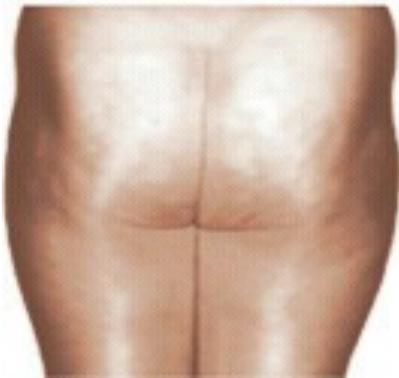


Cum arata celulita si stadiile de dezvoltare a celulitei ?

Celulita are 4 stadii de dezvoltare: celulita usoara, celulita media, celulita profunda, adanca si celulita grava.

Stadiul I - Celulita usoara:

Celulita usoara, de inceput, nu este observabila cu ochiul liber, nici in timpul mersului, nici in timpul sederii. La inceput scade nesemnificativ tonusul pielii si



tesutul subcutanat devine mai putin compact. Suprafata pielii este aparent neteda. Insa, daca este stransa in pliu pielea de pe coapse, se observa aspectul de portocala.

Stadiul II - Celulita medie, cu aspect de piftie



Aceasta forma de celulita este deja observabila si in starea de relaxare a muschilor, mai pregnant in zona pulpelor. Aspectul de coaja de portocala este evident si fara a strange pielea, mai ales in pozitia culcat. Tonusul pielii scade continuu, pielea parca se ofileste. Adipocitele (celulele grase) se maresc in volum, dereglandu-se spatiul intre celule. Sangele circula mai greu spre piele. Apare un edem usor. In orice situatie de acest fel, sunt posibile imbunatatiri vizibile. Este inca posibila vindecarea, daca se respecta amanuntit celelalte indicatii care privesc tratamentul (modificarea alimentatiei, miscare, multe lichide, mentinerea echilibrului acid-baza etc).

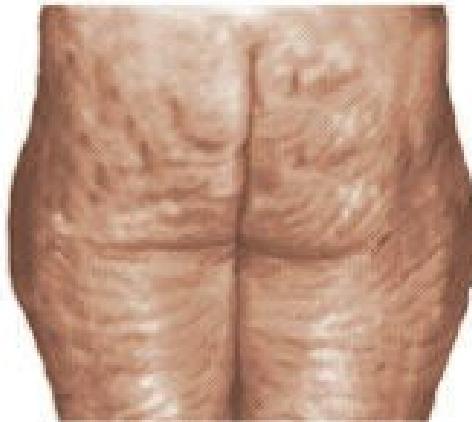
Stadiul III - Celulita profunda, adanca



In aceste situatii avem de-a face cu forme grave de celulita si multe femei ajung sa isi urasca corpul. O arie tot mai extinsa de piele capata un aspect respingator - cu o multitudine de noduli subcutanati, umflaturi si gropite. Fiecare adipocit (celula grasa) se poate mari in volum de pana la 50 de ori mai mare decat marimea sa initiala, inrautatind circulatia sangelui si a limfei. In acest stadiu

celulita provoaca si probleme de sensibilitate a pielii. Daca nu se iau masuri, se pot dezvolta schimbari ireversibile.

Stadiul IV - Celulita grava:



In final, pielea capata un aspect de movilite si desfigureaza corpul. Coapsele si picioarele incep sa semene cu un aluat dospit, care a fost gaurit intens cu degetul. Celulita in acest stadiu este o boala cu deregulari severe de circulatie, cu umflaturi masive, dilatarea venelor. Pielea devine dureroasa la atingere.

Cum scapam de celulita?

Masajul antitelulitic este o solutie foarte eficienta pentru a scapa de celulita.

De obicei, neregularitatile si disproportiile in structura fizica sunt si o consecinta a unei alimentatii haotice, fortate, combinata cu lipsa unei activitati fizice care sa modeleze decvat corpul.

Tratamentul antitelulitic consta in efectuarea masajului antitelulitic utilizand manevre si tehnici specifice cu ajutorul carora se distrug celulele adipose fara spargerea capilarilor. Dupa efectuarea unui masaj antitelulitic nu trebuie sa ramana vanatai (echimoze) pe tesuturile luate.

In prima faza se incepe o corectie alimentara:

- se consuma 2 litri de apa pe zi (fara a lua in calcul ceaiul, cafeaua, supa).
- consuma mai multe fructe si legume in stare naturala
- scade consumul de glucide rafinate mai ales zaharul (inlocuieste-l cu miere)
- evita carnea grasa, combinatiile de paine cu carne sau cartofi si carne
- redu consumul de cafea, alcool, tutun si mai ales sucurile, acidulate sau nu
- mesele luate la ore nepotrivite, prea copioase, servite in timpul vizionarii unor emisiuni la televizor, a discutiilor, visarii cu ochii deschisi sunt una din principalele cauze ale acestei deficiente

-suplimentele alimentare luate intre mese sunt o alta cauza a ingrasarii neuniforme

Fa sport, in special natatie, ciclism, aquagym, dans clasic, echitatie. Invata tehnici de relaxare si yoga.

Celulita aparuta in zona dintre brate si torace este extrem de greu de eliminat.

Cum se poate scapa de celulita din aceasta zona? Nu mai purta sutiene cu armaturi sau sutiene prea stranse, ca sa previi aparitia compresiei celulare, care favorizeaza aparitia celulitei. Intareste-ti muschii pectorali practicand gimnastica.

Pe langa masaj, activitati fizice regulate si dieta corespunzatoare, sunt indicate de asemenea curele de detoxifiere.

- cura cu suc de lamaie (nediluat si neindulcit), dimineata pe stomacul gol, inainte de masa cu jumatate de ora.

- cura cu apa plata, o lingura de otet de mere si o lingurita de miere, amestecate bine si inghitite pe stomacul gol inainte de fiecare masa cu jumatate de ora.

- cura cu suc de grapefruit (nediluat si neindulcit), dimineata pe stomacul gol, inainte de masa cu jumatate de ora.

Masajul este indicat sa fie aplicat constant, zilnic, pe cat posibil la aceeasi ora, alaturi de un regim de viata adevarat: dieta corespunzatoare si activitati fizice regulate.

- Pentru celulita in stadiul I, este indicat cel putin o data pe saptamana masajul antiselulitic
- Pentru celulita in stadiul II, este indicat de cel putin 3 ori pe saptamana
- Pentru celulita in stadiul III, este indicat de cel putin 4 ori pe saptamana
- Si in fine, pentru celulita in stadiul avansat este indicat zilnic
- Se mai recomanda (optional)sauna umeda
- se aplica mai ales in perioada de usurare, de purificare, anteroara celei de modelare si revigorare

- thalasoterapie mers prin apa pana la brau, intotdeauna, masaj in bataia valurilor
- spalari cu apa rece cu frecarea energica cu panza de canepa sau lufa umezita in zonele afectate de celulita sau vergeturi dusuri alternative
- postura lumanarii (contraindicata in cazurile de afectiuni cardiace grave, de hipertensiune arteriala pronuntata si in afectiunile acute ale zonei gatului si capului, cum ar fi: otita, absces dentar, angina, afectiuni grave ale tiroidei, scleroza vaselor cerebrale etc.)
- postura podului in tensiune (se face podul, contractand puternic musculatura spatelui si coaptele; respiratia va fi normala, de voie sau poate fi realizata lent si cat mai amplu cu putinta)
- se recomanda plante balsamice, care au rolul de a regla armonios apetitul, digestia si asimilarea : bitter suedez
- fructe: mere (cu tot cu coaja mancare dimineata, mai ales, si inainte de fiecare masa pe stomacul gol), cirese, coacaze negre
- patrunjel
- inlocuirea unei mese cu dragostea
- suc de telina
- se evita curele drastice de slabire sau de ingrasare (adoptarea unui regim alimentar adevarat se face treptat si avand grija sa nu duca la subnutritie)
- plantele si procedurile de reintinerire sunt cat se poate de binevenite
- spalari cu apa rece cu frecarea energica a zonelor afectate timp de 1-3 minute (procedurile dinamizante, cum ar fi spalarile cu apa rece sunt un excelent stimulent si dinamizant, care intre altele, poate ajuta la o abordare consecventa a exercitiilor fizice dinamice si statice, a exercitiilor de respiratie, a dansului dinamic.
- **Tineti cont de faptul ca masajul antitelulitic este contraindicat in cazul bolilor de piele, a varicelor, a fragilitatii capilarelor, in cazul unei sarcini si, de asemenea, nu trebuie facut in perioada menstruatiei.**

