

# CELULI..CO?

Dokonce i s vráskami se dá bojovat snadněji než s celulitidou. Existuje ale pár účinných způsobů, které ji při troše důslednosti zničí.

Text ZDENKA TOMIS

Představte si tu pohodu 60. let, kdy ještě nikdo neznal slovo celulitida, a tak ji ani neřešil. Všechno se změnilo v letech sedmdesátých a od té doby se stala strašákem většiny z nás. Ať se náš životní styl vyvíjí, jak chce, pořád platí, že 90 procent žen trápí pomerančová kůže. Některá méně, některá více – to když nedodrží žádné z následujících rad a pravidel. Příčina celulitidy je přitom jednoduchá. Při nezdravém životním stylu, nedostatku pohybu a špatné životosprávě, ale i vlivem genetiky a věku se tukové buňky zvětšují. V jednu chvíli už nemají dostatek prostoru a začnou se tlačit nahoru do kůže. Tím vznikají ty nenáviděné dolíčky.

## Rozhýbat se, narovnat se

Nejohroženější jsou ty části těla, kde svaly nedostatečně pracují. Právě to souvisí s pohybem, ale i s tím, že chodíte se shrbenými zády. Přitom v důsledku špatného držení těla a neustále povýsých ramen někdy může vzniknout celulitida i na pažích. Sval nesprávně zatíná, a tukové buňky se

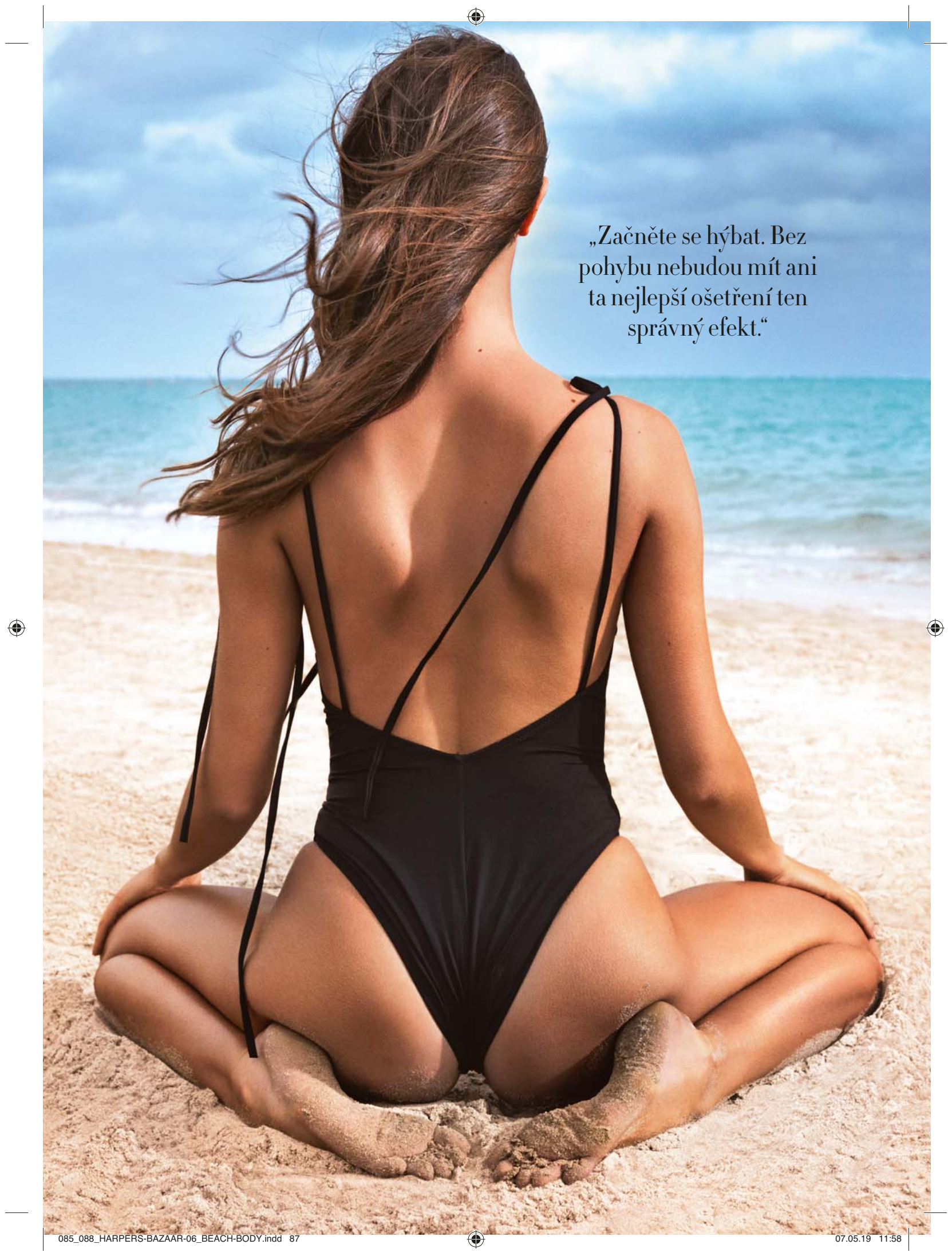
ukládají. Pomerančová kůže má spojitost také s důležitými milníky v životě ženy – pubertou, těhotenstvím nebo klimakteriem, které často provázejí váhové výkyvy. Změna váhy, a v pubertě i výšky, způsobuje snížení elasticity kůže i zpomalení produkce kolagenu, což má za následek ztenčení kůže. Když se k tomu přidá ještě špatná strava a nedostatek pohybu, který přesně v těchto fázích života často chybí, celulitida je na světě.

