

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer Définitivement Leur Cellulite ?

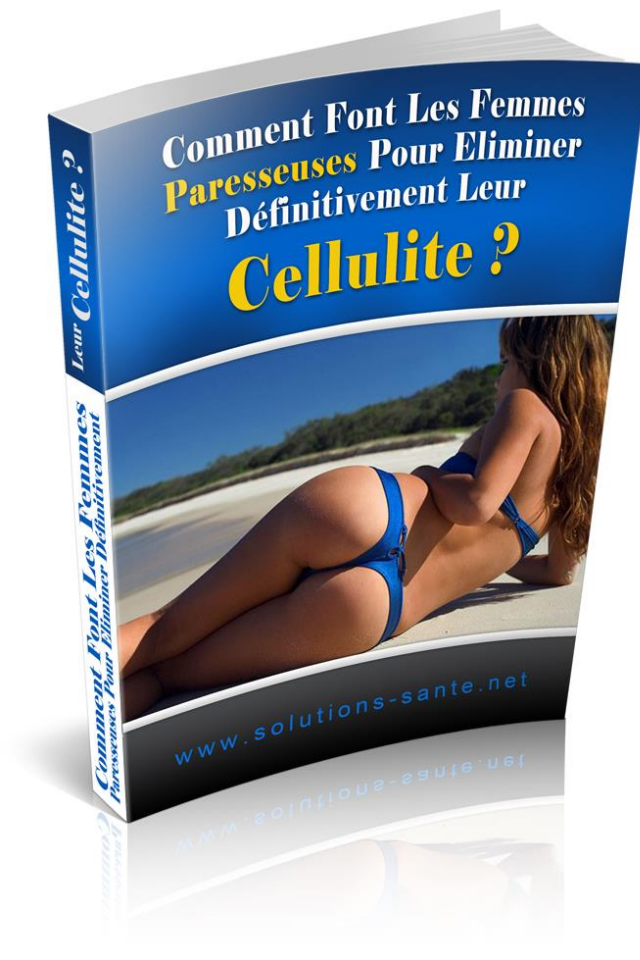


Table des Matières

TABLE DES MATIERES.....	2
AVERTISSEMENT.....	5
INTRODUCTION.....	7
QUELLES SONT LES DIFFERENTES FORMES DE CELLULITE ?	8
LA CELLULITE INFILTREE.....	8
LA CELLULITE FIBREUSE.....	8
LA CELLULE ADIPEUSE.....	9
QU'EN DISENT LES MEDECINES ALTERNATIVES ?	10
QUELLES SONT LES SOLUTIONS OFFERTES PAR LES MEDECINES PARALLELES ?	11
LES ESSENCES NATURELLES.....	11
LES PLANTES MEDICINALES.....	12
LES CATAPLASMES	13
LE DRAINAGE LYMPHATIQUE.....	14
L'ACUPUNCTURE	15
L'HOMÉOPATHIE.....	15
AUTRES SOLUTIONS AVANCEES PAR LA MEDECINE DOUCE	16
QU'EN PENSE LA MEDECINE GENERALE ?	18
QUELLES SONT LES SOLUTIONS OFFERTES PAR LA MEDECINE MODERNE ?	20

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

LA LIPOSUCCION EST-ELLE LA REPONSE IDEALE ?	20
LE DEROULEMENT DE L'OPERATION	21
LE RESULTAT	22
CELLULITE, LE POINT SUR LES ULTRASONNS	23
STIMULATION DES CELLULES GRAISSEUSES	23
TRAITEMENT CIBLE	23
UNE INTERVENTION PRATIQUE.....	24
COMMENT CHOISIR LA MEILLEURE CREME ANTICELLULITE POUR VOUS ?	25
EFFET SUR LA CIRCULATION	25
EFFET SUR LES GRAISSES	25
EFFETS SUR LA PEAU	26
LEUR APPLICATION	26
DES PRODUITS ANTICELLULITE ETONNANTS MAIS PERFORMANTS.....	27
LE PATCH.....	27
LES GELULES	28
APPRENDRE A BOUGER EFFICACEMENT	29
LES SPORTS	30
LES EXERCICES	31
APPRENDRE A BIEN MANGER	33
LE BON CHOIX.....	33

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

MOINS DE SEL	34
MOINS DE MATIERES GRASSES.....	34
BOIRE PLUS	35
LES BONS GESTES ANTICELLULITE	36
DES EXERCICES CIBLES	36
UN MASSAGE APRES LA DOUCHE.....	36
UN CATAPLASME HEBDOMADAIRE	37
QUEL EST LE MOMENT IDEAL POUR TRAITER LA CELLULITE ?	38
PRIVILEGIER LES PRODUITS MAISON	38
DU MEME AUTEUR.....	39
À PROPOS DE L'AUTEUR	44

Avertissement

Les informations contenues dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou médicale. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Les informations ne doivent pas être utilisées dans le but de diagnostiquer ou traiter des maladies. Elles sont strictement destinées comme source d'information générale pour le profane.

Vous devez utiliser ces informations comme référence et non comme un guide médical ou un manuel d'auto traitement. Si vous pensez avoir un problème médical, consultez votre médecin.

L'information présentée ici a pour but de vous aider à faire des choix éclairés concernant votre santé. Vous ne devez pas vous en servir pour remplacer un traitement prescrit par un médecin.

Les femmes enceintes et les personnes suivies médicalement ne devraient pas entreprendre des traitements maison sans d'abord consulter leur médecin. Avant de faire un exercice, prendre un complément alimentaire ou suivre un remède maison, il est important d'en parler d'abord à votre médecin.

Les conseils donnés dans cet ouvrage ne sont pas destinés à remplacer un avis médical. Chaque personne est différente et peut réagir différemment à un remède, un exercice ou autres. SVP, n'appliquez aucun conseil sans en avoir parlé au préalable à votre médecin ! Tenez compte que certaines plantes ou remèdes peuvent provoquer des réactions allergiques ou voire même être toxiques. Certains aliments peuvent également vous être déconseillés personnellement par votre médecin, suivez ses prescriptions.

Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables d'une quelconque incompréhension ou d'une mauvaise interprétation du contenu de nos ouvrages ou de nos pages, ni d'aucune erreur ou omission qui serait totalement involontaire de notre part. Ces ouvrages sont destinés à un usage personnel et ne peuvent en aucun cas être utilisés comme source légale ou expertise de quelque nature que ce soit.

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d’auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l’autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entrainera des poursuites judiciaires

Les infractions aux droits d’auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d’auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d’une peine de 300 000 euros d’amende et de 3 ans d’emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d’une œuvre de l’esprit en violation des droits de l’auteur, tels qu’ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l’exportation et l’importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

**© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.**

Introduction

Une peau capitonnée, ce n'est absolument pas l'idéal pour une belle promenade sur la plage. Pourtant, ce soleil n'inspire qu'à une chose, prendre du bon temps en tenue légère. Mais comment surmonter l'obstacle de la cellulite ?

Nul besoin de prendre une loupe pour remarquer la peau d'orange qui s'installe confortablement sur certaines zones de votre corps.

Sur les fesses, les hanches, les cuisses, elle est visible quasiment partout.

Sachez que vous n'êtes pas la seule ou le seul à souffrir de ce problème. 90% des femmes y sont confrontées, selon les statistiques. Malgré cette prédisposition des femmes, les hommes ne sont pas pour autant épargnés.

Un seul conseil, ne baissez pas les bras. Un peu de motivation, du courage et de la détermination et votre cellulite ne sera plus qu'un lointain souvenir.

Quel que soit votre point de vue sur la situation, ce dossier vous apportera beaucoup sur le sujet.

En respectant nos astuces, vous intégrerez la petite part de femmes à l'abri de la cellulite !

Quelles sont les différentes formes de cellulite ?



Plusieurs personnes dont la majorité sont des femmes, doivent affronter les problèmes de cellulite. Ces derniers peuvent se présenter sous trois formes :

La cellulite infiltrée

Elle provoque, dans la plupart des cas, des problèmes de jambes lourdes. Cette sensation est due au fait que l'individu développe des troubles de circulation au niveau des vaisseaux sanguins et lymphatiques. Quoique la peau laisse apparaître des protubérances, elle reste souple au toucher. Inutile donc de la pincer puisque les capitons sont bien visibles. Pour traiter ce type de cellulite, il faut améliorer la circulation lymphatique et veineuse.

La cellulite fibreuse

Elle a la particularité d'être dure au toucher. Elle roule sous les doigts. La peau d'orange est bien visible et forme des bosses. Au pincement, la douleur se fait sentir. Contrairement à une idée reçue, ce type de cellulite n'est pas toujours le résultat d'une prise de poids. Il s'agit plutôt d'un problème hormonal. La cellulite fibreuse se manifeste

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

en vieillissant. Selon les spécialistes, elle est la plus difficile à traiter en raison de sa densité et de son ancrage profond dans la peau.

La cellulite adipeuse

Elle se remarque le plus souvent du côté de la culotte de cheval, des cuisses et des fesses. Aucune douleur au pincement puisqu'elle est plutôt molle. Son apparition est liée à une mauvaise alimentation. Elle atteint principalement les jeunes filles à l'âge de la puberté. Il arrive, toutefois, que la cellulite adipeuse soit associée à une vie sédentaire. Pratiquer des exercices physiques serait alors la meilleure solution pour en venir à bout.

Qu'en disent les médecines alternatives ?



Les médecines parallèles mettent d'abord en cause les hormones féminines avant de se tourner vers d'autres facteurs comme les troubles du flux sanguin, de l'alimentation ou le mauvais fonctionnement de certains organes tel le foie. Quelques mauvaises habitudes comme un penchant pour les habits trop serrés, l'abus d'alcool et de tabac, le fait de croiser les jambes peuvent aussi être les causes de la cellulite.

Si la médecine douce ne s'attarde pas sur l'éventuelle implication de l'hérédité dans l'apparition de la cellulite, elle est par contre persuadée que votre environnement familial y est pour quelque chose. Une tendance à grossir remarquée chez les autres membres de votre famille peut rapidement se sentir sur votre poids. Puisque de la motivation, vous en aurez besoin. Et le premier endroit où vous allez vous la procurer, c'est dans votre cercle familial.

Vous vous demandez certainement quels types de remèdes vous permettent de venir à bout de vos cellulites efficacement ? D'ores et déjà, tout le monde est d'accord sur le fait qu'il faut éviter la sédentarité et manger de manière plus saine pour y arriver. Un tour d'horizon des solutions proposées par la médecine douce.

Quelles sont les solutions offertes par les médecines parallèles ?



Si vous les suivez à la lettre, les remèdes naturels vous prouveront leur efficacité dans la lutte contre les cellulites. Néanmoins, vous devrez faire preuve de patience. Les résultats ne se manifesteront pas, comme par magie, dès la première application.

Gardez à l'esprit que ces méthodes vous serviront uniquement de soins d'appoint. Pour optimiser leurs effets, vous devrez vous soumettre à une meilleure hygiène de vie. Cela signifie que vous vous trouvez dans l'obligation de pratiquer du sport et de bien manger. Bien manger ne veut pas dire remplir le ventre. Respectez une alimentation saine et équilibrée.

