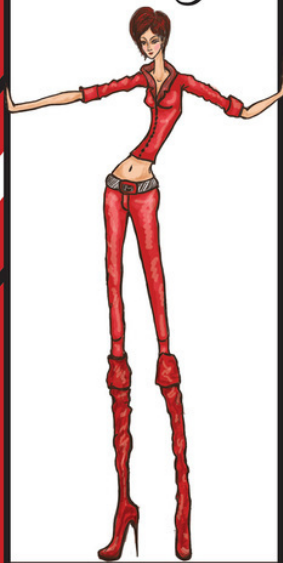


*Г.М. Кибардин*

# СТРОЙНАЯ ФИГУРА



*мифы и реальность  
современной женщины*

**Геннадий Михайлович Кибардин**  
**Стройная фигура.**  
**Мифы и реальность**  
**современной женщины**  
**Серия «Тайны вашего здоровья»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12627718](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12627718)*

*Стройная фигура. Мифы и реальность современной женщины:*

*Амрита; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-413-00884-3*

### **Аннотация**

Эта книга написана для женщин. Стройная фигура, красота и здоровье для любой женщины являются всегда желанными и востребованными. Автор предлагает посмотреть на вопросы женской красоты с различных сторон. Читателям рекомендуется применять в домашних условиях простые, но весьма эффективные способы обретения стройной фигуры и красивой походки. Вместе с тем, на конкретных примерах рассказывается, к каким негативным последствиям для женской красоты и здоровья могут привести опрометчивые решения использовать очередное «чудо» средство для быстрого похудения и омоложения своего тела. Авторские рекомендации дают

возможность каждой женщине творчески подойти к процессу придания своему телу изящества, привлекательности и красоты.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Красивая и стройная	8
Стройная фигура	9
Красота в истории	13
Современная красота	16
Возраст и фигура	21
Формулы стройной фигуры	24
Улучшаем осанку	29
Улучшаем внешний вид	35
Глава 2. Избыточный вес	37
Жировая ткань	38
Ожирение	46
Избыточный вес	52
Ожирение и статистика	54
Контроль снижения веса	66
Целлюлит	69
Глава 3. Депрессия, мнительность и страхи	73
Депрессия и вес	74
Конец ознакомительного фрагмента.	82

**Геннадий Кибардин**  
**Стройная фигура.**  
**Мифы и реальность**  
**современной женщины**

© Кибардин Г.М., 2009

© Оформление. ООО «Амрита», 2012

# Предисловие

Каждый человек на Земле желает быть красивым, стройным и привлекательным. Особенно это касается лучшей половины человечества – женщин. Сама природа наделила их женственностью и привлекательностью. Однако далеко не каждая женщина может сказать себе и тем более, окружающим ее людям, что она довольна своей внешностью и своей фигурой. Многие женщины тихо вздыхают, глядя на непрерывный поток демонстраций в глянцевых журналах и на экранах телевидения умопомрачительных голливудских красавиц. Их стройные тела – изящные и длиннющие ноги, осиные талии, высокие груди и прочие недоступные рядовой обывательнице прелести активно тиражируются всеми средствами массовой информации. Красавицы нагло и красиво улыбаются с глянцевого обложки и голубых экранов. Они радуются жизни, собственной красоте и заработанным на этой красоте миллионам. Молодые женщины, глядя на все это, пытаются найти быстрые и эффективные пути изменения своей внешности, часто подражая голливудским красавицам. Современное общество предлагает всем молодым и зрелым женщинам, желающим быть стройными и красивыми, самые не вероятные методы. Поверив в очередное «чудесное» средство для «эффективного» похудения, в «волшебные» свойства крема против морщин, многие женщины

начинают пользоваться этими средствами. Проходит время, а разительных изменений в лучшую сторону не происходит. Женщины начинают искать другое средство для создания красивой и стройной фигуры. Идет время, а желанный идеал красоты так и остается мечтой. Махнув рукой на свои «мучения» многие женщины прекращают активное применение «чудо» средств и с ужасом замечают, что их внешность начинает катастрофически ухудшаться. Начинается поиск нового «чуда» красоты и стройности. И так до бесконечности.

Эта книга написана в первую очередь для женщин. Автор книги имеет большой практический опыт в проведении занятий и тренингов по омоложению женского организма естественными методами, по приданию телу стройности и привлекательности. Автор провел анализ многочисленных средств и методик, применяемых в России и за рубежом в целях придания женской фигуре изящества, красоты и стройности. Часть этого анализа изложена в данной книге. Читая книгу, каждая женщина сможет увидеть плюсы и минусы от применения конкретных средств: для похудения, для избавления от морщин и т. п. Рекомендации, изложенные в данной книге, позволят вам не повторять чужих ошибок, найти свой путь красоты физического тела и гармонии с окружающим миром.

# Глава 1. Красивая и стройная

Каждая женщина мечтает иметь гордую осанку, летящую походку, стройную фигуру и хорошее самочувствие. Эти ценности всегда остаются актуальными. В данной главе рассматривается, что такое стройная фигура, как возраст влияет на внешний вид женщины. Как «измерить» стройность фигуры и что надо сделать, чтобы улучшить свою осанку.



# Стройная фигура

Что такое стройная женская фигура? Нет универсальной оценки для всех женщин. Для одних это предел мечтаний, для других – тщательно оберегаемое богатство, для третьих – счастливый подарок свыше. Но для всех без исключения стройная фигура – это источник уверенности в себе и возможность нравиться окружающим. Стройная фигура является неотъемлемым элементом молодежного вида, а неотъемлемый элемент стройной фигуры – красивая талия. Конечно, есть определенные черты, которые нравятся почти всем: узкая талия, стройные бедра, изящные ноги, упругая грудь. Тем не менее, стройная и красивая фигура для каждой женщины своя. Вспомните период в своей жизни, когда вы чувствовали себя наиболее счастливой. Ваши глаза сияли, окружающие люди говорили вам комплименты. Вы чувствовали себя энергичной женщиной, способной справиться с любой проблемой. У вас были радужные планы о жизни, вы были самым счастливым человеком. Вы буквально излучали счастье, красоту и здоровье. Вас совсем не интересовало в то время, сколько килограммов вы весите.

Время незаметно летит вперед и, глядя на свое отражение в зеркале, у большинства женщин возникает желание повернуть вспять время и вновь обрести стройную фигуру и былое здоровье. Если обретение стройной фигуры для вас действи-

тельно является целью, то уточните себе, зачем вам это так необходимо. Задайте себе вопрос: «Что реально изменится в моей жизни, когда я буду стройной женщиной?» Если вы не знаете четкий ответ, не знаете, что реально для вас изменится, когда у вас будет стройная фигура, тогда ваше желание превращается в эфемерную мечту, а не в цель.

И так, вы решили обрести стройную фигуру и точно знаете, зачем это вам надо. Делаем следующий шаг, обращаем свое внимание на еду, что, когда и как мы едим. Еда, это то, что в конечном итоге формирует наше тело, форму нашей фигуры. О желаниях и запросах человека часто судят, используя внешнюю информацию о нем, в том числе как он удовлетворяет свои потребности в еде. Взгляните на свою еду, как на информацию внешнего мира. Вы никогда не задумывались над тем, почему в разные периоды жизни у вас менялись вкусы и привычки в еде? Часто это связано с тем, что меняются обстоятельства и условия вашей жизни, меняются желания, друзья и т. п.

Со временем мы все меняемся, вместе с этим меняются и наши потребности, одни исчезают, другие появляются. Например, женщина любит молоко, кефир, сыр. При этом она, возможно, не очень уверена в себе и нуждается в заботе и участии со стороны своего окружения. В жизни женщин бывают периоды, когда у них появляется потребность в переменах, путешествиях, интересных встречах. В это время они часто предпочитают фрукты всем другим продуктам. Быва-

ют периоды, когда женщина ест больше мяса. Ей кажется, что без всего можно обойтись, только не без мяса. На подсознательном уровне избыток мяса помогает женщине подавить у себя чувство злости и агрессии.

Прием пищи можно превратить в приятный ритуал. Для этого надо проявить большое желание, ум и гибкость в мышлении и в своих действиях. Вспомните, например, как начинает еду домашняя кошка, которая любит и ценит себя. Она никогда не притронется к еде, пока не понюхает, слегка не попробует и не поймет, что эта еда не принесет ей вреда. Кошка ест медленно, с удовольствием, прислушиваясь к насыщению, чтобы не переест. Большинство кошек мудры, и очень любят себя. А вы мудрая женщина, вы любите себя?

Если женщина физически или психологически перенапряжена и постоянно испытывает внутренний дискомфорт, то еда может превратиться для нее в своеобразный «наркотик». Убегая от реальностей жизни, такая женщина находит им замену, например, часто и бесконтрольно поедая что-нибудь вкусненькое.

Вернитесь в реальность бытия своей жизни, поднимите планку своей самооценки, полюбите себя, и ваш мир сразу изменится. Из любви и заботы о себе произрастает то волшебное чувство красоты, которое как великий охранник стоит на страже вашего женского обаяния и здоровья. Сегодня многие женщины хотят иметь такую фигуру, которой бы позавидовала самая обаятельная и лучезарная актриса или фо-

то модель. Что представляет собою красивая фигура, каковы ее пропорции? Не каждая женщина может сказать себе и окружающим людям, что такое критерии женской красоты. Одной женщине кажется, что быть красивой – это значит быть худенькой, другая хочет немного поправиться – и тогда, как ей кажется, она будет просто неотразимой. Третья уверена, что для полного счастья ей не хватает стройных ног и т. д. Каждая эпоха предлагает свои эталоны женской красоты. Обратимся к истории и посмотрим, как исторически развивались каноны красоты с древних времен.

# Красота в истории

Древняя Греция оставила нам образец красоты и величия – скульптуру Афродиты. Греки всегда ценили пропорциональные и гармоничные формы. По их мнению, женщина должна была быть стройной, но не слишком худенькой, с округлыми формами. Афродита имела рост 164 см, окружность талии – 69 см, груди – 86 см, бедер – 93 см.

Если ваша фигура имеет такие пропорции, то вы можете гордиться собой, ваше тело является идеалом античной женской красоты.

Если у вас прямой узкий нос на изящном лице, большие глаза и четкая линия бровей, маленький подбородок и невысокий лоб, вы могли бы стать истинной красавицей Древней Греции. Древний Рим перенял почти все традиции Греции. Римляне также ценили женскую красоту и эталоном считали стройных, но отнюдь не худых женщин, статных, но в то же время грациозных.

Большие глаза всегда считались признаком красоты, поэтому женщины в Древнем Риме старались подчеркнуть их выразительность специальной подводкой, которая начиналась от уголка глаз и заканчивалась у виска. Глаза, впрочем, как и волосы, должны были быть светлыми, это считалось признаком привлекательности женщины.

