

## **ЖЕНЩИНА ПОД КЛЮЧ: В ГАРМОНИИ С ЛЕТОМ.**

### **Как быстро похудеть и улучшить фигуру эффективными и доступными методами ФИГУРА, ФИГУРА.**

Не секрет, что именно к лету большинство женщин начинает задумываться о быстрой ликвидации последствий зимнего малоподвижного образа жизни и весеннего роскошного праздничного ничегониделания. И большинство ждет чудес – мгновенного преобразования, похудения, уменьшения целлюлита и т.п. И здесь перед нами открываются поистине безграничные просторы для быстрого преобразования, особенно, если уповать на рекламные обещания чудодейственных средств и методик. Уповать на достижения современной косметологии можно и нужно, но не стоит забывать о том, что работа над собой – это КОМПЛЕКСНАЯ программа, это осмысление реальности желаний добиться того или иного результата, это умение войти в заданный ритм игры по изменению, по сотворению себя и поддерживать, поддерживать этот ритм.

Сегодня мы будем говорить о некоторых методах коррекции фигуры – салонных и домашних процедурах. Современная женщина должна умело ориентироваться в разнообразии средств для преобразования фигуры. Не всегда у мастера из салона красоты найдутся лишние полчаса, чтобы просветить вас в области достижений большинства методик по коррекции фигуры; вам предложат только те программы, с которыми салон работает (а это зависит от оснащенности салона оборудованием и квалификации персонала). Вы должны знать, как грамотно ухаживать за телом дома, чтобы гарантировать положительный результат. Цель нашего журнала – ознакомить вас хотя бы с некоторыми наиболее эффективными и доступными процедурами, чтобы вы научились самостоятельно ориентироваться в огромном море услуг и предложений.

Удивительно, но многие милые женщины начинают предпринимать что-либо для улучшения своей фигуры, когда до планируемого отпуска или выхода на пляж остаются считанные дни. Помочь себе в такой ситуации очень трудно; поэтому советуем начинать задумываться о «дне X» хотя бы за три недели – это реальный срок, за который можно превратить себя в прекрасную принцессу. Сегодня мы поговорим о самом распространенном и упорном враге женской фигуры – о целлюлите.

## **ИТАК, ЦЕЛЛЮЛИТ: ВЕЧНЫЙ БОЙ**

К сожалению, целлюлит поражает как зрелых дам, так и молоденьких девушек, как полных, так и худеньких. Целлюлит – это серьезный косметический недостаток - дряблая, бугристая кожа (в «ямочках») в области бедер, живота, ягодиц, а иногда коленей и предплечий. Увы, раз и навсегда избавиться от этой напасти невозможно, этот враг требует постоянной работы над собой. Но если вовремя начать правильно ухаживать за своим телом, то достаточно простого профилактического ухода, чтобы приостановить усиление целлюлита и сгладить бугристые неровности кожи. Из-за чего возникает целлюлит? Чтобы успешнее с ним бороться, попробуем узнать этого врага женской фигуры поближе.

Основные причины целлюлита – это локальное увеличение жировых клеток (когда баланс между синтезом и расщеплением жира в клетке нарушается – жир не расщепляется, а как бы «запирается» в клетке) и нарушение микроциркуляции крови и лимфы в жировой ткани (застойные явления).

Почему целлюлиту подвержены женщины? Дело в том, что подкожная жировая ткань у мужчин и женщин имеет разное строение: жировая ткань у лиц обоего пола имеет вид «долек», заключенных в перегородки из соединительной ткани, но у женщин эти дольки крупнее и располагаются почти перпендикулярно к поверхности кожи, а у мужчин они мельче и располагаются под углом. При выраженном целлюлите количество жировых клеток остается почти неизменным, но они гипертрофируются (как бы разбухают), и увеличившиеся в объеме дольки буграми выступают над кожей. Факторов, способствующих «разбуханию» жировых клеток и развитию целлюлита, чрезвычайно много: гипертрофию жировой ткани стимулируют женские половые гормоны, возрастные изменения, пониженная функция щитовидной железы, нарушение обмена веществ, избыточный вес, стресс и, наконец, наследственная предрасположенность. Поэтому прежде, чем приступить к борьбе с таким грозным противником, не поленитесь посетить врача и провести некоторые обследования. Поверьте, борьба будет намного, намного успешнее; вы делаете это не только для своей фигуры, но и для своего здоровья.

