

Как победить целлюлит?

Большинство женщин интересуется два вопроса **как похудеть** и **как победить целлюлит**. Меня эти вопросы не волновали, пока не увидела на коже «цитрусовый рельеф» и меня это сильно расстроило. Моя подруга, которая уже лет 10 пыталась сделать свои ноги красивыми, сказала, что все бесполезно: обертывания, инъекции, кремы, помогают, но слабо.

Это расстроило меня еще больше, но я решила рискнуть, ведь мне было 35, а это возраст, в котором хочется остановить время.

Изучила всю предложенную литературу, разобралась в вопросе возникновения этого явления. **Так началась эволюция моих отношений с телом**. Сегодня хочу с вами поделиться опытом и знаниями. **Целлюлит** - это прежде всего проблема образа жизни. Все изменения тела, что нам не нравится являются следствием:

- *Недостаточного движения;*
- *Неправильного питания;*
- *Стрессов;*
- *Плохой экологии. Если с экологией мы ничего не можем сделать, а с тем что бы добавить движения в жизнь и правильное питание - мы можем.*

Стратегия борьбы с целлюлитом основывается на:

- *Коррекция питания;*
- *Физические нагрузки;*
- *Уход за телом;*
- *Умение снимать стресс;*
- *Здоровом использовании солнца.*

Важно осознать, что каждый из пунктов играет свою существенную роль, но все они взаимосвязаны и действуют сообща!

Мы не будем сейчас разбираться, как образуется целлюлит. Главное понять, что **целлюлит** - это заболевание жирового слоя кожи и как мы можем повлиять на его выздоровление.

Жировые клетки формируются еще в детстве, и в течение жизни их количество не меняется, мы можем изменить только объём. На поверхности каждой клетки находятся рецепторы, которые управляют накоплением и удалением жира. Их можно представить в виде маленьких дверей. Альфа рецепторы открываются для накопления излишнего жира, поступившего с пищей. Они управляются инсулином.

Бета-рецепторы отвечают за выделение жира в кровяной поток, когда нужна энергия для жизненно важных процессов. Стимулируется адреналином. *Поэтому когда мы нервничаем мы худеем, но если стресс затянулся- мы поправляемся. Как обмануть наше тело?*

Это возможно!!! Кофе в малых дозах имитирует действие адреналина. Поэтому важно выбирать антицеллюлитный крем с содержанием кофеина. *В Компании Мэри Кэй Тонизирующий лосьон для тела и Антицеллюлитный крем-гель TimeWise Body™ Smooth-Action содержат кофеин. Эти средства работают,* говорю вам не на правах рекламы, а как активный пользователь.



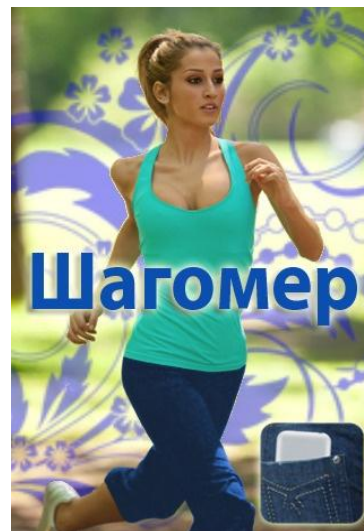
Красота нашего тела напрямую зависит от здорового кровообращения. Важно понять, что мы можем с этим сделать. Обогащенная, артериальная кровь движется сердцем. А венозная кровь и лимфа не имеет своего насоса в виде сердца.

Застой лимфы и приводит к образованию **целлюлитной сетки**. **НАША ЦЕЛЬ** найти способ нормализации венозного кровотока и лимфотока. Лимфа без движения превращается в холодец и ей трудно передвигаться тем- более вверх, поэтому важно пить до 2 л. воды в день.

И так, венозная кровь и лимфа в общую систему кровообращения возвращается тремя механизмами.

Подошвенный рефлекс. На стопе есть рефлекторный участок (между пальцами и пяткой), который стимулирует возвращение лимфы. Покачивание с пятки на носок заставляет работать мышцы икр. Теперь понятно, почему **ходьба - это профилактика здорового тела.**

Просто начните ходить, человек за день должен находить 7 км для поддержания тела в форме и для улучшения лимфотока. Можно купить шагомер и контролировать 10.000 шагов в день. Закачайте программу в свой телефон и будьте здоровы.



