

# Programma per la prova costume!

## La cura anti cellulite olistica

La cellulite è un tema attuale: con l'arrivo della primavera e quando ci spogliamo dei vestiti invernali, lo sguardo viene disturbato dai cuscinetti di grasso e dagli inestetismi della pelle. Chi sogna le vacanze al mare e desidera passeggiare sulla spiaggia senza preoccuparsi della cellulite, deve fin da ora attivarsi e prendere dei provvedimenti che riguardano l'alimentazione, l'esercizio fisico e un programma di deacidificazione profonda.

### I ritmi sono fuori tempo

BOsservando i dipinti di Rubens, si nota come essi non rispecchino l'idea di cellulite dei nostri tempi. Pensiamo a quale può essere la causa di questo cambiamento. Una causa può essere la perdita di ritmo della nostra vita. In poche parole, non ci sono più orari fissi

per i pasti, le stagioni e i ritmi quotidiani sono fuori tempo.

Parallelamente registriamo un'accelerazione dei ritmi di vita, il bisogno di fare più cose contemporaneamente. A ciò si aggiunge un'alimentazione scorretta, una mancanza di movimento e di ossigenazione, ormoni, un eccesso di stimoli, inquinamento ambientale, in breve: uno stile di vita contrario al buonsenso. Indubbiamente, insieme alla cellulite è presente anche uno stato di iperacidità. Inoltre c'è da considerare che la pelle riflette sempre lo stato di salute. I prodotti cosmetici giocano un ruolo secondario nel trattamento della cellulite, perché, senza un miglioramento dello stato del tessuto connettivo, non si ottengono risultati.

Negli anni venti si pensava ancora che queste alterazioni della

pelle e del tessuto connettivo fossero una forma di malattia reumatica. Il suffisso -ite fa pensare che la cellulite sia un processo infiammatorio, affermazione che è stata confutata dopo anni di studi. Il tessuto cellulitico, presente sui glutei, cosce, fianchi, addome e braccia, si percepisce come più freddo. È una specie di deposito di scorie e un segno eccesso di acidi. La cellulite non è, come erroneamente si pensa, un problema di peso.

Indipendentemente dal proprio peso, i fattori decisivi sono la percentuale di grasso e la tendenza ad accumulare depositi, le cosiddette scorie, legati a molecole di grasso.

### Zavorra

Secondo il prof. Alfred Pischinger, il punto di partenza di ogni forma

di cellulite sono i disturbi nella matrice extracellulare del tessuto connettivo.

Da un punto di vista biochimico il liquido che si trova tra le fibre e le cellule del tessuto connettivo, consiste in complessi proteici di zuccheri ed elastina. Tali sostanze formano un filtro molecolare attraverso cui avviene tutto il sistema di scambio energetico, dai più sottili capillari fino alle cellule. Se questa sostanza di base non partecipa più al metabolismo perché bloccata da depositi o indurita da scorie, il liquido si trasforma in una sorta di gel. Le sostanze nutrienti giungono allora con difficoltà alle barriere linfatiche, poiché bloccate nella matrice di consistenza gelatinosa e ricca di scorie. L'assorbimento delle sostanze nutrienti e l'eliminazione di sostanze di scarto vengono allora ad essere





disturbati senza che ce ne accorgiamo. I processi metabolici diventano sempre più pigri e il flusso dei liquidi ristagna, ostacolando la microcircolazione.

La struttura del tessuto connettivo femminile presenta un ulteriore fattore sfavorevole. Al contrario della struttura a rete, propria delle fibre del tessuto connettivo dell'uomo, nella donna queste fibre sono disposte parallelamente. La natura ha preferito per la donna una struttura della matrice con fibre parallele, in modo da consentire l'espansione del tessuto connettivo durante la gravidanza, senza creare delle rotture in quest'ultimo. In tempi di abbondanza e di accumulo di sostanze acide, tale vantaggio diventa rapidamente uno svantaggio a livello cosmetico e, in casi es-

tremi, un problema per la salute della donna.

