



# **COMBATTERE LA CELLULITE IN MODO NATURALE**

*I consigli di Laura Pezzato da 30 anni nel mondo della  
dermocosmesi con "acqua ipertermale"*

Questo libro è stato scritto per specialistabenessere il blog di riferimento in Italia per  
la cosmesi naturale.

Walter De Santis

Per [www.migliorasubito.com](http://www.migliorasubito.com)

Antivirus  
per la  
casa

# COMBATTERE LA CELLULITE IN MODO NATURALE

I consigli di Laura Pezzato da 30 anni nel mondo della dermocosmesi con “acqua ipertermale”

Nota bene:

Tu **NON HAI il diritto** di ristampa e di rivendita di questo documento, E' vietato regalare, vendere o condividere il contenuto del presente documento, integralmente e/o parzialmente.

© Copyright 2018 specialistabenessere.com All right Reserved

## DISCLAIMER e/o NOTE LEGALI

Le informazioni presenti all'interno di questo documento, rappresentano il punto di vista dell'autore alla data della pubblicazione. Dato che le condizioni, le evoluzioni e l'esperienza dell'autore stesso sono soggette a cambiamento, l'autore si riserva il diritto di integrare e/o aggiornare le sue opinioni in base alle sue nuove esperienze.

Il documento contiene opinioni personali e ha soltanto lo scopo di informare genericamente circa gli argomenti in esso contenuti.

L'autore formula le sue opinioni all'interno del documento basandosi su fonti che ritiene attendibili e affidabili. Ciononostante ogni lettore deve considerarsi responsabile per i rischi che possono derivare dall'applicazione dei contenuti del documento.

In nessun caso l'autore e specialistabenessere.com potranno essere ritenuti responsabili dalle conseguenze derivanti dall'uso delle informazioni e dei dati che il lettore ha ottenuto tramite l'acquisizione di questo documento.

Il contenuto di questo documento relativo al benessere personale, NON sottrae il fruitore delle informazioni dall'obbligo di consultazione del proprio medico di fiducia in presenza di patologie/o disturbi alla salute.

Pertanto, la responsabilità per l'uso delle informazioni contenute in questo documento si intende esclusivamente a carico del fruitore delle stesse.

# COMBATTERE LA CELLULITE IN MODO NATURALE

I consigli di Laura Pezzato da 30 anni nel mondo della dermocosmesi con “acqua ipertermale”

LAURA PEZZATO



**L**aura Pezzato, nasce alle Terme da una famiglia di medici e si forma nello studio a Minden in Westfahlen, Limoges e Grenoble.

Ha dedicato la sua intera vita lavorativa alla ricerca dei differenti utilizzi dell'acqua Ipertermale sia nel campo terapeutico che in quello dermocosmetico con l'ideazione di marchi e prodotti che sono diventati il punto di riferimento per molte aziende sul mercato con cui ha collaborato

E' stata la prima a concepire prodotti topici con l'acqua di Abano Terme – è stata scelta dalla camera di Commercio GIAPPONESE di FUFUOKA per il rilancio della città termale di BEPPU, in quanto ritenuta la maggiore esperta del settore dell'estetica termale. Ha tenuto con successo un corso a tutti gli operatori giapponesi proprio ad Abano Terme.

E' consulente e formatore per operatori del settore benessere in diversi paesi (Tunisia, Russia, Germania), collabora con aziende per l'ideazione di prodotti e per la formazione del personale.

---

# COMBATTERE LA CELLULITE IN MODO NATURALE

I consigli di Laura Pezzato da 30 anni nel mondo della dermocosmesi con “acqua ipertermale” Introduzione

## **INTRODUZIONE**

Nella nostra epoca, teniamo conto del “valore” di moltissimi aspetti che ci circondano, siamo coscienti della qualità dell’acqua che beviamo, del cibo che mangiamo e anche dell’aria che respiriamo quando siamo nel traffico oppure in alcuni luoghi affollati.

Ancora però troppo spesso, non consideriamo con la giusta importanza tutte le possibili cause della terribile “buccia d’arancia sui nostri glutei e sulle nostre cosce.

Dobbiamo imparare a distinguere ciò che ci aiuta a risolvere questo problema, da ciò che invece contribuisce ad aumentarlo.

Vediamo in questo breve ebook quali sono i rimedi migliori per combattere la cellulite.

## I RIMEDI NATURALI PIÙ EFFICACI E LA DIETA PER COMBATTERLA

Combattere la cellulite con rimedi naturali veloci ed efficaci e con la giusta dieta è possibile. Ecco nel dettaglio tutto quello che c'è da sapere;

La cellulite è un problema estetico femminile piuttosto temuto e odiato che poco c'entra con il peso o la forma fisica, quanto piuttosto con una cattiva circolazione sanguigna, sedentarietà e ritenzione idrica. Possono soffrirne infatti anche donne magre e minute, e non è un caso che ne siano vittime anche vip e star dalla silhouette perfetta.

