

Обертывание



Обертывание относится к числу известных и популярных процедур при лечении целлюлита. Обертывание заключается в нанесении на нужные участки кожи лечебных веществ, которые в итоге должны помочь стать коже гладкой и здоровой. Первые результаты обертывание дает уже в течение трех суток. Каждые сутки объем талии и бедер уменьшается в среднем на 2 см.

Этот результат достигается не обезжириванием, а удалением избытка воды из тканей. Но удаляемая вода со временем легко возвращается. Поэтому обертывание дополняется миостимуляцией, массажем, ультразвуком, занятиями спортом и правильным питанием.

Обертывание бывает холодным и горячим.

При *горячем обертывании* происходит расширение сосудов и активизируется кровообращение. Через поры уходят шлаки и токсины. Горячее обертывание не следует применять, если у Вас варикозное расширение вен, а также урологическое или гинекологическое заболевание. В этом случае воспользуйтесь *холодным обертыванием*. Оно способствует сужению капилляров, и удалению токсинов.

Холодное обертывание эффективно устраняет отеки, противодействует усталости и тяжести в ногах и применяется как реабилитирующее средство после лечения варикоза.

Лимонные гели тонизируют кожу и помогают избавиться от лишнего веса. Гели из конского каштана и ментола укрепляют капилляры и подготавливают лимфодренаж. Камфара усиливает эффект охлаждения. Горячее и холодное обертывание можно сочетать. Горячее обертывание воздействует на участки с плотным слоем жира, холодное – на участки, имеющую дряблую кожу.

Сначала проводится глубокая очистка кожи скрабом, который содержит морские соли. Это необходимо для более эффективного действия наносимых на кожу веществ. Затем применяют разогревающий массаж.

Далее наносится сыворотка или биоактивный концентрат и специальный крем, для того, чтобы снизить количество жира. После очередного этапа обертывания делается массаж. И, наконец, на нужные места наносится смесь для лечения целлюлита. Смеси для обертывания изготавливаются в основном из морских водорослей и прочих продуктов моря. Всё это в совокупности укрепляют организм, повышает его тонус и настроение.

Для обертывания применяют и лечебные грязи. В них содержится большое количество полезных минералов и солей, которые не только противодействуют целлюлиту, но и укрепляют весь организм. Они улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют нервы, повышают гибкость соединительных тканей, приводят в порядок кожу. Грязи зачастую смешивают с водорослями, различными эфирными маслами и экстрактами трав.

Для масляного обертывания применяют масло оливок, миндаля, ростков пшеницы, с добавкой различных эфирных масел. После этого тело заворачивают в специальную непроницаемую пленку и накрывают термоодеялом.

После процедуры с тела смывают все вещества, принимают солевую ванну, наносят специальный крем или лосьон. Весь процесс длится не более двух часов.

Эффективное обертывание водорослями (ламинарией) для похудения

В последнее время растет популярность различных обертываний, благодаря которым можно подтянуть тело, привести его в тонус, обрести желаемую стройность и

избавиться от целлюлита. Один из самых популярных компонентов для проведения такой процедуры – это водоросли. Водорослевые обертывания для похудения – популярная процедура, предлагаемая салонами красоты.



Что такое водорослевые обертывания?

Альгинат, получаемый из морских водорослей, является популярным компонентом различных кремов, масок и средств для борьбы с целлюлитом. Сами же водоросли – **замечательный способ привести фигуру в порядок**. В составе их содержится много витаминов, таких как А, С, Е, D, группы В, а также ценных аминокислот, что не может не улучшать состояние кожи.

Водорослевое обертывание можно проводить на любом участке тела, требующем улучшения. Это могут быть бедра, ягодицы, живот, ноги или, например, грудь, если необходимо подтянуть дряблые участки. Обертывание водорослями помогает увлажнить кожу, обеспечить процесс ее восстановления, смягчить ее и улучшить общее состояние. При отсутствии противопоказаний это очень хороший способ привести фигуру в порядок.

Те, кто страдает от целлюлита, снижения тонуса кожи, жировых отложений, а также высокой чувствительности кожи, должны обратить на обертывание ламинарией свое внимание.

Обертывание ламинарией в домашних условиях значительно улучшает кровоснабжение кожи, насыщает ее витаминами и минералами, помогает укрепить иммунитет, бодрит и насыщает энергией. Состав морских водорослей улучшает способность кожи к восстановлению, что позволяет ей **обрести утраченный тонус и справиться с «апельсиновой коркой»**, которая мучает

многих женщин. Обертывание также дает возможность устранить из организма лишнюю жидкость, благодаря чему уходят отеки и лишний вес.

По своему действию обертывание с водорослями в домашних условиях может быть горячим или холодным. Горячее обертывание способствует расширению пор, что **ускоряет процесс вывода из организма шлаков и токсинов, улучшает кровообращение и активизирует метаболизм**. Холодное же обертывание, подвергая организм стрессу, заставляет его работать в усиленном режиме, что позволяет вернуть коже тонус и ускорить процессы жиросжигания. Также оно хорошо снимает усталость и напряжение.

Результаты обертываний

Обертывание ламинарией, эффект от которого может быть просто потрясающим, помогает привести кожу в тонус, очищает ее от мертвых клеток, делает упругой и гладкой. Учтите, что одно обертывание вряд ли даст результаты. Необходимо проводить обертывание с ламинарией в домашних условиях **курсом в 8-15 процедур с интервалом в 1-2 дня**. Это поможет избавиться от лишних килограммов и устранить целлюлит. Для профилактики стоит повторять курс обертываний раз в год.

