



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Обнаружив у себя целлюлит, женщины, должно быть, впадают в отчаяние. Как же так случилось, что медицинская наука, так далеко продвинувшаяся вперед, до сих пор не знает, как избавиться от этой напасти?

Целлюлит — феномен сложный, но ученые постепенно раскрывают его секреты. На сегодняшний день накоплен достаточно большой опыт и существует множество методик, позволяющих бороться с целлюлитом.

Это и составляет тематику данной книги, написанной кинезиотерапевтом Жослин Роллан, которая более двадцати лет специализируется на улучшении женской фигуры и является автором многочисленных методов, с помощью которых многим удастся достичь весьма заметных результатов.

Один из подходов к лечению целлюлита состоит в улучшении структуры соединительной ткани, окружающей жировые клетки. Поскольку существуют разные типы жиров, то можно говорить о терапевтических процедурах, нацеленных конкретно либо на жировую ткань, либо на фиброзную или оказывающих мочегонное действие.

Кроме того, за последние двадцать лет были усовершенствованы такие методы лечения, как липомассаж, позволяющие весьма эффективно воздействовать на самый корень проблемы. Учитывая в дополнение к этому опыт и знания автора, осмелюсь утверждать, что вы держите в руках лучшую современную книгу о том, как бороться с целлюлитом.

*Доктор Филипп Бланшмезон*

## ВВЕДЕНИЕ

**П**рактически любая современная женщина скажет вам, что, несмотря на правильное питание и физические упражнения, от округлостей на животе, бедрах и коленях избавиться не удастся. В то же время жировая ткань в области грудных желез и щек тает, как снег под весенним солнцем, стоит только начать меньше есть и больше пить, намереваясь похудеть.

Другая проблема, касающаяся 98 % женщин, — это когда поверхностный слой жировой ткани скапливается под кожей и придает ей вид апельсиновой кожуры, возникает так называемый целлюлит. Эта форма ожирения особенно стойкая: с ней не справляются ни диета, ни физкультура, ни косметика.

## Резервы для выживания

Жировые отложения у женщины в области таза с точки зрения эволюции представляют собой запасы питания на случай тягот и лишений, которые могут выпасть на долю матери и будущего ребенка, а значит, подвергнуть опасности само существование рода человеческого. В ожидании того времени, когда в них возникнет нужда, а именно чтобы помочь выжить в голодную пору беременной женщине, а затем кормящей матери с ребенком, эти жиры накапливаются в специальных хранилищах (вспомним, к примеру, горбы у верблюда). В нашем обществе голод уже практически никому не угрожает, и запасаемые нами жиры так и остаются невостребованными. Поскольку эти жировые запасы являются генетически обусловленными, можно даже сказать, обязательными для женщин, некоторые врачи отказываются с ними бороться\*. Есть и такие, которые то ли в шутку, то ли всерьез возносят целлюлит на пьедестал, сравнивая его не с апельсиновой коркой, а со знаменитым кожаным диваном Честерфилд!

## Жировые запасы и избавление от них

Накопление жиров обусловлено действием женских гормонов. Имеет место нарушение баланса между тем, что мы едим, и тем, что использует организм в процессе жиз-

\* Дерматолог Зоя Диана Дразлос, главный редактор «Journal of Cosmetic Dermatology», писала в редакционном комментарии (в апреле 2005 г.), что «лечить целлюлит — значит игнорировать нормальную физиологию женщины, которая служит увековечиванию человеческого рода».

недеятельности, что он «сжигает» в ходе обмена веществ. Спрашиваете ли вы себя время от времени о том, сколько потребляете пищи относительно своих потребностей: достаточно, недостаточно или слишком много, а также о том, куда расходуется эта лишняя энергия, пусть даже несколько граммов, накапливаемых вашим организмом изо дня в день?

Ученые-физиологи считают, что в некоторых областях женского тела (например, в области таза) жировые клетки наполняются жиром быстрее и напрочь отказываются реагировать на любые попытки согнать жир с насиженного места (будь то стресс, диета или физкультура). Закрепившись в теле, эти жиры «засыпают», «застывают» и только продолжают накапливаться, образуя округлости, объемы, подушки... Ближе к поверхности жиры закрепляются в тканях, совершенно непроницаемых и глухих к вашим призывам к похудению. Это и есть знаменитый целлюлит.

Тогда какой смысл продолжать заниматься спортом и сидеть на диете, если жиры, скапливающиеся в нижней части тела, и целлюлит отчаянно сопротивляются этим покусениям на них? Надо признать, что диета и физкультура действительно могут быть эффективны с точки зрения снижения веса и укрепления сердечно-сосудистой системы, однако на целлюлит, а также на характерные для женщин округлости в области таза, бедер, коленей, икр и в нижней части живота они почти не действуют.

## **Альтернатива**

Путаница между разными типами жира и непонимание особенностей жирового обмена часто приводят к недоразумениям. Очень многие женщины дезориентированы. Дело в том, что активно рекламируются различные

методы воздействия на мышечную ткань (тренажеры и фитнес, электростимуляция, вибрация и т. д.), в то время как речь идет о запасах подкожного жира, которые мало реагируют на мышечную активность. Широко пропагандируемая идея относительно того, что достаточно правильно питаться и активно заниматься спортом, чтобы беспокоящие вас зоны исчезли, является слишком упрощенной и не соответствует реалиям физиологии тканей.

Не отрицая важности здорового образа жизни, физкультуры, диеты и косметологии, будем все-таки отдавать себе отчет в том, что для избавления от округлостей, локализованных в нижней части женского тела, и от печально знаменитой «апельсиновой корки» требуется какое-то иное оружие.

Науке известно многое в области физиологии тканей, таких как кожа или жир. Широкой публике об этом еще пока мало известно, но альтернатива косметике, диете, физкультуре и даже таким инвазивным методам, как хирургическое вмешательство, все же существует.

## **Моя страсть к красоте и косметике**

Прежде чем перейти к сути дела, хочу рассказать вам историю своей страсти к красоте и косметике. Это увлечение легло в основу выбранных мною профессий косметолога и кинезиотерапевта, именно оно позволяет мне сегодня заниматься указанными выше вопросами.

В юности косметика была моим хобби, на разные флакончики в аптечных магазинах я тратила все свои карманные деньги. Не могу сказать, что у меня была проблемная кожа, я просто любовалась этими красивыми бутылочками и украшала ими свой туалетный столик. Будучи школьницей, я читала «Зеленую книгу красоты» и, когда подошла пора

определяться с выбором профессии, написала лично Иву Роше, чтобы он подсказал, что мне нужно сделать, чтобы пойти по его стопам. Он даже мне вежливо ответил (в то время я была убеждена, что самолично) и посоветовал обратить особое внимание на химию — предмет, в котором я никогда не была сильна. Поступив в лицей, я выбрала в качестве основной специальности медицину, но меня хватило только на один триместр, поскольку мотивация оказалась слишком слабой, а учиться было очень трудно.

Нужно было что-то делать, чтобы не терять учебный год в ожидании начала занятий по новой специальности, которая к тому времени завладела моим вниманием, — кинезиотерапии. Полученное мною свидетельство о профессиональной квалификации косметолога стало логическим продолжением моей первой любви к косметике. Итак, у меня был диплом, выданный школой косметологии имени Жана д'Эстре, оставалось только ждать сентября, чтобы приступить к учебе. Мой дед, эрудит-самоучка, смолоду приучавший меня к чтению, и слышать о моей новой профессии не хотел. Он считал, что неразумно оставлять медицину ради того, чтобы стать массажисткой. Тем не менее я решила добиваться своего.

## **Мой профессиональный путь**

Получив диплом, я стала помогать детям-инвалидам с нарушенными моторными навыками, а затем обратилась к сфере неврологии. Через три года после получения диплома, пройдя курсы инструкторов, я получила сертификат, который давал мне право обучать других. Таким образом я обнаружила, что мое призвание — педагогика. За четырнадцать лет работы я подготовила множество настоящих профессионалов, причем мои первые студенты были

---

практически одного со мной возраста. Мне нравится общаться с моими учениками, разъяснять им какие-то детали, оценивать их прогресс, я всегда это делаю в хорошем настроении, мне даже в голову не приходит кого-то распекать или наказывать. Эта тяга к педагогической деятельности обусловила рождение данной книги.

Затем в моей жизни произошло два «случайных» события. Сначала при содействии Филиппа Стевенена\* я получила официальный статус педагога, поскольку до того времени диплом кинезиотерапевта не считался дипломом о высшем образовании. Потом благодаря ему познакомилась с создателями знаменитого аппарата «Cellu M6»\*\*, с которыми наладила плодотворное сотрудничество. Я ездила по всему миру и учила людей пользоваться этим аппаратом.

Во время учебы в университете я прочитала множество книг из области философии, социологии, психологии и часто вспоминала своего деда, который теперь мог бы гордиться мною, магистром педагогических наук.

Так я стала специалистом по красоте «вдвойне»: с одной стороны, кинезиотерапевт, с другой — косметолог. За последующие годы я углубила свои профессиональные знания в части красоты и «женской медицины». Мне удалось выработать свой подход к этим проблемам, который

---

\* Филипп Стевенен, кинезиотерапевт, был одним из моих инструкторов, а затем и моим руководителем, когда я обучалась на курсах, чтобы стать преподавателем. Ему удалось добиться того, чтобы дипломы по специальности «кинезиотерапия» признавались как дипломы о высшем образовании без прохождения специального и позволяли заниматься преподавательской деятельностью. Многие мои коллеги после этого смогли стать докторами наук. В настоящее время он имеет степень доктора педагогических наук и посвящает свое время подготовке специалистов в области здравоохранения во Франции и в Африке.

\*\* Речь идет о компании «LPG Systems».



я назвала «перевоспитанием» красоты. Так же называется и центр, в котором я теперь работаю. Эта книга является итогом моего профессионального пути, моих занятий, встреч с пациентками, женщинами, которые хотят быть красивыми и здоровыми, а также обмена опытом с профессионалами в области кинезиотерапии и косметологии.

## **«Перевоспитание» красоты при помощи движения**

Кинезиотерапевтический подход к красоте женского (да и мужского) тела являет собой хорошую альтернативу инвазивным методам. Надеюсь, прочитав эту книгу, вы решите взглянуть на себя в ином свете и подобрать решения, наиболее адаптированные к вашей природной красоте и не подвергающие риску ваше здоровье.

Будучи специалистом «двойного» профиля, я научилась смотреть на вещи как кинезиотерапевт и как косметолог и этим своим видением хочу поделиться с вами. В качестве кинезиотерапевта я научилась помогать людям восстанавливать двигательные способности после травмы, болезни, операции. Корень «кинез» в слове «кинезиотерапия» означает «движение». Достижение красоты и здоровья тела при помощи движения — кредо кинезиотерапевтов. В качестве косметолога я освоила ритуалы и жесты, позволяющие поддерживать красоту тела и лица.

В таком контексте знакомство с компанией «LPG Systems» позволило мне взглянуть на проблемы красоты, молодости и стройности с иной позиции, суть которой состояла в выполнении массажа при помощи специальных механизмов\*, которые не устают, как руки мас-

---

\* Особенно знаменитого «Cellu M6».

сажиста, и при этом действуют достаточно эффективно. Я научилась пользоваться выпускаемыми и продаваемыми этой компанией аппаратами, которые, мобилизуя ткани посредством интенсивного механического массажа, стимулируют кровообращение и ток лимфы, смягчают рубцы; целлюлит мало-помалу сдается перед этим массажем, «упорствующие» жиры начинают наконец «отступать», полные ноги приобретают желаемую форму, сходит отечность. Фибробласты (клетки молодости кожи) вырабатывают больше коллагена и эластина, кожа становится упругой, морщины разглаживаются.

Но даже самая лучшая машина — это не волшебная палочка. Никакой аппарат не способен сотворить чудо, если его использование вы не будете совмещать с ежедневными упражнениями, не приложите усилия к тому, чтобы изменить свои привычки. Я разработала программу «перевоспитания» красоты, нацеленную на то, чтобы восстановить движение там, где имеется механический застой, которая и составляет основное содержание данной книги.

### **Три оси «перевоспитания» красоты**

Решитесь вы прибегнуть к помощи специалистов по механическому массажу или нет, упражнения, которые я вам предлагаю, будут полезны в любом случае. Результат не заставит себя долго ждать. Но он будет достигнут еще быстрее, если вы пройдете хотя бы несколько сеансов механического массажа, который уже доказал свою эффективность\*.

\* Эффективность аппарата «Cellu M6» была подтверждена профессором Лафонтаном, научным руководителем Национального института здравоохранения и медицины.

Предлагаю вам уделять ежедневно всего десять минут улучшению своей фигуры. Это можно делать где угодно: дома, на работе, за рулем, в общественном транспорте и т. д.

Для начала вам нужно разобраться в функционировании вашего собственного тела и тканей, его составляющих. Затем я предложу вам при помощи нескольких простых тестов пройти «самодиагностику» каждой части тела, чтобы вы лучше понимали, с чем именно вам предстоит бороться.

И наконец, вы сможете применить предлагаемые мною стратегии, в которых в зависимости от ситуации перво-степенное значение могут иметь диета (адаптированная к потребностям вашего организма), физические упражнения или механический массаж. Хотя тот или иной аспект может играть главенствующую роль, все эти три оси присутствуют всегда. Представьте себе табурет на трех ножках: даже если они неодинаковой длины, он будет стоять, но, если убрать одну, упадет. Эти три оси являются тремя ножками, тремя столпами вашей красоты. Программа «перевоспитания» красоты подразумевает стимуляцию по всем трем направлениям, даже если пропорции этой стимуляции меняются от случая к случаю.