

Wat is MBT?

Masai Barefoot Technology physiological footwear (MBT) is slim schoeisel waarop uw lichaam in vrijheid zijn balans vindt.

MBT's zorgen overal en altijd voor een zachte, meegevende ondergrond, alsof u op blote voeten over mos of zand loopt. Het terrein waar de Masai dagelijks op lopen. Dit voelt niet alleen geweldig, maar traint u ook van top tot teen. Of liever: van teen tot top. Want MBT werkt via uw voeten door op uw hele lichaam.

Het geheim van MBT schuilt in de zool. De speciale hak - de Masai- of hiel-sensor - en de unieke, gepatenteerde constructie geven uw voeten de vrijheid om natuurlijk te bewegen. Op MBT's werkt u constant aan uw evenwicht. Dat prikkelt uw steun- en houdingspijlen, en stimuleert de bloedsomloop. Zo blijft u tot op hoge leeftijd in conditie zonder speciale oefeningen.

Effecten van het dragen van MBT

Lifestyle: + verstevigen van benen, buik en billen
+ gewichtsafname
+ verbetering van houding en tred

Sport: + training van veronachtzaamde spieren
+ verbetering van conditie en rompstabiliteit
+ betere looptechniek
+ blessurepreventie en sneller herstel

Medisch: Aangeraden bij:
+ rug-, heup-, been- of voetklachten
+ gewricht-, spier- en peesblessures

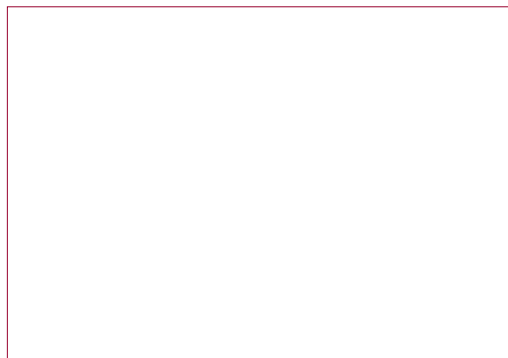


Te loop tegen cellulitis

- Cellulitis, een onderhuids probleem
- Wat kunt u er aan doen?
- Minder kans op cellulitis met MBT



Uitgegeven door:



www.mbt-nederland.nl

MBT[®]
physiological footwear

Cellulitis, een onderhuids probleem

Kuiltjes in de wangen zijn charmant. Op kuiltjes in de dijen zit echter niemand te wachten. Tachtig procent van de vrouwen heeft last van cellulitis*, beter bekend als sinaasappelhuid. Cellulitis geeft de huid een bobbelig aanzien, vooral op buik, billen en bovenbenen. De aandoening treft voornamelijk vrouwen vanaf twintig jaar.

Wat is cellulitis?

Cellulitis is een huidaandoening. Hierbij verslappen de septa, bindweefselbanden in de huid. Onderhuids vetweefsel breekt tussen de septa door naar de oppervlakte en veroorzaakt daar een matrasachtig reliëf. Dit houdt verband met de vrouwelijke hormoonhuishouding, niet met het lichaamsgewicht. Artsen doen cellulitis vaak af als een schoonheidsfoutje waarmee u maar moet leren leven. Veel vrouwen voelen zich hierdoor niet serieus genomen.

Oorzaken van cellulitis

• Geslacht

Cellulitis komt vrijwel alleen voor bij vrouwen. Dit hangt samen met de structuur van het onderhuidse bindweefsel en de hormoonhuishouding.

• Erfelijkheid

Cellulitis wordt vaak doorgegeven van moeder op dochter. Bij een verhoogde aanleg, heeft een dochter al vanaf zestien jaar een grote kans op cellulitis.

• Afkomst

Vrouwen van Westerse afkomst lijden vaker aan cellulitis dan bijvoorbeeld Aziatische vrouwen.

• Verminderde doorbloeding

Naar verloop van tijd kan de doorbloeding van de huid en de lymfevaten verminderen. Dit versterkt reeds aanwezige cellulitis.

*niet te verwarren met de medische definitie van cellulitis, een bacteriële infectie van het onderhuidse bindweefsel.

Wat kunt u er aan doen?

Bij cellulitis wordt meestal een gecombineerde therapie voorgeschreven. Er zijn aanwijzingen dat crèmes met de stof methylxanthine helpen. Speciale diëten stimuleren de bloedsomloop en de aanmaak van collageen, een belangrijk bestanddeel van bindweefsel.

Daarnaast trekken laserbehandeling, intensieve massage (endermologie) en injecties (HCG-dieet, mesotherapie) de aandacht. En moderne diagnostiek zoals thermo-lipo-analyse brengt de omvang van de aandoening exact in kaart.

Andere remedies zijn:

• (Para)medische behandeling

BeautyTec, Hydrofor, body wrapping, Vacustyler, vibrerende platen, fat burning en MBT.

• Voeding

Vooral veel variatie: eiwitrijk voedsel, fruit en groente, weinig vet en koolhydraten met een lage glycemische index.

• Sport

Duursporten als joggen, wandelen, Nordic Walking, Masai Walking, fietsen, wielrennen, aquajoggen en aquafit, alsmede alle andere aërobische sporten.



Voor behandeling:
Vetcellen beknellen
de bloedvaten



Na behandeling:
De vrije doorbloeding
is hersteld

Minder kans op cellulitis met MBT

Cellulitis en verslapt bindweefsel gaan hand in hand. Versterk uw bindweefsels daarom preventief met MBT en geef cellulitis minder kans. Tijdens het lopen activeert MBT uw bilspieren en hamstrings. Zo verstevigt u stap voor stap benen, buik en billen.

Daarnaast stimuleert MBT de stofwisseling. Uw spieren en weefsels worden beter doorbloed en gevoed. Dit kan de effecten van cellulitis tegengaan. Tevens helpt MBT bij de afvoer van afvalstoffen.

And last but not least: lopen op MBT is gewoon leuk. Met MBT krijgt u weer plezier in bewegen. En passant verbetert uw houding, uw ademhaling, en blijft uw gewicht op peil.

