

Целлюлит: проблема или пустяк?

– Дорогая, какая у тебя гладкая кожа, – сказал он, нежно лаская ее. Она только улыбнулась. Не рассказывать же в самом деле, чего ей это стоило. Мудрые женщины не делятся тайнами своего очарования с мужчинами. Посему представители сильного пола, у которых не бывает целлюлита, могут перелистать эти страницы, не читая.

НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ, КАК ЕГО МАЛЮЮТ

Скажем сразу: на общее состояние здоровья целлюлит не влияет. Зато может испортить настроение! Правда, не всем. Некоторые женщины предпочитают его попросту не замечать, считают пустяком, комплексом неполноценности не страдают – и прекрасно. Бороться с целлюлитом или нет, каждый, как говорится, выбирает сам. Но если полагаете, что именно целлюлит мешает быть счастливой и красивой, вы должны знать: избавиться от него можно.

Коротко специалисты определяют целлюлит как изменение структуры жировой ткани. Из-за нарушения в ней обмена веществ под кожей образуются микроузелки, происходит сбой в процессах кровоснабжения, оттока лимфы, утилизации шлаков. В результате кожа становится бугристой и начинает напоминать апельсиновую корку. Суффикс “ит” означает воспаление (сравните: аппендицит, стоматит). Ни о чем подобном в данном случае речь не идет, поэтому за рубежом появляются новые, более точные термины: “целлюлитис”, “липосклероз”, “локализованная гидролипидистрофия”... Но все уже привыкли к старому названию, а новые как-то не прививаются.

Механизм образования целлюлита до конца не изучен. Но поскольку проблема эта женская, есть предположения, что возникает он не без влияния половых гормонов.

И все же целлюлит – чисто косметический дефект. Врач-эндокринолог может взяться лечить пациентку, но только если целлюлит сочетается, например, с ожирением. А в “чистом виде” им в нашей стране не занимаются.

За рубежом отношение к целлюлиту несколько иное. Доктор Хьюбер из США недавно высказал мнение, что в постменопаузе он может быть связан с изменением гормонального фона. В Америке начали применять для лечения мази, содержащие прогестерон и тестостерон. Но ведь целлюлит бывает и у молодых женщин. Как им помочь? Зарождается новое перспективное направление – эстетическая эндокринология. Возможно, ее появление позволит ученым разгадать все загадки. Но миллионам женщин некогда ждать, когда это произойдет. Они хотят быть красивыми сегодня.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Слегка сдавив большим и указательным пальцами кожу на бедрах, ягодицах, руках или животе, вы обнаружили бугорки, так похожие на апельсиновую корку? Возможно, это признак начальной стадии целлюлита. Но все же самостоятельно ставить себе диагноз не стоит.

Определить состояние тканей организма “на глазок” не всегда может даже врач. В клиниках с современным оснащением на помощь приходит компьютер. По статистике, целлюлит грозит 8 из 10 женщин, поэтому советуем всем, у кого есть возможность, пройти такое тестирование. По соотношению мышечной и жировой ткани,





низкому процентному содержанию тканевой жидкости компьютерная диагностика выявляет признаки неблагополучия на самых ранних стадиях, когда никакого специального лечения не требуется. Измените лишь образ жизни: наладьте правильное питание, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой, используйте массаж.

Массаж. Улучшает обмен веществ, предотвращает застойные явления в тканях. Грамотный антицеллюлитный массаж может делать только специалист, но элементарный самомассаж тоже очень полезен, особенно в сочетании с водными процедурами. Ежедневно, принимая душ, энергичными круговыми движениями проводите массажной щеткой или жесткой рукавичкой по бедрам, коленям, животу, рукам и ягодицам. Очень полезно плавание – вода при этом массирует тело со всех сторон.

Гимнастика против целлюлита

1. Сядьте на ковер, спина прямая, ноги вытянуты, руки согнуты в локтях. Продвигайтесь на ягодицах, поочередно перенося вес тела то на одну, то на другую ногу (по 10 движений вперед и назад). Повторите 3 раза.

