

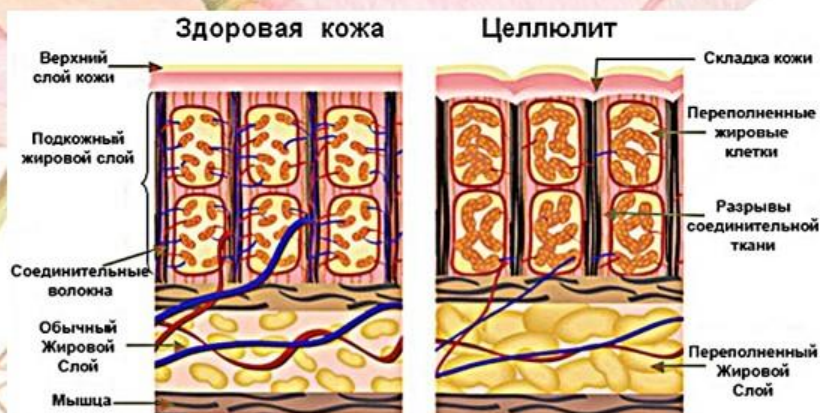


Just_catty



Целлюлит – это одна из самых сложных головоломок, с которой когда-либо сталкивалась женская половина человечества. Наука до сих пор не может дать однозначного внятного и исчерпывающего ответа на вопрос «Как избавиться от целлюлита?» но кое-что может порекомендовать.

Я решила облегчить тебе поиски эффективных средств борьбы и перелопатила целую гору научных данных и статей, касающихся этой эстетической проблемы!



Что такое целлюлит и откуда он берется

Для начала небольшой экскурс в микроанатомию кожи.

Верхний слой кожи называется эпидермисом. Сразу под ним располагается дермис, заполненный волосными фолликулами, потовыми железами, кровеносными сосудами, нервными рецепторами и соединительной тканью.

Следующий слой ткани формирует первый из трех слоев подкожного жира и называется гиподермисом. Именно гиподермис интересует нас больше всего, ведь в этом слое подкожной ткани и зарождается целлюлит.



1 стадия.
Полнота



2 стадия.
Отёчность



3 стадия.
Микронадулярный
уровень



4 стадия.
Макронадулярный
уровень (патология)

Гиподермис разделяется соединительной тканью, формирующей вертикальные столбцы, в которых располагаются жировые клетки. Наука считает, что увеличивающиеся в этих столбцах жировые клетки давят на верхние слои кожи, разрушая коллаген и создавая тем самым бугристые неровности. Эти неровности и придают коже внешний вид, который мы называем целлюлитом.

Целлюлит не является заболеванием - это норма для женского организма, так как за счет удержания подкожного жира обеспечивается запас энергии на период беременности и кормления грудью

Итог: целлюлит возникает из-за увеличения жировых клеток, в результате чего нарушаются процессы кровообращения и доставки необходимых веществ.

если мы худеем , то первым делом худеет лицо, щеки , шея , пальцы - в этих зонах жировых отложений меньше . а в последнюю-проблемные зоны : бедра и живот . У нас есть фермент , он называется липопротеинлипаза , он отвечает за отложение жира в этих местах . Так заложено природой для сохранения тепла вокруг плода . Именно поэтому жир к этим местам липнет быстрее всего .



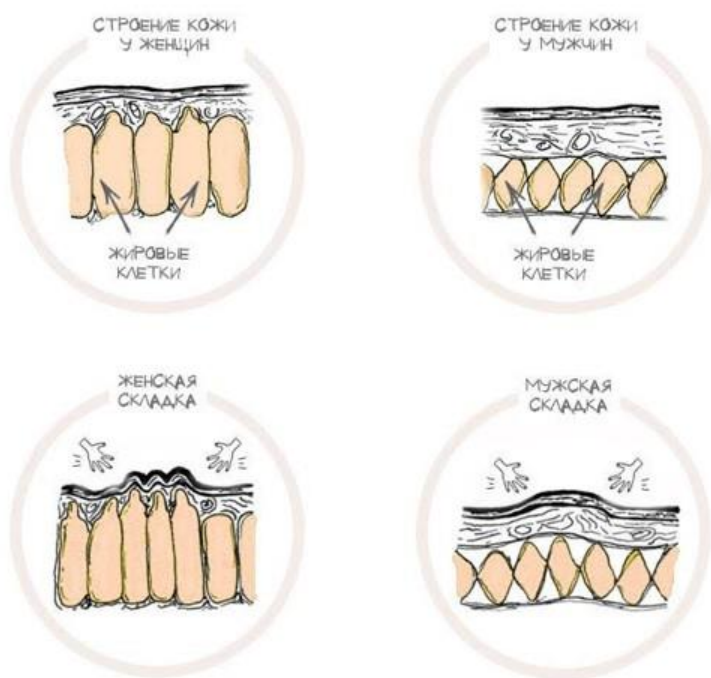
Женщины vs. Мужчины

Как это ни печально, целлюлит — проблема женская. У мужчин, даже полных и рыхлых, он возникает чрезвычайно редко. Почему такая несправедливость, спросишь ты?

У среднестатистического здорового мужчины без лишнего веса жир составляет 12% массы тела, у женщин — 25%.

Кроме того, расположение волокон коллагена и эластина у мужчин и женщин различно. У мужчин эти волокна, разделяющие дольки, расположены под углом, а у женщин перпендикулярно поверхности кожи и параллельно друг другу. Плюс мужские дольки гораздо мельче женских.

Благодаря этому распухшие адипоциты практически не меняют рельеф мужской кожи, а у женщин появляются ямочки и бугорки — пресловутая апельсиновая шкурка.



Почему возникает целлюлит

ПОЧЕМУ У ВАС ЕСТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ?



Вы постоянно в стрессе

Нервное напряжение нарушает работу всех систем организма.



Вредные привычки

Кофе, сигареты и алкоголь мешают усвоению витаминов и минералов.



У вас сидячая работа

Работа в офисе и отсутствие спорта замедляют кровообращение.



Вы плохо питаетесь

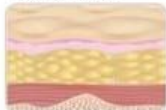
Фаст-фуд ускоряет рост целлюлита на бедрах и ягодицах.



Здоровая кожа



Кожа с целлюлитом



- **Гормональный дисбаланс.** Эстроген, инсулин, адреналин, норадреналин, пролактин и гормоны щитовидной железы играют существенную роль в формировании целлюлита. Их дисбаланс может доставить немало хлопот. (Именно поэтому надо периодически сдавать кровь на гормоны)
- **Неправильное питание.** Если ты ешь слишком много жира, углеводов, соли и слишком мало белков, клетчатки, а трансжиры и простые сахара в избытке - шансы на возникновение и развитие целлюлита возрастают.
- **Избыточный вес и постоянное колебание веса.** Лишние адипоциты не улучшают ситуацию, а постоянные, особенно резкие скачки веса приводят к гормональному дисбалансу.
- **Образ жизни.** Шансы заработать целлюлит выше, если ты не занимаешься спортом и сидишь или стоишь в одной позиции долгое время (продавцы, парикмахеры, маникюрные мастера - сидячая работа).
- **Нарушение микроциркуляции в тканях.** Именно поэтому сидеть «нога на ногу» — плохая привычка.

- **Возраст.** С возрастом уменьшается производство эстрогена, который помогает здоровому кровотоку. Меньше эстрогена — значит замедленное кровообращение, снижение производства коллагена и разрушение волокон. Плюс с возрастом мышцы атрофируются, а жирок накапливается.
- **Недостаток жидкости в организме.** Если воды недостаточно, жидкость скапливается в организме, процесс выведения продуктов обмена существенно замедляется;
- **Вредные привычки.** Алкоголь задерживает выведение жидкости в организме, а курение препятствует свободному доступу кислорода в клетки, при невозможности выброса шлаки и токсины скапливаются в организме там, где будут вредить меньше всего — в области бёдер или ягодиц, например
- **Гены.** Если у твоей бабушки и мамы целлюлит, скорее всего, тебе тоже «повезёт».
- **Стресс.** При стрессе страдают все системы организма, а целлюлит цветёт.
- **Одежда и обувь.** Узкая, стягивающая одежда и высокие каблуки ограничивают кровоток и нарушают микроциркуляцию. Ступни в нормальном (горизонтальном) положении работают как насос, облегчая ток венозной крови к сердцу.

Как развивается «апельсинка»

Существует несколько стадий.

•Предцеллюлитная (1 стадия).

Внешних признаков ещё нет, но внутри процесс уже запущен. Замедляется капиллярное кровообращение, нарушается лимфоток, появляется небольшая отёчность, синяки и царапины появляются от малейших травм и долго заживают. Если ты заметила у себя эти признаки, главное на этом этапе — максимально улучшить кровообращение, чтобы не дать ситуации ухудшиться и предотвратить появление «апельсиновой корочки».

•Начальная (2 стадия).

