magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 7. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Celulitidu zmírníte úpravou jídelníčku a masážemi lymfy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Celulitidu-zmirnite-upravou-jidelnicku-a-masazemi-lymfy__s10012x19742.html

Celulituda, známá jako „pomerančová kůže“ je kosmetickým problémem, který souvisí s poruchou mikrocikrulace lymfy a změnami podkožního vaziva. Projevem jsou hrbolky a další kožní nevzhlednosti lokalizované nejčastěji v oblasti hýždí, stehen, paží, popř. břicha.

Ženy jsou náchylnější díky hormonálním

změnám

Celulitida (přesněji řečeno celulita, termín celulitida je totiž používán nesprávně, jelikož označuje zánět buněk) postihuje častěji ženy, a to z několika důvodů.

- Ženy mají v porovnání s muži **větší tukové zásoby, odlišná vazivová vlákna** (u žen jsou svislá, u mužů jsou uspořádána síťovitě) a mají i **pružnější a roztažitelnější kůži**. Během života také podléhají výraznějším hormonálním změnám, které se na vzniku pomerančové kůže spolupodílí.

Rizikové období - puberta a těhotenství

Zejména brzký nástup puberty s aktivací ženských pohlavních hormonů může být spojen se vznikem celulitidy. **Velkou úlohu sehrávají estrogeny**, které zvyšují propustnost stěn krevních cév, rozvolňují vazivovou tkáň a přispívají k ukládání vody a tuku.

Celulitida pak vzniká tak, že dojde k útlaku okolních lymfatických a krevních cév, **zpomalí se místní prokrvení, přísun živin a odsun odpadních látek**. Hrbolky na kůži nejsou tedy tvořeny zbytečnými zásobami tuku, ale jsou výsledkem změn podkožního tukového vaziva.

- Příčina vzniku není přesně známá, jedná se **o souhru mnoha faktorů**.

Velkou úlohu sehrává genetika, užívání hormonálních přípravků, nadměrná tělesná hmotnost, málo pohybu a **také skladba jídelníčku.** Celulitidě nahrává zvýšený příjem alkoholu, málo tekutin, ovoce a zeleniny, zato přemíra soli, živočišných tuků a cukru. Nepříznivě působí i **nošení těsného a neprodyšného prádla**, dlouhé stání, nošení vysokých podpatků a stres.

Pečujte o sebe

V podstatě se jedná **o péči o sebe samu**. Automasáže s využitím různých gelů nebo olejů – například rakytníkového, břečťanového nebo skořicového, peeling, nošení kompresivního prádla, které usnadňuje proudění krve a lymfy, sprchování teplou a studenou vodou, pohyb, vyvážený jídelníček a péče o psychické zdraví.

Pozitivně je hodnocena i účinnost lymfodrenáží a **zábaly ze solí z Mrtvého moře** nebo rašeliny. V běžném režimu je doporučován pravidelný pohyb, v případě nadměrné hmotnosti, její redukce a snaha o vyvážený jídelníček.

Upravte jídelníček

Ačkoli se s celulitidou potýkají i velmi štíhlé ženy, větší zastoupení má u žen s nadměrnou hmotností. Jedním z hlavních kroků je tedy **v případě nadváhy redukce hmotnosti**. Většinou postačí dlouhodobý zápis jídelníčku a běžné

úpravy stravy (pravidelnost v jídle, dostatek bílkovin, vlákniny, omezení příjmu cukru, alkoholu a tuku). Jestliže se jedná o vyšší stupeň obezity s opakovanými pokusy o její snížení, je namístě vyhledat odbornou pomoc obezitologa.

- Častým jevem provázejícím celulitidu je **nízký příjem bílkovin ve stravě**. Nedostatek bílkovin se spolupodílí na zadržování vody v těle, proto jejich zvýšení souvisí i se zlepšením stavu pomerančové kůže. V jídelníčku by proto neměly chybět především nízkotučné zdroje bílkovin – **méně tučné sýry, tvaroh, libové maso**, ryby, luštěniny a výrobky z nich.
- Součástí vyváženého jídelníčku je i dostatečný příjem tekutin. Za optimální se považují **2-3 litry neslazených tekutin denně**, vhodný je například i zelený čaj.
- Zadržování vody v těle významně podporuje nadbytečný příjem soli. Vyřaďte proto ze svého jídelníčku instantní pokrmy, příliš tučné sýry a uzeniny, vzdejte se chipsů a dalších slaných snacků. Také zkontrolujte **údaje na etiketách minerálních vod**, zda nepijete zbytečně slané minerálky. K vyrovnání nepříznivého působení sodíku dobře poslouží na draslík bohaté potraviny, což je zelenina a ovoce.
- Bez pravidelné pohybové aktivity toho moc nezmůžeme. Počítá se jakýkoli pohyb, ale chybět by neměly ani **cviky zaměřené na rozpohybování lymfatického systému**.

- Doporučovány jsou i některý doplňky stravy, především vitamin C a B komplex. Přínosná mohou být i venotonika, například rutin.

Na závěr je třeba zdůraznit, že **celulitida je především kosmetickým problémem** a její posuzování její závažnosti je často velmi selektivně zkresleno. Pokud je však provázena bolestmi dolních končetin nebo zvýšenou únavou, je namístě podrobnější vyšetření. To by mohlo odhalit i **potíže se žilním systémem nebo štítnou žlázou**.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz