да! Другое дело, какой именно массаж вы называете антицеллюлитным. Во многих салонах красоты до сих пор практикуют травматичный массаж. Многие женщины, сцепив зубы, с трудом выдерживают эти несчастные 10 сеансов. Однако ничего хорошего подобный массаж не приносит, поскольку вызывает повреждения тончайших лимфатических и кровеносных сосудов, и в дальнейшем вызовет ещё более обширное распространение целлюлита не только на бедрах и ягодицах, но и на голени, плечах и т.д. Лично я считаю, что массаж должен быть мягким и щадящим, вызывающим легкое покраснение, а не гематомы. Именно о таком массаже дальше и пойдет речь.

Перво-наперво выберите время для массажа. Сама процедура не займет у вас более 10 минут в день, однако лучше всего проводить её после ванны или душа, когда тело разогрето, мышцы расслаблены, и вы никуда не спешите. Вероятно, подобную процедуру лучше делать вечером перед сном.

Массаж следует начинать с сухого растирания специальной щеткой, которую вы можете купить в аптеке. В крайнем случае, можете использовать махровое полотенце. Начинать следует от лодыжек и постепенно подниматься вверх к бедрам, ягодицам, животу. Растирания выполняются легкими движениями, не причиняющими боли. Данная процедура способствует улучшению циркуляции лимфы и кровообращения. После растирания легкими массирующими движениями рук необходимо нанести на кожу антицеллюлитный крем или смесь из ароматических масел. Предварительное сухое растирание способствует лечебному действию крема или масла. Данную процедуру нужно выполнять ежедневно!

Как выбрать антицеллюлитный крем?

Имеет ли значение цена крема? Важно ли имя компании-производителя? Насколько эффективным может быть или не быть крем? Все эти вопросы волнуют женщин при выборе антицеллюлитного крема.

По большому счету современные средства против целлюлита не слишком отличаются по составу. Во многих кремах используются вытяжки растений, ароматические масла, искусственно синтезированные вещества. В продаже имеются как жирные кремы, так и легкие гели. Как и любое косметическое средство антицеллюлитные кремы и гели не стоит долго хранить. Чем свежее средство, тем активнее действуют его компоненты. Поэтому не стоит экономить и держать крем до истечения срока годности.

При выборе крема обратите внимание на максимальное содержание следующих компонентов:

Плющ (*Hedera felix*) - способствует выведению жидкости из тканей

Дикий каштан (*Centella asiatica*) - укрепляет стенки вен, препятствует дальнейшей инфильтрации жидкости в ткани; оказывает стимулирующее действие на фибропласты, клетки, которые создают и восстанавливают ткани.

Кофеин - стимулирует бета-рецепторы, расположенные на поверхности жировых клеток к выбросу жира в кровяной поток и его дальнейшей утилизации.

Аминофиллин - стимулирует выброс жировых клеток в кровяной поток подобно кофеину.

Кремний - защищает малые кровеносные сосуды, способствует хорошему кровоснабжению тканей, даже если они уже поражены целлюлитом, защищает малый круг кровообращения от свободных радикалов, также стимулирует бета-рецепторы к выбросу жира в кровь.

Масло лесного ореха (*Corylus avellana*) - обладает противозастойным свойством, содержит витамин Е, который препятствует воздействию свободных радикалов.

Л-карнитин - аминокислота, которая способствует сжиганию жира на тех участках, куда нанесен крем, стимулируя перенос жирных кислот в митохондрии клеток, где собственно и происходит сжигание жира.

Также следует обратить внимание на содержание эфирных масел, например:

- Лимона (*Citrus limon*)
- Шалфея (*Salvia officinalis*)
- Эвкалипта (*Eucalyptus citriodora*)
- Розмарина (*Rosmarinus officinalis*)
- Можжевельника (*Juniperus*)
- Сандалового дерева (*Santalus album*)
- Герани (*Geranium macrorrhizum*) и др.

Одни способствуют высвобождению жира, другие улучшают лимфатический дренаж и помогают удалять излишнее скопление жидкости, третьи улучшают кровообращение.

Вы также можете самостоятельно приготовить антицеллюлитное средство на основе эфирных масел. В данном случае очень важно выдержать пропорции. Если вы уменьшите содержание некоторых компонентов, то сделаете смесь не достаточно эффективной, если увеличите, можете навредить коже (вызвать её воспаление).

Я предлагаю вам проверенную смесь, рекомендованную известнейшим американским врачом Элизабет Дэнси.

Ароматическая смесь для лечения целлюлита (100 мл)

(!!!Данная смесь не подходит для беременных женщин или страдающих заболеваниями молочных желез!!!)

Антицеллюлитный массаж в домашних условиях

Автор: Super Administrator

- Эфирное масло вечнозеленого кипариса - *Cupressus sempervirens* - 2 мл
- Эфирное масло лимона - *Edera felix* - 2 мл
- Эфирное масло атлантического кедра - *Cedrus atlantica* - 2 мл
- Эфирное масло шалфея - *Salvia officinalis* - 2 мл
- Эфирное масло эвкалипта - *Eucalyptus citriodora* - 2 мл
- Масло лесного ореха - *Corylus avellana* - 90 мл

Смешивайте масла в темной стеклянной бутылочке, отмеряя компоненты при помощи одноразовых шприцов. После использования шприцы нельзя применять повторно, т.к. пластик впитывает в себя масла. Смешав компоненты, хорошенько встряхните бутылочку и храните её в темном прохладном месте, например в холодильнике. Данную смесь можно втирать в места, пораженные целлюлитом, 2-3 раза в день, легкими массажными движениями снизу вверх.

Источник: <http://fitnesslife.ru>