

ФИТНЕС

ЙОГА

ПИТАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ



**Как подготовиться к горнолыжному сезону:
советы олимпийцев**



**Какой фитнес выбирают Гагарина, Дайнеко и
другие звезды**



Как похудеть с помощью йоги

Как уменьшить целлюлит в домашних условиях



Дарья Голонская

Здоровье

Питание

[ГЛАВНАЯ](#) » [ЗДОРОВЬЕ](#) » [КАК УМЕНЬШИТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ](#)

Целлюлит, или апельсиновая корка – эта проблема может коснуться женщины любой комплекции и любого возраста. Причем даже активные спортсменки и поборники здорового питания не застрахованы от появления ямочек на бедрах. О том, можно ли самостоятельно справиться с этим косметическим дефектом, и что для этого нужно делать, нам рассказала Татьяна Пономарева, врач физиотерапевт клиники эстетической медицины «Премиум Эстетикс».

Увы, для многих женщин борьба с целлюлитом сравнима со сражением с ветряными мельницами. С чем это связано? Прежде всего, с тем, что самостоятельно можно справиться лишь с целлюлитом первой стадии и на начальных этапах второй. «При них кожа визуально гладкая, но наблюдается некоторое напряжение (отечность), – поясняет Татьяна Пономарева. – Эту стадию можно с натяжкой назвать «физиологической нормой». На второй стадии давление в тканях

возрастает, мелкие кровеносные сосуды пережимаются, а это приводит к нарушению транспорта питательных веществ к клеткам кожи. Если собрать кожу в складку, будет заметна бугристость – та самая «апельсиновая корка»».

Если ваша кожа пока еще не дошла до такого состояния, проблему можно решить примерно за 8-10 недель. Для этого важно обратить внимание на свое питание, приобрести подходящие косметические средства и научиться делать массаж. Давайте разбираться!

ЗАНИМАЙТЕСЬ ЙОГОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Базовый курс по йоге от Анны Лунеговой

[Начать занятие >](#)

Диета против целлюлита

Главная задача диеты против целлюлита – не засорять организм вредными и трудноперерабатываемыми веществами, а наоборот дать ему возможность очиститься от лишнего. Для этих целей, в частности, подойдут продукты с грубой клетчаткой: зелень, все виды капусты, огурцы, корнеплоды в сыром виде (морковь, редька, дайкон, свекла) фрукты и ягоды. Пищевые волокна этих продуктов способны впитывать токсины и выводить их из клеток, а затем и из организма.

Поскольку проблема целлюлита проявляется в том числе и в виде отечности, обратите внимание на питьевой режим. «Считается, что в случае накопления жидкости в организме нужно ограничить питьевой режим, – комментирует Татьяна Пономарева. – Это очень большая ошибка! Наоборот, в условиях дефицита воды поступающая извне жидкость будет

запасаться в вашем теле «на черный день», а это приведет к еще большим отекам. Обязательно выпивайте свою дневную норму воды (30 мл на 1 кг веса), делая это небольшими порциями в течение дня».

Помогут справиться с отечностью и разгрузочные дни, например, монодиеты на нежирном курином мясе или вареном рисе. Эти продукты позволяют уменьшить отечность в зоне целлюлита, его проявления становятся менее заметными. Однако, если у вас есть склонность к запорам, такая разгрузка может стать причиной проблем со стулом.

Нередко в случае отечности рекомендуется питье мочегонных чаев. Знайте, что вместе с водой они выводят из организма и полезные микроэлементы, провоцируя их дефицит. Поэтому не стоит назначать себе такие чаи самостоятельно: их должен рекомендовать доктор.



Косметика против целлюлита

Тут также стоит сразу сказать: чудодейственной косметики, которая избавила бы вас апельсиновой корки, просто нет. Компоненты, входящие в их состав самых разных кремов и муссов против целлюлита, не проникают в глубокие слои кожи: они работают только на ее поверхности. С их помощью можно только улучшить тонус кожи, повысить ее эластичность и увлажненность. Если же сочетать такие средства с массажем, то можно добиться проникновения некоторых ингредиентов

чуть глубже. В этом случае ряд активных компонентов сможет напрямую влиять на факторы, которые делают целлюлит менее выраженным. На какие ингредиенты нужно обратить внимание?

ХОТИТЕ БЫСТРО ПРИЙТИ В ФОРМУ?

Эффективные тренировки от Екатерины Красавиной

[Начать занятие >](#)

- Каштан конский: тонизирует вены, уменьшает отечность, укрепляет сосудистые стенки и капилляры.
- Мята перечная: тонизирует, освежает, успокаивает кожу, расширяет сосуды, снижает воспаление.
- Водоросли, фукус: стимулируют кровообращение и расщепление подкожного жира, выводят шлаки, стимулируют синтез коллагена, разглаживают и подтягивают кожу.
- Перец кайенский: нормализует обменные процессы в тканях, стимулирует сжигание подкожного жира, разглаживает кожу, выводит токсины и шлаки, усиливает кровообращение, оказывает согревающее действие.
- Кофеин: тонизирует и подтягивает кожу, способствует расщеплению подкожного жира, улучшает микроциркуляцию крови, усиливает клеточный метаболизм, обладает лимфодренажным действием.



Процедуры против целлюлита

Все домашние процедуры для борьбы с бугристостью кожи направлены на ее разогрев, улучшение циркуляции крови, выведение избытка жидкости, но опять-таки, не на полное избавление от целлюлита. Для большего эффекта антицеллюлитные процедуры лучше чередовать между собой.

Массаж жесткой мочалкой

Эту процедуру лучше всего проводить после душа. Для массажа нужно использовать жесткую мочалку (например, из люфы). Нанесите на проблемные зоны любое антицеллюлитное средство в виде геля и в течение 10 минут делайте массаж растирающими движениями. После на разогретую кожу повторно нанесите антицеллюлитное средство.



Медовый массаж

Возьмите 3-4 ч. л. меда, нанесите его равномерным слоем на проблемные зоны. Делайте массаж похлопывающими движениями ладонями в течение 10 минут. Если целлюлит ярко выражен, данная процедура может быть болезненной. Для усиления эффекта в мед можно добавить пару капель масла цитрусов. Они не только усиливают разогрев, но и являются отличной профилактикой развития сосудистой сеточки.

При аллергии на продукты пчеловодства лучше не делать.

Антицеллюлитная ванна

Для этой процедуры подойдет либо морская грязь с морской солью, либо апельсины с эфирными маслами цитрусов. В ванне температурой 37 градусов разведите около 200 г. грязи и 300 г. морской соли или положите в воду нарезанные дольками 3 апельсина и добавьте эфирное масло апельсина (предварительно разведя его в стакане молока). Принимайте такую ванну в течение 10-15 минут. После ванны нанесите антицеллюлитное средство.



Водорослевое обертывание

Для домашнего использования подойдут средства в виде порошка, в состав которых входят водоросли. Их следует развести холодной водой до состояния густой сметаны, нанести на кожу под пленку, выдержать в течение 20-30 минут.

Как вы поняли, одним кремом в борьбе с целлюлитом, увы, не обойтись. Если схватить проблему вовремя – при комплексном подходе ее можно победить. При ярко выраженной апельсиновой корке помочь вам могут только

профессиональные косметологические процедуры.

Фото: bigstock.com



ЗДОРОВЬЕ

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ПОХУДЕНИЕ

ЦЕЛЛЮЛИТ

Поделитесь с друзьями

1

1

Читайте также



Здоровье

Как понять, что вам нужно худеть

Питание

10 правил идеального ужина: советы диетолога Екатерины Беловой

Здоровье

Питание

Жиросжигатели: как это работает

ПОПУЛЯРНЫЕ СТАТЬИ



5 шагов для создания идеального места для медитации дома



Звездный фитнес: как тренируется Анджелина Джоли



Управление стрессом. Практические рекомендации



Почему нужно делать перерывы между тренировками?

МЕТКИ

АННА ЛУНЕГОВА

ДЖИМ БАРСЕНА

ЕКАТЕРИНА КРАСАВИНА

АВИТАМИНОЗ

АНОНС

АСАНА

БЕГ

ВДОХНОВЕНИЕ

ВОДА

ДЕТИ

ДЕТОКС

ДИЕТА

ЗАНЯТИЯ

ЗВЕЗДЫ

ЗДОРОВЬЕ

ИССЛЕДОВАНИЕ

ЙОГА

ЙОГА ДОМА

КНИГИ

КОРПОРАЦИИ

КРАСОТА

МОСКВА

МОТИВАЦИЯ

МЫШЦЫ

ОДЕЖДА

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ПИЛАТЕС

ПИТАНИЕ

ПОХУДЕНИЕ

ПРЕСС

ПРОДУКТЫ

РАСТЯЖКА

СМУЗИ

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

СОВЕТЫ ТРЕНЕРА

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

СОН

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ТАНЦЫ

ТРЕНД

ТРЕНИРОВКА

ТРЕНИРОВКИ

ФИТНЕС

ФИТНЕС ДОМА

ЭКИПИРОВКА

ПОСЛЕДНИЕ ЗАПИСИ



Как подготовиться к горнолыжному сезону: советы олимпийцев



Какой фитнес выбирают Гагарина, Дайнеко и другие звезды



Как похудеть с помощью йоги

Проблемы на работе и морщины — что угрожает тем, кто пьет недостаточно воды