

ЦЕЛЮЛЮСНЫЕ ПРАКТИКИ



РОССИЙСКИЙ
ОПЫТ

О. И. Асташенко

СТОП, ЦЕЛЛЮЛИТ!

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЛИШНЕГО ЖИРА

- Адаптационная система питания
 - Дополнительные практики — это эффективно!
- Упражнения для бедер и ног
 - Водная гимнастика
- Упражнения для живота и дряблых плеч
- Саломассаж против целлюлита



ВЕКТОР

Олег Игоревич Асташенко
Стоп, целлюлит! Комплексная
программа избавления от лишнего жира
Серия «Целительные практики: Российский опыт»

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180151

О.И. Асташенко «Стоп, целлюлит! Комплексная программа избавления от лишнего жира»:

Издательство «Вектор»; Санкт-Петербурга; 2008

ISBN 978-5-9684-1119-8

Аннотация

Если однажды утром, подойдя к зеркалу, вы увидели в ярком солнечном свете, что кожа на ягодицах или животе, которую еще недавно можно было сравнить с персиком, теперь больше похожа на апельсин, то эта книга для вас.

Если вы растерялись, читая рекламные объявления, обещающие быстрое избавление от напасти, именуемой целлюлитом, то прислушайтесь к нашим советам – ведь для того, чтобы борьба была эффективной, врага нужно знать в лицо.

Всевозможные салоны и оздоровительные центры предлагают массу процедур, избавляющих от «апельсиновой корки» и «галифе». Но вот самостоятельно разобраться, какие из них нужны именно вам, довольно сложно. Большинство специалистов, исследующих эту проблему, приходят к выводу, что дает результат только комплексный подход к лечению целлюлита.

С помощью нашей книги вы подробно узнаете, как это делать.

Содержание

Целлюлит: что это такое	4
Стадии целлюлита	6
Целлюлит – это коварная болезнь	8
Вселенская несправедливость	8
«Товарищи» целлюлита	9
Несколько слов о кожном покрове	10
Где прячется целлюлит?	11
Капиллярная сеть	12
Тонус мышц	13
Человек – то, что он ест	14
Все болезни – от нервов	15
Годы – [не] беда	16
Малоактивный образ жизни	17
Курение и развитие целлюлита	18
Учет и контроль	19
И мужчины тоже...	20
Целлюлит – псевдоним неправильного образа жизни	21
Стратегия и тактика борьбы с целлюлитом	21
А как дышите вы?	22
В здоровом теле...	24
Здоровое питание	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Олег Асташенко

Стоп, целлюлит!

Комплексная программа избавления от лишнего жира

Целлюлит: что это такое

Прежде чем бороться с целлюлитом, нужно понять, что это такое, с чем, так сказать, его едят, вернее попытаться отыскать его слабые стороны, чтобы борьба была наиболее эффективной и беспроблемной.

Целлюлит – это специфическое для женщин изменение жировой ткани, входящей в состав кожи, которое проявляется в возникновении на ней участков с мелкобугристой поверхностью, а говоря более простым языком – так называемой апельсиновой корки.

Однако следует иметь в виду, что целлюлит не является:

- поводом для отравления существованием – как своего собственного, так и близких;
- простым, обычным жиром (поэтому вы не можете так просто избавиться от него с помощью двух-трех упражнений или новомодной диеты);
- косметической проблемой (это заболевание, которое необходимо лечить).

В настоящее время, наверное, уже все знают, что такое целлюлит. Практически каждая из нас имеет его, учитывая тот факт, что после 16 лет 90 % женщин в той или иной степени озабочены проблемами, связанными с ухудшением фигуры, и вытекающими из этого последствиями для психики.

Следуя программе и рекомендациям, изложенным в этой книге, вы избавитесь от рыхлой жировой массы или, во всяком случае, сможете контролировать ее состояние и количество.

В первую очередь необходимо осознать все те причины, которые способствуют развитию целлюлита. Очень важно понимать, что целлюлит является результатом сочетания нескольких факторов воздействия, которые в конечном итоге приводят к образованию бугров и ямочек в области бедер и ягодиц. А потому для устранения этих отклонений необходимы системный подход и оценка функционирования всего организма в целом.

