

COMBATTI LA CELLULITE CON LA FITOTERAPIA

Controllare la presenza di eventuali intolleranze alimentari consente, attraverso l'eliminazione dell'alimento disturbante per almeno tre mesi, di ottenere effetti più sicuri e duraturi.

La panniculopatia edemato- fibrosclerotica, meglio conosciuta come cellulite è un disturbo che interessa principalmente le donne Americane ed Europee, si presenta come un'alterazione del pannicolo adiposo quale conseguenza di una ridotta circolazione e di un eccessivo ristagno di liquidi. Nel nostro articolo vi diamo qualche informazione in più per poterla trattare con la naturopatia.

in collaborazione con Federica Ramponi Naturopata

L'eredità che non vorresti

il miglior approccio terapeutico alla cellulite è sicuramente la prevenzione. La fatica comincia quando ci si accorge che la quantità e le dimensioni delle cellule adipose di una persona è ampiamente stabilito dallo stato nutrizionale materno prenatale, per tale motivo numerose persone si troveranno con la predisposizione a questa patologia loro malgrado. In questo caso è fondamentale mantenere lo strato adiposo sottocutaneo di proporzioni ridotte: questo si consegue attraverso l'esercizio fisico e la conservazione di un corretto e costante peso per tutta la durata della propria vita.

conosci il tuo nemico e combattilo con un nuovo stile di vita

per combattere e sperare di vincere la battaglia è fondamentale conoscere il nemico. La cellulite riduce la circolazione periferica provocando la stasi, altri non è che il rallentamento del flusso sanguigno. Nei tessuti si formano veri e propri edemi, questo fa sì che il tessuto circostante subisca una profonda modificazione. L'eccessiva presenza di liquidi esercita pressione sulle cellule del grasso che vengono così allontanate dai capillari provocando una diminuzione dello scambio dell'ossigeno (sostanza utile) e delle scorie (sostanza dannosa). In carenza di ossigeno i tessuti si deteriorano, i capillari scompaiono e rimangono solo i vasi più grandi tra i noduli del grasso. Il tessuto connettivo e le reticelle, sotto stimolo dell'edema conseguente alla stasi, proliferano formando una "ovatta fibrosa" che avvolge gli adipocidi dando origine a noduli percepibili al tatto, dando origine alla buccia d'arancia.

i quattro stadi della cellulite

lo stadio 0: la pelle a livello di cosce e natiche ha un'apparenza liscia quando la persona è in piedi o sdraiata. pizzicando la pelle, essa si increspa o si sloca, ma non diviene a "buccia d'arancio" ne si forma.

lo stadio 1: la parte esterna cutanea è liscia quando il paziente è in piedi o sdraiato, ma il test del pizzicamento è positivo, creando il fenomeno del materasso con una cute sporgente e deformata. Questa condizione è presente in molte donne; negli uomini dimostra carenza di androgeni.

lo stadio 2: la parte esterna della pelle è liscia se il soggetto è in posizione sdraiata, ma quando è in piedi la cute diventa a buccia d'arancia, in rilievo e deformata. Questo stadio è comune a donne obese e di età compresa tra i 30 e i 60 anni.

lo stadio 3: il "materasso" è presente sia in posizione seduta che in piedi. E' molto frequente dopo la menopausa e in soggetti obesi.

il materasso "scomodo"

Le zone maggiormente colpite sono i glutei, la parte più bassa dell'addome, la nuca e la zona prossimale delle braccia, neanche a dirlo, il sesso colpito nel 98% dei casi è quello femminile e non aiuta sapere che non ne sono dispensate nemmeno le dive e diciamo pure che le parole "materasso" e "buccia d'arancio" associato alla propria pelle proprio non piace. Seppur non sia una vera malattia, anche questa la si può "curare", difatti la cellulite non è altro che un'alterazione estetica.

lasciati alle spalle le cattive abitudini in tre step

Uno. Mangia meglio!

