

# Целлюлит, прощай!

Эффективная борьба  
с «апельсиновой коркой»

*только для женщин*



**Ванесса Томпсон**

# **Прощай, целлюлит. Самые эффективные программы борьбы с целлюлитом**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182386](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182386)*

*Прощай, целлюлит. Самые эффективные программы борьбы с целлюлитом: Феникс; Ростов н/Дону; 2004  
ISBN 5-222-05616-3*

## **Аннотация**

Загадка целлюлита одна, а решений проблемы очень много. Чтобы выбрать правильное, необходимо знать всю правду о целлюлите. В данной книге мы попытались объединить самые эффективные методики борьбы с этой проблемой. И разобравшись в этом вопросе, мы убедились в том, что каждая женщина может слепить свою фигуру так, как она сама того пожелает. Совершенно неважно в какой физической форме вы находитесь, сколько у вас мышечной или жировой ткани. Если вы будете планомерно следовать предложенной нами программе и рекомендациям, вы избавитесь от целлюлита – от этой ненужной рыхлой массы жира.

# Содержание

Введение	4
Часть I. Вся правда о целлюлите	8
Глава 1. «Разве целлюлит это не жир?»	8
Основное представление о целлюлите	8
Глава 2. Почему появляется целлюлит	11
Гормональный фактор	11
Еще некоторые факторы развития целлюлита	14
Глава 3. Образ жизни, или появление целлюлита совсем не случайность	22
Неправильное питание	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Ванесса Томпсон**

## **Прощай, целлюлит. Самые эффективные программы борьбы с целлюлитом**

### **Введение**

Ох, уж этот ненавистный целлюлит. Сколько женских слез было пролито, сколько проклятий слышали в его адрес зеркала, отражая наши женские фигурки, сколько раз наши пальчики со страхом ощупывали тело в надежде не обнаружить ненавистные бугорки и складочки.

А сколько раз скептики-врачи нам утверждали, что этого явления не существует. Но извините, если проблемы целлюлита не существует, то почему мы «носим» это на себе?

Еще совсем недавно «апельсиновую корку» называли изобретением пронырливого маркетинга, который понял, что прежде чем толкать на рынок косметические средства для решения этой проблемы, ее, эту проблему, необходимо как-то назвать.

Многие из нас, малодушно закрывая глаза на многочисленные складочки, не так давно считали целлюлит изобре-

нием мошенников, желающих разбогатеть на наших женских слабостях и скрытых чувствах. Например, ни в одном медицинском справочнике вы не найдете описания целлюлита, даже нет мало-мальски серьезных клинических испытаний этого явления.

Западные врачи только презрительно усмеваются глядя на наши беспокойства, и категорично заявляют, что такого явления не существует. Основная масса «Айболитов» вам скажет, что жир был, есть и остается жиром. Короче говоря – «жир, он и в Африке жир».

Конечно, многие ученые совсем уж не такие скептики, но скорее рассматривают и исследуют наши проблемы, как какой-нибудь насморк или ОРЗ: выдвигают теории, делят на виды и предлагают различные пути избавления от этой женской «страшилки». Но скажите-ка мне, зачем нам какие-то теории, когда нас волнуют наши стройные фигурки. А весь этот «апельсин» для женщин страшнее угроз ядерной войны. И тот факт, что от целлюлита еще никто не умирал является слабым утешением.

Меняются времена, меняются женщины и наша психология, но целлюлит, как проблема, никуда не исчезает. По статистике почти 95 % женщин озабочены им и не всегда понимают почему и отчего возникает целлюлит, а уж про то, как с ним бороться знают единицы. Казалось бы проблема целлюлита появилась давно, волнует она немалое число женщин, но несмотря на огромное количество средств борьбы,

несмотря на то, что косметическая индустрия каждый год забрасывает нас новыми антицеллюлитными гелями, кремами и лосьонами, несмотря на многочисленные газетные и журнальные публикации – несмотря на все это, мы в своем большинстве продолжаем оставаться в неведении об истинной природе образования «апельсиновой корки».

Загадка целлюлита одна, а решений проблемы очень много. Чтобы выбрать правильное, необходимо знать всю правду о целлюлите. В данной книге мы попытались объединить самые эффективные методики борьбы с этой проблемой. И разобравшись в этом вопросе, мы убедились в том, что каждая женщина может слепить свою фигуру так, как она сама того пожелает. Совершенно неважно в какой физической форме вы находитесь, сколько у вас мышечной или жировой ткани. Если вы будете планомерно следовать предложенной нами программе и рекомендациям, вы избавитесь от целлюлита – от этой ненужной рыхлой массы жира. Но не ждите от нашей книги сиюминутных и быстродействующих советов. А как вы хотели? Целлюлит требует жертв, при чем каждодневных и постоянных. Придется менять образ жизни во всем.

Впрочем, кто сказал, что вести правильный образ жизни – это огромная и изнурительная жертва. Скорее, я бы сказала, путь к красоте и уверенности в себе. Разве желание носить короткие топы и юбки, узкие брючки и великолепные бикини летом на пляже не стоят того? Да и целлюлит – это

не «божья кара» и не вечное, незыблительное явление. Напротив, он может и должен быть устранен. Избавившись от этих ненавистных отложений, вы не только станете лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, но и сможете изменить свою жизнь, неважно – личную или профессиональную, в лучшую сторону. Мало того, что мы таскаем на себе эти лишние килограммы, мы еще и испытываем массу стрессов, неврозов и комплексов, которые вызывают у нас недовольство своим внешним видом. Если сильный страх перед целлюлитом поможет вам стать стройной, подтянутой, красивой и ухоженной – что ж, скажем спасибо нашим «апельсиновым корочкам». Я уверяю вас, что ни глотание пилюль, ни хирургическое вмешательство, ни липоксации, сами по себе не избавят вас от проблем целлюлита. Только комплексное решение проблемы, а именно правильное питание, спорт, ароматерапия, гели и кремы, массаж и другой антицеллюлитный арсенал средств, помогут вам навсегда распрощаться с целлюлитом. Так что советую не тратить свое время на бесполезные и нереальные методики и мифические диеты, а следовать советам данной книги.

А в конце, пусть и нелегкого пути, пожелаем ощутить всю красоту и полноту жизни без целлюлита.

# **Часть I. Вся правда о целлюлите**

## **Глава 1. «Разве целлюлит это не жир?»**

### **Основное представление о целлюлите**

Как часто от многих женщин можно услышать вопрос: «Разве целлюлит это не жир?». Прежде всего стоит уяснить один момент. От целлюлита страдают не только толстушки и не всегда он является неизменным спутником полноты. В не меньшей степени ему подвержены и худенькие женщины, а в последнее время этот недуг все сильнее поражает и девочек-подростков. Кстати, некоторые склонные к полноте дамы, могут дать фору худышкам своей упругой и ровной кожей.

Целлюлит имеют также и те, кто якобы избавился от него, потеряв излишний вес. Так что же это в действительности — избыточный жир или целлюлит? Многие специалисты отмечают, что целлюлит не является мышечной тканью, но это и не жировая ткань. Скорее, это сгустки жира, расположенные непосредственно под кожей. Волокна коллагена, соеди-



няющие кожу и внутренние ткани, в силу некоторых причин и под воздействием времени растягиваются. А даже небольшой избыток подкожного жира в этом случае сразу становится заметен. Причем заметен только у женщин. Мужчины не страдают этой проблемой как мы, уже хотя бы в силу генетических причин. Соединительная ткань у них гораздо прочнее и ее меньше, а значит жиру скапливаться негде. Вообще матушка-природа отыгралась на нас в полной мере. Впрочем, подкожный жировой слой есть у всех. Но с ожирением можно хотя бы бороться диетами и усиленными физическими тренировками, то с целлюлитом дело обстоит не так оптимистично. Все диеты и последующий сброс веса ему нипочем, и даже до лампочки. Вы можете довести себя хоть до истощения, но в теле он все равно будет присутствовать. И, наоборот, можно быть непомерной толстухой и не иметь ни грамма целлюлита. Чтобы разобраться как и почему, давайте сначала определим есть ли он в вашем теле и каков внешне.

