

# OBSAH

<b>Předmluva</b>	<b>11</b>
<b>I. Světem obchází strašidlo: pomerančová kůže</b>	<b>13</b>
„Celulita“/„Celulitida“: spor o správný název	15
Je pomerančová kůže zánět?	16
Nemoc, nebo ne?	17
Pomerančová kůže je kosmetický problém	18
<b>II. Pomerančová kůže – velmi rozšířený fenomén</b>	<b>19</b>
<b>III. Jak se pomerančová kůže šíří po těle</b>	<b>21</b>
Různá stadia	21
Kompresní test	22
Termografie	22
<b>IV. Body-check</b>	<b>25</b>
Rozdíly podle tělesné stavby	25
Celulita u mužů	26
Který konstituční typ jsem?	27
Osobní celulitogram	30
<b>V. Pod kůží</b>	<b>33</b>
Všude pod kůží: tukové buňky	33
Látková přeměna – metabolismus	35
Balastní látky: jako zdroje energie nezajímavé	35
Živiny	36
Spalování: každá buňka je elektrárna	37
Odvádění odpadů	38
Lymfatický systém	39
Pohyb je životní nutnost!	42
Srdce v nohách	43
Proč nemají žáby celulitu?	44

<b>VI. Příčiny pomerančové kůže</b>	<b>47</b>
1. Příliš mnoho jídla, nebo příliš málo pohybu?	47
Špatný poměr mezi příjmem potravy a spotřebou energie!	47
Celulita a tukové polštáře: důležité rozdíly	48
Nedostatek pohybu	48
2. Dědičnost	49
Nedědí se pomerančová kůže, ale typ postavy	50
3. Ochablé vazivo	51
Vazivo – nepostradatelné pro svalovou pumpu	52
Vazivo musí odolávat tlaku svalů	52
Podkožní vazivo	53
Stárnutí vazivové tkáně	54
Mužské a ženské vazivo?	55
Ochabnutí vaziva: naprogramované před mnoha tisíci lety	58
V přírodě je celulita „v módě“!	60
4. Hormony a pomerančová kůže	61
Některé hormony jsou „nemoderní“	62
Hormony v medikamentech	63
Hormony v potravě	64
Proč je v chovu dobytka pomerančová kůže žádoucí?	65
Bez nadbytku hormonů = bez celulity	66
<b>VII. Zdravotní rizika neléčené pomerančové kůže: choroby nohou</b>	<b>69</b>
1. Křečové žíly	70
Křečové žíly a pomerančová kůže: často tatáž příčina	71
Povrchové a hluboké křečové žíly	72
Pozor na trombózu!	72
2. Otoky	73

<i>Akutní a chronické lymfatické edémy</i>	74
<i>Odvodňovací preparáty nepomohou</i>	74
<i>Edémy a celulita – často stejná terapie</i>	75

<b>3. Bércový vřed</b>	76
<i>Zkrat: když odtékají nepoužité živiny</i>	77
<i>Celulita: nemoc, která zatím není nemocí</i>	78
<i>Kdo má celulitu, měl by hodně pít</i>	78

## **VIII. Preventivní opatření proti celulitě** 81

<b>1. Školení</b>	82
<i>Celulitu nesmíme podceňovat</i>	82
<i>Když se organismus topí v nadbytku...</i>	83

<b>2. Výživa</b>	84
<i>Přeměna provozních látek a bazální metabolismus</i>	85
<i>Přeměna stavebních látek</i>	85
<i>Balastní látky jsou nezbytné pro trávení</i>	87
<i>Jedy v potravě</i>	88
<i>Plnohodnotná výživa</i>	89
<i>Správné kombinace živin</i>	90
<i>Správně jíst – více vychutnávat</i>	91

<b>3. Pohyb</b>	93
<i>Pumpuj!</i>	94
<i>Bez pohybu to nejde</i>	95
<i>Prevence: čím dříve, tím lépe</i>	95

## **IX. Jak správně zacházet s pomerančovou kůží** 97

<b>1. Kosmetické přípravky</b>	97
<i>Přípravky podporující a nepodporující prokrvení</i>	98
<i>Jak se přípravky správně nanášejí</i>	99

Liposomy: moderní „turbo“ s účinnými látkami  
High-tech a high-care

2. „Léčba pohybem“  
„Srdečně Tě zdraví Tvoje nohy“

Nezapomínejte přešlapovat

Dřepy

Jízda na kole v lehu na zádech

Předklony

Kolena k hrudníku

Stačí pět minut denně

Zdravotní smlouva

3. Sportovní hry – kondiční cvičení – kulturistika

Víc zábavy ve skupině

Buď fit v pracovní době

Kondiční trénink a aerobik

Vazivo a pohyb

Elastické punčochy: trénujte s umělým vazivem

4. Masáže

Lymfodrenáž: hlazením se vymasírují odpadní látky

Body-wrapping:

proti celulitě tlakem a aromatickými látkami

5. Přístrojové metody

Hloubkové prohřívání

Laser

Laserová akupunktura: jen u odborníků

Pasivní cvičení pomocí elektrických podnětů – myostimulace

Zpevňování kůže pomocí počítače

Lymfodrenáž pomocí tlakových vln

Masáž pomocí vakua: trik se sací pumpou

6. Chirurgický zákrok: odsávání tuku	124
7. Čtyři pravidla pro bezpečné zvládnutí celulity	125
<b>X. Konzervační opatření po kúře</b>	<b>127</b>
<i>Dostatek pití a plnohodnotná strava jako nejvyšší příkaz</i>	128
<i>Změnit návyky</i>	128
<i>Zůstaňte důslední</i>	129
<i>Péče o kůži a její výživa</i>	130
<b>XI. Nesmírně podobné celulitě: tukové polštáře</b>	<b>131</b>
<i>Na druhé straně metabolismu: zásobovací systém</i>	131
<i>Kde se nejraději usazuje tuk</i>	132
<i>Tukové zásoby mají význam pro zvířata</i>	133
<i>Dieta: méně jíst – spalovat stejně</i>	133
<i>Zvýšení spotřeby energie</i>	134
<i>Pohyb</i>	134
<i>Spalování z lahvičky</i>	134
<i>Akupunktura</i>	135
<i>„Medicíny na hubnutí“</i>	135
<b>XII. „Pivní břich“ a „dětské břicho“</b>	<b>137</b>
<i>Nadmuté střevo</i>	139
<i>Tremolo bránice</i>	141
<i>Zvýšit tlak: manuální a mechanická masáž střeva</i>	142
<i>I o břicho se musí pečovat</i>	142
<b>Doslov ke 4. vydání</b>	<b>145</b>
<b>Odkazy na literaturu</b>	<b>147</b>