

Mit cellulitu

Ashley Black
z Joanną Hunt |

To nie tłuszcz, to powięzi
- skuteczna eliminacja powszechnego problemu



vital
DOPROWADZAJĄC DO ZDROWIA

Mit
cellulitu

Mit cellulitu

Ashley Black
z Joanną Hunt |

To nie tłuszcz, to powięzi
- skuteczna eliminacja powszechnego problemu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TŁUMACZENIE: Adrian Rutkowski
KOREKTA: Aneta Gawędzka-Paniczko

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-54-9

Tytuł oryginału: The Cellulite Myth. It's Not Fat, It's Fascia
Copyright © 2016 by Post Hill Press

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Podziękowania od Ashley	7
Przedmowa.....	13
Wprowadzenie	19
1 Leprekauny, jednorożce, cellulit i wrózkowy pyłek	25
2 Wprowadzenie do Powięziologii.....	45
3 Zdrowe i niezdrowe powięzi	69
4 Dlaczego powięzi tracą na zdrowiu.....	103
5 „Leczenie” cellulitu	119
6 Przeanalizuj swoją tkankę powięziową	133
7 Możliwości i ograniczenia	177
8 Porady, w końcu	189
9 Burza powięziowych pytań.....	229
10 Od Niebios, przez Hollywood, do twojego domu	285
Bibliografia	315

Podziękowania od Ashley

Po pierwsze, dziękuję Bogu. Niewątpliwie każdy mój krok był elementem Jego boskiego planu, który doprowadził mnie do miejsca, w którym teraz jestem. Moje przebudzenie po otarciu się o śmierć to najważniejszy moment mojego życia, a boska wiedza, jaką dzięki Niemu otrzymałam, służy mi do pomagania innym. Z Jego mocy pochodzą wszelkie moje dary dla świata, ja jestem tylko Jego posłanką. Chwała Najwyższemu.

Chciałabym podziękować moim rodzicom, Bobowi i Marcie Meriilom, oraz Donowi i Peggy Stansellom, którzy wspierali moje projekty, już gdy w wieku 12 lat zaczęłam malować ludziom brwi. Wiedzieli, że jestem kaleką, ale traktowali mnie jakbym była siłaczką. Co najważniejsze, zabierali mnie ze sobą do kościoła i zawsze pozwalali mi być sobą.

Chciałabym podziękować mojemu rodzeństwu, Reese, Annie, Billiemu, Mike'owi i Blair, za wyzwania, jakie przede mną stawiali i za różnorodność, jaką sobą reprezentowali, dzięki czemu każde z nas mogło znaleźć swoją wyjątkową ścieżkę. Dziękuję też całej mojej licznej rodzinie za ich dozgonną miłość i wsparcie. Szczególnie kieruję te słowa do rodziny Knightów: Toniego, Arien, Micheala i Saskii, za pokazanie mi, że życie nie ma granic. A najbardziej chciałabym podziękować moim dzieciom: Riarnowi, który uosabia podążanie za tym, co nam w duszy gra

i który inspiruje mnie do myślenia globalnie i ponad podziałami; Maddie, która każdego dnia jest dla mnie niczym promień słońca i która pomaga kolejnemu pokoleniu kobiet znaleźć drogę ku lepszemu światu; i w końcu Luke'owi, który uwielbia Powięziologię i zawsze roztacza wokół siebie energię i życiodajną siłę. Bez moich dzieci nie miałabym umiejętności oraz pokładów miłości i współczucia, które sprawiają, że jestem, kim jestem i robię to, co robię... Tego uczą nas dzieci. Poświęcali mi swój czas, wspierali moją misję i zawsze byli „dobrymi dzieciakami”. Teraz wychodzą na swoje, a ja nie mogę się doczekać, by zobaczyć, jak będą zmieniać świat. Również Layne i Stevena traktuję jak moje własne dzieci, mimo że pojawiły się w moim życiu trochę później. Steven zjawiał się i nagle stał się starszym braciszkiem, z którym można konie kraść! Layne, który trwał przy moim boku przez 15 lat, jest najbardziej lojalnym, ukochanym i po prostu najlepszym darem, jaki mi dano. Poza tym Layne, mój mały jednorozec, zajmował się naszą działalnością od samego początku, a teraz wspaniale spisuje się jako szef sztabu. Dziękuję również mojej małej siostrzyczce Olivii Henry, która teraz jest częścią naszej *Island of Misfit Toys*, za tę misję i za jej wkład w moje życie – tak ogromny, że nie sposób wyrazić to słowami. Dziękuję, moje słońce.

Dziękuję również mojej przyjaciółce i współautorce, Joannie Hunt, za wiarę w ten pięcioletni projekt i za wspólnie podjęty krok w nieznanym kierunku jego zrealizowania. Nikt tak jak ty nie potrafi ubrać w słowa moich uczuć i myśli. Dziękuję moim partnerom, Jeffowi Penningtonowi, Mike'owi Rome'owi, Gerge'owi Kurisky'emu z MCAP oraz LBI Entertainment, w szczególności zaś Samowi Warrenowi i Chuckowi Pacheco (który to odważył się reprezentować nieznaną mi osobę).

