



I rimedi per combattere la cellulite

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



I rimedi per combattere la cellulite

§§§googlestart§§§

La **cellulite** rappresenta un enorme problema per tante donne. E' un argomento molto discusso che vede ruotare intorno a sé una varietà di opinioni, alcune delle quali considerano la cellulite un problema legato strettamente al **tessuto adiposo** e, quindi, all'eccesso di **grasso**, chi, invece, la considera come una vera e propria patologia. Da tempo, ormai, gli istituti di bellezza, le erboristerie e le farmacie hanno creato un business dietro alla cellulite, facendo la fortuna delle aziende produttrici di prodotti anticellulite o che, una volta formatasi, aiutano il corpo ad eliminarla. Un vero e proprio business che ruota intorno a cure miracolose e a tecniche particolari per la risoluzione del problema più comune dell'universo femminile.

Molteplici sono le **cause** che possono portare all'insorgere della cellulite, cause che, spesso, concorrono insieme a renderla irrisolvibile. Tra le principali cause abbiamo le cattive abitudini alimentari, come il sottoporsi a [dieta](#) ipercaloriche, assunzione di troppi [grassi](#), lasciarsi andare ad eccessi di sodio, non rendersi conto di effettuare pasti sregolati e assumere poca frutta e verdura; l'astinenza dall'esercizio fisico renderebbe i muscoli rilassati, favorendo un metabolismo molto lento e scarsamente tonico; gli sbalzi del peso corporeo, il cosiddetto effetto yo yo dovuto a [diete](#) fai da te assolutamente inadeguate; cattiva circolazione; drenaggio linfatico inefficace, ossia scarsi ricambi nutritivi e di ossigeno, difficoltà di eliminare le tossine e a ridurre gli edemi; deposito di grasso in eccesso; ritenzione idrica; predisposizione genetica familiare; sovrappeso adolescenziale; pelle poco elastica e poco sana; [stress](#).



Tra i **rimedi proposti**, un primo sguardo va lanciato in favore della pelle: migliorarne la [salute](#) in quanto in una pelle più elastica la cellulite è sicuramente meno evidente. §§§googlemean§§§ Perciò,





consigliamo di eliminare, o limitare, fumo ed alcool, contenere l'assunzione dei lipidi, bere molta [acqua](#) povera di sodio, ingerire verdura e frutta fresca a volontà, preferendo le più ricche di acqua e di [antiossidanti](#), cioè vitamine A, C, ed E, di zinco e selenio, massaggiarsi per migliorare la circolazione e il drenaggio linfatico, limitare lo stress.

E' bene rendersi conto che la **dieta**, da sola, non è sufficiente a risolvere il problema della cellulite. Un regime dietetico di riduzione calorica drastica causa un afflosciamento generale ed una riduzione della massa magra. Si consiglia di consumare sei pasti al giorno con [proteine](#) di qualità, [carboidrati](#) complessi, verdure dal gusto amaro e con proprietà disintossicanti, ortaggi e frutta fresca e, infine, bere molta acqua prestando attenzione al contenuto di sodio.

Ad aiutare la dieta deve essere l' **esercizio fisico**, che migliora, senza dubbio, in tono muscolare, favorisce, potenziandola, la circolazione sanguigna ed incrementa la massa magra. Tra gli [sport](#) è preferibile praticare cardiofitness (spinning o stepper), esercizi come affondi e lo squat.

Anche il **massaggio** ha i suoi benefici, in quanto aiuta a migliorare la microcircolazione capillare e il drenaggio linfatico. Una microcircolazione scarsa equivale ad uno scarso afflusso di sangue, che comporta problemi di scarso nutrimento, di ossigeno insufficiente e di difficoltà nell'eliminare le tossine, con ristagno di sostanze sgradite.

Anche alcuni prodotti naturali sono a favore della risoluzione del problema e ci aiutano a combattere la cellulite; importante, però, è distinguerli in base alla loro azione sull'organismo:

- azione lipolitica: [tè](#), caffè [guaranà](#) kelp;
- azione drenante: ananas, betulla, tarassaco, papaia, pilosella;
- azione sulla microcircolazione: centella, vite, ippocastano, meliloto.

Francesca Brigida\$\$\$\$googleend\$\$\$\$

