

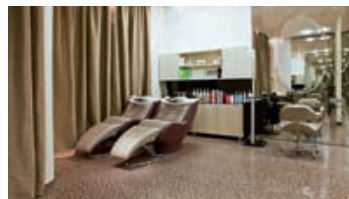
Тонкий момент

Английская технология i-lipo появилась в России в феврале, и сейчас можно подводить итоги, насколько этот лазерный метод помогает похудеть

Анна Трофимова

В чем суть

I-lipo представляет собой холодный диодный лазер. «Он воздействует на жировую клетку и стимулирует расщепление триглицеридов на простые жирные кислоты и глицерин и одновременно улучшает проницаемость клеточной мембраны. Через нее продукты расщепления выводятся в межклеточное пространство, попадают в лимфатическую систему и преобразуются в энергию, которую после процедуры необходимо сжечь с помощью физической нагрузки», — объясняет Ольга Ларюшина, мастер по массажу и специалист по i-lipo в центре «Посольство красоты». Важно, что жировая клетка не разрушается, а только уменьшается в размерах. И это врачи считают главным преимуществом i-lipo. «В отличие от других способов аппаратного липолиза — химической липосакции, ультразвуковой кавитации, лазерной липосакции, криолипоза, во время которых жировые клетки уничтожают, i-lipo является самым физиологичным методом», — говорит Екатерина Медведева, врач-дерматокосметолог клиники «Посольство красоты». — А любое разрушение тканей, пусть и жировых, приводит к попаданию продуктов распада в кровь и интоксикации. Кроме того, сам процесс довольно болезненный. Во время процедуры i-lipo синдром интоксикации отсутствует, а ощущения скорее приятные и расслабляющие».



НЕ НАДО ДУМАТЬ, ЧТО ПИТЬ НУЖНО

ровно полтора или два литра в день.

Количество воды стоит рассчитывать

по весу: вес в килограммах нужно

разделить на 450 и умножить на 14

Результат заметен уже после первой процедуры (в зависимости от индивидуальных особенностей можно потерять от 2 и больше сантиметров в объеме), но для значительного долговременного результата необходимо восемь процедур по две в неделю. Каждая процедура длится около 40 минут и состоит из двух этапов. На первом на зону воздействия низкочастотный лазер, который стимулирует расщепление жиров, одновременно на лимфатические узлы обрабатываемой зоны устанавливают лазерные диодные датчики, чтобы запустить активный лимфодренаж. На втором этапе применяется тоже холодный диодный лазер, но другой длины волны и в сочетании с массажем, который, по мнению худеющих со стажем, очень напоминает LPG. «На этом этапе цель вакуумного массажа — приблизить кожу максимально близко к датчику, а не расщепить жир», — объясняет Екатерина Медведева. — Его цель — фибробласты, ведь после липолиза необходимо подтянуть кожу».

Статистика

В центре «Посольство красоты» аппарат i-lipo появился первым. «Если клиент соблюдает все рекомендации, результат потрясающий», — говорит Екатерина Медведева. — Были случаи, когда человек терял в объеме 12 сантиметров. Эффективнее всего i-lipo работает у женщин, поскольку у них жировая прослойка расположена непосредственно под кожей, а лазер проникает вглубь на сантиметр и интенсивно воздействует на нее. У мужчин жир чаще скапливается вокруг внутренних органов, и избавиться от него сложнее». Неслучайно в списке клиентов i-lipo многие звезды: именно с помощью этого аппарата приходила в форму Джессика Альба.

Режим похудения

Ни одна самая эффективная методика не поможет постройнеть, если продолжать лежать на диване и есть, что попало. Во время курса необходимо соблюдать щадящую диету для печени: процесс вывода жиров оказывает на нее серьезную нагрузку. Это значит, что нужно полностью исключить алкоголь и жареную пищу, а также минимизировать всю животную пищу. Обязательно пить много воды — чистой, негазированной и некипяченой, не чая или соков. «Именно вода стимулирует лимфодренаж, но, к сожалению, никто не пьет достаточное количество», — сетует Екатерина Медведева. — И не надо думать, что пить нужно ровно полтора или два литра в день. Количество воды стоит рассчитывать по весу: вес в килограммах нужно разделить на 450 и умножить на 14».

До и после процедуры желательно не есть два часа. А после необходимо обязательно заняться спортом, чтобы сжечь освободившуюся энергию и помочь жиру не застояться в лимфе, а выйти. «Лучше всего сделать комплекс упражнений на растяжку», — советует Ольга Ларюшина, мастер по массажу центра «Посольство красоты», — или побегать на дорожке, то есть сделать ставку на кардионагрузки, а не силовые упражнения».

Кому показано

Тратиться на курс (одна процедура i-lipo стоит 11–12 тыс. рублей) имеет смысл, если вы серьезно занялись фигурой. Методика помогает довести до идеала именно те зоны, где хранятся стратегические жировые запасы организма и откуда жир уходит в последнюю очередь: живот, бедра, верхняя часть рук.

НЕСЛУЧАЙНО В СПИСКЕ КЛИЕНТОВ

i-lipo многие звезды: с помощью именно этого аппарата приходила в форму Джессика Альба