Specjalne podziękowania dla Jeffa Penningtona, który mimo odejścia na emeryturę wskoczył razem ze mną w całe to szaleństwo. Dziękuję Shannon Marvin, agentce tej książki przy boku Dupree Miller, która zaryzykowała i parla naprzód aż do końca. Dziękuję Shelly Reinstein z Autumn Communications i ekipie z Mills Entertainment. Dziękuję Anthoniemu Ziccardi i Post Hill Press® za wysiłek włożony w wydanie mojego rękopisu. Od strony naukowej przesyłam wyrazy uznania moim współpracownikom i protegowanym – Bartowi Jamesonowi, Kathleen Stross i dr nauk medycznych Swet Chaudhari, którzy harowali dzień w dzień, by zadbać o jakość naukowych informacji zawartych w tej książce. Dziękuję zespołowi z firmy Grow Online®, w szczególności Kim Kelley za jej innowacyjne i wyjątkowe podejście w obliczu zmieniającej się kultury. Dziękuję mojej drużynie z Optikal®, w szczególności Joelowi Ottenowi, za to, że raz za razem podejmował ryzyko i dokonywał niemożliwego. Firmie Woodlands SMTC IT za ich bezsenne noce spędzone na pomaganiu nam. Gary’emu Youngowi za stworzenie FasciaBlaster® i Gary’emu Solomonowi za jego ochronę. Tori Baxter, mojej przyjaciółce i asystentce, z którą trzymam się już dziesięć lat. Jest jeszcze wiele osób, którym jestem ogromnie wdzięczna za pomoc w moim życiu prywatnym, zawodowym i duchowym.

Dziękuję moim koleżankom od FasciaBlaster®, które mnie motywują i codziennie przypominają mi o tym, dlaczego to robię. Specjalne podziękowania kieruję do moderatorów, Pam, Ella, Janette, Kim, Stacey i Chelsea, i całej mojej grupy Motywatorów. Dea, Johlae, Sherri – dziękuję za mnóstwo miłości i wsparcia. Bez moich przyjaciółek ta książka nigdy nie pojawiłaby się na rynku, a dzięki ich pasji i przyjęciu naszej filozofii

otrzymane dobro jest niesione dalej i pomaga milionom ludzi. Język nie oddaje mojej wdzięczności i głębi emocji, jakie żywię względem mojej drużyny.

Dziękuję dwóm wspaniałym mężczyznom mojego życia, którzy odeszli – Samowi Aloni i Danowi Hoytowi. Obaj ofiarowali mi pomysły, które do dziś stanowią rdzeń mojej działalności. Będziecie wiecznie obecni, a wasz wkład w moje życie stworzył efekt domina. Dziękuję za bycie pierwszym ruchem.

Dziękuję Danielowi, który inspirował mnie zza kulis, że pozwalał mi po prostu być sobą przy pisaniu poniższej książki. Dziękuję za wspieranie mojej kreatywności, wspólne wioślowanie i „magiczne bransoletki”.

Specjalne podziękowania:

Ilustracje: Steven Cherry, Madeleine Ignon, Kim Kelley,
i Bart Jameson

Projekt okładki amerykańskiego wydania: Lunchbox
Design, Nowy Jork

Dyrektor kreatywny okładki amerykańskiego wydania:
Olivia Henry

Fryzura i makijaż: Kelly Thorpe

Opracowanie graficzne amerykańskiego wydania: Post
Hill Press® i Spiro Graphics sp. z o.o.

Internal Modeling: Olivia Henry

Zdjęcia: Debbie Porter Photography



Judy Gass

29 czerwca

„Nigdy nie byłam w bardziej kochającej, podnoszącej na duchu, niesamowitej grupie wsparcia jak ta, naprawdę jesteśmy wielcy! Tak się cieszę, że jestem jedną z BlasterSisters! Rozprawiam się z komórkami tłuszczowymi i cellulitem. Chciałabym was wszystkie przytulić! Kocham was. Dziękuję za motywowanie. Jesteście najlepsze, pozdrawiam z Alabamy!”

W tej książce znajdziesz odniesienia do wielu produktów* i firm. Pełna lista znaków towarowych i ich właścicieli znajduje się na końcu książki.

* Wiele spośród proponowanych przez Autorkę produktów można znaleźć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Przedmowa

Latami, gdy poniższa książka była tylko pozycją z mojej listy rzeczy do zrobienia, zastanawiałam się, kogo poprosić o napisanie do niej przedmowy i jak dodać splendoru informacjom, jakimi się tutaj dzielę. Przedmowę pisze się zazwyczaj po to, żeby podwyższyć wiarygodność autora w oczach czytelnika. Mogłam wybrać laureata Oskara. Mogłam wybrać zwycięzcę olimpiady. Mogłam wybrać kogoś z całkiem licznego grona miliarderów czy członków rodziny królewskiej, którzy składają się na moją najważniejszą klientelę. Nigdy nie byłam jednak przekonana do tych pomysłów. Właściwie martwiło mnie to, że tylko bogacze i sławy poddawali się moim metodom.

Moja marka i światowa misja polegają na zapewnieniu zwyczajnym kobietom możliwości *poczucia się* jak wielka osobistość, na zapewnieniu wiedzy, jaką mają sławni i bogaci, i na królewskiej jakości całego doświadczenia. By pozostać w zgodzie z marką, chciałam przedstawić tu kogoś, z kim możesz się utożsamić, a nie kogoś, kogo po prostu znasz.

