Налоги и налогообложение

Целлюлит

Я люблю свою стройную фигуру,   
тонкую талию, красивые бедра,   
подтянутый живот…   
И, ненавижу слой жира, который это все скрывает!

Сколько интересных материалов, в основном статей информационного характера, написано о целлюлите. Но мало кто знает, что это довольно серьезное заболевание. Оно беспокоит женщину, тревожит ее душу. Это не только жировые отложения под кожей, но и прямое отражение происходящих в организме физиологических процессов.  
 Прежние названия заболевания - липодистрофия, пассивный жир, трудноудалимое жировое образование. Но утвердился термин целлюлит, который и занимает особое место в словаре красоты и здоровья. Лет семь назад в России и не слыхивали о таком заболевании, хотя в странах Европы и США проблемами целлюлита занимаются с 1957 года. И достигли значительных результатов в лечении. Целлюлит - болезнь разбалансированного организма, в коем утеряна гармония. Иначе говоря, это болезнь образа жизни.

***Как целлюлит образуется?***

От целлюлита страдают 90-95% женщин всего мира. Но как они сами к этому относятся? Некоторые не делают из этого проблемы; другие же пробуют на себе буквально все: от новомодных диет и использования всевозможных пищевых добавок до операционного вмешательства. А зловредный целлюлит через какое-то время появляется снова и поражает все новые участки тела. Причин у целлюлита масса. Это и избыточная жировая ткань, и плохое кровоснабжение проблемных зон, и интоксикации, и стрессы. Неправильное питание, курение, хронические инфекции (кариес, тонзиллит или, скажем, воспаление придатков) тоже «работают» на целлюлит. Не может быть хорошей кожи и при плохой работе кишечника. Запоры, нарушение функций печени, дисбактериоз не просто грозят целлюлитом – они совершенно реально и наглядно оборачиваются им. Попробуйте, похудейте сразу на несколько килограммов – «апельсиновая корка» обязательно и всенепременно украсит вашу кожу.   
Даже женщине с прекрасной фигурой, чтобы сохранить ее, не обойтись без поддерживающих упражнений; при целлюлите же гимнастика просто необходима. Это важнейший компонент лечения, без которого проблему не решить. Заставьте двигаться застоявшиеся мускулы – кровь быстрее побежит по сосудам, улучшится кровоснабжение жировой ткани, и тем самым будет остановлено (или приостановлено, что тоже неплохо) расползание по вашей коже пресловутой цитрусовой корки. Врачу-косметологу приходится учитывать множество факторов, главный из которых – тип целлюлита. «Апельсиновая корка» бывает мягкой, твердой (жесткой) и смешанного типа (самый распространенный тип). В зависимости от этого подбираются методы лечения, их немало. Попробуем перечислить самые известные.   
**КИСЛОРОДООЗОНОТЕРАПИЯ** Суть этого метода в том, что в проблемные места вводят смесь кислорода и озона. Зачем это нужно? Затем, что без кислорода невозможны реакции, приводящие к расщеплению жира. Если же кровоснабжение нарушено (а при целлюлите в большинстве случаев так оно и есть), клетки постоянно недополучают кислород.   
Этот метод используется и при мягком, и при жестком целлюлите. Особенно эффективен он для коррекции области галифе, являясь хорошей альтернативой хирургическому лечению – липосакции. Кислородоозонотерапия – прекрасная помощь тем, кого печалят пухлые и рыхлые руки, особенно в верхней части, от локтя до плеча.   
  
**МЕЗОТЕРАПИЯ** Во время сеансов мезотерапии врач-косметолог готовит в шприце некий коктейль из активных веществ и вводит его в средние и нижние слои кожи, то есть в те ее области, куда обычный крем не попадает. Достоинства этого метода в том, что активные вещества действуют местно, только на уровне кожи, не проникая в кровь (и, соответственно, не оказывая побочных эффектов). При мягком целлюлите, когда снижена эластичность кожи, мезотерапия помогает решить сразу две проблемы: справиться с целлюлитом и вернуть коже утраченный тонус.   
Мезотерапия особенно эффективна в руках врача, который знаком с основами учения о точках – проекциях различных органов нашего тела. Обкалывание этих точек активными веществами воздействует на весь организм в целом. Поэтому не удивляйтесь, если после инъекций у вас вдруг «незапланированно» улучшится цвет лица!   
  
