

ЖЕНЩИНА ПОД КЛЮЧ: В ГАРМОНИИ С ЛЕТОМ НА ПОРОГЕ БАРХАТНОГО СЕЗОНА... Целлюлит.

Как избавиться от целлюлита?

Сегодня мы продолжим тему, затронутую в предыдущей статье – а именно как бороться с извечным врагом стройного женского силуэта - целлюлитом – с помощью новейших аппаратных методик. Мы уже рассматривали некоторые из причин возникновения целлюлита – например, заболевания щитовидной железы, диабет, гипертония, нарушение обмена веществ, избыточный вес и, наконец, стресс. Как видите, список серьезный и внушительный, что позволяет предположить, что в некоторых случаях целлюлит - это сигнал о возможном неблагополучии и разладке в организме. Поэтому целлюлит требует повышенного внимания. Дамы, проживающие в городе, и испытывающие на себе все «прелести» городской неблагополучной экологии (особенно загрязненного воздуха), заядлые курильщицы (повреждаются сосуды), леди, ведущие исключительно сидячий образ жизни (машина – офис - машина); любительницы обильной углеводной пищи (нарушение обмена веществ и увеличение веса); женщины, живущие в постоянном стрессе и не умеющие или не желающие правильно этот стресс преодолеть также рискуют в конечном счете приобрести неэстетичные бугорки как результат неправильного образа жизни.

Поэтому повторимся ещё раз: борьбу с целлюлитом нужно начинать с себя, с пересмотра своих привычек, образа жизни. Все усилия, затраченные на приобретение красивой гладкой кожи очень быстро сойдут на нет, если эта кожа будет обтягивать нездоровое тело, полное токсинов и шлаков, тело, обладательница которого не желает расстаться с вредными привычками или утруждать себя хотя бы легким видом физической активности. И не стоит уверять себя, что нет времени даже на банальную зарядку – каждой под силу пройти пешком до или после работы 2-3 остановки – польза будет огромная и для здоровья и для фигуры, особенно если это станет ежедневной привычкой.

Неразумно затратить значительные суммы на процедуры, которые в лучшем случае на какое-то время сгладят видимые проявления целлюлита, но в конце концов вредные привычки и неправильный образ жизни возьмут своё и вам снова и снова придется вести эту нелегкую борьбу, затрачивая время и средства, хотя можно было бы на 20-30% повысить эффективность любой косметической процедуры, всего лишь перейдя к здоровому питанию, активному образу жизни (фитнес или любая физическая активность), избавившись от столь милых нам вредных привычек.

Вы не только начнете хорошеть и приобретать все более гармоничные контуры тела, но и станете гораздо, гораздо здоровее – ведь **ЛЮБАЯ** антицеллюлитная процедура (при условии грамотного выбора и проведения) чрезвычайно полезна и для здоровья, а не только носит косметический или маскирующий характер. Обертывания, различные виды массажа (классического по телу или лимфодренажного, или теплыми гладкими камнями и т.п.), любые процедуры с водорослями, морской солью, СПА процедуры улучшают кровообращение, способствуют дренажу мягких тканей, ликвидации застойных явлений – т.е. такие процедуры оздоровят весь организм (кроме тех, кому такие процедуры противопоказаны). Кроме того, происходит мощнейший эффект положительного влияния на психику, большинство женщин даже после одного сеанса отмечают невероятное ощущение глубокой релаксации и освобождения от стресса, которое положительно отражается на внешнем виде.

А теперь перейдем к аппаратным методам борьбы с целлюлитом и познакомимся с наиболее популярными методами.

Массаж – универсальная методика, и для её реализации существует огромное множество приборов. Все эти приборы можно разделить на несколько групп по принципу воздействия.

Электростимуляция.

Пожалуй, самый известный, «раскрученный» ТВ рекламой метод – «пассивная гимнастика», и именно этому методу принадлежит самое большое количество мифов. На проблемные зоны прикрепляются специальные электроды и под воздействием импульсного электрического тока происходит стимуляция мышц – к мышцам поступают сигналы, в ответ на которые мышцы ведут себя как при физической нагрузке: сокращаются - расслабляются и даже скручиваются. Приток крови к работающей мышце увеличивается, застоявшаяся лимфа разгоняется. Однако, несмотря на рекламные обещания, сеанс миостимуляции далеко не равен ни часу, ни даже 30 минутам упражнений в спортзале, т.к. при миостимуляции отсутствует одно из главных полезных свойств физической активности – не происходит тренировки сердечно-сосудистой системы, также остаются незадействованными наши суставы и связки – а для них физическая активность жизненно необходима! Пассивная работа мышцы под воздействием тока улучшит трофику прилежащих мягких тканей, повысит их снабжение кислородом, улучшит обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке, незначительно повысит тонус – не более того – т.е. эффект будет приблизительно как при хорошем массаже и легкой физической активности. «Накачать», придать спортивную рельефность мышцам и значительно улучшить контуры тела, а тем более совсем заменить физическую активность миостимуляция не в состоянии. Похудеть,

