



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 1. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Celulitidě říkám NE. Odplavte škodliviny ven z těla

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Celulitide-rikam-NE.-Odplavte-skodliviny-ven-z-tela__s10012x19070.html

Celulitida trápí většinu žen, vzniká jako důsledek poruchy krevní a lymfatické mikrocirkulace ve tkáni. Ta způsobí změny podkožního tukového vaziva, při kterých dochází ke ztrátě pružnosti a kvality kůže a zvýšenému ukládání tuku do podkoží.



Jak vzniká?

Její hlavní příčinou je zanášení těla toxiny a škodlivými látkami a **nedostatečná funkce [lymfatického systému](#)**, který je hlavně odpovědný za

odvod škodlivin z tkání. Přetížení lymfatického systému buď v důsledku menší transportní kapacity vlastního lymfatického systému, nebo jako následek dlouhodobého přetížení a vyčerpání všech jeho kompenzačních mechanismů, například při **žilní nedostatečnosti**.

Na vině jsou i hormony

Velké riziko tvorby celulitidy představují především **výkyvy hladin hormonů v krvi**.

- Objevuje se tedy například v období puberty, v těhotenství, menopauzy či při užívání hormonální antikoncepce.

U mužů se celulitida vyskytuje vzácněji, mají oproti ženám nižší počet tukových buněk, jejich kůže není tak pružná a mají i jinak uspořádaná vazivová vlákna. Přestože celulitida bývá často spojována s nadváhou a obezitou, čím dál častěji se také objevuje i u štíhlých a zdravých lidí.

- Pokud se tedy nechcete s celulitidou smířit, vězte, že **samotné krémy nepomohou**. Jsou účinné pouze v kombinaci s následujícími režimovými opatřeními.

Odplavte škodliviny z těla ven



Dostatek tekutin je nezbytný pro správné fungování našeho organismu a zároveň je prevencí řady zdravotních problémů včetně lymfatických onemocnění, mezi které celulitida patří.

Abychom jí předešli, musíme naše tělo **průběžně zavodňovat**, aby docházelo k vyplavování škodlivin z těla lymfatickým systémem.

Obvykle je dostačující vypít 2 až 3 litry tekutin, ovšem nelze mezi ně zařazovat silnou kávu, sladké nebo dokonce **alkoholické nápoje**. Nejlepší je čistá voda a různé neslazené [bylinkové čaje](#).

Pohyb pomůže, ale

Pohyb mimo jiné napomáhá lymfatickým cévám, které nemají vlastní pumpu jako cévy krevní, aby se průtok v nich zrychlil a lymfa se **nehromadila a neprosakovala do tkání**. Lymfatický oběh ale bohužel nelze sportováním rozpohybovat a zrychlit stejně jednoduše jako oběh krevní. Pumpovací efekt kosterních svalů se na tok lymfy uplatní méně než na žilní návrat, větší efekt má na hluboké lymfatické cévy ale těmi protéká **jen 20 procent** objemu lymfy.

Dýchání lymfu rozproudí



Jedním z největších přímých efektů pohybových aktivit na tok lymfy tkví v tom, že se při nich zadýcháme.

Při intenzivním hlubokém dýchání se ve fázi nádechu rozšíří hrudník, a tím se **roztáhnou lymfatické cesty** a urychlí se proud v hrudním mízovodu. Dojde také ke stlačení břišní krajiny a lymfa je vytlačovaná vzhůru.

- Tok lymfy můžeme proto sami pozitivně ovlivnit dechovým cvičením a **dýcháním do břicha**.

Udržujte svou tělesnou hmotnost

Celulitidě svědčí výkyvy váhy nahoru a dolů. Proto nejlepším bojem s celulitidou je pravidelný, vyrovnaný jídelníček. Úprava stravy je jednou z

nezbytných součástí léčby celulitidy.

Je vhodné jíst pravidelnou a vyváženou stravu s dostatkem vlákniny, vitaminů a minerálů a nezapomínat na dostatečný denní příjem tekutin.

- Naopak **vyhýbat bychom se měli tučné a přesolené stravě**, díky které naše tělo **více zadržuje vodu**.

Otužujte se



Prokrvení pokožky pomáhá v boji s celulitidou a zároveň zlepšuje její pružnost, pevnost i povrch.

Tip: Večer vyzkoušejte sprchování problémových partií nejprve jednu minutu teplou a pak dvacet sekund studenou vodou v pěti opakováních.

Nebo, pokud to váš zdravotní stav dovolí, **dopřejte si i saunu**. Zrychlením krevního oběhu se z těla lépe odplavují toxické látky a vaše pokožka pak bude mít lepší barvu i kvalitu. Účinné je také **pravidelné kartáčování** masážním kartáčem nebo lufou.

Lymfodrenáže

Lymfodrenáž je speciální technika zaměřená na lymfatický systém kůže a podkoží a jejím hlavním cílem je podpořit pohyb lymfy. Manuální lymfodrenáž se provádí jemným tlakem, pomalým tempem, technikou, která je velmi příjemná.

Nepůsobí **žádné bolestivé pocity**, nezvyšuje prokrvení ošetřovaných partií a nepoužívají se při ní žádné emulze. S úspěchem lze využít i lymfodrenáž přístrojovou, která pomůže prohloubit účinek lymfodrenáže manuální. Všechny přístrojové techniky by měly být pouze doplňkem odborně provedené manuální lymfodrenáže, která by měla **vždy předcházet**.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz