

/ Obsah

/ Úvod	9
/ Celulitida – příběh ženy	11
Skutečné příběhy	12
<i>Hana (50 let)</i>	12
<i>Irena (26 let)</i>	15
Historie lymfologie	16
Zdravotní problém – lymfedém, flebedém, lipedém, lipomatóza, obezita – a celulitida	23
<i>Lymfedém</i>	23
<i>Flebedém</i>	31
<i>Lipedém</i>	34
<i>Lipomatóza</i>	35
<i>Lipom</i>	36
<i>Obezita</i>	37
<i>Celulitida</i>	41
<i>Rozlišení uvedených forem</i>	41
/ Celulitida a lymfatický systém	45
Celulitida nebo celulita?	45
Kůže	45
Lymfatický systém	47
<i>Lymfatické cévy</i>	47
<i>Lymfatická tekutina – míza – lymfa</i>	50
<i>Lymfatické uzliny</i>	51
<i>Lymfatická tkáň v orgánech</i>	53
Průběh vznikající celulitidy	54
Proč celulitida trápí především ženy?	56
/ Vznik a stupně celulitidy	59
Nejčastější pravděpodobné příčiny vzniku celulitidy	59
Jak celulitidu rozpoznáte?	62

Stupně celulitidy	66
<i>První stupeň</i>	66
<i>Druhý stupeň</i>	67
<i>Třetí stupeň</i>	68
<i>Čtvrtý stupeň</i>	69
Změřte si míru pravděpodobnosti výskytu celulitidy	70
/ Komplexní péče proti celulitidě	73
Lymfatická drenáž	73
<i>Užití lymfodrenáže v kožním lékařství</i>	77
<i>Zácpa – obstipace</i>	79
<i>Měření před zahájením a po ukončení lymfodrenáží</i> <i>při terapii lymfedému a ošetřování celulitidy</i>	80
<i>Technika manuální lymfodrenáže</i>	81
<i>Přístrojová lymfodrenáž</i>	86
<i>Nejvhodnější doba pro provádění lymfodrenáže</i>	92
<i>Režim po lymfodrenáži</i>	94
<i>Spojení lymfodrenáže s ostatními technikami</i>	94
Reflexní masáže lymfatického systému	97
<i>Reflexní masáže na ruku</i>	97
<i>Reflexní masáže na ploskách nohou</i>	98
Kompresce neboli tlaková léčba	99
<i>Historie tlakové léčby</i>	99
<i>Rozlišení kompresivních tříd</i>	101
<i>Produkty komprese podle druhu postižení</i>	103
<i>Účinky komprese</i>	105
Cvičení při celulitidě	107
<i>Dýchání a jeho význam</i>	108
<i>Cvičení na posílení břicha, hýždí, dolních končetin,</i> <i>případně horních končetin</i>	109
<i>Protažení – posílení – protažení</i>	127
<i>Dechová cvičení</i>	127
<i>Cviky pro lenochy</i>	128
Povrchová péče	130
<i>Péče o pokožku</i>	130
<i>Kartáčování pokožky</i>	132
<i>Exfoliace</i>	134
<i>Masáž</i>	134

Vnější výživa a ošetření tkání	147
<i>Užití anticelulitních krémů</i>	147
<i>Další metody</i>	149
Vnitřní výživa	151
<i>Příklady podpůrné péče proti celulitidě</i>	151
<i>Tipy na potraviny, které mohou přispět k detoxikaci a ke komplexní péči v boji proti celulitidě</i>	153
<i>Negativní kalorie</i>	154
<i>Kyseliny a zásady</i>	155
<i>Několik tipů pro správnou výživu</i>	157
/ Nejčastější otázky a odpovědi o celulitidě	167
/ Psychoterapie	173
<i>Paní Jana (40 let)</i>	175
/ Víte, že...?	177
/ Závěr	179
/ Slovníček	181
/ Lymfocentra	183
/ Literatura	185
/ O autorkách	187