



Εξαφανίστε τη Κυτταρίτιδα!

Το www.diatrofologos.com σας τα λέει όλα.

Κυτταρίτιδα ... καταπολεμήστε την τώρα!

Πολλές γυναίκες βλέπουν με θλίψη το δέρμα τους να μοιάζει με την ανάγλυφη επιφάνεια της φλούδας του πορτοκαλιού, στην καλύτερη περίπτωση, ή με την χαρτονένια θήκη που βάζουν τα αυγά, στην χειρότερη. Γι' αυτό λοιπόν σήμερα, θα ασχοληθούμε με το καυτό θέμα της κυτταρίτιδας που μας αφήνει «θύματα» της. Ας κάνουμε αυτό το καλοκαίρι να είναι γεμάτο αυτοπεποίθηση, και να κυκλοφορούμε στην πλαζ με μπικίνι, χωρίς να κρύβουμε την ... πίσω μας όψη!

Τι είναι η κυτταρίτιδα:

Κατ' αρχή το όνομα της αρρώστιας είναι λάθος. Σύμφωνα με την ετυμολογία της λέξης, κυτταρίτιδα σημαίνει φλεγμονή, μόλυνση κυττάρων. Όμως κυτταρίτιδα είναι η κατάσταση όπου μεγάλο ποσοστό λιπώδους ιστού συγκεντρώνεται σε διάφορες περιοχές του σώματος (κυρίως στους γλουτούς, τους μηρούς, την κοιλιά), συνδέεται με τους γύρω συνεκτικούς ιστούς και αντιστέκεται στη διάσπασή του. Επομένως η κυτταρίτιδα είναι πάθηση και όχι μια «φυσιολογική» κατάσταση όπως συνήθως εκλαμβάνεται.

Είναι η εναποθήκευση μορίων λίπους στην οριακή στοιβάδα δέρματος και υποδέρματος μεταξύ των ινών του συνδετικού ιστού. Τα κύτταρα μεγαλώνουν και δεσμεύουν με ανθυγιεινό τρόπο το νερό στους ιστούς. Τα διογκωμένα πλέον, λιπο-κύτταρα και οι άκαμπτες ίνες κολλαγόνου προκαλούν όχι μόνο αλλαγή της δομικής αρχιτεκτονικής του δέρματος αλλά και σοβαρές επιπτώσεις στην αγγειακή κυκλοφορία. Μειώνεται έτσι τόσο η οξυγόνωση και η μεταφορά θρεπτικών ουσιών από τα αρτηριακά αγγεία, όσο και η παροχέτευση των άχρηστων υλικών από τα φλεβικά και λεμφικά αγγεία, δημιουργώντας αλλά και εξελίσσοντας το πρόβλημα.

Αιτίες εμφάνισης της κυτταρίτιδας:

Η κυτταρίτιδα είναι πολύ-παραγοντική ασθένεια. Πολλές φορές οφείλεται σε αιτίες μικροβιακές (μολύνσεις), αλλεργικές και στην κακή κυκλοφορία του αίματος. Για τις γυναίκες με φυσιολογικό βάρος, η αιτία τις περισσότερες φορές είναι τα κυκλοφορικά προβλήματα που συνδυάζονται με τις επιδράσεις των γυναικείων ορμονών. Για τις παχύσαρκες γυναίκες τα αίτια αναζητούνται κυρίως στο παραπανίσιο βάρος. Ο λόγος

που στους άντρες η κυτταρίτιδα δεν εμφανίζεται τόσο συχνά με την αντιαισθητική όψη «φλούδας πορτοκαλιού», δεν είναι η ανυπαρξία της, αλλά η διαφορετική διάταξη των λιπο-κυττάρων.

Άλλα αίτια της κυτταρίτιδας είναι η κληρονομική προδιάθεση, η καθιστική ζωή, το κάπνισμα, η κακή διατροφή (πολλά λίπη, πολύ αλάτι, λίγα υγρά, αλκοόλ, γλυκά) συνδυαζόμενη με κακή πέψη. Επίσης σε φαρμακευτικά αίτια, όπως η λήψη αντισυλληπτικών. Οφείλεται επίσης σε παθολογικούς παράγοντες όπως υπερθυρεοειδισμός, ορμονικά προβλήματα (εφηβεία, εγκυμοσύνη, λοχεία, κλιμακτήριος), πολυκυστικές ωοθήκες, κακή λειτουργία του ήπατος, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα, και προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος. Ακόμη μπορεί να οφείλετε σε ψυχολογικά αίτια και φυλετικούς παράγοντες (οι γυναίκες της μεσογείου υποφέρουν περισσότερο από κυτταρίτιδα λόγω κατασκευής σώματος, διατροφής).

Όταν παρουσιαστεί η κυτταρίτιδα, είναι σημάδι ότι σε μέρη του σώματος υπάρχει εσωτερική ρύπανση. Ότι δηλαδή κάτι μέσα στο σώμα χρειάζεται προσοχή. Πρέπει να αρχίσει μια προσπάθεια αποτοξίνωσης του οργανισμού, αποφεύγοντας τα κρέατα, το αλάτι, μουςτάρδες, τηγανητές τροφές, επεξεργασμένες τροφές, καπνιστές και αλατισμένες τροφές, ζάχαρη και γλυκίσματα. Επίσης αλκοόλ και γλυκά ποτά.

8 Βήματα - Για να την καταπολεμήσετε:

Για να είστε έτοιμες για την παραλία:

1. Μειώστε τις θερμίδες και διορθώστε τη διατροφή σας.

Αν είστε υπέρβαρη, η απώλεια βάρους θα βοηθήσει σημαντικά. Βάλτε στόχο την απώλεια 1.200 -1.500 θερμίδων ημερησίως, προτιμώντας τροφές με χαμηλά λιπαρά, πολλούς υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, φρούτα και λαχανικά. Αποφύγετε κυρίως τα κορεσμένα λίπη που βρίσκονται σε λιπαρά κρέατα, τηγανητά, μαγιονέζα, κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, αυγά και ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αυτά τα λίπη πρέπει να αποτελούν λιγότερο από το 10% της διατροφής μας, καθώς είναι αυτά που συμβάλλουν στην παχυσαρκία η οποία με τη σειρά της επιδεινώνει την κυτταρίτιδα. Επίσης, πρέπει να περιορίσετε την πρόσληψη απλών σακχάρων (π.χ. ζάχαρη)

2. Αντιμετωπίστε την κατακράτηση υγρών.

Οι περιοχές με κυτταρίτιδα περιέχουν περισσότερα κύτταρα με κατακράτηση νερού. Αν στο σώμα υπάρχει μεγάλη ποσότητα υγρών, αυτό θα κινηθεί στα «φουσκωμένα» κύτταρα. Αυτός είναι και ο λόγος που πολλές γυναίκες με φυσιολογικό βάρος εμφανίζουν κυτταρίτιδα. Η αποτοξίνωση από το αλάτι και η κατανάλωση νερού (τουλάχιστον 8 ποτήρια) θα συμβάλει στη μάχη κατά της κατακράτησης.

3. Αυξήστε τις αντιοξειδωτικές τροφές.

Τα τοιχώματα που περιβάλλουν τις «λίποαποθήκες» είναι από κολλαγόνο και γι' αυτό καταστρέφονται από τις ελεύθερες ρίζες (που δημιουργούνται από το τσιγάρο και τον ήλιο). Βάλτε στόχο τουλάχιστον 5 φρούτα και λαχανικά καθημερινά, που εφοδιάζουν τον οργανισμό με αντιοξειδωτικά στοιχεία που πολεμούν τις ελεύθερες ρίζες.

4. Μειώστε τις τοξίνες.

Αν και η κυτταρίτιδα δεν αποτελεί συσσώρευση τοξινών, τα κορεσμένα λίπη, η ζάχαρη, ο καφές, το αλκοόλ και το κάπνισμα παίζουν ρόλο στο σχηματισμό της. Η κατανάλωση

των παραπάνω ουσιών επιβαρύνει το λεμφικό σύστημα (που καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες) με αποτέλεσμα να παράγει ίνες που δεσμεύονται στα τοιχώματα των λιποκυττάρων, κάνοντας τα πολύ λεπτά. Αυτό με τη σειρά του δημιουργεί επιπρόσθετη πίεση στο λίπος που συμπιέζει προς τα πάνω με αποτέλεσμα το δέρμα να εμφανίζει «λακκάκια».

5. Υιοθετήστε μια μορφή άσκησης.

Κάντε γυμναστική ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και όχι ένα μήνα πριν το καλοκαίρι! Η αερόβια άσκηση χαμηλής έντασης είναι ιδανική αφού βοηθά στην κατανάλωση θερμίδων και βοηθά στην καλή κυκλοφορία του αίματος. Είναι πιο αποτελεσματική σε συνδυασμό με προπόνηση με βάρη. Η τοπική άσκηση όμως δεν βοηθά στην απομάκρυνση της κυτταρίτιδας, αν δεν συνδυάζεται με αερόβια άσκηση, η οποία συμβάλλει στην κινητοποίηση και καύση λιπαρών οξέων, για ενέργεια.

6. Προσέξτε τα ρούχα και τα παπούτσια σας.

Θα σας πηγήσει αυτό που θα σας πω τώρα αλλά πρέπει να αποφεύγετε τα πολύ στενά ρούχα και τα ψηλά τακούνια, διότι και τα δύο δημιουργούν πρόβλημα στην σωστή κυκλοφορία του αίματος

7. Και το μπάνιο κάνει διαφορά.

Μην κάνετε μπάνιο με ζεστό νερό. Υιοθετήστε την εναλλαγή κρύου και ζεστού, που βοηθάει στην σύσφιξη της επιδερμίδας.

8. Μασάζ

Κάντε καλό μασάζ στα πόδια σας έστω και μόνες σας. Με μια απλή μαλακτική κρέμα, κάντε μασάζ (με κυκλικές κινήσεις και πάντα από κάτω προς τα πάνω) στα πόδια σας, και όπου αλλού έχετε εντοπίσει σημάδια κυτταρίτιδας.

Το σημαντικό βέβαια, είναι να κατανοήσετε ότι χρειάζεται προσοχή και θεραπεία συντήρησης όλο το χρόνο και όχι μόνο κατά τους θερινούς μήνες. Οι περιστασιακές και γρήγορες θεραπείες έχουν μεν αποτέλεσμα αλλά ήπιο και προσωρινό. Γι' αυτό και εμείς ακολουθώντας το αρχαίο ρητό «του φρονίμου τα παιδιά πριν πεινάσουν μαγειρεύουν» σας προετοιμάζουμε από τώρα!

Αν έχετε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή ανησυχίες, επικοινωνήστε μαζί μας στο youcandoit@diatrofologos.com και θα αναφερθούμε στα θέματα αυτά σε μελλοντικές εφημερίδες.

Δημιουργήθηκε από το www.diatrofologos.com Παρακαλώ [στείλτε](#) αυτή την εφημερίδα σε όποιον πιστεύετε πως θα βοηθηθεί!

To unsubscribe please send e-mail to: unsubscribe@diatrofologos.com