

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Cellulit zaburza metabolizm organizmu



**Cellulit nie tylko szpeci skórę - jest też chorobą wynikającą ze złej diety oraz ze zbyt małej ilości ruchu". "Mimo że nie jest to groźna choroba, niemniej jednak utrudnia usuwanie substancji toksycznych z organizmu" - przestrzega dr Renata Jurgiel.**

"Cellulit to jest taka forma stanu zapalnego tkanki podskórnej, gdzie skupiska tkanki tłuszczowej są przerośnięte tkanką łączną. To wszystko uciska naczynia krwionośne i limfatyczne. Ponadto jest to taka choroba, która wynika ze złego odżywiania - zbyt dużej ilości węglowodanów w diecie - i zbyt małej ilości ruchu" - mówi PAP Life Renata Jurgiel, kardiolog i internista, ekspert Krajowej Rady Suplementów i Odżywek.

Tzw. "skórka pomarańczowa", poza aspektem estetycznym, nie sprzyja naszemu zdrowiu. "Mimo że cellulit nie jest groźną chorobą, niemniej jednak utrudnia usuwanie substancji toksycznych z organizmu, bo cały ten obszar jest źle penetrowany przez naczynia. Substancje toksyczne, które powstają w tych komórkach nie mogą odpływać ani drogą chłonki, ani drogą żył" - tłumaczy PAP Life kardiolog.

Jak się okazuje, zbilansowaną dietą, suplementami oraz ruchem możemy zwalczyć cellulit. "Do tego trzeba dołożyć jeszcze substancje termogeniczne, czyli termogeniki, które poprawią metabolizm jak np. kofeina czy guarana, ostre i gorzkie oraz te, które poprawiają krążenie miejscowe np. preparaty bluszczu czy kasztanowca, żeby usprawnić krążenie" - kwituje dr Jurgiel.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23417.html>



07-11-2024

# [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## [Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**