

Сергей Чугунов

Целлюлит победим!

*Борьба
до победного конца*



Сергей Чугунов

Целлюлит победим!
Борьба до победного конца

«Издательские решения»

Чугунов С.

Целлюлит победим! Борьба до победного конца / С. Чугунов —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907891-9

Лечение целлюлита — сложная проблема, которая требует терпения и постоянства. В этой книге автор рекомендует вам придерживаться определенного курса процедур, только в этом случае лечение целлюлита будет эффективным, результат устойчивым — устранение целлюлита. Прервите курс — борьбу с целлюлитом придется начинать сначала!

ISBN 978-5-44-907891-9

© Чугунов С.
© Издательские решения

Содержание

Введение: врага надо знать в лицо!	6
Первая стадия: «враг почти невидим»	8
Вторая стадия: «враги окружают тихо нас»	9
Третья стадия: «только слепой не видит»	10
Четвертая стадия: «куда вы смотрели раньше»	11
Что за страшный диагноз – целлюлит	12
Дискриминация полов	12
Целлюлит свинье не товарищ	13
Конституция кожного покрова	14
Местопребывание	15
Капиллярная сеть	16
Тонус мышц	17
Опомнитесь! Что вы едите?	18
Все болезни от нервов	19
Целлюлит по осени... диагностируют	20
Гиподинамия	21
Курение и развитие целлюлита	22
Не опускайте руки	23
А чем мужчины хуже	24
Целлюлит – это не болезнь, это расплата за ошибки	25
Борьба не на смерть, а на жизнь	25
Дышите правильно	26
Движение – это жизнь	27
Все ль полезно, что в рот полезло?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Целлюлит победим! Борьба до победного конца

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2018

ISBN 978-5-4490-7891-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: врага надо знать в лицо!

– А свинья вообще животная нежная и подверженная заболеваниям всяким, вплоть до гриппа.

– А целлюлит у них есть?

– Они не читают «Космополитен», поэтому нет.

Анекдот

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

Целлюлит – это специфическое для женщин изменение жировой ткани, входящей в состав кожи, которое проявляется появлением мелкобугристой поверхности кожи. Говоря более простым языком, целлюлит проявляется в виде «апельсиновой корки».

Однако следует понимать, что целлюлит не является:

- поводом для отравления существования, 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, кажется, уже все знают, что такое целлюлит, и то, что практически каждая женщина 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.

Если вы будете следовать программе и рекомендациям, изложенным в этой книге, вы избавитесь от рыхлой жировой массы или, во всяком случае, сможете легко 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 необходим 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, 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, пытаться сбросить лишний вес.

Целлюлит – болезнь разбалансированного организма. В этом процессе играют роль несколько факторов. И в первую очередь это образ жизни. Мы переедаем, перекусываем на бегу, не успевая пережевывать пищу, едим, что попало под руку, если чувствуем голод, а иногда едим, когда и вовсе не голодны. Мы уступаем своим желаниям, когда знаем, что не должны этого делать. Мы употребляем алкоголь и курим – иногда вследствие социальных причин, иногда в виде 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 в первую очередь 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 отображали. 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, характерен минимум материи и максимум обнаженного тела. Так что сегодня одеждой целлюлит уже не скроешь. Посему целлюлит объявлен злостным врагом женского тела.

Но, прежде чем бежать в салон, необходимо разобраться, что происходит в организме, на какой стадии развития находится целлюлит и есть ли он вообще. Существует четыре стадии целлюлита.

Первая стадия: «враг почти невидим»

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

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

К счастью, на этой стадии избавиться от целлюлита достаточно просто. Различного рода рекламируемые антицеллюлитные кремы, мази и гели могут оказаться достаточно эффективными. Рекомендуется средства такого рода втирать в кожу массажными движениями, таким образом, питательные вещества, которые содержатся в кремах смогут подействовать на пораженные целлюлитом клетки.

Чтобы победить целлюлит на этой стадии неплохо бы 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 именно на этом этапе, зачем потом бороться с тем, что можно с легкостью предотвратить?