Przeprowadziłam w mojej grupie na Facebooku® konkurs. A muszę powiedzieć, że jest ona największą grupą wsparcia dla kobiet na tej platformie i z chwilą, gdy to piszę, liczy ponad 100 tys. członkiń. Razem z moim zespołem wybraliśmy historię przesłaną przez Janette Grape. To przykład jednej z wielu kobiet,

w których głowach szaleje burza wokół tematu obrazu własnego ciała. Nieważne, czy są modelkami fitness, jedzą za dużo, za mało, czy żyją w wielkich miastach czy w zabitych dechami dziurach.

Janette jest piękną kobietą o ślicznej, wręcz wymarzonej figurze, jak najbardziej zgodną z wszelkimi standardami. Była jednak sfrustrowana przez wypaczoną percepcję własnego ciała i poczucie braku kontroli. Jej niesamowita opowieść o odkrywaniu siebie, odnajdywaniu siły, inspiracji i motywacji do pomocy innym to historia każdej kobiety. Wszystkie jesteśmy na drodze ku skontaktowaniu się ze swoim prawdziwym pięknem, wewnętrznym i zewnętrznym, pięknem pochodzącym z wiedzy, mocy i miłości własnej. Teraz Janette ma władzę nad swoim ciałem i umysłem, a reszta jej życia będzie najlepszą jego częścią. Oto opowieść o transformacji, która również może być twoim udziałem.



Historia Janette Grape

„Gdy pierwszy raz usłyszałam o Ashley Black, moje szalone życie chyliło się ku upadkowi. Samoocena sięgała dna. Nienawidziłam siebie, chociaż mój wygląd sprawiał inne wrażenie. Mijał piąty rok walki z zaburzeniami odżywiania, z powodu których cierpiałam już od dwudziestu siedmiu lat. Zaczęłam podnosić ciężary w ramach terapii i dlatego, że chciałam przestać żyć w ciele trzynastolatki. Z powodu tortur, jakim było poddane moje ciało, takich jak głodzenie się, cięcie się, stosowanie leków, nadmierne ćwiczenia i trzy ciąży, borykałam się z zauważalnym cellulitem. Problem

pogarszał się w momencie przybierania na wadze, która była potrzebna mojemu organizmowi. W chwili, gdy to piszę, sama myśl o tym, co zrobiłam swojemu ciału, doprowadza mnie do płaczu. Patrząc z perspektywy czasu, nigdy nie zależało mi na byciu chudą, grubą, umięśnioną czy szczupłą – robiłam to z powodu poczucia braku kontroli i zupełnego braku wiedzy o swoim ciele.

Przez swoje zaburzenia straciłam pracę, dom, małżeństwo, dzieci i w pewnej chwili byłam o krok od zostania bezdomną. Zdiagnozowano u mnie syndrom nagłej śmierci sercowej i zabroniono mi ćwiczyć oraz pracować, bo mogłam umrzeć w każdej chwili. Momentami przeżywałam skrajną rozpacz i żywiłam przekonanie, że światu będzie lepiej beze mnie. Czy wyobrazasz sobie, że zwykły cellulit mógł wyzwolić tak potężną spiralę śmierci?

Jakimś cudem, Bogu niech będą dzięki, zesłałam się z mężem i ponownie wzięliśmy ślub. Sytuacja znacznie się poprawiła, ale prawdę mówiąc, moje ciało nadal było w oplakanyim stanie, tak jak umysł i całe życie. Parłam naprzód i trochę poprawiłam swoje zdrowie, ale obsesja o pozbyciu się cellulitu wymknęła się spod kontroli. Czasami płakałam zwinięta w kłębek, bo już nie wiedziałam, czego moje ciało chce, a mój mąż odchodził od zmysłów, bo nie wiedział, co się ze mną dzieje. Znowy byliśmy o krok od separacji.

Źródłem moich błędów było niezrozumienie funkcjonowania organizmu i niewiedza, że cellulit i tkanka tłuszczowa to dwie różne rzeczy. Pewnego dnia, gdy komentowałam wszystkie swoje szczyrby, zmarszczki i pieprzyki, mąż powiedział mi: „Nie zdajesz sobie sprawy, jak mnie to rani, patrzę na ciebie i widzę piękną kobietę, a ty wciąż czepiasz się tego, jak wyglądasz. Nie podoba mi się, jak traktujesz moją żonę”. To był dla mnie mocny cios. Sprawił, że dostrzegłam, jak wpływa na innych sposób, w jaki postrzegam i traktuję samą siebie.

Niedługo potem zobaczyłam reklamę FasciaBlaster®. Nie byłam przekonana, ale stwierdziłam, że nie mam nic do stracenia, próbowałam już wszystkiego.

Przysięgam, to była... odpowiedź na moje modlitwy.

Gdy dostałam przyrząd i zaczęłam z niego korzystać, w mojej głowie zrodziło się kilka pytań, więc wysłałam do Ashley wiadomość ze zdjęciami, tak jak zalecała. Byłam w szoku, gdy przysłała mi wiadomość głosową ze swoją odpowiedzią! Nie mogłam uwierzyć, że jest tak miła i bezpośrednia. Od razu obdarzyłam ją zaufaniem – co jest do mnie niepodobne – i zaczęłam korzystać z jej wsparcia.

