

NIERÓWNA WALKA - cellulit



Chociaż tak bardzo nie mogliśmy się doczekać lata, nie możemy zapomnieć, że zima poniekąd była naszą przyjaciółką - powierniczką małego sekretu. Bowiernie to właśnie zimą kobiety mogły spokojnie ukryć swój mały defekt jakim jest cellulit. Nadciąga lato - ono bezlitośnie ujawni fakt, że z cellulitem zmagają się praktycznie każda z nas. Sprawdźmy więc, czym jest cellulit i jak się go pozbyć by w spokoju cieszyć się wakacyjną przygodą.



ZMORA Kobiet

CELLULIT ZWANY SKÓRKĄ POMARAŃCZOWĄ TO Z MEDYCZNEGO PUNKTU WIDZENIA LIPODYSTROFIA - NIEPRAWIDŁOWE ROZMIESZCZENIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ. Objawia się ona nierówną, wybrzuszoną skórą, która swoim wyglądem przypomina właśnie powierzchnię skórki pomarańczowej. Tłuszcz w naszej skórze wywiera nacisk na pionowo ułożoną tkankę łączną, która otacza komórki tłuszczowe naszego ciała. Proces ten doprowadza do zbitcia się tkanki tłuszczowej i powstania nierówności na skórze. Cellulit pojawia się przede wszystkim w okresie dojrzewania, nasila się podczas ciąży, podczas menopauzy a także przy zaburzeniach hormonalnych. **ZMIANY TE WYSTĘPUJĄ PRZED W SZYBOKIM WŚRÓD KOBIECI ORAZ U MŁODYCH DZIEWCZĄT, A MOGĄ BYĆ SPOWODOWANE ZWIĘKSZONĄ ILOŚCIĄ ESTROGENÓW W ORGANIZMIE.** Zakładając taką teorię można zrozumieć dlaczego cellulit nie występuje wśród mężczyzn. Cellulit przede wszystkim występuje tam gdzie w naszym ciele może się gromadzić zbędna tkanka tłuszczowa tj. na udach, pośladkach, ramionach czy brzuchu.

CELLULIT A CELLULITIS

Należy także nadmienić, że cellulit jest czasem mylony z cellulitisem, który jest jednostką chorobową, zapaleniem skóry i tkanki podskórnej spowodowanej przez bakterie z grupy *Streptococcus* i *Staphylococcus* (tzw. gronkowce). Cellulitis występować może w wielu miejscach naszego ciała i choć czasem utożsamiany jest z cellulitem można go łatwo odróżnić ze względu na to, że chorobowa powierzchnia wcale nie jest podobna do skórki pomarańczowej. Pojawia się również zaczerwienienie. Cellulitis leczy się długą - nawet sześciomiesięczną - kuracją antybiotykową.

Dlaczego na cellulit nie narzekały nasze babki? Otóż, wcześniejsze pokolenia prowadziły zupełnie inny tryb życia. **WYSOKA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, PRZEBYWANIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU ORAZ ZDROWA DIETA POZBAWIONA FAST FOODÓW I SŁODYCZY,** obroniła nasze seniorki rodu przed cellulitem. W dzisiejszych czasach wiele czynników sprzyja rozwojowi skórki pomarańczowej - siedzący tryb życia, kawa, brak wysiłku fizycznego czy antykoncepcja hormonalna. Nic dziwnego, że nasze ciało wiotczeje i zanika jego estetyczna forma, kiedy po ośmiogodzinnej siedzącej pracy wracamy do domu by usiąść do kawy i tabliczki czekolady przed telewizyjnym serialem. Tylko właściwa pielęgnacja skóry, wysiłek fizyczny i dieta mogą sprawić, że uda się kobiecie pozbyć cellulitu.

JAK SIĘ POZBYĆ CELLULITU?

Cellulit nie jest groźny dla zdrowia, jednak dla wielu kobiet stanowi poważny defekt estetyczny. Nie leczy się go, cellulit można jedynie zredukować. **BY POKONAĆ CELLULIT TRZEBA Z NIM WALCZYĆ NA WIELU FRONTACH.** Jednym z nich jest zmiana nawyków żywieniowych. Cellulit można zredukować jedząc dużo błonnika w obu jego formach - nierozpuszczalnej, która pomaga również w zaparciach, znajdującej się np. w kaszach oraz rozpuszczalnej, którą znajdziemy np. w jabłkach. Owoce i warzywa przyczyniają się również do usuwania toksyn z naszego organizmu co dodatkowo sprzyja walce z cellulitem. Jedzmy więc szparagi, brokuły, grejpfruty (pamiętajmy jedynie, że owoców tych nie można spożywać podczas kuracji hormonalnej), ananasy i cytryny. Aby pokonać cellulit należy także pić dużo wody, jeśli zwiększymy spożycie wody nasze ciało zacznie szybciej pozbywać się nadmiaru tłuszczu. Im mniej pijemy wody tym więcej płu - nu próbuje zmagazynować >>

URODA

nasz organizm na czas "suszy", a zachomikowana w organizmie woda pojawia się w miejscach nagromadzenia tłuszczu i powiększa defekt cellulitu.

Kolejną bitwą, którą musimy stoczyć w drodze do zwycięstwa jest **WPROWADZENIE W NASZ DZIENNY HARMONOGRAM MINIMUM GODZINY ĆWICZEŃ, BOWIEM POWSTAWANIU CELLULITU SPRZYJA NADWAGA**

ORAZ NISKI POZIOM UKRWIENIA I NIEDOTLENIE ORGANIZMU. Można biegać, chodzić, pływać, ćwiczyć jogę, pamiętajmy tylko o regularności i odpowiednim czasie ćwiczenia.

