

S HRANO NAD CELULIT:

Celulita se ženske nadvse bojimo in se mu skušamo ogniti, a ponavadi zaman. Večina se vda v usodo in meni, da je vse skupaj zapisano v genih. Kot dokaz navajajo to, da ga moški nimajo. Toda, je mogoče s hrano kakorkoli vplivati, preprečiti ali omejiti celulit, sem vprašala našo sodelavko Marijo Merljak, univ. dipl.ing.živ.teh.?

»Celulit je motnja, ki opozarja, da limfni sistem in krvni obtok ne delujeta povsem vsklajeno in pravilno. Celulit dokazuje, da imamo neravnovesje hranil v telesu in rizičen življenjski slog. Vse se dogaja na ravni celice in kot veste, saj to nenehno ponavljam, s hrano vplivamo prav na celice, na njihovo zdravje in prek njih na zdravje našega telesa. Nobelov nagradjenec dr. Alexis Carrel je zapisal, da je "celica je nesmrtna, a je za njeno smrt odgovorna tekočina, v kateri plava, ker ta povzroči njeno degeneracijo. Če bi uspeli obnavljati to celično tekočino v pravih razmakih in dati celicam vsa hranila, ki jih potrebujejo, bi življenje lahko trajalo večno." No, tega v naši dobi zagotovo še ne bomo dosegli, če sploh kdaj! Pogosto se dogaja, da voda, ki je osnova celične tekočine – torej življenja – ostaja zunaj celic, v medceličnini, in je v njih ni dovolj, da bi celice normalno delovale. V takem primeru nastanejo poškodbe; v koži se uničijo kožne in vezivne celice, saj ne dobijo hrane, ki prihaja vanje parv kot razstopina v vodi, in zaščitite.«

In celulit je tu...

»Ja. Pred 200 leti so zdravniki menili, da celulit nastaja kot posledica slabih življenjskih razvad, ker se v maščobnih tvorbah na stegnih zbirajo toksini iz alkohola, nikotina, kofeina in rdečega mesa. Ta razlaga je le delno resnična, saj se odvečni toksini, ki jih v presnovnih procesih ne moremo odstraniti, res zbirajo v teh podkožnih maščobnih tvorbah. Poznejša razlaga je bila drugačna: rekli so, da se v maščobah kopičijo toksini, težke kovine in pesticidi iz hrane, ne pa tudi manjše molekule strupov, na primer iz kofeina. Tretja skupina medicinskih znanstvenikov je obe teoriji zavrgla s pojasnilom, da bi morali imeti celulit tudi moški, če naj bi teoriji držali. Šele pred dobrimi 20.leti so znanstveniki na Univerzi Rockefeller v New Yorku izvedli obsežno pravo raziskavo in analizirali vzorce celulitnih tkiv številnih žensk. Zanimivo je, da niso našli sledi kofeina, rdečega mesa, nikotina, težkih kovin ali pesticidov, pač pa – navadno maščobo, povsem enako tisti na trebuhu ali kje drugje. Zato so sklepali, da je pravi problem v koži. Pri ženskah menda potekajo kolagenska vlakna v maščobni plasti pravokotno na kožo, pri moških pa diagonalno. Pri moških ta vlakna maščobo pritiskajo navzdol in kožo naredijo gladko. Pri ženskah vlakna

presežne maščobe ne zadržujejo in se ta zaradi teže seseda in kopiči, kakor v majhnih kosmičih. Vendar ta teorija ni znala odgovoriti, zakaj imajo celulit tudi vitke ženske. Teorijo so nekaj let zatem dopolnili z ugotovitvijo znanstvenikov iz Firenc, da celulit vsebuje večje število celic, proteoglikanov, ki zadržujejo vodo v **medceličnini**. S tem nastajajo edemi. Torej celulit ni posledica prevelike količine maščobe, marveč nastane zaradi uničenja in oslabelosti kožnih celic in vezivnega tkiva. Ker so celice veziva in kože zaradi dehidriranosti oslabele, maščobne celice iz globljih plasti silijo proti površju, v dermis; to daje videz pomarančne kože.«

Preprosto in zapleteno...