Отметим, что для победы как над ярко выраженным, «запущенным» целлюлитом, когда кожа буквально «изрыта», так и для начальной стадии целлюлита наиболее эффективной является КОМПЛЕКСНАЯ программа, которая обязательно включает в себя **диету и физическую активность**. Если вы готовы ограничить себя в потреблении насыщенных жиров, увеличить количество овощей и фруктов на вашем столе, заниматься 2 раза в неделю хотя бы по полчаса легкими видами фитнеса (это может быть просто ходьба) – тогда успех вам обеспечен!

А теперь, когда вы настроились на успех и готовы приступить к преобразению, рассмотрим, что может предложить нам современная косметология.

Т.к. одна из причин целлюлита - нарушение микроциркуляции крови и лимфы в жировой ткани, то **ЛЮБОЙ метод, направленный на улучшение лимфо- и кровообращения** будет эффективен.

**Улучшение лимфо- и кровообращения, стимуляция расщепления жиров: кремы, гели, пищевые добавки.**

1. Улучшить лимфо – и кровообращение в пораженной целлюлитом ткани (а, значит, и преодолеть застойные явления, мешающие расщеплению жиров) помогут кремы, гели, скрабы, бальзамы, содержащие морские водоросли. **Морские водоросли** – это лидеры в борьбе с целлюлитом. Самые эффективные – бурые морские водоросли – фукус и ламинария – содержат йод в легко усвояемой форме, под действием которого нормализуется выработка гормонов щитовидной железы, за счет чего восстанавливается нарушенный обмен липидов (жиров). Бурые водоросли стимулируют микроциркуляцию, расщепление жиров, отток тканевой жидкости, выводят токсины, улучшают тонус сосудов. Просто кладешь всего нужного и полезного! Виват, водоросли – пренебрегать ими не стоит! Бурые водоросли можно применять наружно и в виде пищевых добавок (такой комплексный прием наиболее эффективен).

Второй по важности компонент антицеллюлитных кремов, сывороток и т.п. - это кофеин, теобромин, теофиллин и т.п. **вещества из группы ксантинов** . Содержатся они в экстрактах кофе, какао, колы, чая матэ, гуараны. Ксантины стимулируют расщепление жиров.

2. **Грязи** . Хороши антицеллюлитные грязи с высокой концентрацией солей Мертвого моря, термальные грязи на основе глины с различными экстрактами – они нормализуют обмен веществ непосредственно в подкожной жировой ткани, содержат огромное количество полезных для кожи минеральных солей, но применять грязи следует осторожно, т.к. средство это мощнейшее и имеет ряд противопоказаний. Применяются локально в виде обертываний (методику классического обертывания мы опишем ниже).

3. Эффективны кремы и гели с компонентами, обладающими укрепляющим действием на стенки сосудов и **стимулирующие микроциркуляцию** . Для этого в антицеллюлитные препараты добавляют те же составляющие, что и в антиварикозные средства:

- экстракт конского каштана;
- экстракт рускуса (иглицы);
- экстракт коры сосны приморской;
- плюща;
- центеллы азиатской.

4. Ароматические масла ( **ароматерапия** ) – некоторые эфирные масла способствуют смягчению и разглаживанию кожи. Принимая ванну, добавьте розмариновое масло (оно стимулирует кровообращение), или масло грейпфрута, можжевельника, кипариса; гераниевое и можжевельное удаляют излишнюю жидкость из организма (людям, страдающим почечными заболеваниями и беременным женщинам эти масла противопоказаны).

5. Для комплексной программы по борьбе с целлюлитом незаменимы пищевые добавки, содержащие **витамины- антиоксиданты** : А,С,Е ; биофлавоноиды : экстракт гинко билоба, экстракт готу кола, стимулирующий обмен веществ экстракт чая матэ (иначе падуб парагвайский – очень популярная пищевая добавка), экстракт конского каштана, пикногенол (великолепный антиоксидант, используется также в антивозрастной терапии), зеленый чай.

## **Стимуляция кровообращения : массаж**

**Массаж** - прекрасное средство против целлюлита. Он стимулирует кровообращение, и тем самым способствует рассасыванию жировых бугорков и оттоку тканевой жидкости.

