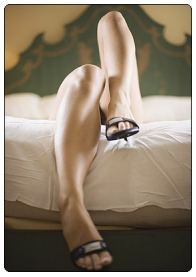
Автор: Administrator
15.07.2008 14:32 -



Он стал самым настоящим бедствием для современной женщины, причем коварно настигает не только тех, кто предрасположен к полноте и имеет лишний вес. Вы можете иметь просто потрясающую фигуру, соответствующую так называемым мировым стандартам; мало того, самые строгие критики не могут обнаружить никаких изъянов; но в один прекрасный день вы, примеряя новый купальник или просто любуясь собственным совершенством, вдруг обнаруживаете у себя целлюлит.

Это открытие портит настроение и повергает вас в уныние. Возникают мысли об оперативном вмешательстве, вслед за которыми встает вопрос о том, где достать на это денег. Вы просто недоумеваете, как на вас могло свалиться такое несчастье: вы никогда не имели лишнего веса. стараетесь вести здоровый образ жизни и вообще всегда следили за собой - что теперь делать, ведь не жить же с таким, уродством!

Хотим вас успокоить и объяснить природу целлюлита. Во-первых, не паникуйте - от целлюлита еще никто и никогда не умирал - это уже хорошо, хотя вряд ли это большое утешение. Кроме того, никто не застрахован от такого "приятного" приобретения. Почему же, собственно, появляется целлюлит, и ваша еще совсем недавно упругая, нежная кожа уподобляется апельсиновой корке?

Так уж случилось, что матушка-природа проявляет о нас особую заботу, так как основная физиологическая функция женщины - это выносить и родить здорового ребенка. Для этих благородных целей женщины наделены свыше вторичными половыми признаками, как-то: жировые отложения в области бедер, таза, ягодиц и живота. В этих зонах соединительные ткани гораздо слабее, так как мышечные волокна располагаются вокруг жировых отложений, что способствует их растяжению; со временем эластичность мышц утрачивается. Результатом всех этих мышечных метаморфоз и является ненавистный целлюлит.

Автор: Administrator
15.07.2008 14:32 -

Как предотвратить целлюлит и, если он все же проник в ваш организм самым коварным образом, как с ним бороться?

Давайте сначала поговорим о причинах возникновения целлюлита. Основной причиной его возникновения является малоподвижный образ жизни: на работе мы сидим, в транспорте после утомительного рабочего дня или перед оным мы тоже стремимся присесть. Многие женщины возразят нам: "Мы крутимся как белки в колесе: и убрать надо успеть, и постирать, и погладить, и другие дела переделать. Бывает, что совсем некогда присесть". Все это конечно так, по не стоит путать спорт и поддержание формы с домашними хлопотами. Наверное, вы замечали, что многие женщины, работающие физически, имеют достаточно большой вес, а в некоторых случаях просто огромный, так что физический труд лишнему весу вообще, и целлюлиту в частности, не помеха.

Однако специальные упражнения для укрепления мышц в проблемных зонах могут вам помочь. Только, пожалуйста, не ссылайтесь на вечную занятость и усталость; согласитесь, что можно выделить в день 20 - 30 минут, чтобы заняться собой. В конце концов, это обойдется вам дешевле и безболезненнее липоксации.

Кроме этой, самой очевидной причины, существует еще масса скрытых на первый взгляд причин. Одна из них - общее состояние организма. Целлюлит является показателем того, что ваше драгоценное здоровье (а по нынешним временам оно не просто драгоценное, оно - бесценное) не совсем в порядке.

Возможные причины возникновения целлюлита: нарушение обмена веществ, что способствует зашлаковке организма и препятствует расщеплению жира, длительные стрессы, вредные привычки (особенно курение выше всякой меры), функциональные нарушения печени, почек, проблемы с пищеварением. В идеале, борьбу с целлюлитом нужно начинать с выяснения причин его появления, а тут уж без посещения врача вам никак не обойтись.

Если у вас серьезные проблемы со здоровьем, то приступать к антицеллюлитным действиям вам следует только после прохождения курса лечения, да и то посоветовавшись прежде с врачом.

