

Ю. Гардман

**СКАЖИ  
ЦЕЛЛЮЛИТУ  
«НЕТ!»**

УДК 613.9  
ББК 51.204.1  
Г20

**Гардман, Ю.**

Г20 Скажи целлюлиту «Нет!» / Ю. Гардман. — М. :  
T8RUGRAM / Научная книга. — 64 с.

ISBN 978-5-519-61443-6

Любая женщина мечтает иметь подтянутую стройную фигуру и красивую гладкую кожу. К сожалению, мечты удаётся воплотить в реальность далеко не всем. Однако это не так сложно, как кажется на первый взгляд!

Данная книга содержит всю основную информацию о проявлениях целлюлита, вы найдёте эффективные методы для избавления от лишнего веса, лучшие способы профилактики, а также варианты оптимальных диет, которые помогут избавиться от этой проблемы в кратчайшие сроки.

Ваша красота и здоровье — в ваших руках!

УДК 613.9  
ББК 51.204.1  
BIC VFM  
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-519-61443-6

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

# Введение



С тех пор, как в наш лексикон прошло слово «целлюлит», у женщин появилась возможность заниматься своей внешностью с еще большим интересом и рвением. Теперь они, рассматривая себя в зеркале, не ограничиваются созерцанием своего лица и наряда. Строжайшей «инспекции» подвергаются живот, бедра и другие места.

Конечно, каждой женщине известно, что существует огромное количество способов избавиться от целлюлита, однако нам кажется, что важнее быть осведомленной о том, каким образом предотвратить его появление. Это не так уж сложно: есть один эффективный способ предотвращения этого заболевания — вести активный образ жизни и правильно питаться. Но, к сожалению, женщины начинают задумываться над этой проблемой, когда она стоит перед ними уже со всей серьезностью.

Скажем сразу, на общее состояние здоровья целлюлит не влияет, зато может основательно испортить настроение, правда, не всем. Некоторые женщины предпочитают попросту не замечать дефекты своего тела, считают пустяком, комплексом неполноценности не страдают — и прекрасно. Бороться с целлюлитом или не бороться — каждый, как говорится, выбирает сам. Но если вы полагаете, что именно целлюлит мешает вам быть счастливой и красивой, вы должны знать: избавиться от него можно!

## *Скажи целлюлиту «Нет!»*

Эта книга является прекрасным подарком для всех представительниц слабого пола. Она рассчитана не только на тех женщин, которые уже страдают от заявленной в названии проблемы. Книга будет интересна каждой читательнице, потому что наша основная цель — рассказать женщинам о том, как стать еще привлекательнее, как избавиться от недостатков и предотвратить появление целлюлита.


Любая женщина независимо от возраста и фигуры найдет для себя в настоящем издании много полезной информации. Почему? Крайнее заблуждение, что целлюлит — прерогатива лишь полных женщин. Можно быть стройной и худенькой и иметь на бедрах и других «проблемных» местах очевидный целлюлит.

Прочитав эту книгу, вы сможете узнать не только методы и способы избавления от целлюлита, но получить представление о самой его природе: отчего, как и почему он возникает. Кроме того, вы сможете найти ответы на все интересующие вас вопросы, касающиеся такого заболевания, как целлюлит.



# Глава 1

## Что вы знаете о целлюлите?



### Что такое целлюлит?

Коротко специалисты определяют целлюлит как изменение структуры жировой ткани. Из-за нарушения в ней обмена веществ под кожей образуются микроузелки, происходит сбой в процессах кровоснабжения, оттока лимфы, утилизации шлаков. В результате кожа становится бугристой и начинает напоминать апельсиновую корку. Суффикс «ит» указывает на воспаление (сравните: аппендицит, стоматит). Ни о чем подобном в данном случае речь не идет, поэтому за рубежом появляются новые, более точные термины: «целлюлитис», «липосклероз», «локализованная гидролиподистрофия» и др. Но все уже привыкли к старому названию, а новые как-то не прививаются.

### Существуют ли тесты на определение наличия целлюлита?

Любая женщина сможет легко узнать, есть ли у нее целлюлит или нет, самым простым способом. Необходимо слегка сдавить большим и указательным пальцами кожу на бедрах, ягодицах, руках или животе. Вы обнаружили на коже бугорки? Возможно, это признак начальной стадии целлюлита. Но не тревожьтесь, это еще не целлюлит, а типичная структура женской соедини-

## **Скажи целлюлиту «Нет!»**

тельной ткани. О целлюлите можно говорить лишь в том случае, если кожа и без сжимания пальцами показывает вмятинки, как на матрасе.

Но все же самостоятельно ставить себе диагноз не стоит, лучше обратиться к специалистам.

Если у вас стройная фигура и, казалось бы, безупречная кожа на «проблемных зонах», то выявить целлюлит будет гораздо сложнее.

Определить состояние тканей организма «на глазок» не всегда может даже врач. В клиниках с современным оснащением на помощь приходит компьютер. По соотношению мышечной и жировой ткани, низкому процентному содержанию тканевой жидкости компьютерная диагностика выявляет признаки неблагополучия на самых ранних стадиях, когда никакого специального лечения не требуется. Измените лишь образ жизни: установите правильное питание, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой, используйте массаж.

По статистике, целлюлит грозит 80% женщин, поэтому советуем всем, у кого есть возможность, пройти такое тестирование.

## **Болит ли целлюлит?**

Сам целлюлит не болит и не может болеть, но вот если он неразрывно связан с такими заболеваниями, как тромбофлебит, варикозное расширение вен и другие заболевания кровеносной системы и нарушения обмена веществ, то вполне вероятны неприятные ощущения, тянущие боли, судороги, ломота.

Если у вас возникают боль или судороги в ногах, то боль скорее всего вызвана каким-то серьезным заболеванием, но никак не целлюлитом. Так что при любых видах болей вам лучше всего обратиться к врачу-тера-

певту, который выявит настоящую причину болезненных ощущений и направит вас на прием к узкому специалисту.

### **Как «выглядит» целлюлит?**

При целлюлите на коже появляются ямки и впадинки, которые делают ее бугристой и похожей на апельсиновую корку.

### **От чего зависит появление целлюлита?**

Механизм образования целлюлита до конца не изучен. Но поскольку проблема эта женская, есть предположения, что возникает он не без влияния половых гормонов.

Многие сходятся во мнении, что целлюлит — чисто косметический дефект. Врач-эндокринолог может взяться лечить пациентку, но только в том случае, если целлюлит сочетается, например, с ожирением.

Французские медики считают одной из причин появления и развития целлюлита булимию — патологическое состояние, проявляющееся неумеренным аппетитом. Булимия в свою очередь может иметь место при различных заболеваниях: сахарном диабете, тиреотоксикозе, неврозах и др.

Если вы часто перехватываете кусочек-другой между завтраком, обедом и ужином, если вы, не чувствуя особого голода, поглощаете все, что попадается под руку, есть повод обратиться ко врачу. И не стоит стесняться.

Но в основном причины целлюлита довольно банальны и очевидны.

Если мускулатура талии и бедер не испытывает достаточных нагрузок, мышцы становятся вялыми — и на

## *Скажи целлюлиту «Нет!»*

них отлагается жир. Кроме того, в тканях ухудшается кровообращение, что усугубляет типичную картину целлюлитной кожи.

Вторая проблема, которая приводит к появлению целлюлита, — это недостаточное выведение шлаков из организма. Шлаками называются промежуточные и конечные продукты обмена, которые не выводятся через кишечник или через поры и оседают в межклеточном пространстве, в том числе и в соединительных тканях.

Однако теория шлаков оспаривается среди медиков, поскольку даже при помощи самых современных приборов такие отложения обнаружить не удастся. Поэтому в данном случае предпочитают говорить о перекислении (ацидозе). Это означает, что нарушено равновесие кислот и оснований в организме, а с ним равновесие питания и очищения соединительных клеток. Главная причина такого нарушения кроется в неправильном питании и нехватке кислорода в тканях из-за недостаточной подвижности.

Возникнуть целлюлит может также в том случае, если вы страдаете излишним весом. Поэтому очень важно следить за своим весом и поддерживать его в норме (или хотя бы в пределах нормы, то есть не превышать свой идеальный вес на 1—2 кг).

## **Правда ли, что целлюлит бывает только у женщин?**

Да, к сожалению, это так. У мужчин, как правило, целлюлита не бывает, поскольку в соединительных тканях мужского организма волокна соединительной ткани располагаются перпендикулярно и перекрещиваются в виде сетки, окружая при этом маленькие жировые клетки.



У женщин же волокна соединительной ткани располагаются параллельно друг другу вокруг более емких жировых мест, а сами жировые клетки имеют шарообразную форму. Такое расположение волокон обусловлено природой: соединительная ткань у женщин более эластична, чем у мужчин. Это дает тканям лучшую растяжимость, особенно необходимую при беременности.

Но, к сожалению, это способствует также скоплению жира и воды, и чем больше женских гормонов (эстрогена и гестагена) вырабатывает организм, тем больше отложений жира и воды остается в тканях. Следствие этого явления — целлюлитно-бугристая поверхность кожи.

### **Целлюлит влияет на взаимоотношения с мужчинами?**

Конечно, целлюлит влияет на отношения с противоположным полом, но нельзя сказать, что мужчины падают в обморок при виде женских недостатков, поскольку и сами их не лишены. Женщины, страдающие целлюлитом, создают себе еще один комплекс, который отгораживает их от окружающего мира и негативно влияет на отношения с мужчинами. Поэтому, прежде чем избавиться от целлюлита, избавьтесь от страха остаться одной.

### **«Апельсиновая корка» — это непоправимо?**

К счастью, с целлюлитом можно и нужно бороться. У вас есть все шансы избавиться от ненавистных жировых отложений. Выше уже говорилось о том, что для того, чтобы победить целлюлит, прежде всего следует

## *Скажи целлюлиту «Нет!»*

изменить образ жизни: побольше двигаться, нормализовать питание (соблюдать диету), заниматься спортом и т. д.

В настоящее время существует множество способов избавления от «апельсиновой корки».

Легче всего избавиться от целлюлита, появившегося, например, во время полового созревания или беременности. Богатая протеинами диета с минимальным содержанием сахара, соответствующие физические упражнения, массаж и применение адаптированных косметических средств позволяют значительно снизить проявление целлюлита и улучшить состояние кожи в данные периоды жизни женщины.

Застарелый целлюлит, усугубленный возрастом и потерей упругости кожи, требует более решительных мер и более углубленного лечения. Кроме диеты, специальных косметических средств и гимнастики, можно прибегнуть к различным аппаратным методам.

Косметические салоны и специализированные лечебницы предлагают сегодня разнообразные методики борьбы с целлюлитом. Среди них лимфодренаж, электромиостимуляция, целлюлолипоз, различные виды массажа, термолифтинг, ультразвуковые методы, аккупунктура и другие (подробнее об этом будет рассказано в следующих главах).

Какой метод из всех вышеперечисленных подойдет именно вам, лучше определит врач-косметолог в том учреждении, куда вы обратитесь со своей проблемой. Однако следует помнить, что практически каждая из аппаратных методик имеет противопоказания. Поэтому не забудьте сказать врачу о своих заболеваниях, чтобы его рекомендации пошли вам на пользу.

Лимфодренаж, например, не рекомендуется делать тем женщинам, у которых есть склонность к тромбозам.