Come dicevamo, le cause possono essere legate a fattori costituzionali, ormonali e vascolari e convergono tutte principalmente in una cattiva microcircolazione sanguigna che "stressa" il tessuto adiposo sottocutaneo provocando l'ineestetismo a livello epidermico, conosciuto appunto con il nome di cellulite

A seconda della gravità del disturbo, si distinguono tre tipi di cellulite: cellulite compatta, flaccida o edematosa.

La cellulite compatta colpisce di preferenza soggetti in buona condizione fisica e con una muscolatura tonica e spesso si tratta di una semplice ritenzione idrica dovuta a perdita di liquidi a causa dello sforzo fisico.

La cellulite flaccida si manifesta specialmente in persone di mezza età, che hanno un tessuto ipotonico.

La cellulite edematosa, infine, si manifesta in associazione a quella compatta, di preferenza sulle gambe, e rappresenta la conseguenza abbastanza comune di patologie circolatorie.

Ma come si può intervenire per combattere la cellulite senza metodi invasivi e con l'utilizzo di rimedi naturali efficaci e veloci? Qui di seguito proveremo a spiegarvi come contrastare l'insorgere di inestetismi della pelle in maniera naturale grazie ad abitudini sane, la giusta dieta e gli sport più indicati.

### **NON SOTTOVALUTARE L'ALIMENTAZIONE: ECCO I CIBI CHE NON DEVONO MAI MANCARE SULLA TUA TAVOLA:**

- **LIMONE:** il suo sapore amaro gli conferisce la capacità di aumentare la peristalsi, liberando l'intestino dalle scorie e a migliorandone la regolarità intestinale. I limoni contengono 22 composti anti-cancro, tra cui il limonene, un olio naturale che rallenta o addirittura arresta la crescita dei tumori negli animali e glucosidi flavonici, sostanze che bloccano la divisione cellulare nelle cellule tumorali; sono ricchi di vitamina C, utile a neutralizzare i radicali liberi legati all'invecchiamento, e di flavonoidi, che lavorano sinergicamente per sconfiggere le infezioni; disintossicano il fegato; nonostante la loro acidità, interagiscono con il metabolismo corporeo, con un effetto alcalinizzante sui liquidi corporei, contribuendo ad equilibrare il PH corporeo. Secondo alcuni studi, l'esperetina allevia i sintomi allergici. Nella buccia dei limoni è contenuto il fitonutriente tangeretina, efficace per malattie cerebrali come il morbo di Parkinson. Alcuni studi hanno dimostrato che la rutina contenuta nei limoni migliora i sintomi delle malattie degli occhi, tra le quali la retinopatia diabetica. I limonoidi sono efficaci contro

l'influenza e hanno effetti antivirali su altri tipi di virus; oltre ad essere utili nel migliorare i problemi oculari collegati al diabete. I limoni contengono l'esperetina, che abbassa i livelli degli zuccheri nel sangue e, grazie all'acido citrico, aiutano a sciogliere i calcoli biliari, i depositi di calcio ed i calcoli renali.

- **UOVA DA ALLEVAMENTO LIBERO:** le galline sono senza alcun dubbio animali che hanno bisogno di seguire modelli comportamentali definiti; necessitano di vivere in ampi spazi dove sono libere di ricercare il cibo e ruzzolare a terra per accudire le proprie piume. Le proteine delle uova, che hanno un perfetto assortimento di amminoacidi e vengono assorbite in maggiore quantità rispetto a quelle di altri alimenti animali, sono preziose per i bambini durante la crescita e per gli anziani che devono mantenere il loro patrimonio muscolare e osseo; contengono colina, una sostanza molto importante per le cellule nervose e per gli impulsi che queste trasmettono, influenzando lo sviluppo del cervello e la memoria. Le uova contengono carotenoidi, in particolare la luteina e la zeaxantina, che si assumono con gli alimenti e aiutano a conservare la salute degli occhi durante l'invecchiamento, proteggendo dalla degenerazione maculare e dalla formazione della cataratta. Il tuorlo è particolarmente ricco di biotina, vitamina necessaria a tutte le cellule in via di sviluppo, che partecipa al metabolismo degli zuccheri, delle proteine e dei grassi. Le uova sono ricche di importanti minerali (ferro, fosforo, potassio, selenio, zinco, oltre che di rame, magnesio e manganese) Il libero accesso a erbe, germogli e insetti fa

la differenza (es la portulaca, un'erba selvatica comune e apparentemente insignificante, è ricca di acido alfa-linolenico)

