

Aerobik, şekillendirme ve güçlendirme modu ile lipid (yağ) azaltmaya yönelik kas gelişimini sağlıyor. Şekillendirme, kas tonunu iyileştirmeye ve güçlendirmeye yardımcı oluyor. Güçlendirme ise kas gücünü ve hacmini artırmaya yönelik kasları çalıştırıyor. Vücut şekillendirme alanında öne çıkan Schwarzy, bu üç etki sayesinde sadece 20-45 dakika gibi kısa bir sürede kas yapımına destek olurken, yağ yakmaya da yardımcı oluyor” diyor.

Schwarzy, haftada iki kez yapılıyor. Uygulamanın etkisinin görülebilmesi için sekiz seans yapılması şart. Sekiz seansın bitiminde koruma amaçlı olarak iki haftada bir ya da üç haftada bir kez uygulamaya devam edilebiliyor. Uygulama sırasında sadece ufak vuruşlar hissediliyor ağrı ya da acı duyulmuyor. Aletin en çok kullanıldığı bölgeler arasında kollar, bacaklar, kalça ve karın geliyor. Hızlı lif kasılması sağlamayı ve böylece kas dokusunda artış ve belirginleşme olmasını amaçlıyor. Schwarzy’nin dengeli beslenen, spor yapan ve bunlara rağmen vücutlarında istedikleri etkiyi tam olarak alamayan kişiler için öneriliyor. En iyi etkiyi almak için işlemden sonra bol miktarda su içilmesi tavsiye ediliyor. Egzersiz yapılmalı ve hareketli bir yaşam tarzına sahip olmaksızın etkiyi artırmak için önemli.

YAĞLARI DONDURUN

Son zamanlarda dikkat çeken uygulamalardan biri de Ice Warm 21. Buzla yağları dondurarak kıran bir zayıflama yöntemi olan Ice Warm 21 ile ilk seanstan itibaren etkili sonuçlar görmek mümkün. Imperial Turkey’in kurucusu Özlem Posbaşoğlu, “Dört buzlu başlık ve dört sıcak başlık sayesinde bir taraftan yağ dokularını parçalarken diğer taraftan dondurarak termal şoklama etkisi yaratıp, yağların işlevsiz hale gelmesini sağlıyoruz.

Yağlanma problemi olan her bölgede işlemi uygulayabiliyoruz. Özellikle karın, göbek, basen, kol hatta gıdı bölgesinde işlem başarılı sonuçlar veriyor” diyor.

İncelme ve zayıflama kadar cildin elastikiyetini yeniden kazanmasına, sıkılaşmaya yardımcı olan Ice Warm 21’in tek seansı 40 dakika sürüyor. Daha ilk uygulamanın sonunda gözle görülür bir incelme, zayıflama ve şekillenme sağlayan yöntem, kişinin yapısına, yaşına ve ihtiyacına göre 15 günlük aralıklarla, 5 ila 10 seans yapılıyor. İşlem esnasında vakum, kimyasal ve enjeksiyon kullanılmıyor. Seanstan hemen sonra normal hayata geri dönebiliyor.

Özlem Posbaşoğlu, “Sonuçlar ilk seans itibarıyla görülebiliyor. İlk seans en önemlisi çünkü en yağlı seansımız. Yağ oranı ne kadar yüksek olursa o kadar çok verimli sonuç elde ediyoruz. Ağrı ve morarma gibi yan etkiler olmuyor hatta masaj konforunda bir uygulama” diyor.

ENZİMATİK LİPOLİZ İLE YAĞLAR PARÇALANIYOR

Evde kalma sürelerimizin uzadığı bu dönemde yeme konusunda da yeterince sağlıklı beslenememiş ve dikkat edememiş olmamız haliyle kilo ve selülit problemlerini beraberinde getirdi. Yaz yaklaştıkça da bu problemler daha görünür olmaya ve yavaş yavaş bir çoğumuzu strese sokmaya başladı. Kilo problemi olmayanların bile dolaşımın zayıf olduğu bazı bölgelerinin yağlanması kaçınılmaz. Gökhan Haytoğlu Kliniği’nden Dr. Ezgi Eryılmaz, “Bölgesel yağlardan kurtulmada en etkili yöntemlerden biri de enzimatik lipoliz. Bu yöntem, özellikle ne yaparsanız yapın birikmiş olan bölgesel yağlanmaların olduğu bölgelere minik, çok ince iğnelerle yağı parçalayan enzimlerin enjeksiyon edilmesiyle yağların kırılıp atulmasını amaçlıyor” diyor.

