



Feel Fit

GÜLŞEN ALTIN

gulsenaltin@divadergisi.com

SELÜLİTSİZ GÜZEL BACAKLAR

Selulit bilinenin aksine sadece bir estetik kaygı değil ciddi bir damar rahatsızlığıdır. Selülit, varis ve bir çok damar rahatsızlıkları günümüzde yaşam biçimimizdeki olumsuz davranışlar neticesinde artmaktadır. Selülit bir diğer adı ile portakal kabuğu bir hastalık olmasına rağmen, daha henüz hastalığa girmemektedir. Eğer tedavisi yapılmaz ise sağlığınız ciddi tehlikededir.

Tedavisi için kendiniz ile bir sağlık sözleşmesi yapmalısınız. Bu sözleşmeyi yerine getirmeniz için öncelikle size özel ne yapılması gerektiği konusunda bir uzmandan yardım almalı ve bu tedavi protokolünü programlı bir şekilde uygulamalısınız. Selüliti yenmek için hakkında geniş bilgiye sahip olmalı ve bakış açınızı genişletmelisiniz.

Ancak bu sayede savaşı kazanabilirsiniz. Bu zaferi kazanmak demek önemli ölçüde sağlığını kazanmak anlamına geliyor, hepimizin isteği öncelikle sağlıklı olmak değil mi?

Bu sözler bana değil Göttingen Üniversitesinden Prof.Dr.Med.Gerhard Jörgensen'e ait.

Selülit hakkında yazılmış kalın bir kitaptaki en önemli bilgileri bu sayfaya sığdırmaya, çalışacağım.

Selülit ile mücadele için, bilgi edinmelisiniz;

Yağ hücrelerinin olduğu her yerde selülit oluşur.

Selülit portakal kabuğu şeklinde şişmiş,büyümüş yağ hücreleridir, bu hücreler deri ile kas arasında her taraftadır; zamanında önlem almaz isek **selüliti her bölgemizde görebiliriz.**

Selülit sadece birkaç bölgede oluşmuyor , bunlar avuç içi ayak tabanımız ve kafamız. **Bu yağ hücrelerin normal şekli toplu iğne büyüklüğünde, selülit oluşması sonucu ise bir kuru fasulye tanesi büyüklüğüne ulaşır.** Durum ne kadar ciddi gördüğünüz gibi.

Peki bu yağ hücreleri neden şişiyor büyüyor? Bunun için metabolizmayı biraz tanımak gerekiyor.

Bu konular ile ünlü uzman Hekim Dr.Franz -Xaver Mayr şöyle diyor 'bir insan, ne yerse...öyle bir insan olur .Biraz daha geniş düşündüğümüz zaman yemek ve içmenin ruh ve beden sağlığı üzerindeki çok önemli etkisi olduğunu belirtiyor.

Bunun için vücudumuzu biraz tanımalı besinler ile bağlantısına bakmalıyız.Vücudun besinleri nasıl ve ne şekilde aldığı ve enerjiye çevirmesine metabolizma diyoruz.Besinlerin alınması ile metabolizmanın çalışması başlıyor . Bir kısım besinler sindiriliyor ve diğer

sindirilemeyen besin parçacıkları hücreden dışarı çöp olarak atılıyor. Ne kadar sağlıklı beslenirsek bu oranda daha az çöp oluşuyor. Bu çöpler organizmanın kendini temizleme sistemine gidiyor, bu sistemin adı lenf sistemidir.

Lenf sistemi su ile çalışır. Selülit bir metabolizma proplemidir, tam anlamı ile vücuttan atıkların atılma proplemidir. **Demek ki selülit ile mücadelede etkili strateji organizmaya sağlıklı besinlerin alınması ile atılmasından, lenf sisteminden geçiyor.**

İşin özeti metabolizma ne kadar düzenli ise ve vücut kas kütleli ne kadar yüksek ise,dolaşım sistemi, lenf sistemi bu oranda sağlıklı çalışır. Bunun için çok düzenli fiziksel aktivite,yürüyüş yapılması, kas kütlelerini artıracak ,bağ dokusunu ve lenf sistemini harekete geçirecek cihazlardan yardım alınması özellikle power plate selülit ile mücadelede büyük önem taşımaktadır.Ayrıca besinler ve besin destekleri ile C ,E, A vitaminleri çinko selenyum,kalsium,potasyum, demir, magneşim alınması dokuları sıkılaştırır ve selülitte etkidir.

Selülite neden olan faktörler;genetik yapı, hormonal düzensizlikler, hormon ilaçları, karaçiğer, tiroit rahatsızlığı, kabızlık, düz taban. Aşırı yorgunluk ve stres Ergenlik, hamilelik, mensturasyon ve östrojen tedavisinde şiddetlenir.

Tek yönlü yanlış beslenme şekli, fast food, hayvansal yağlar, fazla şeker, tuzlu gıdalar, alkol, asitli içecekler cola, soda gibi gıdaların alınması dokuları kötü yönde etkiliyor.

Bunlar yağ hücrelerini şişiriyor, dokularda toksin birikmesine yol açıyor. Vücudumuzdaki çöpü artırıyor , beraberinde yetersiz su tüketimi ile birlikte toksinlerin vücuttan atılmasını lenf sisteminin sağlıklı çalışmasını engelliyor.

Sigara selülit oluşumuna neden olan faktörler arasında .sigara

damarların en büyük düşmanı . Güçlü bir damar daraltıcı özelliğe sahip olan sigara cildin beslenmesini engelliyor, dolaşım bozuluyor.

Hareketsiz yaşam biçimi, sürekli bacak bacak üstüne atarak uzun süre oturmak, kambur durmak, dar pantolon, topuklu ayakkabı, diz altı çorabı giymek dolaşım sistemini ve lenf sisteminin düzenli çalışmasını engelleyerek selülitte yol açıyor.