Вторая стадия: «враги окружают тихо нас»

Определить вторую стадию развития целлюлита достаточно несложно и с этим вполне можно справиться в домашних условиях. Оказывается, что в этой стадии, когда принимаешь определенные позы, например, расслабляешься, 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 не хитрым способом, вы можете себе поставить, так сказать, ваш диагноз.

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

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

Третья стадия: «только слепой не видит»

Убедиться, что у вас третья стадия можно следующим образом – вам нужно, опять-таки, зажать кожу между пальцами кожу, таким образом, образуется складка. Ну вот, вы сдавили кожу, теперь немного подержите, а потом достаточно резко опустите. Если у вас при проделывании такого эксперимента не возникло никаких болевых ощущений – это очень хорошо, значит еще достаточно много шансов победить целлюлит, правда сделать это уже будет сложнее.

Еще один метод диагностирования третьей стадии целлюлита. Это, так называемый, тепловой тест. Он основан на том, что на такой стадии заболевания уже заметна разница в температуре между пораженными целлюлитом участками и остальным кожным покровом. Проверить этим методом достаточно просто, достаточно прикоснуться тыльной стороной ладони к поврежденным участкам. Свидетельством того, что у вас третья стадия целлюлита может служить прохладная кожа на участках, поврежденных целлюлитом, в этих местах температура тела чуть-чуть ниже.

Рекомендуем сразу же настроиться на долгий, и, что также неприятно, достаточно болезненный путь борьбы с целлюлитом. К сожалению, на данном этапе с помощью одного только сбрасывания веса, пусть даже и активного, нельзя победить целлюлит. Рекомендуем вам попробовать массажи, ультразвук, его, кстати, можно совместить с массажем. Еще один из методов борьбы с целлюлитом, к которому вы можете прибегнуть на этой стадии, является электролиполиз, после которого 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, это время будет не таким уж долгим – около полугода. Но ведь это не так долго, правда?

И, тем не менее, подумайте, вы принимаете в Новогоднюю ночь решение, начать новую жизнь – 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 – крема, 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 так далее. Но, к сожалению, даже с помощью липосакции нельзя полностью устранить жир.

Во время липосакции вам удалят излишний жир с проблемных участков, но помните, кроме различного рода гематом, остающихся после операции, могут образовываться так называемые медузы. Медузы – это остатки жирка, скопившиеся на месте липосакции, как правило, они очень похожи на щупальца медузы, отсюда и название. Женщины готовы страдать, ради красоты, но после всех страданий получить такую вот «медузу», нет, к такому не готова не одна женщина!

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, и наша книга вам в этом поможет.

Что за страшный диагноз – целлюлит

Апельсин – это колобок, страдающий целлюлитом....

Народная мудрость

Дискриминация полов

Слово *целлюлит* (от латинского *cellula* – клетка) впервые появилось на страницах модного журнала «Vogue» в 1973 году. Целлюлит как распространяется как эпидемия, чем хуже становится экологическая ситуация, чем меньше мы берем от природы и больше потребляем заменителей натуральной еды, генетически модифицированных продуктов, фастфуда и прочих малосъедобных вкусов, 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.

Целлюлит свинье не товарищ

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 нет целлюлита);
- 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 вышеперечисленных факторов вы исключите из своей жизни, тем меньше будет вероятность того, что целлюлит вас одолеет.

Конституция кожного покрова

Под наружным кожным покровом сразу же размещается соединительная ткань, которая состоит из преимущественно жировых клеток. Кроме них под кожей располагаются фибробласты, представляющие из себя 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.

Местопребывание

Где же прячется этот коварный враг?

К сожалению, он 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 и более всего подвержен различным нарушениям. К несчастью милых дам, избыточный жир чаще всего прячется именно в этих областях. И этот процесс генетически запрограммирован. Гормоны обеспечивают задержку воды в теле, и это 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 активности приводит к тому, что целлюлит постепенно завоевывает все большие 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 и, более того, влекут за собой нарушение формы бедра, в верхней части которого образуется характерная выпуклость. Укрепив ягодичные мышцы, мы, таким образом, как бы подтягиваем вверх мышцы бедра и убираем образовавшиеся неровности очертаний.

