

pokyčiai

Kūno linijos – profesionalų rankose

Prasidėjusi vasara daugelį moterų verčia ne tik pasirūpinti dailiu maudymosi kostiumėliu, bet ir pagražinti savo kūno linijas. Kaip atrodyti gražčiai ir gundomai paplūdimyje? Gal pulti sportuoti? O gal pabadauti savaitę iki atostogų? Kaip suformuoti tobulą kūną? Informacijos apie tai išties daug. Norint ją tinkamai atsirinkti, būtų vertingiausia užsukti pas sveikos mitybos ir gyvenenos specialistus.



GK klinikos sveikos mitybos ir gyvenenos konsultantė A. Keturkienė pataria kiekvienam susidaryti individualų valgiaraštį.

Visi esame skirtingi, tad ir kiekvieno mūsų figūra turi būti tobulinama individualiai. Kai sprendimus priimame nesikonsultuodami su gydytojais, organizmui galime padaryti daugiau žalos negu duoti naudos.

Todėl nepatartina pasitikėti turguje parduodamais preparatais ar draugių patarimais. Juk kas tinka vienam žmogui, nebūtinai tiks kitam.

O sulieknėti galima ir be vaistų. Tereikia, kad specialistas pacientui pagal maisto netoleravimo ir mitybos genetinį testą sudarytų individualų valgiaraštį.

Tokio principo laikosi Vilniuje veikiančios privačios GK klinikos sveikos mitybos ir gyvenenos konsultantė Asta Keturkienė.

„Ne visi liekni žmonės yra sveiki. Taip yra todėl, kad nekreipiame dėmesio, ką valgome. Juk ir liekni skundžiasi padidėjusi kraujospūdiu, virškinimo sutrikimais. Dažnai manome, kad galime būti sveiki, jeigu valgome vadinamąjį sveiką maistą.“

Tačiau atsvaris – tik viena problema, kuri kenkia ne tik fizinei sveikatai, bet ir emocinei būklei.

Juk apkūni moteris neretai turi kompleksų, tampa nervinga ir pavydi lieknėms. Tad dėl moters atsvario gali pašlyti ir santykiai šeimoje“, – konsultuodama pacientus pastebėjo A. Keturkienė.

Atsvaris – ne tik grožio priešas. Nuo jo nukentė visos organizmo sistemos.

Gali kamuoti ir nemiga, aukštas kraujospūdis, cukrinis diabetas, stuburo skausmai.

„Dalis atsvario kamuojamų moterų gyvena užburtame rate – neigiamas emocijas jos slopina valgiu. Saldumynai psichologiškai ramina, bet svoris auga“, – apie dailias kūno linijas praradusių moterų problemas kalbėjo A. Keturkienė.

Tačiau sveikos mitybos ir gyvenenos konsultantė nepataria apkūnioms moterims imtis drastiškų priemonių: badauti, laikytis pačių susigalvotų dietų.

„Pirmiausia reikia keisti požiūrį į maistą. Atsakykite sau į klausimą: ar

prarytas maistas man tinkamas? Taip pat reikėtų savęs paklausti: kiek, kada, ką ir kaip valgau?“ – apie pacientams teikiamą konsultaciją pasakojo A. Keturkienė.

Atsakymai į šiuos klausimus ir GK klinikoje atlikti maisto netoleravimo bei mitybos genetiniai testai turi įtakos valgiaraščio sudarymui konkrečiam asmeniui.

„Kiekvieno žmogaus testų rezultatai skirtingi, vadinasi, ir valgiaraščių negali būti vienodų“, – priežastį, kodėl negalima savarankiškai imtis nepatiktų dietų, nurodė A. Keturkienė.

Maisto netoleravimo testu ištiriama kiekvieno žmogaus imuninės sistemos reakcija į dažniausiai vartojamus maisto produktus.

Tuomet iš valgiaraščio išbraukiami tie maisto produktai, kurie imuninę sistemą veikia agresyviai.

„Maisto netoleravimo testas naudingas sveikatinimo sistemai.“

Juk daugybė ligų priklauso nuo organizmo imuninės sistemos būklės – kiek ji pajėgi atlikti savo misiją, tai yra saugoti nuo bet kokių ligų, tarp jų ir onkologinių.

Todėl testo sudarymas turi dvigubą naudą, nes sudaromas ir individualus valgiaraštis. Jo laikydamasis pacientas lieknėja sveikai – pagal savo imuninės sistemos užsakymą“, – paaiškino GK klinikos specialistė A. Keturkienė.

Bet kartais pacientai skundžiasi, kad laikytis pagal maisto netoleravimo testą sudaryto valgiaraščio – ne lengvas išbandymas, nes kai kuriems jų tenka atsakyti mėgstamų produktų, pavyzdžiui, juodos duonos ar bulvių.

GK klinikos sveikos mitybos ir gyvenenos konsultantė patikino, kad žmogus dažniausiai pasikliauja jusliniais pageidavimais, nes jam tas maisto produktas yra skanus.

Bet kiek laiko jis yra skanus? Kol praryjame kąsnį. Skanumo pojūtis gali trukti 10–15 minučių.

Tačiau verta prieš tai susimąstyti, ar man tokio maisto reikia?

Sąžiningai laikydamosi valgiaraščio moters dailesnėmis kūno formomis gali džiaugtis po mėnesio.

Gydymas ultragarsu nesukelia skausmo

- Gydytojas procedūra „UltraShape®“ – saugus neinvazinis, nechirurginis kūno kontūravimo būdas, kuris padeda sėkmingai skaidyti riebalų ląsteles ir taip pasiekti efektyvų rezultatą.
- Ultragaras selektyviai veikia tik riebalų ląsteles, suardo jas nepažeisdamas aplinkinių audinių, nervų ir kraujagyslių. Pagrindinė riebalų ląstelių sudedamoji medžiaga – trigliceridai – kraujagyslėmis ir limfagyslėmis pašalinami iš organizmo.
- Gydytojas trukmė priklauso nuo gydomo ploto ir gali trukti iki pusantros valandos. Pacientui reikės patogiai atsigulti, kol gydytojas pasižymės gydomą sritį ir atliks procedūrą: švelniai vedžios ultragarsinį antgalį virš pažymėtos odos vietos. Neprireiks netgi nejauros. Procedūra valdoma modernios kompiuterinės sistemos, todėl visuomet gaunamas puikus rezultatas – idealus kontūras.
- Procedūra „UltraShape®“ skirtos tik atsvario turintiems žmonėms, kurie nori susigrąžinti norimą kūno kontūrą. Tai viena alternatyvų pacientams, kurie trokšta pašalinti riebalų perteklių išvengdami chirurginės operacijos.
- Šis gydymo būdas taikomas pilvo, juosmens, klubų, kojų srityse. Po vienos gydymo procedūros kūno apimtis vidutiniškai sumažės apie 2 centimetrus, o drabužiai – vienu dydžiu.
- Šio gydymo metu mažėja kūno apimtis, o svarbiausia – jis nesukelia šalutinio poveikio, todėl toliau stebėti paciento nereikia. Procedūra „UltraShape®“ atliekama ambulatoriškai, tad po seanso galite grįžti į darbą.

Tuomet jau atsiranda poreikis keisti drabužius, šukuoseną, paryškinti makiažą.

Tačiau dažna jų vis dar nedrįstų eiti į paplūdimį dėl subliūskusios, nudribusios kūno odos, nestangrių raumenų ar celiulito.

Drašos įpūstų apsilankymas GK klinikos kūno modeliavimo laboratorijoje.

Šioje laboratorijoje kompiuterizuotai ištyrus ir tiksliai nustatius svorį, kūno masės indeksą, riebalų audinio perteklių ir pasitelkus imunologinius kraujo tyrimus bus pradėtos kompleksinės kūno modeliavimo ir odos stangrinimo procedūros.

„Pažangiausiomis technologijomis ir metodais formuojamos dailios kūno linijos.“

Klinikoje taikoma viena šiuolaikiškiausių ir efektyviausių riebalų skaidymo technologijų – gydymas ultragarso aparatu.

Pasitelkiama ir kita naujausia metodika, stipriai veikianti limfos sistemą, – presoterapija, kuri efektyviai gydo celiulitą“, – pasakojo GK klinikos

kūno modeliavimo specialistė Lilija Lukša.

Kūno modeliavimas – taip pat individualus, kaip ir valgiaraščio parinkimas. Todėl tik gydytojai nustato, kokią programą parinkti pacientui – invazinę ar neinvazinę kūno kontūravimo būdą.

L. Lukša patikino, kad kūno modeliavimas laikosi tarsi ant trijų banginių: estetikos, kosmetologijos ir medicinos.

Tad pacientui sudaromas SPA procedūrų (odos šveitimas, organizmo detoksikacija) ir fizioterapijos, mezoterapijos, neinvazinių riebalų skaidymo procedūrų kursas.

„Kūno formavimo procedūros skiriamos paauglėms, kurių svoriui sparčiai augant atsiranda strijų, bei moterims po gimdymo ar sulaukusioms menopauzės.“

Juk šiais moters gyvenimo etapais jos kūno svoris gali sparčiai svyruoti“, – apie kūno modeliavimo procedūrų naudą įvairiame amžiuje kalbėjo L. Lukša. ■

GK
Klinika
DIETOLOGIJA IR KŪNO MODELIAVIMAS

Gedimino pr. 14, Vilnius
Tel. +370 5 255 3353, mob. +370 620 55 599, +370 620 22 499
info@gkklivika.com · www.gkklivika.com