

### Alimente cu putere anticelulitica

Celulita...un cuvânt de care ne-am plictisit, dar tot nu ne da pace...facem ce facem și tot acolo ajungem...de acum înainte spunem **STOP Celulitei!!!** Salonul nostru va veni în ajutorul dumneavoastră.

Celulita este un termen care definește denivelările inestetice ale epidermei cauzate de grăsimea cu aspect neplăcut acumulată sub piele și excesul de fluide din țesuturi. Celulita este o dereglare a schimbului de substanțe care se manifestă prin acumularea sub piele a grasimilor și a reziduurilor toxice.

Celulita poate apărea la pubertate, în timpul sau după sarcină, la menopauză, în consumul de anticonceptionale, etc. În concluzie, aceasta apare mai tot timpul mai ales în perioada "exploziilor hormonale"

La apariția acesteia contribuie o multitudine de factori, printre care: factorii genetici, alimentația greșită, sedentarismul, dereglările hormonale, stresul, fumatul, cafeaua, alcoolul, dereglările de circulație a sângelui, etc

Femeile sunt mai predispuse la celulita decât bărbații datorită țesutului conjunctiv fin din ale căror fibre sunt paralele și așezate în jurul camerelor de grăsime mari. Tocmai aceasta dispune facilitează depunerea de apă și grăsime. Și cu cât corpul are mai mulți hormoni de sex feminin - adică estrogeni, cu atât se depune mai mult grăsimea și rezultă neplăcuta celulita.

Din câte probabil ați observat până acum, dietele de slăbire rapidă nu au efect în tratarea celulitei deoarece celulele goale de grăsime pe perioada dietei vor tinde să revină la starea inițială în clipa în care vor avea câteva calorii în plus. Tocmai de aceea în tratarea celulitei, pe lângă nelipsitele tratamente anticelulitice ar trebui să revizuiți un pic și alimentația. Care, deși "sună dureros", ar trebui schimbată treptat.

Iată o listă cu câteva din alimentele care au putere anticelulitică:

**CARTOFII** - aceștia ajută la eliminarea surplusului de apă din țesut și întăresc și îmbunătățesc elasticitatea țesutului conjunctiv

**AVOCADO** - conține acizi importanți în metabolizarea grasimilor; potasiul - accelerează eliminarea surplusului din țesut; cuprul - întărește țesutul conjunctiv.

**BROCCOLI** - are un conținut mare de vit. C, A, Ca și Mg; zincul - apără organismul de radicalii liberi; substanțele de ballast golesc intestinul și elimină substanțele nocive din organism