Рассматривая картины Рубенса, Гойи, Рафаэля и Ренуара,

можем предположить, каким был идеал красоты того времени. Все женщины, изображенные на полотнах, хорошо сложены и упитаны. Как знать, возможно, мастера изобразили своих современниц, или стремились воплотить личное видение женской красоты. Наши будущие потомки смогут получить представления о современной нам женской фигуре, рассматривая гляцевые журналы наших дней, пестрящие многочисленными фотографиями топ и фотомоделей. Однако женские журналы сегодня стремятся показать не типичный образ женщины, а лишь мечту их читательниц.

В жизни идеалами красоты часто становятся образы редкие и исключительные. В прошлом полноту воспринимали как признак богатства и достатка. Наиболее пышные фигуры считались эталоном красоты. И их было меньшинство. В те времена возможность питаться ежедневно и в достаточном количестве была недоступной роскошью из-за нерегулярности поставок продовольствия. Войны, крестьянские бунты и плохие урожаи были причиной постоянной нехватки продовольствия и голода. Поэтому люди старались накопить жир про запас. Излишний вес был гарантией выживания в неурожайные годы, по этой причине отношение к полноте было положительным. Пышных женщин охотно брали в жены, так как считалось, что они могут выносить ребенка, не испытывая особых трудностей во время беременности. Подобная картина до наших дней сохранилась в развивающихся странах.

Шло время, и критерии женской красоты существенно изменились. В начале XX века Пол Пойретс предложил отказаться от корсетов. Это новшество очень понравилось женщинам, и они сменили пышные наряды на одежду, которая подчеркивала стройность фигуры и изгибы ее линий. Соответственно, внимание общества обратилось на стройную фигуру, врачи стали признавать, что излишек веса опасен для здоровья и ряд развитых стран охватила массовая борьба с лишними килограммами.

# Современная красота

Каждой женщине необходимо внимание мужчин и их комплименты. Они придают женщине уверенность в себе и помогают проявиться индивидуальности. Однако умные женщины ценят лишь те комплименты, которые на самом деле соответствуют действительности. Но для того чтобы всегда быть достойной комплиментов, нужно постоянно работать над собой, следить за своей внешностью. Каждая женщина мечтает сохранить молодость и красоту как можно дольше.

Желание любой женщины иметь красивую фигуру вполне объяснимо. Проблема в том, что многие люди занижают или завышают свою планку в стремлении к идеалу. Вносят сумятицу пресловутые параметры 90–60–90, прочно укоренившиеся на страницах женских журналов. Это эталон, которому большинство женщин пытается соответствовать. И далеко не все знают, откуда возникло такое понятие о «стандарте красоты». А это именно стандарт – иначе не скажешь. Стандарт, которому должны соответствовать модели, чтобы, приехав на показ в любую страну мира, девушка-модель смогла продемонстрировать коллекцию, которую никогда раньше даже не примеряла.

Женщина с нестандартной фигурой боится, что на нее не обратит внимания ни один молодой человек. Полноватая же-



на опасается, что муж изменит ей. Однако зачастую полнота оказывается надуманной. Как же различать полноту реальную и мнимую?

Расчет идеального веса при помощи формул – не лучший вариант, так как вес – это сумма нескольких составляющих: вес скелета, мускулатуры, вен, воды и жира. К примеру, за счет развитой мускулатуры вес женщины-спортсменки больше, чем у обычной представительницы прекрасного пола. Но у нее нет лишних килограммов.

Если брать в расчет тот факт, что  $2/3$  массы тела составляет вода, и ее количество (следовательно, и масса тела) может меняться, то можно сделать вывод, что изменение веса и похудание – совершенно разные понятия. **Похудание – это изменение форм тела, а снижение веса – изменение массы тела.**

Реальный объем жира можно измерить только при помощи специального аппарата, похожего на электрокардиограф. Он показывает данные о массе воды, жира и мускулов в вашем теле. Но такие приборы, к сожалению, редко встретишь даже в кабинете диетолога, не говоря уж о спортзалах. Да и сам прибор определяет только массу жира, но не места его скопления в организме. Однако это можно сделать посредством измерения соотношения объема талии и бедер. В любом случае оно должно быть не более 0,85.

Иногда в газетах можно увидеть объявления: «Познакомлюсь с красивой девушкой...» О мужчинах, желающих вне-

сти в свою жизнь красоту, мы сейчас говорить не будем, хотя тема эта бесконечно интересная. Речь пойдет в основном о женщинах, их физической красоте, которая наверняка требует точных параметров. Какие параметры женской красоты господствуют сегодня в мире? Древние параметры 94–64–94 снизились вначале до 92–62–92, а потом упали еще на 2 сантиметра на каждом уровне и составили 90–60–90. Однако сегодня все чаще можно встретить небольшие расхождения в цифрах, например, 90–58–88, при которых сохраняется пропорциональность плеч, бедер и талии. Сюда относятся худенькие девушки, имеющие «тонкие» кости тела.

Кстати, последние годы все в большей степени начинают проявляться во внешности людей грядущие изменения на всей Земле. Постепенно активируются слои ДНК, дремавшие в человечестве со времен гибели Атлантиды. Изменения происходят как у нового поколения мужчин, так и у женщин. Однако, в облике молодых девушек и женщин эти изменения сегодня особенно заметны. Средний рост их тела стремительно увеличивается, меняются и его пропорции. Уже сегодня мы встречаем на улицах городов и сел прообразы будущего человечества. С женской стороны это будут высокие, до двух и более метров девушки с узкими бедрами и небольших размеров грудью, через 50–60 лет это будет массовое явление на всей Земле. Соответственно изменятся и параметры физической красоты женщин.

Сегодня периодически становятся популярными слегка

пышные женщины и даже просто полные. Раньше они не считались стандартными основной массой общества людей. Для пышных женщин не шили в массовом количестве хорошую красивую одежду и обувь, не существовала мода. Сегодня полные и пышные женщины красиво представляют одежду и украшения известных домов моды, ничем не уступая худым красавицам. Некоторым мужчинам нравятся полные женщины, от них веет теплом и лаской. Однако психологи подметили, что полных женщин любят в основном инфантильные мужчины, те, кто ищет теплого плеча и крепкой опоры. В России не мало полных женщин, которые постепенно превращаются в ломовых лошадей, везущих на себе дом, детей и мужа. Лишний вес не украшает ни какую женщину. Ей может лишь так казаться, поскольку изящной она себя либо не знает, либо не хочет знать. Женская полнота приводит к преждевременной старости и болезням. От тучных женщин чаще уходят мужья. Тучным женщинам чаще отказывают в престижной работе, где ценятся внешние данные. Полная женщина больше всех испытывает стрессы и унижения, что неминуемо приводит к тяжелым комплексам и психическим травмам.

Подводя итог можно сказать, что хорошая женская фигура является для одних пределом мечтаний, для других – это тщательно оберегаемое богатство, для третьих – это счастливый дар судьбы. Но для всех без исключения женщин хорошая фигура – это источник уверенности в себе, успеха по

жизни и возможность нравиться окружающим.

# Возраст и фигура

Возраст играет не последнюю роль в том, какая у вас фигура. Однако дело тут не столько в самом возрасте, сколько в образе жизни. Чем больше женщине лет, тем меньше она старается двигаться. Мышцы тела начинают слабеть, «съеживаются». Мышечная ткань постепенно замещается жировой тканью. Кожа тела теряет былую упругость и эластичность. Часть отмерших клеток тела не выводится наружу и т. п. Если такая женщина повысит в разумных пределах свою физическую активность, то внешняя картина меняется в лучшую сторону в любом возрасте. Восстанавливаются мышцы тела, кожа возвращает свою упругость.

Ученые объясняют это тем, что мышечные ткани с возрастом не переживают необратимых дегенеративных изменений. Главное состоит в том, что из мышц тела с возрастом уходит вода. Это связано со снижением уровня секреции половых гормонов и у пожилых женщин пропадает желание употреблять жидкость в необходимом для тела количестве. Такие гормоны отвечают за задержку воды в мышечных тканях, поскольку вода в мышце является главным условием ее работоспособности. Напоминаю, что для нормального функционирования физического тела необходимо потреблять ежедневно количество жидкости, равное произведению вашего веса на 30 мл. Например, ваш вес составляет

60 кг. Умножаем на 30 и получаем 1,80 литра жидкости в сутки.

Выполняя самые различные упражнения (для женщин старшего возраста хорошо подходят пешие прогулки в среднем темпе до четырех километров в сутки) вы заставляете работать мышцы своего тела. Хорошо подходят для омоложения физического тела любые, доступные вам танцы, которые, в дополнение к физическим нагрузкам, вызывают у женщин прилив положительных эмоций. Было бы желание, а место для танцев вы всегда найдете, в том числе и у себя дома. При восстановлении физической активности, возрастает уровень секреции половых гормонов и мышцы тела «просят» наполнить их водой. В такой ситуации феномен молодости женщины, ведущей активный образ жизни, сохраняется до глубокой старости, до 90 и более лет.

Что касается женщин в возрасте 35–40 лет, то их мышечная система находится, что называется, в самом соку. Главное – желание и методически верные физические нагрузки в разумных пределах.

За последние годы в России резко возросло количество курящих женщин и девочек подростков. По данным исследований, у женщин, которые курят, намного раньше появляются преждевременные морщины на коже лица. Никотин разрушает эластичный слой кожи и уменьшает количество коллагена. Кроме того, кожа теряет огромное количество витаминов, поэтому в ней нарушаются обменные процессы и по-

ступление кислорода в организм, Результат, ожидающий любую курящую женщину через несколько лет, просто неутешителен: преждевременные морщины, сухость и желтый оттенок кожи. Первые морщины у активных курильщиц появляются через 10–15 лет и прочно располагаются вокруг глаз и рта. К автору данной книги неоднократно обращались молодые, курящие женщины с просьбой «убрать» мелкие морщины возле глаз и рта. Убрать то их конечно можно, например, несколько сеансов «мягкого» лазера помогают разглаживать поверхностный слой кожи. Однако, при этом не устраняется основная причина появления этих морщин – тяга женщин к курению, и морщины вновь вернуться на свои места.

# Формулы стройной фигуры

Как вы уже знаете, каждая эпоха выбирала свой идеал женщин: то полных и крупных, то хрупких и тонких, то с пышной, то с небольшой грудью. Вместе с тем, во все времена существовала поправка на индивидуальный вкус. Если все мужчины вокруг вас предпочитают женщин, сложенных, как знаменитые манекенщицы, а вашему избраннику нравятся именно вы, совсем на них не похожая, – значит, у вас есть своя «изюминка». Ваша фигура кажется избраннику вполне привлекательной, пропорциональной и подтянутой. Ученые предложили следующие формулы для оценки пропорциональности женской фигуры.

**Пропорциональность фигуры (П) можно определить так:**

$P = B : (H + P + Ш)$ , где:

Б – обхват бедра под ягодичной складкой,

Р – окружность плеча (руки),

Н – окружность голени,

Ш – окружность шеи.

Хорошие пропорции: для женщин  $P = 0,54–0,62$ ; для мужчин  $P = 0,46–0,52$ ;

**Изящество фигуры можно определить по формуле:**



$$И = (Г - Т) : (2Н - Б),$$

Г – обхват груди,

Т – обхват талии.

Изящные фигуры: для женщин  $И = 1-4$ , для мужчин  $И$  меньше 1.

**Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:**

$$П = (\text{длина ног} : \text{длина туловища}) \times 100 \%$$

$$П = ((\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : (\text{рост сидя})) \times 100 \%$$

**Еще одна формула пропорциональности телосложения:**

$$П = ((\text{окружность талии}) : (\text{рост})) \times 100 \%$$

В норме  $45 \% \pm 5 \%$ .

Подтянутая и стройная фигура является идеалом современной женщины. Часто его достижение связывают с весом тела. Для определения оптимального веса существует множество способов. Рассмотрим наиболее распространенные.

**Формула французского антрополога Поля Брока, выглядит так:**

$$\text{Вес (в кг)} = \text{росту (в см)} - 100 \text{ (при росте до 165 см),}$$

$$\text{Вес (в кг)} = \text{росту (в см)} - 105 \text{ (при росте 166–175 см)}$$

$$\text{Вес (в кг)} = \text{росту (в см)} - 110 \text{ (при росте свыше 176 см)}$$

Следует заметить, что многие специалисты считают пока-

затель Брока наиболее верным для женщин 40–50 лет. Оптимальный вес женщин 20–30 лет, по их мнению, должен быть уменьшен на 10–12 %, а после 50 лет увеличен на 5–7 % от показателя Брока.

### **Показатели нормального веса по таблице.**

Для быстрого определения наличия избыточного веса можно воспользоваться табличным методом. Для этого вам необходимо определить свой тип телосложения (конституции тела), выбрав один из трех. Первый тип – астеники. Это худощавые женщины со слабо развитой мускулатурой. Второй тип – нормостеники. Это женщины со средним сложением тела и достаточно хорошо развитой мускулатурой. Третий тип – гиперстеники, женщины широкоплечие и склонные к полноте. Найдите свой тип телосложения, определите свой рост и воспользуйтесь таблицей 1.

*Таблица 1*

### **Показатели веса в норме**

Рост, см.	Нормальный вес в зависимости от типа телосложения		
	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
150	47,0	52,0	56,5
155	49,0	55,0	62,0
160	52,0	58,0	65,0
165	55,0	62,0	68,0
175	60,0	66,5	72,5

Таблица составлена применительно к возрасту 25–30 лет. Каждые последующие 10 лет необходимо прибавлять по одному килограмму.

**Определить необходимый вес можно и по такой формуле:**

$B = (P : 2) - (4000 : P)$  – для женщин,

где,  $B$  – вес в килограммах,

$P$  – рост в сантиметрах.

**Еще один метод индекса массы тела (ИМТ).** получил общее признание специалистов. Его расчет: разделите свой вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Пример:  $ИМТ = 68 \text{ кг} : (1,72 \text{ м} \times 1,72 \text{ м}) = 23$ . Эта формула хороша тем, что работает и для «малышей», и для «гулливеров». Нормой считается ИМТ от 19 до 25. ИМТ меньше 19 – дефицит веса, 25–30 – избыточный вес, 30–40 – ожирение, более 40 – сильное ожирение.

**Простым и точным способом диагностики ожирения** является следующий метод. Нужно измерить толщину складки кожи на животе. Норма для мужчин – до 1–2 см, для женщин – до 2–4 см. Складка 5–10 см. и более указывает, что ожирение тела налицо.

Если провести сравнительный анализ всех описанных ме-

тодов, можно обнаружить сходство результатов. И это позволяет относиться к приведенным выше способам с достаточным доверием. Однако не стоит слишком серьезно относиться к полученным результатам. Помните, если ваш вес отличается от рассчитанного по этим формулам на 5–10 % в ту или другую сторону, это, скорее всего, нормально и обусловлено индивидуальными особенностями организма. Если вы хорошо себя чувствуете, легко двигаетесь, у вас не перехватывает дыхание, и не болят мышцы ног после подъема по лестнице на третий-четвертый этажи, значит у вас все в порядке. Ваше женское обаяние, утонченный вкус и уверенность в себе вполне могут затмить маленькие недостатки физического тела.

# Улучшаем осанку

Не многие женщины знают, как можно улучшить свою осанку в домашних условиях. Часто деформация позвоночника у девочек подростков и у молодых женщин является следствием эмоциональных и физических перегрузок детей и взрослых. Для красивой женской осанки особенно важно иметь здоровый позвоночник. Вашему вниманию предлагается два метода, доступные каждой женщине.

**Метод первый. Отрабатываем походку Брижит Бардо.** Иметь походку как Брижит Бардо, наверняка, мечтают многие женщины. Но ее гордая поступь не является бесплатным даром природы, а является результатом постоянной работы над собой. Если у вас будет такая осанка, значит ваш позвоночник в полном порядке.

Найдите чистый песок, весом около одного килограмма и просушите его. Сшейте из х/б или ситцевой ткани мешочек, положите в него полкилограмма чистого, сухого песка и надежно завяжите мешочек.

Выберите время, когда в квартире или в вашей комнате никого не будет в течение как минимум 10 минут и приступайте к занятиям. Положите удобно мешочек с песком весом в полкилограмма сверху на голову и ходите по комнате. Мешочек должен мягко обволакивать вашу голову, и потому не будет падать. Начните двигаться по комнате, вначале мед-

ленно, затем быстрее. Когда вы пойдете быстро, мешочек будет готов сползти, держите прямо шею и спину, в этом случае мешочек не упадет. В первый день походите с мешочком на голове в течение одной минуты. На второй день при положительной реакции вашего тела на мешочек с песком (нет ощущения усталости и напряжения в мышцах шеи и спины) увеличьте на одну минуту время движения по комнате с мешочком на голове. Постепенно, по минуте, увеличивайте время хождения с мешочком на голове, доведя его до десяти минут в день. Закрепите это состояние в течение месяца. Далее можно увеличить вес песка в мешочке на 50 грамм. Повторите по нарастающей (от одной до десяти минут) свои ежедневные занятия с новым весом песка в мешочке. Через месяц устойчивых занятий увеличьте вес мешочка с песком еще на 50 грамм. При положительных результатах постепенно доведите вес мешочка с песком до одного килограмма. При достаточно регулярных таких занятиях вы улучшите осанку и свое здоровье.

**Метод второй. Концентрация внимания на макушке головы и раскрепощение области таза.** Для удобства усвоения метода поделим его на две части.

**Концентрация внимания на макушке головы.** Станьте прямо, ноги чуть шире плеч. Расслабьте свое тело и сознание. Переводим внимание на макушку головы. Ваше внимание сосредоточено только на макушке головы. Начинаем вытягивать макушку вверх. Внимание сосредоточено на про-

цессе вытягивания макушки головы вверх. Представьте, что к вашей макушке, к волосам, надежно закреплена нить от большого воздушного шара и за эту нить воздушный шар тянет макушку головы вверх все больше и больше. Мышцы вашей шеи напрягаются, создавая эффект вытягивания макушки. В течение одной минуты держите это состояние, вытягивание макушки за ниточку воздушного шара и некоторое напряжение мышц шеи при этом. Такое состояние очень важно для тела, оно позволяет держать ваш позвоночник ровным, не давая ему осесть вниз. При этом обеспечивается правильное положение спины и шеи.

Сохраняя состояние вытягивания макушки вверх, представьте себе, что к вашему копчику привязана гиря весом два килограмма, который тянет позвоночник вниз, к земле. Держите это состояние в течение одной минуты.

Ощутите реально, как приятно растягивается ваш позвоночник. Вверх его тянет шарик за нить, закрепленную за макушку головы, а вниз позвоночник растягивает груз, закрепленный к копчику. В течение одной минуты держите это состояние. Затем уберите состояние растягивания вашего позвоночника. Повторяйте это упражнение один раз в день в удобное для вас время.

Через несколько дней занятий в положении стоя, приступите к выполнению этого упражнения из положения сидя на твердом стуле. Чередуйте через день выполнение упражнения из положения стоя, на положение сидя. Постепенно, по

мере вашей тренированности такое состояние растягивающегося позвоночника станет для вас привычным и легким в любой ситуации.

В дальнейшем, для сохранения приятного ощущения растягивающегося позвоночника в повседневной жизни, необходимо делать следующее. Каждый раз, в момент, когда вы встаете с кресла, дивана, стула и т. п. начинайте мысленное вытягивание вверх макушки своего тела. Далее подключите мышцы шеи, дающие ощущение вытягивания и только затем следует реальный, физический подъем вверх макушки вместе с подъем всего вашего тела с кресла, дивана, стула и т. п. Дерзайте еще и еще раз, у вас все получится.

**Раскрепощение таза.** Если Вы посмотрите на людей, то увидите, что они обычно фиксируют таз в двух крайних положениях:

Мужчины, как правило, таз подают вперед, за счет чего их спина сутулится. Эта поза напоминает ту, которую принимает ребенок, когда его бьют по ягодицам ремнем или рукой. Женщины, наоборот, чаще всего подают таз назад, за счет чего в пояснице образуется сильный прогиб. Такая поза напоминает ту, какую принимает девушка, когда к ней начинают приставать в темном подъезде, и она, убирая таз назад, шарахается в испуге.

На самом деле таз не должен быть фиксированным в одном положении. Позвольте вашему тазу ритмично двигаться. Постоянно и незаметно для окружающих таз должен дви-



гаться вперед – назад, в зависимости от вашего дыхания.

На каждом выдохе таз должен слегка двигаться вперед, а на вдохе – слегка назад. Если вы внимательно прислушаетесь к своему организму, то интуитивно почувствуете это легкое движение.

Найдите время и место, чтобы вам никто не мешал, и потренируйтесь в течение двух – трех минут в выполнении данного упражнения из положения стоя. Ежедневно выполняйте это упражнение в течение не менее одной недели. Отрабатывайте навыки выполнения упражнений по концентрации внимания на макушке головы и по раскрепощению области таза, приступайте к объединению двух этих упражнений в единое целое. Действуйте решительно и творчески, у вас все получится. Далее используйте свои навыки по этим упражнениям в повседневной жизни, в пешем движении, в поездках в различных видах транспорта и т. п. Творчески занимайтесь своим телом, и постепенно ваша походка станет грациозной и изящной, как у голливудской красавицы.

Те женщины, кто испытывает сложности в самостоятельном применении данных рекомендаций, могут воспользоваться следующими пояснениями. Всякий раз, когда вы куда-нибудь идете, где-нибудь стоите или сидите, представляйте, что ваша макушка (за волосы) подвешена на ниточке к шарiku, который постоянно тянет ее вверх. Одновременно с этим наблюдайте за своим дыханием. В зависимости от дыхания позволяете тазу вашего тела совершать небольшие дви-

жения (на выдохе – вперед, на вдохе – назад). Если вы идете по улице, все равно наблюдаете за своим дыханием, а не за темпом ваших шагов.

При направлении вашего внимания на эти три динамических объекта (макушка головы, ритм дыхания, микродвижения тазом) будет происходить существенное расслабление вашего сознания и тела. Одновременно с расслаблением тела и сознания будет происходить исправление осанки в сторону ее нормализации. Помните, что правильная осанка приводит ваше тело в состояние равновесия и исключает не нужные физические напряжения.

Неправильная осанка женщины, скованная и искривленная поза тела вызывают сжатие отдельных артерий, вен и нервных волокон. В результате этого снабжение внутренних органов и мышц кислородом и кровью может существенно ухудшиться. Нарушается прохождение управляющих сигналов по нервным волокнам. Боли в основании спины, тыльной части бедер, лодыжек, левого или правого колена часто вызываются именно неуравновешенной позой женщины. Кроме того, при не правильной осанке, мышцы левой или правой стороны тела работают гораздо больше и неравномерно, чтобы удерживать тело в неестественном положении. Неправильная осанка у женщин является основной причиной травм поясницы. Не ленитесь женщины, займитесь своей осанкой и вы обретете стройную фигуру и красивую, женственную походку.

# Улучшаем внешний вид

Пытаться улучшить свой внешний вид, уделяя внимание какому-либо одному аспекту: диете, физической нагрузке или очищению организма, совершенно бесполезно.

Глядя на экраны телевизоров, или листая глянцевые журналы, вы заглядываетесь на актрис и спортсменок с «идеальными» фигурами. «Как же им повезло с фигурой!» – скажете вы. На самом-то деле многие «звезды» недовольны тем, что досталось им от природы. Например, Дебби Крак, «Мисс Фитнес США», была очень полной. С помощью мужа-культуриста она всерьез занялась своей фигурой и, приложив невероятные усилия, сбросила вес до 59 кг, превратившись в «суперзвезду».

Джейн Гэрри, «Мисс Гавайские тропики». В свое время при росте 168 см она весила 83 кг. Однажды ей сказали, что у нее «модное» лицо, и она вполне могла бы стать моделью, только надо убрать лишний вес. Джейн стала регулярно заниматься аэробикой и атлетическими упражнениями, перешла на строгий режим питания. Она сбросила больше 20 кг, и предложения сниматься в качестве модели посыпались как из рога изобилия.

Эти примеры являются исключением из правил. «Девушки с характером» фанатично и много тренировались и в итоге сделали себя неотразимыми. Однако, как только они пе-

рестанут ежедневно работать над собой, лишний вес сразу начнет проявлять себя. Поэтому, если вы решили исправить свою фигуру таким путем, знайте, что это дорога в один конец. И идти по ней вам придется всю жизнь. А вы к этому готовы? Если готовы, тогда вперед, к красоте, изяществу и славе.

На групповых занятиях по фитнесу, аэробике и т. п. есть одна особенность, всей группе предлагается одна и та же программа. Между тем, тело каждой женщины абсолютно индивидуально. В этом и состоит проблема. Например, вы хотите иметь более тонкую талию, а ваша соседка по залу – стройные бедра. У вас разные исходные данные и разные цели. То, что подходит вам, может быть совершенно бесполезным для другой женщины. И, тем не менее, в группах все тренируются одинаково. По этой причине ваши занятия могут не дать существенных результатов. Мало того, программа, по которой вы занимаетесь, может вообще не подходить вашему телу. Поэтому, когда речь идет о «корректировке» женской фигуры, универсальные рецепты не годятся. Нужна специальная, индивидуально подобранная соответствующими специалистами программа, которая сможет учесть ваши индивидуальные особенности, единственные и неповторимые. Не забывайте об этом женщины, когда направляетесь на тренировки в спортивный клуб.

## Глава 2. Избыточный вес

С эстетической точки зрения «идеальный вес» должен быть таким, при котором женщина чувствует себя наиболее комфортно. В большинстве случаев проблема веса возникает вследствие психологических причин. Когда совсем юная девушка или зрелая женщина не чувствует себя любимой, когда она не уверена в себе или не может найти выход из сложной ситуации, то возникающие отрицательные эмоции очень часто подавляются едой, т. е. излишним приемом пищи. Вслед за этим у женщины может появиться избыточный вес. Если вы стали обращать внимание на свой вес, возможно, это первый признак того, что у вас не все ладится в личной жизни, и стал формироваться комплекс неполноценности.

Рассмотрим, какую функцию в организме женщины выполняет жировая ткань, и так ли она мешает жить, как думают некоторые женщины, стремящиеся избавиться от жировых отложений на своем теле.

# Жировая ткань

Жировая ткань является совокупностью клеток организма, главной функцией которых является запасание энергии в виде жира. У жировой ткани есть и другие функции: теплоизоляция, создание механической защиты вокруг органов в виде жировой подушки, и эндокринная функция, то есть выделение в кровь ряда веществ. Эти четыре функции выполняет белая жировая ткань. У каждого человека кроме наличия белой еще есть бурая жировая ткань. Белой жировой ткани гораздо больше, чем бурой. Белая жировая ткань имеет белый или желтоватый цвет, в то время как бурая жировая ткань имеет действительно бурый, коричневатый цвет. Такой цвет бурой жировой ткани обусловлен большим количеством железосодержащего пигмента – цитохрома.

Бурая жировая ткань выполняет функцию выделения тепла, она согревает организм. Именно поэтому ее много у животных, которые зимой впадают в спячку. Когда животное зимой спит, оно не двигается, и выделение тепла за счет сокращения мышц практически не происходит. В этом случае оптимальная температура тела поддерживается за счет бурой жировой ткани. У взрослого человека бурой жировой ткани немного. У новорожденных детей ее значительно больше, по мере роста ребенка ее количество снижается. Бурая жировая ткань у людей в чистом виде имеется около по-

чек и щитовидной железы. Кроме этого, между лопатками, на грудной клетке и на плечах у человека имеется смешанная жировая ткань, состоящая как из белой, так и бурой жировой ткани. По мере взросления человека количество бурой жировой ткани в его организме снижается. Клетка жировой ткани называется «адипоцит». Это название состоит из латинского элемента «adeps», что означает жир, и греческого элемента «kytos», что значит полый пузырек. Клетки жировой ткани при их изучении под сканирующим электронным микроскопом имеют вид шариков, окруженных коллагеновыми волокнами и кровеносными капиллярами.

Клетки белой и бурой жировой ткани значительно отличаются друг от друга. Клетка белой жировой ткани имеет внутри себя лишь один большой жировой пузырек. Этот жировой пузырек занимает практически всю клетку, оттесняя на периферию ядро клетки, которое становится сплюснутым.

Клетка бурой жировой ткани имеет много мелких жировых пузырьков, поэтому ядро ее остается округлым. Кроме этого, в клетке бурой жировой ткани очень много митохондрий, которые, собственно, и придают ей такой коричневатый цвет. Именно в митохондриях содержится пигмент цитохром, и именно в митохондриях происходят биохимические процессы, приводящие к выработке тепла. Тепло вырабатывается при участии уникального белка, который называется термогенин.

Человек относится к немногим млекопитающим, которые

рождаются уже с жировыми отложениями. Они начинают появляться на тридцатой неделе внутриутробного развития. Раньше считалось, что человек рождается уже с готовыми жировыми клетками, и число их у взрослых людей не увеличивается. В настоящее время наукой доказано, что это не так. Действительно, сами зрелые жировые клетки не делятся, однако на протяжении всей жизни у человека сохраняются клетки-предшественники жировых клеток. Существует два периода активного размножения этих клеток предшественников, и соответственно, увеличения количества адипоцитов: первым является период эмбрионального развития и вторым – период полового созревания. В другие периоды жизни человека обычно размножения клеток-предшественников не происходит.

Накопление жира происходит только путем увеличения размеров уже существующих жировых клеток. Такой рост жировой ткани называется гипертрофическим. Однако, никакая клетка не может увеличиваться до бесконечности. Когда количество жира в клетке достигает критической массы, клетки-предшественники получают сигнал, и начинают размножаться, давая рост новым жировым клеткам. Такой тип роста жировой ткани, за счет увеличения количества жировых клеток, называется гиперпластическим (гиперцеллюлярным). Он может иметь место в любом возрасте. Так, у худого взрослого человека имеется около 35 миллиардов жировых клеток. У человека, имеющего выраженное ожирение,



количество жировых клеток может достигать 125 миллиардов, то есть в 4 раза больше. Вновь образованные жировые клетки обратному развитию не подлежат, и сохраняются на всю жизнь. Если человек худеет, то они лишь уменьшаются в размерах.

Рассмотрим анатомию жировой ткани. Главные жировые отложения у человека имеются под кожей, и в области живота. Толщина жирового слоя на животе у людей с повышенным весом может достигать 15–20 см. Жировые отложения не являются однородными, они представлены в виде долек размером 5–10 мм. В области живота жир откладывается не только под кожей. Существует особый орган брюшной полости, который называется сальник. Жировые клетки сальника могут накапливать значительные количества жира. Кроме этого, существенные жировые отложения имеются в так называемом забрюшинном пространстве, где располагаются почки, поджелудочная железа, аорта и другие органы.

Жир в теле человека распределяется неравномерно. Когда говорят об избыточном весе, выделяют два типа отложения жира: центральный и периферический. При центральном типе ожирения жир откладывается главным образом в брюшной полости (поэтому его иногда еще называют абдоминальным). При периферическом ожирении он откладывается больше под кожей. Оказалось, что эти два типа отложения жира неодинаковы по своему значению. При центральном типе ожирения вокруг внутренних органов от-

кладывается больше бурого жира, метаболически активно-го. При периферическом ожирении под кожей откладывается метаболически неактивный белый жир. Последствия центрального и периферического ожирения также различны. Почти все неприятности со здоровьем связаны с центральным ожирением. Диабет, гипертония, атеросклероз как осложнения ожирения бывают именно при центральном отложении жира. Рассмотрим кратко функции, выполняемые жировой тканью в теле человека.

**1. Накопление энергии.** 65–85 % веса адипоцита (жировой клетки) составляет жир. Этот жир представлен в форме триглицеридов, то есть веществ, состоящих из глицерина и трех молекул жирных кислот. Основная функция триглицеридов в организме – быть источником энергии при их расщеплении. У людей с большим весом в жировой ткани накапливаются десятки килограммов триглицеридов, энергии которых хватило бы на обеспечение основного обмена в течение нескольких месяцев. По сравнению с другими веществами (углеводами, белками) для целей накопления энергии жиры имеют ряд преимуществ – они могут накапливаться в большом количестве в чистом виде, и в расчете на единицу веса в них содержится в два раза больше энергии, чем в углеводах. Для справки: 1 килограмм жира человека содержит энергию примерно 8750 ккал.

**2. Термоизоляция.** В теле обычного современного человека эта функция жировой ткани является не существенной.

В то же время у некоторых животных запасы триглицеридов под кожей выполняют сразу две функции: они служат в качестве энергетического депо и образуют теплоизоляционный слой, защищающий организм от действия очень низких температур. Тюлени, моржи, пингвины и другие теплокровные животные Арктики и Антарктики снабжены мощными прослойками из триглицеридов Толстый слой подкожного жира служит не только жировым депо, но и надежно защищающим от холода «гидрокостюмом».

**3. Механическая защита.** Жировая ткань не только обеспечивает механическую защиту вокруг внутренних органов человека, но и создает для них ложе. Например, «жировая подушка» надежно и эластично удерживает почки на своем месте. Известно, что опущение почки чаще всего бывает у очень худых людей, со слабой жировой тканью.

