



ГАЙД ПО ЦЕЛЛЮЛИТУ

от @ VLENN

СОДЕРЖАНИЕ

- Что такое целлюлит и откуда он берется?
- Почему целлюлит - это норма, а не болезнь?
- Причины появления целлюлита
- Стадии целлюлита
- Что НЕ поможет избавиться от целлюлита?
- Что может помочь избавиться от целлюлита?

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЛЮЛИТ И ОТКУДА ОН БЕРЕТСЯ?

Итак, давайте для начала разберемся что же вообще такое «**целлюлит**».

К сожалению,
на сегодняшний день у многих людей
сложилось впечатление, будто бы целлюлит
– это какая-то болезнь, с которой
неприменно надо бороться самыми
разными «суперэффективными» методами.





Многие думают, что целлюлит как-то **отличается** от обычного жира и именно поэтому требует каких-то **специальных** методов борьбы и чрезвычайных вмешательств, чтобы от него избавиться.

Но на самом деле,
целлюлит – это обычная жировая прослойка.

Почему же она имеет бугристую форму, давайте сейчас разберемся.

Для этого давайте разберем микроанатомию нашей кожи.



Верхний слой кожи называется

эпидермисом.

Сразу под ним располагается **дерма**,
заполненная волосяными фолликулами,
потовыми железами, кровеносными
сосудами, нервными рецепторами и
соединительной тканью (в состав которой
входят коллаген и эластин – твердые
волокнистые элементы кожи).

Следующий слой ткани называется

гиподермой.

Он формирует первый из трех слоев
подкожного жира.

И именно в этом слое «**зарождается**»

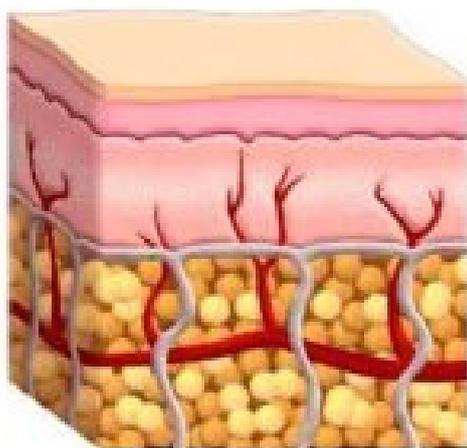
целлюлит.

Гиподерма разделяется соединительной тканью, формирующей вертикальные столбцы, которые образуют **ячейки**.

В этих ячейках располагаются **жировые клетки**. Когда жировые клетки увеличиваются в размерах, эти **ячейки** давят на верхние слои кожи и образуют выпуклости на ее поверхности.

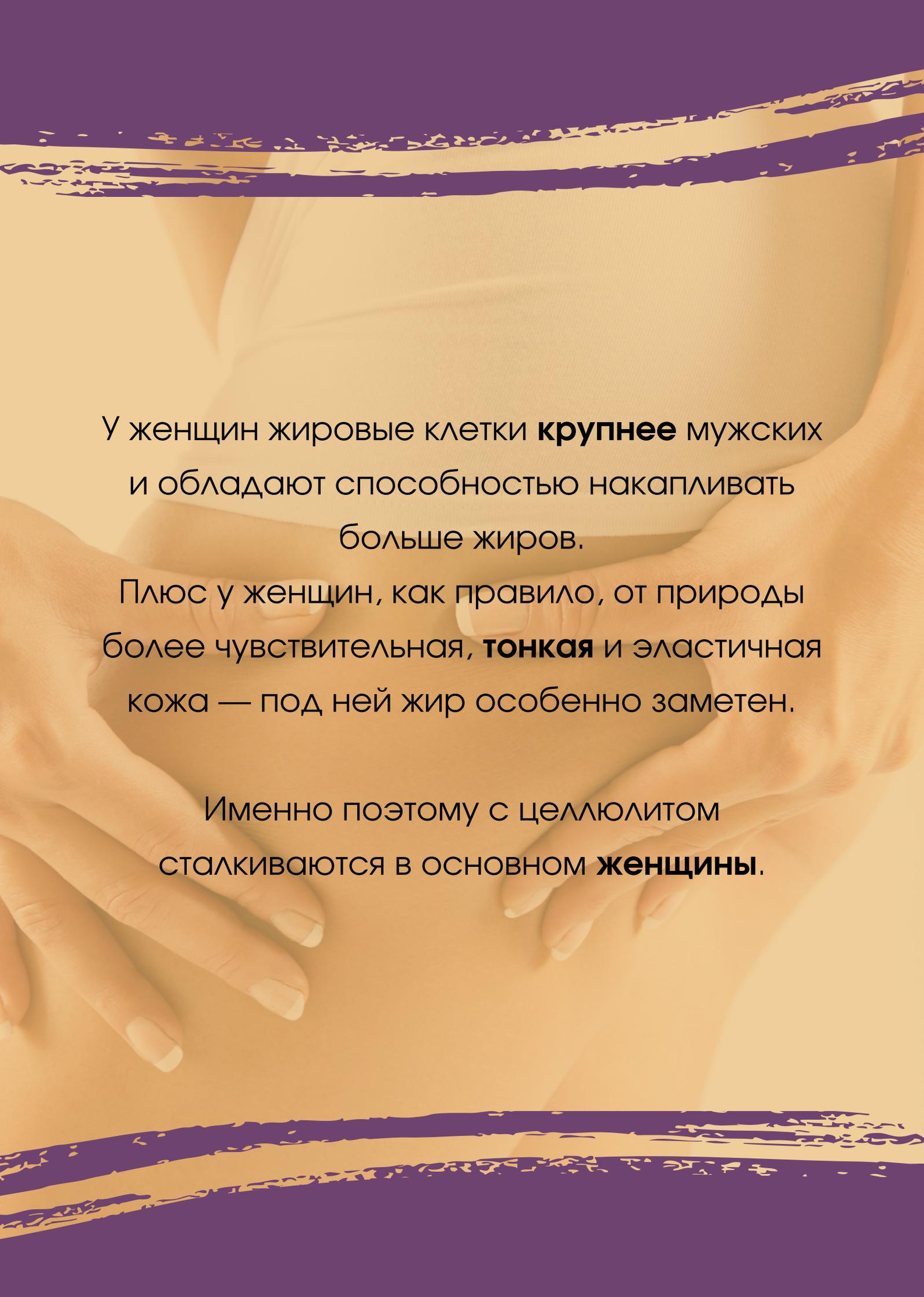
Эти неровности и придают коже внешний вид, который мы называем **целлюлитом**.

Кожа без
целлюлита



Кожа с
целлюлитом





У женщин жировые клетки **крупнее** мужских и обладают способностью накапливать больше жиров.