Внешне целлюлит представляет собой ничто иное, как проблемы с фигурой, которые заключаются в деформации жировых образований под кожей, что сразу проявляется в виде рыхлой усеянной ямочками поверхности, причем в основном в области колен, бедер и ягодиц (бывает на животе и руках). Можно с уверенностью заявлять, что в вашем теле имеются отложения целлюлита в области ног, если на них появляются ямочки, когда вы стоите. Почти во всех случа-

ях кожа в области появления целлюлита гораздо белее и не поддается воздействию солнечных лучей. Почему это не мышечная ткань или жировая? Потому, что кожа на них не имеет ямочек. Попробуйте надавить на область тела, в которой имеются отложения целлюлита, вы обнаружите, что кожа в этом месте остается в деформированном состоянии гораздо дольше, чем если бы вы надавили кожу, например, в области плеча или предплечья.

В особо запущенных случаях деформированные жировые образования покрываются еще и складками и морщинами, что еще сильнее портит очертания фигуры.

## **Глава 2. Почему появляется целлюлит**

### **Гормональный фактор**

Все дело в обмене веществ и в нашем женском строении организма. Как я уже писала, у мужчин эта проблема никогда не возникает. А значит все зависит от той важной роли, которую играет гормональный фактор. Фактически можно утверждать, что формирование целлюлита обусловлено наличием в женском организме гормона эстрогена. И чем больше этого гормона содержит наш организм, тем больше вероятность развития целлюлита. Опасность появления этого недуга увеличивается во много раз в период полового созревания, в период беременности и во время менопаузы, так как именно в эти периоды происходят наибольшие гормональные изменения. Почему это происходит? Женские гормоны-эстрогены играют важную роль в создании условий для образования целлюлита путем положительного влияния на развитие жировой ткани, а также способствуют задержке воды в организме, которая происходит в основном в области таза и бедер. Еще одна проблема, связанная с гормонами заключается в накоплении токсинов. А именно.

Эстроген имеет специфическое назначение: он готовит те-

ло к зарождению и вынашиванию плода. Как только женщина забеременела, количество эстрагена, циркулирующего в организме, падает. Но после того, как в 60-х годах были изобретены противозачаточные таблетки и стала широко использоваться гормональная терапия, уровень гормонов в женском организме оказался гораздо выше того, который был заложен природой. Короче говоря, наши гормоны переносят шлаки из жизненно важных органов туда, где продукты распада будут безопасны для организма. Но по иронии судьбы этими местами как раз и являются наши ножки и попка. И именно поэтому в этих частях тела постепенно формируется целлюлит. К тому же избыточное количество эстрогена усиливает предрасположенность организма накапливать нежелательную жидкость в теле. Кроме того, наше тело не способно различать, какие гормоны (а как известно, противозачаточные таблетки готовят из синтетических гормонов) природные или синтетические, находятся в нашем организме, а значит уровень гормонов только повышается. Но избыток гормонов тормозит обмен веществ, а при нормальном обмене веществ шлаки быстро выводятся из организма и там, где обмен замедлен, продукты распада накапливаются быстрее, чем его может удалить наш «чистильщик» — лимфа. Вот и получается, что избыток гормонов тормозит выведение шлаков и они накапливаются там, где бы нам совсем не хотелось. Шансы созревания «апельсиновой корки» резко возрастают. Накапливаются шлаки, накапливается во-

да, причем именно в жировых клетках под кожей, в результате, кожа в этих местах становится твердой и шершавой, то есть похожей на целлюлит. Но сначала кожа будет мягкой, а если с годами процесс прогрессирует и вы не предпринимаете никаких мер, то постепенно кожа затвердеет. И чем тверже будет на ощупь область отложения целлюлита, тем труднее станет для вас процесс избавления от него.

Итак, именно в клетках целлюлитного жира сохраняется огромное количество отходов. Клеточные стенки становятся толще стенок обычных жировых клеток и вещества, ответственные за расщепление жиров и «расчистку» этих мусорных завалов, не могут проникнуть в такую клетку. Жир полный токсинов накапливается, стенки клеток становятся все толще, а доступ к ним все труднее – в результате «апельсин» созрел.

Еще одним фактором, который напрямую связан с гормонами, является то, что женский организм не справляется с различными злоупотреблениями так, как мужской. Непомерное потребление никотина, кофеина и алкоголя приводит к тому, что гормоны, выполняя свои защитные функции, переправляют все шлаки и токсины в безопасные части тела для того, чтобы мы могли выжить в данной ситуации.

Удаление всех продуктов распада подальше от жизненно важных органов происходит в те места, которые не столь важны для организма. Места, в которых не располагаются сердце, печень, почки, то есть в ноги и ягодицы. Можно сде-

лать простой вывод: формирование целлюлита происходит вследствие ухудшения кровообращения и тогда, когда организм уже не может самостоятельно и естественным путем избавиться от шлаков. Если в теле имеется целлюлит, то значит лимфа – наш великолепный «чистильщик», основной орган очистки организма от продуктов распада и токсинов, не может выполнять свою функцию, так как произошло засорение.

## **Еще некоторые факторы развития целлюлита**

Наш организм – это совершенное творение природы. Ни одна машина, компьютер или механизм не могут так функционировать, как это делает человек. Мы способны, вернее наш организм, действовать все двадцать четыре часа в сутки, даже во сне. Все, что нам необходимо сделать – это обеспечить уход и соответствующее питание организму.

Чтобы разобраться, какие еще факторы влияют на образование целлюлита, давайте ненадолго заглянем внутрь себя, и рассмотрим функции каждого такого образования в отдельности.

Сделаем небольшое отступление и рассмотрим структуру кожного покрова.

Под наружным слоем кожного покрова, или эпидермисом, расположена соединительная ткань, которая состоит: из пре-

имущественно жировых клеток и фибропластов – особых клеток, которые синтезируют коллаген; волокон коллагеновых и эластичных, которые представляют собой сеть ячеек, обеспечивающих прочность и эластичность кожного покрова; и основного вещества – межклеточного материала, который скрепляет все составные части кожного покрова. Все это богатство пронизано кровеносными и лимфатическими сосудами, а также окончаниями нервных волокон. Когда кожа упругая и гладкая, значит в кожном покрове существует равновесие между всеми его составляющими. Целлюлит же может возникнуть, когда вся эта идеально работающая схема, дает сбой.

А теперь чуть подробнее. Наше тело имеет миллиарды капилляров. Именно в этих сосудах, окружающих клетки, осуществляется самая важная для нас функция, а именно кровообращение, которое называют обменом питательных веществ и продуктов выделения между тканями и циркулирующей кровью. Когда функция нарушается, капилляры ослабевают, начинают пропускать гораздо больше жидкости в межклеточное пространство, чем необходимо. Вот эта дополнительная утечка и является началом образования ткани, которую называют целлюлитом. Идем дальше. Наш организм состоит из межклеточного пространства на одну шестую. Так как все питательные вещества из крови в клетки переходят посредством знакомого нам со школьной скамьи процесса – диффузии, то очень важно, чтобы клеточки рас-

полагались как можно ближе друг к другу, а расстояние между капиллярами и клетками сохранялось минимальным. Эти очень мизерные пространства не должны содержать большее количество жидкости, чем необходимо для поддержания той среды, в которой эффективно проходит процесс обмена питательных веществ и продуктов выделения. Если жидкости оказывается гораздо больше, то образуется волокнистое вещество, что, в свою очередь, еще сильнее разъединяет клетки, увеличивая расстояние не только между ними, но и между капиллярами и клетками. Происходит затруднение обмена веществ и ткань, имеющая участки застоя, не может функционировать также эффективно, как раньше.

