

Юлия Гардман

Как избавиться от целлюлита



Юлия Гардман

Как избавиться от целлюлита

«Научная книга»

2013

Гардман Ю.

Как избавиться от целлюлита / Ю. Гардман — «Научная книга», 2013

ISBN 978-5-457-35776-1

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.

ISBN 978-5-457-35776-1

© Гардман Ю., 2013
© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1. Что вы знаете о целлюлите?	6
Что такое целлюлит?	6
Существуют ли тесты на определение наличия целлюлита?	7
Болит ли целлюлит?	8
Как «выглядит» целлюлит?	9
От чего зависит появление целлюлита?	10
Правда ли, что целлюлит бывает только у женщин?	11
Целлюлит влияет на взаимоотношения с мужчинами?	12
«Апельсиновая корка» – это непоправимо?	13
Где чаще всего появляется целлюлит?	14
Чем отличаются полоски растяжения на бедрах от целлюлита?	15
Почему у стройных женщин тоже бывает целлюлит?	16
Можно ли носить туфли на высоком каблуке при целлюлите?	17
Есть ли опасность того, что целлюлит перейдет в рак кожи?	18
Есть ли взаимосвязь между целлюлитом и варикозным расширением вен?	19
Глава 2. Целлюлит – проблема исправимая	20
Какие существуют методы борьбы с целлюлитом?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Юлия Гардман

Как избавиться от целлюлита

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!

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 гидролипидистрофия» 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 соединительной 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-терапевту, 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 попадает 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 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 переокислении (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 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, целлюлолиз, 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. 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 целлюлолиз.

Где чаще всего появляется целлюлит?

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

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.

Чем отличаются полосы растяжения на бедрах от целлюлита?

Полоски растяжения возникают на тех же местах, где и целлюлит: на бедрах, на животе и по бокам таза. Хотя они и не связаны с целлюлитом напрямую, но также вызваны гормональным дисбалансом в организме.

Эти параллельные синеватые полосы на поверхности кожи возникают в результате разрывов соединительных тканей из-за чрезмерного растяжения волокон эластина и коллагена. Это происходит при значительном прибавлении в весе (прежде всего во время беременности), а также в период полового созревания или под влиянием неправильно подобранных противозачаточных таблеток.

Растяжки могут появиться и в обратном случае: при резком похудении. Вредны также стрессы, во время которых в кровь выбрасывается большое количество гормонов, что также провоцирует образование подкожного жира.

Почему у стройных женщин тоже бывает целлюлит?

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.

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 механизм, что и при скудном питании, – нарушается обмен веществ.

Бывает и так, что молодая женщина со стройной фигурой и диету соблюдает, и спортом занимается, а целлюлит все же не отступает: в данном случае женщина от рождения имеет структуру соединительной ткани, склонную к рыхлости. В случае беременности или приема неправильно подобранных пилюль эта структура обнаруживает свои недостатки.

Появлению целлюлита у стройных женщин способствует также все то, что препятствует очищению организма от шлаков: застой лимфы, вялое пищеварение, проблемы с кровообращением или слабая деятельность печени, почек и мочевого пузыря, а также длительный стресс, недосыпание, злоупотребление алкоголем, а более всего – чрезмерное курение.

Можно ли носить туфли на высоком каблуке при целлюлите?

Если вы от природы склонны к образованию целлюлита, туфли на высоком каблуке (выше 7 см) вам следует носить в течение как можно меньшего количества времени. Дело в том, что такая обувь препятствует свободному току крови и лимфы. Икроножные мышцы при ходьбе на высоких каблуках перестают нормально функционировать и «подкачивать» кровь в нужном направлении.

Есть ли опасность того, что целлюлит перейдет в рак кожи?

В последнее время участились публикации в газетах и журналах, которые главным врагом всех женщин называют именно целлюлит. Это слово постепенно начинает ассоциироваться с самым ужасным событием, которое только может произойти в жизни представительницы слабого пола. На самом деле этот недостаток не так уж и страшен.

Во-первых, потому, что целлюлит – это не врожденный недостаток, а значит, вашу кожу можно вылечить. Во-вторых, это не такое серьезное заболевание, чтобы оно могло привести к раку. Такое мнение могло сложиться после разговоров об искусственных имплантатах, которые вводят под кожу женщины для того, чтобы провести коррекцию фигуры. Они действительно могут привести к образованию рака кожи.

Есть ли взаимосвязь между целлюлитом и варикозным расширением вен?

Большинство исследователей и врачей склонны считать, что варикозное расширение вен и целлюлит неразрывно связаны между собой.

Накопление жира в районе бедер, верхней части ног и на ягодицах приводит к истончению стенок кровеносных сосудов и их сверхпроницаемости, в результате чего возникает отек. Происходит также отвердение тканей вокруг жировых клеток, которое усугубляется с возрастом.

Глава 2. Целлюлит – проблема исправимая

Какие существуют методы борьбы с целлюлитом?

В настоящее время разработано немало методов лечения целлюлита, действие которых направлено как на поддержание нормального состояния кожи, так и на то, чтобы не дать целлюлиту развиваться дальше. Методы можно разделить на два основных, которые в свою очередь подразделяются на второстепенные:

1. косметические;
2. хирургические.

Косметические методы борьбы с целлюлитом предполагают использование различных косметических средств как в домашних условиях, так и в косметических салонах, где специалистам приходят на помощь специальные аппараты.

На начальных этапах развития целлюлита не обязательно посещение косметических салонов и клиник, так как многие фирмы выпускают немало косметических антицеллюлитных средств, которые просты и удобны в применении, гигиеничны ко всему прочему.

Приготовить антицеллюлитные препараты можно также в домашних условиях. Но помните: если вы решили избавиться от «апельсиновой корки» с помощью самодельного средства, то его приготовление, а также применение займет много времени и нанесет немалый урон чистоте вашей ванны.

Хирургические методы лечения целлюлита применяются в крайних мерах, только в том случае, если все известные способы уже были применены, но не принесли положительного результата. Эти методы направлены на разглаживание и моделирование «проблемных зон», которые более всего подвергаются появлением на них «апельсиновой корки».

Основными среди хирургических методов являются следующие:

1. Косметическая операция под названием липосакция, или липоаспирация, представляет собой удаление жировой клетчатки при помощи вакуума. Уже само название «липосакция» происходит от латинского слова «Про», что означает жир. Но некоторые ведущие хирурги Центров пластической хирургии предпочитают называть эту процедуру «липоскульптурой». Они связывают это с тем, что они не просто откачивают жир в нужных местах, а стараются сделать женщину еще более красивой, то есть «лепят» ее фигуру, пытаясь максимально приблизиться к идеалу, используя «подручный материал» – данное ей от природы тело. Перемещая жировую ткань, они моделируют тело, как это делает скульптор при работе с гипсом или глиной.

Операция эта достаточно дорогостоящая, и потому по материальным соображениям подходит не каждой женщине. Чаще всего липосакцию выбирают те женщины, которые не только ценят красоту человеческого тела, но к тому же обладают достаточно объемным кошельком. Выбирая клинику для проведения подобной операции, стоит обратить внимание и на цену. Если она слишком низкая, значит здесь что-то не так. В любом случае оперативное вмешательство в организм – это определенный риск для пациента, и поэтому в послеоперационный период необходимо пристальное наблюдение врача, чтобы не возникло никаких осложнений.

2. Электролиполиз – отнюдь не операция в узком смысле этого слова. Вам не будут разрезать ткани, речь идет всего лишь об электролечении, которое проводится под кожей. Такая методика поможет вам избавиться от целлюлита. Применяется она, в основном, для ликвидации небольшой жировой прослойки на отдельных участках тела или разглаживания

«апельсиновой корки». При помощи такой операции можно также уменьшить объем бедер, а также «сделать» талию.

Не при каждом виде целлюлита показана такая операция. Это заболевание бывает разным. Одна его разновидность связана с отечностью из-за плохой проницаемости сосудов, при которой лучше проводить лимфодренажный массаж. При целлюлите на фоне нарушения кровообращения нужна специальная диета, операция здесь также не поможет. При поверхностном, точечном целлюлите лучше всего помогут различные крема и массажи. А вот если вы страдаете глубоким целлюлитом, причем сочетающимся с избыточным весом, то целлюлолиполиз поможет избавиться от лишнего жира и разгладить кожу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.