Les essences naturelles

Ces produits ne vous veulent que du bien. La première solution à essayer est la formule miracle utilisée par l'impératrice Sissi à son époque. Transmis par un naturopathe et un écrivain spécialisé dans l'univers bien-être, son secret est aujourd'hui partagé.

1. Dans un premier temps, il vous faut trouver les ingrédients suivants :

-25 g de Lierre grimpant

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

- 100 g de Christe Marine
- 50 ml d'essence d'Avocat
- 5 gouttes d'essence de Citron
- 150 ml d'essence de gerbe de Blé
- 5 gouttes d'essence de Romarin

2. Ces ingrédients réunis, hachez le Lierre et la Christe Marine très finement.

3. Prenez un bocal et déposez-y les hachis. Recouvrez, ensuite, d'essences de germe de Blé et d'Avocat.

4. Versez les deux autres essences restantes.

5. Prenez une cuillère en bois et servez-vous en pour bien remuer le tout.

6. Fermez le bocal hermétiquement. Laissez reposer pendant une dizaine de jours. Tous les matins, n'oubliez pas de venir remuer le mélange. Au-delà du délai imparti, passez au filtrage.

7. Vous utiliserez le liquide obtenu pour masser vos endroits cellulitiques. Le massage doit être tonique. Une application par jour suffira.

L'essence de Citron est connue pour combattre la rétention d'eau tandis que celles de germe de Blé et d'Avocat aident la peau à retrouver une meilleure apparence. Quant à l'huile de Romarin, elle stimule le flux sanguin.

En ce qui concerne les feuilles de Christe Marine, elles ont un effet redoutable contre la graisse. Vous trouverez, d'ailleurs, cet ingrédient dans la composition de produits anti-cellulitiques modernes. Leur efficacité est redoublée lorsqu'elles sont associées aux feuilles de Lierre. Un véritable cocktail gagnant contre les capitons.

Les plantes médicinales

Qui n'a jamais entendu parler des bienfaits des plantes médicinales ? Leurs vertus sont tellement reconnues et vastes qu'il en existe au service de la lutte anticellulite. Certaines sont à privilégier pour leur action stimulante au niveau de la circulation sanguine tandis que d'autres sont

appréciées pour leur fonction diurétique. D'autres catégories détiennent des pouvoirs désintoxifiants.

Parmi les plus efficaces, vous pourrez compter sur :

- Le Pissenlit

Il agit sur le foie et sur les reins afin de faire partir les toxines indésirables. Mélangez deux verres d'eau avec une cuillerée de racines séchées de pissenlit. Laissez mijoter dans une casserole pendant 20 minutes. Filtrez le mélange et buvez-en toute la journée.

- Le Fenouil

A la fois calmant, tonifiant et diurétique, ce végétal dispose des vertus qui ont été cliniquement testées. Ces études ont été menées par des chercheurs et étudiants des universités de Montpellier et de Metz.

Cette plante est particulièrement efficace pour traiter la zone inférieure du corps. Procurez-vous d'un peu de fenouil, de préférence en poudre. Dans un litre d'eau, versez deux pincées de poudre de fenouil. Laissez prendre pendant 20 minutes. Vous pourrez en boire toute la journée.

- La Prêle des champs

C'est un allié indispensable pour reconstituer les tissus tout en évacuant les toxines. Seule la partie aérienne vous sera utile. Prenez quelques jeunes pousses. Faites sortir leurs principes actifs en les laissant bouillir quelques heures. Buvez-en jusqu'à deux tasses par jour.

Les cataplasmes

Les cataplasmes sont des remèdes naturels qui prennent la forme de pâte à appliquer. Pour traiter la cellulite, il existe quelques recettes ayant fait leurs preuves.

- Versez dans une casserole des hachis de feuilles de Lierre et ½ l de vinaigre de Cidre. Faites bouillir le mélange. Sortez du feu et laissez refroidir pendant au moins 12 heures. Après avoir filtré la solution, mettez-en quelques gouttes dans votre bain. Une autre option, prenez des compresses et imbiblez-les de la préparation. A appliquer là où il y a la peau d'orange. Restez cinq minutes par zone. Les tissus engorgés seront désinfiltrés.

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

- Procurez-vous une pellicule de cellophane et du gel d’Aloe vera. Appliquez une couche de ce produit à l’endroit où se trouve la cellulite. Recouvrez par la pellicule. Laissez ainsi pendant une heure. Rincez à l’eau tiède. D’autres remèdes à base de cette plante sont accessibles auprès des herboristes et en parapharmacie. Leur efficacité demeure exemplaire.

- Le Rassoul est aussi efficace pour lutter contre les cellulites. Il suffit de le délayer dans une décoction de Reine-des-Prés ou de Sauge. A défaut, de l’eau tiède suffit. N’arrêtez pas l’action que jusqu’à l’obtention d’une sorte de boue légèrement solide. Servez-vous de cette préparation pour faire disparaître les capitons. Pour ce faire, vous devez frictionner votre peau avec.

- L’argile est aussi réputée pour ses propriétés drainantes et absorbantes. Outre ces effets remarquables, elle nettoie l’épiderme et enlève toutes les impuretés de la peau. Associez-la à d’autres méthodes naturelles, vous obtiendrez de bien meilleurs résultats. Et pour cause, l’argile élimine d’abord les cellules mortes. De ce fait, les principes actifs des essences et plantes médicinales agiront mieux.

Le drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel agit efficacement sur les petits renflements laissés par la cellulite. De plus, ce type de massage est plus agréable à supporter. Contrairement au massage recourant à l’usage d’un appareil, la sensation est plus douce, plus souple avec le drainage lymphatique manuel. La chaleur humaine aidant, les cellules atteintes ne sont pas bousculées.

Les résultats obtenus dépendent toutefois de l’habileté du masseur. Pour votre bien, il est essentiel de confier votre corps à un bon praticien, qualifié et compétent.

Entre de bonnes mains, quelques séances suffisent pour observer une amélioration notable. Pour ne pas perdre ce qui vient d’être gagné, il est recommandé de poursuivre vos efforts en entretenant régulièrement votre corps.

L'acupuncture

Cette technique agit de deux manières. D'une part, elle draine les tissus sclérosés. Et d'une autre part, elle favorise la décongestion.

En dehors de ces deux effets, l'acupuncture permet aussi au corps de récupérer de l'énergie et assure un certain équilibre à ce niveau. Bref, tous vos organes seront traités par cette pratique.

L'homéopathie

Certaines solutions homéopathiques relancent la circulation lymphatique et agissent sur le phénomène de rétention d'eau.

Néanmoins, ne vous attendez pas à un résultat de fond avec ces remèdes. Ils se contenteront d'éliminer l'aspect désagréable à voir sur votre peau. Parmi la liste des médicaments indiqués, citons :

- le Thuya qui s'attaque aux capitons sur les cuisses et les hanches. Ce traitement est idéal pour toutes les personnes qui développent un caractère anxieux ainsi qu'aux somnambules.
- le Natrum Sulfiricum pour la cellulite au niveau de la taille. Ce médicament atténuera, en plus, vos prises d'angoisse.

Autres solutions avancées par la médecine douce



Il existe d'autres méthodes inclassables qui pourront vous donner un coup de main dans cette lutte acharnée contre les capitons localisés.

- Prenez l'habitude d'ajouter du sel dans l'eau du bain. Pas n'importe lequel, choisissez plutôt du sel marin.
- Mettez un gant de crin à portée de main dans la salle de bains. Dès votre sortie de la douche ou de la baignoire, frictionnez les parties cellulitiques avec cet accessoire. Ce petit geste vous fera du bien. Il activera notamment la microcirculation sanguine au niveau des zones atteintes. Il s'agit en quelque sorte d'une exfoliation qui est un acte très recherché dans le traitement anticellulite. A défaut d'avoir des gants de crin, vous pourrez utiliser des produits exfoliants.
- Dès votre réveil, faites couler du bain froid. Ce sera assez dur au début, mais son efficacité vous fera rapidement changer d'avis. Non seulement, cette astuce lissera votre peau, mais elle raffermira votre corps notamment les fesses et les cuisses. Dans le cas où vous avez trop de mal à prendre un bain froid, contentez-vous d'un bain de siège.
- Partez dans un centre de thalassothérapie. Ce genre de cure lutte contre la rétention d'eau et stimule le désengorgement des stases et des toxines en cause. Par ailleurs, les soins qui y sont proposés s'avèrent être plus complets. Pendant le traitement, vous apprendrez à

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

pratiquer le sport le mieux adapté à votre organisme et au résultat que vous attendez et à adopter une bonne alimentation. Ces choix seront effectués après études minutieuses de votre cas. Les traitements anticellulite sont les mêmes que ceux mis en place pour maigrir. Modelage du corps et palper-rouler sont parmi les autres programmes au menu.

Qu'en pense la médecine générale ?



Selon la médecine générale, la cellulite provient d'un dysfonctionnement au niveau des tissus. Ceux-ci sont congestionnés et entravent le drainage des veines et des vaisseaux lymphatiques.

Par conséquent, les veines ont tendance à se dilater puisque le sang est bloqué. A l'engorgement des tissus vient s'ajouter la formation d'un liquide séreux bien visible.

Au fur et à mesure, la congestion s'intensifie et le processus de formation de la cellulite se met en place. Dès le lancement de celui-ci, il faut agir vite.

A rappeler que le sang veineux assure un rôle capital dans le corps. C'est à lui que revient la tâche de drainer les déchets cellulaires.

En cas de déchargement dans les tissus conjonctifs, tout se mettrait alors à basculer. Les toxines se font une place dans « l'obstacle » et les déchets cellulaires ne seront plus évacués normalement.

La présence des déchets, qui sont considérés comme des corps étrangers, engendre des réactions chimiques. Le phénomène est accompagné d'une désagrégation des fibres tissulaires qui provoque, à son tour, de l'irritation.

Progressivement, le tissu se densifie. Tout échange vital à ce niveau devient rare et difficile.

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

Les cellules ne seront plus oxygénées normalement et toute tentative de se débarrasser des toxines sera vaine.

La cellulite commence à se former. Vous observerez des îlots de tissus sur les endroits touchés.

Si les cellulites deviennent trop condensées, il se peut qu'elles cachent un autre problème médical. La consultation d'un médecin est donc indispensable.

L'action anticellulite doit commencer dès que le processus est déclenché. Toute attente n'est pas tolérable et risque de compliquer davantage le traitement.

Sachez que non traitées, les cellulites pourront donner lieu à d'autres troubles plus sérieux et difficilement traitables.

A tout moment, pourront survenir des varices, des crampes, des œdèmes, des engourdissements ou encore des lourdeurs de jambes. A cette liste déjà alarmante pourront s'ajouter les pieds froids et les ecchymoses.

Quelles sont les solutions offertes par la médecine moderne ?



La médecine contemporaine dispose d'un grand panel de techniques anti-cellulites. Toutefois, les médecins praticiens restent unanimes sur le fait que seule une méthode a véritablement fait ses preuves dans ce domaine. Il s'agit de la lipoaspiration.

Selon les spécialistes, les autres options telles que les ultrasons à l'électrolipolyse, au laser ou en usage externe n'offrent pas de résultats stables. Leur efficacité dépend du patient. D'ailleurs, une source médicale sûre vient d'affirmer que les effets de tels traitements n'ont jamais été prouvés scientifiquement, que ce soit à court ou à long terme. Bref, les avis restent mitigés.

La liposuction est-elle la réponse idéale ?

La lipoaspiration, de son autre nom, permet de faire disparaître les graisses localisées sur la peau. Même les plus tenaces finissent par s'envoler. Son efficacité sur les poignées d'amour et les culottes de cheval n'a plus de doute.

Mal réalisée, cette opération présente toutefois des risques. Votre peau peut former des feuilles ondulées. Pire encore, il se peut que vous repartiez avec des cuisses et du ventre couverts de bosses et de creux. Dans votre intérêt, vous devrez donc confier cette tâche à un chirurgien spécialisé. Le choix de l'endroit et du médecin qui effectuera l'intervention ne doit pas être pris à la légère.

Autre recommandation, pensez déjà aux activités que vous allez pratiquer pour entretenir votre corps après l'opération. Autrement, vos efforts seront vains.

Le déroulement de l'opération

L'intervention se passe sous anesthésie générale ou locale. Si elle est locale, le patient pourra suivre l'opération, s'il le souhaite, à travers un écran.

Une fois l'individu anesthésié, le praticien éjecte une canule dans les graisses par le biais de petites incisions. L'objectif est de les aspirer.

Pour éviter l'apparition de signes de déformation de la peau, le chirurgien utilisera tant que possible des canules de petite taille.

Aussi, il fera en sorte de réaliser des incisions très fines pour vous épargner des douleurs insupportables une fois l'effet de l'anesthésie atténué.

Plus le travail est méticuleux, plus longtemps vous resterez dans ce bloc. De la même manière, votre période de convalescence s'allongera si vous souhaitez intervenir sur plusieurs endroits de votre corps. Pour une chirurgie moyenne, il faut compter entre un à deux jours pour pouvoir marcher convenablement.

Pour une meilleure cicatrisation, le médecin vous obligera à porter un habit de compression pendant plusieurs semaines.

Quant aux ecchymoses, ils mettront jusqu'à huit semaines avant de disparaître. L'œdème, lui, partira au bout de deux semaines. Dans tous les cas de figure, le chirurgien vous demandera de revenir pour un contrôle et pour voir l'évolution du résultat.

Le résultat

En parlant justement de résultat, la lipoaspiration a pour objectif d'éliminer les graisses. Ceci accélèrera la disparition des cellulites. Mais pour cela, vous devez vous confronter à un régime strict. Alimentation surveillée et exercices adéquats complèteront les soins.

Certaines personnes n'hésitent pas à combiner des solutions modernes avec des remèdes naturels. Il est, par exemple, possible de réaliser une lipoaspiration et de se faire masser manuellement avec une crème anticellulite achetée en pharmacie en parallèle. A rappeler que ces crèmes peuvent être de bons compléments. Il existe quelques formules qui sont efficaces pour hydrater la peau. Une peau bien hydratée retrouvera plus rapidement son élasticité.

Cellulite, le point sur les ultrasons



Peu de femmes sont encore enclines à la chirurgie aujourd'hui s'il s'avère que les autres traitements anticellulite n'ont pas donné l'effet escompté. Elles préfèrent se tourner vers une méthode moins radicale : les ultrasons.

Stimulation des cellules graisseuses

Les ultrasons font appel à des procédés révolutionnaires pour attaquer les graisses en profondeur. En traitant chaque cellule du tissu adipeux depuis les racines, les ultrasons font disparaître les imperfections de manière plus ou moins radicale. L'intervention est sans danger et reste indolore. En revanche, l'ampleur du résultat dépend de chaque femme. Très connue en Angleterre et aux Etats-Unis, cette technique est en train de gagner le cœur des Françaises en dépit de son efficacité mitigée.

Traitement ciblé

Avec les ultrasons, il est possible de cibler un point particulier de la peau. Profitant des avantages de la nouvelle technologie, l'opération permet d'émettre des ondes sur une zone bien ciblée de la peau. Dans les meilleurs des cas, les effets apparaissent au bout de quelques séances seulement. Toutefois, il ne faut pas négliger les risques éventuels. Il arrive que l'intervention laisse des traces de brûlure sur la peau, essentiellement chez les peaux sensibles. Fort

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

heureusement, les taches s'en vont à long terme. Pour plus d'efficacité, un drainage lymphatique est recommandé.

Une intervention pratique

Les ultrasons sont pratiques pour lutter contre les cellulites. Ils permettent d'éviter les moyens radicaux et douloureux comme la chirurgie. Sa praticité réside surtout dans la facilité de la démarche. Aujourd'hui, cette intervention peut se faire dans un centre de beauté alors qu'auparavant, il fallait se rendre auprès d'un dermatologue ou d'un médecin spécialisé pour réaliser l'opération. Le coût et le niveau des résultats dépendent de la zone à traiter.

Comment choisir la meilleure crème anticellulite pour vous ?



La crème est l'un des soins anticellulite les plus utilisés. Un petit tour d'horizon sur ses effets et son mode d'emploi.

Effet sur la circulation

Les crèmes anticellulite ont des pouvoirs dés infiltrant et drainant. Elles empêchent la rétention d'eau. Par la même occasion, elles stimulent la circulation sanguine. L'usage de ce type de produit s'avère payant particulièrement dans la lutte contre la cellulite aqueuse. En général, les crèmes anticellulites sont fabriquées à partir de vigne rouge ou de marronnier d'Inde.

