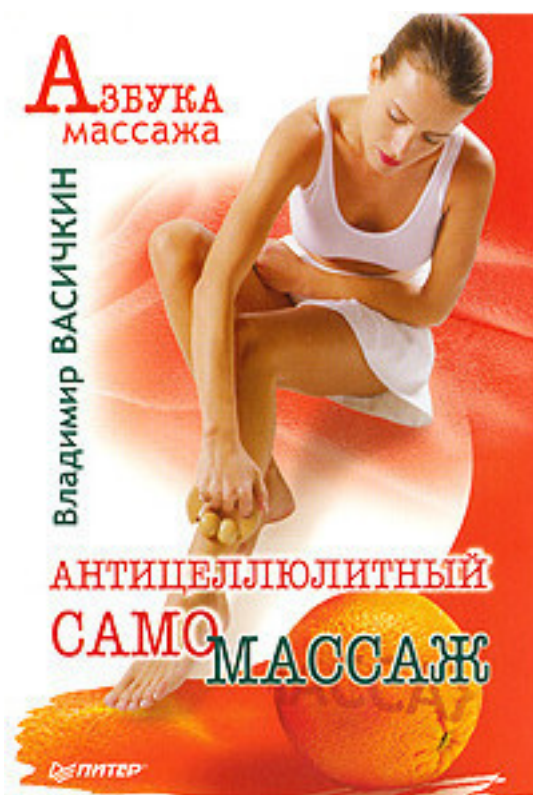


АЗВУКА
массажа

Владимир ВАСИЧКИН

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ
САМО МАССАЖ

ПИТЕР



Владимир Васичкин

Антицеллюлитный самомассаж

«Питер»

2009

Васичкин В. И.

Антицеллюлитный самомассаж / В. И. Васичкин — «Питер»,
2009

Васичкин Владимир Иванович – автор популярных книг, справочников, учебных пособий и методик массажа. Практикующий массажист с огромным опытом работы, специалист по разнообразным техникам лечебного и косметического массажа. Вы держите в руках уникальный самоучитель антицеллюлитного массажа. Здесь вы найдете приемы классического антицеллюлитного массажа и самомассажа, уникальную технику точечного массажа и другие эффективные антицеллюлитные технологии от настоящего профессионала! Все техники и приемы массажа описаны понятно и подробно, проиллюстрированы фотографиями. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Васичкин В. И., 2009

© Питер, 2009

Содержание

Глава 1	5
Кожа – тоже орган	5
Проблемные зоны без проблем	8
Как побеждают целлюлит звезды?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Владимир Иванович Васичкин

Антицеллюлитный самомассаж

*С благодарностью
Елене Николаевне Смирновой*

Глава 1

Что такое целлюлит и как с ним бороться

*Устрани причину – уйдет болезнь.
Гиппократ*

Кожа – тоже орган

От чего зависит первое впечатление о человеке? Да, одежда играет важную роль, она бросается в глаза, по ней встречают. Но вы же общаетесь с людьми, что называется, глаза в глаза! На наше восприятие того или иного человека влияет... состояние его кожи. Не зря девушки и женщины с идеальной кожей практически не пользуются косметикой. Это просто не нужно. Красивая, здоровая кожа сама по себе украшает.

Многие ухаживают за кожей лица и рук, но этого мало. Нужно следить за кожей всего тела! Да, с ног до головы! Чтобы потом весной не бежать в солярий и не пытаться прикрыть искусственным загаром неровности кожи, растяжки на бедрах, целлюлит и другие неприятные вещи. Давайте познакомимся с кожей поближе. Как вы думаете, что такое кожа? Кто-то скажет, что это защитная оболочка, кто-то вспомнит про ткани. На самом деле кожа – это орган. Это самый большой орган тела, постоянно растущий изнутри, обладающий разнообразными функциями и теснейшим образом связанный со всем организмом. Именно кожа в первую очередь воспринимает все воздействия внешней среды и реагирует на них. Вы думаете, только ящерицы могут похвастаться чудесами регенерации? Отнюдь нет, наша кожа также сама ликвидирует последствия ран. Царапины, порезы, ссадины постепенно затягиваются, от многих из них не остается и следа.

Еще одна замечательная способность нашей кожи – она может вырабатывать витамин D, необходимый для правильного развития костей. Кожа контролирует уровень испарения жидкости, выводит из организма вредные вещества, защищает от любого внешнего воздействия, даже от косметических средств, которые она не пускает дальше эпидермиса.

Почему косметические процедуры лучше всего проводить утром? Да потому что в течение дня кожа растет неравномерно. Ее рост в основном происходит в ранние утренние часы и сразу после полудня. Именно в это время кожа быстрее восстановится после пилинга, чистки, скрабирования.

Анатомический справочник сообщает о коже следующее.

«Общая площадь кожного покрова 1,5–2 м², толщина его колеблется на разных участках тела от 0,5 до 4 мм, масса всей кожи составляет примерно 3 кг. Кожа участвует в регуляции температуры тела, обменных, защитных и выделительных процессах, в обмене веществ, особенно в водно-солевом обмене. В течение суток через кожу выделяется около 500 мл воды, что составляет 1 % от ее количества в организме. Через потовые железы выводятся

различные соли и продукты белкового обмена. Кожа дышит, поглощая кислород и выделяя углекислоту. По интенсивности водного, минерального и газового обмена кожа лишь немногим уступает печени и мышцам».

Основными функциями кожи являются *защитная* и *сигнальная*. Если с защитной функцией все более-менее понятно, то кому и для чего сигналит наша кожа?

Сигнальная функция кожи обеспечивается многочисленными чувствительными нервными окончаниями – *рецепторами*, расположенными во всех слоях кожи. С их помощью мы воспринимаем давление, холод, тепло, боль, прикосновение. На отдельных участках кожи на 1 см² ее поверхности приходится до 200 болевых рецепторов, 12 холодных, 2 теплых и 25 рецепторов, реагирующих на давление. Кожная чувствительность играет важную роль во взаимодействии организма с внешней средой, позволяет избегать ранений, ожогов, обморожений.

Наша кожа – субстанция слоистая. *Эпидермис* – самый верхний слой кожи. Толщина его колеблется от 0,03 до 1,5 мм и более (на ладонях, подошвах). В нем различают поверхностный роговой слой, представленный плотно прилегающими друг к другу погибшими клетками, которые постоянно слущиваются и заменяются новыми. Этот слой выполняет защитную функцию. Именно он встает на пути негативного влияния на организм различных факторов. Это своего рода барьер, защищающий нас от вредных биологических, физических, а также механических воздействий.

Особенности строения эпидермиса обеспечивают его эластичность, упругость и прочность, а высокие регенеративные (регенерация – способность к самовосстановлению) свойства способствуют быстрому восстановлению при малейших повреждениях. Эпидермис, в свою очередь, состоит из пяти слоев. Полное обновление клеток эпидермиса происходит в течение 26–28 дней.

Между эпидермисом и *дермой* (основным слоем кожи) существует пограничная зона. Дерма состоит из переплетающихся между собой волокон, основные из которых *эластиновые* и *коллагеновые* (эластин и коллаген – основные структурные белки кожи). Именно они обеспечивают коже упругость, способность возвращаться в прежнее состояние после растяжения. Дерму составляют два слоя. В глубоком слое располагаются кровеносные и лимфатические сосуды, нервные окончания, мышцы, а также потовые и сальные железы и основания волос.

Самый глубокий слой кожи – *гиподерма* (подкожная жировая клетчатка). Она располагается под дермой и служит своего рода подкладкой. Гиподерма имеет неодинаковую толщину на разных участках тела, чем объясняется округлость его форм. Роль гиподермы очень велика. Она предохраняет организм от чрезмерного охлаждения, защищает от внешних раздражителей, травм. В эпидерме расположены наши «закрома», в которых откладываются запасы жира, расходуемого в случае болезни, голода, беременности.

Отсюда вывод: цель косметики состоит в том, чтобы сделать кожу не только красивой, но и здоровой, не ослабляя, а усиливая ее защитные функции. Нужно сказать, что кожа «не знает», что является косметикой и наносится для ее же блага, а что вредит ей. Она на всякий случай защищается от любого воздействия. Поэтому ни одно косметическое средство кожа не пускает глубже эпидермиса. Исключение делается только для растворов минеральных солей.

Кожу можно обмануть, если ввести в косметическое средство специальные вещества – *энхансеры* (от *enhance* – улучшать), которые разрушат природную защиту кожи и позволят косметическому средству проникнуть глубже. Но стоит ли идти на такие жертвы? Большинство органов нашего тела состоит из живых клеток, поэтому эффект от любого (в том числе и лекарственного) воздействия на эти органы можно представить как сумму реакций отдельных клеток. С кожей ситуация несколько иная. Кожа – это совокупность живых клеток, межклеточного вещества (которое занимает довольно большой объем) и неживых клеток (роговых чешуек).

