

Redukcja cellulitu

Agnieszka Zielińska gr. 34z



Cellulit (lipodystrofia) jest defektem kosmetycznym, z którym boryka się około 90% kobiet. Może występować niemalże na każdej części ciała, jednak najczęściej pojawia w okolicach ud i pośladków. Jest konsekwencją niedostatecznego wydalania końcowych produktów przemiany materii.



Rozwija się stopniowo (w trzech etapach – obrzękowe, włóknieniowe, stwardnieniowo - guzkowe), z reguły u pań. Za jego powstawanie odpowiedzialne są przede wszystkim estrogeny (hormony żeńskie), które między innymi zwiększają przepuszczalność naczyń krwionośnych i retencję wody w organizmie.

Do rozwoju cellulitu przyczyniają się również: niewłaściwa dieta, zaburzenia układu krążenia, uwarunkowania genetyczne, zaburzenia emocjonalne, brak ruchu oraz noszenie obcisłych ubrań.

Skóra objęta cellulitem, ze względu na charakterystyczny wygląd, zyskała miano pomarańczowej skórki. Jest nieładna, gąbczasta, pokryta nierównomiernymi zgrubieniami. Cellulit nie jest chorobą, jednak skóra nim objęta może być tkliwa i bolesna, nawet przy najmniejszym ucisku.



Najskuteczniejsze metody gabinetowe



Żadna z metod nie zagwarantuje 100% skuteczności, jednak jeśli zabiegi gabinetowe będą stosowane łącznie z odpowiednią dietą, pielęgnacją domową i aktywnością fizyczną, jest duża szansa na uzyskanie pożądanego efektu.

Głównym celem zabiegów wyszczuplających i antycellulitowych jest poprawa krążenia krwi i limfy, uaktywnienie przezskórnej wymiany osmotycznej, rozdrabnianie i usuwanie z adipocytów (komórka tłuszczowa, syntetyzująca i magazynująca tłuszcze proste) tłuszczu, wzmożenie tempa przemiany materii oraz eliminacja toksyn.

W kosmetyce najczęściej wykorzystuje się działanie termiczne preparatów (ciepło lub zimno). Są to z reguły zabiegi typu body wrapping (ciasne owijanie ciała bandażami nasączonymi substancjami bogatymi w składniki biologicznie czynne).

Skurcz naczyń krwionośnych skóry i tkanki podskórnej, przemieszcza krew do głębiej położonych tkanek, zwiększając przepływ krwi przez duże tętnice i żyły (najsilniejsze reakcje w obrębie kończyn górnych i dolnych).

Po pewnym czasie skurcz naczyń ustępuje i ulegają one rozszerzeniu, co powoduje zwiększenie przepływu krwi i podwyższenie temperatury skóry. W kolejnej fazie następuje na powrót skurcz naczyń, po czym ponownie ulegają one rozszerzeniu.

Takie zjawisko w fizykoterapii nazywane jest falami Lewisa.

Redukcja cellulitu pod wpływem zimnych zabiegów jest dużo intensywniejsza, niż pod wpływem ciepła. W konsekwencji zimnych okładów następuje wzmożenie czynności wydzielniczej nerek (usunięcie nadmiaru wody z organizmu), zwiększenie napięcia mięśni, przyspieszenie przemiany materii.

Zimne zabiegi dodatkowo działają przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo i przeciwkrwotocznie. Dzięki tym szczególnym właściwościom, mogą się im poddawać osoby mające problem z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi, żyłakami, cierpiące z powodu obrzęków.

Zabiegi typu body wrapping należy
wykonywać w serii od 10 do 12
zabiegów, 2 – 3 razy w tygodniu. W
celu podtrzymania efektu
wykonuje się jeden zabieg na
miesiąc, tak zwany zabieg
przypominający.