»No, svoje k nastanku celulita prispevajo še **prosti radikali**, ker uničujejo celice kolagena in elastina, zato te ne morejo enakomerno zadrževati maščobe. Negativno vlogo imata lena krvni in limfni obtok, ki ju še povečujejo slabe razvade (kajenje, alkohol), pretirano sončenje in ekstremni športi. Če hujšamo, ne bomo odpravili celulita. Bomo sicer zmanjšali količino maščobnega tkiva v podkožju, toda ta maščoba ni povezana s celulitom. Ko se nam med hujšanjem masa zmanjša, se ustrezno zmanjša tudi odstotek maščobe v telesu, celulita pa ni nič manj. Celulit s hujšanjem ne izgine, ker telo ne more uporabiti in odpeljati na kurjenje maščob iz dermalnega sloja kože oziroma usnjice. Pri redni vadbi povečujemo mišično maso in zmanjšamo odstotek maščobe v telesu, ne odpravimo pa celulita, ker maščobe v podkožnih žepkih telo ne more odpeljati na kurjenje, da bi jo uporabili kot energijo. Zato so "zdravljenja" celulita neuspešna, če se osredotočimo samo na maščobo, medtem ko podkožna maščoba, ostane nedotaknjena. Ko se poškodujeta kolagen in elastin v usnici, ko nista več prožna, ne moreta zadržati maščobe iz podkožja in ta pritiska proti površju. Celulit postane viden. Sončenje še poveča celulit, ker ultravioletni žarki uničujejo kolagen. Veliko vlogo za nastanek celulita imajo tudi slabe žile in kapilare. Oslabljeni namreč niso sposobni prenašati dovolj vode in hranil do dermisa in epidermisa, do usnjice in povrhnjice kože. Celice v tem delu propadejo. Ženske imajo šibkejšo steno žil kot moški, zato te hitreje oslabijo in ne opravljajo svoje osnovne vloge v celoti. To je tudi eden od vzrokov, da je celulita pri ženskah bistveno več kot pri moških. Vzroke za nastanek celulita je mogoče strniti v pet komponent: poškodbe žil, poškodba usnjice, nabiranje odpadne vode v medceličnini, otekanje maščobnih celic in njihovo premikanje proti površini kože ter tanjšanje povrhnjice. Iz tega izhaja, da je mogoče le z ustrežno hrano celulit zmanjšati in ga na dolgi rok celo **odpraviti**.«

Kako?

»Najprej omogočimo hranilnim snovem in vodi, da pridejo v celico. To pomeni, da popravimo celično membrano oziroma steno. Potem moramo zaužiti dovolj

beljakovin oziroma esencialnih aminokislin, vitaminov in mineralov, da se bodo celice obnovile in popravile. In tretjič, zagotoviti moramo dovolj antioksidantov, barvitega sadja in zelenjave, da bomo zaščitili celice. Ko jih obnovimo, potisnemo maščobne celice spet globlje v podkožje, s tem izgine pomarančna površina koža. Efekt "zdravljenja" bomo pospešili s pitjem zadostnih količin vode, nato z **ustreznimi hranili** in z redno vsakodnevno **hojo**.«

In če pogledamo podrobno?

»**Esencialne maščobne kisline omega3, omega6 in omega9** obnavljajo **celično steno ozroma membrano** in pomagajo odstranjevati odpadno vodo iz celic. Dobimo jih v soji, riževih otrobih, oreščkih, semenih, pšeničnih kalčkih in oljčnem olju. Najboljša so kombinacije. Z maščobnimi kislinami omogočimo hidriranje celic. Pri odpravljanje celulita bomo težko zagotovili dovolj maščobnih kislin ne da bi uživali naravna prehranska dopolnila, v katerih so maščobne kisline kapsulirane, saj so sicer občutljive na oksidacijo. Poleg omega3 rastlinskega izvora je potrebno uživati tudi omega3 živalskega izvora iz rib. Te pomagajo pri prenosu sveže vode v poškodovane celice. Brez **beljakovin** oziroma **aminokislin** tudi ne bo šlo. Kolagen in elastin sta tkivo, sestavljeno iz aminokislin, ki jih dobimo z beljakovinsko hrano. Potrebujemo meso, ribe, jajca, mleko, sojo, stročnice, skratka vse vrste živalskih in rastlinskih beljakovin. Že velikokrat sem opozorila, da beljakovine prebavljamo v želodcu, zato je treba najprej uravnati želodčno kislino, če ta ni ustrezna. Novo vezivno tkivo nastaja iz esencialnih maščobnih kislin in aminokislin s pomočjo glukozamina, vitaminov in mineralov. Glukozamin je pomemben za nastanek **hialuronske kisline**, ki veže nase vodo in je naravni vlažilec. Če torej uživamo dovolj teh snovi, se bo količina celulita zmanjšala, imeli bomo tudi manj gub. **Vitamin E** zaščiti membrano pred poškodbami prostih radikalov in močno hidrira celice ter prepreči njeno izgubo (žitni kalčki, oreščki...). **Vitamini B kompleksa**, zlasti vitamin B3, izboljšujejo sposobnost povrhnjice, da ohranja vlažnost. Ta je zato bolj gladka in mehka. **Vitamin C** pomaga pri sintezi kolagenskih vlaken in preprečuje encimoma kolagenaza in elastinaza, da bi razgradila elastin in kolagen v vezivnem tkivu. Minerali podobno kot drugod v telesu pomagajo pri presnovi snovi, ki jih zaužijemo, v nove celice in novo tkivo. Za odpravo celulita so najpomembnejši: cink, bor, silicij, baker, mangan in fosfor. Pri odpravljanju celulita je pomembno, da se ne odrekamo hrani, torej ne hujšamo, marveč dodajamo določena živila in manj zdrava zamenjamo z zdravimi. Nujno pa je treba dopolnjevati s prehranskimi dopolnili, vsaj tedaj, ko celulit zdravimo. Potrebno pa je imeti obilno mero potrpežljivosti, saj ni mogoče pričakovati, da bo rezultat viden čez noč. Po dveh ali treh mesecih pa bi že morali opaziti precejšnje izboljšanje.»

Ali je mogoče celulit preprečiti?

»Pravzaprav je preprečevanje, preventiva, boljše od zdravljenja in uporablja enaka načela in iste hranilne snovi. Da bi se izognili celulitu, moramo preprečiti propad celic in vezivnega tkiva. Že prej sem omenila **proste radikale**, ki sodijo med večje dejavnike za celulit. Delujejo tako od znotraj, kakor od zunaj in **verižno uničujejo** celice. V telo vdrejo na več načinov: največ z onesnaženim zrakom in s sončenjem, zelo veliko z razvadami, kot so kajenje, uživanje alkohola, ponočevanje in posledično nezadostno spanje, potem neustrezno prehranjevanje, stres in depresija ter pretiran šport..., so pa tudi stranski produkt dihanja in presnovnih procesov v telesu. Prav verižno uničevanje celic je najbolj nevarno, saj zaradi svoje lastnosti - prosti radikal je namreč nestabilna molekula, ki ji manjka elektron - napada sosednje normalne molekule in jih spreminja v še več prostih radikalov. Edine molekule, ki prostemu radikalju oddajo elektron in same ostanejo stabilne, so **antioksidanti**. Ti edini lahko ustavijo verižno reakcijo oziroma tako imenovani oksidativni stres in močno preprečujejo tudi celulit. No, ta je bolj ali manj samo lepotna poškodba tkiva, hujše so tiste poškodbe zaradi delovanje prostih radikalov, ki načnejo možgane in notranje organe in postopno privedejo do raka. Zaradi vse bolj onesnaženega okolja in s tem večjega "priliva" prostih radikalov ter vse bolj siromašne hrane z vidika vsebnosti koristnih snovi, je čedalje bolj nujno, da uživamo antioksidante v obliki naravnih prehranskih dopolnil. Ta pa nikakor ne morejo biti osnovni vir antioksidantov, ki jih moramo pridobiti s hrano. Najpomembnejši naravni antioksidanti so vitamin C (citrusi, jagodičje), vitamin E (žitni kalčki, oreščki...), vitamin A (korenje, močno obarvano sadje in zelenjava), ter polifenoli (zeleni čaj, rdeče in vijolično grozdje, granatna jabolka).«

Nepogrešljiva živila proti celulitu:

1. **beljakovine (aminokisljine)** trikrat na dan. Z njimi obnavljamo celice. Jejmo nemastno meso živine in drobnice, ki se je pasla, sirotko in ribe.
2. **beluši**: so vrhunsko anticelulitno hranilo, ker krepijo vene, kapilare, uravnavajo krvni in limfni sistem, razstrupljajo in utrjujejo kožo.
3. **stročnice**, ker imajo kalij in vlaknine.
4. **otrobi in ovseni kosmiči**, ker imajo vlaknine in antioksidante.
5. **oreščki in žitna olja**, ker imajo selen, vitamin E in esencialne maščobne kisline.
6. **avokado**: zaradi omega3, vitamina E in betasitosterola (ta pospeši krvni obtok).
7. **banane**: izboljšujejo krvni obtok, imajo kalij in vitamin B6, ki delujeta odvajalno ter magnezij, ki je proti stresu.
8. **jagodičje**: zaradi flavonoidov in vitamina C; robide imajo tudi gamalinolensko kislino, ki pomaga izgorevati maščobe.

9. **ananas**: skrbi za odvajanje vode in obnavlja kolaganska vlakna, pospešuje izkoristljivost beljakovin.
10. **hruške**: pomagajo razstrupljevati telo in zaradi joda poživljajo len limfni sistem in metabolizem; imajo tudi vlaknine in kalij, so diuretik.
11. **lubenica**: zaradi kalija odvaja vodo, zaradi vlaknin skrbi za krvni obtok, zaradi likopena deluje antioksidativno.
12. **vsi agrumi (pomaranče, limone...)**: pospešujejo obnavljanje kolagena in poživljajo krvni obtok.
13. **čebula in česen**: vsebujeta žveplo in preprečujeta nastajanje škode zaradi prostih radikalov; ščitita celične membrane in preprečujeta oksidacijo maščob.
14. **brokoli**: ima alfalipoidno kislino; ta preprečuje neprožnost kolagena; ima tudi selen.
15. **morske alge**: zaradi joda, ta pomaga pri izgorevanju kalorij in razstruplja.
16. **jajca**: spodbujajo nastanek antioksidativnih encimov.
17. **mleko, jogurti**: naravno surovo, polnomastno, ker pospešujejo nastanek mišične mase.
18. **plave ribe**: omega3 maščobne ksiline; s prostaglandini uravnavajo ravnovesje vode, krepijo žilni sistem in pospešujejo krvni obtok.
19. **suho sadje**: zaradi vlaknin, vitaminov in mineralov.
20. **začimbe in čaji**: črni poper, čili, ingver, kurkuma, rožmarin, šipek, majaron, komarček, peteršilj in zeleni čaj.

Večina od naštetih živil ima tudi vitamine skupine B, ki so nujni za pravilne presnovne procese.