



## JAK WYGRAĆ Z CELLULITEM WODNYM

Główną przyczyną tej dolegliwości jest siedzący tryb życia – spędzanie dnia przed komputerem nie sprzyja prawidłowemu odpływowi limfy z okolicy ud i pośladków. Cellulit nasilają także praca stojąca, nieprawidłowa dieta, obfityjająca w cukry proste, sól i ostre przyprawy. Zastój wody w organizmie często występuje też u osób przyjmujących antykoncepcję hormonalną oraz stale noszących buty na obcasie.

Sposobów na walkę z cellulitem jest wiele, ale kluczem, jak zwykle, jest systematyczność. Postaw na aktywny styl życia, ruch, pamiętaj o zdrowej diecie i nawodnieniu. Najlepszym sposobem na cellulit są jednak masaże wspomagające odpływ limfy. By zwiększyć ich skuteczność:

**Zacznij od szczotkowania skóry na sucho** – szczotka nie może być ani zbyt miękka, ani zbyt twarda (zaczynamy od tych delikatniejszych). Masaż powinien być wykonywany od dołu, w kierunku do serca. Skóra po szczotkowaniu jest znacznie gładsza (przez złuszczenie martwych komórek naskórka), co poprawia wchłanianie antycellulitowych kosmetyków.

**Wklepuj kremy do walki z cellulitem** – dzięki specjalnie dobranym składnikom, takim jak kofeina i ekstrakty roślinne, pobudzają krążenie limfy i spalanie tłuszczu. Wspomagają tym samym usuwanie nierówności na skórze, ujędrniają ją i zwiększają skuteczność masażu.

**Masuj ciało bańką chińską** – zanim rozpoczniesz „tortury” tym niezwykle skutecznym instrumentem, nałóż na skórę olejek, który da jej odpowiedni poślizg. Pamiętaj, że zassanie bańki powinno być na początku małe, a potem większe. Wykonuj trzy rodzaje ruchów – okrężne, poprzeczne i skośne.

poważnych chorób, takich jak np. nowotwór czy reumatoidalne zapalenie stawów.

### AWARIA SYSTEMU

Nieprawidłowe przepływy lub zastoje limfy, która usuwa z organizmu toksyny, mogą prowadzić m.in. do spadku odporności, bólów głowy, zmęczenia, apatii, podenerwowania, niestrawności. Jeżeli zaburzenia te pojawiają się w mózgu, rośnie ryzyko demencji, następuje osłabienie pamięci, koncentracji oraz bóle głowy. Jeżeli zastoje dotyczą okolicy brzucha, mogą przyczynić się do wzdęć i bólów. Z kolei zaburzony przepływ chłonki w tkance skórnej prowadzi do matowości i szarości cery oraz opuchnięć twarzy.

Efektom nieprawidłowego przepływu limfy jest też cellulit wodny, spowodowany zastojem wody w tkance podskórnej. Szczególnie widoczny jest na udach, pośladkach, brzuchu, a czasami nawet także na łydkach, ramionach czy wokół kostek. Na powierzchni skóry powstają nierówności, które mogą stawać się bardziej widoczne pod wpływem nacisku. Cellulit wodny w przeciwieństwie do cellulitu tłuszczowego może także dotknąć osoby szczupłe. Dobra informacja jest taka, że ten rodzaj cellulitu jest łatwiej pokonać niż ten tłuszczowy, bo wystarczy pobudzić przepływ chłonki w danym obszarze (patrz ramka). Zwykle trudno rozstrzygnąć, czy mamy do czynienia z cellulitem wodnym,

czy tłuszczowym. Wskazówką, że problem jest wynikiem zastoju limfy, są okoliczności, w których dolegliwość się nasila. Cellulit wodny jest bardziej widoczny po całym dniu siedzenia lub stania (szczególnie w okolicy ud i łydek), a zmniejszy się pod wpływem intensywnego wysiłku, podczas którego mocno się pocimy i uruchamiamy naturalny mechanizm pobudzający przepływ limfy, czyli mięśnie. Nasilenie cellulitu wodnego często zauważymy również w dniach bezpośrednio przed miesiączką, kiedy organizm zatrzymuje duże ilości wody, w innych dniach może on być zupełnie niewidoczny.

Szczególnie groźnym skutkiem zaburzeń przepływu chłonki jest obrzęk ▶