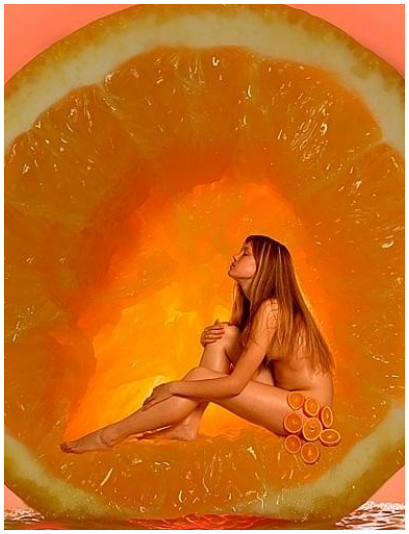
Автор: Lika
23.04.2013 08:46 - Обновлено 29.04.2013 07:55



Вина целлюлита - наследственность, стрессы, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки (курение и алкоголь) и гормональная перестройка. Способы профилактики и борьбы известны давно: сбалансированное питание в содружестве с физической активностью и, конечно правильно подобранное анти целлюлитное средство, подкрепленное массажем. Поговорим про причины целлюлита на коже женщины.

Первым делом при причине важно определиться с выбором «орудия уничтожения» нашего злейшего врага. Наверняка вы не раз обращали внимание, что основной компонент анти целлюлитных средств - кофеин. Его молекулярный состав тот же, что у кофе. Правда получить его можно и из других растений: чая, мате, гуараны и какао. «Убойная сила» кофеина в том, что он запускает механизм,

который заставляет организм избавляться от запасов жира, замедляет накапливание глюкозы и тормозит воспроизводство адипоцитов (жировых клеток). Чаще всего в кремах содержится от 3 до 5 % кофеина, но идеальной дозировки не существует.

Ведь основная проблема и причина - в его биовосприимчивости, потому что кофеин - элемент, с трудом проникающий под кожу. Без правильного эксципиента (субстанции, с которой смешивается кофеин) он может так и не «внедриться» в кожу, а значит, остаться совершенно бесполезным независимо от дозировки. Главная задача технологов - разработать формулу таким образом, чтобы кофеин как можно больше уподобился коже и его молекулы могли добраться до жировых тканей. Помощниками кофеина в этом благом деле служат спирт, который облегчает его проникновение под кожу, и липосомы - микроскопические «транспортные средства», доставляющие

активные вещества к цели.

Похудение по этой причине происходит в несколько этапов. Сначала кофеин в сочетании с так называемыми «сжигателями жиров» (креатинин, дериваты кофе, зеленого чая или гуараны) расщепляет жир и уменьшает запасы адипоцитов. Дальше расщепленные жиры необходимо удалить из организма (увы, кофеин этого сделать не может) и восстановить внешний вид кожи женщины. Для этого анти целлюлитные кремы оснащены вспомогательными компонентами. Фукус и водоросли способствуют выведению из организма вредных веществ. Экстракты плюща и иглицы борются с задержкой воды. Гиалуроновая кислота и ретинол восстанавливают структуру кожного покрова женщины и соединительных тканей, поврежденных из-за избытка жировых клеток.

Текстура и аромат анти целлюлитного средства играют не последнюю роль. Экспонаты, пришедшиеся не ко двору, рискуют без дела стоять на полке ванной комнаты. Производители стараются учитывать пожелания потребителей. Чаще всего продукты отличаются нелипкой гелеобразной текстурой, которую легко вмассировать в кожу женщины. Если это крем, то нежирный: после его нанесения можно сразу одеться. Аромат тоже немаловажен. Долгое время средства для похудения имели не самый лучший запах из-за присутствия в их составе экстрактов водорослей. Теперь разнообразие ароматов варьируется от свежих морских до сочных фруктовых и нежных цветочных.

Наносите средство дважды в день, утром и вечером, - так его эффективность повысится. Если вы используете крем каждое утро после душа, дважды в неделю очищайте кожу скрабом: он не только смягчает кожу, но и облегчает проникновение в нее активных компонентов крема. Во время занятий спортом тело черпает энергию из своих резервов, и средство для похудения в этот момент действует более эффективно. Формулы некоторых продуктов разработаны специально, чтобы наносить их вечером. Именно ночью, когда тело находится в состоянии покоя, организм превращает углеводы не в энергию, а в жир. Жировые клетки могут увеличиваться в размере до 100 раз. Они давят на ткани, что приводит к застою жидкости. Активисты «ночного патруля» блокируют доступ глюкозы в жировые клетки и препятствуют их разрастанию, расщепляя в то же время накопленный жир. И самое ценное - они работают, когда вы спите!

Хорошим подспорьем в борьбе с целлюлитом станут массажеры: механические, вакуумные, вибрационные и миостимуляторы. Самые простые - механические -

«проводят» сеанс массажа сухой деревянной щеткой по сухой коже. Массажеры рефлекторного воздействия - колючие валики с небольшими железными иголками - хорошо стимулируют обмен веществ в «проблемных зонах». Вакуумный массажер размягчает огрубевшие жировые ткани, способствует выведению из организма воды, солей, шлаков и придает коже упругость, Миостимуляторы за счет работы импульсного тока заставляют мышцы сокращаться. Вибрационные варианты способны заменить ручной массаж. Процедуру моделирования фигуры лучше проводить после ванны, душа или сауны. В сочетании с массажером используйте крем или масло, но не гель, так как он слишком быстро впитывается.

Чтобы организм избавлялся от лишних калорий, а, следовательно, от жировых отложений, нужно регулярно заниматься спортом.

1) Лежа на спине и согнув ноги в коленях под прямым углом, упритесь пятками в пол (носки направлены в потолок). Прижмите плечи и верхнюю часть лопаток к полу. Приподнимите корпус так, чтобы плечи были на одном уровне с коленями.

2) Приседайте с прямой спиной. Поднимаясь, отведите ногу по диагонали назад до уровня голени. Выполнив 10-15 повторов, смените ногу.

3) Из положения стоя сделайте шаг одной ногой назад, одновременно сгибая обе ноги в коленях (углы должны быть прямыми в бедрах и коленях). Повторите 10-15 раз каждой ногой.

Источник статьи: vashaibolit.ru