

Celulitida

Pomerančová kůže je považována především za kosmetický problém, který trápí více či méně 90% žen. Celulitida však souvisí s nedostatečnou činností lymfatického systému a krevního oběhu. Nesprávnou životosprávou je tělo zanášeno toxiny a nesprávnými metabolity, které lymfatický systém není schopen vyloučit. Tkáně v takovéto situaci trpí nedostatečnou výživou, především vitamíny a minerály. Důsledkem jsou změny podkožního tukového vaziva. Celulitida postihuje především boky, stehna a hýždě.

Co celulitidu způsobuje :

- špatné stravovací návyky, nedostatečný příjem vhodných tekutin
- kouření, pití kávy a alkoholu
- nedostatek pohybu
- stres
- nadváha
- těsné oblečení

Co proti celulitidě pomáhá :

- zdravý stravovací režim-ovoce, zelenina, celozrnné obiloviny, luštěniny, nízkotučná masa
- optimální pitný režim - 2-3 litry čisté vody bez bublinek a bylinných neslazených čajů a navíc něco ovocných a zeleninových šťáv
- pohyb v jakékoli formě
- střídavé sprchování teplou a studenou vodou(60-80 sekund teplou a 20 sekund studenou vodou)
- vyhýbejte se stresu
- odborně provedená lymfodrenáž

Lymfa musí v těle proudit a odvádět s těla toxiny. Nemá však svou vlastní pumpu jako krevní oběh(srdce), proto musíme lymfu v těle rozproudít. Za tímto účelem nám skvěle poslouží přístroj Power Plate, který stimuluje lymfu pomocí vibrací. Lymfatické kalhoty podporují rychlejší odbourávání katabolitů(zplodin) buněčného metabolismu (které se uvolňují při cvičení) a podporují regeneraci svalů a dalších tkání. Z toho důvodu se po cvičení nebudete cítit unaveně a nebude Vás bolet tělo druhý den.