E' necessaria una buona dieta, non fai da te, bensì costruita ad hoc, che possono essere diverse da una persona all'altra. Innanzitutto parliamo di carboidrati, vanno assolutamente assunti ma quelli complessi non quelli raffinati e grassi e poi ancora frutta, verdura e acqua, almeno 2 litri poveri di sodio.

Due. Muoviti!

L'esercizio fisico è alla base di una sana rinascita: 20 - 30 minuti al giorno di esercizio aerobico almeno 5 volte la settimana, per chi non riuscisse basta anche uscire di casa e fare lunghe passeggiate.

Tre. Utilizza i rimedi fitoterapici, ma evita il fai da te, fatti seguire da uno specialista.

COLA VERA

la cola vera non molto conosciuta è una valida fonte di caffeina e dei principi ad essa collegati. Questi composti rafforzano l'effetto della lipolisi dovuta alle catecolamine. La somministrazione topica di caffeina è più opportuna a quella orale, dal momento che i suoi effetti sono principalmente locali.

CENTELLA ASIATICA

Esercita un'azione normalizzante sul tessuto connettivo, di cui stimola l'integrità senza promuovere un'eccessiva sintesi di collagene. Il suo effetto nel trattamento della cellulite è correlato quindi alla sua capacità di rafforzare la struttura del connettivo e ridurre la sclerosi. Ha anche un'azione sull'insufficienza veno-linfatica.

MIRTILLO NERO (BACCHE)

Le bacche contengono sostanze con ottime proprietà vitaminiche simili a quelle della vitamina P, essendo vasoprotettrici della tonaca vasale di arterie e vene, inoltre normalizzano la permeabilità dei capillari e riducono l'aggregazione piastrinica, è quindi importante per il microcircolo

ANANAS (GAMBO)

La Bromelina contenuta nei gambi di Ananas è un enzima che possiede proprietà diuretiche, antinfiammatorie, antiessudative; inibisce la sintesi di composti proinfiammatori e vasocostrittori. Inoltre previene la degenerazione fibrinoide del tessuto adiposo.

BETULLA BIANCA - VERRUCOSA (LINFA)

E' un eccellente drenante dei tessuti infiltrati da eccesso di scorie metaboliche, corregge il ristagno venoso e linfatico prevenendo la formazione di edemi ed infiammazioni locali, ha proprietà

diuretiche e depurative.

IPPOCASTANO

L'ippocastano rimuove i liquidi interstiziali impedendo la formazione dei gusci fibrosi normalizzando l'habitat della cellula adiposa; ha una buona azione antiedemigena e antinfiammatoria. Ottimo per applicazioni locali o per via orale ma non per tempi troppo lunghi, la terapia nel tempo può essere proseguita con l'ippocastano che è più maneggevole.

CASTAGNO

Elettivo per il ristagno linfatico agli arti inferiori, antiedemigeno, si associa molto bene a Betulla linfa e Ligustro che hanno azione sinergica. In caso di stasi venosa oltre che linfatica si associa molto bene a Sorbo che ha anche proprietà fluidificanti del sangue.

ESCINA

L'escina è una sostanza isolata dalla scorza della castagna dell'*Aesculus hippocastanum*, che vanta qualità antiedemigene e antiflogistiche e limita la penetrabilità dei capillari riducendo le misure e la quantità dei piccoli pori presenti nelle loro pareti. Studi clinici hanno dimostrato che l'escina ha proprietà venotoniche, applicabili laddove siano presenti varici e tromboflebiti. L'escina nel trattamento della cellulite, generalmente viene somministrata sia oralmente che topicamente, in preparato con il collagene. Applicata topicamente può diminuire la fragilità capillare e il gonfiore.

ORTICA

Ha proprietà diuretiche, depurative, dietetiche: è ricca di aminoacidi, minerali e vitamine (carotene).

GINKGO

Ha attività antiradicalica e spazza via i radicali liberi che stanno alla base dei processi degenerativi e di invecchiamento. I suoi effetti toccano tutti i livelli della circolazione sanguigna. Pianta nota come inibitore del Fattore di Aggregazione Piastrinica (PAF) riduce il rischio trombotico in caso di insufficienza venosa oltre che linfatica.

ONTANO NERO

Utile nei primi stadi di degenerazione fibrinoide, drena le tossine accumulate.

RIBES NERO FRUTTI (SUCCO)

Il succo di ribes nero ha azione diuretica, depurativa, protettrice vasale, vitaminizzante (vitamina C e caroteni).

FRASSINO

Rimuove i liquidi ristagnanti favorendo l'assorbimento degli edemi. Ha anche una proprietà antalgica per i dolori cellulitici.

EDERA FOGLIE ESTRATTO

Applicata per uso esterno ha potere assorbente, antiedemigeno; i suoi principi attivi sono attivi sul microcircolo e sono un valido aiuto per il drenaggio linfatico. Ha azione antalgica per i soggetti in cui la cellulite è dolorosa al tatto o spontaneamente.

RUSCO

Ha azione antiedemigena e proprietà vasoriparatrici, molto utili per le fessurazioni che si producono nelle pareti dei piccoli vasi da cui il plasma si riversa nei tessuti circostanti. Normalizza la permeabilità dei vasi e aumenta il flusso linfatico. Ottimo anche per uso esterno.

conosciamo meglio gli oligoelementi e le loro proprietà benefiche

Gli oligoelementi sono presenti nel corpo umano in quantità limitate e sono indispensabili per il corretto funzionamento di tutti gli organi, sono dei veri e propri catalizzatori di reazioni quali ossidoriduzione, trasferimento, rottura per idrolisi, idratazione e disidratazione. [L][SEP]

Il dottor Jacques Menetrier in quaranta anni di studi, ha codificato cinque diatesi che corrispondono ad altrettanti oligoelementi singoli o mescolati tra loro. [L][SEP]Ogni diatesi rappresenta una tipologia di individuo con le sue caratteristiche fisiche e psichiche, con la possibilità di manifestare alcune patologie invece di altre.

La diatesi 1 - "allergica" o del Manganese [L][SEP]La diatesi 1 - "allergica" raggruppa un insieme di manifestazioni morbose, espressione di una reattività abnorme, eccessiva, di tipo prevalentemente allergico (orticaria, eczema, asma bronchiale, rinite allergica, ipertensione arteriosa, palpitazioni, colon irritabile, algie diffuse senza deformità articolari). [L][SEP]Da un punto di vista del comportamento questo modello presenta una iperattività, intensa emotività, agitazione e euforia verso fine giornata. [L][SEP]L'oligoelemento di base indicato in queste forme morbose è il Manganese, mentre elementi complementari utili sono lo Zolfo e lo Iodio.

La diatesi 2 - "ipostenica" o del Manganese-Rame [L][SEP]La diatesi 2 - "ipostenica" raggruppa un insieme di manifestazioni morbose caratterizzate da processi infettivi a ripetizione a livello otorinolaringoiatrico, respiratorio, gastroenterico e urinario (rinite, faringite, tonsillite, otite, sinusite, bronchite, cistiti recidivanti, tendenza all'ipotiroidismo, alcune forme di eczema, colite, mestruo doloroso). [L][SEP]Dal punto di vista del comportamento questo modello reattivo è caratterizzato da ipostenia, facile affaticabilità, necessità di molte ore di recupero e di sonno, calo energetico nella seconda metà della giornata. [L][SEP]La terapia con oligoelementi è basata sulla somministrazione del complesso Manganese-Rame. Di frequente va associato il Rame, come oligoelemento complementare.

La diatesi 3 - "distonica" o del Manganese-Cobalto [L][SEP]La diatesi 3 - "distonica", detta anche "neuroartritica", raggruppa un insieme di manifestazioni morbose conseguenti a distonia neurovegetativa (disturbi della circolazione arteriosa e venosa, gastroduodenite, ulcera gastroduodenale, intestino irritabile, artrosi nelle sue varie localizzazioni, fibromialgie, disturbi della menopausa, insonnia, ansia e turbe dell'umore, alterazioni del metabolismo). [L][SEP]E' dominata dall'ansia e dalla diminuita capacità di concentrazione e di memoria. Caratteristica è la stanchezza al mattino, ma soprattutto il progressivo affaticamento nel corso della giornata che si esprime con senso di peso agli arti inferiori. Viene definita diatesi "vecchia" e di "involuzione", in quanto si perviene ad essa partendo dalle prime due diatesi. [L][SEP]Il trattamento delle manifestazioni di questo modello reattivo è il complesso Manganese-Cobalto. Oligoelementi complementari frequentemente indicati sono: Cobalto, Magnesio, Potassio, Litio.

