

**Реальные рецепты против
целлюлита. 5 мин
в день**



Кристина Александровна Кулагина

Реальные рецепты против целлюлита. 5 мин в день

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292992

Реальные рецепты против целлюлита. 5 мин в день / [ред. – сост. К. А.

Кулагина].: РИПОЛ классик; Москва; 2008

ISBN 978-5-386-00414-9

Аннотация

Целлюлит продолжает оставаться одной из актуальных косметических проблем. В книге рассказывается, как можно избавиться от данного недостатка, не затрачивая на это много времени, сил и средств.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Что такое целлюлит	7
Механизм образования целлюлита	9
Факторы, способствующие образованию целлюлита	11
Гормональный дисбаланс	11
Неправильное питание	11
Малоактивный образ жизни	12
Наследственность	12
Стрессы	13
Возраст	13
Плохая экология	14
Нарушение кровообращения в жировой ткани	15
Нарушение водно-солевого обмена	15
Стадии развития целлюлита	16
Диагностика целлюлита	17
Лечение и профилактика целлюлита	18
Глава 2. Правильное питание	20
Основы рационального питания	21
Углеводы	21
Белки	23
Жиры	23

Кристина Александровна Кулагина Реальные рецепты против целлюлита. 5 мин в день

Введение

Целлюлит стал считаться косметическим дефектом только в последние десятилетия, до этого времени женщины не воспринимали его таковым, поскольку, как выяснили врачи, целлюлит – это не только косметическая проблема. Чаще всего его появление указывает на неполадки в организме, а в некоторых случаях и на серьезное заболевание. Однако пугаться не стоит: как правило, на начальной стадии целлюлит предупреждает, что пора относиться к своему организму более внимательно: избавиться от вредных привычек, пересмотреть рацион, заняться спортом.

Лишь в некоторых случаях требуется консультация специалиста, в остальных же человек вполне может справиться с проявлениями целлюлита самостоятельно. Однако, для того чтобы добиться успеха, необходимо следить за своим здоровьем не время от времени, а систематически. Только тогда

результат будет стойким. В противном случае целлюлит через некоторое время может появиться вновь, и все придется начинать сначала.

Способов борьбы с целлюлитом существует немало: всевозможные гели и кремы, массаж, диета, ванны, различные физиопроцедуры, антицеллюлитная одежда. Необходимо только выбрать те из них, которые покажутся оптимальными, и начинать применять их ежедневно. И результат обязательно не заставит себя долго ждать.

Глава 1. Что такое целлюлит

Это хроническое заболевание, при котором поражается подкожно-жировая клетчатка. Для того чтобы правильно понимать процесс возникновения целлюлита, необходимо знать об особенностях строения и функционирования жировой ткани.

Примитивная жировая ткань формируется уже на четвертом месяце внутриутробной жизни плода. В течение первого года жизни ребенка жировые клетки увеличиваются в размере в 3 раза и продолжают делиться и расти до достижения ребенком возраста 5 лет. Потом они уже не делятся, а только увеличиваются в размере. Конечное количество жировых клеток и взрослого человека определено генетически и строго индивидуально. Функционирование жировых клеток обеспечено биологически активными веществами, стимулирующими выделение энергии жировой ткани (липолиз).

Распределение в организме жира зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, у мужчин целлюлит бывает довольно редко. Предположительно это связано с расположением соединительно-тканых перемычек, которые препятствуют набуханию жирового слоя. Кроме того, более высокая плотность жировой ткани у мужчин обеспечивает более консолидированное ее состояние. Женщины имеют пропорционально более высокий процент жировой

вой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки.

Количество жировой ткани зависит от возраста. Как уже упоминалось, дети до 5 лет имеют меньше жировых клеток, чем взрослые. С возрастом количество жира в области живота прогрессивно увеличивается (как за счет подкожного, так и за счет межкишочного жира). На нижних же конечностях с возрастом количество подкожного жира уменьшается, а объем межмышечного и внутримышечного жира увеличивается.

Термин «целлюлит» впервые был использован в 1920 году для описания изменений невоспалительного характера, наблюдающихся в жировой ткани.

Зоны накопления жира находятся в зависимости и от расовой принадлежности. Так, например, у чернокожих людей жир откладывается преимущественно в области ягодиц, что связано с характерным для данной расы специфическим искривлением позвоночника.

Механизм образования целлюлита

Под целлюлитом понимают специфическое изменение жировой ткани, при котором отмечается нарушение крово-и лимфоснабжения. При этом пораженные участки жировой ткани постепенно перестают принимать участие в общем жировом обмене организма. Постепенно соединительная ткань, окружающая жировые клетки, разрастается, сдавливает и выталкивает их по направлению к коже, из-за чего ее поверхность покрывается мелкими бугорками, иными словами, начинает напоминать апельсиновую корку.

