

Pogromcy cellulitu



JĘDRZEJ WRÓBLEWSKI

Fizjoterapeuta, specjalista masaży
ajurwedyjskich, orientalnych
oraz kosmetycznych

Cellulit od wielu lat jest przyczyną kompleksów kobiet na całym świecie. W mniejszym stopniu, aczkolwiek coraz bardziej zauważalnie, problem ten zaczyna dotyczyć także mężczyzn. Z tego powodu na rynku każdego dnia pojawiają się nowe propozycje walki z cellulitem: kosmetyki, zabiegi na ciało, suplementy diety oraz wiele innych. Lecz, aby wybrać odpowiednią metodę walki z cellulitem, trzeba najpierw ustalić, czym on jest i w jaki sposób powstaje.

Z tego artykułu dowiesz się:

- Co powoduje powstawanie cellulitu?
- Czy metody niemechaniczne są pomocne w leczeniu cellulitu?
- Jakie składniki odpowiadają za skuteczność kosmetyków antycellulitowych?



Cellulit, czyli tak zwana „skórka pomarańczowa”, to nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej wraz z towarzyszącymi obrzękowo-włóknistymi zmianami tkanki podskórnej. Najprościej można go scharakteryzować jako występowanie uwypukleń tkanki tłuszczowej w obrębie granicy skóry właściwej i tkanki podskórnej. Cellulit często jest postrzegany jedynie jako defekt kosmetyczny, jednak, jak słusznie zauważa Gina Righi, autorka poradnika o naturalnych sposobach leczenia cellulitu, jest to sygnał, że w organizmie dzieje się coś niepokojącego. Mogą to być zaburzenia układu krążenia lub limfatycznego oraz wiele innych, które, jeśli zlekceważone zostaną pierwsze symptomy, mogą przerodzić się w poważniejsze schorzenia. Rzadko zdarza się, że cellulit nie zmienia swojej formy i nie postępuje. Zazwyczaj, jeśli już się pojawi, to – zaniedbany – bardzo szybko staje się coraz większym problemem.

PRZYCZYNY POWSTAWANIA CELLULITU

Cellulit bardzo często kojarzony jest z otyłością i przerostem tkanki tłuszczowej, a jego powstawanie zarzuca się genom i nieprawidłowej diecie. Jednak obserwacja kobiet na całym świecie pozwala stwierdzić, że powstawanie zgrubiałej tkanki podskórnej ma niewiele wspólnego z nadwagą i genami, a jego przyczyn należy szukać głębiej.

Zazwyczaj przyczyną powstawania efektu „skórki pomarańczowej” jest szereg nakładających się na siebie czynników związanych ze złymi nawykami, chorobami czy brakiem ruchu. Główna przyczyna leży w nieprawidłowym ukrwieniu organizmu oraz zaburzonej pracy naczyń krwionośnych i limfatycznych. To do nich należy odprowadzanie substancji nieprzetrawionych i nieprzyswojonych w procesie przemiany materii. Te toksyczne substancje u zdrowego człowieka są wydalane bez większego problemu, jednakże w przypadku zaburzeń w układzie krwionośnym i limfatycznym odkładane są one do komórek naskórka.

Kolejnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi cellulitu jest niewątpliwie dieta. Ta odpowiednio zbilansowana powinna zawierać tyle węglowodanów, tłuszczów i białek, ile organizm jest w stanie spalić w ciągu dnia. W przeciwnym wypadku pojawiają się nadwyżki, które są odkładane w komórkach tłuszczowych i obserwowane jako cellulit. W dzisiejszych czasach ludzie są zabiegani, jedzą coraz rzadziej i szybciej, zaś spożywane przez nich jedzenie ma mało wartości odżywczych, a bardzo dużo chemii – w postaci konserwantów, ulepszaczy i innych dodatków. Ponadto jedzenie dużych ilości tłuszczów i cukrów niekorzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych i ich przepuszczalność, co z kolei ma swoje konsekwencje w postaci zmniejszenia wchłaniania i odprowadzania toksyn z organizmu. Powoduje także tycie, które skutecznie zniechęca do wykonywania aktywności fizycznej, a to zaniebdanie jest następnym czynnikiem determinującym rozwój cellulitu. Dlatego prawidłowa dieta powinna być przede wszystkim skomponowana z produktów wysokobłonnikowych i lekkostrawnych, tak by zapobiec odkładaniu się toksyn i zdołać organizm do spalania zapasów tłuszczu.

Brak aktywności fizycznej lub jej znaczne ograniczenie nie tylko nie pomagają zredukować cellulitu, ale również w znacznej mierze przyczyniają się do jego powstawania. Mięśnie okalające naczynia limfatyczne i krwionośne działają jak pompa, która swoim działaniem stymuluje przesuwanie toksyn i produktów przemiany materii w górę do węzłów chłonnych. Jeśli organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości ruchu, naczynia krwionośne nie są stymulowane, a złogi zbędnych substancji pozostają w komórkach. Dlatego ruch jest tak ważny przy walce z cellulitem. Należy jednak mieć na względzie to, że istnieją różne rodzaje cellulitu i tak jak na cellulit tłuszczowy aktywność fizyczna działa bardzo szybko, tak nie do końca pomoże przy cellulicie wodnym, który obserwowany jest nawet u bardzo szczupłych lekkoatletek.

Jedną z szerzej stosowanych metod niemechanicznej redukcji cellulitu to fale radiowe RF.

Niestety, stosowane w odizolowaniu od innych metod fale radiowe nie dają aż tak dużego efektu, jakiego można by się po nich spodziewać.

Kolejnym, równie ważnym aspektem jest problem z gospodarką hormonalną. Cellulit jest łatwo obserwowany w trakcie i po ciąży, a także u młodych kobiet zażywających doustne środki antykoncepcyjne, które działają na organizm tak, jakby kobieta je przyjmująca była w ciąży. Dlatego też często efektem ubocznym antykoncepcji jest pojawiający się „znikąd” cellulit. To właśnie hormony decydują także o tym, że cellulit zauważany jest głównie u kobiet. Ilość estrogenów i progesteronu w organizmie mężczyzny jest zdecydowanie mniejsza, stąd też panowie mogą cieszyć się gładką skórą bez niechcianych grudek czy nierówności.

Oprócz wyżej wymienionych czynników istnieje cała lista pomniejszych, które mogą mieć pośredni wpływ na powstawanie cellulitu. Zalicza się do nich np. stres, depresję, długotrwałe opalanie w solarium czy kąpiele w gorącej wodzie, a także choroby współistniejące (choroby układu krążenia, ginekologiczne, nefrologiczne, żołądkowo-jelitowe oraz zaburzenia metaboliczne i hormonalne), a także niektóre leki (estrogeny, leki przeciwhistaminowe, przeciwciężarowe, beta-blokery). Niestety, nie pomaga także wiek: z wiekiem przemiana materii zwalnia, a najwięcej tkanki tłuszczowej odkłada się na brzuchu.

RODZAJE CELLULITU

Cellulit powstaje na różnych częściach ciała oraz może przybierać dwie formy: tłuszczową oraz wodną. Forma tłuszczowa jest tą częściej obserwowaną u osób z nadwagą



oraz ze skłonnościami do tycia i efektu jo-jo. Powstaje wskutek gromadzenia się kwasów tłuszczowych w tkankach i w skórze. Ten rodzaj cellulitu jest łatwy do rozpoznania – przy ściśnięciu ciała powoduje on ból, spowodowany uciskiem zakończeń nerwowych przez komórki tłuszczowe. Najczęściej występuje w takich partiach ciała jak uda, biodra i łydki, ale pojawia się również w kończynach górnych, na brzuchu czy plecach. Natomiast cellulit wodny pojawia się głównie u osób wysportowanych i szczupłych. Powstaje na skutek nieprawidłowego krążenia krwi i limfy wewnątrz tkanek. Powodują go także zaburzenia hormonalne i nieprawidłowa dieta. Jest lekko bolesny w dotyku, jednak nie aż tak jak cellulit tłuszczowy, a jego umiejscowienie zaobserwować można głównie na nogach i pośladkach.

METODY WALKI Z CELLULITEM

Biorąc pod uwagę fakt, że cellulit w dzisiejszych czasach dotyka już ponad 90% kobiet, na rynku kosmetycznym pojawiają się wciąż nowe metody, które mają sobie z nim poradzić.

Są na przykład suplementy diety, które mają przyspieszyć spalanie tłuszczu, zahamować apetyt i sprawić, że skóra będzie gładka i ujędrniona. W drogeriach można znaleźć dziesiątki kremów, balsamów, peelingów, a także tubki z serum, żelami i „spalaczami” tłuszczu w najróżniejszych postaciach. Dietetycy prześcigają się w tworzeniu „diet cud”, które mają

w szybkim czasie zredukować nadmiar tłuszczu, a kosmetyczki, terapeuci i lekarze medycyny estetycznej zapewniają o skuteczności wykonywanych przez nich zabiegów.

Zabiegi dostępne na rynku kosmetycznym można generalnie podzielić na trzy kategorie:

- te, które skupiają się na mechanicznym rozbijaniu tkanki tłuszczowej i drenażu jej do węzłów chłonnych,
- te, które mają „rozpuścić” tłuszcz za pomocą związków chemicznych lub działania przyrządów kosmetycznych,
- zabiegi *stricte* medyczne, w których nadmiar tłuszczu jest usuwany z organizmu podczas operacji chirurgicznej (i tu najbardziej znanym zabiegiem jest bez wątpienia liposukcja).

Metody mechaniczne, czyli te, które rozbijają swym działaniem złoży tłuszczu, to najpopularniejsze zabiegi dostępne na rynku. Bardzo często w ofertach salonów kosmetycznych można znaleźć masaże antycellulitowe, bańkę chińską czy zabiegi maszynowe, np. endermologię. Oprócz tych najbardziej znanych zabiegów można znaleźć jeszcze wiele innych, słabiej rozpropagowanych, a również zasługujących na rozpowszechnienie. Takimi zabiegami są chociażby bardzo popularne w ostatnim czasie szczotkowanie skóry bądź masaże miodem, lodem czy bambusami i miotełkami. Podobnych zabiegów jest wiele, my przyjrzyjmy się pokrótce także tym niemechanicznym.



Jedną z szerzej stosowanych metod niemechanicznej redukcji cellulitu to fale radiowe RF. Niestety, stosowane w odizolowaniu od innych metod fale radiowe nie dają aż tak dużego efektu, jakiego można by się po nich spodziewać. Jest to raczej zabieg, który powinien być komponowany z zabiegami mechanicznymi.

Innym, również coraz szerzej stosowanym zabiegiem nieinwazyjnym jest liposukcja kawitacyjna, której działanie opiera się z kolei na fali ultradźwiękowej, rozbijającej złogi tłuszczu i poprzez zmniejszenie ich średnicy wspomagającej ich wchłanianie do naczyń limfatycznych. Jest to zabieg całkowicie bezpieczny, niepowodujący żadnych uszkodzeń w obrębie tkanek czy naczyń, a jednocześnie jest uważany obecnie za jeden ze skuteczniejszych w modelowaniu sylwetki i redukcji cellulitu.

WYBRANE ZABIEGI W WALCE Z CELLULITEM

Pomimo różnorodności zabiegów antycellulitowych skupił się na masażu modelującym, połączonym z bańką chińską, i zabiegu pielęgnacyjnym na ciało, opartym na działaniu kosmetyków.

1. Masaż ręczny + bańka chińska

Masaż ręczny jest jedną z najstarszych metod wykorzystywanych przy walce z niedoskonałościami ciała. Oprócz tego, że rozbija tkankę tłuszczową i dzięki ruchom skierowanym „w górę” przepycha zbędne produkty przemiany materii do węzłów chłonnych, ma też za zadanie wspomóc krążenie zarówno krwi, jak i limfy oraz poprawić elastyczność i jędrność skóry. Masaż modelujący powinien się opierać na drenażu limfatycznym, jednak być bardziej intensywny i skupiony głównie w obszarach zaatakowanych przez „skórkę pomarańczową”. Cały masaż powinien trwać ok. 40 minut – w zależności od partii ciała objętych zabiegiem. Można go wykonywać na nogi, pośladki, brzuch, ręce i plecy, a więc na każdą część ciała, na której może pojawić się problem cellulitu. W przeprowadzonych badaniach masaż antycellulitowy połączony został z masażem bańką chińską, aby dodatkowo wzmocnić efekt drenażu i pozbycia się z organizmu toksyn.

Bańka chińska jest gumowym przyrządem do masażu próżniowego, stosowanym najpierw w kulturach Wschodu, a ostatnio coraz szerzej dostępna na rynkach europejskich i amerykańskich. Jest to zabieg typowo mechaniczny, w którym zasysa się do środka bańki fałd skóry zwilżony oliwką do masażu i płynnymi, dość intensywnymi ruchami skierowanymi do góry, w kierunku serca, masuje się dany obszar skóry, aż do uzyskania przekrwienia i rozgrzania skóry. Warto od razu zwrócić uwagę na dodatkowe działanie oliwki antycellulitowej, która dzięki podciśnieniu może łatwiej przenikać do tkanki podskórnej. Masaż bańką chińską składa się z jednego typu ruchu: rozcierająco-ugniatającego, w którym zmienia się tylko sposób przesuwania bańki. Ciało ugniatające jest poprzez lekkie dociskanie bańki do jego powierzchni, a ruchy rozcierania stosowane są przez cały masaż. Masaż bańką chińską nie tylko poprawia ukrwienie, ale też mobilizuje komórki do wydajniejszej pracy i dzięki temu czyni ciało gładszym i jędrniejszym.

Połączenie masażu modelującego z masażem bańką chińską uznany został za sposób skuteczniejszy niż każdy z tych zabiegów osobno, gdyż biorąc z jednego i drugiego zabiegu to, co w nich najlepsze, można jeszcze intensywniej działać na uporczywy cellulit. Na ten łączony zabieg składa się najpierw masaż manualny, a potem rozcieranie bańką chińską.

2. Kosmetyki antycellulitowe

Zabiegi antycellulitowe na ciało to zabiegi oparte na działaniu kosmetyków. Takich zabiegów na rynku kosmetycznym jest bardzo dużo. Są to zarówno zabiegi proponowane przez salony kosmetyczne, jak i te, które producenci zachwalają jako zabiegi do stosowania w domu.

Głównym składnikiem, który jest szeroko używany w kosmetyce, jest kofeina. Ma ona działanie drenujące i spalające tkankę tłuszczową, czyli takie, jakie wymagane jest od składników mających zredukować cellulit.

Z tych dwóch opcji zabiegi w domu mają tę zaletę, iż są zazwyczaj tańsze i można je wykonać w dowolnym czasie. Jednak kosmetyki, które są dostępne w drogeriach do użytku domowego, nigdy nie będą miały tak intensywnego działania jak te, które zaaplikuje kosmetolog czy fizjoterapeuta.

Standardowy zabieg antycellulitowy składa się z trzech części. Pierwszą zawsze jest dokładny peeling ciała, który ma za zadanie usunąć zrogowaciały naskórek, pobudzić mikrokrążenie oraz zmiękczyć skórę, która dzięki temu będzie lepiej „przepuszczała” składniki aktywne z później nakładanych specyfików. Peeling może być zarówno drobno-, jak i gruboziarnisty. Drobnoziarniste są zalecane przy skórkach cienkich, wrażliwych, delikatnych, z widocznymi żyłkami, gdyż nie będą one podrażniały skóry oraz nie przyczynią się do pogorszenia stanu naczyń krwionośnych. Będą też idealne na początkowe stadia cellulitu. Peelingi gruboziarniste polecane są w poważniejszych stanach „skórki pomarańczowej”, gdzie występuje już szara skóra z widocznymi zagłębieniami i grudkami tłuszczu. Skóry takie można peelingować intensywniej, gdyż jest mniejsze ryzyko podrażnień, a mocny peeling będzie pobudzał krążenie i dzięki temu wspomagał odprowadzanie toksyn z organizmu.

Kolejnym etapem zabiegów często jest maska na ciało. Maska taka nakładana jest na całe ciało pacjenta i zawijana w specjalną folię do zabiegów. Pacjent powinien być także przykryty kocem, gdyż leżenie bez ruchu przez około 20–30 minut może wyziębnić organizm nawet przy wysokiej



temperaturze w pomieszczeniu, w którym wykonywany jest zabieg.

Pod maskę czasami nakładane jest także mocno skoncentrowane serum antycellulitowe, które swoim działaniem wzmacnia pracę maski. Serum takie ma mniejsze cząsteczki, więc ma możliwość wchłonięcia się do głębszych warstw skóry i dzięki temu jego działanie jest szybsze, a efekty zabiegu utrzymują się na dłużej. Maski mają za zadanie głównie ujędrnić i napiąć skórę, a składniki aktywne mogą dodatkowo spalać tkankę tłuszczową, wzmacniać naczynia krwionośne i limfatyczne oraz działać nawilżająco i odżywczo na skórę. Folia używana w trakcie zabiegu wspomaga wchłanianie poprzez okluzję, a także zapobiega wycieraniu nałożonych preparatów w prześcieradła zabiegowe i ręczniki. Często po nałożeniu maski stosowany jest tzw. body wrapping, czyli owijanie ciała specjalnymi elastycznymi bandażami lub folią typu stretch.

Po zmyciu maski, które powinno odbywać się w ciepłej, ale nie gorącej wodzie, terapeuta nakłada balsam kończący zabieg. Balsam powinien mieć lekką, szybko wchłaniającą się konsystencję, nie powinien brudzić odzieży, a przy tym wszystkim – powinien dawać uczucie nawilżonej, jędrnej i zdrowej skóry.

Zabiegi na ciało są polecane szczególnie osobom, które nie mogą mieć wykonywanych zabiegów mechanicznych ze względu np. na obecność rozszerzonych naczynek krwionośnych. Są one delikatniejsze w działaniu, raczej bezbolesne, a wręcz przyjemne dla pacjenta, a ich działanie, choć zauważalne po dłuższym czasie niż przy zabiegach bańką czy masażu manualnym, są niepodważalne.

SKŁADNIKI AKTYWNE UŻYWANE W KOSMETYKACH DO ZABIEGÓW NA CIAŁO

Głównym składnikiem, który jest szeroko używany w kosmetyce, jest kofeina. Ma ona działanie drenujące i spalające tkankę tłuszczową, czyli takie, jakie wymagane jest od składników mających redukować cellulit. Oprócz kofeiny często stosowanymi składnikami są m.in. l-karnityna, algi, rutyna, witamina C i Ginko biloba, używane w zależności od tego, czy zabieg nastawiony jest *stricte* na redukcję cellulitu, czy ma także ujędrniać, nawilżać i wspomagać krążenie.

Pozostałe, często wykorzystywane substancje antycellulitowe:

- aloevera – wyciąg z aloesu poprawia nawodnienie, a także działa łagodząco i leczniczo w przypadku wszystkich rodzajów skóry;
- bazylia – ma właściwości wzmacniające i przeciwzapalne;
- drzewo cedrowe – wspomaga pozbywanie się tłuszczu z organizmu oraz pobudza układ krążenia;
- eskulina (kasztanowiec) – wyborny środek przeciwzapalny, poprawia przepływ krwi i wzmacnia żyły;
- fenkuł (koper włoski) – stosowany w niektórych formułach antycellulitowych zarówno jako diuretyk, jak i jako środek przeciwzapalny;
- grejpfrut – olejek czy wyciąg z grejpfruta stosuje się na zmęczone mięśnie, zeszywnienie, zatrzymywanie

płynów, napięcie skóry oraz jako środek antyseptyczny i ściągający. Grejpfrut zwiększa krążenie krwi, pobudza układ limfatyczny, a przy regularnym stosowaniu może także wspomóc regulowanie masy ciała;

- guarana – pomocna w kuracjach antycellulitowych, ponieważ ma zdolność zwiększania przepływu krwi przez rozszerzenie naczyń krwionośnych;
- herbata (czerwona, biała, zielona, czarna) – jest delikatnym środkiem pobudzającym, a swoje właściwości wzmacniające zawdzięcza zawartości kofeiny. Stosowana powierzchniowo, zmniejsza obrzęki w miejscach występowania cellulitu;
- imbir – ma spore możliwości antyseptyczne, a swe dobroczynne w skutkach działanie zawdzięcza właściwościom przeciwzapalnym;
- jagody goji – są doskonałym źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych, przeciwutleniaczy i środków przeciwzapalnych;
- jagody jałowca – wyciąg z nich jest bogatym źródłem witaminy C. Stosowane są przy uśmierzaniu bólu i leczeniu stanów zapalnych związanych z żyłakami oraz w celu poprawy krążenia;
- miłorząb japoński – zwiększa przepływ krwi w całym organizmie, rozszerzając zasięg działania każdej substancji odżywczej, jaką spożywamy;
- nostrzyk – pobudza przepływ krwi i zmniejsza stany zapalne w układzie naczyniowym;
- palczatka cytrynowa – poprawia napięcie mięśni i zmniejsza nadmierne wydzielanie potu oraz rozszerzone pory. Ponadto pobudza nawodnienie i limfatyczne oczyszczanie z substancji trujących, wzmacnia tkankę łączną oraz może naprężyć elastynę;
- pieprz cayenne – składnikiem aktywnym jest ostra substancja zwana kapsaicyną. Stosowana powierzchniowo, pobudza miejsce użycia, jest także wykorzystywana do zwiększania funkcji komórek i przepływu krwi;
- olejek sosnowy – wykorzystuje się go ze względu na właściwości dezynfekujące, przeciwzapalne oraz diuretyczne. Pobudza również krążenie krwi;
- ukwap dwupienny (nieśmiertelnik) – roślina ta jest naturalnym środkiem przeciwzapalnym, często wykorzystywanym w aromaterapii pod postacią olejku lub podczas powierzchniowych zabiegów na wszelkiego rodzaju schorzenia skóry, włączając cellulit i rozstęp;
- witaminy z grupy B, A i E.

KOMPLEKSOWOŚĆ STOSOWANYCH ZABIEGÓW

Ważnym aspektem terapii jest jej kompleksowy proces redukcji cellulitu. Taka terapia składa się zazwyczaj z 12 zabiegów następujących naprzemiennie w odstępach 2–3 dni (maksymalnie do tygodnia). Takie połączenie gwarantuje działanie na wszystkich płaszczyznach. Przede wszystkim działanie mechaniczne, które rozbija złogi tłuszczu i drenuje je do węzłów chłonnych, poprawa mikrokrążenia w skórze oraz ujędrnienie, napięcie i nawilżenie skóry,

które zapewniają zabiegi na ciało. Często zdarza się, że pacjenci uważają jeden rodzaj wykonywanego zabiegu za nudny i po kilku zabiegach rezygnują z kuracji. Wymienność stosowanych metod zapewnia urozmaicenie, a obecność przyjemnych zabiegów na ciało zachęca do przebrnięcia przez mniej przyjemne zabiegi bańką czy masaż manualny.

Przeprowadzone przeze mnie badania oraz ich dogłębna analiza wykazały, iż skuteczność zabiegów antycellulitowych u kobiet między 20. a 40. rokiem życia zależy od różnorodności stosowanych metod, częstotliwości wykonywania zabiegów, stopnia i rodzaju cellulitu oraz obszaru, jaki zajmuje. Istotne okazały się czynniki takie jak: stosowana dieta, aktywność fizyczna, współistniejące schorzenia oraz przyjmowanie leków hormonalnych.