Стоит упомянуть, что кислород и питательные вещества не переходят напрямую из капилляров в клетки. Сначала они растворяются в межклеточном пространстве и уже отсюда поступают в клетку. Продукты выделения идут по обратному маршруту, в противоположную сторону. Этот процесс невозможен без определенного соотношения солей натрия и калия. Два этих химических элемента по типу насоса перекачивают в одном направлении питательные вещества в клетку, в другом – продукты выделения из клетки. Те застойные явления и «пробки», возникающие на этом пути, очень сильно ослабляют действие натрия и калия, что замедляет процессы обмена. Прогрессируя в масштабе, все эти застои затрудняют работу насоса настолько, что ухудшается и межклеточный обмен.



Когда мы питаемся правильно, рационально, и только здоровой пищей, в организм поступает достаточное количество натрия. Но, как показывает практика, люди все больше увлекаются его чрезмерным количеством, это приводит к его избытку в организме и к задержке большего количества воды, к сильному снижению активности клеток. Калий натуральным путем нейтрализует действие натрия. Он находится внутри клеток, в то время, как натрий – в жидкости, окружающей клетки. Когда соотношение между этими элементами равное, насос работает эффективно, но если натрия становится больше (а это зависит от нашего непомерного потребления соли, неправильного питания, малоподвижного образа жизни и сумасшедших стрессов), то он начинает отсасывать в межклеточное пространство еще большее количество жидкости. Это и приводит к застоям и пробкам, которые тормозят или подавляют активизацию клеток, уменьшают приток кислорода и питательных веществ, происходит затруднение процессов восстановления и обновления клеток.

Наши клетки – уникальные создания. Они находятся в непрерывной работе: питают, восстанавливают, обновляют сами себя. Вся эта работа называется клеточный метаболизм или обмен. В процессе этой деятельности образуются продукты, которые подлежат немедленному удалению. В течение дня мы теряем такое количество изношенных и мертвых клеток, масштаб которых сложно представить. То, что мы едим, также вносит определенное количество продуктов

выделения. Сюда же добавляются химикаты, поступающие в наш организм из окружающей среды, питьевой воды или медицинских препаратов. Все это поступление откладывается в разных частях нашего тела, а именно – в тканях, клетках, межклеточном пространстве и органах. Когда в нашем организме все работает, как самые точные швейцарские часы, то количество продуктов выделения минимально, и, по мере накопления они удаляются с помощью лимфы. Процессы выделения не протекают равномерно, одинаково и одновременно во всех частях организма. Там, где кровообращение, как процесс замедлено – в нашем случае это таз, ягодицы и бедра, продукты распада накапливаются так сильно, что лимфа уже не способна их удалять. Вот тут и происходит самое для нас неутешительное: собираясь в блоки продукты распада затрудняют доступ крови к тканям и клеткам, уменьшают количество кислорода и питательных веществ, снижают скорость удаления ненужных нам веществ. Результат – застойные явления в тканях, которые еще больше снижают активность клетки, и, в конечно итоге, ткань начинает превращаться в деформированные жировые отложения, или, что требовалось доказать, в целлюлит.

Свою лепту вносят во весь этот негативный процесс и свободные радикалы – нестабильные молекулы. Они атакуют клетку, проникают внутрь и повреждают внутренние важные клеточные структуры. Свободные радикалы постоянно образуются в нашем организме, как побочные продукты хими-

ческих реакций. Если вы спросите откуда они образуются, отвечу – из-за нашего неправильного образа жизни: кофеин, курение, алкоголь, плохая работа кишечника, вследствие неправильного питания, болезни – все это засоряет наш организм. Переедание и пища с высоким содержанием жиров приводят к накоплению в нашем организме свободных радикалов. Их молекулы легко освобождаются при окислении жиров, значит, чем больше вы потребляете жирной пищи, тем больше образуется свободных радикалов. Кстати, тем кто так увлеченно сбрасывает вес и сгоняет свои жиры, советую не увлекаться – быстрая сгонка веса также способствует образованию этих невыносимых молекул. Они, в свою очередь, усиленно разрушают коллаген, который является нашим каркасом и одним из важнейших компонентов соединительной ткани. А что в результате? В результате потеря упругости кожи и ее преждевременное старение. Сюда же относится и наше увлечение загаром – под действием солнца свободные радикалы еще больше наглеют и наносят нашей коже непоправимый урон.