Несмотря на то что целлюлит часто сопровождается избыточным весом, он вовсе не является главной причиной болезни. Действительно, худые женщины жалуются на наличие целлюлита отнюдь не реже. Для тех же, кто уже достиг своего идеального веса тела, предлагаемая в этой книге программа позволяет поддерживать его на этом уровне без малейших усилий. Самое главное – правильно питаться, и тогда вы будете снабжать свое тело всеми необходимыми питательными элементами, вместо того чтобы мучить его голодом, пытаясь сбросить лишний вес.

Целлюлит – болезнь разбалансированного организма. В этом процессе играют роль несколько факторов. И в первую очередь это образ жизни. Мы перееедаем, перекусываем на бегу, не успеваем пережевывать пищу, едим все что попало, если чувствуем голод, а иногда и тогда, когда вовсе не голодны. Мы уступаем своим желаниям, прекрасно зная, что не должны этого делать. Мы употребляем алкоголь и курим – иногда вследствие социальных причин, иногда под видом борьбы со стрессом. Стрессы, воздействию которых мы подвергаемся ежедневно, собирают свою дань неделя за неделей, год за годом.

Иными словами, проблема целлюлита не возникает в один день. Однако, вместо того чтобы впасть в панику или депрессию, следует взять себя в руки, набраться терпения и прежде всего изучить весь курс методов и средств лечения, которые основаны на знании физиологии человеческого организма.

Кропотливая работа над своим телом, а не против него – это и есть одна из важнейших частей нашей программы.

На полотнах старых мастеров, где изображены обнаженные европейские женщины, мы видим многочисленные выпуклости на животе и бедрах, неровную кожу в ямочках, даже окраска кожи на бедрах и ягодицах неравномерная, что присуще целлюлиту.

Он весьма заметен на картинах Тициана, Тинторетто, Веронезе, Рембрандта, Рубенса, Буше, причем все ямочки и подушечки на женском теле художники выписывали детально, старательно и, похоже, с любовью. На картинах импрессионистов и постимпрессионистов – Курбе, Корро, Мане, Ренуара, Тулуз-Лотрека – можно рассмотреть целлюлит во всех подробностях, настолько реалистично они его изображали. А Кустодиев, похоже, и не мыслил истинной женской красоты без целлюлитных «подушечек», что сочно отразил в своей «Русской Венере».

Женский идеал сегодняшнего дня – тоненькая девушка с плоским животом, маленькими ягодицами и ровной кожей. Для современных женских туалетов, особенно летних, характерны минимум материи и максимум обнаженного тела, так что сегодня одеждой целлюлит уже не скроешь. Посему он объявлен злостным врагом женского тела.

Но, прежде чем бежать в соответствующий салон, необходимо разобраться, что происходит в организме, есть ли у вас целлюлит и на какой стадии развития он находится.

Стадии целлюлита

Начальная стадия: «враг на пороге»

На этой стадии целлюлит практически невидим, кожа выглядит ровной, упругой и гладкой. Но именно на начальной стадии целлюлита начинается процесс задержки лимфатической жидкости, более половины которой, а точнее до 70 %, задерживается в организме и не выводится из него.

Однако определить, есть ли у вас целлюлит, на этой стадии достаточно просто. Нужно зажать пальцами руки кожу в складку, и, если у вас появились бугорки, вам следует срочно заняться собой, так как налицо все признаки целлюлита.

К счастью, на этой стадии избавиться от целлюлита не очень сложно. Различного рода рекламируемые антицеллюлитные кремы, мази и гели могут оказаться достаточно эффективными. Средства такого рода рекомендуется втирать в кожу массажными движениями – благодаря этому питательные вещества, которые содержатся в кремах, смогут подействовать на пораженные целлюлитом клетки.

Чтобы победить целлюлит на этой стадии, неплохо заняться спортом, посетить сауну (тем самым вы сможете вывести лишнюю жидкость из организма). И конечно, задуматься о правильном питании, которое нормализует обмен веществ и предотвратит в дальнейшем развитие целлюлита. Лучше сделать это именно на данном этапе! Зачем потом бороться с тем, что можно с легкостью предотвратить?

Вторая стадия: «враг начинает наступление»

Определить вторую стадию развития целлюлита также не сложно, и с этим вполне можно справиться в домашних условиях. Оказывается, что в этой стадии, когда принимаешь определенные позы, например при расслаблении, на коже видны небольшие бугорки. Бывают такие случаи, что во второй стадии целлюлита кожа (там, где бугорки) становится более плотной, как бы спрессованной. В общем, таким вот нехитрым способом вы можете себе поставить себе, так сказать, диагноз.

На этой стадии организм гораздо хуже справляется с выводом токсинов и лишней жидкости. Поэтому, для того чтобы избавиться от целлюлита на этом этапе, нужно усилить старания. К антицеллюлитным кремам необходимо добавить сеансы лимфодренажа, только количество процедур в неделю должно быть не меньше четырех.

Обязательны значительные физические нагрузки, а для большего эффекта можно добавить электростимуляцию и походы в сауну.

Третья стадия: «виден даже невооруженным глазом»

Убедиться, что у вас третья стадия целлюлита, можно так: вам нужно опять-таки зажать кожу между пальцами, чтобы образовалась складка. Сдавлив кожу, немного подержите ее, а потом достаточно резко отпустите. Если у вас при проделывании такого эксперимента не возникло никаких болевых ощущений – это очень хорошо: значит, у вас еще достаточно много шансов победить целлюлит, правда, сделать это уже будет сложнее.

Или еще один метод диагностирования третьей стадии целлюлита. Это так называемый тепловой тест. Он основан на том, что на данной стадии заболевания уже заметна раз-

ница в температуре между пораженными целлюлитом зонами и остальными частями кожного покрова. Использовать этот метод довольно просто – достаточно прикоснуться тыльной стороной ладони к поврежденным участкам. Свидетельством того, что у вас третья стадия целлюлита, может служить прохладная кожа на участках, поврежденных в результате этого заболевания, – в таких местах температура тела чуть-чуть ниже.

Рекомендуем сразу же настроиться на долгий и, что весьма неприятно, достаточно болезненный путь борьбы с целлюлитом. К сожалению, на данном этапе с помощью одного только сбрасывания веса, пусть даже и активного, победить его нельзя. Попробуйте массажи, ультразвук – его, кстати, можно совместить с массажем. Еще одним из методов борьбы с целлюлитом, к которому вы можете прибегнуть на этой стадии, является электролиполиз, однако после него нужно делать лимфодренаж, чтобы ваши усилия не оказались напрасными.

Конечно, чтобы справиться с целлюлитом, вам понадобится какое-то время, но при правильно составленной антицеллюлитной программе оно будет не столь уж долгим – около полугода. Но ведь это не так долго, правда?

И тем не менее стоит как следует подумать и принять решение, допустим в новогоднюю ночь, начать новую жизнь! Только представьте себе: сезон купальников – и вы в открытом бикини, а мужчины не могут оторвать от вас взгляд!..

Четвертая стадия: «куда вы смотрели раньше»

Это самая последняя стадия заболевания. К сожалению, многие доступные и безболезненные методы борьбы с целлюлитом (кремы, гели, сауна, диета, лимфодренаж) вам уже не помогут.

Дело в том, что на этом этапе заболевания целлюлит не просто хорошо виден – он вызывает уже болезненные ощущения. На пораженных участках кожу невозможно ущипнуть, она синюшного цвета и холодная. Единственный метод, который является достаточно радикальным в борьбе с целлюлитом на этом этапе, – это липосакция.

Нужно помнить, что у липосакции очень много противопоказаний, – это и сахарный диабет, и плохая работа почек и т. д. Но к сожалению, даже с помощью липосакции нельзя полностью устранить жир.

Конечно, во время липосакции вам удалят излишний жир с проблемных участков, но кроме различного рода гематом, остающихся после операции, могут образовываться так называемые медузы. «Медузы» – это остатки жирка, скапливающиеся на месте липосакции. Как правило, они очень похожи на щупальца медузы, отсюда и название. Женщины могут пойти на многое ради красоты, но после всех страданий получить такую вот «медузу» – нет, к такому не готова не одна из нас!

Н. В. Проблема целлюлита – это прежде всего проблема образа жизни. И показатель вашего отношения к жизни и к себе. Поэтому попытайтесь изменить свой образ жизни, а наша книга вам в этом поможет.

Целлюлит – это коварная болезнь

Вселенская несправедливость

Слово *целлюлит* (от лат. *cellula* – клетка) впервые появилось на страницах модного журнала «Vogue» в 1973 году. Целлюлит распространяется, как эпидемия, и чем хуже становится экологическая ситуация, чем меньше мы берем от природы и больше потребляем заменителей натуральной пищи, генетически модифицированных продуктов, продуктов фастфуда и прочих малосъедобных вкусностей, тем громче по всему миру раздается стон: «Надо что-то делать с этим ужасным целлюлитом!..»

Удивительно, что эта напасть постигает женщин и почти совершенно не трогает мужчин. Хотя мужчины-то как раз и не стали бы проливать столько слез над своими бугристыми попами.

Откуда же такая несправедливость?

Все дело в женских половых гормонах – эстрогенах, воздействующих на кровеносные сосуды в подкожно-жировой клетчатке. Когда кровообращение нарушается, нарушается и поступление кислорода к жировым тканям. В этом случае образуются мертвые и полумертвые клетки. Из-за того что жировая ткань располагается в ячейках, образуются твердые комочки жира. В результате появляется характерная мелкобугристая поверхность кожи.

Избежать целлюлита мужчинам помогает и особая структура подкожно-жировой ткани. У них жировые клетки расположены линейно, а жировая ткань представляет собой длинные параллельные волокна, через которые свободно проходят и выводятся из организма лишняя вода и токсины. У женщин же жировые волокна пересекаются, образуя собой в буквальном смысле ловушку для неэстетичных и вредных жировых отложений.

«Товарищи» целлюлита

Кроме того что женщины уже в момент своего появления на свет получают предрасположенность к целлюлиту, есть и другие факторы, способствующие его появлению и развитию.

Итак, главные «товарищи» целлюлита:

- плохая экологическая ситуация;
- наследственность, которая передается от матери к дочери;
- возраст (у детей целлюлита нет);
- неправильное питание;
- малоподвижный образ жизни;
- избыточный вес;
- гормональные нарушения (дисфункция надпочечников, яичников, сниженная функция щитовидной железы, нарушение работы поджелудочной железы, одним из вариантов которой является диабет);
- вредные привычки: курение и неумеренность в алкоголе;
- стрессы.

Чем больше перечисленных выше факторов вы исключите из своей жизни, тем меньше будет вероятность того, что целлюлит вас одолеет.

Несколько слов о кожном покрове

Под наружным кожным покровом сразу же размещается соединительная ткань, которая состоит преимущественно из жировых клеток. Кроме них, под кожей располагаются фибробласты, представляющие собой ячеистую структуру, которая обеспечивает прочность и эластичность кожного покрова, а также межклеточное вещество, связывающее вместе все составные части кожного покрова.

Все эти составные части пронизаны кровеносными и лимфатическими сосудами, а также окончаниями нервных волокон. Если кожа гладкая и упругая, это означает, что в кожном покрове присутствует гармоническое равновесие между всеми его составляющими.

Где прячется целлюлит?

К сожалению, этот коварный враг женского пола не прячется – он виден всем, поскольку преимущественно «устраивается» на бедрах и ягодицах, наиболее склонных к образованию в них целлюлита.

Именно в этих местах женского тела кожный покров характеризуется наибольшей толщиной и рыхлостью, а значит, более всего подвержен различным нарушениям. К несчастью милых дам, избыточный жир чаще всего накапливается именно в данных областях. И этот процесс генетически запрограммирован. Гормоны обеспечивают задержку воды в теле, что существенно обостряет проблему борьбы с целлюлитом.

Капиллярная сеть

В местах, склонных к образованию целлюлита, капиллярная сеть сосудов ослаблена, и это неизбежно приводит к накоплению жидкости в тканях. Чтобы результативно бороться с целлюлитом, необходимо прежде всего повышать эффективность процесса микроциркуляции жидкости и крови в межклеточном пространстве.

Тонус мышц

Недостаточная мышечная активность приводит к тому, что целлюлит постепенно завоевывает все бо2льшие пространства на вашем теле. Ученые констатируют, что этот чудной «сорняк» разрастается именно в тех областях тела, где мышцы дряблые и неразвитые.

К примеру, недостаток тонуса ягодичной мышцы, самой большой мышцы нашего тела, приводит к тому, что ягодицы отвисают, а это влечет за собой нарушение формы бедра, в верхней части которого образуется характерная выпуклость. Укрепив ягодичные мышцы, мы как бы подтягиваем вверх мышцы бедра и убираем образовавшиеся неровности очертаний.

Человек – то, что он ест

Самое удивительно, что на возникновение целлюлита влияет не столько количество поглощаемой еды, сколько ее качество. Неправильное питание или наплевательское отношение к питанию через некоторое время выйдет боком, то есть будет способствовать развитию целлюлита. Во-первых, у вас нарушится баланс на клеточном уровне. Во-вторых, недостаток поступающего в организм калия в сочетании с избытком натрия может стать причиной застойных явлений, которые также характерны для целлюлита.

К великому сожалению, повальное увлечение диетами и лечебным голоданием не приводит к должному эффекту в борьбе с целлюлитом. При любой диете количество поступающего в организм натрия значительно превышает количество калия и, таким образом, тонкое соотношение этих двух важных веществ в нашем организме, которое должно сохраняться неизменным, рискует быть нарушенным.

Поэтому наша программа борьбы с целлюлитом, предполагая изменение рациона, предусматривает максимально возможный прием солей калия и минимальный – натрия, чтобы улучшить соотношение этих веществ и скорректировать недостаток первого.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело, то запаситесь терпением, так как излечение целлюлита займет не день и не два, к тому же этот долгий процесс должен идти изнутри. Поэтому для начала наладьте свое питание.

Еда на скорую руку, всякого рода продукты фастфуда, бедного в отношении полезных для жизнеобеспечения организма компонентов, вредны для организма. К сожалению, такая пища, содержащая чрезмерное количество жиров, сахара и соли, а также химикатов, используемых при их изготовлении, зачастую составляет основу рациона большинства из нас.

Питаясь подобным образом, мы гробим свое здоровье. Всевозможные свежие фрукты и овощи напрочь исключаются из нашего рациона, хотя именно они должны составлять основу здорового питания.

То же самое можно сказать и в отношении потребляемой жидкости: сладкие газированные напитки и соки из концентратов, к сожалению, зачастую замещают нам обычную (чистую) воду.

Важно также не только то, что мы едим, но и как. Процесс потребления пищи в старину назывался *трапезой*. Яства поглощались медленно и, можно сказать, даже торжественно. Сегодня мы просто глотаем пищу, не успевая толком ее пережевывать. Это, в свою очередь, вызывает проблемы с перистальтикой и как следствие – запоры, которые превратились в настоящий бич современного общества.

Недостаток образования и знаний в области питания способствует возникновению другой проблемы, лишь ухудшающей состояние и без того уже сформировавшегося целлюлита: неправильный подход к различного рода диетам и злоупотребление ими. Для большинства современных людей они стали нормой. Результат этого – дефицит жизненно необходимых компонентов питания в организме.

Все болезни – от нервов

Жизнь – быстротечный процесс, и так уж получается, что счастье всегда кратковременно и очень быстро проходит. А вот с несчастьями, к сожалению, дело обстоит иначе. Если все хорошее быстро забывается, то все плохое надолго откладывается в памяти и хранится в ней, невзирая ни на какие сроки давности. Поэтому пережитые стрессы не проходят для нас бесследно, порождая неврозы, депрессии и вызывая симптомы различных заболеваний, в том числе и целлюлита.

Стрессы в большой степени отрицательно воздействуют на физиологические процессы в организме человека. Они крайне негативно влияют на железы внутренней секреции, особенно на надпочечники, гормоны которых регулируют водный баланс в организме.

Помимо этого, стрессы зачастую являются причиной переедания и потребления большого количества алкоголя. Все это, может быть, в какой-то степени и расслабляет, но имеет побочные эффекты, да еще какие!.. Алкоголь, кстати, расслабляет ненадолго. А потом... Помните, что после этого обычно бывает утром? Кому на Руси по утрам хорошо? Пресловутый похмельный синдром порой сводит на нет все попытки расслабления. А мучительные воспоминания о ненужных откровениях могут только усугубить стрессовое состояние. Так что алкоголь – это не наш метод, хотя он, конечно, неплох, если им не злоупотреблять. Но какой русский может вовремя остановиться?... Это только запрягаем мы медленно.

Таким образом, стрессы и нервы выводят из равновесия все физиологические процессы нашего организма. А самые разрушительные последствия этого – целлюлит и безвременное старение.

Годы – [не] беда

Еще один фактор в развитии целлюлита – это возраст. В детстве кожа у всех нас гладкая, нежная и одинаково ровная на всех участках тела. В молодости тонус кожи хороший и целлюлит чаще всего не наблюдается или выражен очень слабо. Однако самое интересное, что больше всего он волнует именно молодых девушек!

Многие барышни обеспокоены проблемой целлюлита даже при ее отсутствии: делают традиционный «защип» на бедре – кожа, конечно, собирается в неровные складки, и им уже кажется, что они обнаружили у себя жуткий дефект, с которым надо бороться. Причем на эту борьбу бросают все силы и средства. Война с призраком!..

Однако с возрастом кожа действительно теряет упругость, периферическое лимфо- и кровообращение ухудшается, меняется гормональный профиль и усиливается, развивается целлюлит.

Скорость развития целлюлита с возрастом у всех разная и в большой степени определяется наследственностью. У одних целлюлит слабо выражен до старости, у других он заметен уже в 20 лет, у третьих резко проявляется после первых родов, у четвертых кожа становится бугристой после 40 лет, у пятых эта проблема возникает только при вступлении в период менопаузы.

Малоактивный образ жизни

Малоактивный и сидячий образ жизни могут неблагоприятно отразиться как на кровообращении, так и на венозной и лимфатической системе. Вены и лимфатические сосуды используют сокращение мышц для помощи в перемещении венозной крови и лимфы. Без движения застойная венозная кровь и лимфатическая жидкость теряют давление и уменьшают ток.

Малоподвижный образ жизни может привести к избыточным жировым отложениям во втором и третьем жировых слоях, что также благоприятно для развития целлюлита.

Курение и развитие целлюлита

Каждый знает, что курение опасно для здоровья, но далеко не каждому известно, что сигареты могут способствовать развитию целлюлита. Дым сигареты содержит свободные радикалы или сильно заряженные молекулы кислорода, которые разрушительно действуют на кровеносные и лимфатические сосуды.

Кроме того, никотин, воздействуя на мелкие кровеносные сосуды, сжимает их, тем самым ухудшая микроциркуляцию крови.

Учет и контроль

Подытоживая все сказанное выше, следует отметить, что проблема целлюлита – это болезнь организма в целом. Теперь, когда вы знаете, какие стадии в своем развитии она проходит, вы должны созреть для понимания, что ситуацию можно и нужно брать под контроль.

Целлюлит во многом является следствием серии ошибок, которые мы совершаем в жизни, поэтому, чтобы победить его, нам следует резко изменить не только отношение к жизни, но и саму жизнь. Необходимо вернуть порядок в систему, которая дала сбой в результате ряда допущенных злоупотреблений.

В последующих главах мы попытаемся разобраться в путях и методах борьбы с целлюлитом и создать для организма мощную защиту, чтобы эта болезнь не вернулась обратно.

И мужчины тоже...

Несмотря на то что целлюлит считается проблемой представительниц слабого пола, мужчины тоже вносят свой вклад в ее развитие. Фактически все они в зрелом возрасте борются с этой проблемой сами по себе, даже не давая себе в этом отчета. Возможно, просто потому, что в мужском организме целлюлит не локализуется в тех же областях, что и в женском, и не принимает такие формы, как у женщин.

К сожалению, целлюлит затрагивает женщин больше, чем мужчин. Для этого существует две основные причины:

- Во-первых, волокна подкожной клетчатки у женщин имеют строение восьмерки, а при увеличении их объема вероятность обволакивания группы жировых клеток намного выше, чем у гладких волокон мужской подкожной клетчатки.

- Во-вторых, большое значение имеет присутствие женских половых гормонов: эстрогена и прогестерона. Эстроген играет важную роль в определении числа и местоположения жировых отложений на теле. Он стимулирует их образование вокруг груди, бедер и ягодиц. Прогестерон связан с удержанием жидкости в организме, ослаблением вен и увеличением веса. Механизмы, с помощью которых эстроген и прогестерон могут стимулировать развитие целлюлита, полностью еще не изучены.

В периоды быстрого роста организма, такие как половое созревание и беременность, на ягодицах, ногах, бедрах происходят смещения жировых отложений, иногда сопровождаемые растяжками, – впоследствии именно эти места и будут подвержены целлюлиту.

Однако даже те мужчины, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, следят за собой и стараются быть в форме, часто жалуются на появление жирового валика вокруг талии. Проблема, в двух словах, возникает именно там, где мышцы не имеют регулярной физической нагрузки, а ежедневных бытовых и прочих движений недостаточно. Плохая осанка также оказывает негативное воздействие и усугубляет положение.

И тот факт, что эти области деформированной жировой ткани образуются у достаточно стройных мужчин и трудноудаляемы с помощью диеты и физических упражнений, подтверждает истину: дело тут не только в простом избытке жира в организме. А когда мы вникаем в глубинные процессы образования субстанции под названием «целлюлит» и вызывающие его причины, то становится совершенно очевидным, что эта болезнь поражает и мужчин, хотя в меньшей степени, чем женщин.

Целлюлит – псевдоним неправильного образа жизни

Стратегия и тактика борьбы с целлюлитом

В предыдущей главе мы только обозначили проблему и причины возникновения целлюлита. В этой мы попытаемся разобраться, как эти причины устранить, и попробуем выработать план борьбы за свое тело, а самое главное – за здоровье.

Умеренность и здравый смысл – вот основа нашей программы. Мы всего лишь изменяем свои взгляды на некоторые проблемы, что позволяет безошибочно следовать предложенной стратегии. Если нам удастся ежедневно выполнять все указания и все рекомендации, остальное придет само собой. Целлюлит постепенно начнет исчезать, по мере того как мы будем брать под контроль всю ситуацию в целом.

Стратегия и тактика борьбы с целлюлитом основывается на следующих основных позициях: питание, физические упражнения, уход за телом и психологическая тренировка. Важно осознать, что каждый из пунктов программы играет свою весьма существенную роль, но все они взаимосвязаны и действуют в совокупности. Это единственный путь добиться максимально возможных результатов.

А как дышите вы?

Человек рождается со знанием лучшего способа дыхания. Если вы положите ребенка на пол и посмотрите, как он дышит, то заметите, что его живот постоянно поднимается и опускается, а грудь остается практически неподвижной. Он дышит животом, или, другими словами, использует глубокое диафрагменное дыхание. Диафрагма – это большой комок мышц, который разделяет грудную и брюшную полости. Она удерживает на месте все органы брюшной полости и помогает легким вдыхать и выдыхать воздух. Если вас когда-то били в это место, вы, так сказать, на своей шкуре испытали, как важна диафрагма при дыхании.

С возрастом в нас растет нервное напряжение, а следовательно, наши внутренние органы, в том числе мышцы диафрагмы, начинают все больше и больше напрягаться. Поэтому дыхание останавливается посреди груди и мы используем легкие всего на 20 %, так как дышим лишь их верхней частью.

Люди веками использовали глубокое диафрагменное дыхание для улучшения своего здоровья и самочувствия.

Чтобы научиться правильно дышать, выполните несложное упражнение.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Первое, что нужно сделать, – это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполнив легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате – звук должен этому соответствовать!

Вообразите, что вы очень долго пробыли под водой и наконец-то вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдохните через нос так быстро и сильно, как только возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух в глубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно.

Вдох – самая важная часть этого упражнения, потому что именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным.

Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, мысленно спускаясь к самой диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать.

У вас должно получиться что-то вроде звуков «пах!», но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и для этого вам может понадобиться не одна попытка.

В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться симитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, – «пах!» получится свистящим.

Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допуская в себя ни молекулы воздуха!

Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется втягиванием живота и является частью упражнений, благодаря которым живот становится плоским.

Кроме того, при втягивании живота массируются и стимулируются внутренние органы. Многие люди с нерегулярными менструациями или плохим контролем мочевого пузыря после таких тренировок сообщают о значительных улучшениях в своем состоянии.

Если в такой момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, словно находящаяся у вас под ребрами чашка. Это объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум, – для чего и выдохали весь воздух. Если наклоните голову к груди, вам будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабые. Держите живот втянутым, не вдыхая, на 8-10 счетов, считая: «Тысяча один, тысяча два, тысяча три...»

А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа. вспомните про пылесос. Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление – это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких.

Для того чтобы освоить эту технику, нужна практика. В первый раз вы не сможете выполнять упражнения на 100 % правильно, так что не падайте духом.

Лишь правильное дыхание и ежедневные тренировки ускорят обмен веществ. Совместно с физическими упражнениями, приведенными ниже, дыхательная гимнастика позволит вам сжигать жир и укреплять мышцы в ваших наиболее проблемных зонах.

В здоровом теле...

Гиподинамия – закадычный друг целлюлита: чем больше вы сидите без движения, тем скорее развивается целлюлит. В первую очередь он появляется там, где из-за бездействия мышц нарушена циркуляция крови и лимфы. В интенсивно работающих мышцах кровь и лимфа не застаиваются. Поэтому очень важно выделить время для ежедневных физических упражнений, причем заниматься регулярно.

В борьбе с целлюлитом очень помогают занятия спортом. Особенно полезны бег, плавание и различные упражнения в воде, а также велосипед. Каждый день обязательно делайте специальную гимнастику, но если целлюлит уже виден невооруженным глазом, то лучше всего обратиться к специалисту за консультацией.

В программе борьбы с целлюлитом используются два типа физических упражнений: те, которые улучшают состояние всего организма, и те, которые формируют отдельные группы мышц. Первые из них, обычно называемые аэробными, представляют собой упражнения невысокой интенсивности, которые хорошо развивают сердечно-сосудистую систему организма. Улучшая кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, эти движения воздействуют на целлюлит изнутри. К аэробным упражнениям относятся ходьба, плавание, езда на велосипеде – все они могут легко найти свое место в режиме вашего дня.

Упражнения, укрепляющие мышцы, направлены на то, чтобы тонизировать, подтянуть, улучшить состояние и форму проблемных зон женского тела. Это физические упражнения изолированного воздействия, которые требуют значительных мышечных усилий, но очень эффективно влияют на форму бедер и ягодиц, помогают подтянуть живот и уменьшить талию. И что самое важное, они нетрудны в выполнении, занимают мало времени и очень эффективны.

Здоровое питание

О влиянии питания на здоровье и красоту человека известно на протяжении многих веков. Эстетическое воздействие правильного питания хорошо изучено современной медициной. Многие косметические дефекты кожи, а также избыточное отделение кожного сала связаны с нарушением обмена веществ. Такие дефекты могут быть устранены только при соблюдении правильного режима питания. Нарушение оптимальных соотношений незаменимых факторов в пищевом рационе приводит к преждевременному старению.

Для того чтобы победить целлюлит на начальных стадиях и предотвратить его появление в дальнейшем, вам обязательно нужно следить за своим рационом и включать в него минеральные вещества и витамины. Особое внимание нужно уделять употреблению витамина Е, так как он оказывает влияние на кровоснабжение кожи. Этот витамин содержится в масле растительного происхождения и яйцах.

Большую часть калорий мы получаем, употребляя сладости, хлеб, крупяные изделия и жир. Начинаям полнеть нужно отказаться от употребления сахара, сладостей. Сахар, конечно, полезен, но только в умеренных количествах. Дневное его потребление с учетом того, что он содержится во всех продуктах, не должно превышать 70–80 г в день.

Многие любители сладостей, пытаясь оправдать свою склонность, выдвигают довольно примитивный аргумент: если хочется это съесть, значит, это полезно для организма. Однако избыточная масса тела опровергает данное утверждение.

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.