Effet sur les graisses

Pour faire le choix d'une crème anticellulite efficace, il faut s'attarder sur ses composants. Les molécules comme la forskoline, le rétinol et la caféine sont réputées dans l'élimination des excès de graisse. La caféine stimule la fonte des graisses et pénètre la peau en profondeur. Il existe

Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer Définitivement Leur Cellulite ?

d'autres éléments reconnus comme les extraits de plantes, le guarana, le géranium ou le thé blanc.

Effets sur la peau

Les crèmes brûle-graisses rendent toute son élasticité à la peau. Elles renforcent sa tonicité. C'est le produit idéal pour toutes les femmes à la recherche d'effets lissant et raffermissant en dehors de l'action anticellulite.

Leur application

Bien appliquées, les crèmes anti-cellulites offrent des résultats très satisfaisants. Il existe plusieurs modes d'application, mais seuls deux d'entre eux sont courants. Le premier consiste à appliquer le produit à la main en utilisant des mouvements circulaires. Celles qui n'ont pas peur de la douleur pourront opter pour le palper-rouler. Le deuxième fait appel à un embout spécial. Il peut s'agir de roll-on qui accentue l'effet drainage.

Des produits anticellulite étonnants mais performants



Les gélules et le patch sont des produits anticellulite qui méritent le détour. L'on en parle moins, pourtant, leur taux d'efficacité est non négligeable.

Le patch

Se présentant sous forme d'adhésif, ce produit est plus facile à utiliser que la crème. Il suffit de le coller là où la peau d'orange est localisée. Fin et transparent, il se porte sans gêne. Son action repose sur la diffusion d'actifs dans la peau pendant un délai déterminé. Grâce à ce côté moins fastidieux, son usage seul peut s'avérer insuffisant. L'idéal serait de l'associer à d'autres techniques comme le massage anticellulite. Un patch devrait suffire pour une journée. S'il y a plusieurs endroits à soigner, il faut en mettre plusieurs. Autrement, les résultats ne se manifesteront que partiellement. Quant aux massages, une séance par jour est conseillée.

Les gélules

Le marché des gélules anticellulite est en plein boom. Ces pilules agissent sur les toxines et l'eau. Elles empêchent également le stockage de graisses. Bref, elles permettent de gommer la cellulite. Dans leurs ingrédients, les gélules renferment essentiellement des extraits végétaux. L'on y retrouve, entre autres, du pissenlit, du cassis, de l'ananas et du thé vert. Ce dernier est, d'ailleurs, la plus connue des plantes médicinales anti-cellulites. La théine diffuse des actifs anti-radicalaires et antioxydant très recherchés dans le traitement de la cellulite. Dans certains cas, les gélules renferment aussi des omégas 6 et 3. Elles peuvent contenir de l'huile de poisson, des pépins de raisins, de la bourrache ou encore de l'extrait de carthame.

Apprendre à bouger efficacement



Comme il a été expliqué depuis le début, les traitements des cellulites, qu'ils soient issus de la médecine parallèle ou moderne, ne suffisent pas. D'autant plus s'il s'agit de déloger une bonne vieille cellulite. Celle-ci a effectivement tendance à devenir plus solide avec le temps.

Pour optimiser vos résultats et contrôler, par la même occasion, votre perte de poids, vous devrez pratiquer des activités en parallèle.

Afin d'espérer éliminer les graisses pour de bon, appréciez les exercices physiques.

Pensez à tous les bienfaits que vous apporteront les sports. Et pas n'importe lequel, demandez à votre médecin ou à un coach sportif l'exercice qui vous aidera à mieux éliminer vos graisses et les cellulites avec. Autrement, choisissez l'une des disciplines proposées ci-dessus pour retrouver un corps de rêve sans cellulites.

Les sports assureront une meilleure circulation sanguine, une meilleure oxygénation de vos tissus, un meilleur contrôle de votre appétit et une meilleure gestion du stress.

Plus vous restez régulier dans leur pratique, mieux vous vous sentirez. Elles vous aideront à garder la forme.

Les exercices n'assoupliront pas seulement votre peau, ils remodeleront votre silhouette et développeront votre musculature. De plus, aucune graisse ne parviendra plus jamais à loger sous votre peau.

Si vous visez loin et grand, prévoyez des efforts plus importants. Soyez déterminé, restez régulier autant que possible.

Les sports

- La natation

C'est de loin la meilleure dans cette catégorie. Tous les muscles du corps seront au travail. C'est le sport idéal pour retrouver une bonne silhouette dépourvue de cellulites. En même temps, la natation améliore le système circulatoire. Le retour veineux est stimulé par les mouvements réalisés. A cela s'ajoute le drainage lymphatique obtenu par la pression de l'eau. D'autres variantes comme l'aquaboxing, l'aquabiking ou l'aquagym existent également aujourd'hui.

- Le jogging

Ce choix est très intéressant. Il permet de faire travailler des endroits de votre corps comme les fesses, les cuisses, les hanches, soit les parties privilégiées par la cellulite. Avec une bonne régularité, la peau se tendra progressivement. Les capitons laisseront la place à une peau avec un aspect plus lisse.

- La marche

La natation et le jogging paraissent souvent difficiles à accéder pour certains. A leur grand bonheur, la marche fait aussi partie de la liste des sports anticellulite. Certes, ce n'est pas la meilleure option, mais en marchant jusqu'à deux heures de manière soutenue, les efforts ne tarderont pas à payer. Les muscles des fesses et des jambes seront fortifiés et le flux sanguin stimulé.

- Le vélo

Accessible à tous, le vélo est tout aussi sollicité que les autres pratiques. Un rythme régulier suffit. L'essentiel est de dépenser de l'énergie. Tenté ? Vous pourrez, soit utiliser un vélo d'appartement, soit vous promener sur le passage pour cyclistes.

