

PHILIPS

HP 5230

Massaažiseade



PHILIPS

Tulge tutvuma tselluliidiravi uue meetodiga

Cellesse on spetsiaalne massaažiseade, mis aitab tselluliiti vähendada või takistab selle teket.

Cellesse on loodud Philippsi kehahooldus-instituudi mitmeaastase uurimistöö tulemusena. Seal uuriti tselluliidi põhjusti ja katsetati mitmesuguseid võimalikke ravi-meetodeid ning töötati välja meetod, mis aitab Teil saavutada soovitud tulemust.

Järgnevad leheküljed annavad üksikasjalikumat teavet tselluliidi tekkepõhjustest ning sellest, kuidas Cellesse võib selle spetsiifilise naiste probleemi lahendamisel abiks olla.

Palun lugege kogu käesolev juhend hoolikalt läbi, pöörates erilist tähelepanu osale „Enne seadme kasutamist lugege kasutusjuhend hoolikalt läbi“.

Tselluliit on naiste probleem

Tselluliidiks nimetatakse rasva- ja niiskust-ladestumist naha alla. Sageli nimetatakse seda ka „apelsinikooreks“, sest tavaliselt tekivad nahasse õhukesed nagu apelsinikoores.

Tselluliit on kosmeetiline probleem, mis mõjutab mõningate kehaosade nahapind-puusade, reite ja tuharate välimust. Äärmuslikel juhtudel võib tselluliit tekitada ebamugavust ning puudutamisel võib vajutamisel koguni valu.

Tselluliidi mõiste kosmeetoloogias ei toh- ajada segi meditsiinitoimiga „tselluliit“ (ladina keeles *cellulitis*), mis tähistab bakterite põhjustatud rakukoepõletikku.

Tselluliit tekib kahel põhjusel:

1) Naise naha loomulik struktuur

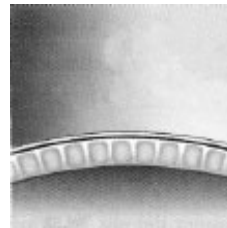
Esiteks tuleneb tselluliit naise naha kude- de eripärasest ehitusest. Erinevalt mees- test on naistel nahaaluskoe rasvasaga- rikud vertikaalsed. Meestel paiknevad need rohkem horisontaalselt.

Seda struktuuri võib näha nahka kokku surudes. Selle tõttu võib kõigil naistel tekkida tselluliit.

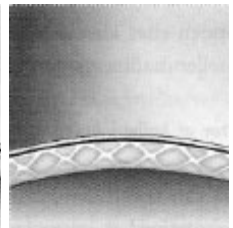
2) Naise õhuke nahk

Naine on lihtsalt suruge ettevaatlikult kahe käega naha ülaosa nahk kergelt kokku. Tõenäoliselt on nahapinnas näha eba- ühtlast lohukesi.

Kui naine on ülekaaluline ning rasvakiht seetõttu normaalsest paksem või kui nahk on õhuke (kas loomulikult või vana- nemise tõttu), on lohukesed selgemalt näha.



Naise naha rasva-
sagarike läbilõige



Mehe naha rasva-
sagarike läbilõige

2) Vedelikupeetus

See naha loomulik omadus võib mõnikord areneda sellise staadiumini, et tselluliit on reiel nähtav, ilma et nahka pigistataks.

Enamasti mõjutab tselluliiti vedelikupeetus, vedeliku hulk rasvaladestustes. Naistel koguneb kudedesse rohkem vedelikku kui meestel, iseäranis jalgades. Vedelikupeetus mõjutab nahaaluseid rasvakogumeid nõnda, et liigne vedelik koguneb rasvarakkude ümber. See põhjustab rasvkoe lõtvumist ning tselluliidi vohamist.

Kui vedelikurohkus jääb kuudeks ja aastateks püsima, siis rasvkude pakseneb ja kõveneb ning ajapikku tekivad naha alla kõvad klombid, mis on nähtavad ka nahka pigistamata.

Sellises kroonilises seisundis võib nahk olla puudutamisel ja vajutamisel hell ning tundlik. Erinevalt kergekujulisest tselluliidist on see pöördumatu.

Tehke kokkusurumiskatse

Nahka kokkusurudes on võimalik kontrollida, kas Teil on probleeme vedelikupeetusega jalgades. Pigistage kergelt reie ülaosa nahka ettekiiks volt, ja püüdke seda vältida, kui see eemale tõmmata.

Kui see on valus, eriti kui näpistuskohale pärast vajutamist, on see vedelikupeetuse võimava tselluliidi esmane tunnus.

Kaks lihtsat katset, selgitamaks välja, millise staadiumini tselluliit on arenenud.



Ülal: kokkusurumiskatse

Keskel: pigistuskatse

All: tselluliit

Kas tselluliit on ravitav?

Kui tselluliit on juba tekkinud, siis ei kao see ise ära, vaid pigem süveneb. Ainus lahendus on lülitada tselluliidiravi oma regulaarsesse kehahooldusse ning võtta tarvitusele vastuabinõud, enne kui probleemid süvenevad ja muutuvad veelgi tõsisemaks.

Hea uudis on see, et tselluliiti saab vähendada, ehkki mitte täielikult likvideerida. See tuleb tagasi, kui end hooletusse jätta.

Võib-olla olete juba mitmeti üritanud tselluliidi vastu võidelda: dieet, liikumine, spetsiaalsed kreemid ja geelid, massaaž ja koguni kirurgilised operatsioonid. Kuid nüüd lisandub nendele valikutele Cellesse – otstarbekas tõhus vahend lähenemiseks probleemile sügavuti.

