

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ



Σπουδαστής: Παττίχη Ανδρούλλα

A.M: 2746

**Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας
Θεσσαλονίκη 2008-2009**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

« Αφιερώνεται στους γονείς μου...»

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδα
1. Πρόλογος.....	5
2.Εισαγωγή.....	6
3.Κεφάλαιο 1: Αιτιολογία της Κυτταρίτιδας.....	8-10
4.Κεφάλαιο 2: Κυτταρίτιδα και Γυναίκα.....	11-13
5.Κεφάλαιο 3: Tips για καλύτερη πέψη και αποτοξίνωση.....	14-16
6.Κεφάλαιο 4: Πώς σχετίζεται η κυτταρίτιδα με ποτά και τρόφιμα.....	17-18
7.Κεφάλαιο 5: Βασικές αρχές διατροφής.....	19
8.Κεφάλαιο 6: Ο ευεργετικός ρόλος του πράσινου τσαγιού.....	20
9.Κεφάλαιο 7: Τα στάδια και τα αίτια της κυτταρίτιδας.....	21-22
10.Κεφάλαιο 8: Περιποίηση με το σαπούνι <Αφροδίτη>.....	23-24
11.Κεφάλαιο 9: Έχουν οι Ελληνίδες κυτταρίτιδα;.....	25-26
12.Κεφάλαιο 10: Φεύγει η κυτταρίτιδα με τη σωστή διατροφή;.....	27-30
13.Κεφάλαιο 11: Ερωτήσεις που αφορούν όλες τις γυναίκες γύρω από την κυτταρίτιδα.....	31-32
14.Κεφάλαιο 12: Ο δεκάλογος της σωστής διατροφής.....	33
15.Κεφάλαιο 13: Δώστε τέλος στον <εφιάλτη>.....	34
16.Κεφάλαιο 14: Κυτταρίτιδα και παχυσαρκία.....	35-36
17.Κεφάλαιο 15: Μπορούμε να κάνουμε κάτι για την κυτταρίτιδα ή όχι;..	37-38
18.Κεφάλαιο 16: Γιατί η κυτταρίτιδα προτιμά τις γυναίκες-τι μπορούμε να κάνουμε.....	39
19.Κεφάλαιο 17: Κυτταρίτιδα η φλεγμονή.....	40-43
20.Κεφάλαιο 18: Αντιμετώπιση και θεραπεία.....	44-46

21.Κεφάλαιο 19: Κυτταρίτιδα η...νόσος των γυναικών.....	47-48
22.Κεφάλαιο 20: Τι πρέπει να προσέχουν οι γυναίκες.....	49-51
23.Κεφάλαιο 21: Μύθοι και αλήθειες για την κυτταρίτιδα.....	52-53
24.Κεφάλαιο 22: Το α και το ω στη μάχη της κυτταρίτιδας.....	54-58
25.Κεφάλαιο 23: Η καταπολέμηση της κυτταρίτιδας σε δέκα βήματα.....	59-60
26.Κεφάλαιο 24: <Αντικυτταριδικά φαγητά>.....	61-62
27.Κεφάλαιο 25: Η σωστή διατροφή, ασπίδα άμυνας κατά της κυτταρίτιδας.....	63-65
28.Κεφάλαιο 26: Κυτταρίτιδα...προλαβαίνω να κάνω κάτι.....	66
29.Κεφάλαιο 27: Υποδερμική θεραπεία κυτταρίτιδας.....	67
30.Κεφάλαιο 28: Επίλογος.....	68
31.Κεφάλαιο 29: Γλωσσάρι.....	69-70

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η κυτταρίτιδα δεν είναι ασθένεια, αλλά σωματικό λίπος, όμοιο με εκείνο που υπάρχει σε κάθε μέρος του σώματός μας. Απασχολεί ιδιαίτερα τις γυναίκες -αφού εμφανίζεται σε 8 στις 10- και αποτελεί παράγοντα αλλοίωσης του δέρματος, καθώς παραμορφώνει τη σιλουέτα και καταστρέφει τη υφή της επιδερμίδας δίνοντας σε ορισμένα σημεία την όψη "φλούδας πορτοκαλιού".

Είναι το αντιαισθητικό αποτέλεσμα που προκύπτει όταν η θρέψη των ιστών και η απομάκρυνση των τοξικών δεν γίνεται σε βάθος. Δεν έχει ηλικία και δεν συνδέεται άμεσα με το δείκτη της ζυγαριάς.

Προτιμά ιδιαίτερα τις περιοχές από τους ώμους μέχρι τους αγκώνες, τα οπίσθια, τους μηρούς, τα "ψωμάκια" και τη εσωτερική πλευρά των γονάτων. Στα σημεία όπου εμφανίζεται, οι ιστοί έχουν την τάση να συκρατούν νερό και να συσσωρεύουν τοξίνες.

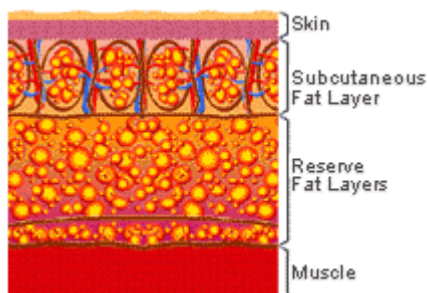
Στις μέρες μας ένα συχνό θέμα συζήτησης μεταξύ των γυναικών αποτελεί η κυτταρίτιδα, πώς δημιουργείται, πού οφείλεται και πώς μπορεί να εξαλειφθεί.

Η κυτταρίτιδα πήρε το όνομά της από Γάλλους επιστήμονες και να αναφέρεται στην ανομοιόμορφη κατανομή λίπους. Η δημιουργία της κυτταρίτιδας είναι ανεξάρτητη από την παχυσαρκία, δηλαδή μπορεί να εμφανιστεί και σε αδύνατα άτομα. Αντίθετα με το σωματικό βάρος, η εμφάνιση της κυτταρίτιδας εξαρτάται από το φύλο μιας και μόνο ένας στους εκατό άντρες εμφανίζει κυτταρίτιδα σε αντιδιαστολή με τις γυναίκες όπου μία στις δύο μπορεί να εμφανίσει κυτταρίτιδα.

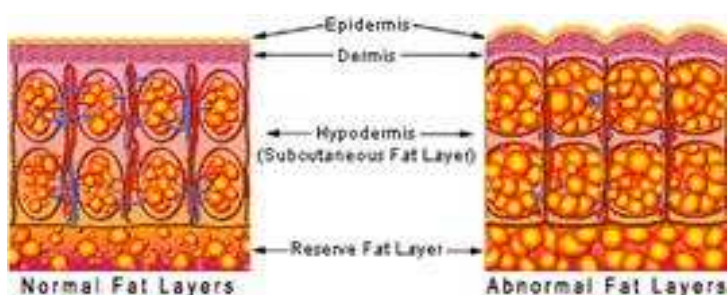
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τον όρο κυτταρίτιδα περιγράφουμε την χαρακτηριστική σαν «φλούδα πορτοκαλιού» όψη του δέρματος, που οφείλεται σε επιφανειακές συγκεντρώσεις παγιδευμένου λίπους. Εμφανίζεται σε πάνω από 80% των ενήλικων γυναικών. συνήθως στους μηρούς, τους γλουτούς, και την κοιλιά, σπανιότερα δε στα μπράτσα. Αντίθετα με τη συνήθη άποψη η κυτταρίτιδα δεν σχετίζεται με την παχυσαρκία, αφού παρουσιάζεται και σε γυναίκες φυσιολογικού βάρους αλλά και σε αδύνατες.

Κάτω από την επιδερμίδα και το δέρμα υπάρχουν 3 λεπτά στρώματα λίπους. Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται στο επιφανειακότερο στρώμα, γνωστό με το όνομα υποδόριος λιπώδης ιστός. Το στρώμα αυτό χαρακτηρίζεται από την οργάνωση των λιπωδών λοβίων σε σχηματισμούς που ευνοούν την δημιουργία κυτταρίτιδας. Η εναπόθεση του λίπους και ο μεταβολισμός του σ' αυτό το στρώμα, επηρεάζονται κυρίως από τις ορμόνες και πολύ λιγότερο από την διαίτα ή την άσκηση.



Τα δύο στρώματα λίπους κάτω από το υποδόριο στρώμα συγκροτούν ένα χαλαρό δίκτυο. Η αποθήκευση και ο μεταβολισμός του λίπους εκεί προσδιορίζεται από γενετικούς παράγοντες, και επηρεάζεται σαφώς από παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η διατροφή και η άσκηση. Τα δύο αυτά στρώματα είναι αμέτοχα στον σχηματισμό της κυτταρίτιδας.



Η κυτταρίτιδα οφείλεται σε πολλούς παράγοντες όπως:

- διόγκωση των λιπωδών λοβίων λόγω εναπόθεσης λίπους
- συσσώρευση υγρών στην περιοχή λόγω μεγάλης διαβατότητας των τριχοειδών, ανεπαρκής λεμφική κυκλοφορία που επιβραδύνει την απομάκρυνση των υγρών
- σχηματισμός σωρών λιποκυττάρων που ενισχύονται με ίνες κολλαγόνου δυσχεραίνοντας περισσότερο την κυκλοφορία του αίματος

- σκλήρυνση του συνδετικού ιστού ο οποίος τραβάει προς τα μέσα το υπερκείμενο δέρμα
- Όλοι αυτοί οι παράγοντες συντελούν στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας και της χαρακτηριστικής εικόνας του δέρματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Αιτιολογία της κυτταρίτιδας

Παρόλο που η λέξη «κυτταρίτιδα» δεν υπάρχει σε κανένα ιατρικό ή κάπου αλλού τύπου λεξικό,ελάχιστες είναι οι γυναίκες που δεν την γνωρίζουν.Αναφαίρεται και σαν «δέρμα με όψη πορτοκαλιού».Η κυτταρίτιδα είναι πτυχές του δέρματος που εμφανίζεται στα οπίσθια,τους μηρούς και σε μικρότερη έκταση το στομάχι,τα μπράτσα και τις γάμπες.Το γεγονός ότι η κυτταρίτιδα μπορεί να παρουσιαστεί και στην πιο αδύνατη γυναίκα προέτρεψε τους επιστήμονες,κυρίως στη Γαλλία και την Ιταλία να εξερευνήσουν σε βάθος το πρόβλημα.

Τα ευρήματα τους υποδεικνύουν πως η κυτταρίτιδα διαφέρει από το απλό πάχος στη φυσιολογία και την εμφάνιση. Στα σημεία που εμφανίζεται, η δομή των ιστών που βρίσκονται από κάτω φαίνεται διαταραγμένη. Η επιτόπια εξέταση αποκαλύπτει πως η κυκλοφορία του αίματος δεν γίνεται σωστά.

Υπάρχει κατακράτηση νερού που μοιάζει με «εγκατάσταση νερού» και κάνει το δέρμα να φαίνεται πρησμένο και, το πιο σημαντικό, εμποδίζει την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή.

Ως αποτέλεσμα επιβραδύνεται η παραλαβή θρεπτικών συστατικών από τα κύτταρα και η απομάκρυνση των άχρηστων κατάλοιπων. Οι ιστοί του κολλαγόνου πυκνώνουν και τυλίγονται γύρω από τα παχύσαρκα κύτταρα, ερεθισμένοι προφανώς από τη συσσώρευση τοξικών αποβλήτων.

Δημιουργούνται μικροκόμβοι, που εξελίσσονται αργότερα σε μεγακόμβους, παγιδεύουν το λίπος και είναι πλέον δύσκολο να απομακρυνθεί η κυτταρίτιδα με μια απλή δίαιτα.

Οι μεγακόμβοι γίνονται αισθητοί σαν πτυχές κάτω από την επιφάνεια του δέρματος. Είναι υπεύθυνοι για την αντιαισθητική όψη που παρουσιάζει το δέρμα όταν το μαλάζετε: σαν φλούδα πορτοκαλιού.

Ορμονική Σύνδεση

Οι λόγοι που προκαλούν την κυτταρίτιδα είναι άγνωστοι, αλλά η στατιστική αποκαλύπτει πως στο 75% των περιπτώσεων η εμφάνισή της συμπίπτει με κάποια ορμονική αναστάτωση του σώματος. Το 12% των περιπτώσεων ξεκινά στην εφηβεία, το 17% κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το 19% με τη λήψη αντισυλληπτικών και το 27% των περιπτώσεων στην αρχή της εμμηνόπαυσης.

Υψηλά επίπεδα θηλυκής ορμόνης, οιστρογόνου, επιφέρουν κατακράτηση νερού, επηρεάζοντας τη διαπερατότητα των αιμοφόρων αγγείων. Γι' αυτό η κυτταρίτιδα είναι πιο εμφανής λίγο πριν την έναρξη της εμμηνόρροιας. Έτσι, εξηγείται το γεγονός πως *οι άνδρες, όσο παχείς και αν είναι δεν εμφανίζουν κυτταρίτιδα.*

Ο παράγων στρες

Οι γυναίκες αποκτούν κυτταρίτιδα ή ανακαλύπτουν πως η κυτταρίτιδα είναι περισσότερο εμφανής μετά από ένα μακρόχρονο διάστημα στρες ή συναισθηματικού τραύματος. Αυτό συμβαίνει γιατί το άγχος επιδρά κατευθείαν στον υποθάλαμο του εγκεφάλου, ο οποίος στέλνει σήματα στον βλεννογόνο αδένα, που συχνά αποκαλείται «κυρίαρχος», και ενορχηστρώνει τις δραστηριότητες όλων των άλλων ορμονοπαραγωγών αδένων.

Το γνωστό γεγονός πως το άγχος μπορεί να αναστατώσει τον κύκλο των εμμήνων ρύσεων με αποτέλεσμα η περίοδος να είναι πρόωρη ή καθυστερημένη, είναι ένα ξεκάθαρο παράδειγμα του πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τις ορμονικές λειτουργίες .

Ακόμη, το στρες προκαλεί την παραγωγή αντιδιουρητικής ορμόνης, πράγμα που συνεπάγεται κατακράτηση υγρών στους ιστούς. Γι' αυτό νιώθουμε παραφουσκωμένοι όταν έχουμε άγχος ή φόβο. Όταν είμαστε σε ένταση, σφίγγουμε ασυναίσθητα κάποιους συγκεκριμένους μύες. Οι σφιγμένοι μύες εμποδίζουν την ελεύθερη ροή αίματος και λύμφης. Η κακή κυκλοφορία συμβάλλει στην εξάπλωση της κυτταρίτιδας.

Ο παράγων φαγητό

Η δίαιτα δεν είναι αρκετή για την εξαφάνιση της κυτταρίτιδας. Πάντως, η περιορισμένη κατανάλωση θερμίδων είναι απαραίτητη για τη μετακίνηση του υπερβάλλοντος πάχους από τα κύτταρα. Το πόσο αποτελεσματική θα είναι η μετακίνηση του λίπους από τους ιστούς θα εξαρτηθεί από τη ροή του αίματος και της λέμφου καθώς και από την κατάσταση στην οποία βρίσκονται τα λιποκύτταρα.

Το είδος της διατροφής μας παίζει κάποιο ρόλο στη διαμόρφωση κυτταρίτιδας. Το αλάτι λειτουργεί σαν μαγνήτης για το νερό και συντελεί στην κατακράτησή του από τους ιστούς.

Αποφύγετε τους αλμυρούς ξηρούς καρπούς, το τυποποιημένο φαγητό, όπως το μπέικον, το σαλάμι, τα περισσότερα κονσερβοποιημένα και τυποποιημένα φαγητά.

Τα φρέσκα φρούτα και τα πράσινα φύλλα των λαχανικών έχουν μεγάλη περιεκτικότητα ινών και βοηθούν στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας γιατί καθαρίζουν τους ιστούς. Τα μούρα και τα κίτρα είναι μια καλή πηγή της σημαντικής βιταμίνης C.

Το συκώτι είναι βασικά αρμόδιο για την ουδετεροποίηση των τοξινών του σώματος. Υπερφορτώνοντας το με πλούσιες, λιπαρές, κρεμώδεις τροφές, χημικά πρόσθετα, καφεΐνη που υπάρχει στον καφέ, στα αναψυκτικά τύπου cola και το τσάι, και αλκοόλ το εμποδίζετε να κάνει σωστά τη δουλειά του. Σαν αποτέλεσμα, ερεθιστικά απόβλητα λιμνάζουν στους ιστούς, ενθαρρύνοντας τη διαμόρφωση κυτταρίτιδας.

Η κυτταρίτιδα και οι λεμφατικές συνδέσεις

Η κακή κυκλοφορία, είτε κληρονομική είτε οφειλόμενη σε έλλειψη δραστηριότητας, αναμφίβολα συνδέεται με την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Η

στατικότητα συγκεκριμένων περιοχών δημιουργεί καταστάσεις πρόσφορες για την ανάπτυξη των ακίνητων ογκιδίων λίπους και νερού. Το γεγονός πως το δέρμα είναι κρύο στην αφή ενισχύει την άποψη πως η κυκλοφορία στους ιστούς αυτούς είναι ανεπαρκής.

Η άσκηση είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να βελτιώσετε τη γενική κυκλοφορία, αλλά το μασάζ είναι προτιμότερο αν θέλετε να τονώσετε τη ροή του αίματος σε συγκεκριμένη περιοχή.

Το μασάζ συντελεί στην πρόληψη και εξαφάνιση της κυτταρίτιδας αυξάνοντας τη ροή της λέμφου, του άχρωμου υγρού που μαζί με τα λευκά αιμοσφαίρια παραλαμβάνει μεταβολικά απόβλητα και διάφορες τοξίνες από τα κύτταρα και τα μεταφέρει για διανομή σε άλλες περιοχές. Όταν η λεμφατική διοχέτευση είναι ανεπαρκής, το υγρό λιμνάζει σε ορισμένες περιοχές, κάνοντας το δέρμα να φαίνεται φουσκωμένο. Η συσσώρευση τοξινών τους ιστούς δημιουργεί καταστάσεις ενθαρρυντικές για την κυτταρίτιδα. Εάν έχει ήδη διαμορφωθεί, απλώς επιδεινώνεται.

Η λύμφη διοχετεύεται στο σώμα με τη συστολή των λυμφατικών αγγείων και τη συστολή και ανάπαυση των περιβαλλόντων μυών, μαζί με την απορρόφηση που δημιουργείται με την αναπνοή. Απαλές, ρυθμικές ασκήσεις τεντώματος, σαν αυτές της γιόγκα, είναι πάντα χρήσιμες για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

Γνωρίζουμε ότι με τον όρο "κυτταρίτιδα" αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και την ακριβώς από κάτω στοιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας συνδετικό ιστό και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής "ρυτίδων" πάνω στο δέρμα. Επτά στις οκτώ γυναίκες αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας. Είναι μια κατάσταση που απασχολεί ακόμα και τις λεπτές γυναίκες και όχι μόνο όσες έχουν κάποια κιλά παραπάνω ή μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στο σώμα τους. Δημιουργείται από κακή τοπική αιμάτωση, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα εκείνης της περιοχής να μην τρέφονται καλά. Έτσι ο οργανισμός, αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει να αποθηκευτεί στα λιποκύτταρα εκείνα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη για να τραφούν. Η αφύσικη αυτή συσσώρευση λίπους οδηγεί τα συγκεκριμένα λιποκύτταρα να αυξάνουν σε όγκο, με αποτέλεσμα να συμπιέζουν τα αγγεία, αν εμποδίζουν τις ανταλλαγές ουσιών και αν επιδεινώνουν το πρόβλημα της μικροκυκλοφορίας.

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα σημεία του σώματος, αλλά τα πιο συνηθισμένα είναι:

μηροί

- γλουτοί
- εσωτερικό των μηρών
- στομάχι
- κοιλιά
- γάμπες

Τα αίτια για την κυτταρίτιδα μπορεί να είναι πολλά όπως η καθιστική ζωή, η μειωμένη κίνηση και φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, η διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η ύπαρξη παχυσαρκίας και κακής διατροφής, το κάπνισμα, η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, η δυσκοιλιότητα.

Ανάλογα με τα αίτια, η κυτταρίτιδα μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Η γυναίκα θα πρέπει:

Να περιορίσει ή ακόμα καλύτερα να διακόψει το κάπνισμα και να κάνει κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο,

Να γίνει πιο δραστήρια στην καθημερινότητα της και να προσπαθήσει αν αυτό είναι δυνατό να κάνει οργανωμένη άσκηση (γυμναστήριο, κάποιο σπορ, πεζοπορία)

Να κάνει ένα καλό ορμονικό έλεγχο και να συμβουλευτεί το γιατρό της.

Όσο αφορά το βάρος της θα πρέπει να επιδιώξει την απόκτηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους, που καθορίζεται από το Δείκτη μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή BMI).

Για να έχουμε ιδανικό βάρος ο λόγος αυτός πρέπει να δίνει ένα καθαρό νούμερο μέχρι 25. Όταν δίνει μεγαλύτερες τιμές τότε στις περισσότερες περιπτώσεις το άτομο κατατάσσεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Η διατροφή είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Επειδή όπως είπαμε παραπάνω η **κυτταρίτιδα** είναι μια μορφή λίπους για να

απομακρυνθεί θα πρέπει να σταματήσουμε αρχικά τη μεταμόρφωση της τροφής και των συστατικών της (κυρίως των σακχάρων) σε λίπος, καθώς βέβαια και την πρόσληψη αυτού καθαυτού του λίπους.

Οι διατροφικές συστάσεις και τα σημεία που πρέπει να προσέξει η γυναίκα που αντιμετωπίζει το "πρόβλημα" αυτό είναι οι παρακάτω:

1) Μειωμένη πρόσληψη λίπους, και κυρίως ζωικού ή κορεσμένου λίπους. Είναι το λίπος που βρίσκεται σε λιπαρά κρέατα, τηγανητά, μαγιονέζα και κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, ζωικά βούτυρα, αυγά, ολόπαχα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα. Τα κορεσμένα λίπη πρέπει να κατέχουν ένα ποσοστό λιγότερο από 10% στη διατροφή μας και είναι αυτά που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας, αλλά και άλλων παθολογικών καταστάσεων όπως χοληστερίνη, προβλήματα καρδιάς κ.ά. Αυτά λοιπόν πρέπει να περιοριστούν και να κυριαρχούν τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) και τα πολυακόρεστα (φυτικά λάδια, λιπαρά ψάρια), αλλά και αυτά σε ποσοστά 15% και 10% αντίστοιχα, και ποσότητες που να μην οδηγούν σε παχυσαρκία. Ακόμα θα πρέπει να αποφεύγεται η αύξηση του σωματικού βάρους και η ανάπτυξη της παχυσαρκίας, που και τα δύο συμβάλλουν στην εμφάνιση και την επιδείνωση της κυτταρίτιδας.

2) Νερό: θα πρέπει να υπάρχει καλή κατανάλωση νερού, **παράλληλα** με τα γεύματα της ημέρας (και **όχι με** τα γεύματα), ώστε να λειτουργεί καλύτερα ο μεταβολισμός και τα διάφορα συστήματα του σώματος (π.χ. γαστρεντερικό). Το νερό είναι μία απαραίτητη ουσία, που παίζει καθοριστικό ρόλο στον ανθρώπινο μεταβολισμό όλων των βασικών θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη). Η πρόσληψη του νερού πρέπει να είναι ανάλογη της πρόσληψης του νερού (περίπου 1 ml νερού ανά 1 kcal θερμιδικής πρόσληψης). Η αναλογία αυτή δεν ισχύει ασφαλώς όταν έχουμε υψηλές θερμοκρασίες ή έντονη εφίδρωση π.χ. λόγω έντονης άσκησης.

3) Μειωμένη πρόσληψη απλών σακχάρων (υδατανθράκων): πρέπει να περιοριστούν τα απλά σάκχαρα (π.χ. ζάχαρη), και να λαμβάνουμε την ενέργεια που μας δίνουν οι υδατάνθρακες από τις σύνθετες πηγές τους όπως φυτικές ίνες και αμυλούχες τροφές. Έτσι η ενέργεια θα διοχετεύεται πιο αργά στο σώμα, θα μας "κρατάει" για πιο πολύ και θα συμβάλλει και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Μην ξεχνάτε ότι η δυσκοιλιότητα συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην εμφάνιση ή επιδείνωση της κυτταρίτιδας. Έτσι θα πρέπει να υπάρχουν άφθονα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια.

Η ζάχαρη είναι μια μορφή υδατάνθρακα που βρίσκεται παντού και έχει άμεση σχέση με την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας. Δεν είναι μόνο τα γλυκά και όσες τροφές είναι φανερό ότι περιέχουν πολλά ζάχαρα λόγω γεύσης (μπισκότα, καραμέλες, πάστες, μέλι, μαρμελάδες). Δυστυχώς τα σάκχαρα βρίσκονται κρυμμένα σε πολλές τροφές ψωμί, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, σάλτσες, κρασιά, γιαούρτια, ακόμα και σε τροφές που θεωρητικά δεν περιέχουν ζάχαρη, αλλά έχουν φρουκτόζη που και αυτή διασπάται σε γλυκόζη.

Η ζάχαρη που παίρνουμε από τις τροφές ελευθερώνεται στο αίμα με τη μορφή της γλυκόζης. Επομένως η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης έχει ως

συνέπεια τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Τα απλά σάκχαρα (οι τροφές δηλαδή όπου η ζάχαρη βρίσκεται με την κανονική της μορφή) απελευθερώνονται απότομα και γρήγορα στην κυκλοφορία με αποτέλεσμα να προκαλούν απότομη υπεργλυκαιμία. Αντίθετα, τα σύνθετα σάκχαρα ή τα αργής αποδέσμευσης σάκχαρα προκαλούν πιο αργή και σταδιακή αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Ο οργανισμός για τις διάφορες δραστηριότητές του απαιτεί κάποια ποσότητα γλυκόζης από τον οργανισμό.

Όταν λοιπόν η φυσική μας δραστηριότητα και γενικά οι ενεργειακές μας ανάγκες καλύπτουν την προσλαμβανόμενη γλυκόζη, τότε καταναλώνεται όλη η υπάρχουσα γλυκόζη. Όταν όμως τα επίπεδα γλυκόζης είναι πολύ υψηλότερα από τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, τότε έχουμε ποσότητα ανεκμετάλλευτης γλυκόζης (ενέργειας) που αποθηκεύεται. Η αποθήκευση γίνεται στο συκώτι και στους μύες αρχικά, και μετά μετατρέπεται σε λίπος στο λιπώδη και υποδόριο ιστό.

Συγκεκριμένα η γλυκόζη ενώνεται με τα ελεύθερα λιπαρά οξέα δημιουργώντας τα τριγλυκερίδια, που αποτελούν αποθέματα ενέργειας από τον οργανισμό, με τη μορφή λίπους, και έτσι έχουμε διόγκωση των λιπωδών κυττάρων και εμφάνιση της μορφής φλούδας πορτοκαλιού.

4) Μειωμένο αλάτι: το αλάτι όπως ξέρουμε προκαλεί κατακράτηση υγρών. Έτσι θα πρέπει να περιοριστούν οι αλμυρές τροφές καθώς και η υπερβολική προσθήκη αλατιού στο φαγητό. Τροφές όπως παστά, κονσέρβες, πατατάκια, αλμυρά τυριά θα πρέπει να αποφεύγονται ενώ θα πρέπει να ελέγχουμε την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια της μαγειρικής παρασκευής. Τέλος ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην κατανάλωση έτοιμου φαγητού ή φαγητού "fast food" αφού σε αυτά τα τρόφιμα η περιεκτικότητα σε αλάτι είναι υψηλή.

Άλλες σχετικές συστάσεις:

- 1) Μειωμένη πρόσληψη αλκοόλ
- 2) Αποφυγή καπνίσματος
- 3) Έντονη φυσική δραστηριότητα καθημερινά: από το απλό περπάτημα ως το γυμναστήριο. Η κάθε μορφής άσκηση συμβάλλει στην καύση θερμίδων, στην καλύτερη αιμάτωση των ιστών και κυκλοφορία του αίματος καθώς και στη διατήρηση ή απώλεια του σωματικού βάρους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

TIPS για καλύτερη πέψη και αποτοξίνωση

- Τρώτε τροφές πλούσιες σε ένζυμα όπως ανανά και βλαστούς
- Σιγουρέψτε ότι η δίαιτά σας περιλαμβάνει φυσικά προϊόντα και είναι πλήρης
- Πίνετε τσάι ginger πριν από το γεύμα και μην πίνετε νερό ενώ τρώτε για να μην διαλύονται τα ένζυμα
- Αποφύγετε να τρώτε πρόχειρο φαγητό στο δρόμο γιατί δεν αφήνει χρόνο στο στομάχι να χωνέψει το φαγητό

Πώς να καταπολεμήσουμε την έντονη επιθυμία για ζάχαρη;
Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται μεγάλη επιθυμία για ζάχαρη λόγω άγχους, κούρασης και χαμηλών επιπέδων ενέργειας

- Σιγουρέψτε ότι η διατροφή σας δεν περιέχει επεξεργασμένους υδατάνθρακες (άσπρο ψωμί, ζυμαρικά, λευκό ρύζι) αλλά ακατέργαστους σύνθετους υδατάνθρακες όπως:

- Άγριο ρύζι
- Ψωμί από σίκαλη ή ολικής αλέσεως
- Βρώμη (κουάκερ)

- Επίσης εμπλουτίστε την διατροφή σας με περισσότερη πρωτεΐνη, φυτικής ή ζωικής προελεύσεως, όπως:

- Όσπρια
- Άπαχο κρέας
- Ψάρι
- Κοτόπουλο
- Σόγια

τα οποία θα τα συνδυάσετε με ωμά ή βραστά λαχανικά.

- Κρατήστε σταθερό το επίπεδο του σακχάρου του αίματος τρώγοντας 3 υγιεινά γεύματα ημερησίως ή 6 μικρότερα.

- Σε περίπτωση που θέλετε κάτι γλυκό, προτιμήστε φυσικές γλυκαντικές πηγές όπως:

1. Παπάγια
2. Ακτινίδι
3. Ανανά
4. γλυκοπατάτα

Η εμφάνιση κυτταρίτιδας δε συσχετίζεται απαραίτητα με τα παραπάνω κιλά, καθώς η συσσώρευση λίπους και η εμφάνιση κυτταρίτιδας δε συμβαδίζουν πάντα. Ακόμα και γυναίκες με ιδανικό βάρος αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας, λόγω κακής τοπικής αιμάτωσης του λιπώδους ιστού.

Τα λιποκύτταρα στις προβληματικές περιοχές διογκώνονται και κατευθύνονται προς τις επιφανειακές στοιβάδες, ενώ ταυτόχρονα τα διαφράγματα του συνδετικού ιστού ωθούν το δέρμα προς τα έξω. Μελέτες στο γενικό πληθυσμό αποκαλύπτουν ότι πάνω από 80% των γυναικών εμφανίζει πρόβλημα κυτταρίτιδας σε κάποιο βαθμό.

Η εμφάνιση κυτταρίτιδας έχει κληρονομικό χαρακτήρα αλλά ο τρόπος ζωής και οι διατροφικές συνήθειες είναι αυτές που θα καθορίσουν την εμφάνιση και την κλίμακα της. Συνοπτικά, η καθιστική ζωή και εργασία, η έλλειψη συστηματικής φυσικής δραστηριότητας και το κάπνισμα είναι οι βασικότερες αιτίες εμφάνισης κυτταρίτιδας. Τα περιττά κιλά, η κακή διατροφή πλούσια σε λιπαρά και απλούς υδατάνθρακες (κυρίως ζάχαρη), η πρόσληψη καφεΐνης και ανθρακικού καθώς και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ είναι οι κυριότεροι διατροφικοί παράγοντες που συνεισφέρουν στην εμφάνιση κυτταρίτιδας.

Τέλος, η κακή κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές και η δυσκοιλιότητα μπορεί να επηρεάσουν την κυτταρίτιδα.

Επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον μας στο διατροφικό κομμάτι της πρόληψης εμφάνισης κυτταρίτιδας ή της μερικής βελτίωσης του φαινομένου, θα ξεκινήσουμε από τη σύσταση για υιοθέτηση ιδανικού βάρους (Δείκτης μάζας σώματος κάτω από 25). Οι συχνές αυξομειώσεις βάρους θα πρέπει να αποφεύγονται, καθώς πολλές φορές η επιδείνωση της κυτταρίτιδας συσχετίζεται με αυτές. Αναφορικά με την πρόσληψη λίπους από τη διατροφή, θα πρέπει να αποφεύγονται τρόφιμα υψηλά σε κορεσμένο λίπος όπως τα τηγανιτά, τα λιπαρά κρεατικά (κυρίως χοιρινό), τα αυγά, τα πλήρη σε λίπος γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αλλαντικά, τα τυποποιημένα σνάκς, το fast food.

Το κόκκινο κρέας θα πρέπει να αντικατασταθεί από το ψάρι ενώ τα ζωικά λίπη από φυτικό λίπος και έλαια, με απώτερο στόχο τη μείωση της πρόσληψης κορεσμένου λίπους και την αντικατάσταση του από μονοακόρεστα και κυρίως πολυακόρεστα λιπαρά.

Σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της εμφάνισης της κυτταρίτιδας μπορεί να παίξει η αυξημένη κατανάλωση νερού σε καθημερινή βάση. Προτείνεται κατανάλωση 1 ml νερού ανά προσλαμβανόμενη θερμίδα, ή για μια μέση γυναίκα περίπου 1,8 lt/ ημέρα, ενώ τους καλοκαιρινούς μήνες η σύσταση αυτή τροποποιείται σε τουλάχιστον 2,2 lt/ ημέρα. Επιπρόσθετα, η πρόσληψη νερού θα πρέπει να απέχει από τα γεύματα κατά 15 λεπτά τουλάχιστον και να μην καταναλώνεται παράλληλα με αυτά.

Η πρόσληψη απλών υδατανθράκων (κυρίως ζάχαρη) θα πρέπει να περιορίζεται και να αντικαθίσταται από σύνθετους υδατάνθρακες, οι οποίοι συναντώνται στα φρούτα και τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Η διαφοροποίηση αυτή αποφέρει πολλαπλά οφέλη στο μεταβολισμό. Αφενός μεν, αυξάνεται η πρόσληψη φυτικών ινών που σημαίνει καλύτερη γαστρεντερική λειτουργία και αποφυγή δυσκοιλιότητας (παράγοντας επιδείνωσης κυτταρίτιδας όπως αναφέρεται παραπάνω). Αφετέρου, αποφεύγεται η απότομη αύξηση της μεταγευματικής γλυκόζης στο αίμα και ο κίνδυνος ενδογενούς παραγωγής λίπους λόγω περίσσειας γλυκόζης.

Συνοπτικά λοιπόν θα πρέπει να μετριαστεί η κατανάλωση προϊόντων όπως γλυκά, μπισκότα, καραμέλες, πάστες, μέλι, μαρμελάδες, σοκολάτες αλλά και άλλων τροφών πλουσίων σε απλά σάκχαρα.

Τέλος, ειδική μνεία οφείλουμε να κάνουμε στην πρόσληψη αλατιού, καθώς η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να προκαλέσει κατακρατήσεις υγρών.

Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό ότι τροφές όπως τα πατατάκια και άλλα αλμυρά σνακς, οι αλατισμένοι ξηροί καρποί, τα αλμυρά τυριά, τα παστά προϊόντα, τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα και γενικότερα προϊόντα όπου το αλάτι (νάτριο) χρησιμοποιείται ως συντηρητικό θα πρέπει να αποφεύγονται.

Υιοθετήστε λοιπόν ιδανικό βάρος χωρίς διακυμάνσεις, αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα και την καθημερινή πρόσληψη νερού και δώστε μεγάλη σημασία στις παραπάνω διατροφικές συστάσεις. Με τη δέουσα υπομονή και επιμονή, το μεγάλο πρόβλημα που ονομάζεται κυτταρίτιδα μπορεί να υποχωρήσει σε μεγάλο βαθμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Πως σχετίζεται η κυτταρίτιδα με ποτά και τρόφιμα

• Κυτταρίτιδα και αλκοόλ

Πάνω από ένα ποτήρι την ημέρα αλκοόλ, επιβραδύνει την κυκλοφορία και αυξάνει τον αριθμό των ελεύθερων ριζών. Η μπίρα προκαλεί κατακράτηση υγρών. Προτιμήστε κρασί.

• Κυτταρίτιδα και αλάτι

Ο οργανισμός προσπαθεί να αραιώσει το αλάτι, κατακρατώντας το υγρό στους ιστούς του, με αποτέλεσμα να επιδεινώνεται το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Γι' αυτό το αλάτι πρέπει να το χρησιμοποιείτε με μέτρο. Αποφύγετε τα πατατάκια, κονσέρβες, παστά φαγητά και αλμυρά τυριά.

• Κυτταρίτιδα και όσπρια

Τα όσπρια είναι σπυδαία πηγή καλίου, που βοηθά 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, ανανά, καρπούζι, αποξηραμένο βερίκοκο, σύκο ή δαμάσκηνο.

• Κυτταρίτιδα και αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι πλούσιο σε λιπαρά οξέα, που βελτιώνουν την υγεία και την πυκνότητα της επιδερμίδας, για λιγότερο ορατή κυτταρίτιδα. Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, ενώ πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι βοηθά τον οργανισμό να κάψει λίπος. Επίσης είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, και βιταμίνη E, που ενισχύει την υφή του δέρματος. Δοκιμάστε ακόμη, ξηρούς καρπούς, λιπαρά ψάρια και βέβαια ελαιόλαδο ωμό (με μέτρο).

• Κυτταρίτιδα και ψάρια

Τα ψάρια είναι από τις καλύτερες διατροφικές πηγές λινολεϊκού οξέος, που καταπολεμά το λίπος. Επίσης η πρωτεΐνη χωρίς λιπαρά, σε συνδυασμό με την γυμναστική, ενισχύει τον μυϊκό ιστό και περιορίζει το λίπος στο ελάχιστο, ενώ καταπολεμά την κατακράτηση υγρών. Δοκιμάστε επίσης, τυριά και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, πουλερικά και ασπράδι αυγού.

• Κυτταρίτιδα, μούρα και βατόμουρα

Τα μούρα και τα βατόμουρα είναι πλούσια σε βιοφλαβονοειδή και έτσι, χάρη στην ισχυρή αντιοξειδωτική τους δράση, ενεργούν ενάντια στη ζάχαρη και στο λίπος. Παράλληλα είναι πλούσια σε βιταμίνη C. Δοκιμάστε επίσης, ακτινίδιο, μούσμουλα, κόκκινη πιπεριά, μαϊντανό, πεπόνι, φράουλες και χόρτα.

• **Κυτταρίτιδα και καταχρήσεις**

Να πίνετε τον καφέ με μέτρο, ενώ θα πρέπει να διακόψετε ή περιορίστε σημαντικά κάπνισμα και το αλκοόλ. Ταυτόχρονα θα ήταν καλύτερο, να ακολουθήσετε συστηματικά κάποια τοπική αγωγή που σας ταιριάζει.

• **Κυτταρίτιδα και σωματική άσκηση**

Αν θέλετε να καταπολεμήσετε την κυτταρίτιδα αυξήστε την σωματική δραστηριότητα και ιδιαίτερα την αεροβική άσκηση. 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.

• **Κυτταρίτιδα και διατροφή**

Η κυτταρίτιδα μπορεί να ενταθεί λόγω της κακής διατροφής ή έλλειψης άσκησης από το καθημερινό μας πρόγραμμα, από το κάπνισμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή καφεΐνης.

• **Κυτταρίτιδα και εμφάνιση**

Οι δύο σημαντικότεροι περίοδοι στις γυναίκες για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας είναι η εφηβεία και η κλιμακτήριος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Βασικές αρχές διατροφής

Οι στόχοι για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας πρέπει να είναι, αφενός, η προαγωγή της υγείας και της καλής λειτουργίας του συνδετικού ιστού και των μικρών αγγείων και αφετέρου, η μείωση του λιπώδους ιστού.

Για την επίτευξη αυτών των στόχων πολύ σημαντική είναι η ένταξη του ατόμου σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο με τις εξής αρχές
Χαμηλή διατροφική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών (λιπαρά γαλακτοκομικών, κρέατος).

Χαμηλή διατροφική κατανάλωση απλών σακχάρων (επιτραπέζιας ζάχαρης, αναψυκτικών).

Προσοχή στην κατανάλωση αλατιού και ιδιαίτερα κρυμμένου (σε κονσέρβες, fast food, σως κ.λ.π.).

Αποφυγή κατανάλωσης τηγανητών μαγειρικών παρασκευών.

Περιορισμός κατανάλωσης τροφίμων που εμπεριέχουν συνδυασμό μη ευεργετικών συστατικών (π.χ. αλλαντικά = πολύ αλάτι + κορεσμένο λίπος, γλυκά = πολλή ζάχαρη + κορεσμένο λίπος).

Επαρκής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εποχής (τουλάχιστον 5 μερίδες καθημερινά).

Επαρκής ενυδάτωση - ανάλογη με τη θερμιδική πρόσληψη (π.χ. κάποιος που προσλαμβάνει τροφή θερμιδικής αξίας 2.000 kcal καθημερινά πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον 2 λίτρα υγρών).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Ο ευεργετικός ρόλος του πράσινου τσαγιού

Το πράσινο τσάι αποτελεί σήμερα αντικείμενο έντονου ερευνητικού ενδιαφέροντος καθώς φαίνεται ότι σχετίζεται με μια σειρά από πολύ σημαντικές για τον οργανισμό διαδικασίες. Το γεγονός αυτό οφείλεται στην περιεκτικότητά του σε ισχυρότατες αντιοξειδωτικές ουσίες, τις κατεχίνες, με κυριότερη την επιγαλλοκατεχίνη, για την οποία μελέτες δείχνουν ότι η αντιοξειδωτική της ικανότητα είναι πολλαπλάσια (έως και 200 φορές) από αυτήν της πιο ισχυρής αντιοξειδωτικής βιταμίνης, της βιταμίνης Ε. Τα συστατικά αυτά του πράσινου τσαγιού φαίνεται ότι συμβάλλουν σημαντικά, εκτός των άλλων, στη διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος και των ιστών.

Ιδιαίτερως δε για το πρόβλημα της κυτταρίτιδας μελέτες δείχνουν ότι οι κατεχίνες μπορούν να συμβάλουν σε πολλαπλό επίπεδο στην αντιμετώπισή της. Στην κυτταρίτιδα παρατηρείται σημαντική αλλοίωση των αγγείων που αιματώνουν τα λιποκύτταρα και μια γενικότερη διαταραχή στη μικροκυκλοφορία στις περιοχές όπου υπάρχει το πρόβλημα. Μελέτες δείχνουν ότι κατεχίνες από εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού δρουν άμεσα και εντοπισμένα στην περιοχή καθώς προστατεύουν τα αγγεία από την καταστρεπτική δράση των ελεύθερων ριζών, ενώ παράλληλα λόγω της προαγωγής έκκρισης μονοξειδίου του αζώτου προκαλούν διαστολή των αγγείων, με αποτέλεσμα την καλύτερη αιμάτωση των λιποκυττάρων και απέκκριση των άχρηστων ουσιών που συσσωρεύονται στην περιοχή, δημιουργώντας τη γνωστή οιδηματώδη εικόνα.

Ισορροπημένη διατροφή

Η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, ενός πολυπαραγοντικού όπως διαφαίνεται προβλήματος, αποτελούσε, αποτελεί και θα αποτελεί πεδίο έρευνας επιστημόνων πολλών ειδικοτήτων. Το σίγουρο είναι πως τόσο η ισορροπημένη διατροφή, με βασικά στοιχεία τη μειωμένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών από κρέας και γαλακτοκομικά, την ελάττωση της κατανάλωσης αλατιού, την επάρκεια σε φρούτα και λαχανικά και τη σωστή ενυδάτωση, όσο και η αρωγή εξειδικευμένων συμπληρωμάτων διατροφής, που πρέπει όμως πάντα να συστήνονται από τον ειδικό, αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο αντιμετώπισης και ουσιαστικής βελτίωσης της «αντιαισθητικής» κυτταρίτιδας. Σημαντικό είναι, τέλος, να τονιστεί πως μια σωστή διατροφική αγωγή για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας θα συνέβαλε παράλληλα και στη μείωση του ενδεχόμενου για την εμφάνιση χρόνιων εκφυλιστικών ασθενειών (καρκίνος, καρδιαγγειακά, ρευματοειδής αρθρίτιδα κ.λπ.), ασθένειες που μαστίζουν τις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Τα στάδια και τα αίτια της κυτταρίτιδας

Η κυτταρίτιδα χωρίζεται σε 3 στάδια:
πρώτο στάδιο είναι αυτό που όταν ασκήσουμε μεγάλη πίεση στο δέρμα τη διακρίνουμε,
στο δεύτερο στάδιο η κυτταρίτιδα διακρίνεται ασκώντας μικρότερη πίεση, ενώ
στο τρίτο πια μπορούμε να τη δούμε καθαρά και χωρίς κανένα είδους πίεση με το χέρι. Καλό είναι η κυτταρίτιδα να αντιμετωπίζεται όταν ακόμα είναι στο στάδιο 1 ή 2 διαφορετικά δεν εξαφανίζεται εντελώς ποτέ.

Τα στάδια της κυτταρίτιδας

- 1 Στο προκαταρκτικό στάδιο, η κυτταρίτιδα αρχίζει να κάνει την εμφάνισή της.
- 2 Στο δεύτερο στάδιο, το πρόβλημα έχει πια εγκατασταθεί σε μηρούς, γλουτούς, μπράτσα και κοιλιά.
- 3 Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο (οιδηματώδης κυτταρίτιδα) το πρόβλημα γίνεται πλέον τόσο έντονο και οξύ, ώστε να προκαλεί ακόμα και πόνο.

Η κυτταρίτιδα δεν εμφανίζεται μόνο σε παχύσαρκα άτομα, αλλά και σε αδύνατα.

Η κυτταρίτιδα διακρίνεται σε τρεις τύπους: **τη συμπαγή, οιδηματική και χαλαρή**. Η **συμπαγής** είναι σκληρή και κοκκώδης (μπορεί να πονάει στην ψηλάφηση). Στην **οιδηματική**, πιέζοντας φλεβικά και λεμφατικά, εκδηλώνονται οιδήματα που πονούν ξαφνικά. Στη **χαλαρή κυτταρίτιδα**, τα μαλακά σημεία με κυτταρίτιδα φαίνονται μόνο με την ψηλάφηση και φυσικά αυτό αποτελεί το πρώτο στάδιο εμφάνισής της.

Τα αίτια για την κυτταρίτιδα μπορεί να είναι πολλά όπως η καθιστική ζωή, η μειωμένη κίνηση και φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, η διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η ύπαρξη παχυσαρκίας και κακής διατροφής, το κάπνισμα, η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, η δυσκοιλιότητα.

Ανάλογα με τα αίτια, η κυτταρίτιδα μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί με τους παρακάτω τρόπους:

- Πρέπει να καταναλώνουμε επαρκή ποσότητα νερού (8-12 ποτήρια την ημέρα)
- Να περιορίσουμε ή ακόμα καλύτερα να διακόψουμε το κάπνισμα καθορίζεται από το Δείκτη μάζας Σώματος μέχρι 25 .
- Η κατανάλωση αλκοόλ να γίνεται με μέτρο
- Να γίνει ένας καλός ορμονικός έλεγχος και να συμβουλευτούμε το γιατρό μας.
- Όσον αφορά το βάρος, θα πρέπει κάθε γυναίκα να επιδιώξει να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά στο ιδανικό σωματικό της βάρος, που
- Πρέπει να μειώσουμε το «κακό» λίπος και κυρίως ζωικού ή κορεσμένου λίπους. Το λίπος αυτό βρίσκεται σε λιπαρά κρέατα, τηγανητά, μαγιονέζα και κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, ζωικά βούτυρα, αυγά, ολόπαχα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα

- Και φυσικά να μειώσουμε το αλάτι και τη ζάχαρη: το αλάτι όπως ξέρουμε προκαλεί κατακράτηση υγρών. Έτσι θα πρέπει να περιοριστούν οι αλμυρές τροφές καθώς και η υπερβολική προσθήκη αλατιού στο φαγητό. Τροφές όπως παστά, κονσέρβες, πατατάκια, αλμυρά τυριά θα πρέπει να αποφεύγονται ενώ θα πρέπει να ελέγχουμε την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Τέλος ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην κατανάλωση της ζάχαρης, αναψυκτικών και γλυκών

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Περιποίηση με το σαπούνι «Αφροδίτη»

Με εξωτερική περιποίηση της περιοχής που εμφανίζει κυτταρίτιδα, με το σαπούνι «Αφροδίτη» και με τοπικό μασάζ, θα έχετε θεαματικά αποτελέσματα. Το σαπούνι για κυτταρίτιδα «Αφροδίτη», περιέχει *φύκι* και *εκχυλίσματα κισσού*, ενώ το υπέροχο άρωμα οφείλεται στη γαλλική παλμαρόζα.

Το δέρμα μπορεί να εμφανίσει ακόμη, γενικευμένη κυτταρίτιδα και εντοπισμένη κυτταρίτιδα. Η *γενικευμένη κυτταρίτιδα* συνοδεύεται συνήθως και από παχυσαρκία, παρουσιάζει πόνους κυρίως στον αυχένα και στη μέση.

Επιπρόσθετα, εμφανίζει μια διαρκή τάση κατακράτησης υγρών στο δέρμα, που γίνεται περισσότερο αισθητή τις παραμονές της εμμήνου ρήσεως. Η εντοπισμένη κυτταρίτιδα παρουσιάζεται στα κάτω -πιο γνωστή μορφή- άνω άκρα, στο θώρακα, στην κοιλιά, στο πρόσωπο (σπάνια μορφή), στον αυχένα, στη ράχη (επακόλουθο της κυτταρίτιδας του αυχένα).

Κάθε οργανισμός έχει ένα ανώτατο όριο αποβολής των αχρήστων ουσιών. Η κακή ή ελλιπή αποβολή των ουσιών, που υπεύθυνα όργανα κυρίως είναι τα νεφρά και ιδρωτοποιοί αδένες, έχουν ως συνέπεια την εναπόθεση τους στον κυτταρικό ιστό. Το αποτέλεσμα είναι να γίνεται μια σκλήρυνση ορισμένων στοιχείων του ιστού. Στις περιοχές αυτές που έχει επέλθει η σκλήρυνση, η λέμφος προσπαθεί να διαλύσει τις τοξίνες που έχουν παραμείνει εκεί. Πολλές φορές προκαλείται πάχυνση του συνδετικού ιστού, ο οποίος διατείνεται και σαν αποτέλεσμα έχουμε το σχηματισμό του όζου. Στα πρώτα της στάδια, η κυτταρίτιδα δε διαφέρει πολύ από το κοινό λίπος. Για την αναγνώριση, αρκεί να πιέσει κανείς τους ιστούς ανάμεσα στις παλάμες των χεριών. Στην περίπτωση που υπάρχει κυτταρίτιδα, το δέρμα αποκτά την όψη του φλοιού του πορτοκαλιού, ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζει μια ευαισθησία, η οποία δεν εμφανίζεται στις περιοχές που δεν έχουν προσβληθεί.

Αιτίες της κυτταρίτιδας μπορεί να είναι παθολογικές: κακή λειτουργία του ήπατος, ενδοκρινολογικές διαταραχές, εσφαλμένες συνήθειες, καθιστική ζωή, κάπνισμα αλλά και η κακή διατροφή.

Για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας μέσω της διατροφής, δε θα χρησιμοποιηθεί η ίδια αγωγή με εκείνη κατά της παχυσαρκίας. Και αυτό γιατί οι υποθερμιδικές δίαιτες διαλύουν το λίπος στα διάφορα μέρη του σώματος, χωρίς η κυτταρίτιδα να υποχωρεί. Η διατροφή μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη της κυτταρίτιδας, αλλά δε μπορεί να δώσει την οριστική λύση. Βέβαια, ανάλογα με το πώς και το τι τρώμε, ποικίλλει και ο βαθμός της κυτταρίτιδας. Η κακή διατροφή προκαλεί άμεσα κυτταρίτιδα, ενώ η σωστή διατροφή μπορεί να την αναστείλει, μάλιστα ενδείκνυται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (*πηγή ιχνοστοιχείων και μετάλλων*), καθώς επίσης όσπριων και δημητριακών ολικής αλέσεως (*τροφές πλούσιες σε αμινοξέα, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φυτικές ίνες*). Ενδείκνυται η υπερκατανάλωση νερού (ενυδάτωση του οργανισμού, υποβοηθώντας την απομάκρυνση των τοξινών), συνδυαζόμενη με άσκηση και

εξωτερική περιποίηση του δέρματος. Εδώ έρχεται να προσφέρει λύση το σαπούνι για τη κυτταρίτιδα «Αφροδίτη». Εκτός από το **σαπούνι «Αφροδίτη»**, κυκλοφορεί μια πλήρη σειρά σαπουνιών από βότανα:



με ελαιόλαδο και βρόχινο νερό, με δάφνη και δενδρολίβανο (τριχόπτωση, πτυρίδα), βανίλια και λινάρι (επουλωτικό-ξηρές επιδερμίδες), με βρώμη και γάλα (καθαρισμό προσώπου), με χαμομήλι και γλυκάνισο (ευαίσθητες περιοχές και για βρέφη), σουσάμι και μέλι (καθαρισμό και τροφή προσώπου), με λεβάντα και πορτοκάλι (για εγκαύματα και ενυδατικό δέρματος), σαπούνι πράσινος άργιλος και σαπούνι πράσινος άργιλος με μέλι.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Έχουν οι Ελληνίδες κυτταρίτιδα;

Οι Ελληνίδες συγκριτικά με τις Βορειοευρωπαϊκές έχουν πολύ υψηλά ποσοστά κυτταρίτιδας και πολλές φορές το πρόβλημά τους είναι άσχετο με επιπλέον κιλά αφού αφορά ακόμα και καλλίγραμμα σώματα. Οκτώ στις δέκα Ελληνίδες έχουν κυτταρίτιδα ή βρίσκονται στα πρώτα στάδια αυτής ενώ η πραγματικότητα αυτή δεν εξαιρεί ακόμα και νεαρά κορίτσια. Με τον όρο κυτταρίτιδα εννοούμε μια λίγο εμφανιζόμενη δυστροφική αλλοίωση του δέρματος.

Κάποια τοπικά παχάκια μπορεί να εξαφανιστούν σε σύντομο χρονικό διάστημα με μία καλή δίαιτα αδυνατίσματος. Με την κυτταρίτιδα, όμως, τι γίνεται; Είναι γεγονός ότι τη σύγχρονη Ελληνίδα το πρόβλημα της κυτταρίτιδας την απασχολεί πολύ.

Οκτώ στις δέκα Ελληνίδες έχουν κυτταρίτιδα ή βρίσκονται στα πρώτα στάδια αυτής ενώ η πραγματικότητα αυτή δεν εξαιρεί ακόμα και νεαρά κορίτσια. Με τον όρο κυτταρίτιδα εννοούμε μια λίγο εμφανιζόμενη δυστροφική αλλοίωση του δέρματος. Το δέρμα παίρνει την όψη «φλούδας από πορτοκάλι» που πολλές φορές συνοδεύεται από οίδημα και πόνο. Η αλλοίωση της μικροκυκλοφορίας του αίματος λόγω της διαστολής των τριχοειδών αγγείων που αυξάνουν τη διαπερατότητά τους προκαλεί οίδημα και παρεμποδίζει τις μεταβολικές τους δραστηριότητες. Ο ελλιπής μεταβολισμός προκαλεί ινώδη σκλήρυνση του συνδετικού ιστού, δημιουργώντας έτσι μια ελαττωματική κυκλοφορία του αιτήματος που εμφανίζεται προς τα έξω - κυτταρίτιδα.

Αιτίες της κυτταρίτιδας μπορεί να είναι παθολογικές: κακή λειτουργία του ήπατος, ενδοκρινολογικές διαταραχές, εσφαλμένες συνήθειες, καθιστική ζωή αλλά και η κακή διατροφή. Αποτέλεσμα όλων ή κάποιων από τους παραπάνω παράγοντες είναι η παρεμπόδιση της επαρκούς οξυγόνωσης του δέρματος με συνέπεια: κατακράτηση υγρών από τους ιστούς, κακή λειτουργία των αγγείων και συσώρευση πολλών νεκρών κυττάρων. Σταδιακά η ελαστικότητα του δέρματος εξασθενεί και η κυτταρίτιδα μεγαλώνει. Σε πιο προχωρημένα στάδια, εκτός από την αισθητά οπτική της εμφάνιση προκαλούνται και οξείς πόνοι όταν πιέζουμε τα σημεία με κυτταρίτιδα. Την κυτταρίτιδα τη διακρίνουμε σε τρεις τύπους: τη συμπαγή, οίδηματική και χαλαρή. Η συμπαγής είναι σκληρή, κοκκώδης και μπορεί να πονάει στην ψηλάφηση. Στην οίδηματική πιέζοντας φλεβικά και λεμφατικά εκδηλώνονται οιδήματα που πονούν ξαφνικά ενώ στη χαλαρή τα μαλακά σημεία με κυτταρίτιδα φαίνονται μόνο με την ψηλάφηση και φυσικά αυτό αποτελεί το πρώτο στάδιο εμφάνισής της. Με δύο λέξεις θα λέγαμε πως η κυτταρίτιδα είναι πολλά μικρά κύτταρα μαζεμένα στο ίδιο σημείο. Αποτελεί ένα πολυδιάστατο πρόβλημα και απαιτεί εξαιρετικά μελετημένη αντιμετώπιση.

Η σωστή διατροφή είναι το σημαντικότερο κομμάτι της θεραπείας της κυτταρίτιδας. Ο σωστά μελετημένος τρόπος διατροφής, βελτιώνοντας της λειτουργική μας κατάσταση, μπορεί να περιορίσει και - γιατί όχι- να εξαφανίσει το πρόβλημά της.

Οι Ελληνίδες σε σύγκριση με τις Βορειοευρωπαϊές εμφανίζουν σαφώς υψηλότερα ποσοστά τόσο στη συχνότητα όσο και στο βαθμό εμφάνισης της κυτταρίτιδας. Η κυτταρίτιδα είναι σίγουρα γυναικείο χαρακτηριστικό αλλά βάσει της παραπάνω μελέτης ο βαθμός της εμφάνισής της ποικίλλει όχι μόνο από γυναίκα σε γυναίκα αλλά και μεταξύ γυναικών διαφορετικών εθνικοτήτων.

Αφού λοιπόν η Ελληνίδα θα μπορούσε να «έχει» πολύ λιγότερη κυτταρίτιδα, τότε ως λαός θα πρέπει να ψάξουμε τι πάει λάθος στις γενικότερες συνήθειές μας έναντι των Βορειοευρωπαίων.

Η κυτταρίτιδα, πέρα από την κληρονομική της προδιάθεση, οφείλεται σε εσφαλμένες διατροφικές και γενικότερα συνήθειες. Από τα αίτια που την προκαλούν, κάποια αποτελούν βασικά «προνόμια» των Ελλήνων: Κατάχρηση λιπαρών, απότομες αυξομειώσεις βάρους και καθιστική ζωή. Αντίθετα, οι Βορειοευρωπαϊές κάνουν ένα σχετικά πιο ελαφρύ διαιτολόγιο, διατηρούν το βάρος τους σταθερό και το σημαντικότερο, κινούνται πολύ περισσότερο.

Ανάλογα με το πως και το τι τρώμε ποικίλλει και ο βαθμός της κυτταρίτιδας.

Η κακή διατροφή προκαλεί άμεσα κυτταρίτιδα ενώ η σωστή διατροφή μπορεί να την αναστείλει. Εκτός όμως από αυτά, η κυτταρίτιδα έρχεται ως αναγκαία συνέπεια κακής διατροφής όταν: Γίνεται κατάχρηση λιπαρών.

Γίνεται κατάχρηση οιοπνευματωδών. Γίνεται υπερκατανάλωση ζωικών προϊόντων (κρέατος). Γίνεται κατάχρηση καφεΐνης και καπνού. Δεν πίνουμε νερό.

..

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Φεύγει η κυτταρίτιδα με τη σωστή διατροφή;

Αντίθετα με τις φρούδες ελπίδες που δίνουν τα καλλυντικά η μόνη "θαυματουργή" θεραπεία για να γλιτώσουμε από το "δέρμα πορτοκάλι" είναι η κατάλληλη δίαιτα.

Μέχρι σήμερα δεν έχει βρεθεί μια θεραπεία – θαύμα, που να είναι μοναδική για την άμεση μείωση, αλλά και την πρόληψη της κυτταρίτιδας. Η καλύτερη στρατηγική είναι με διάφορες μεθόδους ν' αποφεύγουμε τη δημιουργία της, αλλά και αν παρ' όλα αυτά δημιουργηθεί, να την αντιμετωπίσουμε γνωρίζοντας και καταπολεμώντας τους παράγοντες που την ευνοούν.

Σίγουρα η συμβολή της Αισθητικής στην καταπολέμηση της υπάρχουσας κυτταρίτιδας είναι σημαντική.

Τι πρέπει να κάνουμε όμως εμείς, από τη μεριά μας, για να ενισχύσουμε την απόδοση της όποιας μεθόδου εφαρμόζεται ή πολύ περισσότερο για ν' αποφύγουμε το σχηματισμό ή την επιδείνωση της κυτταρίτιδας;

A. Κατ' αρχήν, εάν έχουμε το ιδανικό μας βάρος, θα πρέπει να το διατηρήσουμε, εφαρμόζοντας τους κανόνες της υγιεινής διατροφής.

B. Απαραίτητο είναι να συνδυάζουμε τη σωστή διατροφή μας, με τακτική σωματική άσκηση. Μία από τις καλύτερες ασκήσεις για την κυτταρίτιδα είναι το βάδισμα.

Γιατί το βάδισμα βοηθά την προς τα επάνω έλξη - και γι' αυτό σφίξιμο - των γλουτών και των μηρών, περιοχές που είναι πιο ευάλωτες στην κυτταρίτιδα.

Γ. Εάν, όμως, είμαστε υπέρβαροι και εφαρμόζουμε κάποιο "πρόγραμμα" για να χάσουμε βάρος, τότε δεν θα πρέπει να χάνουμε περισσότερο από 2.5 - 4 κιλά το μήνα, για να μπορέσει να αντέξει η ελαστικότητα του δέρματος και απαραίτητα να συνδυάζουμε τη δίαιτα μας με τη γυμναστική. (Το τρέξιμο, ο χορός, το κολύμπι, το ποδήλατο και άλλες δραστηριότητες, ευνοούν την κατανάλωση ενέργειας. Έχει παρατηρηθεί ότι η μεθοδική απώλεια βάρους, μέχρι το ανώτατο φυσιολογικό όριο, που είναι τα 4 κιλά ανά μήνα, σε συνδυασμό με έντονο περπάτημα, έχει ως αποτέλεσμα τη σημαντική υποχώρηση της κυτταρίτιδας.

Δ. Μια από τις αιτίες της κυτταρίτιδας είναι και η κακή οξυγόνωση των ιστών. Προσπαθήστε να βρίσκεστε όσο πιο συχνά μπορείτε σε καθαρό αέρα και μάθετε να αναπνέετε σωστά: Πάρετε βαθιές αναπνοές, αργά-αργά, γεμίζοντας με αέρα πρώτα το στήθος και μετά την κοιλιά. Μετά εκπνέετε αργά-αργά ξεφουσκώνοντας πρώτα την κοιλιά και μετά το στήθος. Μη ξεχνάτε να εισπνέετε με τη μύτη και να εκπνέετε με το στόμα.

Η ωφέλεια θα είναι μεγάλη, τόσο στη θεραπεία της κυτταρίτιδας, όσο και στη γενική αναζωογόνηση του οργανισμού. Πρέπει να ξέρουμε ότι, όταν δεν γίνεται τέλεια οξυγόνωση, ο μεταβολισμός δεν εκτελείται κανονικά και οι τοξίνες μπλοκάρονται με τα λίπη και τα υγρά του σώματος, δημιουργώντας ή



επιδεινώνοντας την κυτταρίδα. Αυτό οφείλεται στο ότι διογκώνονται τα κύτταρα του συνδετικού ιστού, τα οποία πιέζουν τα αιμοφόρα αγγεία της περιοχής και εμποδίζουν την καλή κυκλοφορία του αίματος, με αποτέλεσμα την ατελή οξυγόνωση του οργανισμού.

Επιπλέον...

Εκτός από τη διατήρηση του επιθυμητού σωματικού βάρους, την αποφυγή απότομων αυξομειώσεων του βάρους, τη γυμναστική και την καλή οξυγόνωση των ιστών, θα πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας και τα παρακάτω:

A. Να πίνουμε πολύ νερό, να τρώμε αργά, να μετριάσουμε την κατανάλωση αλατιού, ζάχαρης και αλκοόλ.

B. Ακόμη, θα πρέπει ν' αυξήσουμε την κατανάλωση φυτικών ινών, να περιορίσουμε τα λιπαρά και ιδιαίτερα τα ζωικά και τέλος οι τροφές που καταναλώνουμε να προέρχονται απ' όλες τις ομάδες τροφίμων. Φυσικά, από τους στόχους μας δεν θα πρέπει να λείπει η αποφυγή του καπνίσματος.

Γ. Καλό θα είναι, λοιπόν, με την αντιμετώπιση της κυτταρίδας από αισθητικούς (μασάζ, παθητική γυμναστική κ.λ.π.), ν' αρχίσουμε ένα πρόγραμμα διατροφής ισορροπημένο ξεκινώντας όμως από μια αποτοξίνωση.

Αποτοξίνωση: Η δίαιτα κατά της κυτταρίδας.

Η δίαιτα της αποτοξίνωσης ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και εφαρμοζόταν σαν θεραπευτική αγωγή για πολλές αρρώστιες. Η συμβολή της στην καταπολέμηση της κυτταρίδας είναι καθοριστική. Η διατροφή, για ένα μικρό διάστημα, από 3 έως 7 ημέρες μόνο με φρούτα και λαχανικά ή ακόμη καλύτερα με τους χυμούς αυτών, κινητοποιεί τους μηχανισμούς του σώματος στο ν' απομακρύνουν από τον οργανισμό, τα άχρηστα κατάλοιπα και τις τοξίνες που είναι συσσωρευμένα στο σώμα. Επίσης, ανακουφίζονται και καθαρίζονται τα νεφρά και το πεπτικό σύστημα και βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος.

Όλα αυτά και κυρίως η καλή κυκλοφορία του αίματος έχουν ως αποτέλεσμα το ξεμπλοκάρισμα των τοξινών από τους ιστούς και γενικότερα επιτυγχάνεται μια ανανέωση του οργανισμού.

Θρεπτικά ισορροπημένη δίαιτα

Κρίσιμες, όμως, είναι και οι μέρες που ακολουθούν την αποτοξίνωση και απαιτούν κάποια προσοχή.

Η διατροφή, που θα ακολουθήσουμε αμέσως μετά, θα πρέπει να είναι οπωσδήποτε ελεγχόμενη και θρεπτικά ισορροπημένη.

Σε περίπτωση που έχουμε κάποια επιπλέον κιλά, το ιδανικότερο είναι να εφαρμόσουμε ένα κατάλληλα σχεδιασμένο υποθερμιδικό διαιτολόγιο αμέσως μετά την αποτοξίνωση και αυτό γιατί είναι γνωστό ότι ο οργανισμός αντιδρά



σε κάθε μεταβολή της ομοιόστασής του, τουλάχιστον στην αρχή, όσον αφορά στην εφαρμογή ενός υποθερμιδικού διαιτολογίου.

Το διαιτολόγιο αυτό θα πρέπει να είναι εξατομικευμένο, γιατί όπως είναι γνωστό οι διαιτητικές απαιτήσεις διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Είτε, όμως, εφαρμόζουμε δίαιτα αδυνατίσματος, είτε όχι, η διατροφή μας θα πρέπει να είναι προσεγμένη ως προς το είδος και την ποιότητα των τροφών που περιέχει, ώστε να εξασφαλίζουν μια ισορροπημένη λήψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

Πολλές φορές, όμως, σε περιπτώσεις που η διατροφή για οποιοδήποτε λόγο κρίνεται ανεπαρκής, τότε είναι απαραίτητη η χορήγηση από γιατρούς ή διαιτολόγους, βιταμινικών σκευασμάτων.

Επειδή λιγότερες θερμίδες σημαίνει και λιγότερες βιταμίνες, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι οι βιταμινικές απαιτήσεις είναι αυστηρά προσωπικές. Ακόμη ο χειρισμός των τροφίμων (κατεργασία - μαγείρεμα-αποθήκευση), ειδικές καταστάσεις (στρες αύξηση, κύηση, θηλασμός), καθώς και ορισμένες εσφαλμένες διατροφικές συνήθειες, σε συνδυασμό με το ότι δεν αποθηκεύονται όλες οι βιταμίνες στο σώμα, μπορούν να οδηγήσουν σε έλλειψη τους, άρα και στην εκδήλωση των ανάλογων συμπτωμάτων.



Συμπερασματικά

Επομένως, για να καταπολεμήσουμε την κυτταρίτιδα θα πρέπει οι προσπάθειές να είναι συντονισμένες σ' όλα τα σημεία που θίξαμε πιο πάνω - αποτοξίνωση, σωστή διατροφή, άσκηση και αισθητική- με υπομονή και επιμονή και σίγουρα θα έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Όμως, δεν θα πρέπει και όταν επιτύχουμε το στόχο μας να εγκαταλείψουμε τις προσπάθειές, γιατί σκοπός μας πρέπει να είναι η πρόληψη και όχι η θεραπεία.

Όταν, λοιπόν, τελειώσουμε τη θεραπεία μας θα πρέπει να συνεχίσουμε να προσέχουμε -κυρίως τη διατροφή μας-, όχι μόνο για την κυτταρίτιδα, αλλά και για τη γενικότερη κατάσταση του οργανισμού μας.

Ενυδάτωση

Η κατανάλωση νερού θα πρέπει να είναι επαρκής, κατά την διάρκεια της ημέρα ώστε λειτουργεί καλύτερα ο μεταβολισμός αλλά και να αποβάλλονται οι τοξίνες από τον οργανισμό. Το νερό είναι μία απαραίτητη ουσία για την πέψη, απορρόφηση, μεταβολισμό θρεπτικών συστατικών αλλά και την αποβολή ουσιών από τον οργανισμό. Η κατανάλωση νερού θα πρέπει να είναι ανάλογη των θερμίδων που καταναλώνονται ημερησίως (1lt νερού για κάθε 1000kcal που καταναλώνονται). Σε περίπτωση έντονης εφίδρωσης (υψηλές θερμοκρασίες, άσκησης) οι απαιτήσεις αυξάνονται.

Ισορροπημένη πρόσληψη ενέργειας

Καθημερινά η κατανάλωση θερμίδων θα πρέπει να ισορροπείται με τις ανάγκες, ώστε να μην επέρχεται η αύξηση σωματικού βάρους από την περίσσεια θερμίδων. Προσοχή λοιπόν στην διατήρηση σωματικού βάρους.

Μειωμένη πρόσληψη λίπους (ζωικού ή κορεσμένου λίπους)

Είναι το λίπος που βρίσκεται σε λιπαρά μέρη κρέατος, τηγανητά φαγητά, έτοιμα φαγητά ή προπαρασκευασμένα (fast food), μαγιονέζα και κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, ζωικά βούτυρα, κρόκος αυγού, πλήρη γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα. Τα κορεσμένα λιπαρά πρέπει να περιοριστούν και τα διαιτητικά λίπη να προέρχονται κυρίως από το ελαιόλαδο και τα φυτικά λάδια, λιπαρά ψάρια στις ποσότητες που καλύπτουν τις καθημερινές σας ανάγκες. Μειωμένη κατανάλωση λιπαρών θα πρέπει να συνοδεύεται και με ισορροπημένη πρόσληψη συνολικών θερμίδων την ημέρα.

Μειωμένη πρόσληψη απλών σακχάρων

Τα απλά σάκχαρα και κυρίως η ζάχαρη, απορροφώνται άμεσα από τον οργανισμό και σε περίπτωση αυξημένης πρόσληψης μετατρέπονται σε λίπος και αποθηκεύονται στο λιπώδη ιστό. Καλό είναι να λαμβάνουμε την ενέργεια που προέρχεται από υδατάνθρακες από τις πηγές σύνθετων υδατανθράκων (φυτικές ίνες, αμυλούχες τροφές). Επιτυγχάνοντας έτσι την μεγαλύτερη διάρκεια για την πέψη και απορρόφησή τους. Πλούσιες πηγές απλών σακχάρων είναι τα γλυκά, μπισκότα, καραμέλες, πάστες, μαρμελάδα, αλλά και τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, σάλτσες, κρασιά, γιαούρτια.

Ελάττωση κατανάλωση μαγειρικού αλατιού

Η κατανάλωση νατρίου συμβάλλει στην κατακράτηση υγρών στον οργανισμό. Το αλάτι είναι πλούσια πηγή νατρίου και συμβάλλει σημαντικά στην κατακράτηση υγρών. Έτσι θα πρέπει να περιοριστούν οι αλμυρές τροφές καθώς και η υπερβολική προσθήκη αλατιού στο φαγητό. Πλούσιες νατρίου είναι τα παστά, κονσέρβες, πατατάκια, αλμυρά τυριά, ψωμί, έτοιμα προπαρασκευασμένα φαγητά, όλες οι τροφές από fast food.

Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην εμφάνιση ή επιδείνωση της κυτταρίτιδας. Κατανάλωση φρούτα, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης και οσπρίων, μαζί με επαρκή πρόσληψη νερού θα βοηθήσει σημαντικά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Πρακτικές συμβουλές καθημερινή διατροφής

Διατροφή πλούσια σε φρούτα λαχανικά. Αντικατάσταση ζωικών λιπών με ελαιόλαδο το οποίο καταναλώνεται όσο πιο ωμό γίνεται (στο πιάτο).

Αντικαταστήστε το κόκκινου κρέας με ψάρι και πουλερικά. Όσπρια και λαχανικά 2-3 φορές την εβδομάδα. Δημητριακά ολικής αλέσεως. Αποφύγετε τα τηγανητά και τα έτοιμα φαγητά. Καταργήστε το αλκοόλ και τα αναψυκτικά.

Μειώστε την κατανάλωση καφέ και μαύρου τσαγιού. Αποφυγή σε γλυκά. ζάχαρη και γλυκαντικές ουσίες (ασπαρτάμη). Αποφυγή αλλαντικών. Τροφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο διαιτολόγιό σας είναι: Χόρτα, αναποφλοιώτο ρύζι, ψάρι, ελαιόλαδο, πράσινο τσάι, βρώμη, δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, ημιάπαχα γαλακτοκομικά. Διατηρήστε τα επίπεδα του γλυκόζης του αίματος τρώγοντας 3 υγιεινά γεύματα ημερησίως ή 6 μικρότερα.

Σε περίπτωση που θέλετε κάτι γλυκό, προτιμήστε: Παπάγια, ακτινίδιο, ανανά, γλυκοπατάτα. Με σωστό προγραμματισμό θα πετύχετε στον στόχο σας σε σχετικά μικρό χρονικό διάστημα με μόνιμα αποτελέσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Ερωτήσεις που αφορούν όλες τις γυναίκες, γύρω από την κυτταρίτιδα

Η κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα που απασχολεί όλες σχεδόν τις γυναίκες σε κάποια στιγμή της ζωής τους. Με δεδομένο ότι και σε αυτή την περίπτωση η καλύτερη άμυνα είναι η πρόληψη, απαντάμε σε κάποια βασικά ερωτήματα που πρέπει να έχουν υπόψη τους όλες οι γυναίκες.

Γιατί έχω κυτταρίτιδα;
Πρώτα απ' όλα επειδή είστε γυναίκα.
Πρόκειται για ένα δευτερεύον χαρακτηριστικό του φύλου σας. Ορισμένοι παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ύπαρξη κυτταρίτιδας, ευνοώντας την εμφάνισή της σε δύσκολες αλλά και σε συγκεκριμένες περιόδους: εφηβεία, εγκυμοσύνη, θηλασμός, εμμηνόπαυση.

Τι είναι η κυτταρίτιδα;
Είναι η συσσώρευση του λίπους με ένα χαρακτηριστικό τρόπο επιλεκτικά σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος. Είναι γενετικά καθορισμένη και οι γυναικείες ορμόνες είναι υπεύθυνες. Τα προβλήματα της κυκλοφορίας του αίματος πάντοτε συνυπάρχουν. Είναι μια «υδρολιποδυστροφία».

Είναι αρρώστια ή αισθητικό πρόβλημα;
Η κυτταρίτιδα είναι μια πολύπλευρη διαταραχή της αποθήκευσης του λιπώδους ιστού. Συχνά τα όρια ανάμεσα στη γυναικεία κατανομή του λίπους, τη δυσμορφία και τη λιποδυστροφία είναι ασαφή.

Πού οφείλεται η κυτταρίτιδα;
Για να συγκεντρωθεί το λίπος συνολικά στο σώμα, αλλά ιδιαίτερα σε ορισμένα «γυναικεία» σημεία, πρέπει να συνυπάρχουν πολλοί παράγοντες. Η διατροφή που είναι πλούσια σε λίπη, και μάλιστα ζωικά, η εναλλαγή περιόδων στερητικής «δίαιτας» και «χαλάρωσης» και η ελάττωση της σωματικής δραστηριότητας, με συνέπεια τη μείωση του μεταβολισμού, η ύπαρξη ορμονικών ανακατατάξεων, είτε παθολογικών είτε φυσιολογικών, (εφηβεία, εγκυμοσύνη, γαλουχία, εμμηνόπαυση), το κάπνισμα, η καθιστική ζωή, η κατάχρηση οινόπνευματος, το άγχος και το μη ελεγχόμενο στρες, οι διαταραχές των φλεβών και των λεμφαγγείων ευνοούν την κυτταρίτιδα, συμμετέχουν και καθορίζουν την αποθήκευση του λίπους (λιπογένεση) και την κινητοποίησή του (λιπόλυση).

Ποιος είναι ο ρόλος των ορμονών;
Είναι καθοριστικός. Η εφηβεία, η εγκυμοσύνη και η εμμηνόπαυση είναι περίοδοι στη ζωή μιας γυναίκας που ευνοούν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Ιδιαίτερα τα λιποκύτταρα στην περιοχή των μηρών και των γλουτών επηρεάζονται ιδιαίτερα από τις γυναικείες ορμόνες (οιστρογόνα) και από τον γυναικείο κύκλο.

Τι πρέπει να κάνω;
Πρέπει να αντιδράσετε γνωρίζοντας τα αίτια, ακούγοντας τους ειδικούς και αλλάζοντας ήπια, σταθερά και μακροπρόθεσμα τον τρόπο ζωής σας. Πρέπει να αποφύγετε τον φαύλο κύκλο: μειωμένη αυτοεκτίμηση, απόσυρση από την καθημερινή κοινωνική ζωή, ανόητες δίαιτες που ανατροφοδοτούν το πρόβλημα.

Η αλλαγή στη διατροφή με ωφελεί;
Η ιδανική προσέγγιση είναι πολυπαραγοντική και εξατομικευμένη. Η διατροφική στέρηση είναι άχρηστη, γιατί φαίνεται ότι η ποιότητα είναι σημαντικότερη από την ποσότητα. Κύριος στόχος πρέπει να είναι ένα σταθερό σωματικό βάρος και μια σταθερή διατροφική συμπεριφορά. Η κυτταρίτιδα δεν είναι αποτέλεσμα μιας δίαιτας, αλλά της έλλειψης ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ο οποίος επηρεάζει ένα γενετικά προδιατεθειμένο άτομο. Η δίαιτα από μόνη της δεν μπορεί να απαλλάξει τις γυναίκες από την κυτταρίτιδα. Η κυτταρίτιδα δεν εξαρτάται αποκλειστικά από την περίσσεια του σωματικού βάρους. Γι' αυτό τα κιλά μπορεί να χαθούν, αλλά η κυτταρίτιδα να παραμείνει.

Τι πρέπει να προσέξω στη διατροφή μου;
Οι διατροφικές οδηγίες πρέπει να είναι σαφείς, προσαρμοσμένες στον τρόπο ζωής σας και εύκολες να ακολουθηθούν. Να είστε προσεκτικές στις μεταβολές του σωματικού σας βάρους, χωρίς βέβαια να γίνεστε θύματα της ζυγαριάς. Αποφύγετε τις υπερβολές και τις στέρησεις. Όταν αυτές τελειώσουν, το πρόβλημα θα ξαναγυρίσει χειρότερο. Ισορροπήστε τα τρία σας γεύματα, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στο πρωινό σας. Διαλέξτε τα τρόφιμα υπολογίζοντας την περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά και σε βιταμίνες.

Μην ξεπερνάτε τις ποσότητες που έχετε ανάγκη.
Μια καλύτερη διατροφή, περισσότερο ισορροπημένη, που συμβαδίζει με τις ανάγκες του οργανισμού δίνει περισσότερη ενέργεια, καλύτερη διάθεση και καλύτερο σώμα. Ιδιαίτερα, η επαρκής πρόσληψη ορισμένων βιταμινών (βιταμινών Β6 και Β9 για παράδειγμα) βελτιώνει τις δυσμενείς επιδράσεις των ορμονικών μεταβολών.

Τι να προτιμήσω;
Μην ξεχνάτε καθημερινά να τρώτε φρούτα και λαχανικά. Οι πρωτεΐνες (ψάρι, αβγά, κρέας) είναι απαραίτητες και μαζί με τους «αργούς» υδατάνθρακες (όσπρια, ζυμαρικά, ψωμί και δημητριακά) σας προστατεύουν. Καταναλώνετε άφθονες φυτικές ίνες. Στο δεύτερο μισό του κύκλου σας και πριν από την περίοδο, όπου σε πολλές γυναίκες το πρόβλημα της κυτταρίτιδας επιδεινώνεται, μειώστε την κατανάλωση αλατιού και αλμυρών τροφών και βοηθήστε την αποβολή της περίσσειας του νερού αυξάνοντας την κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και γιαουρτιού. Τα αφειψήματα είναι χρήσιμα.

Τι να αποφύγω;
Τους γρήγορους υδατάνθρακες (ζάχαρη, γλυκά), τα αναψυκτικά, το οινόπνευμα και τα λίπη ιδίως τα ζωικά (βούτυρο, παχιά τυριά, αλλαντικά), το πρόχειρο φαγητό. Μειώστε την κατανάλωση οινοπνεύματος. Και το κυριότερο: μήπως ήρθε η ώρα να κόψετε το κάπνισμα;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Ο δεκάλογος της σωστής διατροφής

Μείωση του λίπους, και ιδιαίτερα του ζωικού, αποφυγή «πρόχειρου» φαγητού Καθημερινή αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών Επαρκής πρόσληψη υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών (ψαριών, αβγών, άπαχου κρέατος)

Καθημερινή κατανάλωση ημιάπαχων γαλακτοκομικών
Αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών
Αυξημένη πρόσληψη οσπρίων, δημητριακών και ψωμιού
Περιορισμός απλών σακχάρων, γλυκών και αναψυκτικών
Επαρκής πρόσληψη βιταμινών και αντιοξειδωτικών
Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος
Αποφυγή καπνίσματος

Το πρόβλημα της κυτταρίτιδας απασχολεί πλήθος γυναικών ιδιαίτερα το καλοκαίρι, όταν τα αποτελέσματά του είναι δυσάρεστα αποκαλυπτικά. Αντιμετωπίστε το πρόβλημα με καθημερινή άσκηση, σωστή διατροφή, ειδικά προϊόντα... ψυχραιμία και υπομονή.

Η κυτταρίτιδα δεν είναι ασθένεια, αλλά σωματικό λίπος, όμοιο με εκείνο που υπάρχει σε κάθε μέρος του σώματός μας. Απασχολεί ιδιαίτερα τις γυναίκες - αφού εμφανίζεται σε 8 στις 10- και αποτελεί παράγοντα αλλοίωσης του δέρματος, καθώς παραμορφώνει τη σιλουέτα και καταστρέφει τη υφή της επιδερμίδας δίνοντας σε ορισμένα σημεία την όψη "φλούδας πορτοκαλιού". Είναι το αντιαισθητικό αποτέλεσμα που προκύπτει όταν η θρέψη των ιστών και η απομάκρυνση των τοξικών δεν γίνεται σε βάθος. Δεν έχει ηλικία και δεν συνδέεται άμεσα με το δείκτη της ζυγαριάς. Προτιμά ιδιαίτερα τις περιοχές από τους ώμους μέχρι τους αγκώνες, τα οπίσθια, τους μηρούς, τα "ψωμάκια" και τη εσωτερική πλευρά των γονάτων. Στα σημεία όπου εμφανίζεται, οι ιστοί έχουν την τάση να συγκρατούν νερό και να συσσωρεύουν τοξίνες.

Αιτίες είναι: Οι ορμονικές διαταραχές, η κακή διατροφή και η έλλειψη της άσκησης. Οι περισσότερες έρευνες συνδέουν την κυτταρίτιδα με ορμονικά αίτια, συνήθως και με τη διατροφή, αλλά επιβαρυντικοί παράγοντες, είναι και η έλλειψη της άσκησης, το κάπνισμα, η κατανάλωση αναψυκτικών, αλκοόλ και καφέ.

Ενώ δεν παρουσιάζεται από τη στιγμή της γέννησης, δεν είναι λίγες οι γυναίκες που έχουν κληρονομική προδιάθεση στην κυτταρίτιδα. Το γυναικείο σώμα είναι εξαιρετικά πλούσιο σε θηλυκές ορμόνες, που συμβάλλουν στη συσσώρευση του λίπους, γι' αυτό και το πρόβλημα εντείνεται ιδιαίτερα σε περιόδους ορμονικών μεταβολών, όπως είναι η εφηβεία, η εγκυμοσύνη και η εμμηνόπαυση ή όταν η γυναίκα παίρνει αντισυλληπτικά χάπια. Η παχυσαρκία και η καθιστική ζωή είναι ένας ακόμα λόγος συσσώρευσης περιττού λίπους και επομένως εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Δώστε τέλος στον "εφιάλτη"

Είτε οφείλεται σε γενετικούς λόγους, είτε σε κάποιες κακές συνήθειές μας, η κυτταρίτιδα αντιμετωπίζεται με διάφορους τρόπους, οι οποίοι θα πρέπει να συντονίζονται μεταξύ τους. Ποιοι είναι αυτοί;

Η σωστή διατροφή: Πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα είδη τροφών, να είναι φτωχή σε λιπαρά και πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, τα οποία μας παρέχουν πολλές φυτικές ίνες, μεταλλικά άλατα και βιταμίνες Α και C, που τονώνουν την επιδερμίδα.

- Προτιμάτε το άπαχο κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια, τα άπαχα τυριά, το ψωμί και τα ζυμαρικά από αλεύρι ολικής αλέσεως, τα βραστά και τα ψητά φαγητά αντί τα τηγανητά.

- Περιορίστε το κόκκινο κρέας, τα γλυκά την κρέμα γάλακτος, τον καφέ και το τσάι (αντικαταστήστε τα με φυσικούς χυμούς), το αλάτι, τα αναψυκτικά και το αλκοόλ

- Πίνετε άφθονο μεταλλικό νερό (2 λίτρα την μέρα) και χυμό λεμονιού.

Όλα τα παραπάνω βοηθούν τον οργανισμό μας να αποβάλλει καλύτερα τις τοξίνες και να μην κατακρατά υγρά.

Η άσκηση: Η γυμναστική είναι ένα ακόμα καλό "χαρτί" εναντίον της κυτταρίτιδας. Μπορείτε, απλώς, να περπατάτε, να κολυμπάτε ή να κάνετε ποδήλατο. Όμως, υπάρχουν και άλλες, ειδικές ασκήσεις, που βοηθούν τους γλουτούς και το "κάψιμο" του λίπους στο συγκεκριμένο σημείο. Το αερόμπικ, ο διάδρομος και το στέπερ είναι κατάλληλες ασκήσεις για την καλύτερη "οξυγόνωση" του κυκλοφορικού συστήματος. Όλη η προσπάθεια πρέπει να γίνεται με σύστημα και όχι περιστασιακά. Αυτό σημαίνει ότι θα ασχολείστε με τα παραπάνω, τουλάχιστον για 20 λεπτά, 4-5 φορές την εβδομάδα, για να αυξήσετε έτσι τις καύσεις του οργανισμού σας και να καίτε τις θερμίδες, ώστε να μειωθεί το στρες σας και να βελτιωθεί η κυκλοφορία του σώματός σας.

Κυτταρίτιδα και βελονισμός

Η ρύθμιση του μεταβολισμού είναι μια διαδικασία, στην οποία -σύμφωνα με τους Κινέζους- πρέπει κάθε οργανισμός να υποβάλλεται μια φορά το χρόνο. Με τον τρόπο αυτό, το σώμα ξαναιώνει και επανακτά την υγεία, την ισορροπία και τη λάμψη του. Αρκεί μια φορά το χρόνο, για ένα διάστημα περίπου δύο εβδομάδων. Όταν, όμως, έχουν ήδη παρουσιαστεί παθολογικά σημεία, όταν δηλαδή υπάρχει ορατή κυτταρίτιδα, τότε η παραπάνω θεραπεία χρειάζεται να ενισχυθεί τοπικά, με σκοπό να βελτιωθεί η λειτουργία των κυττάρων και να αυξηθεί η αναγέννησή τους τοπικά. Και εκεί ακριβώς που παρουσιάζεται το πρόβλημα, κινητοποιούνται οι μηχανισμοί θρέψης και ανάπλασης. Η λειτουργία είναι εσωτερική και γίνεται με την κινητοποίηση του ίδιου του οργανισμού, για επαναφορά των κυττάρων στη φυσική του κατάσταση. Έτσι, το πρόβλημα της κυτταρίτιδας, λύνεται με τον πιο υγιή τρόπο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Ο ορισμός της κυτταρίτιδας. Η παχυσαρκία αυξάνεται παγκοσμίως και ειδικότερα στον ελληνικό πληθυσμό. Πρόσφατες έρευνες του 2007 από την Ιατρική Σχολή Αθηνών μας παρουσίασαν αυξημένα ποσοστά παχυσαρκίας στην Αθήνα.

Τα ποσοστά αυτά είναι: 53% και 20% για υπέρβαρους και παχύσαρκους άνδρες και 31% και 15% για υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες ηλικίας 18-89 ετών.

Η παχυσαρκία έχει συσχετιστεί με πολλά νοσήματα που επιβαρύνουν τη **σωματική υγεία**, όπως:

- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Σακχαρώδης διαβήτης και
- Καρκίνος

Καθώς επίσης και την **ψυχική υγεία**, όπως:

- Κατάθλιψη
- Μειωμένη αυτοεκτίμηση και
- Δυσαρέσκεια με την εικόνα του σώματος μας.

Έτσι κατανοούμε ότι η κακή κατάσταση θρέψης και υδάτωσης μπορεί οδηγήσει σε παχυσαρκία και να έχει πολλές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία καθώς, και ενδεχομένως, να οδηγήσει στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε ότι η κυτταρίτιδα είναι μία κατάσταση που επηρεάζει τη μορφή της επιφάνειας του δέρματος, η οποία έχει την εμφάνιση φλούδας πορτοκαλιού και δεν έχει άμεσα αρνητικές επιπτώσεις για τη σωματική υγεία. Ενδέχεται όμως να δείχνει κακή κατάσταση θρέψης και υδάτωσης του σώματος. Ταξινομείται σε διάφορα στάδια, από ελαφριές περιπτώσεις όπου εμφανίζεται σαν τη φλούδα του πορτοκαλιού, ως τις πιο έντονες περιπτώσεις, όπου τα εξογκώματα στο δέρμα είναι πιο έντονα και ορατά.

Πώς σχηματίζεται η κυτταρίτιδα;

Η κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα που παρατηρείται κυρίως στις γυναίκες και εμφανίζεται ειδικότερα σε περιόδους ορμονικών διαταραχών, όπως στην έναρξη της εφηβείας, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και στην κλιμακτήριο ή εμμηνόπαυση.

Η εμφάνιση της κυτταρίτιδας έχει συσχετιστεί με πολλούς παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, η κακή θρέψη και η κακή κατάσταση υδάτωσης.

Όσον αφορά την παχυσαρκία, πρόσφατες έρευνες του 2000, που διεξήχθησαν στην Ιατρική Σχολή, στο τμήμα Δερματολογίας στη Βραζιλία, έδειξαν ότι η κυτταρίτιδα δεν σχετίζεται άμεσα με την παχυσαρκία, αλλά

πολλές φορές τη συνοδεύει. Η κυτταρίδα σχηματίζεται λόγω της διαφορετικής διάταξης των ινών κολλαγόνου του συνδετικού ιστού.

Στους άνδρες, η διάταξη των ινών του κολλαγόνου του συνδετικού ιστού είναι εγκάρσια σταυροειδής με αποτέλεσμα, λόγω της ύπαρξης πολλών μικρών λιποθαλάμων, να μην εμφανίζεται η όψη της κυτταρίδας στο δέρμα. Στις γυναίκες, η διάταξη των ινών κολλαγόνου είναι κάθετη, δημιουργώντας μεγαλύτερους λιποθαλάμους, που εγκαθίστανται ο ένας δίπλα στον άλλο περιλαμβάνοντας περισσότερο λίπος, ενώ έχουν τη δυνατότητα να επεκταθούν υπερβολικά, ασκώντας πίεση και δημιουργώντας εξογκώματα στην επιφάνεια του δέρματος.

Λόγω λοιπόν της αυξημένης πίεσης και της κακής κυκλοφορίας της λέμφου, εμφανίζεται μειωμένη αιμάτωση και μειωμένη τροφοδότηση με οξυγόνο, με αποτέλεσμα να εμποδίζεται η αποβολή των ουσιών που πρέπει να απεκκριθούν και έτσι να εμφανίζονται τοπικά οιδήματα, δηλαδή κυτταρίδα.

Τι μπορούμε να κάνουμε για την πρόληψη ή τη βελτίωση του δέρματος από την κυτταρίδα;

Έρευνα που διεξήχθη στη Μεγάλη Βρετανία το 1999 έδειξε ότι η μείωση του βάρους, με ισορροπημένη διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και με ρύθμιση της υδάτωσης του σώματος, παράλληλα με την κατάλληλη αισθητική θεραπεία, μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή ή στην έντονη βελτίωση του σώματος από την κυτταρίδα.

Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να υπάρχει η επίβλεψη των επιστημόνων που θα βοηθήσουν στη λύση του προβλήματος.

Αρχικά, ο κλινικός διαιτολόγος - διατροφολόγος θα βοηθήσει με τη διατροφική εκπαίδευση μέσα στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής, με σκοπό τη διασφάλιση της καλής θρέψης και υδάτωσης, ώστε να διατηρηθεί ή να επιτευχθεί η σωματική υγεία και ένα φυσιολογικό βάρος για το άτομο.

Επιπρόσθετα, ο αισθητικός θα βοηθήσει προτείνοντας τις κατάλληλες θεραπείες για το σώμα, ώστε και οι δύο να εξασφαλίσουν την επίλυση του προβλήματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Μπορούμε να κάνουμε κάτι για την κυτταρίτιδα ή όχι;

Η κυτταρίτιδα θα μπορούσε να ενταχθεί στα φυσιολογικά χαρακτηριστικά του γυναικείου σώματος. Με αυτή τουλάχιστον την άποψη συμφωνούν οι περισσότεροι ειδικοί. Πολλές γυναίκες, ωστόσο, δεν αποδέχονται την εμφάνισή της στο σώμα τους και είναι έτοιμες να ακολουθήσουν οποιαδήποτε τεχνική υπόσχεται να την εξαφανίσει. Ας δούμε, λοιπόν, τι μπορεί πραγματικά να περιορίσει την κυτταρίτιδα από το σώμα μας, καθώς και τι θα πρέπει να κάνουμε, ώστε να συντηρήσουμε τα όποια καλά αποτελέσματα.

Η πραγματική απάντηση είναι ότι μπορούμε να την περιορίσουμε, όσο αυτό είναι εφικτό, ανάλογα με την περίπτωση κάθε φορά. Επίσης, απαιτείται συνδυαστική δράση για τη μείωσή της. Αν είστε, λοιπόν, αποφασισμένες, θα πρέπει:

•Να υιοθετήσετε την κατάλληλη διατροφή. •Να εντάξετε στο πρόγραμμά σας μέτριας έντασης άσκηση. •Να κόψετε ή να περιορίσετε κάποιες βλαβερές συνήθειες. •Να χρησιμοποιήσετε ειδική αγωγή (μπορεί να είναι αγωγή με κάποιο προϊόν στο σπίτι ή θεραπεία σε ειδικό).

1. Σωστή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή θα σας διατηρήσει σε φόρμα και θα σας βοηθήσει πολύ να περιορίσετε την κυτταρίτιδα.

Καθημερινά καταναλώνετε:

•Δημητριακά ολικής άλεσης (π.χ. ψωμί, μακαρόνια, ρύζι κ.ά.), •2-3 φρούτα (το 1 εσπεριδοειδές), •1 πιάτο της σουπας λαχανικά (δώστε έμφαση στα χόρτα και στα μυρωδικά), •γαλακτοκομικά με μέτρο (έως 2 ποτήρια ημιαποβουτυρωμένο ή πλήρες γάλα την ημέρα ή 2 γιαούρτια ή 2 μερίδες τυρί, ίσες με το μέγεθος 2 σπιρτόκουτων) και •1 ποτηράκι κρασί. •Το ελαιόλαδο (η καλύτερη πηγή πρόσληψης λιπαρών) θα πρέπει να το βάζετε με μέτρο στη σαλάτα.

•Επίσης, θα πρέπει να πίνετε 8-12 ποτήρια υγρά (νερό και αφεψήματα). •Σαν σνακ, αν θέλετε, καταναλώστε μία χούφτα ανάλατους ξηρούς καρπούς.

Εβδομαδιαία καταναλώνετε:

Ψάρι 2-3 φορές, πουλερικά 1-2 φορές, όσπρια 2 φορές, έως 3 αυγά και γλυκό μία φορά (κατά προτίμηση κάποιο που δεν περιέχει λίπος, π.χ. γλυκό του κουταλιού, παστέλι, λουκούμι, χαλβαδόπιτα, γρανίτα).

Μηνιαία καταναλώνετε:

2 φορές μόνο κόκκινο κρέας.

Αποφεύγετε:

Τη ζάχαρη και ό,τι μπορεί να την περιέχει (π.χ. αναψυκτικά). Περιορίστε το αλάτι και προτιμήστε αυτό στην πράσινη συσκευασία.

2. Μέτρια άσκηση

Βοηθάει πάρα πολύ στο αδυνάτισμα και στη μείωση της κυτταρίτιδας. Θα πρέπει εβδομαδιαία να συμπληρώνετε τουλάχιστον 2,5 ώρες άσκησης, για να

δείτε σημαντικά αποτελέσματα. Δεν είναι όμως απαραίτητο να επισκεφθείτε κάποιο γυμναστήριο. Μπορείτε να κάνετε ποδηλασία (ή ποδήλατο στο σπίτι), κολύμπι, γρήγορο βάδισμα στο δρόμο ή σε έναν κυλιόμενο διάδρομο (αποδίδει πάρα πολύ), ασκήσεις στο σπίτι πάνω σε ένα στρώμα γυμναστικής (π.χ. κοιλιακούς, ασκήσεις ποδιών, γλουτών κ.ά.) ή περπάτημα με γυμνά πόδια στην άμμο. Επίσης, μπορείτε να αυξήσετε την κίνησή σας παρκάροντας πιο μακριά από τον προορισμό σας, κατεβαίνοντας μία στάση νωρίτερα από τον προορισμό σας (ανεξαρτήτως του συγκοινωνιακού μέσου που χρησιμοποιείτε), ανεβαίνοντας τις σκάλες με τα πόδια, περπατώντας στις κοντινές διαδρομές κλπ.

3. Κόψτε τις «κακές» συνήθειες! Το κάπνισμα καθώς και η υπερκατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης έχει αποδειχθεί ότι εντείνουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Το καλύτερο, λοιπόν, θα ήταν να διακόψετε αυτές τις συνήθειες, αλλά αν αυτό δεν σας είναι εφικτό, τουλάχιστον φροντίστε να τις περιορίσετε.

4. Ακολουθήστε κάποια αγωγή.

Επιλέξτε ένα προϊόν κατά της κυτταρίτιδας που να είναι καλά αποδεκτό από την επιδερμίδα σας (ακολουθεί πλήρες ρεπορτάζ για να επιλέξετε αυτό που σας ταιριάζει) και εφαρμόστε το συστηματικά μετά το ντους, τουλάχιστον για 1 μήνα, κάθε βράδυ ή πρωί και βράδυ, ανάλογα με τις οδηγίες του. Συνδυάστε την εφαρμογή του με απαλές κινήσεις μασάζ (από τα άκρα προς τον κορμό), ιδιαίτερα το βράδυ πριν τον ύπνο. Προσπαθήστε η εφαρμογή του να γίνεται συστηματικά, κάθε μέρα. Αφού ολοκληρωθεί η αγωγή (συνήθως σε 1-2

μήνες), θα πρέπει να επαναλαμβάνεται για μία εβδομάδα το μήνα (εκείνη που προηγείται της εμμήνου ρύσεως), να μεσολαβεί ένα διάστημα 3 μηνών και ύστερα να ξεκινά από την αρχή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Γιατί η κυτταρίτιδα προτιμά τις γυναίκες

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Η εμφάνιση της κυτταρίτιδας συνδέεται πάνω από όλα με την αυξημένη συγκέντρωση λίπους. Το γυναικείο σώμα (ακόμη και το πιο αδύνατο) από τη φύση του αποθηκεύει περισσότερο λίπος σε κάποια σημεία του, καθώς είναι πάντα έτοιμο για μια πιθανή εγκυμοσύνη (κυρίως αυτό συμβαίνει στους μηρούς και στους γλουτούς, αλλά όχι μόνο). Η κατανομή του λίπους στο σώμα, η οποία καθορίζεται από τις ορμόνες του φύλου, έχει και αυτή συμμετοχή στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Σε αντίθεση με τους άνδρες, στις γυναίκες τα λιπίδια συσσωρεύονται στην επιφάνεια του δέρματος και προκαλούν μια σειρά άλλων προβλημάτων (π.χ. οιδήματα) που ευθύνονται τελικά για τη γνωστή μας όψη «φλοιού πορτοκαλιού». Έτσι, δεν είναι τυχαίο ότι το 85-90% των γυναικών εμφανίζει κυτταρίτιδα από την εφηβεία και μετά (οπότε εμφανίζονται και τα οιστρογόνα), είτε είναι πολύ αδύνατες, είτε έχουν περιττά κιλά, είτε μόνο τοπικό πάχος.

Tip: Χρησιμοποιείτε στο ντους σαπούνη με φύκια ή κισσό κατά της κυτταρίτιδας και 2-3 φορές την εβδομάδα πολτό με εκχυλίσματα κισσού ή φυκιών (ο οποίος θα πρέπει να παραμείνει πάνω στο δέρμα 20 λεπτά με σελοφάν), για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα.

2 αγωγές από τους ειδικούς

Στοχεύουν στη διάλυση του λίπους (λιπόλυση) και επομένως στον περιορισμό του όγκου του από τα σημεία του σώματος όπου εντοπίζεται το πρόβλημα.

Επίσης, στον περιορισμό των διαφόρων προβλημάτων στο δέρμα που συμμετέχουν στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας (π.χ. αποσυμφόρηση των υγρών της λέμφου, βελτίωση της μικροκυκλοφορίας κλπ.).

A) Endermologie: Το ειδικό μηχάνημα που χρησιμοποιείται (με έγκριση από το FDA) περιλαμβάνει ειδικές κεφαλές δύο κυλίνδρων, οι οποίες ελέγχονται από υπολογιστή. Ο χειριστής εφαρμόζει το μηχάνημα πάνω στο σώμα και έτσι προκαλεί ταυτόχρονη συμπίεση και αναρρόφηση στις περιοχές του σώματος με κυτταρίτιδα. Απαιτούνται 2-3 εφαρμογές την εβδομάδα για 20-30 λεπτά και πρέπει να γίνουν τουλάχιστον 20 θεραπείες.

Μειονεκτήματα: Πιθανόν να δείτε μικρές εκχυμώσεις (μελανιές), σε καμία περίπτωση όμως δεν πρέπει να είναι εκτεταμένες (κάτι τέτοιο θα σήμαινε κακή τεχνική).

B) Μεσοθεραπεία: Με πολύ μικρές ενέσεις, ο γιατρός διοχετεύει στα σημεία του σώματος που εμφανίζεται κυτταρίτιδα κάποιο κοκτέιλ ουσιών που δρα λιποδιαλυτικά. Χρησιμοποιούνται διάφορα ενέσιμα υλικά από φυτικές ουσίες (διάλυμα με όζον και οξυγόνο κ.ά.). Η θεραπεία απαιτεί συνήθως 8-10 επαναλήψεις (συνήθως 8-10, εκτός από τις ενέσεις φωσφατιδιλχολίνης, που μπορούν να πραγματοποιηθούν 2-4 το πολύ).

Μειονεκτήματα: Μπορεί να υπάρξουν εκχυμώσεις (μελανιές) ή πόνος τοπικά. Σε παλαιότερα κοκτέιλ είχαν εμφανιστεί κρούσματα τοπικής αλλεργίας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ Η ΦΛΕΓΜΟΝΗ

Είναι η ακανόνιστη κατανομή των λιποκυττάρων λόγω διόγκωσης με αποτέλεσμα το δέρμα να εμφανίζει τη γνωστή όψη "φλούδας πορτοκαλιού". Μπορεί να οφείλεται σε διαταραχές στην λειτουργία του οργανισμού όπως κακή αιματική και λεμφική λειτουργία, σε καθιστική ζωή, κάπνισμα, κακή διατροφή ή ακόμα η αιτία να είναι ορμονικής φύσης όπως εγκυμοσύνη, κλιμακτήριος κλπ.

Πολλές γυναίκες βλέπουν με θλίψη το δέρμα τους να μοιάζει με την ανάγλυφη επιφάνεια της φλούδας του πορτοκαλιού, στην καλύτερη περίπτωση, ή με την χαρτονένια θήκη που βάζουν τα αυγά, στην χειρότερη.

Το πρόβλημα που αποκαλύπτεται σκληρά το καλοκαίρι κάνει πλήθος γυναικών να γεμίζει τα εργαστήρια αισθητικής το "κρίσιμο" διάστημα πριν τις διακοπές. Τι είναι λοιπόν, αυτό το πρόβλημα που ακούει στο όνομα κυτταρίτιδα; Κατ' αρχήν το όνομα της αρρώστιας είναι λάθος.

Σύμφωνα με την ετυμολογία της λέξης, κυτταρίτιδα σημαίνει φλεγμονή, μόλυνση κυττάρων. Στην πραγματικότητα όμως, το φαινόμενο της αποδίδεται σε άλλες αιτίες.

Κυτταρίτιδα είναι η εναποθήκευση μορίων λίπους στην οριακή στοιβάδα δέρματος και υποδέρματος μεταξύ των ινών του συνδετικού ιστού. Τα κύτταρα μεγαλώνουν και δεσμεύουν με ανθυγιεινό τρόπο το νερό στους ιστούς. Τα διογκωμένα πλέον, λιποκύτταρα και οι άκαμπτες ίνες κολλαγόνου προκαλούν όχι μόνο αλλαγή της δομικής αρχιτεκτονικής του δέρματος αλλά και σοβαρές επιπτώσεις στην αγγειακή κυκλοφορία. Μειώνεται έτσι τόσο η οξυγόνωση και η μεταφορά θρεπτικών ουσιών από τα αρτηριακά αγγεία, όσο και η παροχέτευση των άχρηστων υλικών από τα φλεβικά και λεμφικά αγγεία, δημιουργώντας αλλά και εξελίσσοντας το πρόβλημα.

Που οφείλεται

Σε κληρονομική προδιάθεση, καθιστική ζωή, κάπνισμα, κακή διατροφή (πολλά λίπη, πολύ αλάτι, λίγα υγρά, αλκοόλ, γλυκά) συνδυαζόμενη με κακή πέψη. Επίσης σε φαρμακευτικά αίτια (λήψη αντισυλληπτικών]. Σε παθολογικούς παράγοντες όπως υπερθυρεοειδισμός, ορμονικά προβλήματα (εφηβεία, εγκυμοσύνη, λοχεία, κλιμακτήριος), πολυκυστικές ωοθήκες, κακή λειτουργία ήπατος, δυσπεψία, δυσκοιλιότητα, προβλήματα του κυκλοφορικού.

Σε ψυχολογικά αίτια και φυλετικούς παράγοντες (οι γυναίκες της μεσογείου υποφέρουν περισσότερο από κυτταρίτιδα λόγω κατασκευής σώματος, διατροφής).

Που εμφανίζεται

Κάθε σημείο του σώματος εκτός από τις παλάμες, τα πέλματα και το δέρμα του τριχωτού της κεφαλής μπορεί να προσβληθεί από το αντιαισθητικό αυτό φαινόμενο σε έντονη ή λιγότερο έντονη μορφή. Με το βαθμό της συχνότητας που παρουσιάζεται προσβάλλονται τα ακόλουθα μέρη: μηροί (εσωτερική και εξωτερική επιφάνεια) γλουτοί, μέση, κοιλιά,

μπράτσα (πίσω πλευρά), θώρακας (άνω μέρος των μαστών), αυχέννας, πρόσωπο (πολύ σπάνια μορφή).

Για τη θεραπεία του προβλήματος θα μπορούσαμε να αναφέρουμε πάρα πολλά. Καταρχήν θα πρέπει το άτομο που πάσχει από κυτταρίτιδα να προσέξει την διατροφή του (χαμηλά λιπαρά, πολύ νερό, σχεδόν καθόλου αλάτι, μείωση των υδατανθράκων), Η σωματική άσκηση βοηθάει σημαντικά στο να διορθωθεί το πρόβλημα. Επίσης, η μυοπαθητική γυμναστική, το μασάζ, το λεμφικό μασάζ, το υδρομασάζ, τα δινόλουτρα, η οξυγονοθεραπεία, ο ιονισμός, η σάουνα, η πρεσσοθεραπεία, η λασπιοθεραπεία, η θαλασσοθεραπεία και τελευταία οι **υπέρηχοι** και τα λέιζερ είναι από τις μέθοδοι που χρησιμοποιούν τα κέντρα αισθητικής για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας ανάλογα πάντα με το άτομο και το μέγεθος του προβλήματος.

Το σημαντικό βέβαια, είναι να κατανοήσει το άτομο που έχει το πρόβλημα ότι χρειάζεται προσοχή και θεραπεία συντήρησης όλο το χρόνο και όχι μόνο κατά τους θερινούς μήνες.

Οι περιστασιακές και γρήγορες θεραπείες έχουν μεν αποτέλεσμα αλλά ήπιο και προσωρινό.

Είπαμε, ως το πιο... χαριτωμένο φύλο, να έχουμε πολλά προτερήματα. Αλλά μήπως η φύση το παράκανε; Διότι πολύ θα θέλαμε να αφήσει διακριτικά κάποια από αυτά έξω από το ορμονικό μας μενού! Η κυτταρίτιδα όμως αποτελεί, δυστυχώς, αναπόσπαστο κομμάτι της φύσης μας. Είτε λοιπόν θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτή, είτε θα οπλιστούμε με θέληση και λοιπά βοηθήματα έτοιμες για δράση!

Περί τίνος πρόκειται:

Η κυτταρίτιδα είναι βασικά ανώμαλη συσσώρευση λίπους σε ορισμένες περιοχές του σώματος και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:

Ορμόνες: Σε αυτές οφείλεται η ύπαρξη της, γι' αυτό και αποτελεί καθαρά γυναικείο προνόμιο. Εκείνες είναι που δίνουν τις «εντολές» στο λίπος να αποθηκευθεί σε συγκεκριμένα σημεία.

Και πριν βιαστούμε να τις... αφορίσουμε, ας χαλαρώσουμε σκεπτόμενες πώς, στο κάτω-κάτω, η σωστή λειτουργία τους μας επιτρέπει να είμαστε γυναίκες με τα όλα μας και κατά συνέπεια μητέρες!

Μην εκπλαγούμε λοιπόν, όταν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αντικρίσουμε το έξτρα λίπος στην κοιλιά μας ή την κυτταρίτιδα σαν σε προχωρημένο στάδιο... έρπη ζωστήρα! Σε αυτή τη φάση η κυκλοφορία επιδεινώνεται και τα οιστρογόνα δρουν έντονα πάνω σία αγγεία. Είναι φυσιολογικό!

Δραστηριότητες:

Η συνεχής ενασχόληση μας με γυμναστική και παντός είδους σπορ σίγουρα αντιστέκεται σθεναρά στην κυτταρίτιδα. Η αποχή τους αντίστοιχα από την καθημερινότητά μας, σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή, ευνοεί τη συσσώρευση λίπους και σαφώς την αντιαισθητική φλούδα πορτοκαλιού.

Στρες: Όλες οι φυσιολογικές λειτουργίες επηρεάζονται από το στρες. Διακυβεύεται η λειτουργία και η καλή ισορροπία του μεταβολισμού,

δημιουργούνται ελεύθερες ρίζες και ο συνδυασμός όλων αυτών επηρεάζει την κυκλοφορία του αίματος.

Στο στρες οφείλονται επίσης οι διατροφικές διαταραχές, όταν δηλαδή δεν τρώμε τακτικά γεύματα, όταν τρώμε πολύ ή λίγο ή όταν καταναλώνουμε ανησυχητικές ποσότητες junk food.

Παθήσεις ορμονικής αιτιολογίας με επιπτώσεις στο μεταβολισμό:

1. Πολυκυστικές ωθήκες: προκαλούν ανισορροπία στις ορμόνες με έμμεσο αποτέλεσμα την κυτταρίτιδα.
2. Υποθυρεοειδισμός: έχει ως αποτέλεσμα τον υποτονικό καταβολισμό, την κατακράτηση νερού και τη συσσώρευση λίπους.

Πώς δημιουργείται η κυτταρίτιδα; Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Η μετακίνηση του λίπους γίνεται με ορισμένους καταβολικούς τρόπους μέσω της κυκλοφορίας του αίματος.

Όταν θέλουμε π.χ. να κάψουμε λίπος για ενέργεια, οι καταβολικές ορμόνες «ταξιδεύουν» με το αίμα, καταλήγουν στα σημεία όπου υπάρχει λίπος και θέτουν σε λειτουργία το μηχανισμό του καταβολισμού. Το λίπος διασπάται και γίνεται γλυκόζη. Αυτή είναι η καύση.

Όταν όμως η ποσότητα που θα καταναλώσουμε ξεπεράσει το όριο των αναγκών του οργανισμού, κάποιοι θα περισσέψουν και θα αποθηκευθούν σε υποδόριο λίπος.

Με τον καιρό το μεγάλο απόθεμα λίπους, που δεν αιματώνεται σωστά, θα μετακινείται δύσκολα. Αυτή είναι η κυτταρίτιδα.

πάρχουν τροφές που την καταπολεμούν;

Όχι συγκεκριμένες. Προτιμότερο είναι να ακολουθήσουμε ιούς συνδυασμούς τροφών μέσα από μια δίαιτα χαμηλή σε λιπαρά και με καλή ισορροπία υδατανθράκων και πρωτεϊνών. Καλό είναι επίσης να συνδυάζουμε μια σαλάτα με λίγο κρέας και να καταναλώνουμε τροφές με υδατάνθρακες μετά από 2 ώρες.

Η ιδανική πάντως δίαιτα, που εναντιώνεται στη δημιουργία της κυτταρίτιδας, είναι η απλή μεσογειακή με βάση το λάδι -και όχι το βούτυρο- όπως επίσης και την καλή ισορροπία σε λαχανικά, ψάρι και κρέας.

Εξαιρούνται βέβαια τα τηγανητά!

Προσοχή στο αλάτι, γιατί κάνει κατακράτηση υγρών. Και όταν μια περιοχή δεν μπορεί να τα αποβάλει, δημιουργείται λεμφοίδημα, δηλαδή πρήξιμο.

Ο καφές και το τσάι δεν έχουν τόσο άμεση σχέση με την κυτταρίτιδα *per se*. Απλώς, καλό είναι να περιορίσουμε την κατανάλωση τους για να πετύχουμε μια πιο υγιεινή διατροφή.

Που εμφανίζεται: Κατά κύριο λόγο και πρωτίστως στους μηρούς, τους γλουτούς και την κοιλιά. Μπορεί στη συνέχεια να εμφανιστεί στα μπράτσα ή, σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παχυσαρκίας, από τα γόνατα και κάτω.

Η δίαιτα βοηθάει; Μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση κατά ένα ποσοστό. Εξάλλου, μην ξεχνάμε πως η χαλάρωση ίου δέρματος οφείλεται στο συσσωρευμένο λίπος και την κατακράτηση υγρών, που όμως αποβάλλονται όταν αδυνατίζουμε. Η κυτταρίτιδα μειώνεται πρώτα στα χαμηλότερα μέρη του μηρού, τα μπράτσα και τελευταία από τους γλουτούς και τα ψωμάκια. Αν

όμως ο βασικός παράγοντας δημιουργίας της είναι ορμονικός, όσο βάρος και να χαθεί, πάλι θα παραμείνει. Εδώ θα πρέπει να αναζητήσουμε βοήθεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μέθοδοι θεραπείας

Μεσοθεραπεία: Παλαιά μέθοδος που έχει βελτιωθεί ακόμα περισσότερο, καθώς οι ουσίες οι οποίες εγχύονται πλέον είναι εμπλουτισμένες με νέα υλικά. Η θεραπεία είναι ενέσιμη, στοχεύει στις προβληματικές περιοχές, ενισχύει την τοπική κυκλοφορία και βοηθάει στην κινητοποίηση του λίπους. Εφαρμόζεται συνήθως σε 10 συνεδρίες σε διάστημα 3-4 μηνών.

Υπέρηχοι και ραδιοσυχνότητες: Γίνεται μασάζ στο προβληματικό σημείο με ένα είδος μεταλλικής σφαίρας, η θερμότητα της οποίας δρα στο εσωτερικό του δέρματος με υπέρηχους και ραδιοσυχνότητες. Υποστηρίζεται ότι βοηθούν στην κινητοποίηση του λίπους, ενώ η θεραπεία τελειώνει με ειδικό μασάζ.

Μασάζ: Ενδείκνυται σε συνδυασμό με καλλυντικά που δημιουργούν υπεραιμία. Προσοχή στο πολύ έντονο τρίψιμο που κάποιοι προτείνουν, διότι προκαλεί ευρυαγγεία!

Επιπλέον δημιουργεί τραύμα στο υποδόριο λίπος, με αποτέλεσμα η κυτταρίτιδα που θα μείνει ή θα ξαναδημιουργηθεί να θεραπεύεται πολύ δύσκολα.

Το καλύτερο λοιπόν είναι να εφαρμοστεί ένα ελαφρύ μασάζ με τα ειδικά προϊόντα.

Τι συρρικνώνει την κυτταρίτιδα

* Ισοθερμιδική διατροφή ή ελαφρώς υποθερμιδική όταν απαιτείται η απώλεια κιλών.

* Ποιοτικότερες επιλογές τροφίμων, π.χ. βιολογικά αντί για συμβατικά.

* Μικρά και συχνά γεύματα με χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, που δημιουργούν ευνοϊκό γλυκαιμικό περιβάλλον (σταθερότητα σακχάρου αίματος).

* Επαρκής πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών, ιδίως βιταμινών και αντιοξειδωτικών (φρούτα, λαχανικά κ.λπ.).

* Λιγότερα βιομηχανοποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, περισσότερα ανεπεξέργαστα και ολικής αλέσεως.

* Μείωση ζωικών λιπαρών, προτίμηση στα φυσικώς πιο άπαχα τρόφιμα.

* Επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών.

* Περισσότερο σπιτικό φαγητό, λιγότερο έτοιμο ή τυποποιημένο (π.χ. σνακ).

* Αύξηση ωμών ή/και ελαφρώς μαγειρεμένων τροφίμων (π.χ. στον ατμό), ηπιότεροι τρόποι μαγειρέματος.

* Επαρκής κατανάλωση νερού.

Τι την αυξάνει

* Μεγάλη πρόσληψη θερμίδων, παχυσαρκία.

* Δίαιτα πολύ χαμηλών θερμίδων ή πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες και ζωικά λίπη.

- * Πολύ γρήγορο αδυνάτισμα.
- * Μη ισορροπημένη διατροφή, έλλειψη θρεπτικών συστατικών.
- * Υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων, κυρίως ζάχαρης.
- * Αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων και trans λιπαρών, πολλά ζωικά τρόφιμα και πρόχειρα γεύματα.
- * Καμένα λίπη και έλαια, υπερθερμασμένα τρόφιμα (τηγάνι, barbecue, σχάρα κ.λπ.).
- * Περιορισμένη πρόσληψη φυτικών ινών και νερού, δυσκοιλιότητα.
- * Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, αναψυκτικών, καφεΐνης*.
- * Πολλές αλατισμένες τροφές και γεύματα, πολύ αλάτι στα φαγητά.
- * Τρόφιμα που περιέχουν χημικά (π.χ. χρώματα, συντηρητικά, κατάλοιπα φυτοφαρμάκων) ή στα οποία υπάρχει δυσανεξία.

Δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι σας:

Φρέσκα λαχανικά, φρούτα και χόρτα: Περιέχουν άφθονο νερό, αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες, που συνεισφέρουν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού. Επιπλέον, πολλά από αυτά, επειδή έχουν ήπια διουρητική δράση, βοηθούν στη μείωση των οιδημάτων που οφείλονται στην κακή αιματική και λεμφική κυκλοφορία.

Συμβουλή: Από τα λαχανικά και τα χόρτα προτιμήστε άνηθο, αντράκλα, καρότα, κολοκυθάκια, κουνουπίδι, κρεμμυδάκια φρέσκα, κρεμμύδι ξερό, λαχανάκια Βριξελών, λάχανο κόκκινο, μαϊντανό, μαρούλι, μπάμιες, μπρόκολο, ντομάτα, πιπεριές, ραδίκια, ρόκα, σέλινο, σπανάκι και φασολάκια. Από τα φρούτα προτιμήστε ακτινίδιο, ανανά, αχλάδι, βερίκοκα, γκρέιπφρουτ, δαμάσκηνο, κεράσια, μήλο, πεπόνι και πορτοκάλι.

Δημητριακά ολικής αλέσεως και όσπρια: Προϊόντα βρώμης, κριθαριού, σίκαλης και σταριού, ρύζι, φασόλια, φάβα, φακές και ρεβίθια αποτελούν εξαιρετικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων, που διατηρούν το σάκχαρο του αίματος πιο σταθερό, βιταμινών Β, που βοηθούν το μεταβολισμό, καθώς και φυτικών ινών, που προστατεύουν από τη δυσκοιλιότητα.

Συμβουλή: Συμπεριλάβετε στο διαιτολόγιό σας προϊόντα από κριθάρι, όπως παξιμάδια, δημητριακά προγεύματος και χυμό από εκχύλισμα κριθαριού. Το κριθάρι έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ένζυμα που ενισχύουν το μεταβολισμό του λίπους. Γενικά, για όλα τα τρόφιμα, αυτό που βλάπτει είναι η υπερβολή κι αυτό που ωφελεί ή τουλάχιστον δεν έχει δυσμενή επίδραση στην κυτταρίτιδα είναι η λελογισμένη κατανάλωση. Η μέτρια κατανάλωση καφέ (1-2 φλιτζάνια ημερησίως) στο πλαίσιο μιας ποικίλης διατροφής δεν θεωρείται επιβαρυντική και ίσως να είναι επωφελής.

Πόσο νερό να πίνω;

Η μειωμένη πρόσληψη νερού αυξάνει τα οιδήματα, συμβάλλει στην εμφάνιση δυσκοιλιότητας, ελαττώνει την ταχύτητα του μεταβολισμού, δυσχεραίνει την απομάκρυνση τοξινών. Γι αυτό η ελάχιστη κατανάλωση νερού πρέπει να είναι ανάλογη της θερμιδικής σας πρόσληψης, τουλάχιστον 1 ποτήρι νερό για κάθε 250 θερμίδες, και ακόμη μεγαλύτερη όταν γυμνάζεστε, σε υψηλές θερμοκρασίες και σε έντονη εφίδρωση ή διούρηση. Προσοχή! Όταν γίνεται μεγάλη πρόσληψη νατρίου και χαμηλή καλίου ή υπάρχουν κυκλοφορικά, νεφρικά ή ορμονικά προβλήματα, κατακράτηση υγρών μπορεί να προκαλέσει και η υπερβολική κατανάλωση νερού (πάνω από 20-25

ποτήρια ημερησίως) η κυτταρίτιδα τα απορροφά και τα συγκρατεί όπως ένα σφουγγάρι.

Από τη στιγμή που η επιφάνεια της επιδερμίδας παρουσιάζει όψη «φλούδας πορτοκαλιού», η υιοθέτηση ενός συστηματικού προγράμματος διατροφής αποτελεί τον πλέον ενδεδειγμένο τρόπο για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Εάν είστε κάπως υπέρβαρη, έχετε δηλαδή 3-5 παραπάνω κιλά, ακολουθήστε πρώτα το πρόγραμμα απώλειας βάρους. Μόλις χάσετε τα περιττά κιλά, συνεχίστε με το πρόγραμμα λιποδιάλυσης. Εάν έχετε φυσιολογικό βάρος ή είστε αδύνατες, αλλά έχετε περισσότερο λίπος γενικά ή τοπικά, π.χ. συγκεντρωμένο κυρίως σε μηρούς και γλουτούς, ακολουθήστε κατευθείαν το πρόγραμμα λιποδιάλυσης. Συντηρήστε το αποτέλεσμα που πετύχατε με υγιεινή διατροφή και άσκηση. Εάν δεν συνεχίσετε να τρώτε υγιεινά και να γυμνάζεστε, η κυτταρίτιδα μπορεί να επανεμφανιστεί

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19

Κυτταρίτιδα: η... νόσος των γυναικών

Η κυτταρίτιδα είναι μια νόσος που προσβάλλει σχεδόν αποκλειστικά τις γυναίκες. Ο όρος σημαίνει φλεγμονή του κυττάρου και δεν είναι εντελώς λάθος, αφού το λιποκύτταρο, το οποίο και προσβάλλεται, διογκώνεται μέχρι και 10 φορές (οίδημα). Ορισμός της φλεγμονής: ερύθημα, οίδημα, άλγος.

Συνήθως όμως το πρόβλημα δεν είναι μόνο στον λιπώδη ιστό αλλά και στο χόριο, το δέρμα μεταξύ επιδερμίδας και λιπώδους ιστού. Τι συμβαίνει εκεί: Οι δεσμίδες κολλαγόνου και ελαστίνης που υπάρχουν στο χόριο, όσο μεγαλώνουμε σταδιακά καταστρέφονται, χάνοντας τη συνοχή της δομής τους.

Τι προκαλεί αυτό; Λέπτυνση του πάχους του χορίου και εμφάνιση των διογκωμένων λιποκυττάρων των επιφανειακών στιβάδων του λίπους που βρίσκονται κάτω από το χόριο. Το οίδημα όμως των κυττάρων και η μείωση της συνοχής του χορίου είναι το αποτέλεσμα. Ποια είναι η πρωταρχική βλάβη; Αιτιολογικά η κυτταρίτιδα οφείλεται σε:

Ορμονολογικούς παράγοντες: Τα οιστρογόνα είναι αυτά που προσλαμβάνονται, όπως και οι υπόλοιπες ορμόνες, από τους υποδοχείς που υπάρχουν σ' όλα τα κύτταρα και τα λιποκύτταρα και σ' αυτά οφείλεται η διόγκωση των τελευταίων, αφού οι ορμόνες αυτές προκαλούν κατακράτηση υγρών. Γι' αυτό και η κυτταρίτιδα εμφανίζεται σχεδόν αποκλειστικά στις γυναίκες. Οι νόσοι του θυρεοειδούς επιτείνουν το πρόβλημα, επειδή προκαλούν χαλάρωση του δέρματος επεμβαίνοντας στη συνοχή του χορίου.

Αυξημένο βάρος: Όταν τελειώσει η ανάπτυξη, δηλαδή μετά τα 18, οποιαδήποτε αύξηση του βάρους μας προκαλεί διόγκωση των λιποκυττάρων, αφού σε αριθμό πολλαπλασιάζονται μόνο κατά την ανάπτυξη.

Φυλετική προδιάθεση: Οι μαύροι δεν έχουν κυτταρίτιδα όσο παχείς και αν είναι.

Οικογενειακή προδιάθεση: Υπάρχουν οικογένειες στις οποίες εμφανίζεται κυτταρίτιδα σε όλα τα θηλυκά μέλη, αδύνατα ή παχιά.

Φάρμακα: Κυρίως τα αντισυλληπτικά ή όποια σκευάσματα περιέχουν οιστρογόνα.

Διατροφή: Αναψυκτικά, ανθυγιεινή διατροφή, καφές, αλκοόλ, λιπαρές τροφές είναι πιθανόν να προκαλούν κυτταρίτιδα, ίσως μέσω της οξειδωτικής δράσης τους.

Κακή κυκλοφορία: Κακή κυκλοφορία του φλεβικού και λεμφικού δικτύου προκαλεί πρόβλημα και στη μικροκυκλοφορία σε μεμονωμένους ιστούς, όπως

ο λιπώδης ιστός.

Κλινική εικόνα: Η ανώμαλη υφή του δέρματος (όψη φλοιού πορτοκαλιού) και οι λακκούβες είναι η συνήθης κλινική εικόνα.

Θεραπεία

Μεσοθεραπεία: Ονομάζεται η μέθοδος κατά την οποία γίνονται μικρές ενέσεις στην πάσχουσα περιοχή με διαλύματα τα οποία περιέχουν λιποδιαλυτικά σκευάσματα σε συνδυασμό με αποιδηματικά και συσφιγκτικά υλικά.

Μηχανήματα:

A) Αναρρόφησης, τα οποία κάνουν ένα ομοιόμορφο λεμφικό μασάζ διορθώνοντας την κακή λεμφική κυκλοφορία.

B) Συνδυασμός αναρρόφησης ραδιοσυχνότητας και υπέρυθρων. Το πρώτο κάνει λεμφικό μασάζ, οι ραδιοσυχνότητες συσφίγγουν το συνήθως χαλαρό δέρμα και οι υπέρυθρες προκαλούν αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά, με αποτέλεσμα να έχουν λιποδιαλυτική δράση.

Προσθετικά υλικά:

Χρησιμοποιούνται για να διορθωθούν οι λακκούβες.

Χρησιμοποιούμε το υαλουρονικό οξύ, η δράση του οποίου διαρκεί 3-8 μήνες, το aquamid (πολυακριδαμίνη), που έχει μόνιμο αποτέλεσμα, και το Radiesse (υδροξυαπατίτις), που διορθώνει το πρόβλημα για 2 χρόνια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20

Τι πρέπει να προσέχουν οι γυναίκες:

Οι διατροφικές συστάσεις και τα σημεία που πρέπει να προσέξει η γυναίκα που αντιμετωπίζει το «πρόβλημα» αυτό είναι οι παρακάτω:

1) **μειωμένη πρόσληψη λίπους, και κυρίως ζωικού ή κορεσμένου λίπους.** Είναι το λίπος που βρίσκεται σε λιπαρά κρέατα, τηγανητά, μαγιονέζα και κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, ζωικά βούτυρα, αυγά, ολόπαχα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα. Τα κορεσμένα λίπη πρέπει να κατέχουν ένα ποσοστό λιγότερο από 10% στη διατροφή μας και είναι αυτά που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας, αλλά και άλλων παθολογικών καταστάσεων όπως χοληστερίνη, προβλήματα καρδιάς κ.ά.

Αυτά λοιπόν πρέπει να περιοριστούν και να κυριαρχούν τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) και τα πολυακόρεστα (φυτικά λάδια, λιπαρά ψάρια), αλλά και αυτά σε ποσοστά 15% και 10% αντίστοιχα, και ποσότητες που να μην οδηγούν σε παχυσαρκία. Ακόμα θα πρέπει να αποφεύγεται η αύξηση του σωματικού βάρους και η ανάπτυξη της παχυσαρκίας, που και τα δύο συμβάλλουν στην εμφάνιση και την επιδείνωση της κυτταρίτιδας.

2) **Νερό:** θα πρέπει να υπάρχει καλή κατανάλωση νερού, παράλληλα με τα γεύματα της ημέρας (και όχι με τα γεύματα), ώστε να λειτουργεί καλύτερα ο μεταβολισμός και τα διάφορα συστήματα του σώματος (π.χ. γαστρεντερικό). Το νερό είναι μία απαραίτητη ουσία, που παίζει καθοριστικό ρόλο στον ανθρώπινο μεταβολισμό όλων των βασικών θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη). Η πρόσληψη του νερού πρέπει να είναι ανάλογη της πρόσληψης του νερού (περίπου 1 ml νερού ανά 1 kcal θερμιδικής πρόσληψης). Η αναλογία αυτή δεν ισχύει ασφαλώς όταν έχουμε υψηλές θερμοκρασίες ή έντονη εφίδρωση π.χ. λόγω έντονης άσκησης.

3) **Μειωμένη πρόσληψη απλών σακχάρων (υδατανθράκων):** πρέπει να περιοριστούν τα απλά σάκχαρα (π.χ. ζάχαρη), και να λαμβάνουμε την ενέργεια που μας δίνουν οι υδατάνθρακες από τις σύνθετες πηγές τους όπως φυτικές ίνες και αμυλούχες τροφές. Έτσι η ενέργεια θα διοχετεύεται πιο αργά στο σώμα, θα μας «κρατάει» για πιο πολύ και θα συμβάλλει και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Μην ξεχνάτε ότι η δυσκοιλιότητα συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην εμφάνιση ή επιδείνωση της κυτταρίτιδας. Έτσι θα πρέπει να υπάρχουν άφθονα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια.

Η ζάχαρη είναι μια μορφή υδατάνθρακα που βρίσκεται παντού και έχει άμεση σχέση με την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας. Δεν είναι μόνο τα γλυκά και όσες τροφές είναι φανερό ότι περιέχουν πολλά ζάχαρα λόγω γεύσης (μπισκότα, καραμέλες, πάστες, μέλι, μαρμελάδες). Δυστυχώς τα σάκχαρα βρίσκονται κρυμμένα σε πολλές τροφές ψωμί, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, σάλτσες, κρασιά, γιαούρτια, ακόμα και σε τροφές που θεωρητικά δεν

περιέχουν ζάχαρη, αλλά έχουν φρουκτόζη που και αυτή διασπάται σε γλυκόζη.

Η ζάχαρη που παίρνουμε από τις τροφές ελευθερώνεται στο αίμα με τη μορφή της γλυκόζης. Επομένως η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης έχει ως συνέπεια τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Τα απλά σάκχαρα (οι τροφές δηλαδή όπου η ζάχαρη βρίσκεται με την κανονική της μορφή) απελευθερώνονται απότομα και γρήγορα στην κυκλοφορία με αποτέλεσμα να προκαλούν απότομη υπεργλυκαιμία. Αντίθετα, τα σύνθετα σάκχαρα ή τα αργής αποδέσμευσης σάκχαρα προκαλούν πιο αργή και σταδιακή αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Ο οργανισμός για τις διάφορες δραστηριότητές του απαιτεί κάποια ποσότητα γλυκόζης από τον οργανισμό.

Όταν λοιπόν η φυσική μας δραστηριότητα και γενικά οι ενεργειακές μας ανάγκες καλύπτουν την προσλαμβανόμενη γλυκόζη, τότε καταναλώνεται όλη η υπάρχουσα γλυκόζη. Όταν όμως τα επίπεδα γλυκόζης είναι πολύ υψηλότερα από τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, τότε έχουμε ποσότητα ανεκμετάλλευτης γλυκόζης (ενέργειας) που αποθηκεύεται. Η αποθήκευση γίνεται στο συκώτι και στους μύες αρχικά, και μετά μετατρέπεται σε λίπος στο λιπώδη και υποδόριο ιστό.

Συγκεκριμένα η γλυκόζη ενώνεται με τα ελεύθερα λιπαρά οξέα δημιουργώντας τα τριγλυκερίδια, που αποτελούν αποθέματα ενέργειας από τον οργανισμό, με τη μορφή λίπους, και έτσι έχουμε διόγκωση των λιπιδίων κυττάρων και εμφάνιση της μορφής φλούδας πορτοκαλιού.

Βούτσιαμα

Μια πολύ απλή αλλά πολύ ευεργετική μέθοδος είναι αυτή του βουρτσίσματος του σώματος. Αγοράστε μια βούρτσα σώματος από το φαρμακείο ή την υπεραγορά και καθημερινά πριν μπειτε στο ντους βουρτσίζετε το σώμα σας αρχίζοντας από τα πέλματα με κινήσεις προς την καρδιά. Επιμείνετε στα σημεία που υπάρχει κυτταρίτιδα. Κάνετε τις ίδιες κινήσεις και στα χέρια πάλι με κατεύθυνση προς την καρδιά. Βοηθά την κυκλοφορία του αίματος, αισθάνεστε καλύτερα και μειώνετε την κυτταρίτιδα. Συμπέρασμα:

- Βούρτσισμα
- Νερό
- Γυμναστική

Όχι στο καφέ - κόκκινο κρέας – αλκόολ

Παράλληλα με τα παραπάνω, η διατροφή είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας μια και αποτελεί και αυτή μια μορφή λίπους το οποίο πρέπει να αποβληθεί από τον οργανισμό.

Να λαμβάνετε άφθονα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια για τις βιταμίνες που περιέχουν αλλά και για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας που συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην εμφάνιση ή την επιδείνωση της κυτταρίτιδας.

Χρειάζεται μειωμένη πρόσληψη λίπους, και κυρίως ζωικού ή κορεσμένου λίπους. ΝΑΙ στο ελαιόλαδο, στα λιπαρά ψάρια ΟΧΙ στα λιπαρά κρέατα, στα αλλαντικά, στα αυγά, στα ολόπαχα γαλακτοκομικά και στα τηγανητά.

Είναι αναγκαία η σωστή και ορθολογική πρόσληψη νερού, παράλληλα με τα γεύματα της ημέρας με αναλογία 1ml νερού/ 1 θερμίδα. Η ποσότητα του νερού που λαμβάνουμε θα πρέπει φυσικά να αυξάνεται σε περιπτώσεις έντονης εφίδρωσης.

Μειώστε το αλάτι που όπως ξέρουμε προκαλεί κατακράτηση υγρών. Πρέπει να περιοριστούν οι αλμυρές τροφές καθώς και η υπερβολική προσθήκη αλατιού στο φαγητό.

Μειώστε την πρόσληψη ζάχαρης. Την ενέργεια των υδατανθράκων μπορούμε να τη λαμβάνουμε από τις σύνθετες πηγές τους όπως φυτικές ίνες και αμυλούχες τροφές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 21

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

1. Η κυτταρίτιδα είναι απλό λίπος.

ΜΥΘΟΣ – Η κυτταρίτιδα είναι κυρίως η συσσώρευση και η τοποθέτηση λιπαρών ουσιών στα λιποκύτταρα και είναι αποτέλεσμα της κακής κυκλοφορίας και της ξηρότητας του δέρματος.

2. Η κυτταρίτιδα είναι κληρονομική

ΑΛΗΘΕΙΑ – Όπως σε κάποιες περιπτώσεις κληρονομείται κάποια ασθένεια στα μέλη μιας οικογένειας, το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με την κυτταρίτιδα. Ταυτόχρονα όμως σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι ορμόνες του κάθε ατόμου, η διατροφή του και ο γενικότερος τρόπος ζωής του. Αν λοιπόν μια μητέρα έχει κυτταρίτιδα αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι θα έχει και η κόρη της (αν και υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες αυτό να συμβεί), ειδικά αν η τελευταία προσέχει τη διατροφή της και τη σωματική της υγεία.

3. Όποιος έχει κυτταρίτιδα είναι απαραίτητα και υπέρβαρος.

ΜΥΘΟΣ – ο ισχυρισμός αυτός είναι πέρα για πέρα αναληθής. Το 80% των γυναικών στην Ευρώπη αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας σε μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό και στο ποσοστό αυτό συμπεριλαμβάνονται οι αδύνατες γυναίκες, ακόμα και τα μοντέλα. Φυσικά η αυξομείωση βάρους αποτελεί έναν επιπλέον επιβαρυντικό παράγοντα καθώς η διαστολή και η συστολή των ιστών στο δέρμα εντείνει το πρόβλημα.

4. Η κυτταρίτιδα χειροτερεύει με την πάροδο του χρόνου.

ΑΛΗΘΕΙΑ – Η κυτταρίτιδα αρχίζει να σχηματίζεται όταν τα επίπεδα των οιστρογόνων αυξάνονται κατά την εφηβεία. Όσο περνούν τα χρόνια τείνουμε να γινόμαστε λιγότερο ενεργητικοί, να αυξάνεται το σωματικό μας βάρος και να λεπταίνει το δέρμα μας. Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα οι λιπώδεις ιστοί να αυξάνονται σε όγκο, το δέρμα να χάνει την ελαστικότητά του, το κυκλοφορικό να εξασθενεί και περισσότερα υγρά να εγκλωβίζονται, παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

5. Όσο περισσότερο νερό πίνουμε τόσο περισσότερο καταπολεμάμε την κυτταρίτιδα.

ΜΥΘΟΣ – Το νερό που λαμβάνουμε καθημερινά χρησιμοποιείται κυρίως από τα εσωτερικά μας ζωτικά όργανα. Η κυτταρίτιδα ενισχύεται όταν το δέρμα μας είναι αφυδατωμένο, γεγονός που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο πίνοντας νερό. Παρόλα αυτά η ιδανική ποσότητα είναι 1,5 λίτρο νερού ανά ημέρα για τη διατήρηση ενός υγιούς λεμφικού συστήματος και τη διατήρηση του επιπέδου της ενυδάτωσης του δέρματος σε κανονικά επίπεδα. Η υπερβολική λήψη νερού καθημερινά μπορεί να επιφέρει αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα μια και η συγκέντρωση υπερβολικής ποσότητας υγρών κάτω από το δέρμα χειροτερεύει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

6. Η σωματική άσκηση βοηθάει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

ΑΛΗΘΕΙΑ – Αν και δεν εξαφανίζει την κυτταρίτιδα αφού ακόμα και πολλοί αθλητές αντιμετωπίζουν το πρόβλημα σε κάποιο βαθμό, η σωματική άσκηση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθάει στην αποβολή των περίσσιων υγρών από τους ιστούς και τονώνει τους μύες. Όλα αυτά βελτιώνουν την εμφάνιση του δέρματος ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι κυτταρίτιδας.

7. Η υγιεινή διατροφή δεν επιτρέπει την εμφάνιση κυτταρίτιδας

ΜΥΘΟΣ – Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η κυτταρίτιδα οφείλεται σε μια σειρά παραγόντων (κληρονομικοί, ενδοκρινολογικοί, κάπνισμα, αλκοόλ κτλ) οι οποίοι δεν σχετίζονται με τη διατροφή. Φυσικά μια υγιεινή διατροφή δεν επιβαρύνει ακόμα περισσότερο την εμφάνιση του προβλήματος, αντιθέτως, αποτελεί ανασταλτικό παράγοντά του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 22

Το α και το ω στη μάχη της κυτταρίτιδας

Το λεξικό που ακολουθεί περιλαμβάνει όλους τους «συμμάχους», αλλά και όλους τους «εχθρούς» της γυναίκας στη μάχη της κατά της κυτταρίτιδας. Διάλεξα φέτος αυτό τον άμεσο τρόπο να ξεκαθαρίσω το θέμα που απασχολεί 9 στις 10 γυναίκες, ώστε να σας βοηθήσω όσο γίνεται περισσότερο να οργανωθείτε και να περιορίσετε την εμφάνισή της. Όπως θα καταλάβετε στη συνέχεια, δεν αρκεί μια κρέμα ή λίγες ημέρες δίαιτας για να δείτε το σώμα σας να βελτιώνεται. Απαιτείται μια προσπάθεια που περιλαμβάνει πολλά: άσκηση, διατροφή, αγωγές, διακοπή κάποιων συνηθειών κ.ά. Οργανωθείτε κατάλληλα, λοιπόν, ώστε να αναχαιτίσετε τον εχθρό!

A

Αλάτι. Εντείνει την κατακράτηση υγρών και την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Επιλέξτε καλύτερα το αλάτι στην πράσινη συσκευασία και χρησιμοποιείτε το με μέτρο. Αποφύγετε πατατάκια, κονσέρβες και αλμυρά.

Αλκοόλ. Μπορούμε να καταναλώνουμε έως ένα ποτήρι την ημέρα (κατά προτίμηση κρασί).

Αντιοξειδωτικά. Ενεργούν ενάντια στη ζάχαρη και το λίπος. Ενισχύστε την καθημερινή σας διατροφή με τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά, όπως είναι η κόκκινη πιπεριά, ο μαϊντανός, τα χόρτα, το ακτινίδιο, η φράουλα, τα μούσμουλα, τα μούρα και τα βατόμουρα.

Άσκηση. Βοηθάει πάρα πολύ στο αδυνάτισμα και στη μείωση της κυτταρίτιδας. Θα πρέπει εβδομαδιαία να συμπληρώνετε 150 λεπτά άσκησης τουλάχιστον για να δείτε αποτελέσματα. Δεν είναι απαραίτητο, όμως, να επισκεφθείτε κάποιο γυμναστήριο. Μπορείτε να κάνετε ποδηλασία (ή ποδήλατο στο σπίτι), κολύμπι, γρήγορο βάδην στο δρόμο ή σε έναν κυλιόμενο διάδρομο, ασκήσεις στο σπίτι πάνω σε ένα στρώμα γυμναστικής (π.χ. κοιλιακούς, ασκήσεις ποδιών, γλουτών κ.ά.).

B

Βούρτσισμα. Διεγείρει τη ροή του αίματος και απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος, ώστε να επιτυγχάνεται αποτελεσματικότερη απορρόφηση και δράση των τοπικών αγωγών. Θα πρέπει να διαρκεί 3-5 λεπτά το πολύ σε στεγνό δέρμα λίγο πριν το ντους, με κινήσεις μικρές, κυκλικές και με φορά από τα πέλματα προς τα πάνω (τον κορμό).

Χρησιμοποιήστε γι' αυτόν το σκοπό μια βούρτσα σώματος με φυσική τρίχα ή ένα σφουγγάρι λούφα. Σε κάθε περίπτωση, να κάνετε απαλές κινήσεις, διότι το δέρμα δεν πρέπει να ερεθίζεται και να κοκκινίζει.

Γ

Γλυκοζαμίνη. Αποκτά ολοένα και περισσότερους οπαδούς τελευταία

(γιατρούς-διατροφολόγους) στον «πόλεμο» κατά της κυτταρίτιδας. Πρόκειται για θρεπτική ουσία απαραίτητη για την παραγωγή των γλυκοζαμινογλυκάνων, που θεωρούνται ο θεμέλιος λίθος του συνδετικού ιστού και έχουν ενυδατικές και συσφιγκτικές ιδιότητες. Βρίσκεται σε καλλυντικά συμπληρώματα διατροφής που δρουν ενάντια στην κυτταρίτιδα.

Δ

Δυσκοιλιότητα. Εντείνει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Μπορείτε να την καταπολεμήσετε 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.

Ε

Endermologie. Θεραπεία κατά της κυτταρίτιδας που πραγματοποιείται με ειδικό μηχάνημα στο ιατρείο ή σε ινστιτούτα αισθητικής και Spa. Απαιτούνται 2-3 εφαρμογές την εβδομάδα και πρέπει να γίνουν τουλάχιστον 20 θεραπείες για να φανούν σημαντικά αποτελέσματα.

Ενδοδαπέδια θέρμανση. Δεν έχουμε κάνει λάθος! Νέες μελέτες συνδέουν την ενδοδαπέδια θέρμανση και τη θέρμανση στο αυτοκίνητο με την επιδείνωση της κυτταρίτιδας!

Ζ

Ζάχαρη. Περιορίστε την όσο το δυνατόν περισσότερο από τη διατροφή σας. Προτιμήστε την ακατέργαστη και αποφύγετε τη ραφινάριση ζάχαρη.

Η

Ηλεκτρονικές συσκευές. Στην Ελλάδα υπάρχουν συσκευές (LPG) με τις οποίες εφαρμόζεται η μέθοδος Endermologie κατά της κυτταρίτιδας που έχουμε αναλύσει. Εφαρμόζεται, επίσης, σε πολύ επιλεκτικά ιατρεία η τεχνολογία isorhoresis (ηλεκτροφόρηση), η οποία, μέσω ηλεκτρικού ρεύματος χαμηλής συχνότητας, μπορεί να βοηθήσει στη διείσδυση δραστικών ουσιών κατά της κυτταρίτιδας στο δέρμα.

Θ

Θαλασσοθεραπεία. Το σώμα σας, με την τακτική θαλασσοθεραπεία (2-3 φορές την εβδομάδα), θα παρουσιάσει σημαντική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, θα γίνεται ολοένα και πιο σφριγηλό, απαλό και ελαστικό.

Ι

Ιώδιο. Οργανικό ιώδιο βρίσκεται σε μεγάλο βαθμό στα φύκια της θάλασσας και μπορείτε στο σπίτι (2-3 φορές εβδομαδιαία) να κάνετε μπάνιο για 10-15 λεπτά μέσα σε νερό αρκετά χλιαρό στο οποίο θα έχετε διαλύσει περίπου 150-

200 γρ. φύκια.

Κ

Κάπνισμα. Εντείνει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Διακόψτε το ή περιορίστε το όσο μπορείτε.

Καφεΐνη. Μπορούμε να καταναλώνουμε 200-300 mg καφεΐνης την ημέρα, που αντιστοιχεί σε 3 φλιτζάνια περίπου καφέ φίλτρου. Προσοχή όμως, γιατί καφεΐνη υπάρχει σε μικρότερες ποσότητες και στην coca cola (περίπου 20 mg ανά ποτήρι), αλλά και στο τσάι.

Λ

Λεμφικό μασάζ. Διευκολύνει την κυκλοφορία της λέμφου στο σώμα και έτσι συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών και του λίπους και στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Απαιτείται εφαρμογή μία φορά την εβδομάδα για 1 ώρα και για έναν ή δύο μήνες για να αποδώσει. Η εφαρμογή γίνεται σε αρκετά Spa και ινστιτούτα αισθητικής ή κατ' οίκον.

Μ

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. θεοφιλίνη, αμινοφιλίνη, μανιτόλη κ.ά.) που έχουν λιπολυτικές, αγγειοσυσταλτικές και συσφιγκτικές ιδιότητες. Η θεραπεία απαιτεί 8-10 εφαρμογές συνήθως για να φανούν τα αποτελέσματα και συντήρηση των αποτελεσμάτων κάθε χρόνο. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται αποκλειστικά από γιατρούς.

Ν

Νερό. Πίνετε άφθονο νερό καθημερινά, γιατί θα σας βοηθήσει πολύ στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Υπολογίστε περίπου 30 ml ανά κιλό βάρους (π.χ. για ένα άτομο 60 κιλών η συνιστώμενη δόση είναι 1.800 ml, δηλαδή κάτι λιγότερο από 2 λίτρα νερό την ημέρα).

Ξ

Ξηροί καρποί. Πλούσιοι σε ω-3 και ω-6 λιπαρά, είναι ό,τι καλύτερο για ένα υγιινό σνακ στο πλαίσιο μιας διατροφής για τη βελτίωση της σιλουέτας. Επιλέξτε όμως ξηρούς καρπούς χωρίς αλάτι και μην καταναλώνετε περισσότερο από 7-10 κομμάτια την ημέρα.

Ο

Οιστρογόνα. Πρόκειται για ορμόνες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Δεν είναι τυχαίο εξάλλου που η κυτταρίτιδα κάνει την εμφάνισή της στην εφηβεία και επιδεινώνεται στην εμμηνόπαυση (και στις δύο περιπτώσεις έχουμε δυσαρμονία οιστρογόνων και προγεστερόνης).

Επίσης, μπορεί να ενταθεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, που ο οργανισμός κατακλύζεται από οιστρογόνα, καθώς και με τη χρήση αντισυλληπτικών, εξαιτίας της υπερβολικής έκκρισης οιστρογόνων. Όσπρια. Τα όσπρια (ιδιαίτερος τα φασόλια) είναι σπυδαία πηγή καλίου, το οποίο βοηθάει στην καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών. Επίσης, είναι πλούσια σε ασβέστιο και φυτοστερόλες. Η πλούσια περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Π

Πρωτεΐνη. Η άπαχη πρωτεΐνη βοηθάει ώστε με τη γυμναστική να ενισχύεται ο μυϊκός ιστός και να περιορίζεται το λίπος στο ελάχιστο. Εντάξτε στη διατροφή σας λιπαρά ψάρια, τυριά και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, πουλερικά (χωρίς πέτσα) και ασπράδια αυγού.

Ρ

Ρούχα κατά της κυτταρίτιδας. Στο εξωτερικό κυκλοφορούν καλσόν εμποτισμένα με μικροκάψουλες εκχυλίσματος γκρέιπφρουτ για την καταπολέμηση της όψης φλοιού πορτοκαλιού του δέρματος, τα οποία οι ειδικοί δεν συνιστούν με θέρμη. Ωστόσο, τα στενά ρούχα και τα καλσόν φαίνεται πως έχουν τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα και επιδεινώνουν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας, γι' αυτό καλό είναι να τα αποφεύγουμε.

Σ

Στρες. Είναι παράγοντας που μπορεί να επιδεινώσει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Συμπληρώματα διατροφής. Έχουν κυκλοφορήσει πλέον και στην Ελλάδα απολύτως εξειδικευμένα συμπληρώματα διατροφής ενάντια στην κυτταρίτιδα, που στοχεύουν στην καταπολέμηση του προβλήματος «εκ των έσω». Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, συνδυάστε τη λήψη τους με μια πιο υγιεινή διατροφή, κάποια τοπική αγωγή, άσκηση και περιορισμό των βλαβερών συνηθειών.

Τ

Τοπική αγωγή. Βοηθάει πολύ στη μείωση της κυτταρίτιδας και κάνει πιο σφριγηλή την επιδερμίδα του σώματος, αρκεί να εφαρμοστεί συστηματικά για 2-3 μήνες και να συνδυαστεί με πιο σωστή διατροφή, άσκηση και πιο υγιεινές συνήθειες.

Υ

Υδατάνθρακες. Επιλέξτε φρούτα ωμά εποχής, λαχανικά φρέσκα, ωμά ή ελαφρώς μαγειρεμένα, ψωμί, μακαρόνια, δημητριακά ολικής άλεσης και καστανό ρύζι. Αποφύγετε αναψυκτικά με ζάχαρη, αποξηραμένα φρούτα με προσθήκη ζάχαρης, επεξεργασμένα γλυκά, λαχανικά και φρούτα σε κονσέρβα, λευκό ψωμί και ρύζι, ραφινάρισμένα δημητριακά, ραφινάρισμένα

λευκή ζάχαρη.

Φ

Φρούτα. Πέντε μερίδες την ημέρα είναι απολύτως απαραίτητες στην καθημερινή μας διατροφή που συνδέεται με τη μείωση της κυτταρίτιδας.

Χ

Χαλάρωση. Η αυξημένη παραγωγή οιστρογόνων κάθε μήνα κατά την έμμηνο ρύση κάνει ολοένα και πιο χαλαρό το συνδετικό ιστό του δέρματος με αποτέλεσμα οι ίνες κολλαγόνου και ελασίνης να μη συγκρατούν σωστά τα λιποκύτταρα και η κυτταρίτιδα να εντείνεται χρόνο με το χρόνο περισσότερο. Η άσκηση συμβάλλει σημαντικά στη σύσφιγξη των ιστών, στον περιορισμό της χαλάρωσης και στη μειωμένη εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Ψ

Ψάρια. Από τις καλύτερες διατροφικές πηγές λινολεϊκού οξέος (ω -3 και ω -6), που καταπολεμά το λίπος. Επιλέξτε κυρίως τα λιπαρά ψάρια, π.χ. σολομό και σαρδέλα.

Ω

ω -3, ω -6. Λιπαρά οξέα που βελτιώνουν την υγεία και την πυκνότητα της επιδερμίδας, για λιγότερο ορατή κυτταρίτιδα. Εκτός από τα λιπαρά ψάρια, καλές πηγές είναι: το αβοκάντο, οι ξηροί καρποί και το ωμό ελαιόλαδο, αλλά με μέτρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 23

Η καταπολέμηση της κυτταρίτιδας σε δέκα βήματα:

1. Πρέπει να αποφεύγετε την κατάχρηση ζωικών λιπαρών, όπως το χοιρινό, τα λουκάνικα και το αρνί. Αντίθετα θα πρέπει να προτιμάτε την κατανάλωση των άσπρων κρεάτων, όπως είναι τα πουλερικά και τα ψάρια, μαγειρεμένα χωρίς πολύ λάδι, να χρησιμοποιείτε το ελαιόλαδο και να τρώτε κατά προτίμηση ψητά ή βραστά.
2. Πρέπει να αποφεύγετε την κατάχρηση καφεΐνης και οινοπνευματωδών ποτών γιατί προκαλούν αφυδάτωση και δυσκολεύουν την απομάκρυνση των τοξινών. Επιτρέπεται η κατανάλωση ενός με δύο καφέδων την ημέρα και ενός ποτηριού κρασιού κατά προτίμηση κόκκινο. Καλύτερα είναι να αντικαταστήσετε τον καφέ με χυμούς φρούτων και αφεψήματα βοτάνων, όπως είναι το χαμομήλι, το τσάι του βουνού ή το πράσινο τσάι.
3. Μειώστε τα γλυκά που περιέχουν πολλά λιπαρά και τα αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη. Επίσης αποφεύγετε την κατάχρηση του αλατιού ή των τροφών πλούσιων σε αλάτι, όπως είναι τα ξηρά τυριά, οι σάλτσες και τα σνακ επειδή το αλάτι συμβάλλει στην κατακράτηση των υγρών και άρα στη δημιουργία της κυτταρίτιδας.
4. Βάλτε τη συστηματική και ελαφριά άσκηση στη ζωή σας. Η άσκηση διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου και τονώνει τους μύες, ιδιαίτερα των μηρών και των γλουτών. Το καθημερινό περπάτημα σε έντονο ρυθμό για είκοσι με τριάντα λεπτά ή τα δέκα λεπτά άσκησης την ημέρα με το στατικό ποδήλατο στο σπίτι, είναι αρκετά ως μέτρα για τη σύσφιξη των μυών και βοηθά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους.
5. Πίνετε πολύ νερό, ένα με δύο λίτρα ημερησίως. Το νερό ενυδατώνει τον οργανισμό και το δέρμα και επιπλέον βοηθάει στην αποβολή των τοξινών.
6. Βάλτε στη διατροφή σας πολλά φρούτα και λαχανικά. Πολλά από αυτά έχουν διουρητικές ιδιότητες με αποτέλεσμα να καταπολεμούν την κατακράτηση των υγρών που οφείλεται στην κακή αιματική και λεμφική κυκλοφορία. Επίσης αυτές οι τροφές περιέχουν πολλές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που συμβάλλουν στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Προτιμήστε όσα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α, Ε και C που συμβάλλουν στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών. Από τα λαχανικά προτιμήστε: πράσινα φασολάκια, κουνουπίδι, μπρόκολο, λάχανο και λαχανάκια Βρυξελλών, ντομάτες, καρότα, μαϊντανό, σέλινο, πιπεριές, κρεμμύδι, άνιθο, σπανάκι, μαρούλι και ραδίκια. Από τα φρούτα προτιμήστε: ακτινίδια, μήλα, φράουλες, εσπεριδοειδή, δαμάσκηνα, ανανά.
7. Καταναλώστε σε επαρκείς ποσότητες όσπρια και δημητριακά ολικής αλέσεως. Αυτά είναι πλούσια σε αμινοξέα, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φυτικές ίνες με αποτέλεσμα να ευνοούν την καλή λειτουργία της κυκλοφορίας του αίματος και του ήπατος.
8. Καταπολεμήστε αποτελεσματικά με τη διατροφή τη δυσκοιλιότητα. Η καλή λειτουργία του εντέρου συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών από τον οργανισμό. Για το σκοπό αυτό καταναλώστε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες: φρούτα, όπως δαμάσκηνα, ακτινίδια και εσπεριδοειδή,

λαχανικά, όπως χόρτα, κολοκυθάκια βραστά και μπάμιες, όσπρια, όπως φακές και φασόλια, δημητριακά, όπως σίκαλη, βρώμη και πίτουρο.

9. Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας, καταπολεμήστε το άγχος και αποφύγετε το κάπνισμα. Βρείτε τρόπους για να χαλαρώνετε από το στρες της δουλειάς και των υποχρεώσεων, όπως είναι μια βόλτα στη θάλασσα, ένα χόμπι ή κοιμηθείτε καλά. Το κάπνισμα επίσης είναι ένας σημαντικός επιβαρυντικός παράγοντας, καθώς συμβάλλει στην δημιουργία τοξινών, επηρεάζει την κατάσταση των αγγείων και συμβάλλει στην κακή κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.

10. Άλλες συμπληρωματικές θεραπείες που βοηθούν στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας είναι:

Το μασάζ τοπικά με λείφι ένα ειδικό για την κυτταρίτιδα προϊόν που μπορείτε εύκολα να εφαρμόσετε από μόνοι σας στο σπίτι, μία με δύο φορές την εβδομάδα, μετά το μπάνιο. Με τον τρόπο αυτό απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας και τονώνετε την κυκλοφορία στα προβληματικά σημεία του σώματος.

Το λεμφικό μασάζ. Με αυτό βελτιώνετε την κυκλοφορία της λέμφου και ευνοείται η καταπολέμηση του τοπικού πάχους και της κυτταρίτιδας στις προβληματικές περιοχές.

Η υποδερμική θεραπεία. Αυτή είναι αναίμακτη, μη χειρουργική μέθοδος, γίνεται από εξειδικευμένο ιατρό και αποσκοπεί στην βελτίωση της όψης του δέρματος, της κυκλοφορίας του αίματος και μακροπρόθεσμα της ελαστικότητας του δέρματος.

Η πλαστική χειρουργική. Αυτή συμβάλλει σημαντικά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας με τη διενέργεια της λιποαναρρόφησης ή της κοιλιοπλαστικής. Με ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής πλούσιας σε φρούτα και λαχανικά, σε συνδυασμό με την φυσική άσκηση και τα ειδικά μασάζ, η κυτταρίτιδα προλαμβάνεται ή αντιμετωπίζεται ικανοποιητικά. Χρειάζεται όμως να βάλετε αυτές τις τρεις συνιστώσες στον τρόπο ζωής σας γιατί η κυτταρίτιδα επιστρέφει αν δεν συνεχίσετε να ζείτε υγιεινά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 24

«Αντικυτταριδικά φαγητά»

Μερικές τροφές περιέχουν συστατικά κατά της κυτταρίτιδας:

- **Σπαράγγια.** Ενισχύουν τις φλέβες και τις αρτηρίες, συγκρατώντας την πίεση του αίματος.
- **Αβοκάντο.** Αν και λιπαρό, περιέχει μεγάλη ποσότητα απαραίτητων λιπαρών οξέων που βελτιώνουν την υγεία του δέρματος.
- **Μπανάνα.**
 - **Φασολάκια.** Υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες και πρωτεΐνη, που όπως θα δούμε και παρακάτω είναι άκρως σημαντική στην μείωση της κυτταρίτιδας.
 - **Μούρα.** Από τις καλύτερες αντιοξειδωτικές τροφές, αντιμετωπίζουν την ζάχαρη και τα λιπαρά που βλάπτουν το δέρμα.
 - **Νιφάδες βρώμης (κουάκερ).** Εξαιρετική πηγή ενέργειας και θρεπτικών ινών.
 - **Μπρόκολο.** Πλούσιο σε άλφα λιποϊκό οξύ, που αποτρέπει την σκλήρυνση του κολλαγόνου, συστατικού στοιχείου του δέρματός μας.
 - **Πορτοκάλια.** Πλούσια σε βιταμίνη C, περιέχουν επίσης βιοφλαβονοειδή που ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος και δυναμώνουν τα τριχοειδή αγγεία.
 - **Αμύγδαλα.** Πλούσια σε πρωτεΐνη και βιταμίνη E.
 - **«Λιπαρά» ψάρια** (σαρδέλες, τόνος, σολομός, σκουμπρί)
 - **Κρεμμύδια.** Πλούσια σε βιταμίνες C και E.
 - **Αχλάδια.** Φυσικά αντιτοξικά, δρουν ενάντια στις βλαβερές επιπτώσεις τις ατμοσφαιρικής μόλυνσης στον οργανισμό.
 - **Ανανάς.** Με την αντιφλεγμονώδη δράση του, δρα ενάντια στην κατακράτηση υγρών.
 - **Πεπόνι.** Περιέχει τουλάχιστον ένα ποτήρι νερό ανά φέτα. Επίσης είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες.

4. Βιταμίνες και μέταλλα. Προσθέτοντας αυτά τα θρεπτικά στοιχεία στην διατροφή σας βοηθάτε στην ελάττωση της κυτταρίτιδας.

- Ασβέστιο
- Γάμμα –λινολεϊκό οξύ
- Ποτάσιο
- Μαγνήσιο
- Σελήνιο
- Βιταμίνη B6
- Βιταμίνη c
- Βιταμίνη E

5. Αντιοξειδωτικά. Μερικά από τα καλύτερα αντιοξειδωτικά για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας είναι : το συνένζυμο Q10, το λευκό πιπέρι, το εκχύλισμα κανέλας, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και η πιπερόριζα (ginger). Επίσης το πράσινο τσάι, φαίνεται να αυξάνει την καύση θερμίδων.

6. Τριφτείτε. Αγοράστε μία βούρτσα σώματος, ή ένα σκληρό σχετικά σφουγγάρι και χρησιμοποιείτε το καθημερινά πριν κάνετε μπάνιο. Κάνετε έντονες κινήσεις στις περιοχές που σας απασχολούν, αλλά με προσοχή. Αυτό καθαρίζει το δέρμα από τα νεκρά κύτταρα και ενισχύει την ροή του αίματος στην περιοχή.

7. Κόψτε το κάπνισμα.

8. Ελαττώστε την κατανάλωση καφέ, αναψυκτικών, χυμών και γενικότερα ποτών με μεγάλη ποσότητα ζάχαρης. Όλα αυτά συνδέονται άμεσα με την δημιουργία κυτταρίτιδας στις γυναίκες.

9. Καταναλώνετε τροφές με ίνες πχ. Δημητριακά, φρούτα, λαχανικά κτλ.

10. Τρώτε περισσότερη πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνες ενισχύουν την σύσφιξη των μυών, απομακρύνοντας το λίπος και μειώνουν την όψη «φλοιού πορτοκαλιού». Προτιμάτε την πρωτεΐνη των ψαριών, κυρίως όσων είναι πλούσια σε ωμέγα -3 λιπαρά οξέα.

11. Κάντε μασάζ. Κανονίστε να κάνετε τουλάχιστον μια φορά την βδομάδα μασάζ (εφόσον έχετε την οικονομική άνεση) και πείτε τους να επικεντρωθούν στις περιοχές που έχουν το πρόβλημα. Το μασάζ, αυξάνει την αιμάτωση στην συγκεκριμένη περιοχή, κρατώντας την σφιχτή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 25

Η σωστή διατροφή, ασπίδα άμυνας κατά της κυτταρίτιδας



Αυτά είναι:

Γλυκά, ζαχαρώδη και ό,τι περιέχει πολύ λίπος ή ζάχαρη, καθώς η περίσσειά τους αποθηκεύεται σαν λίπος στο σώμα. Επειδή ο αριθμός των λιποκυττάρων που έχει κάθε άνθρωπος είναι γενετικά καθορισμένος, η αυξημένη αποθήκευση λίπους οδηγεί στη διόγκωσή τους, κάτι που συμβάλλει στην εμφάνιση της καπιτονέ όψης στο δέρμα.

Επιβαρυντικά δρα επίσης το αλάτι, που προκαλεί συσσώρευση υγρών στο δερματικό ιστό.

Αντίθετα, οι διαιτολόγοι συνιστούν να τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά, που εφοδιάζουν τον οργανισμό με βιταμίνες και μέταλλα. Τα τελευταία μεταξύ άλλων διεγείρουν την κυκλοφορία της λέμφου και βοηθούν στο να περιοριστεί το πρήξιμο.

Πιο «πολύτιμα» στη μάχη με την κυτταρίτιδα θεωρούνται τα πλούσια σε νερό φρούτα και λαχανικά όπως το πεπόνι, το καρπούζι, το αγγούρι, το μαρούλι, η ρόκα, τα κολοκυθάκια και τα άγρια χόρτα. Αυτά φαίνεται πως εντείνουν τη διούρηση και συνεπώς εμποδίζουν το οίδημα λόγω κατακράτησης νερού.

Επίσης φαίνεται να βοηθούν το σέλινο, οι πιπεριές, τα ραπανάκια, ο ανανάς, το πράσινο μήλο και η πατάγια, που δρουν αποτοξινωτικά.

Πώς να απαλλαγείτε από την κυτταρίτιδα

Μήπως η κυτταρίτιδα είναι ορκισμένος εχθρός σας; Μήπως έχετε χαλάσει μία περιουσία σε κρέμες που υπόσχονται «θαύματα»; Δεν ξέρετε τι να κάνετε για να απαλλαγείτε από αυτή; Δεν χρειάζεται να απελπίζεστε. Σας δίνουμε 10 μικρά μυστικά, που θα πρέπει να ακολουθήσετε κατά γράμμα αν θέλετε να απαλλαγείτε μια και καλή από την κυτταρίτιδα.

1. Ξεχάστε το «τσιμπολόγημα» κατά τη διάρκεια της ημέρας
Δεδομένου ότι η κυτταρίτιδα σχηματίζεται ακόμα και στις γυναίκες που δεν έχουν πρόβλημα βάρους, μία σωστή διατροφή είναι ο νόμος ένα κανόνας για να καταπολεμήσετε την όψη φλοιού πορτοκαλιού. Μην τσιμπολογάτε το διάστημα μεταξύ των γευμάτων. Αντίθετα, καθιερώστε ένα καλό πρωινό, ξεχάστε τα αργά σάκχαρα κατά τη διάρκεια του βραδινού γεύματος και προσθέστε περισσότερες πρωτεΐνες στο διαιτολόγιό σας (άπαχο κρέας, ψάρι, σόγια, φακές&) Βάλτε επίσης στο μυαλό σας ότι η «νηστεία» δεν σας βοηθάει και πως τα μη τακτικά γεύματα ευνοούν τη δημιουργία κυτταρίτιδας.

2. Ξεχάστε το αυτοκίνητο

Εάν έχετε τη συνήθεια να παίρνετε το αυτοκίνητο ακόμα και για τις πολύ κοντινές αποστάσεις, ή συνηθίζετε να κολλάτε σε μποτιλιάρισμα, ίσως είναι καιρός να αφήσετε το αυτοκίνητο σπίτι σας. Γιατί να μην πάτε με τα πόδια και να κάψετε και καμιά θερμίδα, αντί να περιμένετε με τις ώρες πίσω από το τιμόνι για να ξεμπλοκάρει ο δρόμος; Να ξέρετε ότι με 45 λεπτά περπάτημα καίτε γύρω στις 145 θερμίδες, ενώ με μισή ώρα ποδήλατο καίτε 140 θερμίδες. Εάν πάλι δεν μπορείτε να αποχωριστείτε με τίποτα το αυτοκίνητό σας, επωφεληθείτε από τις στάσεις που κάνετε και ασκηθείτε, σφίγγοντας κοιλιακούς και γλουτούς και χαλαρώνοντας.

3. Κάντε μασάζ σε καθημερινή βάση

Δεν υπάρχει καλύτερο πράγμα για τη σύσφιξη από ένα μασάζ. Η μάλαξη είναι μία εξαιρετική πρακτική για να καταπολεμήσετε το συσσωρευμένο λίπος. Χωρίς δεύτερη σκέψη, καθιερώστε ένα 10λεπτο μασάζ την ημέρα, μετά από το ντους. Για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα, κάντε μασάζ με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω και μην αποθαρρύνεστε εάν δεν δείτε αμέσως αποτελέσματα στις περιοχές που έχετε κυτταρίτιδα. Θέλει επιμονή και υπομονή.

4. Προστατέψτε τις αρτηρίες σας

Πάρτε βιταμίνες. Τα τοιχώματα των αρτηριών σας είναι εξαιρετικά εύθραυστα και δεν θα πρέπει να υποτιμάτε τις ελεύθερες ρίζες, τα επιθετικά και τοξικά αυτά μόρια οξυγόνου που καταλήγουν ως «απορρίμματα» τον ιστό.

Ορισμένες βιταμίνες, όπως η βιταμίνη C (που περιέχεται στα πορτοκάλια, το γκρέιπ-φρουτ και κυρίως στα ακτινίδια), η βιταμίνη E (που περιέχεται στα φυτικά έλαια) και τα φλαβονοειδή (που περιέχονται στο κόκκινο κρασί και το κασίς) λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και προστατεύουν τα τοιχώματα των αρτηριών.

5. Κάντε οτιδήποτε για να ιδρώσετε

Κάντε κάποιο σπορ, πηγαίνετε σε μία σάουνα ή σε ένα χαμάμ τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Όσο περισσότερο ιδρώνετε, τόσο το καλύτερο. Ο οργανισμός σας, προκειμένου να ανταπεξέλθει της ζέστης, καταναλώνει ένα

δίολου ευκαταφρόνητο ποσό ενέργειας, καίει θερμίδες και συνεπώς μειώνει το συσσωρευμένο λίπος, δηλαδή την κυτταρίτιδα.

6. Γυμνάστε τους γλουτούς σας

Είτε κάθεστε και βλέπετε τηλεόραση είτε έχετε ξαπλώσει στο κρεβάτι σας και ετοιμάζεστε για ύπνο, κάντε δύο ευεργετικές και πολύ εύκολες ασκησούλες.

Ξαπλώστε ανάσκελα, λυγίστε τα πόδια σας και ανασηκώστε τη λεκάνη σας, σφίγγοντας ταυτόχρονα τους κοιλιακούς σας. Επαναλάβετε 4 σετ των 50.

Ξαπλώστε ανάσκελα, ανασηκώστε ελαφρά το κεφάλι σας, σφίξτε και χαλαρώστε τους γλουτιαίους μύες 10 φορές και ταυτοχρόνως σπρώξτε τον κορμό σας σαν να θέλατε να σηκωθείτε, έχοντας τα χέρια σας στην εξωτερική πλευρά των μηρών σας.

7. Προτιμήστε τις σκάλες

Η ανάβαση 10 ορόφων από τις σκάλες αντιστοιχεί με 3000 βήματα, δηλαδή σχεδόν το 1/3 του ημερήσιου μέσου όρου βημάτων που κάνει ένας άνθρωπος (5 με 6 χμ. περπατήματος). Σταματήστε λοιπόν τη συνήθεια να παίρνετε το ασανσέρ και προτιμήστε τις σκάλες. Και όσες περνάτε μεγάλο μέρος της ημέρας σας στο γραφείο, αντί να στείλετε e-mail σε κάποιον συνάδελφο, πηγαίνετε να τον βρείτε στο γραφείο του

8. Αρχίστε να χασμουριέστε και να γελάτε

Είναι πλέον επιστημονικώς αποδεδειγμένο πως το άγχος παχαίνει. Γι' αυτό, καταπολεμήστε το άγχος με το χασμουριτό. Η εκπνοή επιτρέπει την απελευθέρωση πλεονάζοντος αέρα μέσω της σύσπασης των κοιλιακών μυών, με αποτέλεσμα να χαλαρώνει ο οργανισμός. Και σε όλα αυτά προσθέστε και λίγο γέλιο και θα καταπολεμήσετε την κυτταρίτιδα χωρίς να το καταλάβετε. Το γέλιο βοηθάει στην απελευθέρωση ενδορφίνων, ουσιών που παράγει ο οργανισμός.

9. Ρυθμίστε τη γλυκαιμία σας

Μην ξεπερνάτε τα 55 γρ. ζάχαρης την μέρα. Τα κακά σάκχαρα (δηλ. τα γρήγορα) καταναλώνονται πολύ γρήγορα από τον οργανισμό και πολύ γρήγορα επανέρχεται η αίσθηση της πείνας. Γι' αυτό, προτιμήστε τα αργά σάκχαρα και τις τροφές που είναι πλούσιες σε ίνες και πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες δημιουργούν την αίσθηση του κορεσμού ενώ γεμίζουν τους μύες με ενέργεια αντί για λίπος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 26

Κυτταρίτιδα...προλαβαίνω να κάνω κάτι.

Η κυτταρίτιδα ως πάθηση είναι πολύ συχνή στην εποχή μας και ολοένα αυξάνονται οι ασθενείς που αναζητούν μόνιμη λύση στα κέντρα ιατρικής αισθητικής και τους πλαστικούς χειρουργούς. Όταν όμως η κυτταρίτιδα είναι έντονη θα πρέπει να εφαρμοσθούν πιο δραστικές μέθοδοι είτε αυτές είναι χειρουργικές [π.χ. μικρολίπο-αναρρόφηση] είτε όχι [π.χ. μεσοθεραπεία] για άμεσα ορατά αποτελέσματα.

Μίκρο-λίποαναρρόφηση

Πραγματοποιείται αφαίρεση του λίπους μέσω μιας μικρής τομής του δέρματος, μήκους περίπου 6-8 χιλιοστών, το λίπος αναρροφάται με ένα λεπτό μεταλλικό καθετήρα με την βοήθεια μιας ειδικής αντλίας από την περιοχή που έχουμε προηγουμένως καθορίσει. Καθώς το λίπος αναρροφάται και μαζεύεται στη φιάλη του αναρροφητήρος, το λιποδυστροφικό εξόγκωμα εξαφανίζεται και έτσι παρακολουθούμε την αποκατάσταση της αισθητικής γραμμής στην περιοχή αυτή του σώματος. Η μικρή τομή κλείνει με 1-2 ράμματα. Δεν τοποθετείται καμία γάζα ή επίδεσμος παρά μόνο ένα ελαστικό καλσόν (τύπου φλεβίτιδος). Η όλη επέμβαση διαρκεί από 30'έως 60'λεπτά και την ίδια μέρα κιάλας η ασθενής επιστρέφει στο σπίτι της.

- **Λιπόλυση**
- **Μεσοθεραπεία**

Η μέθοδος αυτή συνίσταται στην έγχυση λιπολυτικού σκευάσματος στην περιοχή του μεσοδέρματος [δηλ. μεταξύ μυός και επιδερμίδας]. Εφαρμόζεται με την τεχνική των μικροενέσεων [micro-injections] στις πάσχουσες περιοχές χρησιμοποιώντας μικροβελόνες μεγέθους 4mm (τόσο μικρές σαν τις τρίχες από τις βλεφαρίδες) με το Mesogan (ειδική συσκευή έγχυσης) χωρίς καθόλου πόνο. Συνήθως, απαιτούνται περίπου 10 θεραπείες κάθε 10 – 15 ημέρες και θεραπείες συντήρησης του αποτελέσματος κάθε χρόνο.

Οι θεραπείες αυτές εφαρμόζονται σε άνδρες και σε γυναίκες. Στους άνδρες ιδίως για το συσσωρευμένο τοπικό λίπος στην κοιλιά, το στομάχι, το προγούλι και την πολύ ενοχλητική για όλες τις ηλικίες δυσμορφία της γυναικομαστίας. Όσων αφορά τα αποτελέσματα, καθοριστικοί παράγοντες είναι η ελαστικότητα του δέρματος σε συνδυασμό με την ποσότητα που πρέπει να αφαιρεθεί. Η αποφόρτιση του δέρματος από τον όγκο και το βάρος του περιττού λίπους, καθώς και ο εσωτερικός ερεθισμός του με την ειδική βελόνα, βοηθούν στην εντυπωσιακή μετά την επέμβαση σύσφιξη του και στην ταυτόχρονη μόνιμη αφαίρεση της κυτταρίτιδας.

Το ποσοστό αφαίρεσης φαίνεται αμέσως μετά την επέμβαση, ιδίως όταν για την επίδεση χρησιμοποιείται μόνο ένα σφιχτό καλσόν χωρίς επιδέσμους και βαμβάκια. Επακολουθεί ένα ελαφρύ οίδημα και εκχυμώσεις, που φεύγουν σε τρεις περίπου εβδομάδες. Φυσικά η συστολή του εσωτερικού τραύματος και η αναδόμηση του κολλαγόνου συνεχίζεται ευεργετικά για αρκετούς μήνες, όπως άλλωστε σε κάθε τραύμα σώματος.

Το αποτέλεσμα των επεμβατικών αυτών μεθόδων είναι μόνιμο!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 27

ΥΠΟΔΕΡΜΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα είναι αποτέλεσμα της διαταραχής του λιπώδους ιστού, που απλώνεται κάτω από το δέρμα και οφείλεται στη μειωμένη κυκλοφορία του αίματος και στη διόγκωση των λιποκυψελών, λόγω κατακράτησης υγρών και τοξινών. Αποτέλεσμα αυτών είναι η απώλεια της ελαστικότητας των ινών του συνδετικού ιστού, η οποία προκαλεί την εμφάνιση του δέρματος που είναι γνωστή σαν όψη «φλοιού πορτοκαλιού». Καμία γνωστή μέθοδος μέχρι σήμερα δεν έχει καταφέρει να υποτάξει την κυτταρίτιδα.

Με την επαναστατική μέθοδο της διαδερμικής οξυγόνωσης του λίπους, που συμβάλλει στην υποδερμική θεραπεία, επιτυγχάνεται μη χειρουργικά η βελτίωση του τόνου του δέρματος και η βελτίωση της κυτταρίτιδας. Κατάλληλοι ασθενείς για τη θεραπεία είναι άνδρες και γυναίκες σε καλή κατάσταση υγείας. Στους άνδρες, κυρίως, αντιμετωπίζεται η προτεταμένη κοιλιά, το στομάχι και η περιοχή γύρω από τη μέση. Στις γυναίκες, εκτός από τις παραπάνω περιοχές και οι βραχίονες, οι μηροί, οι γάμπες, οι γλουτοί και η περιοχή των προσαγωγών. Ίδανική επίσης, είναι η εφαρμογή της μεθόδου πριν και μετά από επέμβαση λιποαναρρόφησης. Η θεραπεία έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα, που γίνονται όμως εντυπωσιακότερα αν συνδυαστεί με υγιεινή διατροφή, ελαφρά άσκηση και κατανάλωση νερού.

Πως λειτουργεί η υποδερμική θεραπεία;

Η θεραπεία γίνεται από απόλυτα εξειδικευμένο προσωπικό με ιατρική καθοδήγηση και εποπτεία. Η θεραπεία καλύπτει τις περιοχές όπου εστιάζεται το πρόβλημα. Η κεφαλή του μηχανήματος αναρροφά δέρμα και υποδόριο λίπος και δημιουργεί αρνητική πίεση τοπικά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση της κυκλοφορίας και την αύξηση της λεμφικής δραστηριότητας. Έτσι βελτιώνεται η οξυγόνωση του λίπους, τα περιττά υγρά και οι τοξίνες φεύγουν από την περιοχή, μπαίνουν στην κυκλοφορία και αποβάλλονται από τον οργανισμό. Με αυτόν τον τρόπο, ο ίδιος ο οργανισμός μας θεραπεύει την κυτταρίτιδα.



Γ□□□□□□□

α/α

Ασπαρτάμη: συνθετική γλυκαντική ουσία ευρείας χρήσεως η οποία δεν περιέχει θερμίδες και χρησιμοποιείται σε ποτά, αναψυκτικά, δημητριακά προγεύματος, επιδόρπια, γλυκά και τσίχλες.

B/B

Βιταμίνη Α: Συντελεί στην ανάπτυξη των κοκκάλων και γενικά της ανάπτυξης και γι' αυτό πρέπει να υπάρχει επάρκεια στα παιδιά κατά την ανάπτυξή τους.

Βιταμίνη β6: Είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη. Η βιταμίνη Β6 αποθηκεύεται στο ήπαρ, στους μύες και στον εγκέφαλο. Εμφανίζεται επίσης και στο μητρικό γάλα.

Βιταμίνη Ε: Βελτιώνει την πρόσληψη του οξυγόνου και αυξάνει την κύκλοφορία του αίματος.

Βιταμίνη C: Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα

Barbégue: Ψησταριά

Γ/Γ

Δ/Δ

Ε/Ε

Ζ/Ζ

Η/Η

Θ/Θ

Ι/Ι

Κ/Κ

Kcal: Θερμίδες

Λ/Λ

Μ/Μ

Ν/Ν

Ξ/Ξ

Ο/Ο

Π/Π

Παπάγια: Ανήκει στα λεγόμενα εξωτικά φρούτα. Ανακουφίζει από το βήχα και το άσθμα και καθαρίζει το ήπαρ και την σπλήνα.

Ρ/Ρ

Σ/Σ

Σνακς: Συνοδευτικά φαγητού, λιχουδιές.

Στέπερ: Όργανο γυμναστικής, βοηθά στο αδυνάτισμα και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

Σως: Σάλτσα

Τ/Τ

Τip: Μυστικά τρικ

Υ/Υ

Φ/Φ

Fast food: Έτοιμα, γρήγορα φαγητά.

Χ/Χ

Ψ/Ψ

Ω/Ω

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

1.1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

1) Διατροφή και Κινητικότητα. Γράφει ο Επαύλιος Φαλάκας.

[www.diatrofi.gr/index.php?opt=magaz\\$&id=21&art=id263](http://www.diatrofi.gr/index.php?opt=magaz$&id=21&art=id263)

Χάρης Δημοσθενόπουλος. Κλινικός Διαιτιολόγος

2) www.omorfi.com/cellulite/domosthenopoulos

Διατροφή για Κυτταρίτιδα. Διαθενόπουλος Χαρίλαος Διαιτιολόγος.

www.ido.gr/article.php?cat=21&id=31

3) Κυτταρίτιδα ο μεγάλος εχθρός. Αριάδνη Πορτοκάλογλου διαιτιολόγος-διατροφολόγος.

[www.teleiosgamos.gr/idex.php?oryion=content\\$&task=view\\$&id=1021&item=413](http://www.teleiosgamos.gr/idex.php?oryion=content$&task=view$&id=1021&item=413)

4) Κυτταρίτιδα- Ομορφιά και Σώμα

[www.asxetos.gr/lidview.aspx?s=250\\$&sc=267](http://www.asxetos.gr/lidview.aspx?s=250$&sc=267)

5) Διατροφή/Αδυναμία-Δίαιτα/Συμβουλές

www.iatronet.gr/article.asp?-id=429

6) Δρ. Εμμανουήλ Δημητρούλης

www.dietstories.gr/arthra/diatrofi-kyttaritida.html

7) Κυτταρίτιδα και Διατροφή. Κωνσταντίνος Ξένος Διατροφολόγος

www.enet.gr/online-text/c=112,dt=24.06.2008,id=20366128

8) www.bioshop.gr/life.biokosmos/027/bioart.htm

9) Θεραπεία με το σαπούνι Αφροδίτη

[www.ezine.gr/newsarc.php?action=shownews\\$&category=\\$&id=42\\$&lopicid=433](http://www.ezine.gr/newsarc.php?action=shownews$&category=$&id=42$&lopicid=433)

10) Κυτταρίτιδα Τέλος!

www.heraklio-diaskedasi.gr/suntages/diaites/kuttaritida-telos.html

11) Κυτταρίτιδα και Διατροφή. Βαμβάκης Αναστάσιος Διαιτολόγος

www.gyn.gr/artman/publish/article-184.asp

20/02/2008

12) Ο δέκαλογος της διατροφής

[www.greekmasa.gr/idex.php?option=com-bridge\\$&brid=106\\$&itemid=54\\$&topic=2050.msg19352#msg19352](http://www.greekmasa.gr/idex.php?option=com-bridge$&brid=106$&itemid=54$&topic=2050.msg19352#msg19352)

13) Πολεμήστε την Κυτταρίτιδα

[www.noikokyra.gr/modules.php?name=News\\$&file=article\\$&id=643](http://www.noikokyra.gr/modules.php?name=News$&file=article$&id=643)

- 14)Μαρία Κουφάκη Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος
www.pharminfo.gr/?cat-id=407&article-id=832
18/11/2007
- 15)4 κινήσεις κατά της κυτταρίτιδας
www.vita.gr/html/ent/026/ent.1026.asp
- 16)www.alfahealth.gr/index.asp?seaction=article&cat=22&id=84
- 17)Κυτταρίτιδα: η... νόσος των γυναικών
Κατερίνα Λμπρινοπούλου-Ελευθεροτυπία
www.enet.gr/online/online-text/c=122,id=54721816
23/09/08
- 18)Τρόποι αντιμετώπισης της Κυτταρίτιδας
www.mylook.gr/kittaritida.2.html
- 19)Μύθοι και Αλήθειες για την Κυτταρίτιδα
www.mylook.gr/kittaritida3.html
- 20)Το α και το ω στη μάχη κατά της Κυτταρίτιδας
Πηγή Vita
www.greekmasa.gr/index.psp?option=com-bridge&brid=106&Itemid=54&topic=1689.0
- 21)Καταπολεμήστε την... Κυτταρίτιδα
Ιωάννα Ρεβέλα Διατροφολόγος
www.health.in.gr/news/article.asp?IngArticleID=43005
30/04/2008
- 22)Ελαττώστε την Κυτταρίτιδα
www.in2life.gr/everyday/howto/article/155760/article.aspx?m=45
22/07/2008
- 23)Ήσωστή διατροφή, ασπίδα άμυνας κατά της Κυτταρίτιδας
Της Αλεξίας Σβώλου
www.myworld.gr/site/content.php?sel=153&artid=8589
24/09/8
- 24)Πώς να απαλλαγείσαι
<http://womanpathfinder.gr/beuty/cellulite.html>
- 25)Χριστίνα Τάκη Πλαστικός Χειρουργός
www.iator.gr/taki/kyttaritida.htm
- 26)Δρ.Παρασκευάς Κοντοές MD.PhD
www.laserlightclinic.gr/gr/practise-data.asp?practicied=34
23/01/07
- 26)Παπαχρήστος Παρασκευάς Διατροφολόγος
www.mednutrition.gr/content/view/941/165