Po rozpoczęciu tej przygody wszystko zaczęło się stopniowo zmieniać. Niczym uśmiechy losu pojawiały się niespodziewanie kolejne zmiany. Pierwszą z nich była świadomość siebie. Zaczynałam płakać przy dotykaniu, pielęgnacji i zajmowaniu się moim ciałem z pomocą przyrządu do ćwiczeń, bo zdałam sobie sprawę, jak okrutna byłam względem mojego ukochanego organizmu. Walczyłam z ciałem, które starało się utrzymać mnie przy życiu. Zaczęłam je doceniać i przeprosiłam za swoją nienawiść. Zdałam sobie sprawę, że nie miałam żadnego powodu do wstydu. Powieźi* były dla mnie niesamowitym odkryciem! Wcześniej nic o nich nie wiedziałam, tym bardziej o ich wpływie na organizm. Odzyskałam kontrolę i zaczęłam zmierzać w dobrym kierunku dzięki FasciaBlaster® i informacjom na temat funkcjonowania organizmu. Jednocześnie zauważyłam, że odkąd zmieniłam sposób, w jaki o sobie myślę, poprawiło się moje zdrowie. Z tego samego

Walczyłam
z ciałem,
które starało
się utrzymać
mnie przy
życiu.

* Czym są powieźi i jak z nimi pracować można dowiedzieć się z książki „Terapia czaszkowo-krzyżowa dla zaawansowanych. Skuteczne metody uwalniania emocji” autorstwa Bożeny Przyjemskiej. Książka jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

powodu poprawiła się też moja relacja z mężem. Powięzi robiły się coraz gładsze i wypuszczały zamrożone emocje, takie jak nienawiść do siebie i gniew. Cellulit zniknął. Poprawiłam swoją mechanikę ruchu i po raz pierwszy w życiu miałam postawę bez zarzutu! Dzięki zdrowym powięziom, mięśniom, jak również aktywności neuronów i przepływowi krwi moje ćwiczenia zaczęły przynosić efekty. Zarówno ciało, związki, jak i całe życie uległy poprawie.

Jednak to dołączenie do prywatnej grupy FasciaBlaster® na Facebooku® zmieniło moje życie. Bo oto odkryłam wspaniałą kobiecą grupę, która obdarzała się miłością, wsparciem, motywacją i akceptacją. Wow! Wrażliwe, silne i odważne kobiety, które pokazują swoje wady i czują się na tyle bezpiecznie, by prosić o pomoc i wsparcie. Ta grupa ma niesamowitą moc i siłę, nie da się tego opisać słowami! Bo widzisz, moje zaburzenie wzięło się z tego, że gdy byłam mała, zostałam odrzucona przez kobiety, co potem powtarzało się przez całe życie. Zyskanie akceptacji i miłości tylu różnorodnych kobiet było dla mnie czymś niepojętym. Pytałam się: „Czy to wszystko dzieje się naprawdę?” Przeglądając zdjęcia na grupie, myślałam sobie, że te kobiety są takie piękne i odważne, a mimo to szaleją na punkcie tych samych problemów z ciałem, co ja. Poza tym, że pocieszała mnie myśl, że nie jestem jedyna, za każdym razem, gdy czułam się źle z powodu tego, jak wyglądam, odwiedzałam grupę i wspierałam zmagania innej osoby. Miłość i wsparcie, jakie dawałam innym, zawsze do mnie wracały. Mój rozwój i pokonanie problemów dokonało się dzięki tej grupie. Każda kobieta zasługuje na poczucie się tak, jak kobiety z tej grupy: że jest miejsce, do którego przynależy, że jest obdarzona wsparciem i miłością, i że jest prawdziwie wolna. Jest to coś niesamowitego, a nasz ruch rośnie w siłę. Niczym egzotyczny rzadki kwiat wciąż wypuszcza nowe pędy. Nie da się zaprzeczyć, że zwalczanie cellulitu i wzmocnienie kobiet to procesy nie do powstrzymania.

Moja przygoda, dzięki Bogu, jeszcze się nie skończyła. Przedemną jeszcze wiele, a zasady dane mi przez Ashley zawsze będą częścią mojego życia. Jej metody działają, w przeciwieństwie do hospitalizacji, terapii i leków na receptę, oraz wszystkiego innego, co spotkało mnie podczas dwudziestu siedmiu lat moich poszukiwań. Ten proces pomaga mi uwolnić się z klatki nienawiści do siebie i zaburzeń odżywiania, w jakiej tkwiłam przez całe życie. Nie mogę opisać, jaka jestem wdzięczna za tę wiedzę i możliwość zadbania o ciało we właściwy sposób, chyba pierwszy raz w życiu. Mogę tylko powiedzieć: dziękuję. Dziękuję Bogu i Ashley Black. Informacje tu zawarte zmieniły moje życie, twoje również ulegnie zmianie. Mój przypadek należy do rodzaju „ekstremalnych”, ale każda osoba czytająca tę książkę zyska coś i doświadczy zmiany w podejściu do własnego ciała. Bez względu na to, jak wygląda twoja przeszłość, zaakceptowanie swojej tkanki powięziowej to jednocześnie przyjęcie wolności do życia, kochania i bycia sobą”.



Na tym zdjęciu wygłupiam się z Janette po intensywnej sesji FasciaYoga® w moim domu podczas zjazdu FasciaBlaster®.

Przeanalizuj swoją tkankę powięziową

*To, co za nami, i to, co przed nami, niewiele znaczy
w porównaniu z tym, co tkwi w nas.*

– Ralph Waldo Emerson

Teraz już wiesz, że cellulit vel zepsuta powięź szkodzi wszystkim, a robi to na cztery sposoby. To właśnie są typy cellulitu. U większości osób jeden lub kilka z nich przejawia się w różnych miejscach w ciele. Możesz mieć na nodze jeden rodzaj, a drugi na ramieniu. Poznanie typów cellulitu przybliży cię do przeanalizowania całej swojej tkanki powięziowej i możliwości jej naprawy, pozbycia się cellulitu i staniu się najzdrowszą wersją siebie!

Rany Gradowe

To pierwszy rodzaj cellulitu. Wygląda jak grudki i wypustki, pewnie jest najbardziej popularnym stanem, ale też można się z nim uporać najłatwiej i najszybciej. W sumie ta nazwa ma sens – szkody powstałe w wyniku gradu widać na karoserii samochodu, a Rany Gradowe występują w najbardziej powierzchniowej warstwie, jakiegoś sześć milimetrów pod skórą, w powięzi strukturalnej/bandażowej.



Emily Juliano ▶ FasciaBlasters

3 godz.

Ashley Black WYJDŹ ZA MNIE!!! Zaczęłam tę przygodę trzy tygodnie temu i mimo że dużo ćwiczę i zdrowo się odżywiam, na moich nogach nadal miałam cellulit... Nie tylko się zmniejszył, ale każdego dnia znika coraz bardziej! Wchodzę w to! Dziękuję! Daj mi znać, kiedy mogę zacząć to sprzedawać!



Najprostszym sposobem na wizualizowanie sobie tego rodzaju powięzi jest metafora „skórki” w parówce czy kielbasce. (Wybacz mi, jeśli nie jesz mięsa, ale jej walory estetyczne naprawdę mają tu sens). Przy robieniu kielbasy wpycha się zmielone mięso do odpowiedniej formy. Kształt kielbasy nie zależy od ilości tłuszczu w mięsie. Jej wygląd jest zdeteminowany przez rozmiar i wygląd jej otoczki! Jeśli ta ma w sobie rowki jak piłka golfowa, to ostatecznie kielbaska będzie miała bruzdy dokładnie jak piłka. Gdy otoczka będzie wyglądała jak Myszka Mickey®, cała kielbasa będzie wyglądała tak samo. Teraz wyobraź sobie, że nasza błonka jest jak kabaretki. Jakiego możemy spodziewać się wyglądu tego produktu masarskiego? Ależ tak! Mięso będzie wysuwać się przez drobne otwory i wytworzy grudki, wgniecenia i wybrzuszenia. Brzmi znajomo... może przypomina to jakieś znajome nogi? Gdy powięzi są pozbawione wigoru, obecne są zaburzenia, zaciśnięcia, naciągnięcia i wybrzuszenia tkanki tłuszczowej wyciskającej się przez luki, tak jak to wygląda w przypadku mielonego mięsa w kabaretkach. (Wegetarianie mogą pomyśleć o wielkiej piance przyciskanej do siatki ogrodzeniowej!).



To zdjęcie przedstawia powięź, która wywołuje cellulit pod postacią Ran Gradowych. To pianka wciskana w siatkę.



To zdjęcie przedstawia gładką powieź i skórę pozbawioną cellulitu.
To pianka naciskająca na folię spożywczą.

Celem pracy z naszą ukochaną tkanką jest przywrócenie jej optymalnego stanu i gładkości przez zmianę „zewnątrznej otoczki”. Dla twojej informacji, jeśli jesteś szczupła i masz trochę luźnej skóry: fałdki i obwisłości pogarszają to, jak prezentują się Rany Gradowe. Gdy nabierzesz trochę mięśni, skóra będzie bardziej napięta i zmniejszy się intensywność tego typu cellulitu. Zawczasu ostrzegam, w przypadku pracy z cellulitem, o którym tu mowa będziesz miała dużo siniaków, gdy powieź zacznie się rozluźniać. Nie martw się, zazwyczaj nie boli to tak strasznie, jak wygląda.

Kompletna ruina

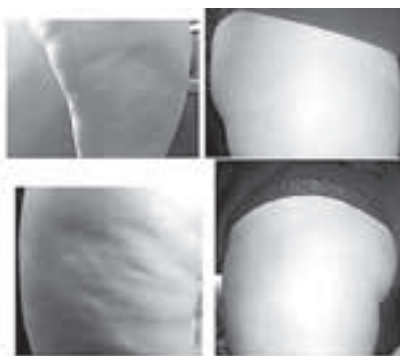
Drugi typ cellulitu to Kompletna Ruina. Nazwa mówi sama za siebie! W tym przypadku obecne są wgłębienia i zmarszczenia będące oznaką zmian typu O.Z.Z. (ograniczeń, zlepień i zniekształceń) znajdujących się w głębszych warstwach powiezi. Mówiąc wprost, twoja skóra wygląda jak po przebyтым wypadku samochodowym. Wybacz mi moją bezpośredniość, ale jest, jak jest, a prawda wyzwoli twoje powiezi!