ZBAWIENNY MASAŻ

Najskuteczniejszą metodą walki z cellulitem jest jednak masaż. Miejsca, w których pojawiła się skórka pomarańczowa powinny

być regularnie masowane np. pod prysznicem czy podczas kąpieli. Kuracja może wyglądać następująco: zaczynamy od naprzemiennego zimnego i ciepłego prysznica. Zmiana temperatury poprawi ukrwienie. Dodatkowo szorstką rękawiczką czy też gąbką masujemy skórę pomarańczową, aby zwiększyć krążenie krwi dokładnie w miejscu cellulitu. Dwa do trzech razy w tygodniu warto jest także zrobić peeling całego ciała. Dzięki temu wygładzamy naskórek, a składniki aktywne zawarte w kremie będą wnikać głęboko w warstwę skóry.

Następnie, po takiej kąpieli należy wetrzeć w skórę pomarańczową preparat antycellulitowy dostępny w aptekach czy sklepach kosmetycznych. Podczas wyboru odpowiednich kosmetyków musimy pamiętać o rodzaju naszej skóry. Inaczej będziemy prowadzić kurację skóry naczynkowej dla której niewskazane są preparaty rozgrzewające, które pogłębiłyby jeszcze zmiany naczyń krwionośnych, inaczej skórę trądzikową, która dodatkowo zaatakowana jest przez bakterie. Wybierając kosmetyk należy zasięgnąć porady kosmetyczki czy też farmaceuty.

Jeśli domowe sposoby walki z cellulitem nie przynoszą efektu, może to oznaczać że skórka pomarańczowa znajduje się już w zaawansowanym stadium. W takim wypadku należy udać się do gabinetu kosmetycznego lub gabinetu medycyny estetycznej. Dostępne tam zabiegi już w krótkim czasie poprawiają elastyczność i giętkość skóry. Zabiegi są niestety kosztowne, a jednorazowe zastosowanie nie przyniesie oczekiwanych efektów.

W gabinetach kosmetycznych dostępne są takie zabiegi jak: ultradźwięki rozbijające tkankę



DOMOWY DRENAŻ

Nakładając preparat antycellulitowy możemy wykonać domowy mini drenaż limfatyczny. Układając dłonie po obu stronach kolana kciukami do góry należy naciskać udo i przesuwając dłonie aż do pośladka minimum 10 razy. Taki sam zabieg należy powtórzyć kładąc dłonie na i pod kolanem.

tłuszczową i ujędrniające zwioczały naskórek, mezoterapia - czyli ostrykiwanie skóry preparatami zwiększającymi przemianę materii, endermologia - masaż specjalnym wałkami, które chwytając fałd skór-

ny, zgniatają go i rozbijają znajdujące się tam zgrubienia lipidowe, laser - emitowane światło wnika do tkanki podskórnej, zwiększa gęstość kolagenu, oraz Body Wrap - zawinięcie ciała posmarowane-

go rozgrzewającymi kosmetykami w folię. **WSZYSTKIE TE ZABIEGI MAJĄ NA CELU ROZBICIE GRUDEK TŁUSZCZOWYCH POD SKÓRĄ I ROZGRZANIE TŁUSZCZU, ABY DOPROWADZIĆ DO JEGO WYTOPIENIA, POLEPSZYĆ UKRWIENIE, dotlenić naskórek, oraz zwiększyć elastyczność i gęstość naskórka.** Przed przystąpieniem do zabiegu należy upewnić się czy nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych. Zwykle należą do nich: zapalenie żył, zakrzepy, niewydolność nerek, cukrzyca, nowotwory, rozemda płuc.

Zbliża się lato, zadbajmy o swoje zdrowie, a nasze ciało na pewno odwdzięczy się nam za to pięknym wyglądem i elastyczną, świetlistą skórą.

KATARZYNA KOWAL

Pracownik Apteki

REKLAMA

Therm Line[®] man

CZAS NA MĘSKĄ DECYZJĘ

Preparat dla mężczyzn odchudzających się

Opakowanie zawiera 60 tabletek powlekanych



Preparat złożony z zalecaną dzienną porcją: 2 razy dziennie po 2 tabletki, popijając dużą ilością wody ok. 30 min. przed śniadaniem i obiadem lub treningiem.

RWS (Referencyjna Wartość Spożycia) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Podmiot odpowiedzialny: OLIMP LABORATORIES Sp. z o.o.
Nagawczyna 109 c, 39-200 Dębica

 **Olimp Labs[®]**

Therm Line[®] PRO

SPALANIE TŁUSZCZU I REGULACJA METABOLIZMU



Opakowanie zawiera: 30 tabletek powlekanych + 30 kapsułek

Preparat złożony z zalecaną dzienną porcją: Tabletki na dzień: 1 tabletki 2 razy dziennie, popijając dużą ilością wody, ok. 30 min przed śniadaniem, obiadem lub treningiem. Nie stosować wieczorem lub na noc. Kapsułki na noc: 2 kapsułki raz na dobę przed snem popijając dużą ilością wody. Preparat zaleca się stosować 2-3 miesiące i w razie potrzeby ponownie po 1-2 miesiącach przerwy.

RWS (Referencyjna Wartość Spożycia) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Podmiot odpowiedzialny: OLIMP LABORATORIES Sp. z o.o. Nagawczyna 109 c, 39-200 Dębica

 **Olimp Labs[®]**