

Гардман Юлия Сергеевна

ЦЕЛЛЮЛИТ

УДК 796.4
ББК 92я2
Г20

Юлия Гардман

Г20 Целлюлит / Юлия Гардман — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 36 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-02390-2

Каждая женщина мечтает иметь стройную фигуру и гладкую кожу. Но, к сожалению, не всегда реальность совпадает с нашими мечтами. Многие женщины страдают целлюлитом, возникающим обычно на так называемых «проблемных зонах». И для большинства из женщин появление «апельсиновой корки» является настоящим несчастьем.

Помочь женщинам справиться с этой проблемой призвана настоящая книга. В ней читательницы смогут найти много полезной информации относительно целлюлита, узнать методы лечения этого заболевания, а также способы предотвращения его появления.

BIC VS
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-517-02390-2

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

ВВЕДЕНИЕ

С тех пор как в наш лексикон проникло 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, больше всего подверженные отложению подкожного жира.

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 остротой.

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!

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 нашей основной целью служит 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 совершенно 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?

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 резуль-

Что такое целлюлит?

тате 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 гидролипидистрофия” и др. Но все уже привыкли к старому названию, а новые как-то не приживаются.



Это интересно...

Многие для утешения утверждают, что целлюлит — это не болезнь, а одно из защитных свойств организма.



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

Любая женщина сможет легко узнать, есть ли у нее целлюлит или нет, самым простым способом. Необходимо слегка сда-

Как “выглядит” целлюлит?

вить 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 соединительной ткани. О целлюлите можно говорить лишь в том случае, если кожа и без сжатия 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: наладьте правильное питание, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой, используйте массаж.

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



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.

*От чего зависит
появление целлюлита?*

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 попадает под руку, есть повод обратиться к врачу. И не стоит стесняться.

Это интересно...

Даже принцесса Диана страдала булимией и не боялась заявить об этом во всеуслышание.



лышание. Кстати, проблема собственной внешности волновала и эту красавицу, которая без труда могла бы сделать карьеру фотомодели. Диана прилагала массу усилий, чтобы избавиться от целлюлита в области так называемого галифе. Упорные тренировки в тренажерном зале и соблюдение диеты ей в этом помогли.

Но в основном причины целлюлита довольно банальны и очевидны.

Если мускулатура талии и бедер не испытывает достаточных нагрузок, мышцы становятся вялыми — и на 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 (ну или хотя бы в пределах нормы, то есть не превышать свой идеальный вес на 1—2 кг).



Болят 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 ни-

как не целлюлитом. Так что при любых видах болей вам лучше всего обратиться к врачу-терапевту, который выявит настоящую причину болезненных ощущений и направит вас на прием к узкому специалисту.



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 камер, 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.

Правда ли, что целлюлит бывает только у женщин?

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. Распространенное следствие этого явления — целлюлитно-бугристая поверхность кожи.

Мнение специалиста

Медики утверждают, что количество жировых клеток у человека не меняется всю жизнь, но меняется их “заполненность”. То есть, “аккумулируя” жир, оболочка жировой клетки просто-напросто растягивается. Но само количество жировых клеток при этом не возрастает.



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 окру-

Целлюлит влияет на взаимоотношения с мужчинами?

жающего мира и негативно влияет на отношения с мужчинами. Поэтому, прежде чем избавиться от целлюлита, избавьтесь от страха остаться одной.



**“Апельсиновая корка”
— это неправильно?**

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 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.



А знаете ли вы, что...

Доктор Хьюбер из США недавно высказал мнение, что в постменопаузе целлюлит может быть связан с изменением гормонального фона. В Америке начали применять для лечения мази, содержащие прогестерон и тестостерон.

Но ведь целлюлит бывает и у молодых женщин. Как им помочь? Зарождается новое перспективное медицинское направление — эстетическая эндокринология. Возможно, ее появление позволит ученым разгадать все загадки женского организма.



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 целлю-

литом. Среди них лимфодренаж, электромиостимуляция, целлюлолипоз, различные виды массажа, термолифтинг, ультразвуковые методы, акупунктура 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. Не прибегайте к этому методу, если чувствуете недомогание — даже такая безобидная вещь, как ОРЗ в момент лимфодренажа, может привести к серьезным отрицательным последствиям.

Не стоит прибегать к электромиостимуляции тем, кто страдает расширением вен или повреждениями кожи, а также женщинам с сердечными заболеваниями, особенно тем, у кого есть сердечный стимулятор.

При гипертонии противопоказано делать целлюлолипоз.

Возьмите на заметку

Чтобы борьба с целлюлитом была более успешной, французские косметологи советуют:

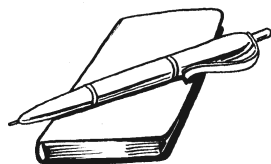
— *обратите внимание на осанку — различные ее нарушения могут затруднять ток лимфы и крови, вызывая застойные явления;*

— *лечите варикозное расширение вен;*

— *избавляйтесь от отеков и метеоризма — эти неприятные явления нередко возникают перед месячными из-за избыточного выделения гормона эстрогена;*

— *не носите слишком узкую одежду, обувь на высоком каблуке — это затрудняет кровообращение, что приводит к появлению как целлюлита, так и варикозного расширения вен.*

— *медикаменты, нарушающие водный баланс, — транквилизаторы и некоторые противозачаточные препараты — принимайте только по назначению врача после тщательного обследования;*



— бросьте курить или хотя бы сведите курение к минимуму — оно нарушает процессы усвоения кислорода клетками, способствует накоплению шлаков, конечных продуктов обмена веществ;

— сократите потребление соли, а также жирного и сладкого. Ешьте побольше овощей и фруктов — благодаря высокому содержанию в них клетчатки улучшается работа желудочно-кишечного тракта, ускоряются обменные процессы в организме (подробнее о диете см. ниже).



Целлюлит чаще всего затрагивает основные “проблемные зоны” женского тела: бедра, верхнюю часть ног, боковые области таза, ягодицы, верхнюю часть рук.

***Где чаще всего
появляется целлюлит?***

Объясняется это тем, что соединительная ткань в этих областях у женщин наиболее нежная и чувствительная, а кроме того, целлюлит здесь просто более заметен, нежели на других частях тела.

Конечно, причиной, усугубляющей положение, является недостаток физических нагрузок, а так уж повелось, что при ходьбе и вообще любом движении мышцы этих областей задействованы менее всего. Сказывается здесь и сидячая работа.



То, что целлюлит — прерогатива полных женщин, является абсолютным заблуждением. Можно быть стройной и худенькой, тщательно следить за своим весом, но тем не менее ежедневно созерцать ненавистный целлюлит, “украшающий” живот и бедра.

***Почему у стройных
женщин тоже бывает
целлюлит?***

Обычно “апельсиновая корка” бывает у молодых стройных женщин, убежденных в том, что самая лучшая диета — чашка кофе и сигарета. Организм, не получая ценных питательных компонентов, витаминов и минералов, настраивается на неправильный обмен веществ: нарушается калиево-натриевый баланс, что, в свою очередь, влечет за собой застой лимфы в “проблемных зонах”.

Скорее всего, не обойдет стороной эта напасть и тех, кто предпочитает на завтрак, обед и ужин употреблять в пищу большое количество жирного мяса, сладостей, газированные напитки, а также солености. В этом случае включается тот же