

### Κυτταρίτιδα;.....ποτέ!

Δημοσιεύθηκε από Ηλιάννα - 07/05/2009 18:00

---

Χαλάρωση, τοπικό πάχος και κυτταρίτιδα πολλές γυναίκες θα εύχονταν να εξαφανιστούν ως διά μαγείας από το σώμα τους λίγο πριν την εξόρμησή τους στην παραλία. Επειδή όμως μαγικά προϊόντα και μέθοδοι δεν υπάρχουν, αν θέλετε πραγματικά να περιορίσετε την κυτταρίτιδα και να βελτιώσετε σημαντικά το σώμα σας, ξεκινήστε από σήμερα ένα πρόγραμμα που θα χτυπήσει τον «εχθρό» αποτελεσματικά. Μην αφήνετε άλλο χρόνο να περνάει, ξεκινήστε τώρα για να πετύχετε το στόχο!

Τι πρέπει να γνωρίζετε για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας

Οι δύο σημαντικότερες περίοδοι στις γυναίκες για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας είναι η εφηβεία και η κλιμακτήριος (και στις δύο περιπτώσεις έχουμε δυσαρμονία οιστρογόνων και προγεστερόνης). Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, που η κυτταρίτιδα κάνει την εμφάνισή της στην εφηβεία και επιδεινώνεται στην εμμηνόπαυση. Η κυτταρίτιδα μπορεί να ενταθεί:

- Στην εγκυμοσύνη, καθώς ο οργανισμός κατακλύζεται από οιστρογόνα και ορμόνες, που ευνοούν την κατακράτηση των υγρών.
- Με τη χρήση αντισυλληπτικών, λόγω της υπερβολικής έκκρισης οιστρογόνων.
- Λόγω κακής διατροφής ή έλλειψης άσκησης από το καθημερινό μας πρόγραμμα, καπνίσματος, υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και καφεΐνης. Επίσης, κάποια ριζική αλλαγή στον τρόπο ζωής, που πιθανόν συνοδεύεται από έντονο στρες, είναι παράγοντας που μπορεί να επιδεινώσει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Όσα πρέπει να υιοθετήσετε άμεσα

- Ακολουθήστε μια πιο προσεκτική διατροφή καθημερινά, ώστε να χάσετε κάποια περιττά κιλά που πιθανόν έχετε (δείτε παρακάτω το κεφάλαιο «Η διατροφή που θα σας διατηρήσει σε φόρμα»).
- Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα και ιδιαίτερα την αεροβική άσκηση (π.χ. γρήγορο βάδην, κολύμπι, ποδήλατο, αερόμπικ κ.ά.). Τριάντα λεπτά, 3-4 φορές την εβδομάδα, θα σας βοηθήσουν πολύ. Συνδυάστε και κάποιες ασκήσεις στο σπίτι ή στο γυμναστήριο, που βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και στη σύσφιγξη του δέρματος, για τέλειο αποτέλεσμα (ακολουθεί σχετικό αφιέρωμα).
- Καταπολεμήστε τη δυσκοιλιότητα, καταναλώνοντας καθημερινά άφθονα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια. Αν η διατροφή σας δεν σας βοηθάει, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για κάποιο διάστημα κάποιο υπακτικό φυτικό συμπλήρωμα ή να εντάξετε στο πρωινό σας κάποια σχετική μαρμελάδα (π.χ. τη μαρμελάδα με σύκα, δαμάσκηνα και μέλι, χωρίς προσθήκη ζάχαρης και συντηρητικών, του Κορρέ. Είναι απολαυστική και πολύ βοηθητική!).
- Πίνετε άφθονο νερό καθημερινά. Να έχετε υπόψη σας ότι η σωστή αναλογία είναι 30 ml ανά κιλό βάρους καθημερινά (π.χ. ένα άτομο 60 κιλών θα πρέπει να καταναλώνει 1.800 ml, δηλαδή κάτι λιγότερο από 2 λίτρα την ημέρα).
- Διακόψτε ή περιορίστε σημαντικά το κάπνισμα.
- Καταναλώνετε αλκοόλ και καφέ με μέτρο.
- Χρησιμοποιήστε συστηματικά κάποια τοπική αγωγή που σας ταιριάζει.
- Αν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας είναι έντονο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, γιατί μπορεί να πρέπει να κάνετε κάποιον ορμονικό έλεγχο (για το θυρεοειδή αδένα και τις ωοθήκες).

Η διατροφή που θα σας διατηρήσει σε φόρμα

Εντάξτε τις 4 κατηγορίες τροφίμων που σας προτείνουμε στη διατροφή σας και ταυτόχρονα

αποφύγετε τα τρόφιμα που ενισχύουν την κυτταρίτιδα.

