

CELLULIT

Skąd się bierze

Skórka pomarańczowa to zmora większości kobiet. Nie tylko tych mających problemy z nadwagą. Cellulit to skutek rozwoju cywilizacyjnego - siedzącego trybu życia i złej diety. Do tego dochodzą też czynniki genetyczne. Każda kobieta, która choć raz podjęła walkę z grudkami tłuszczu pod skórą, wie jak trudno je zlikwidować lub choćby zredukować.

Przestań go karmić

Co ciekawsze bez problemu wydajemy pieniądze na różne specyfiki mające nam pomóc w tej walce. Wsmarowujemy, wklepujemy, pocieramy szczotką, kremujemy, łykamy cudowne pastylki. Poświęcamy całe godziny na zabiegi antycellulitowe, zamiast zrobić to co najważniejsze - przestać go karmić! Brzmi absurdalnie? Bynajmniej - to my sami karmimy nasz cellulit. Każdego dnia dostarczamy mu wielu niezdrowych, ale jakże przez niego lubianych, substancji.

Niezdrowe i smaczne

Zanim jednak przejdziemy do listy składników, których powinniśmy unikać, chcąc zredukować efekt skórki pomarańczowej na udach czy pośladkach, jedna ważna uwaga - to nie jest dieta jednorazowego użytku, tylko sposób na życie. Nic nam z tego nie przyjdzie, że przez dwa tygodnie będziemy restrykcyjnie unikać wszystkich zakazanych produktów, a gdy tylko zobaczymy efekt, wrócimy do dawnego stylu życia. Cellulit wróci od razu.

A teraz konkrety. Czym karmimy nasz cellulit? Właściwie wszystkim co w nadmiarze niezdrowe, a często bardzo smaczne.

Cukier Twój wróg

Często wydaje nam się, że skoro przestaliśmy słodzić herbatę czy kawę cukrem, a przeszliśmy na słodzik, to nas ten problem nie dotyczy. Nic z tego - cukier jest składnikiem bardzo wielu produktów, które jemy. Nie tylko słodczy, ale i sosów, surówek, białego pieczywa, no i przede wszystkim wielu napojów. A cukier to ulubieniec cellulitu. Bardzo skutecznie sprzyja gromadzeniu się tłuszczu na naszych udach i w innych miejscach. Słodziki też nie są najlepszym rozwiązaniem. Zdecydowanie zdrowiej będzie sięgnąć po miód lub cukier ciemny. Byle z umiarem.

Sól zatrzymuje wodę

Cellulit świetnie się też rozwija dzięki soli. To właśnie ona odpowiada za zatrzymywanie wody w tkankach i wywołuje problemy w krążeniu limfatycznym. Teoretycznie nieszkodliwa dawka soli dziennie to 5 g. Niestety - często nieświadomie - zjadamy jej około 15 g. każdego dnia. W jaki sposób nieświadomie? Po pierwsze zapominamy, że sól to nie tylko to co widać, np. na pomidorach, ale składnik prawie wszystkich potraw, które zjadamy.

Gotowe dania

Co więcej sól, a raczej chlorek sodu zawarty jest właściwie w każdej gotowej potrawie (zupie, czy wędlinie) i przyprawie (kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw np. do zup czy mięs). Żeby zredukować sól w codziennej diecie, warto nie tylko czytać etykiety i rezygnować z gotowych potraw, które zawierają jej zbyt dużo, ale też zastąpić ją innymi ziołami i przyprawami.

Wszystkiego rodzaju ulepszacze

Cellulit doskonale też rośnie na rozmaitych ulepszaczach - konserwantach, utwardzonych tłuszczach, aromatach do ciast i sztucznych barwnikach. Wszystkie takie dodatki to ekstra kalorie i duża dawka sodu. Nasz cellulit po prostu za tym przepada. Podobnie jak w kwestii soli - zrezygnuj z gotowych produktów zawierających ulepszacze, a gotując w domu popraw smak dania ziołami i przyprawami. Czytaj też etykiety gotowych ciast i innych towarów w torebce. Zdziwisz się ile pożywki dla cellulitu znajduje się w gotowym jedzeniu lub półproduktach w torebce.

Kofeina pożywką dla cellulitu

Walcząc z cellulitem powinniśmy też ograniczyć spożywanie kofeiny. Może się to wydawać dziwne biorąc pod uwagę, że jest ona zawarta w wielu antycellulitowych balsamach do ciała, jednak przyjmowana w formie napoju działa podobnie jak sól - sprzyja zatrzymywaniu wody w organizmie. Optymalnie byłoby zrezygnować z picia kawy i zastąpić ją herbatą - koniecznie zieloną, bo przyspiesza trawienie. Jeśli jednak jest to niemożliwe należy pić kawę w małych dawkach - najlepiej w formie espresso i popijać ją szklanką wody.

Regularne picie alkoholu

Cellulit jak człowiek kocha to co niezdrowe - w tym alkohol. Badania potwierdzają, że kieliszek czerwonego wina dziennie obniża ryzyko chorób serca i krążenia. I właśnie tyle alkoholu możemy bezkarnie wypić. Wszystko co ponad to ucieszy nasz tłuszcz. Oczywiście nie chodzi o kilka drinków raz na jakiś czas, ale o stosunkowo regularne spożywanie alkoholu.

Estrogen i papierosy

I znów niesprawiedliwość, to co szkodzi nam, dla panów jest bezpieczne. Cellulit zawdzięczamy żeńskiemu hormonowi estrogenowi. A badania dowiodły, że regularne picie alkoholu podwyższa w naszym organizmie poziom estrogenu. Jak widać panowie go nie mają - nie tylko dlatego, że jest brzydki. A skoro już jesteśmy przy używkach - palenie papierosów też nie pomoże nam zwalczyć skórki pomarańczowej.

Zrezygnuj z fast foodów

Poza tym warto pamiętać, że cellulit, mimo że mają go też kobiety szczupłe, to nasz własny, źle rozłożony w warstwie podskórnej tłuszcz. W diecie antycellulitowej powinniśmy postarać się go zredukować. A więc unikać fast foodów i tłuszczu zwierzęcych. Zamiast smażenia gotujmy i pieczmy.

Na pocieszenie - ryby, orzechy i woda

Na szczęście nie wszystko "pasie" nasz cellulit. Naszą walkę wspomogą ryby, orzechy, oliwa i oleje roślinne, które poprawiają metabolizm tkankowy, a także błonnik, który spowalnia wchłanianie tłuszczu i chroni przed zaparciami. Jeśli do tego zaczniemy jeść regularnie - najlepiej 4 - 5 razy dziennie w małych dawkach i będziemy pić 1,5 litra wody dziennie, która oczyści nasz organizm i zredukuje poczucie głodu, to do lata nasze uda i pośladki zyskają prawdziwie wakacyjną formę!