

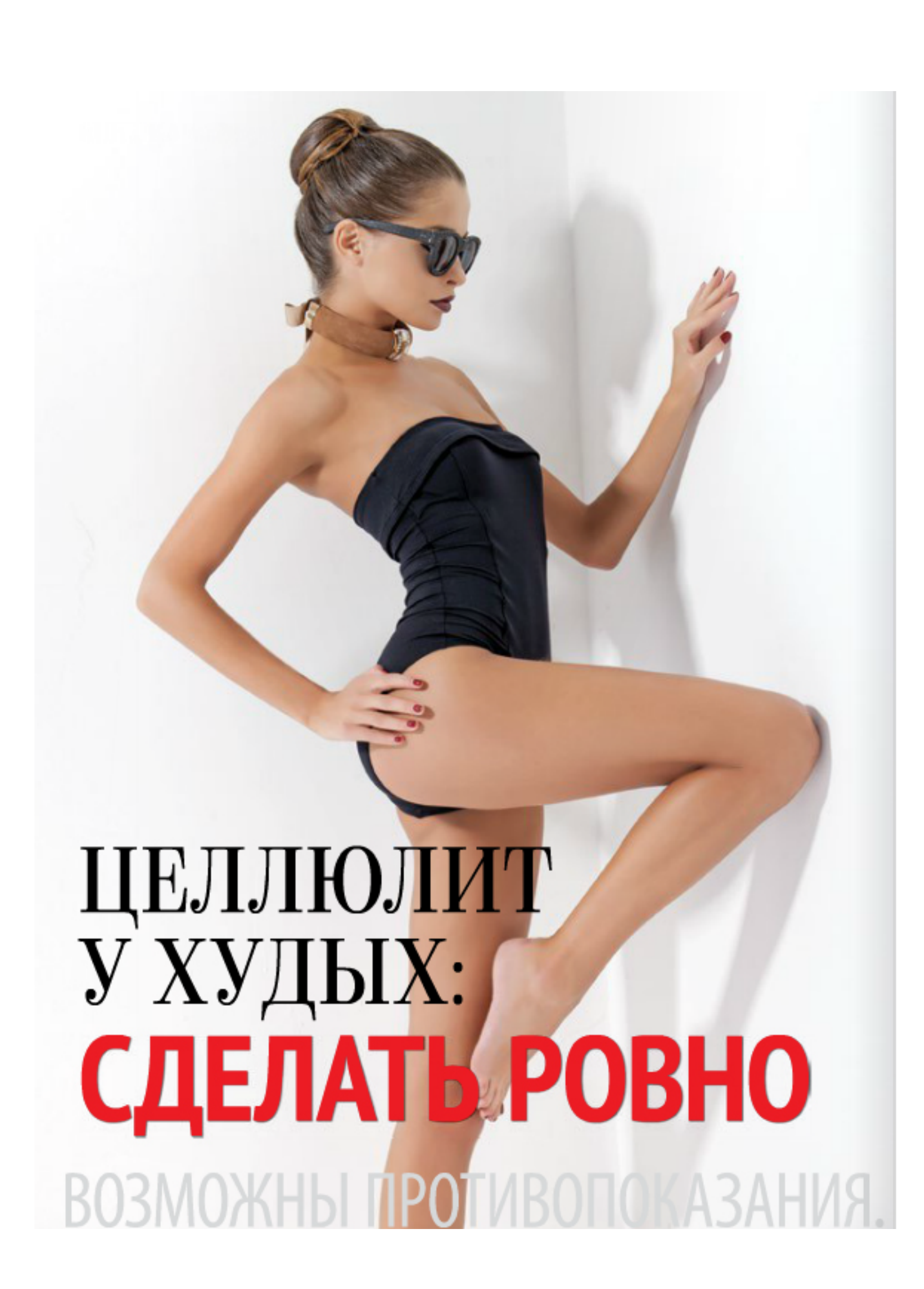
HAPPY

www.happymagazine.ru

FASHION
CULTURE
MAGAZINE



100 ПРИЧИН
ДЛЯ
СЧАСТЬЯ

A woman with her hair in a bun, wearing sunglasses and a brown choker, is posing in a black strapless bodysuit. She is standing with one leg raised and her hands on her hips. The background is a plain white wall with a shadow of her figure cast on it.

**ЦЕЛЛЮЛИТ
У ХУДЫХ:
СДЕЛАТЬ РОВНО**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

КАКОЙ ПОВОД ДЛЯ ОГОРЧЕНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ У СТРОЙНЫХ ДЕВУШЕК? НЕ-ЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА КАЖДУЮ ИЗ НИХ ИНТЕРЕСУЕТ ДЕЛИКАТНАЯ ТЕМА ЦЕЛЛЮЛИТА. КАК ДЕРЖАТЬ ОБОРОНУ ПРОТИВ ПРЕСЛОВУТОЙ «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКИ»? И СКОЛЬКО ВСЕ ЭТО СТОИТ?

