Автор: admin
02.09.2013 10:51 -

Был ли в моде целлюлит?

Кто ж сегодня не знает, как выглядит целлюлит? Современные женщины боятся его, как огня. Кто-то из них успешно борется с появлением пресловутой «апельсиновой корки», кто-то уже устал бороться и махнул рукой...

Просматривая же иной раз репродукции картин старых мастеров – таких, как, допутим, Рубенс и Рембрандт, – просто диву даёшься: **какие** женщины раньше «были в моде»!

Вот взгляните, к примеру, на картину «Три грации» Рубенса: по нынешним меркам вряд ли кто-то отважился бы назвать этих женщин грациозными. Этакие тумбочки с целлюлитными попами и ногами… Но, как видим, именно «такие» и подобные им считались в те времена идеальными стройными красавицами… А сейчас (даже и обсуждать нечего) эти красавицы не попали бы даже в первую десятку рейтинга. Ужас, на мой взгляд.

А вот ещё – вы только взгляните. Картина «Рыжеволосая обнажённая перед зеркалом»... И изобразил эту женщину – кто бы вы думали? Дедушка небезызвестых Никиты Михалкова и его брата – Андрона Кончаловского – Пётр Кончаловский.

Да-а уж… хм-хм… Хороша, ничего не скажешь… Но, как видно, не комплексовала женщина. Сидит себе перед зеркалом, а любимый мужчина с неё ещё и картину пишет, любуется… Вот это да!

«Вирсавия» Рембрандта чуть получше этих предыдущих, но тоже, по-моему, не ахти (живот висит, ножищи там чего-то…). Но, видимо, «в то мрачное средневековье» это были лучшие экземпляры. Ведь тогда не было телевизоров, где мелькали бы изо дня в день стройнюсенькие модели с длиннющими точёными ножками и аккуратными попками, и не было моды бегать голяком по пляжу.

А целлюлитно-проблемные места (как принято сейчас говорить) тогдашних дам покоились под ворохами оборок и нижних юбок и выставлялись для обозрения

любимому мужчине разве что при слабом спасительном свете ночной свечи. Вот это была жизнь! Ни хлопот тебе, ни забот... Никто и не подозревал о том, что «кое-кто и кое-где у нас порой»… А такого противного понятия, как «целлюлит», и в помине не было!

Сегодня же любое проявление подобной обвислости и дряблости (смотри картины старых мастеров) и пресловутой «апельсиновой корки» способны вызывать у дам и панику, и смятение духа, и просто-напросто элементарную депрессию.

Что же такое целлюлит, и как с ним бороться?! А это, дорогие мои, как утверждают наши медики, – результат разбалансировки гомеостаза, то есть нарушение гармонии внутренней среды организма. Это болезнь образа жизни, и ведут к ней такие распространённые и понятные нам явления, как гиподинамия, нарушение обмена веществ, застойные явления в организме и множество других факторов.

Целлюлит, как вы, наверное, заметили, появляется только на определённых участках тела – бёдрах, ягодицах и внутренней стороне колен. И происходит это потому, что ткани коллагена здесь напоминают форму «пчелиных сот», в отличие от других участков (где они перекрещиваются). Вот эти-то ячейки и заполняются жировыми отложениями, за счёт которых происходит увеличение объёма и растягивание кожи. В результате мы видим «апельсиновую корку».

При постепенном накапливании жира «сотовые» клетки всё увеличиваются в размерах и пережимают кровеносные и лимфатические сосуды. Микроциркуляция в тканях нарушается, в них задерживаются жидкость и токсины, а вещества, способствующие выведению жира, становятся всё менее активными и неспособными достичь целлюлитно-жировых клеток, что даёт возможность жировому слою расти все дальше… Избавиться же от него становится всё труднее.

Борьбу с целлюлитом нужно начинать при первых же его признаках! И если это начать вовремя, то эффект от антицеллюлитных мероприятий обязательно будет получен. Одним из самых первых и важных условий данной программы является **правильное питание.**
Ведь мы, как известно, есть то, что мы едим. Нужно кушать как можно больше сырых овощей и фруктов, продуктов, не требующих кулинарной обработки, таких как йогурты, творог, проростки различных злаков.

Конечно же, надо избегать пищи, богатой углеводами, и употреблять поменьше соли, а также не пить холодного (холод сужает пищевод и желудок и затрудняет поступление пищеварительных энзимов), стараться сократить потребление кофе и сигарет, воды же употреблять побольше.

И обязательно пейте **свежевыжатые соки.** Наиболее полезными считаются морковный, яблочный, апельсиновый, грейпфрутовый, капустный, огуречный и томатный соки – так называемая «великолепная семерка».

Но **с помощью одной лишь диеты справится с целлюлитом трудно**, ведь целлюлит – это не обычный жир, а «запертые» (из-за нарушения циркуляции крови и лимфы) в клетках кожи излишки жидкости и токсины. Поэтому такое явление – удел не только полных женщин, даже стройные дамы не застрахованы от появления целлюлита. Что интересно, физические нагрузки и упражнения не всегда помогают от него избавиться. От лишнего жира – да, но не от «апельсиновой корки».

Идеальным «антицеллюлитным» видом спорта является **плавание.** При достаточной, но мягкой нагрузке на тело, особенно на нижнюю, проблемную его часть, происходит подтягивание всей мускулатуры и кожи. В результате тело будто бы «обтачивается» водой, постепенно сбрасывая всё лишнее, и силуэт его становится более подтянутым, а кожа – более гладкой и тоничной.

Если вы проводите свой отпуск на море, плавайте как можно больше. **Целлюлит боится морской воды,**
состав которой несёт прямую угрозу «запертым» участкам жировой ткани. А если вода ещё и подаётся под давлением, то целлюлиту ничего не остаётся, как только ретироваться!

Могучими средствами против целлюлита являются так же **массаж и антицеллюлитная косметика.** Массаж
способствует улучшению кровообращения и лимфотока, его механическое воздействие словно «дробит» накопившийся жир и упрощает его выведение.

А современные косметические марки предлагают широкий выбор антицеллюлитных

средств или даже целые антицеллюлитные программы. При выборе противоцеллюлитных методик в салоне красоты доверьтесь специалистам, которые дадут рекомендации, исходя из данных состояния именно вашего состояния здоровья и степени проблемы. А выбор средств в борьбе с ненавистным врагом сейчас действительно обширен, и если вы решитесь всерьёз заняться «антицеллюлитным вопросом», то обязательно изучите средства борьбы с этим коварным телесным врагом! Успехов!

Автор - **Марина Дутти**
Источник