

TEGYÜK TISZTÁBA A NARANCSBŐR KÉRDÉST!

TÓTFALUSI ALEXANDRA

Gyakori jelenségről van szó, mivel a nők 85%-át érinti. Legyen fiatal vagy idős, sovány vagy telt alkatú.



TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	3
Előszó	4
A témát érintő fogalmak tisztázása	6
Mik okozhatják a cellulit kialakulását?	8
Okok kifejtése	9
Fókuszban a stressz	18
Stresszkezelés hatékonyan a hétköznapokban	20
Tények és Tévhitek	25
A Nürnberger-Müller-féle cellulit súlyossági skála	30
Hogy minimalizálható, kezelhető, tüntethető el a narancsőr?	32
A növényi táplálkozás és narancsbőr kapcsolata	34
Narancsbőr csökkenését elősegítő ízletes receptek	37
Minta menüterv	48
Hivatkozott kutatások	50
Felhasznált források	52
Utószó	53

ELŐSZÓ



A szakmámból kifolyólag mindig is nagyon sok női klienssel dolgozom/dolgoztam együtt, mind a személyi edzéseken, mind online formában illetve jelen vagyok a social media felületeimen, ahol szintén a követői táborom 80%-a nőkből tevődik össze.

Azt figyeltem meg az évek alatt, hogy naponta kapok olyan kérdéseket tőletek, ahol a rendszeres sportolás, az egészséges táplálkozás és ezen belül többször felbukkanó arancsbőr témájáról kérdeztek.

Egy idő után azt vettem észre, hogy az elmondott információkat „papírra" kellene vetnem, mert maga ez a narancsbőrről szóló e-book hiánypótló a piacon.

Ezzel egyidejűleg ráeszméltem arra is, hogy a növekvő igény, valamint amiatt, hogy a már meglévő tudásomat, megtapasztalásaimat, kutatói munkáimat át szeretném adni a lehető legtöbb Nőnek, akik hasonló problémákkal küzdenek vagy egyszerűen érdekli őket a téma.

Egyszerűen szerettem volna egy olyan felületet, ahol összegyűjtve megvan minden hasznos információ, ami szükséges ahhoz, hogy jobban körbe lehessen járni,

érthetően, átfogóan taglalva a narancsbőr szegmenseit és ezzel együtt hatékonyabban felvegyük mi, nők, ellenük a harcot.

Igyekeztem elsődleges szempontként nézni, hogy egy olyan e-book-ot írjak a narancsbőrről, amit rendszeresen tudtok majd forgatni, könnyen meg tudjátok érteni az összefüggéseket és élvezetes legyen az olvasása.

Úgy érzem, hogy ez a téma is a szívügyemmé vált, hiszen szoros összeköttetésben van a Fenékformálás-vállalkozásommal, amit szintén szívvel és lélekkel csinálok.

Fogadd sok-sok szeretettel az első e-book-omat!

Vágjunk is bele!

A TÉMÁT ÉRINTŐ FOGALMAK TISZTÁZÁSA



A cellulit kifejezést Nicole Ronsard francia táplálkozás szakértő vezette be a 60-as évek végén. A szó eredetét tekintve megegyezik a cellulitisz kifejezéssel (amely a cell=sejt és az itis=betegség szavakból áll).

Alapvetően a köznyelvben 2 olyan fogalom hagyja el tévesen a szánkat/teljesen átalakult, és a kettő továbbra sem összetévesztendő egymással.

Ez a két fogalom a (1.) cellulitisz és a (2.) cellulit.

(1.) Mi a cellulitisz?

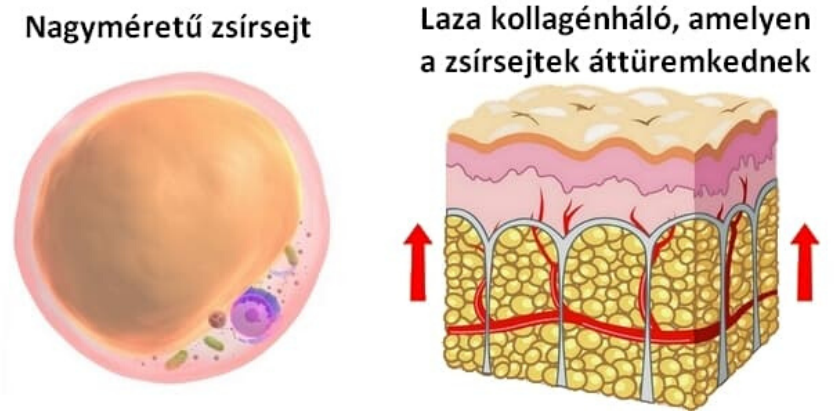
Az első és legfontosabb megérteni azt, hogy a cellulitisznek semmi köze a narancsbőrhöz. Nem összetévesztendő a cellulittal.

Maga a cellulitisz egy súlyos, bakteriális eredetű fertőzés, ismertebb nevén: orbánc. A cellulitisz egy gyorsan kialakuló gyulladásos betegség, melyet baktériumok okoznak. A betegség bármely testtájon megjelenhet, de a leggyakoribb az alsó végtagokon.

A gyulladás sokszor valamilyen elfertőződött seb, rovarcsípés, esetleg műtéti bemetszés helyén alakul ki és onnan terjedhet tovább a bőr mélyebb rétegeibe is.

(2.) Mi a cellulit?

A cellulitot más megnevezésben narancsbőrnek hívják. Felhalmozódott zsírréteg, ami általában a felkaron, fenéken, combon és néha a hason is megjelenik.



Ebből kikövetkeztethető, hogy ameddig az egyik a cellulitisz, ami egy baktériumok által generált fertőzés, addig a másik a cellulit, ami a bőr alatti zsírsejtek megnövekedett mérete.

Ez teszi a bőrfelszínt egyenetlenné és ezt tapasztalja külsőleg a legtöbb Nő élete során.

MIK OKOZHATJÁK A CELLULIT KIALAKULÁSÁT?



1. Bőr alatti zsírsejtek megnövekedett mérete, méreganyagok lerakódása.

2. Gyenge, laza szerkezetű vagy megnyúlt bőr, amelynek irharétegén a hatalmas zsírsejtek áttüremkednek. Nagyobb zsírsejtek, rossz vérkeringés, kötőszöveti fibrózia.

3. Genetikai hajlam.

4. Ösztrogéndominancia, víz visszatartása.

5. Kevés folyadékfogyasztás.

6. Egészségtelen, kiegyensúlyozatlan, minőségbeli és mennyiségbeli helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód és életvitel (stresszfaktorok).

OKOK KIFEJTÉSE



1-2. ok kifejtés:

A narancsbőr nem pusztán zsírfelhalmozódás. (Ez azt is jelenti, hogy nem csak a túlsúlyos nőknél, de a vékony testalkatú hölgyeknél is előfordul a jelenség.)

Akkor jelentkezik, amikor a bőr alsó rétegében, az irhában salakanyagok rakódnak le. Ez vizet tart vissza, ödémát, rossz vérkeringést okoz, így a kötőszöveti rostok (kötőszöveti fibrózia) felszakadoznak, szerkezetük szabálytalanná válik, ami végül a bőrfelszín egyenetlenségét okozza.

3. ok kifejtés:

Az, hogy genetikailag valaki hajlamos rá, még nem azt jelenti, hogy lesz is neki. Általában akkor következik be ez a jelenség/tünet, ha valakin van többlet zsír. Azok a Nők, akik hajlamosabbak rá és ki is alakult náluk a narancsőr, 80%, hogy 15-14% testzsír alatt minimalizálódna vagy tünne el teljesen a cellulit.

Maga a narancsbőr a vékony testalkatú nőknél is kialakul nemcsak a teltebb hölgyeknél. Ezért elmondható, hogy 50% a

felmenőinktől öröklött genetikán múlik, hogy valaki rendelkezik vele vagy sem.

Érdekesség, hogy a bőralja zsírszövete, amellyel minden ember rendelkezik, zsírlemezkékből épül fel; ezeket rostos kötőszövet veszi körül. A nőknél a kötőszövet rostjainak architektúráját vagy kötésmintáját az ösztrogén nevű női hormon alakítja.

Ezért a nőknél a kötőszöveti rostok a bőrre merőlegesen futnak. Minden kapcsolódási pont lefelé húzza a bőrt, közöttük a zsírréteg felfelé buggyan és kitüremkedik a bőr, míg a következő kötegnél, mint egy steppelt matracon, megint lefelé húzza.

Ennek az az értelme, hogy terhesség esetén a nők gyorsan tudjanak zsírt tartalékolni. Természetesen a férfi bőraljának is van zsírszövete. A férfiaknál azonban a rostok nem függőlegesen futnak, hanem átlósan és keresztben.

A zsírt tehát egy keresztbe-kasul futó rosthálózat szeli át, ami szépen összetart mindent, és még egy kövérkés férfit is keménykötésűnek láttat.

4. ok kifejtés:

Miből tudod, hogy ösztrogén dominancia áll fent? Legalább 5 tünetnek igaznak kell lennie a felsoroltakból:

- Meddősség
- Hajhullás
- Menstruációs ciklus elmaradozása vagy szabálytalansága
- Szédülés
- Ödéma
- Narancsbőr (!)
- Ingerlékenység
- Puffadás
- Anyagcsere-zavarok (szénhidrát anyagcsere zavar, amikor a szervezet a fehérje, zsír, és szénhidrát anyagcseréjében egyaránt résztvevő hormonnak a hiányában sejtieink „éheznek", mivel a számukra táplálékul szolgáló glükózt (szőlőcukrot) nem képes a vérből a sejtekbe jutatni. Rövidebben összefoglalva: a szervezetbe bejutatott, majd lebontott ételeknek a cukormolekuláit (szénhidrátot) nem tudja kellő mennyiségben felhasználni / hasznosítani. Ilyen „betegségek" lehetnek az inzulin-rezisztencia, a policisztás ovárium szindróma.

- Vizesedés
- Libidócsökkenés
- Hízás
- Hüvelyszárazság
- Nőgyógyászati betegségek (Pco, Pcos, Mióma)

Tudtad?

A Férfiaknál is kialakulhat a megemelkedett ösztrogén szint, nem csak a Nőknél. Az ő esetükben a mellbimbó körül és oldalt a csípő körül kezdenek el zsírosodni. Tipikuson ezek a nőies típusú elhízások utalnak az ösztrogén dominanciára az ő esetükben is.

Mi maga az ösztrogén dominancia?

A női testben termelődő sok-sok hormon közül jelentőségüknél fogva kiemelkedik az első számú nemi hormon, az ösztrogén és a másodlagos nemi hormon, a progeszteron. A betegség lényege e két hormon arányának felborulása, mely esetén az ösztrogén kerül túlsúlyba.

A betegség két oldalról alakulhat ki. Vagy az ösztrogén szint emelkedésével borul fel a szervezetben az ösztrogén és a progeszteron aránya vagy a progeszteronszint csökkenésével. A progreszteront tudjuk pótolni krémekkel, gyógynövényekkel.

A legtöbben lebecsülik a krémeknek, de leginkább a gyógynövényeknek az erejét, pedig ha jobban belegondolunk, hogy ősanyáink korában ez volt az egyetlen gyógyítási módszerűk és hatott is, akkor hihetünk a hatásukban.

- Cickafarkfű
- Barátcserje
- Yam gyökér
- Now – Natural progesteron

Hogyan kezelhetjük sikeresebben az ösztrögén dominanciákat?

Érdemes odafigyelni, hogy olyan vegyületeket ne alkalmazzunk, ami ösztrogént termel vagy tartalma van!

Az egyik ilyen az ivóvizünk, ami folyik a csapból.

Bár Magyaroszágon jó minőségűek az ivóvizek, ennek ellenére mégis a vizelettel, az eldobált fogamzásgátló tablettákkal mindenképpen belekerülnek. A legjobb, ha beszerzünk egy vízszűrőt erre a célra. Ilyen hasznos eszköz a fordított ozmózis elvén működő vízszűrő berendezés (LINK).

Műanyag edények, flakonok lecserélése.

Hő hatására jön ki belőlük a szenonosztrogén, ezért érdemes ezeket az ételtároló edényeket üveg alapú edényekre cserélni. Pl.: A befőttes üvegek is tökéletesek erre a célra vagy BPA mentes edények.

Érdemes lecserélni az ásványvizes palackunkat is egy BPA mentes kulacsra (Decathlonban vannak erre a a célra klassz kulacsok).

