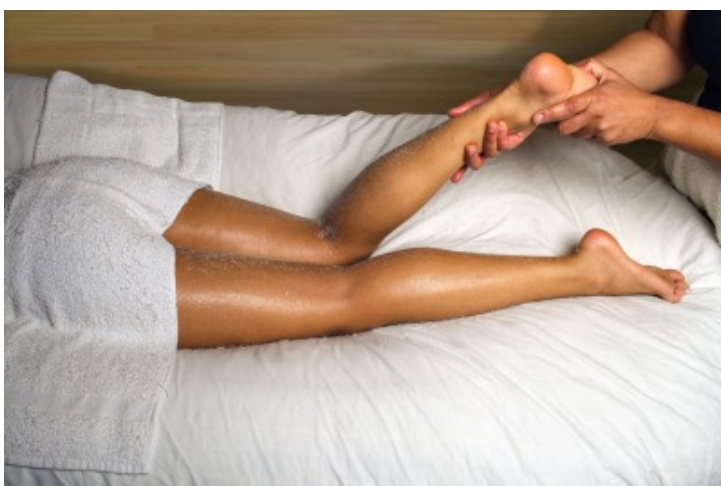


CELULIT je zapaljenje vezivnog tkiva, pojavljuje se otok, lokalna temperatura (crvneilo ali nema bola) i celularni infiltrat – panikulopatija. To su pihtijaste promene za vezivno tkivo. Vezivno tkivo ima gradivnzvu ulogu, daje figuru telu, (tečnost, limfa, krvni sudovi).

Između mrežastih struktura je masna ćelija. Zaštitni omotač uvlači masnu ćeliju H₂O + Štetne toksine i tako nastaju problemi u fiziološkoj razmeni materije. Ima tendenciju širenja i zauzima veći ili manji deo tela. Ima ga najviše na butinama, bedrima i sedalnom delu oko kolena, na lisnom delu nogu, na stomaku, na donjem delu leđa, međulopatičnom delu leđa, zadnja loža, nadlaktice i oko gležnjeva.

Celulit se može javiti u tri oblika:

- mekani celulit
- tvrdi celulit
- kombinacija prethodna dva



Mekani oblik celulita sačinjen je iz sitnih kapsula raspoređenim po čitavom delu tela, odizanjem kože se vide ispupčenja i udubljena. Koža iznad celulita slabije je ishranjena, smanjen je kolagen i elastin što uslovljava opadanje zategnutosti kože. Zbog smanjene vlažnosti koža dobija izgled kore od pomorandže. Često se pojavljuju ispucali kapilari na koži. Opadanje tonusa povlači i opadanje mišića. Ukoliko se količina celulita poveća postoji neprijatan izgled (talasanje potkožnog tkiva).

Tvrđi celulit se javlja kod osoba koje su se bavile sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnošću. Celulit je lociran na većim površinama tela. Veličina celulita utiče na zadržavanje cirkulacije u donjem delu tela i proširenim venama.

Celulit se leči operativno (plastična hirurgija, korišćenjem specijalne metode liposukcije) i konzervativno a to obuhvata sledeće metode:

- uspostavljanje pravilno higijensko-dijetetskog režima
- pravilno uspostavljanje detoksikacije organizma
- uključenje antistresnog programa
- fizičko angažovanje tela

Celulit nije samo privilegija punijih žena. On se javlja i kod osoba čija je telesna težina normalna. Važno je istaknuti da dijeta protiv celulita nije dijeta za mršavljenje, zato je odavno poznato da se može izgubiti masna naslaga a celulit i dalje ostati. Glad u ovom slučaju je nekorisna i nepotrebna. Prehrana i dijeta kod celulita je jednostavna a sastoji se u:

- osetnom smanjenju svih vrsta masnoća u korist krkog mesa, ribe, povrća
- osetnom smanjenju šećera i ugljenih hidrata čija upotreba mora biti ograničena
- osetnom smanjenju alkohola koji treba svesti na minimalnu količinu (skoro ga ne konzumirati)
- uzimanju vode u velikoj količini, kojoj možemo dodati jabukovo sirće, a činjenica da lekari propisuju u isto vreme i diuretike, ne znači da vodu treba isterati iz tela i telo lišiti vode, već se pospešuje njegovo ispiranje.



