

DOTT.SSA
MARIA PAPAVALSILEIOU



Cellulite STOP.

La guida più completa sulla cura della cellulite per un corpo perfetto.



Maria Papavasileiou
Dietista e nutrizionista

DOTT.SSA
MARIA PAPAVALASILEIOU 

Sono la Dott.ssa Maria Papavasileiou, mi sono laureata all'università ATEI in Dietologia e Nutrizione umana.



Ho effettuato un ciclo di studi in biologia molecolare alla Staffordshire University (UK).



Attualmente sono iscritta ad un corso di Immunologia (The immune system - New developments in research) alla Osaka University (Giappone).



Sono iscritta all'ANDID – Associazione Italiana Dietisti



Sono iscritta all'ADI – Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Mi occupo di alimentazione vegetariana e vegana e partecipo costantemente a congressi di Colin Campbell (Autore di China Study), nonché di medicina, endocrinologia, epatologia.

Tengo spesso convegni totalmente gratuiti tra cui, l'ultimo, presentato nel palazzo della regione Abruzzo: "Diabete e malattie cardiovascolari: come prevenirle e curarle attraverso l'alimentazione", seguimi per sapere le date del prossimo.

Ho effettuato importanti ricerche in campo scientifico tra cui:



- Correlazione tra nutrizione ed aumento del peso nelle donne in gravidanza in caso di pre-eclampsia-eclapsia (certificata dalla European Midwives Association).
- Alimentazione infantile ed allattamento al seno.

Sostengo l'alimentazione come forma di prevenzione e miglioramento della maggior parte dei disturbi e seguo la filosofia di Ippocrate: "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo".



Attualmente lavoro come libera professionista presso il centro medico Adec Salute a Milano, in via De Amicis, 30.

Indice.

- Introduzione pag **6**

- La ritenzione idrica pag **8**

- Dieta detox pag **10**

- Il sale... pag **14**

- Rimedi naturali per la ritenzione idrica pag **16**

- Un consiglio per voi pag **24**



Cellulite!

Tutta la verità sul peggior nemico del corpo delle donne e il modo per combatterlo!



Cos' è la cellulite? La cellulite è il deposito di acqua e di grasso che si forma tra la cute e il tessuto sottocutaneo. La troviamo in parti specifiche del corpo dove abbiamo circolazione sanguigna e gonfiore dei lipociti. Qui il tessuto connettivo perde la sua elasticità e la pelle ha l'aspetto distintivo della buccia d'arancia.

E' vero che la cellulite colpisce la maggior parte delle donne?

La cellulite colpisce la maggior parte delle donne indipendentemente dal loro peso (normale o in sovrappeso). Ovviamente, l'accumulo di grasso locale favorisce l'aggravare o la comparsa della cellulite.

Ma perché alle donne? Gli alti livelli di ormoni femminili, gli estrogeni, causano ritenzione idrica, che colpisce la permeabilità dei vasi sanguigni. Questo è il motivo

per cui la cellulite è più evidente prima dell'arrivo del ciclo mestruale e questo fatto spiega perché la cellulite non compare sugli uomini.

C'è un'alimentazione specifica che aiuta a combattere l'accumulo del grasso locale? La dieta ideale dovrebbe essere sempre varia e personalizzata. La privazione calorica è praticamente ingegnosa, e questo perché la qualità dei cibi è più importante dalla quantità che consumiamo! Il nostro obiettivo è quello di stabilizzare il peso corporeo ideale e avere un comportamento sano quando mangiamo. La mancanza di attività fisica, poi, aumenta notevolmente la possibilità di avere cellulite. La cellulite non è sempre correlata al peso corporeo, quindi anche se perdiamo peso, la cellulite sarà lì!

La ritenzione idrica:

Alleata della cellulite.

La ritenzione idrica rende la cellulite ancora più evidente. La linfa è sovraccarica di tossine e sodio (sale) che creano i gonfiori. La ritenzione è la conseguenza di uno stile di vita scorretto e malsano con un eccessivo consumo di prodotti raffinati/industrializzati: alcool, fumo e mancanza di attività fisica.

Di solito si pensa che una dieta aiuti ad eliminare le tossine in eccesso, limitando il consumo di alcuni gruppi di alimenti a favore di frutta e verdura per un breve periodo di tempo. Ma non è affatto così!

Vediamo insieme come depurare, seriamente, il nostro corpo:

Prima di tutto **elimina gli alimenti malsani** come prodotti industrializzati, salumi, affettati, e riduci al minimo il consumo di sale, zucchero e alcool.

Limitate l'uso del sale: questo perchè il sodio (ovvero il sale) si trova in moltissimi alimenti sotto forma di glutammato monosodico, una sostanza molto abbondante in natura e usata spesso come additivo nell'industria alimentare.

Il sale, quindi, è praticamente ovunque e, la sua aggiunta ai pasti, diventa inutile. Una quantità eccessiva disturba l'equilibrio degli elettroliti nelle cellule che, oltre ad essere causa di gonfiori, causano anche ipertensione ed altre patologie devastanti. Cerca di insaporire i piatti in modo naturale e salutare, evitando il sale e prediligendo spezie ed aromi.

Aumentate l'apporto del potassio: elemento fondamentale per restituire l'equilibrio idrico alle nostre cellule, in modo da eliminare il sodio in eccesso. Uno degli alimenti più ricchi di potassio è l'asparago che ha proprietà diuretiche e depurative, utili per allontanare l'eccesso di liquidi e scorie prodotte dal metabolismo, riducendo così ritenzione idrica, ipertensione e cellulite.

Fate attività fisica: una leggera attività fisica aerobica, anche di soli 30 minuti al giorno, aiuta la circolazione nei vasi sanguigni, prevenendo e migliorando il problema di ritenzione idrica e cellulite.



Dieta detox.

Per un corpo sano e senza antiestetismi.

Oggi tutti parlano di dieta "Detox". Ci sono moltissimi articoli su blog, siti internet, telegiornali, riviste, ecc. e, l'opinione pubblica, pensa che sia una dieta di dimagrimento in grado di eliminare le tossine in eccesso, limitando il consumo di alcuni gruppi di alimenti a favore di frutta e verdura per un breve periodo di tempo.

Ma non è affatto così!

La vera dieta Detox non è un regime di dimagrimento ma un' **educazione alimentare**, la chiave per una vita sana. Ricorda che più l'alimentazione è sbagliata più presenza di cellulite sarà evidente.



I punti chiave della vera dieta Detox.



SCELTA DEGLI ALIMENTI GIUSTI

La nostra alimentazione odierna è molto complessa e, spesso, quando mangiamo frutta e verdura, siamo convinti di farci del bene. Purtroppo, però, non è così. Sui banchi dei supermercati, spesso, troviamo ortaggi che arrivano da altri paesi (quindi passano un po' di giorni prima di raggiungere l'Italia e quindi non sono più freschi, oltre ad aver perso buona parte delle sostanze nutritive).

CONSUMO DI ANTIOSSIDANTI

Il modo giusto per disintossicarci è il consumo quotidiano di alimenti ricchi di antiossidanti (sostanze in grado di combattere i radicali liberi).

Tra i principali alimenti ricchi di antiossidanti possiamo citare frutti di bosco, frutta secca, avocado, agrumi, fagioli, the verde, cacao puro, uva passa, verdure e spezie.



CRUDO È ANCHE PIÙ BUONO

Le verdure e la frutta dovrebbero essere consumate prevalentemente crude, questo perché la cottura, spesso, distrugge le sostanze nutritive.

ACQUA

L'elemento più importante in una dieta Detox è l'acqua. Più le cellule sono disidratate più si creano rughe e ritenzione idrica. L'acqua rimuove le tossine idrosolubili, per questo dobbiamo berne almeno 8/10 bicchieri al giorno. Un'ottima soluzione è quella di bere almeno 500ml di acqua ogni mattina, mezzora prima della colazione, per avviare l'intestino in modo da ottenere un effetto disintossicante naturale.

Per concludere, la dieta Detox non è un regime di dimagrimento da seguire per una o due settimane come tanti credono, ma un vero e proprio stile di vita utile anche per la prevenzione di malattie degenerative.

Ippocrate diceva "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Segui questo saggio consiglio e vedrai che risultati!



Il sale.

Sì, ma quale e quanto?

Il consumo eccessivo di sale, oltre ad essere nemico della silhouette, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e tumori. Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) il consumo di sale non deve superare i 3-4 gr. al giorno.

Quale tipo di sale è meglio utilizzare?

Possiamo utilizzare tranquillamente il sale integrale.

Questo sale non ha subito alcun tipo di raffinazione, a differenza di quello raffinato, noto anche come sale da cucina, che perde buona parte dei suoi preziosi minerali durante il processo di lavorazione.



SALE DELLE HAWAII

prende il nome da un'argilla rossa di origine vulcanica ed ha un contenuto di ferro superiore rispetto al sale comune. Ha una vivace sapidità ed un caratteristico colore rosso dovuto al processo di evaporazione dell'argilla.



SALE NERO DI CIPRO

viene raccolto nelle acque dell'isola di Cipro e viene arricchito con carbone vegetale che gli conferisce il suo tipico colore. Questa aggiunta dona un blando potere disintossicante e digestivo.



