



Сидоров А.К.
Ивлева В.В.

Целлюлит ?

Не проблема!



Новая косметика



Новые методики



Новые диеты



Валерия Владимировна Ивлева Александр Константинович Сидоров Целлюлит? Не проблема!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184527

*Целлюлит? Не проблема! / Л.К. Сидоров .В.В. Ивлева: Современная
школа; Москва; 2005
ISBN 985-6751-11-X*

Аннотация

Борьба с целлюлитом и избыточным весом не представляет особой сложности в наши дни. Но многие не получают желаемого и считают, что дело в их фигуре или неэффективности средств. Дело часто не в средствах и методах, а в отсутствии системы и понимания сути процесса, а также индивидуального подхода. Получить все это можно только под руководством специалиста. Правда, есть еще один выход – изучить профессиональную методику. Она не сложна, однако требует осознанного отношения к процессу и индивидуального подхода. Если вам станет понятен смысл и тактика избавления от лишнего жира, вы не только сможете сделать это сами. Вам под силу будет организовать клуб или группу, где вы сможете убедиться на практике в эффективности нашей методики. Узнайте, как это делают профессионалы! А для тех, кто уже занимается этой проблемой, добавим, что наша программа приносит реальные

результаты давно, а ее преимущество – в простоте и разнообразии методов. Она постоянно совершенствуется и обогащается новыми элементами и процедурами.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	6
РЕЦЕНЗИЯ	9
ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ	11
НЕМНОГО СКУЧНОЙ ТЕОРИИ	14
СУЩНОСТЬ СИНДРОМА ЦЕЛЛЮЛИТА	18
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЦЕЛЛЮЛИТА	26
Нарушение периферического кровообращения	26
Мышечная дистрофия	28
Неправильное питание	29
Состояние хронического стресса	30
Возраст	31
Нарушение обменных процессов	33
НЕКОТОРЫЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ	35
Нарушения осанки	36
Нарушение двигательной активности и неправильные позы	37
Неудобные обувь и одежда	38
Наследственные и генетические факторы	39
Гормоны и целлюлит	40
Что мы можем изменить в повседневной	42

жизни?	
ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СВОЕ ПИТАНИЕ	44
Ваш вес	44
Правила составления диеты	46
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Ивлева Валерия Владимировна, Сидоров Александр Константинович Целлюлит? Не проблема!

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Опыт подсказывает, что человек ищет совета у специалиста, когда самостоятельные попытки похудеть или избавиться от целлюлита заканчиваются неудачей. Мы говорим таким клиентам – дело не в том, что вам недоступно усовершенствовать свое тело, не в вашей лени и не в препаратах, а в отсутствии четкой комплексной программы и непонимании процессов, которые должны происходить.

Проблема целлюлита и избыточного веса – целый комплекс проблем, и решать их следует также методами, которые обеспечивают комплексное воздействие на организм. Прежде всего, нужно понять, что действовать приходится по нескольким направлениям:

- ◆ коррекция питания (диета, режим питания, специальные средства);
- ◆ нормализация обменных процессов в тканях (воздей-

ствие на кожу и подкожную клетчатку, косметические процедуры, физиотерапия);

♦ укрепление мышечной системы и увеличение расхода энергии (физические упражнения);

Во всем разнообразии процедур и методов предпочтение следует отдавать тем, которые имеют комплексное воздействие. Например, массаж и баня – это универсальные процедуры, которые помогают расходовать энергию и способствуют улучшению состояния кожи и мышц. Они также прекрасно дополняют любые физические упражнения и усиливают результаты занятий. Такие средства, как гидромассаж, контрастные или ударные души, инфракрасная сауна, делают результат еще более заметным и быстродостижимым.

Различные системы физических упражнений – для разных возрастных групп и людей с различной степенью подготовленности – позволяют абсолютно каждому подобрать необходимый тип нагрузки.

Активные занятия в бассейне позволяют увеличить как расход калорий, так и дать надлежащую нагрузку абсолютно всем – ведь занятия в бассейне имеют меньше всего противопоказаний.

Тренажерный зал, аэробика в сочетании с силовыми нагрузками делают занятия интересными и эффективными.

Сочетание абсолютно всех методов, доступных для человека, значительно сокращает количество времени, нужное для достижения результата. Но и после того, как он будет по-

лучен, большинство из тех, кто испытал на себе результативность программы, продолжают заниматься – теперь уже для удовольствия или с целью дальнейшего совершенствования в группах фитнеса, шейпинга или аквааэробики.

Завязываются знакомства, присоединяются члены семьи – жизнь постепенно меняется в сторону улучшения качества, оздоровления, избавления от вредных привычек.

РЕЦЕНЗИЯ

Проявления целлюлита знакомы большинству женщин, и о том, что целлюлит – это не только косметический недостаток, а именно болезнь, с которой нужно бороться, сейчас знает буквально каждая женщина.

Несмотря на то, что целлюлит – явление не новое, всерьез им заинтересовались лишь во второй половине 20 века. И в настоящий момент очень мало научно-популярной литературы, в которой освещались бы вопросы правильного лечения этого состояния. Эта книга является своевременной и может быть полезной всем женщинам в их повседневной жизни.

Одновременно с этим книга может быть использована как практическое руководство для специалистов в области оздоровительной работы и спорта.

Книга содержит раздел, раскрывающий сущность целлюлита, а также практический материал, содержащий широкое разнообразие средств и методов, направленных на борьбу с целлюлитом. Сама оздоровительная программа, учитывая все факторы, состоит из следующих взаимосвязанных частей:

- ◆ составление диеты и рекомендаций по режиму питания и выбору продуктов;
- ◆ занятий и методов физиотерапии;

♦ использования специальных средств.

В работе широко представлен перечень физических упражнений практически для всех частей тела, раскрыто содержание упражнений и методика их выполнения, причем в самых различных условиях: в бане, в бассейне, в спортивном и тренажерном залах, с использованием аэробики и фитнеса.

Описано гигиеническое и лечебное действие массажа, как правильно пользоваться солярием и другими новинками, которые можно встретить в оздоровительных комплексах. В целом можно считать, что книга является самостоятельным, завершенным трудом, который будет иметь большую практическую значимость для женщин любого возраста, а также может служить практическим руководством для тренеров, инструкторов и методистов оздоровительных центров и клубов.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры

Гродненского государственного университета имени Янки Купалы

кандидат педагогических наук Ю. К. РАХМАТОВ.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОГРАММЫ

Наша программа учитывает все факторы и легко приспосабливается к каждому человеку.

Состоит она из совсем простых вещей: составления диеты и рекомендаций по режиму питания и выбору продуктов, занятий и методов физиотерапии, а также, при необходимости, использования специальных средств. Все части программы взаимосвязаны.

Диета и режим питания зависят от возраста, исходного веса, состояния здоровья и физической нагрузки, которая вам доступна. Общий обзор диет, перечень продуктов и рекомендации по питанию – это чаще всего то, чего достаточно. Мы исходим из того, что все *научно обоснованные диеты*, в принципе, эффективны. Все дело в том, что они не соблюдаются. Думая о диете, нужно учесть многое – режим дня, доступность продуктов, возможность питаться согласно диете вне дома и, наконец, семейные традиции, которые очень часто являются причиной нарушения диет. Все эти факторы должны быть учтены для того, чтобы ваша диета стала реальной, выполнимой и не требовала бы от вас героизма. Наша жизнь – это и так подвиг, зачем ее усложнять искусственно? Мы не исключаем использования препаратов для поху-

дения, но не настаиваем на этом. Более того, мы предупреждаем клиентов от того, чтобы связывать себя длительными курсами приема таких средств. Предпочтение отдавать следует тому, что можно применять иногда, в особых случаях (переели на торжестве, были заняты и пришлось обедать в закусочной, не могли отказаться от торта, который принесла свекровь, были приглашены на деловой ужин и т. д.).

Сами занятия состоят из занятий в бассейне и занятий в зале, которые чередуются. Если занятия в бассейне проводятся для всей группы, то в зале можно заниматься по-разному. Для менее подготовленных, для людей зрелого и старшего возраста с минимальной подготовкой рекомендуются занятия специальными упражнениями в сочетании с различными видами аэробики. Есть несколько разновидностей таких занятий. Главное отличие – в соотношении времени разминки, простых аэробных упражнений, которые сжигают калории и тренируют сердечно-сосудистую систему, и упражнений на формирование фигуры.

Для тех же, кто обладает достаточной подготовкой и не имеет медицинских противопоказаний, рекомендуется фитнес – базовая программа с отягощениями.

Система физических упражнений применяется в комплексе с баней или сауной (можно инфракрасной или обычной), массажем (ручным, аппаратным, или самомассажем, гидромассажем). В этом случае чередование очень полезно. В рамках воздействия на кожу параллельно с массажем

и тепловыми процедурами применяются наружные антицеллюлитные средства (крема, гели), проводятся обзоры различных косметических линий, предлагаются различные подручные средства (шорты, брюки, пояса). Мы обучаем клиентов пользоваться всеми этими средствами, проводим консультации. Кроме этого, в группе, как правило, происходит обмен мнениями между занимающимися, и мы благодарны каждому за то мнение, которое человек составил себе о том или ином препарате или приспособлении.

Все сведения, которые вы найдете в этой книге, включают в себя мнения людей, которые пользовались препаратами, приспособлениями, диетами, комплексами упражнений и рекомендациями. Поэтому, прочитав книгу, вы обогатитесь опытом очень многих людей, абсолютное большинство которых улучшило свою фигуру.

НЕМНОГО СКУЧНОЙ ТЕОРИИ

На самом деле все не настолько сложно. Но и не так просто, чтобы проблему можно было решить парой таблеток или недель занятий в спортзале. Если даже вы не собираетесь заниматься профессионально, а просто хотите сбросить вес и сделать свою кожу гладкой, сначала следует разобраться в том, что это за явление – целлюлит, откуда он у вас взялся, какие проблемы возникают у тех, кто столкнулся с этим явлением и не желает с ним мириться.

В настоящее время, кажется, уже все представляют, как выглядит 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.

Целлюлит – это не только и не столько лишний вес, хотя чаще всего женщины борются с этими проблемами вместе. Эти неприглядные ямочки на коже, особенно в области, где находятся основные жировые отложения. Часто кожа в таких местах имеет вид апельсиновой корки, она сероватого цвета, непривлекательна. Но до этого может еще и не дойти. Возможно, процесс только начался, и кожа только стала чуть холоднее и потеряла эластичность. Тем не менее, это тоже начало целлюлита.

Во многих странах это явление носит разные названия – липодистрофия или гидролипидистрофия, «пассивный жир» или «трудноудаляемое жировое образование». Однако название «целлюлит» является наиболее употребляемым и применяется как специалистами, так и жертвами этого явления. Во всяком случае, все термины мы привели для того, чтобы читателю, который встретит их где-либо, было понятно – это все о нем, о целлюлите.

Обрадуем всех, кто сомневается – целлюлит можно победить в любом возрасте, с любым количеством жировых отложений и при любом состоянии здоровья. Понимая, с чем вы имеете дело, вы сможете контролировать свое состояние. Обнаружив первые признаки, гораздо легче справиться с проблемой, чем тогда, когда целлюлит испортит вашу кожу.

Первое и главное, что следует понять, – это то, что целлюлит – не отдельная болезнь, а синдром, то есть совокупность факторов и признаков. Поэтому и нельзя от него избавиться с помощью какого-то одного, даже очень эффективного, средства.

Причиной является общее состояние организма, а избыточный вес – только самый заметный «попутчик» целлюлита. Само по себе наличие жира не является причиной поражения жировой ткани. Жир, жировая ткань – это нужная прослойка, хотя чем она больше, тем вероятнее, что ее поразит целлюлит. Но иногда женщины, которые не страдают избыточным весом, обнаруживают целлюлит у себя, несмотр-

ря на то, что у них слой жировой ткани не больше, а зачастую и меньше, допустимых двух сантиметров. И в то же время есть милые толстушки, которые совершенно свободны от целлюлита.

Замечено, что женщины европейского типа более подвержены этому синдрому, чем женщины азиатского типа. Но поскольку в нашей стране после великих миграций и смешений генотипа того или другого вида в чистом виде практически нет, то можно сказать, что целлюлит объединил все народы и является интернациональным явлением.

Модные диеты не решают этой проблемы по многим причинам. Первая и основная состоит в том, что диета – это индивидуальное дело. Вторая – дело не в диете, если ее понимают как ограничение общего рациона, а в режиме питания и продуктах.

Поэтому снижение веса – лишь один элемент программы, причем не самый важный и легко учитываемый. Программа поможет и тем, кто худеет, и тем, кому это не нужно.

Важнее другое, то, что следует осознать каждому, кто хочет избавиться от целлюлита. Он появляется тогда, когда мы снижаем физическую активность. В последнюю очередь организм заботится о запасе, которым является жир. В результате подкожножировая клетчатка «не обслуживается», обмен веществ в ней замедляется, жировые клетки закупориваются. Чем больше жировых клеток поражено, тем более выражено поражение целлюлитом, тем непригляднее вид кожи.

Но это не единственный фактор, который способствует развитию целлюлита. Как правило, имеется целый комплекс причин и процессов, которые приводят к нему. Одни причины устранить легко, другие требуют продуманного подхода, лечения и усилий. Но борьба будет успешной только при условии действий во всех направлениях.

Целлюлит – это нарушение гармонии биохимических процессов в организме. Корни его возникновения – в нашем образе жизни, привычках, экологии и нашем отношении к себе как к живому целостному организму.

СУЩНОСТЬ СИНДРОМА ЦЕЛЛЮЛИТА

Человеку, особенно женщине, свойственно стремиться к совершенству. Несмотря на то, что человек в условиях цивилизации кое-что приобрел, ему уже этого мало. Наша жизнь стала удобнее и безопаснее. Но поскольку все же мы являемся частью живой природы, мы лишились некоторых условий, на которые «был рассчитан» наш организм. А рассчитан он был на тяжелые нагрузки, перепады температур и необработанную пищу. Отсутствие этих проблем привело к тому, что резервы, заложенные в нас, не используются. Мы становимся слабее физически, потому что у нас есть пища, одежда и бытовой комфорт. А также плохая экология, концентрированные продукты и хронический стресс. У нас появились время, лишний жир и целлюлит. Появился целлюлит давно, но только во второй половине XX века перестал нравиться женщинам. До этого их занимали другие проблемы. Эстетическое чувство не обмануло прекрасную половину. Целлюлит – это не только не совсем красиво, это патологическое состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки.

В этом процессе играют роль несколько факторов. И в первую очередь образ жизни. Представьте себе, какому жестокому обращению мы подвергаем свой организм в течение

дня. Мы переедаем, перекусываем на бегу, не успевая пережевывать пищу, едим, что попало, 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 за компанию, иногда по привычке, иногда для того, чтобы снять напряжение. Всегда ли наш образ жизни – это необходимость? Скорее, это просто пренебрежение к себе и непонимание вреда, который мы себе наносим. Но чаще всего – это обычные лень и инертность. И наступает день, когда нам неприятно смотреть на себя в зеркало.

Это не значит, что нужно впадать в депрессию или искать психотерапевта, который скажет вам, что вы и так хороши, что многие из ваших подруг выглядят еще хуже. Несмотря на то, что это чаще всего правда, не следует поддаваться – вы сможете не только вернуть, но даже значительно улучшить свою фигуру и самочувствие. У вас появится шанс повысить свою самооценку, да и окружающие посмотрят на вас с уважением – разве это не лучшее лекарство от стресса?

Чтобы не блуждать в темноте и добиться того, что вам нужно, следует взять себя в руки, набраться терпения изучить весь курс методов и средств лечения, которые основаны на знании физиологии человеческого организма. Только в этом случае вы будете уверены в том, что ваш выбор верен, а также в том, что другого пути не существует. Все остальное – самообман.

Мы знаем, что все процессы в организме начинаются на клеточном уровне. Как известно, кожа состоит из:

1) клеток, преимущественно жировых, в которых хранится энергия;

2) фибробластов – особых клеток, которые синтезируют коллаген;

3) волокон коллагеновых и эластиновых, представляющих собой сеть ячеистой структуры, которая обеспечивает прочность и эластичность кожного покрова;

4) основного вещества или межклеточного материала, имеющего вид геля и играющего роль своеобразного «клея», связывающего вместе все составные части кожного покрова.

Все эти компоненты 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. Но это равновесие может нарушаться, причем довольно легко.

Наш организм защищен довольно серьезно всеми системами. Регенерация, очищение, обновление – постоянно происходящие процессы, на которые тратится энергия. Но только тогда, когда это необходимо. Чем меньше задействован орган или система, тем меньше тратится на нее энергии и внимания. Так мудро устроен наш организм. Отсюда простой и понятный вывод, и даже не один.

То есть, чем меньше мы двигаемся, и чем меньшие ко-

лебания температур испытывает наша кожа, тем медленней обновляются наши ткани. Обновление осуществляют жидкости, которые циркулируют в организме. Это кровь и лимфа. Если вы малоподвижны, то кровообращение, особенно капиллярное, замедляется, и сеть капилляров не обновляется, не разрастается, а часто и частично отмирает. Обилие жировой клетчатки усугубляет процесс, потому что не только становятся хуже кровоток и отток лимфы. Увеличивается объем тканей, который приходится обслуживать этим и так наполовину незадействованным системам. Таким образом, резко ухудшается обмен в тканях кожи и подкожно-жировой клетчатки. Застой в этих тканях и порождает целлюлит – обилие «дефектных» жировых клеток, которые не имеют связи с межтканевой жидкостью – они как бы «закупорены».

Основной целью в борьбе с целлюлитом является ликвидация застойных явлений, а также обеспечение необходимой циркуляции жидкости. Как это можно сделать? Здесь мы видим массу способов воздействия, которые действуют как «снаружи», так и изнутри организма. Попробуем их перечислить.

1. Изменение режима питания, чтобы не допускать формирования новых жировых отложений и расходования старых.

2. Физические упражнения, повышающие расход энергии, ускоряющие обменные процессы и стимулирующие развитие капиллярной сети.

3. Воздействие на кожу – стимуляция обмена веществ в ней и косметический уход.

4. Борьба со стрессами.

Как видим, возможности есть, и наше дело – использовать их оптимальную комбинацию. Результатом будет улучшение общего состояния здоровья и жизнеспособности организма вместе с устранением внешних проявлений целлюлита – неровностей кожи в определенных местах.

Прежде всего, вместо того, чтобы впадать в панику или депрессию, следует поставить чёткую цель по устранению данной проблемы и осознать её необходимость, потому что без этого будет практически невозможно осуществлять контроль над собой. Затем необходимо определить пути достижения этой цели. Их много и вам нужно, как при решении любой задачи, изучить возможности и выбрать некоторые, самые подходящие. Предпочтение следует отдавать тем способам и средствам, механизм которых вы понимаете. Хотя некоторые предпочитают искать легкие пути – купить волшебные таблетки или чудо-аппарат, который легко вернет вашему телу то, что вы так старательно и долго уничтожали.

Многие становятся жертвами этих тщетных надежд. Но не проще ли довериться своему разуму, здравому смыслу и элементарным знаниям физиологии человека. Вы получите подтверждение тому, что в глубине души знаете сами – только работа над своим телом даст вам то, что вы утратили. Другое дело – методика, которая позволяет путем комби-

нации различных методов достичь нужного результата быстрее, чем бессистемное применение то одного, то другого, то третьего. Секрет успеха – именно в методике и системе, в ваших усилиях.

Люди, которые приходят с надеждой избавиться от целлюлита, чаще всего знают сущность проблемы, но не чувствуют полной уверенности в себе. Цель тренера или инструктора – дать людям понятие о том, что им нужно делать не только сегодня. Человек должен понять, что он сделал правильный шаг в направлении своей цели. Если человек понимает, что именно он делает и что при этом происходит с ним – как правило, это положительно сказывается как на результатах, так и на репутации инструктора как специалиста. Человек, который берет на себя ответственность за то, что является задачей курса, должен уметь ответить на любые вопросы, которые могут возникнуть у человека в процессе тренировок. Он должен подходить к занятиям и пациентам дифференцированно, учитывать индивидуальные особенности каждого, не должен ограничиваться неопределенными указаниями, а подробно объяснить суть и механизм упражнения или воздействия.

В том случае, если рекомендации будут добросовестно выполнены, все будут довольны полученными результатами. Но все же цель программы несколько шире – она учит избавляться от привычек, которые приводят к возникновению и развитию целлюлита, и неразрывно связана с повышени-

ем качества жизни – повышением работоспособности, позитивным отношением к физическим упражнениям, продолжительностью активного периода жизни. Появляется навык следить за своим телом.

Если целлюлит – это не ваша проблема, не нужно думать, что он вам не грозит в принципе. Поскольку самые частые места локализации его – бедра и ягодицы, то следует внимательно относиться к колебаниям веса, поскольку именно в этих местах генетически запланировано отложение жировых «запасов» у женщин. И эти же места чаще всего поражает целлюлит. Так что предупредительные, или профилактические, меры не оставят шанса для возникновения этого неприятного дополнения к излишнему весу.

Бедра, ягодицы, живот, подколенные ямки и внутренняя поверхность плеч – это места, где чаще всего обнаруживается целлюлит. Жировые отложения в этих местах – это генетически запрограммированное явление. Возможно, они предназначены для защиты плода в неблагоприятных условиях. Условия такие уже не возникают, а жир продолжает откладываться. Задержка воды в тканях, пораженных целлюлитом, также относится к таким запрограммированным явлениям. Не следует думать, что можно избавиться от этого, ограничившись упражнениями или массажем указанных мест. Помним – у нас комплексное заболевание. Жир как отложился в этих местах, так и израсходуется, независимо от того, какими мышцами будет расходоваться энергия. Та-

ким образом, глубоко ошибаются и те, кто массирует живот и ждет, что от этого он станет меньше, и те, которые опасаются, что когда станет стройнее талия, ноги превратятся в спички. Не станут, если на них будут мышцы.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЦЕЛЛЮЛИТА

Нарушение периферического кровообращения

Если капиллярная сеть недостаточно развита, это приводит к застойным явлениям в тканях. Жидкость не оттекает по лимфатической системе, а капилляры не обеспечивают нужный уровень обмена веществ. Для оптимального питания клеток и минимального накопления жидкости циркуляция лимфы в капиллярах, называемая микроциркуляцией, должна проходить на высоком уровне эффективности.

Лимфа – это жидкость, которая окружает и омывает все клетки тела. Основное и наиболее необходимое назначение циркуляции лимфы в организме – очистка ее от продуктов распада. Значение лимфатической системы для здоровья и физического состояния, уровня жизненной энергии и, наконец, красивой фигуры трудно переоценить. По лимфатической системе удаляются излишняя жидкость, продукты распада и другие вещества. Они оседают и частично «обезвреживаются» в лимфатических узлах. Затем лимфа впадает в кровеносное русло, и продукты распада выводятся через

органы выделения. Если циркуляция лимфы нарушена, возникают отеки, происходит накопление продуктов распада в клетках и межклеточном пространстве, замедляется регенерация – а значит, ускоряется процесс старения. Снижается иммунитет, появляются предпосылки для различных недугов – усталости, раздражительности, утомляемости. А застойные явления – предшественники целлюлита.

Мышечная дистрофия

Вялые мышцы – это мышцы, которые не нагружены. Отсутствие постоянной двигательной активности ведет к тому, что организму незачем обеспечивать их питанием. Кровяное русло, особенно капиллярная сеть, не используется, и постепенно процесс заходит настолько далеко, что просвет их сужается. Чем дольше продолжается период неподвижности, тем сложнее вернуть мышцы в нормальное состояние. Недостаток тонуса мышц также является одним из главных факторов, вносящих свою лепту в образование целлюлита. Дряблые мышцы не требуют питания и не расходуют энергию. Развитие мышц значительно снижает риск заболевания целлюлитом и активно борется с ним. Упражнения, которые тренируют мышцы ягодиц, бедер, плеч, – это лучший способ борьбы с целлюлитом, поражающим именно эти участки тела. Как мощный потребитель энергии, здоровые мышцы «прокачивают» кровяное русло, улучшая кровообращение в тканях вокруг нее.

Неправильное питание

Качество пищи, ее состав прямо влияют на обменные процессы в организме. Чрезмерное количество солей, особенно хлорида натрия, способствует накоплению воды. Их отсутствие приводит к обезвоживанию и нарушению обмена веществ. Хуже усваивается пища, но значительно больше страдают другие, жизненно важные для здоровья биохимические процессы – ведь все вещества поступают в ткани в виде растворов. Таким образом, бессолевая диета – это вредно. Она дает мнимый эффект, и жидкость возвращается в ткани с первой щепоткой соли. Вес возвращается. Если такое воздействие происходит многократно, то кожа не выдерживает такой нагрузки – она растягивается и теряет эластичность. Что происходит с целлюлитом? Он становится более заметным. То же можно сказать о диетах, которые содержат минимальное количество белка. Мышцы диссимилируют, и очертания тела от этого выигрывают редко. Полный отказ от углеводов означает недостаток натуральных витаминов. Кроме того, мозг реагирует на недостаток углеводов депрессией, плохим настроением, ухудшением памяти. Вам мало?

Диета должна быть разумной и не вредить здоровью. Если вы хотите похудеть, состав продуктов должен соответствовать вашей умственной и физической нагрузке, а также возрасту.

Состояние хронического стресса

Как говорят медики, это состояние – спутник цивилизованного человека. Стресс – это «сбой» во всех системах. Хронический стресс – это их постоянный дисбаланс. Механизм стресса основан на том, что мозг подает неосознанные сигналы железам внутренней секреции, которые, в свою очередь, посылают противоречивые необоснованные команды органам и системам. В результате равновесие нарушается и даже может стать необратимым. В состоянии стресса каждый организм ведет себя определенным образом. Один требует пищи, другой теряет аппетит. Один становится вялым и апатичным, а другой страдает бессонницей и беспокойством. На самом деле стресс проходит, когда человек знает, что он поступает правильно. Вместе с сознанием этого приходят уверенность, методичность и спокойствие. Стрессы опасны еще и тем, что толкают человека на искусственный путь борьбы с ними, как-то: переедание, курение, прием алкоголя. На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что занятия спортом – здоровый, натуральный и наиболее эффективный способ борьбы со стрессом.

Возраст

Целлюлиту, как и любви, подвластны люди самого разного возраста. Если говорить о причинах возникновения целлюлита, для молодых чаще всего – это неправильное питание и дурные привычки, слепое следование моде в ущерб здоровью, бутерброды на ходу, «Макдональдс», привычка сидеть, поджав ноги, неправильная осанка и тесная одежда, которая мешает кровообращению.

Для женщин тридцати-сорока лет характерные причины целлюлита – увеличение веса после родов без возвращения к исходному, неподвижный образ жизни, многочисленные колебания веса в результате экспериментов с диетами и, как ни странно, результат хороших отношений в семье, когда женщина не думает о своей внешности, полагая, что ей это не нужно. Но рано или поздно, и чаще поздно, состояние кожи становится совершенно невозможно игнорировать.

Конечно, с возрастом каждое позитивное изменение требует больших усилий, но все же не является недостижимым.

Мужчины, конечно, намного реже посещают косметические салоны и тем более декларируют наличие у себя целлюлита, но это не значит, что он им не угрожает. Угрожает и поражает, правда, не так сильно, как женщин. Если брюки плохо держатся без подтяжек – как правило, на талии имеется целлюлит, поразивший этот «комочек нервов». На самом

деле он крайне нервирует мужчин. Причины – те же, и стоит ли удивляться, что мужчины также подвержены этому явлению? Раз причины те же – малоподвижность, неправильное питание и стрессы, то и технология избавления от него та же. Но нужно добавить, что мужчине это сделать намного легче, и только мужской ленью и закомплексованностью можно объяснить, почему до сих пор все мужское население не свободно от него. Возможно, потому, что под более толстой кожей он не так заметен?

Нарушение обменных процессов

Нарушение микроциркуляции крови и лимфы приводит к явным признакам нарушения обмена веществ, а нарушение питания – к нарушению процесса пищеварения. Тесно взаимосвязанные процессы усиливают друг друга. Неправильное питание – нарушения пищеварения – запоры – скопление токсинов – поражение органов выделения – ухудшение тканевого обмена – утомляемость – гиподинамия – стресс ... Это порочный круг, в который человек вовлекает себя сам. Обычно вместе с целлюлитом у женщины имеется целый букет заболеваний и недугов. Вроде бы, они не связаны между собой, но постепенно один недуг порождает другой, оба приводят к третьему, и так далее. Замусоренность организма современного человека поражает воображение. Чего только мы ни едим, ни вдыхаем и с чем только ни соприкасаемся!

Органы выделения уже не в силах справиться со всем этим. Так что целлюлит и есть именно то, чем кажется – признаком того, что организм устал, засорен и готов сдаться – он устал бороться. Прибавьте экологию, лекарства, информационную бомбардировку нашего сознания! Удивительно, как мы вообще выдерживаем это все.

А теперь о том, как можно уменьшить воздействие всех этих вредных факторов, а также о том, что можно сделать

для этого.

НЕКОТОРЫЕ СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

В свою очередь, эти нарушения жизнедеятельности организма имеют первопричину, и она – в неправильном образе жизни. К нарушениям циркуляции крови прямое отношение имеют плохая осанка, гиподинамия, неправильная поза при сидении, то есть механические факторы, которые затрудняют движение крови и лимфы.

Нарушения осанки

Плохая осанка приводит к неправильному расположению органов, что значительно снижает эффективность их функционирования и приводит, в свою очередь, к дополнительной нагрузке на системы кровообращения, пищеварения и дыхания.

Вывод – исправляем осанку, следим за ней, выполняем упражнения, которые помогут ее исправить. В нашем комплексе такие упражнения есть.

Нарушение двигательной активности и неправильные позы

Кровообращение должно быть свободным, для того чтобы циркуляция жидкостей происходила нормально и эффективно. Иногда не только внутренние причины препятствуют нормальному кровообращению. Как мы стоим, как сидим, как спим? Это все может как улучшить, так и затруднить обмен жидкостей в тканях. Работа, которая связана с долговременным нахождением в одной позе, значительно затрудняет этот процесс. Сидячая работа или работа, предполагающая, что человек долго стоит на одном месте – негативные факторы, особенно когда конечности скрещены. Сидеть, подвернув под себя ногу, – распространенная, но очень вредная для здоровья привычка. Чем это грозит? Отеками, варикозным расширением вен и прочими неприятностями. Сон на слишком мягком матрасе портит осанку и ухудшает кровоснабжение мышц, кожи и подкожно-жировой клетчатки.

Духота в помещении, табачный дым, большая скученность в помещении ухудшают газообмен и, понятно, являются неблагоприятными факторами.

Неудобные обувь и одежда

Обувь не по размеру, неудобная по высоте или форме супинатора влияет на осанку. Если такую обувь носить долго, это изменяет мышцы ног.

Все опоясывающие резинки, завязки, ремни, которые перетягивают тело или конечность, мешают кровообращению и являются причиной отеков, поражения вен, дистрофии мышц. Не носите гетры и носки с резинками, избегайте поясов и тугих ремней. Лосины и обтягивающие брюки также не являются полезными. Из уроков в школе по оказанию первой помощи известно, что жгут можно накладывать не более чем на два часа. И хотя вам, возможно, кажется, что резинка чулка отличается от жгута, то, поверьте, не очень сильно.

Наследственные и генетические факторы

Тип обмена веществ, конечно – фактор, который передается генетически. Это выражается в количественном и качественном составе ферментов пищеварительного тракта, составе крови, интенсивности желез внутренней секреции. Это все имеет место, так как у некоторых даже полисахариды разлагаются до глюкозы, а другие не успевают усвоить даже сахар. Но все же нельзя все списывать на предрасположенность. Мы получаем в наследство не только биохимические показатели, но и семейные традиции, привычки, усвоенные в детстве. Что удивительного в том, что две женщины – дочь и мать – имеют одинаковые проблемы с фигурой, если их обмен сходен, и они живут вместе, едят одинаковое количество одинаковой пищи. При этом они одинаково мало двигаются, и хобби у них сходные – они предпочитают чтение, вязание, телевизор. Что будет, если одна из них перестанет есть макароны и картошку и пойдет в спортзал?

Если вы видите, насколько быстро поправляется ваша мама, почему вы не сделаете вывод о том, что вам следует и есть меньше, и двигаться больше? Любой опыт полезен, и вы, по крайней мере, знаете, к чему может привести поедание булочек. Остальное – в ваших руках.

Гормоны и целлюлит

Женские половые гормоны – важный фактор, который определяет как локализацию жировых отложений, так и интенсивность их образования. Как мы уже говорили, отложение жира вокруг талии и на бедрах и целлюлитные образования в этих местах регулируются именно этими гормонами. Особенно интенсивно это происходит в период созревания, во время беременности, во время менопаузы. Этот механизм достался нам от древних времен, когда он был необходим для защиты репродуктивного здоровья и самого плода. С этим механизмом ничего нельзя поделать, но если у вас отсутствует лишний жир, то, что будет откладываться. Каким-то образом это зависит и от того, насколько задействованы мышцы живота у женщины. Видимо, организм рассматривает прекращение или ослабление нагрузки на них как сигнал к отложению жира. Таким образом, достаточно уделять достаточно времени физическим упражнениям в подростковом периоде, во время беременности и во время климакса, и вам будет легче с ними бороться.

На отложение жира и развитие целлюлита оказывают влияние и препараты, которые мы принимаем. Многие женщины принимают противозачаточные препараты на основе гормонов. Они удобны и безопасны, но тем, кто это делает, следует уделять более пристальное внимание «проблемным зо-

нам».

Прием гормонов теми, кто страдает некоторыми заболеваниями, например, бронхиальной астмой, псориазом и некоторыми другими заболеваниями, продиктован необходимостью. Нельзя сказать, что эти люди обречены быть полными и они никогда не расстанутся с целлюлитом. Просто они должны понимать, что им потребуется больше внимания как к своему питанию, так и к физическим упражнениям. И всем людям, которые относятся к этой категории, гораздо проще не допускать ни образования лишних жировых отложений, ни развития целлюлита.

Что мы можем изменить в повседневной жизни?

Решив избавиться от целлюлита, вспомним, с чего он начался. Если в вашей семье есть дети и подростки, не дайте им повторить ваш путь. Как вы питались в их возрасте? Жевали на ходу бутерброды или садились со всей семьей за стол? Нет времени, и у каждого свой распорядок?

Помилуйте, но ведь есть микроволновка, в которой можно разогреть любое нормальное блюдо. Вам мама оставляла обед, а вы его все равно не ели? А почему? Это не менее важно, чем другие проблемы взаимопонимания. Но сегодня нет таких уж больших проблем в общественном питании, чтобы нельзя было объяснить, чем лучше йогурт с соком, чем гамбургер с кока-колой. Подростки часто едят «на ходу», особенно, если родители делают то же самое.

Привычки, позы, увлечения и приоритеты в жизни – это также то, что начинается с семьи. Смешно и бесполезно учить ребенка следить за осанкой, сидя, скрючившись в три погибели над столом или перед телевизором.

Не имеет смысла записывать ребенка в спортивную секцию, если вы сами не приемлете даже прогулок на свежем воздухе «просто так», для того, чтобы пройтись. Не покупайте ребенку тесную обувь или одежду и не укутывайте его в перину. Пресеките на корню привычку засыпать на диване

перед телевизором. Да, это трудновато, если мы сами это делаем.

Соберитесь семьей за город, возьмите детей на пикник, приготовьте вместе праздничный обед, обсудите с ними меню. И приходите вместе в бассейн или тренажерный зал. Не затягивайте с этим, поскольку после 10–12 лет вы уже не уговорите своего ребенка – он сам заполнит свой досуг, а вам останется только надеяться на то, что он услышит ваши нудные нравоучения и не перебьет вас репликой «А сами?».

Создайте позитивную, активную и здоровую атмосферу в семье. Не секрет, что общая цель, которой в данном случае является здоровье и ваше и, что еще важнее, ваших детей, сплотила не одну семью.

Вам может показаться, что мы ушли от темы, но это не так. Многие из благих намерений по изменению образа жизни в сторону более здорового разбились о семейные традиции. У вас есть прекрасный шанс создать новые. К этому можно добавить, что во всем мире спортивные и оздоровительные клубы становятся все более популярным видом семейного отдыха.

ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СВОЕ ПИТАНИЕ

Ваш вес

Если у вас целлюлит – не сомневайтесь в том, что ваше питание нуждается в коррекции. И дело не только и не столько в том, чтобы похудеть. Можно не только похудеть, но исхудать, а целлюлит останется при вас.

При выборе диеты главный критерий – диета не должна причинять вред.

Нет ничего вреднее перепадов веса – как для здоровья, так и в смысле риска возникновения и развития целлюлита. Это болезнь обмена веществ – помните?

И потом – что такое, собственно, стройная фигура? Даже если вы изнурите себя строгими диетами и потеряете лишние килограммы, еще не факт, что вы станете хорошо выглядеть. Дистрофичные немощные жертвы похудания не вызывают никаких чувств, кроме жалости. Фигура должна выглядеть естественной, то есть с упругой мускулатурой и хорошей, гладкой кожей. А что такое лишний вес? Если это выразить в цифрах, то можно говорить только о среднем, поскольку вы можете быть обладательницей изящного скелета,

слабо развитых мышц и небольшого бюста. Тогда, если при росте 162 см вы весите 58 килограммов, то это – верхняя граница нормы. Но если у вас роскошный бюст, и вы занимаетесь фитнесом, то это, скорее, мало, чем много. Знаменитые 90-60-90 – это впечатляет, но при каком росте? При 180 или 155 – вопрос.

Принятая сегодня норма – это рост в сантиметрах минус сто минус три-пять килограммов. Точнее может сказать специалист, но, в общем, и так все достаточно понятно, особенно вам самой. Наша культура отчаянно сопротивляется навязыванию стереотипного понятия стройной фигуры, заимствованною с конкурсов красоты. И правильно. Главное – иметь здоровое, не истощенное, а ухоженное и гибкое тело, но многим, кто решил избавиться от целлюлита, похудеть не мешало бы.

Правила составления диеты

В основе любой диеты лежат две вещи – калорийность и соотношение белков, жиров и углеводов.

Если вам нужно похудеть, энергетическая ценность рациона должна быть ниже, чем количество энергии, которое вы расходуете. Сколько же вы расходуете, можно определить только с помощью специалиста. Но амплитуда этих показателей не очень велика. У молодых людей и детей энергообмен, как правило, больше, у людей пожилых – меньше. Количество энергии расходуется «по двум статьям». Большая часть ее тратится на такие процессы, как дыхание, кровообращение, пищеварение, теплообмен, обновление клеток, и используется для процессов жизнедеятельности организма. Эта величина, по последним данным, колеблется от 1 300 до 1 800 калорий в день.

Вторая часть энергии расходуется при физических нагрузках. Для того чтобы вы поняли, сколько энергии вы примерно тратите, изучите следующую таблицу. К примеру, за час занятий, которые перечислены ниже, вы потратите следующее количество энергии:

Аэробика 420 к

Баскетбол 333 к

Бег 500–580 к

Спортивная ходьба 480 к

Боулинг 250 к

Велоспорт 250–450 к

Верховая езда 200 к

Плавание 250–400 к

Коньки 200 к

Подъем вверх по лестнице 700 к

Прыжки со скакалкой 420 к

Работа в саду 120 к

Кухонные хлопоты 85 к

Танцы 120–250 к

Теннис 400 к

Ходьба на лыжах 500 к

Женщина тратит от 2 200 до 2 800 калорий в день. Правда, есть еще один путь расходования энергии – заболеть или получить отравление. Некоторые системы похудения основаны на этом опасном способе. К ним относятся многие «чудодейственные» средства, вроде морозника, тайских таблеток и прочих «волшебных снадобий». Но мы не будем принимать их в расчет, так как человек, купивший эту книгу, скорее всего, достаточно разумен.

Теперь у нас есть данные, на основе которых мы можем подумать, как решить проблему – потреблять энергии меньше, а отдавать больше. Это можно сделать двумя способами.

◆ Увеличить расход энергии.

◆ Уменьшить ее потребление с пищей.

Точно так же совершенно ясно, что уменьшать калорий-

ность пищи можно только до предела основного обмена. Но иногда калорийность снижают и больше, на короткое время, чтобы включить в организме механизм стресса – в этом случае организм ищет, где ему эту энергию брать, и обычно находит ее в остатках непереваренной пищи, усиленно расходует жир, затем в ход идут «некачественные», с точки зрения организма, клетки и ткани. В этом – суть лечебного голодания. Но допускать, чтобы организм «пускал в расход» нужные белки и ткани, не следует. Это нанесет вам непоправимый вред.

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.