Celem pracy z naszą ukochaną tkanką jest przywrócenie jej optymalnego stanu i gładkości przez zmianę „zewnętrznej otoczki”.

Pisałam już o tym w rozdziale drugim, że powodem występowania wgłębień i żłobień jest ciągnięcie powięzi strukturalnej/bandażowej przez głębiej położoną watę cukrową/powięź interstrukturalną, która cierpi z powodu O.Z.Z.

Ważną rzeczą, którą powinnaś zrozumieć na temat wyleczenia się z Kompletniej Ruiny, jest to, że najpierw musimy naprawić powierzchniową warstwę powięzi (strukturalna/bandażowa), zanim zaczniemy grzebać głębiej i pracować z tkanką za nią pociągającą.

Każdy może mieć ten typ cellulitu. Nie ma znaczenia fakt, że jesteś chuda jak modelka czy pełniejsza i kształtna. Poza tym mogą u Ciebie występować mieszane rodzaje cellulitu w różnych częściach ciała. Na przykład miałabyś Rany Gradowe w przedniej części nóg a Kompletną Ruinę z drugiej strony.



Zdjęcia po lewej przedstawiają cellulit typu Kompletna Ruina, po prawej stronie widać rezultaty stosowania FasciaBlastera®

Gumiś

Gumiś jest trzecim rodzajem cellulitu. Choć nazwa brzmi uroczonie, raczej nie chcemy, żeby nasze nogi przypominały żelki. Ten wygląd zawdzięczamy złączonym kupkom zanikającej tkanki mięśniowej, tłuszczu i płynu. Tkanka sprawia wrażenie gumowej, pozbawionej spójności. Taki rodzaj zmian powstaje w wyniku ograniczeń mięśni przez opinającą je powięź, uszkodzonej przez O.Z.Z. – ograniczenia, zlepienia i zniekształcenia. Nerwy nie są w stanie dostarczyć wystarczająco silnych sygnałów, by uaktywnić włókna mięśniowe. To trochę jak szukanie sygnału komórkowego w zabetonowanym pomieszczeniu. Zasięg jest ograniczony. Opięcie powięzi blokuje lub ogranicza aktywność nerwową. Oprócz tego zakłóceniom ulega przepływ krwi, niezbędny dla wzrostu i właściwej pracy mięśni. Na dokładkę opięcie powięzi więzi płyny w danym obszarze (stan zapalny) i może spowodować obrzęki. Przez to sprawiasz wrażenie większej niż jesteś, poza tkanką tłuszczową obecną tu i tam, jak to ma w zwyczajcu.

Przy pracy z cellulitem (powięzią) typu Gumiś, skóra „galaretka” może przez krótki czas stać się wyraźniejsza i sprawiać wrażenie, jakby stan się pogłębiał, ale tak naprawdę sprawy idą wtedy ku lepszemu. Rozbijasz większe grudki powięzi, tkanka staje się bardziej sprężysta i zaczynasz dosięgać tkanki mięśniowej. Pamiętaj, leżące niżej mięśnie są miękkie i zredukowane. Dzięki otwarciu tkanki powięziowej nerwy mogą działać z większą skutecznością, a krew lepiej płynąć w tym obszarze, dzięki czemu możliwym staje się wzrost mięśnia. Ćwiczenia fizyczne wraz z odnową powięzi pomogą w zwalczaniu Gumisiów, dzięki czemu nie skończy się to opadającą skórą, tylko pięknym kształtem płynącym ze zdrowia tkanki powięziowej!

W dalszej części książki przedstawiam sekwencję ćwiczeń, dzięki którym nauczysz się otwierać tkankę, by móc dotrzeć do mięśni. Ich aktywacja oznacza pracę tkanki mięśniowej poprzez jej używanie. Gdy to robisz, czyli na przykład przy prostych skurczach izometrycznych czy ruchach podczas ćwiczeń z ciężarkami, to wzmacniasz połączenia nerwowe między mózgiem a danym mięśniem. Tym samym wspierasz ogólny wzrost sił i rozmiarów danej tkanki mięśniowej.

Podsumowując, praca z tym rodzajem cellulitu polega na odblokowaniu napiętej powięzi, co umożliwi dotarcie do tkanki mięśniowej, dzięki czemu organizm może działać skuteczniej, a ty możesz pracować nad swoją tężyzną fizyczną – może po raz pierwszy w życiu.



Powyższe zdjęcia przedstawiają cellulit typu Gumiś przed i po terapii.

BeyondBound™

W końcu mamy typ BeyondBound™ Ten rodzaj jest najgorszy z najgorszych – ale spokojnie, nadal można go naprawić! Potrwa

to może trochę dłużej, bo O.Z.Z. znajdują się we wszystkich warstwach powięzi. W tym stanie wspinasz się po drabinie typów Dziwaczenia Powięzi i prezentujesz spory repertuar objawów związanych ze stanem tej tkanki. Przy BeyondBound™ powięź jest tak napięta, że nie możesz nawet uszczypnąć czy pociągnąć za swoją skórę, bo pod nią znajdują się twarde i złączone kawałki tkanki powięziowej. Osoba, u której ten stan opisuje całą strukturę ciała, przez większość czasu nie ma energii i ma problemy z krążeniem. Ciężko wtedy jakkolwiek ćwiczyć, często pojawiają się również skurcze nóg, wraz z chmurą innych problemów zdrowotnych napędzanych brakiem zdrowia tkanki powięzi. Jest jednak nadzieja, to wszystko można cofnąć!



Zdjęcia przedstawiające etapy przed i po kuracji cellulitu BeyondBound™. Mimo że nie tak widowiskowy, ten rodzaj jest najbardziej dotkliwy dla organizmu.

Pamiętaj, opisane tu zmiany nie nastąpiły z dnia na dzień, dlatego ich odkręcenie będzie wymagało trochę czasu. To proces. Czas upływa i tak, więc równie dobrze możesz poprawić swoją

sytuację i mieć świadomość postępów zamiast pograżać się dalej. Porzucmy już cellulit, piękno i wygląd, ja po prostu chcę, żebyś była zdrowa i korzystała z pełni życia. Zbyt wiele osób pod koniec dnia pada z wycieńczenia, cierpi, łyka tabletki i wegetuje przed ekranami, bo brakuje im energii lub motywacji. Nie tak powinniśmy żyć! Gdy pozbędziesz się bólu i poczujesz się zdrowa, rozwinie się przed tobą ogrom możliwości! Chcę, żebyś przekonała się, jak to jest żyć w jak najlepszym możliwym stanie zdrowia, czyli z prawidłowo funkcjonującymi powięziami! Gdy są zdrowe, cała reszta układów organizmu także dostaje szansę na szczęście! Wydolna tkanka powięziowa sprawia, że ciało działa sprawnie, przepływ krwi i aktywność nerwowa są wolne, a skóra jest gładka i jędrna. To wszystko znajduje się w twoim zasięgu! Pytanie, czy jesteś gotowa na to zapracować? Osiągnięcie swojego wymarzonego ciała wymaga czasu i zaangażowania – dwóch rzeczy, które może dać każda z nas. **#CanIGetanAmen**

Pięć testów do analizy powięzi

Teraz wiesz już co nieco na temat rodzajów cellulitu, nadszedł czas na wzięcie się za ocenę swojej tkanki powięziowej. Do tego celu posłużą ci testy, które możesz wykonać samodzielnie. Są to kolejno testy Percepcji, Szczypania, Dłubania, Postawy i Pozycji. Przydadzą ci się nie tylko podczas przygotowań do walki z cellulitem, możesz też korzystać z nich, gdy coś cię boli, ściska czy pojawia się cokolwiek niepokojącego. Powinnaś je też stosować w pewnych odstępach czasu do mierzenia zmian powstałych dzięki wykonywaniu opisanych dalej sekwencji, by ocenić coś więcej niż tylko wygląd zewnętrzny. Wykonaj je, *zanim* pobiegiesz do lekarza lub zaczniesz łykać tabletki, umówisz się z trenerem, terapeutą czy kimkolwiek

pracującym z ciałem. Koleżanko, jak to mawiała moja mama, „zaczynij od własnego tyłka”. Miała na myśli zwrócenie uwagi na to, co ty sama możesz zrobić. Nie wążaj się po całym świecie, oczekując, że ktoś będzie wiedział, co się z tobą dzieje. Jeśli coś ci dokuczka, za-

Nadszedł czas pozwolenia sobie na polubienie samej siebie.

daj sobie pytanie, czy piłam dostatecznie dużo wody? Czy czymś się stresuję? Może to reakcja na coś, co zjadłam? Następnie przejdź przez kolejne kroki analizy tkanki powięziowej.

UWAGA: nie twierdę, że nie powinnaś konsultować się z lekarzami.

(Pewnie dziewięćdziesiąt osiem procent z was to rozumie). Piszę to dla tych dwóch procent, które już piszą do mnie maila. Poczekaj chwilę! Mam na myśli to, że najpierw po prostu powinnaś edukować się na temat swojego ciała. Potem będziesz mogła prowadzić ze swoim lekarzem dyskusję na poziomie, jeśli już do niej dojdzie. **#YouBeTheExpert** (BądźEkspertem)

Kontynuując, wspomniany proces analizy polega na bardzo prostym i zdroworozsądkowym podejściu do ciała. Tak właściwie, to w społeczności lekarskiej nazywają ten proces H.O.P.S., co jest skrótem od Historii, Obserwacji, Palpacyjnych Badań i Specjalistycznych Testów. To samo będziemy robili z tkanką powięziową. Mój sposób to praktycznie szukanie w sobie odpowiedzi w sposób bardziej naukowy. Zamiast jak szalona biegać i zastanawiać się nad milionem dostępnych opcji, możesz się zatrzymać i przyjrzeć się swojemu obecnemu stanowi, żeby podjąć odpowiednie decyzje.

Warto zaznaczyć, że z pomocą pierwszych trzech technik będziesz mogła określić rodzaj dokuczającego ci cellulitu. Test percepcyjny mówi oczywiście o tym, co widzisz, a cellulit to właśnie

widoczny objaw schorowanych powięzi. Testy szczypania i dłubania również dostarczają informacji na ten temat i skąd może pochodzić zaburzenie. Niestety, cellulit to tylko jeden z elementów składających się na wizję powięzi. Jeśli chcesz się go pozbyć, musisz pokierować swoje działania na cały układ powięzi, musimy więc się trochę o nim dowiedzieć. Do tego posłużą testy postawy i pozycji. Pamiętaj, przy zdrowych powięziach cellulit znika! (Mówię to już czterysta osiemdziesiąty dziewiąty raz...) **#CelluliteIsFascia™** (CellulitToPowięzi)

Nieadekwatnemu myśleniu o sobie wstęp wzbroniony

Zanim zaczniemy poszukiwania, chciałabym ci powiedzieć, że każda kobieta ma trochę kręćka na punkcie swojego wizerunku w lustrze. Społeczeństwo odgrywa w tym dużą rolę i wiele pań może szukać potwierdzenia i otuchy, której mogły nie otrzymać w dzieciństwie. (Tak, ja też chodziłam na terapię. **#Eyeroll** [Przewraca-Oczami]). Niestety, zamiast cieszyć się wewnętrzną siłą i pięknem, my same jesteśmy swoimi najokrutniejszymi krytykami, nie pozostawiającymi na sobie suchej nitki. Kiedy ostatnim razem spojrzałaś w lustro i stwierdziłaś: „Jejku, naprawdę lubię moje ___”. Cokolwiek? *Kiedykolwiek?* Nadszedł czas pozwolenia sobie na polubienie samej siebie... Jeśli ci się uda, spróbuj się pokochać! W całości!

Zapamiętaj: masz zakaz na nieadekwatne myślenie o sobie, gdy obserwujesz swoje ciało i analizujesz stan tkanek. Proszę cię o zdjęcie okularów krytycyzmu i założenie soczewek detektywa. Nasza praca nie będzie polegała na wytykaniu niedoskonałości. Szukamy przyczyn problemu i weźmiemy się za jego rozwiązanie. Wyobraź sobie, że teraz przeprojektujesz się na nowo. Gdy remontujesz dom, nie martwisz się stanem podłogi, bo wiesz, że zostanie wymieniona. Żadne zarysowania czy krzywizny

korytarza cię nie gnębią, bo nadchodzi dzień demolki! Chociaż nie podoba ci się obecny kolor ścian, nie ma powodu do płaczu. Wszystko można przemałować. Takie nastawienie przyda ci się podczas przyglądania się swojemu ciału na przestrzeni całego procesu odnowy. Dom w trakcie renowacji wygląda gorzej niż na końcu, ale zmiany będą postępowały dalej!

Może nie zdałaś sobie sprawy z własnej mocy do zmiany kształtu swojego ciała, ale proszę cię, byś mi zaufała. Przekonanie, według którego nie mamy władzy nad naszymi genami, kształtem ciała lub cellulitem to MIT! Odwiedzając moją grupę FasciaBlasters™ na Facebooku® dowiesz się, że możesz przetransformować każdą część swojego organizmu według własnych upodobań. Zdjęcia dziesiątek tysięcy kobiet mogą ci to udowodnić. Już niedługo zajdą w tobie zmiany, więc nie przerażaj się obecnym stanem sytuacji. Zamiast tego poczuj siłę do zmiany tego, co jest przed tobą. Poczucie zachwyty nad tym, jak niesamowite jest twoje ciało sprawi, że nie będziesz się martwiła drobnymi niedoskonałościami. Wiedza to potęga, a moc daje pewność siebie! Pożegnaj się więc z emocjami i osądzaniem. Powiedz szaleństwu „nie”! (**#Got-MyPreachOn** [ŚwięteSłowa]). Gotowa na krok naprzód? No to dalej! **#NoCrazyAllowed** (BezSzaleństwa)



Melissa Vaughn Thayer

18 marca

Moje zdrowie uległo znacznej poprawie dzięki stosowaniu FasciaBlastera® i żałuję, że nie zrobiłam więcej zdjęć z czasu przed jego stosowaniem. W 2002 roku zdiagnozowano u mnie stwardnienie



Ashley Black – autorka książek, wynalazczyni, coach, influencerka i matka. Twórczyni nauki zwanej Powięziologią i metody FasciaBlaster®, pozwalającej raz na zawsze pozbyć się cellulitu. Urodziła się z młodzieńczym reumatoidalnym zapaleniem stawów. Lekarze zapowiadali, że w wieku trzydziestu lat będzie poruszać się na wózku. Postanowiła się jednak nie poddać. Po wielu latach walki odnalazła rozwiązanie – za stan jej zdrowia odpowiedzialna jest

tkanka powięziowa. Dzięki temu odkryła nie tylko drogę do odzyskania sił witalnych, ale również pięknego wyglądu całego ciała. Swoją wiedzę dzieli się z kobietami na całym świecie jako mistrzyni wellness.

W tej książce Autorka:

- udowadnia, dlaczego cellulit to tylko mit,
- wyjaśnia, czym jest Powięziologia i jak wykorzystać jej odkrycia dla odzyskania zdrowia,
- podaje skuteczne metody na poprawę wyglądu skóry ud i pośladków niezależnie od ilości tkanki tłuszczowej,
- przedstawia masaż do samodzielnego wykonania, dzięki którym skóra stanie się jędrna,
- uczy, jak dbając o ciało zwiększyć poczucie własnej wartości.

Powiedz cellulitowi NIE!

Patroni:

naturoterapia
w praktyce



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-54-9



9 788365 846549