Maßnahmen gegen Cellulitis (s. auch Bindegewebe / Schönheit):

Granatapfel, Grapefruit, Kapstachelbeere, Karambole, Maracuja, Orange (Blutorange), Papaya
helfen gegen Cellulitis[1]

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):
Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Traubenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs-Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter geschwollenen Füßen litt, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen, Krampfadern und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen***, Venenerkrankungen*** und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[2]

Coenzym Q10:
Coenzym Q 10 unterstützt Vitamin E im Kampf gegen die Hautalterung. Freie Radikale, die durch die Sonne oder Luftschadstoffe in der Haut entstehen, werden „abgeschossen". Dabei hat das Vitamin E einen „Coenzym-Q10-sparenden" Effekt, weil es dieses recycelt. Damit stellen Vitamin E und Coenzym Q 10 eine sinnvolle Kombination dar, die in Bezug auf die Verzögerung der Hautalterung gute Dienste leisten können. Coenzym Q10 hemmt außerdem den Abbau des straffenden Kollagens und fördert die Neubildung des Bindegewebsgrundstoffs Hyaluronsäure.[3]

Kirschen:
Rote Anti-Aging-Kur: Lassen Sie sich von ½ Pfund Kirschen binnen 1 Woche den Körper reinigen. Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) schwemmen überflüssige Harnsäure (Gichtverursacher) aus dem Körper. Die Biostoffe straffen Haut und Bindegewebe, ***schützen vor Falten und Cellulite***. Vitamin C schützt vor Stress, kräftigt das Immunsystem; Folsäure und Kalzium unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen und helfen beim Entgiften.[4]

Papaya:
Wer regelmäßig Papayas isst, wird Cellulite los.[5]

Zitrone:
Der Bioaktivstoff Rutin, der ganz gering im Fruchtfleisch, in großen Mengen aber in der weißen, schwammigen Masse der Zitrone zu finden ist, stärkt das Bindegewebe, baut es auf und kann *daher Cellulite vorbeugen.*[6]

Erdbeeren:
Eine Handvoll Erdbeeren pro Tag festigt das Bindegewebe und beugt Cellulite vor.[7]

Kirschen gegen Cellulite und Hautalterung:

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 140f.
[4] Strunz, forever young, 102
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 231
[6] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 336
[7] Strunz, Ulrich: forever young, S. 100

Absolut neu und aktuell ist die Erkenntnis von amerikanischen Hautärzten in San Diego: Der Farbstoff der Kirschen baut neues, festes Bindegewebe auf, indem er mit dem Vitamin C und Zink aus der Frucht Eiweißbausteine zu Kollagen-Fasern verknüpft, so dass ein besonders kräftig-elastisches Geflecht entsteht. Für Frauen und Mädchen bedeutet das: Kirschen sind wahre Super-Früchte im Kampf gegen Cellulite. Gleichzeitig fördern Kirschen schöne Haut und vermitteln ein jüngeres Aussehen. Die Farbstoff-Moleküle der Kirschen bekämpfen jene aggressiven Schadstoffe im Körper, die das Alt- und Krankwerden fördern.[8]

Ananas bekämpft Cellulitis von innen:

Cellulitis kommt nur bei einer Übersäuerung des Bindegewebes vor. Durch Stoffwechselstörungen hat sich das Bindegewebe verändert, und es entsteht die sog. Orangenhaut. Nur eine Kombination von richtiger basenbildender Ernährung und sportlicher Betätigung hilft dauerhaft. Zucker, Fleisch, Kaffee und Alkohol sollten als starke Säurebildner gemieden werden. Es wird empfohlen, möglichst viele enzymreiche und basenbildende Früchte wie Ananas, Papaya und Kiwi zu essen, Gemüse wie Paprika und Spargel und jeden Tag mindestens zwei Liter Mineralwasser oder Kräutertees zu trinken.[9]

---

[8] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55919&key=standard_document_45296397&seite=2

[9] Simonsohn: Die sagenhafte Heilkraft der Ananas, 160