

Jak na celulitidu?



O celulitidě

Celulitida (laicky řečeno pomerančová kůže) se projevuje hrbolatou pokožkou s dólíčky, které nevypadají hezky. Nejčastěji se tvoří na stehnech a hýždích. Rozlišujeme několik stupňů celulitidy – od mírné, které se můžeme zbavit, přes více viditelnou až k výrazné celulitidě, s níž již nejde nic dělat.

Mnoho lidí si myslí, že je problémem žen s nadváhou. Není to však pravidlem. **I štíhlé ženy mohou mít potíže s celulitidou.**

Jak vlastně vzniká celulitida? Jednoduše **hromaděním tukové tkáně a stárnutím podkožního vaziva**. K tomu dochází **působením různých rizikových faktorů**. Mezi ně kromě vyšší hmotnosti patří **hormonální změny, kouření, nadměrná konzumace kofeinu a alkoholu, nedostatečný pitný režim, stres, špatná činnost jater, ale i genetická dispozice**.

Jak lze bojovat s celulitidou?

Boj s celulitidou je mnohdy během na dlouhou trať, a proto je lepší zaměřit se na její prevenci. **Celkově se snažte o zdravý životní styl a omezení všech rizikových faktorů přispívajících k jejímu vzniku.**

A když se celulitida objeví? **Máte-li nadváhu, snažte se snížit hmotnost.** Ne vždy to však pomůže, ale zpravidla to pomerančovou kůži alespoň zmírní. Opět záleží na predispozicích, rizikových faktorech, ale i na stupni celulitidy.

Určitě do svého života zařadte pohyb, přičemž každý pohyb je prospěšný. Existují však i cviky určené přímo na zmírnění celulitidy. Vhodné jsou dřepy, zanožování, výpady nohou atd. Nevíte-li jak na to, může vám pomoci třeba trenér ve fitness centru.

Zkuste také podpořit lymfatický systém masáží (nejlépe po koupeli či sprše a s použitím krému), chodte do sauny, vířivky, na lymfodrenáže atd.

Dejte si pozor na zázračné metody

V současné době jsou nabízené i různé techniky, které slibují, že vás zbaví celulitidy relativně snadnou cestou. Jejich účinnost však může být různá. Proto si dejte pozor, do čeho se rozhodnete investovat. **Spíše než na sliby poskytovatelů dejte na reference.**