

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН

# ПРО УХОД



@dunaevskaya\_

# ПРО УХОД

## Вариант Ухода №1

Один известный многим метод борьбы с той самой злополучной "апельсиновой коркой" - **баночный массаж**.

Это самый бюджетный вариант противодействия целлюлиту, требуется всего лишь купить в аптеке вакуумную банку и косметическое масло.



Перед массажем важно сначала распарить кожу проблемных участков и ещё лучше потереть мочалкой или сухой щеткой для запуска кровообращения и лимфотока.

**Техника баночного массажа очень проста, но все равно расскажем подробно.**

1. Наносим обильно перед массажем масло: апельсиновое, миндальное, кокосовое, абрикосовое, масло ши и даже оливковое. Берите любое масло, можно даже детское, особого значения нет.
2. Далее сжимаем антицеллюлитную банку и приставляем с проблемной зоне, банка должна присосаться.
3. Не резкими, мягкими движениями плавно водим банкой по проблемным участкам. Процедура будет сопровождаться болевыми ощущениями, но терпимыми, рожать уж точно больнее. Но если боль совсем ужасает, ослабьте давление на банку при сжатии.
4. При проблемных зонах на ногах массаж выполняем вертикально снизу-вверх (от колена) минут 15 на каждой ноге. Если проблемы на ягодицах, то массаж выполняем круговыми движениями 10 минут.



5. После массажа кожа будет покрасневшей. Чтобы снять банку, просто надавливаем пальцем на кожу у основания банки.

**Если хотите результат, то массаж делайте через день на протяжении 3-4 недель.**

## **ВАЖНО!**

*Вакуумный антицеллюлитный баночный массаж **нельзя делать** на внутренней поверхности бёдер, на линии позвоночника, груди и на пояснице.*

*Ещё ни в коем случае нельзя делать массаж, если вы беременны, кормите грудью, обладаете чувствительной кожей, варикозным расширением вен и повышенным артериальным давлением.*

### **Вариант ухода №2**

**Ещё один способ ухода в домашних условиях- массаж сухой щёткой.**

Массаж всего тела сухой щёткой стимулирует лимфатическую систему, выводит лишнюю жидкость из организма, деликатно отшелушивает кожу и многое другое. Но даже в таком простом деле есть, как обычно, свои тонкости и свои необходимые правила, которые надо соблюдать для достижения наилучшего результата.



Вот об этом я вам сегодня и расскажу.  
Эту процедуру можно выполнять ежедневно.

*Необходимо просто обратить внимание на важные нюансы:*

- Для этого массажа вам нужна щётка из натуральной щетины. Это важно.

Это могут быть совершенно любые натуральные волокна, их выбор сейчас просто огромен, главное, подобрать «по себе» степень жёсткости натуральных щетинок.

- Начинайте массаж с 3 минут, не более того. И постепенно увеличивайте его продолжительность. Но не стоит делать его больше 8-10 минут. Во время массажа не стоит торопиться, все движения должны быть плавными, аккуратными.

## ТЕХНИКА

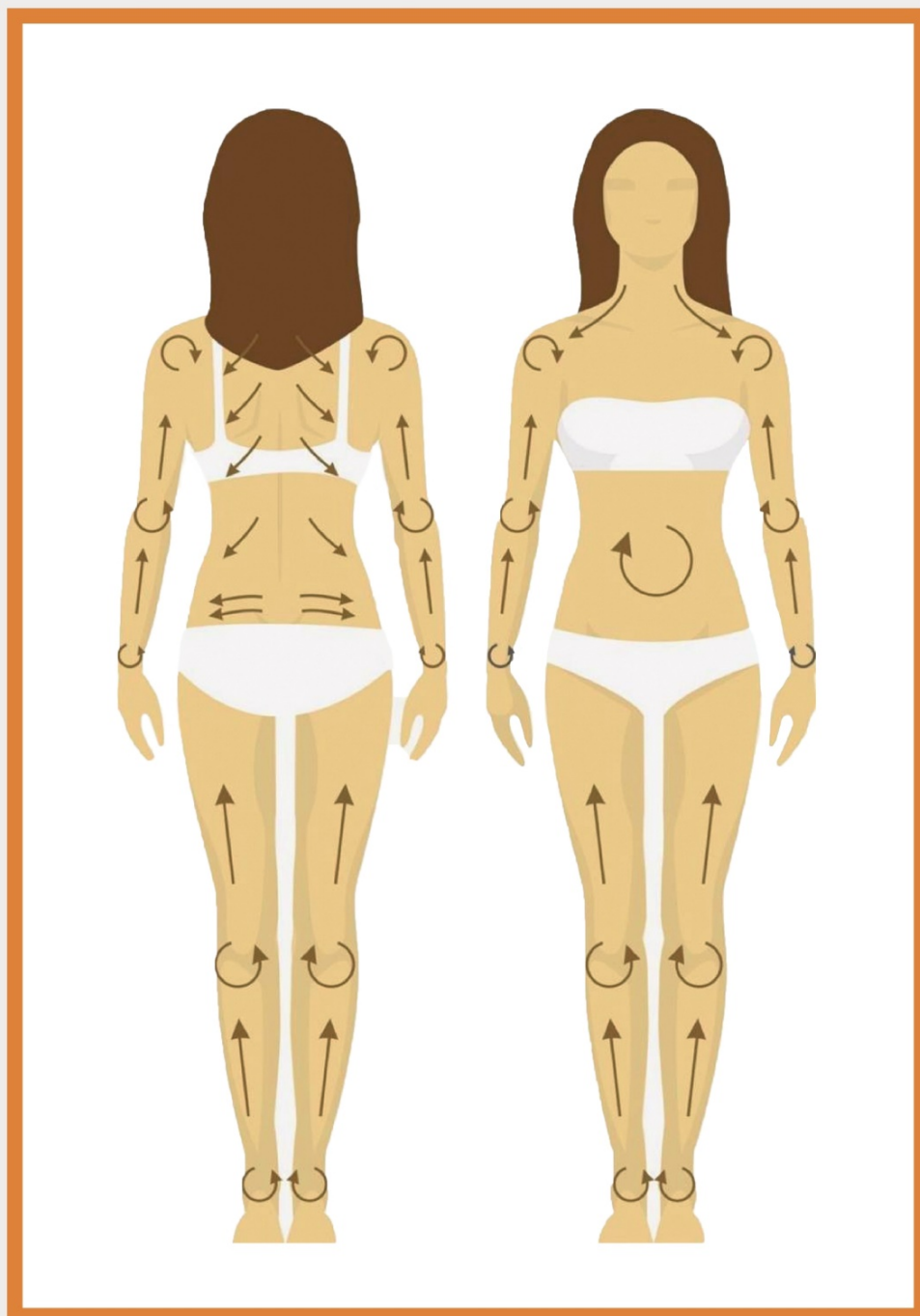
Этот тип массажа нужно проводить исключительно на сухую кожу, то есть не ПОСЛЕ, а ДО принятия душа. Все ваши движения должны осуществляться по направлению к сердцу и исключительно снизу вверх, так, как движется лимфа.

Поэтому массаж ВСЕГДА начинается с подошвы стоп, далее идут пальцы на ногах и сами ступни, затем — лодыжки и голени, бёдра, ягодицы, живот, вверх к груди, плечи, шея, с шеи вниз до груди, руки (начиная с ладоней по рукам, по направлению к шее и вниз к груди), спина с шеи до поясницы.

Живот и ягодицы нужно массировать круговыми движениями (живот – только по часовой стрелке!)

# ВАЖНО!

Обходите все места, где находятся  
лимфоузлы.  
Это подмышки, паховая зона, подколен-  
ные ямки





## Вариант Ухода №3

### Скрабирование проблемных участков тела

-еще один отличный вариант борьбы против целлюлита. Скраб работает на нескольких уровнях: микрочастицы стимулируют кровообращение в коже, а питательные вещества разглаживают ее.

*Даю Вам несколько вариантов антицеллюлитных скрабов:*

---

## Рецепт 1. Кофейный скраб



- 1) Берем жмых из заварного кофе, добавляем в него ложку оливкового масла и пару капель эфирного масла апельсина.
- 2) Все тщательно перемешиваем и массажными движениями наносим на кожу, уделяя особое внимание зонам с целлюлитом.
- 3) Кофе используем молотое, опустошаем кофемашину на работе от остатков кофе или покупаем самое дешевое в магазине и вперед делаем скраб вечером в домашних условиях.

Кофе издавна славится своим свойством ускорять кровообращение, а масло апельсина — лучшее средство в борьбе с целлюлитом.

*Комплекс этих средств — мощное средство от «апельсиновой корки»*

## Рецепт 2. Солевой скраб



Скраб на основе соли отлично удаляет ороговевшие частицы дермы, ускоряет регенерацию клеток, способствует усилению кровообращения. Морская соль питает кожу микроэлементами, входящими в ее состав, среди которых железо, йод, магний.

*Для приготовления скраба* необходимо смешать морскую соль с оливковым маслом и добавить по три капли эфирного апельсинового и розмаринового масла, которые обладают выраженным антицеллюлитным эффектом.

### **Вот еще несколько вариаций солевого скраба:**

- соль + мед (смешиваются в равных пропорциях);
- кофе + морская соль (смешиваются в равных пропорциях);
- соль + тростниковый сахар + растительное масло (по 3 столовые ложки сахара и соли на 100 мл масла);
- соль + оливковое масло + цедра одного лимона или грейпфрута.

## Рецепт 4. Лимонный скраб



Для лимонного скраба необходимо взять 2 столовые ложки оливкового масла и добавить 5 столовых ложек морской соли, сок половины лимона, 6 капель эфирного масла лимона и цедру целого фрукта.

Такая ударная доза витамина С позволит добиться максимального антицеллюлитного эффекта. Морскую соль можно заменить сахаром, овсяными хлопьями, перемолотыми абрикосовыми косточками, кофейной гущей.

**Как видите, все довольно просто и не требует больших денежных затрат.**



## Вариант ухода №4

### Самая простая и эффективная процедура-контрастный душ.

Как многие знают,контрастный душ рекомендуют применять в качестве эффективного профилактического средства при целлюлите.

Вообще водные процедуры: контрастный душ,бассейн и т.д. считаются наиболее действенными в борьбе с целлюлитом .

Но мы то с вами рассматриваем наиболее доступный вид борьбы против "апельсиновой корки",не выходя из дома,поэтому отмечаем вариант бассейн и начинаем читать подробно о бюджетном варианте -контрастный душ.

*Принцип действия данной процедуры* достаточно прост-это попеременное чередование охлаждения и разогрева тела.

Струи холодной и горячей воды оказывают на проблемные зоны мягкое давление. Кожа получает своеобразный антицеллюлитный массаж, устраняющий застойные явления и заставляющий лимфу усиленно избавляться от шлаков и токсинов.

## Итак, как же правильно выполнить процедуру.

1. Душ принимать эффективней после физических нагрузок, я например иду принимать душ после кардио на степпере.

2. Во время душа нужно проводить массаж проблемных зон либо жёсткой мочалкой либо специальным массажором.

3. Ну и главное, при массаировании нужно менять температуру воды. Первой следует включать теплую воду, температура которой должна быть комфортна для тела. Затем постепенно воду делайте все более горячей (настолько – насколько возможно вытерпеть). После переключайте на холодную воду, но не находитесь долго, не до озноба, разумеется.

4. Процедура длится по желанию, кто сколько сможет и обязательно всегда заканчивается холодной водой.

## ВАЖНО!

Как и любая противоцеллюлитная процедура, контрастный душ **имеет свои противопоказания**.

Его не стоит делать при:

- гипертонии;
- сердечно-сосудистых заболеваниях;
- во время менструального цикла;

## Вариант Ухода №5

### Обертывания из глины

Перед любым обертыванием для похудения необходимо подготовить кожу проблемной зоны. Для этого сначала нужно распарить кожу — посетить баню либо сауну или же просто полежать в горячей ванне. .



Когда поры на коже раскроются, следует проскрабировать ее от ороговевших клеток. После подготовки кожи можно приступать к приготовлению смеси для обертывания.

**ПОМНИТЕ:** заранее смесь готовить не следует, поскольку глина очень быстро засыхает.

- 1) Порошок глины разводим водой до состояния кашицы (не слишком густая и не слишком жидкая).
- 2) Смесь нужно нанести равномерно на проблемную зону. Смочите руки водой — глина не будет прилипать.
- 3) После нанесения глины сразу же оберните проблемные участки пленкой для создания эффекта бани, затем укройтесь одеялом и расслабьтесь, примерно минут 30.
- 4) По истечении получаса пленку нужно аккуратно снять, а остатки глины смыть теплой водой. Если имеется щетка из натуральных волокон, то обязательно сделайте массаж, буквально в течение 5 минут.
- 5) После этого участок кожи смажьте увлажняющим кремом.



## В каких областях эффективны глиняные обертывания?

- На бедрах, ягодицах, боках, на животе и в области декольте.

## Какую глину можно использовать?

- Можно использовать абсолютно любую глину, но я выделяю *два эффективных вида глины: голубая и черная.*

Именно такая глина считается наиболее подходящей для обертывания с целью похудения, потому что в ее составе содержится просто огромное количество ферментов, микроэлементов, минеральных веществ, таких как железо, кальций, магний, фосфат, калий.

---

## Рецепт 1. Глина с корицей

1) Развести 100 г порошка голубой глины с теплой водой до кашицы.

2) К смеси добавить пару капель косметического масла апельсина, 2 столовые ложки порошкообразной корицы.

3) Все тщательно перемешать и нанести на проблемный участок подготовленной кожи.

*Для достижения результата данное обертывание стоит проводить 3 раза в неделю в течение 2 недель.*

---

## Рецепт 2. Глина с кофе

1) Для начала кофейный жмых следует отжать от лишней воды.

2) После этого гущу смешать с глиной в равных пропорциях и затем снова развести с водой до кашицы. Смесь для обертывания готова..

## Рецепт 3. Глина с перцем

*Этот рецепт, конечно, подойдет не для всех, так как перец вызывает не очень приятные ощущения, но я считаю, что именно обертывание с перцем наиболее действенное.*

*4 столовые ложки порошка голубой глины и 1 чайную ложку красного молотого перца смешать всухом ввиде, а потом разбавить водой до консистенции сметаны.*

*Смесь на теле держать столько, сколько возможно.*

---

## Рецепт 4. Глина с ламинарией

*Нам понадобится 100 г порошка ламинарии и 100 г голубой глины.*

*1) Все ингредиенты смешать и развести с водой до состояния кашицы.*

*2) Оставить смесь на 20 минут. После этого добавить половину чайной ложки лимонного эфирного масла.*

*Обертывание на проблемном участке держать не более 40 минут.*

---

## Рецепт 5. Черная глина с медом и горчицей

*1) Две столовые ложки черной глины развести с небольшим количеством воды, затем добавить чайную ложку меда и чайную ложку горчицы.*

*2) Все тщательно перемешать. Смесь готова к использованию.*