İnatçı, sporla ve diyetle gitmeyen bölgesel yağlanmalar genellikle dolaşımın daha zayıf olduğu bölgelerde birikiyor. Bazen de yapısal olarak kişi hep aynı bölgeden kilo alıyor. Enzimatik Lipoliz, işte bu gibi durumlarda hem o bölgenin dolaşımını artırıyor hem de yağ yakımını hızlandırıyor. Adipozon bölgesel lipolizi diğer yöntemlerden ayıran ise içeriği. Hyaluronidaz, lipaz gibi yağı yakan nokta atışı enzimlerin yanı sıra dolaşımı destekleyen doğal içeriklerle kafein, metabolizmayı destekleyen karnitin ve doku onarımını ve sıkılaşmasını sağlayan amino asitleri barındırıyor. Bu sayede hızlı yağ yakımı ile sıkılaşma sağlamaya yardımcı oluyor.

Adipozon Lipoliz işlemi uygulanacak alana göre değişmekle birlikte yaklaşık olarak 15



dakika süren konforlu bir işlem. Sorasında normal hayata kaldığınız yerden devam edebiliyorsunuz. Buradaki en önemli kilit nokta ise bol su içmek. Yağ yakımı su ile çalışan enzimlerle gerçekleşiyor ve bol su içmek yapılan işlemin etkinliğini artırıyor. Tüm bunlar yürüyüş ve sağlıklı beslenme ile desteklendiğinde ise sonuçlar çok daha etkili oluyor.

SELÜLİTLERE SAVAŞ AÇMA VAKTİ

Selülit fazla kilolarla ilişkilendiririz. Peki bu gerçekten doğru mu ve neden sadece kadınlarda görünüyor? Medikal Estetik Uzmanı Dr. Mustafa Karataş, zayıf olsanız bile selülit sorunundan muaf olmadığınızı belirtiyor ve kadınların neredeyse yüzde 90'ının bu probleminden şikayetçi olduğunu söylüyor. Karataş, "Sadece kadınlarda görülmesi ise tetikleyici faktörün kadınlık hormonu, yani östrojen olmasıdır. Nadir de olsa erkeklerde de selülit oluşabilir ama bu tamamen aşırı kilo alındığında erkeklerde de östrojen hormonunun artmasıyla ilişkili" diyor.

Ancak selülit oluşumunu tetikleyen kadınlık hormonu östrojen olsa da başka faktörler de rol oynuyor. Dr. Mustafa Karataş; "Portakal kabuğu görünümüne neden olan beş temel faktör var; genişlemiş yağ odacıkları, hasar görmüş kollajen lifleri, ciltteki elastikiyet kaybı, kan dolaşımının bozulması ve metabolik atıkların birikmesi. Emtone teknolojisinin başarısının sırrı da tam olarak bu. Yani, portakal kabuğu görünümünün oluşumuna katkıda bulunan tüm faktörlere aynı anda etki etmesi."

Emtone, monopolar radyo frekans enerjisi ve şok dalgası enerjisi kullanarak selülit oluşumuna neden olan tüm faktörlere etki eden bir tedavi yöntemi. Odaklı basınç enerjisi yağ odacıklarının küçülmesini, kan dolaşımını artırmayı ve selülit oluşumunu artıran metabolik atıkların sistemden atılmasını amaçlıyor. Diğer yandan radyo frekans enerjisi ciltteki kollajen üretimini tetiklemeye, bu da cildin daha sıkı, daha elastik ve sağlıklı bir görünüm almasına yardımcı oluyor.

Farklı mekanizmaları bir arada kullanan selülit tedavileri olsa da Emtone'u diğerlerinden ayıran en önemli özellik bunları aynı anda kullanması. Haftada bir veya iki kez yapılan 4-6 seanstan oluşan tedaviden sadece bir ay sonra cilt kalitesinde artış ve sıkılaşıma görülüyor.

