

ИЗБАВЛЕНИЕ

К Л Ю Ч И  
К з д о р о в ь ю

ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

ЗА **48** ЧАСОВ



Новейшая  
методика

РИПОЛ КЛАССИК

Ольга Черногаева

**Избавление от целлюлита за  
48 часов: Новейшая методика**

«РИПОЛ Классик»

2006

## **Черногаева О. С.**

Избавление от целлюлита за 48 часов: Новейшая методика /  
О. С. Черногаева — «РИПОЛ Классик», 2006

Целлюлит – болезнь, которой подвержены практически все женщины. Однако это еще не повод тревожиться. При грамотном, комплексном подходе к этой проблеме можно добиться ошеломляющих результатов и еще не раз услышать вслед себе восторженное «Ах!».

## Содержание

Введение	5
Часть I	7
Особенности строения и функционирования жировой ткани	8
Особенности распределения жировой ткани в организме	9
Целлюлит и причины его образования	10
Стадии развития целлюлита	13
Диагностика целлюлита	14
Часть II	15
Правильное питание	16
Сбалансированное питание	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Ольга Сергеевна Черногаева

## Избавление от целлюлита за 48 часов

### Новейшая методика

#### Введение

Вряд ли найдется в мире женщина, которая не мечтает о красивой стройной фигуре, гладкой нежной коже, густых блестящих шелковистых волосах. Конечно, есть счастливицы, которым эти богатства даны от природы. Но это не значит, что они должны на этом успокоиться и не предпринимать никаких дополнительных мер по сохранению своей красоты. К сожалению, время не щадит никого, даже самых обворожительных красавиц.

В молодости многие женщины допускают самую распространенную ошибку: воспринимают свою красоту, стройность, упругость кожи как должное, которое не требует дополнительных усилий со стороны его обладательницы. Девушки не задумываются о том, что сохранить имеющееся намного проще, чем потом пытаться восстановить утраченное, тем более что вернуть красоту и молодость по прошествии лет 10–15 вряд ли удастся.

Но зачастую все происходит по известному сценарию. Неправильное и нерегулярное питание, включающее в себя чрезмерное употребление сладкого, мучного, жирного (ну где взять в себе силы отказаться от лишнего кусочка торта или шоколада?), пристрастие к газированным напиткам, соленому и острому, а также курение, частое употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, недосыпание и стрессы медленно, но верно разрушают здоровье человека. И это неминуемо отражается на внешнем виде.

Естественно, внешность и фигуру женщины в первую очередь оценивают по состоянию ее кожи. А в результате вышеописанного образа жизни кожа становится бледной, дряблой, теряет свежесть и бархатистость. И постепенно под ней скапливаются излишки жидкости и жиров, а также шлаки, и, как следствие, появляется целлюлит.

Многие пребывают в уверенности, что целлюлит – это проблема полных женщин. Однако это не так. Целлюлит вполне может возникнуть и у тех, кто не имеет лишнего веса и потому считает, что им необязательно придерживаться режима труда и отдыха, правил сбалансированного питания и грамотного ухода за своим телом и заниматься спортом.

Предпринимать меры по профилактике целлюлита намного проще и в результате оказывается более эффективным, чем начинать борьбу с ним, когда это неприятное явление уже появилось.

Не так давно медики смогли определить, что целлюлит является не просто косметическим недостатком, он представляет собой заболевание, возникающее на фоне нарушения обмена веществ в подкожно-жировой клетчатке. Известны также случаи, когда нарушение обмена веществ и целлюлит появляются по причине гормональных нарушений в организме женщины, связанных с болезнью яичников.

Печально, но по причине нарушений на гормональном уровне в совокупности с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни целлюлитом в настоящее время страдают даже подростки 12–13 лет.

Однако что же делать тем, у кого целлюлит уже появился? В том случае, если женщина подозревает, что причины этого более серьезны, нежели неправильное питание, то есть если нарушения обмена веществ имеют место в результате заболевания внутренних органов, то она должна обязательно обратиться к врачу и начать лечение в первую очередь этого заболевания.

Родители подростков, у которых появился целлюлит, ни в коем случае не должны игнорировать это явление и обратить пристальное внимание на образ жизни и диету своих детей. Очень часто родители бывают сами виноваты в том, что их дети страдают от лишнего веса, так как не могут удержаться от того, чтобы лишней раз не побаловать любимое чадо шоколадом или пирожными. Однако им следовало бы подумать не только о сиюминутном удовольствии ребенка, но и о его здоровье.

