**В помощь техническим новинкам**

Вряд ли стоит говорить о том, что любые действия, нацеленные на улучшение внешнего вида, коррекцию силуэта и снижение веса, приводят к эффективному результату только примененные в комплексе. Исходя из индивидуальных особенностей, степень воздействия разных методов в одной программе может варьироваться. В любом случае, даже самым инновационным аппаратных технологиям необходима поддержка – в виде мануальных техник (массажа), правильно сбалансированного питания, физической активности, режима дня и т.д.

Процедура на одной из самых респектабельных новинок аппаратной косметологии – безоперационная липосакция Zerona – пользуется сегодня большим спросом. При этом ее успех, при всем техническом совершенстве самого аппарата, во многом зависит от самого пациента, проходящего процедуру.

Поскольку продукты распада жировых клеток после окисления в печени перемещаются в лимфатическую систему, с которой выводятся из организма, важное значение имеет достаточное количество жидкости в межклеточном пространстве. Но застой жидкости тоже ни к чему хорошему, кроме отеков, не приведет. Поэтому, чтобы усилить действие Zerona и ускорить появление результата, необходимо усилить ток лимфы, которая будет выводить высвободившийся из клеток жир из организма.

**Усиленное внимание – лимфатической системе**

Самым первым и эффективным средством увеличения лифмотока в теле, безусловно, является лимфодренажный массаж. Он рекомендуется после каждой процедуры в течение всего курса на аппарате Zerona и некоторое время после – для достижения желаемых параметров и закрепления результата. Лимфодренажный массаж улучшает дренажные функции организма и ускоряет лимфоотток в 8 раз (в норме его скорость достигает 0,4 см/сек). Это позволяет наиболее эффективно освобождать ткани и органы от конечных продуктов распада и токсинов, а также лучше снабжать их кислородом и питательными веществами.

В целом действие лимфодренажного массажа на организм трудно переоценить. В сочетании с различными методами коррекции фигуры он выводит из организма продукты метаболизма, которые образуются в результате расщепления жира, эффективно устраняет отеки. Этот вид массажа успешно борется и с целлюлитом – по той причине, что устраняет лишнюю межклеточную жидкость (именно она способствует появлению и развитию «апельсиновой корки»), а также восстанавливает ток лимфы, освобождая лимфатические сосуды от сдавливающих их жировых клеток (при отечных формах целлюлита).

Кроме того, лимфодренажный массаж способствует еще и венозному оттоку, поэтому хорошо помогает при варикозном расширении вен – частом спутнике людей с избыточным весом. При проведении массажа строго учитывается анатомия и физиология лимфатической системы, все движения совершаются последовательно – от ее глубоких звеньев до более поверхностных.

**Регулярный спорт – залог здоровья**

Прекрасная альтернатива лимфодренажному массажу – вибротренажер нового поколения Power Plate. Его уникальность заключается в том, что инновационный механизм в «сердце» приводит платформу в такие движения, которые меняются в диапазоне частот трех направлений, т.е. проецируя трехмерное пространство. Это вызывает сократительный рефлекс мышц (от 30 до 50 раз в секунду), и человек, используя таким образом только собственный вес своего тела, получает полноценную нагрузку всего за 15 минут! Получается, что тренировочный и биологический эффект при таком воздействии достигается в десятки раз быстрее, чем при обычных тренировках – и такие короткие занятия на Power Plate достаточно проводить 2-3 раза в неделю. Если говорить об эффекте занятий на этом тренажере, то он проявляется на всех планах человеческого организма: улучшается гибкость тела и координация движений, восстанавливается и увеличивается плотность костей, а мышцы, прокачивая через себя кровь при каждом сокращении, подобно насосу, обеспечивают питание и выводят токсины и продукты распада.

Разумеется, нельзя забывать и об увеличении общей активности во время прохождения курса на аппарате Zerona, так и после него – для активизации лимфатической системы показана любая умеренная физическая нагрузка: пешие, велосипедные и конные прогулки, фитнес, пилатес, калланетика, легкая атлетика и т.д.

В завершении необходимо напомнить еще об одной важной – и заключительной – рекомендации. Некоторое время после процедуры следует носить компрессионный трикотаж или утягивающее белье.