**4. Эндокринная функция.** За последнее время учеными получены данные о том, что жировая ткань клетки является не просто хранилищем запасенной энергии, а еще является активным эндокринным органом, то есть органом, вырабатывающим гормоны. Наиболее изучено в настоящее время выделение жировыми клетками двух гормонов – лептина и эстрогенов. Лептин впервые был выделен учеными в 1994 году. Он привлек к себе внимание, как возможное потенциальное лекарство от ожирения. Вначале предполагалось, что когда человек наедается, его жировые клетки начинают выделять лептин, который попадает в мозг и вызывает

чувство сытости. Однако, на деле все оказалось не так просто. Искусственное введение лептина во время еды не вызывало чувства насыщения. Оказалось, уровень лептина в крови регулирует только длительность интервала между приемами пищи. Чем ниже уровень лептина, тем чаще человек ест. Дальнейшие исследования показали, что использование лептина в качестве лекарства для похудения не имеет смысла, так как его уровень в крови у полных людей и так значительно повышен.

Эстрогены являются женскими половыми гормонами. Жировая ткань человека обладает ароматазной активностью. В ней содержится фермент ароматаза P450, который преобразует тестостерон, то есть мужской половой гормон, в женские половые гормоны, эстрогены. Скорость преобразования увеличивается с ростом хронологического возраста человека, а также с ростом жировых накоплений. Жировые клетки поглощают тестостерон из крови, и выделяют в нее эстрогены. Особенной ароматазной активностью отличается жир, накапливаемый в животе. Таким образом, становится понятно, откуда берется практически женская грудь у мужчин с большим «пивным» животом, почему у них снижается потенция и плодovitость. Кроме этих двух гормонов, жировая ткань выделяет и другие вещества, важные для нормализации жизнедеятельности всего организма человека. Жировая ткань выполняет в организме человека еще ряд других функций, в том числе: превращение углеводов в жиры (с

участием инсулина); расщепление жиров с образованием углеводов; накопление витаминов А, D, Е; пассивное обезвреживание (депонирование) вредных веществ; участие в водном обмене (при голодании, усиленной физической работе, обильном потоотделении усиливается расход жиров с образованием воды, а при ограничении воды – ведет к уменьшению жиरोобразования). Получив общее представление по функциям жировой ткани в организме человека, перейдем к уяснению того, что же представляет собой процесс излишнего ожирения женского тела.

# Ожирение

По данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения), около 30 % жителей экономически развитых стран имеют избыток своего веса на 20 % и более. Это видно даже со стороны, места для талии у большинства женщин давно заплыли жирком. Такое происходит потому, что женский организм использует для своих целей нужное количество углеводов и жиров, а остальное откладывает как жировой запас «на всякий случай», на будущее. Французские исследователи шутливо говорят, что есть три степени ожирения. При первой степени ожирения окружающие завидуют вам, при второй – посмеиваются над вами, третья степень ожирения вызывает у окружающих сочувствие. В реальной жизни очень трудно провести четкую границу между здоровой, «упитанной» женщиной и начальной стадией ожирения. Очень многое зависит от образа жизни такой женщины. Если образ жизни не меняется, то «упитанная» женщина постепенно переходит в стадию ожирения. Ожирение относится к одному из проявлений заболеваний эндокринной или нервной системы и требует специальных действий. В 95 % случаев ожирение наступает по причине неправильного обмена веществ в организме и в не рациональном общении женщины с окружающей средой. То есть, в первую очередь следует пересмотреть в сторону нормализации свой образ жизни и

привычки питания и только после этого браться за снижение избыточного веса. В зависимости от мест скопления жировых отложений диетологи выделили три типа ожирения.

**Первый тип – мужское ожирение.** Оно проявляется в верхней половине тела: на шее, лице, грудной клетке и животе над пупком. Такое ожирение может свидетельствовать о предрасположенности к заболеваниям, связанным с обменом веществ: диабету, гипертонии, болезням сердца. При мужском типе ожирения размер жировых клеток заметно увеличивается, а их количество не меняется. Поэтому в подобном случае можно достаточно легко похудеть.

**Вторым является женский тип ожирения.** В этом случае жировые отложения преобладают в нижней части тела (нижней части живота, бедрах и ягодицах). Женщины чаще страдают заболеваниями вен и артритом, возникающим в тазобедренных и коленных суставах. А вышеупомянутые заболевания обменного характера у них возникают реже.

Жировые отложения ниже талии, по мнению медиков, не так опасны, как в верхней части тела. Но это не отменяет известную истину: лишний жир всегда вредит здоровью. В одном из длительных по времени исследований «подопытными кроликами» стали сами медики. Было обследовано свыше 115 000 медсестер. Выяснилось, что легкая полнота, пусть даже в нижней части тела, уже является фактором риска. Согласно этому исследованию, у женщин среднего возраста вероятность смерти от инфаркта существенно снижается, если

они весят всего на 15 процентов меньше усредненной нормы для своего роста. Вместе с тем, ученые предупреждают: не следует истощать себя до состояния скелета и считать это панацеей от всех бед. Худоба, похожая на истощение, наоборот, делает женщину уязвимой для болезней, потому что всегда сопровождается снижением иммунитета. Понятно, что умеренные физические нагрузки должны войти в жизнь женщины с юного возраста, иначе она неизбежно «расплывется» в зрелые годы. Тем не менее, знайте: возраст не делает занятия спортом менее результативными. Когда бы вы ни взялись за тренировки, они всегда принесут вам профилактический эффект. Что же касается преобразования фигуры, то с возрастом оно дается с большим трудом, чем в юности, только по одной причине. Прежде всего, вам надо будет справиться с известным возрастным «багажом» жировых отложений. Борьба с жиром на ягодицах и бедрах – задача не из легких в любом возрасте, даже в юности. Отчасти это связано с особенностями женской физиологии. Такой жир необходим во время менструации и беременности. А вот в период кормления грудью организм перестает беречь отложенный на бедрах жир, используя его в качестве дополнительного «топлива». У кормящих матерей объем бедер уменьшается, однако это чисто временный эффект.

**Третий тип ожирения** был выделен учеными сравнительно недавно. Это избыток внутреннего жира, который скапливается вокруг кровеносных сосудов. Эти отложения



расположены глубоко внутри и не видны снаружи. Они способствуют возникновению диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно предрасположены к этому типу ожирения курильщики, как женщины, так и мужчины, которые считают свой вес вполне нормальным. Если, взвесив все и поразмыслив, вы решили, что в вашем случае имеет место реальное, а не мнимое ожирение, и вам требуется сбросить несколько лишних килограммов, не стоит назначать себе заведомо нереальные сроки. Для пятидесятилетней женщины утопично рассчитывать за пару недель достичь того веса, какой был у нее в двадцать лет. Лучше понемногу, пусть медленно, но верно продвигайтесь вперед, чем пытаться сразу решить непосильную задачу-максимум. Хотите сбросить несколько лишних килограммов? Тогда вам обязательно нужно найти эффективный рецепт, подходящий именно для вашего тела, который поможет достичь поставленной цели без риска для здоровья. Помните, что похудение – это не недельный рывок за стройной фигурой. Обязательно должно пройти некоторое время, прежде чем вы заметите в своей фигуре приятные изменения. Напоминаю, что от момента начала ваших ежедневных, настойчивых позитивных воздействий на организм, до первых устойчивых изменений в биологии женского тела требуется не менее двух недель. А первое устойчивое закрепление нового состояния функционирования организма, то есть изменение его гомеостаза происходит через сорок дней и далее. Именно поэтому важно

придерживаться последовательной и четкой стратегии снижения своего веса.

На память приходит история, которая произошла несколько лет назад с одной из женщин 45 лет отроду. Собиравшись ехать отдыхать на море, эта женщина решила за одни сутки сбросить «лишний» вес. Знакомые посоветовали ей купить и принять очередное «чудо» средство, позволяющее похудеть за сутки на целых 10 кг. После приема этого средства началось обильное выведение жидкости из организма и как говорят в таких случаях почки «заклинили», то есть «отказались» нормально работать. Женщина обратилась ко мне за помощью. Ее состояние было явно плачевное. Сильные, нарастающие боли в районе почек, а через сутки надо улетать на море. Пришлось провести активный массаж зон соответствия почек на руках и ногах, что позволило снять напряжение в районе почек и почки потихоньку заработали. Потребовалось выполнить еще определенные действия. В заключении женщине была дана рекомендация, вести умеренный образ жизни и два – три дня пить маленькими глотками «Боржоми». Боли постепенно ушли, почки заработали, а через три дня весь организм полностью пришел в норму. Зачем я об этом вам говорю? Чтобы напомнить простую истину – **ВСЕ ХОРОШО В МЕРУ**. Помните об этом и никогда не забывайте. Во всех вопросах своей повседневной жизни руководствуйтесь простым, но весьма эффективным правилом своего поведения: все хорошо в меру. И тогда из вашей

жизни сами по себе начнут уходить многие проблемы со здоровьем, с финансами, в сфере общения с окружающими вас людьми.

И так, если вы решили сбросить лишний вес, то обязательно поговорите на эту тему со своими стройными подругами и знакомыми, они с радостью поделятся своими секретами стройной фигуры. Найдите специалистов, тренеров по фитнесу, йоге и т. п. и тоже поговорите с ними. Однако, даже если вы познали многие секреты эффективного похудения, это еще не гарантирует вам полный успех. Ибо вы другой человек, у вас другая генетическая предрасположенность, другое физическое тело.

От ваших решительных действий зависит многое. Вам необходимо наметить для себя план действий и настойчиво следовать по выбранному пути, внося при необходимости соответствующие коррективы.

# Избыточный вес

Об ожирении женщине следует говорить, если фактическая масса тела более чем на 15 процентов превышает идеальную массу. Статистика утверждает, что наибольшая вероятность прожить дольше, активнее и радостнее свою жизнь имеется у женщин, имеющих идеальную массу тела. Говоря об избыточном весе, женщины интуитивно считают, что это происходит за счет жира. Однако, у женщин с развитой мускулатурой вес может быть больше нормы, но не за счет жира, а за счет мышечной ткани. Возьмите женщин культуристов или тяжелоатлетов. Их вес при среднем росте может достигать ста – ста двадцати килограммов, но это не жир, а мышцы. Следует знать, что организм любого человека не терпит избытка как жирового, так и мышечного веса. Поэтому проблемы со здоровьем могут возникать у женщин, как при избытке жира, так и при избытке мышечной ткани.

Бывает и так – вес вроде бы нормальный, однако содержание жира в организме превышает норму. Избыток жира в организме всегда создает проблемы и порой эти проблемы возникают даже при небольших избытках, то есть даже тогда, когда женщина вроде бы весит нормально. Для таких случаев в медицине Запада даже появился специальный термин – худая толстушка или ожирение без ожирения.