Таким образом, первым этапом на пути борьбы с целлюлитом является анализ своего образа жизни и питания. И начинать избавление от этого неприятного явления следует прежде всего с планирования рационального режима дня и диеты. Подробнее о том, как и чем следует питаться, будет изложено в соответствующей главе этой книги. Однако следует упомянуть о том, что далеко не всегда слово «диета» означает «голодание».

Растущему организму подростка голодные диеты вообще противопоказаны, так как могут иметь для ребенка самые негативные последствия. Намного полезнее и для здоровья, и для фигуры девочки-подростка будут правильный режим дня и занятия спортом.

Данное издание предлагает комплекс упражнений, направленных на тренировку проблемных зон, однако при их выполнении следует разумно подходить к подбору степени нагрузки, которую нужно увеличивать постепенно. В особенности это предостережение касается тех, кто ранее не занимался спортом регулярно, а также страдающих сердечными заболеваниями и нарушениями артериального давления. В этих случаях необходимо проконсультироваться с врачом.

Однако при этом положительный с точки зрения психологии момент в том, что человек полон решимости избавиться от целлюлита настолько, что согласен даже голодать и изнурять себя физическими нагрузками. Терпение и выдержка здесь просто необходимы, так как избавиться от целлюлита навсегда и быстро еще не удавалось никому.

Поскольку это недуг комплексной этиологии, то и его лечение включает в себя несколько взаимосвязанных методов, использовать которые необходимо регулярно и добросовестно на протяжении определенного количества времени, в зависимости от степени выраженности целлюлита в каждом конкретном случае. Автор выражает искреннюю надежду, что его рекомендации помогут читателям.

Основным залогом успеха в предстоящем деле будет желание довести его до конца, не отступая от намеченного плана, а наградой за приложенные усилия будет стройная, подтянутая фигура, гладкая упругая кожа и уверенность в себе и своей красоте.

## **Часть I**

### **Целлюлит**

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

## **Особенности строения и функционирования жировой ткани**

Примитивная жировая ткань определяется уже на четвертом месяце внутриутробной жизни плода. В течение первого года жизни ребенка адипоциты увеличиваются в размере в три раза и продолжают делиться и расти до достижения ребенком возраста пяти лет. После этого жировые клетки уже не делятся, а только увеличиваются в размере.

**Жировые клетки – адипоциты – отвечают за синтез и накопление жира.**

Конечное количество жировых клеток взрослого человека определено генетически и строго индивидуально. Функционирование жировых клеток обеспечено биологически активными веществами, стимулирующими выделение энергии жировой ткани (липолиз).

## Особенности распределения жировой ткани в организме

Распределение в организме жира зависит от пола, возраста и расовой принадлежности.

Как правило, у мужчин целлюлита не бывает. Предположительно это связано с расположением соединительно-тканых перемычек, которые препятствуют набуханию жирового слоя. Кроме того, более высокая плотность жировой ткани у мужчин обеспечивает более консолидированное ее состояние. Женщины имеют пропорционально более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, и проявляется это более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки.

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

**Обычно излишки жира откладываются у женщин в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища.**

**У мужчин жир накапливается равномерно по всему туловищу, соответственно, увеличиваются живот, утолщаются шея, торс, затылок.**

Зоны накопления жира находятся в зависимости и от расовой принадлежности.

Так, например, у чернокожих людей жир преимущественно откладывается в области ягодиц, что связано с характерным для данной расы специфическим искривлением позвоночника.

## Целлюлит и причины его образования

Целлюлит – это своеобразное изменение структуры жировой ткани. При нарушении обмена веществ увеличивается объем жировых клеток, и молекулы, присутствующие в них, выходят в межклеточное пространство.

В результате образуются микроузелки, заполненные лимфатической жидкостью. Застаиваясь, эта жидкость накапливает токсины. Таким образом процессы кровоснабжения и утилизации шлаков нарушаются, кожа становится неровной, бугристой, напоминает апельсиновую корку. Что же такое целлюлит?

В медицине окончание «ит» означает «воспаление»: гингивит, синусит, ринит и т. д. Соответственно, целлюлит – это воспаление подкожно-жировой клетчатки.

