Ritenzione idrica: La soluzione nella Coppetta Anticellulite, vero o falso?

Data: 3 marzo 2017 | Autore: Emanuela Salerno



La ritenzione idrica, ovvero il ristagno dei liquidi nell'organismo, è un disturbo comunemente diffuso le cui cause possono essere le più disparate. Generalmente il principale responsabile è uno stile di vita ed alimentare scorretto e ciò, ovviamente, in assenza di patologie importanti quali disfunzioni cardiache o renali, infiammazioni severe e reazioni allergiche.[MORE]

La battaglia contro la ritenzione idrica può essere vinta con i seguenti accorgimenti:
• allenamento: aumentare il tessuto muscolare è fondamentale e per farlo sarà opportuno allenarsi dalle 2 alle 4 volte alla settimana con i pesi;
• stretching: aiuta a migliorare il ritorno venoso dal momento che se i tessuti sono troppo contratti, questo è ostacolato dalla pressione esercitata sulle vene;
• prediligere ambienti freschi: il caldo, infatti, dilata i vasi superficiali aumentando la sudorazione, impedendo il ritorno del sangue al busto;
• dormire con un cuscino sotto i piedi: aiuta la circolazione, evitando il ristagno venoso negli arti dovuto all'assenza di movimento;
• controllare la dieta: mangiare bene, prediligendo cibi sani, non raffinati, idratati, naturali, aiuterà a migliorare naturalmente la ritenzione idrica;
• mangiare la giusta dose di proteine: al fine di aiutare l'anabolismo muscolare (l'aumento della massa muscolare);
• evitare i cibi salati: il rapporto sodio-potassio è sempre squilibrato a favore del sodio, per questa ragione è preferibile non salare i cibi o, in caso di pressione bassa, usare sale iodato o sale integrale;
• bere 1,5/2 litri di acqua: aiuta a non ritenere l'acqua e a portarla dentro la cellula, piuttosto che nello spazio extracellulare;
• fare massaggi linfodrenanti: riattivano la circolazione linfatica, responsabile appunto dello smaltimento delle tossine dell'organismo che contribuiscono al diffondersi della ritenzione.

In relazione proprio a quest'ultimo punto, ovvero la necessità di eseguire massaggi linfodrenanti, le moderne tecnologie hanno dato vita ad uno strumento di elementare utilizzo che, se costantemente adoperato, garantisce risultati pari a quelli di costosissimi trattamenti estetici.

Stiamo parlando della coppetta anti cellulite, un piccolo strumento da massaggio in silicone "pulito" (senza la presenza di ftalati, gomma e plastica) ed infrangibile. Il massaggio che viene riprodotto in casa è il "Pinch and Roll" ("pizzica e ruota" n.d.r.), lo stesso che viene utilizzato dai fisioterapisti o per i massaggi di bellezza.

Grazie al suo effetto "sottovuoto" la coppetta riesce a rivitalizzare i tessuti e a riattivare la microcircolazione, favorendo così lo scioglimento dei cumuli adiposi. L'utilizzo è semplicissimo: basterà applicare prima di tutto uno strato di olio, da massaggio e non, o, in alternativa, usare la coppetta sotto la doccia con le gambe insaponate, schiacciarla e appoggiarla nella zona interessata.

Ecco gli esatti movimenti da eseguire:
• Glutei: applicare la coppetta al centro ed eseguire movimenti circolari sempre più ampi in senso orario;
• Gamba Anteriore: applicare la coppetta vicino al ginocchio e salire verso l'inguine. Rilasciare e ricominciare dal ginocchio.
• Gamba Posteriore: applicare la coppetta dietro al ginocchio e salire fino al gluteo. Rilasciare e ricominciare da dietro al ginocchio.
• Gamba Laterale: applicare la coppetta nella parte laterale del ginocchio e salire fino all'anca con movimenti a zig zag. Rilasciare e ricominciare dalla parte laterale del ginocchio

I vari brand produttori sono certi: l'uso per almeno 8 minuti per gamba, 4 volte a settimana, della coppetta aiuta sensibilmente a ridurre la ritenzione idrica e la cellulite. Attualmente la coppetta anticellulite è uno strumento non molto popolare o conosciuto in Italia, ma in molti paesi è ormai un vero e proprio oggetto cult.

Chi scrive ha avuto modo di testarla e, in tutta sincerità, deve ammettere che i risultati sono visibili e concreti, ma, comunque, temporanei. Non resta che applicare alla lettera i consigli qui riportati e confidare nel fatto che, come in tutte le cose, la costanza paga.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ritenzione-idrica-la-soluzione-nella-coppetta-anticellulite/95842