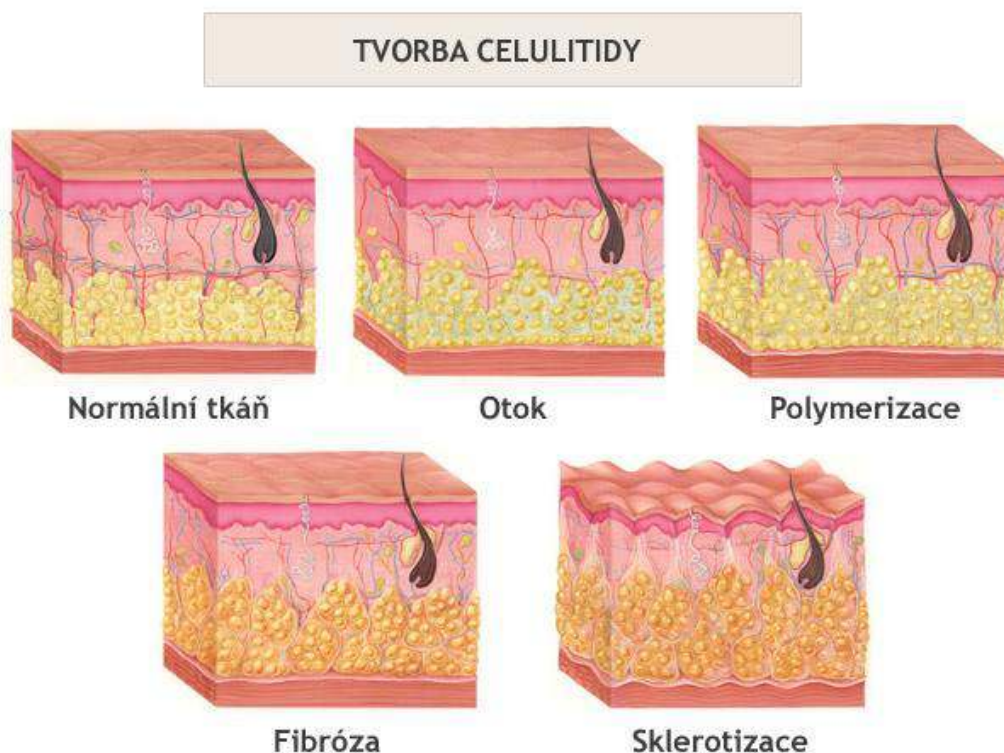


Celulitída

Definícia a princíp

Celulitídou označujeme špecifické zmeny tukového tkaniva, ktoré je súčasťou kože. Tieto zmeny vidíme ako nerovný, zošúverený povrch kože, neskôr aj s drobnými uzlíkmi a priehlbinkami. Jednoducho povedané ide o pomarančovú kožu.

Celulitída postihuje 80 – 95 % žien. Je jasné, že sú za to zodpovedné ženské pohlavné hormóny. V krvi mužov sa tieto hormóny nachádzajú len v minimálnom množstve.



Príznaky celulitídy

Príznaky celulitídy pozná väčšina žien. Nerovná, drsná pokožka sa spoiatku ukáže len vtedy, keď chytíme kožnú riasu. Neskôr vidíme pomarančovú kožu, ale bez pribúdania objemu. A nakoniec postihne celulitída celú kožu stehien a zadku.

Rozlišujeme 4 štádiá celulitídy:

1.štádium – opuch, zmeny na koži vidíme len pri stlačení kože do riasy. Opuchy vznikajú hromadením odpadových látok a vody v tkanive

2.štádium - polymerizácia - zmeny postihujú väčšiu oblasť, vzhľad pomarančovej kože, vidíme priehlbinky. Nerovnosti kože vidieť po jej napnutí.

3.štádium- fibróza - rozsiahlejšie zmeny, opuch a početnejšie priehlbinky, mnohopočetné podkožné uzlíky. V tomto štádiu je výrazne znížená tvorba kolagénu a elastínu.

4.štádium - sklerotizácia - ťažká celulitída, mnohopočetné väčšie uzlíky a priehlbinky, opuch, bolesť na dotyk.

Kedy celulitída vzniká

Zvyčajne po puberte. Asi u 12 % žien sa objavuje už počas pohlavného dozrievania. V 20 % počas tehotenstva a 25 % žien postihne až počas menopauzy. Môžeme predpokladať, že celulitída vzniká v čase hormonálnych zmien.

Príčiny vzniku celulitídy

- Estrogény – ženské pohlavné hormóny – vplývajú na podkožné cievy. Zníži sa prívod kyslíka k tukovým bunkám. Dochádza k prestavbe tukového tkaniva a výsledkom je nerovný, drsnejší vzhľad povrchu kože.
- Genetické faktory.
- Nesprávne stravovacie návyky – vysoký prísun živočíšnych tukov a naopak nedostatok rastlinných tukov, nadmerný príjem sacharidov, nedostatok ovocia, zeleniny, vitamínov.
- Nedostatočná fyzická aktivita.
- Hormonálne poruchy – poruchy funkcie vaječníkov, nadobličiek, príp. hypofýzy.
- Alkohol, nikotín.
- Poruchy krvnej cirkulácie.

Prevenia celulitídy

Ako predchádzať celulitíde

Nevyhnutné je vylúčiť všetky faktory, ktoré napomáhajú vzniku celulitídy.

Používame **anticelulitídové krémy**, ktoré obsahujú látky ako aminoflín a deriváty kofeínu, ktoré zlepšujú prekrvenie kože. Výťažky rôznych rastlín takisto stimulujú prekrvenie kože.

Masáž tiež zvyšuje prekrvenie. Používame špeciálne masážne disky, ktoré pôsobia efektívnejšie ako obyčajná masáž rukami. Pri masáži dochádza ku zvýšeniu prekrvenia tkanív a k lepšiemu odtoku lymfy. Pri celulolipolýze sa na postihnuté miesta priložia elektródy a vplyvom striedavého elektrického prúdu sa zvyšuje metabolizmus buniek, redukujú sa molekuly tuku. Zvyšuje sa prekrvenie a odtok lymfy.

Metódy odstraňovania celulitídy

1. Lymfomasáž (anticelulitídová) – ručná, prístrojová
2. Vákuová podtlaková masáž
3. Rozbíjanie tukových buniek ultrazvukom
4. Kryolipolýza
5. Rádiofrekvencia
6. Celulolipolýza
7. Saunovanie, šport a fyzická aktivita, strava
8. Liposukcia

Liečba celulitídy

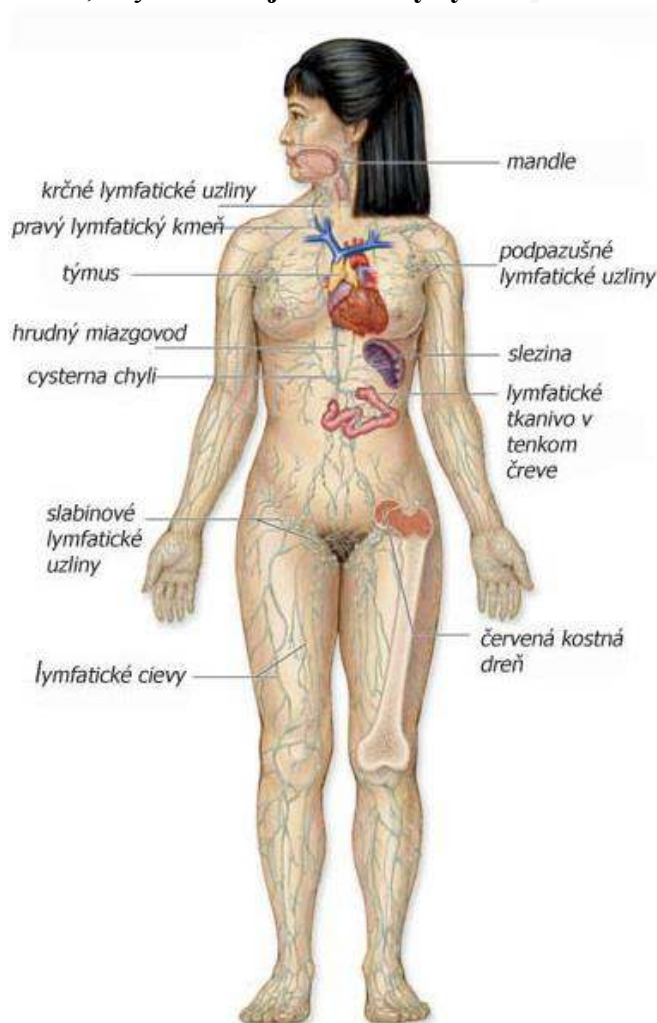
Liečba celulitídy je zložitý proces, ktorý si vyžaduje trpezlivosť a námahu. Všetky metódy liečby môžeme rozdeliť do dvoch veľkých skupín – **domáce a odborné**. Najefektívnejšia je kombinácia metód z oboch skupín.

1. Lymfomasáž

Lymfatická masáž je vhodným "bojovníkom" proti celulitíde, kedy sa v bunkách hromadia odpadové toxické látky, zväčšujú sa tukové podkožné bunky, spájajú sa do hroznovitých strapcov, tlačia na cievy aj na horné vrstvy kože. Vzniká horšie prekrvenie, ktoré zas bráni zásobovaniu buniek výživnými látkami a spomaľuje sa vylučovanie lymfatickými cestami.

Metódy prevedenia

- **ručná lymfomasáž** - je masážna technika, kde sa jemnými, pomalými a presne definovanými ťahmi, hmatmi a tlakom pôsobí na povrch tela, čím sa aktivuje pohyb lymfy v lymfatických cievach, ktoré odvádzajú lymfu do zberných lymfatických uzlín. **Lymfatické uzliny** filtrujú toxíny a cudzorodé látky, uvoľňujú biele krvinky do krvného obehu, a tým **aktivujú imunitný systém**.



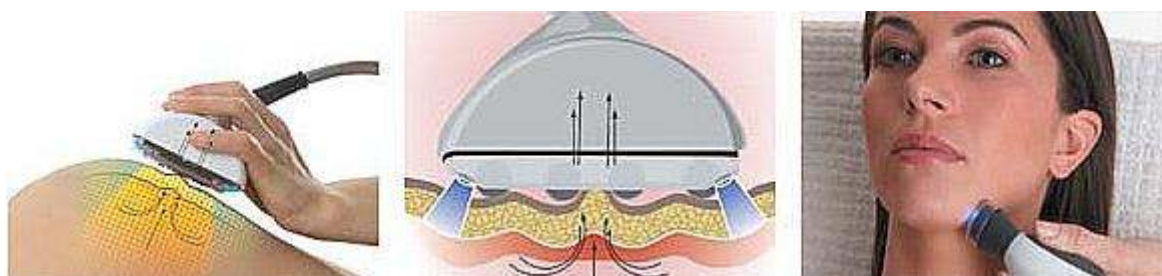
- **prístrojová kompresná lymfomasáž** - princíp metódy spočíva vytváraním kompresie v návlekoch, ktoré sú postupne nafukované vzduchom predpísaným tlakom.



2. Vákuová podtlaková masáž

Princíp metódy

Na postihnuté miesta pôsobíme špeciálnym prístrojom, ktorý vytvára podtlakom (otáčaním válcikov) kožnú riasu a ťahá ju smerom k sebe. Táto metóda sa využíva na odbúranie prebytočných tukových buniek, spevnenie pokožky, formovanie postavy.

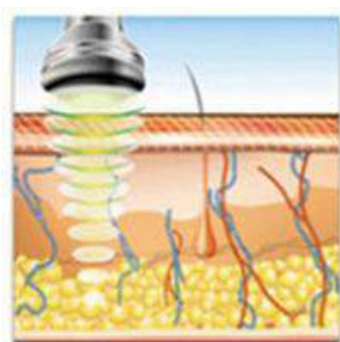


LINFODRAINER je multifunkčný prístroj na ručnú prístrojovú vákuovú lymfodrenáž

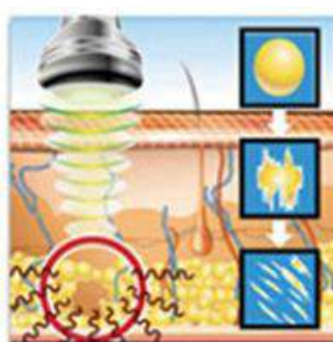


3. Rozbíjanie tukových buniek ultrazvukom

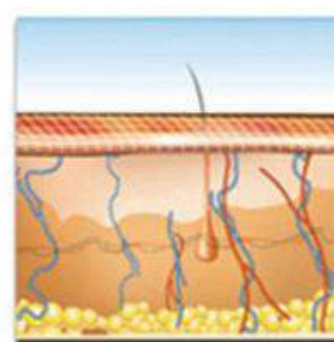
Ultrazvukový generátor s dvomi prídavnými vysokofrekvenčnými sondami na kavitáciu, využíva intenzívne **ultrazvukové vlny** na **redukciu** tukového vankúša, na **formovanie postavy a elimináciu celulitídy**. Pomocou ultrazvukových vln vytvorí v tukovej bunke bublinky, ktoré sa pôsobením okolitého tlaku rozpadajú a narúšajú stenu tukovej bunky. Tuk obsiahnutý v bunke prejde do medzibunkového priestoru a odtiaľ je lymfatickým systémom vyplavený.



Tukové polštářky pod kůží



Působení kavitace

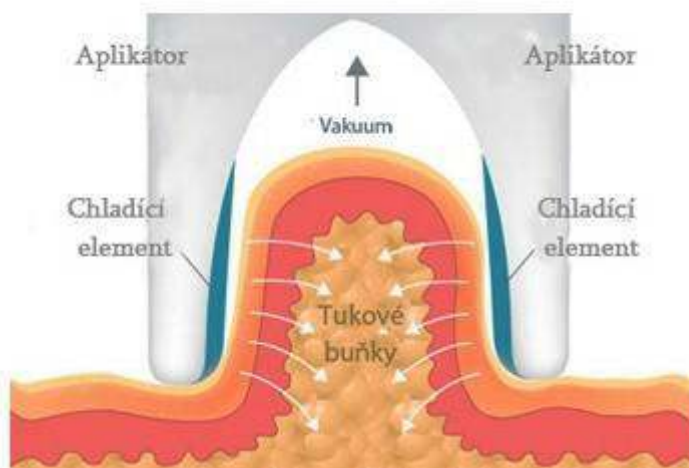


Viditelně méně tukových buňek již po 1. zákroku

4. Kryolipolýza

Kryolipolýza - alebo **liposukcia zmrazením** je najefektívnejšia neinvazívna metóda odbúravania podkožného tuku v súčasnosti. Tuk adipocytov/tukových buniek/ vplyvom nízkej teploty kryštalizuje a odumreté bunky sú odplavené lymfatickým systémom.

Teplota: 0 – 4°C bez poškodenia okolitého tkaniva



5. Rádiofrekvencia

Rádiofrekvencia je **neinvazívna** metóda, tzn. bez chirurgického zákroku, ktorá veľmi účinne eliminuje tukové bunky a rýchle spevňuje a vypína pokožku na rôznych častiach tela (brucho, ruky, nohy, sedacie partie a chrbát).

Princípom tejto metódy je **vyvolanie tepelného efektu**, vďaka ktorému je stimulovaná tvorba nového kolagénu. Ide o nebolestivú, bezpečnú a vysoko účinnú metódu k vyformovaniu postavy, zmierneniu prejavov celulitídy a odstráneniu ochabnutej pokožky.

6. Cellulolipolýza

Pri cellulolipolýze zavádzame do kože tenké elektródy. Pôsobením striedavého elektrického prúdu sa mení náboj tukového tkaniva a tým sa ničia molekuly tuku. Pri cellulolipolýze sa znižujú tukové zásoby, "rozpušťa" sa tuk, zlepšuje sa prekrvenie a odtok lymfy.

7. Saunovanie, šport a fyzická aktivita, strava

Cieľom pravidelného cvičenia je znížiť telesnú hmotnosť, odbúrať tuk a stimulovať svalovú činnosť. Prekrvenie svalových buniek vždy vedie k zlepšeniu prekrvenia svalov okolo nich. Teda, v prípade celulitídy, podkožného tukového tkaniva. Pri saunovaní vylúči telo až 1,5 l tekutín spolu s odpadovými látkami z tkanív.

8. Diéta

Nesprávne stravovanie vedie k nahromadeniu toxínov a nestrávených metabolitov, čo je podstata celého problému vzniku celulitídy. Nevhodná je strava bohatá na nasýtené tuky, ako sú vyprážené jedlá, používanie prepáleného oleja, strava bohatá na živočíšne tuky, skryté tuky (údeniny, zmrzlina, čokoláda, keksy, tyčinky, zemiakové lupienky, biele pečivo, jedlá rýchleho občerstvenia) a nedostatok vitamínov a minerálov.

Dôležitý je dostatočný príjem tekutín 2,5 - 3 litre denne. Okrem čistej vody sú vhodné ovocné šťavy a detoxikačné čaje. Dôležitá je tiež pravidelnosť v jedení a zdravá, vyvážená strava.

9. Anticelulitídové krémy

V súčasnosti vyrábajú kozmetické firmy veľké množstvo anticelulitídových krémov, telových mliek a olejov. Všetky pôsobia na rovnakom princípe. Účinné látky týchto prípravkov zvyšujú metabolizmus buniek, ktoré sa zúčastňujú na vzniku celulitídy. K účinným látkam patrí kofeín, teofilín, vitamín A, výťažky z rozmarínu, gaštanu, lekna, fíkusu. Prípravky sú vhodné ako prevencia.