Существенное изменение функционирования кожи может быть достигнуто только через трансформацию живых клеток, причем процесс этот довольно длительный. Воздействуя на

неживые клетки и внеклеточное вещество, можно добиться временного изменения внешнего вида кожи (например, насыщение внеклеточного вещества дермы влагой приведет к разглаживанию кожи, повышению упругости, а отшелушивание мертвых чешуек с поверхности кожи осветлит ее). Изменившееся состояние внеклеточного вещества и неживых клеток может, в свою очередь, сказаться на живых клетках. Тогда мы получим не только временный эффект, который можно наблюдать сразу после воздействия. В коже будут происходить медленные изменения, результат которых проявится спустя длительное время. Нанося на кожу косметику, мы наблюдаем немедленный эффект. При этом отсроченный результат определить гораздо труднее. Во-первых, он может проявляться спустя недели и даже месяцы. Во-вторых, количество веществ, которые мы за это время успеем нанести на кожу, слишком велико для того, чтобы связать изменения с действием конкретного крема или лосьона. Поэтому очень важно хорошо представлять, какие из наблюдаемых эффектов могут быть вызваны влиянием на живые клетки, а какие – воздействием на другие кожные структуры. Надо уметь не поддаваться иллюзиям и каждый раз задумываться над тем, что реально дает применение косметики.

Проблемные зоны без проблем

Целлюлит – это болезнь

Что же такое целлюлит? Заболевание это или просто косметический дефект, проявляющийся в виде апельсиновой корки в проблемных местах (на ягодицах, бедрах, руках, ногах и боковых поверхностях)? Знаете ли вы, что существует недуг, от которого страдают восемь из десяти женщин, независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности? Этот процесс может начаться уже в четырнадцать лет. Я имею в виду воспаление подкожной жировой клетчатки.

Что я слышу? У вас такого не наблюдается? А если я вам сообщу, что воспаление подкожной жировой клетчатки иначе называется целлюлит? Ну вот, вы тяжело вздохнули. Вздохами и грустными взглядами в зеркало вы вряд ли себе поможете. Чтобы правильно определить причины возникновения целлюлита, необходимо хотя бы в общих чертах знать об особенностях строения и функционирования *жировой ткани*.

Жировая ткань состоит в основном из белой жировой ткани, важнейшей функцией которой является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот. Кроме белой жировой ткани, имеется и *бурая жировая ткань*, которая играет важную роль в терморегуляции новорожденных. Ее функция у взрослых в настоящее время неизвестна. Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, для женщин характерен более толстый слой подкожной жировой клетчатки. Типичным для прекрасной половины человечества является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища.

С возрастом происходит увеличение количества жира в области живота за счет как подкожного, так и межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

Расовая разница также очевидна. По сравнению с другими расами у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника кпереди).

Распределение жировой ткани зависит и от ее локализации. Подкожная жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает в себя два слоя – поверхностный и глубокий. Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в фиброзную оболочку, имеющую четкую структуру. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью фиброзных перегородок.

Причины целлюлита

Теперь мы знаем, что представляет собой подкожная жировая клетчатка. Пришло время назвать причины ее воспаления, то есть целлюлита. К ним относятся:

- ◆ гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами;
- ◆ несбалансированное питание;
- ◆ дряблые и слабые мышцы;
- ◆ стрессы, которые активно влияют на железы внутренней секреции;
- ◆ замедленное кровообращение;

- ◆ наследственность;
- ◆ загрязнение окружающей среды.

Если вы не уберegli свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели бугорки и ямки на коже, запаситесь терпением, потому что излечение целлюлита займет не день и не два.

Поможем себе сами

Массаж – необходимое, но зачастую недостаточное средство для борьбы с целлюлитом. Чтобы вернуть красоту и здоровье, нужно использовать комплексный подход.

Рацион питания. Исключите продукты с высоким содержанием жиров, ешьте побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс, очищают межклеточные пространства. Если у вас целлюлит, знайте, что ваш организм нуждается в калии, который содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до 8 стаканов чистой питьевой воды.

Аэробика и фитнес. Регулярные упражнения улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц. Тренировку вполне можно совмещать с просмотром сериалов. Еще лучше пойти в бассейн, так как вода благотворно влияет на проблемные места.

Баня. Русская баня омолаживает кожу в результате веничного массажа и перепадов температур.

Ароматерапия. Это средство дополнительное, но весьма эффективное. Какие же эфирные масла помогут в борьбе за свою фигуру? Это аромамасла *лимона, гуараны, чайного дерева, грейпфрута, герани, бергамота, корицы, муската*. Вещества, которые находятся в них, способны на многое. Они:

- ◆ стимулируют сжигание жира;
- ◆ помогают укреплению коллагеновых волокон тканей;
- ◆ препятствуют образованию жировых клеток;
- ◆ усиливают кожное кровообращение, укрепляют и увлажняют кожу;
- ◆ обладают антисептическими свойствами;
- ◆ предупреждают появление капиллярной сетки, повышают тонус вен;
- ◆ освежают, тонизируют, снимают усталость;
- ◆ препятствуют старению кожи, обогащают ее витамином E.

Массаж. Прекрасные результаты дает массаж с использованием антицеллюлитного крема при последующем обертывании – он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма.

Внимание!

Эта процедура **противопоказана** при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении.

Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту-массажисту, то можете проводить стимуляцию кожи *массажной щеткой* или *мочалкой*, что способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Очень хорош *роликовый массаж* при помощи специального приспособления, снабженного иглками, – он увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.

Существуют эффективные методики антицеллюлитного массажа, разработанные крупнейшими специалистами (Н. Слетовым, П. Кошем). Подробное описание этих методик вы найдете на страницах этой книги.

Как побеждают целлюлит звезды?

Да, они сидят на диетах, занимаются спортом, ложатся под нож пластических хирургов. Вы скажете, что с такими деньгами можно себе позволить и дорогие операции, и няню для детей (чтобы та возилась с малышами, пока мама ходит по спортивным залам).

Да, звезды именно так и делают. Однако многие из них, несмотря на колоссальную нагрузку, все-таки остаются женщинами: стараются и детьми заниматься, и хозяйство вести. Как им все это удается?

Именно потому, что их жизнь расписана по минутам! Попробуйте и вы составлять ежедневный график, берите пример со звезд, если хотите выглядеть, как они.

Джессика Альба

В отличие от голливудских подруг, которые предпочитают тренироваться в клубе, Джессика Альба занимается фитнесом дома. Спокойная обстановка, отсутствие опасности встретиться лицом к лицу с папарацци помогают ей быть в такой форме, о которой мечтают тысячи женщин по всему миру. Актриса занимается йогой, кардиогимнастикой, боксом и теннисом под руководством видеотренера. Это прекрасный выход для тех, кто комплексует по поводу своего внешнего вида, не решается записаться в клуб или считает, что дома и стены помогают.

Мадонна

Главной поп-диве уже 50! Тем не менее Мадонна не устает удивлять нас своей прекрасной фигурой благодаря макро-биотическому питанию. Она употребляет растительную еду: фрукты, овощи, злаки, сою, бобовые, растительное масло; ест мало животной пищи и полностью отвергает модифицированные продукты. Для поддержания эластичности мышц и укрепления мускулов Мадонна ежедневно занимается йогой, а для сжигания лишних калорий и борьбы с лишним весом каждое утро совершает пробежки.

Виктория Бекхем

Виктория прибегает к жесткому методу – она очень мало ест. Питательность ее рациона не превышает 1000 калорий в день, при этом она не употребляет сахара. Регулярные занятия спортом стали неотъемлемой частью ее ежедневного расписания. В доме Бекхемов одна из комнат превращена в своеобразный данс-класс, где Виктория любит танцевать на высоких каблуках. По ее мнению, это помогает сохранить красивый контур ног.

Камерон Диаз

В отличие от Виктории Бекхем, Камерон Диаз не является сторонницей диетического питания. Несмотря на проблемы с желудком, актриса не думает отказываться от удовольствия полакомиться мороженым, гамбургерами, сдобой и другими вредностями. Камерон никогда не сидит на месте. Как настоящая калифорнийка, она проводит много времени в воде, по 4–5 часов в день занимается серфингом (всего час таких занятий сжигает до 600 калорий). Именно поэтому она может себе позволить многое в еде. За несколько дней до съемок актриса садится на строгую «зеленую» диету: салат-латук, капуста, шпинат, петрушка и т. д. Такое питание хорошо насыщает, убирает отеки и делает живот абсолютно плоским.

Холи Берри

Вот еще одной звездной мамой стало больше! А знаете ли вы, как трудно вернуться к прежнему весу девушке, родившей ребенка и при этом страдающей диабетом? У Холи есть свои секреты красоты: ее рацион состоит из таких полезных продуктов, как сушеные овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб и злаки. Кроме регулярных занятий йогой, Холи Берри занимается по оригинальной методике Харлей Пастернака «Пять факторов фитнеса». Она включает 3–5 занятий в неделю по 25 минут и состоит из упражнений для развития мускулатуры, кардиотренировок и упражнений на равновесие. А для борьбы с целлюлитом Холи после душа применяет массаж с использованием натуральных масел.

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.