**ЛИМФОДРЕНАЖ** Шлаки удаляются из тканей через сеть тончайших лимфатических сосудов. Если же лимфоотток нарушается (из-за сидячего образа жизни, например), шлаки, они же токсические вещества, «замусоривают» ткани, что тут же сказывается на коже. Так вот, лимфодренаж оживляет, активизирует движение лимфы, улучшая тем самым обмен веществ в клетках и облегчая «уборку» организма – выведение шлаков.   
Лимфодренаж бывает поверхностным и глубоким, в зависимости от того, на какие лимфатические сосуды делается акцент. Как правило, он требует нескольких сеансов. Во время курса лечения пейте больше жидкости (минералки, зеленого чая) – это помогает оттоку лимфы.   
  
**МАССАЖ** Во время массажа жировая ткань механически разбивается, меняя облик проблемных зон. Как правило, массаж включает в себя элементы лимфодренажа, разминание руками поврежденных областей и воздействие на особые точки. Для достижения максимального эффекта применяют всевозможные ароматические масла. Массаж хорошо помогает при жестком целлюлите, а вот при мягком может наделать бед: в результате разминания под кожей порой проступают весьма не эстетичные бугры.   
При варикозном расширении вен и гинекологических заболеваниях с массажем нужно быть осторожнее – он показан таким пациенткам только после консультации со специалистом. Если вы попробуете самостоятельно массировать свою «апельсиновую корку», хуже от этого не будет. Но и лучше скорее всего тоже. Чтобы избавиться от целлюлита, недостаточно просто размять жировую ткань – нужно вернуть ей нормальную структуру.   
  
**ВИБРАЦИОННЫЙ МАССАЖ** Вибрационный массажер редкостно прост в применении: надел пояс, встал рядом с телевизором – и лечись себе на здоровье. Тем не менее, убедительных данных об эффективности этого метода нет. Более того – некоторые специалисты считают опасным длительное вибрационное воздействие на организм.   
  
**УЛЬТРАЗВУК** Под действием ультразвука высвобождается уйма активных соединений, улучшающих обмен в клетках. Преимущества этого метода в том, что ультразвук проникает в глубокие слои кожи и затрагивает жировую ткань – непосредственную виновницу целлюлита.   
  
**ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ** Это пассивная стимуляция мышечных клеток слабым электрическим током (разумеется, мышцы сокращаются не так сильно, как если бы вы поднимали штангу). Воздействие направлено на гладкие мышцы кровеносных сосудов и на жировые клетки, которые начинают энергично расщеплять жир. Клетка постепенно уменьшается в объеме – и столь же постепенно разглаживаются все неровности на коже.   
Электростимуляция улучшает отток крови и лимфы и возвращает коже утраченный тонус, что особенно важно при мягком целлюлите.  
  
**КРЕМЫ И ГЕЛИ** Кремы и гели против целлюлита – важнейший компонент разработанной врачом комплексной программы. Они не проникают в глубокие слои кожи (да перед ними и не ставится такая задача), а борются с целлюлитом извне, помогая коже вернуть силу и упругость. Сейчас такие антицеллюлитные линии есть, пожалуй, у всех уважающих себя косметических фирм (при том, что у каждой – своя изюминка).   
В состав нового противоцеллюлитного концентрата ЦЕЛЛЮ–СТОП от Galenic входят кофеин и флоридзин – активный природный экстракт из молодых побегов яблони, обладающий свойством предотвращать накопление жира в глубоких слоях кожи.   
**ОБЕРТЫВАНИЯ** Обертывания, или талассотерапия, – это целый комплекс процедур (естественно, их проводят в салонах красоты). Обертывания бывают горячими и холодными. Горячие обертывания, расширяя кровеносные сосуды, ускоряют выведение токсинов. Они помогают при твердом целлюлите, но при заболеваниях сосудов противопоказаны. Холодные обертывания, сужая кровеносные сосуды, тонизируют кожу (это полезно при мягком, или дряблом, целлюлите). Как это делается? Целебный состав из водорослей и особых грязей наносят на кожу, оборачивают это место пленкой, накрывают вас одеялом, и примерно полчаса вы наслаждаетесь жизнью. Затем состав смывают.   
Обертывания – эффективный метод, который позволяет добиться результата довольно быстро. Но если вы не готовы изменить свои привычки и полагаете, что теперь-то можно есть что хочешь и сколько хочешь и при этом ограничить все телодвижения перемещением из компьютерного кресла на сиденье автомобиля – целлюлит очень быстро отвоюет утраченные позиции.

**ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?** Конечно, есть. Целлюлит вовсе не обязывает морить себя голодом. Только питание ваше должно быть сбалансированным. Что это значит? Замените обычный белый хлеб хлебом грубого помола с отрубями (они богаты растительной клетчаткой, которая, как губка, собирает токсические вещества). Возлюбите овощи, которые нормализуют работу кишечника, предотвращая запоры. Время от времени балуйте себя ананасами и абрикосами: они хорошо расщепляют жир. На сковородке у вас должно быть не сливочное, а растительное масло (в нем содержится витамин Е, защищающий кожу от свободных радикалов). Избегайте искусственных консервантов, красителей и пищевых добавок. Хотя бы иногда заменяйте утреннюю чашку кофе зеленым чаем. Начинайте день с горстки орехов: это настоящий кладезь полезных веществ. Аккуратнее с солью: она задерживает жидкость, а это совсем не здорово.   
 ***Антицеллюлитная диета*:**

- избегайте пищевых красителей и консервантов;

- устраните искусственные заменители сахара;

- поменьше употребляйте соли, сахара и жиров;

- воду потребляйте в разумных дозах;

- ограничьте себя в кофе и алкоголе, зато умеренное потребление хорошего красного вина весьма полезно;

- ешьте побольше салатов, фрукты же употребляйте отдельно от основного приема пищи.

Милые женщины, полюбите себя, заботьтесь о своем здоровье, вырабатывайте в себе полезные привычки. И очень скоро ваши усилия вознаградятся. Но главное, имейте в виду, что суперсовременная антицеллюлитная программа и суперзнаменитый косметолог могут только помочь вам в борьбе с целлюлитом. Воевать-то предстоит не столько с «апельсиновой коркой», сколько с любимыми привычками. Вот если вам удастся выиграть это сражение, наградой будет не одна только великолепная кожа. Вы станете здоровым человеком буквально с ног до головы!

**Специальный антицеллюлитный комплекс упражнений**

**1.** Прижмитесь спиной к стене, ноги на ширине плеч. Скользите вниз до положения "сидя на стуле". Медленно выпрямляйтесь напрягая мышцы бедер.  
  
**2.** Лежа на спине, положите ступни на стул. Опираясь на пятки и напрягая мышцы ягодиц, приподнимайте и опускайте таз.  
  
**3.** Лежа на спине, согните ноги в коленях, пятки прижмите друг к другу. Вытяните ноги вверх и затем снова притяните к себе.  
  
**4.** Лежа на животе, приподнимите вытянутые ноги. Задержитесь в этом положении - ноги разводите и снова смыкайте.  
  
**5.** Лежа на спине, положите стопу одной ноги на колено другой, пяткой обопритесь на стул. Приподнимайте и опускайте таз.  
  
**6.**Самым лучшим упражнением для укрепления мышц живота, бедер и ягодиц можно назвать приседания. Начинайте с 20-30 приседаний и постепенно доводите до 100-150.  
  
