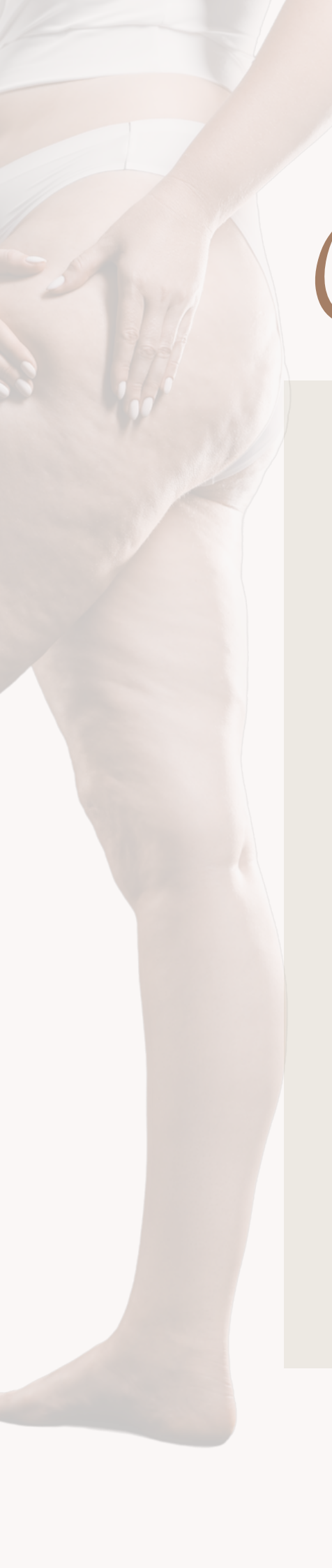




VÁŠ PRŮVODCE

*Cesta k hladší
pokožce bez
celulitidy*



Celulitida

Známe to všechny - pohled do zrcadla nebo moment v plavkách – celulitida nám často spustí vlnu frustrací, i když víme, že je běžnou součástí ženského těla. Přesto působí jako trhlina v našem sebevědomí.

Tento e-book není návodem na zázračný krém ani rychlou proměnu přes noc.

Je průvodcem, který Vám vysvětlí, co se děje pod povrchem pokožky, proč se celulitida objevuje i u štíhlých žen, a co s tím můžeme dělat krok za krokem, v souladu se svým tělem.

Bez extrémů, bez výčitek, ale s vědomým přístupem.

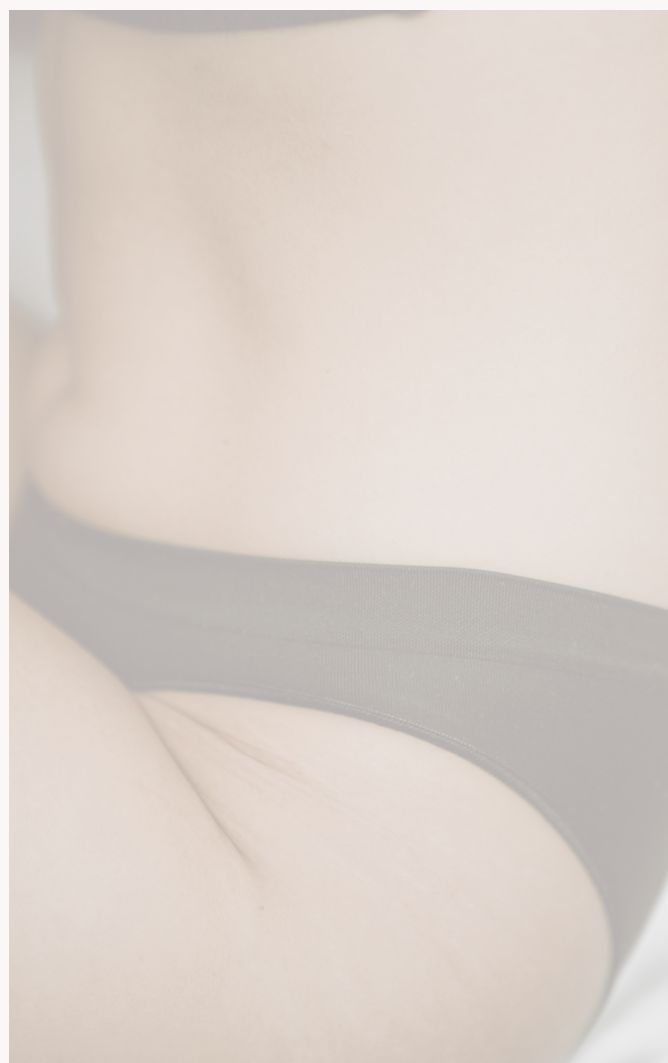
Co je to celulitida a proč vzniká

Celulitida není jen "pomerančová kůže" – je to důsledek změn v podkožní vrstvě, kde tukové buňky tlačí proti oslabenému vazivu a vytvářejí nerovný povrch. U žen je kolagenová síť více vertikální, což umožňuje tukovým buňkám vyklenovat se směrem nahoru.