ПРИЧИНЫ

Тема возникла сама собой, когда самая худенькая девушка в редакции живо заинтересовалась темой целлюлита и тем, как предотвратить его развитие. Действительно, даже когда вопрос лишних килограммов не стоит на повестке дня, статистика, указывающая, что целлюлит в той или иной степени проявляется у 90% женщин, а также приближающийся пляжный сезон – заставляют задуматься и присмотреться внимательно к своим проблемным местам.

Мнение о том, что целлюлит – это один из самых успешных маркетинговых проектов в индустрии красоты, поддерживают многие эксперты. Целлюлит – это нормальное явление развивающегося женского организма и не стоит делать из него трагедию, утверждают они. По словам врача-эндокринолога «УГМК-Здоровье» Анны Шиловой, к ней нечасто приходят на консультацию с такой проблемой, как целлюлит: «Легкие проявления целлюлита являются нормой для взрослой женщины и, более того, их полное отсутствие может являться признаком серьезных эндокринологических нарушений. Однако, если целлюлит имеет слишком выраженный характер, особенно при отсутствии такого провоцирующего фактора, как лишний вес, – это тоже может быть сигналом гормональных проблем. Другие факторы риска: генетическая предрасположенность, нарушения периферического кровоснабжения, курение, погрешности в питании, малоподвижный образ жизни, стресс, резкая потеря веса или просто изменение гормонального фона, например, при половом созревании или беременности. В любом случае я рекомендую адекватно оценивать состояние своей кожи: начальная и вторая стадия являются нормой и не должны вызывать панику. При более тяжелых формах, прежде чем объявлять целлюлиту войну, необходимо пройти обследование у дерматолога и эндокринолога, чтобы проверить уровень половых гормонов, работу поджелудочной и щитовидной желез».

ПРАВИЛА

Есть две новости – хорошая и плохая. Плохая: борьба с целлюлитом – процесс бесконечный, ей можно посвятить целую жизнь и приличную часть доходов. Хорошая: к счастью, при грамотном подходе процесс этот благодарный, и эффект стоит затраченных усилий и средств. Хотелось бы подчеркнуть очевидные вещи: 1) не бывает панацеи от целлюлита и пожизненного результата; 2) не бывает заметного эффек-

та от какого-то одного метода – обязательно их сочетание; 3) от «апельсиновой корки» никогда не избавиться, если не исключить такие факторы, как курение и неправильное питание. Кстати, диетологи отмечают, что часто именно стройные девушки с хорошим метаболизмом склонны к некоторым погрешностям в питании, поскольку не боятся поправиться. Главными обвиняемыми в развитии целлюлита являются следующие продукты: простые углеводы, соль и соответственно различные соленья, алкоголь, полуфабрикаты, майонез, кетчуп, газировка. А вот на кукурузу в известном фильме «Дьявол носит Prada» наговаривают зря.

Таким образом, если ли вы решитесь вступить в неравную борьбу с целлюлитом, есть три основных правила: системность, комплексность и дифференцированность. Дифференцированный подход означает, что вы должны чередовать и комбинировать различные методы для большего эффекта. Благо с этим проблем нет: индустрия красоты предлагает массу способов избавиться от целлюлита или приостановить его развитие.

ГЛАВНОЕ – ЛИМФОДРЕНАЖ

Оптимизация функций лимфодренажной системы организма – это, пожалуй, главная задача, которая поможет решить проблему целлюлита изнутри – эффективно и долговременно. Как метафорично выражаются эксперты, лимфатические сосуды – это «канализационные трубы организма», которые позволяют выводить из меж-

клеточного пространства токсины и шлаки, продукты метаболизма и прочие вредные вещества, которые с возрастом или вследствие образа жизни и плохой экологии неизбежно накапливаются в тканях. Этот мусор приводит к развитию отеков, плохой микроциркуляции и слабому снабжению клеток кислородом и питательными веществами. Именно отсюда растут корни многих проблем со здоровьем и в том числе причины формирования такой косметической проблемы, как целлюлит. На принципе активизации лимфодренажной системы основаны вообще любые методы профилактики и лечения целлюлита: ручной массаж; гидротерапия (например, душ Шарко); аппаратные процедуры, использующие в качестве факторов воздействия ультразвук, вакуум, электрический ток, инфракрасное излучение, вибрацию; гирудотерапия, прессотерапия, озонотерапия, криотерапия и эндотерапия.

Материал носит информационный характер и не является рекламной офертой. Цены могут варьироваться.

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

BEAUTY *расследование*

В ходе всех этих процедур разгоняются обменные процессы в тканях, уходит лишняя вода, а с ней и объемы, усиливается кровоток в проблемных зонах, что, безусловно, сказывается и на состоянии кожи: она уплотняется, подтягивается. Если все это сочетать с применением различных косметических средств и обертываний – горячих (с использованием разогревающих компонентов) и холодных (как правило, включающих в состав водоросли или кофеин), косметический эффект будет еще заметнее. Но! Лимфодренажная терапия и уход за кожей дают хороший и продолжительный результат только на начальных стадиях формирования целлюлита. Запущенные формы могут потребовать куда более кардинальных решений.

АТАКА НА ЦЕЛЛЮЛИТ

Заметные плотные узелки, так называемые «кармашки с жиром», образуются, когда жировые клетки спаиваются в гроздь, перегородки жировой клетчатки становятся грубыми, и сами «рассосаться» уже не могут, как бы мы ни старались усилить местный кровоток и лимфодренаж. Их можно только разбивать! Это достаточно агрессивное воздействие на целлюлит. Как правило, методики работают на два фронта: разбивают жир и активизируют лимфодренажную систему, чтобы выводить разрушенные жиры из организма. Проверенный годами «дедовский» способ – глубокий лимфодренажный массаж, в ходе которого опытный мастер вручную прорабатывает проблемные зоны, разрушая узелки. Чтобы эффект был максимальный, необходимо учесть несколько моментов: лечение должно быть курсовым (не менее 15 процедур) и регулярным (оптимальная периодичность массажа – три раза в неделю), перед сеансом мышцы нужно разогреть, хороший результат дает параллельное использование косметических средств и масел и, что очень важно, – достаточный питьевой режим. Впрочем, последнее вообще – обязательное условие любой борьбы с целлюлитом.

Еще один метод, получивший в последние годы широкое распространение и бытовое наименование «офисной» липосакции – это мезотерапия, инъекционная методика, заключающаяся во введении в подкожный слой специальных коктейлей, содержащих, помимо веществ, стимулирующих лимфоотток и микроциркуляцию, – липолитики, способствующие распаду жиров и их выведению из организма. Нужно понимать, что эта техника не призвана решать проблемы лишнего веса, но способна корректировать фигуру и бороться с локальными жировыми отложениями и целлюлитом.

РАДИКАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ

Аппаратные методики, которые решают проблему локальных жировых отложений и узелкового целлюлита в том числе, за последние несколько лет шагнули далеко вперед. Для девушек, не имеющих серьезных проблем с лишним весом, они стали настоящим спасением, поскольку позволяют локально проработать те места, которые никакими специальными диетами и упражнениями невозможно привести в порядок. Они имеют немало противопоказаний, за-

частую неприятны, требуют некоторого реабилитационного периода и накладывают определенные условия на образ жизни. К тому же дорого стоят. Зато работают!

Первый способ избирательной коррекции проблемных зон – это криолиполиз на аппарате Zeltiq (Зелтик). С помощью него можно убрать жир с боков, рук, живота, внутренней и внешней поверхности бедер. Локальное воздействие на жировую ткань осуществляется посредством вакуума и низкой температуры. Главный ее плюс – неинвазивность! Второе – лазерный липолиз. Отличие этой процедуры от других видов липолиза в том, что проработка жировой ткани осуществляется при помощи оптико-волоконного лазерного зонда, нагревающего ее и высвобождающего липиды. Третье – радиочастотная липосакция Body Tite (Боди Тайт). Аппарат имеет два электрода: один работает изнутри, разогревая и разрушая жировую ткань; а второй, наружный электрод, обрабатывает поверхность кожи и обеспечивает лифтинг-эффект. Четвертое – электролиполиз. В отличие от электростимуляции, когда электроды просто накладываются на поверхность кожи, этот способ подразумевает непосредственное воздействие низкочастотным током на подкожную жировую клетчатку. Поэтому и эффективность его на порядок выше простой электростимуляции.

В борьбе с целлюлитом главное – взвешенный подход и поиск профессионала, который подберет комплекс необходимых мер по индивидуальным показаниям, расскажет о всех плюсах и минусах методов, чтобы в погоне за красотой и гладкой кожей не потратить лишних денег и, главное, не навредить здоровью.

Ориентировочные цены в Екатеринбурге:

Антицеллюлитный массаж: от 1400 ₽ за сеанс

Криомассаж: от 500 ₽ за сеанс

Озонотерапия: от 1500 ₽ за сеанс (одна анатомическая область)

Прессотерапия: от 500 ₽ за сеанс

Аппаратный вакуумный массаж: от 1200 ₽ за часовой сеанс

Эндермология LPG (сочетает вакуумный и роликовый массаж): от 2000 ₽ за процедуру

Эндосфера (принцип действия основан на компрессии и ротационной глубокой микровибрации): от 3800 – 5500 ₽ за разовое посещение

Лимфодренажный массаж: 2000 – 2500 ₽ за часовой сеанс

Электролиполиз: 1700 до 5500 ₽ за сеанс

Лазерная липосакция: от 5500 ₽ за сеанс

Мезотерапия с липолитическим коктейлем: от 1800 ₽ за сеанс

Криолиполиз на аппарате Zeltiq: малый аппликатор от 24 500 ₽ за одну зону, большой аппликатор 37 000 ₽ за одну зону. Цена за сеанс!

Радиочастотная липосакция Body Tite: от 25 000 ₽ за сеанс

Материал носит информационный характер и не является рекламой. Цены могут варьироваться.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА