

Сергей Чугунов

---

# **Целлюлит победим!**

*Борьба  
до победного конца*



**Сергей Чугунов**  
**Целлюлит победим!**  
**Борьба до победного конца**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33168903](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33168903)  
ISBN 9785449078919*

**Аннотация**

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!

# Содержание

Введение: врага надо знать в лицо!	5
Первая стадия: «враг почти невидим»	9
Вторая стадия: «враги окружают тихо нас»	11
Третья стадия: «только слепой не видит»	12
Четвертая стадия: «куда вы смотрели раньше»	14
Что за страшный диагноз – целлюлит	16
Дискриминация полов	16
Целлюлит свинье не товарищ	18
Конституция кожного покрова	19
Местопребывание	20
Капиллярная сеть	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**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 беспроблемной.

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, 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 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: «ворог 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. Рекомендуются 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 задумать 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 женщи-

на!

**N.B.** 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 *cēllula* – 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 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, воз-

действующих 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 свиные 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.

# 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.