Εντάξτε στο διαιτολόγιό σας

### 1 Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά

Το Νο 1 κατά της κυτταρίτιδας: Μούρα και βατόμουρα

Είναι πλούσια σε βιοφλαβονοειδή και έτσι, χάρη στην ισχυρή αντιοξειδωτική τους δράση, ενεργούν ενάντια στη ζάχαρη και στο λίπος. Παράλληλα, είναι πολύ πλούσια σε βιταμίνη C. Δοκιμάστε, επίσης, ακτινίδιο, μούσμουλα, κόκκινη πιπεριά, μαϊντανό, πεπόνι αργείο (πλούσιο σε βιταμίνη C), φράουλα και χόρτα.

### 2 πρωτεΐνη χωρίς λιπαρά

Το Νο 1 κατά της κυτταρίτιδας: Ψάρια (π.χ. σολομός και σαρδέλα)

Από τις καλύτερες διατροφικές πηγές λινολεϊκού οξέος ( $\omega$ -3 και  $\omega$ -6), που καταπολεμά το λίπος. Επίσης, η πρωτεΐνη χωρίς λιπαρά, σε συνδυασμό με γυμναστική, ενισχύει το μυϊκό ιστό και περιορίζει το λίπος στο ελάχιστο, ενώ καταπολεμά και την κατακράτηση υγρών. Δοκιμάστε, επίσης, τυριά και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, πουλερικά (χωρίς πέτσα) και ασπράδι αυγού.

### 3 «Καλό» λίπος

Το Νο 1 κατά της κυτταρίτιδας: Αβοκάντο

Είναι πλούσιο σε απαραίτητα λιπαρά οξέα, που βελτιώνουν την υγεία και την πυκνότητα της επιδερμίδας, για λιγότερη ορατή κυτταρίτιδα. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, ενώ πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι βοηθά τον οργανισμό να «κάψει» λίπος. Είναι, επίσης, πλούσιο σε μαγνήσιο και βιταμίνη E, που ενισχύει την υφή του δέρματος. Δοκιμάστε, ακόμη, ξηρούς καρπούς, λιπαρά ψάρια και, βέβαια, ελαιόλαδο ωμό στη σαλάτα (με μέτρο).

### 4 Τροφές κατά της κατακράτησης υγρών

Το Νο 1 κατά της κυτταρίτιδας: Όσπρια (ιδιαίτερα τα φασόλια)

Είναι σπουδαία πηγή καλίου, που βοηθάει στην καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών. Επίσης, είναι πλούσια σε ασβέστιο και φυτοστερόλες. Η πλούσια περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες αποτοξινώνουν τον οργανισμό. Δοκιμάστε, επίσης, μπανάνα (μια μέτρια την ημέρα), ανανά, καρπούζι, αποξηραμένο βερίκοκο, σύκο ή δαμάσκηνο.

Αποκλείστε από το διαιτολόγιό σας

1 Ζάχαρη: Εκτοξεύει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, που οδηγεί στην αποθήκευση λίπους. (Το ίδιο ισχύει και για τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, π.χ. το λευκό ψωμί ή το ρύζι.) Επίσης, αυξάνει τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό, οι οποίες καταστρέφουν την ελαστική και το κολλαγόνο, οπότε η επιδερμίδα γίνεται ολόενα και πιο λεπτή και η κυτταρίτιδα πιο ορατή.

2 Καφεΐνη: Αν και η μικρή ποσότητα καφεΐνης ενεργοποιεί το μεταβολισμό, η υπερβολική κατανάλωσή της μειώνει τους ρυθμούς του και κάνει τις αρτηρίες πιο δύσκαμπτες. Ένας καφές την ημέρα αρκεί, αλλιώς αντικαταστήστε τις ποσότητες που πίνετε με ντεκαφεϊνέ.

3 Αλκοόλ: Πάνω από ένα ποτήρι την ημέρα επιβραδύνει την κυκλοφορία και αυξάνει τον αριθμό των ελευθέρων ριζών. Η μπίρα προκαλεί κατακράτηση υγρών. Προτιμήστε κρασί.

4 Αλάτι: Ο οργανισμός προσπαθεί να αραιώσει το αλάτι (όταν αυτό καταναλώνεται σε μεγάλες

ποσότητες), κατακρατώντας τα υγρά στους ιστούς του, με αποτέλεσμα να επιδεινώνεται το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Γι' αυτό, επιλέξτε καλύτερα το αλάτι στην πράσινη συσκευασία και χρησιμοποιήστε το με μέτρο. Αποφύγετε πατατάκια, κονσέρβες, παστά φαγητά και αλμυρά τυριά.

Οι θεραπείες σε ιατρεία, Spa και ινστιτούτα

•Μεσοθεραπεία: Με πολύ μικρές ενέσεις, εγχύεται σε βάθος στο δέρμα (εκεί όπου συσσωρεύεται το λίπος) κάποιο κοκτέιλ ουσιών. Τα ενέσιμα υλικά που χρησιμοποιούνται περιέχουν εκχυλίσματα βοτάνων που αυξάνουν τη λιπόλυση, σε συνδυασμό με φαρμακευτικές ουσίες (π.χ. καφεΐνη, προκαΐνη, υαλουρονιδάση κ.ά.), που έχουν λιπολυτικές, αγγειοσυσταλτικές, συσφιγκτικές και αποιδηματικές ιδιότητες. Η θεραπεία απαιτεί 8-10 εφαρμογές συνήθως για να φανούν τα αποτελέσματα και συντήρηση των αποτελεσμάτων κάθε χρόνο. Παρενέργειες - προβλήματα: Μπορεί να υπάρξουν εκχυμώσεις (μελανιές) ή πόνος τοπικά. Η εφαρμογή: Γίνεται και πρέπει να γίνεται αποκλειστικά από γιατρούς (κυρίως από δερματολόγους).

•Endermologie: Πραγματοποιείται με ειδικό μηχάνημα, το οποίο περιλαμβάνει ειδικές κεφαλές δύο κυλίνδρων που ελέγχονται από υπολογιστή. Ο χειριστής εφαρμόζει το μηχάνημα πάνω στο σώμα, προκαλώντας ταυτόχρονη συμπίεση και αναρρόφηση στις διάφορες περιοχές του σώματος με κυτταρίτιδα. Απαιτούνται 2-3 εφαρμογές την εβδομάδα για 20-30' και πρέπει να γίνουν τουλάχιστον 20 θεραπείες για να φανούν σημαντικά αποτελέσματα. Παρενέργειες - προβλήματα: Πιθανόν να δείτε μικρές εκχυμώσεις (μελανιές), σε καμία περίπτωση, όμως, δεν πρέπει να είναι εκτεταμένες (κάτι τέτοιο θα σήμαινε κακή τεχνική). Η εφαρμογή: Γίνεται σε διάφορα ινστιτούτα αισθητικής, Spa αλλά και ιατρεία.

•Λεμφικό μασάζ: Διευκολύνει την κυκλοφορία της λέμφου στο σώμα και έτσι συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών, του λίπους και στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Ο ειδικός πραγματοποιεί ειδικές μαλάξεις στους λεμφαδένες, βοηθώντας έτσι τη λέμφο να κυκλοφορήσει καλύτερα. Απαιτείται εφαρμογή μία φορά την εβδομάδα για 45 ή 60 λεπτά και για έναν ή δύο μήνες για να αποδώσει. Παρενέργειες - προβλήματα: Αν νιώσετε πόνο κατά τη διάρκεια της εφαρμογής, ειδοποιήστε αμέσως το θεραπευτή για να κάνει πιο απαλές κινήσεις. Η εφαρμογή: Γίνεται σε αρκετά Spa και ινστιτούτα αισθητικής.

Θεραπείες σε Spa και κέντρα θαλασσοθεραπείας

•Χαμάμ ή σάουνα: Ευνοούν την περιφερική αγγειοδιαστολή, την εφίδρωση, την αποβολή των τοξινών και τη βελτίωση της μικροκυκλοφορίας.

•Θαλασσοθεραπεία: Το κολύμπι σε θαλασσινό νερό (στη θάλασσα ή στην πισίνα) και το υδρομασάζ σε μπανιέρα με θαλασσινό νερό βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και αποτοξινώνουν τον οργανισμό. Το σώμα σας, με την τακτική θαλασσοθεραπεία, θα παρουσιάσει σημαντική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

•Ζεστά επιθέματα φυκιών ή λάσπης: Βοηθούν στη βελτίωση της μικροκυκλοφορίας. Όλες οι παραπάνω θεραπείες θα πρέπει να εφαρμόζονται 2-3 φορές την εβδομάδα για να έχουν αποτελέσματα. Παρενέργειες - προβλήματα: Η χρήση θερμότητας (η σάουνα, το χαμάμ ή το ζεστό νερό) πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις προβλημάτων κυκλοφορικού των κάτω άκρων (φλεβίτιδα, ευρυαγγείες, κίρσοι, θρομβώσεις). Σε περιπτώσεις υπερθυρεοειδισμού απαγορεύεται η χρήση φυκιών και λάσπης. Το κόστος: Εξαρτάται από κάθε Spa.

Για να σας βοηθήσουν οι τοπικές αγωγές, θα πρέπει να εφαρμοστούν σε συνδυασμό με όσα άλλα έχουμε αναφέρει (διατροφή, άσκηση κλπ.) και για όσο το δυνατόν περισσότερο μπορείτε (π.χ. 2-3 συνεχόμενους μήνες). Μετά, όμως, καλό είναι να τις επαναλαμβάνετε κάθε μήνα μία εβδομάδα πριν την έμμηνο ρύση ή να ακολουθείτε ολοκληρωμένη αγωγή ενός μήνα 2-3 φορές κατά τη διάρκεια του χρόνου. Λανθασμένα, πολλές γυναίκες πιστεύουν ότι αυτές οι αγωγές είναι εποχιακές. Εξάλλου, αρκετές από αυτές, που κύριο στόχο έχουν την σύσφιγξη, περιέχουν πολλά ενυδατικά συστατικά,

ώστε καλό είναι να εφαρμόζονται σε όλο το σώμα, όλο το χρόνο.

ΜΑΝΙΑ ΜΠΟΥΣΜΠΟΥΡΑ για vita.gr

=====