

СЕРІЯ «ЖИВИТЬ СТО ЛІТ!»

Сергій Чугунов

ПЕРЕМАГАЄМО ЦЕЛЮЛІТ



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 616
ББК 54.132
Ч 83

Серію «Живіть сто літ!» засновано 2011 року

Чугунов С.П.

Ч 83 Перемагаємо целюліт / С.П. Чугунов. — Тернопіль :
Навчальна книга — Богдан, 2012. — 136 с. — (Живіть сто літ!).
ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2117-3

Різноманітні салони та оздоровчі центри пропонують безліч процедур, що запобігають утворенню «апельсинової шкірки». Проте саможестійно розібратися, які процедури і препарати потрібні саме вам, досить складно. Прочитавши цю книжку, ви не тільки зрозумієте причину появи целюліту, а й станете на шлях порятунку від цієї напасті. Ви також зможете розібратися, чому одні випробувані методи дали позитивний результат, а інші — ні.

Для широкого кола читачів.

УДК 616
ББК 54.132

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

Науково-популярне видання

Чугунов Сергій Петрович

ПЕРЕМАГАЄМО ЦЕЛЮЛІТ

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Верстка *Ольги Постумент*

Підписано до друку 20.01.2012. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 7,14. Умовн. фарбо-відб. 7,14.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а,
м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48

E-mail: office@bohdan-books.com

www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2117-3



© ООО «Мир и Образование», 2009
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЗМІСТ

СПРАВЖНЄ ОБЛИЧЧЯ ЦЕЛЮЛІТУ	6
Що за дивний звір цей ваш целюліт?.....	6
Чому зайві кілограми відкладаються на стегнах?	8
Перша фаза захворювання: «ворог, що затаївся»	12
Друга фаза захворювання: «ворог, готовий до нападу»	13
Третя фаза захворювання: «ворог виходить на стежку війни».....	13
Четверта фаза захворювання: «у ворожому полоні»... ..	15
Целюліт — проблема способу життя	15
ЦЕЛЮЛІТ — НЕ ВИРОК, А ДІАГНОЗ.....	18
Целюліт обирає жінок.....	18
Друзі целюліту.....	19
Особливості шкірного покриву	20
Лігво ворога.....	20
М'язовий тонус.....	21
Будьте розбірливі в їжі.....	21
Целюліт — вікова особливість.....	23
Більше руху	23
Куріння — супутник целюліту.....	24
Спокій, зберігайте спокій	24
ЦЕЛЮЛІТ — НАГОРОДА ЗА ПОМИЛКИ.....	25
Щастя можна тільки вибороти.....	25
Дихайте, не дихайте... ..	26
У русі мірошник життя веде.....	28
Позбудьтеся отрут і токсинів.....	29
Здорове харчування	32
Зміцнюйте капіляри	35
Стреси нам не друзі.....	36

СТРАТЕГІЯ БОРОТЬБИ З ЦЕЛЮЛІТОМ.....	39
Режим харчування порушувати не можна.....	39
Не робіть із їжі культу.....	40
Люди — не хижакі.....	42
Не всі йогурти однаково корисні.....	43
Білкі — будівельний матеріал.....	44
Не всі жири однакові.....	44
Білі отрути.....	46
Калій — основа антицелюлітної системи харчування.....	48
Вода — основа людського тіла.....	50
Роздільне харчування.....	52
Тихіше їси — здоровішим будеш.....	53
 ЛІКУВАЛЬНІ ДІЄТИ.....	 56
Дієта для профілактики целюліту.....	57
Середземноморська дієта.....	59
Японська дієта.....	60
Китайська дієта.....	61
Тибетська дієта.....	63
Дієта довгожителів.....	66
 ГАРНЕ ТІЛО — ВАЖКА РОБОТА.....	 68
Не чекайте дива.....	68
Скороходи целюліту не мали.....	70
Купіть собі велосипед.....	71
Кидайте курити, ставайте на лижі.....	73
Постава — дзеркало здоров'я.....	74
Гімнастика для тих, хто починає боротьбу з целюлітом.....	78
Гімнастика для стегнових м'язів.....	79
Гімнастика для сідничних м'язів.....	81
Гімнастика для м'язів черевного преса.....	82
Гімнастика для м'язів рук.....	84
Целюліт боїться води.....	85
Вправи на розтягування.....	89

НАРОДНІ ЗАСОБИ ПРОТИ ЦЕЛЮЛІТУ	93
Чудодійні рецепти проти целюліту	93
Лікування целюліту травами.....	94
Прості народні антицелюлітні рецепти	97
Пижмо проти целюліту	100
ЛІКУВАННЯ, ЩО ПЕРЕМАГАЄ ЦЕЛЮЛІТ.....	101
Антицелюлітні креми	101
Повітряні ванни.....	102
Сонячні ванни	103
Антицелюлітна білизна	103
Гірудотерапія (лікування п'явками).....	104
Лімфодренаж.....	105
Ліпосакція	105
Антицелюлітний самомасаж.....	106
Жироспалювачі	109
Таласотерапія	115
Гідротерапія.....	118
Грязелікування.....	128
Антицелюлітне обгортання.....	132
НЕ ДАЙТЕ СЕБЕ ПЕРЕМОГТИ!	136

СПРАВЖНЄ ОБЛИЧЧЯ ЦЕЛЮЛІТУ

— Свиня — тварина ніжна, вона, як і людина, хворіє усякими недугами, навіть грипом.
— А целюліт у свиней є?
— Вони не читають «Космополітен», тому немає.

