



NEWS

POLITICA

▼ CRONACA

▼ ECONOMIA

▼ CULTURA

▼ PROVINCIA

▼ SPORT

▼ AGENDA

CITTADINI IN

Home > Sport > Buccia d'arancia: quali sono le cause ed i rimedi?

SPORT

Buccia d'arancia: quali sono le cause ed i rimedi?

Di Redazione - 10 agosto 2019 0

CONDIVIDI



Facebook



Twitter



Ogni anno, oltre l'80% delle donne deve combattere contro un antipatico inestetismo: la pelle a buccia d'arancia.

Brutto e fastidioso, questo inestetismo arriva quando meno te lo aspetti e farlo andare via è una lotta! Ma perché la pelle assume quest'aspetto? La pelle a buccia d'arancia è determinata da un'alterazione del tessuto della cute.

Visivamente, i tessuti epiteliali ricordano la buccia dell'agrume e appaiono "bucherellati". Questo inestetismo non si presenta con il primo stadio della cellulite (dove a ristagnare nei tessuti sono i liquidi), ma in quelli successivi.

Quali sono le cause della pelle a buccia d'arancia?

Le cause che provocano questo inestetismo sono molteplici e sono diverse da persona a persona e dallo stile di vita che questa svolge.

Uno stile di vita sedentario e un'alimentazione non equilibrata (consumare troppi zuccheri e grassi e bere poca acqua) non aiutano sicuramente a prevenire questo fastidioso danno.

Altre cause esogene che incidono sono l'uso di indumenti stretti, tipo i leggings ed i jeans, che non permettono la normale circolazione sanguigna, l'accavallamento continuo delle gambe e gli sbalzi ormonali (tra ciclo mestruale, gravidanze e menopausa, la donna è destinata ad avere la pelle a buccia d'arancia per tutta la vita!).

Altri fattori che possono aumentare l'insorgenza e la formazione della buccia d'arancia sono le malattie cardiovascolari, in quanto l'organismo non risulta capace di espellere le varie tossine, che contribuiscono alla formazione del grasso cutaneo, acuendo l'inestetismo cutaneo.

Buccia d'arancia: quali sono i rimedi?

La maggior parte delle donne ricorre alla liposuzione o ad altri interventi chirurgici invasivi. Beh, accantonate l'idea ed ecco i rimedi efficaci.

Fluidi e creme per il corpo

Impariamo a combattere la pelle a buccia d'arancia con i fluidi del corpo concentrati ad alta penetrazione ad effetto persistente con azione rimodellante e drenante. Tra i migliori sul mercato c'è il [fluido Drain Body di Mascia Brunelli](#) è la soluzione efficace per ridurre visibilmente l'effetto "bucherellato".

Dieta equilibrata

Creme ed integratori possono sicuramente aiutarvi nell'intento, ma quello che serve necessariamente è uno stile di vita sano.

Una dieta equilibrata è il primo passo per combattere la pelle a buccia d'arancia. Frutta, verdura e molta acqua sono i nostri più fedeli alleati. Ma anche spremute, tè ed infusi. Stop a bevande zuccherate, gassate e alcoliche.

Attività fisica e sport

Non dimenticatevi dello sport e delle attività sportive: una corsetta leggera o una passeggiata veloce vi aiuteranno sicuramente.

Massaggio drenante

Vi va un massaggio? Fatelo con l'olio di oliva. Massaggiate la zona "critica" per 10 minuti, 2 volte al giorno. Possiamo anche usare i fanghi del Mar Morto che riattivano la circolazione.

Buccia d'arancia e rimedi della nonna

Proviamo anche con i rimedi della nonna: al mattino, per 15 giorni, prepariamoci un vero e proprio elisir di bellezza: basta aggiungere all'acqua, 2 cucchiaini di aceto di mele. La sera poi, per rilassarci prima di andare a dormire, prepariamoci una tisana di betulla che evita la formazione del grasso ed aiuta la circolazione del sangue.

Proviamo poi ad eliminare il sale e sostituiamolo con il sale Rosa dell'Himalaya che contrasta la ritenzione idrica. Oppure evitiamo del tutto il sale sostituendolo con le spezie.