

Sommario

Introduzione.....	1
Capitolo 1 Dalla microscopia alla macroscopia fino alla diagnosi e alla terapia.....	5
La cellula.....	5
I tessuti.....	8
La cute	11
Il sistema linfatico	16
La cellulite o PEFS	19
Capitolo 2 Combattiamo la cellulite/PEFS con l'alimentazione	39
Mangiamo consapevolmente.....	39
Bisogna agire su più fronti.....	40
I macronutrienti e l'acqua: come, quando, cosa mangiare	43
Perché la colazione è importante e come preparare una colazione equilibrata...	48
Pranzo e cena, iniziamo con verdura o frutta	60
Quali sono i cibi consigliati in caso di cellulite: cibi alcalinizzanti e cibi drenanti.....	61
Capitolo 3 Infiammazione da cibo e PEFS	71
L'infiammazione: "The secret killer"	71
Perché parliamo di ipersensibilità alimentari e infiammazione da cibo?	73
Relazione fra cellulite e infiammazione da cibo.....	79
Come guarire dall'infiammazione da cibo con la dieta di rotazione	81
Capitolo 4 Controlliamo il peso.....	85
I numeri della salute	85
Cellulite: Solo questione di peso? Scopriamo i parametri corporei.....	86
Parliamo di "dieta": Come raggiungere e mantenere il nostro peso "ragionevole"	94
Attenzione, la dieta giusta è individuale!	97
Perché parliamo di sovrappeso/obesità e infiammazione da cibo	99
Capitolo 5 Trattamenti della cellulite/PEFS.....	105
Terapie mediche	105
Trattamenti eseguiti presso l'estetista.....	113

Uno sguardo alla fitoterapia	115
Capitolo 6 Le regole anti-cellulite/PEFS.....	123
Il potere dell'acqua.....	123
Contro la cellulite, meno sale	127
Tra i nostri nemici, il fumo	134
La cura dell'intestino.....	135
La fibra.....	141
Un altro nemico, la stipsi	145
Attenzione alle calorie vuote.....	151
Alcool e salute.....	154
I nutraceutici che fanno bene alla salute: tè, caffè e cioccolato	156
Via libera all'olio extravergine di oliva.....	165
Attenzione ai grassi vegetali, idrogenati e non	168
Capitolo 7 Speciale Pillola	175
I benefici della pillola	176
Le pillole di nuova generazione.....	178
Capitolo 8 Più attività, meno peso e meno cellulite/PEFS	181
Attività fisica, un toccasana per la cellulite	181
Esercizi da fare in casa	186
Capitolo 9 Radicali liberi e stress ossidativo	191
I nemici vengono da dentro, come combatterli	191
Quali sono i principali antiossidanti e dove si trovano	195
Conosciamo i composti bioattivi: cosa sono, come funzionano e come assumerli..	200
Capitolo 10 Cibi amici e gustose ricette.....	209
Iniziamo dalla colazione	212
Antipasti leggeri e drenanti	215
Non solo pasta	222
Carne e pesce per nutrire i muscoli	230
Non rinunciamo al dessert.....	238
Ringraziamenti	247
Note sulle autrici	249
Bibliografia	251