Maga az ásványvizes palack is enged magából ártalmas vegyületet, amit beleereszt a vízbe, amit mi meg is iszunk.

Vegyszerek, amikre érdemes figyelni és kiiktatni az életünkből.

Gumikban, oldószerekben, rovarirtó szerekben, faktoros napozókrémekben, E320-tartósítószerekben, élelmiszerekben, BPA ételtároló edényekben, ételszínezékekben, szintetikus ösztrogénben(fogamzásgátló tabletta), mosószerekben, parabéneket tartalmazó kozmetikumokban találhatóak az emberre ártalmas anyagok.

5. ok kifejtés:

Méregteleníts!

Természetesen ne úgy, ahogy a legtöbb női magazinok hasábjaiban olvashatod! A cellulit kialakulását a bőr és az izomzat között felhalmozódott méreganyagok, toxinok (= narancsbőr) megtelepedése okozza.

Akkor járunk el a legjobban és ezzel is segítve a narancsbőr elleni harcunkat, ha naponta minimum 3 liter folyadékot, legfőképpen gyógyteákat, szénsavmentes ásványvizet vagy csapvizet fogyasztunk. A kávét pedig helyettesítsd zöld teával vagy bármilyen kedvelt ízesítésű teáddal.

6. ok kifejtés:

Egyensúly megtalálása az életünkben!

Egészségtelen, kiegyensúlyozatlan, minőségbeli és mennyiségbeli helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód és hátráltató életvitel (stresszfaktorok).

A felgyorsult társadalmunkban az emberek hajlamosabbak az idő szűke miatt gyorsan elintézni a teendőiket 24h-n belül, hogy ezzel nyugtatva magukat még több feladatot tudjanak ellátni a nap során.

Sokszor egy végeláthatatlan mókuskerékbe kerülünk és csak akkor kapunk észbe, amikor már az egészségünk (életvitel, táplálkozás, mentális egészség) forog kockán.

A legjobbat akkor tesszük, ha tudatosabban kezdjük el élni az életünket.

<u>Kiegyensúlyozott táplálkozás.</u>

Odafigyelünk, hogy lehetőségeink szerint olyan élelmiszereket vegyünk magunkhoz, ami az egészségünket tudja támogatni.

Tudjuk megtalálni a minőségi és mennyiségi táplálkozás közötti egyensúlyt.

Legyen önmagunk iránti igényességünk.

Ha önmagunk iránt igényesek vagyunk és törődünk magunkkal, annak számos pozitív hatása van.

Egyrészt elősegíti, hogy eleget aludjunk, egészségesebben táplálkozzunk és távol maradjunk olyan káros szokásoktól, amelyek következményei stresszforrásként jelentkezhetnek életünkben.

Másrészt viszont megerősíti az elménket is, felelősségvállalásra késztet, mely hozzáállás segít abban is, hogy könnyebben úrrá tudjunk lenni a stresszes helyzeteken.

Legyen igényünk a pihentető és elegendő alvásra.

Egy felnőtt ember számára 7-9 óra minőségi alvásra van szüksége. Erősen a „minőség”-en van a hangsúly, ugyanis este 9-kor kezd el termelődni a melatonin szintünk.

Ha reggel kipihenten, energikusan szeretnénk ébredni, akkor érdemes lefekvés előtt olyan tevékenységeket folytatni, ami nem zavarja meg a hormontermelődést.

A sötétedés alatt fontos, hogy csökkentsük a képernyő fényerejét. Ha intenzív, mesterséges fénynél dolgozunk vagy nyomkodjuk az ágyban a telefonunkat, akkor nem tud megfelelő ütemben termelődni a melatonin.

Érdemes elalvás előtt 1 órával már a lefekvéshez készülődni és ráhangolni magunkat a pihenésre. Pl.:

meditatív zenehallgatás, olvasás. A legideálisabb elalvási időpont a 21.30-22.00 között van.

Ha jót akarunk aludni, akkor lefekvés előtt 1 órával már ne használjunk kék fényt kibocsátó eszközöket. Hűtsük le a szobát egy nagy szellőztetéssel, a 18-20 fok a legideálisabb egy pihentető alváshoz!

Ha a testünk nem tud eléggé regenerálódni, akkor az könnyen befolyásolhatja a fejlődésünket, fogyási ütemünket, a közérzetünket és a hangulatunkat is.

Mozgás, mint mozgatórugó.

Maga a sportolás egy fix „keretrendszert" tud adni a hétköznapjainknak.

Ha meghatározzuk, hogy heti 2-3x fix napokon megyünk mozogni, akkor ehhez igazítva a többi teendőnket sokkal könnyebben el tudjuk végezni. Lendületet ad az életünkhöz, segít bennünket abban, hogy egészségesebbek legyünk és még jobban is érezhetjük magunkat a bőrünkben.

FÓKUSZBAN A STRESSZ



„Nem a stressz öl meg, hanem az, ahogyan reagálsz rá.” Selye János magyar orvos, a stresszkutatás atyja (1907–1982)

De mit tehetünk ellene? Egyáltalán, mi is pontosan az a stressz? Minden problémánk, betegségünk okozója? Életünk megkeserítője? Vagy éppen természetes velejárója?

Nem mindegy mit tudunk és hogyan gondolkodunk róla!

A legtöbb stresszt ráadásul a saját gondolataink, hitrendszereink generálják. Nézzük meg ezt a témát is másképp!

Feszültségben van bőven részünk, ez nem vitás, de nem az a cél, hogy magát a stresszt és az azt okozó szituációkat vagy netán embereket kiiktassuk az életünkből – ez amúgy is lehetetlen – hanem, hogy tanuljuk meg ezeket a helyzeteket kezelni. Tudjunk kiszállni a mókuskerékből, a folyamatos készenléti állapotból.

Csakis rajtunk múlik, hogy mennyire rohanunk a világgal és mennyire tudjuk az automata válaszadó rendszereinket kikapcsolni és jelen lenni az életünkben. A mindfulness

(tudatos figyelem, jelenben levés, éberség) technikája bizonyítottan rengeteget segít ebben.

Azt jelenti, hogy teljesen tudatában vagy a gondolataidnak, érzéseidnek és testérzeteidnek, ugyanakkor figyelsz a körülötted lévő történésekre, emberekre és a természeti világra.

Ahelyett, hogy tele lennél katasztrófa gondolatokkal, félelemmel vagy nyugtalansággal, megtanulod, hogyan legyél pártatlan, független szemlélője saját mentális aktivitásodnak.

STRESSZKEZELÉS HATÉKONYAN A HÉTKÖZNAPOKBAN



SAJÁT TÖRTÉNETEM

Ahogy befejeztem a középiskolát, elvégeztem az emelt szintű képzésen a fitness instruktor és Személyi edző szakot és kikerültem a munkaerő piacra. Hírtelen az addig „kiegyensúlyozottnak" vélt életem egyik napról a másikra a feje tetejére állt.

Sokkal kevesebbet tudtam magammal foglalkozni, mint előtte és ez megmutatkozott abban is, hogy egyre stresszesebbé váltak a mindennapjaim. Bekerültem egy mókuskerékbe, ahol egyre több stresszfaktor lépett be az életembe, de egyáltalán nem akartam tudomást venni róluk, hiszen szentül meg voltam győződve, hogy egy fiatal pályakezdőnek bírnia kell a strapát. – Vagy mégsem?

Mindenhol helyt szerettem volna állni és maximális erőbedobással végezni a rám háruló feladatokat.

Csak hajtottam az egyik munkát a másik után, amikor is a saját bőrömön tapasztaltam meg, hogy ezt nem lehet a végtelenségig folytatni, mert teljesen rámehet az egészségem.

Volt egy töréspont az életemben, ahol az élet közbeszólt és meg kellett tanulnom befele fordulni, magamra figyelni, ha szeretnék még az elkövetkezendő években is az emberekkel foglalkozni.

Egyszerűen nem akartam megengedi, hogy a külső tényezők teljesen szétforgácsoljanak. Hiszen hogy tudnánk adni, ha még magunk sem vagyunk készek rá?

Abban a pillanatban éreztem, hogy szükséges változtatnom, rendet kell tennem a fejemben lévő gondolataimban és kidolgozni egy élhető stratégiát.

Ebben az időszakban kezdtem el az önismerettel és azon belül is a stresszkezeléssel, mint olyannal foglalkozni.

Elhiheted, hogy az évek alatt felgyülemlett nem várt és nem azonnal kezelt negatív megtapasztalások milyen hatással lehettek a mentális és a fizikai egészségemre nézve!

Ugyan úgy rendszeresen edzettem és odafigyeltem a táplálkozásomra (ez volt az az időszak, amikor teljes értékű növényi étrendre váltottam), de valami hibázott, ugyanis hirtelen +5 kg-ot gyarapodtam, pattanásosabb lett a bőröm, a menstruációm kimaradozott és több narancsbőröm lett.

Mondanom sem kell, hogy milyen szinten el voltam keseredve, pláne szakemberként, akinek a példát kellene mutatnia az emberek felé.

Orvosról orvosra jártam kivizsgáltatni magamat és megfordultam az ország egyik legjobb endokrinológusánál is, de arra jöttem rá (volt egy megérzésem is), hogy nem itt fogom megtalálni az igazi megoldást.

Ahogy elkezdtem helyretenni a dolgaimat, az értékeimet, hogy mit akarok képviselni, hova tartok és elkezdtem tudatosan odafigyelni az életemben felmerülő stresszhelyzetek megoldására, úgy állt helyre bennem az önmagammal és a külvilággal való kapcsolatom is.

Újra kezdett kisütni a nap és bár a mai napig van min dolgozni, de szemlátomást sokkal jobb a helyzet. Ami nekem nagyon sokat segített az önismereti fejlődésemben, az a Tudatos teremtés Youtube csatornája (nem reklám), a meditációs gyakorlatok [amikre konkrét példát is mutatok a „Stresszoldás a gyakorlatban" résznél], az olvasás, a továbbra is folytatott sport, azon belül a súlyzós edzés és kiegészítve kardió edzéssel illetve a növényi táplálkozás.

A legkönnyebb és „leggyorsabb" stresszoldó módszer:

1. Csendesedj el! Lélegezz!

Lélegezz és lazíts! Ülj kényelmesen, és koncentrálj a légzésedre! Ne változtasd meg a légzésedet, csak figyeld!

Figyeld a ritmusát, mélységét, a levegő hőmérsékletét, ahogy beáramlik az orrlyukaidon keresztül, és ahogy finoman megváltozik kilégzésnél!

Lazulj el a fejtetőtől a talpadig! Ülj kényelmesen, egyenes háttal, mindkét talpaddal a földön, lábaid kissé kinyílnak, kezeid az öledben nyugszanak!

Egyenesítsd ki a gerincoszlopod! Finoman mozgasd meg a fejed, mígnem az állad a talajjal párhuzamba nem kerül!
Csukd be teljesen vagy félig a szemed!

Az orrodon keresztül végy mély lélegzetet, és ahogy a levegőt kiengeded, lazítsd el a testedet a fejtetődtől a talpadig!

A fejedet, arcodat, nyakadat, vállaidat, karjaidat, kezeidet, ujjaidat, mellkasodat, hátadat, hasadat, combjaidat, lábszáradat, bokáidat, lábfejedet, lábujjaidat. Élvezd a mozdulatlanságot! Figyelj a légzésedre!

Befejezés: Lassan érkezz vissza, amikor jólesik és nyisd ki a szemed!

Milyen volt? Hogy esett?

Írd fel egy lapra az érzéseidet és a meditáció közben jött gondolataidat!

2. Készítsünk „To Do” listát!

Az egyik legjobb és leghatásosabb stresszkezelő módszer, ha a teendőinket egymás alá felírjuk és azokat kisebb részfeladatokra bontjuk le.

Ez segít nekünk abban, hogy konkrétan meghatározott lépésekkel érjük el az elvégezendő feladatainkat. Nem csak sikerélményekben lesz részünk, de még továbbra is motiváltak tudunk maradni.

Fantasztikus érzés már maga a tudat, hogy elvégeztünk egy feladatot és ezáltal már csökkentettük is magunkban azt a frusztrációt, hogy semmivel sem haladtunk, mint ahogy azt elterveztük.

Ha több feladatot akarsz egyszerre elvégezni, akkor nagy az esély arra, hogy kicsúszik a kezedből a gyeplő és kudarcot vallasz. Igyekezz a fókuszodat mindig 1 dologra helyezni!

