

## **Šveitimas sausu šepečiu**

Kūno šveitimas sausu šepečiu nereikalauja didelių žinių.

Mažina tinimą, gerina kraujotaką ir limfotaką.

Gerina odos tonusą ir elastingumą.

Nebrangi ir efektyvi priemonė kūno gražinimui, nereikia papildomų priemonių.

Masažą sausu šepečiu reikia atlikti limfos judėjimo kryptimi (1 pav.)

Judesiai turi būti lengvi, trumpi, spausiti nereikia. Turime nušveisti odos paviršių.

Viso kūno šveitimas sausu šepečiu užima nuo 5 iki 10 min.

Problemines zonas pašveičiame ilgiau.

Geriausia atlikti ritualą ryte – šis masažas suteikia žvalumo. Oda turi būti sausa. Judesiai švelnūs. Po to rekomenduojama nueiti į kontrastinį dušą.

Oda gali parausti -taip ir turi būti. Ją reikia sudrėkinti kremu.

Šį šveitimą galima atlikti 3-4 kartus per savaitę.

Šepetį galime išplauti arba dezinfekuoti skysčiu, skirtu odai.

Pradedantiesiems geriau minkštesnis šepetys.

Negalima atlikti šio šveitimo jeigu: yra žaizdelės, įpjovimai, spuogai, uždegimai, labai daug apgamų ar papilomų, karščiujate.

## **Medaus procedūra**

Medaus procedūros negalima atlikti alergiškiems medui žmonėms.

Medus turi būti skystas, galima jį pakaitinti. Jis turi būti šiltas, bet ne karštas.

Tapšnojoimo, atlipinimo judesiais darome savimasažą: pilvui, kojoms, rankoms, sėdmenims.

Prieš medaus masažą geriausia pasidaryti viso kūno šveitimą.

Darome masažą tol, kol medus pradeda labai lipti, o oda gerai paraudonuoja ir įkaista.

Judesiai pradami nuo pirštų pagalvėlių, tada plotas didinamas, pabaigiama tapšnojojimas visu delnu.

Po medaus procedūros nusiplauname vėsiu vandeniu ir pasitepame kremu.

## Šveitimas šveitikliu

Šveitimą šveitikliu galima atlikti 2-3 kartus per savaitę. Jeigu oda plona, užteks 2 kartų.

Šveitiklį galime pasigaminti namuose arba pirkti.

Šveitiklį galima pasigaminti pasirinktinai iš šių priemonių: druskos, kavos, cukraus, medaus, cinamono, įvairių aliejų, eterinių aliejų, kakavos, dušo gelio.

## Aliejaus masažas

Aliejų galime naudoti ne tik šildantį, tačiau bet kokį, kokį turime ir mums patinka. Galima į turimą aliejų įsilašinti eterinių aliejų. Anticeliulitinėms procedūroms labiausiai tiks rozmarinų, greipfrutų, citrinų.

Aliejaus masažui rankomis tinka greiti trynimo judesiai, įvairūs maigymai ir vibracijos. Odą turime „minkyti“.

Masažo anticeliulitine taurele negalima turint venų varikozę, arti matomus kapiliarus.

Taurelę po panaudojimo reikia išplauti dušo geliu arba fairy, būtinai gerai nusausinti.

Kuo stipriau taurelę suspausime, tuo daugiau odos ir riebalinio audinio ji sugers. Tuo didesnė tikimybė atsirasti mėlynėms, todėl nepersistenkime.

## Įvyniojimai

Tiek šaltas, tiek karštas įvyniojimas yra veiksmingi. Karštas įvyniojimas sukaitina, sujudina, skatina kraujotaką, o šaltas nuramina, surenka, suspaudžia, stangrina. Galima naudoti karštą įvyniojimą, po to iš karto užsitepti šalto.

## **DAR KAI KAS:**

- Jeigu tik pradėjote anticeliulitines procedūras, užsitepus įvyniojimo galite plėvelės nevytioti. Arba prieš įvyniojimą nedarykite šveitimo. Po truputi pratinkite odą.
- Nereikia persistengti, įvairias procedūras darykite 2-3 kartus per savaitę, ne dažniau.
- Jeigu laukiatės ar neseniai pagimdėte, šiek tiek pailsėkite ir pradėkite savipriežiūrą užsiimti 3-6 mėn po gimdymo.
- Pasitikrinkite skydliaukę. Hormonai labai svarbu.
- Jeigu skydliaukė suaktyvinta, venkite priemonių su dumbliais.
- Stresas, cigaretės, kava, alkoholis ir aptempti rūbai tai celiulito draugai.

### **Auksinė taisyklė:**

Kad atsikratytumėte celiulito ir turėtumėte gražią odą, vien savipriežiūros neužteks. Štai jums schema, kuri tikrai padės atsikratyti celiulito:

- Mityba (vengti cukraus, gazuotų, padažų, fast food)
- Fizinis aktyvumas (kuo daugiau judėti, idealu vaikščiojimas)
- Hormonų norma (skydliaukė)
- Limfotaka (kad būtų nesutrikusi, pastebėkite ar prakaituojate)
- Vanduo (vanduo vanduo vanduo daug vandens)
- Masažai (rankomis limfodrenažiniai, klasikiniai, anticeliulitiniai, aparatiniai)
- Savipriežiūra namuose (mūsų pamokos)
- Streso vengimas ir geras miegas

### **Procedūrų pavyzdžiai:**

Namuose jūs galite daryti šias procedūras ir jas keisti:

- Šveitimas sausu šepėčiu, medaus masažas, aliejaus masažas, šaltas įvyniojimas
- Šveitimas šveitikliu, aliejaus masažas, karštas įvyniojimas, šaltas įvyniojimas
- Šveitimas vulkanu, šaltas įvyniojimas
- Šveitimas sausu šepėčiu, aliejaus masažas, kontrastinis dušas, šaltas įvyniojimas
- Šveitimas šveitikliu, karštas įvyniojimas
- Šveitimas sausu šepėčiu, šveitimas vulkanu, aliejaus masažas, karštas įvyniojimas, šaltas įvyniojimas
- Šveitimas šveitikliu, aliejaus masažas, karštas įvyniojimas
- Šveitimas vulkanu, šaltas įvyniojimas
- Šveitimas sausu šepėčiu, medaus masažas, aliejaus masažas
- Šveitimas, medaus masažas, šaltas įvyniojimas

### **Šveitiklių receptai:**

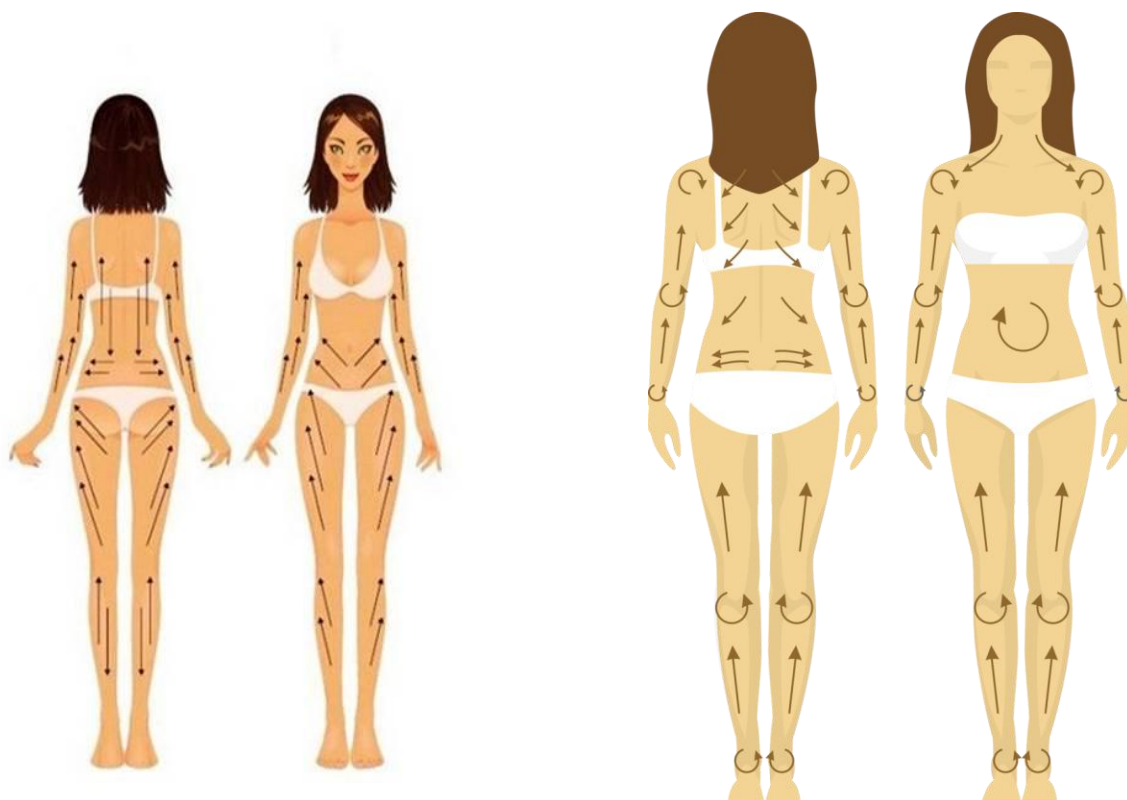
- Cukrus, aliejus, cinamonas
- Cukrus, aliejus, eteriniai aliejai, kava
- Kava, kakava, cinamonas, aliejus, eteriniai aliejai
- Druska, kakava, aliejai
- Druska, cukrus, kokosų aliejus
- Druska, kava, aitriosios paprikos milteliai, aliejus
- Kava, cinamonas, aliejus
- Kava, medus, aliejus
- Druska, medus, eteriniai aliejai, aliejus

### Rinkinys namams:

- Sausas šepetys
- Letique Cinamonas ir apelsinas karštas įvyniojimas
- Letique Kept mint šaltas įvyniojimas
- Rozmarinų eterinis aliejus
- Anticeliulitinė taurelė
- Aliejus (gali būti Letique su imbieru ir greipfrutu)
- Maistinė plėvelė įvyniojimui
- Marble vulkaninis šveitiklis
- Vienkartinės pirštinės
- Šaldantis purškiklis

### Šveitimo sausu šepėčiu schema:

Limfos tekėjimo kryptimi. O jeigu nežinote kaip, tiesiog nuo apačios į viršų.



**Anticeliulitinio masažo taurele schema:**

