



Cum sa scapam de celulita?

A venit vara asa ca fustele si pantalonii scurți sunt tinute obligatorii, daca vrei sa faci fata cu brio caniculei. Dar ce te faci cand „coaja de portocala ” iti creeaza probleme si te face sa ocolesti tinutele sumare. Solutia este un tratament anticelulitic sau un masaj corespunzator.

Dincolo de orice indicatii si tratamente care mai de care mai istovitoare si indelungate, trebuie inteles ca celulita nu mai e demult doar o problema estetica. in ultimul timp a devenit o boala cauzata in special de programul de viata nesanos: stres, agitatie, dereglaje hormonale sau chiar ca o mostenire genetica. Este demonstrat ca femeile retin usor apa in corp, apa pe care nu reusesc sa o elimine in totalitate. Retentia de lichide duce, in timp, la aparitia „pielii de portocala ”. Prin urmare, celulita nu este o acumulare necontrolata de grasime, ci o boala la nivel celular. De aceea, orice remediu trebuie inceput de sus in jos, de la celula spre piele. Specialistii recomanda tratamentul cu aparatul Transio care asigura drenajul optim la nivel celular, ajutand la eliminarea apei din tesut. Dincolo de efectele vizibile, in urma analizelor efectuate, s-a constatat scaderea uremiei si a creatinuriei si cresterea ureei urinare si a creatinemiei, dovada a eliminarii pe cale renala a produselor toxice, atat de „vinovate ” de aparitia celulitei. Chiar din timpul tratamentelor se vor observa imbunatatiri uimitoare ale aspectului pielii. Dar cel mai important este ca acest tratament rezolva problema din interior, de la cauza aparitiei celulitei. Celulele sunt revigorate, se intensifica schimbul de substante la nivel celular iar asta te va ajuta sa te simti mult mai bine in pielea ta. Daca ati incercat pana acum diete, creme anticelulitice, impachetari cu parafango, programe de exercitii epuizante, dar rezultatele nu au fost cele dorite, e timpul sa gandesti altfel. Fii constienta ca celulita e o boala, iar ameliorarea ei tine doar de actiunea asupra cauzei!

Masajul impotriva portocalei

Masajul anticelulitic este o metoda naturala de a scapa de celulita si de efectul neplacut al ei. Masajul se aplica pe spate, brate, abdomen, solduri, fese si picioare, trebuie aplicat ferm si insistent, uneori chiar cu riscul de a durea putin. Pentru efecte imediate se recomanda ca masajul sa se faca cu ajutorul unor creme anticelulitice profesionale. Masajul actioneaza asupra pielii, muschilor, ligamentelor si de asemenea stimuleaza activitatea organelor interne. Efectele benefice ale masajului sunt insa multiple. in primul rand, indepartarea aspectului nedorit al "cojii de portocala" prin eliminarea excesului de sebum si al stratului de celule moarte, reducerea contractiilor si spasmelor musculare, previne aparitia de noi depozite de grasime si creste elasticitatea si tonusul pielii prin stimularea circulatiei sanguine si celei limfatice. De asemenea tonifica musculatura, imbunatateste digestia, reduce sau chiar elimina constipatia. Rezultate vizibile apar dupa cel puțin 6 - 8 sedinte de masaj profesionist, efectele fiind pierderea catorva centimetri in circumferinta coapselor si abdomenului, pielea devine mai neteda si se elimina vizibil aspectul de celulita. Pentru o eficacitate sporita este recomandat ca odata cu inceperea sedintelor de masaj sa va schimbati sau sa va imbunatatiti stilul de viata. Mai precis, incercati sa renuntati sau reduceti la minim fumatul, beti foarte multa apa, consumati zilnic legume si fructe proaspete, eliminati sau reduceti consumul de carne, mezeluri si dulciuri. Foarte important este sa alergati zilnic intr-un parc sau mergeti la o sala de fitness. Doar asa veti reusi sa indepartati celulita!

Cuvinte cheie: [celulita](#)