

Διατροφή για Κυτταρίτιδα

Έχετε κυτταρίτιδα; Εάν ναι, τότε το χόριο, δηλαδή η εσωτερική στοιβάδα του δέρματος, δεν κάνει σωστά αυτό για το οποίο σχεδιάστηκε.

Το δέρμα αναπλάθεται κάθε 28 ημέρες. Πρόκειται για μια διαδικασία που ξεκινάει στο χόριο. Όταν γεννιούνται τα νέα κύτταρα είναι στρογγυλά και γεμάτα υγρό. Κατά την πορεία τους προς την επιφάνεια του δέρματος, χάνουν το υγρό τους και γίνονται επιμήκη κι επίπεδα. Όταν τα κύτταρα φτάσουν στην εξωτερική στοιβάδα του δέρματος, αποβάλλονται με το πλύσιμο ή την τριβή.

Το χόριο αποτελείται από ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης, που χαρίζουν στο δέρμα την ελαστικότητα του. Εντός των ινών αυτών βρίσκονται οι αδένες που παράγουν σμήγμα καθώς και οι ιδρωτοποιοί αδένες, τα αιμοφόρα αγγεία, οι θύλακες των τριχών και οι νευρικές απολήξεις. Η σωστή λειτουργία καθενός από αυτά εξαρτάται από την υγεία της επιδερμίδας. Όταν συσσωρευμένα νεκρά κύτταρα φράζουν τους πόρους της επιδερμίδας και ο ιδρώτας παγιδεύεται κάτω από το δέρμα, αρχίζουν τα προβλήματα.

Σε κάθε περίπτωση υπάρχει λύση, εάν διαθέτετε υπομονή και ακολουθείτε σωστή διατροφή.

Να μερικές συμβουλές για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας:

1. Υιοθετείται μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά, αποφεύγοντας τα τηγανητά
2. Γεμίστε το ψυγείο σας με λαχανικά και πράσινες σαλάτες
3. Προτιμάτε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες (όσπρια, φρούτα, λαχανικά και αναποφλοιώτα δημητριακά)
4. Περιορίστε το αλάτι και τη ζάχαρη
5. Πίνετε αρκετά υγρά και αφεψήματα μέσα στην ημέρα
6. Κάνετε 30 λεπτά αερόβια άσκηση ημερησίως
7. Κάνετε μπάνιο με χλιαρό νερό.