Cellulite

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Cellulite

Die Cellulite, ein typisch weibliches und äusserst verbreitetes Übel, bleibt nicht einmal gertenschlanken Frauen erspart. Die unliebsamen Fettpolster haben die Tendenz, sich auch Schlankheitskuren hartnäckig zu widersetzen

Anatomisch gesehen ist Cellulite eine Erkrankung des Unterhautbindegewebes, die durch eine lokal begrenzte Ansammlung von Gewebeflüssigkeit verursacht wird. Die Entstehung der Cellulite ist auf eine erhöhte Durchlässigkeit der Haargefässwände zurückzuführen, die das Eindringen von Wasser ins Bindegewebe erlaubt.

Wichtigste Ursache für Cellulite ist und bleibt aber ein lokaler Mangel an Testosteron, einem männlichen Hormon, das verantwortlich ist für die Vernetzung der Fettzellen untereinander

Cellulite = Mangel an Testosteron im Gewebe!

Cellulite - klumpenartig verbundene Fettzellen - verstärkt sich unter dem Einfluss der Östrogene. Testosteron ist verantwortlich für eine *feste* Architektur der Fettzellen. Cellulite ist letztlich ein Testosteronmangel im Gewebe.

Es dauert Monate, bis eine Lokaltherapie mit Testosteron Creme bei der Cellulite einen Erfolg zeigt. Die Hormonwirkung wirkt verstärkt durch körperliches Training. Sport hebt bei Frauen den Testosteronspiegel an. Eine Cellulitetherapie ohne Sport / Ausdauertraining ist sinnlos.

So stimulieren Sie Ihren Testosteronspiegel (Frau und Mann)

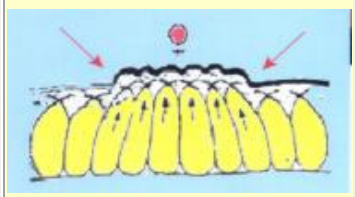
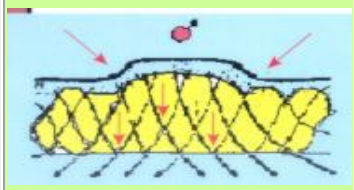
- Viel Bewegung jeder Art
- Sport erhöht den Testosteronspiegel und hält das Körperfett unter Kontrolle
- Auch Sex erhöht den Testosteronspiegel (mehr bei Frauen als bei Männern
- Gestalten Sie Ihr Sexleben aufregend und abwechslungsreich
- Gesunde zinkreiche Ernährung. Zinkreich sind Fische, Meeresfrüchte, Nüsse
- Die Aminosäure Arginin kann - vorzugsweise vor einer sportlichen Betätigung eingenommen - unterstützend wirken.

Wie erscheint Cellulite

Stadium 1	Im Kneiftest Orangenstruktur sichtbar
Stadium 2	Kleine Schatten und Hautunebenheiten sichtbar nach Sitzen oder im scharfen Seitenlicht
Stadium 3	Hautunebenheiten dauernd sichtbar, unabhängig vom Lichteinfall oder Sitzen

4 Entstehungsursachen der Cellulite

1. Verschlackung	Bindegewebe: Lymphbahnen:	= Müll-Deponie = Müll-Abfuhr
	Entschlackungsmassnahmen	-Gymnastik -Massagen -Manuelle Lymphdrainage -Tiefenwärme (40 Grad und mehr) -Laserakupunktur -Reizstrombehandlung -Anticellulite Präparate wie Histamin, Extrakte aus Efeu, Arnika oder Ringelblume
2. Ernährung	Übergewicht ist nicht der Grund für Cellulite, verstärkt sie aber	-Gesamtzahl der Fettzellen bleibt immer konstant -Gemüsereiche und fettarme Ernährung hilft -Die Architektur der Fettgruppen und damit die Cellulite bleibt aber erhalten.

3. Vererbung	Bindegewebe, Lederhaut und Kollagen unterliegen der genetischen Veranlagung	-Wie die Mutter, so die Tochter! -Vererbt wird nicht die *gute Küche,* sondern der Konstitutionstyp, nicht zwingend, aber doch mit einer gewissen Gesetzmässigkeit.
4. Hormone	Bei Männern ist die Cellulite unbekannt. Ausnahme: Kastration.	-Die Hautstruktur der Oberschenkel und Gesässregion ist nicht genetisch, sondern hormonell gesteuert. -Ursache der Cellulite ist ein lokaler Mangel an Androgenen - Testosteron -Testosteron *vernetzt* die Fettzellen -Vernetzte Fettzellen sind kompakt, nicht vernetzte Fettzellen fallen regelrecht auseinander
		-Die Fettzellen sind infolge eines lokalen Testosteronmangels untereinander nicht vernetzt, wölben sich in Richtung der Hautoberfläche und prägen so das Bild der Cellulite.
		-Die Fettzellen sind untereinander vernetzt -Unter diesen Verhältnissen wird nie Cellulite entstehen.

Die Bekämpfung der Cellulite umfasst folgende Schwerpunkte:

Der Wasseransammlung entgegen wirken: **Mehr Wasser und Kalium, weniger Natrium**	2/3 der täglichen Flüssigkeitsmenge aus wasserreicher, pflanzlicher Nahrung 1/3 durch zusätzlicher Flüssigkeit: 1 - 1.5 Liter Wasser oder Kräutertee Um die Zufuhr von Wasser und Natrium zu trennen, sollte am Morgen auf nüchternen Magen und zwischen - nicht während - den Mahlzeiten getrunken werden.	**Viel Kalium:** -Frisches Gemüse, Obst. Dörrobst, Nüsse, Vollkornprodukte -**Basenpulver nach Dr. Eichhorn** ist reich an Kalium und Calcium **Das Basisprogramm: Basenpulver - reine Flohsamenschalen - Vitamin C (Fachinformation Basisprogramme)**
Der Verschlackung entgegen wirken	**Reine Flohsamenschalen**	**Bindegewebe = Müll-Deponie** -Stinkende und klebrige Stühle führen zu einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms für Giftstoffe, was zu einer Verschlackung des Bindegewebes führt -Reine Flohsamenschalen (Schalen, nicht Samen!) verbessern den Stuhl bereits nach wenigen Tagen -Verstopfung ist der Feind des Bindegewebes und fördert Cellulite! **Reine Flohsamenschalen (Fachinformation Basisprogramme)** **Das Syndrom des "durchlässigen Darms": www.ever.ch (Medizinwissen, Darm)**
Wertvolle Vitamine und Spurenelemente	**Vitamin C**	Das Anticellulite-Vitamin par excellence. Strafft das Bindegewebe
	Vitamin E	-Allgemein bei Bindegewebserkrankungen. -Verhindert Striaebildung in der Schwangerschaft

	Flavonoide	-Bioflavonoide im Obst: Vermindern die Gewebedurchlässigkeit, *dichten die Gewebe ab*. -Frauen, die rauchen und/oder mit der Pille verhüten, zerstören dadurch einen Teil ihrer Vitamin C und Flavonoid Vorräte -20 Zigaretten zerstören den Vitamin C Gehalt von 1 kg baumfrischer Orangen
	Vitamin B6	-Während einer Östrogentherapie sollten Frauen mit Cellulite pro Tag zusätzlich 40 mg Vitamin B6 einnehmen -Strafft das Bindegewebe
	Silizium	-Wirkt wie *Zellzement*: Beste Lieferanten: Getreide - vor allem Hirse -, Frucht Schalen, Zwiebeln, Knoblauch. Konzentrat von Schachtelhalm in Kapselform.
Ernährung	**Essen Sie sich gesund:** Gemüse, Früchte, genügend Öle, gutes Eiweiss und Kohlenhydrate mässig.	Ungenügende Zufuhr von Ballaststoffen führt zu Verstopfung und zu Ansammlung von Giftstoffen. Zu viel gesättigtes, erhitztes Fett belastet die Leber. **Hauptstrasse der Ernährung**

Ohne strikten Rauchstopp ist jegliche Cellulite Therapie zum Scheitern verurteilt!

Gymnastik	Beim Inline-Skating und Brustschwimmen werden besonders die seitlichen Hüft- und Gesässmuskeln beansprucht, was eine *Massagewirkung* auf das Cellulitegewebe ausübt.	**Topsportarten:** -Aquafit, Wet-Vest Training, Water - Walking, Inline-Skating, Pilates -Aquafit, auch Walking im Wasser, ist zugleich eine Lymphdrainage: -Unten viel Wasserdruck, oben kein Wasserdruck! -Wohl die beste Kombination: -Aquafit + Pilates + Yoga -Beim Wassersport muss das Wasser mindestens 23 Grad warm sein. Unter 23 Grad wird die Fett Verbrennung gedrosselt. **Nordic Walking - es wird ein falscher Stil gelehrt!** **www.ever.ch (Medizinwissen, Sportmedizin)**
Lymphdrainage	Entstaut das Gewebe	.
Testosteron	Eine Testosterontherapie muss ärztlich verordnet und überwacht werden	Testo Creme Femina nach Dr. Eichhorn.
Vitalstoffpräparate	Granuvital Vitalstoff Präparate: Frei von Chemie und Konservierungsmitteln	**www.ever.ch: Produkte Information (Memberbereich)**
GUAM-Algentherapie	Guam - gegen Cellulite Schönheit aus dem Meer	**Guam Algenwickel - Eigenschaften und Anwendung** www.ever.ch (Medizinwissen,Bioidentische Hormontherapie, Cellulite)