

CELLULITE



Elekea

Tutti i rimedi naturali utili a ridurre la cellulite

La cellulite è un disturbo degenerativo del tessuto adiposo sottocutaneo che si manifesta con avvallamenti o buchi visibili sulla pelle che conferiscono il cosiddetto “aspetto a buccia d’arancia”. È uno degli inestetismi più frequenti che può rappresentare, nei casi più gravi, motivo di disagio o imbarazzo per le donne.

Quando il tessuto adiposo si accumula in modo eccessivo nello strato sottocutaneo e intrappola anche l’acqua, si forma la cosiddetta cellulite.

In realtà il meccanismo di formazione è legato ad una disfunzione del microcircolo, ovvero della piccola circolazione, in quei distretti, che tende a creare dei setti fibrosi che intrappolano il tessuto adiposo e l’acqua.

La comparsa di cellulite è imputabile perlopiù a cause di origine ormonale e vascolare, cui possono associarsi diversi fattori in grado di favorirne la comparsa e peggiorarne le manifestazioni.

Non tutta la cellulite è uguale, possiamo individuare tre stadi basati sulla gravità e impatto estetico:

- I° STADIO cellulite edematosa: è caratterizzata da una stasi di liquidi nelle classiche zone in cui si accumula la cellulite;
- II° STADIO cellulite fibrosa: si inizia a notare il caratteristico aspetto “a buccia d’arancia”;
- III° STADIO cellulite sclerotica: il tessuto cutaneo è duro, dal profilo irregolare, per la presenza di macronoduli dolenti al tatto.



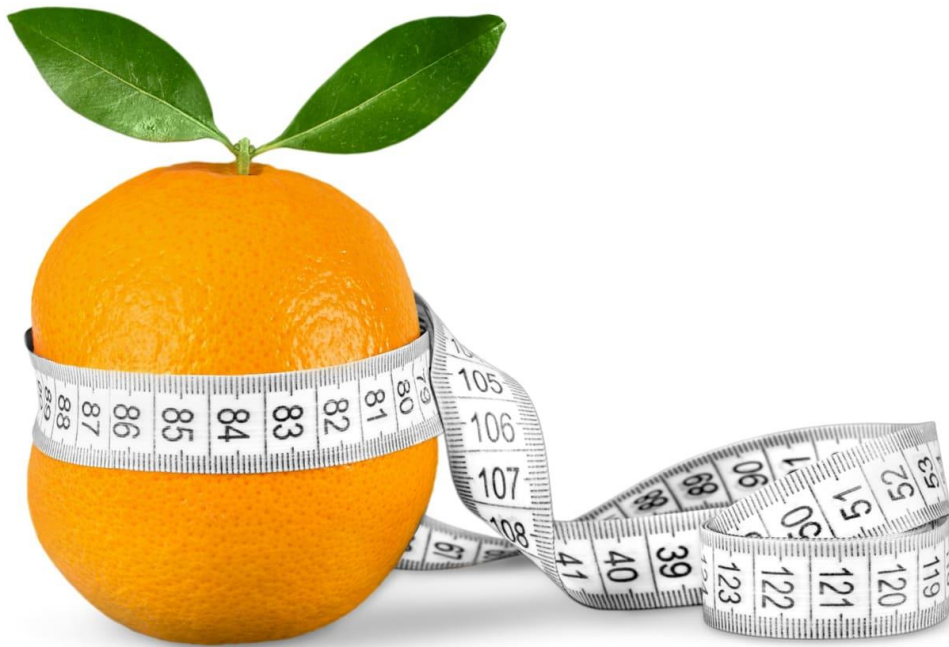
Il pannicolo adiposo, ovvero il tessuto posto sotto la cute, è una riserva attiva di energia, legata al metabolismo individuale e al bilancio calorico.

Quando il bilancio calorico diventa negativo, a causa ad esempio dell'attività fisica o della diminuzione dell'assunzione di calorie, la riserva adiposa tende a ridursi grazie a un fenomeno di reclutamento dei grassi e lipolisi. Quando invece il bilancio diventa positivo, a causa di una diminuzione dell'attività fisica o dell'aumento dell'assunzione di calorie con il cibo, si verifica un incremento della liposintesi e dell'anabolismo dei grassi nel tessuto adiposo.

La pannicolopatia edemato fibrosa, termine medico con cui si definisce l'alterazione del tessuto sottocutaneo, ha cause diverse. Le donne sono maggiormente predisposte a questo inestetismo per ragioni ormonali e costituzionali. Anche l'aumento di peso favorisce enormemente gli accumuli adiposi, così come la scarsa attività fisica. Ma non è detto: si può essere predisposti alla cellulite anche se non si è in sovrappeso.

Può colpire aree differenti, dipende anche in questo caso dalla predisposizione personale e dall'adipe localizzato. Generalmente le zone più colpite sono i fianchi, le cosce, le braccia e i glutei.

Anche un abbigliamento poco comodo, come jeans o leggings troppo stretti e i tacchi alti indossati per molte ore della giornata, contribuisce ad una cattiva circolazione e favorisce la cellulite.



Il primo **rimedio** da adottare per combattere la cellulite è quello di **cambiare la propria alimentazione** in favore di uno stile più sano ed equilibrato. È **fondamentale l'idratazione**. Bisogna dunque preferire i cibi che sono più ricchi di acqua: anguria, ananas, asparagi, cetrioli, cipolle e lattuga sono solo alcuni degli alimenti a cui affidarsi.

Naturalmente, è fondamentale bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Ci sono anche alcuni alimenti che è meglio evitare, come ad esempio cibi troppo salati, salumi e insaccati, snack industriali.

Piuttosto è meglio inserire nell'alimentazione cibi ad alto contenuto di fibre, che migliorano il transito intestinale riducendo l'accumulo di zuccheri e grassi.

Da evitare quindi alimenti come i salumi, i dolci, i fritti, le bibite gassate, gli alcolici. In pratica tutti gli alimenti troppo ricchi di grassi e zuccheri. Da evitare assolutamente anche il sale. Sarebbe meglio farlo sparire dalla tavola e optare per erbe e spezie per insaporire i piatti, soprattutto prezzemolo e cipolla.

I cibi da consumare moderatamente sono:

- l'olio o il burro per cucinare: è meglio prediligere cotture alla griglia, al forno o al vapore. L'olio a crudo, invece, è concesso in quanto contiene grassi di origine vegetale;
- Le verdure crude: aiutano a perdere peso ma non a lottare contro la cellulite, anzi, al contrario contengono moltissimi sali minerali che favoriscono la ritenzione idrica. Preferibile la cottura al vapore e le più consigliate sono le melanzane, i peperoni, i porri, il cavolo.

I cibi da consumare regolarmente, invece, sono:

- Le proteine: contenute essenzialmente nelle carni bianche e nelle uova, contribuiscono allo sviluppo muscolare. Dato che sono magre, le proteine obbligano l'organismo a prendere l'energia nelle cellule grasse;
- Gli alimenti ricchi di ferro, come le lenticchie: il ferro favorisce il trasporto dell'ossigeno nel sangue. Un calo del livello di ferro può provocare stanchezza

e persino alcune anemie. Evita il caffè alla fine del pasto perché la caffeina assorbe il ferro;

- Il pesce e i frutti di mare: contengono numerosi acidi grassi, tra cui i famosi omega 3 (il salmone ne è particolarmente ricco). Questi alimenti hanno virtù antinfiammatorie e non gonfiano i tessuti;
- Il potassio: stimola il drenaggio linfatico, permette cioè di decongestionare il tessuto adiposo (buccia d'arancia). Il potassio è contenuto nella frutta secca, nel lievito di birra e in alcune verdure a foglia verde;
- Gli alimenti integrali come la pasta, il riso, i cereali o il pane, perché assorbono le tossine e danno una sensazione di sazietà. Tuttavia, il riso e la pasta sono da consumare con moderazione, non più di 3 volte a settimana, soprattutto se non pratici alcuno sport;
- La vitamina C, che si trova soprattutto nella frutta, poiché rinforza le pareti dei vasi sanguigni. Il kiwi può anche aiutarti a combattere lo stress e a migliorare il transito intestinale;
- I frutti rossi, da bere o da mangiare: contengono la vitamina P che migliora la circolazione del sangue. Questi alimenti antiossidanti favoriscono anche la rigenerazione cellulare.

