

# Что такое целлюлит и как от него избавиться?

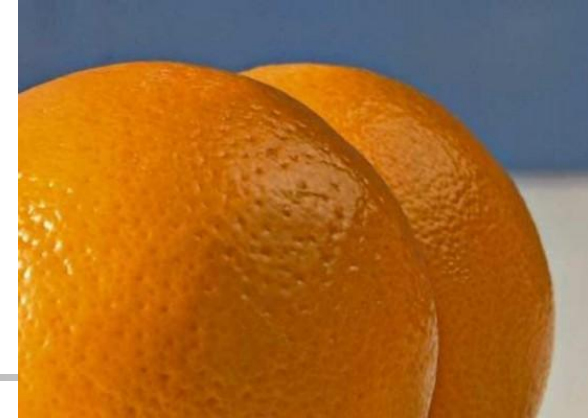
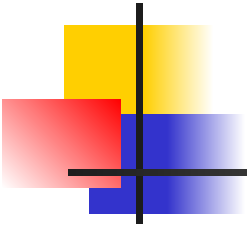




# Что такое целлюлит?

---

- **Целлюлит** - это своеобразная косметическая особенность кожи, обусловленная ослаблением ее тонуса, застойными явлениями в циркуляции крови и неравномерным отложением подкожного жира, содержанием воды в подкожной жировой клетчатке. "Апельсиновая корка", "галифе", "подушечки", "вафлеобразная", "холмистая", "бугристая", в "ямочках" кожа - вот какие определения дали этому несимпатичному явлению. Целлюлиту подвержены только определенные места: бедра и ягодицы, живот и верхняя часть рук.



- У мужчин целлюлита не бывает, даже у полных и рыхлых. Ученые полагают, что целлюлит обусловлен своеобразной реакцией жировой ткани на женские половые гормоны - эстрогены. У мужчин концентрация этих веществ в крови крайне мала. Среди женщин целлюлит встречается в 80-95% случаев. Особое строение кожи у женщин и ее повышенная растяжимость, предназначенная природой для вынашивания ребенка, делает женскую кожу уязвимой. Ведь не зря целлюлит выбирает репродуктивно значимые зоны - живот, бедра, ягодицы.



# Когда возникает целлюлит?

---

- В детстве целлюлит отсутствует и кожа гладкая, нежная и одинаково ровная на всех участках тела. В молодости тонус кожи хороший, и целлюлит чаще всего не наблюдается или выражен очень слабо. Но именно молодых девушек целлюлит особенно волнует! Многие барышни обеспокоены проблемой целлюлита даже при ее отсутствии: делают традиционный "защип" на бедре - кожа, конечно, собирается в неровные складки - и им уже кажется, что обнаружили у себя жуткий дефект, с которым надо бороться. Причем на эту борьбу бросают все силы и средства. Война с призраком!

Обычно целлюлит возникает после полового созревания. Примерно в 12 процентах случаев целлюлит возникает во время полового созревания, в 20 процентах во время и после беременности и в 25 процентах случаев во время менопаузы. Таким образом, можно утверждать, что целлюлит чаще всего возникает в период "гормональных всплесков".

Итак, целлюлит может быть у женщин и в 16, и в 60 лет, толстых и худых, спортивных и неспортивных. В былые времена ценилась пышность форм и мягкость тела, и никто не переживал из-за того, что кожа на бедрах в "ямочках". Однако, во второй половине нашего века появился новый идеал: женщина-подросток, худышка с плоским животом, подтянутыми ягодицами и ровной гладкой кожей. Вот тут-то и заговорили про целлюлит.

# Причины возникновения целлюлита?

- 1. *Неправильное питание.* Как ни странно, но это одна из основных причин возникновения целлюлита на ягодицах. Если в вашем рационе мало продуктов, содержащих клетчатку, то попавшие в организм токсины и шлаки не выводятся. В результате получаем развитие пресловутого целлюлита.
- 2. *Диеты.* Жесткие диеты сводят к минимуму получение полезных веществ в организме. Как правило, при длительном соблюдении диеты женщины сильно худеют, но возвращаясь к обычному рациону, тут же набирают сверху, и появления целлюлита на ногах и ягодицах, к сожалению, не избежать.
- 3. *Предрасположенность.* При наличии целлюлита у матери есть очень большая вероятность появления его и у Вас.
- 4. *Гормональный сбой.* Применяя гормональные препараты, Вы значительно повышаете риск возникновения целлюлита на ягодицах.
- 5. *Курение.* Многие считают это очередным мифом, однако хотелось бы отметить, что никотин нарушает кислородный обмен в организме, тем самым отрицательно сказываясь на здоровье вашей кожи.
- 6. *Любительницам скрещивать ноги* придется избавиться от этой привычки, ведь это ведет к передавливанию вен и затруднению циркуляции крови, что может привести не только к целлюлиту на ногах, но и к варикозному расширению вен.
- 7. *Ношение узкой одежды и высоких каблуков* провоцирует возникновение целлюлита. Женщины по своей природе любят красиво одеваться, узкие джинсы и высокие каблуки – это та часть гардероба, что есть у каждой и не в одном экземпляре. Однако хочется отметить, что длительное ношение неудобной обуви и тесной одежды способствует затруднению кровообращения, что приводит к отекам и как следствие – целлюлиту на ногах.

# 4 стадии целлюлита



# Первая стадия



- Первая стадия целлюлита **практически незаметна** для женщины – кожа остается ровной и гладкой, никакой «апельсиновой корки» пока не видно. Однако кое-какие изменения в районе ягодиц все же происходят: **бедра и ягодицы увеличиваются в объеме, появляется некоторая дряблость кожи**. Происходит это не столько из-за накапливающегося жира, сколько из-за **отека** подкожно-жировой клетчатки. В силу многих причин в коже ягодиц замедляется обмен веществ, что и ведет к такому отеку.  
**Целлюлит** на первой стадии можно заметить, сильно **сжав кожу пальцами**, либо с усилием сжав ягодицы. Также он бывает виден в некоторых ракурсах, при определенном освещении.

# Меры, необходимые принять на 1 стадии

---

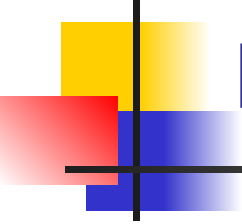
- На первой стадии избавиться от целлюлита **довольно просто** – достаточно наладить обмен веществ в области ягодиц.
- Занимайтесь специальной антицеллюлитной **зарядкой**, делайте **легкий массаж** с помощью антицеллюлитных кремов. Измените свое **питание** на антицеллюлитное. Почаще бывайте **в сауне** – она отлично выводит лишнюю жидкость из организма, нормализует обмен веществ.



# Вторая стадия развития целлюлита



На второй стадии целлюлита отек (да и сам целлюлит) **виден невооруженным глазом.** Жидкость накапливается внутри тканей, сдавливает сосуды, перекрывая себе последние пути к отступлению, поэтому жировые отложения на ягодицах становятся **плотными на ощупь.** Могут быть даже нарушения чувствительности кожи за счет отека.



# Меры, необходимые принять на 2 стадии

---

- В отличие от первой стадии, на второй просто спорт и легкий массаж не помогут – нужны **меры посерьезнее**. Лечение нужно **активизировать, увеличив интенсивность** физических упражнений, подключив антицеллюлитную диету. Существенную помощь окажет профессиональный **антицеллюлитный массаж** – ручной или аппаратный.

# Третья стадия развития целлюлита



Кожа в зоне целлюлита не просто грубая, но в ней можно ощутить многочисленные **узелки и неровности**. Кожа становится **малочувствительной** не только к прикосновениям, но и к боли, к перепадам температур. Все это оттого, что отек тканей настолько сильный, что сдавил прилежащие мышцы и нервные окончания, а кроме них – еще и кровеносные сосуды, ответственные за кровообращение. Между кожей и мышцами образуется **грубая соединительная ткань** подобно той, что мы видим в куске мяса. Такие ткани не могут смещаться относительно друг друга, как это происходит в здоровых местах..

# Меры, необходимые принять на 3 стадии

Вначале то, чем целлюлит на третьей стадии **лечить бесполезно.**

Это:

- Лимфодренаж
- Антицеллюлитные кремы
- С третьей стадией целлюлита все намного серьезнее, чем с двумя предыдущими, поэтому **без специальной помощи не обойтись.** Ту соединительную ткань, которая образовалась, надо **разрушить**, «разбить».
  
- Один из методов борьбы тут – специальный **силовой массаж**, однако от него рвется не только соединительная ткань, а и мелкие сосудики, нервные окончания. Поэтому знающие люди его не рекомендуют. Во многих центрах делают **электролиполиз, липолиполиз или целлюлолиполиз**, избавляют от целлюлита **ультразвуком**. Такие процедуры намного безопаснее.

# Четвертая стадия развития целлюлита



Усли третья стадия целлюлита называлась микронадулярной, то четвертая – уже **макронадулярная**. Все намного серьезнее, чем на предыдущих стадиях – эта стадия считается уже патологией.

При взгляде на кожу нет сомнения, что она поражена целлюлитом – такие «апельсины» даже есть страшно. Кожа похожа на **безобразное дрожжевое тесто**, покрыта многочисленными узлами и рывинами, синюшного оттенка, твердая, холодная. При сильном нажатии на кожу она оказывается **болезненной** – задеты нервные окончания в глубине ткани. Дело может закончиться воспалением и даже некрозом (отмиранием) тканей!

# Меры, необходимые принять на 4 стадии

- При четвертой стадии целлюлита **не помогут ни диеты, ни кремы, ни сауна.** Поможет только радикальная мера – **липосакция** (кстати, она может быть менее травматичной – безоперационной). Липосакция освобождает ткани и сосуды от сдавления, и таким образом кровообращение восстанавливается.
- Тем не менее, помните, что **целлюлит – это образ жизни.** Если не принимать никаких дополнительных мер в виде питания, физической нагрузки и самомассажа, **всё может вновь вернуться** на круги своя.

# Лечение целлюлита