Хорошо делать легкий массаж ежедневно, курсами по 3-4 недели (затем – 2-3 раза в неделю как поддерживающую процедуру) - для этого подойдет щетка с мягкой щетиной или рукавица из сизаля; для более интенсивного используйте 2-3 раза в неделю массажеры с деревянными или пластиковыми пупырышками, либо электрические. Делают массаж мягкими движениями, начиная с лодыжек и постепенно продвигаясь вверх икры, колени и бедра.

Очень эффективен массаж с применением морской соли и различными отшелушивающими средствами (измельченными красными или бурыми коралловыми водорослями, дроблеными абрикосовыми косточками, крупномолотым кофе). Но такой массаж нельзя делать чаще одного раза в неделю.

В последнее время появились необычные средства для массажа - термоактивные гели (крема); они вызывают локальный прилив крови в зонах нанесения за счет расширения периферических поверхностных сосудов. Могут применяться и как самостоятельный антицеллюлитный крем (без последующего массажа). Через несколько минут после нанесения такого геля наблюдается тепловой эффект и кожа краснеет (краснота проходит через 25-30 минут). Кровообращение на таком участке усиливается, кожа готова буквально «поглотить» все то полезное, что мы нанесем на неё в течении этих 30 минут. Вот тут можно сделать грязевое или водорослевое обертывание, или нанести жиросжигающий антицеллюлитный крем с экстрактами кофе, какао, колы, чая матэ или гуараны.

Другой способ борьбы с застоями в жировой ткани – это **лимфодренажный массаж**. Лимфодренажный массаж сделать качественно самой себе невозможно – так что лучше отправляйтесь в салон, и если у вас нет противопоказаний, то хорошо сделать такой массаж с ароматическими маслами. Эффект потрясает – даже за один сеанс можно потерять в объеме от 1,2 до 3 см !

В салоне красоты вам также могут предложить специальный **антицеллюлитный массаж** – очень жёсткий, даже болезненный массаж, при котором возникает ощущение, что жировые клетки просто «раздавливаются» под руками массажиста. На месте проработки целлюлитных зон возникают синяки, которые держатся от 3 до 7 дней, после чего сеанс массажа повторяется. Такая процедура довольно эффективна, но некомфортна, дамам с варикозом её лучше избегать.

А теперь попробуем применить у себя дома некоторые из вышеописанных методов.

## **Салон на дому : делаем правильно**

Многие милые дамы уверены, что купив антицеллюлитный чудо-крем, содержащий все полезные компоненты, они за две недели избавятся, преобразятся, сбросят лишнее и

т.п., намазывая дорогое чудо на проблемные места. Да, все эти чудесные превращения могут произойти – но только при условии, что вы знакомы с некоторыми секретами применения антицеллюлитных средств.

Итак, с чего начать? Ну уж никак не с открывания тюбика. Чудо-крем подождет, ведь чтобы он действительно «заработал», кожу необходимо подготовить. И первым шагом здесь будет удаление отмерших клеток с поверхности кожи, иначе крем не пройдет дальше верхнего ороговевшего слоя кожи.

### **Шаг 1: удалить и очистить**

Любому уходу за целлюлитной зоной должно предшествовать удаление отмерших клеток – иначе **пилинг**, который можно сделать разными способами (пилинг можно делать во время или перед душем (на сухую кожу):

- воспользуйтесь любым кремом-скрабом для тела (но лучше с морской солью, водорослями, кофе и т.п.);
- или щеткой средней жесткости с натуральной щетиной, варежкой из сизаля, конского волоса (под такой варежкой ороговевшая кожа просто пластами скатывается, даже если вы перед этим приняли душ);
- раз в неделю проведите более жёсткий пилинг только с морскими кораллами или солью (например, морская соль + оливковое масло+ несколько капель эфирного масла по выбору).

Теперь кожа готова с благодарностью воспринять все те полезные компоненты, что вы нанесете.

### **Шаг 2: легкий массаж**

Нанесите на проблемные зоны антицеллюлитный крем, сыворотку, гель с термоэффектом и т.п. и помассируйте (направление массажа – снизу –вверх, зона ягодиц – круговые движения, зона живота - круговые движения по часовой стрелке). Можно делать легкие пощипывающие движения (только не доводите до синяков!). Для тех, кто торопится, на этом можно и закончить – эффект даже от такой нехитрой, но правильно проведенной процедуры все равно скажется через несколько недель (если у вас «легкая» форма целлюлита), главное – делайте это ежедневно, не прерывайтесь до тех пор пока не почувствуете улучшение – тогда можно продолжать применение 2-3 раза в неделю.

