**Что такое целлюлит и как с ним бороться**

Объективная наука статистика утверждает, что целлюлит в более или менее выраженной форме присутствует у 80% женщин. Изменения происходят незаметно. Вы еще молоды, здоровы и стройны, но кожа бедер и живота вдруг стала неровной и бугристой, как корочка апельсина.

Целлюлит? Что это? Заболевание или вариант нормы?

Скорее всего, на начальных стадиях развития, это эстетическая проблема. Начинается целлюлит с нарушения микроциркуляции крови и лимфы, появления некрасивой подкожной сосудистой сеточки на ногах. Застой крови и лимфы приводит к повышенному проникновению жидкости (плазмы) в межклеточное пространство, т.е. отеку тканей. На этом (I-II) стадии развития целлюлит еще мало заметен, и только при сжатии тканей пальцами на образующейся складке заметна бугристая неровность.

Далее процесс распространяется на клетки, страдающие из-за отека от недостаточного снабжения питательными веществами и кислородом, а также от нарушения выведения токсинов, т.е. продуктов жизнедеятельности клеток. Клетки-фибробласты начинают вырабатывать вместо тонких более толстые и плотные эластические волокна. Образовавшиеся в результате скопления отечной жидкости отложения мукополисахаридов увеличивают вязкость межтканевой жидкости, обволакивают клетки, уплотняют стенки сосудов и клеточные мембраны. Эти процессы вызывают образование плотных фиброзных тяжей способствующих образованию мелких скоплений жировых клеток, уплотненных фиброзной капсулой – микронодулей. На этой стадии (III) развития целлюлита уже заметна неровность кожи и уплотненность подкожно-жировой клетчатки.

Уплотненность тканей способствует прогрессированию застойных явлений, нарушения циркуляции крови и лимфы увеличиваются, что приводит к дальнейшему накоплению продуктов метаболизма – интоксикации. В жировой ткани появляются зоны значительного снижения кровообращения со сниженной кожной температурой и застойные участки с повышенной кожной температурой. Образуются крупные скопления фиброзированных жировых клеток – макронодули – болезненные на ощупь. На этом этапе целлюлит не просто портит фигуру – он ухудшает общее состояние здоровья, меняет походку, портит осанку, а в сочетании с повышенным весом способствует развитию гипертонии, варикозной болезни вен и вторичного лимфостаза – слоновости. Поэтому III-IV фиброзная стадия целлюлита может расцениваться как заболевание. Эстетическая проблема становится медицинской.

Целлюлит порождает у женщин комплекс неполноценности, они начинают стесняться своего тела, избегают появляться на пляже и в бассейне, отказываются от открытых платьев.

Почему же это явление наблюдается исключительно у женщин? А причина кроется в различной анатомической структуре соединительной ткани. У мужчин соединительно-тканные волокна, поддерживающие жировую ткань, перекрещиваются в виде сетки, образуя плотный каркас, а жировые клетки – адипоциты имеют меньшие размеры.У женщин волокна располагаются параллельными рядами более рыхло, а жировые клетки имеют большие размеры.Природа наделила женские ткани хорошей растяжимостью, необходимой во время беременности, а жировые клетки способностью запасать большее количество высокоэнергетических запасов – жиров для питания плода и последующего выкармливания ребенка грудью. Поэтому, наиболее выраженным целлюлит бывает у женщин с высоким уровнем женских половых гормонов, рожавших и выкармливавших ребенка грудью.

Существует также целый ряд факторов, способствующих формированию целлюлита:

В первую очередь к таким факторам относится гиподинамия, т.е. малоподвижный образ жизни, отсутствие хорошей мышечной активности нарушает отток венозной крови и лимфы, запуская процесс формирования целлюлита.

Большое значение имеют также хронические интоксикации: курение, неправильное питание, вредные условия труда, загрязнение окружающей среды.

Также являются провоцирующими развитие целлюлита факторами: избыточный вес – ожирение, хронический стресс, генетическая предрасположенность, эндокринологические заболевания.

Существуют ли действенные методы борьбы с целлюлитом?

Конечно, полностью избавиться от запущенного целлюлита III-IV стадии еще никому не удавалось, а вот остановить его развитие на более ранних стадиях или сделать его проявления малозаметными вполне возможно.Поскольку на формирование и развитие целлюлита влияет большое количество различных факторов, возникает необходимость достаточно длительного и, по возможности, многостороннего воздействия на организм.Общие рекомендации, включающие в себя:

соблюдение диеты,

отказ от курения, кофе и крепких спиртных напитков,

увеличение двигательной активности, занятия спортом,

хорошо известны всем, хотя далеко не всегда соблюдаются. Тем не менее, соблюдение этих рекомендаций имеет очень большое значение.

