

Werden Sie Cellulite in 5 einfachen Schritten los

Welche Frau da draußen hat sich nicht irgendwann in ihrem Leben entsetzt im Spiegel betrachtet, als sie die bekannte und unansehnliche „Orangenhaut“ von Cellulite an Hüften, Oberschenkeln und Po entdeckte? Nur wenige von uns haben vielleicht das Glück, die Hand zu heben und zu sagen: „Das ist mir noch nie passiert!“ und sie sind eine sehr glückliche Minderheit. Abgesehen davon, dass Cellulite ein sehr häufiges Problem ist, sowohl für die Schlanken als auch für die Großzügigeren unter uns, ist Cellulite auch eine typische weibliche Beschwerde und bei Männern sehr selten. Dies liegt an der Natur der Cellulite, die eine Folge …



Salbei

Welche Frau da draußen hat sich nicht irgendwann in ihrem

Leben entsetzt im Spiegel betrachtet, als sie die bekannte und unansehnliche „Orangenhaut“ von Cellulite an Hüften, Oberschenkeln und Po entdeckte? Nur wenige von uns haben vielleicht das Glück, die Hand zu heben und zu sagen: „Das ist mir noch nie passiert!“ und sie sind eine sehr glückliche Minderheit.

Abgesehen davon, dass Cellulite ein sehr häufiges Problem ist, sowohl für die Schlanken als auch für die Großzügigeren unter uns, ist Cellulite auch eine typische weibliche Beschwerde und bei Männern sehr selten. Dies liegt an der Natur der Cellulite, die eine Folge der Einlagerung von Fett und Toxinen in die Zellen direkt unter der Haut ist und den typischen Orangenhauteffekt verursacht. Die Fettzellen von Frauen unterscheiden sich stark von den Fettzellen von Männern. Bei Frauen sind die Kammern mit den Fettzellen größer als bei Männern und sie sind auch zahlenmäßig höher. Der normale Fettanteil im Körper einer Frau liegt zwischen 21 % und 35 %, während er im Körper eines Mannes zwischen 8 % und 25 % liegt.

Wie so ziemlich alles andere ist die Beseitigung von Cellulite das Ergebnis eines ganzheitlichen Ansatzes, der sowohl das Innere des Körpers (Ursachen) als auch das Äußere (Symptome) berücksichtigt, wo die Cellulite ihre gefürchtete Präsenz zeigt. Also, hier sind meine 5 Schritte, um Cellulite loszuwerden, gesünder zu werden und Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern:

1. **H**ausreichend hydratisieren
2. **EIN**Wenden Sie eine Kombination aus ätherischen Ölen an
3. **P**schnelle Sauerstoffzirkulation
4. **P**bereiten Sie leckere gesunde Mahlzeiten zu
5. **Y**verdienen für einen täglichen guten langen Spaziergang.

1. Ausreichend hydratisieren. Unser Körper besteht zu 75 % aus

Wasser, das für alle lebenswichtigen Funktionen des Systems von grundlegender Bedeutung ist, einschließlich des Ausspülens von Toxinen, die zusammen mit Fett Teil des Cellulite-Problems sind. Die minimale tägliche Wasseraufnahme, die wir brauchen, ist mehr oder weniger ein Liter Wasser pro 30 Kilo Körpergewicht. Wenn Sie in einem heißen Klima leben, Sport treiben oder sich unwohl fühlen, sollte Ihre tägliche Wassermenge erhöht werden, um das Wasser auszugleichen, das Sie durch Schwitzen, Schwitzen und innere Reinigung (bei Krankheit) verlieren. Ein sehr wichtiger Faktor, der oft übersehen wird, wenn es um die Wasseraufnahme geht, ist, dass wir Salz benötigen, damit unser Körper die Wasseraufnahme so effizient wie möglich nutzen kann. Damit das Wasser in die Zellen gelangt und überschüssiges Fett und Toxine austrägt, ist es grundlegend, Salz zu haben und den Osmoseprozess zu starten, der den Austausch von Wasser in und aus den Zellen und damit die Ausscheidung von Toxinen fördert. Ausführlichere Informationen darüber, welches Salz zu verwenden ist, finden Sie in meinem vorherigen Artikel mit dem Titel „Ist Salz gut oder schlecht für Sie?“.

2. Tragen Sie eine Kombination aus ätherischen Ölen auf. Es gibt mehrere ätherische Öle, die sehr hilfreich bei der Steigerung der Durchblutung sowie bei der Bekämpfung von Flüssigkeitsansammlungen und Lymphstauungen sind: Rosmarin, schwarzer Pfeffer, Geranie, Salbei, Grapefruit, Zypresse, Lavendel, Helichrysum und Patschuli. Wenn Sie sich eine Mischung aus ätherischen Ölen zubereiten, denken Sie immer daran, dass alle Öle aus Zitrusfrüchten lichtempfindlich sind, was bedeutet, dass sie Reizungen verursachen können, wenn sie bis zu 6 Stunden vor Sonneneinstrahlung verwendet werden. Wählen Sie die ätherischen Öle, die Sie am meisten ansprechen und fügen Sie sie einem Trägeröl hinzu (ich verwende Aprikosenkern- und Hagebuttenöl) und massieren Sie sie mit kreisenden Bewegungen nach oben in Richtung Herz auf die Hautpartien ein, die die Cellulite zeigen. Auf die gleiche Weise können Sie auch eine weiche Bürste verwenden, um eine Massage der Lymphgefäße zu erreichen und die Durchblutung

der Hautoberfläche zu verbessern. Ich mache meine eigene Mischung für Cellulite mit zusätzlichem DMSO für ein besseres Eindringen in die Haut und einem Teelöffel „Sole“, einer Lösung aus Himalaya-Kristallsalz und Wasser.

3. Förderung der Sauerstoffzirkulation. Mit anderen Worten, tief durchatmen, möglichst entspannt und 15 Minuten ganz für sich genießen, morgens nach dem Aufwachen ist die beste Zeit. Suchen Sie sich einen schönen Ort, an dem Sie 15 Minuten lang ungestört sind. Stellen Sie sich der Sonne, wenn Sie den Luxus eines sonnigen Tages haben, schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und genießen Sie die Luft, die durch jede Zelle Ihres Körpers strömt. Atmen Sie positive Gedanken ein und atmen Sie all Ihre Sorgen, Ängste und Ihren Stress aus. Stress hat einen großen Einfluss auf die Ansammlung von Fett und Toxinen, die Cellulite verursachen.

4. Bereiten Sie leckere gesunde Mahlzeiten zu. Erhöhen Sie Ihre Aufnahme von frischem Obst, rohen Salaten, Gemüse, Nüssen und Samen, während Sie versuchen, mit Milchprodukten, Fleisch und verarbeitetem Zucker (wie Kuchen, Kekse und Eiscreme) konservativ umzugehen. Es ist sehr wichtig, sich daran zu erinnern, dass unser Körper nur ein Signal hat, um sowohl Durst als auch Hunger anzuzeigen. Viele Menschen mit Gewichtsproblemen neigen dazu, auf diesen „Ruf“ zu reagieren, indem sie zuerst essen. Eine gute Faustregel ist, ein paar Gläser Wasser zu trinken, wenn Sie das erste Mal „Hunger“ verspüren. Warte 15-20 Minuten und iss dann etwas. Sie werden feststellen, dass Sie insgesamt weniger essen und wahrscheinlich auch weniger dazu neigen, Junk Food zu essen. Achten Sie auch auf die Kombination der Speisen, die Sie zubereiten. Hervorragende Kombinationen sind:

- **Proteine** (wie Fleisch, Fisch und Eier) und **nicht stärkehaltiges Gemüse** (Kopfsalat, Pilze, Brokkoli, Zucchini, Tomaten, Paprika, Spinat, Spargel, Kohl und grüne Bohnen, um nur einige zu nennen);

- **Stärkehaltiges Gemüse** (wie Kartoffeln, Kürbis, Erbsen, Karotten, Bohnen und Mais) mit **Proteine** und **nicht stärkehaltiges Gemüse**.

- **Körner** (wie Nudeln, Brot und Hirse) mit **nicht stärkehaltiges Gemüse**

5. Sehnsucht nach einem täglichen guten langen Spaziergang. Die beste Übung, die Sie gegen Cellulite machen können, ist Herz-Kreislauf-Training, das den Blutkreislauf in Gang hält und das Lymphsystem aktiv hält.

Und last, but not least, sei GLÜCKLICH, lächle öfter, sei nett zu dir selbst und zu anderen, denke positiv, achte darauf, dass du immer die Sonne vor dir hast, damit Schatten, Sorgen, Zweifel, Ängste und Ängste zurückbleiben Sie. Stress ist ein großer Faktor, nicht nur bei Cellulite, sondern auch bei Herzkrankheiten und vielen anderen Leiden. Ein positives Leben hingegen macht das Immunsystem stärker und bereit, Krankheiten zu bekämpfen. Ich versuche nicht zu sagen, dass Sie nicht wütend, traurig oder besorgt sein sollten. All diese Gefühle sind wichtig und müssen ausgedrückt werden. Wütend, traurig und besorgt zu bleiben, lange nachdem die Ursachen dieser Gefühle verschwunden sind, schadet jedoch nur den Menschen, die sich mit ihnen beschäftigen, schwächt das Immunsystem und verursacht nichts als Kummer. Lächle oft, schätze die kleinen schönen Dinge, die deinen Tag versüßen und lass deine Lieben wissen, dass du sie liebst und ihre Gegenwart um dich herum schätzt...

Teilen Sie diese Informationen schließlich mit dem Mann in Ihrem Leben. Auch wenn sie nicht so viel Cellulite bekommen wie wir, werden die fünf Schritte, die wir gerade skizziert haben, als Teil eines ganzheitlichen Ansatzes allen zugute kommen. Darüber hinaus wird es für Sie einfacher sein, Ihre Ernährung und Ihr Trainingsprogramm zu verbessern, wenn Sie jemanden haben, der dies mit Ihnen tut, und es wird für Sie beide großartig sein!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki