

### [Akceptuję](#)

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)

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



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**