Ну а для упорных, решительных, желающих максимально быстро и эффективно улучшить свою фигуру мы опишем последующие этапы ухода.

### **Шаг 3: обертывание**

Бывает холодным и горячим. Горячее обертывание практикуется в салонах красоты, т.к. для него используется специальное термоодеяло (одеяло с электроподогревом) или термокапсула. Холодное обертывание можно практиковать и дома. (По эффективности воздействия обертывание – один из самых мощных методов борьбы с целлюлитом (сравним разве что с 40 минутным сеансом профессионального антицеллюлитного массажа). Горячее обертывание много эффективнее холодного, но имеет больше противопоказаний.

Общие противопоказания к обертыванию:

- гинекологические заболевания,
- сердечно-сосудистые заболевания,
- проблемы с почками,
- опухоли любой природы,
- дерматиты, ранки на коже,
- беременность, лактация
- варикоз .

Итак, для обертывания подготовьте длинные полотна тонкой полиэтиленовой пленки (можно приобрести готовую продуктовую пленку в рулоне) шириной 20- 30 см , теплый плед или одеяло, бумажное полотенце для рук, горячий зеленый чай и состав, который будете наносить на кожу.

Состав для обертывания (рассмотрим самые доступные составы):

Готовая грязь (термальная, грязь Мёртвого моря, грязь на основе глины и т.п.) – предварительно разогрейте слегка и наносите тонким слоем кистью или рукой на проблемные места;

Бурые водоросли (и ламинария и фукус часто продаются в супермаркетах) – в зависимости от приобретенного препарата либо разведите их теплой водой (следуйте инструкции по применению, которая обязательно должна быть на упаковке) либо приобретите уже готовое водорослевое обертывание. Также разогрейте до 37 и наносите кистью или рукой на проблемные места.

Обертывание будет действовать гораздо мощнее, если вы выполните шаг 2 с термоактивным гелем или «жиросжигающим» кремом с кофеином или теобромином (перед обертыванием ни термогель, ни крем не смывать!).

Оберните пленкой «намазанные» места (можно обертывать по спирали по направлению снизу (от стоп) – вверх (к области паха) и ложитесь на 25-30 (не больше!) минут под одеяло (можно выпить горячего чая).

#### **Шаг 4: и снова крем.**

Затем – душ и обязательно ещё раз пройдитесь антицеллюлитным кремом по проблемным зонам (лучше всего иметь несколько антицеллюлитных кремов – термо- или жиросжигающий и улучшающий микроциркуляцию).

Т.к. обертывание – очень мощное по воздействию средство, оно рекомендуется только для здоровых людей, но и в этом случае за счет выброса токсинов и продуктов расщепления жиров в кровяное русло в первые сеансы могут наблюдаться следующие симптомы:

Усиление сердцебиения, слабость и головокружение, обострение хронических заболеваний, раздражения и сыпь на коже. Симптомы носят преходящий характер, затем наступает улучшение, но при их возникновении лучше посоветоваться с врачом

Как часто можно делать обертывания? Через 1-3 дня, курс не менее 12 процедур.

Итак, лето только началось, а вы уже можете приступить к программе по преобразованию своего тела. И пусть эта программа будет короткой или насыщенной, главное - поверить в себя и начать. Успехов вам, милые женщины!

**ОБЪЯВЛЕНИЕ:** [В клубе развития личности "Тигель"](#) проводится [цикл семинаров "Резервы человеческой психики"](#)

*, целью которого является познание возможностей управления состоянием и формой своего тела, настроением и здоровьем. Наш мозг является мощным инструментом, умело распоряжаясь которым, можно достичь желаемых результатов без изнурительного голодания, избыточных физических нагрузок и материальных затрат на дорогостоящую косметику.*

**АНОНС:**

*В следующем выпуске нашего виртуального журнала мы рассмотрим аппаратные методы коррекции фигуры (целлюлит, локальные жировые отложения, дряблость кожи) – как салонные процедуры, так и способы применения домашних приборов.*

Косметолог Ирина Абрамова