3. Testmozgás

A rendszeres testedzésnek nem csak fizikai állapotunkra van jelentős pozitív hatása, de semlegesíti a stresszt és megerősíti akaraterőnket, kitartásunkat és önbizalmunkat.

Oxigénnel tölti fel a sejtjeinket, agyunkat, ezzel segítve, hogy jobban tudjunk fókuszálni és kevésbé legyünk ingerlékenyek. Válassz a lehetőségeidhez mérten olyan mozgástevékenységet, amiben örömödet leled és ki tudsz benne kapcsolódni!

TÉNYEK ÉS TÉVHITEK



Ahelyett, hogy tele lennél katasztrófa gondolatokkal, félelemmel vagy nyugtalansággal, megtanulod, hogyan legyél pártatlan, független szemlélője saját mentális aktivitásodnak.

1. Kizárólag a mozgásszegény életmód az okozója.

Meggyőződésem szerint rengeteg olyan narancsbőrös Nő jár konditerembe, akikről tudom, látom, hogy heti szinten 3-4x edz, (köztük én is heti 4-5x edzek) és továbbra is van.

Biztos, hogy nem összekapcsolható a mozgással, miszerint, minél többet edz valaki, akkor eltűnnek a karfiolmezők. Viszont azzal igen, hogy kint mennyi zsír van (ennek okait a 2. pontban olvashatod).

Sokszor említem a klienseimnek és a közösségi médián, hogy a narancsbőr mértéke nemcsak attól függ, hogy mennyi zsír van rajtunk vagy mennyit edzünk, hanem attól is, hogyan táplálkozunk, milyen tápanyagokat veszünk magunkhoz és juttatjuk be a szervezetünkbe és arra miként fog reagálni a testünk.

Nem merném kijelenteni azt, hogy kéz a kézben jár a táplálkozás és a mozgás, de azt igen, hogy a rendszeres mozgás gyorsíthatja a folyamatokat.

A táplálkozás a legeslegelső a narancsbőr elleni hadjáratban.

2. Kizárólag a genetika az okozója.

Az, hogy genetikailag valaki hajlamos rá, még nem azt jelenti, hogy lesz is neki. Általában akkor következik be ez a jelenség/tünet, ha valakin van többlet zsír.

Azok a Nők, akik hajlamosabbak rá és ki is alakult náluk a narancsőr, 80%, hogy 15-14% testzsír alatt minimalizálódna vagy tűnne el teljesen a cellulit.

3. Ha speciálisan, erre a problémára kifejlesztett krémeket használunk önmagában, akkor látványos eredményt érünk el.

Ha rendszeresen kezdünk el használni egy cellulit elleni krémet, az az eredményességünkhöz max. 4-5%-ot ad hozzá. Egyáltalán nem csökkentik a narancsbőr meglétét, talán egy pár százalékot hozzáadhat a narancsbőr minimalizálásához, de ehhez minden áldott nap be kell kenni magunkat reggel, este és esetleg edzés előtt.

Olyan szintű őrületes változást, amit a legtöbben elvárnak az ilyen készítményektől, nem fog hozni. Inkább plusz kiegészítésként szoktam ajánlani, ha valaki szeretne még több

eszközt bevetni azért, hogy szemmel láthatóan javuljon a narancsbőr kitüremkedése a bőrfelszínből.

Ehhez viszont ténylegesen vannak olyan készítmények, amiknek a rendszeres használatával eredményt érhetünk el.

4. Ha sokat végzek kardió edzéseket, akkor el fog tűnni a narancsbőr.

Kifejezetten, csak és kizárólagosan végzett kardió edzés egyáltalán nem fogja eltüntetni vagy minimalizálni a narancsbőr meglétét.

A történelem során egy tanulmány sem szól arról (az ismereteim szerint), hogy egy női csoportot alapul véve tesztelték volna azt, hogy a kardió gép(ek)en végzett mozgás hatékonyabb eredményt hozott volna a narancsbőr elleni harcban.

Továbbá én sem láttam és tapasztaltam soha olyat, hogy valakinek a kardió edzésektől csökkent volna a cellulitja, viszont a diéta (egészséges és kiegyensúlyozott étrend), a megfelelő egészséges táplálkozás, rendszeres erősítő és kardió edzések kombinálása igen.

5. Kizárólag a torna segíthet a narancsbőr száműzésében.

Nem igaz!

Mivel a bőr alatt elhelyezkedő zsírsejtek gyenge nyirokkeringése hozzájárul a cellulit kialakulásához, a torna és a sok víz fogyasztása leginkább csak tűzoltás lehet.

E feltételezés ellenére a szakemberek úgy gondolják, hogy a súly és a cellulit nem függenek össze közvetlenül. A rendszeres torna annyiban segíthet a cellulit fizikai megjelenésének leküzdésében, hogy csökkenti a zsír mennyiségét, és megelőzi a további lerakódását.

6. A nagyon alacsony zsírszegény (nem egyenlő az olajmentességgel!) étrend segít a méreganyagok kiürülésében.

Attól függ, hogy adott egyén esetében mennyi jó (!) zsírbevitelre van szüksége. (kortól, nemtől, életviteltől függ) Tanulmányok szerint a nőknek a napi össz zsírbevitele min. 30-40g körül kell lennie a normális sejtműködésekhez.

A legújabb kutatások már cáfolják, hogy a drasztikusan lecsökkentett zsírbevitel segíthet a méreganyagok kisöprésében. Sőt, bizonyos „fogyókúrás" étrendek szerint a jó zsírok fogyasztása egyenesen létfontosságú ahhoz, hogy véglegesen megszabaduljunk a felesleges kilóinktól!

A jó zsír:

- létfontosságú szervezetünk "olajozott" működéséhez. Sokkal kiegyensúlyozottabbak lehetünk és pihentebbek maradnak az idegeink is, ami jót tesz a hormonális rendszerünkre.
- tökéletes energiaforrás
- leköti, közömbösíti és eltávolítja a savakat (segít a lúgosításban, fogyásban).

Tévhit, hogy a bevitt zsírmennyiség az okozója a narancsbőr kialakulásának.

Természetesen egy táplálkozási szakértő (dietetikus) segítségével egyénileg meghatározott zsírbevitel még többet is tud segíteni a folyamatokban.

Viszont, ha e fölött juttatunk be a szervezetünkbe (vagy feldolgozott olaj formában), az okozhat problémát. Senkinek sem javasolt alacsony zsírbevitelű étrendet folytatnia (maximum extrém esetekben, de a hétköznapokban ez nem követendő példa), de korlátozni kell a napi bevitelt.

A NÜRNBERGER-MÜLLER-FÉLE CELLULIT SÚLYOSSÁGI SKÁLA



A cellulit fokozatai

0.	nem	nem	nem
1.	nem	nem	igen
2.	igen	nem	igen
3.	igen	igen	igen

Mindig azt szoktam javasolni, hogy ne azért teperjünk legelőször, hogy azonnal tűnjön el az összes létező narancsbőrünk, hanem érjük el azt, hogy folyamatosan javítsunk az adott helyzetünkön.

(0.) A bőr ráncolásával még nem váltható ki, álló és fekvő helyzetben a comb és a far bőre sima, „babapopsi” bőr jellemző.

(1.) Fekve még sima bőrfelszínt kapjunk (ilyenkor álló helyzetben már látszódik a bőregyenletlenség).

Második lépésként (2.) álló vagy fekvő helyzetben sima bőrfelszínt kapjunk (viszont közelebbről megnézve, széthúzva a bőrt, már láthatóak a gödröcskék).

Harmadik lépésként (3.) a bőr ráncolásával sem váltható ki a bőregyenletlenség, bármely testhelyzetben sima bőrfelszínt kapunk.

HOGY MINIMALIZÁLHATÓ, KEZELHETŐ, TÜNTETHETŐ EL A NARANCSŐR?



A legjobb hatást úgy érjük el, ha:

1. Rendszeresen mozgunk, minimum heti 2-3x alkalommal erősítő és kardió jellegű edzést végzünk,

2. Egészségesen és a célunknak megfelelően minőségbeli és mennyiségbeli táplálkozást folytatunk,

3. Rendszeres és folyamatos folyadékbevitellel (min. 2,5 liter),

4. Kifejezetten cellulit masszázs köpölyözéssel és akár 1-2 plusz, az eredményességhez hozzásegítő készítményt használunk.

5. Finn szauna, hideg-meleg vizes váltózuhany. Otthon dörzsi szivaccsal átmenni az érintett bőrfelületen, hogy ezzel fokozzuk a vérbőséget és ezáltal a nyirokrendszerünk könnyebben tudja elszállítani a felgyülemlett méreganyagokat.

6. Figyelünk arra, hogy minél több növényi alapú étkezésünk legyen! Leginkább sok gyümölcsöt, zöldséget, gabonaféléket és olajos magvakat is rendszeresen fogyasszunk!

Tudtad?

A köles, a hajdina és a barna rizs segít a szervezetben lerakódott méreganyagok eltávolításában.

A NÖVÉNYI TÁPLÁLKOZÁS ÉS NARANCSBŐR KAPCSOLATA



Amikor növényi táplálkozásra váltottam az egészségem miatt, akkor nagyon örültem volna, ha találok olyan oldalakat, ahol magyarul konkrét, napi lebontásra, napi étkezésre lebontva (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna és vacsora) lennének, amit alapfőző tudással bárki el tud készíteni.

Illetve sokszor estem abba a hibába, hogy az elfoglaltságaim miatt maradtam a szokásos és unalmasabb, bevált fogásaimnál.

Bárcsak a legelején már lett volna egy jó és hiteles iránymutatás és pluszban színesebben, változatosabban táplálkozhattam volna, így beletelt jó sok időbe a kísérletezések mellett az ételek kitalálása!

Mit egyek ma? Mit egyek holnap? Jesszus, mit egyek a héten? Pont ennek az apropóján szeretnék a hozzám hasonló embereknek segíteni, hogy nekik könnyebb legyen beilleszteni az étrendjükbe 1-1 növényalapú fogást vagy ha épp étrendet szeretnének váltani.

A kutatási vizsgálatok eredményei. Mit mondanak a kutatók?

Többféle teória is van arra, hogy miért és hogyan alakul ki a narancsbőr, viszont egyik sem lett még egyértelműen igazolva.[1,2]

A narancsbőr esetén a bőr alatti zsír megnövekedett mennyiségéről beszélhetünk, illetve egyfajta gyulladásról is. Emiatt valószínű, hogy az alábbi tényezők segíthetnek mérsékelni a narancsbőrt:

1. vérellátás (véráramlás) serkentése,
2. bőr alatti zsírkészletek csökkentése,
3. gyulladás minimalizálása,
4. ösztrogén csökkentés (megfelelő szinten tartása).

1. Gyakorlatilag 1959 óta tudjuk, hogy a magas- és alacsony zsírtartalmú étrendek váltogatásával rontani, illetve javítani tudjuk a keringésünket.[3] Ugyancsak ezt mutatta meg Dr. Caldwell Esselstyn is a tanulmányában, ahol képes volt nemcsak megállítani, de egyenesen visszafordítani a szívkoszorúér betegséget egy teljes értékű növényi étrenddel.4 Ez azt jelenti, hogy a növényi étrend döbbenetes mértékben képes serkenteni a vérellátást.

2. A bőr alatti zsírkészletünket tudjuk csökkenteni, ha minél több növényi eredetű ételt fogyasztunk és minél kevesebb állatit.[5]

3. A gyulladás és a táplálkozás közötti összefüggés tanulmányozására sokat kellett várni, de abszolút megérte. Az eredmény: azok a diéták, amelyek megnövelik a gyulladás szintjét, szinte kivétel nélkül húsalapúak voltak (nyugati étrendi irányzatok), míg a zöldség- és gyümölcsalapú étrendek (egészséges irányzatok) csökkentették a gyulladás szintjét a testünkben.[6] A magas antioxidáns tartalmú zöldségek és gyümölcsök nagyobb mértékben képesek a gyulladást csökkenteni, mint az alacsony antioxidáns tartalmúak.[7]

4. Az állati eredetű termékek természetüknél fogva tartalmaznak különböző ösztrogéneket, melyek nagy egészségkárosító potenciállal rendelkeznek.8,9 Sokan azt hiszik, hogy a szójatartalmú ételek is káros hatással vannak az ösztrogén szintünkre és így az egészségünkre, azonban ez nincs így, sőt, kifejezetten egészséges fitoösztrogén tartalmú ételeket fogyasztani.[10,11,12,13,14,15]

A narancsbőr elleni küzdelem során a legfontosabb, amire figyelnünk kell, az a folytonosság, és hogy türelmesek legyünk önmagunkkal szemben. Igyekezzünk ne csak tavasszal és nyáron foglalkozni ezzel a problémával, hanem az egész év során!

Velünk született tulajdonságainkat nem tudjuk megváltoztatni, így a narancsbőr kialakulását meghatározókat sem, de az életmódunkkal és kozmetikai kezelésekkel, otthoni praktikákkal szerencsére sokat tudunk javítani a helyzeten.

NARANCSBŐR CSÖKKENÉSÉT ELŐSEGÍTŐ ÍZLETES RECEPTEK



Ezeket a recepteket azért osztom meg veled, hogy minél egyszerűbben vedd fel a harcot a narancsbőrrel a táplálkozásodban is. Igyekeztem olyan ételeket mutatni, amivel meg tudom könnyíteni számodra a folyamatot.

A minta menüterv pedig azért van, hogy legyen egy elképzelésed arról, hogy milyen minta alapján lenne érdemes táplálkoznod a mindennapokban, hogy azzal kézzel fogható eredményt érj el.

Ez a minta menüterv egy irányadó, ami nem veszi figyelembe az egyéni preferenciákat. A mennyiségeket a te céljaidnak megfelelő makrókkal kiszámítva állítsd be! Nagyobb tudatossággal és figyelemmel hatékonyabbak lehetünk.

(Fokozottan felszeretném hívni a figyelmedet arra, hogy a mintaétrend egy irányadó segédlet.

Direkt nincsenek konkrét mennyiségek megadva, hiszen nem egy személyre szabott étrendről van szó, ahol

figyelembe veszem az adott emberi sajátosságaidat és a céljaidat.

Természetesen van lehetőség személyre szabott étrend tervezésre is, amit a www.traineralexa.hu weboldalamon meg tudsz tenni. Köszönöm szépen a megértésedet!)

„Életmentő" Receptek

Banános hajdinás felhőpalacsinta



Reggelinek a legjobb választás, ha tápláló és egészséges étellel akarjuk indítani a napunkat, ami a mindenmentességének köszönhetően bármilyen ételallergiában szenvedők is bátran fogyaszthatják.

Hozzávalók:

- 100g hajdinapehely
- 1db érett (pöttyös) banán
- 1-2 dl víz
- Turmixgép
- Tapadásmentes serpenyő

Elkészítési mód:

Tegyük a hajdinapelyhet, az érett banánt és a vizet a turmixgépbe! Turmixszoljuk egyneműé, ha túl hígnak ítéljük meg a kapott masszát, akkor adjunk még hozzá hajdinapelyhet!

Abban az esetben, ha túl sűrű lett, akkor óvatosan adagolva vízzel tudunk ezen segíteni. Ha kész a masszánk, akkor egy tapadásmentes serpenyőben amerikai típusú kisebb palacsintákat süssünk ki!

Gazdag quinoa saláta (1 adag)



Mit szólnál egy tápláló, gyors és finom salátára ebédre? Ez a saláta pont olyan, amitől jól fogsz lakni és meg sem fogsz éhezni az uzsonnáig.

Hozzávalók:

- 100g Quinoa
- 60g Füstölt tofu
- Fél alma
- 1 közepes cukkini
- + zöld leveles saláta opcionálisan

Elkészítési mód:

A quinoát dupla mennyiségű vízben felforralom, majd alacsony hőfokon puhára főzöm (kb. 15 perc alatt).

Közben kockákra vágott tofut beáztatok sós, fokhagymás vízbe 10-20 percre, majd lecsepegtetem és száraz serpenyőben szójaszósszal megpirítom. Ha kész, ugyanabban a serpenyőben, amiben a tofut pirítottam, apróra vágott almát és cukkinit nagy hőfokon pár perc alatt kicsit megpirítok.

Nem kell megpárolni, hiszen nem szeretnénk, hogy elveszítsék ropogósságukat!

Fagyasztott kukoricát pici sóval és vízzel megpárolok. Adjunk még hozzá tetszés szerinti zöld levelet, pl. spenótot, rukkolát vagy bazsalikomot apróra vágva, egy kis újhagymát zöldjével együtt hozzádarabolok és tálalhatunk is!

Csicserilepény



Ha nincs sok időd vagy épp kísérletező kedvedben vagy, akkor próbáld ki ezt a gluténmentes csicseriborsóból készült lepényt! Ez egy alaprecept, amit kedvedre tudsz variálni.

A kedvencem, amikor a lepényt megtöltöm friss zöldséggel, teszek bele füstölt tofucsíkokat, lelocsolom kókusz-joghurttal és felhajtogatom, mint egy burritót. Isteni finom!

Hozzávalók:

- 3 EK (50 g) csicseriborsóliszt
- késhegynyi szódabikarbóna
- csipet só
- víz (kb. 1 deci)
- +Tetszőleges zöldségek: 1 újhagyma, fél kápia paprika, 1 gerezd fokhagyma, zöld leveles
- +Díszítéshez: uborka, koktélparadicsom, retek, reteklevél, salátakeverék

Elkészítési mód:

A csicserilisztet kikeverjük a csipet sóval, késhegynyi szódabikarbónával és evőkanalanként annyi vizet adjunk hozzá, míg felvert tojásállagot nem kapunk.

Egy tapadásmentes serpenyőben szárazon elkezdem megpirítani az apróra vágott hagymákat, kevés kápia paprikát, és egy adag apróra vágott zöldet.

Ráöntjük a csicseriborsós keveréket, szépen elterítjük a serpenyőben az edény mozgatásával. Lefedjük egy fedővel, majd pár perc elteltével, ha a szélén már látszik, hogy megsült és könnyedén mozgatható, akkor fordítsuk meg és fél perc alatt süssük készre a másik felét is. Zöldségekkel, zöldsalátával tálaljuk.

Karfiolpüré



Készítsd el a pürédet sima krumpliból és karfiolból köret gyanánt! Nem csupán feldobja az étkezésedet, de még változatosabbá is tudod tenni vele!

Hozzávalók:

- 1 nagy fej karfiol
- Ízlés szerint 1 csipet bors, só és szerecsendió

Elkészítési mód:

A karfiolt "fejekre" bontjuk, megtisztítjuk. Enyhén sós vízben puhára főzzük, minden része megpuhuljon. Főzés után jól lecsepegtetjük, hogy később ne legyen annyira híg a püré.

Aprítógépbe tesszük, a fűszereket is itt adjuk hozzá, pürésítjük. Ha a mennyiség meghaladja a gépünk kapacitását, a végén ízesítsük, és ne minden adagnál!

Cukkinis-fahéjas „fagyi”



Életmentő lehet, ha édességre vágysz, de nem szeretnél már kalóriában dúsabb vagy nagyobb étkezést beiktatni a napodba.

Hozzávalók:

- 2 közepes cukkini
- 2 tsk. fahéj
- +Ízlés szerint: Friss gyümölcs, magvak, étcsoki, fahéj, kakaópor stb.

Elkészítési mód:

Hámozd meg a cukkinit és vágd kisebb darabokra! Ezeket a feldarabolt cukkiniket tedd egy nejlon zacskóba, ezt a cukkini nejlonzacskót pedig a fagyasztóba! Amikor teljesen megfagyott a cukkini, akkor egy turmixgépbe pakolva, némi kevés vízzel felöntve és hozzáadva a fahéjat turmixold össze az egészet!

A jégkristályoknak köszönhetően egy krémesebb, de kalóriacsökkentett fagyit kapsz végeredményként.

MINTA MENÜTERV

A feszesebb és tónusosabb fenékért és combokért!



VEGÁN ÉTEL ÖTLETEK

@TRAINERALEXAA

REGGELI

OVERNIGHT-OS
ALMÁS- FAHÉJAS ZABKÁSA

EBÉD

PIRÍTOTT TEMPEH QUINOÁVAL
ÉS PÁROLT CERUZABABBAL

VACSORA

FEKETE BAB BULGURRAL
BROKKOLIVAL ÉS NYERS CUKKINIVEL

WWW.FENEKFORMALAS.COM

VEGÁN ÉTEL ÖTLETEK

@traineralexaa

Reggeli

MÁLNÁS CHIA PUDING FAHÉJJAL ÉS TÖRT MANDULÁVAL



Ebéd

SÜLT TEMPEH SPENÓTOS QUINOÁVAL

Vacsora

CSICSERIBORSÓ LEPÉNY PÁROLT ZÖLDSÉGEKKEL

www.fenekformalas.com

HIVATKOZOTT KUTATÁSOK

[1]: Cellulite: nature and aetiopathogenesis. Int J Cosmet Sci. 2006 Jun;28(3):157-67.

[2]: Adiponectin expression in subcutaneous adipose tissue is reduced in women with cellulite. Int J Dermatol. 2011 Apr;50(4):412-6.

[3]: The effect of lipemia upon coronary and peripheral arterial circulation in patients with essential hyperlipemia. Am J Med. 1959 Jan;26(1):68-75.

[4]: A way to reverse CAD? J Fam Pract. 2014 Jul;63(7):356-364b.

[5]: Vegetarian diet improves insulin resistance and oxidative stress markers more than conventional diet in subjects with Type 2 diabetes. Diabet Med. 2011 May;28(5):549-59.

[6]: Dietary pattern analysis and biomarkers of low-grade inflammation: a systematic literature review. Nutr Rev. 2013 Aug;71(8):511-27.

[7]: Food selection based on total antioxidant capacity can modify antioxidant intake, systemic inflammation, and liver function without altering markers of oxidative stress. Am J Clin Nutr. 2008 May;87(5):1290-7.

[8]: The sensitivity of the child to sex steroids: possible impact of exogenous estrogens. Hum Reprod Update. 2006 Jul-Aug;12(4):341-9.

[9]: Development of an LC-MS/MS method to quantify sex hormones in bovine milk and influence of pregnancy in their levels. Food Addit Contam Part A Chem Anal Control Expo Risk Assess. 2012;29(5):770-9.

[10]: Legume, soy, tofu, and isoflavone intake and endometrial cancer risk in postmenopausal women in the multiethnic cohort study. J Natl Cancer Inst. 2012 Jan 4;104(1):67-76.

[11]: Soy intake and risk of endocrine-related gynaecological cancer: a meta-analysis. BJOG. 2009 Dec;116(13):1697-705.

[12]: Systematic review of soy isoflavone supplements on osteoporosis in women. Asian Pac J Trop Med. 2012 Mar;5(3):243-8.

[13]: Soy intake related to menopausal symptoms, serum lipids, and bone mineral density in postmenopausal Japanese women. Obstet Gynecol. 2001 Jan;97(1):109-15.

[14]: Soymilk or progesterone for prevention of bone loss--a 2 year randomized, placebo-controlled trial. Eur J Nutr. 2004 Aug;43(4):246-57.

[15]: Prospective cohort study of soy food consumption and risk of bone fracture among postmenopausal women. Arch Intern Med. 2005 Sep 12;165(16):1890-5.

FELHASZNÁLT FORRÁSOK



Felhasznált képforrások, irodalmak, weboldalak és tanulmányok (alapos áttanulmányozás után beemelve az e-bookba):

- https://korkep.sk/cikkek/uncategorized/2015/07/02/tuti-tippek-narancsbor-ellen/
- https://napidoktor.hu/kivul-belul/7-tevhit-a-narancsborrol/
- https://divany.hu/eletem/2018/06/26/narancsbor-okai-cellulitisz-ellen-modszerek/
- https://www.nogyogyaszatikozpont.hu/osztrogen-dominancia
- https://hu.wikipedia.org/wiki/Narancsb%C5%91r

UTÓSZÓ

Örömmel tölt el, hogy veled is megoszthattam a tudásom egy részét és ezzel is támogattad a munkásságomat.

Továbbá köszönöm azoknak a kedves embereknek, akik bátorítottak, hogy írjak könyvet, mert ők szívesen olvasnák a gondolataimat.

Váljon hasznodra az e-bookban elhangzott elméleti és gyakorlati tudás és kívánom, hogy az életedben is tud alkalmazni!

Kívánom azt is, hogy legyél egyre tudatosabb, egészségesebb, fittebb és érj el egy narancsbőr mentesebb alakot magadnak! Szorítok neked! Veled vagyok!

További kitűnő egészséget kívánok Neked!

Alexa
www.traineralexa.hu | www.fenekformalas.com

A "Fenék2020" kuponkód felhasználásával, most 10%-os kedvezményt kaphatsz a fenék akadémia havi tagságából, ha előfizetsz rá!

2020.02.12