

Come trattiamo la cellulite prima di andare al mare? Anche tu in PRONTO SOCCORSO?

scritto da fmadmin | Giugno 13, 2020



Molte clienti, soprattutto fra le nuove, arrivano in questo periodo post pandemia, per ritrovare la loro forma fisica. Ci chiedono il trattamento **PIÙ' INTENSIVO**, quello con un **MACCHINARIO MIRACOLOSO**, che in un mese circa e in poche sedute cancelli tutti i segni della cellulite e del sovrappeso.

Magari senza dover seguire un'alimentazione quanto meno diversa da quella che hanno fatto in questo periodo.

Magari quello che prevede anche qualche aperitivo o cena fuori con gli amici.

Tutto ciò che ci è mancato in questo periodo, per presentarsi alla prova costume in piena forma e gioia di cuore!

Ovviamente anche senza dover fare attività fisica, “che non ho tempo!”

E' proprio a ridosso delle vacanze che ci ritroviamo davanti allo specchio dicendoci:

“Io così non ci vado al mare!”

La situazione è tragica: sovrappeso, cellulite, ritenzione idrica, interno braccia e interno coscia sempre meno elastiche!!

Vado in istituto al reparto **PRONTO SOCCORSO**.

Li mi tratteranno e in meno di un mese ritroverò la mia forma fisica perfetta, ideale per l'imminente prova bikini!.

Tutto ciò sarebbe veramente fantastico, un sogno! Soprattutto dopo i 40 anni, quando il nostro corpo e la nostra pelle comincia a dare segni di cedimento ed accumuli vari fra **ritenzione idrica**, **pannicoli adiposi** resistenti soprattutto su pancia e fianchi e **cellulite** sempre più evidente. Sembra che tutto quello che si fa per ritrovare la forma con soluzioni facili e poco impegnative, non funzioni più.

Inventare la macchina miracolosa che esaudisce tutti i nostri desideri un po' come fosse la lampada di Aladino... chissà, certo è che ancora la devono inventare!

Conosci il tuo nemico

Ma come sempre il nemico si sconfigge più facilmente se seguiamo una strategia. E per vincere la guerra alla cellulite bisogna conoscere il nemico.

Quindi catapultiamoci nel microcosmo delle nostre cellule e andiamo a vedere cosa è successo,

- Perché la cellulite sulle gambe è sempre più evidente?
- Cosa posso fare per ritrovare la forma fisica e perdere quei chiletti in eccesso?

- Ora che inizia il caldo, come posso mantenere la circolazione attiva per evitare la ritenzione idrica sulle gambe?
- Perché, nonostante faccia ginnastica costantemente la pelle delle braccia e dell'interno coscia tende a perdere la compattezza?

la cellula

Partiamo da un presupposto: Per la cellula lavorare sarebbe la norma. Se rallenta la sua attività, ci sono dei motivi validi che le impediscono di svolgere il suo compito, in base al tessuto o all'organo a cui appartiene.

Il lavoro che svolge la cellula si chiama **Metabolismo**! Vi dice niente questa parola?

"Ho il metabolismo lento, non riesco più a dimagrire!"

"Fare attività fisica stimola il metabolismo..."

"Mi è cambiato il metabolismo, quello che mangiavo prima adesso non potrei..."

Ma cos'è questo metabolismo? E come possiamo stimolarlo per renderlo più attivo?

metabolismo basale

Noi abbiamo un **metabolismo basale**, cioè la quantità di energia che serve al nostro organismo per svolgere le normali funzioni vitali, in una condizione di riposo. Pensate a quando siamo sdraiati sul divano senza fare nulla, il nostro organismo sta comunque lavorando, consumando quindi energia per il battito cardiaco, per respirare, ecc. Quindi anche solo per stare fermi abbiamo bisogno di un tot di calorie necessarie per svolgere tutte le funzioni vitali.

metabolismo dinamico

Poi ci alziamo dal divano e andiamo a lavorare, a fare una passeggiata oppure andiamo in palestra. Quindi al nostro

organismo servono altre calorie per il **metabolismo dinamico**, che si andranno a sommare a quelle del metabolismo basale.