Опомнитесь! Что вы едите?

Самое удивительно, что на возникновение целлюлита влияет ни столько количество потребляемой еды, а ее качество. Неправильное питание или наплевательское отношение к питанию, через некоторое время выйдет боком, то есть способствует развитию целлюлита.

Во-первых, у вас нарушится баланс на самом 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 лечебными голоданиями не приводит к должному эффекту в борьбе с целлюлитом. В 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 предполагает изменение рациона и 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, потому что излечение целлюлита займет не день и не два, этот долгий процесс должен идти изнутри. Для начала наладьте свое питание.

Еда на скорую руку, всякого рода «фастфуды», они бедны в отношении полезных компонентов для жизнеобеспечения организма. Но при этом такая пища чрезмерно богата жирами, сахаром и солью, а также химикатами, используемыми при их изготовлении, зачастую составляет основу рациона большинства из нас.

Питаясь подобным образом, мы губим 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 заслоняют от нас потребление обычной (чистой) воды.

Важно также не только что мы едим, но и как. Процесс потребления пищи в старину назывался *трапезой*. Яства употреблялись медленно и 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 образует другую проблему, лишь ухудшающую состояние и без того уже сформировавшегося целлюлита: неправильный подход и злоупотребление различными диетами. Для большинства людей они стали нормой. А в результате – дефицит жизненно необходимых компонентов питания в организме.

Все болезни от нервов

Жизнь – быстротечный процесс, и так уж получается в жизни, что счастье всегда кратковременно, и очень быстро проходит. А вот с несчастьями все обстоит совершенно по-иному. Если все хорошее быстро забывается, то все плохое надолго откладывается в памяти, их хранится в памяти, не взирая ни на какие сроки давности. Поэтому пережитые стрессы не проходят бесследно для человека, мучают его человека, кстати, порождая неврозы, депрессии и вызывая симптомы различных заболеваний, в том числе и целлюлит.

Стрессы в большой степени отрицательно воздействуют на физиологические процессы в организме человека. Он крайне негативно влияет 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 и расслабляет, но имеет побочные эффекты, да еще какие. Алкоголь расслабляет ненадолго. Помните об утре.

Кому на Руси по утру хорошо?

Вот так-то, пресловутый похмельный синдром, порой сводит на нем все расслабления. А мучительные воспоминания о ненужных откровениях, они могут только усугубить ваше стрессовое состояние. Так что алкоголь – это не наш метод, он конечно неплох, если им не злоупотреблять. А какой русский может вовремя остановиться. Это только запрягаем мы медленно...

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

Целлюлит по осени... диагностируют

Еще один фактор в развитии целлюлита – это возраст. В детстве целлюлит отсутствует и кожа гладкая, нежная и одинаково ровная на всех участках тела. В молодости тонус кожи хороший, и целлюлит чаще всего не наблюдается или выражен очень слабо.

Но именно молодых девушек целлюлит особенно волнует! 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 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 ухудшаются, меняется гормональный профиль, и усиливается, развивается целлюлит.

Причем скорость развития целлюлита с возрастом у всех разная и в большой степени определяется наследственностью. У одних целлюлит слабо выражен до старости, у других он замечен уже в 20 лет, у третьих резко проявляется после первых родов, у четвертых кожа становится бугристой после сорока лет, у пятых целлюлит появляется только при вступлении в период менопаузы.

Гиподинамия

Малоактивный и сидячий образ жизни может неблагоприятно отразиться как на кровообращении, так и на венозные и лимфатические системы. Вены и лимфатические сосуды используют сокращение мышц для помощи в перемещении венозной крови и лимфы. Без движения, застойная венозная кровь и лимфатическая жидкость теряет давление и уменьшает ток.

Малоподвижный образ жизни может привести к избыточным жировым отложениям во втором и третьем жировом слое, что также благоприятно влияет на развитие целлюлита.

Курение и развитие целлюлита

Каждый знает, что курение – опасно для здоровья. Но не все знают, как 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, уменьшая микроциркуляцию.