В последнее время на Западе довольно широко приме-

няется метод биоэлектрического импеданса. Основан он на том, что жировая ткань тела имеет одно электрическое сопротивление, а ткань без жира – совсем другое. По суммарному сопротивлению можно рассчитать массу жира и мышц. К сожалению, этот метод не всегда точен. Сопротивление тканей зависит также и от содержания в них воды, так что при отеках или, наоборот, при обезвоживании данный метод будет давать ошибку в ту или иную сторону. Тем не менее, метод биоэлектрического импеданса прост, безопасен и не требует никакой предварительной подготовки. Да и сам измерительный прибор легко уместится в женской ладони.

# Ожирение и статистика

По оценкам специалистов в России избыточный вес имеется у 25–30 процентов, а ожирение – у 15–20 процентов людей. У 75 процентов российских женщин в возрасте 35–55 лет отмечается избыток веса, а показатель ожирения приближается к 50 процентов.

Повсеместно наблюдается рост частоты ожирения у детей и подростков. Если в детские годы имеется ожирение, то оно, вероятно, будет и в старшем возрасте.

Установлено, у женщин частота и степень выраженности ожирения отчетливо связана с количеством детей. Чем больше у женщины детей, тем больше риск иметь ожирение и тем более выражен при прочих равных условиях избыточный вес.

Общеизвестна зависимость частоты ожирения от возраста. Она минимальна в детском возрасте – порядка 10 процентов. Далее этот показатель нарастает примерно до 15–20 процентов у юношей и девушек и до 35–50 процентов у взрослых. Затем частота ожирения начинает снижаться и в популяции лиц в возрасте 60–70 лет составляет всего 20–25 процентов. По мнению ученых, ожирение в преклонном возрасте часто является мнимым и связано не с развитием жировой ткани, а с изменением состава тела – с уменьшением мышечной массы, при сохранении жировой.

Таким образом, как убеждает нас статистика, полнота тела (избыточная масса жира) непрерывно растет с возрастом. Более того, если после успешного снижения массы тела не предпринимать никаких мер по закреплению положительного результата, то в ближайшие шесть месяцев исходный вес обязательно восстановится.

Ожирение чаще встречается у жителей крупных городов, чем в сельской местности. Данная зависимость обусловлена условиями трудовой деятельности. Труд в сельской местности требует больших физических затрат и сопровождается большим расходом энергии, чем в городах. Исследования показывают, что у людей, занимающихся физическим трудом, ожирение встречается гораздо реже, чем у работников умственного труда. Выявлена зависимость частоты ожирения от уровня образования, ожирение тем вероятней, чем ниже уровень образования. Зависимость частоты ожирения от уровня образования на первый взгляд представляется парадоксальной, особенно если учесть, что люди с низким образованием чаще занимаются физическим трудом, а люди с высоким уровнем образования – умственным. Причина связи низкого образования с высокой частотой ожирения заключается в том, что образованные люди лучше понимают вред для здоровья, который несет с собой ожирения, лучше разбираются в жиробразующих свойствах тех или иных продуктах и, соответственно, соблюдают посильные самоограничения, препятствующие нарастанию избыточной мас-

сы тела.

Постоянная работа в офисе не редко провоцирует у женщин появление избыточного веса. Если женщина целыми днями просиживает за компьютером, то у нее неизбежно появятся боли в позвоночнике, проблемы с желудком и кишечником, нервозность, плохой сон, а тут и лишние килограммы. Женщина, чрезмерно увлеченная работой, предпочитает так называемую «быструю» пищу – гамбургеры, чизбургеры, а также еду, которую практически не надо готовить. Например, лапшу быстрого приготовления или кубики «Маги». В «быстрой» еде содержится очень много жира, соли, сахара и т. п. Диетологи относят подобную пищу к «мусорной» еде. От такого ежедневного питания и малоподвижной работы у женщин возникают нарушения кровотока в теле, нарушается обмен веществ, что провоцирует возникновение различных заболеваний, в том числе, ведет к ожирению.

Деловые женщины на конференциях, приемах, при подписании договоров, как правило, принимают спиртные напитки, потребляют закуски и т. п. После этих мероприятий у женщин как на дрожжах растет избыточный вес. Поэтому сидячую работу в офисах женщинам необходимо компенсировать активными действиями после работы, в том числе прогулками в любую погоду.

Применение женщинами противозачаточных препаратов, как правило, ведет к увеличению веса тела. Страх беременности заставляет многих женщин прибегать к перораль-



ным контрацептивам (принимаемым в виде таблеток). Следует знать, что противозачаточные таблетки являются гормональными препаратами. Часто это вызывает гормональный сдвиг в организме женщины, появляются явные признаки ожирения, образуются тромбы, проявляются другие осложнения со здоровьем.

Многие лекарства, предназначенные для лечения различных заболеваний, так же вызывают прибавление веса у женщин. К таким препаратам, прежде всего, относятся: противозачаточные таблетки; антидепрессанты (элавин, тофранил, норпрамин и синекван); психотические лекарства (торазин или мелларил); успокоительные лекарства, некоторые лекарства против мигрени или антигистаминные препараты, применяемые при сильной мигрени или при аллергии, таблетки кортизона и другие. Длительное время самовольного приема лекарств (без рекомендаций медиков) может привести женщин к крайней степени ожирения.

У детей выявлена зависимость между школьной успеваемостью и заболеваемостью ожирением. Дети, имеющие ожирение, характеризуются в среднем более высокой успеваемостью, чем их худые сверстники. Причина более высокой успеваемости детей с ожирением, скорее всего кроется в том, что в силу избыточного веса они реже участвуют в играх и, следовательно больше времени проводят за подготовкой к урокам. Более высокая успеваемость полных детей может быть так же следствием их стремления усилить свой соци-

альный статус, сниженный, по их мнению, из-за полноты.

Исследования, показывают, что ожирение у детей тем вероятней, чем ниже уровень образования их родителей.

У полных родителей дети чаще всего имеют избыточный вес, или могут его иметь, когда станут взрослыми. На лицо действие наследственных причин.

В большинстве развитых стран мира частота избыточного веса и ожирения неуклонно нарастает. Подсчитано, что если эта тенденция сохранится, то к 2050 году избыток веса будет иметь практически каждый житель нашей планеты.

Учеными медиками доказана связь между избытком веса и такими грозными заболеваниями как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, злокачественные опухоли, желчно каменная болезнь. У половины женщин, больных ожирением наблюдается повышение артериального давления. У худых женщин этот показатель едва ли превышает 10 процентов. Атеросклероз – отложение жиров и холестерина на стенках артерий, у тучных встречается в 65 процентов случаев. В 50 процентов случаев сужение сердечных сосудов из-за этих отложений выражено настолько сильно, что появляется ишемическая болезнь сердца и стенокардия, сопровождающиеся приступами сердечных болей. Инфаркты миокарда – прямое следствие атеросклероза сердечных сосудов, у тучных женщин наблюдаются в 4–5 раз чаще, чем при нормальном весе.

Тучных женщин подстерегает такое опасное заболевание

как сахарный диабет, при котором наблюдается повышение сахара в крови больше нормы. Избыток сахара в крови постепенно приводит к поражению почек и к развитию их недостаточности, к слепоте, к поражению сосудов конечностей и к гангренам. Диабет у женщин является наиболее частой причиной слепоты и ампутации конечностей. Если диабет развивается у женщины старше 35 лет, то в 8 случаях из десяти он развивается у больной ожирением. Диабет не развился бы, если бы эта женщина имела нормальный вес.

Нелишне напомнить, что атеросклероз и ишемическая болезнь сердца – наиболее частые причины смерти. Гипертоническая болезнь занимает в этом скорбном списке третье место, а сахарный диабет – четвертое.

У очень полных женщин довольно часто проявляются гинекологические проблемы – нарушение цикла, кровотечения, бесплодие. У женщин со значительным ожирением наблюдается избыточный рост волос на лице и туловище (так называемый гирсутизм). Причины этих явлений, по мнению ученых, заключаются в том, что жировая ткань вмешивается в обмен половых гормонов, что приводит к относительному увеличению количества мужских гормонов (в норме они в небольшом количестве образуются в организме женщины). У мужчин с ожирением появляются другие проблемы, у них уменьшается количество мужских гормонов. Это ведет к уменьшению полового влечения, снижению потенции, в ряде случаев у мужчин увеличиваются грудные желе-

зы.

Часто проблемой тучных женщин становится желчно каменная болезнь – образование камней в желчном пузыре и в желчных протоках. У худых женщин камни в желчном пузыре встречаются гораздо реже. Полные женщины чаще имеют осложнения после оперативного лечения и чаще умирают от наркоза и самих операций.

Остеохондроз – разрушение и истончение межреберных хрящей с защемлением межреберных нервов – чрезвычайно распространенное заболевание. У полных женщин вследствие ежедневной чрезмерной нагрузки на позвоночник, оно встречается гораздо чаще. Раковые опухоли по данным статистики, значительно чаще возникают и развиваются у женщин с избыточным весом. В научной литературе имеется ряд серьезных исследований, демонстрирующих, что у больных ожирением значительно чаще, чем у худых развиваются следующие болезни: рак почки, рак толстой кишки, рак легких, рак молочных желез и опухоли женской половой сферы. Механизм связи ожирения и рака остается не выясненным, как, кстати, и механизмы самого опухолевого роста. Ученые полагают, что развитию рака при ожирении способствует жирная еда, малоподвижность, нарушение обмена половых гормонов. В последние годы было доказано, что ожирение ожирению рознь. Оказалось, что очень много зависит от распределения жира в организме человека. Больше всего вероятности иметь букет болезней, связанных с избыточным весом,

когда жир в основном собран на туловище и в брюшной полости (так называемое андроидальное или мужское ожирение) и сравнительно меньше, когда основная масса жира располагается под кожей ягодиц и бедер. Этот тип отложения жира, кстати, называется женским или гиноидальным (от латинского *gynoid* – женский).

**Есть довольно простой показатель, характеризующий то или иное распределение жира.** Возьмите портняжную сантиметровую ленту и померьте две окружности. Первая окружность – талия, она должна проходить по середине расстояния между пупком и нижним концом грудины. Вторая окружность – бедра, это наибольшая окружность по бедрам и ягодицам. Теперь поделите первый размер на второй. У женщин при абдоминальном ожирении этот показатель больше 0,81. И чем больше, тем хуже, тем вероятнее иметь весь букет болезней, связанных с избыточным весом. У мужчин о преимущественно абдоминальном распределении жира говорят, когда отношение талия – бедра составляет больше единицы. Чем это отношение у мужчин больше единицы, тем больше при прочих равных условиях риск иметь гипертонию, ишемическую болезнь сердца, диабет и прочее.

Статистика показывает, что женщины, имеющие избыточный вес раньше стареют и меньше живут. Подсчитано, что при ожирении второй степени продолжительность жизни укорачивается в среднем на 5 лет, а при ожирении третьей степени уменьшается в среднем на 10–15 лет по срав-

нению с женщинами, имеющими нормальный вес. Если бы женщины не болели ожирением, то средняя продолжительность их жизни увеличилась бы на 4 года. Для сравнения, при исключении заболеваний раком этот показатель увеличился бы всего на год. Понятие ожирение как заболевание, основанное на нарушении обмена веществ, сформировалось в медицине в за последние 10–15 лет. Вместе с этим начали формироваться представления, что избыточный вес является непосредственной причиной сердечно-сосудистых заболеваний и диабета, и что своевременная нормализация веса может предотвратить развитие этих заболеваний. Лишь за последние 10–15 лет медики начали доискиваться до истинных причин нарастания веса и до оптимальных условий его снижения. Справиться с избыточным весом часто мешают неправильные представления большинства женщин о природе избыточного веса и, соответственно, о подходах к избавлению от него. Чаще всего полные женщины ошибочно думают о своей проблеме так:

1. Похудеть мешает отсутствие силы воли и зверский аппетит.
2. Ожирение есть нарушение обмена веществ, следствие «зашлакованности организма». Отсюда идет поиск конкретных лекарств (таблеток или уколов) от «нарушения обмена веществ». Женщины с избыточным весом очень доверчивы и охотно соглашаются на применение любых средств, которые реклама рекомендует для лечения ожирения.

3. Ожирение передалось по наследству от тучных родителей и является по сути неизбежным. Отсюда, считается, что любое избавление от избыточного веса бессмысленно.

4. У большинства полных женщин очень сильна установка на самолечение. Рекомендации врачей игнорируются, упор делается на самолечение.

Уважаемые женщины, конкретные рекомендации по снижению избыточного веса будут даны ниже, в других разделах данной книги. Пока же мы готовим для этого почву. В заключении следует еще раз напомнить, что существенный избыточный вес или значительное ожирение, это хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ в женском организме, основным проявлением которого является чрезмерное накопление жира.

Если вы решили с помощью официальной медицины избавиться от многочисленных жировых отложений в своем организме и направляетесь на консультацию к врачу, то вам будет полезна следующая предварительная информация.

Расход запасов энергии вашего организма происходит следующим образом: Сначала расходуются запасы сахара, поступившие в кровь сразу из пищи. Затем в ход идут углеводы, накопленные в виде гликогена в печени и мышцах. Далее организм расходует съеденный жир и белки. И в самую последнюю очередь идет расход жира из жировых запасов организма. Уважаемые женщины, обратите свое внимание на то, что невозможно миновать первые три шага и

сразу перейти расходованию жировых запасов. Чем меньше поступает энергии на поддержание жизнедеятельности из первых трех пунктов, тем больше расходуются жировые запасы вашего тела, и тем больше вы худеете, и наоборот. Именно здесь и начинаются основные проблемы женщин, не способных похудеть самостоятельно. Тем женщинам, кто решил твердо избавиться от своих жировых отложений, следует знать, что есть ряд временных состояний организма или заболевания, при которых имеются противопоказания к началу действий по снижению своего веса.

**К абсолютным противопоказаниям** относятся: психические расстройства (наличие учета у психиатра по поводу шизофрении, эпилепсии, судорожных состояний, булимии, анорексии и др.); серьезные эндокринные заболевания, требующие длительного гормонального лечения и высоких доз гормональных препаратов (инсулинозависимый сахарный диабет, бронхиальная астма с частыми и тяжелыми приступами); беременность и период кормления грудью.

**Относительные противопоказания:** инсулин независимый сахарный диабет (II типа); контролируемая бронхиальная астма (при наличии ингалятора, снимающего приступ); гипертоническая болезнь 2 Б и выше степени (при наличии индивидуальных препаратов); вирусно-инфекционные заболевания (туберкулез, грипп и т. п.); любые заболевания в стадии обострения (с повышенной температурой, болевыми симптомами, в т. ч. язвенная болезнь желудка); пере-



несённые в течение года инфаркты, инсульты, черепно-мозговые травмы; запланированная на ближайшие 2–3 месяца операция под общим наркозом. Перечисленные выше заболевания не являются препятствием на пути к снижению избыточного веса, но требуют индивидуального обсуждения с врачом и решаются с ним лично.

# Контроль снижения веса

Основное пожелание женщины, которая старается снизить избыточный вес, это при всяком взвешивании весить меньше, чем накануне. Если вес тела уменьшается, то ваше настроение сразу повышается, и наоборот, если вес остается тем же, или даже растет, настроение падает. Появляются мысли, что все напрасно, мне ничего не помогает. Многие женщины прекращали свои успешные действия по снижению веса только потому, что в очередной раз вес их не снижался.

Следует помнить, что вы взвешиваете не массу жира, а свою собственную массу, и это далеко не одно и то же. В организме весит все. И если вы только что выпили литр-полтора минеральной воды, то весить вы будите на один – полтора килограмма больше и до тех пор, пока эта вода из вас не выделится. Кстати, при избыточном весе водный обмен очень часто бывает нарушенным. Как это выглядит? В норме после употребления одного литра жидкости он должен выделиться из организма в течение максимум восьми часов. При ожирении этот период может растянуться на сутки и даже на двое суток. Может случиться так, что женщина, испытывая жажду, выпьет много воды, и довольно долго за счет ее задержки будет весить больше, хотя жира в ней не прибавилось ни одного грамма. Тогда с досады она может прекратить со-

блюдать диету. А этот период совпадет с выделением воды, и женщина вдруг будет весить меньше. Есть от чего впасть в уныние. Получается, что диета ведет к набору веса, а ее прекращение, наоборот, к снижению веса. Парадокс.

Абсолютно нормально, что вес женского тела постоянно меняется. Только в течение суток эти колебания могут достигать двух и более килограммов. У женщин имеются еще и изменения веса, связанные с циклом. Связаны они, опять же, со способностью организма накапливать воду. Эта способность усиливается перед месячными и уменьшается после их прихода. В отдельных случаях колебания веса, связанные с циклом, достигают 5–6 килограммов. Опытным путем установлено, что в первую фазу цикла женщины худеют несколько лучше, чем во вторую.

Способность задерживать воду резко усиливается после приема соленой пищи или алкоголя. Что бы вывести из организма один грамм соли, его необходимо растворить примерно в ста миллилитрах воды. Если же вы съели десять граммов соли и эта соль сверх нормы, то неизбежно задержится один литр воды, и какое то время вы будите весить на один килограмм больше. Кстати, организм полной женщины плохо выводит соль и воду, хуже, чем у худой. Причем эта задержка может то усиливаться, то ослабевать. Соответственно и вес будет то увеличивать, то снижаться.

Для того чтобы иметь более или менее точные представления о том, худеете вы или нет, начните с того, что унифици-

цируйте саму процедуру взвешивания. Взвешиваться следует в одно и то же время суток, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде или без одежды. Лучше всего взвешиваться утром до завтрака с освобожденным кишечником и мочевым пузырем.

Результаты взвешивания лучше оценивать с интервалом в 1–2 недели. Это позволит исключить случайные колебания веса. Если при соблюдении этих условий ваш вес не изменился или даже немного вырос, то не спешите отчаиваться и думать, что ваши занятия вам не помогают. Помните, больше всего вес тела зависит от содержащейся в организме жидкости. А жидкость может накапливаться после соленой пищи или алкоголя, а так же в связи с месячным циклом.

# Целлюлит

Особое место у женщин в избавлении от ожирения занимает борьба с целлюлитом. Женщины самозабвенно пытаются избавиться от страшной бугристой напасти – целлюлита, не щадя сил, времени, денег, нервов и своих мужей. Что же представляет собой целлюлит? Это не жир как таковой, поэтому вовсе не обязательно быть пухленькой дамой, чтобы его заиметь. Целлюлит, это скопления жировых клеток, которые перестали нормально функционировать. Эти клетки перестают выделять продукты своей жизнедеятельности, зато с удвоенной силой накапливают жир и всасывают все подряд: жидкость, токсины, отходы и прочее. С ними происходит то же самое, что в таких случаях происходит с людьми – клетки толстеют. В результате они, перетянутые разросшейся соединительной тканью, начинают выпирать наружу неприятными бугорками. Такое может произойти не только при избытке жировой ткани, но и с самым маленьким ее количеством. Сбой в работе жировых клеток, как правило, связан с нарушением общего обмена веществ в организме. Нарушение обмена веществ может быть связано и с неправильным питанием, и с гормональным дисбалансом, и с нездоровым образом жизни. Женщины, у которых есть целлюлит, часто страдают от лишнего веса, поэтому мы и склонны связывать его с излишней полнотой.

**Целлюлит – это исключительно женская напасть, потому как она связана с гормоном эстрогеном – у мужчин он (эстроген) практически не водится. Мало кто из женщин готов признаться себе, что целлюлит – проблема во многом надуманная. И если есть реальная проблема целлюлита, то уж точно не у 90 % женщин.**

Начальная стадия целлюлита, по мнению специалистов, это состояние близкое к физиологической норме. Целлюлит второй-третьей стадии считают косметическим дефектом, и лишь четвертую – ту, на которой целлюлит замечен при ослабленных мышцах, кожа холодная и синюшная, а надавливание вызывает боль – патологией, то есть болезнью.

Если вы нашли на своем теле целлюлит, то уверены ли вы, что у вас уже четвертая стадия? Может быть, гладкие фотографии красоток из гляцевых журналов сбили вас с толку, и даже на нормальной здоровой коже вы видите признаки целлюлита? Может быть пресловутую «апельсиновую корку» вы видите лишь в своем воображении, а на самом деле это просто кусочек гладкой кожи, зажатый вашими пальцами в железные тиски, уже пять минут, и оттого посиневший? Не секрет, что подавляющее большинство женщин, сталкиваясь с проблемой целлюлита, склонно мечтать о несбыточном и мало кто готов признаться себе, что все зависит лишь от нее самой и ее усилий. Многие хотят, чтобы проблема целлюлита решалась по мановению волшебной палочки или при помощи феи – как в сказке. Кто-то из женщин бежит к космето-

логам делать мезотерапию, массаж, лимфодренаж, обертывания, озонотерапию, липосакцию. Иные женщины готовы без устали работать над своими проблемными зонами. Они бегают по утрам, сидят на кефирной диете и не жалея сил растираются жесткой мочалкой. Третьи все неудачи валят на происки злобной мачехи-природы. Эти женщины мажутся очередным «волшебным» кремом и ныряют спать под теплое одеяло. Каждая из этих женщин делает только несколько правильных шагов на пути к победе над целлюлитом. Женщины из всех сил бегают по салонам красоты, клиникам, магазинам косметики, иглотерапевтам и массажистам, однако реально остаются лишь в самом начале своего антицеллюлитного пути. Многие женщины надеются на чудесное исцеление с вечным эффектом, не желая признаться себе в том, что по этому маршруту им придется бегать всю жизнь.

Появились утверждения, что для победы над целлюлитом якобы требуется: ускоренное расщепление жиров до жирных кислот; сжигание жирных кислот, устранение отеков и застойных явлений. На самом деле все обстоит несколько иначе. Только комплекс антицеллюлитных мер даст быстрый, заметный и долговременный эффект. Диета без специальной косметики, массаж без тренировки мышц – ни одна из этих мер сама по себе ничего не даст. Зато если одновременно вести целенаправленную борьбу по все фронтам, любой целлюлит бесследно исчезнет, и при соблюдении определенных условий никогда не появится вновь. Комплекс антицел-

люлитных мер включает в себя:

1. Разумное питание, без избытка жирного, жареного, сладкого, мучного. Есть нужно маленькими порциями, но часто, это поможет нормализовать вес, обмен веществ, избавить организм от токсинов.

2. Оптимальная физическая нагрузка на мышцы проблемных зон активизирует кровообращение вокруг целлюлитных клеток, заставляя их отдавать накопленный жир.

3. Ручной массаж или специальная терапия помогут «разбить» скопления пораженных клеток.

4. Антицеллюлитная косметика улучшит поверхностную микроциркуляцию кожи, сделает кожу более плотной и упругой, а целлюлитные бугорки станут менее заметными. Чтобы полезные вещества наверняка попали в пункт назначения – жировую подкожную клетчатку – антицеллюлитную косметику рекомендуется сочетать с обертываниями.

Для разового избавления от целлюлита может подойти и массаж, и озонотерапия, и талассотерапия. Курсы этих процедур придется повторять каждые полгода – год, иначе весь целлюлит вернется снова, ведь вы не вылечили больные клетки, а как бы принудили их «похудеть». Это сравнимо с тем, как если толстяка кормить только зеленым салатом пару месяцев. Похудеет он гарантировано, но здоровья у него не прибавится, а, получив свободу, толстяк моментально наест все снова – в двойном размере.



## **Глава 3. Депрессия, мнительность и страхи**

Опыт работы автора показывает, что на красоту, стройность и состояние здоровья женщин весьма негативное влияние оказывают нахождение длительное время в состоянии депрессии, мнительности по поводу своей полноты, ничем не обоснованные страхи, тревоги и фобии, курение и т. п. Рассмотрим кратко эти состояния и наметим пути выхода из них.

# Депрессия и вес

Как-то утром вы можете проснуться с чувством, что этот мир вам надоел. Вы устали от безысходности всего происходящего и того, что не в силах изменить это. Настроение колеблется от нуля до минуса. Вы оскорбляете своих родных и близких, потому что вам всё равно, к чему это приведёт. Ощущение подавленности, ничего не хочется делать. Ваши дела не приносят желанных плодов. Виной всему этому является депрессия. Многие женщины, находясь в состоянии депрессии, перестают следить за своей фигурой и начинают стремительно полнеть или наоборот, худеют до неприглядности. Как избежать состояния депрессии и что это такое депрессия?

Депрессия – это болезненное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения. Женщина испытывает при депрессии тяжелые, мучительные переживания и эмоции: подавленность, тоску, отчаяние. Резко снижаются влечения, волевая активность, самооценка. Характерно чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности, бесперспективности перед лицом жизненных трудностей. При депрессии наблюдаются изменения поведения, такие как: замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость, что ведет к резкому падению продуктивности. Часто в состоянии

депрессии женщину посещают мысли о самоубийстве. Это не просто продолжительное плохое настроение и лень. Однако довольно часто женщины прибегают к этому слову, чтобы оправдать свою пассивность, нежелание что-либо делать, менять свою жизнь. Иногда пассивность и отсутствие сил действительно связаны с накопленной усталостью и тогда это называется «синдромом хронической усталости». Так что, если вы обнаружили у себя некоторые из этих симптомов, не стоит сразу наклеивать на себя диагноз «депрессии».

Депрессия опасна тем, что приходит постепенно и незаметно для женщины. Кроме того, депрессия является прогрессирующим заболеванием, быстро переходящим в хроническое состояние и может длиться годами.

На сегодняшний день жертвами депрессии являются от 4 до 10 % населения планеты. К 2020 году, по прогнозу ВОЗ, число людей, страдающих депрессией, может увеличиться до 10–20 %. При этом только 1,2 % из общего числа больных отдают себе отчет в том, что у них есть эмоциональное расстройство.

Наиболее часто женщины страдают депрессией в возрасте от двадцати до тридцати лет. В более позднем возрасте (45–60 лет) особенно сильным состояние депрессии бывает в период климакса. Именно в эти периоды жизни у женщин возникает пессимистическое отношение к себе, своему будущему и миру вообще. Мысли о своей ущербности и ненужности принимают неотступный характер и наиболее часто воз-

никают по утрам. Появляются страх, тревога, чувство опустошенности.

В процессе развития депрессии медики и психологи выделяют три характерных этапа, угнетающих организм женщины. На первом этапе появляется бессонница, что заставляет женщину прибегать к снотворным средствам. На фоне этого постепенно появляются боли в сердце, сосудистые нарушения. На втором этапе начинает негативно реагировать тонкий кишечник, что ведет к ухудшению общего состояния крови. Затем ухудшается состояние тканей, органов и систем во всем теле. Появляется атеросклероз, стенокардия, диабет и первые признаки ожирения. На третьем этапе нарушается работа толстого кишечника. Заметно снижается функция органов чувств, ухудшается зрение, разрушаются зубы, поражаются суставы.

В состоянии депрессии женщина быстро устает, ей постоянно хочется отдохнуть, а то и поспать. Она перестает замечать, во что одевается. Пропадает желание готовить пищу, и предпочтение отдается более калорийной, в основном мясной и жирной пище, дабы быстрее насытиться. Женщина начинает усиленно прибавлять в весе.

Когда женщина испытывает упадок сил, снижение работоспособности, гнетущее состояние, сексуальное бессилие, душевные муки и т. д. он идет к врачу. Врач выписывает транквилизаторы или антидепрессанты. Первые подавляют психическую активность, волю, желания, восприятие; вызывают

ровное состояние «все до лампочки» и желание спать. Антидепрессанты требуют длительного приема и, действительно, выравнивают настроение. На первый взгляд все просто – выпил таблетку и «вошел в норму». Однако женщину здесь поджидают неприятные сюрпризы. От таблеток со временем становится страшно отказываться – вдруг все вернется? Медикаменты – самый простой и самый неэффективный способ избавления от болезни.

Есть другой путь. Вы начинаете анализировать причину возникновения депрессии и стараетесь разобраться в ситуации. Знайте, вы всегда успеете прибегнуть к помощи таблеток и прийти в состояние «зомби». Важно только помнить – оттуда нет обратной дороги. Итак, начинаем вести поиск причины депрессии. Это могут быть расставание с любимым человеком, смерть близкого, неудачи в бизнесе, непонимание ваших устремлений, оскорбление и обида, одиночество, неумение общаться, отсутствие смысла жизни, страхи. Иногда состояние депрессии возникает буквально из ничего.

Если причина депрессии связана с вашими эмоциями и чувствами, не спешите пить лекарства, водку и бежать к врачу психиатру. Осознание причины – это уже полдела. Далее можно обратиться к профессиональному психологу. Он поможет разобраться и с причинами, и с чувствами, и с вашими дальнейшими шагами. Психолог не будет вам давать советы. Вы сами поймете, что нужно делать, когда избавитесь от тяжелых чувств, так как в результате эмоциональ-

ной разрядки включается поисковая система мозга. В России очень медленно приживается психологическая помощь населению. Это связано с тем, что наш менталитет предполагает общение друг с другом, в виде «прокручивания» ситуаций и «промывания» костей недругам. При этом ваши друзья могут дать ошибочные советы. При таком общении нарушается и ваша личная безопасность, так как подруга может случайно рассказать о ваших проблемах кому-то еще, что может навредить вам.

Профессиональный психолог – лицо незаинтересованное и потому сможет объективно оценить вашу жизненную ситуацию. Он связан правилами профессиональной этики, а значит, гарантирует безопасность и анонимность, конфиденциальность и профессионализм. Задача психолога – не критиковать вас, не оценивать, не отговаривать, не настаивать на своей точке зрения. Он не будет шантажировать дружбой с ним, и манипулировать вами. Психолог поможет выработать стратегию поведения в соответствии с вашими интересами, потребностями и желаниями, с учетом ваших возможностей, особенностей, ресурсов.

Часто причиной тягостного состояния бывает собственное бездействие, но когда женщина этого не знает, то начинает себя оценивать как неудачницу. Самооценка снижается до такой степени, что любые действия кажутся бессмысленными, и женщина еще больше входит в «штопор» проблем. Могут ли помочь в таком состоянии лекарства? Конечно,

нет. В подобной ситуации может помочь только личностная работа через консультации с психологом, участие в различных тренингах личностного роста, психосоматических тренингах. Посмотрите на себя и свою жизнь как на самую главную вашу ценность, смотрите объективно, определите свои сильные и слабые стороны. Это нужно для того, чтобы сильные стороны использовать в своей жизни для улучшения ее качества, а слабые развивать. Посмотрите, действительно ли вы приложили все возможные усилия для достижения цели (или улучшения и сохранения отношений) или же сдались раньше времени.

Может, вы занимаетесь не своим делом? Может, ваши желания и ваши способности относятся к другой сфере деятельности? Возможно, ваша работа не является вашим желанием, а относится к желаниям родителей или является стереотипом престижной деятельности? Может быть, те отношения, которые вы сегодня оплакиваете, уже давно принесли вам необходимый опыт и закончились? Скажите им спасибо, прекратите горевать по ненужному вам прошлому и идите дальше, вперед.

Что бы ни происходило, помните, что вы и только вы главная хозяйка и творец своей жизни. Именно вы делаете выбор из всех возможных вариантов, Вы решаете быть счастливой женщиной или несчастной; быть успешной, богатой и здоровой или жить малоинтересно, скучно, болезненной и бедной женщиной. Вы можете выбрать для себя состояние

«плыву по волнам», а можете взять ответственность за свою жизнь и здоровье. Успехи и радость в вашей жизни не связаны с химическими субстанциями лекарств, они зависят от вашего умения отдыхать и работать, радоваться и грустить, от стремления к гармонии с собой и со всем миром. Не отчаивайтесь в любой ситуации, ставьте себя на первое место и преодолевайте тягостное состояние ради себя любимой, ради высокого качества своей жизни. Не сдавайтесь, действуйте активнее всего, когда бывает особенно трудно. И тогда в вашей жизни не останется места лекарствам, больницам и врачам.

Вспомните тот момент в своей жизни, когда вам было очень хорошо. Вспомните обстановку, ситуацию и причину того, почему вам было так хорошо. Запомните это состояние. Назовите его «эталон радости». Каждый раз, когда вы ощутите приближение чего-то неприятного в вашей жизни, вспомните этот «эталон радости» до мелочей. И вы увидите, как сразу станет легче.

\* \* \*

И так, вы уже умеете себе помочь. А **как вывести из состояния депрессии близких вам людей, особенно подростков?** Вокруг любого человека существует круг близких людей: родители, любимые и друзья. И когда подросток или молодой человек неожиданно для окружающих провалива-



ется в депрессию, близкие люди стараются ему помочь, пытаются его утешить. Мы тебя всё равно любим, для нас ты самый-самый лучший. И что бы ни случилось, мы на твоей стороне. Только мы знаем, какой ты на самом деле хороший и замечательный. Мы твои друзья, мы тебя не предадим, и мы всегда будем рядом с тобой.

# 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.