Программы антицеллюлитных процедур лучше подбирать индивидуально, по рекомендации врача-эстетеиста или косметолога в специализированном медицинском или оздоровительном центре.

Такие программы включают в себя следующие основные типы воздействия:

1. Физические упражнения-тренажеры, занятия шейпингом, бассейн, бег.

2. Для улучшения крово- и лимфообращения, дезинтоксикации рекомендуются проведение различных видов специального мануального или аппаратного массажа (вакуумного, вибромассажа, прессотерапии), а также микротоковая терапия.

3. Для разрушения целлюлитных отложений рекомендуются электролиполиз, вибромассаж, ультразвуковая терапия, воздействие пульсирующим вакуумом.

4. Для повышения уровня энергетического обмена в клетках рекомендуется проведение тепловой терапии, различных обертываний, микротоковой терапии, местной хромотерапии.

5. С целью восполнения недостатка минеральных солей и биологически-активных веществ проводятся обертывания, нанесение антицеллюлитных гелей и кремов, употребление биологических добавок к пище.

6. Для снятия стресса применяются релаксационный массаж, ароматерапия, водолечение (талассотерапия), общая хромотерапия.

7. Для размягчения и рассасывания фиброзных спаек рекомендуются ультразвуковой микромассаж и вакуум-терапия.При очень запущенных формах целлюлита, особенно сочетанных с ожирением, приходится прибегать к радикальным хирургическим методам – липоксакции и другим пластическим операциям. Следует только учесть, что помимо неизбежного операционного риска и последствий наркоза придется перенести достаточно длительный и болезненный восстановительный период, во время которого необходимо выполнять интенсивные реабилитационные программы, включающие лимфодренаж, ультразвуковую терапию, электростимуляцию или микротоковую терапию, различные виды массажа и обертываний, а также ношение специального компрессионного белья.

Что из вышеперечисленных методов подойдет именно вам? Ответ, который позволит учесть все нюансы вашего состояния, противопоказания и Ваши пожелания может дать только специалист. Так что прежде, чем сделать выбор, потратьте время на консультацию в оздоровительном центре, клинике или хорошем салоне красоты. Но у современной работающей женщины так мало свободного времени. Можно ли провести качественные антицеллюлитные процедуры дома? При дефиците времени возможно проведение достаточно большого спектра антицеллюлитных процедур и в домашних условиях. По рекомендации врача-эстетиста Вы можете проводить дома курсы миостимуляции, аппаратного вибро- и вакуумного массажа, несложных обертываний, ультразвуковое воздействие.

Клинические исследования, проведенные у 100 женщин, имеющих целлюлит II-III-IV степени с использованием современных высокотехнологических методов исследования (доплерографии – ультразвукового исследования сосудов, ультразвукового сканирования кожи и подкожной клетчатки, термографии – целлювижен тест и фотометрии) показали, что использование домашних аппаратов RIO и SLENDERTONE в курсе антицеллюлитной терапии, состоящей из миостимуляции, ультразвуковой терапии, пульсирующего вакуумного массажа, вибромассажа, домашних антицеллюлитных обертываний, оказывает исключительно эффективное воздействие на состояние кожи и подкожно-жировой клетчатки.

После курса аппаратного вакуумного массажа из 12 процедур, ультразвуковой терапии из 20 процедур, миостимуляции из 30 процедур, обертываний из 10 процедур 90% женщин отметили существенное уменьшение окружности бедер от 2,5 см в верхней трети бедра до 3,5 см в нижней трети бедра, у 95% женщин уменьшилась толщина кожно-жировой складки на 1-2 см в зависимости от анатомического расположения испытуемой зоны.

Ультразвуковое исследование показывает улучшение структуры жировой ткани и дермы – уменьшения количества микронодулей, размеров макронодулей, уменьшение количества отечной жидкости в тканях. Выравнивание структуры дермальных глубоких слоев (сетчатого слоя дермы).

При доплерографии сосудов отмечается активизация кровообращения на 25-30%. Термографическая картина (целлювижн тест - см. фото) отражает видимое улучшение состояния подкожно-жировой клетчатки – выравнивания кожной температуры, исчезновение «черных» участков со значительным снижением кровообращения, уменьшение площади и интенсивности «красных» участков с венозным стазом.100 % пациенток отмечают улучшение общего самочувствия, зрительное уменьшение проявлений целлюлита, уменьшение отеков ног, разглаживание поверхности и улучшение текстуры кожи. Все женщины отметили повышение уровня самооценки и, в следствии этого, качества жизни.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://med-service.ru>