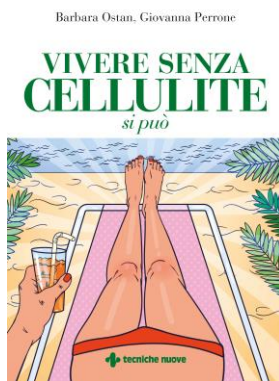




Dal nostro Libro

“Vivere senza cellulite si può”

Cellulite quali sono i cibi consigliati: cibi alcalinizzanti e cibi drenanti



La cellulite è un processo infiammatorio del tessuto connettivo, causato da processi come la glicazione proteica (eccesso di zucchero e radicali liberi nella membrana cellulare), stress ossidativo, accumulo di sostanze tossiche per stasi linfatica tessutale che porta anche una riduzione dell'ossigenazione tessutale; per questo è importante depurare e deacidificare i tessuti, aumentando la loro vascolarizzazione e ossigenazione. Il funzionamento del nostro organismo si basa sul delicato rapporto acido/basico, che se non mantenuto correttamente, può portare ad un aumento eccessivo dell'acidità dell'ambiente in cui vivono le cellule alterando il pH del nucleo.

Alla base di qualsiasi trattamento “anticellulite” deve esserci una dieta alcalinizzante, caratterizzata dall'assunzione di molta frutta, verdura e

legumi, e relativa riduzione di carni, zuccheri e dolci, perché una dieta deacidificante richiede:

- L'assunzione di alimenti alcalinizzanti che dovrebbero coprire almeno il 75% del consumo giornaliero. Quindi via libera a frutta, verdura, patate, cavoli, lattuga, insalata.
- Limitare il consumo di cibi acidificanti come carne, pollame, salumi, formaggio fresco e stagionato, yogurt, prodotti da forno e di pasticceria, pizza, cereali, pasta, caffè, tè, cioccolata, cacao, alcolici, condimenti, aceto, spezie, dolcificanti artificiali, confetture con zucchero bianco, fritti, birra e bibite gassate.
- Non eliminare del tutto gli alimenti acidificanti, perché molti sono indispensabili come fonte essenziale di proteine e vitamine, ed il loro apporto acidificante può essere compensato con l'assunzione di alimenti alcalinizzanti.
- Assumere quotidianamente il giusto quantitativo di acqua o tisane, circa 1,5-2 litri, limitando il più possibile tè, caffè e alcolici.
- Fare attività fisica, una passeggiata o una corsa in bicicletta migliora l'apporto di ossigeno e promuove il rilascio di acido carbonico sotto forma di anidride carbonica.
- Evitare, se possibile, lo stress.
- In casi di effettivo bisogno ricorrere all'assunzione di integratori alcalinizzanti sempre su consiglio medico.

Vieni in studio e acquista la tua copia ad un prezzo speciale