

7 парадоксов целлюлита

В конце XX века на женщинах стало гораздо меньше одежды. Короткие юбки обнажили бёдра и о целлюлите заговорили как о проблеме. За 50 лет возникла индустрия услуг, косметики и препаратов. Производители не дают ни достоверной информации о целлюлите, ни гарантии результата. Чтобы не тратить зря beauty-бюджет и привести попу в порядок, разберемся с 7 парадоксами целлюлита, которые каждый раз отбрасывают от идеала.

Целлюлит развивается при нормальном весе

При одинаковом росте и весе девушки кажутся стройными, подкачанными или полными. Восприятие фигуры зависит от доли подкожного жира в массе тела. После полового созревания у девушек норма этого показателя 25-31%. При женском типе распределения подкожно-жировой клетчатки больше в нижней части тела. Поэтому даже при нормальном весе на бёдрах и ягодицах появляется достаточное количество жира для развития целлюлита.

Целлюлит виден только на бёдрах и ягодицах, хотя жир откладывается по всему телу

Равномерность отложения жира обеспечивают гормоны. На каждой жировой клетке есть специальные белки-рецепторы. Они связываются с гормоном и стимулирует клетку принимать питательные вещества и формировать жир.

В женском организме на разных жировых клетках отличается количество рецепторов. Разница между клетками в подкожном жире бёдер и ягодиц может быть в десятки раз. Каким будет распределение у каждой девушки определяют гены. Предположим, 10% - быть в десять раз больше, 10% - в десять раз меньше большинства клеток. Следовательно, когда рядом оказываются клетки-гиганты и клетки-малютки они формируют апельсиновый рельеф.

Целлюлит не развивается у азиаток

Это обусловлено генетически другим составом волокон жировой ткани. Крепкий коллаген ограничивает рост клеток и не формирует "перетяжки" в местах ямочек.

Однако, из-за различия в образе жизни и пищевых привычках не стоит обвинять в появлении целлюлита только гены.

Целлюлит уменьшается от массажа

Жировая ткань состоит из клеток, межклеточной жидкости, волокон, нервов и сосудов. Массаж и другие антицеллюлитные процедуры стимулируют кровообращение и "выдавливают" межклеточную жидкость, тем самым уменьшают объемы. Так физическое воздействие вместе со специальной косметикой делают проблемную зону более гладкой, подтянутой и равномерно розовой.

Целлюлит становится устойчивым к процедурам

Результаты видны в начале курса процедур, когда из подкожно-жирового слоя частично уходит межклеточная жидкость. Волокна и жировые клетки зонально удаляют только хирургически, другие методики ограничены.

Целлюлит быстро возвращается

Для организма жировая ткань - депозит. Наше тело стремится тратиться в последнюю очередь и бросает много сил на восстановление равновесия.

Результат после наружных антицеллюлитных процедур сохраняется пока образ жизни, генетические факторы, гормональный фон переводят обмен веществ обратно на привычный лад.

Болезненные, травмирующие процедуры усугубляют процесс за счёт формирования из коллагеновых волокон внутренних рубцов.

Целлюлит легче поддается, если пить много воды

Воду в организме удерживают соли и углеводы. Когда человек пьет много воды при том же питании, концентрация связывающих веществ в теле падает. Межклеточная жидкость становится текучей и на неё физически проще воздействовать.

Поэтому также рекомендуют ограничить приём в пищу сладкого, соленого, мучного и крахмалистого.