

Массаж от целлюлита это только один из методов борьбы, мы рассмотрим самые основные, а так же расскажем где [купить противопролежневый матрас из проса](#) или антицеллюлитный.

*Целлюлит* не зависит только от возраста и полноты, женщина достигнувшая возраста полового



созревания становится жертвой целлюлита и это угрожает ее красоте. В это время жировые клетки под кожей начинают активно расти, что и приводит к «апельсиновой корке» - это происходит у большинства прекрасного пола. Вы спросите, а почему же так не справедливо? Да тут множество причин, одна из важнейших это питание перенасыщенное жирами и углеводами, катастрофический недостаток физических нагрузок, может быть дисбаланс на гормональном фоне, а так же, для кого то это может показаться странным – ношение тесной одежды и обуви на ваших прекрасных ногах.

Выше я писала что полнота и целлюлит не граничат, да у полных женщин очень часто целлюлит, но он так же вполне может быть у худышек или в меру хороших в теле девушек. Ожирение это только одна из причин *появления целлюлита*. Стоит отметить что нельзя путать ожирение с целлюлитом, часто так и происходит, что приводит к неправильным диетам, а результат этой ошибки – быстрый сброс веса и никакого продвижения в борьбе с «*апельсиновой коркой*».

Надо так же определиться какой у вас целлюлит. Рассмотрим по очереди. *Мягкий целлюлит*

определяем своими пальцами – массируйте проблемную зону, если кожа поддается как тесто, также под пальцами чувствуются узелки – это он, так же в этом районе могут быть часто синяки, ломкие капилляры и расширение вен.

*При твердом целлюлите*

кожа будет сухая, часто с блеском, на вид очень тонкая и морщинистая, а так же проблемный участок покрыт белыми полосами, а поверхность в напряжении и плотная. Но может у одной девушки быть на руках твердый, а на бедрах мягкий целлюлит или наоборот. Так же встречаются случаи когда кожа находится в промежуточном состоянии.

Если есть целлюлит значит кровообращение очень нарушено именно в этой зоне. Вас

должны беспокоить такие симптомы: холодные руки или ноги, цвет кожи поражённого участка на морозе резко меняется, так же судороги в этих местах, как выше говорилось – синяки, возможное онемение конечностей, варикозное расширение, сухая кожа и подобные симптомы говорят о наличии целлюлита. Вы должны знать и чувствовать свое тело и реагировать на нестандартные проявления.

Первая реакция на целлюлит это начать правильно питаться. Убрать из своего рациона продукты которые приводят печень к трудной работе и выводят шлаки из вашего организма – это все копчённое, жирное и соленое, очень негативно влияет сладкая газировка и шоколад, какао и ненатуральные бульоны. Да не стоит забывать о вредности алкогольных напитков. Если вы обладательница избыточного веса то уберите из своей пищи рис и макаронные изделия. Я думаю все слышали как вреден майонез, да он вреден и все соусы которые стоят с ним на одном прилавке. Уменьшите жаренные продукты и колбасы. Возьмите себе за правило выпивать воды в день около 2х литров. Движение – как можно больше – это могут быть прогулки, катание на роликах и велосипеде, фитнес, тренажерный зал и многое другое. Вещи – носите более просторные, не сдавливайте ноги и все остальное тело – это затрудняет кровообращение во всем организме – спасибо вам НЕ скажут ни кожа, ни внутренние органы, к вещам так же относиться каблук, любительницы высоких каблуков, просто сами шагают в зону риска. Вредные привычки особенно курение, бросьте эту гадость. Стрессы – успокойте свою нервную систему, это хорошо скажется не только на борьбе с целлюлитом, но и в целом на всю жизнь. Что касается гормонального сбоя – сходите к квалифицированному специалисту в медицинское учреждение. А любительницам бани будет приятно узнать, что это очень эффективно помогает избавиться от столь неприятного недуга.

Что касается массажа – тут фантазия без границ. Вы можете ходить в салон к массажисту, а можете приобрести [накидку на матрас, из проса](#) , и получать массаж во время сна, который принято называть антицеллюлитным массажем.

Автор - Ольга Завадская, для сайта WWW.VSETKA.COM