

# Homeopatija in celulit

Neenakomerna porazdelitev maščob po telesu je pogosto posledica nepravilne prehrane in premalo gibanja. Maščobe se po telesu nalagajo v obliki odvečnih blazinic na trebuhu, bokih, vratu (podbradek), zadnjici in notranji strani stegen. Tovrstne maščobe, znane kot celulit, so trdovratne.

Potrebno je najprej poiskati vzrok nastanka celulita. Znanih je več vzrokov:

1. Metabolne spremembe v telesu, ki so posledica hormonskih sprememb v ženskem telesu vse do menopavze

2. Metabolne težave zaradi nepravilnega delovanja jeter, ledvic. Nezadostno delovanje jeter in ledvic povzroči slabo izločanje toksinov iz telesa in posledično njihovo skladiščenje

3. Prekomerna obremenitev organizma s kislinami. Nepravilna prehrana povzroči kopičenje kislin v telesu, kar pripomore k nalaganje maščob in nastanku celulita. Kisline, ki se kopičijo v organizmu, so različnega izvora. Nekaj primerov:

- očetna kislina kot produkt uživanja sladkorjev
- sečna kislina kot produkt uživanja mesa
- dušikova in žveplova kislina kot produkt uživanja prekajenega mesa in številnih vrst sirov
- acetilsalicilna kislina pri jemanju analgetikov
- taninska kislina pri uživanju kave in čaja
- ogljikova kislina pri pitju gaziranih pijač
- klorovodikova kislina pri stresu, zaskrbljenosti..
- nikotinska kislina pri kajenju



Žensko telo skladišči kisline v obdobju enega meseca v krvi in jih nato izloči z menstrualno krvjo. Kri ima torej zmožnost za skladiščenje kislin in uravnavanje acido-baznega ravnotežja v organizmu. Kadar pa je zmožnost krvi za neutraliziranje kislin presežena, organizem reagira tako, da zadržuje vodo v telesu in na ta način »redči«

kisline. Takrat ima oseba občutek »napihnenosti«. To se največkrat zgodi pred menstruacijo, tik predeno se začnejo z menstrualno krvjo izločati kisline. Drugi mehanizem za zmanjševanje kislosti v organizmu, je nalaganje kislin kot »odpadek « in posledično nastanek pomarančne kože znane kot celulit na stegnih, trebuhu, zadnjici..

S pravilno prehrano in zmanjšanim stresnim življenjem lahko zmanjšamo nastanek celulita. Potrebno je zmanjšati nastajanje kislin v telesu, povečati fizično aktivnost, piti 1-2 litra vode na dan. Kot dopolnilna nega se priporoča masaža. Potrebno je uživati hrano bogato z minerali in vitamini.

Z zmanjševanje in odpravljanje celulita, se uporabljajo pripravki iz fitoterapije, homeopatije in oligoterapije.

## Fitoterapija:

Fucus, Taraxacum, Pilosella

**Fucus (Alge) :**

**Prekomerna telesna teža, celulit**

Alge so zelo učinkovite pri shujševalni dieti. Vsebujejo sluz, ki v želodcu nabreka in s tem daje občutek sitosti. Alge so bogate z oligo-elementi (baker, krom, cink, selen, železo, mangan in jod) ter vitamini (C, B1, B6 in B12) ter pokrivajo dnevne potrebe po mineralih in vitaminih v procesu hujšanja.

Jod v algah stimulira žlezo ščitnico in s tem se poveča bazalni metabolizem v organizmu. Na ta način se povečuje tudi metabolizem maščob. Rastlinska vlakna v algah preprečujejo zaprtje. Alge so nizkokalorične in vsebujejo zelo malo maščob, kar je še posebno pomembno v procesu hujšanja. Alge dajejo telesu tonus in povečujejo izgubo telesne teže v procesu hujšanja. Doziranje : 2 pritiska na dozirniku v vodo, 1 krat na dan



**Taraxacum (regrad):**

**preprečuje nastajanje žolčnih in ledvičnih kamnov, anticelulitično delovanje, anti-holesterolno delovanje**

Poznano je njegovo diuretično delovanje. Omogoča drenažo jeter (stimulira jetra k izločanju toksinov, ki so se nakopičili v telesu). Regrad je priporočljiv pri razstrupljanju organizma, da se pospeši proces izločanja toksinov iz telesa. Regrad tudi urejuje prebavo (zmanjšuje zaprtje) in ima anti-celulitično delovanje. Doziranje : 2 pritiska na dozirniku v vodo, 1 krat na dan

### **Pilosella**

Pilosella vsebuje flavonoide, ki pospešujejo izločanje toksinov preko ledvic. S toksini se izločajo tudi minerali, kar je pomembno, kadar je potrebno zmanjšati vnos soli v organizmu (npr. pri visokem krvnem pritisku). Pilosella tudi zmanjšuje zadrževanje vode v telesu in deluje anti-celulitično. Pilosella vsebuje ombeliferon, ki pospešuje delovanje jeter, pospeši izločanje žolča in s tem pospešuje prebavo. 125 ml steklenička. Doziranje : 1 kapljico na 1 kg telesne teže na dan

## Oligoterapija:

### Oligoelementi Zn/Ni/Co

Oligoelementi se nahajajo v organizmu v izredno majhnih koncentracijah. Vplivajo na delovanje encimov v telesu, ki so neobhodni za metabolne procese. Oligoelementi imajo vlogo »katalizatorjev« v telesu, kar pomeni, da se biološki procesi ne morejo odvijati brez njih, ali pa da se odvijajo slabše.

Oligoelementi Zn/Ni/Co (cink, nikel, kobalt) so priporočljivi v procesu hujšanja. To je tudi znanstveno potrjeno. Vplivajo na žleze z notranjim izločanjem in uravnavajo njihovo delovanje. Nikel in kobalt regulirata delovanje trebušne slinavke, ki izloča insulin. Ta hormon uravnava nivo glukoze v telesu.

Oligoelementi Zn/Ni/Co ugodno vplivajo na težave z absorpcijo hranil, ki se pojavi kot posledica »lene prebave«.

Odgovorni so tudi za drenažo izločevalnih organov, kar pomeni, da stimulirajo jetra, ledvica, in s tem pospešijo izločanje toksinov iz telesa.

Doziranje: 1 tabletko na dan, na tešče



## Homeopatija:



	<b>Homeopatsko zdravilo</b>
<b>Drenaža ((čiščenje) jeter in trebušne slinavke</b>	Berberis 5 CH. 5 kroglic vsak dan, 14 dni
<b>Po preobilne obroku hrane</b>	Nux vomica 7 CH, 5 granul
<b>Oseba ima zelo velik apetit</b>	Antimonium crudum 5 CH, 3 granule pol ure pred vsakim obrokom hrane
<b>Oseba se je zredila ker je v stresu in preobremenjena</b>	Anacardium orientale 5 CH, Argentum nitricum 9 CH (velika želja po slaščicah, posebno čokoladi)
<b>Oseba ima težave s celulitom, ker jemlje kontracepcijska sredstva</b>	Rosmarinus 1 DH, 1 kapljico na 1 kg telesne teže na dan, 3 mesece
<b>Celulit v menopavzi</b>	Berberis 5 CH (5 kroglic na dan) in Lachesis 15 CH (5 kroglic na dan), 1 mesec