

Walka ze złym cellulitem

written by Ewa Kozioł

Wraz z nadejściem XXI wieku i mody na chłopięcą figurę pierwszy raz w dziejach historii, kobiety zachciały być szczupłe i 'piękne'. Piękne dla dyktatorów mody, dla znajomych, zapominając o swoim prawdziwym pięknie.

Postanowiły porzucić zdrowie, naturalną fizjonomię i wewnętrzne piękno, aby być podobne do mężczyzn. Ogromne znaczenie w całym tym procesie odegrały media, społeczeństwo i marketing utwierdzając kobiety w przekonaniu, że z natury są po prostu brzydkie. Używając przeróżnych technik w tej krucjacie coraz więcej kobiet z minuty na minutę zostało przekabaczone. To, co kiedyś było synonimem piękna u Rafaela, Rubensa, czy u Eduarda Manet, czyli kobieta w jej naturalnej formie, stało się nocnym koszmarem milionów kobiet z całego świata. Dotychczas piękna na swój unikatowy sposób stała się ujednoliconą laleczką Barbie. To, że masz więcej krągłości niż Twoja koleżanka lub mniejsze piersi wcale nie oznacza, że jesteś gorsza, a już na pewno brzydsza. Jesteś piękna.

Cellulit – nienawidzony przez kobiety



Cellulit stał się synonimem zaniedbania, brzydoty w ujęciu społecznym, jednakże wcale nie jest on chorobą. Jest to naturalny towarzysz każdej kobiety. Wśród nas są takie, których ciała mają większe lub mniejsze predyspozycje do jego powstania. Jeśli jednak cellulit jest związana z naszą dietą, czy też stylem życia, może się on okazać pierwszym sygnałem nawagi. Wtedy walka z cellulitem ma sens, natomiast w innym przypadku, powinniśmy się akceptować takimi jakimi jesteśmy, bo w tym tkwi piękno kobiety – w samoakceptacji.

Ćwiczenia na cellulit

Pierwsza linia frontu w walce z niezdrowym cellulitem, czyli chodzenie, pływanie czy inne ćwiczenia aerobowe, które skupiają się na miejscu powstania cellulitu. Według ayurvedy musimy pamiętać, że podczas ćwiczeń nie należy się przepracowywać. Przesada, może doprowadzić zaburzenia harmonii organizmu. Najprostszym a zarazem najlepszym sygnałem są 'pierwsze poty'.

Dieta

Upewnij się, że Twoja dieta nie prowadzi do gromadzenia się

namiaru wody i odkładania tłuszczu. Dlatego też należy zminimalizować ilość nabiału, słodczy, zimnych napojów i posiłków oraz tłustych potraw. Według Ayurvedy należy szczególnie unikać oliwy z oliwek w naszej kuchni, jeżeli mamy problem z cellulitem.

Masaż

Mieszanką oleju sezamowego i gorczycowego w ilości 50:50 (jeśli nie masz dostępu do oleju gorczycowego to użyj olejku eterycznego z cynamonu lub pomarańczowego w ilości 1 łyżeczka na 100 ml, olejek cynamonowy nadaje się on do ud i brzucha, ewentualnie ramion, ale nie innych części ciała, gdyż jest dość podrażniający) masuj miejsca występowania cellulitu, następnie wmasuj w skórę za pomocą okrężnych ruchów i pocierania proszek z tataraku zwyczajnego (można go zmielić chociażby w młynku do kawy).

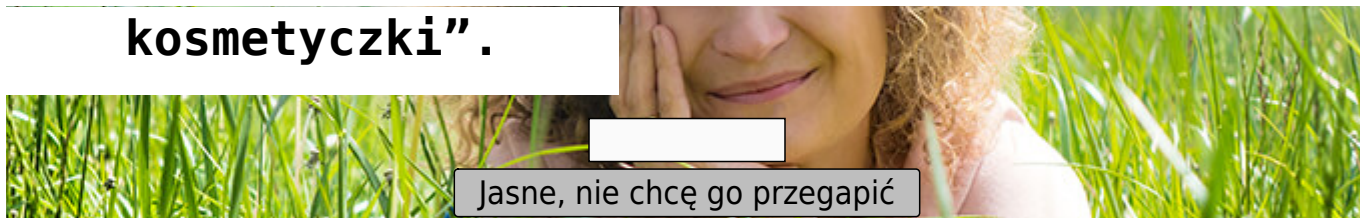
Stosować [Balsam z witaminą K](#)

źródło zdjęcia: <http://www.cellulite.info.pl/>

**Jeśli chcesz wiedzieć
więcej o naturalnych
kosmetykach, już
niedługo pojawi się
kurs „PIĘKNA Z NATURY
W 21 DNI: wyrzucić
chemię z**



kosmetyczki”.



Jasne, nie chcę go przegapić