Muud meetodid

Tselluliit ja toitumine. Nagu eelpool mainitud, ei ole tselluliit seotud rasvade ülekaalulisusega. Dieet vähendab teatud määral rasvaladestust, vähendab rasvade vohamist. Siiski on rasva vähendamine nn „naiselikult vormitud” – oslikult ja reitelt – iseäranis rasvane. Selge see, et teatud toiduaine mõjutavad tselluliidi

arenemist. Mõned neist suurendavad vedelikupeetust. Näiteks peaks võimalikult vähe tarvitama teed, kohvi, alkoholi ja rafineeritud toiduaineid, nagu nisujahu ja suhkur.

Liikumine aitab samuti tselluliiti vähendada. Aeroobikatreening, jalutuskäigud ja jooga stimuleerivad vere- ja lümfivoolu. Aga tõhusa tulemuse saavutamiseks peaks tegema spetsiaalseid tselluliidiharjutusi nendele kehaosadele, kuhu tselluliit koguneb. Harjutused tuleks teha kerge.

Massaaž ja kuumade veevannide ja liikumise võib ka massaaži vähendada vedeliku hulka tselluliidikihtis ning vähendada selle vohamist naha peetasasust.

Intensiivne kohalik massaaž mõjutab tselluliidi vedeliku väljatoomist kehast. Intensiivsete liigutuste abil saadakse tselluliidikihtis vedeliku eemaldada. Selle tagajärjel rasvane vohamine väheneb ja tselluliidikiht kaob.

Kui teha massaaži regulaarselt, aitab liigivedeliku eemaldamine tselluliidikihti vohamist ja kõvenemist edaspidi ära hoida.

Cellesse

Teie isiklik massaažiseade tselluliidiraviks

Selleks otstarbeks on Philips välja töötanud Cellesse'i – kompaktsed käsiseadmed, mis on spetsiaalselt disainitud tselluliidi vältimiseks ja vähendamiseks. Cellesse töötleb otseselt tselluliidikihti ning seda saab kasutada kodus.

Cellesse masseerib naha tselluliidikihti põhjalikult ja intensiivselt ning töötleb koevedelikku nõnda, et see väljub organismist loomulikult teel.

Selle tulemusena väheneb tselluliidikihi vohamine ja nahk sileneb.

Cellesse'i tööpõhimõte

Cellesse on spetsiaalselt disainitud nende kehaosade töötlemiseks, kus tselluliit tavaliselt tekib. Cellesse'i massaaži-süsteem Vacumotion on tõhus ja otsustavkohane.

Vacumotion kujutab endast pidevat tõstvat ja rullivat liikumist, mis masseerib tselluliidikihti põhjalikult ja intensiivselt, hõõrudes sealjuures minimaalselt. Süsteem koosneb kahest rullist, mille vahel on vaakumtsoon. Süsteem on elektrooniliselt juhitav, tagamaks pideva massaaži.

Kui juhtida Cellesse'i mööda masseeritava pinda, paneb see naha lainetera liikuma. Liikumine peab alati olema suunatud südame poole, s.t möödades reie ülespoole. Nahapinda masseeritakse kõrvuti korduvate paralleelsete suunatud liigutustega.

Juhtimine anduri abil

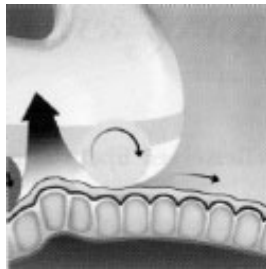
Spetsiaalne andur kontrollib, kas rullid me kokku puude nahaga on küllaldaselt „Vacumotion“ käivitub ainult rullide puudumise korral. Nõnda on massaaži tugevust alati tagatud.

Viis intensiivsustaset

Võimalik on valida viie asetuse vahel, vastavalt sellele, kui intensiivset massaaži Te soovite teha. Cellesse'i paremini tundma õppimiseks leida endale kõige sobivama asetuse. Kõige parem on alustada nädala jooksul astmest ning siis järk-järgult suurendada intensiivsust vastavalt oma seisundile ja enese-tundele. Seda mõeldes kuidas nahk massaažiga harjub, võib intensiivsust veelgi suurendada.

Vacu-Stop

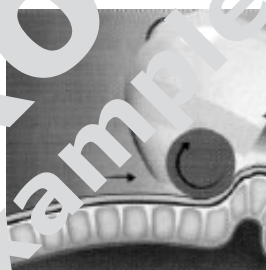
Vacu-Stop on lihtne ja kindel moodus massaaži katkestamiseks suvalisel hetkel. Seiskamisnupud asuvad käepärastel seadme mõlemal küljel.



Nahale asetatud Cellesse käivitub automaatselt. Eesmine rull lükkab naha õrnalt vaakumtsooni...



Vacu-Stop peatab nahka südame poole.



Tagumine rull masseerib tõstetud nahaosa aluskudesid ja vajutab naha õrnalt alla tagasi.

Koostage tõhus massaažikava

Soovitame teha kolm massaaži nädalas, kummalegi jalale 10–15 minutit. Kasutajate testimine on näidanud, et sellise sagedusega regulaarne ravi võib juba ühe kuu jooksul naha tselluliidikihti tunduvalt silendada. Mõistagi on tulemus iga naise puhul erinev, olenevalt sellest, kui kaugele tselluliit on arenenud ning milline on naise elustiil.

Enamikul juhtudel on Cellesse'ist abi olnud. Siiski tuleb Cellesse'i kasutada regulaarselt, sest vedelik hakkab alati uuesti kogunema ja rasvkudet koormama.