АНЕКДОТ

ЩО ЗА ДИВНИЙ ЗВІР ЦЕЙ ВАШ ЦЕЛЮЛІТ?

Перш ніж боротися з целюлітом, потрібно знати, що це таке і з чим його їдять, а точніше, потрібно знайти його слабкі місця, щоб боротьба була найбільш ефективною і безпрограшною.

Целюліт — це характерна для жінок зміна жирової тканини, що є складовою шкіри і проявляється на її поверхні дрібними горбиками. Простіше кажучи, целюліт проявляється у вигляді «апельсинової шкірки».

Проте варто розуміти, що целюліт не є:

— причиною отруювати існування, як своє власне, так і близьких;

— простим, звичайним жиром (тому ви не можете так просто позбутися його за допомогою двох-трьох вправ або новомодної дієти);

— косметичною проблемою (це захворювання, яке необхідно лікувати).

Сьогодні, здається, уже всі знають, що таке целюліт, і те, що практично кожна жінка його має, зважаючи на той факт, що після 16 років 90 % жінок у тій чи іншій мірі стурбовані проблемами, пов'язаними з погіршенням фігури і наслідками для психіки, що впливають із цього.

Однак потрібно розуміти, що целюліт і жир — зовсім не одне і те саме.

Отже, у чому ж різниця між целюлітом і жиром? Целюліт, дійсно, є жиром, але це не звичайна жирова тканина, а така, що видозмінилася внаслідок деяких розладів організму.

Якими б худими ми не були, у нас в усіх під шкірою є жирові тканини, і саме вони можуть розвинутися у целюліт. Напевно, це перше і найголовніше, що ви повинні усвідомити. Але для того, щоб зрозуміти, як і чому це відбувається, вам необхідно, насамперед, більше дізнатися про сам жир — як він утворюється, чому відкладається у тих чи інших місцях і чому ми нарощуємо або втрачаємо його.

Споживання з їжею певної кількості жиру для нас просто необхідно, оскільки він виконує в організмі низку важливих функцій. Більша частина споживаного нами жиру зберігається в тілі доти, доки організму не знадобиться додаткова енергія — це те ж саме, що наповнювати холодильник, запасуючись продуктами. Звичайно, організм віддає перевагу цукру, як джерелу енергії. Він легко поглинається і так само легко розщеплюється, забезпечуючи при цьому організм необхідною енергією. Однак організм може зберігати тільки незначну кількість цукру, що, як резерв, у вигляді глікогену утримується в печінці і використовується як короточасне сховище енергії. Якщо ж воно заповнене, надлишок цукру зберігається у вигляді жиру.

Так що ж стається з жиром, який ми вживаємо з їжею? Він всмоктується тонким кишечником і потрапляє в печінку, де певна його кількість іде на виробництво необхідних гормонів, формування нервів, шкіри й інших органів тіла. Надлишок жиру переноситься кров'ю у жирові тканини, де він відкладається у жирових клітинах.

Жир — чудова ізолююча тканина. Він зберігає тепло нашого організму і захищає від ушкоджень такі вразливі внутрішні органи: нирки, серце, печінку й легені. Підшкірний жир захищає нас від ударів, а кісткові виступи — від несприятливого впливу тривалого тиску. Наприклад, він є м'якою прокладкою для кісток таза, на яких ми сидимо. Більше того, хімічні речовини, пестициди й інші

ГІМНАСТИКА ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОЧИНАЄ БОРТЬБУ З ЦЕЛЮЛІТОМ

Гімнастика є цілющою частиною медицини.

ПЛАТОН

Перш ніж приступати до виконання основних вправ комплексу, необхідно розім'ятися. Серйозні навантаження можуть заподіяти шкоду, якщо тіло не підготовлене до виконання вправ.

Вправа перша: «потягування». *Вихідне положення:* стоячи, ноги нарізно, живіт втягнутий, грудна клітка піднята.

Підніміть руки вгору й потягніться так, начебто ви хочете дістати до неба спочатку однією рукою, а потім іншою.

Повторіть вправу 12 разів кожною рукою.

Виконуючи вправу, ви повинні відчувати, як розтягуються м'язи з одного і з другого боку тіла.

Вправа друга: «потягування з нахилом». *Вихідне положення:* таке саме, як і в першій вправі.

Тримаючи спину прямою, нахиліться вперед і потягніться прямою рукою перед собою, начебто ви хочете щось від себе відштовхнути. Поміняйте руки.

Повторіть вправу 12 разів у кожен бік.

Вправа третя: «потягування з плаванням». *Вихідне положення:* таке саме, тільки з нахилом уперед.

Намалюйте правою рукою широке півколо так, начебто ви плаваєте; тягніться руками якнайдалі на всій траєкторії руху.

Повторіть вправу 12 разів кожною рукою.

Вправа четверта: «нахили». *Вихідне положення:* стоячи, ноги нарізно, живіт втягнутий, грудна клітка піднята.

Зімкніть долоні перед собою. Згинаючи коліна, нахиліться вперед, виконуючи руками широкий мах і пропускаючи їх між ніг.

Поверніться у *вихідне положення* і заведіть прямі руки за голову вгору. Стежте, щоб спина залишалася прямою.

Повторіть вправу 12 разів.

ГІМНАСТИКА ДЛЯ СТЕГНОВИХ М'ЯЗИВ

Вправа перша: «присідання». *Вихідне положення:* стоячи, ноги ширше плечей, стопи злегка розвернуті назовні, втягнути нижню частину черевного преса, руки втягнуті перед собою й стикаються витягнутими пальцями.

Тримаючи спину прямою, повільно згинаючи коліна, присядьте до такого положення, що не вимагатиме від вас надмірних зусиль та напруження, однак стегна не повинні знижуватися нижче рівня колін. Повільно випряміть ноги, але не повністю, а потім знову присядьте.

Повторіть вправу 12–24 рази.

Вправа друга: «присідання з опорою». *Вихідне положення:* стоячи біля опори (спинка стільця), ноги разом, права рука лежить на опорі, ліва — на стегні.

Підніміться на носочках вгору, підтягніть м'язи сідниці й втягніть живіт. Потім, зігнувши коліна, злегка присядьте вниз на 7–12 сантиметрів.

Не поспішаючи, порухуйте до трьох і повільно поверніться у вихідне положення.

Повторіть вправу 12–24 рази.

Вправа третя: «присідання з опорою для спини». *Вихідне положення:* опираючись прямою спиною об стіну.

Повільно опускаючись униз, присядьте до положення «сидячи на стільці», коліна розташовуються точно над стопами.

ефірна олія або суміш ефірних олій. На 20 мл «базової олії» — 3 краплі лимонної, 3 краплі олії ялівцю, 3 краплі лавандової олії. Ефірні олії ретельно перемішуються, потім додається «базова олія». На місця, уражені целюлітом, наноситься суміш, далі вони обгортаються поліетиленовою плівкою. Бажано надягти який-небудь теплий одяг і за бажанням — активно порухатися або полежати під ковдрою упродовж 0,5–1 години. Далі суміш змити й нанести зволожуючий крем.

Обгортання для стегон, що омолоджує. 2 пачки сухої морської капусти залити на 1 годину двома літрами гарячої води (60–70 °С).

Продіти морську капусту через марлю. Масу нанести на стегна, обмотати поліетиленом. Закутати стегна в теплі шарфи або хустки й полежати в такому муміфікованому стані приблизно годину.

Обгортання з водоростей

Рецепт перший. Візьміть 2 столові ложки ламінарії або фукусів (продаються в аптеках) і розведіть гарячою водою. Залишіть цю суміш приблизно на 15 хвилин, щоб водорості набрякли, ожили, віддали свою цілющу силу.

Тоді додайте 1 яєчний жовток, 10 крапель лимонної олії й 20 камфорної. Змішайте.

Змастіть проблемні місця й акуратно обгорніть зверху поліетиленовою плівкою.

Залишіть на 45 хвилин.

По закінченні процедури змийте все під душем.

Рецепт другий. Розмеліть на кавомолці ламінарію. Візьміть будь-яку глину, але краще чорну, розведіть її водою й додайте 2 ст. л. мелених водоростей. Додайте туди ж ще 5 крапель олії лимона, або апельсина.

Усе змішайте й нанесіть на тіло, загорніться в плівку й полежіть хвилин 40.

Після закінчення процедури змийте все під душем.

НЕ ДАЙТЕ СЕБЕ ПЕРЕМОГТИ!

Вислів «боротьба з целюлітом» для багатьох жінок стає практично гаслом усього життя. Однак упоратися з целюлітом можливо, хоча й не зовсім легко.

Головне: **НЕ КУПУВАТИСЯ НА РЕКЛАМУ!** Целюліт не подолати тільки завдяки диво-кремам, гелям, китайським спалювачам жирів й щіткам.

На щастя, за допомогою нових методик і сучасної апаратури стало можливим лікування багатьох естетичних дефектів і проблем, з якими раніше міг упоратися тільки скальпель хірурга.

Корекція контурів тіла, усунення набряків, відновлення м'язового тонусу й пружності шкіри, розгладження її нерівностей, зменшення об'ємів — ось далеко не повний перелік проблем, які можна усунути, якщо узятися за них ґрунтовно.

Послідовність і систематичність — це дві обов'язкові умови досягнення успіху в боротьбі з целюлітом!