

CELULIT IN STRIJE

- sovražnika žensk.

Znebite se ju!





Kako do gladke in prožne kože?

Gladka in prožna koža je zagotovo nekaj, kar si želi vsaka ženska. Staranje, porodi in nakopičeni kilogrami nam prinesejo številne kožne tegobe, med njimi tudi naša največja sovražnika – **celulit in strije!**

Ste tudi vi med tistimi, ki ne marate toplejših mesecev, ko morate obleči kopalke, kratke hlače in pokazati nekaj gole kože? Se vam zdi, da je iz meseca v mesec in iz leta v leto vaša koža **manj prožna in napeta**? Niste edine. Velik odstotek žensk se sooča z enakimi strahovi.

Ne bodite ena tistih, ki so se preprosto sprijaznile s stanjem vaše kože ali pa z ukrepanjem odlašate iz dneva v dan. Prej, ko boste nekaj storile zase, prej bodo **vidne pozitivne spremembe** in bolje se boste počutile v svoji koži. Celulita in strij se **lahko znebite**, če le poznate nekaj lepotnih skrivnosti.

V tokratni E-knjigi bomo pogledali, **zakaj pride do celulita in strij** in s katerimi **ukrepi** lahko preprečimo te nadležne in neprivlačne kožne spremembe. Predstavili vam bomo **nasvete**, kako se na naraven način lahko znebite celulita in omilite vidnost strij ter vaši koži spet **povrnete gladkost in prožnost**.

Spoznali boste **učinkovite a preproste tehnike masaže**, s katero zmanjšamo videz pomarančne kože, prav tako pa vam bomo razkrili **odlične domače recepte** za boj proti strijam in brazgotinam. Na koncu vam bomo zaupali še, katera so **ključna hranila in dopolnila**, ki lahko bistveno pomagajo pri izgledu vaše kože in vas naredijo bolj privlačne in vitalne.

Vse kar potrebujete, je **le še motivacija za spremembo**. In nove kopalke. Ko bodo rezultati vidni in bo vaša koža sijoča, gladka in prožna, se boste spet želeli pokazati v vsej svoji naravni lepoti!

Želimo vam prijetno branje!

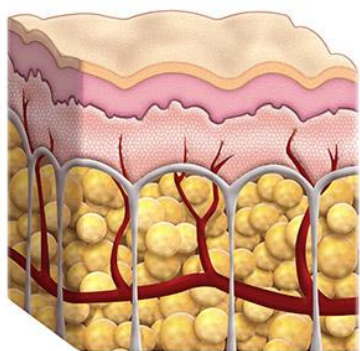
E-knjiga je last podjetja BE HEALTHY D.O.O.

Vsakršno kopiranje in objavljanje vsebine je prepovedano.

www.futunatura.si

OPOZORILO: Informacije v tej E-knjigi so zgolj informativnega značaja in niso namenjene za uporabo v zdravstvene namene.





Kaj je celulit?

Celulit je videz **kašaste in nagrbančene kože**, ki se pretežno razvije s starostjo na zadnjici, stegnih, trebuhu in zgornjem delu rok. Gre za neenakomerno strukturo **maščobnega tkiva, vode in odpadnih snovi** pod kožo. Nekateri dejavniki, ki dodatno prispevajo k temu stanju kože, so **pomanjkanje vadbe, hormonske spremembe in način prehrane**.

Videz **pomarančaste kože**, kakor tudi pravimo celulitu, nastaja **počasi in postopoma** in je pogostejši pri ženskah kot pri moških. Kar **80 % žensk** ima določeno mero celulita na telesu, še posebej v zrelih letih, ko koža **izgubi svojo elastičnost**. A vendar se lahko **celulit razvije kadarkoli** od najstniških let.

Kot stanje kože celulit **ni škodljiv ali resno nevaren** za zdravje, zato se mnogi odločijo, da ga bodo preprosto ignorirali in se z njim sprijaznili. A kakorkoli pogledamo, videz pomarančne kože je vse prej kot privlačen, zato je dobro vedeti, na kakšen način ga lahko **preprečimo oz. se ga znebimo**.

