

Home > Benessere > Problemi di cellulite: quali sono le migliori soluzioni?

Benessere

Problemi di cellulite: quali sono le migliori soluzioni?

Di Francesca Devincenzi

113

 Condividi su Facebook  Tweet su Twitter  



La cellulite: un problema comune a milioni di donne che ogni giorno si danno da fare per combatterla e sconfiggerla definitivamente. Si tratta di una patologia che indica una condizione alterata dell'ipoderma, un tessuto sottocutaneo presente al di sotto della cute costituito prevalentemente da **cellule adipose**.

L'ipoderma è un tessuto attivo poiché il suo **metabolismo** è legato al bilancio **calorico**.

Un'alimentazione scorretta, lo **stress**, il fumo, la carenza di attività fisica sono solo alcune delle cause che mandano in tilt il microcircolo. Queste abitudini sbagliate, infatti, rallentano l'espulsione di scorie e tossine dalle cellule. Quando succede questo, gli adipociti si gonfiano e si avvicinano sempre di più l'uno all'altro, schiacciando il microcircolo che non riesce più ossigenare i tessuti. Così, in profondità le cellule si infiammano e in superficie la pelle diventa opaca, fredda e simile alla buccia d'arancia.

Nella donna la cellulite è fisiologica in quanto collegata all'attività ormonale degli estrogeni. Questi ormoni, fondamentali nella vita femminile, favoriscono il ristagno dei liquidi tra le cellule. Ecco perché, durante il ciclo mestruale, la ritenzione idrica aumenta, ed ecco spiegato perché la pelle a buccia d'arancia è una "scocciatura" tutta femminile.

I rimedi

Per fortuna esistono numerosi rimedi per combattere la cellulite in maniera radicale. Quali? In primis i prodotti di alta qualità come il **fluido anticellulite di Mascia Brunelli**. Importante, inoltre, è utilizzare gli oli essenziali che svolgono un'azione drenante sui ristagni linfatici, stimolando la circolazione. Si possono utilizzare diluiti in olio di mandorle oppure nella vasca da bagno per un'azione tonificante. Su quali puntare? Sicuramente su quello essenziale di betulla che aiuta in caso di gambe pesanti e gonfie; ma anche sull'olio essenziale di limone per stimolare la circolazione linfatica e venosa e infine su quello di rosmarino, per stimolare la circolazione periferica e drenare il sistema linfatico.

La betulla, infatti, attraverso le sue foglie, stimola la diuresi ed il sistema linfatico, avorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso: aiutano inoltre l'eliminazione dei noduli fibroconnettivi, tipici del fastidioso inestetismo. Ecco perché è essenziale concedersi un momento detox e una tisana purificante.

Ed il tè verde? Questo infuso porta moltissimi benefici all'organismo. Il primo è senza dubbio un incremento del ritmo metabolico, ma è in grado anche di eliminare le tossine e gli elementi nocivi per l'organismo. È un altro dei trucchi da sfruttare per la cura della buccia d'arancia. Muoversi è l'imperativo categorico per ridurre la cellulite. Già solo con la ginnastica dolce o con passeggiate o pedalate, si allevieranno i disturbi agli arti inferiori e il corpo si libererà dalle tossine in eccesso.

Attenzione però all'attività fisica eccessiva. Se è vero che muoversi fa molto bene, è altrettanto vero che gli sforzi esagerati e prolungati accentuano il disturbo. Perché? Perché i muscoli subiscono un'iperstimolazione, la produzione di acido lattico aumenta e ciò incide negativamente sulla microcircolazione.

È indispensabile mantenere la frequenza cardiaca bassa (al massimo 130 battiti al minuto). L'attività fisica andrebbe mantenuta costante almeno 3 volte alla settimana per 30 o 40 minuti, considerando che i meccanismi metabolici legati allo smaltimento dei grassi si attivano solo dopo la prima mezz'ora di moto.