

TUDI CELULIT

gre skozi želodec

Se vam zdi, da se na vaših stegnih in zadnjici nabere vsako leto več celulita, kot da bi vam vsaka nova pomlad na koledarju prinesla še veliko pomarančo v posmeh? Niste edini. Z nadležno pomarančno kožo se bori kar 80–90 odstotkov žensk, takšnih s povišano telesno težo, pa tudi suhic.

PETRA ARULA, FOTO: THINKSTOCK

Zaradi nekakovostnega življenjskega sloga, nepravilne prehrane, premalo gibanja in posledično preveč nakopičenih strupov v telesu se lahko maščobni delež v našem telesu poveča (tudi če tehtnica ne pokaže razlike v kilogramih). Maščobno tkivo se nabere v podkožju – limfni pretok se zmanjša, odpadne snovi in prosti radikali pa zastajajo v podkožju in zmanjšujejo proizvodnjo elastina in kolagena. Tako maščobne celice vse bolj silijo proti površju, nas pa vznemiri celulit oziroma pomarančna koža.

A ne glede na bolj ali manj zdrav življenjski slog – nekatere ženske ima celulit 'raje', druge pa z gladko kožo dočakajo čudovito starost. Kot pri vseh stvareh ima tudi tu prste vmes dednost, Anita Kajtezović, tao inštruktorica iz Društva Samorog, pa opozarja, da celulit nastaja tudi zaradi skrbi in stresa, in dodaja: »Oseba s celulitom je nagnjena k primanjkljaju vraničnega čija (energije) in kopičenju vlage oziroma sluzi v telesu. Ljudje, ki jih napade nakopičena vlaga v telesu, delujejo bolj lenobno, ne ljubi se jim premikati. Kjer ni gibanja, ni pretoka energije, kjer ni pretoka energije, se začnejo ustvarjati ovire, kopičenje stvari, kot v postani vodi, ki čez

čas začne zaudarjati. Na predelu, kjer imamo celulit, lahko tudi opazimo, da je koža bolj hladna na otip, ker ni pretoka energije.«

LOTITI SE GA JE TREBA KOMPLEKSNO

Če se želimo znebiti celulita in svojemu telesu povrniti energijo za dobro delovanje, je treba spremeniti tudi način prehranjevanja. »Ker je čič vranice šibek (vranica je oslabela), se odsvetuje hladna in surova hrana, a nasvete tako pavšalno za vse ženske je nesmiselno podajati, saj je vsaka posameznica popolnoma svoj svet in svetovati vsem, da jedo isto, ne bi bilo prav. Zelo smo si različne in zato skleda solate za vsako od nas ne bo zdrava. Velika količina mlečnih izdelkov (siri, smetane), sladkorja, soli, pšenice, konzervirane in predelane hrane nas upočasni in povzroča kopičenje vlage,« opozarjata tako inštruktorica taa kot vodja salona, v katerem uspešno pomagajo ženskam pri odpravi celulitnih tegob. Tistim, ki so bolj 'zmrznjene sorte', Anita Kajtezović predlaga hrano, ki pomaga premakniti zaustavljen čič in tako omogočiti cirkulacijo. »To so predvsem hren, čebula, šalotka, kumina, kurkuma, kajenski poper,

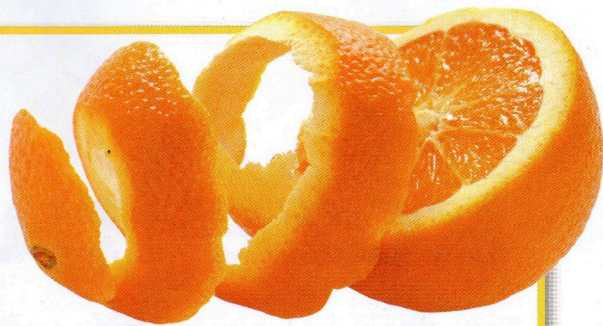
ingver, cimet, janež, muškatni orešček, bazilika, rožmarin, koper ...« Santina Pajić predlaga nenasičene maščobe (ribe, oreški, olivno olje), aminokisliline (ribe, sir, soja) in seveda veliko zelenjave: »Dodajte antioksidante: sadje in zeleni čaj sta polna antioksidantov, ki pripomorejo, da se kožno tkivo ne poškoduje. Brokoli, špinata, grah, olivno olje, soja in oreški se borijo proti prostim radikalom. Prehrani dodajte laneno seme, saj poleg tega, da je bogato z maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6, ugodno vpliva na uravna-

NE SKRIBITE, RAJE SE GIBAJTE!

»Čič vranice se izčrpa zaradi pretirane skrbi, preišljevanja, analiziranja, tuhtanja ... in ženske smo v tem primeru vsekakor zmagovalke. Kdor rad tuhta in premleva, se po navadi težje požene v gibanje in tako ustvari poseben življenjski slog. Kot že ptički na veji čivkajo: gibajte se, a pazite, da vaše gibanje ne bo pretirano, saj lahko s pretirano vadbo porušite ravnovesje v drugih organih, predvsem lahko izsušite kri, ki je za žensko zelo pomembna. Kri je naša moč. Poleg nežne vadbe čič gonga in tai čija je priporočljiva tudi akupunktura,« svetuje tao inštruktorica. Vodja salona Timeless center, Santina Pajić, pa priporoča tudi pilates, skvoš, kikkoks ali hojo v hrib, s katerimi izboljšamo prekrvitev, povečamo mišično maso, izboljšamo presnovo in pospešimo delovanje limfe.