Queste calorie per la cellula sono preziose: se normalmente il nostro metabolismo basale è di 1400 calorie e invece mangiamo meno per cercare di dimagrire, magari 800 calorie, il nostro organismo per evitare danni abbassa il metabolismo e si abitua a vivere con le sole 800 calorie.

le calorie

Quando poi improvvisamente mangiamo di più, la cellula continua a vivere con le 800 calorie, tanto ha imparato, e le altre le mette in riserva, pensando di risparmiare dovessero ripetersi periodi in cui ci sono meno nutrienti! Oppure se mangiamo più di quanto consumiamo, le stocca per farsi le riserve di grasso, che potrà essere utile come carburante dovesse rimanere senza!!

Ma torniamo alla nostra cellula: a lei servono le materie prime:

- Minerali
- Vitamine
- Acidi grassi
- Proteine
- Zuccheri
- Acqua
- Ossigeno
- Energia

il lavoro della cellula

L'energia della cellula è il carburante che le serve affinché possa svolgere il suo lavoro. Immaginatela come un organismo completo. Produce sostanze che servono per il suo lavoro, scindendo dei macroelementi. Mette insieme dei piccoli elementi e crea delle sostanze più grandi, per produrre delle materie, o trasportare elementi da una parte all'altra, oppure per pulire il suo ambiente interno o l'ambiente esterno. Si

auto ripara, cerca sempre di rimettere tutto a posto, per mantenere un equilibrio nel suo spazio interno.

Ebbene la cellula normalmente prende, dagli elementi che le arrivano attraverso l'alimentazione, le materie prime e le trasforma in energia. L'energia della cellula si chiama ATP (una molecola di adenosina con 3 fosfati, adenosin-trifosfato).

Proprio una piccola fabbrichetta.

l'adipocita

Allora, prendiamo in considerazione l'**adipocita**, visto che la maggior parte di noi comuni mortali essendo stati costretti a stare chiusi in casa, sicuramente più fermi rispetto alla norma, ne ha accumulati un po' con qualche chilo di sovrappeso.

Chi di noi non si è concesso qualche infrazione in più anche con l'alimentazione, visto che avevamo tempo e cibo in abbondanza, magari ci siamo concessi anche qualcosa di più goloso, per consolarci dalla frustrazione di sentirci costretti a casa, almeno una soddisfazione ce la siamo dovuti togliere!!

Gli adipociti fino ai 10 anni di vita crescono di numero. Ecco perché è importante l'alimentazione nei bambini, un bambino obeso sarà sicuramente deputato a fare diete dimagranti tutta la vita!

In passato si pensava che dopo i 10 anni non potessero più moltiplicarsi ma gli ultimi studi hanno smentito questo concetto: se mangiamo più di quanto consumiamo, e le cellule che abbiamo sono già al limite per contenere altri acidi grassi, il grasso viene comunque stoccato (per la cellula è un bene prezioso utilizzato all'occorrenza come carburante o per riscaldare il corpo). Da questa ricerca si è visto che ci sono delle cellule staminali che in occasione di quantità di acidi

grassi da stoccare diventano adipociti per poterli contenere.

UNA CURIOSITÀ'

Questa operazione avviene di notte, quando dormiamo, a nostra insaputa!!!

Quando mangiamo più di quello che consumiamo, ci muoviamo meno e continuiamo ad assumere le stesse calorie di quando facevamo sport, oppure il nostro sistema ormonale interferisce sul lavoro che deve fare l'adipocita rallentandone il consumo in particolari fasi della nostra vita, ecco che si accumula grasso.

Donne o uomini lo accumulano in maniera diversa sulle varie parti del corpo, sempre per differenze ormonali: **l'uomo** tende ad accumularne sull'addome invece **le donne** sulle cosce, dopo i 40 anni cominciano invece anche le donne un lieve accumulo su pancia e fianchi.

Fin qui tutto bene, qualche chilo in più, i jeans stringono un po' di più, qualche rotolino, ma tutto sommato, poco male.

Il fatto è che quel tessuto adiposo è terreno fertile per diventare cellulite! E qui la cosa si complica, non solo per la componente estetica!

Seguitemi!

Quando abbiamo anche una circolazione rallentata, un po' perché è di famiglia, (anche la mamma e la zia soffrivano di cattiva circolazione), un po' perché abbiamo effettivamente fatto meno movimento, costrette a restare in casa per 2 mesi, succede che il sangue non riesce a svolgere tutti i suoi compiti:

- apporto di nutrienti ai tessuti
- raccolta di scorie e tossine

lasciando queste sostanze di rifiuto proprio in mezzo agli adipociti.