- **HUMMUS LIGHT:** è una crema molto densa ottenuta a partire dai ceci e dalla salsa di semi di sesamo, la cosiddetta tahina. Alla base della preparazione dell' hummus vi sono i ceci (infatti la parola araba "hummus" significa semplicemente ceci), che sono un'ottima fonte di proteine e fibra dietetica; la ricchezza di ferro aiuta coloro che abbia un'anemia sideropenica, ovvero persone che hanno una bassa quantità di globuli rossi contenenti poco ferro al loro interno; contiene vitamina C, una vitamina antiossidante, che combatte i radicali liberi dannosi dell'ossigeno; acido folico, fondamentale per una corretta formazione delle cellule sanguigne; vitamina B6, essenziale per alcune funzioni cerebrali, che aiuta i soggetti anemici e ha effetti positivi sulla sindrome premestruale. Infine, considerando la grande quantità di fibre contenute nei ceci, grazie all'hummus avremo un'ottima digestione, perchè lo scorrimento dei cibi e la loro assimilazione sarà facilitato. I fitoestrogeni svolgono un'azione importante nel contrastare tumori alla mammella, tumori uterini e intestinali, ma allo stesso tempo se un uomo ne dovesse assumere una quantità sproporzionata, potrebbe ritrovarsi a parlare in falsetto!
- **VERDURE SENZA AMIDO:** l'amido è un polisaccaride che si incontra nei vegetali, e garantisce tra il 70 e l'80% delle calorie che consumano le persone di tutto il mondo. Questo polisaccaride fa ingrassare solo se fa parte di una dieta non equilibrata.. L'errore è nell'affermare che tutti gli amidi hanno lo stesso potere nutrizionale. I processi metabolici invece sono



differenti per ogni tipo di amido: quello contenuto nelle patate fritte, ad esempio, causa glicemie che producono secrezioni ormonali di insulina. Quando ce n'è troppa, l'energia in eccesso viene orientata verso lo stoccaggio piuttosto che essere bruciata. Differente il meccanismo per le lenticchie verdi: stessa quantità di amido ma qui l'energia viene tutta bruciata. Stesso discorso per la pasta. Mangiare gli spaghetti al dente come si fa in Italia, non fa aumentare di peso perchè l'amido non ha modo di trasformarsi, ma se li cuoci per 20 minuti, come li preparano in America o in Germania, allora sì che fanno ingrassare, perché subentra un meccanismo metabolico diverso. Se volete orientarvi verso verdure senza amido, scegliete: sedano, zucchine, asparagi, barbabietole, broccoli, carciofi, cavolini di Bruxelles, cavolo cappuccio, carote, cavolfiore, cetrioli, cipolle/cipolline, fagiolini, funghi, insalata, melanzane, peperoni, pomodori (salsa e succo), rape, sedano, spinaci, zucchine .

- **GERMOGLI & FETA:** Sin dall'antichità, in Grecia si produce utilizzando unicamente latte ovino o latte ovino-caprino, legandosi perfettamente alle foglie di fresca insalata, al gusto forte della cipolla, ai succosi pomodorini maturati al sole ed ovviamente alle olive nere che non sembrano mai troppe per gli amanti della cucina mediterranea! E' un formaggio light; semi grasso, ricco di proteine, con molte meno calorie rispetto all'emmenthal o alla fontina (30 gr. di feta ha circa 75 calorie). Apporta proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A, contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo.

- **GERMOGLI:** dato che l'alimentazione moderna, soprattutto quella basata sul consumo di piatti già pronti, rischia di essere sofisticata e povera di sostanze vitali. Arricchendola di germogli ottenuti dai semi delle piante alimentari, la si può dotare di sostanze preziose per la salute: questi semi, con il processo di germinazione, subiscono una sorta di "risveglio biologico", aumentando il loro valore proteico e di aminoacidi, moltiplicando l'attività enzimatica, la presenza di vitamina C e di vitamina B12; migliorando l'assimilabilità di sali minerali. I germogli dei ceci combattono l'anemia, quelli dei ravanelli stimolano l'appetito, quelli dei ravanelli stimolano l'appetito, quelli della senape sono disintossicanti per il fegato, quelli di soia abbassano il livello di colesterolo e regolano la pressione alta, ma i più ricchi sono quelli di Alfa alfa, che contengono tutte le vitamine fondamentali, abbondanti proteine e molti sali minerali.
- **OLIO DI SEMI:** gli oli estratti dai semi sono davvero tanti e, dal punto di vista nutrizionale, hanno il vantaggio di essere ricchi di acidi grassi polinsaturi, con una concentrazione invidiabile di acidi grassi essenziali, cioè sostanze che l'organismo non è in grado di produrre, indispensabili per restare in salute. L'olio di girasole è ottimo per la bellezza di pelle e capelli; l'olio di germe di grano è consigliato in caso di forte stress, agli sportivi e in tutte le condizioni di affaticamento psicofisico; l'olio di semi di lino è un ottimo scudo contro le malattie cardiovascolari, infiammatorie e neurodegenerative e contro alcuni tipi di tumore; l'olio di arachide è l'ideale per friggere; l'olio di sesamo rafforza il sistema immunitario e riequilibra le funzioni dell'organismo; l'olio di soia è ricco di acidi grassi polinsaturi, in particolare di quelli essenziali