SALE BLU DI PERSIA

È una salgemma naturale che proviene dalle miniere dell'Iran. La sua colorazione è dovuta alla silvinite e si caratterizza per una decisa sapidità ed un retrogusto leggermente speziato. È ricco di potassio e cloro.



SALE VIOLA

originario dell'India centrale, viene detto anche Kala Namak o Sanchal ed ha un basso contenuto di sodio. Il solfuro di ferro conferisce la tonalità viola scuro, e tutti i composti di zolfo sono i responsabili del caratteristico odore e sapore leggermente amarognolo che



IL SALE DELL'HIMALAYA O SALE ROSA

viene considerato come uno tra i sali più pregiati. Non è un comune sale marino ma è una formazione cristallina che risale a circa 250 milioni di anni fa. Grazie a questo processo, ha assorbito ed inglobato oligoelementi preziosi per il nostro organismo. È privo di additivi e sostanze inquinanti.

Rimedi naturali...

...contro la ritenzione idrica e la cellulite.

IL POTERE DEGLI AGRUMI.

Gli agrumi.

Sono ricchi di vitamina C, bioflavonoidi e caroteni che sono potenti antiossidanti in grado di proteggere l'organismo dalle malattie degenerative. Fanno parte di un'alimentazione sana ed equilibrata.



ARANCIA

500 ml di spremuta al giorno aiutano a migliorare la condizione di buccia d'arancia



POMPELMO

Studi recenti dimostrano che il pompelmo contiene una sostanza, chiamata naringenina, che può impedire l'accumulo di peso in eccesso o, addirittura, portare alla perdita di peso.

La vitamina C, contenuta negli agrumi, è fondamentale per la produzione di collagene che aiuta a migliorare l'elasticità della nostra pelle, l'aspetto a buccia di arancia e crea uno scudo protettivo contro i raggi UVA del sole.



LIME

Alimento ricco di pectina, sostanza che aiuta a combattere la fame. L'acido citrico contenuto nel lime regolarizza il metabolismo, sia dei grassi che degli zuccheri. Ha proprietà depurative, disintossicanti e combatte la cellulite.



MANDARINO

Secondo uno studio condotto da scienziati coreani, il mandarino contiene la nobiletina, una sostanza che aiuta l'organismo a limitare l'accumulo di grasso nei tessuti e nel fegato. Gli agrumi, oltre ai loro effetti benefici sulla perdita di peso, ci proteggono dall'osteoporosi essendo un'ottima fonte di calcio.

LO ZENZERO.

Il consumo regolare di zenzero **aiuta nel miglioramento della digestione**, calma la nausea e allevia dolori muscolari ed articolari. Inoltre, grazie alle sue proprietà termogeniche, **aiuta ad aumentare il metabolismo e a combattere la cellulite**.

Per usufruire degli effetti benefici bisognerebbe assumerne una quantità compresa tra i 10 ed i 30 grammi al giorno. Per le proprietà antinausea, invece, basta masticarne un pezzettino, più volte al giorno.



IL THE DI GIAVA.

Ottimo rimedio naturale per la cellulite, si chiama **Orthosiphon** ed è noto anche come the di Giava, una pianta dalle **proprietà depurative** che, oltre ad aiutare ad eliminare le tossine accumulate in reni e fegato, aiuta chi soffre di colesterolo alto.

Si può trovare in tutte le erboristerie sotto forma di bustine, compresse o in foglie per tisane.



L'ANETO.

È una pianta simbolo della cucina mediterranea, usata nell'antichità come rimedio per molti disturbi. Abbondava nel cibo dei gladiatori perché si pensava avesse la proprietà di aumentare la forza fisica.

Le sue **proprietà diuretiche e depurative** lo rendono un grande alleato contro la cellulite e contro i gonfiori addominali.



LE TISANE.

Ottime in combinazione all'attività fisica, **aiutano ad aumentare l'elasticità** della pelle e a **ridurre la ritenzione idrica**. 2 bicchieri al giorno possono dare un valido contributo.

La tisana sgonfiante

- 40g. di finocchio
- 20g. di anice verde
- 20g. di psillio
- 10g. di cumino
- 5g. di cardamomo
- 5g. di menta piperita

Fai bollire l'acqua e lascia il mix di erbe, in infusione, per almeno 10 minuti.

Tisana depurativa

- 30g. di lavanda
- 25g. di semi di finocchio selvatico
- 25g. di fiori d'arancio
- 5g. di chiodi di garofano
- 5g. di radice di liquirizia
- 5g. di cannella
- 1 pizzico di zafferano

Fai bollire l'acqua e lascia il mix di erbe, in infusione, per almeno 10 minuti.

Tisana anticellulite

- 50g. di zenzero fresco grattugiato
- 5 cucchiaini di the verde
- qualche foglia di tarassaco e di orthosiphon

Metti lo zenzero, il tarassaco e l'orthosiphon in un pentolino, metti 5 bicchieri di acqua e fai bollire; abbassa la fiamma e prosegui l'ebollizione per 3-4 minuti. Spegni e unisci il the. Lascia in infusione per almeno 5 minuti, filtra con un colino e versa il tutto nella tazza.



BEVANDA ANTICELLULITE

Totalmente naturale, contiene molti antiossidanti, vitamine e minerali di cui abbiamo bisogno, sostanze che aiutano la digestione e calmano la nausea oltre a proprietà termogeniche che favoriscono la formazione di calore.

Due bicchieri al giorno di questa bevanda possono:

- aumentare la sensazione di sazietà
- dare una pelle più bella e luminosa
- aiutare a depurare il corpo
- aiutare a ridurre la cellulite, in particolar modo in abbinamento ad attività fisica.

Ingredienti

- 500ml di acqua naturale
- Un cetriolo medio
- Un limone
- 2 cucchiaini di zenzero (fresco e grattugiato)
- 10 foglie di menta

Procedimento

1



Tagliate finemente il cetriolo e il limone a fettine.

2



Mettete il tutto all'interno di una brocca d'acqua insieme allo zenzero e alle foglie di menta.

3



lasciare riposare in frigorifero per una notte.

La mattina successiva sarà pronta per essere consumata!



SUCCHI DI FRUTTA.

In generale, ortaggi, spezie e frutta hanno poche calorie, depurano il fegato e aiutano a combattere la cellulite. I loro nutrienti, in particolar modo in spremute e succhi appena fatti, entrano in circolo rapidamente perchè non richiedono un lungo processo digestivo.

Consumare quotidianamente succhi, in particolar modo di verdura, **rendono la pelle più luminosa e danno una maggior resistenza contro le infezioni**. Inoltre, aggiungere delle spezie al succo, può aiutare ad attivare il metabolismo.

Questi succhi devono essere consumati immediatamente dopo l'estrazione o la spremitura in modo da sfruttare al meglio i principi nutritivi.

Ecco qualche buonissima ricetta, con dosi per una persona:



Ingredienti: 1 pompelmo, 1 mela, 1 gambo di sedano, una piccola bietola, un cucchiaino di zenzero

Preparazione: taglia il tutto in piccoli pezzi e metti nell'estrattore a bassa velocità.

Perché ti fa bene: contiene tanti antiossidanti, utili per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Aiuta a ridurre cellulite, pressione alta e colesterolo.



Ingredienti: 3 carote, 1 mela, 3 gambi di sedano, 1 pomodoro, 10 foglie di lattuga

Preparazione: taglia il tutto in piccoli pezzi e metti nell'estrattore a bassa velocità.

Perché ti fa bene: è ricco di betacarotene e licopene, antiossidanti in grado di contrastare i grassi cattivi e migliorare l'aspetto della pelle.

Ingredienti: 1 arancia, 1 limone, 1 pompelmo, 1 cucchiaino di zenzero fresco, 10 foglie di cavolo rosso, 4 asparagi

Preparazione: taglia il tutto in piccoli pezzi e metti nell'estrattore a bassa velocità.

Perché ti fa bene: Aiuta ad aumentare la termogenesi, è ricchissimo di vitamina C e principi diuretici per migliorare gli anestetismi dovuti alla ritenzione idrica.



Questo ebook è dedicato a tutte voi, che quotidianamente mi seguite e mi supportate. Tutte voi che avete permesso di creare questa magnifica comunità che ruota attorno all'alimentazione. Tutte voi che, giorno dopo giorno, condividete colazioni, pranzi, merende, cene, frasi, pensieri, piccoli momenti della vostra vita e, così, mi spingete a fare sempre di più.

Leggere il vostro entusiasmo, sentire la vostra presenza quotidiana, vedere le vostre testimonianze; non c'è appagamento più grande.

Siete ormai un punto chiave delle mie giornate e, nel mio piccolo, spero di esserlo per voi.

Per questo non posso fare altro che ringraziarvi tutte, una ad una, per aver reso questo mio sogno possibile.

Un abbraccio di cuore,

Maria Papavasileiou

DOTT.SSA
MARIA PAPAVALSILEIOU



Dott.ssa Maria Papavasileiou

Centro Medico Adec Salute
Via De Amicis 30 – Milano
<http://www.dieta-personalizzata.it/>
info@dieta-personalizzata.it