**Долгое время считалось, что целлюлит – всего лишь косметический недостаток. И по сей день многие врачи отказываются называть целлюлит заболеванием, отправляя подверженных ему пациентов к косметологам.**

Однако это не так, и, строго говоря, термин «целлюлит» не является грамотным с медицинской точки зрения.

Итак, целлюлит – это заболевание жировой клетчатки, трансформировавшейся в особо плотную консистенцию.

Основными причинами этого заболевания являются: нарушение липидного обмена, гормональный сбой.

Существуют и другие прямые или косвенные причины возникновения целлюлита:

- гормональный дисбаланс (например, дисфункция яичников);
- эндокринные нарушения (например, заболевания щитовидной железы);
- нарушения белкового обмена;
- наследственность;
- нарушение правильного режима питания;
- малоподвижный образ жизни;
- хронический стресс;
- хроническая усталость;
- сосудистые заболевания (гипертония, атеросклероз);
- склонность к лишнему весу;
- плохая экология;
- прием гормональных контрацептивов без согласования и контроля врача;
- неправильный жидкостный баланс;
- вредные привычки.

Теперь следует более подробно остановиться на основных причинах возникновения целлюлита.

### Наследственность

Предрасположенность к целлюлиту передается по женской линии. Если у ближайших родственниц по женской линии (мать, бабушка, тетья) есть признаки целлюлита, значит, вам следует обратить внимание на свою фигуру задолго до появления этих же признаков.

## **Возраст**

С возрастом кожа человека теряет свою упругость, гормональный профиль меняется, кровообращение ухудшается – все это и многое другое создает предпосылки к появлению целлюлита.

**Даже если по всем признакам целлюлита вам не избежать, не надо расстраиваться: при соблюдении всех рекомендаций его появление все же можно предотвратить.**

## **Гормональный дисбаланс**

При изменении гормонального баланса жировые клетки в зоне бедер и живота гипертрофируются, сосуды сдавливаются, появляется вначале местный отек, а затем непосредственно целлюлит.

## **Эндокринные нарушения**

При таких заболеваниях замедляется жировой обмен в организме, жировые клетки увеличиваются, что опять же приводит к целлюлиту.

## **Нарушение кровообращения в жировой ткани**

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

## **Нарушение водно-солевого обмена**

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

## **Малоподвижный образ жизни**

Ведение малоподвижного образа жизни провоцирует нарушение циркуляции лимфы и крови.

Все это приводит к отекам, зашлакованности организма и к целлюлиту.

## **Неправильное питание**

Существуют специальные антицеллюлитные диеты, но суть их всех сводится к одному – исключению из своего меню маринадов, сдобы, копченостей, солений, колбасы, чипсов, жареной пищи, тортов, шоколада и т. д.

## **Частые стрессы**

Частые стрессы приводят к гормональному взрыву, нарушению обмена веществ, и, как следствие, – к целлюлиту.

**Для того чтобы избежать частых стрессов, необходимо учиться владеть собой и в любой ситуации видеть положительные стороны.**

Теперь обратим внимание на то, чем же целлюлит не является (несмотря на обратные заявления некоторых женских журналов и т. д.):

– целлюлит – это не обычный жир, который можно потерять только с помощью специальных диет и/или упражнений;

– это не удержание жидкости в организме. На самом деле удержание жидкости – это только часть проблемы;

– это не просто косметический дефект, а физиологическая проблема, и решить ее только с помощью диет и упражнений (как уже было сказано) невозможно.

## Стадии развития целлюлита

Врачи выделяют четыре стадии развития целлюлита.

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

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

**Первую и вторую стадии развития целлюлита принято объединять, они даже носят одно название – «отек». Нарушения в жировых клетках еще не значительны, однако шлаки начинают накапливаться. Стенки жировых клеток постепенно утолщаются и деформируются, накапливается избыток жидкости.**

Различие между первой и второй стадиями заболевания в том, что на первой стадии целлюлит практически незаметен. Когда вы стоите или лежите, кожа гладкая. При зажиме кожи вы видите толь ко складку, но не целлюлит. Часть жидкости пока еще выводится через вены.

На второй стадии, когда вы стоите или лежите, кожа гладкая. При зажиме кожи вы замечаете ее бугристость. Венозная система уже не справляется с тем количеством жидкости, которое накапливается в организме. Давление внутри тканей возрастает. Отек увеличивается. Жировые отложения становятся все более плотными.

