

ЗДОРОВЬЕ -  **О**БРАЗ **Ж**ИЗНИ

**ЛЕГКАЯ И ЭФФЕКТИВНАЯ
ПРАКТИКА ПОХУДАНИЯ**



**ДОКТОР ЛЕОНИД
ОВЧАРЕНКО**

К

«КРЫЛОВ»

Леонид Михайлович Овчаренко
Легкая и эффективная практика похудения
Серия «Здоровье – образ жизни»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952657
Легкая и эффективная практика похудения: Крылов; СПб; 2009
ISBN 978-5-9717-0844-5

Аннотация

Каждая женщина хочет иметь стройное красивое тело, привлекающее взгляды мужчин. Рекомендации доктора Овчаренко помогут вам достичь фигуры, о которой вы мечтали, и при этом сохранить здоровье, бодрость духа и хорошее настроение.

В первой части книги приведены параметры здорового и гармоничного тела в зависимости от особенностей телосложения. Вы узнаете настоящую правду о целлюлите и получите исчерпывающие рекомендации по уходу за кожей.

Особое место отведено советам по поддержанию правильной осанки и анализу положительных и отрицательных сторон наиболее шумевших диет, рассмотрены основные принципы современной диетологии. Следуя советам врача, вы сможете определить свой идеальный вес и подобрать диету, подходящую именно вам.

Фитнес-комплекс и упражнения дыхательной гимнастики помогут вам придать очертаниям фигуры изящность, а формулы самовнушения и психопотенцирования укрепят вашу волю и усилят эффект похудения.

Применив на практике советы специалиста, вы обязательно получите желаемый результат – стройную фигуру и отменное здоровье.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Спина	10
Какой же должна быть осанка?	13
Грудь	17
Живот	20
Ягодичная область	23
Бедра	25
Кожа. Легенда о целлюлите	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Леонид Михайлович Овчаренко

Легкая и эффективная практика похудения

Введение

Милые девушки, милые женщины! Мы, мужчины, обожаем вас за добрые сердца, покладистый характер и нежность, которую вы нам дарите. Но как приятна для взгляда и души стройная, подтянутая, ухоженная во всех отношениях девушка или женщина, обладательница стройных ног, подтянутого живота, тонкой талии.

Фигура – это 60, если не 80 % женской красоты, и, по нашему мужскому мнению, ей необходимо уделять гораздо больше внимания, чем лицу, волосам и прическе. Ведь даже значительные дефекты лица (и нам это известно) можно подправить косметикой, а серьезные заболевания волос или неудачную прическу можно прикрыть париком. Но как скрыть от придирчивых и взыскательных взглядов выступающие из-под одежды излишки бедер, складки живота и отвисшую грудь? Мужчины беспощадны. Они не преминут скривить насмешливую гримасу, толкнуть локтем приятеля, мол, «посмотри, какой пончик двигается». Мужчины коварны. Сколько их сбежало от своих неподражаемых толстушек к ничтожным «худышкам»! Сколько шекспировских трагедий разыграно на этом поле...

На мужчинах свет клином, конечно, не сошелся, но ведь и здоровье зависит от полноты. Теперь это почти аксиома: *чем полнее, тем больше*. Полные болеют вдвое чаще, а живут аж на 12 лет меньше стройных. Все сердечно-сосудистые заболевания, даже у очень молодых, многие бронхо-легочные заболевания, сахарный диабет и многие другие напрямую связаны с погрешностями (да что там с погрешностями – с серьезными нарушениями!) в питании и, как следствие, с ожирением. Не будь их, люди бы жили на 15 % больше, чем теперь! В мире сейчас эпидемия ожирения! Им страдают 250 миллионов человек! И в России по статистике около 12 миллионов страдающих излишним весом. По этому показателю мы уже почти догнали США. А ведь там считается, что чем более успешен человек, чем больше он следит за собой, своей внешностью и заботится о здоровье, тем ближе к норме его вес. Займитесь собой не только ради статистических показателей, не только ради вождяствующих взглядов сильной половины человечества (хотя это приятно), но и ради себя любимой: стройные ноги, подтянутый живот, осиная талия будут свидетельствовать о том, что вы любите себя, знаете себе цену и успешны в делах.

Вам что-то мешает быть такой? Ваши ноги не так стройны, как вам бы хотелось, бедра несколько более округлы, ягодицы испещрены неровностями жировых складок, животик несколько отвис, талия оставляет желать лучшего? В общем, вы недовольны собой? С этим нужно что-то делать. Худеть! Но как? В этом море информации о способах похудения утонешь, не разобравшись, и будешь полной до скончания века. А ведь стать стройной так хочется и при этом быстро, но так, чтобы вес не вернулся в последующие несколько недель со значительной прибавкой, да и здоровью не был бы при этом нанесен непоправимый ущерб. Утверждают, что достаточно подобрать нужную диету. Но ведь вы их уже столько перепробовали. И как результат? Думаю, не очень. Все дело в том, что диета как непродолжительное по времени ограничение себя в том или ином виде продуктов или в количестве пищи вообще далеко не панацея. Сколько вы видели неудачных попыток! Сколько неудач терпели сами? Для действительно потрясающего результата необходимы воля, разум и умение, а эти качества так редко встречаются все вместе. Но если вы обладаете волей и разумом,

то эта книга даст вам умение. Ведь существуют, как минимум, еще три слагаемых успеха для успешного, не занимающего много времени и сохраняющего результат похудения: активный образ жизни (гимнастика или то, что принято теперь называть «фитнес»), режим дня и физиотерапевтическое воздействие на жировые отложения. Итак, запомните: *диета, усиление физической активности, физиотерапия, применяемые в едином комплексе, дадут вам действительно желаемый результат – стройную фигуру и отменное здоровье.*

Я не могу гарантировать, что, прочитав эту книгу, вы похудеете. Это невозможно сделать при помощи чтения. Но я могу пообещать вам, дорогие читательницы, что вы станете гораздо просвещеннее в вопросах диет, анатомии осанки, биохимии жирового обмена, гимнастики и других составляющих необходимых знаний для поддержания фигуры. И все сведения, собранные здесь, вы сможете использовать для практического изменения себя и своего тела. А я буду для вас наставником и проводником на этом тернистом пути.

Итак, вперед к знаниям, маленьким победам и большим радостям.

*С обожанием,
Леонид Овчаренко, врач*

Глава 1

Что делает фигуру стройной и красивой

Итак, обратим свои взоры к предмету, который составляет тему данной книги, а именно к достоинствам и недостаткам женской фигуры. Необходимо получить ответ на главный вопрос: к какой цели нужно стремиться, чтобы достичь максимального результата?

Издавна существует и в веках останется вечный спор о красоте. Сколько людей, столько и мнений. Женщины придирчиво оценивают мужчин, мужчины – женщин. Одним нравятся широкие бедра и длинные ноги, другим – плоский живот и невероятно тонкая талия, третьим – большая грудь, четвертым – маленькая. «О вкусах не спорят!» – говорят одни. «Нет некрасивых женщин», – вторят им другие. Если бы вы думали так же, то не держали бы сейчас в руках эту книгу. Я уверен, что эти избитые истины вас не удовлетворяют, вы стремитесь к лучшему и большему в своей личной и профессиональной жизни, к совершенству физической формы при богатстве духовного содержания.

Так давайте же определим для себя, что есть красота. Без этого трудно понять, к чему же нужно стремиться, по каким меркам мерить свой успех и оценивать неудачи соперниц. Предлагаю такую формулировку: **красота есть сочетание частей предмета или явления, гармоничность которого признается большинством людей**. Красота фигуры определяется как гармоничное сочетание роста и веса, а также других пропорций, например соотношения между длиной ног и туловища и т. п.

Наиболее распространенной методикой определения пропорций тела является сопоставление роста и веса по формуле: рост минус 110 для юных и рост минус 100 для взрослых. Однако эта формула тем и плоха, что слишком проста. А ведь люди-то разные, ко всем одну формулу не применить. Природа так устроила, что все люди делятся на три типа: *гипостеники* (или астеники), *нормостеники* и *гиперстеники*, или, по-простому, на очень стройных, нормальных и полных. Отчасти такое деление обусловлено генетическими причинами, а отчасти индивидуальным развитием ребенка. Например, если девочку с детства перекармливали родители и вес ее всегда был выше нормы, то именно этот излишний вес в большей степени, чем генетическая предрасположенность, будет повинен в том, что женщина широка в кости и низкоросла. Ведь скелету и опорно-двигательному аппарату на протяжении жизни пришлось выполнять большие нагрузки, что неизбежно отразилось и на формировании всего организма. Или если, к примеру, девочка болела или недоедала, вес ее был меньше нормы, то скорее всего она вытянется, будет чрезмерно стройной и тонкокостной. Отсюда и называли эти типы телосложений, соответственно, тонкокостный, нормокостный и ширококостный.

Определить ваш тип телосложения можно по так называемому индексу запястья. Для его определения нужно измерить окружность запястья (место несколько выше кисти и лучезапястного сустава, рис. 1, поз. 1) в самом тонком месте. У тонкокостных астеников она будет менее 16 см, у нормокостных этот показатель колеблется в пределах 16–18,5 см, а у толстокостных гиперстеников составляет более 18,5 см. Запомните или запишите результаты ваших измерений. Они нам еще понадобятся как для дальнейшего вашего определения принадлежности к тому или иному разряду красавиц, так и для установления тех недостатков в вашей фигуре, которые вы с моей помощью будете исправлять.

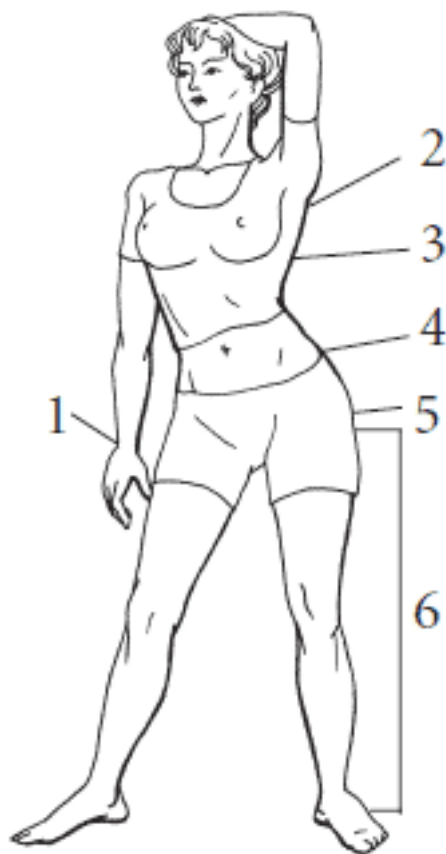


Рис. 1. Пропорции фигуры

Рост. Еще 15 лет назад рост женщин ниже 150 см называли низким, 151–156 см – ниже среднего, 157–167 см – средним, 168–175 см – высоким и выше 176 см – очень высоким. Но в последнее время наши девочки, повинаясь велению акселерации (в основе которой, по моему глубокому убеждению, лежит резкое падение физической активности у школьников, особенно в период полового созревания), столь вытянулись, что, боюсь, эти давнишние измерения уже отстают на 2–3 см.

Рост напрямую зависит от типа строения опорно-двигательного аппарата. Ширококостные женщины низкорослы, коренасты и полны. Ввысь, к звездам и мечтам, стремятся тонкокостные девушки, штурмующие модельные агентства и фотостудии престижных журналов. Между ними находятся «нормальные» во всех отношениях нормокостные. Нормальным для современных нормокостных и отчасти ширококостных женщин является рост 165–172 см, для тонкокостных же показатель несколько побольше: 168–175 см.

Теперь, когда мы выяснили некоторые подробности о росте, перейдем к весу. Самым точным способом определения должного веса считается индекс Кетле, который вычисляется по формуле: вес в килограммах разделить на квадрат роста в метрах. Если ваш рост, например, составляет 1,65 м, а квадрат его, соответственно, 2,7 (1,65х1,65), то при весе в 60 кг мы получаем индекс, равный 22 (60/2,7). Нормально, если этот индекс находится в пределах 20–24. При показателях 25–29 вы обладаете избыточной массой тела, а если индекс более 30, то у вас, извините, ожирение. По приведенной ниже расчетной таблице 1 вы сможете оценить свои параметры.

Таблица 1. Показатели роста по индексу Кетле

Рост, см	Нормальная масса тела, кг (индекс Кетле 20—24)	Избыточная масса тела, кг (индекс Кетле 25—29)	Ожирение, кг (индекс Кетле 30 и более)
155	48—60	60—72	72
160	51—64	64—77	77
165	55—68	68—82	82
170	58—72	72—87	87
175	62—77	77—92	92
180	65—81	81—97	97
185	69—86	86—103	103

Согласно индексу Кетле, на каждый сантиметр роста астеничные тонкокостные женщины должны иметь 325 г веса, нормокостные – 350, а ширококостные – 375 г. Более точно, в зависимости от возраста, эти показатели приведены в таблице 2.

Таблица 2. Распределение веса на 1 см роста

Возраст, лет	Типы телосложения		
	Тонкокостный, г	Нормокостный, г	Ширококостный, г
15—18	315	325	355
19—25	325	345	370
26—39	335	360	380

Теперь, зная свой рост, вы можете рассчитать свой должный вес, умножив его на соответствующий вашему возрасту и типу показатель веса на 1 см роста.

Но даже при идеальном весе могут быть нарушены гармоничные пропорции тела, например, жирок будет откладываться в столь определенных местах, что это будет всем заметно. Для этого нужно еще знать и гармоничные пропорции. Они таковы. Окружность грудной клетки (измеряется под молочной железой, рис. 1, поз. 3) должна составлять половину роста плюс 2–5 см, бюста (измеряется по молочной железе, рис. 1, поз. 2) – окружность грудной клетки плюс 8–10 см. Для талии (рис. 1, поз. 4) этот показатель можно рассчитать по формуле: рост минус 105. Объем бедер должен быть больше окружности талии примерно на 30 см.

Для тонкокостных девушек можно считать нормой, если окружность их грудной клетки находится в пределах 84–86 см, а бюста – плюс 4–6 см к указанным цифрам. У них обычно тонкая талия и составляет примерно 60–64 см, а окружность бедер (рис. 1, поз. 5) 90–94 см. У женщин, имеющих ширококостный тип телосложения, эти показатели намного выше. Так, окружность их грудной клетки превышает половину роста на 8–10 см, груди – еще на 8–10 см. Окружность талии при росте 166–168 см находится в пределах 70–76 см, а бедер – около 98–104 см. Длина ног (рис. 1, поз. 6) должна быть несколько выше половины

роста: у ширококостных на 2–4 см, у нормокостных – на 4–6 см, а у тонкокостных – на 6–9 см. Впрочем, это чуть ли не единственный показатель в фигуре, который можно подправить более высоким каблуком. Правильно измерить длину ног можно стоя, замерив расстояние от наиболее выступающего под кожей бугра бедренной кости до пола.

Однако красота определяется не только правильным соотношением роста к весу и замерами. Они, безусловно, важны, но женственность фигуры, ее гармония, состоит еще из линий тела, рельефа мышц бедер, груди, живота, спины, плавности линий, упругости кожи и многих других «мелочей», которые порою портят фигуру куда больше, чем жировые отложения. Итак, рассмотрим же и эту сторону проблемы.

Спина

Удивительно, но красивая спина в наше время достаточно большая редкость. Я просмотрел огромное количество фотоснимков, среди которых было немало красивых женских спин и даже спин фотомоделей, но найти действительно идеальную так и не смог. А взгляните повнимательнее на наших сограждан на улицах. Каких только изгибов спины тут не встретишь! Одни идут, согнувшись в три погибели, другие, наоборот, – прямо, как каланча, будто из всех имеющихся в их теле суставов работают лишь тазобедренные. Крайне редко встретишь действительно красивого человека с правильной осанкой и красивой спиной. К сожалению, женщина с правильной осанкой сейчас большая редкость. Во всем винят остеохондроз – проклятие современного человека. Действительно, длительное сидение за партой приводит к формированию неправильной осанки и дальнейшему развитию остеохондроза.

Нарушения осанки серьезно сказываются на внешнем виде женщин и подрывают их здоровье. Все они формируются в школьные годы, хотя, безусловно, нельзя сбрасывать со счетов и наследственную предрасположенность к тому или иному типу фигуры. Но самое главное: опыт мануальной терапии и лечебной гимнастики свидетельствует, что эти неправильные типы можно не только с успехом корректировать и лечить, но и закрепить результаты коррекции на многие годы. И в самом деле многие нарушения осанки происходят от незнания и лени; когда же объяснишь девушке всю важность правильной осанки, ее грациозность, красоту и пользу для здоровья, когда научишь, как нужно верно держать спину, то очень быстро все приходит в норму. Типы осанки, которые я условно выделяю, основываясь на моей многолетней практике мануального терапевта, следующие.

«Утиный» тип – положение таза как бы наклонено вперед, и угол между ним и позвоночником стремится к прямому (рис. 2). Внешне это проявляется сильно оттопыренной ягодичной областью, походкой вразвалочку, такие женщины часто излишне полны. На здоровье такая осанка сказывается самым неблагоприятным образом: огромная нагрузка ложится на задние отделы межпозвонковых дисков четвертого и пятого поясничных и первого крестцового позвонков. Они быстро изнашиваются, и там чаще всего возникает грыжа межпозвонкового диска с самыми тяжелыми последствиями. Формируется этот тип осанки главным образом вследствие генетической наследственности, например, такой тип фигуры очень распространен среди жителей восточных стран. Однако я встречал случаи такой осанки у девочек-подростков, которые после длительного нарушения осанки другого типа вдруг принимали решение ходить ровно, но делали это неграмотно, выпрямляясь лишь в нижних отделах позвоночника. Некоторые приемы мануальной терапии и ряд упражнений, приведенных ниже, достаточно полно устраняют этот дефект.



Рис. 2. «Утиный» тип осанки

Другим, не менее неприятным типом является **«прямой» тип** позвоночника, когда все изгибы позвоночника сглажены (рис. 3). Этот тип чаще формируется у детей под влиянием неправильной посадки, когда ребенок сидит попой на краешке стула, а спиной опирается на его спинку. Также встречается такой тип нарушения осанки у девочек с маленькой грудью или невысокого роста. Первые постоянно, часто даже подсознательно, выпячивают грудь вперед, из-за чего грудной, а вслед за ним и поясничный отделы позвоночника уплощаются. Вторые же стремятся выглядеть выше. Позвоночник в поясничном отделе выгибается в обратную сторону и с годами закрепляется в этом положении. При этом деформируются абсолютно все отделы позвоночника, а в результате изменений в шейном отделе (так называемая нестабильность) подросток начинает испытывать постоянные головные боли и утомляемость.



Рис. 3. «Прямой» тип позвоночника

Еще одним распространенным типом является **«сутулый» тип** (рис. 4). Он характеризуется значительным увеличением грудного изгиба, при этом поясничный отдел становится плоским, а шейный отдел отклоняется назад. Такая осанка сильно портит фигуру, делает ее слишком непропорциональной: при визуально коротком туловище девушка обладает слишком длинными конечностями. Крайние формы такой осанки описаны как заболевания (например, болезнь Шюэрмана – Мау) и отрицательно сказываются на здоровье. Эта осанка, помимо наследственных причин и неправильной посадки за партой, часто формируется у быстро растущих подростков в период полового созревания, так как молодая девушка не может некоторое время привыкнуть к быстро изменившемуся росту и искусственно уменьшает его, горбясь. Кроме того, некоторые стесняются слишком крупной груди и пытаются таким образом «спрятать» ее.



Рис. 4. «Сутулый» тип позвоночника

Помимо этих типов, большое количество людей просто не умеют держать себя прямо. Если вы обратите внимание на наших сограждан, то люди, как правило, идут, склонив голову и плечи к земле, ссутулясь и подав весь корпус вперед. Все это не только вредно для здоровья, но и чрезвычайно некрасиво.

Какой же должна быть осанка?

У человека с нормальной осанкой всегда есть четыре изгиба позвоночника: два вогнутых – шейный и поясничный и два выпуклых – грудной и крестцовый (тазовый). Правильную глубину изгибов можно легко определить самому. Для этого нужно стать у стенки, прижав затылок, лопатки, ягодицы и пятки. В норме между шейным изгибом и стеной помещаются кончики пальцев или ладонь, между поясницей ладонь проходит свободно, а с усилием помещаются две ладони. Если позвоночник работает правильно, то из этой позы можно без особых усилий достать пола кончиками пальцев. Кроме того, важно, чтобы торс, то есть верхняя половина туловища, был расположен вертикально и не отклонялся ни вперед, ни назад.

Проверить правильность осанки можно, проведя условную линию через мочку уха, заднюю поверхность тазобедренного сустава и переднюю часть наружной щиколотки. Эти точки должны располагаться на одной вертикальной линии (рис. 5).



Рис. 5. Нормальная осанка

Выступающие части остистых отростков спины, которые легко заметить у женщин, не имеющих лишнего веса, также должны располагаться на одной линии (рис. 6). Плечи и выступающие углы лопаток должны находиться на горизонтальных линиях. Ромб Михаэлиса, образуемый четырьмя углублениями таза и позвоночника (указан стрелкой на рис. 6), должен быть правильной формы. Его изменение свидетельствует об искривлении таза, которое требует коррекции при помощи мануальной терапии.

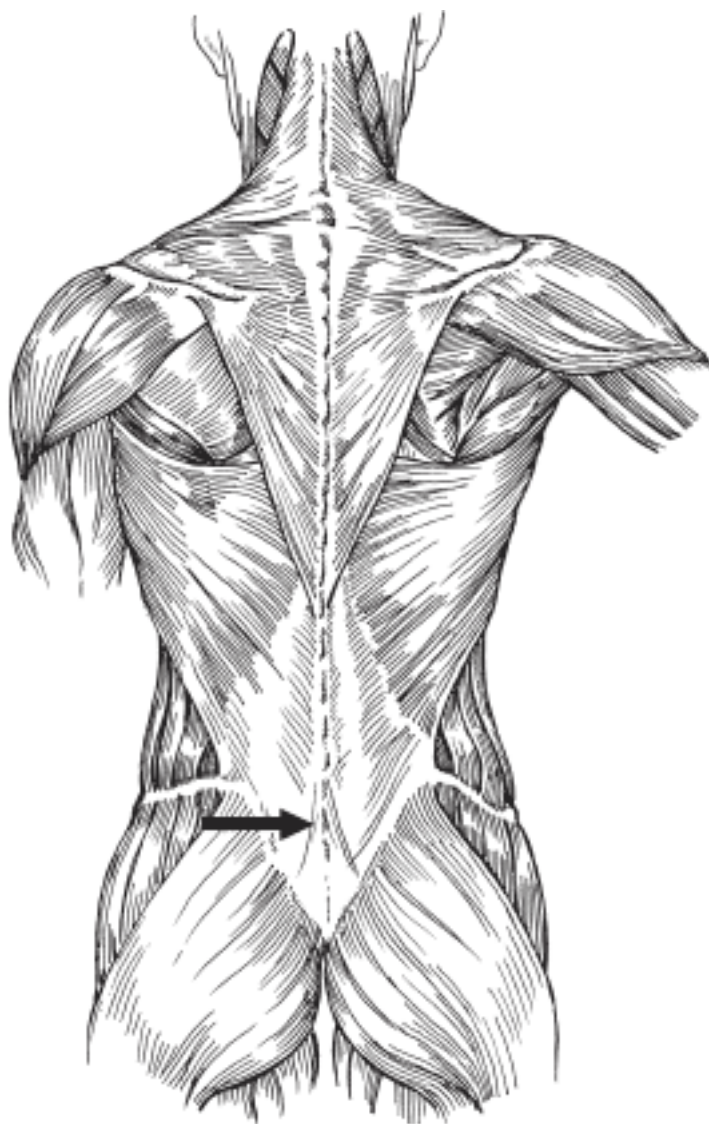


Рис. 6. Правильное строение спины

Талия – красивейшая часть женского тела, анатомически представляет собой углубление между широчайшей мышцей спины и квадратной мышцей поясницы. Чем лучше развиты эти мышцы, чем плотнее их структура, тем более подчеркнута талия. Особенно она выражена у девушек с широкими грудной клеткой и тазом. Как тренировать талию, я расскажу в разделе, посвященном гимнастике.

Над правильной осанкой нужно работать так же, как над макияжем или походкой. Слишком напряженная осанка, как у манекенщиц на подиумах, хотя и красива, приведет к преждевременному развитию остеохондроза. Поэтому главное условие: **красота спины должна достигаться расслабленными мышцами плеч и поясницы**. После проверки изгибов позвоночника у стены, сохраняя ровное положение спины, сделайте движение плечами вперед, вверх и как бы уроните их назад. Плечи описывают круг назад, вокруг плечевых суставов, и расслабленно возвращаются на свое место. При этом спина должна остаться ровной, а мышцы плечевого пояса и поясницы – полностью расслабиться. Вам понадобится пару недель постоянно помнить о своей осанке, периодически поправляя плечи и прогибы спины. Результат вас порадует: красивая спина, здоровый позвоночник и идеальная походка. Добиться этого достаточно несложно.

Если это упражнение вызывает боль в мышцах спины, значит, вы не до конца расслабили их. Расслаблять мышцы тела – важнейшее умение, которому нужно непременно научиться. Элементарное упражнение на расслабление делается так.

Поднимите кисть и предплечье на уровень груди и по стойте так с минутку. Рука начнет уставать. Теперь расслабьте мышцы и уроните кисть. Во время расслабления возникают определенные ощущения, которые не спутаешь ни с какими другими. Этих же самых ощущений нужно добиваться в мышцах плечевого пояса и спины, когда вы отводите назад плечи и расслабляете их.

Грудь

Женская грудь – это шедевр Создателя, достояние каждой женщины, оказывающее магнетическое действие на мужчин. Однако грудь – это не только пара молочных желез, но это еще и грудная клетка, и грудные мышцы, и плечи, гармоничное сочетание соразмерных частей.

Внешнюю красоту груди определяют форма, упругость и размер. Но именно этими параметрами не удовлетворено большое число современных женщин. На медицинском рынке предлагается большое количество хирургических методов и препаратов, улучшающих и изменяющих форму и упругость груди. Не все из них эффективны, далеко не все безопасны, а безобидных вообще не существует. И тем не менее иметь красивую грудь хочется каждой женщине. Давайте подумаем вместе, как добиться этого естественным путем, не прибегая к серьезному медицинскому вмешательству, и придать груди если не идеальные, то, по крайней мере, близкие к ним формы.

Молочная железа обладает компактностью и плотностью, определяющей ее упругие свойства и форму. Но кожа не в состоянии была бы удержать ее в нужном положении, поэтому железа расположена как бы в мешочке из соединительной ткани, подвешенном к ключице. Плотность, форма и, в значительной степени, размер молочной железы и, соответственно, форма груди в целом зависят от этой капсулы. Ее отростки перемежаются жировой тканью, которая придает железе округлую форму, а сама она удерживает на себе всю ее массу. Состояние капсулы легко проверить: поднимите руки вверх. Если молочная железа поднялась вместе с этим движением, значит, капсула вашей железы должна удерживать форму. Капсула молочной железы может растягиваться, как и все связки в организме. Ее можно развить и укрепить специальными физическими упражнениями. Кроме того, для формы груди важно состояние самой железистой ткани. У девушек и нерожавших женщин ткань более плотная и упругая, с годами она теряет упругость. Нетренированные и неразвитые части соединительно-тканной капсулы растягиваются от веса, и грудь опускается.

Бюстгальтер расслабляет капсулу и сдавливает молочную железу, ухудшая в ней кровообращение. Все это приводит к тому, что самостоятельной тренировки капсулы под собственным весом самой молочной железы не происходит, и она изначально формируется слабой, а грудь – отвисшей. Поэтому к ношению бюстгальтера нужно относиться не как к ношению изящного белья, а как к ортопедическому пособию и прибегать к нему только тогда, когда есть риск непосредственного опущения молочной железы. Жир, который в значительной степени формирует очертания груди, очень подвижный и одним из первых начинает убывать во время диет.

Правильная форма груди определяется несколькими слагаемыми: хорошо развитой капсулой, тренированными грудными мышцами, умеренным отложением жира в ней и плотностью самой железы. Если плотность молочной железы зависит от Природы и возраста, то первые два показателя вы можете улучшить тренировкой. Что же касается капсулы молочной железы, то тут дело обстоит сложнее. Соединительная ткань – не мышца, ее заставить работать невозможно. И все же ее тренировка происходит при выполнении некоторых упражнений, описанных в главе 5.

Кроме гимнастики, полезны и другие приемы ухода за грудью. Это прежде всего массаж и самомассаж грудной железы. При массаже запрещается разминание капсулы, а вот щипковое разминание с небольшой болевой реакцией будет весьма эффективно. Делается это так. Подушечками большого, указательного и среднего пальцев обеих рук захватывается небольшой участок кожи в районе, обозначенном верхней стрелкой на рис. 7, и выполняются разминающие щипковые движения, с постепенным перемещением от соска к ключице

и обратно. Затем складка берется перпендикулярно первоначальному направлению и проводится разминание от грудины до подмышечной области и обратно. Прилив крови к месту массажа и покраснение кожи свидетельствуют о правильном выполнении приема.

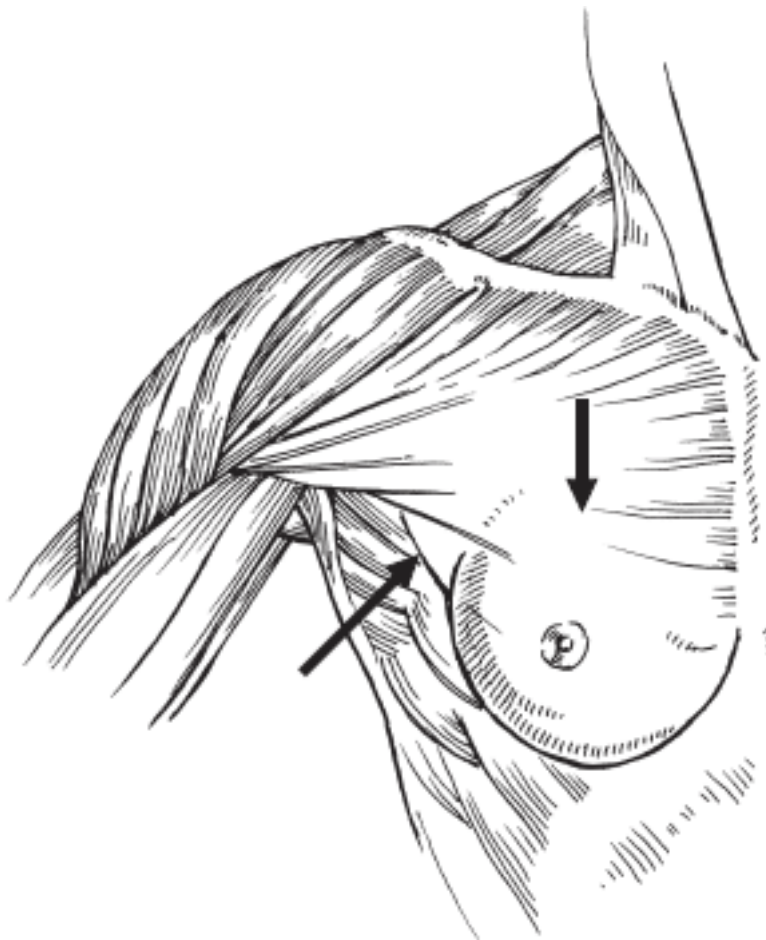


Рис. 7. Строение груди

Другой метод – холодовое воздействие на область молочной железы: разновидность массажа, выполняемого кусочками льда. Наилучший результат достигается при применении замороженных отваров трав. Рекомендую следующий рецепт такого отвара: возьмите $\frac{1}{2}$ стакана цветков ромашки аптечной, по 2 ст. ложки коры дуба и шалфея, залейте 1 л кипятка, прокипятите 5 минут и затем настаивайте 30 минут. Профильтрованный отвар может храниться в холодильнике 3–5 дней. По мере надобности вы можете заливать его в формочки для заморозки льда и ставить в морозильную камеру. Незадолго до начала процедуры выньте из нее кубики замороженного отвара. Когда поверхность льда станет влажной, можно приступать к процедуре.

Процедура выполняется лежа или сидя. Первый способ: возьмите один кусочек льда и плавными круговыми движениями охладите переднюю, верхнюю и боковые поверхности каждой из желез до появления легкого чувства ломоты и повышения тонуса. На нижнюю часть железы и соски воздействие не проводится. Второй способ: заверните несколько кусочков льда в хлопчатобумажную салфетку и проведите ею массаж.

В обоих вариантах важно добиться охлаждения кожи над железой, а не самой железы, поэтому ни в коем случае не увлекайтесь? иначе у вас появятся болезненные ощущения. Продолжительность воздействия на каждую молочную железу от 30 секунд до 3–4 минут, в зависимости от ваших ощущений. Заканчивается процедура в обоих случаях обтиранием

желез и всей груди влажной хлопчатобумажной или холщовой салфеткой, смоченной в воде комнатной температуры.

Процедуру можно делать дважды в день: утром и вечером. При этом утром обязательно последующее ношение поддерживающего бюстгалтера, а вечером желательно сразу после процедуры лечь в постель, чтобы сократившаяся капсула железы как можно дольше оставалась в выгодном для нее положении. После десятидневного проведения процедур нужно сделать двухнедельный перерыв.

Живот

Эта часть тела – неотъемлемый атрибут красоты. В некоторых странах живот считается единственным доступным мужскому взору предметом женского тела, по которому можно узнать, насколько его обладательница красива. Непонятный нам, европейцам, но пленительный для индуса или араба танец живота можно назвать апофеозом почитания этой пухленькой части женского тела мужской половиной человечества.

У нас, в Европе, укоренился несколько другой его стандарт: живот должен быть плоским и подчеркивать тем самым талию. Что же делает его таковым? Давайте посмотрим.

Плоский и красивый живот – это не только отсутствие избытка жира в его подкожной клетчатке, но и еще ряд важных параметров, которые должны обеспечить мышцы и связки, образующие переднюю брюшную стенку. Не вдаваясь в глубокие анатомические подробности, остановлюсь на важнейших из них. Впереди эту стенку составляют две мощные прямые мышцы живота (рис. 8, стрелка 2), которые начинаются от 5–8 ребер и прикрепляются к лобковым костям. Однако они участвуют в поддержании плоской формы живота не столь активно, как нам бы того хотелось. Наоборот, хорошо развитая мышца скорее выпирает вперед, нежели придает животу плоскость. А плоскость эту как раз поддерживают другие, на первый взгляд, невзрачные и тоненькие косые мышцы и совершенно тонюсенькая поперечная мышца (рис. 8, стрелка 1). Впереди эти мышцы переходят в мощное плоское сухожилие – апоневроз, – который плотным эллипсом охватывает с двух сторон прямые мышцы живота и помогает последним выдерживать колоссальные нагрузки при подъеме тяжести или спортивных тренировках. Кроме того, он играет важнейшую роль при беременности, обеспечивая форму и защитные функции живота. В свою очередь, его состояние определяют развитие, сила и пластика боковых мышц (косых и прямых). Именно от них, а не от формы прямых мышц зависит «плоскость» живота. Так что, когда вам советуют «качать пресс», подразумевая при этом поднятие прямых ног или корпуса с заведенными за голову руками, знайте: выполняя эти упражнения, вы как раз добьетесь выпуклого и по-мужски рельефного живота.

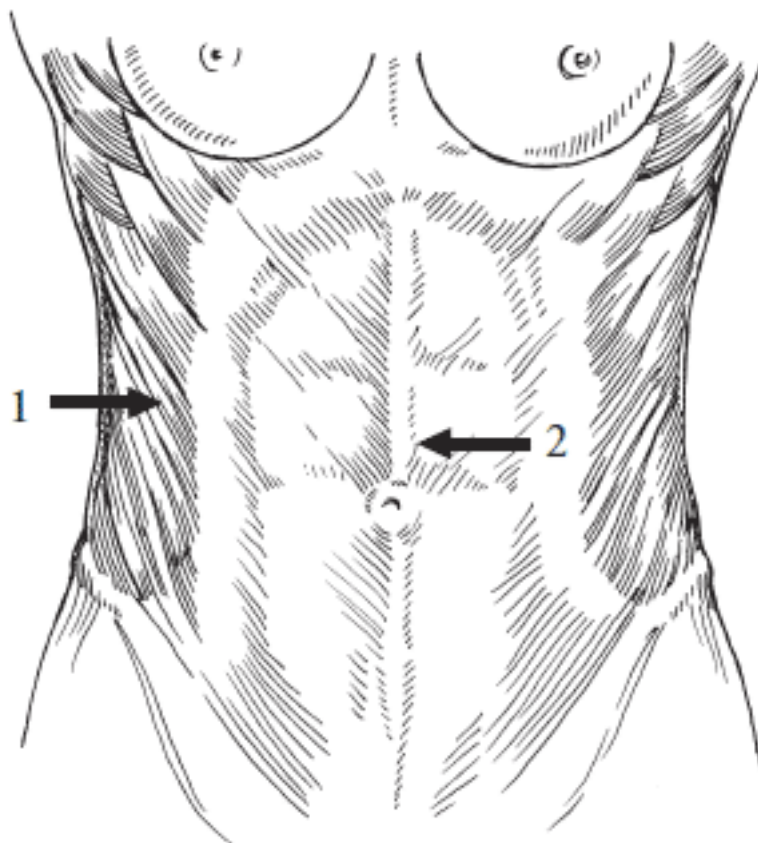


Рис. 8. Мышцы живота

Беременность часто портит самые стройные животики из-за неправильного поведения женщины до, во время и после вынашивания младенца. Профилактику растяжек и провисания живота нужно начинать еще до беременности. Слабый брюшной пресс, неразвитые мышцы живота, таза и спины – залог проблемной беременности и трудных родов. Поэтому гимнастика, разумный спорт и подвижный образ жизни – лучшие мероприятия по профилактике растяжек, разрывов тканей и осложнений во время родов.

Беременность, если она протекает без осложнений, не должна вынуждать, по крайней мере большую часть срока, женщину к пассивности и лежанию в кровати. Ничто не мешает женщине заниматься домашними делами, выполнять легкую работу и обязательную гимнастику. Мышцы и кожа живота нуждаются в этот период в особом уходе. Поддерживать пресс в форме необходимо по двум причинам: при развитии плода увеличивающаяся и тяжелеющая день ото дня матка добавляет нагрузку позвоночнику, кроме того, перерастянутые мышцы уменьшают способность к сокращению, а нарушение поступления в них нормального количества питательных веществ и энергии ведут к их дистрофии.

Во время беременности можно проделывать самые простые упражнения:

- ходите на четвереньках по 20–30 минут в день со значительными перерывами;
- стоя на четвереньках, втягивайте живот до легкой болезненности в пояснице по 12 раз, 5–6 раз в день. Эти втягивания укрепляют косые мышцы живота и не дадут ему слишком отвиснуть. Делаются они в такт дыханию: на вдохе живот подтягивается, на выдохе расслабляется. Надувать живот при этом не нужно;
- лежа на полу, на спине, перекачивайтесь из стороны в сторону сначала ногами, а затем плечевым поясом;
- лежа на спине, несколько раз приподнимите таз, упираясь в пол согнутыми ногами;

- лежа на спине, согните ноги в коленях и приведите их к груди, затем отклоняйте колени то вправо, то влево;

- лежа на боку, поднимайте согнутую в колене ногу в сторону и несколько вперед.

Все эти упражнения нужно делать дважды в день до появления легкой усталости. Если усталость наступает очень быстро, разбейте занятия на большее количество частей. Увеличьте промежутки между отдельными упражнениями и делайте меньше повторов. В любом случае при возникновении во время или после занятий даже небольших болей внизу живота немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Кожа при беременности может растягиваться довольно сильно, если сосудов, ее питающих, недостаточно, при их перерастяжении вокруг увеличивающегося живота они могут надрываться или сдавливаться. В результате этого в коже появляются участки атрофии, которые в последующем будут выглядеть как некрасивые шрамы (растяжки).

