

Как победить целлюлит? Практические советы

Одна моя знакомая в недобрый час услышала от своего молодого человека роковую фразу, после чего выгнала его ночью из своей постели. Фраза звучала так: «Что-то попа у тебя стала неказистая...» Драматично? Да ужас! Никто из нас не захочет представить себя на ее месте. А что делать, если в рейтинге «казистая попа» для вашего молодого человека ваши шансы со временем стали равны нулю?

Прежде всего, задуматься и поверить, что эта фраза – не стремление с вами порвать, а знак наивысшего доверия вашего партнера. Ведь есть вещи, которые говорят только самым близким людям... Вместо того чтобы отвечать ему запальчиво: «А ты дал мне денег, чтобы я поддерживала ее в форме?», – подойдите к проблеме конструктивно. Попа ваша, и если она кому-то перестает нравиться, проблема эта тоже ваша. Потому что сказать: «Цените во мне мои душевные качества, а не формы», – проще всего. Куда сложнее поддерживать себя в форме каждый день, не надеясь на чудо и на то, что с вашими «проблемными зонами» будет работать кто-то, кроме вас. Если попа стала неказистой, в переводе с «мужского» это означает, что тонус ягодичных мышц ослаб, а в водно-липидную прослойку под кожей непрошеным родственником с целью «навсегда поселиться» явился целлюлит. Как же поправить ситуацию?

Если вы склонны к образованию целлюлита, то никакая липосакция или тренировки до потери сознания (особенно нерегулярные) вас от него не избавят. Следовательно, посмотрите на конституцию собственной мамы, проанализируйте свой образ жизни, систему питания и сделайте правильные выводы. В случае «склонности» вам всю жизнь придется решать три задачи.

Первая: не позволяйте себе скачков веса. Если вы быстро и ощутимо худеете (особенно на нервной почве и без спорта), целлюлит становится заметен так же, как и ваши впавшие щеки.

Вторая: регулируйте свой обмен веществ. Целлюлит – следствие неправильного распределения под кожей жидкости и жира. Не допускайте застоя крови и лимфы, отвечающих за обмен, не позволяйте жиру «завязываться» – а значит, всячески себя «теревите», массируйте, питайтесь часто и мало.

И третья: поддерживайте в тонусе мышцы. Кожа, «посаженная» на развитый мышечный каркас, ведет себя гораздо дисциплинированнее. В любом салоне красоты вам предложат «комплексный уход за телом», в том числе антицеллюлитные и моделирующие программы. Чаще всего они состоят из следующих этапов:

- аппаратное воздействие;
- мануальное воздействие;
- обертывания;
- косметический уход.

Если есть возможность, можно походить и на электромиостимуляцию, и на прессотерапию, и на ультразвук, и на массаж. А если такой возможности нет? Всегда есть проверенные «народные» способы избавления от целлюлита.

Во-первых, баночный массаж

Речь идет об обычных медицинских банках, которые ставятся на спину в случае простуды. Не все знают, что банками делается великолепный и очень эффективный массаж, основанный на эффекте вакуума. Вакуум, созданный внутри банки, имитирует глубокие массажные скручивания. Для чего они нужны? В коже активизируется поверхностное кровообращение, а под ней разрыхляется соединительная ткань, удаляется избыток жидкости, а значит, уходят и токсины.

Для процедуры на аппарате LPG System, основанной на вакуумном массаже, вам надо ходить в салон и тратить много денег. А для домашней процедуры потребуется пара банок, медицинский зажим, спирт, массажное масло да верные товарищеские руки. А можно делать массаж и самостоятельно. Смазываете кожу маслом, поджигаете ватку на зажиме, ставите себе на ягодицу банку и плавно водите ей по поверхности кожи. Эффект потрясающий!

Во-вторых, самомассаж со щеткой

Идеален для посещения бани, но хорошая водная процедура возможна и дома. Лично я пользуюсь деревянной щеткой с короткой натуральной щетиной и чередую косметические средства. Один раз возьму скраб с эфирными маслами от известной фирмы, другой раз смешаю мед с антицеллюлитным кремом, в третий не поленюсь использовать молотый кофе, залитый горячей водой с каплей опять же эфирного масла... Чтобы избежать раздражения, щетку можно заменить махровой рукавичкой.

В-третьих, водорослевое обертывание

Можно спорить, таким ли уж универсальным целебным действием обладают морские водоросли, но то, что обертывание с ними очень хорошо действует на кожу, очевидно.

Так почему бы однажды не купить у дистрибьюторов известной марки, специализирующейся на талассотерапии, баночку этих молотых водорослей (фукус, ламинария, спирулина), не развести их дома теплой водой (можно еще прикупить термоактивный гель) и не нанести в час досуга на любимое тело? Кожу перед этой процедурой надо хорошо почистить скрабом. Сверху – водорослевая масса тонким слоем, затем обернулись целлофаном, укрылись одеялом и отдыхаем полчаса, не больше. Организм не любит экстрима.

В-четвертых, термоактивное воздействие

Суть его в том, чтобы вызвать прилив крови к местам нанесения и активизировать действие косметических средств. Это может быть как антицеллюлитный крем, так и смесь домашнего приготовления. Например, мед с эфирным маслом или перемолотый и заваренный с эфирным маслом листовой зеленый чай. Если стихия эксперимента вас увлекла, надавите виноградного сока, смешайте с оливковым маслом – получите «винное обертывание». Или возьмите порошкового шоколада, подогрейте, замесите с апельсиновым соком – вот вам «шоколадное обертывание».

Нанесли массирующими движениями, обернулись целлофаном, надели теплые спортивные штаны – и полчаса несильной физнагрузки. Несколько статичных упражнений в стиле «калланетик» или «пилатес», упражнения из курса йоги – главное, чтобы мышцы работали, но вы при этом не учащали дыхание. Иначе навредите себе.

После всех процедур обязательно – водные. В промежутках между процедурами не поленитесь купить в аптеке морской соли и изредка баловать себя ванной «с морской водой», а также добавлять в воду отвары трав: крапивы, ромашки, розмарина. Хлопотно? Да. Эффективно? Поверьте опыту.

Не оправдывайте свое бездействие нехваткой времени и сил. Уверяю вас, что как только вы получите первые результаты, то заметите, что и чувствовать себя стали лучше, потому что вам пришлось изменить и ваш образ жизни, и отношение к себе.

Автор - **Валентина Мовилло**

[Источник](#)