



В журнале Journal of European Academy of Dermatology опубликовано исследование, проливающее свет на процесс возникновения целлюлита. Оказывается, ключевая роль в этом деле принадлежит не жиру, а гормонам. И следовательно, борьба с целлюлитом – это борьба не за похудание, а за нормализацию обмена веществ.

Ученые выяснили, что целлюлит возникает в результате повышенного содержания в организме кортизола – гормона стресса и напряжения. Кортизол разрушает белки (тем самым увеличивая подкожный жир) и заодно повышает уровень глюкозы в крови. Эта функция кортизола, поскольку наше тело в состоянии стресса запрограммировано на накопление жировых тканей. Следовательно, надо научиться управлять своим эмоциональным состоянием в том числе и для того, чтобы не накапливать лишние кило. Вот несколько советов женщинам, которых волнует проблема лишнего веса.

Для начала надо осознать, что есть три основных стресс-фактора.

Первый – это умственный или эмоциональный стресс. Чтобы свести его к минимуму, надо побольше расслабляться и приятно проводить время. Подойдут грязевые ванны и тому подобные занятия.

Второй тип стресса связан с плохой экологией и скверным питанием (сахар, трансжиры, промышленное масло и т.п.). С этим типом стресса пусть "работает" противовоспалительная диета. Если восстановите нормальную работу пищеварительного тракта, это благоприятно повлияет и на гормональный баланс. Включите кокосовый орех, авокадо, оливковое масло и различные семена. Не забывайте также и о чистом белке в говядине, дикой рыбе и органической домашней птице. Также важны овощи, богатые фитоэстрогенами и низкогликемические фрукты, а также ягоды и лимон.

Третий тип стресса – физический. Здесь важно избегать крайностей, потому что равно вредно и отсутствие активности, и чересчур активный образ жизни. (ЧИТАТЬ ДАЛЬШЕ)