

ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑΜΑΣ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΣΩΜΑ

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΟΥ

Κυτταρίτιδα; Όχι πια!

ΑΝ ΚΑΙ Η ΜΑΧΗ ΚΑΤΑ
ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΘΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ NON
STOP, 365 ΜΕΡΕΣ ΤΟ
ΧΡΟΝΟ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΤΩΡΑ
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΠΟΙΕΣ
ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ
ΝΙΚΗΤΡΙΕΣ!

Είναι ανάμεσα στους πιο ενοχλητικούς και επίμονους εχθρούς της ομορφιάς μας. Εμφανίζεται συνήθως στους μηρούς, στους γλουτούς, στο στομάχι, στην κοιλιά, στις γάμπες και στα μπράτσα και είναι γεγονός ότι δεν κάνει διακρίσεις, πράγμα που σημαίνει ότι άτομα που έχουν ιδανικό βάρος μπορεί να εμφανίζουν κυτταρίτιδα. Ανάμεσα στις αιτίες που την προκαλούν είναι η κακή διατροφή, η καθιστική ζωή, η κληρονομικότητα, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η κακή κυκλοφορία του αίματος, το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Ανάλογα με την αιτία και το είδος της, η κυτταρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Η κυτταρίτιδα δεν είναι ίδια σε όλους

Υπάρχουν διαφορετικά είδη κυτταρίτιδας και το καθένα έχει τον δικό του τρόπο αντιμετώπισης.

- **Ινώδης κυτταρίτιδα:** Εμφανίζεται κυρίως σε νεαρές γυναίκες, οι οποίες συνήθως δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα βάρους. Γίνεται ορατή όταν καθόμαστε και πιέζονται οι επίμαχες ζώνες, οπότε προκύπτει η λεγόμενη όψη φλούδας πορτοκαλιού. Σε αυτό τον τύπο κυτταρίτιδας, όσο μειώνεται το βάρος τόσο πιο εμφανές γίνεται το πρόβλημα.

- **Λιπώδης κυτταρίτιδα:** Σχετίζεται με το τοπικό πάχος, έχει μαλακιά υφή και έντονη καπνισμένη όψη. Παρουσιάζεται όταν τα λιποκύτταρα «φουσκώνουν» από την υπερβολική πρόσληψη λίπους, στριμώνονται μεταξύ τους και «ανεβαίνουν» προς τα πάνω οπότε διαγράφονται ως ανάγλυφα στο σώμα.

- **Οιδηματώδης κυτταρίτιδα:** Προκαλείται κυρίως από την κατακράτηση υγρών, είναι πιο έντονη τις ημέρες πριν την περίοδο και η εικόνα που παρουσιάζει είναι σαν να φουσκώνουν κατά διαστήματα οι επίμαχες ζώνες.

- **Οζώδης ή εγκυστεμένη κυτταρίτιδα:** Έχει σκληρή υφή και είναι επώδυνη όταν πιέζετε την περιοχή. Καθώς τα

λιποκύτταρα διογκώνονται και σπρώχνουν το ένα το άλλο, δημιουργούν μικρές συμπαγείς ζώνες μέσα στο δέρμα, πιέζουν τις νευρικές απολήξεις και γι' αυτό προκαλείται πόνος.

Ανάμεσα στις αιτίες που προκαλούν την κυτταρίτιδα είναι η κακή διατροφή, η καθιστική ζωή, η κληρονομικότητα.



Το «οπλοστάσιό» μας κατά της κυτταρίτιδας

Τόσο η κοσμετολογία όσο και η αισθητική ιατρική κάνουν συνεχώς άλματα στην αντιμετώπιση του δύσκολου προβλήματος της κυτταρίτιδας. Ανάμεσα στις πιο δημοφιλείς και αποτελεσματικές μεθόδους στο ιατρείο του ειδικού είναι οι ακόλουθες:

1. **Μεσοθεραπεία:** Η μέθοδος ξεκίνησε να εφαρμόζεται στη Γαλλία το 1958, και σήμερα θεωρείται η καλύτερη ίσως μέθοδος της αισθητικής ιατρικής για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας (αλλά και άλλων προβλημάτων). Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο ειδικός κάνει μικροενέσεις με ενεργείς ουσίες στο μεσόδερμα, δηλαδή στην περιοχή ανάμεσα στον μυ και την επιδερμίδα. Οι ενέσεις είναι εξαιρετικά λεπτές και έχουν μήκος μόλις 4 mm, οπότε είναι τελείως ανώδυνες. Το ενδιαφέρον με τη μεσοθεραπεία είναι ότι ο ειδικός μπορεί να δημιουργήσει, ανάλογα με το συγκεκριμένο πρόβλημα κάθε γυναίκας, το κατάλληλο «κοκτέιλ» συστατικών.

- **Endermologie:** Θεραπεία που προτείνεται για την οιδηματώδη κυτταρίτιδα. Πρόκειται για μια ειδική συσκευή δι-αδερμικού μασάζ, η οποία κάνει ταυτόχρονα αναρρόφηση με μια κυλιόμενη κούπα roller. Συνήθως συνδυάζεται με μεσοθεραπεία, καθώς συμβάλλει σημαντικά στην απομάκρυνση των υγρών που έχουν εγκλωβιστεί στην περιοχή.

- **Λείζερ, ραδιοσυχνότητες, θερμότητα, υπερηχητικά κύματα:** Πρόκειται για

τις νέες τεχνολογίες που επιστρατεύονται στη μάχη κατά της κυτταρίτιδας. Η συσκευή VelaSmooth συνδυάζει δύο μορφές ενέργειας (ραδιοσυχνότητες και υπέρυθη ακτινοβολία) με δύο τρόπους μηχανικού μασάζ (την αρνητική πίεση και τις μαλάξεις του ιστού). Το Eporax είναι η συσκευή που



Τα πιο αποτελεσματικά συστατικά όσον αφορά στη λιπόλυση είναι το πράσινο τσάι, η καφεΐνη, τα φύκια και η centella asiatica.

«μιμείται» τη δράση της μεσοθεραπείας χωρίς ενέσεις. Με τη βοήθεια του ηλεκτρικού κύματος που εκπέμπει, ξεπερνά το φραγμό του δέρματος και μεταφέρει τις ενεργές ουσίες (παρόμοιες με αυτές της μεσοθεραπείας) σε βάθος. Η συσκευή Ultra Shape, που λειτουργεί με υπέρηχους, βασίζεται στη λογική της λιποδιάλυσης. Η ενέργεια των υπερήχων προκαλεί μικροδονήσεις στα λιποκύτταρα, κάνοντας τη μεμβράνη τους να διαλυθεί από τις ταλαντώσεις, με αποτέλε-

σμα το λίπος να απομακρύνεται από το σώμα μέσω του μεταβολισμού.

• **Χειρουργικές λύσεις:** Η λιποαναρρόφηση δίνει λύση στο πρόβλημα του τοπικού πάχους χωρίς να αφήνει ίχνη και χωρίς να απαιτεί εκτεταμένο χρόνο ανάρρωσης. Η φιλοσοφία πίσω από αυτή τη μέθοδο είναι ότι τα λιποκύτταρα δεν πολλαπλασιάζονται μετά την ενηλικίωση. Αυτό που μεταβάλλεται είναι το μέγεθος κάθε λιποκυττάρου, ανάλογα με το λίπος που αποθηκεύεται

σε αυτό. Αν, λοιπόν, αφαιρέσουμε έναν αριθμό λιποκυττάρων, αυτά απομακρύνονται για πάντα, άρα έχουμε μόνιμο αποτέλεσμα όσον αφορά στις αναλογίες του σώματος. Μετά την επέμβαση προκαλείται ένα μικρό οίδημα, το οποίο υποχωρεί σταδιακά, ώστε το αποτέλεσμα να φανεί από τους τρεις μήνες και ύστερα.

• **Στο χώρο του φαρμακείου:** Τα πιο αποτελεσματικά συστατικά όσον αφορά στη λιπόλυση είναι το πράσινο τσάι, η καφεΐνη, τα φύκια και η centella asiatica. Αν και βοηθούν σημαντικά στη βελτίωση του ανάγλυφου της κυτταρίτιδας, για να δείτε ουσιαστικό αποτέλεσμα θα πρέπει να τα συνδυάσετε με σωστή διατροφή και γυμναστική. Δράση εκ των έσω υπόσχονται και τα συμπληρώματα διατροφής κατά της κυτταρίτιδας, τα οποία περιέχουν λιποδιαλυτικά συστατικά φυτικής προέλευσης και συμβάλλουν και αυτά στη βελτίωση του προβλήματος.

Tips διατροφής

Είναι πολύ σημαντικό να προσπαθήσετε να είστε κοντά στο ιδανικό σωματικό σας βάρος, όχι με δίαιτες-αστραπή, αλλά με ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο. Αυτό που συστήνουν οι ειδικοί είναι να μειώσετε την πρόσληψη λίπους, ειδικά του κορεσμένου λίπους, που, με ταξί άλλων, ενοχοποιείται και για την παχυσαρκία.

Προτιμήστε τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα λιπαρά (π.χ. ελαιόλαδο) και πίνετε νερό, ώστε να λειτουργεί καλύτερα ο μεταβολισμός σας. Επίσης, περιορίστε στο ελάχιστο τα απλά σάκχαρα (δηλαδή τη ζάχαρη) και για να έχετε γεμάτες τις «δεξαμενές» σας με ενέργεια προτιμήστε τους σύνθετους υδατάνθρακες (φυτικές ίνες και αμυλούχες τροφές). Άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης θα προστατέψουν τη σιλουέτα σας με τον καλύτερο τρόπο. Τέλος, περιορίστε την πρόσληψη αλατιού, που προκαλεί κατακράτηση υγρών. Ανάμεσα στις διατροφικές «παγίδες» όσον αφορά στο αλάτι, στη ζάχαρη και στα λίπη είναι τα έτοιμα γεύματα και το μενού των ταχυφαγείων, οπότε περιορίστε τα στο ελάχιστο.

Μη φοβάστε τη ζυγαριά!

ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΤΟ ΤΕΤ Α ΤΕΤ ΜΕ ΤΗ ΖΥΓΑΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΑΓΧΩΤΙΚΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ. ΚΙ ΟΜΩΣ, ΑΝ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΦΟΒΟ, Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΣΑΣ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΧΡΗΣΙΜΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΚΙΛΑ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΣΕ ΙΔΑΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.

Ζυγίζεστε συχνά

Μην αντιμετωπίζετε τη ζυγαριά ως «μπαμπούλα», αλλά ως ένα μέσο που θα σας βοηθήσει με τον τρόπο του να μείνετε στον σωστό δρόμο. Μάλιστα, έρευνες έχουν δείξει πως οι γυναίκες που ζυγίζονται καθημερινά καταφέρνουν να χάσουν διπλάσιο βάρος από εκείνες που ζυγίζονται μία φορά την εβδομάδα, ενώ εκείνες που αποφεύγουν το ζύγισμα είναι πολύ επιρρεπείς στο να πάρουν κιλά. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι οι γυναίκες που ζυγίζονται συστηματικά έχουν πιο καλή διάθεση, γιατί αισθάνονται πως έχουν στα χέρια τους τον έλεγχο.

Top model;

Στην αγορά θα βρείτε πολλά τεχνολογικά εξελιγμένα μοντέλα ζυγαριών, τα οποία μπορούν να υπολογίσουν το Δείκτη Μάζας Σώματος ή το ποσοστό λίπους, αλλά η αλήθεια είναι ότι τελικά όλα αυτά τα νούμερα απλώς εντείνουν το ήδη υπάρχον στρες. Επιπλέον, κάποιοι πα-

ράγοντες, όπως η κατακράτηση υγρών, μπορεί να επηρεάσουν το αποτέλεσμα. Συμπέρασμα: μια budget friendly ηλεκτρονική ζυγαριά μπορεί να επιτελέσει άψογα το ρόλο της, οπότε μην αναβάλλετε την αγορά της.

Ups & Downs

Μη διστάζετε να ανεβείτε στη ζυγαριά επειδή φοβάστε τις μικρές μεταβολές που μπορεί να δείτε στο βάρος σας. Αυτές συνήθως έχουν να κάνουν με την κατακράτηση υγρών, η οποία μπορεί να προκληθεί αν, για παράδειγμα, το προηγούμενο βράδυ φάγατε ένα γεύμα πλούσιο σε αλάτι ή αν βρίσκεστε λίγο πριν την έμμηνο ρύση. Μια μικρή μεταβολή, λοιπόν, δεν θα πρέπει να ρίχνει το ηθικό σας ή να γίνει η αιτία να... πάρετε διαζύγιο από τη ζυγαριά σας. Έχετε πάντα στο μυαλό σας τη γενική εικόνα και, βέβαια, μην κηρύξετε «απεργία πείνας», που θα αποσυντονίσει το μεταβολισμό σας. Σε γενικές γραμμές, προτιμήστε

να ζυγίζετε το πρωί, κατά προτίμηση χωρίς ρούχα. Και παρακολουθήστε την πορεία της μεταβολής, ώστε να λάβετε εγκαίρως τα μέτρα σας, αν χρειαστεί.

Η γλώσσα των αριθμών

Σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, γυναίκες στα 50 ακολούθησαν για 12 εβδομάδες ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής, ενώ παράλληλα έκαναν ποδήλατο. Αποτέλεσμα; Κάποιες από τις γυναίκες αυτές έπεσαν δύο νούμερα στα ρούχα τους. Συγκεκριμένα, ενώ είχαν χάσει λιγότερο από ένα κιλό, είχαν χάσει και 7% λίπος. Αν, λοιπόν, βλέπετε τη ζυγαριά σας να «κολλάει» παρά τις έντιμες προσπάθειές σας, μην το βάζετε κάτω. Δείτε τη διαφορά που έχει πάνω σας το αγαπημένο σας τζιν παντελόνι, αλλά και πόση περισσότερη ενέργεια νιώθετε, και συνεχίστε την προσπάθεια.

Μυστικά για τέλεια σιλουέτα

1) «Ναι» στη βιταμίνη D: Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι γυναίκες με έλλειψη στη συγκεκριμένη βιταμίνη χάνουν πιο δύσκολα βάρος. Όπως ισχύει για κάθε συμπλήρωμα διατροφής, πριν ξεκινήσετε να παίρνετε βιταμίνη D, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

2) Κοιμηθείτε περισσότερο: Αν κοιμάστε λιγότερο από τέσσερις ώρες κάθε μέρα για μεγάλο χρονικό διάστημα, ο μεταβολισμός σας θα πέσει σε νάρκη. Γι' αυτό οι ειδικοί προτείνουν επτά με εννιά ώρες ύπνου.

3) Μπείτε σε κίνηση: Η άσκηση δεν είναι μόνο ένας τρόπος για να βελτιώσετε το σώμα σας, αλλά και για να νιώθετε καλύτερα. Αν δεν είστε φαν της γυμναστικής, ξεκινήστε με γρήγορο περπάτημα. Μάλιστα, για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας, φορέστε ένα ποδόμετρο, που θα σας δείχνει πόσα περισσότερα βήματα κάνετε κάθε φορά.

4) Τρώτε ελαφρά και συχνά: Αυτό που συμβαίνει στους περισσότερους ανθρώπους είναι ότι ο οργανισμός τους χρησιμοποιεί περισσότερη ενέργεια για να κάψει μικρότερα γεύματα που καταναλώνονται πιο συχνά, σε σύγκριση με την ενέργεια που θα χρησιμοποιούσε για να κάψει τον ίδιο αριθμό θερμίδων, ο οποίος όμως θα καταναλωνόταν σε δύο ή τρία γεύματα.

5) Γελάστε με την καρδιά σας! Δέκα με δεκαπέντε λεπτά γέλιου την ημέρα κάνουν καλό στη διάθεσή σας αλλά και στη σιλουέτα σας, αφού υπολογίζεται πως γελώντας καταναλώνετε έως και 50 θερμίδες!



ΤΟ ΝΑ ΦΤΑΣΕΤΕ ΣΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΚΟΡΜΙ ΠΟΥ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΤΕ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΚΟΠΟ. ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΣΤΟ ΣΤΟΧΟ ΣΑΣ.

6) Τρώτε πρωινό: Με αυτό τον τρόπο ενεργοποιείται ο μεταβολισμός σας και έτσι ξεκινάει τη διαδικασία καύσης του λίπους. Ιδανικό πρωινό: χτυπημένα ασπράδια αβγών ή δημητριακά ολικής άλεσης με φρούτα.

7) Πείτε «ναι» στις φυτικές ίνες: Οι τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες και χαμηλές σε υδατάνθρακες χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να μεταβολιστούν, οπότε έχετε την αίσθηση του κορεσμού για περισσότερο χρόνο και οι πι-

θανότητες για τοιπολόγημα μειώνονται. Τέτοιες τροφές είναι το σπανάκι, το μπρόκολο, τα σπαράγγια και το κουνουπίδι

8) Πίνετε νερό: Όταν το σώμα δεν είναι σωστά ενυδατωμένο, ο μεταβολισμός έχει την τάση να πέφτει. Αντίθετα, έχει αποδειχθεί ότι, αν πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, ο μεταβολισμός αυξάνεται κατά 30%. Στόχος: τουλάχιστον οκτώ ποτήρια την ημέρα.

9) Μαγειρεύετε στο σπίτι: Συνήθως είναι πιο υγιεινό, αφού έχετε τον απόλυτο έλεγχο των υλικών που χρησιμοποιείτε, αλλά και του τρόπου μαγειρέματος. Μάλιστα, μέχρι να ετοιμάσετε το γεύμα σας, έχετε ήδη κάψει κάποιες θερμίδες – κάτι που δεν συμβαίνει αν είστε ξαπλωμένοι στον καναπέ, περιμένοντας το delivery.

10) Χαλαρώστε: Το στρες προκαλεί έκκριση κορτιζόλης στο σώμα, γεγονός που μπλοκάρει την καύση του λίπους, το οποίο συνήθως συσσωρεύεται στην περιοχή της κοιλιάς.

11) Επί ποδός: Μια πανεύκολη άσκηση Pilates: σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας και κατεβείτε. Επαναλάβετε την άσκηση αρκετές φορές, καλύτερα, δε, το πρωί, για να ενεργοποιήσετε το σώμα σας.

12) Πίνετε πράσινο τσάι: Εκτός από καφεΐνη, το πράσινο τσάι περιέχει κατεχίνες, που ενεργοποιούν το μεταβολισμό. Παράλληλα, αποτοξινώνει τον οργανισμό.

13) Μετά την άσκηση: Μη φάτε οποιαδήποτε λιπαρή τροφή για δύο ώρες μετά τη γυμναστική, διότι η έντονη άσκηση προκαλεί την έκκριση μιας ορμόνης με λιποδιαλυτική δράση. Οποιαδήποτε, λοιπόν, πρόσληψη λίπους εκείνη τη στιγμή μπλοκάρει τη διαδικασία.