Ako na celulitídu

05.10.2017 Regenerácia

Celulitída postihuje 80 – 90 % žien.

Za jej vznik je zodpovedný ženský pohlavný hormón estrogén.

Vzniká hlavne v čase hormonálnych zmien, dospievanie asi 12%, tehotenstvo 20%, ostatné v období menopauzy.

Úbytok estrogénu znižuje produkciu kolagénu, čo je proteín potrebný na pevnú pokožku.

V porovnaní s mužmi majú ženy viac tuku a tenšiu pokožku.

Pri celulitíde dochádza k zväčšeniu objemu podkožných tukových buniek, ktoré sú vytláčané proti povrchu kože, a vytvárajú tak na nej nevzhľadné jamky, pripomínajúce štruktúru pomarančovej kôry.

V mieste je značne obmedzený prietok krvi a lymfy.

V medicíne pod pojmom celulitída rozumieme zápal podkožného tkaniva spôsobený mikroorganizmami.

Celulitída nie je problémom len tučných žien.

Majú ju aj veľmi chudé ženy a dievčatá.

Prevencia

Chudnutím (najmä rýchlymi diétami) sa stav často ešte zhorší.

Tiež menej vhodné sú rôzne aeróbne aktivity a kardio cvičenia, kde dochádza k odbúraniu svalovej hmoty a celulitída sa ešte viac prejaví.

Cvičenie proti odporu je najlepší spôsob ako znížiť príznaky celulitídy.

Silový tréning spevní svaly a napne pokožku.

Treba veľa cvičiť, zdravo jesť - najmä veľa zeleniny, piť veľa vody..

Mnoho žien používa aj rozličné krémy a peelingy , ktoré majú podporiť krvný obeh a látkovú výmenu .

Krémy môžu pomôcť, ale samy stav viditeľne neupravia.

Vynikajúci efekt má na pokožku aj saunovanie a otužovanie.

Masáž tiež zvyšuje prekrvenie.

Používam špeciálne masážne disky, ktoré pôsobia efektívnejšie ako obyčajná masáž rukami.

Pri masáži dochádza ku zvýšenému prekrveniu tkanív a k lepšiemu odtoku lymfy.

Znižuje sa opuch, zlepšuje krvný obeh a viditeľne vyhladzuje pokožka.

Terapiou pomocou masážnych diskov v kombinácii s vákuovou masážou a záverečným kávovým alebo kokosovým peelingom dosahujeme viac než dobré výsledky.

Ako vidíte dostať celulitídu pod kontrolu je vecou všeobecných zdravých návykov.

Načo platiť za drahé prípravky?

Príznaky celulitídy celkom nikdy neodstránite, ale dodržiavaním týchto pár tipov bude vaša pokožka opäť hladká, pevná a pružná.

Vyskúšajte. 🙂

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi. 👍

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.