Insieme al cibo, **lo sport** è uno dei rimedi principali per chi soffre di cellulite.

La pratica di un'attività fisica, infatti, aiuta ad aumentare la massa muscolare per incrementare 24 ore su 24 il dispendio energetico del tuo metabolismo di base. Ti rende più tonica ed elimina piano piano la cellulite dal tuo corpo. È importante, come per l'alimentazione, che l'attività fisica sia costante e duratura nel tempo.

Anche le **creme anticellulite** possono essere un valido aiuto, se affiancate da sport e alimentazione sana. La cellulite, infatti, causa ipertrofia delle cellule adipose, che riducono la grandezza dei capillari e li rendono più fragili. In questo modo, la circolazione peggiora e si accumulano liquidi tra gli spazi intercellulari.

Le creme anticellulite attivano un enzima che riduce le cellule adipose, chiamato lipasi. Così le pareti dei capillari vengono rinforzate e il drenaggio dei liquidi funziona meglio.



Un rimedio da mettere subito in pratica è un pratico **massaggio fai da te** nelle zone interessate dalla cellulite.

Un buon massaggio, infatti, attiva la circolazione sanguigna e linfatica. Inoltre, migliora gli scambi cellulari e facilita l'eliminazione delle tossine. È importante eseguirlo con regolarità, almeno una volta al giorno, per una decina di minuti e preferibilmente dopo la doccia o il bagno, sulla pelle asciutta.

PRODOTTI ELEKEA CHE AIUTANO IN CASO DI CELLULITE



BERRY: Integratore alimentare a base di Richberry 6000TM, una speciale miscela a base di frutti rossi e blu, arricchita con Vitamina C, Amamelide e Centella, che aiuta a **contrastare la formazione della pelle a buccia d'arancia** migliorando la funzionalità del microcircolo e il tono muscolare delle pareti venose con azione vasoprotettrice.

- Grazie ai suoi componenti principali svolge una funzione antiossidante, astringente, contrasta gli inestetismi della cellulite, migliora il tono muscolare delle pareti venose, riduce la pesantezza alle gambe, ha azione antinfiammatoria e di drenaggio dei liquidi e delle tossine:
- Richberry 6000TM è una miscela di frutti rossi e blu e insieme alla Vitamina C è in grado di fornire un supporto antiossidante mirato a contrastare i processi ossidativi e l'invecchiamento cellulare.
- Vitamina C è una vitamina idrosolubile con proprietà antiossidanti, in grado quindi di proteggere le cellule dai pericolosi radicali liberi.
- Amamelide esplica un'azione vaso-protettrice, contrastando la fragilità capillare.
- Centella favorisce la corretta circolazione periferica rinforzando ed elasticizzando le pareti dei vasi sanguigni.
- Picnogenolo è un polifenolo del Pino Marittimo che inibisce l'azione enzimatica della xantina-ossidasi (previene la formazione dei radicali liberi).



ORFEO: Fitopreparato in grado di svolgere un'azione **drenante, depurativa, diuretica e urolitica**; grazie ai suoi componenti è utile per riequilibrare la funzionalità renale fisiologica e per combattere la **ritenzione idrica** e la **stasi linfatica**:

- Betulla: Ha proprietà diuretiche, antisettiche, astringenti; aiuta a contrastare la formazione di ritenzione idrica.
- Ortosiphon: Possiede delle ottime proprietà diuretiche; facilita l'eliminazione del cloruro di sodio contrastando la ritenzione idrica. Indicato nelle forme di ipertensione arteriosa e insufficienza cardiaca.
- Gramigna: Agisce come diuretico naturale; favorisce il buon funzionamento dei normali meccanismi di disintossicazione e depurazione dell'organismo.
- Equiseto: È dotato di proprietà diuretiche e mineralizzanti, dovute al suo elevato contenuto di sali minerali; riduce i livelli ematici di acido urico aumentandone l'escrezione.
- Mais: Le fibre in esso contenute rallentano l'assorbimento degli zuccheri, contribuendo, così, a mantenere bassi i livelli di glicemia nel sangue; contribuisce, inoltre, a tenere bassi i valori di colesterolo LDL. Per queste sue proprietà aiuta a contrastare ipotensione, ipokaliemia, sovrappeso, ritenzione idrica e spasmi del colon.
- Vite rossa: Ricca di polifenoli che svolgono un'intensa attività antiossidante e antinfiammatoria. La loro azione più importante è quella tonica e vasoprotettrice, di cura del sistema circolatorio, dove influenzano positivamente la permeabilità vasale, impedendo edemi e gonfiori.

- Uva ursina: Contiene triterpeni (acido ursolico) e flavonoidi (iperina, isoquercitina) che lavorano in sinergia esercitando un'azione diuretica e antinfiammatoria; utilissima nelle infezioni, caratterizzate da forte bruciore, che necessitano un risciacquo di tipo meccanico dei condotti urinari.
- Ortica: Svolge una potente azione depurativa, diuretica e alcalinizzante: è indicata in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di calcoli renali, di renella e iperglicemia e cistite; e in generale, quando occorre produrre un'azione disintossicante.
- Ribes nero: Presenta un complesso di polifenoli, con importanti proprietà depurative e diuretiche, che aiutano a favorire l'eliminazione dell'urea e dell'acido urico, ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, stabilizzare le membrane cellulari e drenare l'organismo.
- Asparago: Contiene elevati livelli di asparagina, che costituisce un diuretico naturale, permettendo all'organismo di espellere il sodio in eccesso.
- Karcadè: Contiene acidi organici (acido malico, fitosteroli, antocianosidi, ibiscico, citrico e tartarico, acido ossalico, acido ascorbico), che conferiscono proprietà diuretiche e antisettiche delle vie urinarie, utili anche nelle infezioni come la cistite.



VENUSTAS: Fitopreparato ad azione antinfiammatoria, utile per il **ricambio e la detossificazione del tessuto connettivo**. Contribuisce alla **rigenerazione del collagene** rendendo il viso e la pelle luminosa; dona un aspetto giovanile grazie alla presenza dell'acido alfa-lipoico (estratto naturalmente da sostanze vegetali), che agisce stimolando la rigenerazione cellulare e riducendo l'acidosi tissutale.

Componenti principali:

- **Collagene:** È la proteina essenziale costitutiva del tessuto connettivo. Contrasta l'invecchiamento cutaneo ed aiuta a mantenere il tono e la bellezza della pelle.
- **Vitamina C:** Rappresenta un potente antiossidante, blocca l'invecchiamento cellulare e l'azione distruttiva dei radicali liberi.
- **Acido alfa-lipoico:** È efficace per la lotta ai radicali liberi. Agisce come antinfiammatorio naturale proteggendo le cellule del corpo dai danni provocati dal tempo.
- **Achillea:** Grazie al contenuto di fitomelatonina, una sostanza vegetale altamente biocompatibile, l'achillea si trasforma in un prezioso aiuto per la salute e la bellezza della pelle. Inoltre, protegge la pelle in caso di ferite e irritazioni.
- **Echinacea:** Ad azione immunostimolante, protettiva, antinfiammatoria, utile in caso di cicatrici, afte, ulcere, dermatiti in genere. La proprietà cicatrizzante si basa sulla capacità della pianta di accelerare la rigenerazione tissutale e di localizzare l'infezione.

- Vitamina E: È un antiossidante liposolubile che interrompe la produzione di radicali liberi, prevenendo l'invecchiamento cutaneo.
- Vitamina A: Ad azione antiossidante regola lo sviluppo delle cellule e la rigenerazione dei tessuti. È, inoltre, indicata per numerose patologie cutanee.