Najpogostejši vzroki za celulit

Vzrokov za celulit je veliko - od procesov staranja do dedne nagnjenosti. Poglejmo si, kateri so najpogostejši dejavniki, ki povzročijo videz pomarančne kože:



- **NEPRAVILNA PREHRANA** in prehranjevalne navade.
- **DEHIDRACIJA** oz. premalo pitja tekočine.
- **POMANJKANJE CIRKULACIJE**, ki je pogosto posledica pretesnih oblačil, ki ovirajo normalen krvni pretok in tako povzročijo iztekanje in kopičenje tekočin v podkožno tkivo.
- **ZASTAJANJE TEKOČINE** v telesu, ki povzroča tudi napihjenost
- **SLABA KOLAGENSKA STRUKTURA** kože, do katere pride zaradi staranja in pomanjkanja silicija.
- **PREKOMERNA TELESNA TEŽA** oz. povečana telesna maščoba.
- **HORMONSKE SPREMEMBE**, ki lahko spremenijo lastnosti vezivnega tkiva.
- **POMANJKANJE TELESNE AKTIVNOSTI** in preveč sedenja, kar povzroči oslABLJENO cirkulacijo.

Obstajajo tudi drugi dejavniki za kopičenje celulita, kot je **stres, avtoimune bolezni, diabetes, alergije, kajenje, izpostavljenost soncu** in drugi sprožilci povečane toksičnosti v telesu. Študija iz julija 2000, objavljena v Journal of European Academy of Dermatology je pokazala, da je lahko vzrok za celulit večja koncentracija kateholaminov zaradi **visokega stresa in zvišanja ravni kortizola**.



5 nasvetov za odpravo celulita



1. POSKRIBITE ZA ZDRAVO PREHRANO

LANENA SEMENA so odlično živilo **za zdravje kože** in izgubo maščobe, saj uravnavajo raven estrogena in povečujejo proizvodnjo kolagena. Tudi druga živila, ki so bogata z vlakninami so zelo dobrodošla, saj **podpirajo presnovo** in **delovanje hormonov**.

HIDRIRAJOČA HRANA je zelo pomembna, saj **hidrira naš organizem** in poskrbi za napeto kožo. V to kategorijo spada predvsem sadje in zelenjava, kot so melone, lubenica, kumare, jagode, citrusi ipd. Tudi **voda** je zelo ključnega pomena, saj ohranja **hidracijo kože** in pomaga odvajati toksine iz telesa.

VISOKOKAKOVOSTNA BELJAKOVINSKA HRANA in hrana, ki je hkrati **bogata tudi s kalijem**, kot je zelena listnata zelenjava, avokado, banane in kokosova voda, pomaga pri odvajanju odvečnih tekočin in toksinov iz celic lahko pomaga **zmanjšati celulit**.

ZDRAVE MAŠČOBE v kokosovem ali ribjem olju so prav tako dobrodošle, saj **spodbujajo zdravje tkiv**.



2. REDNO TELOVADITE

Ni potrebno posebno poudarjati, da redna telesna aktivnost pomaga pri odpravljanju celulita, saj izboljša **presnovo, cirkulacijo** in **uravnava telesno težo**. Poiščite program ali vadbo, ki vam ustreza in **TELOVADITE VSAJ ŠTIRIKRAT TEDENSKO**.



3. POVEČAJTE NASTAJANJE KOLAGENA

Vezivno tkivo, vključno s sloji kože, je sestavljeno iz kolagena. Kolagen je najbolj pomembna beljakovina v človeškem telesu za **elastičnost kože, mladostno strukturo in moč**. Ko je koža močna in elastična, se videz pomarančne kože zmanjša.

Da bi povečali nastajanje kolagena v telesu, uživajmo **ŽIVILA BOGATA S SILICIJEM**, ki spodbudi naravno nastajanje kolagena v telesu in tako **okrepi kožno tkivo** in vidno zmanjša celulit.



4. POMAGAJTE SI S PREHRANSKIMI DOPOLNILI

Obstajajo številna prehranska dopolnila, s katerimi si lahko pomagate pri odpravljanju celulita. V študijah so največkrat omenjena silicij, zelena kava, afriški mango in prebavni encim bromelain. Naredite vsaj **trimesečno kuro** s **SILICIJEM IN ZELENO KAVO**.



5. NE POZABITE NA MAZILA IN MASAŽO

Komercialne anticelulitne kreme so pogosto neučinkovite ali pa zelo drage, zato jih izbirajte previdno. Zelo zaželena sestavina je **IZVLEČEK IZ MIKROALG**, vsekakor pa je **ključna tudi masaža**, s katero vtirate mazila in kreme na problematična mesta.

Učinkovita proticelulitna masaža

Celulit se formira iz maščob, ki se nahajajo globoko v podkožju in ko se to maščobno tkivo zadebeli, se pretok limfe med celicami zmanjša in tako **oslabi tudi vezivno tkivo**. Posledično maščobni vozlički iz globljih plasti **silijo proti površju** in to povzroči grd nagrbnčen izgled naše kože.

Z učinkovito masažo problematičnih predelov kože lahko dosežemo, da se vozli in žepi maščobe lepše razporedijo in je tako **celulit manj opazen**. V nadaljevanju vam bomo predstavili preprosto in učinkovito **anticelulitno masažno tehniko**, ki spominja na gnetenje testa.

Zakaj je proticelulitna masaža tako učinkovita?

1. Velik **nivo pritiska**, ki se ustvari med masažo dobesedno razbije celulitne maščobne obloge.
2. Ključni element odpravljanja celulita je cirkulacija. Masaža stimulira **pretok krvi in poveča cirkulacijo** ter tako zmanjša možnost, da pride do nastanka maščobnih vozličev in celulita.
3. Naš limfni sistem **vzdržuje izločanje toksinov** in drugih produktov iz podkožja. Masaža popravlja in regenerira ta sistem in tako koža bolje funkcioniira in lepše izgleda.



Pri anticelulitni masaži sledite naslednjim preprostim korakom:

1. Z uporabo primerne **losjona za masažo ali olja** namažite problematične predele. Ne uporabljajte losjonov, ki se hitro absorbirajo in tako povzročijo, da si boste med masažo poškodovali kožo. Kokosovo olje **vlaži kožo in prijetno diši**, zato je še posebej priljubljeno v poletnih mesecih. [VEČ >>](#)

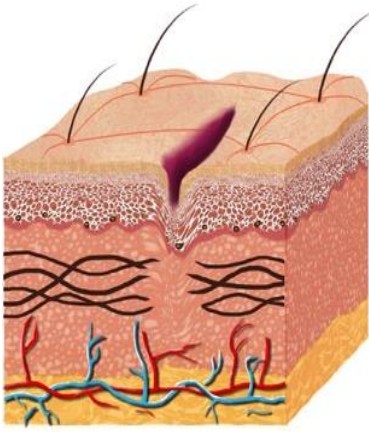
Odlični so tudi balzami, ki vsebujejo učinkovine, ki pospešujejo cirkulacijo in pozitivno vplivajo na topljenje maščob in odvajanje odvečne tekočine in toksinov iz podkožja. Poiščite losjon iz **mikroalg z dodanim ginkom, kofeinom ali bršljanom**. [VEČ >>](#)

2. Pri masaži se najprej osredotočite na **najbolj problematična področja** in uporabite čvrste krožne gibe. Kožo masirajte **navzgor proti srcu**. Pomembno je, da ste dovolj grobi in ustvarjate dovolj pritiska ter tako kot bi gnetli testo za pico, gnetite vašo kožo. Pri tem uporabite dlani ali podlakti, če je potrebno. Zamesite vašo kožo **3-5 minut** na vseh prizadetih območjih kože.



3. Stisnite kožo in poiščite tudi **skrita in manj očitna** nagrbnčena celulitna področja. Tudi ta zmasirajte s prsti, da jih čim bolj prekrvavite.

4. Za zaključek masaže z dlanjo **nežno masirajte površino kože** še 2-3 minute, kar bo sprostilo kožo in limfni sistem.



Kaj so strije?

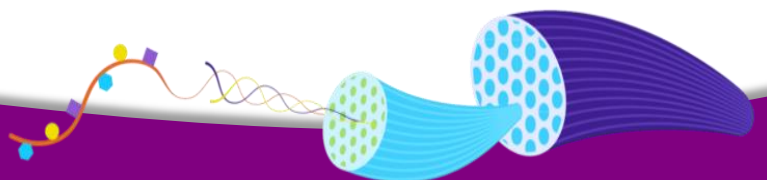
Strije so kožne **razpoke oz. brazgotine**, ki nastanejo zaradi prehitrega raztezanja kože. Naša koža je sestavljena iz več plasti - iz **vrhnjice**, ki jo imenujemo epidermis, **srednje plasti oz. usnjice** in **podkožja**. Strije se pojavijo, ko se raztrga srednji sloj oz. usnjica. Do teh raztrganin oz. strij pride zaradi **preobremenjenosti in prenapetosti** kože v določenih pogojih, kot je npr. nosečnost, debelost in rast v času mladosti.