Muži to mají jinak – jejich vazivo je pevnější a hustější, takže celulitidu téměř neznají.

A proč postihuje i štíhlé ženy?

Protože nejde jen o množství tuku, ale o jeho distribuci, hormonální rovnováhu, kvalitu pojivové tkáně a funkci lymfatického systému. A s tím mohou mít problémy i štíhlé ženy. Všechno spolu souvisí.



Proč se celulitida tvoří?

Zní to jako klišé, ale důvodů je vícero.

- hormonální výkyvy – zejména estrogen ovlivňuje propustnost cév a ukládání tuků
- stagnující lymfa – když lymfa neproudí, odpadní látky zůstávají v tkáních
- strava chudá na výživu, bohatá na cukr a prázdné kalorie
- stres, nedostatek pohybu, kouření, dehydratace

Celulitida je často výsledkem součtu malých věcí, které děláme denně.

Dobrá zpráva! Dá se na ni jít stejně – krok za krokem, každodenními návyky.

Geny

Geny nejsou osud. Ano, některé ženy mají geneticky slabší kolagen nebo sklon k retenci vody. Ale způsob, jakým jíme, hýbeme se a pečujeme o sebe, má ohromný vliv.

Epigenetika – věda o tom, jak náš životní styl ovlivňuje aktivitu genů, jasně potvrzuje, že naše tělo vnímá každou volbu, kterou uděláme - co jíme, jak spíme, jak se hýbeme i jak se cítíme. Na základě těchto podnětů pak tělo aktivuje, nebo naopak tlumí určité geny – a tím ovlivňuje i procesy, které se odehrávají v kůži, jako je tvorba kolagenu, ukládání tuku nebo zadržování vody.

Individuální přístup

To, co pomáhá Vaší kamarádce, nemusí být cesta pro Vás. Každé tělo reaguje jinak. Sledujte své reakce, zapisujte si změny a dejte tomu čas. Všimněte si nejen povrchu kůže, ale i toho, jak se cítíte – protože pokožka je často zrcadlem našeho vnitřního nastavení.

Co opravdu funguje?

- ✓ Suché kartáčování
- ✓ Detoxikace těla pomocí bylin
- ✓ Podpůrná kosmetika
- ✓ Strava a pitný režim
- ✓ Pohyb

„Každá žena má svůj rytmus, své tělo a svůj čas. A právě v tom je její síla.“



Suché kartáčování

Suché kartáčování (dry brushing) je jednoduchá, ale překvapivě účinná technika, která podporuje zdraví pokožky, oběhový a lymfatický systém, a může být jedním z nástrojů v boji proti celulitidě.

Jak to funguje?

- Odstraňuje odumřelé kožní buňky a podporuje buněčnou obnovu
- Stimuluje mikrocirkulaci krve a lymfy, což zlepšuje odvod toxinů
- Zlepšuje tonus pokožky a může napomoci hladšímu vzhledu kůže
- Pomáhá snižovat zadržování vody v tkáních
- Umožňuje hlubší vstřebávání následně aplikovaných přípravků



Než začnete kartáčovat: Aktivujte lymfu

Lymfatický systém nemá vlastní pumpu jako srdce, a proto potřebuje mechanický impuls, aby mohl efektivně odvádět odpadní látky. Pokud začnete rovnou kartáčováním, můžete systém zatížit a omezit účinnost celého rituálu.

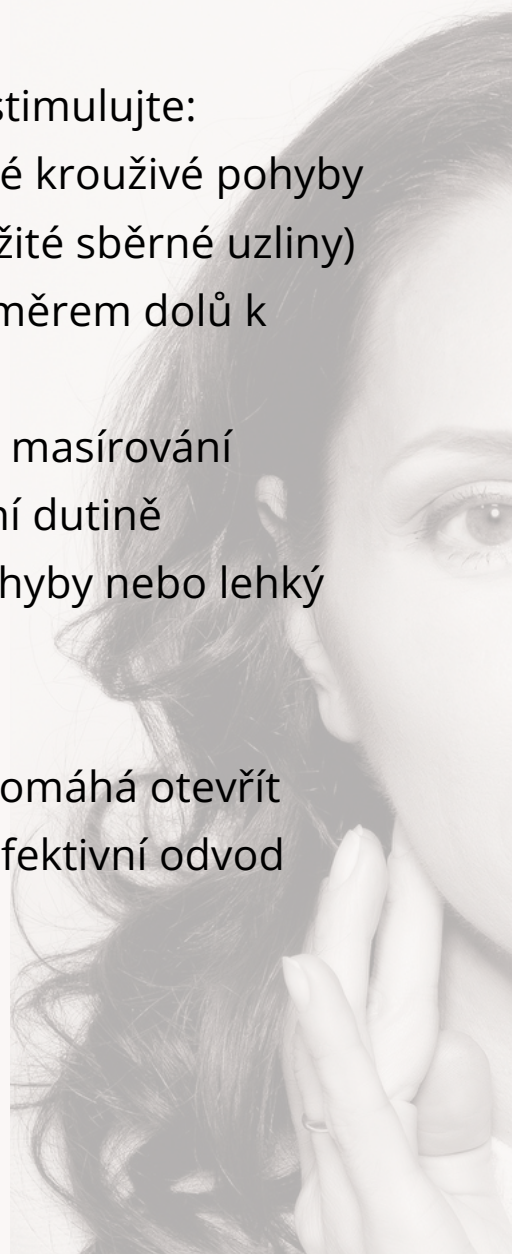
Jemná manuální stimulace lymfy

Začněte hlubokým nádechem a výdechem, ideálně 3×, pro aktivaci parasympatiku – tělo se zklidní a připraví.

Poté pomocí jemných pohybů konečky prstů stimulujte:

- Oblast klíčních kostí (nadklíčků) – jemné krouživé pohyby nebo lehké poklepávání (zde jsou důležité sběrné uzliny)
- Boční stranu krku – lehce přejíždějte směrem dolů k ramenům
- Podpaží – lehké poklepání nebo jemné masírování
- Třísla – pohyby směrem nahoru k břišní dutině
- Podkolenní jamky – jemné krouživé pohyby nebo lehký přerušovaný tlak špičkami prstů

Nepřeskakujte tento krok – probuzení lymfy pomáhá otevřít hlavní „drenážní kanály“ a připravuje tělo na efektivní odvod toxických látek.



Technika suchého kartáčování krok za krokem

Použijte přírodní kartáč se středně tvrdými štětinami (např. z agáve, tampico nebo kančích štětín – podle citlivosti pokožky). Pokožka musí být suchá, ideálně ráno před sprchou. Postupujte vždy směrem k srdci, ve směru toku lymfy.



[PROHLÉDNOUT](#)

Základní principy suchého kartáčování:

- Tahy kartáčem by měly být dlouhé, jemné, ale důsledné
- Vytvářejte jen mírný tlak – kartáčování nemá bolet, pleť by měla být lehce narůžovělá, nikoliv podrážděná
- Každou oblast kartáčujte cca 5–10×
- Celý rituál trvá 3–7 minut

Technika suchého kartáčování krok za krokem

Postup podle oblastí těla

1. Chodidla a nohy

- Začněte u chodidel a směrem vzhůru kartáčujte lýtko a stehna
- Zvláštní pozornost věnujte zadní straně stehna (často postižená celulitidou)

2. Hýždě a boky

- Kruhové pohyby, případně tahy směrem vzhůru ke kostrči
- Oblast často zatížená celulitidou – masírujte důkladně, ale s citem

3. Břicho

- Kartáčujte jemnými kruhovými pohyby ve směru hodinových ručiček – podpoříte přirozený směr trávení i lymfatického toku

4. Dekolt a hrudník

- Jemné krouživé tahy směrem nahoru ke klíční kosti
- Prsa vynechejte nebo kartáčujte velmi opatrně a jemně

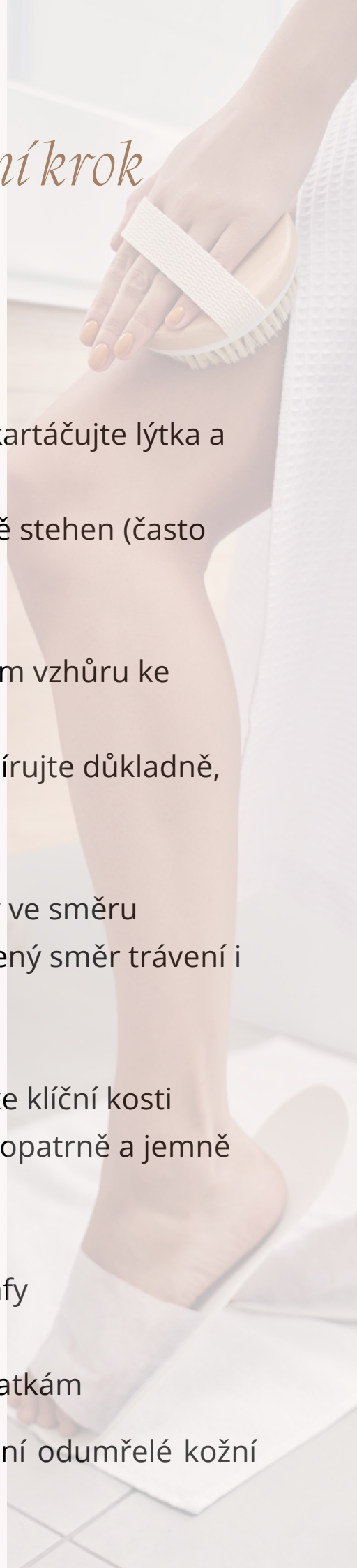
5. Paže

- Ramena → paže → předloktí → prsty
- Začněte od ramen, ať se uvolní tok lymfy

6. Záda

- Od spodní části nahoru, směrem k lopatkám

Kartáčování zakončete sprchou, která odstraní odumřelé kožní buňky.



Mini detoxikační rituál

Není třeba jezdit za rituály do lázní. Můžete si je vytvořit doma – kdykoliv jen chcete, jen pár minut, jen pro sebe. Tento mini rituál podpoří vaši lymfu, rozproudí energii, pomůže pokožce a připomene vám, že péče o sebe je základní forma sebelásky.

Krok 1: Suché kartáčování

Probudte tělo pomocí krátkého kartáčování. Rozhýbáte tím lymfu, odstraníte odumřelé buňky a připravíte pokožku na lepší vstřebávání aktivních látek.

Krok 2: Sprcha

Vlažná sprcha spláchne toxiny, které se uvolnily během kartáčování. Můžete přidat i střídání teplé a studené vody pro extra povzbuzení mikrocirkulace.

Krok 3: Tělový olej proti celulitidě

Na ještě lehce vlhkou pokožku naneste Evergetikon tělový olej proti celulitidě. Obsahuje výtažky z břečťanu, jalovce, rozmarýnu a citrusů, které aktivně stimulují mikrocirkulaci, napomáhají detoxikaci a zpevňují pokožku. Zároveň pokožku výživně ošetří a zanechá hedvábně hebkou.

Vylepšete rituál:

Zapalte si během tohoto rituálu svíčku Amazonka – se směsí esenciálních olejů eukalyptu a citrónové trávy. Dodá vám vzpruhu, energii a jasnost myšlení při dosahování svých cílů.

Detoxikace těla pomocí bylin

Naše tělo má úžasnou schopnost samočisticího režimu – denně filtruje litry krve přes játra, ledviny, lymfatický systém i kůži.

Když je ale těch „odpadních látek“ příliš – z jídla, kosmetiky, stresu, znečištěného ovzduší – může dojít k přetížení.

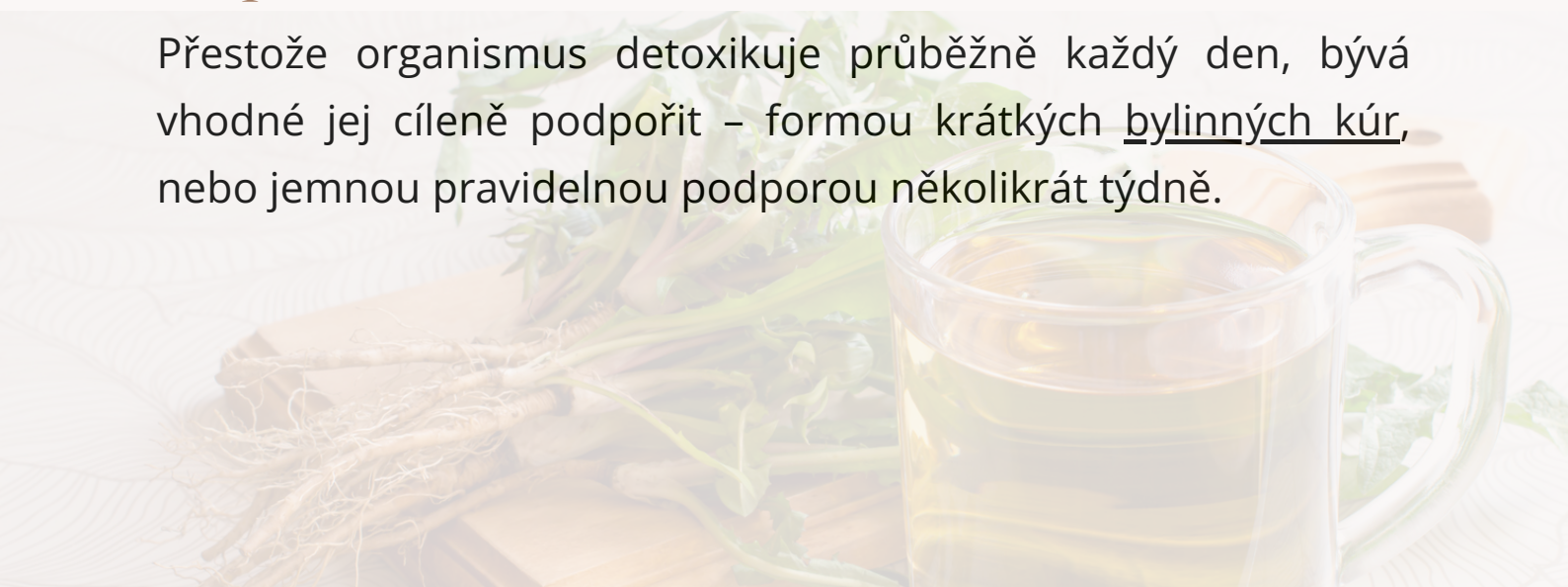
Výsledkem bývá zpomalený metabolismus, únava, zhoršená pleť a často právě i zhoršení celulitidy. Tělo v takovém stavu zadržuje vodu a toxiny v tukové tkáni, protože je neumí bezpečně a efektivně vyloučit.

Přirozená detoxikace

Přirozenou detoxikací je například pocení (např. během pohybu, v sauně), hluboké dýchání nebo kvalitní spánek, kdy játra nejvíce pracují – zejména mezi 1. a 3. hodinou ranní.

Podpora detoxikace

Přestože organismus detoxikuje průběžně každý den, bývá vhodné jej cíleně podpořit – formou krátkých bylinných kúr, nebo jemnou pravidelnou podporou několikrát týdně.



Bylinky pro jemnou očistu

Bylinky jako pampeliška, kopřiva, ostropestřec a fenykl pomáhají pročistit játra, ledviny a lymfu. Zlepšují vylučování přebytečné vody, harmonizují trávení a snižují vnitřní zánětlivost.

Detoxikační čaj Čisté tělo, kombinuje právě tyto klíčové byliny a podporuje přirozený detoxikační rytmus –

Doporučení

Tento čaj je ideální při zavádění kartáčování, změně stravy nebo stagnaci lymfy.



[PROHLÉDNOUT](#)

Podpůrná kosmetika

Kosmetika není samospasitelná, ale může být velmi efektivním doplňkem. Pokud se zaměříte na produkty, které stimulují mikrocirkulaci, podporují odvodnění a zpevňují pokožku, výsledky uvidíte rychleji a efektivněji. Nejčastěji se v těchto produktech objevují aktivní látky jako

- kofein (podporuje odbourávání tukových buněk a stimuluje krevní oběh),
- břečťan,
- jalovec,
- rozmarýn
- citrusové extrakty (známé pro své drenážní, tonizující a detoxikační účinky),
- extrakt z přesličky rolní (bohatý na křemík, který zpevňuje tkáň),
- kapsaicin nebo
- nikotinát methylu (přinášejí pocit zahřátí a aktivují prokrvení),
- mořské řasy, které pomáhají odvádět přebytečnou vodu a zlepšují texturu pokožky



Péče bez přehnaných slibů

Evergetikon Tělový olej proti celulitidě je přírodní produkt navržený k podpoře mikrocirkulace a péči o pokožku se sklony k celulitidě.

Obsahuje výtažky z břečťanu, jalovce, cypřiše a rozmarýnu, které tradičně podporují mikrocirkulaci a tonizaci pokožky.

Esenciální oleje z grapefruitu, černého pepře a citrusů přinášejí jemně prohřívající efekt, zatímco mandlový a olivový olej vyživují a zvláčňují pokožku do hloubky.

V kombinaci s pravidelnou masáží, kartáčováním, dostatkem pohybu a vhodnou stravou může být tento olej účinným pomocníkem na cestě k hladší, pružnější pokožce.



[PROHLÉDNOUT](#)

Strava

Jídlo jako informace

Každým soustem dáváte svému tělu pokyn – tvoř energii, buduj nebo ukládej. Strava bohatá na **průmyslově zpracované potraviny, cukry a trans-tuky** může vyvolávat zánětlivé reakce, zpomalit metabolismus a podporovat ukládání tuku v podkoží.

Cukry

Zvlášť problematická je **fruktóza** – jednoduchý cukr, který se ve větším množství vyskytuje v slazených nápojích, tyčinkách, sirupech a průmyslově zpracovaných potravinách.

Na rozdíl od **glukózy**, kterou využívají všechny buňky v těle, se fruktóza metabolizuje téměř výhradně v játrech. A právě tam se při nadbytku snadno přeměňuje na **tuk**. Navíc nevyvolává pocit nasycení jako glukóza, a tak podporuje přejídání.

Důležité je rozlišovat zdroj fruktózy.

Fruktóza z čerstvého ovoce přichází společně s vlákninou, vodou, vitaminy a antioxidanty – což zpomaluje vstřebávání cukru a přináší celkový benefit pro tělo i pleť. Problém nastává u průmyslově přidané fruktózy (např. glukózo-fruktózový sirup), která je koncentrovaná, rychle vstřebatelná a zcela bez výživové hodnoty.

Strava

Jak číst etikety a poznat skrytý cukr

Cukr není vždy jen „cukr“. Výrobci ho často skrývají pod různými názvy, aby produkt působil zdravěji. Umí být nenápadný – ale tělo ho rozpozná rychle.

Pozor na tyto názvy – je to stále cukr:

- Glukózový/Fruktózový/Kukuřičný/ Glukózo-fruktózový sirup
- Invertovaný cukr, dextróza, maltóza, sacharóza, laktóza
- Sladový výtažek, javorový sirup, třtinový cukr, agávodový sirup
- Koncentráty ovocných šťáv (ano, i ty jsou cukr)

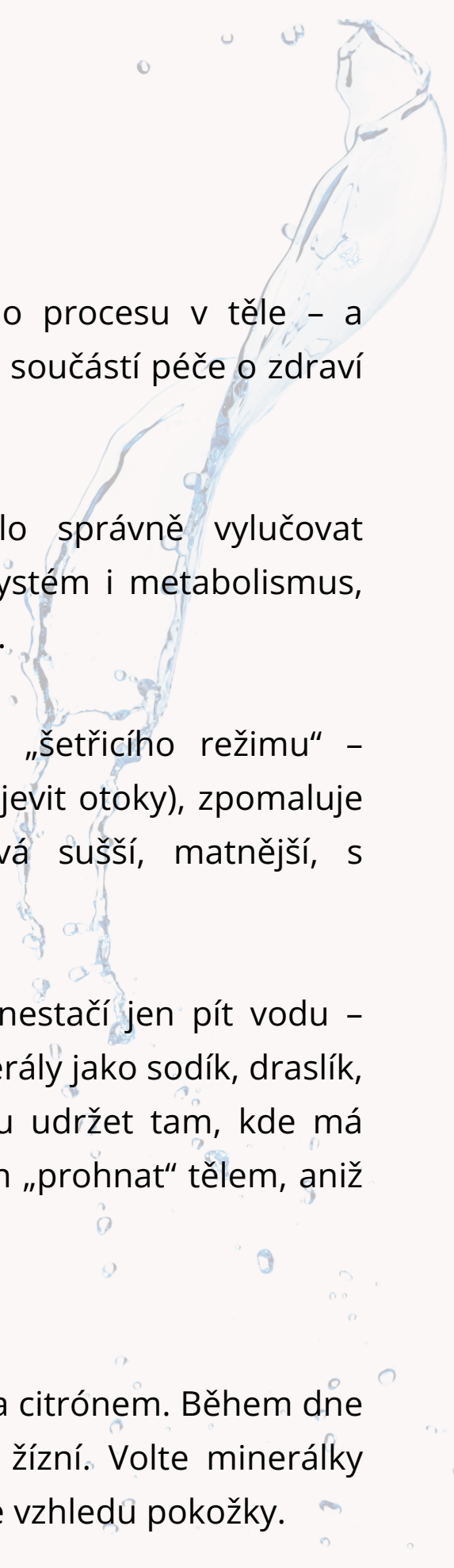
TIP: Čím více těchto názvů najdete, tím méně „čistý“ je produkt – i když se tváří zdravě.

Nenechte se zmást obalem:

- „Bez přidaného cukru“ neznamena „bez cukru“ – může obsahovat přírodní cukry ve vysoké koncentraci
- „Nízkotučný“ = často více cukru kvůli chuti
- „Fitness“, „zdravý“ nebo „dětský“ produkt = marketing, ne garance výživy

Hrst hroznového vína není problém. Problém je, když je fruktóza ve všem – od snídaňových cereálií přes „fitness“ tyčinky až po slazené jogurty.

Pitný režim



Hydratace každé buňky

Voda je základem každé buňky, každého procesu v těle – a zároveň jedna z nejčastěji podceňovaných součástí péče o zdraví i krásu.

Bez dostatečné hydratace nemůže tělo správně vylučovat odpadní látky, zpomaluje se lymfatický systém i metabolismus, pokožka ztrácí pružnost a působí unaveně.

Při nedostatku tekutin tělo přepne do „šetřicího režimu“ – zadržuje vodu v tkáních (což se může projevit otoky), zpomaluje trávení i regeneraci. Pokožka pak bývá sušší, matnější, s výraznějšími známkami celulitidy.

Aby však hydratace opravdu fungovala, nestačí jen pít vodu – tělo potřebuje také **elektrolyty**, tedy minerály jako sodík, draslík, hořčík nebo vápník, které pomáhají vodu udržet tam, kde má být: v buňkách. Bez nich se voda může jen „prohnat“ tělem, aniž by ho skutečně zavlažila.

Jak zlepšit pitný režim?

Začněte den sklenicí vody se špetkou soli a citrónem. Během dne pijte průběžně, ne až když se tělo hlásí žízní. Volte minerálky místo vody z kohoutku. Vráti se vám to i ve vzhledu pokožky.

Strava a pitný režim

Doporučení. Malé kroky, velký rozdíl.

Dejte tělu, co opravdu potřebuje

Zvyšte podíl čerstvé zeleniny, kvalitních bílkovin, zdravých tuků (např. olivový olej, avokádo) a přirozeně celozrnných potravin. Tyto potraviny nejen zasytí, ale dodají i živiny

Omezte, co vám energii bere

Sladkosti, polotovary a fast food v těle spouští zánětlivé procesy, kolísání cukru v krvi a nadbytečné ukládání tuku. Dopřávejte si je vědomě, ne z návyku.

Doplňte omega-3 mastné kyseliny

Napomáhají regeneraci pokožky, působí protizánětlivě a podporují hormonální rovnováhu. (lněné semínko, vlašské ořechy nebo tučné ryby jako losos či sardinky, doplňky stravy).

Dbejte na dostatek kvalitních tekutin

Obecné doporučení je 30–40 ml vody na 1 kg hmotnosti denně. Ale poslouchajte i své tělo – žízeň není jediný signál, že něco chybí.

Bylinky jako spojenci detoxikace a lymfy

Zařadte šálky bylinných čajů – třeba z kopřivy, pampelišky, břízy nebo přesličky. Jemně podporují vylučovací orgány a přirozenou očistu těla.

Strava není o odříkání, ale o vědomém výběru – s respektem k tělu a jeho potřebám.

Pohyb

Bez pohybu stagnuje nejen lymfa, ale i nálada. Pravidelný pohyb podporuje spalování tuků, zlepšuje cirkulaci a napomáhá odplavování toxinů. Zároveň snižuje stres a napomáhá hormonální rovnováze – což má na celulitidu větší vliv, než by se mohlo zdát.

Každý druh pohybu má svůj přínos:

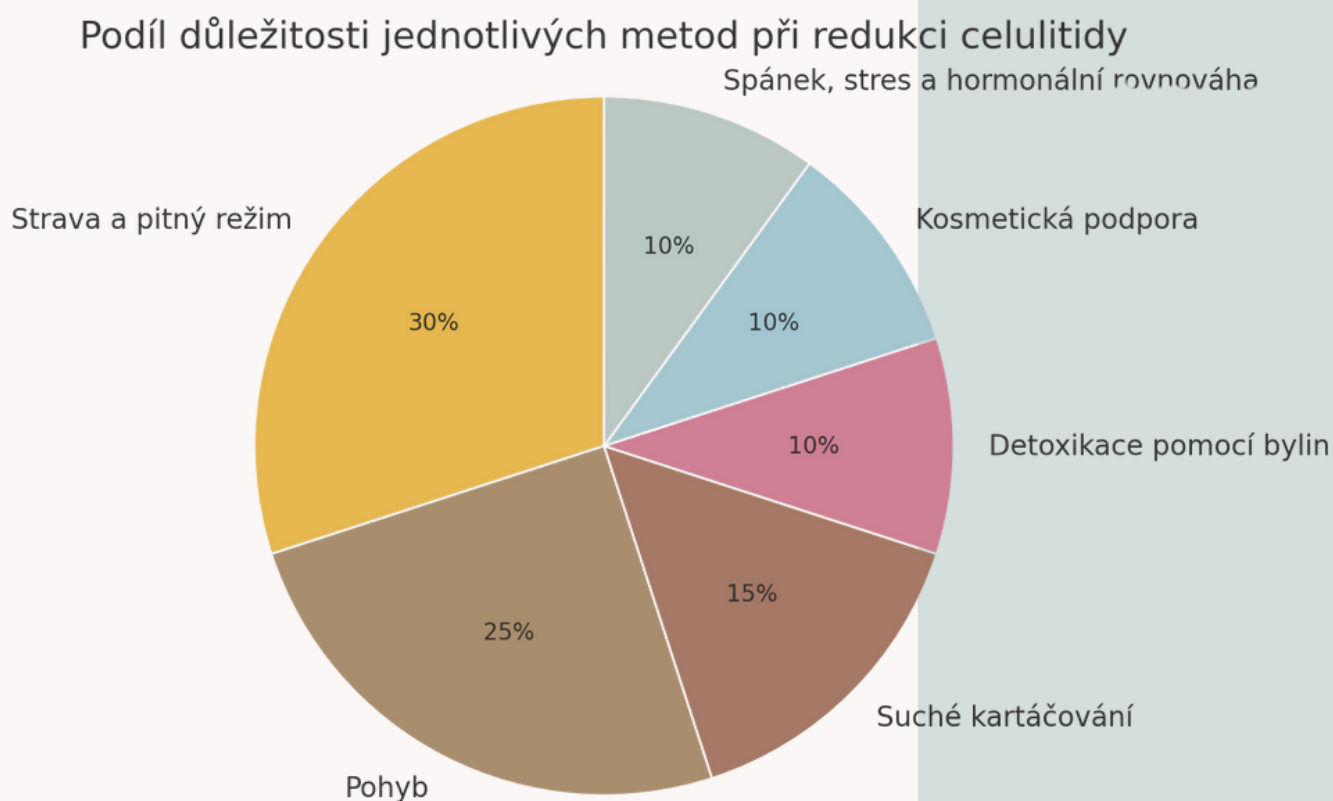
- **Silový trénink** buduje svaly a zvyšuje klidový metabolismus, takže tělo spaluje více i v klidu.
- **HIIT** (intervalový trénink) podporuje spalování tuků a metabolickou flexibilitu.
- **Rychlá chůze** je ideální pro lymfatický systém – 30 minut denně udělá divy.
- **Pilates a jóga** zpevňují střed těla, zlepšují držení a pomáhají harmonizovat hormonální systém.

Nemusíte cvičit hodinu denně. Důležitá je pravidelnost a rozmanitost. Ideální je kombinace silového tréninku, chůze a jemných forem pohybu. Pro komplexní vedení můžu z vlastní zkušenosti doporučit program **Faster Way To Fat Loss**, který kombinuje výživu, trénink a ženskou cykličnost do jednoho smysluplného celku.

Co má opravdů smysl

Pokud si po přečtení e-booku kladete otázku „Tak kde začít?“, tento přehled vám pomůže zorientovat se.

Graf ukazuje, jakou váhu mají jednotlivé kroky, které jsme spolu v průběhu tohoto průvodce probraly. A i když každý z nich má svůj význam, některé mají větší dopad než jiné – zvláště pokud chcete vidět skutečné a udržitelné změny.



Progress, not perfection

Nepodceňujme drobnosti. Právě v nich se skrývá síla trvalé proměny. Tělo reaguje na péči, kterou mu věnujeme – nejen krémy a kartáčem, ale i každou volbou, kterou během dne uděláme.

Vyberte si 1-2 návyky, které můžete ihned zařadit do vaší péče a ukotvíte je, než přidáte další. Nepotřebujete dřinu, ale konzistenci. Vaše tělo Vás za to odmění nejen hladší pokožkou, ale i více energií, lepším trávením, klidnější myslí – a možná i tím, že si ho zase začnete více vážit.

Nehledejte dokonalost, ale pracujte na sobě s respektem k vlastnímu tělu i rytmu. Nechtějte dělat vše na 100%, ale pečujte o sebe s klidem a trpělivostí. Ne proto, abyste byla dokonalá, ale abyste byla spokojená.



*„Perfektní ženy neexistují.
Ale existují ženy, které září,
protože se přestaly
srovnávat.“*