(linoleico e linolenico), che l'organismo non è in grado di produrre da solo e contiene anche molta lecitina, un fosfolipide utile per ripulire le arterie dagli eccessi di colesterolo; l'olio di vinacciolo è molto utile per ridurre il colesterolo a patto che venga consumato in piccole dosi; l'olio di mais, grazie alla presenza di vitamina E, è un egregio protettore di pelle e capelli.

- **FRAGOLE:** dal punto di vista mitologico, la loro nascita risale all'antica Roma dove si narrava che, in seguito alla morte del bellissimo Adone, ucciso dal dio Marte geloso perché del ragazzo era innamorata la lucente Venere, la dea pianse lacrime che giunte al suolo si trasformarono in piccoli cuori rossi: le fragole. Per via dell'alto contenuto di vitamina C, oltre che a favorire l'assorbimento del ferro, la fragola facilita la produzione di collagene, una proteina che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo ritenzione idrica e cellulite. Contenendo lo xilitolo, aiuta a prevenire la formazione della placca dentale. In ultimo, oltre al frutto possono essere utilizzate anche le foglie per la preparazione di infusi molto utili per favorire la diuresi.
- **PEPERONCINO:** era già utilizzato come rimedio medicinale da Aztechi, Maya e Inca. Ha numerose proprietà mediche: migliora la circolazione sanguigna e protegge il sistema cardiovascolare, anche perché è un ottimo vasodilatatore, in grado di combattere gli effetti del colesterolo; è ricco di acidi grassi insaturi, che rafforzano i vasi sanguigni e mantengono elastici i capillari, migliorando l'ossigenazione del sangue; ha notevoli proprietà antinfiammatorie, infatti è indicato in caso di tosse; allevia i dolori reumatici. Il suo carattere piccante è dato dall'alcaloide in esso contenuto: la capsaicina, che favorisce la digestione. Il peperoncino è ricco di vitamina C,

in grado di difendere dalle infezioni; contiene abbondante vitamina E, che lo ha fatto passare come un potente afrodisiaco, perché si dice che sia grado di potenziare le funzioni sessuali. Anche i capelli trarrebbero beneficio dall'uso del peperoncino, perché la migliore circolazione sanguigna si rifletterebbe in maniera positiva anche sui bulbi piliferi. Tanti i miti da sfatare: non è vero che "brucia lo stomaco", tant'è vero che molte regioni meridionali conservano nella tradizione popolare un infuso digestivo fatto di camomilla calda con l'aggiunta di un cucchiaino di polvere di peperoncino e un po' di miele come dolcificante. Inoltre, non è vero che fa venire le emorroidi, anzi, già nel 1857 l'Accademia medica francese sanciva ufficialmente la validità del peperoncino contro ogni tipo di emorroidi. Occhio a non eccedere nella sua consumazione, dato che può provocare irritazioni alla mucosa intestinale, infiammazioni gastrointestinali allo stomaco e anche ai reni.

- **ZENZERO:** ha tantissime proprietà salutari, essendo un efficace rimedio contro la digestione lenta e la dispepsia, curando il mal d'auto e il mal di mare. Se assunto prima del viaggio, riduce notevolmente la nausea e i disturbi di chi soffre nel viaggiare in mare o in auto. È un ottimo carminativo, pertanto consigliato in caso di flatulenza e meteorismo ; ha un effetto diuretico. E' consigliato in gravidanza perché aiuta a combattere la nausea e il vomito, ma ovviamente, non bisogna eccedere nell'uso. Previene la formazione di ulcere che tendono a formarsi soprattutto quando si assumono farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS). Se applicato sulla cute integra, stimola l'afflusso sanguigno, favorendo così la circolazione; può essere usato per la cura dei reumatismi.; è utile sia in caso di diarrea che di

stipsi proprio perché svolge l'azione di regolatore intestinale, agendo in particolare sull'attività peristaltica dell'intestino. Per fare sì che possa svolgere un'azione terapeutica è necessaria un'assunzione giornaliera tra i 10 e i 30 gr. Dosaggi superiori possono causare eruzioni cutanee.

## **CELLULITE E RIMEDI NATURALI: I VANTAGGI DELLA FITOTERAPIA E DELLE PIANTE OFFICINALI**

- **Le piante per combattere gli inestetismi della cellulite**, impiegate in fitoterapia, agiscono sulla protezione dei vasi sanguigni e sul miglioramento dell'elasticità delle loro pareti e hanno importanti proprietà diuretiche e drenanti. Si possono assumere singolarmente o in composti per sfruttare una loro azione sinergica, in tisane, compresse o capsule e tinture madri. Ecco le principali:
  - **Le foglie e la corteccia di amamelide** (*Hamamelis Virginiana*) sono utilizzate nei disturbi del sistema circolatorio, dove sia necessaria un'azione astringente.
  - **Le foglie di centella** (*Centella asiatica*) rinforzano ed elasticizzano le pareti dei vasi sanguigni, favorendo la corretta circolazione periferica.
  - **Il gambo d'ananas** (*Ananas sativus*) è largamente impiegato per migliorare la circolazione sanguigna e linfatica perché riduce la vasodilatazione e l'eccessiva permeabilità dei capillari, attenuando le infiammazioni o i dolori localizzati.
  - **Il meliloto** (*Melilotus officinalis*) è usato nel trattamento dell'insufficienza venosa e linfatica, in presenza di edemi e gonfiore agli arti inferiori, ritenzione idrica, gambe pesanti e cellulite.

- **Le foglie di betulla** (*Betula Pendula*) stimolano la diuresi e il sistema linfatico, favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso, e, nello specifico, aiutano l'eliminazione e la scomparsa dei noduli fibroconnettivali, caratteristici di questo inestetismo cutaneo.
- **La pilosella** (*Hieracium pilosella*), un potente diuretico, viene utilizzato nel trattamento degli inestetismi della cellulite, gonfiore alle caviglie, edemi degli arti inferiori, ritenzione idrica specie se conseguente a disordini alimentari o trattamenti farmacologici.

### **FLORITERAPIA, FIORI DI BACH, AROMATERAPIA E OLI ESSENZIALI: RIMEDI NATURALI VELOCI ED EFFICACI CHE AIUTANO A COMBATTERE LA CELLULITE**

- Le patologie fisiche come cellulite e ritenzione idrica, non sono trattate direttamente con i Fiori di Bach, in quanto questi rimedi agiscono principalmente sullo stato emozionale. Ma come sappiamo bene, sono molteplici i disagi fisici che possono scaturire da una condizione di stress: un disequilibrio interiore infatti, può portare a un mal funzionamento del sistema linfatico e di quello circolatorio, che si congestionano, trattenendo liquidi e tossine e scatenando il tanto odiato problema della cellulite. È in questo senso che anche un rimedio naturale come i fiori di bach può risultare piuttosto efficace nel contrastare cellulite e inestetismi.
- Gli oli essenziali per la cura della cellulite svolgono un'azione drenante sui ristagni linfatici, stimolando la circolazione periferica e lipolitica sul grasso localizzato. Si utilizzano localmente diluiti in olio di mandorle (10 gocce per

100ml di olio) oppure nella vasca per fare bagni tonificanti ad azione anticellulite. Ecco gli oli essenziali più efficaci per combattere la cellulite:

- Olio essenziale di betulla: previene problemi venosi e disturbi circolatori, in caso di gambe pesanti, gonfiori, edemi e ristagni linfatici.
- Olio essenziale di limone: è un tonificante del sistema circolatorio; stimola la circolazione linfatica e venosa, rafforza i vasi sanguigni e fluidifica il sangue. Ottimo contro i disturbi dovuti a cattiva circolazione, come gambe pesanti, edemi, cellulite, vene varicose e fragilità capillare e geloni.
- Olio essenziale di rosmarino: viene impiegato come ingrediente nei prodotti cosmetici e nei fanghi contro la cellulite o l'adiposità localizzata, in virtù dell'azione lipolitica, stimolante della circolazione periferica e drenante sul sistema linfatico.

## **8 SUPER CIBI CHE TI AIUTERANNO A SCONFIGGERE LA BUCCIA D'ARANCIA**

La cellulite è per noi donne quasi inevitabile con il passare del tempo: ci sono però alcuni piccoli accorgimenti che ci possono aiutare a ritardarne gli inestetismi e a ridurre l'effetto buccia d'arancia. Una dieta ricca di fibre e proteine e povera di zuccheri e grassi è il primo passo per sconfiggere o prevenire la cellulite.