Sachez que la rapidité du résultat repose sur votre rythme. Si vous vous entraînez une heure, deux fois par semaine, il faut attendre un mois voire plus pour observer les effets escomptés.

Les exercices

- Au niveau du ventre

1-Même position, imaginez que vous êtes sur un vélo. Pédalez en vous fiant à vos avant-bras pour l'appui.

2-Position allongée, mains sous la nuque, jambes réunies, gardez vos talons sur le sol et relevez votre tête doucement. Pour éloigner tout éventuel porte-à-faux, conservez le bas du dos par terre.

- Au niveau des hanches

Allongé sur le côté de votre choix, gardez vos hanches fermées et dirigez l'un de vos genoux vers le thorax. Une fois à ce niveau, repoussez-le lentement. Changez de côté et recommencez.

- Au niveau des fesses

1-Mains sur la taille, baissez-vous comme si vous allez vous agenouiller. Faites en sorte de bien coller vos genoux et vos pieds. De manière alternative, déplacez votre fessier à gauche, puis, à droite, de vos talons.

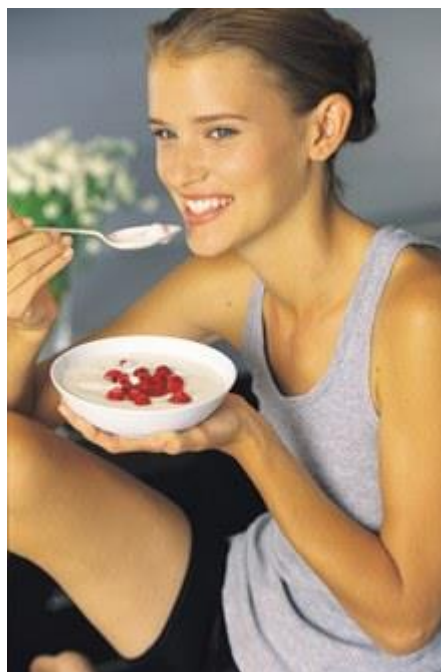
2-Position debout, pieds parallèles, jambes écartées, avancez le buste devant vous. Revenez, ensuite, à la position initiale. Durant cette opération, conservez le dos plat.

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

- Au niveau des cuisses

Agenouillez-vous comme dans le premier exercice pour les fesses. Inclinez votre tronc vers l'avant, puis, vers l'arrière. Vos cuisses seront musclées comme elles ne l'ont jamais été.

Apprendre à bien manger



Contrairement à l'idée reçue, votre cellulite ne disparaîtra pas uniquement en perdant du poids. L'origine de ce problème se trouve ailleurs. Néanmoins, vous vous faciliterez la tâche en éliminant quelques kilos en trop.

Toujours à la poursuite de la silhouette idéale, contrôlez votre alimentation. Surveillez vos calories.

Revoyez définitivement votre façon de manger pour atteindre votre objectif.

Il ne suffit pas toujours de manger équilibré. L'essentiel est plutôt de manger sain. Vous devez tirer un trait sur certaines nourritures et réduire la quantité à d'autres.

Le bon choix

- Les antioxydants

Ils sont en abondance dans le thé vert, les agrumes et les noix. Ils protégeront votre peau et vos cellules contre les radicaux libres.

Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer Définitivement Leur Cellulite ?

- Les acides aminés

Ils se trouvent dans les œufs, les viandes et le soja. Ils ont pour fonction de produire de l'élastine et du collagène, deux substances vitales pour le bon fonctionnement du tissu.

- La lécithine

Les cacahuètes, les chou-fleur et les œufs en contiennent. Elle répare les cloisons fibreuses attaquées de sorte à garantir une bonne hydratation.

- Les vitamines B

Elles se cachent dans les œufs, les poissons, les céréales complètes, certains légumes et les volailles. Elles favorisent les propriétés réparatrices des autres nutriments. Leur présence est fortement recommandée.

- Les anti-inflammatoires

Cela paraît étonnant mais oui, vous en aurez besoin. Les anti-inflammatoires protègent les tissus des effets néfastes, douloureux ou non, des cellulites. Privilégiez les versions naturelles proposées dans les brocolis, les haricots, le germe de blé, la laitue ou encore les épinards.

Moins de sel

Prenez l'habitude de goûter avant de rajouter du sel. Sur certaines préparations, le sel est quasiment inutile. Si vous avez du mal à vivre avec cette idée, essayez de moins saler en vous jetant plutôt sur les épices. Sachez que le sel encourage la rétention d'eau. Or, vous devez éloigner ce problème pour venir à bout de vos capitons.

Moins de matières grasses

S'il vous en faut absolument, penchez-vous vers les graisses végétales. De la même manière, essayez de choisir les bonnes protéines. Les maigres sont fortement

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

conseillées. D'ailleurs, presque tous les produits alimentaires contiennent du sel naturel.

Boire plus

L'eau naturelle sera votre alliée. Contrairement à l'eau contenue dans le sel, l'eau minérale cache un effet drainant. De l'eau pure, buvez-en 8 verres par jour. Pour contrôler votre faim et vous obliger à vous arrêter avant de succomber à la gourmandise, buvez entre les repas.

Les bons gestes anticellulite



Ces capitons disgracieux, il est vraiment temps de s'en débarrasser. Voici quelques bons gestes permettant d'y arriver.

Des exercices ciblés

Il faut consacrer une dizaine de minutes par jour pour faire des exercices physiques. Les réserves de graisses partiront avec un minimum d'endurance. Pour plus d'efficacité, il faut choisir l'activité suivant la cible. Ne pas hésiter à demander l'avis d'un médecin pour ce faire. Une nette amélioration observée dès trois semaines.