La diatesi 4 - "anergica" o del Rame-Oro-Argento [L][SEP]E' la diatesi caratterizzata dalla mancanza di vitalità e capacità di adattamento dell'organismo (convalescenza, esiti di trauma recente o remoto, dopo un intervento chirurgico, processi infiammatori e infettivi a ripetizione e a lenta risoluzione, compromissione dello stato generale, depressione). Può essere transitoria o lieve come nella convalescenza, oppure essere persistente nelle situazioni precedenti lesioni anche gravi. [L][SEP]Si evidenzia la perdita progressiva della memoria con atteggiamento generale di rinuncia con tendenza all'isolamento e alla depressione. La stanchezza generale non migliora con il riposo. [L][SEP]Il trattamento richiede il complesso Rame-Oro-Argento. [L][SEP]

Il rapporto tra le diatesi [L][SEP]Le diatesi descritte da Ménétrier in Medicina Funzionale, sono modelli reattivi generali capaci di una progressione evolutiva. [L][SEP]Nel corso della vita si passa progressivamente dalle diatesi 1 e 2, dette "diatesi di nascita" in quanto condizionate dal patrimonio genetico familiare, alle diatesi 3 e 4, dette "diatesi di involuzione". Le prime due sono definite anche "diatesi giovani" perchè esprimono vitalità, capacità di difesa e di adattamento, mentre le ultime due sono dette "vecchie" per il progressivo venire meno della vitalità. [L][SEP]In condizioni fisiologiche si assiste ad una evoluzione dalle prime diatesi alle ultime. Tuttavia, episodi infettivi

ripetuti, traumi fisici e psichici, interventi chirurgici, abuso di farmaci, surmenage psico-fisico, abusi alimentari o sessuali, abitudini voluttuarie, possono accelerare il passaggio ad una diatesi più "vecchia". La somministrazione precoce e tempestiva dell'oligoelemento specifico favorisce il ripristino della condizione precedente con il passaggio alle diatesi più "giovani". In tal modo, un paziente che presenti prematuramente le caratteristiche della diatesi "distonica", con l'assunzione di Manganese-Cobalto, può ritornare alla diatesi 1. Questa possibilità di passaggio da una diatesi all'altra, rende necessaria una valutazione periodica del singolo caso, non oltre i 2-3 mesi, per poter adeguare il trattamento alle modificazioni intervenute.

La "sindrome da disadattamento" Secondo J. Ménétrier e H. Picard, la "sindrome da disadattamento" è la difficoltà di adattamento delle ghiandole endocrine agli stimoli ipofisari, secondo l'asse ipofiso-genitale e ipofiso-pancreatico. Non fa propriamente parte delle 4 diatesi descritte in precedenza, ma può associarsi ad esse. Nella sindrome da disadattamento relativa all'asse ipofiso-genitale si possono manifestare: Ritardi di sviluppo locale o generale. Impotenza sessuale funzionale. Disfunzioni ovariche e del ciclo mestruale. Nella sindrome da disadattamento correlata con alterazioni dell'asse ipofiso-pancreatico, si hanno manifestazioni da alterazioni del metabolismo glucidico: Bulimia. Malessere prima dei pasti. Sonnolenza post-prandiale. L'associazione **Zinco-Rame** è il regolatore endocrino della sindrome da disadattamento dell'asse ipofiso-genitale, mentre l'associazione **Zinco-Nickel-Cobalto** è indicata nella sindrome da disadattamento dell'asse ipofiso-pancreatico.