Термин «целлюлит» произошел от латинского слова *cellula*, что означает «клетка».

Вещества, способствующие расщеплению жиров в организме, не проникают в пораженные клетки.

Из-за этого они продолжают накапливать жир и токсины, поэтому бугорки на коже становятся все крупнее, а сама она — более дряблой.

Иными словами, те, кто считает целлюлит синонимом полноты, ошибаются. Целлюлит, или липодистрофия, является следствием нарушения обмена веществ. Соответственно, этот дефект может отмечаться не только у полных, но даже и очень стройных женщин.

Проблема целлюлита изучается не один десяток лет.

В результате ученые, как заявил журнал Американской медицинской ассоциации JAMA еще в 1978 году, пришли к выводу, что целлюлит хоть и является следствием нарушения обмена веществ, но сам по себе не может считаться заболеванием, а потому до сих пор не разработано медикаментозных средств для его лечения.

В большинстве случаев целлюлит развивается в течение длительного времени (месяцы, а иногда и годы).

Но в некоторых случаях процесс образования целлюлита ускоряется, и женщина неожиданно замечает, что еще недавно упругая кожа на ногах вдруг стала дряблой. Это может произойти на фоне некоторых заболеваний обмена веществ, беременности и т. д.

Факторы, способствующие образованию целлюлита

Целлюлит может развиваться под влиянием следующих факторов: гормонального дисбаланса, неправильного питания, малоактивного образа жизни, наследственности и т. д.

Гормональный дисбаланс

В норме в организме женщины под влиянием эстрогенов происходит формирование жировой ткани преимущественно в области груди, живота, бедер и ягодиц. Кроме того, сама жировая ткань способствует выработке эстрогена, что способствует еще более интенсивному формированию жировых отложений. При эндокринных заболеваниях регуляция уровня гормонов в организме нарушается, что приводит к более интенсивному образованию жира и может спровоцировать развитие целлюлита.

Неправильное питание

Необходимо следить за своим рационом. Питание всухомятку, злоупотребление жирной, острой или богатой углеводами пищей, нерегулярное питание, систематическое переедание и злоупотребление алкоголем также могут стать при-

чиной развития целлюлита. Таким образом, хоть и нельзя поставить знак равенства между целлюлитом и полнотой, но и тем, кто мечтает избавиться от этого недостатка, рекомендуется в первую очередь пересмотреть свой рацион и режим питания.

Малоактивный образ жизни

Замечено, что люди, вынужденные подолгу сидеть или стоять на работе, чаще сталкиваются с проблемой целлюлита, чем те, кто ведет более активный образ жизни. Причина этого – застой кровообращения в конечностях.

Поэтому тем, кто ведет малоактивный образ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, выполнять гимнастику на работе, заниматься спортом.

Наследственность

Целлюлит, в свою очередь, может спровоцировать появление сосудистых звездочек, отеков и даже стать одной из причин развития варикозной болезни. Поэтому закрывать глаза на проблему, особенно при наличии нескольких из перечисленных предрасполагающих факторов, ни в коем случае не следует.

Под этим подразумевают определенный тип телосложе-

ния, а также особенности строения кожи, подкожной клетчатки и протекания обменных процессов в организме.

Если женщина страдает от целлюлита, скорее всего, тот будет наблюдаться и у его дочери. Зная об этом, можно заранее принять меры профилактики, чтобы не допустить развития целлюлита.

Стрессы

Стрессовые ситуации, связанные с работой, личной жизнью и прочим, время от времени возможны в жизни любой женщины. При этом возможно нарушение работы всех органов и систем организма, что также провоцирует образование целлюлита. Разумеется, полностью уберечься от стрессов практически не удастся, но можно сгладить их вредные последствия, научившись вовремя расслабляться. Для этого существует множество различных способов: кому-то помогают расслабиться занятия йогой или дыхательной гимнастикой, другим требуется активный или даже экстремальный отдых. Только не следует пытаться побороть стресс с помощью куска торта или бокала вина – результат будет обратным.

Возраст

С возрастом кожа человека теряет свою упругость, гормо-

нальный профиль меняется, кровообращение ухудшается – все это и многое другое создает предпосылки к появлению целлюлита.

Плохая экология

Ухудшение экологической обстановки в первую очередь приводит к нарушению работы эндокринной системы, что и является основной причиной образования целлюлита. Всем рекомендуется пользоваться очистительными фильтрами для воды, выбирать для прогулок незагазованные улицы, чаще выезжать за город: в лес, на дачу, к водоему.