Масляные обертывания



Масляные обертывания – косметическая процедура, известная с древних времен. Целебные и питательные свойства растительных масел в сочетании с благородными эфирами использовались для обновления всего тела, для повышения тонуса и долголетия всего организма. И сегодня эту технологию переняли уже современные косметологи, преобразив весь процесс посредством высокотехнологичных дополнений.

Масла для обертывания и их действие

Масла, которые применяются для косметических обертываний, хорошо вам знакомы. По сути, большинство из имеющихся растительных масел может быть использовано для данной процедуры, но для большего эффекта важно понимать, какое из них актуально именно в вашем случае. Кроме того, совместно с базовыми удачно применяется и ряд эфирных масел, которые усиливают положительное действие обертываний и помогают быстрее достигнуть желаемого результата.

1. Оливковое масло – древний эликсир молодости гречанок! Высокое содержание олеиновой кислоты благотворно влияет на состояние кожи, устраняя повреждения и способствуя снятию раздражения. Оливковое масло – одно из самых действенных в вопросе сохранения молодости и профилактики образования целлюлита. К тому же оно обладает высокими увлажняющими свойствами, что позволяет за одну процедуру восполнить недостаток ценной влаги в тканях и улучшить внешний вид кожи. Обладает это масло и высокими антиоксидантными качествами, поэтому обертывания с ним рекомендуют проводить девушками и женщинам, часто посещающим солярий или пляж.
2. Миндальное масло. Прекрасно освежает, помогает долгое время сохранять увлажненность кожи, борется с первыми признаками старения, дряблостью эпидермиса и первичным целлюлитом. Но главная особенность миндального масла в его эффективности против тусклости кожных покровов и высоком бактерицидном эффекте. Подходит, как для «холодных», так и для горячих обертываний.
3. Репейное масло. Обладает высокими восстанавливающими свойствами, глубоко питает кожу, борется с сухостью и шелушением. Отлично подходит для обертывания не только тела, но и волос, возвращая им блеск и справляясь с секущимися кончиками.
4. Льняное масло – отличный смягчитель кожи. Лучше всего применять его как средство для коррекции растяжек, шрамов, повышенной сухости и грубости кожи на проблемных участках. Кроме того оно отличается высокими защитными свойствами – проникая в слои кожи, борется со свободными радикалами, помогает укрепить полученный загар и сделать его более ровным. Хорошо подходит для обертываний при быстром похудении и после беременности.
5. Масло авокадо – отличное питание и увлажнение для тела, восстановление - для вьющихся непослушных волос.
6. Масло жожоба – смягчение и питание для тела, устранение жирного блеска и увлажнение жирных волос.
7. Кокосовое масло – устранение сухости и раздражения, заживление растрескавшейся кожи, борьба с перхотью и шелушением на коже головы, восстановление и усиление блеска волос.
8. Цитрусовые эфирные масла – активные борцы против целлюлита и растяжек. В качестве профилактического компонента хранят в себе качества, повышающие упругость кожи, сохраняющие ее эластичность, то есть способствующие борьбе против признаков старения.
9. **Масло ши (карите) от целлюлита.** Масло Ши (или масло Карите) по праву считается золотом Африки, одним из величайших природных даров этого континента. На протяжении многих столетий африканские целители использовали его лечебные свойства, чтобы облегчить недуги кожи и волосистой части головы, считали масло ши неоценимым средством для

внутреннего и внешнего очищения. Масло ши считается лучшим увлажнителем в мире. Содержащиеся в нем триглицериды способствуют увлажнению и защите кожи от неблагоприятных внешних воздействий. А жирные кислоты необходимы для увлажнения и сохранения эластичности кожи, оказывают регенерирующие свойства и стимулируют синтез коллагена в коже. Последнее означает, что **масло ши - незаменимое средство в борьбе с целлюлитом**, ведь именно наличие коллагеновых волокон и их регулярное обновление гарантируют сохранение упругости и гладкости нашей кожи. Масло ши подходит для ухода за всеми типами кожи, даже для очень чувствительной.

Косметический эффект масляных обертываний

Актуальность проведения обертываний обусловлена острой необходимостью в короткие сроки восполнить недостаток кожи в питательных веществах и устранить ее склонность к быстрой потере влаги. С этой целью масляные обертывания необходимо проводить один раз в две недели. Для профилактики дискомфортных ощущений такие процедуры можно повторять один раз в месяц – этого вполне будет достаточно для сохранения красоты кожи в совокупности с другими средствами регулярного ухода за ней.

Основной косметический эффект масляных обертываний заключается в повышении привлекательного внешнего вида кожи. Она становится более увлажненной, гладкой, приобретает естественный ровный оттенок, в том числе во время получения загара, снижается выраженность сильного целлюлита, устраняется отечность тканей, в результате чего вы теряете несколько лишних килограмм. Кроме того, существенный удар такие обертывания наносят по признакам старения. Положительным моментом здесь является то, что процедуру можно проводить, как на поверхности тела, так и на волосах, области шеи и декольте, а также на основе указанных ингредиентов можно делать тканевые маски для лица.

Масляные обертывания – это полноценная спа-процедура, поэтому не стоит пренебрегать эффектом релаксации во время ее проведения. Ароматы эфирных масел удачно дополняют практический эффект на физиологическом уровне стабилизацией психоэмоционального состояния.