Emtone üst kollar, karın, üst bacaklar, bacak içleri, bel ve kalçalar gibi selülit probleminin görüldüğü her yere

uygulanabiliyor. İşlem öncesinde anestezi krem uygulanmasını gerektirmeyecek kadar rahat bir deneyim sunuyor. Vücudun her bölgesi yaklaşık 15'er dakikalık seanslarda tamamlanıyor. İşlem sıcak taş masajını andırıyor. Tedavi haftada bir yapılan dört seanstan oluşuyor. Yani tüm tedavi bir ayda tamamlanıyor. Ancak bazı hastalarda ekstra seans/seanslara ihtiyaç duyulabiliyor. Kaç seansa ihtiyaç duyacağınız konsültasyon sonrasında doktorunuz tarafından belirleniyor.

YEPYENİ BİR YÖNTEM

Göze hoş görünmeyen selülit sorununu ilk andan başlayarak çözebilen yeni bir uygulama ile tek seansta selülitte veda etmek mümkün mü? Yetişkin kadınların kalçalarında ve uyluk bölgelerinde selülitte bağlı olarak zamanla ortaya çıkan çökme/gamze görünümünün (fibrotik selülit III ve IV. evreler) tedavisi için tasarlanmış olan Spherofill Cell, tek seans uygulamayla portakal kabuğu görünümünü ortadan kaldırmayı amaçlıyor. Hastaneye yatış gerektirmiyor, üç yıl gibi uzun süre kalıcılığı devam edebiliyor.

Dermatoloji Uzmanı Dr. Şeyda Bayraktaroğlu, "Spherofill tedavisi minimal invaziv bir işlem ve genel anestezi gerektirmiyor. Cildinizin hemen altındaki bağ bantlarını tedavi etmek için bir iğne boyutunda radyo frekans desteği olan bir yöntem kullanılıyor. Bu tedavide cilt altındaki fibroz septa kesiliyor ve bu sırada radyofrekans desteği alınıyor. Böylece deri yüzeyini aşağı doğru çeken septalar içinde yer alan fibrotik bağlar kesilirken oluşan kontrollü travma ile yeni doku oluşumunun sağlanması amaçlanıyor. Ayrıca yağ dokusu çözülüyor. Etkinliği oldukça yüksek olan bu yöntemde tüm bunlara ek olarak işlem biterken cilt altına bırakılan solüsyonun içerdiği enzimler cilt altında biriken fazla kollajenin çözülmesini de sağlamayı amaçlıyor" diyor.

Tedavi sonrası olumlu sonuçlar üç gün gibi kısa bir sürede görülebiliyor. Üstelik Spherofill Cell, bir ameliyathane veya genel anestezi gerektirmiyor. Deri yüzeyinin hemen altındaki selülitte neden olan fibröz bantları tedavi ederken küçük iğne büyüklüğünde bir cihazla uygulama yapılıyor. Hastalar tarafından bildirilen en yaygın yan etkiler ise ağrı, hassasiyet ve morluk. Bu tedavi yetişkin kadınların kalçalarında ve uyluk bölgelerinde selülit görünümünde uzun vadeli iyileştirme için tasarlanmıştır.

EVDE NE YAPILABİLİR?

SELÜLİT İÇİN EVDE KENDİ KENDİMİZE YAPACAĞIMIZ UYGULAMALAR DA VAR. AROMATERAPİ UZMANI ECZACI ÖZLEM PAMUK YILDIZ ŞU TAVSİYELERDE BULUNUYOR:

BİTKİ ÇAYI KARIŞIMI

- Böğürtlen yaprağı, kiraz sapı, mısır püskülü, civanperçemi, mate çayı, yeşil çay. Hepsinden bir tatlı kaşığı kadar demliğe koyun, üzerine yarım limon dilimleyip, kaynamış su ilave edin. 15 dakika bekledikten sonra günde iki fincan içebilirsiniz.

TOPIKAL İNCELTİCİ MASAJ YAĞ

AŞAĞIDA YER ALAN TÜM MALZEMELERİ KARIŞTIRIN. HER AKŞAM YATMADAN SELÜLİTLİ BÖLGELERE LENF YÖNÜNE DOĞRU BU YAĞ İLE MASAJ YAPIN.

- Üzüm çekirdeği yağı 10 ml
- Baobab yağı 10 ml
- Havuç tohumu yağı 10 ml
- Greyfurt yağı 15 dml
- Virjin sedir yağı 10 dml
- Civanperçemi yağı 5 dml
- Paçuli yağı 5 dml
- Ardiç yağı 5 dml
- Mersin yağı 5 dml
- Limon yağı 5 dml
- Capsicum yağı 5 dml
- Nane yağı 5 dml