Тем же, кто проживает в областях с наиболее неблагоприятной экологической обстановкой, рекомендуется еще более внимательно относиться к своему здоровью. В этом случае, возможно, понадобятся дополнительные пищевые добавки, содержащие витамины и микроэлементы, например препараты йода. Однако, прежде чем принимать их, необходимо посоветоваться со специалистом. Самостоятельное и бесконтрольное применение лекарственных препаратов может вызвать передозировку и в результате принесет не пользу, а вред.

Нарушение кровообращения в жировой ткани

В связи со склерозированием и сдавливанием сосудов развивается венозная недостаточность. Развивается местный отек, сосуды еще больше сдавливаются. Ткани страдают от недостатка кислорода и избытка токсинов. В результате образуется целлюлит.

Нарушение водно-солевого обмена

Нарушение водно-солевого обмена вызывает задержку жидкости в организме, что, в свою очередь, приводит к отекам, которые способствуют появлению целлюлита.

Стадии развития целлюлита

Врачи выделяют четыре стадии развития целлюлита.

Самой распространенной является первая стадия. Целлюлит практически нельзя заметить. Женщине лишь кажется, что она слегка пополнила, однако это уже образуется отек, начинается процесс зашлакованное™.

На второй стадии жидкость накапливается, сдавливаются вены, ткани напрягаются, жир становится более плотным.

Различие между первой и второй стадиями заболевания в том, что на первой стадии целлюлит практически незаметен. Когда женщина стоит или лежит, кожа гладкая. При зажиме кожи видно только складку, но не целлюлит. Часть жидкости пока еще выводится через вены.

На второй стадии, когда женщина стоит или лежит, кожа гладкая. Однако при зажиме кожи можно заметить ее бугристость. Венозная система уже не справляется с тем количеством жидкости, которое накапливается в организме. Давление внутри тканей возрастает, отек увеличивается, жировые отложения становятся все более плотными.

Третья стадия – микронадулярная. Застой лимфы значительно усиливается. Жировые клетки увеличиваются в размере, спаиваются между собой в мелкие гроздья и окружаются соединительными волокнами. Тонус и эластичность кожи снижаются. При положении лежа на первый взгляд ко-

жа еще кажется гладкой. Однако когда женщина стоит, целлюлит уже вполне заметен.

Именно на четвертой стадии возможно возникновение таких неприятных заболеваний, как варикозное расширение вен, тромбофлебит, трофические язвы. Для их лечения требуется серьезное комплексное лечение, нередко включающее оперативное вмешательство.

Четвертая стадия – макро-надулярная. Целлюлит уже хорошо виден, причем в любом положении. Вокруг маленькой жилистой сеточки возникает более крупная сетка соединительной ткани. На целлюлитных зонах кожа холодная, синюшного оттенка. Щипок вызывает болезненные ощущения, что говорит о том, что задеты нервные окончания. Отек подкожной клетчатки увеличивается. Жировые клетки увеличиваются в размере уже в 3 раза и более. Кожа приобретает крупноузловатый вид. Четвертая стадия уже является патологией.

Диагностика целлюлита

Раньше диагностика целлюлита основывалась лишь на визуальном осмотре, измерении толщины кожной складки, за мере окружности бедра. Все эти способы, однако, не обладают необходимой точностью. Сейчас в некоторых медицинских центрах можно определить стадию целлюлита методом

контактной термографии.

Поскольку целлюлит приводит к нарушению циркуляции крови, температура пораженного участка меняется, появляются более теплые и более холодные зоны. С помощью этой диагностики можно выявить еще невидимый целлюлит, не диагностируемый методом щипка.

Термография (с греч. «записывать тепло») – метод диагностики, применяемый с 70-х годов XX века при патологиях молочных желез, в ортопедии, спортивной медицине и с недавнего времени – при диагностике целлюлита.

Однако третью стадию целлюлита уже можно диагностировать самостоятельно. Для этого проводят своеобразный тепловой тест: ладонь надо приложить к коже на противоположной стороне тела (например, правую ладонь – к левому бедру). В местах сильно запущенного целлюлита температура тела всегда будет ниже.

Четвертая стадия видна визуально.

Лечение и профилактика целлюлита

Для этого необходимо комплексное воздействие на организм. Необходимо улучшить кровообращение в подкожно-жировой клетчатке, активизировать обмен веществ, вывести шлаки, ускорить распад жировых клеток, укрепить мускулатуру, соединительную ткань. Для достижения эффекта

недостаточно остановиться на 1—2 методах. Лечение целлюлита можно проводить по следующим пунктам: правильное питание, массаж, подвижный образ жизни, применение косметических средств – таких, как кремы, маски, спреи и т. д.

Ниже будет более подробно рассказано о каждом из них. В первую очередь необходимо обратить внимание на правильное питание.

