

Целлюлит? Жировые отложения? Или еще что-либо? Что же действительно мы имеем в виду, когда используем термин «целлюлит»? Что это такое? Каким образом мы приобретаем его? Как его лечить?



Евгения Радионова,
преподаватель
«Международной
школы массажа» (Киев)

ЦЕЛЛЮЛИТ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

SPA-МАССАЖ «5 ЗВЕЗД» — СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ



95% женщин имеют целлюлит или, по меньшей мере, думают, что он у них есть. Вполне вероятно, что многие испробовали на себе различные методы лечения: диеты, упражнения, кремы, сауну, массаж. Проклинали его, пытаясь избавиться от него, но он все равно остался. Почему?

Прежде всего, давайте уясним одну вещь. От целлюлита страдают не только «упитанные» женщины — ему подвержены даже худые дамы. И наоборот, не каждая «упитанная» женщина имеет целлюлит, даже те, кто якобы уже избавился от него, потеряв избыточный вес. Так что же это в действительности: целлюлит или просто жировые отложения?

Целлюлит — это, прежде всего, проблема образа жизни. В последнее время мы стали меньше двигаться и потреблять большое количество пищевых полуфабрикатов, содержащих всевозможные добавки, искусственный заменитель сахара, ароматизаторы, красители и консерванты. В нашей жизни стало больше стрессов, мы подвержены воздействию многих вредных факторов — таких, как загрязнение окружающей среды, ультрафиолетовая часть спектра солнечного света и курение. Стоит ли удивляться тому, что все это отражается на нашем теле?

Не может не тревожить тот факт, что все больше девочек приобретают целлюлит в раннем возрасте, начиная лет с четырнадцати. Этому способствуют потребление пищи быстрого приготовления, раннее применение контрацептивных пиллюль, снижение двигательной активности (особенно в подростковом возрасте), раннее половое созревание и все возрастающая ответственность, ведущая к дополнительным стрессам. Все эти факторы оказывают неблагоприятное воздействие на наше тело и способствуют развитию целлюлита.

В чем же разница между целлюлитом и жиром? Целлюлит действительно является жиром, но это не обычная жировая ткань, а видоизменившаяся вследствие некоторых расстройств организма.

Потребление с пищей некоторого количества жира для нас просто необходимо, поскольку он выполняет в организме ряд важных функций. Большая часть потребляемого нами жира хранится в теле до тех пор, пока ему, телу, не понадобится дополнительная энергия — это все равно, что наполнять холодильник, запасаясь продуктами впрок. Как правило, в качестве источника энергии организм предпочитает сахар — он легко поглощается и так же

легко расщепляется, обеспечивая при этом организм необходимой энергией. Однако организм может хранить только незначительное количество сахара, который, как резерв в виде гликогена, содержится в печени и используется в качестве кратковременного хранилища энергии. Когда оно заполнено, избыток сахара сохраняется в виде жира.

Так что же случается с жиром, который мы употребляем в пищу? Он поплещается тонким кишечником и попадает в печень, где некоторое его количество идет на производство необходимых гормонов, формирование нервов, кожи и других органов тела. Избыток жира переносится кровью в жировые ткани, где он откладывается в жировых клетках.

Жир — замечательная изолирующая ткань. Он позволяет нам сохранять тепло и предохраняет от повреждений такие чувствительные внутренние органы, как почки, сердце, печень и легкие. Под кожей жир защищает нас от ударов, а костные выступы — от неблагоприятного воздействия продолжительного давления. Например, он является мягкой прокладкой для костей таза, на которых мы сидим. Более того, химические вещества, пестициды и другие вредные элементы, содержащиеся в потребляемых нами продуктах питания и воде, задерживаются в жировой ткани, которая таким образом защищает от их вредного воздействия другие, более важные ткани. Жир играет также важную роль в усвоении растворимых в жирах витаминов A, D, E и K.

Однако избыток жира в пище может быть вреден, а большинство из нас потребляет его чрезвычайно много, хотя всем нам известна связь между сердечными заболеваниями и потреблением жира. В идеале потребление должно соответствовать нашим потребностям — жир будет накапливаться там, где он больше всего необходим нашему организму, а не там, где он причиняет ущерб. Однако в жизни все гораздо сложнее: существует немало взаимосвязанных факторов, которые действуют на процесс распределения жира в теле.

Расположение жировых отложений на нашем теле зависит от пола, генетической структуры, образа жизни и гормонального баланса. Большинство мужчин имеют фигуру яблокообразной формы. У них жир накапливается вокруг живота, сердца и кишечника. У женщин же фигура грушевидная, и жир откладывается на ягодицах, внешних и внутренних по-

верхностях бедер. Еще один фактор, повышающий шансы человека увидеть на весах неприятные цифры — вес родителей. ДНК сперматозоидов полных отцов передают детям инструкции больше есть и активнее откладывать запасы. Дети полных отцов имеют большой риск набрать лишнего.

Сегодня ученые нашли более 400 генов, которые так или иначе влияют на нашу склонность набирать лишний вес. В ДНК многих людей эти гены представлены в неблагоприятных для фигуры вариантах, заставляющих организм больше есть и меньше расходовать. И это совершенно нормально: основную часть своей истории человек жил в условиях, когда еды категорически не хватало. Люди, умевшие лучше запасать те скучные калории, что им перепадали, получали больше шансов оставить потомство. **Ученые называют эту концепцию гипотезой «бережливого генома».**

Современные Homo sapiens — потомки тех, кто смог продержаться сотни тысяч голодных лет, и в наших генах прочно закреплены инструкции обращаться с белками, жирами и углеводами как можно экономнее. Но когда обладатели таких инструкций попадают в супермаркет или «Макдональдс», случается катастрофа. То, что помогало выживать нашим предкам, сегодня многократно повышает риск располнеть и навсегда остаться человеком размера XXL. Дополнительно жизнь потомков вечно голодных пещерных людей усложняет то, что устаревшие инструкции касаются буквально всех аспектов взаимодействия с пищей: от мыслей о еде до распределения калорий.

Природа прописала людям правила бережного отношения к пище не только в генах. Советы оберегать жир содержатся еще и в **эпигенетических надстройках** — химических инструкциях, которые не меняют ДНК, но «указывают» белкам, как именно читать тот или иной ген.

Эпигенетика — система быстрого реагирования на изменения в окружающей среде, и, если гипотеза «бережливого генома» верна, с помощью эпигенетических пометок потомки получают послание, что в мире много еды и надо постараться максимально использовать это обстоятельство.

Избыток жира хранится в жировых клетках, из которых состоит жировая ткань. Мы закладываем жировые клетки еще в детстве и ранней юности, но после того, как они появились, изба-

виться от них практически невозможно. Все, что мы можем сделать — это только уменьшить их объем, но никак не количество. Существует ряд факторов, которые определяют, где и каким образом в нашем теле откладывается и удаляется жир. Давайте познакомимся с некоторыми из них.

На поверхности каждой жировой клетки находятся микроскопические структуры, которые называются рецепторами. Именно рецепторы управляют процессом накопления и удаления жира. Их можно представить себе в виде маленьких дверей, которые открываются и закрываются по определенным химическим сигналам нашего организма, впуская жир в жировые клетки или выпуская его из них.

Исследования показали, что существует несколько типов рецепторов: одни отвечают за накопление жира, другие — за его удаление. Первые называются рецепторами **альфа-2**, они стимулируются инсулином, который выделяется при избытке жира в крови, например, после приема пищи. Избыток сахара также может быть преобразован в жир, который точно так же сохраняется в жировых клетках при стимулировании рецепторов альфа-2.

Рецепторы, которые управляют выделением жира из жировых клеток в кровяной поток, называются **бета-рецепторами**. Они стимулируются такими гормонами, как тироксин и адреналин, а также другими веществами естественного происхождения.

От распределения в организме рецепторов, управляющих процессом накопления и выделения жира, зависит, где в нашем теле накапливается жир. Почему у женщин избыток веса приходится на ягодицы, внешние и внутренние части бедер и колени, но, когда они пытаются избавиться от него, худеют в первую очередь грудь, руки, лицо и шея?

Несомненно, когда женщины набирают вес, это происходит у них за счет нижней части тела. При потере веса худеет верхняя часть, тогда как ягодицы, бедра и ноги упорно не желают расставаться с ним. **Чем больше женщины соблюдают диету, тем больше они худеют сверху, но, когда они возвращаются к нормальному режиму питания и снова набирают вес, ягодицы и бедра становятся еще толще.** И чем больше циклов потери-набора веса проходят женщины, тем все более грушевидными становятся их фигуры. Несправедливо или такова жизнь?

Причина этого заключается в том, что жировые клетки ягодиц, бедер и внутренней поверхности коленей — наиболее подверженные целлюлиту участки — реагируют на потребляемый с пищей жир иначе, чем жировые клетки в остальных частях тела.

В результате исследования удалось установить, что у большинства женщин в жировых клетках в области ягодиц, бедер и коленей рецепторов альфа-2 больше, чем в жировых клетках, имеющихся в остальных частях тела. Дальнейшие исследования позволили установить количественную разницу: в жировых клетках на ягодицах, бедрах и коленях на один бета-рецептор приходится приблизительно шесть рецепторов альфа-2. В верхней части тела наблюдается прямо противоположная картина. Жировые клетки, расположенные в подверженных целлюлиту местах, особенно активно накапливают жир и не отдают его так же легко, как жировые клетки в остальных частях тела.

Итак, как же жир превращается в целлюлит? Что управляет этим процессом? И, что более важно, как мы можем оказать на него воздействие?

Мы знаем, что для нормального функционирования клеток и тканей организма необходимы эффективное кровоснабжение и своевременное удаление продуктов их жизнедеятельности. Это означает, что обильный кровяной поток должен обеспечивать доставку кислорода и питательных веществ, хорошая венозная система — удалять двуокись углерода и токсины, а хорошая лимфатическая система — переносить лимфу (чему могут способствовать массажные техники «Гемолимфодренаж» и «Тиссулярный дренаж»).

Современные научные методы исследований, такие как допплеровский, ультразвуковой, лимфография и эхография, дали возможность выяснить, что происходит в тканях при образовании целлюлита. Эти методы обычно использовались как для диагностики, так и для лечения таких нарушений кровообращения, как язвы ног, слабое кровообращение и задержание лимфатической жидкости.

Еще более тонкие методы исследований, применяемые только в научных лабораториях, позволили выяснить, как функционируют в определенных условиях клетки организма, и в частности жировые, управляющие образованием подкожной жировой ткани, в которой развивается целлюлит.

Теперь мы знаем, что распределение жirosохраняющих рецепторов на поверхности клетки определяет места отложения жира на нашем теле и что характер жировых отложений зависит от половой принадлежности человека. У мужчин жirosохраняющие рецепторы сконцентрированы в области живота и кишечника, тогда как у женщин их основная часть находится на ягодицах, бедрах и коленях.

Наблюдающаяся у женщин тенденция набирать вес в нижней части тела и сбрасывать его с верхней сама по себе не ведет к целлюлиту, она лишь еще больше подчеркивает природную грушевидную форму их тела. Однако как только целлюлит образуется в жировой ткани, тут уж можно не сомневаться, что он разовьется в тех местах, где больше всего жира, то есть на ягодицах, бедрах и коленях.

Женщины делятся на тех, кто предпочитает поддерживать естественную красоту, и тех, кто практикует суроевые диеты и пластические операции. Но вовсе не обязательно иметь черты лица и пропорции тела, соответствующие модному стандарту. Любой типаж востребован, любая женщина красива, если ей комфортно в своем теле, если она любит в себе создание природы. Но природа, однажды одарив, требует ухода. Жесткие диеты, пластика, решительные «блици-криги» из серии «скинуть 20 кило за месяц к отпуску» только навредят. Целлюлит развивается при повреждении жировой ткани, поэтому давайте посмотрим, что способствует этому.

В процессе образования целлюлита задействованы три основных фактора, но главное заключается в том, что все они тесно взаимосвязаны друг с другом. **Недостаточность кровоснабжения тканей, неудовлетворительный отток внутритканевой жидкости через вены и лимфатическую систему в конечном итоге приводят к целлюлиту.**

Главные друзья естественной красоты тела — здоровый образ жизни, правильное питание и позитивный настрой. И хорошие помощники, которые не сломают природу женщины, а наоборот, сумеют подчеркнуть лучшее, чем она ее наградила — специалисты по работе с телом, владеющие техниками «Реаформирующего мышечно-связочного массажа», «Тиссулярного» и «Гемолимфодренажа». О действенности этих техник в работе с целлюлитом и по снижению веса мы говорили в предыдущих номерах журнала

«Косметолог» (№№ 1; 5 за 2017 г. и № 1 за 2018 г.).

Существенным дополнением к этим техникам, для достижения большего эффекта в лечении целлюлита, является SPA-массаж «5 звезд». Эта техника способна поспорить с целым поколением лазерных, импульсных, радиочастотных и других технологий. Она объединяет в себе несколько направлений массажных техник: ручной SPA-массаж, терапевтический массаж вулканическими базальтовыми камнями, «Кленг-массаж», «Пиндасы травяные и зерновые», «Хромотерапия», массаж тестом, ароматерапия.

Остановимся на технике терапевтического массажа вулканическими базальтовыми камнями «Стоунтерапии». Эта техника лечения камнями пришла к нам с Востока. Камни и кристаллы имеют свою уникальную энергетику и способны поглощать человеческую боль и грусть. Массаж камнями помогает восстановить жизненные силы и избавиться от боли в мышцах и суставах, тяжести в ногах, шее и спине. Положительно влияет на изможденную нервную систему, активизирует обмен веществ, кровоснабжение тканей. И очень действенный в работе с различными формами целлюлита.

Кратковременное воздействие тепла на организм вызывает необыкновенный целительный эффект. Оно вызывает расширение кровеносных сосудов, в результате чего повышается скорость кровотока в организме. Представьте, что кровь — горючее для организма, бензин, который заставляет работать его с максимальной отдачей. Ускорение кровотока положительно сказывается на состоянии всего организма. Вредные вещества вымываются, а внутренние органы очищаются, приходя в полное рабочее состояние. Это означает, что каждая клетка получает все необходимое для максимального функционирования. Органы наполняются кровью, кожа розовеет, весь организм очищается и нормально работает.

Улучшается обмен веществ. Если все органы и системы организма получают оптимальное количество крови, они могут эффективно выполнять все свои функции. Если ускоряется и улучшается обмен веществ в организме, следовательно, повышается интенсивность процессов усвоения пищи, вывода токсинов и выработки энергии. **Улучшается клеточный метаболизм.** Так как обмен веществ на уровне клеток становится более эффективным, скорость, с которой в организме



Массаж горячими камнями определенных зон тела специальными антицеллюлитными приемами

образуются полезные вещества, например гормоны, становится оптимальной. **Повышается функционирование лимфатической системы.** Когда повышается температура тела, кровь разгоняется по организму и мелкие движения кровеносных сосудов улучшают функционирование лимфатической системы. Это способствует ускорению внутреннего очищения организма и устранению вредных веществ. **Снижается передача нервно-мышечного импульса.**

Мышцы и нервы взаимосвязаны. Мы начинаем передвигать ноги, стоит нам подумать о ходьбе; мы присаживаемся, получив соответствующую команду мозга; мы бросаемся поймать падающую вещь, не задумываясь вообще — это случается автоматически, так как нервы дают команду мышцам податься вперед. Тепловое воздействие ослабляет такую взаимосвязь, понижая мышечные реакции и вызывая состояние расслабления. **Снижается напряжение в мышцах.** Тепло расслабляет

мышцы до состояния, необходимого для дальнейшей работы с мышечными тканями, чтобы они стали подвижными, и только потом выполняем работу по снятию напряжения и устранению уплотнений. **Что очень важно при целлюлите.**

Курс «Стоун-терапии» возвращает радость жизни. Лечение камнями способно удивить. Настоящая «Стоун-терапия» — это вызов телу, отдых разуму и путешествие для души.