Queste sostanze inoltre tendono a provocare infiammazione. Quindi il cervello, per mettere ordine, chiede al sistema linfatico, il nostro spazzino, di pulire il tessuto da queste impurità. Ma il sistema linfatico si avvale della spinta del sistema sanguigno, quindi, rallentato lui stesso, lascia dei "laghetti" di acqua per diluire le tossine, e non riesce a pulire il tessuto fino in fondo causando un ulteriore aumento dell'infiammazione.

Il tessuto, la pelle, a questo punto comincia a mostrare i primi segnali di malessere.

Gambe gonfie e pesanti, zone più fredde, pelle un po' ispessita e desquamata.

SIAMO NELL'ANTICAMERA DELLA CELLULITE!

Ecco allora che il cervello interviene per contenere questi "laghetti" intrisi di tossine, chiede quindi al **fibroblasta** (la cellula che produce collagene, elastina e acido ialuronico nel secondo stato della pelle, che servono a sostenere il tessuto) di produrre fibre di collagene cicatriziale, quello che si produce per riparare un danno immediato, come quando ci facciamo un taglio!

Queste fibre di collagene, circondano dapprima i laghetti, ma poi, inevitabilmente inglobano anche le terminazioni sanguigne e linfatiche, creando delle strozzature che di conseguenza impediscono la corretta funzionalità della circolazione: la cellulite diventa la causa di se stessa, il cane che si morde la coda!

Capito questo concetto, ribadisco l'importanza di trattare la cellulite in prevenzione sulle ragazze giovani, perché altrimenti avranno una circolazione ancora più deficitaria, non è solo per l'aspetto estetico!

Ecco che tra i lobuli adiposi, la ritenzione idrica, le terminazioni sanguigne e quelle linfatiche strozzate e il groviglio di fibre, il tessuto continua a degenerare e ad

aumentare di volume.

Tirando i tralci connettivali, quelli che uniscono la pelle alla muscolatura, ecco che in superficie comincia ad evidenziarsi la tanto odiata buccia d'arancia!!!

Ora da questo concetto "la domanda sorge spontanea", diceva Antonio Lubrano!

Come posso chiedere alla cellula, che manifesta il suo disagio a svolgere correttamente il suo lavoro, di impegnarsi in un lavoro di riparazione ancora più importante, se le condizioni che le impongono sono le stesse che hanno causato l'inestetismo?

Mi spiego meglio.

Abbiamo detto che per la cellula lavorare sarebbe normale a patto che le arrivino tutti i nutrienti necessari. Se le cellule del sistema linfatico avessero l'energia necessaria per pulire la quantità di tossine raccolte nel nostro organismo (a patto che non ne immettiamo una quantità maggiore di quanto il nostro sistema linfatico ne riesca a smaltire);

Se il metabolismo funzionasse correttamente, tutte le nostre cellule svolgerebbero il loro lavoro correttamente. La pelle quindi non darebbe questi antiestetici e fastidiosi segnali all'esterno.

Quindi mi immagino ancora questa cellula che:

- non ha tutti i nutrienti e si deve arrangiare per svolgere il suo lavoro
- è intasata di tossine che non riesce ad eliminare
- non ha abbastanza energia
- è attaccata dai radicali liberi, sostanze di scarto del lavoro cellulare che attaccano le membrane cellulari!

Ecco che ci dice:

" non ho da mangiare, sono sporca e affaticata, non ho energia, sono pure attaccata dai nemici... senti il lavoro che

devo svolgere lo farò poi... ecco che si accumula l'ineestetismo. D'altro canto lei preferisce rallentare il suo lavoro (**metabolismo**) piuttosto che morire: non potrebbe sarebbe la morte del tessuto o dell'organo a cui appartiene!

Ecco come si forma l'ineestetismo!

Ora se parliamo dell'adipocita avremo un pannicolo adiposo in eccesso che può diventare un tessuto infiltrato con ritenzione idrica all'inizio, e può degenerare creando infiammazione dando segnali di dolore alla palpazione. Diventerà cellulite più o meno compatta a seconda della componente fibrosa, fino a diventare un tessuto sclerotizzato: cioè quando la quantità delle fibre sarà tale e saranno sempre più dure che sarà un tessuto difficile da districare.

Partiamo però da un presupposto! La cellulite chi ce l'ha se la tiene! Non c'è macchinario, non c'è intervento medico o estetico che la faccia scomparire.