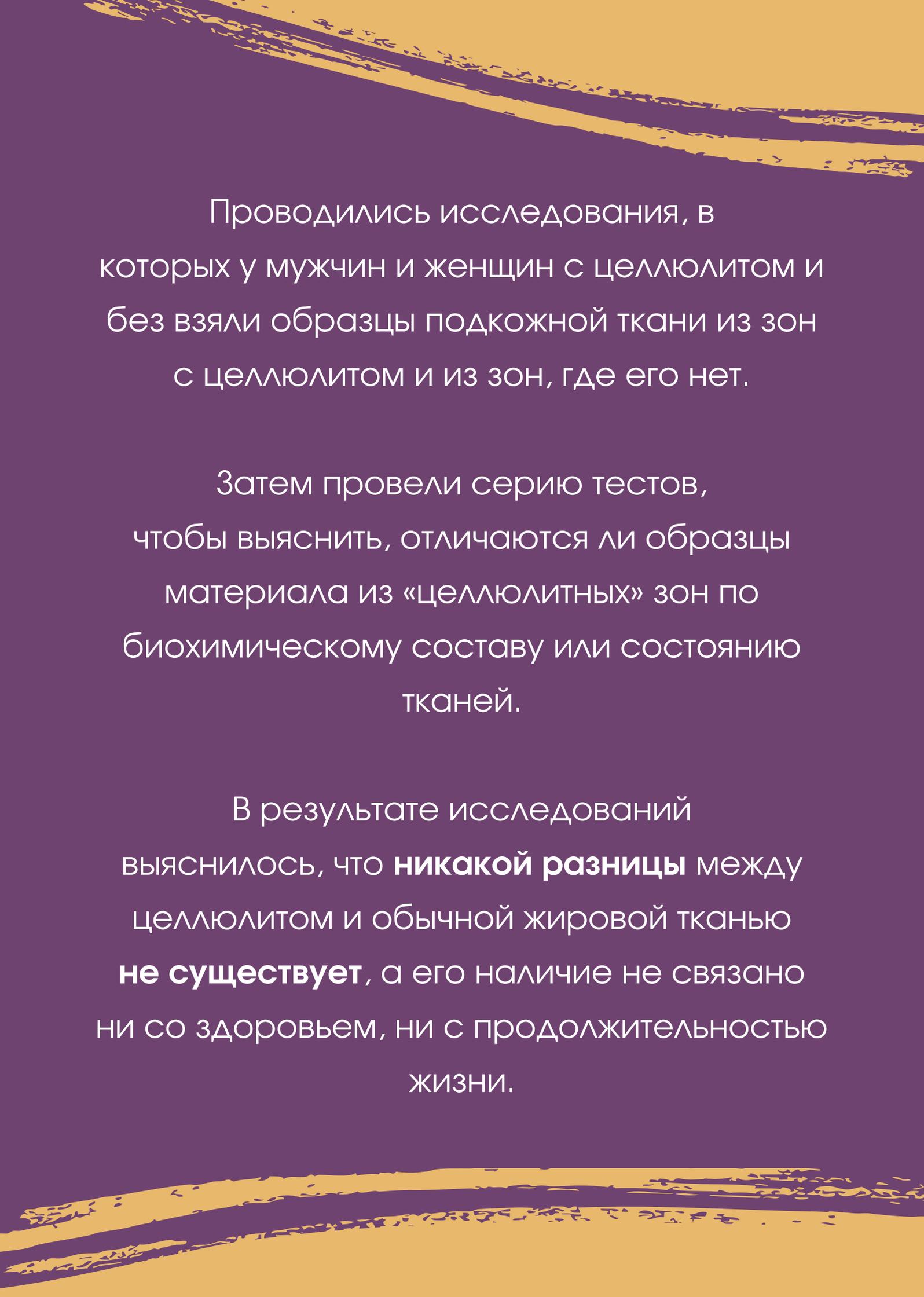
Плюс у женщин, как правило, от природы более чувствительная, **тонкая** и эластичная кожа — под ней жир особенно заметен.

Именно поэтому с целлюлитом сталкиваются в основном **женщины**.

ПОЧЕМУ ЦЕЛЛЮЛИТ - ЭТО НОРМА, А НЕ БОЛЕЗНЬ?

Чтобы вы понимали, в медицине вообще **нет** такого термина, как «целлюлит».