За кожей живота во время беременности нужен особый уход. При небольших жировых отложениях на животе достаточно самомассажа: нанесите на кожу живота немного массажного крема и разотрите мягкими и плавными движениями. Далее осторожно возьмите кончиками пальцев складку кожи у края ребер и плавными массирующими движениями постепенно перемещайте эту складку книзу. Не нужно делать себе больно или слишком оттягивать складку. Цель этого массажа вовсе не растяжение кожи, а улучшение ее кровоснабжения. Постепенно перемещаясь от центральной линии к периферии, промните всю кожу живота. В местах, где воздействие было достаточным, кожа слегка покраснеет. Теперь пройдитесь по тем местам, где еще остались белые полосы и пятнышки. Самая нижняя часть живота, кожа которой тоньше остальной, нуждается еще и в поперечном протягивании. Возьмите складку кожи с одной из сторон живота немного выше паховой складки (место перехода живота в бедро) и, слегка растягивая его в стороны, скользящими движениями разведите руки. Последний прием повторите несколько раз на различных участках. Такой массаж можно делать 1–3 раза в день. Чем больше срок беременности и чем больше живот, тем меньшему растяжению нужно подвергать складки при массаже.

После счастливого разрешения от бремени новоиспеченная мамаша, медленно оправляясь от шока, с головой окунается в другие заботы. Малыш требует огромного внимания, времени и ухода. До себя ли сейчас? И все же для себя время найти нужно. Терпите, милая, на то вы и женщина, а настоящая женщина всегда улучит минутку, чтобы заняться собою. Конец первой недели. Боли внизу живота постепенно стихают, и даже на кормление ребенка нет болезненных спазмов и приливов – матка возвращается в свои спокойные границы. Но не брюшная стенка! Она куда более податлива и менее упруга, чем была раньше. Минимум четыре месяца растяжения и последние сверхусилия сделали ее слабой, растянутой и податливой. С конца первой недели нужно браться за восстановление пресса. Найдите время для тех упражнений, которые вы делали до родов. Прибавьте к ним комплекс, приведенный в главе 5, особенно упражнения для пресса. Уделите особое внимание изометрическому сокращению мышц пресса, которые способствуют сокращению сухожильного апоневроза. Продолжите самомассаж кожи живота. Все эти мероприятия нужно проводить с тем большей настойчивостью, чем тяжелее протекали беременность и роды. Если растяжки (стрии) на коже живота все же образовались, нужно предпринимать немедленные меры, включающие в себя специальные физиопроцедуры (электрофорез с лидазой и ультразвук) и диету. Помните, грубая соединительная ткань этих растяжек формируется в течение полугода от момента их образования. Это тот срок, который отпущен Природой на борьбу с ними.

Ягодичная область

Эта часть тела весьма часто, к сожалению, становится самым мощным и самым активным аккумулятором жировых отложений в нашем организме.

По усредненным показателям, считается, что объем бедер должен быть примерно на 30 сантиметров больше объема талии (рост стоя минус 105). Так у нормокостной женщины при росте в 170 см талия должна быть 65 см, а объем бедер, соответственно, 95 см. Тонкокостные девушки выше, но талия у них также в пределах 60–65 см, с объемом бедер в 90–95 м. Именно их высота, а не объем бедер делают вид ягодиц и бедер столь элегантными и часто миниатюрными. А по-настоящему миниатюрные ягодицы у невысоких, изящных женщин. У ширококостных талия менее выражена и, как правило, не укладывается в приведенные параметры расчета, поэтому ширина бедер должна быть больше не на 30, а на 25–28 см.

Форма ягодиц определяется ягодичными мышцами (рис. 9). Эти мышцы достаточно рельефны, и линии их не так красивы и грациозны, но разумное количество жира в подкожной клетчатке сглаживает острые углы, придавая линиям плавность и очарование. Поэтому неразумно пытаться непременно удалить весь жир с этого места. Мало того, что физиологическими, допустимыми с точки зрения Природы, методами это сделать просто невозможно, так это еще и делает ягодицы похожими на мужские или на ягодицы профессиональных спортсменов, что не так уж и элегантно. Как правильно бороться с отложениями жира в той или иной области, я расскажу далее.



Рис. 9. Ягодичные мышцы

Бедра

Исследования показали, что среднестатистический мужчина обращает гораздо больше внимания на ноги, чем на все остальные части женского тела. Если форма ваших ног не идеальна, ее можно и подкорректировать. И помогут вам не суперподдерживающие колготки, хотя и такой способ также достоин внимания, а укрепление ножных мышц. Вогнутые ноги, то, что называется «колесом», можно исправить с помощью укрепления внутренних мышц бедра и особенно тонкой (грациозной) мышцы и всей приводящей группы мышц бедра (рис. 10, стрелка 1). Рельефно и всегда очень красиво выглядит хорошо развитая так называемая портняжная мышца (рис. 10, стрелка 2). О том, как укрепить эти мышцы, вы прочтете в разделе, посвященном физическим упражнениям.

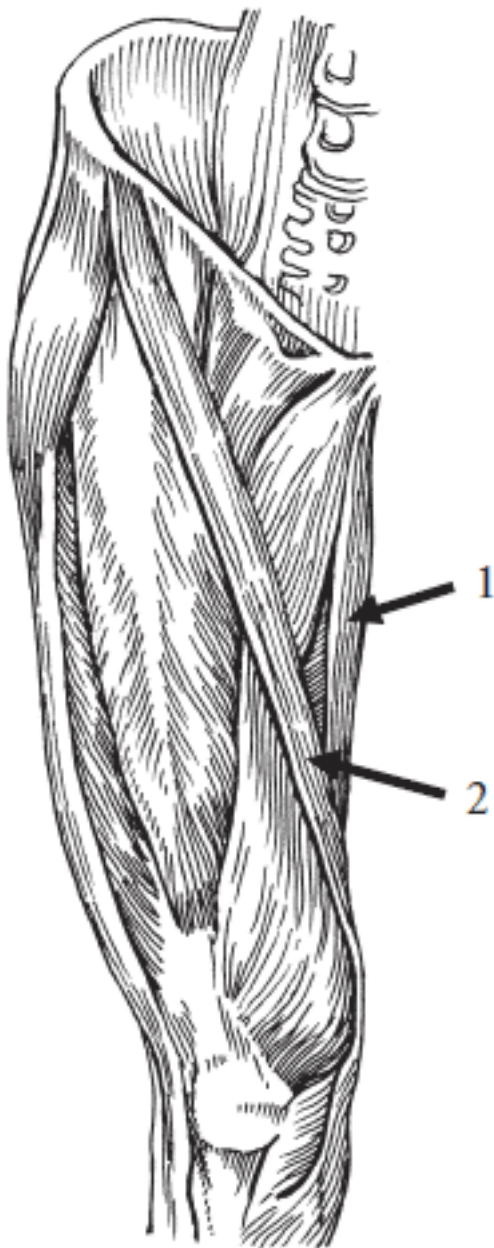


Рис. 10. Мышцы бедра

Что же касается жира, то кроме советов по общему снижению веса, которые вы найдете в этой книге, обратите самое пристальное внимание на физиопроцедуры. Дело в том,

что именно в области ягодиц и бедер откладываются самые тугоплавкие и самые трудно-растворимые жиры. И, к сожалению, часто бывает, что когда все остальные части тела уже похудели, здесь жир крайне неохотно сдает свои позиции. В таких случаях необходимо провести местную стимуляцию этих проблемных зон. Сделать это можно только с помощью физиотерапии, методы которой превосходят по своему действию любой крем или мазь уже потому, что ни кремы, ни мази не способны проникать так глубоко, как это делают физические силы Природы. Подробный обзор физиотерапевтических методов местного лечения вы найдете в главе 7.

Кожа. Легенда о целлюлите

Одной из проблем, что отягощают умы лучшей части человечества, является целлюлит. Ну, казалось бы, что такого страшного в незначительной бугристости кожи, иногда образующейся на ногах и ягодицах. Так нет, повсюду раздаются стенания, женщины в панике и растерянности, и на этом поле новой общечеловеческой беды буйным цветом расцвела мощная производственная индустрия, приносящая владельцам миллионные доходы и дающая работу многим людям. Суета вокруг целлюлита, начавшаяся при нынешнем поколении, стоит ровно столько, сколько стоят антицеллюлитные кремы, массажные приборы и разнообразные косметологические услуги по устранению целлюлита. Я уверен, что целлюлит – одна из надуманных проблем, созревшая в умах алчных дельцов, для извлечения прибыли из пустоты окружающего пространства и невежества стремящихся к совершенству дам. Это просто выгодная рекламная акция, слоган, позволяющий продавать никчемный товар, сродни средствам для рращения волос из рассказов О’Генри или всяким там приворотным зельям.

Нет, я не отрицаю наличия бугристости на коже – она бывает, и любой может ее увидеть у полных женщин и мужчин на пляже или в бане. Но я восстаю против массового психоза по этому поводу. Бугристость эта в большинстве случаев заметна только ее хозяйке, и на нее совершенно не обращают внимания окружающие, а значит, чрезмерная обеспокоенность по ее поводу – это лишь род психического расстройства, вызванного всеобщей истерикой. Меня могут обвинить в ретроградстве, в том, что я не признаю последних достижений в науке, поставить на вид, что целлюлит потому и появился в последние годы, что были получены последние данные научных исследований. Но я врач и привык оперировать фактами. Я просмотрел подшивки журналов по дерматологии и не нашел там ни слова о целлюлите, проконсультировался с дерматологами, специалистами по коже и не узнал от них ничего нового. Как врач-физиотерапевт, я видел сотни женских ног, ягодиц и животов еще тогда, когда о целлюлите никто не говорил, когда выражение «жертва целлюлита» еще не стало последним и убийственным оскорблением. Я продолжаю смотреть на них и сейчас. И все это время вижу одно и то же. Есть стройные ноги, бедра и животы, не имеющие излишков жира, есть слегка полные ноги, бедра и животы, имеющие незначительные излишки жира, и есть очевидно полные ноги, бедра и животы, имеющие излишние жировые отложения. В последнем случае мы видим поверхность кожи, напоминающую лимонную корочку – пресловутый целлюлит.

Есть три или четыре типа кожи, которые достаются человеку по наследству или формируются вследствие правильного или неправильного развития. Эти типы следующие.

Гладкая кожа – это нормальный и наиболее распространенный тип кожи. Ее гладкий, лощеный вид обусловлен большим содержанием сальных желез. Сало, непрерывно поступающее в поверхностные слои кожи, сглаживает неровности ороговеющего эпителия, создает микрозеркала, которые таким образом отражают свет, что кожа приобретает глянцевый или слегка матовый, очень красивый, оттенок. Загар только подчеркивает ее красоту. Разумный уход за такой кожей сохраняет ее на долгие годы в отменном состоянии. Различные экстремальные воздействия: чрезмерный загар, большая физическая нагрузка и потоотделение, применение для ее ухода моющих средств со слишком большими отклонениями кислотно-щелочного состава, частое мытье, особенно жесткой водой, некоторые виды косметики, ожирение, сильное похудение, физические перегрузки, неправильное дыхание, заболевания внутренних органов, нервные стрессы, токсические, в том числе и алкогольные, отравления, перегревания или переохлаждения, одежда и многие другие подобные факторы часто пагубно сказываются на состоянии сальных желез и верхнего слоя кожи. В таких случаях сальные железы забиваются продуктами химического взаимодействия мыла и дру-

гих веществ, попадающих на кожу с кожным салом, потом и отмирающими клетками верхних слоев кожи. В зависимости от того, продолжает сальная железа работать или погибает, формируются другие типы кожи. Если сальная железа продолжает работать, то она, вернее, ее проток набухает, переполняясь салом. На коже лица, постоянно находящейся на свету, это приводит к образованию черных бугорков – комедонов, составляющих заботу многих девушек и косметологов. На коже тела формируется мелкая бугристость, что собственно и есть пресловутая «лимонная корочка». Учитывая, что на квадратном сантиметре кожи может находиться до нескольких десятков сальных желез, поражение даже незначительного их количества сильно меняет вид кожи, придавая ей неровный, тусклый вид. Это, конечно, некрасиво и действительно имеет вид «лимонной корочки». Но это не целлюлит! По крайней мере, то, что называют целлюлитом косметологические фирмы, выглядит совсем по-другому. В другом случае, когда сальные железы погибают, кожа становится сухой и начинает шелушиться. Это тоже неприятное явление, оно портит вид кожи, придавая ей белесый оттенок.

В мою задачу не входит описать все правила ухода за сухой и жирной кожей. Этой информации и без того в избытке в парфюмерных лавках и бутиках, и вам остается лишь подобрать для себя средства по уходу за своей кожей, для того чтобы она оставалась нормальной жирности – не слишком сухой и не слишком жирной. Но я должен обратить ваше внимание на следующее обстоятельство: здоровье кожи на девяносто процентов зависит от здоровья всего вашего организма. Кожа – зеркало внутренней среды и состояния здоровья. Опытный врач только лишь по изменениям кожи может безошибочно поставить десяток диагнозов. Слабость кожи, ее неважный внешний вид почти всегда наступают вслед за изменениями состояния внутренних органов. Особенно это касается органов пищеварения: кишечника, желудка, печени и поджелудочной железы. Даже кратковременные заболевания этих органов оставляют порой неизгладимые следы на коже, сохраняющиеся пожизненно. Заболевания же желудочно-кишечного тракта, как правило, хронические. Вот почему лечение или улучшение структуры кожи нужно начинать с визита к гастроэнтерологу или терапевту, а не к косметологу или в парфюмерную лавку. Закрасить, забелить можно любой дефект, а вот устранить его по-настоящему, добиться гармонии и здоровья и через это восстановить свою внешнюю красоту – над этим нужно упорно трудиться, об этом нужно усердно заботиться и об этом должно непрестанно думать. Вы вольны выбирать между кратковременным и внешним или глубоким и надежным. Еще лучше сочетать и то и другое. Поэтому, не забывая о красоте внешней, все же больше внимания нужно уделять здоровью и внутренней гармонии.

Все, что я сказал о типах кожи, имеет отношение к поверхностному ее слою, который в основном и определяет вид кожи. Теперь же обратимся к ее основе, где и происходят явления, вызвавшие столь бурную реакцию среди толстеющей мировой общественности. Напомню, что целлюлит может быть только у полных людей и достаточно большого возраста (по крайней мере, старше тридцати лет). То, что я скажу ниже, относится именно к этой категории граждан, а уж никак не к молоденьким тощим девочкам. Это модное словечко «целлюлит», при всей его несуразности, все же требует пояснения. Это вовсе не воспаление кожи, как можно подумать (окончание – *ит* означает воспаление клеток), а другое состояние, сутью которого является неравномерное увеличение жировых клеток. Правильно называться это не слишком интересное для серьезной науки, но очень интересное для всяческих спекуляций состояние должно **«жировой дерматофиброз»**, то есть *утолщение основы кожи из-за переполнения жировых клеток*.

Все дело в том, что у взрослого человека жировые клетки не размножаются, и, чтобы поглотить излишки жира, входящего в состав пищи, они лишь увеличиваются в объеме. Каждая жировая клетка имеет уникальное свойство бесконечно вбирать в себя излишки жира,

поступающего к ним через кровь, увеличиваясь при этом в объеме в десятки и сотни раз! Этот механизм Природа придумала не только для того, чтобы создавать у живого существа запас энергии, но и для того, чтобы защищать его от вредного воздействия чрезмерного количества жира, особенно холестерина. **Удаление и разрушение жировых клеток опасно для здоровья и может привести к раннему развитию атеросклероза!** Когда жировые клетки увеличиваются очень сильно, они сдавливают кровеносные капилляры кожи и нарушают ее питание. Это приводит к уплотнению коллагена в местах прохождения капилляров.

Коллаген – вещество органической природы, содержащееся в межклеточном пространстве и создающее плотную основу всех без исключения внутренних органов, мышц, скелета, нервной ткани и кожи, именно его уплотнение ответственно за старение организма. Когда места, где проходят капилляры, становятся грубыми и плотными, там формируется микроскопический плотный рубчик из коллагена – трабекула, и в коже образуется вмятина. Это происходит не сразу. Поначалу трабекулы еще содержат много эластина, из-за чего они могут растягиваться вслед за увеличивающимся количеством жира. При движении, массаже и растяжении кожи волокна коллагена легко смещаются относительно друг друга, и чем чаще им приходится это делать, тем дольше кожа остается молодой и эластичной. С годами даже у стройных женщин коллаген соединительной ткани уплотняется. Этому способствуют гиподинамия, нарушение питания кожи вследствие ожирения, чрезмерного действия жары и ультрафиолета, хронического обезвоживания, в том числе и при интенсивных физических нагрузках, злоупотребления спиртным, воздействия вредных химических веществ производственного и бытового характера (стиральные порошки), заболевания и другие факторы. И это касается не только коллагена кожи, но и вообще всего организма.

Соединительная ткань, состоящая из коллагена, находится в костях, связках, мышцах, внутренних органах и, конечно, коже. Мой учитель, профессор Владимир Викторович Гневушев, говорит: «Человек настолько молод, насколько гибки его связки». И это абсолютная правда. Чем более эластичный коллаген содержится в наших связках, костях, мышцах, органах и коже, тем мы моложе и тем более молодо выглядит кожа. Коллаген – вещество очень загадочное. Он находится внутри нас, но не внутри клеток, а вне их, в межклеточном пространстве. Коллаген может изменяться химически очень продолжительное время, неуклонно уплотняясь. Известно, например, что у мумий, возраст которых превышает две с половиной тысячи лет, коллаген созревает до такой степени, что на него нельзя подействовать даже сильными кислотами, щелочами и ферментами. У полных людей коллаген соединительной ткани кожи находится в особо неблагоприятных условиях, особенно если учитывать характерный для этих людей нездоровый образ жизни. Он быстро уплотняется, а иногда и укорачивается, и это становится заметным на фоне выпирающих жировых бугорков. Жировые бугорки таким образом – это суть смещения двух взаимосвязанных процессов: ожирения и старения. Именно с ними и нужно бороться. В этой книге вам будут предложены действенные методы борьбы с ожирением путем диеты, движения и физиотерапии. Здесь же вы найдете способы борьбы со старением при помощи диеты, движения и физиотерапии. Как видите, набор не слишком большой, но этот набор подарен нам самой Природой, а значит, он мудр, верен и целесообразен.

Итак, мы разделили два понятия: мелкую бугристость – «лимонные корочки», связанные с нарушением работы сальных желез, и крупную бугристость, связанную с естественным процессом старения кожи и ожирением – жировой дерматофиброз. Как видите, от «целлюлита» не осталось и следа.

О легенде возникновения целлюлита мы поговорили, рассмотрим теперь мифы о целлюлите, сложившиеся в представлении многих девушек и женщин.

Миф первый. *Модели и девушки из журналов являются эталоном по состоянию кожи.*

Это лишь искусство фотографов и ретушеров – не более того. Хорошо известно, что если кожу совсем немного смазать каким-либо маслом, например оливковым, то она будет отражать свет таким образом, что на фотографии будут скрыты многие кожные дефекты, шрамы, следы от укусов насекомых и большая часть неровностей. Бум целлюлита как раз связан с тем, что кожа первых красавиц выглядит на фотографиях лучше, чем есть на самом деле. Вы можете сами провести эксперимент. Смажьте свою кожу небольшим количеством оливкового масла и сделайте фото с расстояния трех метров при ярком прямом свете. Неровностей кожи не будет и в помине, будь вы даже первой толстушкой в вашем околотке.

Миф второй. *Целлюлит может появиться у всех без исключения, даже у стройных женщин.*

Это неправда. То, что принято называть целлюлитом (жировой дерматофиброз), может быть только у людей с повышенным весом. Если ваш вес (рассчитанный по индексу Кетле) нормален, то и кожа ваша нормальна. Ее неровности – естественные неровности, и по-другому быть не может! Исключение могут составлять женщины, недавно резко сбросившие вес, кожа которых еще не успела вернуться к нормальному состоянию.

Миф третий. *Целлюлит может быть у молодых.*

Это также далеко от истины. Грубая соединительная ткань, состоящая из плотных волокон коллагена, у подростков образуется вообще крайне редко, даже после серьезных ранений кожи она в основном состоит из эластина. Сформироваться же в неповрежденной коже она просто не в состоянии. Даже очень полные девушки в подростковом и юном возрасте имеют нормальную кожу. Ячеистое строение кожи начинает формироваться после 25–28 лет под влиянием неблагоприятных факторов, решающими из которых являются излишний вес и гиподинамия. Чем больше вредных факторов действует на ваш организм, чем больше болезней успели вы накопить, тем раньше у вас начнутся процессы старения кожи.

Миф четвертый. *Целлюлит может быть только у женщин.*

На самом деле у мужчин целлюлит может возникнуть с той же степенью вероятности, что и у женщин, просто они гораздо меньше переживают из-за недостатков своих ягодиц и бедер.

Миф пятый. *Целлюлит возникает вследствие действия женских половых гормонов.*

Женские половые гормоны не участвуют в образовании, изменении, функциональной перестройке и созревании коллагена и грубой соединительной ткани трабекул кожи. Некоторые из них, например простогландины, могут влиять на количество жира в жировых клетках, но это проявляется лишь в контексте общего ожирения.

Миф шестой. *С целлюлитом невозможно бороться при помощи гимнастики или диеты.*

Это неверно. Многие виды гимнастики, в частности предлагаемая в этой книге, не только способны уменьшить количество жира в жировых клетках, но и повлиять на состояние соединительной ткани в области сосудов кожи. Растяжение этих трабекул физическими упражнениями, ручным или водным массажем изменяет в них обмен веществ и приводит к формированию более эластичного коллагена. Кроме того, видимое уменьшение жира в подкожной клетчатке полностью или в значительной мере устраняет эффект «лимонной корочки». Другое дело, что жир со временем труднее выводится из-за чрезмерного утолщения стенок клеток и их сегментов, особенно когда вес тела чрезмерен. Но даже у очень пол-

ных людей обязательно есть шанс на значительное похудание – нужно лишь браться за дело и работать над собой.

Миф седьмой. *Жировые клетки в целлюлитных местах пропитаны жиром с большим содержанием токсинов и шлаков.*

Жировые клетки в подкожной клетчатке, даже если и содержат какие-то токсины, то только гипотетически – не так уж и много в организме жирорастворимых токсинов, которые к тому же могут быстро проникать в жировые клетки, а затем там задерживаться, скорее речь идет об обычных гормонах.

Миф восьмой. *В области целлюлита жировые клетки мертвые.*

Этого просто не может быть. Любая погибшая клетка, в какой бы части тела она ни находилась, подвергается рассасыванию, а место ее гибели – рубцеванию. Жир из погибших жировых клеток вытекает в межклеточное пространство, из которого либо утилизируется оставшимися жировыми клетками, либо вовлекается в обмен веществ. Погибшая жировая клетка не замещается новой, и общее количество жировых клеток с годами снижается. Искусственное ускорение этого процесса приводит к раннему развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

Миф девятый. *Обмен жира в целлюлитных местах гораздо хуже, чем в других местах. Жир заперт в капсулу из коллагена.*

Все наоборот. Сначала жир откладывается в местах, где нарушен обмен веществ из-за хронической гиподинамии, потом грубеет соединительная ткань кожи, и лишь потом проявляются неровности кожи. Обмен жира во всех участках остается одинаковым, но там, где постоянно происходит движение – в предплечьях, голнях, часто верхнем плечевом поясе – жир за счет самомассажа клеток и повышенного кровотока не откладывается, тогда как в «проблемных зонах», лишенных постоянного движения, он запасается с большим удовольствием. Уплотнение соединительной ткани ухудшает обмен веществ в любом месте, где это происходит, и это не обязательно «целлюлитное место». Конечно, чем раньше вы спохватитесь, тем лучше будут результаты в борьбе с лишним весом и за состояние кожи, но жизнь показывает, что и очень полные люди худеют весьма эффективно и с хорошим косметическим эффектом.

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.