

Retentia de apa si celulita

Articol de: anca axenia

Stiati ca excesul ponderal si aparitia celulitei sunt legate de retentia de apa?

Retentia de apa reprezinta o problema tipic feminina, fiind legata de echilibrul hormonal si de starea circulatiei limfatice. In fiecare luna, inainte de ciclul menstrual, numeroase femei se plang de faptul ca se simt "umflate" in special la nivelul taliei, si al picioarelor. In mod normal, acest exces de apa este eliminat la sfarsitul ciclului.

Dar nu se intampla mereu astfel. In unele cazuri, apa retinuta in organism ramane intre celulele adipoase. Aparitia celulitei este una dintre consecintele directe ale acestui fenomen.

Retentia de apa este o problema pe care o are una din trei femei si care este accentuata de alimentatia inadecvata (consumul de carne grasa, de alimente sarate, dulceturile industriale, zaharul alb, margarina, painea alba, bauturi alcoolice, cafea, prajeli, mezeluri, exces de fainoase si cartofi) de tratamentele cu anticonceptionale etc. De regula, retentia de apa e evidenta la nivelul fetei, al mainilor si al picioarelor, care se umfla si capata un aspect destul de neplacut.

Dakima Activitatea fizica zilnica - lipsa de exercitiu determina ingreunarea circulatiei limfatice, slaba circulatie a sangelui si in particular drenajul limfatic defectuos. Cercetatorii considera ca drenajul necorespunzator care determina invadarea tesutului subcutanat de celule adipoase, este cauzat si de inmultirea toxinelor.

Se recomanda: activitati fizice si tratamente corporale specializate:

Electrostimularea musculara are ca obiectiv intarirea musculaturii, imbunatatirea circulatiei, absorbtia excesului de grasime de catre tesuturile de sub piele. Electrostimularea termo- presupune efectuarea sedintelor de electrostimulare care dureaza 60 min. intr-o termocuverta care se incalzeste la 70 grade producand o vasodilatatie si o transpiratie

la nivelul pielii.

Impachetarile anticelulitice, extraordinar de benefice atat pentru eliminarea retentiei de apa, cat si pentru eliminarea celulitei.

Impachetarile anticelulitice:

imbunatatesc circulatia sangelui eliminand toxinele superficiale si excesul de lichid din tesuturile adipoase.

netezesc portiunile pufoase ale pielii, imbunatatind si intinerind textura acesteia.

previn aparitia celulitei. Celulita, inclusiv aspectul de portocala, este mai usor de eliminat cand este intr-un stadiu incipient. In stadiile avansate de celulita se impun tratamente mai indelungate si masaj anticelulitic profesional.

Masajul anticelulitic este o solutie foarte buna de a scapa de "coaja de portocala". Acest tip de masaj se efectueaza local, in zonele afectate de celulita. Beneficiile masajului anticelulitic: stimularea circulatiei sanguine, spargerea si eliminarea micro nodulilor celulitici, tonifica musculatura, reducerea stratului adipos, redobandirea elasticitatii si fermitatii pielii.

SFATURI:

Dakima

redu cat mai mult sarea din mancarea preparata in casa (ceilalti membri ai familiei pot sa-si adauge sare ulterior);

evita alimentele cumparate din supermarket care includ multa sare: mezeluri, branzeturi;

consuma zilnic citrice, limonada (fara zahar), ceaiuri din plante. Poti sa bei periodic si ceaiuri din plante cu efect diuretic (ceaiuri de cozi de cirese, matasea porumbului, ceai verde) pe care le gasesti la magazinele cu produse naturiste. Ai grija sa nu faci abuz de ceaiuri diuretice (1-2 cani pe zi, de 2-3 ori pe saptamana). poti stoarce si o jumătate de lamaie in apa; astfel ti se va accelera digestia, ti se va taia pofta de mancare si vei putea scapa de cateva kilograme in plus;

este preferabil sa consumi apa rece (nu foarte rece pentru a nu a avea probleme); organismul se va raci si va fi nevoit sa arda cateva calorii pentru a reveni la o temperatura normala.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