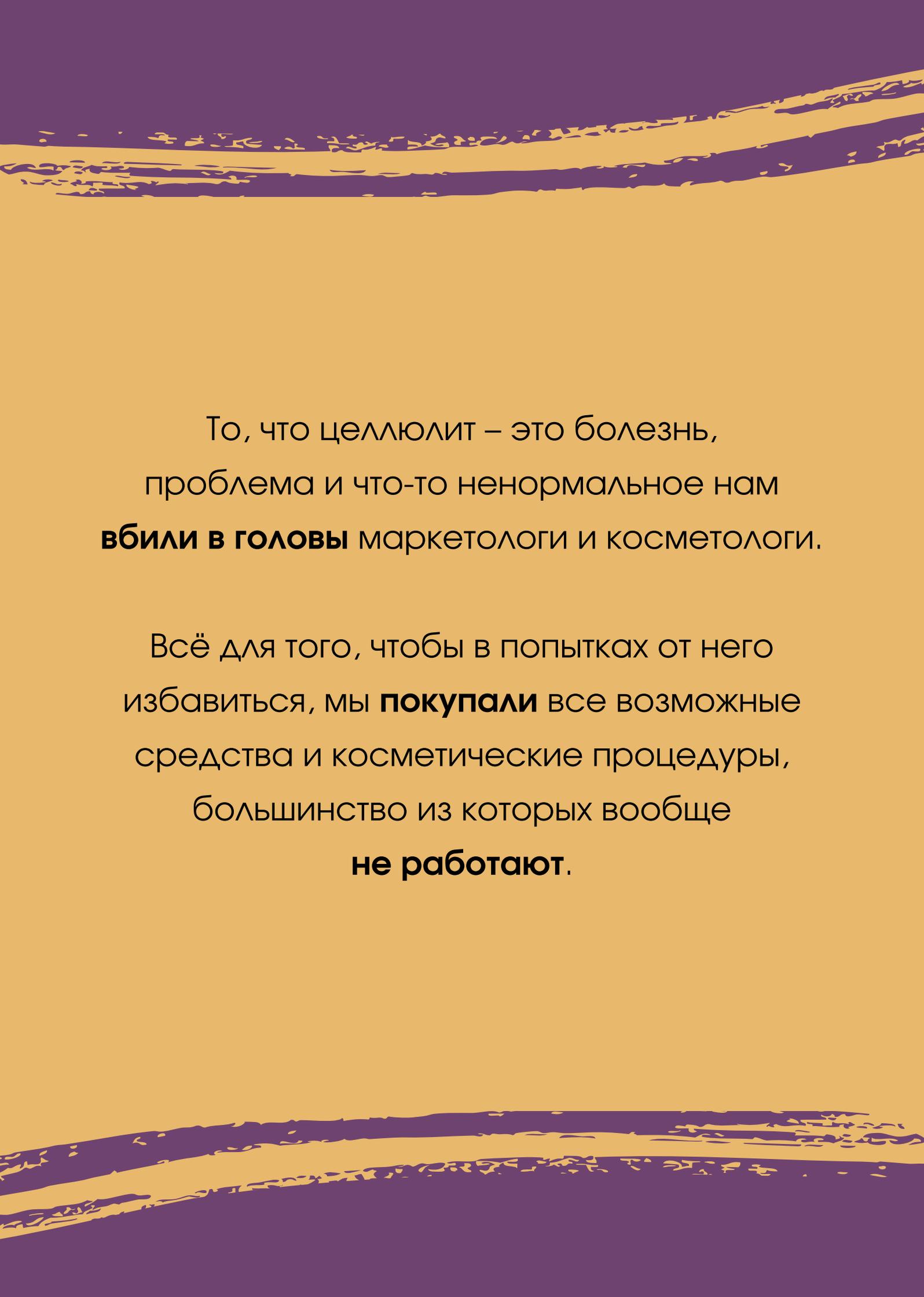
С точки зрения медицины, это просто жировая прослойка организма, то есть **норма.**



Проводились исследования, в которых у мужчин и женщин с целлюлитом и без взяли образцы подкожной ткани из зон с целлюлитом и из зон, где его нет.

Затем провели серию тестов, чтобы выяснить, отличаются ли образцы материала из «целлюлитных» зон по биохимическому составу или состоянию тканей.

В результате исследований выяснилось, что **никакой разницы** между целлюлитом и обычной жировой тканью **не существует**, а его наличие не связано ни со здоровьем, ни с продолжительностью жизни.



То, что целлюлит – это болезнь,
проблема и что-то ненормальное нам
вбили в головы маркетологи и косметологи.

Всё для того, чтобы в попытках от него
избавиться, мы **покупали** все возможные
средства и косметические процедуры,
большинство из которых вообще
не работают.

То, что в организме среднестатистической женщины без избыточной массы тела процент жира выше, чем в мужском теле – вполне нормально.

Это объясняется генетически.

Накопление жира в теле обеспечивает нормальное протекание гипотетической беременности в будущем.