Zní to sice dramaticky, ale pořád platí, že se lze této nevzhledné kůži zbavit, nebo ji alespoň výrazně zredukovat. Abyste předešla zklamání, je třeba si hned na začátku přiznat, že jen krémy vám stačit nebudou. Prokáží dobrou službu, když se hodně hýbete, hodně pijete (vodu, ne alkohol) a ještě si dopřejete sérii účinných ošetření, ale nejsou samospásné. Vybírejte nicméně ty s kofeinem, bývají neúčinnější. Aplikujte je dvakrát denně, s železnou pravidelností a důkladnou masáží. Klidně poté, co jste inkriminovaná místa ve sprše promasírovala lufou nebo alespoň proudem vody. Nenechat tukové buňky v klidu tvrdnout

## DO HLADKA



1. Olej proti celulidě, Body Re-firm, **Biotherm**, 1080 Kč
2. Zpevňovací olej, Marula Firming Botanical Body Oil, **African Botanics**, Ingredients, 2300 Kč
3. Krém na problematické partie, Sisleya Concentrated Firming Body Cream, **Sisley**, 7120 Kč
4. Kávový peeling, Coffee Original, **Mark Face and Body**, markscrub.cz, 279 Kč
5. Tělový olej, **Nuori**, Fann Beauty Atelier, 1619 Kč
6. Masážní kámen, Gua Sha Jadeit, **Beloved**, beloved.cz, 399 Kč
7. Zeštíhlovací gel s rychlým nástupem, Body Age Firming, **Mary Cohr**, 1170 Kč

A woman with long, wavy brown hair is sitting on a sandy beach, viewed from behind. She is wearing a black one-piece swimsuit with thin, crisscrossing straps that form a large, open back. Her hair is blowing in the wind. The background shows the ocean and a blue sky with light clouds. The text is positioned in the upper right quadrant of the image.

„Začněte se hýbat. Bez  
pohybu nebudou mít ani  
ta nejlepší ošetření ten  
správný efekt.“



je ostatně cílem i všech možných procedur pro zpevnění kůže. Je třeba jejich vrstvu narušit, podpořit přirozený proces detoxikace, aby se „pustily“ a odešly z těla ven.

V první řadě se tedy začnete hýbat. Bez pohybu nebudou ani ty nejlepší zákroky mít ideální efekt. „Vhodné je především plavání, aerobik, tanec, jízda na kole, rekreační běh nebo častá chůze,“ doporučuje korektivní dermatoložka Katarína Trísková z Medicom Clinic. (medicomclinic.cz) Ve stravě omezte cukry a tuky, ale i sůl a bublinkové nápoje. Zatímco zevnějšku kofein zabírá, vnitřně pokožce příliš neprospívá, takže to nepřehánějte ani s kávou.

## Válka s pomeranči

Ze všech možných přístrojových ošetření se nám v redakci nejvíc osvědčila elektrická rázová vlna. Je to metoda, která se nejprve používala pro rozbíjení ledvinových kamenů nebo při léčbě kloubů. Akustické vlnění zničí zapouzdření tukových buněk, a tkáň se tak stane měkčí a aktivnější. Kombinuje se s hlavicí pracující na principu nastavitelného podtlaku, který narušuje tukové buňky, a takzvaného roller pohybu, tedy válečkové masáže. Pro ten nejlepší výsledek je třeba podstoupit šest až osm ošetření. Zkuste zajít na kliniku Laser Plastic (laserplastic.cz) nebo Laser Esthetic (laseresthe-

## 1 JÍZDA NA KOLE

Zapojíte při ní ty nejproblémovější partie.

Aby však celulitida mizela, měli byste strávit na kole alespoň 40 minut. Stačí ale pohodové tempo, aby se svaly a s nimi i lymfatický systém hezky rozproudily. Pro intenzivní účinek si pořídte kolo s pevně uchycenými pedály. Městské kolo B'Twin koupíte za 6499 Kč.

## 2 PRAVIDELNÝ BĚH

Běháním zpevňujete svaly, ničíte tuk. Na ten usazený nejvíc platí běh do kopce a střídání tempa klidně i s rychlou chůzí. Se správnými botami to půjde (skoro) samo. Tenisky Hovr Infinite od Under Armour (3799 Kč) jsou lehoučké a mají celkom výrazně zvednutou špičku, která vás přirozeně nutí ke správnému došlapu a zároveň utužuje odraz.

## 3 IN-LINE BRUSLE

Jízda na bruslích je po obyčejných dřepcích asi neúčinnějším receptem na pevný zadek a stehna. Na rozdíl od běhu při ní nenamáháte kolena silnými otřesy. Jde totiž o mnohem dynamičtější pohyb. Fitness brusle Filo jsou za 2999 Kč.

startuje odbourávání tuků a toxinů. Odblokuje lymfatické cesty, nastartuje cirkulaci lymfy a odvede škodlivé látky z těla. Masíruje a prokrvuje, a tím zvyšuje pevnost a elasticitu kůže. Zatočí nejen s celulitidou, ale i s nadměrným zdržováním vody, které s ní někdy bývá zaměňováno. ●

tic.cz), za jejichž výsledky ručíme.

Katarína Trísková doporučuje také LPG lipomasáž. „Jedná se o ošetření, které podpoří činnost lymfatického systému, zrychlí metabolismus, detoxikuje organismus a nastartuje v kůži řadu blahodárných procesů. Už po několika ošetřeních se pokožka zpevní, vypne a omladí,“ popisuje lékařka.

Bojovat proti celulitidě lze i radiofrekvencí, která je spíš známá při anti-age ošetřeních tváře. V Laserovém centru Anděl (lcan-del.cz) se provádí radiofrekvenčním přístrojem s technologií s 3D efektem, díky níž pronikne i do hlubokých vrstev kůže, kterou důkladně prohřívá. Výsledkem je pevnější pokožka. Pro prodloužení efektu se doporučuje zázrak opakovat ideálně až osmkrát.

Ještě než se rozšířil trend přístrojových ošetření, platila za neúčinnější zbraň proti celulitidě lymfatická masáž. Vyzkoušet můžete i lymfodrenáž, například na jedné z klinik Yes Visage. (yesvisage.cz) Je spojená s detoxikačním zábalem, který zrychlí metabolismus a nastartuje odbourávání tuků a toxinů.