Третья стадия – микронадулярная. Застой лимфы значительно усиливается. Жировые клетки увеличиваются в размерах, спаиваются между собой в мелкие гроздьи и окружаются соединительными волокнами. Тонус и эластичность кожи снижаются. При лежащем положении на первый взгляд ваша кожа еще кажется гладкой. Однако, когда вы стоите, целлюлит заметен.

**По настоящему точный диагноз стадии целлюлита может поставить только врач, однако вы можете попытаться сделать это и сами**

Четвертая стадия – макронадулярная. Целлюлит уже хорошо виден, причем в любом положении. Вокруг маленькой жилистой сеточки возникает более крупная сетка соединительной ткани. На целлюлитных зонах кожа холодная, синюшного оттенка. Щипок вызывает болезненные ощущения (что говорит о том, что задеты нервные окончания). Отек подкожной клетчатки увеличивается. Жировые клетки увеличиваются

в размерах уже в три раза и более. Кожа приобретает крупноузловатый вид. Четвертая стадия уже является патологией.

## Диагностика целлюлита

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

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

Поскольку целлюлит приводит к нарушению циркуляции крови, температура пораженного участка меняется, появляются более теплые и более холодные зоны.

С помощью этой диагностики можно выявить еще невидимый целлюлит, не диагностируемый методом щипка.

Однако третью стадию целлюлита уже можно диагностировать самостоятельно.

Для этого проведите своеобразный тепловой тест: ладонь надо приложить к коже на противоположной стороне тела (например, правую ладонь – к левому бедру).

В местах сильно запущенного целлюлита температура тела всегда будет ниже.

**Существует еще один тест для определения целлюлита в домашних условиях – тест щипка. Для этого мягко, медленно, но сильно зажмите кожу двумя пальцами, немного подержите, затем резко отпустите. Если возникают болезненные ощущения, значит, уже задеты нервные окончания, и целлюлит уже переходит в четвертую стадию.**

## Часть II

### Лечение и профилактика целлюлита

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

Помните о том, что для достижения эффекта недостаточно остановиться на одном-двух методах.

Лечение целлюлита можно проводить по следующим пунктам:

- правильное питание;
- очищение организма;
- подвижный образ жизни, гимнастика, занятия спортом;
- массаж;
- правильный подбор одежды и обуви;
- водные процедуры;
- обертывания;
- косметические средства кремы, маски, пилинги;
- аппаратная косметология.

На каждом из этих пунктов следует остановиться подробнее.

**Всем известно, что избыточный вес ведет к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, сердечно-сосудистой системы и др. Одним из наиболее распространенных является целлюлит.**

## Правильное питание

Лечение целлюлита – это долгий процесс, который должен идти изнутри. Для этого необходимо правильно питаться. На ранних стадиях поможет всего лишь изменение вашего ежедневного рациона, а на более запущенных стадиях целлюлита необходимы будут уже даже специальные лечебные диеты.

## Сбалансированное питание

Рекомендуется включать в рацион больше продуктов, богатых клетчаткой: крупы, бобы, хлеб грубого помола. Ешьте больше овощей, фруктов. Следует снизить потребление поваренной соли, жирной и сладкой пищи.

Для своевременного выведения шлаков из организма выпивайте в день не менее 2 л жидкости. При этом пить лучше зеленый чай, а кофе, алкоголь, газированную воду лучше исключить.

Страдающим целлюлитом нужно больше калия (он хорошо очищает лимфу). Он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Также необходимо вводить в рацион больше витаминов, особенно витамина Е (он влияет на кровоснабжение кожи). Витамин Е содержится в растительных маслах и яйцах. Витамин С укрепляет волокна в соединительных тканях. Витамин С в большом количестве содержится в апельсинах.

**Многим кажется, что соблюдать многочисленные рекомендации по правильному питанию очень сложно. Однако это не так: в первую очередь необходимо отказаться от вредных привычек: не переедать, не злоупотреблять спиртными напитками, избегать консервов – и вы сразу заметите, что теряете вес.**

Полезно есть больше морской капусты, морской рыбы. Можно принимать морские водоросли. Эти продукты также укрепляют соединительные волокна тканей, что предотвращает появление целлюлита и замедляет его развитие. Обязательно откажитесь от курения или хотя бы снизьте количество выкуриваемых сигарет в день.

## **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.