Семь методов борьбы с целлюлитом

Мы называем целлюлитом то особое состояние подкожно-жирового слоя, которое обусловлено застойными явлениями в циркуляции крови и лимфы, неравномерными отложениями подкожного жира и ослаблением тонуса организма в целом. Целлюлит существовал всегда, но не вызывал особого беспокойства у женщин вплоть до второй половины XX века – времени, когда сформировался новый идеал стройной женской фигуры. Мода на спортивную осанку, красивые ноги, ровную кожу и подтянутый живот обострила пристальное внимание женщин к собственной фигуре, и начался самый настоящий антицеллюлитный бум.

О причинах возникновения и развития такого явления, как целлюлит, споры ведутся постоянно. Важно отличать его от ожирения. Бесспорно, что у полных людей целлюлит развивается чаще. Однако есть женщины, чья масса тела соответствует физиологическим нормам, но и это не гарантирует избавление от появления на коже в проблемных местах «апельсиновой корки».

Среди множества факторов, являющихся прямыми или косвенными причинами нарушения липидного обмена в организме и способствующих возникновению целлюлита, можно выделить несколько основных:

- гормональный дисбаланс организма (прежде всего дисфункция яичников, сопровождающаяся повышенным содержанием в крови экстрогенов), заболевания щитовидной железы и другие эндокринные патологии;

- нарушение белкового обмена – снижение содержания белка амбумина в крови;
- наследственно-конституциональные факторы;
- внешние факторы: нарушение правильного режима питания, недосыпание, гиподинамия, хроническая усталость;
- острые и хронические стрессовые ситуации;
- загрязнение окружающей среды.

По мнению специалистов, начальная стадия целлюлита является нормальной физиологической особенностью женского организма. Единой классификации диагностики целлюлита до сих пор не существует: одни косметологи выделяют четыре стадии, другие – шесть.

Рассмотрим первый вариант – четыре основные стадии развития целлюлита:

1-я стадия – небольшой отек и припухлость. Кожа пока еще ровная и гладкая, но жидкость уже задерживается в подкожной жировой клетчатке, нарушая ее питание.

2-я стадия – отек возрастает, возникает бугристость, заметная при напряженном состоянии мышц, уплотняются жировые отложения.

3-я стадия – при собирании кожи в складку отчетливо видна «апельсиновая корка». Жидкость начинает сдавливать окружающие ткани, поверхностные вены не справляются со своей работой, в капиллярах застаивается кровь.

4-я стадия – целлюлит хорошо виден даже при расслабленном состоянии мышц, из-за недостаточного кровоснабжения кожа в этих местах холодная и имеет синюшный оттенок, защипывание или надавливание вызывают боль.

Сегодня разработано много методик и средств борьбы с целлюлитом. Они постоянно дополняются и совершенствуются, появляются новые программы. Все методы направлены на одно – устранить застойные явления, повысить тонус сосудов, укрепить мышцы, улучшить обмен веществ и уничтожить скопления изменившихся жировых клеток. Лучше всего лечить целлюлит, используя метод комплексного подхода к решению проблемы.

В нашей клинике на основе этого метода успешно проводятся следующие процедуры:

Талассотерапия

В сочетании с диетой и массажем приводит к уменьшению целлюлитных бугорков на коже и оздоровлению организма в целом. Одной из основных составляющих талассотерапии являются обертывания. Они помогают на всех стадиях целлюлита, улучшают дыхание кожи и обмен веществ. В состав массы для обертывания входят морские соли, экстракты из бурых водорослей, эфирные масла. Процедуры подразделяются на два вида: обертывания холодные и горячие. Холодные обертывания рекомендуются женщинам с варикозным расширением вен и другими сосудистыми заболеваниями. Как правило, курс талассотерапии состоит из 10 – 15 процедур. После его окончания намного уменьшаются объемы, повышаются упругость и эластичность кожи.

Массаж

DrNona.info

При целлюлите требуется особый массаж. Назначать и проводить его должны специалисты, потому что в некоторых случаях массаж противопоказан – например, при хронических заболеваниях малого таза и варикозном расширении вен, осложненном тромбофлебитом.

Озонотерапия

Этот метод хорош при лечении целлюлита параллельно с задачей снижения веса. После нескольких сеансов исчезают целлюлитные узелки (а вместе с ними и дряблость кожи), на несколько сантиметров уменьшаются объемы. Кожа становится более эластичной, вместе с неровностями пропадают **сосудистые звездочки** и самое главное – улучшается состояние вен на ногах, что, согласитесь, настоящее спасение для больных варикозом женщин. Курс лечения составляет 7 – 10 процедур, которые рекомендуется повторять каждые 6 – 8 месяцев.

Мезотерапия

Инъекции, состоящие из смеси лекарственных и гомеопатических средств, питательных веществ, витаминов и экстрактов (так называемые коктейли красоты), подбираются индивидуально для каждой пациентки. Курс рассчитан на 10 – 15 процедур, повторяется через месяц-полтора, и только в этом случае достигается устойчивый качественный эффект.

Прессотерапия

Массаж сжатым воздухом улучшает лимфоток, позволяет избавиться от отеков и рекомендуется для лечения целлюлита у женщин с варикозным расширением вен. Быстро снимаются симптомы усталости и тяжести в ногах.

Электромиостимуляция

Весьма эффективный метод, при котором с помощью воздействия электрического тока на проблемные участки кожи можно заставить работать даже самые труднодоступные группы мышц, а значит – добиться улучшения формы ягодиц и бедер, укрепить мышечный корсет, избавиться от «галифе» и дряблости кожи. На фоне роста мышечной ткани и формирования рельефа улучшается также структура подкожной жировой клетчатки. Рекомендуемый курс: 10 – 20 сеансов с повтором через один-два дня.

Ультразвуковое воздействие

Этот метод становится все более популярным, потому что результат виден уже после 3 – 4 сеансов, которые проводятся раз в два-три дня и сопровождаются обязательным комплексным сочетанием с обертываниями, прессотерапией или массажем. Ультразвук разбивает жировые клетки, разрушает подкожные рубцы, размягчает соединительную ткань, помогает биологически активным веществам глубже проникнуть в кожу.

Профилактика целлюлита на основе применения препаратов «Доктор Нонна»

DrNona.info

1. Восемь стаканов чая «Гонсин» в день (один пакетик на четыре стакана воды).
2. «Клинсин» – 3 капсулы перед сном.
3. «Даксин» – 2 плитки в день.
4. Утром под душем растереть пораженные целлюлитом места горстью «Квартета солей».
5. Взять жесткую мочалку, нанести на нее «Гало-гель» и помассировать в течение 2 – 3 минут места, пораженные целлюлитом.
6. В течение десяти дней перед сном наносить грязевую маску «Для усталых ног» на 20 минут. Смывать прохладной водой.
7. Утром после душа нанести «Динамический крем» на места, пораженные целлюлитом.
8. Перед сном на проблемные участки кожи нанести крем «Солярис».

www.DrNona.info