

# Tulik as tselluliit

**Tselluliit on krobeline apelsinikoort meenutav rasvkude, mis paikneb alakehas, eriti puusadel ja reitel. Naiste ja meeste kehas ladestub rasv erinevalt, tselluliiti esineb vaid naistel.**

Inimese organismis paikneb rasvkude mitmeti: nahaalune rasvkude, siseelundeid ümbritsev rasvalade. Elutähtis on rasvkude, mis toetab neere, naistel ka see, mis asub rindades, puusadel, reitel.

Rasvaladestused aitavad naisi hädaolukorras. Selline rasv kujutab organismi jaoks varuenergiat, mida saab tarvitada suurenenud energiavajaduse korral, näiteks raseduse ajal. Siiski ei ole ülekaalulistel naistel kogu rindades ja puusadel leiduv rasv eluks vajalik.

Tselluliidist vabaneda ei ole kahjuks kerge. Naised ei saa alakeha rasva põletada enne, kui suurem osa ülakehas peituvast on põletatud.

Tänapäeval liigub inimene tunduvalt vähem, kui peaks. Varasema ajaga võrreldes on muutunud elustiil, töö- ja transpordikorraldus, kodutööd.

Juba lastel tuleks vältida ülekaalulisust. Lapsed söövad-joovad palju suhkrut sisaldavaid sööke ja jooke. Liigutakse vähe – autost kooli või lasteaeda ning sealt taas autosse. Tüsedate laste kehalised saavutused on ülimalt tagasihoidlikud, nõnda hakatakse kehalise kasvatus tundi üldse vältima.

Tselluliidi kõrvaldamiseks kasutatakse ka rasvaimu, kuid sellega kaasneb probleeme – tekivad kahjustused nahaaluses rasvkoes. Samuti võib tüsistusi põhjustada kirurgiline sekkumine.

Soovitatakse veel massaaži ja salendavaid plaastreid.

Hea tahtmise korral on võimalik tselluliidist siiski vabaneda, kui elustiili muuta.

## Rohkem liikumist!

Lihastreening arendab lihaseid, kiirendab ainevahetust ja kulutab kaloreid. Kuna rasva põletatakse ainult hapniku abil, on sportimisel ja igasugusel kehalisel tegevusel oluline tähtsus. Kõndige pigem jala, kui liigute auto või bussiga. Liftiga sõitmise asemel käige trepist.

Valige endale kõige sobivam ja meeldivam spordiala. Matkamine, kepikõnd, võimlemine, sportlikud mängud, suusatamine – sobivad kõik. Kasu on ka igapäevases kehalises tegevuses: õue pühkimine, kaevamine, lume lükkamine jne.

## Toituge õigesti, vältige ülesöömist!

Kui sööte rohkem ja saate seega rohkem kaloreid, kui kehalise tegevuse ning liikumisega kulutate, ladestub üleliigne rasvana. Kehakaalu vähendamiseks peab toidust saadavaid kaloreid olema vähem. Oluline on, et toit oleks madala rasvasisaldusega. See vähendab östrogeeni tootmist naise organismis. Östrogeen on tähtsaim naissuguhormoon, kuid kahjuks soodustab see rasva teket.

Vältige rasvast liha ja vorsti. Eelistage linnuliha ning väherasvast kala.

Köögi- ja puuvilja peaks sööma poole kilogrammi ümber päevas või isegi rohkem, kolmandik sellest toorelt. Köögivilja keetes pange see juba keema aetud vette.



Liikumine aitab paljude hädade korral.

Sööge vähem saia ja vältige kondiitritooteid. Eelistage täisteratooteid.

Toitu on tervislikum aurutada-keeta-grillida kui praadida.

Sööge vähemalt kolm korda päevas tavapärasel kellaaegadel, et vältida pikki vaheaegu söögikordade vahel ning sellega peaaegu paratamatult kaasnevat näksimist.

Jooge päevas vähemalt 6–8 klaasi vett.

**NAOMI LOOGNA,**  
professor

## LUGEJA SOOVITAB

### Taruvaik tursete vastu

Targu Talitas ilmus hiljuti lugu sellest, mida teha, kui käed või jalad paistavad. Mul oli sama mure jalgadega, kuid arstirohud ei aidanud. Viisid küll vee välja, nii et keha oli kuivetu, aga jalad tursusid edasi.

Võtsin ette ise kirjandusest asja uurida ning leidsin, et jalgade paistetus võib olla tingitud teatud B-vitamiini puudusest. Seega ostsin purgi

taruvaiguga mett ja hakkasin seda sööma – üks teelusikatäis päevas. Kui purk tühjaks sai, olid ka jalad korras ning on siia maani.

Peale mee võtsin astelpajuõli. Seda tarvitan praegugi.

Meega saavad ravida siiski vaid need, kellel pole suhkurtõbe ega mee vastu allergiat.

**VIIVE RAUD**



SVEN ARBET