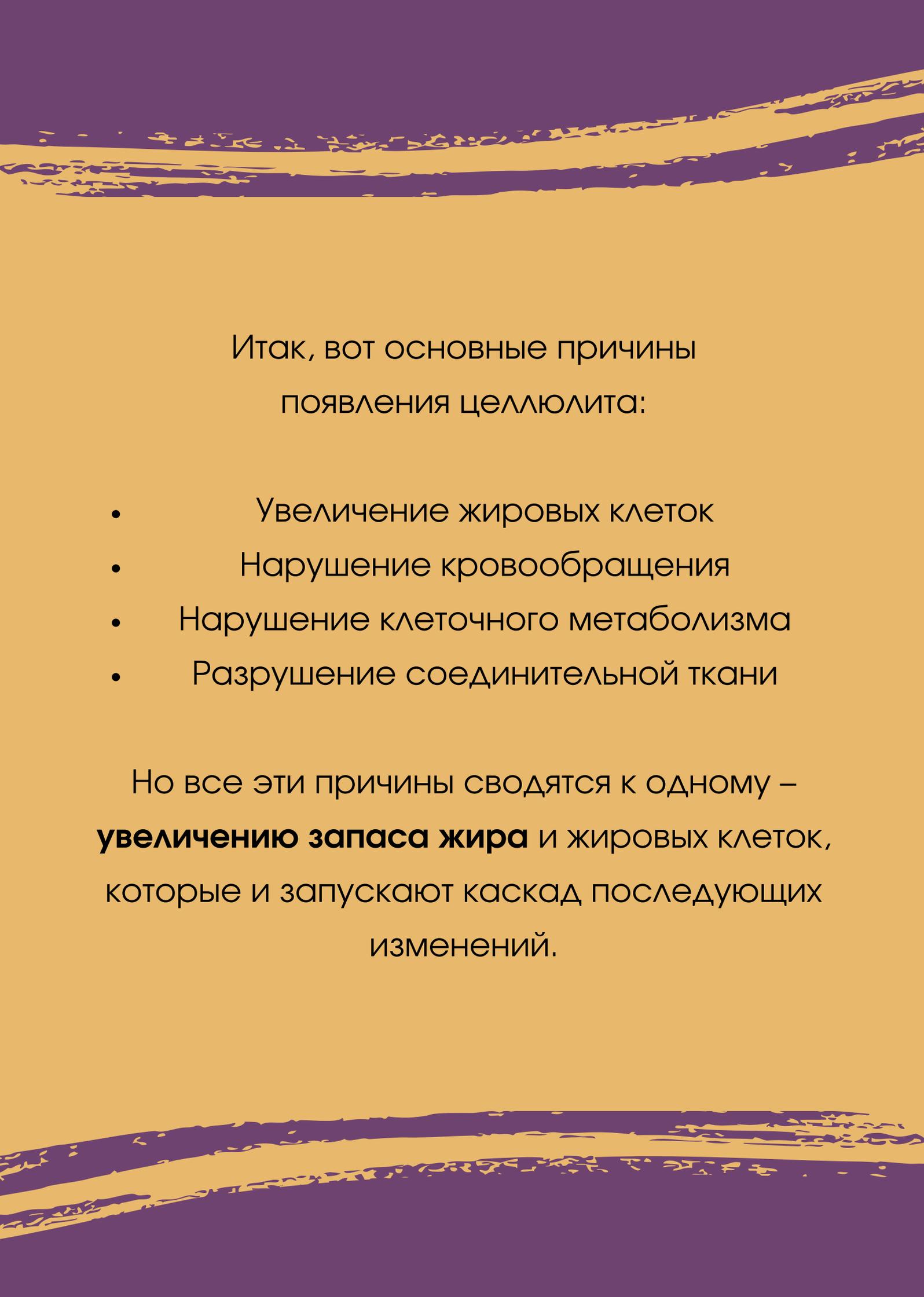
Запомните, целлюлит есть у 80-90% женщин. И это абсолютно **нормально.**

Однако, он может иметь разные стадии и проявляться слабей или сильней. От чего это зависит поговорим дальше.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

Как вы поняли, **основная** причина появления целлюлита – это особенности в строении нашей кожи и **увеличение жировых клеток**, из-за чего также нарушаются процессы кровообращения и доставки необходимых веществ.

Также возникновение целлюлита связано с **ослаблением соединительной ткани** в дерме из-за растущего **накопления жира**, вследствие чего и происходит **выпячивание** жировых клеток.



Итак, вот основные причины
появления целлюлита:

- Увеличение жировых клеток
- Нарушение кровообращения
- Нарушение клеточного метаболизма
- Разрушение соединительной ткани

Но все эти причины сводятся к одному –
увеличению запаса жира и жировых клеток,
которые и запускают каскад последующих
изменений.

А главная причина накопления жира - это **профицит** калорий.

А он уже, в свою очередь, возникает из-за низкой двигательной активности (из-за которой также нарушается кровообращение) и чрезмерного потребления пищи.

Есть и ряд других причин появления целлюлита:

Курение.

Сигаретный дым снижает кровоснабжение и пагубно воздействует на формирование коллагена, что в итоге приводит к **ослаблению соединительной ткани.**

Наследственность.

Ученые утверждают, что существует четкая генетическая предрасположенность для развития целлюлита.

Гормональный дисбаланс.

Скопление жира на разных участках тела определяется гормональными особенностями организма. Целлюлит во многом регулируется женскими гормонами эстрогенами.

Не только повышенная выработка эстрогенов влияет на целлюлит, но снижение их выработки также негативно влияет на степень выраженности целлюлита.

Возраст.

С наступлением 35-40-летнего возраста эластичность кожи теряется.

СТАДИИ ЦЕЛЛЮЛИТА

1 стадия – характеризуется накоплением внутритканевой жидкости (из-за чего появляется отечность) в области наибольшей концентрации жировых тканей и ухудшением микроциркуляции.

Первую стадию сложно распознать из-за отсутствия выраженных признаков на коже.



2 стадия – дальнейшее ухудшение микроциркуляции и внешнего вида кожи.

Жировые клетки начинают давить на кровеносные сосуды, запускаются воспалительные процессы, продолжается скопление жидкости.

Неровности на коже уже становятся хорошо заметны.



На **3 стадии** в клетках дермы нарушаются
метаболические процессы.

Значительно сокращается синтез белка, что
делает дермальный слой более тонким и
слабым.

Эффект «апельсиновой корки» становится
ярко выраженным.



На **4 стадии** происходит скопление жировых клеток, которое формирует жесткие клочки в виде микроузелков.

Это последняя стадия
целлюлита.

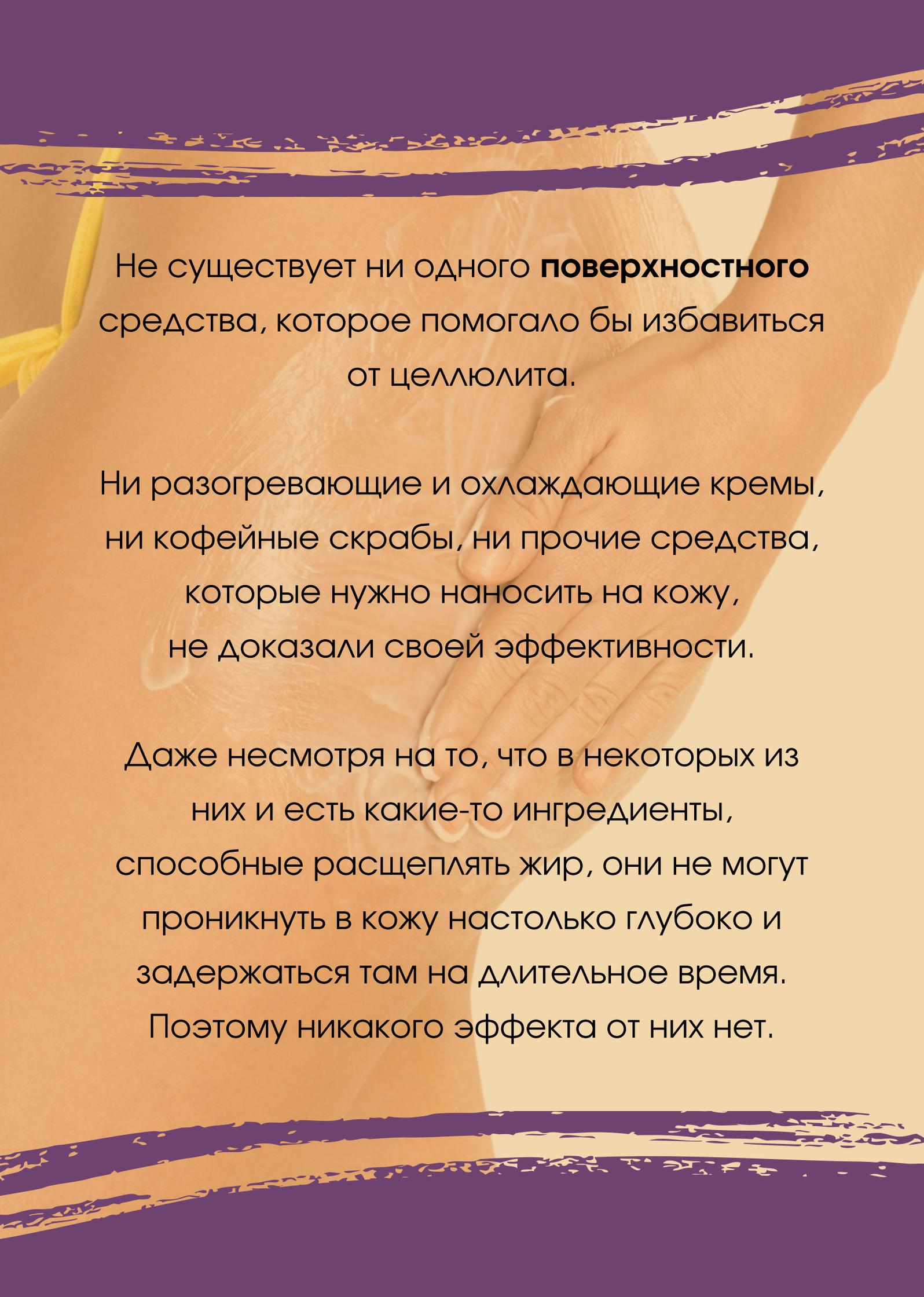


ЧТО НЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА?

Теперь, когда мы разобрались что такое целлюлит и каковы причины его появления, мы можем поговорить о методах борьбы с ним.

Ведь несмотря на то, что с медицинской точки зрения целлюлит – не заболевание, многие хотят избавиться от него по **эстетическим** соображениям.





Не существует ни одного **поверхностного** средства, которое помогало бы избавиться от целлюлита.

Ни разогревающие и охлаждающие кремы, ни кофейные скрабы, ни прочие средства, которые нужно наносить на кожу, не доказали своей эффективности.

Даже несмотря на то, что в некоторых из них и есть какие-то ингредиенты, способные расщеплять жир, они не могут проникнуть в кожу настолько глубоко и задержаться там на длительное время. Поэтому никакого эффекта от них нет.

Антицеллюлитные массажи используются с целью удаления избытков жидкости из области дермы.

Эти процедуры не устраняют целлюлит, хотя и немного помогают уменьшить «бугристость» кожи.

Наука полагает, что массажи обеспечивают лишь **кратковременный эффект**.

А большинство дорогих салонных и косметологических процедур вообще **не имеют особого эффекта** или имеют также лишь **краткосрочный эффект**.



ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА?

Как мы помним, с научной и медицинской точки зрения, целлюлит - это просто **жир**.

И поэтому избавиться от него можно с помощью **дефицита калорий**, а также **укрепления мышц и увеличения мышечной массы**, а также поддержания нормального кровообращения с помощью **физической активности**.

И в этом помогут сбалансированное питание с дефицитом, силовые тренировки, кардиотренировки и повседневная **активность**.



Силовые тренировки

Так как подкожная жировая ткань лежит поверх мышц, нетренированность этих самых мышц лишь усиливает эффект «апельсиновой корки».

Поэтому обязательно тренируйте ноги и ягодицы, если хотите избавиться от целлюлита.

Плюс дополнительным преимуществом силовых тренировок является их способность не только избавлять от лишнего жира (при условии питания с дефицитом калорий), но и улучшать кровообращение.