Esistono supercibi che, grazie alle loro proprietà, sono nemici giurati della cellulite:

**scopriamoli tutti!** E diciamo addio alla buccia d'arancia!

### **AGRUMI**

O più esattamente la vitamina C che contengono in grandi quantità.

Gli agrumi rafforzano le pareti dei vasi sanguigni permettendo una migliore circolazione.... Insomma, mangiamo più arance, limoni e pompelmi!

Da sapere: il limone è anche un potente antibatterico e antisettico naturale.

Identifica i batteri buoni e quelli cattivi, riequilibra il PH del corpo e contribuisce ad eliminare le tossine.

#### CARNI BIANCHE

Le proteine contenute nelle carni bianche sono le più efficaci per una crescita e rigenerazione ottimale dei tessuti muscolari, processo che prevede il consumo energetico delle cellule adipose.

Da sapere: ovviamente è bene mangiare la carne bianca senza condimenti grassi e di certo non fritta! Altrimenti tutti i benefici di tali alimenti vanno letteralmente in fumo.

#### PESCE GRASSO

Pesce e frutti di mare contengono acidi grassi, tra cui il famoso Omega-3.

Questi alimenti hanno proprietà anti-infiammatorie e prevengono il gonfiore gastrointestinale.

Da sapere: pesce grasso sì, ma non così grasso!

#### LIEVITO DI BIRRA

Il lievito di birra è ricchissimo di potassio, che attiva il drenaggio linfatico e decongestiona così le aree più soggette alla cellulite. Da consumare arricchendo insalate, zuppe e yogurt.



E inoltre: anche la banana e la frutta secca sono alimenti ricchi di potassio.

#### TÈ VERDE

Qualunque sia il vostro obiettivo (perdere peso, eliminare la cellulite o semplicemente stare in forma), non dimenticate di idratarvi bene per eliminare scorie e tossine durante il corso della giornata.

Idratarsi con che cosa? Con acqua e naturalmente anche con tè verde che, grazie ai tannini, limita l'assorbimento e la fissazione dei lipidi e combatte la ritenzione idrica: e di conseguenza la cellulite.

#### PORRO

E le verdure in generale. Ricco di vitamine e a basso contenuto calorico, il porro riduce l'appetito perché, al pari del riso, aumenta il proprio volume nello stomaco. Ha inoltre proprietà diuretiche, riducendo il rischio dell'insorgenza della cellulite.

ECCO TUTTE LE VERDURE PIÙ EFFICACI NELLA NOSTRA COMUNE LOTTA CONTRO LA BUCCIA D'ARANCIA: cavolo, cavolo di Bruxelles, cavolfiori, broccoli, spinaci, finocchi, peperoni, cipolle e asparagi.

#### FRUTTI ROSSI

Grazie al licopene, che migliora la circolazione sanguigna e attiva la produzione di collagene, ossia la sostanza più importante per la salute delle cellule, i frutti rossi sono un antidoto naturale alla buccia d'arancia. Inoltre sono ricchi di antiossidanti che supportano la rigenerazione cellulare

E ancora: pomodoro, albicocca, barbabietole e tutti i frutti colorati (e ovviamente la verdura) hanno le stesse virtù!

#### ACETO

L'aceto, soprattutto quello di sidro, presenta tre proprietà efficacissime nel combattere cause e inestetismi della cellulite: uccide i batteri cattivi dell'intestino, contribuisce all'eliminazione delle tossine, infine riduce la ritenzione idrica.

**Consiglio:** usa spesso l'aceto come condimento, limita il sale, sostituendolo con erbe aromatiche e altre spezie, aglio e cipolla. Evita di cucinare nel burro; utilizza il più possibile l'olio extravergine d'oliva e la cottura a vapore.

### Vero o falso?

Per sconfiggere la cellulite è bene consumare verdure crude: FALSO

Le verdure crude aiutano certamente a perdere peso e qualsiasi nutrizionista le raccomanda nella dieta, ma non è vero che combattono la cellulite.

Anzi, possono causare ritenzione idrica. Sono le verdure cotte, specie cucinate a vapore, a costituire un valido aiuto contro la buccia d'arancia.

Inoltre è sempre bene assumere una buona quantità di proteine, soprattutto da legumi e carni bianche perché contribuiscono al drenaggio dell'organismo.

## FALSI MITI SULLA CELLULITE

### **SE SI DIMAGRISCE LA CELLULITE SPARISCE: FALSO**

Sarebbe bello eh? Sbarazzarsi dei chili di troppo è certamente d'aiuto, ma non elimina purtroppo il problema. Una volta che ha fatto la sua comparsa, lì resta, soprattutto se dipende da un fattore genetico o ormonale.

Se invece è soprattutto legata a un discorso di ritenzione idrica, puoi impegnarti a curare di più l'alimentazione con una dieta ad hoc e a mantenere l'organismo depurato, e disintossicato.

### **CON LA LIPOSUZIONE SI ELIMINA LA CELLULITE DEFINITIVAMENTE: FALSO**

La liposuzione non risolve in maniera definitiva il problema della cellulite poiché con questo trattamento chirurgico si elimina esclusivamente l'effetto e non la causa. Di conseguenza la cellulite si rigenera e si può anche avere un peggioramento della stessa.

### **LE CREME, E I MASSAGGI SCONFIGGONO LA CELLULITE: FALSO**

Il disturbo investe lo strato sottocutaneo ed è, quindi, difficile risolverlo definitivamente con trattamenti locali. Alcune soluzioni - creme, massaggi, linfodrenaggi, pressoterapia ecc. - possono però, ridurre NOTEVOLMENTE l'aspetto a buccia d'arancia. La soluzione magica che fa scomparire "per sempre" la cellulite purtroppo deve essere ancora inventata.

## LE MIGLIORI CREME ANTICELLULITE: COME RICONOSCERLE

Una crema anticellulite, per essere realmente efficace, deve avere un potere drenante, snellente e tonificante: solo così potrà aiutarvi a combattere i nemici numero uno della vostra pelle, ritenzione idrica e cattiva circolazione.

Ricordate però, che per combattere la cellulite una crema non basta: è fondamentale avere un'alimentazione sana, bere molta acqua e fare attività fisica con regolarità.

**Se a questi buoni propositi, però, aggiungerete l'uso continuo e costante di una crema anticellulite efficace, i risultati si vedranno eccome.**

Alcune creme anticellulite, sono veramente efficaci e possono essere un valido aiuto per migliorare la nostra pelle.

Chi non ha almeno un po' di cellulite?

Consiglio vivamente la scelta di una crema anticellulite bio rispetto ad una tradizionale perché la crema anticellulite bio è generalmente più ricca di sostanze vegetali o biologiche che realmente agiscono sulle cause della cellulite.

I cosmetici anticellulite da supermercato invece, sono spesso più concentrati sull'effetto estetico: nell'immediato sembrano agire per attenuare l'aspetto della pelle a buccia d'arancia (con mix di siliconi), ma alla lunga non risolvono le cause della cellulite né le migliorano.

Conosco molte creme anticellulite bio che ritengo più ricche d'attivi e più efficaci.

Generalmente le creme anticellulite da supermercato hanno pochi o pochissimi

sostanze attive per eliminare la cellulite, per mantenere molto basso il costo al pubblico (screditando comunque al contempo l'efficacia del prodotto).

È fondamentale che una crema anticellulite efficace contenga contemporaneamente ingredienti dalle proprietà rassodanti, drenanti/stimolanti ed elasticizzanti.

Gli ingredienti più utilizzati in quest'ambito sono: Gingko Biloba, Centella Asiatica, Fucus, Caffaina, Rusco, Edera e Betulla. Un ruolo importante è anche quello svolto dagli oli essenziali (spesso inseriti nelle creme anticellulite come potenziamento all'attività degli ingredienti vegetali soprannominati).

Alcuni oli essenziali utili per eliminare la cellulite sono l'olio essenziale di Ginepro e l'olio essenziale di Rosmarino, per citarne due di molto utilizzati ed efficaci.

Più una crema anticellulite è ricca di ingredienti attivi più è costosa, ma è anche vero che risulta estremamente più efficace.

Una crema anticellulite economica spesso contiene una buona base di ingredienti elasticizzanti dal basso costo (es. Olio di Mandorle Dolci, Burro di Karité, Olio di Girasole) e al massimo 2 ingredienti drenanti. Creme anticellulite più ricche invece, spesso contengono una maggior quantità di attivi drenanti (anche 3-5 sostanze che lavorano in sinergia in un unico prodotto), **una buona percentuale di ingredienti elasticizzanti ed una dose interessante anche di sostanze dalle proprietà rimpolpanti e rassodanti (ad esempio i Peptidi).**

## L'INGREDIENTE "SEGRETO" CHE TROVI SOLTANTO NELLA CREMA TERMALSLIM

Se anche tu hai bisogno di "un piccolo miracolo" per ottenere risultati immediati e ridurre drasticamente la tua cellulite e sentirti giovane e tonica, allora devi conoscere l'ingrediente segreto che usa termal slim di Abano Terme.