Итак, вы выяснили, что состояние вашего организма не вызывает опасений, а причиной целлюлита служит самая обыкновенная вялость мускулов и зашлаковка тканей, которая происходит из-за малоподвижного образа жизни и неправильного питания.

Сейчас существует масса всевозможных антицеллюлитных препаратов, их можно и нужно использовать. Но, пожалуйста, учтите, что желаемого результата вы сможете добиться только при комплексной антицеллюлитной программе, в которую должны входить специальные диеты, упражнения и массажи. Конечно, вам придется приложить много усилий, времени и денег, но результат того стоит.

Вы считаете, что все эти антицеллюлитные комплексы не для вас, так как лень-матушка уже сумела свить уютное гнездышко в вашем сознании. В этом случае вы можете прибегнуть к кардинальным мерам - липоксации (откачка жира), электролиполизу (электролечение, в результате которого с помощью электрического разряда удаляется вода из жировой прослойки) и линопленнингу (ультразвук разрушает жировые клетки, которые затем удаляются путем откачки). Однако, соглашаясь на подобные эксперименты с собственным телом, не стоит думать, что после проведенной операции ваша фигура навсегда обретет идеальные очертания. Хотим вас разочаровать - это не так.

Если после операции вы вновь станете вести образ жизни, который вели до сих нор, то великолепный результат (который стоит немалых денег) сойдет на нет буквально через несколько месяцев. Поэтому, прежде чем решаться на операцию, постарайтесь испробовать все возможные методы в борьбе с целлюлитом, и только если вы сами убедитесь в безрезультатности всех способов, можете прибегнуть к операции. Но и после операции вам придется поддерживать форму.

Конечно, проще всего смириться с существующим положением: в конце концов, и с целлюлитом люди живут; но в нас, женщинах, стремление к идеалу развито слишком сильно, и мириться со своими недостатками согласны лишь немногие, обладающие либо феноменальной ленью, либо махнувшие на себя рукой, либо страдающие манией величия (красоту ничем не испортишь - именно таким принципом руководствуются люди, у которых напрочь отсутствуют комплексы). Но эти женщины навряд ли станут читать нашу книгу, поэтому мы исходим из того, что наши читательницы заинтересованы в придании своему телу идеальных форм и не пожалеют для этого ни сил, ни времени, ни средств.

Прежде чем приступать к лечению целлюлита, выясните, нет ли у вас аллергических реакций на те или иные травы и другие дары природы, так как антицеллюлитные препараты содержат в себе вещества исключительно природного происхождения. Поэтому, покупая тот или иной препарат, узнайте, какие компоненты входят в его состав; и только убедившись, что в нем нет аллергенов, приобретайте его.

Не стесняйтесь задавать вопросы но поводу применения препарата, о дозировке и способе воздействия на пораженные целлюлитом участки. В конце концов, продавец для того и существует, чтобы помочь покупателю приобрести наиболее подходящий для него товар и дать разъяснения по всем интересующим потребителя вопросам. Кроме того, антицеллюлитные препараты достаточно дороги, а деньги, как всем известно, на дороге не валяются, так что постарайтесь потратить их с наибольшей пользой для себя.

Вы спросите: "Какой смысл в применении антицеллюлитных гелей, масел, кремов и тому подобных препаратов, если все равно придется заниматься спортом и соблюдать диету?" Объясняем: антицеллюлитные препараты помогают ускорить в несколько раз разглаживание кожи и приобретение ею былой упругости. А занятия спортом и соблюдение диеты закрепляют достигнутый результат. И если вести здоровый образ жизни, не прибегая к антицеллюлитной косметике, то результата ждать придется довольно долго. Вам может просто надоесть биться как рыба об лед, истязать себя всевозможными упражнениями, отказываться от разных вкусностей без сколько-нибудь значимого результата, кроме как поднятия общего тонуса организма и укрепления отдельных групп мышц, а ненавистный целлюлит так я будет портить вам настроение своим присутствием. Напоминаем вам еще раз: только комплексное лечение сделает вашу кожу упругой, нежной и бархатистой.

Однако не думайте, что применение препаратов даст немедленный результат. Прежде всего учтите, что только систематическое применение антицеллюлитной косметики поможет вам достичь желаемого эффекта (применять препараты желательно утром и вечером; если у вас нет такой возможности, то хотя бы раз в день; по помните, что лечение должно быть ежедневным, а иначе просто нет смысла начинать его).

