

La cellulite: impariamo a conoscerla

La cellulite è un problema estetico, non una malattia, ma le sue manifestazioni influiscono spesso sul benessere generale delle donne, le più colpite dalla cosiddetta "pelle a buccia d'arancia".

Perché proprio le donne? Il tessuto connettivo femminile, che copre le cellule lipidiche situate negli strati profondi dell'epidermide, è molto più rilassato e meno tonico che nell'uomo. Ciò fa sì che col diminuire del tono delle fibre elastiche, le cellule adipose possono accumularsi con maggiore facilità negli strati profondi dell'epidermide e, aumentando il loro volume, premono sul tessuto connettivo indebolito fino a deformarlo in superficie, formando la cellulite. Il risultato è che almeno 4 donne su 5 avvertono questo problema.

Le cause: accanto alla predisposizione fisica ed a fattori ereditari, che sono immutabili, esistono fattori esterni che possiamo fortunatamente modificare come: abitudini sbagliate, cattiva alimentazione, scarsa attività fisica, stress... Un ruolo attivo giocano anche gli ormoni: variazioni dell'assetto ormonale, come durante la pubertà, in gravidanza e in menopausa, o che si verificano a causa dell'assunzione di contraccettivi orali,



comportano una maggiore ritenzione di acqua, altro fattore scatenante.

Cellulite? La risposta bionaturale. Benessere e bellezza dentro e fuori.

Per una pelle più compatta e levigata ed uno stato di benessere completo, bastano 3 semplici regole da seguire con costanza:

**alimentazione sana
esercizio fisico regolare
cura della persona con prodotti efficaci**

Vedrai che risultati!

Decotto di Betulla Trattamento di bellezza dall'interno

Grazie alle proprietà diuretiche delle giovani foglie di betulla, questo concentrato puro stimola i processi fisiologici di depurazione, liberando il corpo dalle tossine.

Olio cellulite alla Betulla Trattamento di bellezza dall'esterno

Gli estratti di foglie giovani di betulla, rosmarino e radice di rusco in combinazione con i preziosi oli vegetali sostengono il sistema dei liquidi ed esercitano un'intensa azione levigante e rassodante sulla pelle che appare più elastica, compatta e tonica.

Suggerimento: applicare con movimenti circolari sulla pelle leggermente umida, in modo che il prodotto venga assorbito perfettamente senza lasciare traccia.



FR-BIO-01
Agricoltura UE



Dopo 4 settimane di trattamento il grado di cellulite si è ridotto da 3,5 (livello alto) a 2,6 (livello medio).

Efficacia accertata dopo un periodo di applicazione di 28 gg.



* Risultati dei test con Olio cellulite alla Betulla in combinazione con il Decotto di Betulla

Alimentazione sana: più sostanze nutritive e vitamine, più gusto e più qualità



Il consiglio in più da Weleda: conosciamo gli alimenti che mangiamo?

Il segreto di un'alimentazione sana sta nell'equilibrio tra sostanze acide e basiche, fattore importante per la struttura e le funzioni delle proteine nell'organismo, per il metabolismo delle cellule, l'assorbimento delle sostanze minerali e per le funzioni del tessuto connettivo. Se a causa di un'alimentazione squilibrata, il corpo produce troppi acidi, può reagire con diversi disturbi.

Meno alimenti acidificanti: come carne suina, salumi, latte, formaggi, ricotta, cibi fritti, agrumi, noci, prodotti realizzati con farine raffinate, cioccolata, dolci, grassi, caffè, tè nero, bevande alcoliche e bevande zuccherate.

Più alimenti alcalinizzanti: come carne di vitello o di manzo, verdure cotte a vapore o appena sbollentate, germogli freschi di cereali, pesce, siero di latte, frutta fresca e secca, fichi, banane, prodotti derivati da cereali integrali, oli vegetali pressati a freddo, acqua minerale, tè verde, tisane.

Un'alimentazione sana ha effetti positivi sull'intero organismo, migliorando non solo la salute, ma persino le prestazioni psichiche e fisiche e il nostro aspetto. Il segreto sta nell'apporto bilanciato delle sostanze di cui necessita il corpo. Né più né meno. Inoltre un'alimentazione equilibrata è più sana, più è alta la qualità dei suoi ingredienti. È quindi importante usare prodotti freschi, non trattati con sostanze chimiche, provenienti da coltivazione biologica o biodinamica. Prodotti nel pieno rispetto dei cicli della natura e senza l'impiego di pesticidi e fertilizzanti chimici, garantiscono il massimo contenuto di vitamine e sostanze nutritive.

Esercizio fisico regolare: muoversi di più per bruciare grassi e rinvigorire la circolazione sanguigna

Ciò che contribuisce al mantenimento di salute e mobilità fisica non sono lo sport agonistico e la prestazione da campione, ma una dolce e regolare attività sportiva.

Ginnastica e sport mirano a due obiettivi:

da un lato rinvigoriscono circolazione e muscoli, dall'altro, consumando energia, si bruciano i grassi. In quest'ultimo caso, per ottenere buoni risultati, occorre però eseguire un'attività fisica per almeno 45 minuti; nella prima mezz'ora, infatti, il corpo brucia soprattutto carboidrati, solo in seguito ricorre alle riserve lipidiche.

Semplici attività che non richiedono supporti e attrezzature sono:

walking, camminare ad andatura rapida. Più impegnativo di una passeggiata, più armonioso del jogging;

nuoto, preferibilmente stile libero o dorso: la pressione dell'acqua agisce come un linfodrenaggio;

ciclismo, in posizione eretta come sulla bici da trekking, inserendo un rapporto basso con alta frequenza di pedalata.



Cura della persona: la bellezza che si nota

Weleda ha sviluppato 2 prodotti in grado di migliorare notevolmente l'aspetto della pelle:

Olio cellulite alla Betulla e Decotto di Betulla

Questi prodotti si avvalgono delle proprietà stimolanti e rigeneranti delle foglie di betulla e di altre piante officinali.

Foglie di Betulla: le preparazioni con foglie di betulla svolgono un'azione depurativa e drenante grazie al loro effetto diuretico sui liquidi corporei.

Olio di nocciolo di albicocca: ricco di acidi grassi essenziali che svolgono un'azione rigenerante.

Olio di germe di grano: ricco di vitamine E e lecitina, è un prezioso trattamento ricostituente anche per pelli sciapate e stressate.

Ruscus aculeatus: la sua radice racchiude sostanze attive sulle stasi liquide e venose.

Rosmarino: stimola la circolazione e il metabolismo.

Un aiuto per sentirti più leggera: chiedi al tuo medico o al tuo farmacista il rimedio Weleda naturale biodinamico a base di foglie di fragola e vite che aiuta la depurazione.



Betulla Weleda

Weleda conosce molto bene le proprietà benefiche delle preziose **foglie di betulla**, e proprio per questo da molti anni le utilizza nei propri prodotti. Le foglie infatti sono note per aiutare l'organismo a **rinnovare il movimento dei liquidi**, qualora tendessero alla stasi. Tutto ciò grazie all'**albumina purissima** che nutre il fogliame e che costituisce un potente stimolo per l'attività del sistema di ricambio, regolando il metabolismo dei liquidi. Nel corso dell'inverno, quando l'uomo porta la sua attività biologica ed energetica verso l'interiorità, tutto si rallenta e si avvia verso una salificazione. La betulla riporta questo processo verso un **rinnovato fluire vitale** che consente l'**eliminazione delle scorie** che hanno trovato sedimento nei tessuti. Da questi presupposti possiamo ben capire la consuetudine, nelle terapie volte alla **salutogenesi**, ad avvicinarsi alla primavera **depurando l'organismo** attraverso l'assunzione di preparati a base di foglie di betulla diluiti abbondantemente in acqua. Anche le applicazioni esterne delle foglie di betulla, sotto forma di oli vegetali, sono un efficace aiuto a sollecitare i tessuti: possono infatti **penetrare attivamente attraverso il massaggio** in quelle aree dove risulta opportuno portare la loro azione.



L'Olio cellulite alla Betulla può essere tranquillamente utilizzato in gravidanza, durante tutto il periodo e anche successivamente al parto.

Il Decotto di Betulla, invece, non trova indicazione né in gravidanza, stato fisiologico di ritenzione idrica, né nel post-partum se c'è allattamento al seno.