Noi non parliamo dell'immaginario giardino dell'Eden, ma del Bacino Termale Euganeo dove l'acqua ipertermale sgorga ricca, pura e caldissima donando da millenni salute e bellezza.

E' un grande dono della natura.

Unica per l'equilibrio della sua composizione e la ricchezza delle sue sostanze è l'elemento essenziale per la formazione del famoso FANGO IPERTERMALE conosciuto e apprezzato in tutto il mondo.

Ma che cos'è il fango ipertermale di Abano?

Nell'ambito terapeutico si tratta di un farmaco naturale brevettato che non ha paragoni al mondo ne per le proprietà che lo contraddistinguono, ne per gli effetti benefici che ha sull'organismo umano.

Il fango termale euganeo è stato per almeno 2 secoli oggetto di studi e ricerche. Le più avanzate delle quali sono state condotte negli ultimi 30 anni dal centro studi Termali Veneto Pietro d'Abano, in collaborazione con istituzioni come l'Università di Padova o l'Istituto Mario Negri Sud.

Si tratta di una miscela che viene impiegata dopo un periodo relativamente prolungato di contatto tra almeno 3 componenti:

- Solida o tellurica (argilla naturale)
- Idrominerale (acqua termale)
- Biologica (micro-organismi e biomateriali)

La parte inorganica solida (argilla, fango vergine) si estrae dai laghi termali di Lospida e Arquà Petrarca, ai piedi dei Colli Euganei e viene messa nelle apposite vasche sommersa dall'acqua termale.

L'acqua termale, con la sua temperatura e la sua composizione chimica, ha un'influenza determinante sullo sviluppo della microflora e sulla maturazione del fango. Ciò avviene dopo un lento processo di riposo e in questo modo il fango si trasforma in medicamento con effetti beneficie duraturi.

**La presenza significativa di alcuni oligoelementi e la particolare composizione delle argille, rendono il fango l'ausilio ideale contro gli inestetismi della cellulite.**

Conosciamolo meglio...

#### **ACQUA:**

La spiccata azione antinfiammatoria dell'acqua termale salsobromiodica è particolarmente utile nel trattamento degli inestetismi della cellulite, dove il tessuto adiposo sottocutaneo presenta tutte le fasi della flogosi, da quelle iniziali alle più conclamate e cronicizzate della fibrosi finale.

In virtù della grande concentrazione di Sali, le acque salsobromiodiche richiamano dagli interstizi cellulari del tessuto adiposo i liquidi che tendono a ristagnare in quantità eccessiva a causa di una circolazione venosa e linfatica sofferente (specie nel microcircolo).

In questo modo la circolazione del sangue e della linfa viene decongestionata e può riprendere a portare ossigeno e nutrimento ai tessuti che risultano meno gonfi e più vitali, inoltre lo iodio presente nella loro composizione svolge un'efficace "azione bruciagrassi" nella specifica zona addome – glutei – fianchi.

#### **ARGILLE:**

Queste argille selezionate, presentano un grande potere assorbente.

A causa delle dimensioni delle particelle colloidali che le compongono, esse hanno una capacità di assorbimento molto alta e dopo essere state a contatto lungamente con l'acqua ipertermale ne inglobano e assorbono tutte le proprietà chimico-fisiche divenendo un fango dalle molteplici attività e ricco di sostanze drenanti che permettono l'eliminazione idrica e contemporaneamente l'espulsione delle tossine dai tessuti.

Le stesse proprietà, migliorano il microcircolo e tutta la circolazione periferica che è la responsabile di accumulicellulitici.

Questo mezzo termale inoltre, se correttamente utilizzato presenta una forte azione osmotica sull'edema, principale inestetismo legato alla cellulite.

Sapientemente utilizzato nel KIT "THERMAL SLIM", il fango ipertermale in sinergia con un principio attivo brevettato ottiene risultati stupefacenti:



- **Drena,**
- **Snellisce**
- **Purifica**
- **Remineralizza**
- **Affina la grana epidermica**

Dalla prima applicazione, vedrai il tuo corpo cambiare e diventare più slanciato e tonico.

Il cofanetto che contiene la “Crema Snellente” e il “Fango Cellulite”, assicura quel risultato che da anni cerchi invano nei prodotti commerciali più reclamizzati.

***Il Fango Ipertermale di Abano Terme.***



Desidero ringraziarti per aver letto questo ebook,

**COMBATTERE LA CELLULITE IN MODO  
NATURALE .**

Spero vivamente che le informazioni racchiuse in  
esso ti siano utili per avere un'esistenza piena di  
benessere. Continua a seguirci