### 1. Alimentazione basica

Sull'alimentazione basica è già stato scritto di tutto e il contrario di tutto, secondo i punti di vista scientifici e «alla luce delle ultime scoperte». Una cosa è certa: la salute, la bellezza e la vitalità possono essere mantenute con un corretto equilibrio del bilancio acido basico.

L'equilibrio acido-basico si mantiene con una corretta alimentazione, secondo il DGE (Società tedesca per l'alimentazione) si dovrebbero consumare frutta e verdura fresche più volte il giorno e bere almeno 2 litri di acqua naturale.

#### **Quattro settimane di deacidificaz trattamento anticellulite**

*Tè ai fiori e alle erbe*

*Per regolare il bilancio acido-basico*

*½ - 1 litro al giorno*

*Granulato vegetale*

*per neutralizzare e prevenire l'acidosi*

*1 C x 3 volte al giorno*

*Bagno basico di gemme*

*1-2 bagni la settimana 30'-60'*

*Istruzioni di accompagnamento*

*1-2 litri di acqua naturale il giorno (p. es. Lauretana)*

*Pediluvio 2-3 volte la settimana, 30'*

*Peeling 2 volte la settimana*

*Doccia freddo/caldo 2 volte la settimana*

*Massaggi 2 volte la settimana*

*Massaggio con spazzola durante il bagno*

*Impacchi 1 volta la settimana*

Gli alimenti basici non causano, durante il processo ossidativo naturale dell'organismo, la formazione di acidi, mentre gli alimenti acidi, durante la digestione, producono acidosi all'interno delle cellule.

In generale consigliamo un'alimentazione variata, equilibrata, integrale e «variopinta». Preferite prodotti biologici, il perché è un dato di fatto. I prodotti biologici contengono di regola più sali minerali, vitamine e fitosostanze secondarie e meno metalli pesanti e pesticidi. Un contenuto maggiore di sostanza secca e una più favorevole emissione di biofotoni sono altresì dimostrabili.

Se volete condurre uno stile di vita

apporto di ossigeno, e si forma il pericoloso acido lattico. L'adipe in eccesso rimane per contro intatta. Il nuoto, il walking, la bicicletta e le passeggiate a passo sostenuto, sono le attività ideali contro la cellulite; si mantiene attivo l'apparato motorio e non c'è bisogno di acquistare un equipaggiamento costoso. Durante il nuoto, l'acqua provoca anche un leggero linfodrenaggio.

Lo sforzo muscolare varia a seconda degli stili di nuoto e stimola il metabolismo, la bicicletta modella i glutei e le gambe, mentre il jogging o il walking sono il mix perfetto fra apporto di ossigeno e muscolazione.

I più pigri possono trovare una



più consapevole, seguite queste semplici regole per mantenervi in forma:

- mangiate con calma
- masticate bene, aiuta ad alcalinizzare
- non aspettate di avere sete – preparate la vostra razione giornaliera di tè e acqua

## 2. Movimento

Nel programma anti cellulite e anti tessuti flaccidi, non può mancare una regolare attività fisica. L'attività fisica attiva la circolazione sanguigna, quella linfatica e il metabolismo. Ogni grammo di muscolatura in più, brucia calorie, rimuove il tessuto adiposo e snellisce la figura.

Non esagerate con le prestazioni, non dovete rimanere senza fiato. Con l'attività anaerobica si bruciano carboidrati, senza sufficiente

valida alternativa negli esercizi al mini trampolino.

I vantaggi sono evidenti, saltando sul trampolino gli acidi vengono espulsi dalle cellule e la circolazione viene riattivata. Le articolazioni sono protette, le riserve di grasso bruciate, il tessuto connettivo rassodato e la forma atletica migliora.

