

CELULIT I STRIJE

- neprijatelj žena.

Riješite ga se!



FutuNatura



Kako do glatke i elastične kože?

Glatka i elastična koža svakako je nešto što svaka žena želi. Starenje, porođaj i nakupljeni kilogrami dovode do mnogih poremećaja kože, uključujući i našeg najvećeg neprijatelja – **celulita i strija**!

Jeste li i vi među onima kojima se ne sviđaju topliji mjeseci kada morate nositi kupaće kostime, kratke hlače i pokazati голу kožu? Osjećate li da je od mjeseca do mjeseca i iz godine u godinu vaša koža **manje elastična i napeta**? Niste jedini. Veliki postotak žena suočava se s istim strahovima.

Nemojte biti jedni od onih koji se jednostavno slažu sa stanjem kože ili odgađaju djelovati iz dana u dan. Što prije učinite nešto za sebe, **pozitivne promjene** bit će vidljive i osjećat ćete se bolje u vašoj koži. Možete se riješiti celulita i strija ako poznajete samo neke od tajni ljepote.

U ovoj e-knjizi pogledat ćemo **zašto se pojavljuje celulit i rastezanje** i koje mjere mogu spriječiti ove neugodne i neprivlačne promjene na koži. Navest ćemo savjete kako se riješiti celulita na prirodan način i smanjiti vidljivost strija te vratiti **glatkoću i elastičnost vašoj koži**.

Naučit ćete učinkovite, ali **jednostavne tehnike masaže** koje smanjuju izgled narančine kože, a otkrit ćemo i **izvrsne domaće recepte** za borbu protiv strija i ožiljaka. Na kraju, obogatit ćemo vas ključnim hranjivim tvarima i dodacima koji mogu značajno pomoći te vas učiniti **atraktivnijima i vitalnijima**.

Sve što trebate je **malo motivacije za promjenu**. I novi kupaći kostim. Nakon što rezultati postanu vidljivi, a vaša koža sjajna, glatka i elastična, ponovno ćete se htjeti prikazati u svoj svojoj prirodnoj ljepoti!

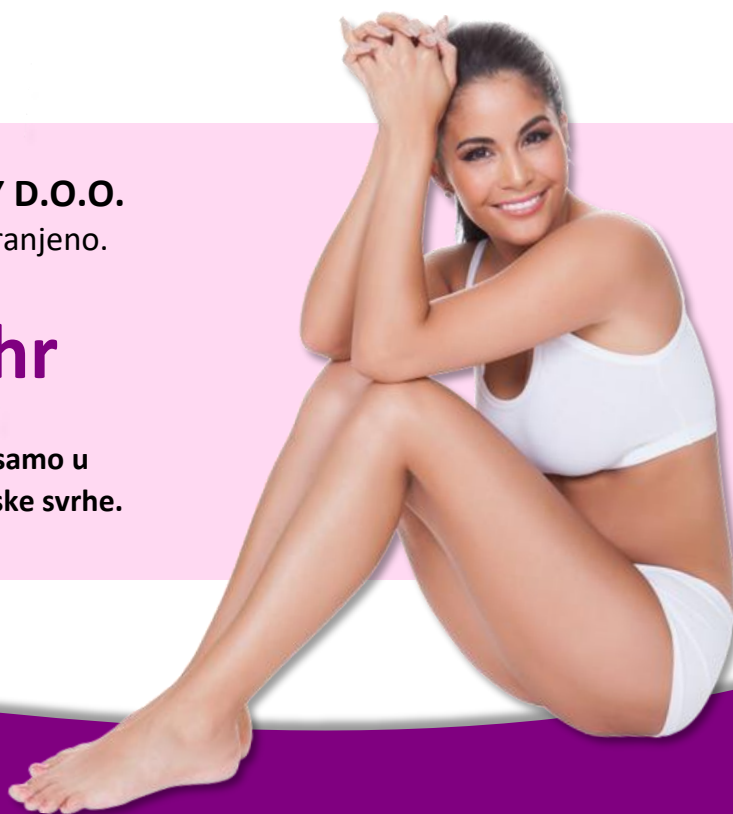
Želimo vam ugodno čitanje!

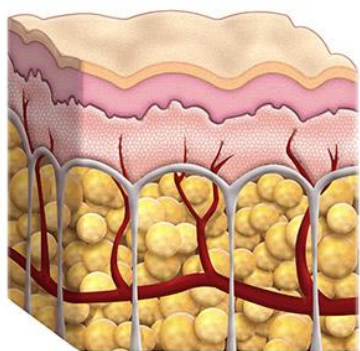
E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.

Svako kopiranje i objavljivanje sadržaja je zabranjeno.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj e-knjizi služe samo u informativne svrhe i nisu namijenjene za medicinske svrhe.





Što je celulit?

Celulit je izgled naborane kože koja se pretežno razvija na stražnjici, bedrima, trbuhu i nadlaktici. To je neravna struktura masnog tkiva, vode i otpadnih tvari pod kožom. Neki čimbenici koji dodatno doprinose ovom stanju kože su **nedostatak vježbanja, hormonalne promjene i prehrana**.

Pojava **narančine kože**, kao i celulita, proizvodi se polako i postupno, a češća je kod žena nego kod muškaraca. Čak 80 % žena ima određenu količinu celulita na tijelu, posebice u zrelim godinama, kada **koža gubi elastičnost**. Međutim, celulit se može razviti u bilo koje doba od tinejdžerskih godina.

Celulit kao stanje kože nije štetan ili ozbiljno opasan za zdravlje, tako da ga mnogi odluče jednostavno ignorirati i prihvatiti. Ali ono što znamo jest da izgled narančine kože nikako nije privlačan, pa je dobro znati kako se to **može spriječiti ili kako ga se možemo riješiti**.

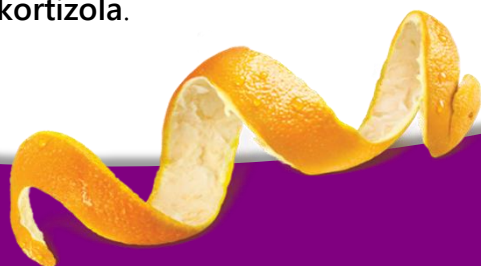
Najčešći uzroci pojave celulita

Postoje mnogi uzroci celulita - od procesa starenja do genetske predispozicije. Pogledajmo što su najčešći čimbenici koji uzrokuju pojavu narančine kože:



- **NEPRAVILNA PREHRANA** i prehrambene navike.
- **DEHIDRACIJA** ili premalo konzumiranje tekućine.
- **NEDOSTATAK CIRKULACIJE**, što je često posljedica pretjesne odjeće koja sprječava normalan protok krvi i time uzrokuje curenje i nakupljanje tekućina u potkožno tkivo.
- **ZADRŽAVANJE TEKUĆINE** u tijelu koja također uzrokuje nadutost.
- **SLABA KOLAGENSKA STRUKTURA** kože do koje dolazi zbog staranja i nedostatka silicija.
- **PREKOMJERNA TJELESNA TEŽINA** ili povećana tjelesna masnoća.
- **HORMONALNE PROMJENE**, što može promijeniti svojstva vezivnog tkiva.
- **NEDOSTATAK TJELESNE AKTIVNOSTI** i previše sjedenja koji uzrokuju oslabljenu cirkulaciju.

Postoje i drugi čimbenici za nakupljanje celulita kao što su **stres, autoimune bolesti, dijabetes, alergije, pušenje, izloženost suncu i drugi uzročnici povećane tjelesne toksičnosti**. Studija u srpnju 2000., objavljena u Journal of European Academy of Dermatology, pokazala je da uzrok celulita može biti veća koncentracija kateolamina zbog **visokog stresa i povišene razina kortizola**.



5 savjeta za uklanjanje celulita



1. POBRINITE SE ZA ZDRAVU PREHRANU

LANENE SJEMENKE su izvrsna hrana za **zdravlje kože** i gubitak masnoće jer reguliraju razine estrogena i povećavaju proizvodnju kolagena. Također, druga hrana bogata vlaknima vrlo je dobrodošla jer ista **podržava metabolizam i hormonsku aktivnost**.

HIDRATIRAJUĆA HRANA je vrlo važna jer hidratizira naše tijelo i osigurava napetu kožu. Ova kategorija obuhvaća uglavnom **voće i povrće** kao što su dinja, lubenice, krastavci, jagode, agrumi itd. **Voda je također vrlo važna** jer održava hidrataciju kože i pomaže ukloniti toksine iz tijela.

VISOKOKVALITETNA PROTEINSKA HRANA i namirnice bogate kalijem, poput zelenog lisnatog povrća, avokada, banana i kokosovog ulja, pomažu u uklanjanju viška tekućine i toksina iz stanica, što može pomoći u **smanjenju celulita**.

ZDRAVE MASTI u kokosovom ili ribljem ulju dobrodošle su **jer promiču zdravlje tkiva**.



2. REDOVITO VJEŽBAJTE

Nije potrebno naglasiti da redovita tjelesna aktivnost pomaže eliminirati celulit jer **poboljšava metabolizam, cirkulaciju i regulira tjelesnu težinu**. Pronađite program ili vježbu koja vam odgovara i **VJEŽBAJTE 4 PUTA TJEDNO**.



3. POVEĆAJTE NASTAJANJE KOLAGENA

Vezivno tkivo, uključujući slojeve kože, sastoji se od kolagena. Kolagen je najvažniji protein u ljudskom tijelu za **elastičnost kože, mladenačku strukturu i snagu**. Kada je koža jaka i elastična, izgled narančine kože je smanjen.

Kako bismo povećali nastajanje kolagena u tijelu, konzumirajmo **HRANU BOGATU SILICIJEM** koji stimulira prirodno stvaranje kolagena, čime se **jača tkivo kože** i vidljivo smanjuje celulit.



4. POMOGNITE SI S DODACIMA PREHRANI

Postoji niz dodataka prehrani koji vam mogu pomoći u uklanjanju celulita. Najčešće spomenuti dodaci su silicij, zelena kava, afrički mango i bromelain, probavni enzim. Napravite si **tromjesečnu kuru** sa **SILICIJEM I ZELENOM KAVOM**.



5. NE ZABORAVITE NA KREME I MASAŽU

Komercijalne anticelulitne kreme često su neučinkovite ili vrlo skupe pa ih pažljivo odabirite. Najpoželjniji sastojak je **EKSTRAKT MIKRO ALGI**, ali je također neophodno da se masaža koristi uz **nanošenje masti i kreme na problematična područja**.

Učinkovita anticelulitna masaža

Celulit se formira od masti duboko u potkožnom tkivu, a kada se to masno tkivo nakupi, **protok limfoma između stanica se smanjuje**, a time i slabi vezivno tkivo. Posljedica toga su masni čvorovi koji iz dubljih slojeva **silaze prema površini** i to rezultira ružnim, zakrivljenim izgledom naše kože.

Uz učinkovitu masažu problematičnih područja kože možemo postići da se čvorovi i džepovi masti bolje distribuiraju, a time **i da celulit bude manje vidljiv**. U nastavku ćemo vam predstaviti jednostavnu i učinkovitu **tehniku anticelulitne masaže** koja podsjeća na gnječenje tijesta.

Zašto je anticelulitna masaža tako učinkovita?

1. Visoka **razina pritiska** generirana tijekom masaže doslovno razgrađuje naslage masnih naslaga celulita.
2. Ključni element uklanjanja celulita je cirkulacija. Masaža stimulira **protok krvi i povećava cirkulaciju**, čime se smanjuje mogućnost masnih naslaga i stvaranje celulita.
3. Naš limfni sustav **održava izlučivanje toksina** i drugih supkutanih proizvoda. Masaža popravlja i regenerira ovaj sustav tako da koža radi i izgleda bolje.



U anticelulitnoj masaži slijedite ove jednostavne korake:

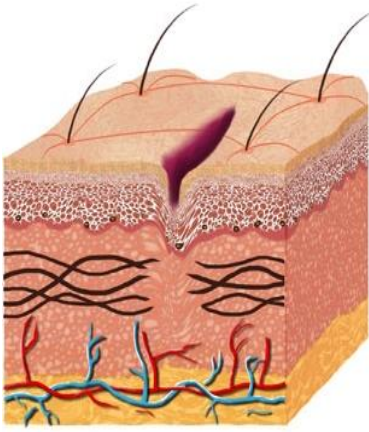
1. Koristite ulje ili **losion za masažu i podmazivanje** problematičnih područja. Ne koristite losione koji se brzo apsorbiraju i time uzrokuju oštećenje kože tijekom masaže. Kokosovo ulje **hidratizira kožu ugodno i nježno**, stoga je osobito popularno tijekom ljetnih mjeseci. [VIŠE >>](#)

Izvrzni su i balzami koji sadrže tvari koje potiču cirkulaciju i pozitivno utječu na topljenje masti i uklanjanje viška tekućine i toksina iz potkožnog tkiva. Pronađite losion od mikroalgi s dodatkom **ginka, kofeina ili bršljana**.

