**Jędrne ciało bez cellulitu i rozstępów tuż po ciąży – czy to możliwe? Sprawdź, jak działa endermologia i zadbaj kompleksowo o swój wygląd i zdrowie**

**Ciąża i narodziny dziecka to bez wątpienia wyjątkowy i piękny czas. Chociaż podczas wielu miesięcy, podczas porodu, jak i po nim kobieta boryka się z wieloma niedogodnościami, nowonarodzone dziecko i wszechobecne szczęście to wynagradza. Jednak, gdy pierwsze emocje już opadną, pojawia się potrzeba zadbania o siebie i powrotu do sylwetki sprzed ciąży, co dla wielu pań bywa pracą syzyfową. Cellulit, blizny, rozstępy, obrzęki, nadmierne kilogramy wydają się nie do pokonania. Doskonałym sposobem, aby poradzić sobie z tymi problemami i dodatkowo wymodelować swoje ciało, jest endermologia.**

**Specyfika problemów z sylwetką po ciąży – dlaczego tak trudno jest odzyskać dawną figurę?**

Ciąża to największe wyzwanie i najtrudniejszy czas nie tylko dla kobiecego organizmu i hormonów, które wywołują w tym czasie prawdziwą burzę, ale też dla sylwetki. W tym okresie pojawia się wiele ponadprogramowych kilogramów, skóra rozciąga się, traci swoją jędrność i elastyczność, pojawiają się nieestetyczne rozstępy i blizny. Dbanie o ciało na bieżąco często nie jest możliwe z powodu licznych dolegliwości lub przeciwwskazań lekarskich, co dodatkowo utrudnia sytuację.

- *Zmiany po ciąży często dotyczą niemal całej sylwetki. To nie tylko nadmierne kilogramy i obwisła skóra w okolicy brzucha, ale też cellulit, rozstępy, blizny, obrzęki i nadal trwające skutki ogromnych zmian hormonalnych. Brak czasu związany z opieką nad dzieckiem, nowa sytuacja, rewolucja psychologiczna, zmęczenie, a często także wahania nastroju aż po stany depresyjne powodują, że kobietom bardzo ciężko jest zmobilizować się, ale też znaleźć czas i motywację do ćwiczeń. Podobnie jest z uczęszczaniem na zabiegi, które pomogą we wszystkich mankamentach wizualnych figury* – tłumaczy specjalistka dermatologii i kosmetologii [dr n. med. Katarzyna Osipowicz](https://katarzynaosipowicz.pl/), zajmująca się problemami sylwetki w sposób holistyczny.

– W obliczu wielu problemów z sylwetką i świadomością tego, ile obszarów ciała wymaga opracowania, kobiety często tracą wiarę w siebie i rezygnują z podejmowania działań. Tymczasem istnieją takie zabiegi jak endermologia, dzięki którym można zająć się wszystkimi problemami po ciąży jednocześnie, osiągając dodatkowe korzyści dla zdrowia – kontynuuje.

Okazuje się więc, że wcale nie trzeba poświęcać wiele czasu, ani przeznaczać na powrót do dawnej sylwetki znacznych kwot. Dzięki zabiegowi endermologii możliwe staje się jednoczesne opracowanie niemal wszystkich problematycznych partii ciała pod kątem typowych mankamentów powstałych w związku z ciążą.

**Czym jest endermologia?**

Endermologia to rodzaj masażu podciśnieniowego, do którego wykonania używane jest specjalne urządzenie wyposażone w głowicę z dwiema niezależnie pracującymi rolkami. Masowane miejsce najpierw poddawane jest działaniu podciśnienia wytwarzanego w komorze, a następnie wykonywany jest właściwy masaż. Zabieg ten dopasowywany jest indywidualnie do potrzeb Pacjentki, a siła zasysania podlega regulowaniu. Cały proces może odbywać się w sposób ciągły lub pulsacyjny.

- *Endermologia to nieinwazyjny zabieg oddziałujący na tkankę łączną organizmu. Dzięki takiej formie masażu podciśnieniowego możliwe jest pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej, ujędrnienie i uelastycznienie skóry. Wyraźnie zredukowany zostaje cellulit, blizny oraz rozstępy. Dzięki oddziaływaniu specjalistycznych głowic pobudzone zostaje krążenie i dochodzi do stymulacji procesów komórkowych. Wpływa to na regenerację tkanek i pozwala spłycić lekkie zmarszczki. To kompleksowa forma zadbania o całe ciało, a także skórę twarzy, szyję i dekolt. Endermologia jest nieocenionym działaniem w szczególności dla kobiet chcących wymodelować sylwetkę po ciąży lub wesprzeć proces odchudzania* – podkreśla specjalistka w zakresie medycyny estetycznej, leczenia starzenia skóry, blizn i defektów kosmetycznych [lek. Joanna Pałka](https://klinikaotco.pl/nasz-zespol/joanna-palka/).

Masaż podciśnieniowy w formie endermologii doskonale złuszcza naskórek i pozwala pozbyć się z organizmu zalegających toksyn. Wyraźnie wygładza skórę, wspomaga też przepływ limfy i zmniejsza obrzęki. To kompleksowe działanie, które wpływa nie tylko na ciało, ale również na dobre samopoczucie. Dzięki formie masaży jest też rodzaj relaksu i odprężenia, co stanowi dodatkowe udogodnienie dla przemęczonych młodych mam i nie tylko.

**Endermologia a zdrowie – jakie dodatkowe korzyści płyną z zabiegu?**

Ciąża to również czas wielu obciążeń dla mięśni i kręgosłupa. Endermologia wpływa korzystnie nie tylko na sylwetkę i poprawę metabolizmu. Wspomaga też redukcję bólów mięśniowych występujących w różnych rejonach ciała oraz łagodzi dolegliwości kręgosłupa. To także zabieg zalecany przez specjalistów w zakresie reumatologii jako uzupełnienie rehabilitacji i stosowanych terapii.

Aby endermologia przyniosła pożądane rezultaty, najlepiej wykonać serię zabiegów. Każdy z nich trwa średnio od 20 do 60 minut w zależności od rozległości obszaru ciała. Zakres terapii z wykorzystaniem endermologii w najkorzystniejszy sposób dla każdej Pacjentki dobierze specjalista.