## 3. Deacidificazione

Per un trattamento vincente della cellulite, è indispensabile sciogliere, mineralizzare ed eliminare gli acidi legati ai grassi e all'acqua dalla matrice extracellulare. Con disciplina e pazienza già dopo 2 o 3 settimane si potranno evidenziare i primi risultati.

Per accelerare gli effetti positivi che raggiungerete con l'alimentazione basica e l'attività fisica, non dimenticate gli speciali

tè per regolare il bilancio acido-basico o per sciogliere le scorie, le sostanze vegetali, le bevande basiche, le polveri basiche e i bagni basici.

Ecco per voi un piano di deacidificazione.

## Home SPA – terme casalinghe

### Peeling basico del corpo

Un programma termale casalingo tipico, inizia la mattina con un peeling basico del corpo. Inumidire la pelle con una doccia calda. Massaggiare i glutei, le cosce e l'addome con un po' di bagno di gemme basico. Per le pelli più delicate si consiglia Michael Droste-Laux® Peeling basico per il corpo.

### Docce alternate

Lavarsi prima con Michael Droste-Laux® crema basica per doccia. Alternare spruzzi di acqua calda e fredda per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica. Incominciate con la gamba destra e l'acqua calda, per finire con l'acqua fredda.

### Massaggi basici

Un massaggio con il bagno basico di gemme mischiato a olio di oliva o di sesamo risveglia le cellule stanche. Nelle zone problematiche impastare e pizzicottare la pelle. Sciacquare accarezzando verso il basso.

### Massaggi basici fra le sedute di sauna

Un consiglio speciale. Il massaggio con sale fra le sedute di sauna. Mischiare 1 C di miele di acacia o di bosco con 1 C di sali da bagno basici e un po' d'acqua. Dopo i primi 10 minuti di sauna, all'esterno della sauna, massaggiate bene il composto su tutto il corpo. Fare la doccia, riposare, eventualmente ripetere l'operazione.

### Massaggi con la spazzola

Massaggiare con una spazzola morbida ogni 10 minuti durante il bagno basico. Facilita il processo di deacidificazione. Per un massaggio a secco utilizzare una spugna vegetale naturale luffa.

### Impacchi basici

Il classico impacco secondo Priesnitz, Kneipp e Steiner è di nuovo di moda. Usare degli strofinacci

di lino o di cotone, tenuti a bagno in 3 litri di acqua bollente con 1 C di bagno di gemme basico. Dopo 3 minuti, strizzate gli strofinacci e stendeteli sulle zone problematiche. In seguito stendere sugli strofinacci umidi, altri asciutti e riposare per 1 o 2 ore. Dopo il riposo togliere gli strofinacci partendo dall'alto.

## Trattamento professionale

Ai trattamenti professionali, appartengono il linfodrenaggio e la presso terapia, o massaggio pneumatico e la coppettazione. In caso di cellulite pronunciata i liquidi possono ristagnare nei tessuti senza che vengano più drenati dai vasi linfatici. Il linfodrenaggio riattiva il flusso e può essere praticato solo da professionisti.

La coppettazione agisce grazie all'azione aspirante delle coppette che spostano negli strati superficiali dell'epidermide le tossine e i liquidi presenti nella zona dei glutei e cosce, liberando i vasi linfatici intasati dalle scorie.

Il massaggio pneumatico meccanico è migliore del vecchio massaggio manuale. Si pratica con un apparecchio che provoca pressione e decompressione dei tessuti fino a 200 pulsazioni al minuto. Il tessuto vibra e la circolazione sanguigna e linfatica stimolata. L'eliminazione delle scorie viene massicciamente aiutata. È controindicato in caso di vene varicose.

### Consigli per il trattamento

- Peeling con bagno basico di gemme
- Impacchi di alghe (Guam, fango senza foglio protettivo)
- Impacchi basici coperti con un tessuto naturale, cotone o lino, riposare 60', in seguito fare la doccia
- Massaggio pulsante o manuale
- Linfodrenaggio

Michael Droste-Laux

