**Доклад на тему**

***«Целлюлит и некоторые способы коррекции фигуры»***

***Ты грустно восклицаешь: «Та ли я?***

***В сто сантиметров моя талия…»***

***Действительно, такому стану***

***Похвал я выражать не стану.***

**ВВЕДЕНИЕ**

Многие женщины недовольны своей фигурой и хотели бы что-то изменить. По мере приближения пляжного сезона коррекция фигуры становится одной из самых востребованных услуг в косметических салонах. Конечно, фигура – понятие довольно общее, в неё входят многие показатели – рост, вес. Пропорции, длина ног, размер бюста и т.д. И если поводом для огорчений является слишком высокий или слишком низкий рост, сутулые плечи или искривлённый позвоночник, визит к косметологу не поможет. Бесполезно говорить о методах коррекции фигуры и в случае высоких степеней ожирения, когда необходима квалифицированная медицинская помощь. Но когда от желанного идеала отделяет лишь несколько лишних килограммов, или когда обнажиться на пляже мешают лишь признаки целлюлита на задней поверхности бёдер, есть смысл побороться за своё тело. На сегодняшний день в области коррекции фигуры сложилась странная ситуация. С одной стороны, разработано много методов, нацеленных на решение проблемы подкожного жира, с другой стороны, академические медицинские журналы уделяют этим методам до обидного мало внимания. Тем не менее, как мы вскоре увидим, в основе всех программ по коррекции фигуры лежат вполне логичные соображения.

Многие авторы проблему лишнего веса и проблему целлюлита рассматривают отдельно. На мой взгляд это не совсем верно, так как и в том и в другом случае ведущим звеном патогенеза является гипертрофия адипоцитов ( тотальная при ожирении и локальная при целлюлите). Более того, самой распространённой ошибкой при коррекции фигуры является односторонний подход – когда, борясь с ожирением, забывают про целлюлит, а пытаясь воздействовать на жировую ткань в областях целлюлита, забывают о жировой ткани в целом. В результате после похудательных программ вдруг появляется целлюлит, который раньше был незаметен, а после проведения «антицеллюлитных» мероприятий вместо жира с задней поверхности бёдер уходит жир со щёк, рук и бюста. Для того чтобы этого не происходило, необходимо понимать, какие процессы протекают в жировой ткани вообще и при целлюлите в частности, а также что происходит в жировой ткани при различных воздействиях, применяемых в косметологической практике.

**Откуда берутся проблемы**

Целлюлит – это косметический недостаток, образующийся на фоне застойных явлений, который характеризуется локальными жировыми отложениями на животе и бёдрах в виде бугорков или узлов. Целлюлит может быть как у женщин с избыточной массой тела, так и у худых, однако в любом случае наблюдается гипертрофия адипоцитов, утолщение соединительнотканных перегородок, нарушение кровообращения, что в результате приводит к изменению рельефа кожи. Обычно к косметологу обращаются по поводу целлюлита, рассчитывая заодно избавиться от лишнего веса.

**Факторы развития целлюлита**

Развитию целлюлита способствуют наследственная предрасположенность, возрастные изменения, гормональный дисбаланс, пониженная функция щитовидной железы, нарушение работы поджелудочной железы, кровообращения в жировой ткани, обмена веществ и водносолевого обмена, избыток веса, гиподинамия, загрязнение окружающей среды, неправильное питание, частые стрессы.

Наследственность является ключевым моментом в развитии целлюлита. Передаётся наследственная предрасположенность к целлюлиту по женской линии. Поэтому девушке нужно внимательно посмотреть на свою маму, бабушку и других родственниц по женской линии и самой составить прогноз в отношении целлюлита. Развитие целлюлита зависит от телосложения. Чаще всего целлюлиту подвержены женщины, обладающие типично «женственными» округлыми формами.

Второй главный фактор в развитии целлюлита – возраст. В детстве целлюлит отсутствует: кожа гладкая, нежная и одинаково ровная на всех участках тела. В молодости тонус кожи хороший и целлюлит чаще всего не наблюдается или выражен очень слабо. А вот с возрастом кожа теряет упругость, периферическое лимфо- и кровообращение ухудшаются, меняется гормональный профиль, что создает предпосылки для развития целлюлита.