Сокращение мышц ног. Кровеносные сосуды ног окружены мышцами, когда они сокращаются на вены и лимфатические сосуды оказывают давление, которое вынуждает кровь и лимфу возвращаться к сердцу. В районе колена есть полулунные клапаны, которые обладают односторонней пропускной способностью и препятствуют обратному току крови.

Приседайте с утра до 100 раз. В 3 подхода по 30 приседаний. Это снимет нагрузку с сердца. Запустит лимфоток с момента пробуждения, а не после 12.00. Нормализует давление и пробудит все системы жизнедеятельности. И как бонус будет хорошей профилактикой против целлюлита.



- **Венозную кровь и лимфу мы уже подняли в район таза и что дальше???** При дыхании диафрагма сокращается, опускается и создает отрицательное давление в грудной клетке, как при отсасывающем действии. Это отрицательное давление поднимает кровь и лимфу из брюшной полости в торс.

Так как задние и боковые стенки брюшной полости имеют жесткую костную опору, а передняя стенка образована брюшными мышцами, от силы вашего пресса зависит работа этого насоса и здорового возвращения крови и лимфы к сердцу. **Качайте пресс любым удобным для вас способом.**



Как вы поняли в решении проблемы целлюлита важно выбрать для себя ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ. Улучшая кровообращение и циркуляцию лимфы, эти движения воздействуют на целлюлит изнутри.

Аэробные упражнения- ходьба, плавание, езда на велосипеде. Все они могут легко найти место в режиме вашего дня. Если вы не дружите со спортом, ходьба, приседание и пресс-это программа минимум для вашего здоровья.

СЕКРЕТЫ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЙ КУХНИ

У всех одна проблема! Мы едим слишком много жирной, соленой и сладкой пищи.

Что делать?

- **Рафинированный сахар**, - это ненужная и вредная роскошь, которая очень сильно стимулирует развитие целлюлита. Если вы совсем не можете отказаться от сахара, попробуйте заменить его вареньем или медом – помимо калорий они содержат и полезные вещества!!!



- **Основной виновницей задержки воды в организме, считается соль.** Ее избыток приводит к нарушениям водно-солевого баланса и образует так называемый водный целлюлит. Я его называю «кучерявые» ноги. Попробуйте перейти на соевый соус при разбавлении его водой 1 к 2.

- **Копчености, колбасы, полуфабрикаты.**
Они содержат огромное количество ненужных нашему организму химических соединений, обычно используемых для консервации, улучшения внешнего вида и вкусовых свойств. Нарушают обменные процессы и тело нам не нравится.



- **Питайтесь 5-6 раз в день небольшими порциями** – это обеспечит более полную обработку пищи пищеварительными ферментами и поможет контролировать аппетит.

В борьбе с целлюлитом важна программа КОМПЛЕКСНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ. ПОЧЕМУ???

- *Массаж снимают отеки;*
- *Тренировка кожи специальной щеткой, улучшает микроциркуляцию;*
- *Самомассаж, разглаживает бугры и ямочки;*
- *Уход за кожей тела- улучшает пропускную способность лечебных сывороток и кремов, которые могут действовать на жировые затвердения локально.*
Дело в том, что участки целлюлита, это область, в которой нарушен кровоток и обменные процессы и потому мы не можем повлиять на эти области изнутри, а только извне, но для этого нам нужно открыть ворота наших пор и дать доступ спасательным эликсирам.

Кожный покров -это орган выделения, его называют «третьей почкой». Сотни тысяч крошечных потовых желез выводят наружу массу отходов. Подсчитано, что не менее двух миллионов кожных пор круглосуточно работают, подобно канализационным стокам, освобождая наше тело от токсинов. Если эти поры забиты или действуют вяло, то:

- *Огромная нагрузка ложится на другие органы выделения.*
- *Наши дорожки, кремы, обертывания остаются лежать на поверхности.*

«**Мэри Кэй**» разработала уникальную программу по уходу за телом, **КОЛЛЕКЦИЯ SATIN BODY**. Мы с вами знаем, чтобы обеспечить коже полноценный уход необходимо очищение, тонизирование, улучшение текстуры и защита.

Коллекция Satin Body™ предоставляет комплексный уход за кожей, гарантируя превосходный результат. Средства системы по уходу за телом очищают, обновляют и увлажняют кожу, делая ее гладкой и нежной как шелк. Это классический уход, в который мы добавим тоник.



Как правило, этап защиты берет на себя наша одежда, защищая нас от пыли, солнца и экологии. В случае принятия солнечных ванн и минимального количества одежды в качестве защиты мы будем использовать солнцезащитные средства.

И так система по уходу за кожей тела:

1-й этап очищение, Гель для душа и бритья 2-в-1 Satin Body. Средство содержит растительные экстракты, которые ухаживают за кожей, позволяют ей сохранить влагу, не нарушают гидро-липидную мантию, смягчают кожу. Согласно ведическим знаниям, кожа в течение ночи работает, как выделительный орган и потому мы просыпаемся слегка липкие.

Если до 9 утра не смыть эти токсины и продукты жизнедеятельности с тела, то после 9 утра наша кожа работает в обратном направлении, все всасывается обратно и мы сами загрязняем свое тело. Важно вечером принять теплый душ для очистки своего физического и эфирного тела. Женщина, возвращаясь домой, должна принять душ и быть чистой и духовно и физически.

Этап 2-й, Отшелушивающий крем для тела Satin Body.

Сухие клетки, что образуют верхний слой нашей кожи, иногда превращают ее в кожу лягушки и наш принц скучает за прекрасной царевной. Сухие клетки, вместе с кожным салом смешиваясь, цементируют поры, закрывают протоки и в одну и в другую сторону.

Отшелушивание сухих клеток - важный этап в уходе за кожей, снимая верхний слой сухого эпидермиса, мы высвобождаем молодую и гладкую кожу, обновляя ее. Это придает коже свежий и ухоженный вид, и позволяет всасываться полезным ингредиентам из последующих этапов.


Этап 3-й. Тоник для тела. Вы знаете, как ухаживать за цветами? То, что знают все, их нужно поливать и обрызгивать. *Зачем?* Для свежести!!! Если вы хотите иметь свежее тело, разбрызгайте на кожу тела тоник. Нейтрализует действие воды и работает в борьбе со свободными радикалами и является дополнительным увлажнением.

Этап 4-й. И только когда очищен кожный покров мы можем влиять на целлюлит. Для этого возьмем *антицеллюлитный крем-гель timewise body™ smooth-action MK.*

Основные ингредиенты говорят об его эффективности:

АРГАНОВОЕ МАСЛО — растительное масло из плодов аргании. По содержанию витамина Е, «витамина молодости» масло арганы в 3 раза превосходит оливковое масло. Также в составе арганового масла присутствуют **сквален**. **ЧТО ЭТО?**





В мире полезных веществ все как в Голливуде: есть звезды первой величины, вроде известных витаминов **С, В, Е**, а есть скромные «серые кардиналы», на которых все в действительности и держится. К числу малоизвестных героев, безусловно, относится **сквален**. Даже в микроскопическом количестве способно творить настоящие чудеса.


С биохимической точки зрения сквален является природным ненасыщенным углеводородом, но для его стабильного состояния необходимы атомы водорода. *Как известно, человек состоит на 80% из воды, и именно с ней сквален вступает в реакцию, высвобождая кислород и насыщая им клетки.* Поэтому сквален нередко называют «*витамином кислорода*».

Именно недостаток кислорода в организме ведет к преждевременному старению и развитию опухолей. Должное содержание сквалена в организме способствует омолаживанию клеток. Сквален стимулирует работу иммунной системы, что защищает организм от всевозможных инфекций и вирусов.

Масло помогает восстанавливать липидный баланс кожи, нарушенный в результате частого применения мыла, шампуней, гелей для душа, усиливает барьерные функции кожи, повышает упругость и эластичность, выравнивает ее рельеф, способствует разглаживанию мелких морщин.

Сквален произвел революцию в косметологии. При помощи сквалена полезные компоненты проникают в глубь эпидермиса. Кроме того, сквален, входящий в состав косметических средств действует как эффективное ранозаживляющее средство, что особенно актуально для страдающих псориазом, экземой, нейродермитом.

По достижении человеком приблизительно двадцатилетнего возраста потребности в сквалене и его компонентах возрастают, и имеет смысл задуматься о бережном отношении к этому ресурсу и его пополнении при помощи полезных продуктов питания и сывороток.



Рекордное количество сквалена (8%) содержится в масле **амаранта** (по нашему щирица) - Ацтеки и инки боготворили амарант, был он хорошо известен и на территории Древней Руси.

Некоторые историки утверждают, что Петр I в рамках «европеизации» запретил крестьянам разведение амаранта (щирицы), заставив заменить муку из него пшеничной и ржаной, что дало печальные последствия: здоровье нации пошатнулось, а продолжительность жизни сократилась. Уже в первые дни весны я собираю эту траву и делаю каждый день с нею коктейли.





ГЛИКОЛЕВАЯ КИСЛОТА. Гликолевый пилинг - это сегодня очень популярная салонная процедура — это химический пилинг с использованием гликолевой кислоты, получаемой из сахарного тростника.

Обеспечивает обновление и улучшение структуры кожи, повышение тонуса кожи. В безопасных дозах используется в домашнем уходе и достигает эффект медленной шлифовки и здорового омоложения.

Гликолевая кислота обладает высокой проникающей способностью благодаря молекуле наименьшего размера. Разрушая межклеточные связи сокращает жизнь старой клетки это помогает удалить ороговевшие клеточные слои с поверхности кожи и очистить сальные железы. Она выравнивает тон кожи и убирает пигментацию и омолаживает.



КОФЕИН быстро впитывается и достигает подкожных тканей. Обладает прекрасным тонизирующим свойством, усиливает клеточную активность, выводит токсины.

Кофеин стимулирует бета-рецепторы и заставляет выбрасывать жир в кровяной поток. Широко применяется как основное активное вещество в составе антицеллюлитных кремов и кремов для похудения.

Считается, что плохая микроциркуляция крови – один из факторов, способствующих развитию целлюлита, поэтому если вы хотите увеличить эффективность данного средства на 141 %, используйте специальную щетку массажер Smooth-Action. Улучшает микроциркуляцию и усиливает отшелушивание кожи.

Многие из вас уже давно и успешно используют лосьон, повышающий тонус кожи TimeWise Body™. У вас может возникнуть справедливый вопрос: *«Нужно ли мне продолжать одновременно использовать лосьон для тела, повышающий тонус кожи TimeWise Body™, если я решила использовать крем-гель Smooth-Action?»*

Ответ: Безусловно! При том, что формулы этих средств имеют существенные различия, они идеально дополняют друг друга, оказывая максимальное воздействие на кожу. Крем-гель Smooth-Action™ специально создан для борьбы с целлюлитом на отдельных проблемных зонах вашего тела.

Лосьон для тела, повышающий тонус кожи TimeWise Body™, предназначен для использования на всем теле. Он не устраняет эффект «апельсиновой корки», но увлажняет вашу кожу на протяжении 24 часов, в то время как крем-гель Smooth-Action™ не имеет увлажняющих свойств.

Таким образом, при регулярном использовании этих средств одновременно ваша кожа будет более гладкой, мягкой и отлично увлажненной.

Как бы красиво все это не звучало, давайте посмотрим правде в глаза, даже, если это неприятно. Последние 15 лет я всем говорю, только крем вас не спасет, поэтому нельзя обманываться, выздоровление жировой ткани-это и питание, и спорт, и уход за кожей, в этом пазле есть еще один элемент- **контроль стрессовых ситуаций!!!**

Когда вы волнуетесь, дыхание становится прерывистым и поверхностным. Замедляется кровоток и все это выводит организм из равновесия и создает благоприятную почву для целлюлита.



Хронические стрессы сказываются на деятельности надпочечников, которые производят адреналин, гормон «огня и безумия». Но мало кто знает, что кроме этого регулируют водный баланс в организме.

Нестабильное количество адреналина в крови приводит к нарушению натриево-калиевого равновесия, что приводит к образованию целлюлитных тканей.

Рекомендации, которые помогут справиться со стрессовой ситуацией

1. *Когда обстоятельства изменить не возможно – лучше всего отступить и пересмотреть свою позицию. Как с восходом солнца. Нет смысла расстраиваться из-за того что восход солнца не согласован с вашими планами.*
2. *Компенсировать негативное влияние стресса могут физические упражнения, либо некая бурная деятельность. Например: переставит мебель в доме или убрать в шкафах.*
3. *Ежедневно выделяйте немного времени лично для себя, не зависимо ни от каких обстоятельств. Расслабьтесь, почитайте, послушайте приятную музыку. 30 минут в день вы делаете то, что вас расслабляет.*
4. *Составляйте планы на день или на неделю, распишите основные дела в порядке значимости и у вас появится упорядоченность мыслей и поступков. Составляйте б важных дел и переносите свои планы на бумагу, это еще распускает вашу женственность.*
5. *Не решайте одновременно несколько проблем и не делайте несколько дел. Эта суэта и «бег на месте». Суэта- это сегодня самый главный фактор старения нашего организма.*
6. *Будьте оптимистичны. Не знаете как?! Играйте в игру радость, которая описана в книге «Поллианна» или в одноименном фильме. Уже в ближайшие выходные устройте дома семейный просмотр и начинайте играть. Решение, принятое в хорошем настроении, будет более мудрым.*

Существует древняя ведическая мудрость. **Время** - это самая большая сила во вселенной. Все объекты вселенной двигаются от юности к старости. **Время никогда ничего не прощает.** Единственный способ не получить наказания от времени - это жить в ногу со временем.

Мы имеем духовную природу, и наше место для жизни - это наше тело, в котором мы живем. Таким образом, надо делать все вовремя. Если человек соблюдает режим дня, счастье приходит само, согласно Ведам, его не надо ждать или звать.

ЗАКОНЫ ВРЕМЕНИ



- **Нужно ложиться спать с 21:00 до 23:00.** Ум человека отдыхает в это время. Как выражается усталость ума? Постепенно краски жизни начинают блекнуть, человек чувствует, что все стало безвкусным. Смотрит вокруг и видит, что все какое-то сухое, неинтересное. Это означает, что ум устал, и он требует отдыха. Чтобы он отдохнул, нужно вовремя ложиться спать. Потому, что иммунитет зависит от отдыха ума.
- **Сон - это наполнение психической силой организма, ума, разума за счет Луны.** В девять часов вечера сила Луны начинает преобладать над силой Солнца. И в это время человек должен начинать уже отдыхать. Луна охлаждает ум, она дает уму возможность расслабиться и накопить психическую энергию.
- **Взрослому человек спать нужно по 7 часов.** Т. е. ложиться где-то надо в десять, и вставать в пять часов утра. Пожилым людям надо спать уже по шесть, по пять часов. То есть продолжительность сна уменьшается с возрастом.

Хочу поделиться знанием, которое помогло мне понять старую поговорку: «Утро вечера мудренее». Веды говорят: «Солнце является нашим наставником в жизни.» Оно нас учит, как правильно жить. Солнце имеет три вида энергии, которая действует на нас.

- **Первый вид энергии** –дает тепло. Мы любим нежиться на солнышке и купаться в лучах его нежности.
- **Второй вид** действует на тонком плане и вызывает у нас огонь пищеварения, иммунитет, и так далее. Вспомните, все хотят кушать в двенадцать часов дня, когда солнце в максимальной своей активности.
- **Третий вид солнечной энергии** - сила радости или оптимизм. Этот вид солнечной энергии человек может получить только до 6 утра. Вспомните, самое яркое и чарующее пение птиц с четырех до шести.

Если вставать до 6 утра вы будете бодрой, в тонусе вы сможете все успевать. Вы сможете всегда улыбаться и принимать мудрые решения.

И так давайте подведем итог. **Стратегия борьбы с целлюлитом основывается на:**

- **Коррекции питания**
- **физических нагрузках**
- **уходе за телом**
- **умение снимать стресс**
- **здоровом использовании солнца.**

Наше тело - это мост между Богом и жизнью.

Вся программа для создания здорового тела и жизни поможет построить этот мост, по которому пройдет счастье в вашу жизнь!!

Что будет вашим первым шагом в этой программе для вас, напишите прямо сейчас.