2. Лягте на спину, левую ногу согните, приподнимите. Положите на ее колено лодыжку правой ноги. Стараясь не отрывать поясницу от пола, подтягивайте левую к груди. Затем – то же, поменяв поло-

жение ног (10 движений каждой ногой). Повторите 3 раза.

3. Лежа на правом боку, опритесь на локоть левой руки, правую вытяните. Махи вверх левой ногой 25 раз. То же – правой, повернувшись на левый бок. После отдыха сделайте упражнение еще раз.

Не стремитесь выполнять весь комплекс сразу, постепенно увеличивайте нагрузку. Чтобы получить ощутимый результат, занимайтесь каждый день в течение 2–3 месяцев. Чтобы сохранить его, не бросайте ежедневных тренировок.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ КРЕМЫ И КОЛГОТКИ

Могут помочь в качестве средств профилактики и на ранней стадии, а если целлюлит “зашел далеко”, абсолютно бесполезны. Большинство из них наиболее эффективны в сочетании с массажем (об этом вам расскажет инструкция). Активные вещества, содержащиеся в специальных кремах, повышают упругость кожи, обладают тонизирующим действием.

Колготки с поддерживающим эффектом (70 Den и выше) улучшают состояние вен, особым образом распределяя давление по ноге, служат для профилактики целлюлита. Колготки же и панталоны с утягивающим эффектом, позволяющие выглядеть стройнее, каждый день носить не рекомендуется. Система кровообращения в такой одежде нарушается, что может дать новый толчок развитию не только целлюлита, но и неприятных нарушений лимфо- и кровообращения.

Чтобы борьба с целлюлитом была более успешной, французские косметологи советуют

* обратить внимание на осанку – различные ее нарушения могут затруднять ток лимфы и крови, вызывая застойные явления;

* лечить варикозное расширение вен;

* избавляться от отеков и метеоризма – эти неприятные явления нередко возникают перед месячными из-за избыточного выделения гормона эстрогена;

* не носить слишком узкую одежду, обувь на высоком каблуке – это затрудняет кровообращение;

* медикаменты, нарушающие водный баланс, – транквилизаторы и некоторые противозачаточные препараты принимайте только по назначению врача;

* бросить курить или хотя бы свести к минимуму курение – оно нарушает процессы усвоения кислорода клетками, способствует накоплению шлаков, конечных продуктов обмена веществ.

Диета

Обычно при целлюлите обнаруживается недостаток жидкости в тканях. Чтобы шлаки своевременно выводились из организма (по некоторым предположениям, в их задержке и кроется одна из причин образования целлюлита), надо выпивать не меньше 2 л жидкости в течение дня.

Не менее важно здоровое питание – не “бутербродные перекусы”, а полноценные горячие завтрак, обед и ужин.

У худощавых женщин целлюлит бывает реже, чем у полных. Если вы решили воевать с лишними килограммами, имейте в виду: сбрасывать вес надо осторожно – резкое его снижение иногда приводит к образованию целлюлита. В одночасье оказавшийся на голодном пайке организм реагирует самым естественным образом: обмен веществ замедляется, жиры откладываются “на черный день”. Нормальный обмен нарушается, когда организм не получает всех необходимых веществ. Не увлекайтесь монодиетами!

Сократите потребление соли, а также жирного и сладкого. Ешьте побольше овощей и фруктов – благодаря высокому содержанию в них клетчатки улучшается работа желудочно-кишечного тракта, ускоряются

обменные процессы в организме. Особенно полезны кабачки – чемпионы по содержанию клетчатки, морковь, салат и клюква, в которых достаточно йода, положительно влияющего на метаболизм жиров.

“ЭЛЕКТРОННЫЙ НОРМАЛИЗАТОР” восстанавливает и омолаживает организм

Маленькая электронная капсула, если ее проглотить, эффективно борется с ожирением и его неприятными последствиями, в том числе и целлюлитом.

Этот имеющий патент отечественный прибор применяется уже в 11 странах мира. Медики и косметологи все чаще рекомендуют его для комплексной коррекции сбоев в работе организма, как универсальное гипоаллергенное средство, не имеющее побочных эффектов.

“ЭЛЕКТРОННЫЙ НОРМАЛИЗАТОР” не только выводит конечные продукты обмена веществ, обеспечивает ритмичное функционирование желудка, кишечника, печени, но и нормализует кислотность, регулирует кровообращение, липидный и гормональный баланс, положительно влияет на психику. Эффективность его в 2–2,5 раза превышает действие лекарств. Этот прибор продается в аптеках без рецепта. Действие одной капсулы – от 6 до 12 месяцев.

НПО “Экомед”, автор изобретения, извещает: подлинные капсулы “ЭЛЕКТРОННЫЙ НОРМАЛИЗАТОР” имеют лазерную надпись, товарный знак и персональный номер на корпусе изделия.

Дополнительная информация по тел.:
(095) 963-05-97, 963-11-22.

И У ПРИНЦЕСС БЫВАЕТ ЦЕЛЛЮЛИТ

Французские медики считают одной из причин развития целлюлита булимию – патологическое состояние, проявляющееся неумеренным аппетитом.

Булимия может быть при различных заболеваниях: сахарном диабете, тиреотоксикозе, неврозах...

Вы часто едите между завтраком, обедом и ужином? Не чувствуя особого голода, поглощаете все, что попадет под руку? Есть повод обратиться к врачу. И не стоит стесняться. Даже принцесса Диана страдала булимией и не боялась заявить об этом во всеуслышание. Кстати, проблема собственной внешности волновала и эту красавицу, которая без труда могла бы сделать карьеру фотомодели. Диана прилагала массу усилий, чтобы избавиться от целлюлита в области так называемого галифе. Упорные тренировки в тренажерном зале и соблюдение диеты ей в этом помогали.

ВСЕ НАДО ДЕЛАТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Если кожа все больше напоминает апельсиновую корку и это сильно огорчает, без помощи специалистов не обойтись. На поздних стадиях целлюлит (хотя и не болезнь) требует серьезного лечения. Во многих клиниках с ним успешно борются с помощью физиотерапии. Рассказывает заведующая физиотерапевтическим отделением Института красоты Г. Н. СТАРОКОЖЕВА:

– На первом этапе мы назначаем пациенткам массаж с липотропными препаратами, что позволяет улучшить упругость кожи, повысить тонус мышц. В зависимости от степени целлюлита, возраста, состояния здоровья подбираем индивидуальную программу.

Если нет противопоказаний к физиотерапии, можем предложить лимфодренаж, миостимуляцию, электролиполилиз – все эти процедуры производятся на базе импульсных токов различных частот и позволяют улучшить кровообращение, питание тканей в “проблемных” зонах.

В московской клинике “Целлюло” (Романов пер., 5, тел.: 229-49-96) применяется уникальный метод целлюлолиполиза, разработанный во Франции. Суть его в следующем: с помощью специальных электродов, которые вводят подкожно, воздействуют низкочастотными токами на участки, пораженные целлюлитом. В эффективности метода можно воочию убедиться уже после нескольких процедур.

Неплохие результаты дает и ультразвук. Ультразвуковая терапия благотворно влияет на ткани, способствует уменьшению отеков, которые нередко сопутствуют целлюлиту, особенно у тех, кто злоупотреблял различными сжигателями жиров и “заработал” нарушения водно-солевого обмена. В клинике “Целлюло” ультразвук применяют как в сочетании с целлюлолиполизом, так и отдельно. Это определяется индивидуально, после предварительного обследования. Дополняет эти методы корректирующий массаж.

Проблема целлюлита пока еще окончательно не решена, избавляться от него надо сбалансированно и... терпеливо. Иногда стремясь достичь мгновенного результата, женщины хватаются сразу за все: после процедур отправляются в бассейн, тренажерный зал. В результате доводят себя до изнеможения и через неделю бросают и то, и другое, и третье. К чему такие чрезмерные нагрузки? Стремление к собственному совершенству и красоте должно доставлять удовольствие.

Еще одно средство, которое давно и успешно используется против целлюлита, находится на дне морском. Это водоросли. В Италии добывают знаменитые водоросли ГУАМ®. Исследователи пришли к выводу, что содержащиеся в них микроэлементы – цинк, железо, кальций, йод, сера, фосфор и другие обладают антицеллюлитными свойствами. Из различных косметических средств, выпускаемых на основе водорослей, особенно популярны грязи. В их состав входит каолиновая глина, “вытягивающая” высвободившиеся благодаря воздействию микроэлементов жиры и токсины. При этом обменные процессы стимулируются, кожа нисколько не обвисает, а наоборот – становится упругой и гладкой. Неслучайно препараты на основе водорослей ГУАМ® применяют после пластических операций.

Рекомендации фитотерапевта

❖ Для уменьшения аппетита принимайте экстракт кукурузных рылец по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой или настоем из них. Столовую ложку сырья залейте стаканом кипятка, закройте крышкой, дайте настояться 4–6 часов, затем процедите и отожмите. Так же готовят и другие настои.

Принимайте по столовой ложке 4–5 раз в день до еды в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на месяц.

❖ Обмен веществ стимулирует такой сбор: по 3 части плодов фенхеля, цветков ромашки, липового цвета, по 4 части цветков бузины черной, листьев мяты перечной (если 1–2 компонента не хватает, можно обойтись без них).

❖ При склонности к запорам, отекам (все это неблагоприятно влияет на обмен веществ) хорошее действие оказывает сбор: 3 части коры крушины, по 1 части корней одуванчика, плодов петрушки и фенхеля, листьев мяты перечной.

Один из этих настоев (на выбор) принимайте ежедневно по 2 стакана натощак в течение 8–10 недель.

И. П. ЗАМОТАЕВ, профессор

Фирма “Schote Lacote” поставляет свою продукцию в основном в специализированные клиники и салоны красоты, так как итальянские косметологи убеждены, что именно индивидуальный подход дает наилучшие результаты. Пройдя курс процедур у специалистов и получив их рекомендации, продолжать поддерживать себя в форме с помощью уникальной лечебной косметики можно и дома.

Если бы вы жили во Франции, ваш лечащий врач наверняка назначил бы вам курс талассотерапии. В его основе – уникальное по силе своего очищающего и косметического эффекта одно-временное воздействие на кожные покровы морских растений, грязей и воды.

Изюминка метода – водоросли, переработанные по специальной технологии “микровзрыва”. Сохраняя и экстрагируя все витамины и минеральные

вещества морской воды, получившаяся однородная масса с помощью парового душа обволакивает тело, оказывает на него благоприятное и лечебное воздействие.

Чтобы получить максимальный эффект, рекомендуется сочетать талассотерапию с гидропроцедурами. Для этого существуют специальные ванны, в которые через многочисленные отверстия под определенным необходимым для успешной борьбы с целлюлитом давлением подается вода.

КРАСОТА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Еще один способ избавления от целлюлита – хирургический – для решительных женщин. Если у вас нет противопоказаний, а к таковым, например, относятся заболевания крови, сердца, и оперирующий хирург – истинный профессионал, эффект липосакция дает потрясающий. Без всяких изнурительных диет и прочих ухищрений вы становитесь стройной и можете позволить себе без стеснения надеть любые платья и купальник.

Хирург-пластик подобен ваятелю – не зря этот метод еще называется липоскульптурой. Даже канюля для липосакции очень похожа на резец скульптора. Задача перед врачом стоит непростая: с помощью этого инструмента и вакуумного отсоса он должен не просто убрать лишнее, а воссоздать естественный контур фигуры.

– Жир откладывается в жировые клетки, как мед в соты, – рассказывает хирург-пластик кандидат медицинских наук С. И. КУЛАГОВ. – А при липосакции они удаляются, и жир уже не имеет возможности откладываться на прежнем месте, поэтому операция дает долговременный эффект. Если имеется “застарелый” целлюлит с жировыми узлами, кардинально ликвидировать их сложно, но внешний вид после липосакции значительно улучшается и контур тела, который создает хирург, как правило, в дальнейшем сохраняется.

В первых рядах пациенток хирургов-липоскульпторов, конечно же, актеры. Наши “звезды” обычно скромно умалчивают о том, чему обязаны своей обновленной внешностью, и их можно понять. Гораздо приятнее на вопросы журналистов о секретах красоты и молодости ответить, что все дело, например, в хорошем характере и жизнелюбности (хотя и это, конечно, важно). Зато о западных кумирах публики известна вся подноготная: что, когда и зачем проделали хирурги с их телами. Например, голливудская кинодива Шер перенесла 25 операций, не считая подтяжек лица. Липосакции подверглись ее начавшие покрываться целлюлитом ягодицы, грудь и живот. Заодно и пупок претерпел изменения: был уменьшен в размере и передвинут в центр живота, чтобы бриллиант, который прикрепляется к нему, оказался ровно посередине.

Есть много способов избавиться от целлюлита, но применять их надо комплексно, прибегая к помощи квалифицированных специалистов, не забывая, однако, что многое зависит и от вас. Тогда и результат не замедлит сказаться.

Светлана РЯБУХИНА

Институт красоты:

Москва, Новый Арбат, 17, телефон: 202-03-72.

Морская водоросль GUAM® – основа уникального препарата для лечения целлюлита и коррекции фигуры.

ЦЕЛЛЮЛИТ?!

ВАШИ ПАЦИЕНТЫ ЗАБУДУТ О НЕМ!

РЕЗУЛЬТАТ:

- уменьшение объема тела на 4-5 см;
- гладкая, ровная, упругая кожа;
- чувство легкости, прекрасное настроение, уверенность в себе.

И ЭТО ВСЕ ЗА 6 СЕАНСОВ!

Компания «ИЛГА»
Москва, 2-й Рощинский проезд, д.8
Тел. (095) 231-6491, 143-3327

ЦЕНТР ТАЛАССОТЕРАПИИ

“ИЛГА” ПРИГЛАШАЕТ



**Хотите избавиться от целлюлита?
Мечтаете вернуть молодость
вашей коже, избежать ее старения?
А возможно, вам необходимо
преодолеть вялость,
вызванную стрессами?**

**Посетите центр талассотерапии
“ИЛГА”!**

Оборудование французской фирмы “Массор” предоставит вам уникальную возможность испытать на себе чудодейственную силу последних достижений в области косметической и эстетической медицины – талассо- и гидротерапии. Целебные смеси морских водорослей, грязи и ила, добываемые на побережье Бретани, оказывают тонизирующее действие на организм, избавляют от целлюлита и некрасивых жировых отложений, омолаживают кожу.

Кроме того, в косметическом кабинете вы можете принять множество других необходимых для поддержания красоты процедур. Здесь аппаратная косметология, гальваническая чистка, пилинг, д’арсонвализация, насыщение кожи озоном, биоэпиляция.

Все процедуры проводятся с использованием только натуральной французской косметики (линия ALGASIENCE). Желающие могут получить консультацию врача-косметолога.

**Центр талассотерапии:
Москва, Пречистенка, 40, стр. 2
(м. “Парк культуры”)
Тел.: 246-94-00, 246-93-64, 257-24-21**

Читателям журнала – скидка 10%