Quindi il lavoro più importante da fare è **PREVENIRLA** e **RENDERLA MENO VISIBILE!**

Le tecnologie stimolano il metabolismo cellulare in maniera diversa. Ecco perché è importante capire in fase di **check-up** quale è la migliore da utilizzare per ogni ineestetismo.

Abbiamo capito che tutto nasce dalla carenza di nutrienti che servono per avere l'energia necessaria per svolgere correttamente il proprio lavoro e quindi avere un metabolismo attivo!

Affrontare un ineestetismo subito con delle tecnologie, comporta dei risultati all'inizio... poi tutto torna come prima e anche peggio!

PERCHÉ' ?

Perché quelle cellule saranno continuamente spinte a svolgere un lavoro non avendo l'energia e le materie prime necessarie, quindi faranno quel lavoro ma alla fine porteranno il conto!

ci vuole metodo

Il metodo di lavoro **Ego 5 punti** si avvale del metodo D4step un metodo certificato all'Università di Pavia che prevede:

1. **Check up:** Per valutare lo stato attuale del tessuto e delle sue cellule. Un'anamnesi necessaria a una professionista per capire quali sono i nutrienti e le azioni necessarie per ogni organismo!
2. **Programmazione.** Riportare quella cellula a lavorare dandole dapprima gli strumenti necessari e poi spingerla a lavorare correttamente.
3. **Personalizzazione.** Ogni inestetismo deve essere trattato in maniera specifica. Anche se facciamo un'esfoliazione, punto fondamentale per risvegliare ogni tessuto, sarà indirizzata a trattare la cellulite, l'adipe o la ritenzione idrica. Avendo cura anche dell'aspetto anti ageing a cui tutti siamo sottoposti!
4. **Prodotto di autocura domiciliare.** Improbabile pensare che la cara cellula faccia un superlavoro, se vai in istituto solo 1 volta a settimana. Il prodotto domiciliare, con gli stessi principi attivi del prodotto utilizzato in cabina, servirà a far lavorare il tessuto anche a casa, allenando la cellula a riprendere la normale attività stimolando il metabolismo.
5. Questo punto è quello che contraddistingue il metodo EGO: il **MONITORAGGIO**. Controlliamo che quello che abbiamo impostato in fase di check-up e di programmazione fisiologica, stia avvenendo correttamente sul tessuto trattato, altrimenti si cambia azione o principio attivo!

Potete capire ora quanto sia diverso trattare un inestetismo partendo da una riattivazione fisiologica, cioè mettendo quella cellula nella condizione di riprendere la sua attività, armata dei nutrienti necessari, liberata dalle tossine superficiali e profonde, allenandola per farle riprendere la normale attività, stimolando il suo metabolismo.

Questo ci permette di farvi raggiungere i risultati nel momento in cui fate il trattamento e di mantenerlo nel tempo.

Sì, questo è un altro cruccio nell'affrontare il trattamento estetico:

“Se inizio a fare i trattamenti estetici poi li dovrò fare tutta la vita!”

Io questo ve lo auguro di cuore!

Non si può certo pensare di aver speso tempo e denaro per ottenere i risultati sperati e poi lasciate che tutto vada alle ortiche!

Magari non tutti possiamo permetterci di fare a vita 1 o 2 trattamenti a settimana, ma 1 trattamento al mese in fondo non è poi un grande impegno!

Sarà quello stimolo che ricorderà alla nostra cellula il lavoro che dovrà svolgere, evitando accumuli e degenerazioni. Così come il prodotto da utilizzare a casa: un piccolo trattamento che vi fate tutti i giorni!

Questo è diverso che trovarsi ad aver speso una fortuna per interventi con macchinari, o medico estetici che spingono il tessuto a mostrarsi meglio, senza prendersi cura di quello che accade sotto, negli altri tessuti.

Le conseguenze a cui sarà sottoposto quel tessuto costretto a doversi rimarginare, quindi a produrre quel collagene duro che riparerà, certo, ma ostruirà di conseguenza la circolazione, spostando il problema dell'inestetismo di qualche tempo, peggiorando la situazione!

Io penso che la pelle, quest'organo importantissimo, ci parli e manifesti attraverso l'inestetismo un disagio, un malessere interno che si manifesta affinché ce ne possiamo prendere cura.

Bisogna saperla leggere, e rispettandola otterremo i migliori risultati che ognuno di noi merita!

SAVE YOUR SKIN

Fulvia Giorgi