Celulit je jedan od najvećih problema savremene žene, a ipak se o njemu premalo zna. U njegovom formiranju glavnu ulogu igra hormonski poremećaj, a ne masnoća.

Na formiranje celulita utiče povišen nivo hormona stresa, ističe istraživanje publikovano u Journal of European Academy of Dermatology. Istraživači su pronašli da kortizol - hormon stresa utiče na razgradnju belančevina čovečijeg organizma, podstiče nakupljanje potkožnog masnog tkiva, a takođe povišava nivo šećera u krvi.

Kada čovek oseća napetost i nalazi se u stanju hroničnog stresa, metabolizam se menja  tako d a organizam čuva masti. To dovodi do formiranja celulita. Ključ u borbi protiv celilita je u uklanjanju uzroka stresa. Naučnici su dali nekoliko saveta ženama koje žele da se izbore sa celulitom delujući na njegov uzrok.

U svakodnevnom životu na naš organizam deluju tri osnovna stresogena faktora. Privi stresor je mentalno-emotivni. To je život u neprekidnom strahu, koji je izuzetno štetan za fiziologiju čoveka (funkcionisanje organa). Strah stvara kortizol sa svim njegovim štetnim posledicama.

Za umanjenje mentalno-emotivnog stresa naučnici savetuju da više vremena provodimo u

prijatnoj dokolici. Podjednako su efikasni odlazak na plažu, topla kupka, masaža - sve što ženi pomaže da se opusti.

Drugi stresor je negativno dejstvo hemijskih faktora koji potiču iz loše isghrane i ekološkog zagađenja. Šećer, trans masti i industrijska ulja oštećuju sluzokožu organa za varenje i povećavaju nivo hroničnog stresa u našem organizmu. Antizapaljenjska dijeta uspostavlja zdravlje organa za varenje. To pomaže da se povrati hormonska ravnoteža i pokrenu prirodni mehanizmi sagorevanja masti.

Idealna dijeta podrazumeva konzumiranje dobrih masnoća koje se nalaze u kokosu, avokadu, maslinovom ulju i raznim semenkama. Redovno treba da se koriste namirnice koje sadrže proteine, pre svega govedina, netovljena riba i organski hranjena živina. Povrće bogato fitoestrogenima, voće koje sadrži manje šećera, uglavnom jagodičasto, ali i limun su takođe neophodni za uspešnu borbu protiv celulita.

Treći faktor je fizički stres. Neaktivnost i prevelika fizička aktivnost podjednako utiču na stvaranje celulita. Treba naći zlatnu sredinu, zaključuju stručnjaci.

Po materijalu Natural News