

CELULIT

Kaj je celulit?

Celulit je nepravilno razporejena podkožna maščoba (želatini podobna snov).

Največkrat se pojavlja na stegnih, bokih, zadnjici, trebuhu in kolenih.

Vzroki za nepravilno razporejanje podkožne maščobe so običajno nepravilna prehrana, pomanjkanje gibanja in stres. V ohlapnem veznem tkivu se začno kopičiti voda iz organizma in odpadne snovi, ujeta tik pod kožo.

Nastane zaradi zastoja tekočin v tkivih. V prvi fazi nastajanja se celulit ne opazi, ko pa začne tekočina počasi zastajati, se pod prsti začutijo drobni vozlički. Počasi tekočina postaja gostejša, koža pa se vse bolj guba in dobi videz "pomarančne kože". Ko pa je tekočina že tako gosta in vozlički trdi, nastanejo luknjice in zatrdline. Ob pojavih t.i. pomarančne kože je potrebno ukrepati takoj – sčasoma se mehko podkožje namreč začne spreminja v trdno tkivo, ki ga je težje pozdraviti.

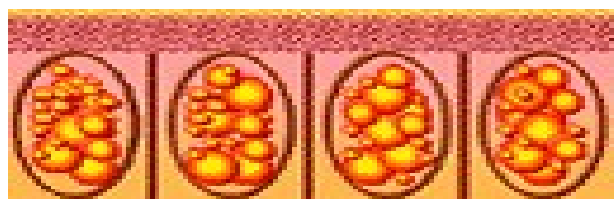
Nekateri ljudje pa so h kopičenju maščobnih celic gensko nagnjeni.

Ali imajo tudi moški celulit?

Moški večinoma nimajo celulita, ker se moško in žensko vezno tkivo med seboj razlikujeta. Oporne kolagenske niti moškega tkiva so med seboj trdno prepletene in manj raztegljive kot pri ženskah, zato se maščoba pri moških bolj enakomerno porazdeli in ne povzroča celulita.



Tako izgleda celulit pri moških



Tako izgleda celulit pri ženskah

Kako odpravimo celulit?

Z veliko gibanja, veliko tekočine (voda, nesladkan čaj), zdravo prehrano in masažo. Z aktivnim hujšanjem celulita ne odpravimo, temveč zmanjšamo le obseg maščobnih tkiv. Najbolj naraven način odpravljanja celulita je ročna masaža in vse kar pospešuje cirkulacijo.



Vsaj trikrat na teden telesu privoščimo masažno kopel z sisalovo rokavico, da povečamo prekrvavitev in odpravo celulita. Prekrvavitev lahko pospešimo tudi z ledenimi obkladki, katere polagamo na prizadete dele telesa. Z ledeno masažo bomo spodbudili kroženje krvi, pore se bodo zožile, vezno tkivo pa bo postalo čvrstejše in bolj napeto.

Zelo priporočljivo živilo v boju proti nadležnemu celulitu je ananas. Ta sočni sadež vsebuje ogromno število encimov, ki vzpodbujajo prekrvavitev in pospešujejo izločanje vode in odpadnih snovi iz telesa.

Še nasvet

Celulit povzroča težave predvsem ženskam. V svetu kar 80% žensk trpi za to nadlogo.

Če želite čimprej odplakniti vso nesnago in škodljive snovi, si vsako jutro privoščite kozarec sveže stisnjene limonade.





Celulit