Не опускайте руки

Итожа вышесказанное, следует заметить, что проблема целлюлита – это болезнь организма в целом. Теперь, когда вы знаете, какие стадии в своем развитии она проходит, вы должны созреть до понимания, что ситуацию можно и нужно брать под контроль.

Целлюлит во многом является следствием серии ошибок, которые вы совершаете в жизни, поэтому чтобы победить его, мы должны 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 болезнью, и создадим мощную защиту организма, чтобы целлюлит не вернулся обратно.

А чем мужчины хуже

Несмотря на то, что целлюлит считается проблемой представительниц слабого пола, мужчины тоже вносят свой вклад в ее развитие. Фактически все мужчины зрелого возраста борются с этой проблемой сами по себе, 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 те формы, что и у женщин.

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

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

Во-вторых, присутствие женских сексуальных гормонов: эстрогена и прогестерона. Эстроген играет большую роль в определении числа и местоположения жировых отложений на теле. Он стимулирует их образование вокруг груди, бедер, и ягодиц. Прогестерон ведет к удержанию жидкости в организме ослаблению вен и увеличению веса. Способами, которые полностью еще не изучены, и эстроген и прогестерон могут стимулировать развитие целлюлита.

В периоды быстрого роста, такие как – половое созревание и беременность на ягодицах, ногах, бедрах происходят смещения жировых отложений, иногда сопровождаемые растяжками, в последствии 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 так же трудноудаляемы с помощью диеты и физических упражнений – подтверждает истину, что дело тут не только в простом избытке жира в организме. А когда мы вникаем в глубинные процессы образования субстанции под названием «целлюлит» и причины его вызывающие, то становится совершенно очевидным, что эта болезнь поражает мужчин, хотя в меньшей степени, чем женщин.

Целлюлит – это не болезнь, это расплата за ошибки

Целлюлит: выдумка хитроумных маркетологов...

Народная мудрость

Борьба не на смерть, а на жизнь

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 выполнять все указания и следовать всем рекомендациям ежедневно, 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 существенную роль, но все они взаимосвязаны и действуют сообща. Это единственный путь добиться максимально возможных результатов.

Дышите правильно

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

С возрастом в нас растет нервное напряжение, и 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%, потому что дышим лишь их верхней частью.

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

Сядьте поудобнее, если позволяет гибкость суставов и желание, то завяжитесь в позу лотоса. Попробуйте спокойно подышать. Думаете это трудно, а вы попробуйте. Ведь никто из нас не рождается сразу умеющим ходить и говорить, все приходит путем проб и ошибок. Прежде чем расслабиться и погрузиться в нирвану, сконцентрируйтесь на своем дыхании.

Дыхание – это сущность жизни.

Можно прожить три дня без воды, полмесяца без еды, а вот без кислорода, можно отдать богу душу всего за несколько минут. Представьте, делая глубоки вдох, вы не просто заполняете свою грудную клетку пыльным загаженным воздухом, а как бы пропитываетесь кислородом, доставляя молекулы этого животворного газа каждой клеточке вашего тела.

Не торопитесь, быстро и часто надо дышать только, когда за вами гонятся вампиры и милиция. Расслабьтесь, все хорошо, дышите медленно и глубоко. Постепенно вы почувствуете, что наполняетесь жизненной силой и чувством глубокой благодарности миру.

Если вы не хотите заниматься медитацией, если все новомодное и заграничное вызывает у вас сонливость или хуже ненависть. Плюньте на все дела, сядьте поудобнее в кресло и ничего не делайте. Это очень близко к медитации, главное ничего не делать, то есть абсолютно.

Смотрите, к примеру, на голую стену или потолок. Но ни думайте при этом, что обоими местами отошли, косяк двери перекосялся, а потолок засидели мухи. Нет, забудьте обо всем, очистите мозг от всяких мыслей. Попробуйте, как наши предки неадепталыцы, не думать не о чем. Просто сидеть и смотреть. Боритесь с каждой мыслью, вторгающейся в девственную чистоту вашего сознания. Seriously, не пройдет и пятнадцати-двадцати минут, как вы почувствуете невероятную расслабленность и полное безразличие.

Лишь правильное дыхание, если заниматься им каждый день, ускорит обмен веществ. Совместно с физическими упражнениями, приведенными ниже, дыхательная гимнастика позволит вам сжигать жир и укреплять мышцы в ваших наиболее проблемных зонах.

Движение – это жизнь

Гиподинамия – закадычный друг целлюлита: чем больше вы сидите без движения, тем скорее развивается целлюлит. В первую очередь целлюлит появляется там, где нарушена циркуляция крови и лимфы из-за бездействия мышц. 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 не вооруженным 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 из себя 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 легко могут 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 воздействуют на форму бедер и ягодиц, помогают подтянуть живот и уменьшить талию. И что самое важное, они не трудны в выполнении, занимают мало времени и очень эффективны.

Все ль полезно, что в рот полезло?

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, 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. В рационе обязательно должны быть минеральные вещества, витамины, особенное 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 оправдывают свою склонность довольно примитивным аргументом: если хочется это съесть, значит, это полезно для организма. Однако избыточная масса тела опровергает это утверждение.

Если вы не можете обойтись без сладкого, то вам следует употреблять продукты, содержащие вместе с сахаром и другие полезные факторы питания, например, мед, варенье. Мед содержит витамины группы В, аскорбиновую кислоту, микроэлементы. Особенно полезно варенье из черной смородины.

Необходимо помнить, особенно женщинам, что очертания лица и шеи, округлость линий и гладкость кожи зависят от нормального развития подкожно-жирового слоя. Красота кожных покровов зависит от правильного жиροотделения и благоприятного состава кожного жира.

Прежде всего, необходимо включить в свой рацион овощи, фрукты, зерновые и бобовые. Все они богаты солями калия, на которые делается упор в нашей программе питания. Эти продукты с низким содержанием жиров способствуют восстановлению натриево-калиевого баланса, одновременно очищая межклеточное пространство от застойных явлений.

Поедаемые продукты следует оценивать не только с точки зрения питательной ценности для организма, но также и с точки зрения очистительной функции, которую они обеспечивают. Определенные виды продуктов способствуют образованию целлюлита, другие же, наоборот, помогают от него избавиться.

Кроме этого, в рационе должно быть достаточное количество витамина С, так как благодаря этому витамину укрепляются волокна в соединительных тканях. Обязательно нужно принимать витамины, в состав которых входят морские водоросли. Нужно кушать рыбу и морскую капусту. В этих продуктах содержатся элементы, позволяющие укреплять соединительные ткани.

Таким образом, если соединительная ткань будет достаточно крепкой и упругой, то она поможет предотвратить целлюлит либо замедлить его развитие. Обязательно нужно включать в рацион овощи, хлеб из муки грубого помола, хлеб с отрубями, зелень.

Если вы будете употреблять большое количество продуктов, в которых содержатся жиры, это повлечет за собой задержку жидкости в межклеточных пространствах, что будет способствовать развитию целлюлита. Лучшими друзьями целлюлита являются различного рода жареные блюда – картофель, жирное мясо, птица с хрустящей корочкой, а также различные колбасные изделия, особенно копченые, соленья, маринады, выпечка, торты с кремом и рафи-

нированные углеводы. К сожалению, если у вас предрасположенность к целлюлиту, особенно наследственная, от подобных продуктов вам придется отказаться навсегда.

Вам, также, необходимо ограничить себя в употреблении продуктов с различного рода искусственными добавками – красителями, имитаторами вкуса и ароматизаторами. При приготовлении птицы вам необходимо снимать с нее кожу. Также, необходимо сократить употребление жирномолочных продуктов, нужно помнить, что в борьбе с целлюлитом не будет достаточно ограничить себя в потреблении калорий. Так как целлюлитом страдают не только женщины с повышенным весом. Создавая рацион, вы должны быть, ориентированы на главную задачу – улучшить обмен веществ и вывести из организма вредоносные продукты обмена.

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.