Zaradi slabe elastičnosti kože se pri raztezanju kože **tkivo poškoduje** in na usnjici nastanejo brazgotine. Strije lahko povzroči tudi **steroidna terapija**, hudo pomanjkanje kolagena, kronične bolezni jeter, anoreksija, Cushingova bolezen in podobno. Vsekakor je ključnega pomena **elastičnost kože**.

Najpogostejši vzroki za strije

Dejavniki, ki največkrat povzročijo nastanek strij so:

- **NOSEČNOST** je tisto obdobje, ko kar 90 % žensk doletijo najrazličnejše **kožne spremembe**, med njimi tudi strije. Zelo hitro raztezanje kože, predvsem na predelu trebuha, marsikateri ženski pusti posledice **v obliki brazgotin**.
- **NAGLO PRIDOBIVANJE ALI IZGUBA TELESNE TEŽE** je eden najpogostejših vzrokov za nastanek strij. Lahko postanejo vidne ob **nenadni izgubi teže** ali v primeru, ko se **hitro zredimo** ali pridobimo na **mišični masi**. Ko se tkivo pod kožo hitro poveča, se usnjica ne more tako hitro raztezati, kar povzroči poškodbe. Če težo pridobivamo ali izgubljammo postopoma, redkeje pride do poškodb.
- **HITRA RAST V OBDOBJU ADOLESCENCE** je lahko dejavnik pri razvoju strij. Intenzivne hormonske spremembe povzročijo spremembe ravni nekaterih hormonov, ki preprečujejo, da bi usnjica oz. srednja plast kože proizvedla dovolj **kolagena in elastinskih vlaken**, ki dajejo kožnemu tkivu prožnost. Razvoj strij sovpada tudi s tipičnimi adolescentnimi telesnimi spremembami, kot je **širjenje bokov in rast prsi**. Strije se lahko zaradi hitre rasti, sploh pri dečkih, pojavijo **tudi na hrbtu**.
- **POVEČANA RAVEN KORTIZONA** povzroči **izgubo vlage in elastičnosti kože**. Kortikosteroidne kreme, losjoni, tablete in kronična uporaba peroralnih ali sistemskih steroidov lahko povečajo količino tega hormona v telesu ter **zmanjšajo sposobnost kože**, da se razteza.
- **POMANJKANJE KLAGENA** v telesu povzroči številne **težave z vezivnim tkivom**, kot so sklepi, hrustanec, nohti in tudi koža. Če ga primanjkuje, koža kljub počasnemu raztezanju razpoka.



5 nasvetov za nego strij



1. V PREHRANO VKLJUČITE VITAMIN K

Vitamin K je vsekakor pomemben vitamin, ki ga dermatologi priporočajo pri težavah s kožo in zdravljenju strij. Uživajte živila, ki so **bogata z vitaminom K**, kot so špinača, paradižnik, grah, soja, korenje in alge, lahko pa ga uživate v obliki dopolnila. [VEČ >>](#)



2. KOŽO NEGUJTE Z NARAVNIMI OLJI

Redna nega z naravnimi olji vsekakor pripomore k boljši elastičnosti in izgledu vaše kože. V poštev pridejo **hladno stiskana rastlinska olja**, kot je ricinusovo ali šipkovo olje. Olje šipka je še posebej poznano po svojih **regenerativnih lastnostih**. [VEČ >>](#)

Naravna rastlinska olja vsebujejo pomembne vitamine in esencialne maščobne kisline, ki izboljšajo strukturo kože in lahko **omilijo opaznost strij**. Uporabite jih vsakodnevni na zadnjici, trebuhu in prsih.



3. NE POZABITE NA KOKOSOVO OLJE

Tudi kokosovo olje je odlično naravno sredstvo za zmanjševanje opaznosti strij. Gre za nasičeno maščobo, ki se razlikuje od ostalih olj v tem, da je sestavljeno iz **srednjeveržnih trigliceridov**, prav tako pa je odličen **vir lavrinske kisline**.

