

O celulitu...

Rupičasta narančina kora jedan je od najmrskijih neprijatelja ženine ljepote. Celulit u svojoj naravi muči deblje osobe, ali tog problema nisu pošteđene niti osobe koje nemaju problema sa debljinom.

Iako na nastanak celulita djeluje hormon estrogen, sjedalački način života, genetske predispozicije, nedovoljna tjelesna aktivnost i hrana su među bitnim faktorima koji će utjecati na nastanak ili smanjenje celulita. Narančina kora ne samo da je estetski problem i već u kasnijoj fazi razvoja predstavlja i zdravstveni problem, pa čak boli i na sam dodir. Celulit je, naime, kronična upala vezivnog tkiva kože zbog koje dolazi do zastoja cirkulacije, a time i nakupljanja tekućine i masnoća.

Zdravlje dolazi iznutra, kao i ljepota, stoga u borbu s mrskim celulitom krenite tamo gdje je najefikasnije, pravilnom i uravnoteženom prehranom. Puno soli, hrana s visokim udjelom masnoća i ugljikohidrata pogoduje nastanku narančine kore, a hrana bogata vlaknima čisti organizam i pomaže u borbi za lijepu kožu.

Važno je znati da celulit nije posljedica debljanja i da ga se nećete riješiti ako smršavite. Nužno je promijeniti režim prehrane, a to svakako znači da s jelovnika trebate izbaciti jako začinjenu hranu koja utječe na zadržavanje vode u organizmu. Tako bi „anticelulitna prehrana,, trebala sadržavati namirnice koje potiču probavu i iz organizma eliminiraju toksine.

Saveznici u borbi protiv celulita su bijelo meso, poput puretine i piletine, riba, jogurt, voće uglavnom sve osim banana i grožđa, povrće, mineralna voda. Zaboravite pak na suhomesnate proizvode, jako zasoljenu hranu, konzervirane namirnice, smrznuta jela, sokove koji sadrže CO₂ te smanjite unos kave.

Korisne namirnice koje sadrže dovoljne količine vitamina A,E,C i K jer oni poboljšavaju tonus kože i jačaju stjenke vena i kapilara.

Istraživanja su pokazala da veće količine vitamina C povoljno djeluju na proizvodnju kolagena i jačanje vezivnog tkiva, pa u prehranu svakako uvrstite limune, naranče (koji će štititi krvne žile i pospješiti izlučivanje otrova iz organizma), ananas, papaju i grejp (jer sadrže enzime koji učinkovito sprječavaju zadržavanje tekućine u organizmu) te trešnje koje imaju diuretički učinak. Ostale namirnice koje pospješuju izlučivanje tekućine iz organizma su šparoge i rajčice koje su bogate kalijem i vitaminom C, a sadrže i tvari koje čuvaju čvrstoću tkiva krvnih žila.

Prokrvljenost organizma poboljšat će namirnice bogate vitaminom E koji nalazimo u paprikama, mlijeku, jajima, puretini, piletini i celeru.

Za duži osjećaj sitosti probajte zobenu kašu koja je prepuna vlakana ili pak ječam koji pomaže u bržem razgrađivanju masti.

Hranu pripremajte s malo soli, kuhajte je, a nikako se ne preporučuje pržiti u dubokom ulju.

Saveznik kojeg ne smijete zaboraviti je voda. Velika količina vode, bar dvije litre dnevno, pospješuju izmjenu tvari, zaslužna je za čišćenje organizma i za dobar rad probavnog sustava.

Osim pravilnom prehranom, uspješnom uklanjanju celulita svakako će pridonijeti tjelesna aktivnost. Kako je celulit nakupina masnog tkiva, potrebno ga je sagoriti, a aktivnosti koje djeluju na način da sagorijevaju masno tkivo su vožnja biciklom, plivanje, trčanje, rolanje.

Anticelulitne masaže također djeluju na smanjenje celulita. Pospješuju cirkulaciju, izmjenu tvari i učvršćuju tonus kože, te ubrzavaju eliminaciju toksina i nakupljenih masnih stanica na kritičnim mjestima. Masažama poboljšavamo prokrvljenost dijelova tijela pogođenih celulitom, otklanjamo edeme, odnosno pospješujemo izlučivanje suvišne tekućine.

Isto tako u borbi protiv celulita pomoći će vam i anticelulitne kreme i eterična ulja.

Eterično ulje gorke naranče i ružmarina potiče cirkulaciju, dok je ulje čempresa protiv zadržavanja tekućine u organizmu.

KOFEIN RAZGRAĐUJE MASNOĆE I TONIRA

Kofein je često jedan od glavnih sastojaka anticelulitnih krema i pomaže pri otpuštanju masnoća iz masnih naslaga. Kofein smanjuje količinu vode iz kože te je tako tonira i učvršćuje. Dovoljno je popiti šalicu kave (ne više!) na dan neovisno o kremi.

BRŠLJAN I MENTOL ZATEŽU KOŽU

Bršljan u kremama smanjuje zadržavanje vode i zato čini bedra čvršćima i tanjima.

CIRKULACIJU POBOLJŠAVA DIVLJI KESTEN

Divlji kesten se u kremama može naći i pod svojim latinskim imenom Aesculus hippocastanum. On pomaže u ubrzavanju cirkulacije, a jača vene i kapilare. Pomaže i kod izlučivanja tekućina. Gel s mentolom također može pomoći jer ima efekt hlađenja zbog čega će pojačati cirkulaciju te stegnuti kožu.

NOĆU KOŽA BOLJE UPIJA KREMU

Imate li anticelulitnu kremu koja se nanosi jedanput na dan, najbolje ju je nanijeti prije spavanja. Koža je noću najpropusnija i svaki sastojak će tada bolje upiti. Sadrži li krema retinol* tada je nanosite uvijek prije spavanja jer ga svjetlost uništava.

(*Retinol - derivat vitamina A, zateže kožu i popravlja njenu elastičnost zbog čega područje zahvaćeno celulitom više ne izgleda grudasto. Retinol ubrzava i obnavljanje stanica te stvaranje kolagena koji masnoće čuva na mjestu.)

Kako bi poboljšali cirkulaciju, prilikom tuširanja naizmjenice koristite toplu pa hladnu vodu, a kako bi potaknuli kolanje krvi, napravite piling i obrišite ga grubim ručnikom.

U Beauty studiju Novamed nudimo anticelulitne masaže i aparativne metode uklanjanja celulita kod kojih koristimo radiofrekvenciju koja radi četiri funkcije istovremeno: radiofrekvencija zagrijava tkivo, vakuum potiče limfnu drenažu, LED terapija stimulira limfu, te krioterapija koja poboljšava izmjenu tvari i zatezanje kože.

Radiofrekvencija je aparat koji u najkraćem mogućem roku rješava adipozne nakupine masnoća, celulita, tonificira tkivo i definira vaše obline.

I za kraj savjet koji svakako vrijedi upamtiti: budite uporni i disciplinirani, jer celulit je nastajao dugo i treba vremena i ustrajnosti kako bi ga se riješili.