рассчитывая только на миостимулятор, тоже довольно сложно - мышца нагружается недостаточно и сжигает небольшое количество калорий (похудение происходит либо при сжигании лишних калорий, либо при уменьшении ежедневного потребления калорий – диете). Рекламируемый эффект похудения «на несколько сантиметров сразу» от сеанса миостимуляции как правило обусловлен улучшением местного лимфо- и кровообращения, сопровождающегося выводом застоявшейся жидкости (что тоже, впрочем, неплохо). Поэтому кардинально изменить контуры тела, уповая только на лежание на диване «под прибором», не приходится. Однако при условии длительного применения (курсами по 20-30 процедур с перерывом в 2-3 недели) и сочетании с диетой миостимуляция – неплохой помощник для приобретения хорошей фигуры. При этом рекомендуется не принимать пищу за 1 час до и 2 часа после сеанса плюс грамотный питьевой режим – не менее 1,5 л жидкости в день (лучше минеральной воды без газа) – если, конечно же, нет проблем с почками. Рынок домашних миостимуляторов буквально переполнен предложениями, единственный совет – выбирайте приборы с количеством электродов не менее 4-х (лучше 6-8)– они эффективнее крохотных двухэлектродных. И, конечно, следует помнить, что миостимуляция не может быть альтернативой фитнесу, физической активности, т.е. не может применяться **ВМЕСТО** физических упражнений, но **ВМЕСТЕ** – да! И эффект будет во много раз сильнее, если вы попробуете сочетать пассивную гимнастику с помощью прибора и физическую активность плюс разумная диета.

Электромассажеры.

Существуют как домашние, так и салонные. Эффективность домашних приборов ниже салонных, но вы можете их использовать в любое удобное для вас время и цена у них невысокая. Обычно электромассажеры представляют собой приборы с комплектом вибрирующих или крутящихся насадок (шарики, «щеточки» с толстыми пластиковыми «щетинками», цилиндрики с мягкими шипами и т.п.). При кажущейся простоте это довольно эффективные приборы, особенно для борьбы с целлюлитом и повышения тонуса кожи. Хорошо бы при таком массаже нанести специальный крем на проблемные зоны. Такие приборы эффективны только при длительном регулярном применении.

Вакуумный массаж.

Салонная процедура. Массаж по телу с помощью специальных пластиковых банок. С помощью разреженного воздуха под банкой создается перепад давлений на поверхности тканей, за счет чего активизируется лимфо- и кровообращение и начинают интенсивно выводиться шлаки. Банки либо передвигают по телу по ходу венозно-лимфатического оттока, либо ставят неподвижно (статический массаж). Эффективно даже при запущенных формах целлюлита, т.к. запускается механизм «расшлаковки» тканей, размягчается фиброзная ткань, разглаживается «апельсиновая корка». Минусом такого метода являются многочисленные противопоказания и побочные эффекты (например, разрывы подкожных капилляров с образованием

значительных гематом (синяков) – без их появления процедура мало эффективна).

Вакуумный массаж на дому

. Существует ряд приборов для вакуумно-роликового массажа на дому. Принцип у всех один. Жировая складка проблемной зоны ягодиц или бедер захватывается (всасывается) между двумя роликами и далее «ведется» по проблемной зоне. Эффективность таких приборов при их кажущейся простоте довольно высока, главное – не переусердствовать. Таких процедур следует избегать дамам с выраженной сосудистой сеточкой в проблемных зонах. Более всего такие домашние массажеры предназначены для устранения проявлений целлюлита в области бедер и ягодиц, и гораздо менее приспособлены они для массажа области живота.

Прессотерапия.

На клиентку одевается специальный наполненный воздухом костюм (иногда это могут быть и «штанишки» и «чулки» и «перчатки» – в зависимости от того, какую зону необходимо обработать). Под управлением компьютера воздух в костюме начинает циркулировать таким образом, что происходит волнообразное механическое давление на ткани. Процедура обладает мощным лимфодренажным эффектом, убираются отеки, улучшается трофика пораженной целлюлитом ткани. Прессотерапия наиболее эффективна при начальных стадиях целлюлита или как профилактическая процедура, при запущенной коже с ярко выраженными целлюлитными бугорками используется только в комплексе с другими методами.

Электролиз (липолилиз или целлюлолиполиз).

В основном эта процедура направлена на удаление лишнего жира из подкожной клетчатки. На тело накладываются пластины и тончайшие иглы, через которые подается слабый низкочастотный ток (разумеется, безопасный для здоровья). Под воздействием импульса тока в тканях активизируется обмен веществ и образуются ферменты, способствующие расщеплению жиров, а также улучшается отток лимфы – т.е., жизнь начинает кипеть и бурлить в застойной целлюлитной ткани. Клетки освобождаются от гранул жира в результате чего контуры тела и состояние кожи улучшаются. Количество процедур индивидуально, обычно их требуется немного и они прекращаются при достижении удовлетворяющего женщину результата. Поклонницам электролиполиза желательно все же соблюдать диету, ограничивающую поступление жира, иначе они рискуют неоднократно удалять последствия употребления всё той же «булочки с маслом».

Ультразвуковая терапия (ультразвуковой липолиз).

Конечный результат от процедуры почти такой же, как и при электролиполизе. Специальный аппарат оказывает глубокое импульсное воздействие на подкожный жировой слой, разбивая жировые отложения. Ультразвуковое импульсное воздействие также повышает процессы обмена в тканях, устраняет застойные явления.

Эндермология.

Изобретение французов, которые даже создали специальный аппарат для этого метода. Более эффективная и щадящая разновидность вакуумного массажа в сочетании с роликовым – два вращающихся роллера захватывают кожную складку, которая также удерживается вакуумом между роллерами – и косметолог «протягивает» сформированную складку в нужном направлении, т.е. происходит активная механическая стимуляция тканей. Во время процедуры обрабатывается вся поверхность тела, проблемным зонам уделяется особое внимание. Эффективность процедуры повышает использование специального костюма, одеваемого перед стимуляцией. Эндермология позволяет уменьшить объем жировых клеток за счет активизации расщепления жиров в подкожной жировой клетчатке, убрать отеки, улучшить крово- и лимфоток, повысить эластичность и тонус дряблой кожи, сгладить «апельсиновую корку» – т.е. максимально эффективно бороться с проявлениями целлюлита и избыточной массы тела. Метод также позволяет моделировать контуры тела. Противопоказаний мало, но они все же есть. Очень эффективная, но при этом довольно дорогая процедура.

Мезотерапия.

Наверное, о мезотерапии слышано большинство женщин. Суть процедуры в том, что разнообразные полезнейшие для кожи вещества (коктейли из лекарственных средств, питательных веществ, витаминов, растительных и животных экстрактов и т.д.) вводятся под кожу специальным шприцом-пистолетом (игла проникает на уровень средней части дермы) – т.е. игла минует роговой слой кожи, в котором задерживается подавляющее большинство компонентов крема, и доставляет всю «полезность» прямо к месту назначения и без потерь. Мезотерапии под силу устранить застойные явления в жировой ткани, нормализовать водно-солевой обмен, активизировать процесс расщепления жиров, улучшить микроциркуляцию и местный метаболизм в тканях – в общем, чудеса творит! Серьезным минусом является дороговизна и болезненность процедуры. Квалификация персонала, проводящего процедуру, должна быть очень высокой – ведь речь идет не о работе с поверхностью кожи, а о травматичном введении различных веществ внутрь.

Немного экзотики.

Какая женщина не слышала о старинных омолаживающих методиках или способах, которыми пользовались древние тысячи лет назад для омоложения и поддержания здоровья. Как ни странно, но и у наших предков имелись в арсенале почти аппаратные процедуры. К такой процедуре можно отнести **СТОУН-ТЕРАПИЮ** – массаж по телу (и по лицу) горячими камнями. Камни разного размера (обычно это редкие, экзотические камни, как например, жадеит или гавайская галька) нагреваются в специальном приборе; несколько теплых камней кладется на различные активные точки на теле (чтобы положительно воздействовать на определенные внутренние органы человека); далее проводится сам массаж – легкие, успокаивающие, проглаживающие движения и надавливания обычно под специальную гармонизирующую музыку. Массаж такими камнями позволяет положительно воздействовать на многие органы человека, нормализуя обмен веществ, микроциркуляцию в тканях (за счет температурного воздействия), а, главное, такой массаж обладает невероятным релаксирующим и гармонизирующим эффектом; даже после одного сеанса вы отметите позитивное влияние массажа не только на тело, но и на «душу», психику. У женщин нередко стабилизируется гормональный фон(!), а вы помните, что гормональный дисбаланс является одной из причин возникновения целлюлита; стресс, который также провоцирует целлюлит и раннее старение, тоже отступает; а эффект расслабления от процедуры иногда бывает таким мощным, что даже на лице разглаживаются некоторые морщины - настолько положительный и расслабляющий импульс получают мышцы лица (даже если массаж проводился только по телу). Хотя обычно сеанс стоун-терапии подразумевает массаж как лица, так и тела. Конечно, к стоун-терапии можно относиться по-разному: можно «верить - не верить», можно сомневаться, но даже если какой-то группе людей она поможет, вызовет положительные изменения в организме – это здорово, ведь всегда хочется верить, что существует нечто чудодейственное, древнее, что помогало женщинам на протяжении веков сохранять привлекательность.