Kokosovo olje je znano po dolgem seznamu koristi, a za kožo je najpomembnejša prav njegova sposobnost **izboljšanja elastičnosti kože**, povečanja **regeneracije celic** in **preprečevanja okužb**. Kokosovo olje nanesite neposredno na strije in dobro vmasirajte. [VEČ >>](#)



4. UŽIVAJTE ŽELATINO IN SILICIJ ZA PROŽNOST KOŽE

Ker **pomanjkanje kolagena** pogosto povzroči strije, je zelo priporočljivo uživanje želatine in silicija. S tem se boste vašemu telesu **zagotovili več kolagena**, kar bo pripomoglo k preprečevanju nastajanja strij in pomagalo zmanjšati že obstoječe strije.

Silicij bo pomagal **krepi strukturo kože**, pa tudi las in nohtov ter bo spodbudil **rast novih celic** in izboljšal presnovo. Skuhajte si **čaj njivske preslice** ali pa ga zaužijte v obliki dopolnila. [VEČ >>](#)



5. PIJTE ALOE VERO IN SE Z NJO NEGUJTE

Ni presenetljivo, da je tudi **aloe vera gel** na seznamu priporočil za zmanjšanje brazgotin in nego strij. Pozitivni učinki aloje na kožo in lepoto so znani že tisočletja. Privoščite si tudi **aloe vera sok**, ki ga kot lepotni eliksir pijte vsak dan. [VEČ >>](#)

Najboljši recepti za nego strij

Stegna, boki in trebuh so področja, ki jih najpogosteje prizadenejo strije. Zavedati se moramo, da je strije v pozni fazi težko odpraviti, zato je dobro, da jih **zdravimo takoj**, ko se prikažejo. Tako kot brazgotine, je tudi strije nemogoče popolnoma odstraniti, a obstajajo metode, ki jih lahko naredijo precej manj vidne. **Poglejmo si nekaj najboljših receptov:**



Terapija s kavo in cimetom

Kava ni odlična le kot napitek, temveč tudi kot terapija za strije in preprečevanje celulita. Namesto dragih izdelkov, lahko uporabite »običajno« kavo za piling. Večtedenska kavna terapija bo pomagala zabrisati strije, zmanjšala celulit in izboljšala splošno strukturo kože.

POTREBUJEMO: 1/2 skodelice deviškega kokosovega olja, 1/2 skodelice mlete kave, 1,5 žlici mletega cimeta, 1/2 skodelice sladkorja

POSTOPEK: Vse sestavine zmešajte v čisti posodi, da nastane pasta. Vsako jutro prizadeto območje nežno drgnite s pasto 8 minut. Preostanek paste shranite za naslednji dan v neprodušno posodo.



Piling s sladkorjem in limono

Sladkor je eno izmed najboljših domačih sredstev za blaženje strij. Vsebuje glikolno kislino, ki pomaga stimulirati kožo in pripomore k ustvarjanju mlajše, sveže in žareče kože. Majhni delci sladkorja pa delujejo kot piling za odstranjevanje odmrlih kožnih celic.

POTREBUJEMO: limonin sok iz 1 limone, 1 žlica sladkorja, 3 žlice mandljevega olja

POSTOPEK: V čisto posodo dajte vse sestavine in jih mešajte 6 minut. Namažite in masirajte prizadeta območja 10 minut dnevno, nato sperite z vodo. Mešanico si pripravite vsak dan posebej.



Masaža z ricinusovim oljem

Ta recept je odlična naravna metoda za nego strij, opeklin, suhe kože, prav tako pa pomaga pri prhljaju, bradavicah in okužbah kože. Kadarkoli boste na koži uporabili ricinusovo olje, bo le-to stimuliralo proizvodnjo kolagena in elastina, kar je ključno za zdravljenje strij.

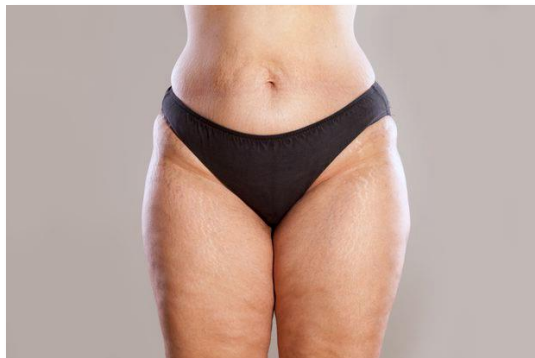
POTREBUJEMO: topla voda, 2 žlici ricinusovega olja, steklenica za toplo vodo, čista plastična folija

POSTOPEK: Na obolelo mesto nanosite tanek sloj ricinusovega olja in področje ovijte v plastično folijo. V steklenico nalijte toplo vodo in z njo 15 minut valjajte po tem območju. Nato sperite z vodo. [VEČ >>](#)

S silicijem učinkovito nad strije in celulit!

Silicij je zelo pomemben element za ohranjanje **napete kože**, kot tudi **njene regeneracije**. Poleg zdrave kože pa silicij skrbi tudi za hrustanec, kosti in druga vezivna tkiva. V našem telesu se nahaja **okoli 5 gramov silicija**, a ta vir se staranjem zmanjšuje. Ker ga naš organizem ne more tvoriti sam, ga je potrebno v telo **vnašati z vsakodnevno prehrano**.

Poleg lepotne funkcije, ki ga ima na kožo, lase in nohte, pa je pomemben tudi za **imunski sistem** in ohranjanje **vitalnosti**.



Silicij ima izjemno **spodobnost vezave**, saj se nanj vežejo voda, strupi in plini, kar izboljša celično presnovo in preskrbljenost celic z vodo in hranilnimi snovmi. Navzven se to izrazi kot **sveža, mladostna in napeta koža**. Je tudi eden glavnih gradnikov **kolagena in elastana**, ki sta ključna za prožnost kože in vezivnega tkiva nasploh. Če nam silicija primanjkuje, naša koža postane neprožna in nagubana, nohti in lasje pa krhki in lomljivi. Ker vezivno tkivo postane manj prožno se **začenja pojavljati celulit**, koža pa pri raztezanju prej razpoka, kar **privede do nastanka strij**.



Veliko silicija vsebuje **proso in njivska preslica**, prisoten pa je tudi v grahu, soji, rjavemu rižu, repi in ječmenu, a v manjši meri. Iz njivske preslice si lahko pripravimo **čaj, kopel ali obloge**, ki jih čez noč položimo na problematične predele in tako izboljšamo prožnost in gladkost kože.

Najbolj zaželeni so **organske oblike silicija**, prav tako učinkovite pa so tudi anorganske oblike, ki jih najdemo npr. v raznih bazičnih praških, zeolitu in podobno. Če dnevno ne zaužijemo dovolj živil, ki so bogati s silicijem, se priporoča, da ga uživamo v obliki **prehranskega dopnila**.

Za piko na i ...

Poleg silicija je zelo pomemben element za nastajanje kolagena tudi **vitamin C**, ki ga lahko uživamo sočasno s silicijem. Prav tako zaželeni so dodatki s **hialuronsko kislino**, ki tkivom daje čvrstost in polnost ter **biotin in B5**, ki spodbujata normalno funkcijo kože, sluznice, hormonov in metabolizma.

Izberite mazila, ki vsebujejo naravne aktivne snovi, kot so **mikroalge**, saj le-te naravno spodbujajo izgorevanje maščob in imajo takojšen »zategovalni« učinek na vezivno tkivo kože. Kombinacija s **silicijem oz. preslico** bo dodatno okrepila strukturo kože, izvlečki, kot je npr. **ginko ali bršljan** pa bosta izboljšala cirkulacijo. Vsekakor so najboljša mazila tista, ki vsebujejo **kombinacijo vseh teh učinkovin**. [VEČ >>](#)





**Za čvrsto in napeto kožo
ter močne lase in nohte!**

Silicij Active, 30 kapsul

Z dodanim biotinom, cinkom,
vitaminom B5 in hialuronsko kislino

NAROČI TUKAJ >>

Silicij Actice vzdržuje normalno delovanje kože, las in nohtov, zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, prispeva k vzdrževanju normalne presnove ter spodbuja normalno funkcijo sluznice, hormonov in živčnega sistema.



Ne spreglejte!

3 x Silicij Active, 30 kapsul

NAROČI TUKAJ >>

AKCIJA!