

Κυτταρίτιδα: ώρα μηδέν!

ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΟΝ ΝΟΥΜΕΡΟ ΕΝΑ ΕΧΘΡΟ ΤΗΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑΣ ΣΙΛΟΥΕΤΑΣ ΚΑΤΑΣΤΡΩΝΟΝΤΑΣ
ΕΓΚΑΙΡΩΣ ΕΝΑ ΕΞΥΠΝΟ ΚΑΙ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ.

Βήμα 1ο Προσοχή στη διατροφή

Οι ειδικοί δεν παύουν να τονίζουν το πόσο σημαντικό είναι να τρώτε ισορροπημένα, όχι μόνο για το θέμα της κυτταρίτιδας, αλλά και για τη γενικότερη καλή λειτουργία του οργανισμού. Αν και δεν υπάρχει καμία θαυματουργή τροφή που να εξαφανίζει την όψη φλούδας πορτοκαλιού, μπορείτε, βάζοντας στο διαιτολόγιό σας συγκεκριμένα τρόφιμα, να μειώσετε το μέγεθος των λιποκυττάρων ή να εμποδίσετε να γίνει περαιτέρω ζημιά στην επιδερμίδα γύρω από αυτά. Αυτό που προτείνουν είναι να περιορίσετε το λίπος και τη ζάχαρη και παράλληλα να μειώσετε τις θερμίδες που προσλαμβάνετε. Προσοχή, όμως: μειώνοντας υπερβολικά τις θερμίδες, θέτετε σε κίνδυνο την υγεία σας, ενώ ρισκάρτε να μη φτάσετε στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Τελευταίες έρευνες έδειξαν πως η απότομη απώλεια βάρους βελτίωσε μεν την εικόνα της κυτταρίτιδας σε γυναίκες με υψηλό δείκτη μάζας σώματος, όμως επιδείνωσε την κατάσταση σε όσες είχαν κανονικό ή χαμηλό ΔΜΣ – ίσως επειδή η ξαφνική απώλεια βάρους προκάλεσε ραγδαίες αλλαγές στην επιδερμίδα πάνω από τα υπερτροφικά λιποκύτταρα.

Βήμα 2ο Γυμναστείτε, κάνει καλό!

Μπορεί να ακούγεται κλισέ, αλλά η γυμναστική είναι από τα πιο αποτελεσματικά όπλα κατά της κυτταρίτιδας. Πρώτον, διότι, ως γνωστόν, μειώνει το λίπος, μια

που ενεργοποιεί την καύση του. Και δεύτερον, διότι το χτίσιμο των μυών βοηθάει στο να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλέγμα κάτω από την επιφάνεια του δέρματος, ανορθώνοντάς το, με αποτέλεσμα να μειώνει την όψη φλούδας πορτοκαλιού. Σε έρευνες που έγιναν στη Μασαχουσέτη των ΗΠΑ, 70% των γυναικών που έλαβαν μέρος είδαν ορατή βελτίωση στην κυτταρίτιδά τους μόλις μετά από οκτώ εβδομάδες γυμναστικής, η οποία συνδυάζει ασκήσεις ενδυναμωσης και αντοχής (με συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα).

Βήμα 3ο Συν Αθνήα και χείρα κίνει!

Πρωτοποριακά προιόντα, μικρά τρικ και αλλαγές σε καθημερινές συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο στο σχέδιο εξαφάνισης της κυτταρίτιδας. Πάρτε μερικές ιδέες:

1. Σταματήστε το κάπνισμα, για όσους λόγους ήδη γνωρίζετε, αλλά και για δύο επιπλέον: συμβάλλει στη δημιουργία βλαπτικών ελευθέρων ριζών, ενώ απελευθερώνει ένα ένζυμο του δέρ-

ματος που επιτίθεται και καταστρέφει το κολλαγόνο. Αυτό προκαλεί χαλάρωση της επιδερμίδας, πράγμα που κάνει ακόμη πιο εμφανή την παρουσία της κυτταρίτιδας.

2. Αναμείξτε δυο τρεις σταγόνες από έλαιο ροζ γκρέιπφρουτ σε έναν ουδέτερο φορέα (λάδι, αμυγδαλέλαιο) και κάντε μασάζ στις επίμαχες ζώνες, κατά προτίμηση το πρωί. Το συγκεκριμένο έλαιο βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία, αφήνει την επιδερμίδα απαλή και ελαστική και θεωρείται από τους καλύτερους συμμαχούς κατά της κυτταρίτιδας.

3. Επιλέξτε μία από τις πρωτοποριακές αντικυτταριδικές φόρμουλες που θα βρείτε στο φαρμακείο (ο φαρμακοποιός σας θα σας βοηθήσει να επιλέξετε την κατάλληλη για εσάς) και χρησιμοποιήστε τη συστηματικά, καθόλη τη διάρκεια του χρόνου.

4. Αποτοξινωθείτε από το στρες. Μπορεί να ακούγεται περίεργο, κι όμως το

στρες επιδεινώνει την κυτταρίτιδα. Και αυτό γιατί αυξάνει την παραγωγή κορτιζόλης, η οποία προκαλεί κατακράτηση υγρών και εμποδίζει τη μικροκυκλοφορία.

5 super foods κατά της κυτταρίτιδας

1. Μπλε, μαύρα και κόκκινα φρούτα. Κεράσια, μούρα και βτόμουρα είναι γεμάτα με αντιοξειδωτικά συστατικά που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες επιτίθενται στην ελαστικότητα του δέρματος.
2. Λιπαρά ψάρια. Τα θαυματουργά Ω-3 λιπαρά οξέα αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος και ενισχύουν την ελαστικότητα της επιδερμίδας.
3. Μπρόκολο. Περιέχει άλφα λιποϊκό οξύ που, σύμφωνα με τους ειδικούς, εμποδίζει τη σκλήρυνση των ινών του κολλαγόνου, η οποία συμβάλλει στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας.
4. Ανανάς και παπάγια. Τα ένζυμα που περιέχουν αυτά τα φρούτα βοηθούν στη διάλυση των πρωτεϊνών που συσσωρεύονται γύρω από τις ίνες του δέρματος.
5. Νερό. Πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια την ημέρα. Όσο περισσότερο καταναλώνετε τόσο περισσότερο αποβάλλετε.