Французы, которые первыми забили тревогу по поводу целлюлита еще около сорока лет назад, доказали, что он и зашлакованность нашего организма токсинами тесно взаимосвязаны между собой. Те женщины, которые страдают целлюлитом часто жалуются на запоры, проблемы печени и почек, сильной утомляемостью. А как вы знаете, именно печень и почки осуществляют очистку нашего организма от

продуктов распада. С утомляемостью тоже все понятно – это высокий уровень зашлакованности нашего организма. Кстати, утомляемость входит в замкнутый круг, то есть еще сильнее высвобождает токсины в организме, которые опять-таки ведут к еще большей утомляемости. Стрессы и нервные напряжения также вносят свою лепту, ведут к дополнительному образованию шлаков, а значит к засорению организма токсинами. Получается, что переполненные всякой гадостью клетки, ткани и органы очистки влекут за собой неприятные последствия для фигуры.

А что же лимфа – наш верный чистильщик? Не вдаваясь в подробности скажу только, что она бедняжка просто не в состоянии «вымыть» из нашего организма все эти накопления. Еще добавлю, что лимфатические сосуды пронизывают весь наш организм, и особенно много их в подкожной ткани. Именно посредством лимфы обновляется та жидкость, которая находится в промежутках между клетками. И для того, чтобы клетки получали полноценное питание, а ткани сохранялись здоровыми, гладкими и упругими, необходим непрерывный, и без помех, обмен питательных веществ и продуктов распада. А клетки будут функционировать эффективно только тогда, когда вредные вещества своевременно удаляются и не накапливается избыточная жидкость, то есть лимфа, или вернее, скорость ее циркуляции должна быть высокой и бесперебойной. Вывод таков, только эффективный отток лимфатической жидкости способен предотвратить обра-

зование целлюлита. Ну а о том, что для этого нужно делать мы расскажем в главах, где описаны методы борьбы с целлюлитом.

## **Глава 3. Образ жизни, или появление целлюлита совсем не случайность**

Многие женщины почему-то считают, что бороться с формированием целлюлита можно с помощью кремов, лосьонов и гелей, и совершенно забывают, что, пожалуй, самую главную роль в борьбе играет не косметика, а наш образ жизни.

Все причины или факторы, которые мы описывали до этого, можно назвать чистой физиологией. А необходимость знания физиологии важна для вас уже хотя бы тем, что даст понимание причин возникновения целлюлита именно изнутри. Чтобы добиться красивой фигуры, не изуродованной шишками, ямками, бугорками, просто необходимы знания процессов протекающих под кожей.

Знаете с чем легче всего сравнить целлюлит? Со снежной лавиной. Почему? Потому что, хотя целлюлит и начинается с одной или двух проблем, постепенно их становится все больше, больше и больше, и вскоре они сливаются воедино. Так, например, отложение жира или скопление воды в конце-концов могут привести к нарушению кровообращения, лимфатической системы и венозного кровотока. А как начинается лавина? Сначала одна снежинка, затем много, и вот обретающий силу снежный ком, способен нанести огромный ущерб. Чтобы предупредить эту «лавину», мы должны своевременно удалять с вершины выпавший снег. Точно также и при

целлюлите – мы должны устранять, пусть и постепенно, все провоцирующие и реально существующие факторы.

Наш организм был рассчитан природой-математиком с доскональной точностью. Это гармоничная, сбалансированная система. И именно мы, а не кто-либо другой, нарушаем точный ход этого механизма и ритмы его функционирования.

Целлюлит – это, прежде всего, проблема нашего образа жизни. Мы живем в жесткое скоростное время, а если чуть-чуть притормозить, а если только представить себе какому жестокому обращению мы подвергаем наш организм! В последнее время мы перестали двигаться, потребляем огромное количество полуфабрикатов, содержащих всевозможные добавки, искусственный заменитель сахара, ароматизаторы, красители и консерванты. Мы перекусываем на бегу, едим не пережевывая в спешке. Хватаем что попадет под руку, когда голодны, а чаще, когда и вовсе не ощущаем голод. В нашей жизни стало больше стрессов, мы подвержены воздействию многих вредных факторов – таких, как курение и алкоголь, загрязнение окружающей среды, ультрафиолетовое излучение от неконтролируемого загораения на солнце. Так стоит ли удивляться тому, что все это отражается на нашем теле?

Мы сами создаем себе проблемы и сами являемся главными виновниками формирования целлюлита. Если суммировать главные факторы, влияющие на образование этого явления, то они называются так: неправильное питание, мало-

подвижный образ жизни и стрессы. Именно эти три явления нашего образа жизни являются главными врагами и ведут в конечном итоге к образованию нелицеприятной фигуры.

## **Неправильное питание**

Целлюлит, как известно, не выбирает между худыми и полными, но все же последние имеют гораздо больше шансов заработать его, так как, в конце концов, целлюлит образуется в жировых тканях. Неправильный подбор продуктов питания, накапливаясь изо дня в день приводит к дефициту некоторых жизненно важных для нас компонентов. Тот, кто придумал фаст-фуд сыграл с человечеством злую шутку. Конечно, это быстро, удобно и даже вкусно. Но, согласитесь, вся эта удобная пища, богатая жирами, сахаром, солью и химикатами бедна в отношении полезных компонентов для функционирования организма. А ведь зачастую она составляет основу нашего рациона питания. Му почему-то считаем зелень, овощи и фрукты, чем-то второстепенным и несущественным, а как дополнение предпочитаем глотать «химические» витамины в аптечных упаковках. Но именно эти продукты должны быть главными на нашем столе. Тоже самое можно сказать и об употребляемых напитках: кола, фанта, спрайт, сладкая газировка, соки из концентратов, заменяют нам обычную воду. И совершенно нельзя умолчать о способах приготовления пищи, о количестве употребляемых таб-



леток: болеутоляющих, для похудения, стимуляторов, успокаивающих препаратов. Мы не только напрягаем, но и перегружаем наш организм всякой гадостью. Можно продолжать до бесконечности: шоколадки, кремы, торты, печенье, пирожные, чипсы, кофе, алкоголь, никотин... И так далее, и так далее, и так далее. Мы предпочитаем думать, что диеты – панацея или чудодейственное средство в борьбе с целлюлитом или избыточным весом, а получается-то, как раз наоборот – происходит углубление проблем с весом, а целлюлит никуда не исчезает.

Скажите-ка, что за абсурдная диета для похудения, позволяющая при бедности рациона «побаловаться» шоколадом, пирожными и сыром, то есть теми жирными и сладкими продуктами, которые и являются главными поставщиками жира. Несомненно, вы удовлетворите свою тягу к лакомствам, вознаграждая себя за целый день лишений, связанных с диетой, и тем самым поспособствуете отложению жира там, где вы бы хотели от него избавиться. Ну не абсурд ли это?

Когда наш рацион включает в себя натуральные продукты, печень и толстая кишка действуют весьма эффективно при быстром выведении шлаков из организма. Факт остается фактом, чем больше мы потребляем натуральных продуктов, тем быстрее перерабатывает их пищеварительная система. И чем больше искусственных пищевых добавок будет в вашем рационе, тем дольше они будут находиться в нашем теле. А некоторые, между прочим, так и остаются в нашем организ-

ме до самой смерти. Это доказано американскими учеными.

# 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.