

Питание при целлюлите

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Целлюлит – структурные изменения в подкожно-жировом слое или механическая деформация кожи, которая возникает в результате гипертрофии жировых поверхностных клеток, провоцирует нарастание липодистрофии.

Ключевые слова: целлюлит, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Этапы развития целлюлита:

1. стадия – незначительные отеки кожи и мелкие бугорки, которые видны при сжатии кожи в складку.
2. стадия – «апельсиновая корка» на большой зоне кожи, которая проявляется при легком нажатии или в впадинках и уплотнениях кожной ткани.
3. стадия – многочисленные подкожные отеки, впадинки и узелки, соединительная ткань под кожей в виде ячеек.
4. стадия – крупные многочисленные впадинки, участки отвердения, узелки, отеки, болезненность при прикосновении, холодная кожа с синюшным оттенком.

Полезные продукты при целлюлите

- красное сухое вино (выводит шлаки, улучшает кровообращение) употреблять не более ста миллилитров в день;
- продукты, которые богаты калием [1] (бобовые, хлеб, овощи, сухофрукты, апельсины [2], молоко, бананы [3], овощи) выводят лишнюю воду из кожных тканей, способствует упругости и эластичности кожи;
- свежие овощи и фрукты, которые улучшают обмен веществ, способствуют расщеплению жиров, выведению шлаков из организма (лучше употреблять натощак или на ночь);
- продукты с витамином Е [4] (оливковое, льняное и соевое масло, грецкий орех [5], подсолнечное масло, фундук, кешью, соя, фасоль [6], говядина, крупа гречневая [7], банан, груша [8], помидоры [9]) способствуют улучшению кровообращения и упругости кожи;
- морепродукты, морская капуста содержат минеральные вещества, антиоксиданты [10], способствуют выведению токсинов и шлаков из организма;
- свежевыжатые натуральные овощные и фруктовые соки, которые способствуют расщеплению жировых клеток (лучше употреблять натощак или в перерывах между приемами пищи);
- очищенная вода [11], зеленый чай в больших количествах способствуют очистке организма;
- овсяная каша с орехами, фруктами, изюмом, медом [12] (богата клетчаткой и полезными микроэлементами) улучшает обмен веществ, пищеварение, укрепляет кожу и очищает организм.

Народные средства при целлюлите

- свежий сок алоэ (пятнадцать капель) принимать ежедневно;
- теплые обертывания из глины: белая или голубая глина, три капли эфирного апельсинового масла, три ложки корицы размешать в емкости с теплой водой, смесь нанести на кожу, обернуть пищевой пленкой, накрыть одеялом, держать не менее часа;
- сидячие ванны с апельсиновым и оливковым маслом;
- яблочный уксус [13] наносить в течении двух недель вечером после душа в направлении вверх от колен к бедру;
- кофейная маска (гуща натурального спитого кофе, голубая глина, минеральная вода) наносить на влажную кожу массажными движениями;
- уксусные обертывания (в равных частях яблочный уксус и вода, мятное, розмариновое или лимонное масло) нанести на кожу, обернуть пищевой пленкой, накрыть одеялом, держать не менее часа, после смывания кожу смазать увлажняющим кремом;
- смесь эфирных масел: грейпфрутовое масло (10 капель), масло герани (8 капель), бергамотовое масло (10 капель), масло корицы (3 капли), мускатное масло (5 капель) смешать с чайной ложкой маслом-основой, использовать для массажа.

Опасные и вредные продукты при целлюлите

- алкоголь (особенно пиво, алкогольный коктейли, шампанское) способствует старению кожи, разрушает в организме витамин С;
- соленые и острые продукты (маринады, соленья, консервы, чипсы, копченая рыба и мясо, селедка) способствуют задерживанию лишней воды в организме, росту целлюлитных клеток, образованию отеков на теле и лице;
- сладкая и жирная пища, которая способствует образованию жировых клеток;
- черный чай, растворимый кофе, которые вызывают застой жидкости в тканях.

Литература

1. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Citrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
3. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
4. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
5. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
7. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pýrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solánum lycopérsicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15

10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
12. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
13. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316.v3i21.189

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 10.08.2021

Nutrition for cellulite

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Abstract. Cellulitis - structural changes in the subcutaneous fat layer or mechanical deformation of the skin, which occurs as a result of hypertrophy of fatty surface cells, provokes an increase in lipodystrophy.