Начинает появляться «апельсиновая корочка». Если сжать кожу или напрячь мышцы она видна невооружённым взглядом. Лимфатические сосуды передавлены, начинаются отеки, скапливаются токсины, ощущается нехватка кислорода в тканях, кожа на ощупь тёплая, появляется незначительная бледность и потеря эластичности кожи. На этом этапе также важно максимально улучшить кровообращение и пора заняться питанием и спортом.

Эти 2 стадии можно считать вторичными половыми признаками. Это не болезнь, а скорее косметическая проблема, естественный — хоть и не очень приятный и эстетичный — процесс. Дальше уже серьезнее.

• **Микронодулярная (3 стадия).**

Видимый эффект апельсиновой кожуры без нажатия. Адипоциты комкуются в грозди (целлюли), перегородки из коллагена и эластина становятся грубыми и жёсткими, похожими на рубцы, отёчность и нарушение микроциркуляции усиливаются, явно прощупываются узелки, кожа бледнеет и становится прохладной, появляются капиллярные звёздочки, отёки и болезненность при глубоком надавливании. Эта стадия уже считается заболеванием.

• **Макронодулярная и Финальная (4 и 5 стадии).**

Все изменения усиливаются. Появляется сильный застой лимфы, отеки, нарушается венозный отток, ухудшаются рубцы, узелки становятся крупными, явными, болезненными, спаянными с кожей, появляются впадинки и твёрдые участки, кожа холодная, развиваются сильные отеки. Целлюлит может появиться на руках.

4 и 5 стадии уже являются серьёзной медицинской, а не косметической проблемой, и лечатся врачами-косметологами в медицинских центрах.



1 стадия



2 стадия



3 стадия



4 стадия

**Какой бывает
«апельсинка»**

Целлюлит — зверушка сложная. Исходя из личных особенностей, состояния здоровья, конституции, возраста одна и та же стадия может проявляться по-разному у двух людей. При одной и той же степени развития целлюлита, ключевая проблема может быть разной — отёк, мягкий или плотный жир.

Что со всем этим делать? Самый важный вопрос

Методы борьбы во многом зависят от стадии и вида целлюлита. Однако в любом случае — волшебной таблетки нет. Необходим комплексный подход.



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ
НАГРУЗКА



МАССАЖ
СУХОЙ ЩЕТКОЙ



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ
КОСМЕТИКА

- **Правильное питание.**

Максимально исключи продукты, которые затрудняют работу печени и выведение шлаков — жирное, копчёное, солёное, кондитерка, выпечка, маринады, жирная молочка, крепкий алкоголь, кофе, газировки.

Качество жира в адипоцитах зависит от качества жира, который мы едим. Если мы едим животные жиры в большом количестве (сало, сливочное масло, жирное мясо, колбасу, сосиски и т. п.), то жир в адипоцитах становится плотными и от него сложнее избавиться. Если мы едим растительные жиры (жидкие растительные масла), то адипоцитный жир становится более мягким, менее плотным и расстаться с ним становится легче.

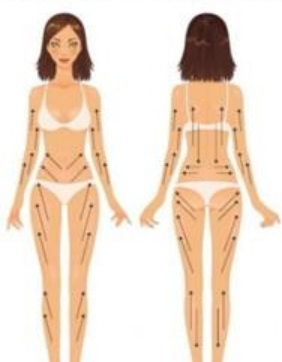
- **Физические нагрузки.**

Грамотные нагрузки, состоящие из силового тренинга и высокоинтенсивного интервального кардио, эффективно сжигают жир и улучшают кровообращение, при этом не разрушая, а укрепляя мышцы. Меньший % жира — меньше видимых проявлений целлюлита. Кроме того на гладких, крепких натренированных мышцах гиподерма распределяется ровнее и кожа выглядит значительно более гладкой.

- **Массаж и растирание сухой щёткой.**

Растирание сухой щёткой и грамотный массаж — лимфодренажный, лечебный, антицеллюлитный, вакуумный — с правильно подобранными антицеллюлитными маслами и кремами улучшает кровообращение и лимфоток, способствует выведению токсинов и шлаков, размягчает гиподерму и разбивает дольки





Массаж сухой щеткой



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА



1. Нанесите крем на массируемую поверхность



2. Сожмите баллон банки и установите на кожу



3. Массажные движения могут быть круговыми, зигзагообразными и т.д.

• **Антицеллюлитная косметика и процедуры.**
Водоросли, грязи, холодные и горячие обертывания, кремы и гели, аппаратные методики (прессотерапия)

Только прошу! Никогда не используйте термопояса и пищевые плёнки на тренировках!!

ПОЧЕМУ ВРЕДНЫ ТЕРМОПОЯСА И ОБМАТЫВАНИЕ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ

Удивительно, но в спортзалах я все ещё вижу людей, одетых с ног до головы в максимально тёплое, кто-то шуршит плёнкой или различными термопоясами. А между тем, это не просто бесполезно и антинаучно, но и вредно.

«Благодаря» серии статей в интернете, на сайтах для похудения в России никогда не переведутся люди, которые считают, что чем больше из них выйдет пота из-за обертывания пленкой (или термопоясом), тем больше они похудеют или тем больше «токсинов» покинет их тело.

Итак, несколько фактов про обертывание пищевой пленкой, которые полезно знать каждому.

1. Жир не покидает ваш организм через пот

В поте нет того жира, который ты бережно обмотала пленкой (хоть и есть небольшой состав летучих жирных кислот). В состав пота в основном входят продукты, от которых организму надо избавиться, например продукты белкового обмена: мочевины, молочная кислота, мочевая кислота, аммиак, некоторые аминокислоты, а также сернокислые соединения, фосфаты, хлористый калий, соли кальция. Но не жир.

Более обильное потоотделение, вызываемое обматыванием пищевой пленкой – всего лишь заставит тебя потерять больше влаги во время тренировки. Естественно, вся потерянная влага вернется. Но это не все негативные последствия.

2. Повышается риск обезвоживания

Жидкость, которую ты начинаешь активно терять через пот, обильно обмотавшись пленкой, в общем-то нужна твоему организму, именно поэтому в спортзалах строго рекомендуют выпивать не менее поллитра воды за тренировку.

Тело расстается с жидкостью за счет понижения объема плазмы (жидкой, «водяной» части) крови. Сердце качает все меньший объем крови, ему приходится биться чаще, чтобы доставлять в ткани кислород и прочие необходимые вещества.

В результате снижается снабжение клеток кислородом и вывод продуктов распада – вредных веществ из клеток – затрудняется. В результате мышцы быстрее закисляются («забиваются») и в целом начинают хуже работать в аэробном режиме.

Проще говоря, из-за обезвоживания ты перегружаешь сердце и ухудшаешь отвод вредных веществ из клеток.

5. При обматывании пленкой не происходит повышенного вывода «токсинов», наоборот – ты «купаешься» в своих отходах

Более того, скорее происходит обратный процесс: из-за снижения объема крови (за счет потери влаги), вывод продуктов обмена веществ из клеток затрудняется. Организм, потеряв слишком много влаги, начинает хуже справляться с тем, чтобы выводить ненужные вещества из клеток.

Наконец, обмотавшиеся пленкой бедолаги буквально купаются в своих отходах (продуктах жизнедеятельности, выводящихся вместе с потом), которые, не имея иных альтернатив, частично могут возвращаться обратно в тело, способствуя как минимум раздражению кожи.

Ну , убедила я тебя в бесполезности этого мероприятия ??))

А теперь Подведём итог

Целлюлит «радует» нас своим многообразием форм и стадий, каждой из которых необходим свой подход и лечение. В независимости от формы и стадии «волшебной таблетки» не существует.

Наклеить на попу антицеллюлитный пластырь и ждать чуда в течение 24 часов — не вариант. Необходим комплексный подход — питание, тренировки, массаж, косметика и процедуры.

Приложение : Лучшие средства от целлюлита

1. Крем с массажером L'Oreal Perfect Slim Lifting Pro

- Стоимость: 600-1 000 р.
- Изготовитель: Франция
- Действенность: 5



Средство от L'Oreal борется с одной из главных причин целлюлита – застойным явлением. Тюбик с кремом оснащен массажной насадкой. Поэтому одновременно обеспечивается двойное действие: гель проникает в адипоциты и расщепляет жиры, а массажер ускоряет отток жидкости, нормализует кровоснабжение и лимфодренаж.

2. Крем-воск «Здоров»

- Стоимость: 1 000 р.
- Изготовитель: Россия
- Действенность: 5



Фирма «Здоров» предлагает уникальное решение проблемы – крем-воск на основе натуральных продуктов. Он содержит пчелиный воск, пчелиный яд, прополис, подмор, огневик – эти ингредиенты проникают в адипоциты, ускоряют расщепление на жирные кислоты, нормализуют метаболизм и кровоток. А экстракты кедр, конского каштана, оливковое масло и витамины группы В подтягивают и выравнивают кожу.

3. Антицеллюлитная маска с дренажным эффектом Dren Guam

- Стоимость: 1 800 р.
- Изготовитель: Италия
- Действенность: 4,9



Маска Dren Guam – одно из лучших средств от целлюлита, который развился на фоне нарушения микроциркуляции крови и лимфы. Она снимает застойные явления и уменьшает выраженность гиноидной липодистрофии за счет конского каштана, хвои, ламинарии, морской соли, масла лимона, кофеина. Антицеллюлитная маска Dren Guam – не универсальное средство. Ее используют только на ягодицах и бедрах, а для боков и живота придется подобрать что-то другое.

4. Антицеллюлитная грязь «Быстрое действие» от GEOMAR

- Цена: 450 р.
- Производитель: Италия
- Эффективность: 4,6



Фирма GEOMAR в борьбе с целлюлитом решила использовать не крем, масло или гель, а грязевое обертывание. Сама по себе процедура эффективнее обычного втирания или массажа. А если добавить к действенности мощный состав грязи из зеленой глины, водорослей, морской соли, конского каштана и плюща – результат превзойдет все ожидания.

5. Моделирующий крем L'Occitane en Provence «Восхитительный Силуэт»

- Цена: 2 600 р.
- Производитель: Франция
- Эффективность: 3,9



Крем «Восхитительный Силуэт» от L'Occitane en Provence содержит кладезь натуральных «борцов» с целлюлитом: эфиры мяты, бессмертника и пальмарозы, кремний, миндальные выжимки, кофеин, квиноа и даже экстракт перуанской лианы. Средство не только устраняет «апельсиновую корочку»: всего через пару недель кожа станет нежнее и бархатистее, чем у младенца.

6) Крем-актив от целлюлита Floresan

- Стоимость: 200 р.
- Изготовитель: Россия
- Действенность: 4



Крем Floresan – эффективный бюджетник в яркой упаковке. Антицеллюлитные средства в оранжевых флаконах привлекают девушек громкими обещаниями избавиться от узелков, бугорков и ямочек всего за 200 рублей и 4 недели.

И крем действительно работает. В нем мощный комплекс ментола, зеленого чая, папайи, фрукуса, ламинарии. Компоненты ликвидируют «апельсиновую корку» и нормализуют обменные процессы в тканях.

7) Антицеллюлитный гель Be Laved
Средство от целлюлита Be Laved делает ставку на химические компоненты. В нем намешаны АНА-кислоты для очищения кожи и раскрытия пор, рутин и диглюкозид для сжигания адипоцитов, искусственные комплексы для стимуляции кровотока и повышения тонуса кожи. Оттеняют коктейль растительные экстракты жгучего перца, эфирных и растительных масел.



8) Масло Weleda

- Стоимость: 2 500-3 000 р. за 200 мл
- Изготовитель: Швейцария
- Действенность: 4,2

Швейцарская фирма Weleda предлагает уникальное решение – натуральное эффективное средство от целлюлита на основе березовых экстрактов. Помимо них масло для массажа содержит выжимки пшеничных ростков, косточек абрикоса, жожоба, розмарина.

Как утверждает производитель, за месяц улучшится эластичность и упругость кожи, нормализуются метаболизм, кровообращение и лимфоток. А вместе с этим уйдут и проявления целлюлита.

9. Гель Чистая линия • Стоимость: 250 -3 00 р.
за 200 мл

- Изготовитель: Россия
- Действенность: 4,2
- 100% натуральный антицеллюлитный фитокомплекс.
- Разглаживает поверхность кожи
- Дарит коже тонус и упругость
- Способствует уменьшению растяжек
- МГНОВЕННО: лимфодренажный эффект"

1.ЧЕРЕЗ 7 ДНЕЙ: признаки целлюлита станут менее заметны



10. Горячий антицеллюлитный комплекс с кофе

- Стоимость: 1790 р
- Изготовитель: Россия
- Действенность: 4,5



Эфирные масла в составе комплекса глубоко проникают в кожу, восстанавливая ее эластичность и стимулируя процесс регенерации.

Горячий антицеллюлитный комплекс расширяет сосуды, активизирует кровообращение, снимает отеки. Через раскрытые поры происходит двойной обмен – микроэлементы, витамины, активные вещества и минералы глубоко проникают в кожу, а на поверхность, через раскрытые поры выделяются шлаки и токсины.

Стимулирует процесс липолиза, рассасывания и расщепления плотных фиброзных тяжей при целлюлите, а так же нормализует обмен веществ. Эффект тепла создается благодаря усилению кровообращения. Борется с целлюлитом, восстанавливает упругость и рельеф кожи, очищает организм на клеточном уровне, насыщает витаминами и минералами. Противопоказан при варикозном расширении вен.