**7.** По утрам и вечерам, лежа в постели, на несколько минут прислоните поднятые ноги к стене. Это упражнение стимулирует лимфоотток и кровообращение.

     Езда на велосипеде, плавание, бег, катание на роликовых коньках - все это замечательные и надежные средства в борьбе с надоевшей "апельсиновой коркой". Постарайтесь каждый день гулять не менее получаса. Используйте любую возможность пройтись пешком, и не только по горизонтали, но и по вертикали: забудьте про лифты, поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком, бегите вверх и вниз по эскалаторам в метро. Ходьба - самый простой и эффективный вид физической нагрузки. Очень быстро вы войдете во вкус и почувствуете, как от такой, казалось бы, ерунды окрепли ваши ноги, стали более упругими ягодицы, а походка стала более легкой и пружинистой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ "КРАСИВЫЕ ЯГОДИЦЫ"**

   Упражнения желательно выполнять утром, в крайнем случае, ранним вечером, но никак не на ночь!!!

***Растяжка.***

   Перед тем как заняться тренировкой мышц, потяните ахилловы сухожилия. Приседайте на полную ступню, наклоняя тело вперед, чтобы тянулись икроножные мышцы. Можно встать на порог или подставку высотой около 15 сантиметров и тянуть пятки вниз к полу. Постарайтесь наклонить тело вперед, чтобы растяжение происходило лучше.

***Упражнения для мышц ягодиц***

***1)****Выпады вперед.* Встаньте, поставив ноги вместе, руки положите на пояс. Делайте вперед глубокий выпад каждой ногой, трижды производя глубокие покачивания. Нога, оставшаяся сзади, должна стоять на полной ступне, а не на носке. Постепенно увеличивайте количество выпадов с семи до десяти-двенадцати раз (каждой ногой).

***2)*** *"Дуга".* Лягте на живот, вытянув вперед руки. Поднимите руки и туловище, изобразив "дугу". Затем опустите руки и поднимите только ноги. Выполняйте упражнение от 6 до 10 раз.

***3)*** *Прогибы.* Встаньте прямо, ноги вместе, в руках нетяжелые гантели. Отведите назад правую ногу, одновременно подняв руки вверх, и прогнитесь. Вернитесь в исходное положение. Теперь отведите назад левую ногу. Делайте упражнение 10-12 раз.

***4)*** *Наклоны вперед.* Левую ногу поставьте на стул, возьмите гантели и опустите руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед и достаньте гантелями пол. 10-12 раз каждой ногой.

***5)***  *Наклоны назад.* Ноги вместе, руки с гантелями на поясе. Наклонитесь назад, не сгибая ног. 12-15 раз.

***6)*** *"Зайка"****.*** Прыгайте на носках через скакалку на двух ногах. Держите равномерное дыхание, дышите через нос. Прыгайте от 2 до 5 минут, постепенно увеличивая время тренировки.

***7)*** *"Велосипед".* Лягте на спину, вытянув руки вдоль тела. Поднимите ноги на 45 градусов и имитируйте езду на велосипеде. Голени прямые, максимальная амплитуда движений. Повторяйте от 5 до 10 раз.

***8)*** *"Лодочка"*. Лягте на живот, руки заведите на спину, пальцы соедините в замок. Не сгибая коленей, поднимите ноги и руки, чтобы тело приняло форму лодочки, продержитесь в этом положении от 10 до 30 секунд.

***9)*** *"Ванька-встанька".* Встаньте на колени, руки вытяните вперед на уровне плеч. Сядьте влево от пяток, повернув руки вправо (выдох), вернитесь в исходное положение (вдох). Затем сядьте вправо, повернув руки влево, примите исходное положение. Сделайте упражнение от 6 до 10 раз в каждую сторону.

***10)*** *Двойные повороты*. Сядьте на пол, поднимите вверх слегка согнутые в коленях ноги, руки вытяните вперед. Используя исключительно ягодичные мышцы, повернитесь вокруг собственной оси влево, затем вправо. Сохраняйте равномерное дыхание. Сделайте под музыку двойные повороты 2-8 раз.

***11)***  *"Уголки".* Лягте на спину, поднимите прямые ноги до 90 градусов. Опустите их влево от туловища на пол, сохраняя прямой угол. Затем выпрямите их вместе, не разъединяя и не сгибая, опустите вправо от туловища. Сделайте упражнение от 3 до 8 раз.

***12)*** Лягте на стол на живот так, чтобы ноги, начиная с тазобедренных суставов, стола уже не касались. Возьмитесь руками за переднюю или боковые грани стола, сделайте вдох и поднимите ноги вверх. Постарайтесь продержаться в таком положении 10 секунд, затем опустите. Сделайте упражнение 3-6 раз. Ноги поднимайте высоко, хорошо прогибаясь в пояснице.

***13)*** *Покачивания.* Сядьте на пол, соедините ноги подошвами, подтяните их близко к себе и обхватите ступни руками. Держа спину прямо, перекачивайтесь с одной ягодицы на другую — от 40 до 100 раз. Не забывайте о спине. Дыхание равномерное.

***14)*** *"Махи №1"*. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Делайте махи ногой назад-вверх, высоко, как только можете. Не опускайте ногу до пола, задерживая ее чуть над поверхностью, и снова поднимайте прямой вверх. Каждой ногой сделайте по 10—20 махов.

***15)*** *"Махи №2".* Примите исходное положение предыдущего упражнения. Так же делайте махи ногой назад-вверх, только нога при этом согнута в колене, образуя ровный прямой угол. 10—20 подъемов каждой ногой вверх, затем согнутую в колене правую ногу поднимайте справа от себя вверх, левую — с левой стороны, по 10—25 раз.

***16)*** *"Махи №3"*. Встаньте на четвереньки, спина прямая. Согнутую ногу подтягивайте вперед, к груди, затем с силой выкидывайте ее назад, полностью выпрямляя. Каждой ногой сделайте по 25 — 30 движений.

***17)*** Сядьте на пол, вытянув вперед ноги, спина прямая. Передвигайтесь вперед по полу, производя движения только с помощью ягодиц. Вы "дошли" до конца комнаты, не разворачиваясь, "идите" назад, исключительно с помощью тех же ягодиц. Произведите такие передвижения 5—7 раз.

***18)*** *Приседания.* Ноги на ширине плеч, носки наружу. Поднимитесь на носочки, затем медленно приседайте, разводя колени как можно шире. Выпрямляясь, поднимитесь на носочки, затем опуститесь на пятки, и снова в бой. 7—15 раз.

***19)*** Встаньте прямо, ноги вместе. Шагните вперед правой ногой, разводя руки в стороны на уровне плеч. Левую ногу поднимайте назад-вверх как можно выше, туловище прогнуто. Находитесь в таком положении 1 минуту. От 5 до 8 раз каждой ногой.

***20)*** *"Тигр"*. Наклонитесь вперед и достаньте руками пола, опуститесь на ладони. Пройдите до конца комнаты и обратно, как тигр, 10 раз, не прерывая свое движение.

***21)*** Лягте на спину, положив руки вдоль туловища. Согните колени. Поставьте ступни на пол. Напрягите ягодицы и бедра. Медленно приподнимите таз. Затем медленно опускайте. Повторите 6-8 раз.

***22)*** Лягте на спину, руки в стороны, ноги расставлены. Приподнимите бедра и таз. В этой позиции сводите и разводите колени. Повторите 6-8 раз.

**Литература:**

*Интернет*

[www.eDiet.ru](http://www.eDiet.ru) Как избавиться от целлюлита // Наталья Егорова

[www.osanka.ru](http://www.osanka.ru) Целлюлит. Рекомендации

[www.medicina.ru](http://www.medicina.ru) Специальный комплекс упражнений для борьбы с целлюлитом // Семчукова Марина

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |