

Dolíčky jsou roztomilé, ale jen na tvářích



„Já mám dolíčky ve tváři a rekněte mi, kdo má víc,“ zpívá se v jedné písničce. Je to skutečně tak, dolíčky ve tvářích jsou považovány za jeden z nejroztomilejších prvků ženského obličej.

Pro muže jsou symbolem nevinnosti a milé povahy a podobně jako prohlubně nad zadeckem v nich evokují smyslnost. O dolíčcích na jiných částech ženského těla se to ale bohužel říci nedá.

„Pomerančová kůže“ je výsledkem změn v pružnosti avulových vláken a bromadění tukových buněk. Jejich vazivová vlákna časem tuhnou,

až tukové buňky doslova uvězní. Tím se zpomaluje odvod škodlivin z tkání, zadržuje se v nich voda a nepěkné dolíčkování je na světě. Přestože se o celulitidě od padesátých let minulého století intenzivně hovoří, není ničím novým. Ale zatímco dříve byla výsadou žen s nadváhou v pokročilejším věku, posledních třicet let se objevuje i u

žákyn základní školy, které jsou takřka jako samá ruka a má noha: „Problém se objevuje zejména v době, kdy dochází ke změně vylučování pohlavních hormonů, tedy již v rané pubertě. Ale také u těhotných, či v období klimakteria.“ vysvětluje Martina Poláková, profesionální kosmetička Sanatoria Europa, a dodává: „Kromě zmíněných příroze-



nych období hormonálních změn přispívá k vysokeému zvyšku celulitidy užívání hormonální antikoncepce, častá léčba hormonálními léky i upravená strava. Dnešní doba navíc přidala lidskému tělu nelehký úkol vyrovnat se s toxiny ze životního prostředí.

Jste-li mladá, štíhlá, a přesto máte „pomerančovou kůži“, můžete téměř s jistotou vsadit na to, že se na tom podílejí nedostatek pohybu, stres, kouření, nedostatečný pitný režim či špatné stravování. Někdy se pak, že čístečí systémy vašeho organismu neohangují a hledají „náhradní řešení“. Z mnoha odborných studií jasně vyplývá, že dolíčky jsou důsledkem nedostatečné funkce krevního i lymfatického oběhu, a tím pádem i špatného odvodu toxických látek z organismu.

Stupně celulitidy

První stupeň celulitidy je na první pohled patrný, jen když stlačíte kůži na stehnech. Druhý stupeň je vidět, jen když stojíte, ve třetím stadiu jsou hrboly na kůži vidět i vleže, ta nejpostihovanější místa bývají navíc bolestivá. V případě čtvrtého stupně je tkáň ztvrdlá, tukové buňky se „zapouzdřily“ a boli. Větší pravděpodobnost dostat se do posledních dvou stadií mají lidé trpící nadváhou či obezitou a dalšími zdravotními potížemi.

V každém případě stojí za to s celulitidou bojovat. „Kromě pitného režimu, vhodné stravy bez kofeínu a dostatek antioxidantů se doporučují odborníci většinou shodují na pravidelném pohybu spojeném s pravidelnou a důkladnou péčí o pokožku.“ říká kosmetička. Takže, sprchujte se střídavě studenou a teplou vodou. A k ošetření problematických partií použijte například emulzi EFPPI bronzové rostlinných výtažků, která je přímo určena pro boj proti celulitidě. Kombinací Jerlino, skořice, zeleného čaje, červené papriky, vínového listu, kaštanu, dubové kůry a heřmánku nejenže zpevňuje stěny cévních kapilár i poškozené, zrychluje buněčný metabolismus, ale podporuje i odtok lymfy.

Vyzrajte na potíže

Kromě obsahu účinných látek mají emulze ještě jedno plus, a tím je doporučení „vmasírujte“. Nepřímo tak nabádají ke zvýšené péči o prokrvení problematických partií. Živý pohyb, který podporuje tok lymfatického systému, a nezapomente na lymfodrenáž. Pomáhají protáhnout, zpevnit a prokrvit pokožku a zásadně ovlivňují průběh celulitidy.

„Pro lymfodrenáž je nutné vyprat alespoň tři litry tekutin, aby se škodliviny dostaly z těla ven. Bez toho by nepřinesla žádný efekt,“ upozorňuje Martina Poláková. Vhodné je používání speciálního anticelulitického prádla, které „pomerančovou kůži“ prokrví, zahřeje a přispěje k lepšímu odvádění škodlivin z těla.

Boj s celulitidou je každodenní, to znamená sedm dní v týdnu, 365 dní v roce. Ale stojí zato. Vždyť se vyplácí mnohokrát víc, něco pro sebe ušetřit, a cítit se tak přitažlivě a zřetelně. (80)



TRADIČNÍ ZABIJAČKOVÉ POCHOOUTKY

OD 18. ÚNORA

JELITKOVÝ/JATERNICOVÝ PREJT
500 g
1 kg = 26,90 Kč
26.90

SVĚTLÁ TLAČENKA
500 g
1 kg = 26,90 Kč
26.90

ZABIJAČKOVÁ POLÉVKA
500 g
1 kg = 19,90 Kč
19.90

A MNOHO DALŠÍCH VÝROBKŮ!

Nabídka zboží platí od 18. 2. do 24. 2. 2013 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez daňové. Firma Lidl si vyhrazuje právo změnit v balení a variantě nabízeného zboží. Odber možný jen v obchodních místech.