2. Pri masaži se prvo usredotočite na najproblematičnija područja i koristite **krute kružne pokrete**. **Masirajte kožu prema srcu**. Važno je da ste dovoljno grubi i stvorite dovoljno pritiska. Koristite ruke ili podlaktice, ako je potrebno. Masirajte kožu **3-5 minuta** na svim zahvaćenim područjima kože.



3. Stisnite kožu i potražite **skrивene i manje nanošene** površine celulita. Također masirajte prstima kako biste kožu pritisnuli što je više moguće.
4. Za dovršetak masaže dlanom **lagano masirajte površinu kože** 2-3 minute, što će osloboditi kožu i limfni sustav.



Što su strije?

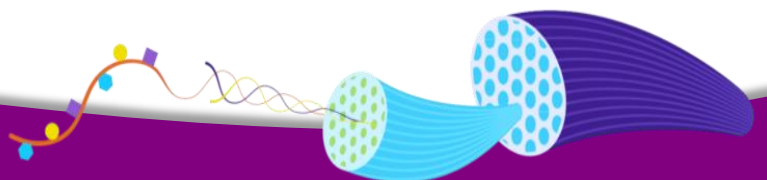
Strije su **kožne pukotine ili ožiljci** uzrokovani prevelikim istezanjem kože. Naša koža sastoji se od nekoliko slojeva - od vrha epidermisa, srednjeg sloja i potkožnog tkiva. Strije se pojavljuju kada je **srednji sloj rastrgan**. Do tog rastezanja ili pukotina dolazi uslijed preopterećenosti kože ili preopterećenosti u određenim uvjetima, kao što je, na primjer, **trudnoća, pretilost i rast u mladosti**.

Zbog slabe elastičnosti kože **tkivo je oštećeno** kada se koža rastegne, a na koži postaje vidljiv ožiljak. Strije mogu također uzrokovati **steroidna terapija**, teški nedostatak kolagena, kronična bolest jetre, anoreksija, Cushingova bolest i slično. U svakom slučaju, ključna je **elastičnost kože**.

Najčešći uzroci nastanka strija

Najčešći uzroci strija su:

- **TUDNOĆA** je razdoblje u kojem čak 90 % žena doživljava različite **promjene kože**, uključujući i strije. Vrlo brzo rastezanje kože, osobito u abdomenu, mnogim ženama ostavlja ožiljke.
- **NAGLO DOBIVANJE ILI GUBITAK TEŽINE PRIDOBIVANJE** jedan je od najčešćih uzroka strija. Mogu postati vidljive u slučaju iznenadnog gubitka težine ili iznenadnog debljanja, odnosno kada se dobije na mišićnoj masi. Kada se tkivo poveća, **koža se ne može tako brzo rastegnuti** što uzrokuje strije. Ako postupno gubimo ili dobivamo na težini, oštećenja su rijetka.
- **BRZI RAST U DOBA ADOLESCENCIJE** može biti čimbenik u razvoju strija. Intenzivne hormonske promjene dovode do promjena u razini određenih hormona koji **sprječavaju srednji sloj kože** u proizvodnji dovoljne količine elastičnih vlakana koje potiču fleksibilnost kožnog tkiva. Nagli razvoj također se podudara s **tipičnim promjenama u doba adolescencije**, poput širenja bokova i rasta dojki. Strije se mogu pojaviti na leđima zbog brzog rasta, čak i kod dječaka.
- **POVEĆANA RAZINA KORTIZONA** uzrokuje **gubitak vlage i elastičnosti kože**. Kortikosteroidne kreme, losioni, tablete i kronična upotreba oralnih ili sistemskih steroida mogu povećati količinu tog hormona u tijelu i **smanjiti sposobnost elastičnosti kože**.
- **MANJAK KOLAGENA** u tijelu uzrokuju mnoge probleme vezivnog tkiva kao što je oštećenje zglobova, hrskavice, noktiju i kože. U slučaju nedostatka kolagena na koži usprkos polaganom širenju nastaju strije.



5 savjeta na njegu strija



1. U PREHRANU UKLJUČITE VITAMIN K

Vitamin K je definitivno važan vitamin koji dermatolozi preporučuju za probleme s kožom i pri liječenju strija. Uživajte u hrani bogatoj vitaminom K kao što su špinat, grah, soja, mrkva i alge, ali možete ga konzumirati i u obliku dodataka prehrani. [VIŠE >>](#)



2. KOŽU NJEGUJTE PRIRODNIM ULJIMA

Redovita njega prirodnim uljima svakako pomaže poboljšati elastičnost i izgled vaše kože. Uobičajena su **hladno prešana biljna ulja** kao što je ricinusovo ulje ili ružino ulje. Ulje šipka posebno je poznato po svojim regenerativnim svojstvima. [VIŠE >>](#)

Prirodna biljna ulja sadrže važne vitamine i esencijalne masne kiseline koje poboljšavaju strukturu kože i mogu **ublažiti vidljivost strija**. Koristite ih svakodnevno na stražnjici, trbuhu i prsima.