Najskuteczniejsze preparaty modelujące sylwetkę i działające antycellulitowo powinny zawierać w swoim składzie:



kofeinę – kofeina usuwa z organizmu zalegające toksyny, przyspiesza odpływ limfy z tkanki tłuszczowej, poprawia krążenie krwi w naczyniach włosowatych, aktywizuje i przyspiesza lipolizę, uwalnia nadmiar tłuszczu z adipocytów zmniejszając ich rozmiar;



ekstrakt z alg Laminaria – znacznie przyspiesza przemianę materii, usuwa toksyny, ułatwia absorpcję innych składników aktywnych zawartych w preparatach;

wyciąg z hebanu – pobudza krążenie, przywraca równowagę wodną, chroni skórę przed wolnymi rodnikami oraz w dużym stopniu działa na redukcję cellulitu;



wyciąg z bluszczu - wzmacnia syntezę kolagenu i elastyny zwiększając napięcie i sprężystość skóry, powoduje rozchodzenie się tzw. pęcherzyków wodnych w skórze, co przyspiesza usuwanie toksyn i tłuszczu z tkanki podskórnej, wpływa na poprawę przemiany materii, i zmniejsza odkładanie się tkanki tłuszczowej; poprawia krążenie krwi, działa ujędrniająco i wygładzająco, chroni skórę przed rozszerzaniem i pękaniem naczynek krwionośnych.



Sprzęt do modelowania sylwetki



Do wprowadzenia składników biologicznie czynnych w głębsze warstwy skóry można zastosować z powodzeniem **ultradźwięki**, które dodatkowo rozbijają cząsteczki tłuszczu zwiększając skuteczność zabiegów antycellulitowych i ujędrniających.

Mikromasaż ultradźwiękowy poprzez swoje działanie mechanicznie powoduje powstanie w tkankach pewnego nadciśnienia, to sprawia, że błony komórkowe stają się bardziej przepuszczalne.

Dzięki temu łatwiejsze jest wydalanie produktów przemiany materii i przyswajanie ważnych składników odżywczych przez komórki. W wyraźny sposób poprawia się regeneracja komórek. Skóra i tkanka mięśniowa staje się dzięki temu zdrowsza i znacznie bardziej sprężysta.

Ultradźwięki wpływają na zwiększone wchłanianie preparatów kosmetycznych w skórę (sonoforeza).

Dotyczy to nawet związków wielocząsteczkowych, które w innych warunkach nie penetrują w głąb skóry.

Zabiegi z wykorzystaniem ultradźwięków są przyjemne i dają prawie natychmiastowe efekty.

Innym i jeszcze skuteczniejszym rozwiązaniem jest **mezoterapia bezigłowa**, która polega na skojarzonym działaniu elektroporacji i ultradźwięków. To unikalne połączenie znacznie zwiększa ilość, głębokość i równomierność wprowadzania substancji aktywnych w głąb skóry, niemożliwą w przypadku innych systemów dyfuzyjnych.

Na rynku kosmetycznym dostępne są aparaty, które mogą być pomocne w walce z nadwagą i cellulitem. Jednym z nich jest **urządzenie do pneumatycznego masażu sekwencyjnego**. Masaż pneumatyczny inaczej baryczny, to zabieg w którym powierzchnia masowana zostaje poddana stałemu lub fazowemu uciskowi wyważanemu przez specjalny aparat połączony z mankietem.

Mankiet zakłada się na wybraną część ciała, która poddawana jest naprzemiennemu oddziaływaniu podwyższonego i obniżonego ciśnienia. Aparat generuje żądane ciśnienie i jego zmiany w czasie.

Dobry aparat powinien umożliwiać dobór odpowiedniego programu masującego do rodzaju problemu, oraz oczekiwań klienta.

Pozwala na wyłączenie mankietu obejmującego części ciała, której klient nie chce poddawać masażowi lub która nie może być masowana.

Efekty zabiegów przy użyciu aparatu do masażu pneumatycznego są bardzo szybko widoczne. Masaż tego typu pobudza przepływ limfy, usuwa toksyny, stymuluje układ mięśniowy oraz eliminuje obrzęki rąk i nóg.

Kolejnym ciekawym aparatem jest urządzenie do masażu oscylacyjnego (wibracyjnego), pozwalające zastąpić tradycyjną wibrację i osiągnąć najkorzystniejszą częstotliwość drgań.

Masaż oscylacyjny jest najskuteczniejszą formą masażu w terapiach modelujących sylwetkę i antycellulitowych.

Sprzęt najnowszej generacji powinien umożliwiać dobór odpowiedniego programu do indywidualnych potrzeb oraz posiadać duży wybór aplikatorów (nasadek masujących).

Działanie masażu oscylacyjnego na organizm :

- zwalcza cellulit poprzez stymulację układu krążenia i układu limfatycznego,
- złuszcza zrogowaciałe komórki naskórka, dzięki czemu skóra odzyskuje swój naturalny blask,
- stymuluje fibroblasty do bardziej aktywnej syntezy kolagenu i elastyny, wpływając na poprawę sprężystości i ogólnego wyglądu estetycznego,



- udrażnia naczynia kapilarne zwiększając cyrkulację, usuwając zastoje krwi i limfy,
- zwiększa przenikanie tlenu przez błony cytoplazmatyczne komórek,
- pobudza rozkład trójglicerydów, przemianę materii oraz usuwanie zbędnych substancji odpadowych,
- eliminuje toksyny i pobudza wymianę komórkową.

Ciekawą propozycją jest **cellulogia** (**lipomasaż**). Jest to zabieg wykonywany za pomocą masażu podciśnieniowego o działaniu ujędrniającym na skórę i podskórną tkankę tłuszczową, zatem metodę tę można zaliczyć do masażu łącznotkankowego. Lipomasaż ma wielokierunkowe działanie:

- wyptyca blizny i rozstępy,
- redukuje cellulit,
- w widoczny sposób zmniejsza obwody ciała,
- stymulując mikrokrążenie powoduje zmniejszenie obrzęków.

Zabieg cellulologii polega na masażu całego ciała, z wyjątkiem piersi, przy pomocy specjalnej głowicy kielichowej wyposażonej w 6 ruchomych rolek która jest podłączona do ssącej rury. Zabiegi są całkowicie nieinwazyjne i bezpieczne, wspomagają naturalne procesy zachodzące w organizmie.

Dodatkowo stymulują wytwarzanie endorfin przynosząc relaks i odprężenie. Masaż wykonuje się z wykorzystaniem specjalistycznych preparatów antycellulitowych, modelujących lub regenerujących.

Idealnym rozwiązaniem także jest propozycja zabiegów w **kapsule spa**, która pozwoli osiągnąć maksimum relaksu. Zapewnia ona kompleksowe prowadzenie kuracji w zależności od potrzeb klienta. Mogą to być terapie wyszczuplające, antycellulitowe, modelujące czy relaksujące. Kapsuła wyposażona w saunę parową, aromaterapię, saunę na podczerwień, prysznic Vichy gwarantuje przeprowadzenie zabiegów w komfortowych warunkach.

Sauna parowa, która jest niezbędną funkcją klasycznej kapsuły w znacznym stopniu przyspiesza wchłanianie kosmetyku i potęguje zapach, który w tym przypadku ma kluczowe znaczenie.



Dodatkowa funkcja masażu wibracyjnego spowoduje rozluźnienie mięśni, zlikwidowanie napięcia i złagodzenie nerwobóli. Niezbędnym elementem jest także muzyka, która pozwoli zapomnieć o codziennych obowiązkach.

Ogromnym atutem kapsuły jest możliwość zastosowania, coraz bardziej popularnej w kosmetyce chromoterapii (leczenie kolorem). Odpowiednio dobrana wiązka światła może spotęgować działanie kosmetyku i natężenie zapachu a dodatkowo wprowadzić klientkę w dobry nastrój.