LIMFA IN CELULIT

Kako sta povezana limfa in celulit in zakaj je pri odpravi celulita limfna drenaža lahko zelo uspešna? »Limfa odplavlja odpadne snovi, ki lahko zastajajo v telesu in povzročajo nastanek edemov. Ta tekočina se zadržuje v medceličnem prostoru in ne izgine sama od sebe. Vezivno tkivo je sicer odebeljeno, vendar je ta odebelitev za prosto oko dokaj neopazna. Če je to zastajanje dolgotrajno, se odpadne snovi posedajo in nalagajo, strjujejo v kepice in posledica je celulit. Veliko vlogo pri nastajanju celulita imajo ženski hormoni, predvsem estrogen. Povečana raven estrogena povzroča ohlapnost mišičevja, deluje pa tudi na sestavo ožilja, zato limfa lažje prehaja v medcelični prostor vezivnega tkiva (in tam zastane). Z limfno drenažo spodbujamo limfni sistem in izboljšamo pretok limfe, iz telesa izločamo odpadne snovi in odvečne tekočine, odpravljamo limfne edeme (ki so posledica motenj obtoka v določenem predelu), velike količine vode (ki jo zadržujejo mišična in maščobna tkiva) in posledično tudi celulit.« je razložila Santina Pajič, mi pa lahko le povzamemo: s katerega koli stališča pogledamo na celulit – iz širokega znanja starodavne kitajske medicine ali iz najnovejših študij in holističnih pristopov v salonu, iz stanja energij v našem telesu ali hormonske slike – le s proticelulitno kremo se pomarančne kože ne bomo znebili, vsaj dolgoročno ne. Spremeniti bomo morali življenjski slog, se zavedati, da sta naše zdravje in lep videz odvisna le od našega odnosa do sebe samega kot celote, in ko se bomo vzljubili, bomo jedli bolje. Kuhali bomo z ljubeznijo, tudi le zase. Se gibali in ob tem uživali. Si privoščili masažo ali kakšen drug tretma, ker se imamo preprosto radi.



vanje prebave in spodbujanje metabolizma, ima pa tudi veliko drugih zdravilnih učinkov. In ne pozabite zaužiti dovolj tekočine.« Tao inštruktorica na tem mestu opozarja na še en zelo pomemben dejavnik: »Tudi če jeste najbolj zdravo ekološko hrano, a jo pripravljate v čustveno težkem vzdušju, ta hrana ni več zdrava. Ne jejte, kadar ste pod vplivom čustev, saj je naloga vranice, da prebavi tudi njih. Zato med obrokom ne beremo, ne gledamo televizije in ne razpravljamo o težkih temah, saj na dolgi rok to naš prebavni sistem oslabi. Splača se kuhati v pozitivnem vzdušju in v prav takem hrano tudi zaužiti. Vse je povezano. Če ni vzpostavljen normalen pretok čija v telesu, tudi čustveni svet ni urejen. Podvrženi smo čustvenemu nihanju. Kadar čí ne kroži, za kar so odgovorna jetra, prihaja tudi do težav z menstruacijo – zaradi stagnacije energije in krvi se pojavljajo krči, boleče menstruacije, izostanki,« opozarja Anita Kajtezović, ki nenehno spominja, kako je vse v življenju povezano. Prav zato nikar ne požrite jeze skupaj s sicer skrbno pripravljeno juho iz sveže pomladne zelenjave, temveč najprej ozavestite svoja jezna čustva, se pomirite in se šele nato lotite kuhanja. Hranjenje pa naj bo obred, in ne nujno 'polnjenje bencina za naslednjih nekaj ur delovanja'.

Tao inštruktorica priporoča za urejanje čustvenega sveta pomoč zdravilnih zvokov, poleg gibanja pa svetuje, da vsak dan večkrat

pretapkate telo po rokah in nogah, da se čí premakne. »Gibajte se v pasu. Z gibanjem v pasu odpiramo pasni meridijan, kjer se kopičijo nepredelana čustva. Uredite prehrano. Za pet minut dnevno vzemite krtačo za lase, s katero pretapkajte notranji del nog od gležnjev do dimelj, s čimer boste spodbudili pretok skozi jetra, vranico, ledvice. Pri trepljanju s krtačo zaključite pri dimljah.«

Tudi Santina Pajič pravi, da se je celulita treba lotiti kompleksno, in poleg zdrave prehrane in gibanja priporoča zelišča, ki pomagajo pri odpravi celulita: čaj za celulit in čaj za drenažo, ingver, žafran in kari, ki bodo zmanjšali porabo soli, cimet pa je naravno sredstvo za uravnavanje krvnega sladkorja in hujšanje. Glede na vrsto celulita predlaga uporabo radiofrekvence, limfne drenaže, kavitacije, oblog iz gline ali blata iz Mrtvega morja ter masaže.

Vodja salona opozarja, da je celulit povezan z delovanjem hormona estrogena, ki povzroča nalaganje maščobnih celic v podkožju. »Kopičenje maščobnega tkiva nato zmanjša prekrvitev in izmenjavo tekočin v telesu, posledica tega je upočasnitev presnove in propadanje vezivnega tkiva. Zato je priporočljivo uporabljati obloge, ki pospešijo prekrvitev in pospešijo delovanje limfe. Takšne so glinene in blatne obloge, obloge iz alg, pri katerih se zavijemo v folijo, kar tkiva segreva, masaža s cimetovim oljem, bršljanovo tinkturo ...« ■