Regularnie stosowane zabiegi na ciało są w stanie pomóc w redukcji cellulitu, jeśli są one poparte racjonalnym żywieniem oraz uprawianiem sportów. Klientki zaangażowane oraz mobilizowane przez terapeutę do zdrowego trybu życia osiągają widocznie lepsze rezultaty od klientek nastawionych jedynie na działanie poprzez zabiegi. Istotne jest zatem podejście klientki do wykonywanych zabiegów. Dobrze wykonane zabiegi redukują cellulit i tkankę tłuszczową, wspomagają utratę wagi oraz doprowadzają do wyszczuplenia sylwetki, zmniejszenia obwodu partii

poddanych zabiegom, wzmacniając przy tym mięśnie oraz ujędrniając i uelastyczniając skórę.

Należy pamiętać, iż rynek kosmetyczny ciągle się rozwija, proponując co chwila nowe zabiegi. Dlatego też badania nad ich skutecznością przeprowadzone za kilka lat mogą dać zupełnie inne efekty.

Walka z cellulitem stała się jednym z najistotniejszych problemów młodych kobiet XXI wieku. Bogactwo metod i środków wspomagających odchudzanie sprawia, że wybranie jednej skutecznej metody jest bardzo skomplikowane. Rynek kosmetyczny proponuje coraz więcej sposobów na radzenie sobie z cellulitem, dlatego też przed rozpoczęciem kuracji warto skonsultować się z kosmologiem bądź terapeutą. ■

Bibliografia:

- 1 Fey H., Petsitis X., *Słownik kosmetyczny*, MedPharm Polska, Wrocław 2011, s. 40.
- 2 Khan M.H., Rao B.K., Sadick N.S., *Cellulit i podskórna tkanka tłuszczowa: różnice i podobieństwa*, s. 25.
- 3 Righi G., *Jak się pozbyć cellulitu*, Cedrus Publishing House, Warszawa 2001, s. 4.
- 4 Strycharska-Gač B., *Masaż cellulitowy*, Superlinia, 2005, s. 12–13.
- 5 Zaleska-Zyłka I., *Cellulit jako problem medyczny*, „Probl Hig Epidemiol” 89(4)/2008, s. 488.
- 6 Nawrocka-Wudarczyk M., *Nic do ukrycia*, „Twój Styl” 5/2013, s. 178.
- 7 Bursztynowicz K., „Superlinia” 4/2008, s. 41.
- 8 Bursztynowicz K., „Superlinia” 7/2008, s. 12.
- 9 Murad H., *Prez z cellulitem*, Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2007, s. 167–178.

REKLAMA



Producent naturalnych soków
i syropów owocowych.

SOK Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY



- Skład: **100% soku** z owoców dzikiej róży odmiany *Rosa rugosa*. Owoce są **zbierane ręcznie**, aby wyselekcjonować surowiec najwyższej jakości.
- Zawartość witaminy C: **w butelce 250 ml jest jej aż 1125 mg**. Jest to naturalna, owocowa witamina C - pochodzi wyłącznie z owoców, nie jest dodawana syntetyczna. Jako jedni z nielicznych producentów, badamy zawartość witaminy C i dbamy o to, by było jej jak najwięcej.
- Witamina C w owocach dzikiej róży jest wielokrotnie lepiej przyswajalna, niż jej syntetyczny odpowiednik – dzieje się tak dzięki obecności innych **substancji odżywczych** w soku, m.in. bioflawonoidów oraz witamin.
- Witamina C jest niezbędna by utrzymać prawidłowe **funkcjonowanie układu odpornościowego**, jest również silnym przeciwutleniaczem.
- Sok polecamy stosować w trakcie diety – witamina C jest niezbędna do produkcji kolagenu, co pomoże **utrzymać nawilżenie i odpowiednią jędrność skóry**. Witamina C zwiększa także wchłanianie żelaza.
- Proponujemy pić dwa razy dziennie (rano i wieczorem) po 50 ml soku. Witamina C reguluje pracę układu nerwowego – m.in. bierze udział w syntezie „**hormonu szczęścia**” – serotoniny.

Produkty dostępne w sklepach ze zdrową żywnością oraz online na www.polskaroza.pl

W sklepie internetowym na hasło: **'zdrowo' rabat -10%***

* rabat obowiązuje do 18.02.2018 r., dla zakupów powyżej 60 zł