3. NE ZABORAVITE NA KOKOSOVO ULJE

Kokosovo ulje je također izvrstan prirodni lijek za smanjenje vidljivosti strija. To je zasićena mast koja se razlikuje od drugih ulja u tome što se sastoji od **srednjelančanih triglicerida**, a također je izvrstan izvor **laurinske kiseline**.

Kokosovo ulje poznato je po mnogobrojnim prednostima, ali najvažnija je za kožu njegova sposobnost **poboljšanja elastičnosti kože, povećanje regeneracije stanica i sprečavanje infekcija**. Nanesite kokosovo ulje izravno na strije i dobro umasirajte. [VIŠE >>](#)



4. KONZUMIRAJTE ŽELATINU I SILICIJ ZA ELASTIČNOST

Budući da nedostatak kolagena često uzrokuje strije, preporučljivo je koristiti želatinu i silicij. To će vam **dati više kolagena te pomoći spriječiti nastanak strija** i pomoći smanjiti već postojeće strije.

Silicij će pomoći u **jačanju strukture kože**, kao i kose i noktiju, te će stimulirati **rast novih stanica i poboljšati metabolizam**. Kuhajte čaj preslice ili je konzumirajte u obliku dodataka. [VIŠE >>](#)



5. PIJTE ALOE VERU TE JU KORISTITE ZA NJEGU

Ne iznenađuje da je **aloe vera gel** također na popisu preporuka za smanjenje ožiljaka i njegu strija. Pozitivni učinci aloe na kožu i ljepotu poznati su tisućljećima. **Aloe vera sok** svakodnevno pijte kao eliksir ljepote. [VIŠE >>](#)

Najbolji recepti za njegu strija

Bedra, kukovi i trbuh područja su koja su najčešće pod utjecajem strija. Moramo biti svjesni da je strije u kasnim fazama teško eliminirati, stoga je dobro da se one **tretiraju čim se pojave**. Baš kao i ožiljke, strije je također nemoguće potpuno ukloniti, ali postoje metode koje ih čine manje vidljivima. **Pogledajmo neke od najboljih recepata:**



Terapija s kavom i cimetom

Kava nije samo izvrsna kao piće, već i kao terapija i prevencija celulita. Umjesto skupih proizvoda, možete koristiti „normalan“ piling kave. Višenamjenska terapija kavom pomoći će ukloniti strije, smanjiti celulit i poboljšati ukupnu strukturu kože.

TREBAMO: 1/2 šalice kokosovog ulja, 1/2 šalice mljevene kave, 1,5 žlice mljevenog cimeta, 1/2 šalice šećera.

POSTUPAK: Pomiješajte sve sastojke u posudi kako biste oblikovali smjesu. Lagano trljajte svako jutro područje sa smjesom 8 minuta. Čuvajte ostatak paste za sljedeći dan u hermetički zatvorenoj posudi.



Piling sa šećerom i limunom

Šećer je jedan od najboljih domaćih lijekova za ublažavanje strija. Sadrži glikolnu kiselinu koja pomaže stimulirati kožu i pomaže u stvaranju mlade, svježije i sjajne kože. Male šećerne čestice djeluju kao sredstvo za uklanjanje mrtvih stanica kože.

TREBAMO: Sok od 1 limuna, 1 žlica šećera, 3 žlice bademovog ulja.

POSTUPAK: Stavite sve sastojke u čistu posudu i miješajte 6 minuta. Pokrijte i masirajte zahvaćena područja 10 minuta na dan, a zatim isperite vodom. Pripremite smjesu na dnevnoj bazi.



Masaža s ricinusovim uljem

Ovaj recept je prirodna metoda za brigu o strijama, opeklinama, suhoj koži, a također pomaže kod prhuti, bradavica i kožnih infekcija. Kada god koristite ricinusovo ulje na koži, to će potaknuti proizvodnju kolagena i elastina, što je neophodno za liječenje strija.

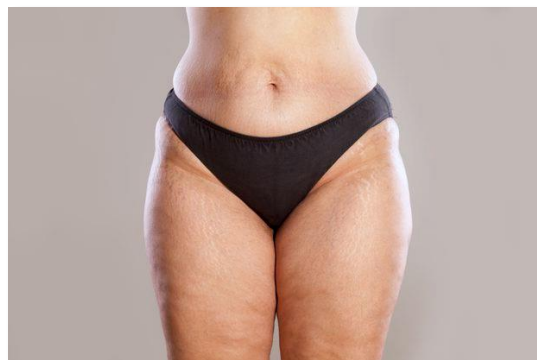
TREBAMO: Topla voda, 2 žlice ricinusovog ulja, posuda za toplu vodu, čista plastična folija.

POSTUPAK: Nanesite tanki sloj ricinusovog ulja na zahvaćeno područje i omotajte površinu plastičnom folijom. U posudu ulijte vruću vodu i masirajte zahvaćeno područje 15 minuta. Zatim isperite vodom.

Sa silicijem učinkovito protiv strija i celulita !

Silicij je vrlo važan element za održavanje napete kože, kao i regeneraciju. Osim zdrave kože, silicij doprinosi i zdravlju hrskavice, kostiju i drugog vezivnog tkiva. **Oko 5 grama** silicija nalazi se u našem tijelu, no taj se izvor smanjuje starenjem. Budući da ga naš organizam ne može proizvesti sam, treba ga unositi u tijelo **svakodnevnom prehranom**.

Osim funkcije ljepote koja je vidljiva na koži, kosi i noktima, također je važan za **imunološki sustav** i očuvanje **vitalnosti**.



Silicij ima iznimnu **sposobnost vezanja** jer se na njega vežu voda, otrovi i plinovi, što poboljšava metabolizam stanica te opskrbu stanica vodom i hranjivim tvarima. Izvana se to izražava kao svježja, mladenačka i napeta koža. To je također jedan od glavnih građevnih blokova **kolagena i elastana** koji su ključni za elastičnost kože i vezivnog tkiva općenito. Ako nema silicija, naša koža postaje nepopustljiva i naborana, a nokti i kosa slabi i krhki. Budući da vezivno tkivo postaje manje fleksibilno, celulit se počinje pojavljivati, a koža se proteže i puca, što dovodi do strija.



Proso i biljke poput **poljske preslice** sadrže **velike količine silicija**, no isti je u manjoj količini prisutan i u grašku, soji, smeđoj riži, repi i ječmu. Od poljske preslice možemo **pripremiti čaj, kupku ili obloge** koje preko noći stavimo na problematična područja, čime se poboljšava fleksibilnost i glatkoća kože.

Najpoželjniji su **organski oblici silicija**, a također su učinkoviti i anorganski oblici, koji se nalaze npr. u različitim osnovnim prašcima, zeolitima i slično. Ako svakodnevno ne konzumiramo dovoljno hrane bogate silicijem, preporučljivo je da ga unosimo u obliku **dodataka prehrani**.

Kao točka na i ...

Uz silicij, vitamin C je vrlo važan element za proizvodnju kolagena koji se može istodobno konzumirati sa silicijem. Također su poželjni aditivi s hijaluronskom kiselinom (za čvrstoću i cjelovitost tkiva) te biotin i B5 koji promiču normalnu funkciju kože, sluznice, hormona i metabolizma.

Izaberite masti koje sadrže **prirodne aktivne tvari** kao što su mikroalge jer prirodno stimuliraju sagorijevanje masnoće i imaju izravan učinak „zatezanja“ na vezivno tkivo kože. Kombinacija sa silicijem dodatno će ojačati strukturu kože, a ekstrakti kao što su npr. **ginkgo ili bršljan** poboljšat će cirkulaciju. U svakom slučaju, najbolje masti su one koje sadrže kombinaciju svih tih sastojaka.





**Za čvrstu i napetu kožu
te snažnu kosu i nokte!**

Silicij Aktiv, 30 kapsula

S dodanim biotinom, cinkom,
vitaminom B5 i hijaluronskom

NARUČI OVDJE >>

Silicij Active održava normalne funkcije kože, kose i noktiju, smanjuje umor i iscrpljenost, doprinosi normalnom metabolizmu te potiče normalne funkcije sluznica, hormona i živčanog sustava!



Ne propustite!

3 x Silicij Aktiv, 30 kapsula

NARUČI OVDJE >>

AKCIJA!