

Юлия Гардман

# Как избавиться от целлюлита



Юлия Гардман

**Как избавиться от целлюлита**

«Научная книга»

2013

**Гардман Ю.**

Как избавиться от целлюлита / Ю. Гардман — «Научная книга»,  
2013

Каждая женщина мечтает иметь стройную фигуру и гладкую кожу. Но, к сожалению, не всегда реальность совпадает с нашими мечтами. Многие женщины страдают целлюлитом, возникающим обычно на так называемых «проблемных зонах». И для большинства из женщин появление «апельсиновой корки» является настоящим несчастьем. Помочь женщинам справиться с этой проблемой призвана настоящая книга. В ней читательницы смогут найти много полезной информации относительно целлюлита, узнать методы лечения этого заболевания, а также способы предотвращения его появления.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Что вы знаете о целлюлите?	6
Что такое целлюлит?	6
Существуют ли тесты на определение наличия целлюлита?	7
Болит ли целлюлит?	8
Как «выглядит» целлюлит?	9
От чего зависит появление целлюлита?	10
Правда ли, что целлюлит бывает только у женщин?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Юлия Гардман

## Как избавиться от целлюлита

### Введение

С тех пор, как в наш лексикон прошло слово «целлюлит», у женщин появилась возможность заниматься своей внешностью с еще большим интересом и рвением. Теперь они, рассматривая себя в зеркале, не ограничиваются созерцанием своего лица и наряда. Строжайшей «инспекции» подвергаются живот, бедра и другие места.

Конечно, каждой женщине известно, что существует огромное количество способов избавиться от целлюлита, однако нам кажется, что важнее быть осведомленной о том, каким образом предотвратить его появление. Это не так уж сложно: есть один эффективный способ предотвращения этого заболевания – вести активный образ жизни и правильно питаться. Но, к сожалению, женщины начинают задумываться над этой проблемой, когда она стоит перед ними уже со всей серьезностью.

Скажем сразу, на общее состояние здоровья целлюлит не влияет, зато может основательно испортить настроение, правда, не всем. Некоторые женщины предпочитают попросту не замечать дефекты своего тела, считают пустяком, комплексом неполноценности не страдают – и прекрасно. Бороться с целлюлитом или не бороться – каждый, как говорится, выбирает сам. Но если вы полагаете, что именно целлюлит мешает вам быть счастливой и красивой, вы должны знать: избавиться от него можно!

Эта книга является прекрасным подарком для всех представительниц слабого пола. Она рассчитана не только на тех женщин, которые уже страдают от заявленной в названии проблемы. Книга будет интересна каждой читательнице, потому что наша основная цель – рассказать женщинам о том, как стать еще привлекательнее, как избавиться от недостатков и предотвратить появление целлюлита.

Любая женщина независимо от возраста и фигуры найдет для себя в настоящем издании много полезной информации. Почему? Крайнее заблуждение, что целлюлит – прерогатива лишь полных женщин. Можно быть стройной и худенькой и иметь на бедрах и других «проблемных» местах очевидный целлюлит.

Прочитав эту книгу, вы сможете узнать не только методы и способы избавления от целлюлита, но получить представление о самой его природе: отчего, как и почему он возникает. Кроме того, вы сможете найти ответы на все интересующие вас вопросы, касающиеся такого заболевания, как целлюлит.

## **Глава 1. Что вы знаете о целлюлите?**

### **Что такое целлюлит?**

Коротко специалисты определяют целлюлит как изменение структуры жировой ткани. Из-за нарушения в ней обмена веществ под кожей образуются микроузелки, происходит сбой в процессах кровоснабжения, оттока лимфы, утилизации шлаков. В результате кожа становится бугристой и начинает напоминать апельсиновую корку. Суффикс «ит» указывает на воспаление (сравните: аппендицит, стоматит). Ни о чем подобном в данном случае речь не идет, поэтому за рубежом появляются новые, более точные термины: «целлюлитис», «липосклероз», «локализованная гидролипидистрофия» и др. Но все уже привыкли к старому названию, а новые как-то не прививаются.

## **Существуют ли тесты на определение наличия целлюлита?**

Любая женщина сможет легко узнать, есть ли у нее целлюлит или нет, самым простым способом. Необходимо слегка сдавить большим и указательным пальцами кожу на бедрах, ягодицах, руках или животе. Вы обнаружили на коже бугорки? Возможно, это признак начальной стадии целлюлита. Но не тревожьтесь, это еще не целлюлит, а типичная структура женской соединительной ткани. О целлюлите можно говорить лишь в том случае, если кожа и без сжимания пальцами показывает вмятинки, как на матрасе.

Но все же самостоятельно ставить себе диагноз не стоит, лучше обратиться к специалистам.

Если у вас стройная фигура и, казалось бы, безупречная кожа на «проблемных зонах», то выявить целлюлит будет гораздо сложнее.

Определить состояние тканей организма «на глазок» не всегда может даже врач. В клиниках с современным оснащением на помощь приходит компьютер. По соотношению мышечной и жировой ткани, низкому процентному содержанию тканевой жидкости компьютерная диагностика выявляет признаки неблагополучия на самых ранних стадиях, когда никакого специального лечения не требуется. Измените лишь образ жизни: установите правильное питание, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой, используйте массаж.

По статистике, целлюлит грозит 80 % женщин, поэтому советуем всем, у кого есть возможность, пройти такое тестирование.

## **Болит ли целлюлит?**

Сам целлюлит не болит и не может болеть, но вот если он неразрывно связан с такими заболеваниями, как тромбофлебит, варикозное расширение вен и другие заболевания кровеносной системы и нарушения обмена веществ, то вполне вероятны неприятные ощущения, тянущие боли, судороги, ломота.

Если у вас возникают боль или судороги в ногах, то боль скорее всего вызвана каким-то серьезным заболеванием, но никак не целлюлитом. Так что при любых видах болей вам лучше всего обратиться к врачу-терапевту, который выявит настоящую причину болезненных ощущений и направит вас на прием к узкому специалисту.

## **Как «выглядит» целлюлит?**

При целлюлите на коже появляются ямки и впадинки, которые делают ее бугристой и похожей на апельсиновую корку.

## От чего зависит появление целлюлита?

Механизм образования целлюлита до конца не изучен. Но поскольку проблема эта женская, есть предположения, что возникает он не без влияния половых гормонов.

Многие сходятся во мнении, что целлюлит – чисто косметический дефект. Врач-эндокринолог может взяться лечить пациентку, но только в том случае, если целлюлит сочетается, например, с ожирением.

Французские медики считают одной из причин появления и развития целлюлита булимию – патологическое состояние, проявляющееся неумеренным аппетитом. Булимия в свою очередь может иметь место при различных заболеваниях: сахарном диабете, тиреотоксикозе, неврозах и др.

Если вы часто перехватываете кусочек-другой между завтраком, обедом и ужином, если вы, не чувствуя особого голода, поглощаете все, что попадает под руку, есть повод обратиться ко врачу. И не стоит стесняться.

Но в основном причины целлюлита довольно банальны и очевидны.

Если мускулатура талии и бедер не испытывает достаточных нагрузок, мышцы становятся вялыми – и на них отлагается жир. Кроме того, в тканях ухудшается кровообращение, что усугубляет типичную картину целлюлитной кожи.

Вторая проблема, которая приводит к появлению целлюлита, – это недостаточное выведение шлаков из организма. Шлаками называются промежуточные и конечные продукты обмена, которые не выводятся через кишечник или через поры и оседают в межклеточном пространстве, в том числе и в соединительных тканях.

Однако теория шлаков оспаривается среди медиков, поскольку даже при помощи самых современных приборов такие отложения обнаружить не удастся. Поэтому в данном случае предпочитают говорить о переокислении (ацидозе). Это означает, что нарушено равновесие кислот и оснований в организме, а с ним равновесие питания и очищения соединительных клеток. Главная причина такого нарушения кроется в неправильном питании и нехватке кислорода в тканях из-за недостаточной подвижности.

Возникнуть целлюлит может также в том случае, если вы страдаете излишним весом. Поэтому очень важно следить за своим весом и поддерживать его в норме (или хотя бы в пределах нормы, то есть не превышать свой идеальный вес на 1–2 кг).

## **Правда ли, что целлюлит бывает только у женщин?**

Да, к сожалению, это так. У мужчин, как правило, целлюлита не бывает, поскольку в соединительных тканях мужского организма волокна соединительной ткани располагаются перпендикулярно и перекрещиваются в виде сетки, окружая при этом маленькие жировые клетки.

У женщин же волокна соединительной ткани располагаются параллельно друг другу вокруг более емких жировых мест, а сами жировые клетки имеют шарообразную форму. Такое расположение волокон обусловлено природой: соединительная ткань у женщин более эластична, чем у мужчин. Это дает тканям лучшую растяжимость, особенно необходимую при беременности.

Но, к сожалению, это способствует также скоплению жира и воды, и чем больше женских гормонов (эстрогена и гестагена) вырабатывает организм, тем больше отложений жира и воды остается в тканях. Следствие этого явления – целлюлитно-бугристая поверхность кожи.

## **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.