

Харчування при целюліті

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Целюліт – структурні зміни в підшкірно-жировому шарі або механічна деформація шкіри, що виникає внаслідок гіпертрофії жирових поверхневих клітин, що провокує наростання ліподистрофії.

Ключові слова: целюліт, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Етапи розвитку целюліту:

1. стадія – незначні набряки шкіри та дрібні горбки, які видно при стисканні шкіри у складку.
2. стадія – «апельсинова кірка» на великій зоні шкіри, яка проявляється при легкому натисканні або в западинках та ущільненнях шкірної тканини.
3. стадія - численні підшкірні набряки, западинки та вузлики, сполучна тканина під шкірою у вигляді осередків.
4. стадія – великі численні западинки, ділянки затвердіння, вузлики, набряки, болючість при доторканні, холодна шкіра із синюшним відтінком.

Корисні продукти при целюліті

- червоне сухе вино (виводить шлаки, покращує кровообіг) вживати не більше ста мілілітрів на день;
- продукти, які багаті на калій [1] (бобові, хліб, овочі, сухофрукти, апельсини [2], молоко, банани [3], овочі) виводять зайву воду зі шкірних тканин, сприяє пружності та еластичності шкіри;
- свіжі овочі та фрукти, які покращують обмін речовин, сприяють розщепленню жирів, виведенню шлаків з організму (краще вживати натще або на ніч);
- продукти з вітаміном Е [4] (оливкова, лляна та соєва олія, волоський горіх [5], соняшникова олія, фундук, кешью, соя, квасоля [6], яловичина, крупа гречана [7], банан, груша [8], помідори [9]) сприяють поліпшенню кровообігу та пружності шкіри;
- морепродукти, морська капуста містять мінеральні речовини, антиоксиданти [10], сприяють виведенню токсинів та шлаків з організму;
- свіжовичавлені натуральні овочеві та фруктові соки, які сприяють розщепленню жирових клітин (краще вживати натще або в перервах між їдою);
- очищена вода [11], зелений чай у великій кількості сприяють очищенню організму;
- вівсяна каша з горіхами, фруктами, родзинками, медом [12] (багата клітковиною та корисними мікроелементами) покращує обмін речовин, травлення, зміцнює шкіру та очищує організм.

Народні засоби при целюліті

- свіжий сік алое (п'ятнадцять крапель) приймати щодня;

- теплі обгортання з глини: біла або блакитна глина, три краплі ефірної апельсинової олії, три ложки кориці розмішати в ємності з теплою водою, суміш нанести на шкіру, обернути харчовою плівкою, накрити ковдрою, тримати не менше години;
- сидячі ванні з апельсиновою та оливковою олією;
- яблучний оцет [13] наносити протягом двох тижнів увечері після душу у напрямку вгору від колін до стегна;
- кавова маска (густа натуральна спита кава, блакитна глина, мінеральна вода) наносити на вологу шкіру масажними рухами;
- оцтові обгортання (в рівних частинах яблучний оцет і вода, м'ята, розмаринова або лимонна олія) нанести на шкіру, обернути харчовою плівкою, накрити ковдрою, тримати не менше години, після змивання шкіру змастити зволожуючим кремом;
- суміш ефірних олій: грейпфрутове масло (10 крапель), масло герані (8 крапель), бергамотове масло (10 крапель), масло кориці (3 краплі), мускатне масло (5 крапель) змішати з чайною несправжньою олією-основою, використовувати для масажу.

Небезпечні та шкідливі продукти при целюліті

- алкоголь (особливо пиво, алкогольний коктейлі, шампанське) сприяє старінню шкіри, руйнує в організмі вітамін С;
- солоні та гострі продукти (маринади, соління, консерви, чіпси, копчена риба та м'ясо, оселедець) сприяють затриманню зайвої води в організмі, зростанню целюлітних клітин, утворенню набряків на тілі та обличчі;
- солодка та жирна їжа, яка сприяє утворенню жирових клітин;
- чорний чай, розчинна кава, яка викликає застій рідини в тканинах.

Література

1. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
2. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Citrus × sinēnsis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
3. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
4. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). DOI: 10.59316/.vi6.33
5. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квасоля (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
7. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorúrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
9. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Томати (*Solánum lycopérsicum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12

11. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
12. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
13. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /v 3i21.189

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.