Глава 2. Правильное питание

Как уже упоминалось выше, в основе механизма образования целлюлита лежит нарушение обмена веществ в организме. Поэтому основным способом борьбы с ним является правильное, сбалансированное питание. Для этого необходимо питаться регулярно, стараться исключать из рациона продукты, богатые консервантами и красителями. Кроме того, необходимо следить за тем, чтобы питание было сбалансировано, то есть чтобы в ежедневном рационе присутствовало необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и воды. Даже при лишнем весе не следует полностью отказываться от каких-либо компонентов, например жиров: это не решит проблему, а напротив, может усугубить ее.

Основы рационального питания

Для того чтобы всегда чувствовать себя энергичным и бодрым и не страдать от переедания или чувства голода, рекомендуется принимать пищу 3—5 раз в сутки. Работникам физического труда или ведущим активный образ жизни требуется больше пищи, богатой белками, чтобы покрыть израсходованную за день энергию, работникам умственного труда, напротив, меньше, однако им требуются углеводы, особенно глюкоза – для поддержания работы мозга.

Ни в коем случае не следует бороться с чувством голода: лучше перекусить, съев банан, апельсин или яблоко. Голод приведет к переутомлению, а систематическое переутомление снижает способность организма эффективно работать в стрессовых ситуациях.

Углеводы

Они содержат множество витаминов и минеральных веществ, заряжают организм энергией, способствуют хорошему пищеварению, а кроме того, уменьшают вероятность развития рака кишечника.

Различают простые и сложные углеводы. К первым относят глюкозу и моносахариды, ко вторым – клетчатку, крах-

мал и полисахариды. Из углеводов организм получает до 50% калорий в сутки.

Источниками углеводов является растительная пища – овощи и фрукты и соки из них, а также бобы, чечевица, картофель, рис (особенно бурый), отруби, хлеб из непросеянной муки.

Калорийность растительной пищи невелика. Так, яблоко или апельсин содержит всего 50 ккал. Для сравнения: кусочек хлеба, также богатый углеводами, содержит уже 70 ккал, а несколько карамелек – 200 ккал.

Ежедневно следует употреблять продукты, богатые клетчаткой: они быстрее заполняют желудок, давая ощущение сытости, и способствуют улучшению пищеварения. Клетчатка содержится в отрубях, яблоках и т. д.

Однако тем, кто имеет лишний вес и ведет борьбу с целлюлитом, не следует употреблять много продуктов, богатых сложными углеводами, особенно продуктов, богатых крахмалом (картофель и т. д.). Кроме того, сахар также относится к углеводам и быстро восстанавливает силы, однако приводит к нарушению обмена веществ.

Поэтому тем, кто страдает от целлюлита, необходимо сократить или вообще исключить употребление сахара и продуктов, содержащих его, в первую очередь тортов и пирожных, сдобы и т. д.

Белки

Они также являются важным компонентом питания, так как их нельзя заменить ни углеводами, ни жирами. Белки необходимы для обновления клеток мозга, мышц, кожи, ногтей, волос и прочего, а также являются источником энергии.

Они содержат аминокислоты, которые необходимы для нормального функционирования организма. Их условно разделяют на заменимые и незаменимые.

Ежедневный рацион должен содержать не менее 20% белков. Источниками белков являются рыба, птица, телятина, постная говядина, свинина, баранина, яйца, сыр, молоко, творог, йогурты, горох и бобы.

Белок необходим в любом возрасте, однако детям и пожилым его требуется немного больше, чем взрослым. Так, если взрослому человеку достаточно употреблять в сутки 0,8-0,9 г белка на 1 кг веса, то для подростков и пожилых людей этот показатель возрастает в 2 раза, а детям в возрасте до 7 лет требуется уже 2-3 г/кг веса.

Жиры

Их нужно вводить в рацион с осторожностью, так как для организма одинаково вреден как избыток, так и недостаток жиров. Чрезмерное потребление жиров может не толь-

ко привести к полноте, но и способствовать развитию атеросклероза, а недостаток – вызвать авитаминоз, способствовать различным заболеваниям кожи, интенсивному выпадению волос и т. д. Поэтому тем, кто хочет избавиться от лишнего веса и целлюлита, ни в коем случае не следует полностью отказываться от продуктов, содержащих жиры, ведь они участвуют в процессе образования новых клеток, являются источником энергии, а также способствуют нормализации обмена веществ, что актуально для тех, кто ведет борьбу с целлюлитом. Жиры особенно необходимы работникам умственного труда.

Различают растительные и животные жиры. Источниками первых являются различные виды растительного масла, семена, орехи. Животные жиры содержатся в сметане, сливочном масле, жирном мясе, беконе и т. д. Сбалансированный рацион должен включать в себя оба вида жиров.

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.