Сбалансированное питание

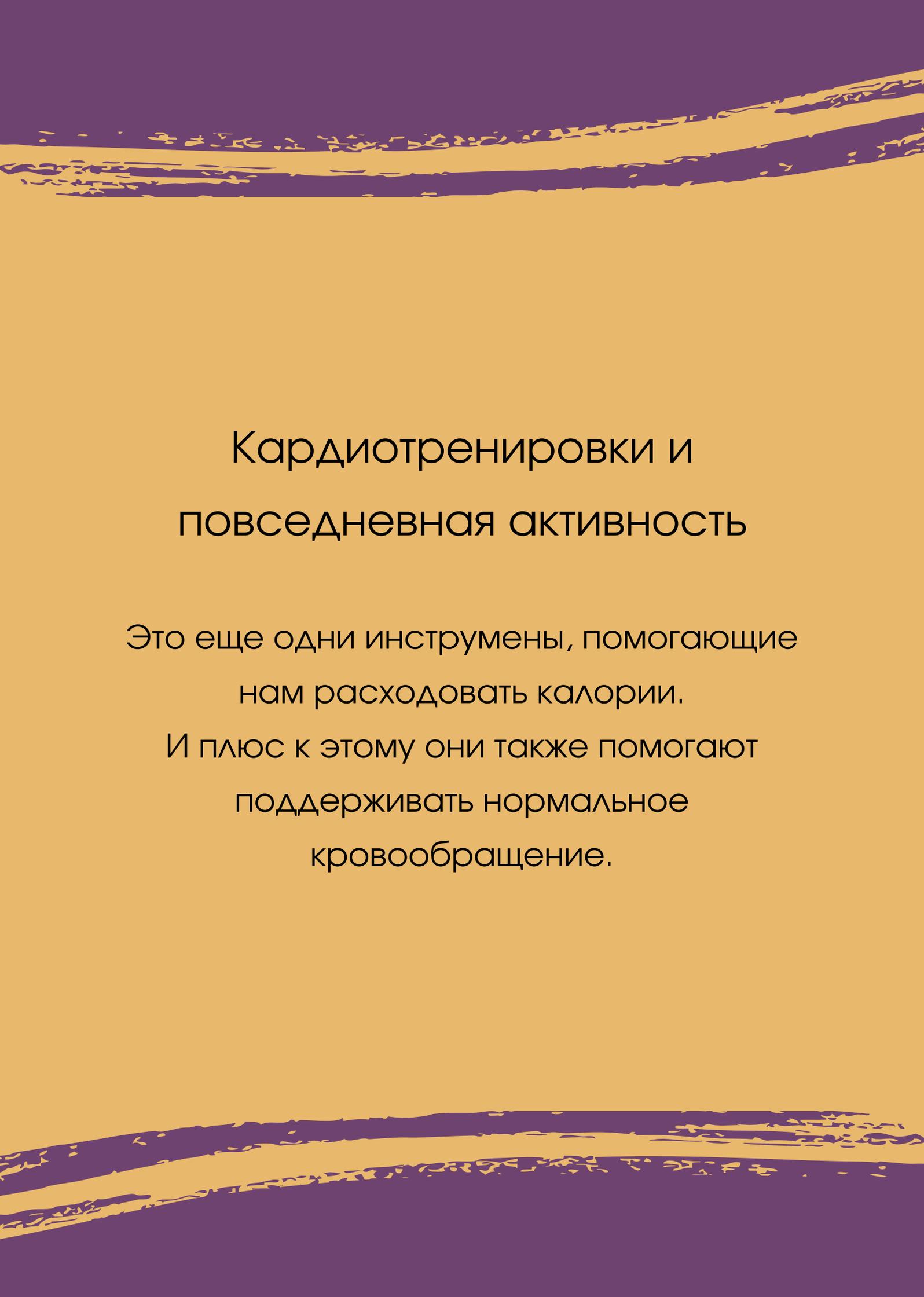
Под сбалансированным питанием подразумевается обеспечение организма всеми необходимыми макронутриентами (БЖУ), а также витаминами и минералами.

И не забывайте, что без небольшого дефицита калорий (в границах 10-20%) избавиться от лишнего жира не получится.

Особое внимание необходимо уделить адекватному количеству белка, ведь недостаток протеина будет негативным образом отражаться на восстановительных способностях коллагена.

Из-за нарушенной регенерации этого белка соединительная ткань становится уязвимой. В результате жировые клетки получают возможность осуществлять более сильное давление на верхний слой кожи из-за отсутствия сопротивления.

Есть и еще кое-что, что вы можете сделать для стимулирования выработки коллагена – это прием омега-3 жирных кислот. В них содержится эйкозапентаеновая кислота, которая стимулирует выработку этого белка.



Кардиотренировки и повседневная активность

Это еще одни инструменты, помогающие
нам расходовать калории.

И плюс к этому они также помогают
поддерживать нормальное
кровообращение.

Вывод:

Целлюлит - это абсолютно нормально, он есть у 80-90% женщин.

Его появление обусловлено строением нашей кожи и не является болезнью.

Если вы все же хотите из эстетических соображений избавиться от целлюлита, то не ищите "волшебную таблетку".

Большинство "чудо-средств" не работают, а являются лишь маркетинговыми уловками.

Не изобрели еще ничего лучше, чем сбалансированное питание и силовые тренировки. А дополнением к этому будет ваша повседневная активность или кардио