Естественно, вас интересует, каким же способом воздействуют антицеллюлитные препараты на кожу в проблемных зонах. Основные цели применения препаратов против целлюлита -ускорение кровообращения и клеточного обмена веществ; именно эти процессы и отвечают за очищение тканей от шлаков и за вывод их из организма, в том числе из водно-жировых отложений, которые, собственно, и являются почвой для

возникновения целлюлита.

Мы упоминали о том, что цепа антицеллюлитной косметики достаточно высока и далеко не каждому по карману. Поэтому мы хотим рассказать вам, как домашними средствами добиться того же эффекта, что и при использовании специальных средств.

"Без воды и ни туды, н ни сюды" - наверняка всем известны эти строчки из песенки к кинофильму "Волга-Волга". В нашем же случае это действительно так - вода, вода и еще раз вода. Контрастный душ и ванны с травяными и прочими добавками - вот ваши лучшие помощники и союзники в объявленной целлюлиту войне.

Кроме их лечебного воздействия на пораженные участки кожи, водные процедуры обладают отличным терапевтическим эффектом: расслабляют, придают ощущение свежести, омолаживают, снимают усталость и стрессовые состояния. Согласитесь, что это просто замечательно, так как современный человек постоянно подвержен стрессам и депрессивным состояниям, а принятие ванны или контрастного душа- не требует от нас большого количества времени, материальных затрат и прочих хлопот.

Самыми лучшими добавками для антицеллюлитных ванн являются морская соль и водоросли, а также ароматические масла. Неплохо бы попринимать грязевые ванны, но в домашних условиях такое лечение нереально, поэтому лучше всего посещать специальные оздоровительные учреждения: салоны красоты, курорты, водо- и грязелечебницы.

Лечебные ванны с добавками природных компонентов желательно принимать два раза в неделю, продолжительность каждой процедуры не должна превышать 15-20 минут.

Кроме ванн, отличное антицеллюлитное воздействие оказывают компрессы из трав. Наилучшим антицеллюлитным природным средством является чистотел. Это растение вообще оказывает благотворное влияние на кожу: очищает ее, тонизирует.

Главное - не переборщить в его применении, так, как несмотря на все его

замечательные лечебные качества, чистотел обладает и другими свойствами, гораздо менее приятными: например, сок чистотела считается достаточно ядовитым, поэтому ограничьте его контакт с кожей, а иначе вы запросто можете получить ожоги.

Чтобы приготовить компресс из чистотела, вам потребуется взять 150- 200 г сухой травы и залить литром кипятка. Дайте настояться 15-20 минут, а затем опустите в полученный настой в несколько раз сложенную марлю или специальные салфетки, которыми накроете проблемные зоны. Компресс держите до тех пор, пока он окончательно не остынет.

Для обезвоживания жировых отложений отличным средством является настой березовой коры. Залейте кипятком 1 столовую ложку коры и дайте настояться 10-15 минут, после чего пастой готов к употреблению. Принимать целебный отвар следует три раза в день перед едой.

Ни в коем случае не забывайте про контрастный душ - по своему воздействию на пораженные целлюлитом зоны он стоит на одном из первых мест. При быстрой смене температур ваши сосуды, то сжимаясь, то расширяясь, делают своеобразную гимнастику; таким образом улучшается кровообращение, что в свою очередь способствует расщеплению жировых отложений и очистке проблемных зон от шлаков. После приема контрастного душа не забудьте как следует растереть целлюлитные участки жестким полотенцем - это послужит последним и достаточно действенным упражнением в сосудистой гимнастике.

Ванны, контрастный душ, травяные компрессы - все это, конечно, замечательно, но без массажа вам не обойтись. Будет неплохо, если вы приобретете специальные массажеры, но не все могут себе это позволить, поэтому опять-таки постараемся обойтись подручными средствами, как в прямом (массаж руками), так и в переносном смысле. Опять же массаж способствует улучшению кровотока к проблемным зонам, что помогает избавиться от мучающих вас проблем.

Особенно действенным считается щипковый массаж. Он достаточно прост и вам совсем не нужно обращаться к специалистам или заканчивать курсы массажистов. Его название полностью отражает его сущность: действительно, суть такого массажа заключается в легком пощипывании кожи на проблемных участках. Мы надеемся на ваше здравомыслие, ибо ваше чрезмерное рвение может только навредить и оставить на

вашей кожи синяки и прочие травмы; да, кстати, ногти не должны быть слишком длинными, иначе вы просто травмируете кожу.

Будет просто здорово, если вы сумеете раздобыть щетку из натуральной щетины, желательно конской. Такая щетка станет для вас просто незаменимой при массажных процедурах. Однако и при использовании массажной щетки постарайтесь не переусердствовать: давление на кожу не должно быть слишком сильным. Легкими круговыми движениями продвигайтесь от колена вверх, особенно тщательно массируйте места, пораженные целлюлитом.

Мы уже говорили вам о том, что только механического воздействия на проблемные зоны недостаточно, поэтому без спорта и диеты никак не обойтись. Антицеллюлитные комплексы спортивных упражнений не только укрепляют все группы мышц, по и наращивают их объем за счет жировых отложений.

Предлагаем вашему вниманию несколько наиболее простых упражнений; которые помогут в борьбе с целлюлитом.

Кстати говоря, заниматься гимнастикой можно в любое время дня, но только не позднее 1,5-2 часов до сна, так как, находясь в достаточно возбужденном состоянии после физических упражнений, вы можете испытывать трудности со сном, а сон, как известно, залог хорошего самочувствия и прекрасного внешнего вида.

Самым лучшим упражнением для укрепления мышц живота, бедер и ягодиц можно назвать приседания. Постепенно увеличивайте количество приседаний, особенно если вы занятиями спортом до сих пор пренебрегали и не баловали свои мышцы дополнительными физическими нагрузками. Начинайте с 20-30 приседаний и доводите до 100-150. Если вы сразу решите побить все рекорды, то ваши непривычные к нагрузкам мышцы преподнесут неприятный сюрприз в виде болевых ощущений на следующий день. Если это случится, то несколько дней вы не только спортом не сможете заниматься, но ходить будете с большим трудом.

Кроме приседаний, существуют и другие упражнения, помогающие в этой ситуации:

1.Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимайте ноги, согнутые в коленях, и пытайтесь "достать коленями до подбородка. Это упражнений делайте не меньше 25 раз.

2.Из положения лежа на спине поднимите выпрямленные ноги и задержите их на несколько минут. Повторите упражнение 20-30 раз.

3.Стоя на четвереньках, поочередно закидывайте назад согнутую в колене ногу. Упражнение повторите 30 раз.

4.Из положения стоя делайте попеременно глубокие выпады; йога, стоящая сзади, при этом должна быть на полной ступне. Это упражнение проделайте 20 раз.

5.Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимите согнутые в коленях ноги и, имитируя движения велосипедиста, попеременно сгибайте и выпрямляйте ноги. Повторите упражнение 30 раз.

Конечно, этот комплекс упражнений далеко не единственный, но мы предложили вашему вниманию именно те упражнения, которые не требуют специальной физической подготовки и спортивных снарядов. Если вы не хотите ограничиться этим, то обратитесь к тренерам, ведущим шейпинг, аэробику и т. п., - вам помогут подобрать именно тот комплекс упражнений, который окажет наибольшее воздействие и в короткий срок поможет избавиться от проблем с фигурой. Посещение тренажерных залов, занятия игровыми видами спорта, особенно на свежем воздухе - все это поможет вам обрести замечательную форму и забыть про все доставленные вам целлюлитом неприятности, как страшный сон.

Среди всевозможных видов спорта неоспоримое первенство занимает плавание. Оно позволяет нашему позвоночнику снять напряжение, вызванное малоподвижным образом жизни и другими проблемами, связанными с прямохождением человека. Кроме того, плавание укрепляет и развивает все группы мышц и улучшает кровообращение, то есть способствует разрушению жировых отложений, что нам, собственно, и необходимо.

Про спорт можно говорить бесконечно долго - тем более, что с каждым годом появляется все больше н больше всевозможных оздоровительных комплексов спортивных упражнений; и шейпинг, и аэробика (даже степ-аэробика), и фитнесс, и многое-многое другое - все это к вашим услугам. Но согласитесь, что, назанимавшись в спортивном зале, прийти домой и съесть кастрюлю борща или несколько пирожных довольно глупо - все калории, которые вы с неимоверным трудом "сожгли" на тренировке, немедленно вернулись к вам, причем даже в большем количестве. Так что вам необходимо сделать выбор: либо здоровый образ жизни, либо все земные удовольствия, в том числе и чревоугодие. Поверьте, обжорство и хорошая фигура - "две вещи несовместные".

Все эти рассуждения плавно подвели нас к следующей теме нашего разговора - диете. Мы не станем открывать Америку в диетологии, сейчас существует множество диет - хороших и разных, но принципом каждой диеты является малое содержание калорий в пищевом рационе. И это правильно, так как излишки калорий не расходуются, а превращаются в жировую прослойку, которая и способствует появлению целлюлита, так что гораздо легче предотвратить появление проблемы правильным питанием, чем потом тратить уйму средств, сил и времени для ее разрешения.

Мы не станем описывать способы приготовления различных блюд и ежедневные меню - для этого потребуется отдельная книга. Мы просто обратим ваше внимание на те продукты, употребление которых в пищу поможет вам избавиться от целлюлита, сбросить лишний вес (если таковой имеется), так как эти продукты содержат в себе все необходимые для нормальной жизни и деятельности витамины и активные вещества и притом низкокалорийны.

Начнем со "второго хлеба" - картофеля. Многие специалисты считают, что употреблять картофель не стоит, так как в нем содержится крахмал, который мешает сбавлению веса. Однако вопреки устоявшемуся мнению мы утверждаем, что картофель обладает антнцеллюлит-ными свойствами, благодаря содержащимся в нем активным веществам; калию, меди, витамину С. Но стоит отметить, что в пищу следует употреблять только картофель, сваренный "в мундире", так как именно под самой кожурой и сконцентрированы нужные для вас вещества.

Кроме того, можно посоветовать вам употреблять в пищу как можно больше овощей, желательно в сыром виде, так как в них сохраняются все полезные вещества и витамины. Овощи и особенно-зелень вы можете есть в неограниченном количестве - вреда не будет.

С фруктами стоит быть осторожнее, так как многие из них содержат глюкозу, а она, в свою очередь, способствует увеличению веса и отложению жирового слоя. /- для нас это совершенно недопустимо. Лучше всего длД антицеллюлитной борьбы подходят следующие фрукты и ягоды; авокадо, бананы, яблоки, груши, смородина, малина, вишня. Виноградом не следует злоупотреблять, так как именно в нем содержится много глюкозы.

Рекомендуем для полноценного питания кисломолочные продукты, но только с пониженной жирностью (диетические).

Из круп наименее калорийными и полезными являются пшено и ячмень.

Не стоит обходить вниманием мясные продукты. Но учтите, что мясо должно быть постным, никаких острых. приправ, никакого копчения и тому подобных кулинарных изысков. Забудьте также о жареном мясе. Все, на что вы можете рассчитывать, - это менее аппетитное вареное или приготовленное на пару мясо.

1-2 раза в неделю вы можете устраивать разгрузочные дни, в течение которых вы должны употреблять в пищу или 300 г несоленого вареного мяса, или 1 кг фруктов, или 1 кг овощей (без масла, сметаны и соли), или 1 литр кефира - выбирайте на вкус.

Хотим вас несколько разочаровать - немедленных результатов не будет, эффективность вашего лечения проявится только через 1,5-2 месяца.

Так что наберитесь терпения и ни в коем случае не отпускайте руки, если у вас что-то не будет получаться или слишком тяжелым испытанием покажется вам борьба за красивое здоровое тело. Но нам кажется, что несмотря на все мучения, хорошее самочувствие и вытекающая из этого обстоятельства уверенность в себе стоят этих мук. Да и просто эстетическое удовольствие от лицезрения своего отражения в зеркале - прекрасный результат затраченных усилий.

А чтобы это эстетическое наслаждение было полным, самое время избавиться от лишних

волос на теле.