

# Pomerančová kůže trápí i štíhlé ženy

Celulitida, které se také jinak říká pomerančová kůže, protože její povrch je hrbolatý a připomíná slupku pomeranče, je genetické postižení kůže a podkožní tkáně, které může postihnout ženy jakékoliv postavy.

„Výhodou u štíhlých žen je to, že celulitida není kombinovaná s nadváhou, a proto je léčba a odstranění celulitidy vždy s větším efektem,“ říká MUDr. Ota Schütz, primář Žilné kliniky.

**Díky jiné struktuře podkoží postihuje pomerančová kůže 90 procent žen**

Díky jiné struktuře podkoží postihuje pomerančová kůže 90 procent všech žen. Rozdělují se do čtyř stupňů dle intenzity poškození, kdy poslední, 4. stupeň provází bolesti a otoky, a to už je problém nutný řešit s odborníkem.

## Co pomáhá

Možnosti postižení podkoží je ale více, není to jen celulitida. Existuje nespočet rad a triků, jak s pomocí odstranit nevzhledné hrbočky na kůži, ale v záplavě informací, které se na nás valí ze všech stran, je těžké zvolit tu správnou metodu.

Metod, jak bojovat proti celulidě, je hodně. Nejvíce efektivní je pití dostatečného množství vody, ale zase ne nadměrného,



Foto: Aneta Žk.

MUDr. Ota Schütz, primář Žilné kliniky, na drahém míčku ošetření nohy pacientky.



jezení více ovoce a zeleniny, dostatek efektivního pohybu, nejlépe aerobní pohyb, alespoň pravidelná chůze např. do schodů, dále střídání teplého a studeného proudu vody při sprchování

a v neposlední řadě také odborná ruční nebo přístrojová masáž.

Přístrojová masáž je při pravidelném opakování provedeném odborníkem nejúčinnější.

„V případě, že nebude celulitida kombinovaná s nadváhou, bude řešení jednodušší a efektivnější. Doporučuji se speciální mechanické masáže moderními přístroji LPG, které jsou jednak

kosmetické, s menším efektem než přístroje lékařské, kterými nejen celulitidu na Žilné klinice odstraňujeme,“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz.

Žilná klinika se touto proble-

matikou zabývá, protože celulitida je v podstatě cévním onemocněním. Povrchní cévní vasikulární vrstva se vytváří a nahrazuje ji celulitická tkáň, čímž dochází k sukocivnímu charakteru pokožky s dalšími projevy celulitidy v tom negativním směru.

## Čtvrté stadium

V případě, že se nejedná o 4. stadium, které je až bolestivé, je jen na estetické zvládnutí každého, zda se do boje s negativně přijímaným postižením pustit nebo ne.

„Potom jen stačí najít si zařízení, které se léčbou celulitidy zabývá, nechat se vyšetřit, poradit se a rovnou začít. Součástí jsou i speciální krémy, které působí současně s masáží. Jejich obsahem jsou látky, které stejně tak jako masáže urychlují lymfatickou drenáž, pomáhají k odstraňování celulitických hmot,“ radí MUDr. Ota Schütz.

Lze však celulitidě předcházet? Vzhledem k tomu, že jde o záležitost geneticky podmíněnou, nejsou žádná ověřená pravidla, jak jí předcházet. „Plní obecná pravidla vhodná a správné životosprávy s dostatkem tekutin, vitamínů, ale i pohybu, spánku i sexu. Není vhodná nadváha, která projevy celulitidy zvyrazňuje,“ soudí lékař.

Stranu připravil  
Václav Pergl



**Václav  
Zahradník  
diriguje  
klasiku  
i metal**

# PRÁVO

Salon

**Petr Fischer:  
Koronavirus  
a naše  
naivita**



ČTVRTEK 26. BŘEZNA 2020

NEZÁVISLÉ NOVINY ročník 30 / 073 20 Kč