

Cellulite come si presenta e cosa fare

scritto da fmadmin | Aprile 16, 2018



L'editoriale di ha messo in luce un problema sempre attuale.

“Altro che sindrome da pareo. In Italia è allarme depressione da costume.

Tanto che persino il chirurgo estetico scende in spiaggia per placare gli animi. Quattro italiani su cinque dichiarano, infatti, di trovarsi pieni di difetti e di affrontare l'estate con un senso di insoddisfazione e scontentezza. Lo rivela uno studio condotto dall'associazione Donne e qualità della vita, su un campione di 300 uomini e donne fra i 20 e i 50 anni, raggiunti sulle spiagge italiane. Stando agli intervistati, lo stato d'animo che caratterizza i vacanzieri del 2008 non è di sollievo (15%) per l'arrivo delle tanto sospirate ferie, ma di

forte depressione dovuta a una serie di problemi estetici (35%). Allarme depressione da costume, insomma."..."Ma se per le donne i punti deboli sono cellulite e smagliature (38%), piuttosto che un seno troppo piccolo (30%) o i segni del tempo (25%), gli uomini invece sono infastiditi dalla pancetta (35%)."

Parliamo allora di questo terribile 38% e del perché la CELLULITE sta diventando sempre di più un problema:

Il termine "cellulite" fu coniato in Francia nel 1922 da Alquier e Paviot che andava a definire un inestetismo, creando un po' di ambiguità con il già conosciuto *cellulitis* con cui nel lessico medico inglese si descrive un'infezione cancrenosa dei tessuti sottocutanei.

Questo strato sottocutaneo di cellule adipose si ritrova immerso in un tessuto connettivo insufficientemente vascolarizzato che porta ad una serie di meccanismi conseguenziali:

1. **RITENZIONE IDRICA**
2. **una PRODUZIONE DI FIBRE DI COLLAGENE cicatriziale che servono a contenere questi "laghetti" d'acqua**
3. **EDEMA STRUTTURATO che ingloba la circolazione sanguigna e linfatica con conseguente peggioramento della fibrosità e quindi della cellulite**

(ne abbiamo parlato anche qui:)

e se parte della cellulite fosse dovuto dai nostri pensieri?

La sedentarietà influisce su questo stato infiammatorio, così come una dieta squilibrata, ma anche i pensieri giocano la loro parte, specie quelli che ci spingono ad auto-boicottarci, contrastare i nostri stessi voleri.

Molto spesso occorre anche chiedersi, guardandosi allo specchio, se c'è stata la volontà di costruirsi un'armatura,

una specie di corazza. E trovare la forza per smantellare tutto.

5 regole d'oro per la cellulite

Vediamo insieme 5 regole d'oro per trasformare lo stato di cellulite in una risorsa per conoscersi e migliorare.

1. Abbandona la rabbia

Il sentimento collegato alla Cellulite e al grasso è proprio la rabbia! con conseguente rallentamento della circolazione energetica nel tessuto connettivo e adiposo, che favorisce la stagnazione della materia.

2. Alimentazione sana

Una corretta alimentazione è necessaria per mantenere il corretto tono ed elasticità dei tessuti e va a dare beneficio alla funzione del fegato e tessuto connettivo.

Evitate di mangiare spesso pasta, pane, biscotti, prodotti lievitati e dolci che non fanno che alimentare l'infiammazione.

Meglio, molto meglio, scegliere un'alimentazione di base vegetariana, escludendo salumi, formaggi piccanti, cioccolata e carne grassa, senza arrivare a diete drastiche.

3. trattamenti intensivi

Un percorso di trattamenti con manualità e tecnologie SPECIFICHE per la vostra situazione non solo vi permetterà di avere un miglioramento notevole dell'inestetismo, ma vi concederà del tempo da dedicare a voi, ridandovi sicurezza ed energia

4. Autocura Domiciliare

Trattare la pelle con costanza e con prodotti quotidiani permetterà al tessuto di essere curato ogni giorno con un massaggio che riattiva il metabolismo e la circolazione rallentata, il tutto nutrendo la pelle!

5. M come movimento

Evitando i picchi di allenamento aerobico, meglio scegliere attività che siano allenanti sul lungo arco di tempo e non facciano soffrire il cuore.

Via libera agli sport acquatici che fanno lavorare bene il corpo sfruttando la resistenza dell'acqua. Benissimo anche discipline che lavorano sulla respirazione come il qi gong e lo yoga.

Bene le camminate nel verde, attività all'aperto che possono abbassare i livelli di stress.

È molto importante avere costanza nell'allenamento e scegliere qualcosa che ci piaccia davvero.

vuoi maggiori informazioni? prenota un check-up

leggi anche: