

## ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Με δύο λέξεις θα λέγαμε πως η κυτταρίτιδα είναι πολλά νεκρά κύτταρα μαζεμένα στο ίδιο σημείο . Την διακρίνουμε σε τρεις τύπους : **τη συμπαγή , την οίδηματική και τη χαλαρή**. Η συμπαγής είναι σκληρή , κοκκώδης και πονάει στην ψηλάφηση . Στην οίδηματική πιέζοντας φλεβικά και λεμφικά εκδηλώνονται οίδηματα που πονούν ξαφνικά , ενώ στη χαλαρή τα μαλακά σημεία με κυτταρίτιδα φαίνονται μόνο με την ψηλάφηση και φυσικά αποτελεί το πρώτο στάδιο εμφάνισής της . Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται κατά κύριο λόγο στις γυναίκες παρά στους άνδρες. Η εξήγηση βρίσκεται στα οιστρογόνα , ορμόνες που οι γυναίκες διαθέτουν . Γι' αυτό και είναι φυσικό όταν μια γυναίκα έχει υπερέκκριση οιστρογόνων , είτε λαμβάνει για οποιαδήποτε γυναικολογική αιτία εμφανίζει μεγάλο βαθμό κυτταρίτιδα .

### ΑΠΟ ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙΤΑΙ

Αιτίες της κυτταρίτιδας εκτός από παθολογικές , όπως κακή λειτουργία του ήπατος , ενδοκρινολογικές διαταραχές , σημαντικό ρόλο παίζουν η καθιστική ζωή και η κακή διατροφή .

### Κακή διατροφή θεωρείται όταν:

- Γίνεται κατάχρηση λιπαρών : Τα λίπη ως γνωστόν κατά τον μεταβολισμό τους (καύση) απαιτούν περισσότερο οξυγόνο από τις άλλες θρεπτικές ουσίες με αποτέλεσμα να το στερούν από τα κύτταρα τα οποία φυσικά νεκρώνονται και έτσι προκαλείται κυτταρίτιδα .
- Γίνεται κατάχρηση ζωικών προϊόντων που ως γνωστόν περιέχουν πολλές τοξίνες .
- Γίνεται κατάχρηση καφεΐνης και καπνού τα οποία καταστρέφουν άμεσα το πολύτιμο κυτταρικό οξυγόνο .
- Δεν πίνουμε πολύ νερό .

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

#### □ Δυσκοιλιότητα και κυτταρίτιδα :

Υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της δυσκοιλιότητας και της κυτταρίτιδας αφού η πρώτη φαίνεται να προκαλεί την δεύτερη . Αυτό συμβαίνει διότι τα αραιά αποβαλλόμενα κόπρανα αναγκάζουν τον οργανισμό να μείνει εκτεθειμένος στις τοξικές ουσίες που περιέχουν . Και οι τοξίνες δημιουργούν κυτταρίτιδα.

#### □ Τα φρούτα και τα λαχανικά διαλύουν την κυτταρίτιδα :

Η άποψη αυτή είναι πέρα για πέρα σωστή. Αυτές οι πολύτιμες φυσικές τροφές αποτελούν ασπίδα κατά πολλών παθήσεων και καταστάσεων και φυσικά δεν μπορεί να συμβαίνει κάτι διαφορετικό με το πρόβλημα της κυτταρίτιδας . Τα



φρούτα και τα λαχανικά σε αντίθεση με τα λίπη εμφανίζουν ισχυρή διουρητική και αποτοξινωτική επίδραση με αποτέλεσμα να ενισχύουν τη αποβολή των άχρηστων μεταβολικών παραγόντων που είναι υπεύθυνοι για το σχηματισμό της κυτταρίτιδας .Από την άλλη βοηθούν στη καλή λειτουργία του εντέρου και βελτιώνουν το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας .

▣ **Καθιστική ζωή και κυτταρίτιδα :**

Η έλλειψη κίνησης και γυμναστικής είναι σοβαρή αιτία που οδηγεί στην κυτταρίτιδα . Μέσω της κίνησης και της άσκησης γενικότερα ο οργανισμός προσλαμβάνει περισσότερο οξυγόνο που βοηθά στη ζωτική διατήρηση των κυττάρων .

▣ **Κυτταρίτιδα και κληρονομικότητα :**

Δεν υπάρχουν πιθανότητες όταν η μητέρα έχει κυτταρίτιδα να μην παρουσιαστεί και στην κόρη.

▣ **Αυξομείωση βάρους και κυτταρίτιδα :**

Οι απότομες αυξομειώσεις του βάρους είναι ο καλύτερος φίλος της κυτταρίτιδας .

▣ **Γεύματα και κυτταρίτιδα :**

Τα πολλά και μικρά γεύματα , πλούσια σε υδατάθρακες και φυτικές ίνες βοηθούν στην καλύτερη οξυγόνωση των κυττάρων και άρα στην λύση του προβλήματος .

▣ **Κυτταρίτιδα και αεριούχα ποτά :**

Τα αεριούχα ποτά λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ανθρακικό οξύ προάγουν τη δημιουργία της κυτταρίτιδας .

▣ **Βιταμίνη A και κυτταρίτιδα :**

Η βιταμίνη A που βρίσκεται κυρίως στα καρότα και σε όλα τα βαθυκίτρινα και βαθυπράσινα λαχανικά και φρούτα είναι μια σπουδαία βιταμίνη για την υγεία του δέρματος .

▣ **Φάρμακα και κυτταρίτιδα :**

Τα φάρμακα προάγουν την κυτταρίτιδα και ιδιαίτερα τα αντισυλληπτικά αφού προκαλούν παρακράτηση υγρών νεκρώνοντας έτσι τα κύτταρα .

▣ **Φάστ φούντ και κυτταρίτιδα :**

Οι φάστ τροφές με την πλούσια περιεκτικότητα σε λιπαρά δημιουργούν άμεση και μεγάλου βαθμού κυτταρίτιδα .



## ΤΑ **ΝΑΙ** ΚΑΙ ΤΑ **ΟΧΙ** ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

<b>ΝΑΙ</b>	<b>ΟΧΙ</b>
Πρωινό γεύμα	Ακατάστατη Διατροφή
Νερό	Αεριούχα ποτά
Φρούτα	Λιπαρά φαγητά
Λαχανικά	Γλυκά - Σοκολάτες
Μαύρο ψωμί	Τηγανητά
Ψάρια	Πολλά κόκκινα κρέατα
Λίγα λιπαρά	Fast- Τροφές
Σταθερό βάρος	Στο επιπλέον βάρος
Πολλά και μικρά γεύματα	Λίγα & μεγάλα γεύματα
Κίνηση- Γυμναστική	Καθιστική Ζωή
Ελαιόλαδο ωμό	Βούτυρο
Φυσικοί Χυμοί	Ποτά – Αλκοόλ
Βιταμίνη Α	Φάρμακα-Αντισυλληπτικά
Υγιεινό τρόπο μαγειρέματος	Χημικά Πρόσθετα
Σωστά μελετημένες δίαιτες	Δίαιτες Αστραπή
Ζωμοί από χόρτα & λαχανικά	Καφές
Γάλα & γιαούρτι με λίγα λιπαρά	Γάλα & γιαούρτι με πολλά λιπαρά
Σωστή & υγιεινή διατροφή	Κακή & ανθυγιεινή διατροφή

