



Целлюлит – заболевание, которое угрожает красоте женской фигуры с наступлением половой зрелости, когда начинают накапливаться запасы подкожной жировой клетчатки. Сначала они мало заметны, но без специального воздействия со временем увеличиваются.

Причин, приводящих к развитию этого заболевания много, но все они приводят к нарушению соотношения между объемом циркулирующей в сосудах крови и объемом жидкости в межтканевом пространстве:

гормональные нарушения, избыточное питание, богатое жирами и углеводами, недостаточная физическая активность, ношение слишком тесной одежды и обуви.

Согласно статистике это заболевание возникает у более чем 80% женщин.

Целлюлит имеет несколько стадий.

Первая стадия: минимальные изменения, практически не заметные. В организме начинается замедление венозного кровотока и циркуляции лимфы, задержка жидкости в подкожной жировой клетчатке.

Вторая стадия: возникает незначительная бугристость, заметная большей частью при напряженном состоянии мышц.

Третья стадия: при собирании кожи в складку видна выраженная "апельсиновая корка". Развивается соединительная ткань в виде сеточки, похожей на соты. Стенка капилляров ослабевает, проницаемость стенки сосудов возрастает.

Четвертая стадия: целлюлит хорошо виден. Бугристость ярко выражена даже при расслабленном состоянии мышц. Из-за недостаточного кровоснабжения на целлюлитных зонах кожа холодная и имеет синюшный оттенок. Защищивание кожи или надавливание вызывает боль.

Иногда выделяют **пятую и шестую стадии**: увеличение площади целлюлитных областей и степени выраженности, появление целлюлита на предплечьях и на руках.

Как избавиться от целлюлита? Необходимо устранить действие как можно большего количества факторов, способствующих развитию целлюлита, также необходимо комплексное воздействие на организм. Смысл его в том, чтобы улучшить кровообращение в подкожно-жировой клетчатке, активизировать обмен веществ, вывести токсины, ускорить распад жировых клеток и укрепить мускулатуру.

Первое и главное средство - это здоровое меню. Питание желательно дробное - 4-5 раз в день по 250-300 мл пищи. Прием пищи очень важно не запивать около 30 минут, чтобы не увеличивать объем. Эти 30 минут нужно походить, подвигаться.

Друзья целлюлита – жареные блюда, жирное мясо, птица с кожей, ветчины-колбасы, копчености, соленья, маринады, рафинированные углеводы, сдобная выпечка, торты с кремом. Избегайте также заменителей еды или еды с "искусственными" добавками - красителями, ароматизаторами и имитаторами вкуса. Сократите употребление жирно-молочных продуктов.

Развитию целлюлита препятствуют сырые овощи, фрукты, зерновой хлеб, каши на воде, рыба, морепродукты, растительные масла.

Сократите применение крепких алкогольных напитков и кофе. Избегайте газированных напитков. Пейте больше чистой НЕ газированной воды! От литра до 2,5л в

день! Вода – простейший способ очистки организма от токсинов.

Избегайте курения! 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, делая ее сухой и не эластичной. В-третьих, никотин мешает правильному кровообращению, что ухудшает обмен веществ на клеточном уровне. Так что курение создает идеальные условия для образования целлюлита.

Не носите тесную одежду и обувь на очень высоком каблуке - это нарушает периферическое кровообращение.

Целлюлит и гиподинамия хорошие друзья: чем больше вы сидите без движения, тем скорее развивается целлюлит.

Ежедневный контрастный душ помогает улучшить кровообращение. Во время душа растирайте тело щеткой, жесткой рукавицей или губкой. Если вы не можете принять душ, растирайте тело всухую - той же щеткой или губкой. Направление движений изнутри-наружу, снизу-вверх. Это тоже положительно влияет на кровоток. Регулярно посещайте сауну или баню (при отсутствии противопоказаний).

Целлюлит всегда усиливается стрессами. Избегайте стрессовых ситуаций и умейте противостоять неприятностям и ударам судьбы. Чем больше нервничаете - тем лучше для целлюлита .

{comments on}