Un massage après la douche

Le massage est bon pour la santé, c'est un fait. C'est aussi un bon traitement contre les cellulites. L'idéal serait de le faire à la sortie de la douche. Dix minutes de massage suffisent pour faire partir les cellulites. Ce mouvement réduira l'infiltration des tissus et l'œdème.

Un cataplasme hebdomadaire

Le cataplasme purifie la peau et accélère le drainage. Pour la préparation, il faut dix gouttes d'essence de cyprès, huit cuillerées d'argile verte, dix autres gouttes d'essence de citron ainsi que quelques feuilles de lierre. Ces dernières servent pour la décoction. Le reste des ingrédients y sera ensuite versé. A appliquer en cataplasme sur la zone atteinte pendant 15 minutes.

Quel est le moment idéal pour traiter la cellulite ?



Que ce soit un produit prêt à l'emploi ou fait maison, il faut l'employer au bon moment. L'idéal serait l'après-douche. L'explication est simple. La température de la peau est plus élevée à ce moment. Elle est donc plus réceptive aux principes actifs.

Privilégier les produits maison

L'usage d'un produit maison est encouragé. Il s'avère être plus fiable puisque l'on connaît ce qu'il contient. Un mélange d'huiles essentielles peut suffire des fois pour dire adieu aux cellulites. Des extraits de menthe poivrée, de citron, de pamplemousse, de cyprès et d'olive feront très bien l'affaire.

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

Du même auteur

[Cliquez ici pour voir toutes ses œuvres sur Amazon](#)

La **Bible** de Poche des **501** Plus **Puissants** Remèdes Naturels de **Médecins**



[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

Le Grand Ménage Au Naturel

**Les Recettes Simples Et Economiques Pour
Entretenir Toute Sa Maison Sans Produits
Chimiques.**



[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*

Recettes et Remèdes de Nos Grands-Mères

**Des Remèdes Simples Et Efficaces.
Les Recettes Authentiques Et Délicieuses de Notre
Enfance**



[Cliquez ici pour en savoir plus](http://www.Solutions-Sante.Net)

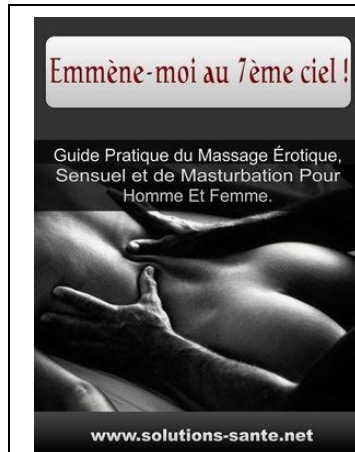
*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*



Dis-moi où tu as mal :

Je te dirai comment avoir un corps sans douleurs en 30 minutes chrono

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)



Emmène-moi au 7ème ciel !

Guide Pratique du Massage Érotique, Sensuel et de Masturbation Pour Homme Et Femme

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

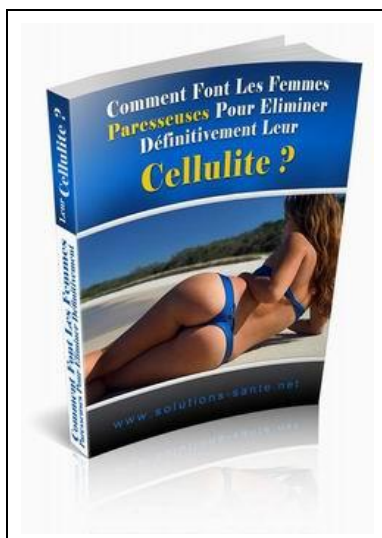


Effacez Vos Rides !

Comment retarder les terrifiants effets de l'âge sur votre visage sans chirurgie, sans botox et même sans crème anti-ride?

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*



**Comment Font Les Femmes
Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur
Cellulite ?**

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

Les Moyens Faciles Et Rapides
de Sauver, Stimuler et Renforcer
Votre **Mémoire!**



www.solutions-sante.net

**Les Moyens Faciles Et Rapides de
Sauver, Stimuler et Renforcer Votre
Mémoire !**

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

Que Faire Immédiatement Pour Traiter Votre
Impuissance
Sexuelle Sans **Médicaments** ?



www.solutions-sante.net

**Que Faire Immédiatement Pour
Traiter Votre Impuissance Sexuelle
Sans Médicaments ?**

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

À propos de l'auteur



Grégory Mangano est né en Belgique en 1981. Il partage actuellement sa vie entre son pays natal et l'Espagne, où sa famille s'y est installée.

Après un grave accident de sport, il reste alité plusieurs mois. C'est suite à de déplorables soins de santé qu'il fonde <http://www.solutions-sante.net>

Le site internet propose des solutions immédiates pour prévenir, soulager et guérir les problèmes de santé quotidiens grâce à de puissants traitements naturels, sans médicaments chimiques. Les sources d'informations proviennent de médecins et de différents experts dans leur domaine de santé.

Grégory Mangano et l'équipe de <http://www.solutions-sante.net> sont les auteurs, à l'heure actuelle, d'une trentaine d'œuvres dans le domaine de la santé et des remèdes naturels.

*Comment Font Les Femmes Paresseuses Pour Eliminer
Définitivement Leur Cellulite ?*



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d’auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l’autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entrainera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d’auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d’auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d’une peine de 300 000 euros d’amende et de 3 ans d’emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- «toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d’une œuvre de l’esprit en violation des droits de l’auteur, tels qu’ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- «le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l’exportation et l’importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

**© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.**