Скорость развития целлюлита с возрастом у всех разная и в большей степени определяется наследственностью. У одних целлюлит слабо выражен всю жизнь, у других но заметен уже в 20 лет, у третьих резко проявляется после первых родов, у четвёртых кожа становится бугристой после сорока, у пятых целлюлит проявляется только при вступлении в период менопаузы. Вариантов развития целлюлита множество. Целлюлит может стремительно развиться у женщины, имеющей изначально фигуру «евростандарт», а женщина с Н-образной фигурой иногда доживают до старости без целлюлита.

У женщин с избыточным весом чаще всего целлюлит выражен сильнее и с возрастом становится заметнее, чем у худых. Но это не общее правило - далеко не всегда целлюлит соседствует с полнотой: у стройных женщин, даже у худых и спортивных, тоже иногда наблюдается выраженный целлюлит. А некоторые толстушки, напротив, могут похвастаться упругой и ровной кожей.

Есть один серьёзный фактор, способствующий развитию целлюлита, общий для всех женщин. Это игра с весом: похудела – потолстела. К сожалению, этот фактор многие дамы не учитывают и, гоняя вес туда-сюда, ухитряются наследственно благополучный маленький целлюлитик превратить в безобразный целлюлитище.

Прежде чем говорить о лечении целлюлита, необходимо разобраться, где кончается целлюлит-норма, т.е. целлюлит как вторичный женский половой признак, и где начинается целлюлит-патология. Если говорить только о неровностях кожи в целлюлитных зонах (задняя поверхность бёдер, подколенная область, живот(, которые обычно описывают как «апельсиновую корку», то здесь придётся смириться с тем, что у одних женщин она будет выражена сильнее, чем у других, и с этим ничего или почти ничего не поделаешь. Согласно гистологическим исследованиям, предрасполагающим фактором к появлению целлюлита у женщин является пространственная организация жировых долек.

Если у мужчин подкожная жировая ткань в области бёдер и живота состоит из небольших долек, разделённых соединительно-тканными перегородками, которые расположены по диагонали к поверхности кожи, то у женщин дольки более крупные, перегородки расположены почти перпендикулярно, а сама соединительная ткань менее однородна. Выраженность признаков целлюлита коррелирует со строением соединительной ткани и с размером адипоцитов в данных участках. А так как в области бёдер и живота у женщин всегда накапливается определённое количество жира, избежать появления «апельсиновой корки» практически невозможно. Целлюлит как патология начинается тогда, когда к гипертрофии адипоцитов присоединяется нарушение микроциркуляции и метаболизма жировой ткани.

Итак, в патогенезе целлюлита ведущим звеном может быть как гипертрофия адипоцитов, так и нарушение микроциркуляции. В первом случае пусковым моментом становится переедание и гиподинамия, во втором – патология кровообращения.

Накопление жира в области бёдер или живота вполне логично с точки зрения биологии. Именно эти области наиболее удобны для складирования лишнего жира. Причём, так как мужчинам не нужно вынашивать ребёнка, они могут заполнить жиром всю брюшную полость, а женщинам приходится распределять часть жира по ягодицам и бёдрам. В этих областях гипертрофированные адипоциты нуждаются в хорошей механической защите, поэтому фиброзная оболочка утолщается по мере увеличения размера жировых клеток. С другой стороны, у женщин в нижней части тела часто возникают расстройства кровообращения из-за проблем с венами ног. Сопутствующая этому гипоксия приводит к дополнительному разрастанию соединительной ткани. Иногда нарушение микроциркуляции, возникшие вследствие варикозной болезни, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваний печени и др. становятся ведущим звеном в патогенезе целлюлита. В этих случаях даже при отсутствии общего увеличения массы тела возникает застой жидкости в соединительно-тканной строме жировой ткани (в ней содержится много гликозаминогликанов, которые способны удерживать большие количества жидкости) и локальная гипертрофия адипоцитов.

Относительно связи гипертрофии адипоцитов с патологией кровообращения существуют различные гипотезы. Экспериментально показано, что интенсивность обмена в жировой ткани зависит от интенсивности кровотока через жировую ткань – чем лучше кровоснабжение, тем выше скорость. При застойных явлениях в жировой ткани локальная гипертрофия адипоцитов может развиваться даже на фоне нормальной массы тела. Кроме того, чтобы адипоцит мог получать жирные кислоты и, наоборот, выделять их в кровь, но должен иметь контакт с кровеносным сосудом. Если адипоцит теряет связь с микроциркуляционным руслом, жир оказывается запертым в клетках. Зато при попытке сбросить вес в первую очередь будет идти в ход самый доступный жир (например, вместо жира с бёдер и живота уходит жир со скул и щёк, из-за чего лицо приобретает измождённый вид.

**Профилактика целлюлита**

Полностью избавиться от целлюлита и предотвратить его развитие нельзя. Этот возрастной процесс необратим. Но приостановить его усиление и сгладить целлюлитные неровности кожи можно. Первое и главное средство – постараться избежать перерастания целлюлита из первых стадий в последнюю. Любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Скорость развития целлюлита сильно зависит от образа жизни.

Главная из профилактических мер по борьбе с целлюлитом – это здоровое меню. Неправильное питание – одна из причин целлюлита. Развитию целлюлита способствуют жареные блюда, жирное мясо, птица с кожей, колбасные изделия, копчёности, соленья, маринада, сдобная выпечка, кондитерские изделия. Лицам с наследственной предрасположенностью к целлюлиту от этих продуктов и блюд лучше отказаться совсем. Рекомендуется также избегать заменителей еды или еды с искусственными добавками – красителями, ароматизаторами и имитаторами вкуса, готовить пищу без шкуры, сократить употребление жирно-молочных продуктов. Развитию целлюлита препятствуют сырые овощи (особенно капуста и салат), огородная зелень, бобовые, фрукты, зерновой хлеб, каши на воде, рыба, морепродукты, растительные масла.

Рекомендуется сократить применение крепких алкогольных напитков, кофе, газированных напитков типа колы, спрайта и фанты, а вместо этого пить больше воды. Вода – простейший способ очистки организма от шлаков. Рекомендуются сухие вина (особенно красные и розовые), свежевыжатые фруктовые и овощные соки и травяные чаи. Морковный, свекольный, огуречный, яблочный, капустный, апельсиновый соки и сок сельдерея активно используются в профилактике и лечении целлюлита. Есть даже целые антицеллюлитные программы, основанные на комплексном применении овощных и фруктовых соков.

Развитию целлюлита способствует курение. Во-первых, никотин разрушает витамин С, от которого зависит состояние кожи и соединительных тканей. Во-вторых, организм отравляется вредными веществами, действие которых существенно отражается на состоянии кожи и слизистых. В-третьих, никотин мешает правильному кровообращению, вызывает сужение капилляров, что ухудшает обмен веществ на клеточном уровне. Так что курение создаёт идеальные условия для образования целлюлита. Курильщикам по крайней мере нужно регулярно принимать витаминные комплексы, причём ежедневный приём витамина С увеличить вдвое.

**Липолиз и «сжигание жира»**

Гипертрофия адипоцитов (неважно, тотальная или локальная) возникает вследствие дисбаланса между липолизом и липогенезом, т.е. когда скорость синтеза триглицеридов превышает скорость их расщепления на жирные кислоты. Скорость липолиза определяется, с одной стороны, энергетическими потребностями организма, с другой стороны – нервными и гуморальными воздействиями. Кроме того, на интенсивность липолиза влияет скорость кровотока в жировой ткани, и при застойных явлениях Липолиз существенно замедляется.

В программах коррекции фигуры широко применяются методы, направленные на активацию липолиза и/или угнетение липогенеза. Чаще всего для этого применяются ингибиторы фосфодиэстеразы. Ингибиторами фосфодиэстеразы являются все производные ксантина (кофеин, теофиллин, теобромин.и др.). кроме этого, для активации липолиза используют стимуляторы бета-адренорецепторов и процедуры, направленные на улучшение кровоснабжения жировой ткани в проблемных зонах.

Несомненно, стимуляторы липолиза играют важную роль в решении проблем, связанных с избыточной жировой тканью, однако целиком полагаться на их могущество всё-таки не следует. Никакой, даже самый мощный «расщепитель» жиров сам по себе не способен устранить целлюлит или избавить от лишнего веса. И причин тут несколько.

Во-первых, если жировые дольки окружены плотной фиброзной оболочкой, а кровеносных сосудов на все адипоциты на хватает, извлечь жир из клеток будет непросто. Во-вторых, как я уже отмечала, в организме есть много другого, долее доступного жира, который и будет расходоваться в первую очередь. В-третьих, даже если кровоснабжение жировой ткани не нарушено и жир благополучно расщепляется на жирные кислоты, возникает проблема их утилизации, иначе, не найдя применения, они снова где-нибудь отложатся. А так как многие болезни, ассоциированные с ожирением (например, атеросклероз), связаны именно с повышением уровня жирных кислот в крови, решать эту проблему надо достаточно быстро. Для взрослого организма, который уже не так сильно нуждается в материале для строительства тканей, самым надёжным способом избавления от жирных кислот является мышечная работа.

В качестве источника энергии мышцы могут использовать как жиры, так и углеводы. Разумеется, как спортсмены, так и люди, которые занимаются спортом ради борьбы с лишними килограммами, хотели бы, чтобы в мышцах сжигались, в основном, жирные кислоты (во-первых, запасов жира в организме вполне достаточно для того, чтобы обеспечить мышцы энергией во время длительных тренировок; во-вторых, его и растратить не жалко).

Вопреки распространённому мнению, добиться эффективного окисления жиров с помощью физических упражнений на так просто. При интенсивной работе (например, во время занятий в тренажёрном зале) в мышцах сжигаются преимущественно углеводы, а окисление жирных кислот, напротив, ингибируется. Когда запасы гликогена исчерпываются, возникает усталость. Лишь при умеренных и продолжительных нагрузках (например, при ходьбе пешком) мышцы используют в качестве источника энергии жиры. У худых людей способность мышечной ткани окислять жиры повышается в процессе тренировок. Напротив, у людей с избыточной массой тела тренировки уже не влияют существенным образом на скорость окисления жиров.

Диета и физическая активность являются главными факторами, модулирующими метаболизм мышечной и жировой ткани, поэтому, как ни банально это звучит, нет смысла начинать мероприятия по коррекции фигуры на фоне переедания и гиподинамии. Но так как всеобщий переход к сидячему образу жизни, сочетающийся с хронической нехваткой времени, является объективной реальностью, среди методов коррекции фигуры почётное место занимают методики, направленные на искусственную стимуляцию мышечной деятельности, повышение проницаемости мембран митохондрий мышечных клеток, повышение расхода энергии мышечной тканью и т.п.

**МЕДОВЫЙ МАССАЖ**

Это метод, пришедший к нам из древнего Тибета. Он основан на взаимодействии кожи и биологически активных веществ, содержащийся в мёде, включая стандартные механизмы действия других видов массажа. Относится к разновидности рефлексотерапии - изумительное сочетание лечебного действия пчелиного мёда и массажа.

Резкое улучшение кровообращения в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах способствует улучшению питания внутренних органов и тканей. Мёд, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма. Такой массаж проводится для увеличения лимфртока и чистки кожи. Кожа после применения медового массажа становится шелковистой, упругой и разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма.

Курс медового массажа рассчитан на 15 сеансов, проводимых через день. Что нужно для массажа? Мёд, натуральный цветочный, липовый или любой другой, без добавок и обязательно незасахарившийся. В качестве дополнения в мёд можно вводить ароматические масла – лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое, масло можжевельника, эвкалипта, лаванды, петит-грейна. Расчёт – 1 чайная ложка мёда – 5 капель масла или смеси масел. Примерные смеси для медового массажа, составленные и применяемые мной в разных случаях для разных пациентов:

- 2 ч.л. мёда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды;

- 2 ч. л. мёда, 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли можжевельника;

- 2 ч.л. мёда, 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового;

- 2 ч.л. мёда, 3 капли лимонного масла, 2 капли лаванды, 5 капель мяты.

Мёд с маслами смешиваю непосредственно перед массажем. Если используются несколько масел, то сначала смешиваются масла, затем добавляется мёд и тщательно перемешиваются.

**Массаж**

Мёд наносится на ладони рук и похлопывающими движениями переносится на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остаётся на руках. Если таких зон несколько, то каждая зона массируется по очереди. После того как мёд полностью перенесён на тело, ладони крепко «приклеиваются»к телу и резко отрываются. Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными. Нужно прижимать руки плотнее, соответственно и отрывать их более резко. Мёд вбивается в кожу, и на поверхности остаётся только тоненький слой. Затем на руках начинает появляться белая масса. Вначале она выходит из пор за руками и остаётся на коже. А затем большинство массы переходит на ладони. процедура довольно болезненная и проводится минут 10-15. Далее мёд смывается тёплой водой с нежёсткой мочалкой. После массажа кожу нужно обязательно смазать увлажняющим кремом. На теле пациента остаются местами синяки, которые пропадают с течением времени. Пугаться этого не стоит. Очень болезненна процедура только первые сеансы, далее кожа адаптируется и массаж проходит гораздо легче.

Ещё одна процедура, которую я использую для коррекции веса, - это **обёртывание тела.**

Обертывание можно проводить с использованием водорослей, грязей, голубой глины и т.п. Приносит ли вред обёртывание тела? Доказано, что обёртывание абсолютно безопасно. Однако если у пациента есть какие-либо медицинские проблемы, нужно проконсультироваться у лечащего врача. Совершенно очевидно, что нельзя делать обёртывание во время беременности, после недавно перенесённой операции с незаживающими швами или же при наличии сыпи или ссадин на коже. Сердечно-сосудистые заболевания, диабет, варикозные вены, астма, заболевания печени и почек не являются противопоказаниями для проведения сеансов обёртывания, что показал мне опыт работы. Фактически обёртывание уменьшает отёчность и дискомфорт, связанный с менструациями.

Как проводятся обёртывания?

**Масляное обёртывание.** В качестве основы используется «базовое масло» (оливковое, масло лесного ореха, миндальное, жожоба, масло ростков пшеницы). В основу добавляется эфирное масло или смесь эфирных масел. На 20 мл «базового масла» - 3 капли лимонного, 3 капли масла можжевельника, 3 капли лавандового масла. Эфирные масла тщательно перемешиваются, потом добавляется «базовое масло». На места, поражённые целлюлитом, наносится смесь, далее они оборачиваются полиэтиленовой плёнкой. Желательно надеть какую-либо тёплую одежду и ,по желанию, активно подвигаться или полежать под одеялом в течение 0,5 – 1 часа. Далее смесь смывается и используется увлажняющий крем.

**Обёртывания с голубой глиной.** Голубая глина – уникальное природное экологически чистое терапевтическое и косметическое средство по уходу за кожей, за ногтями и волосами. Глина содержит минеральные соли и микроэлементы, в которых человек нуждается, а именно: кремнезем, фосфат, железо, азот, кальций, магний, калий, радий и т.п., причём в весьма хорошо усваиваемой человеческим организмом форме. Глина содержит все необходимые человеческому организму минеральные соли и микроэлементы в наилучшим образом усваиваемых организмом пропорциях и сочетаниях. Голубая глина обладает очищающими свойствами, дезинфицирует кожу. Активизирует кровообращение и усиливает процесс обмена в клетках кожи.

Глина разводится чуть тёплой водой до состояния кашицы, при желании можно добавить ароматические масла. Затем наносится на тело, и проблемные места обертываются термоплёнкой. Можно использовать специальные антицеллюлитные брюки или просто тёплую одежду, завернуться в одеяло и оставаться там в течение часа. Потом глину смыть и нанести увлажняющий крем.