



Wszystko, co powinnaś wiedzieć o cellulicie

MEDYCYNĄ ZABIEGI ODŻYWIANIE ODCHUDZANIE PORADY URODA MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Cellulit / Źródło: Fotolia / and.one

Cellulit to jeden z najczęściej występujących defektów urodowych kobiet. Wszyscy wiemy, jak wygląda, jednak już bardziej pogłębiona wiedza na jego temat pozostaje stosunkowo niewielka. Czym jest? Dlaczego powstaje? Czy dotyczy wyłącznie kobiet? A wreszcie pytanie, na które odpowiedź nurtuje zapewne większość z Was: czy można z nim skutecznie walczyć... i jak to zrobić?

Cellulit, zwany potocznie „pomarańczową” to po prostu nieprawidłowo rozmieszczona tkanka tłuszczowa, która współistnieje ze zmianami o charakterze obrzęku i włóknienia w obrębie tkanki podskórnej. Do dziś nie ustalono jednoznacznie, jak powinien być traktowany: jako swego rodzaju choroba czy też bardziej specyficzne uwarunkowanie o charakterze fizjologicznym. Z punktu widzenia specjalistów zajmujących się tym tematem, nie ma to jednak większego znaczenia. Spora część kobiet ma cellulit (choć od pewnego czasu zaczynają borykać się z nim także mężczyźni), a niemal wszystkie nie czują się w jego „towarzystwie” dobrze. Zanim jednak przejdziemy do sposobów walki z nim, trzeba najpierw dobrze poznać wroga!

Dlaczego powstaje cellulit?

Ciężko jednoznacznie wskazać główny powód powstawania tego problemu. Alicja Paluch, kosmetolog krakowskiego Centrum Medycznego Sublimed, mówi o najważniejszych przyczynach. – Zła dieta, brak ruchu, siedzący tryb życia, problemy z gospodarką wodną, problemy żylne oraz tzw. niehigieniczny tryb życia – wymienia specjalistka Sublimed. Jednocześnie wskazuje, dlaczego cellulit dotyczy przede wszystkim kobiet. – Jest to spowodowane tym, że kobiety mają więcej tkanki

tłuszczowej, a mężczyźni – tkanki mięśniowej. U panów dominuje tłuszcz trzewny (a więc osadzający się na narządach wewnętrznych), natomiast u kobiet więcej znajduje się go w tkance podskórnej – tłumaczy kosmetolog.

Z kolei lek. med. Kamila Białek-Galas, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej Sublimed, wskazuje na inny, bardzo ważny powód, dla którego panie są znacznie bardziej podatne na powstawanie cellulitu. To hormony płciowe. Brak równowagi pomiędzy poziomem estrogenów i progesteronu skutkuje tendencją do zatrzymywania wody w organizmie, zaburzeniami mikrokrążenia i zastojami żylnymi, a także zwiększoną przepuszczalnością naczyń krwionośnych i w konsekwencji obrzękami. Dodajmy do tego jeszcze zaburzenia w funkcjonowaniu układu limfatycznego i uwarunkowania genetyczne, na które nikt niestety wpływu już mieć nie może... i mamy już komplet.

Przyczyn, z powodu których cellulit jest urodowym defektem na ciele wielu kobiet, jest – jak widać – mnóstwo. Wspomnijmy w tym miejscu jeszcze w paru słowach o tym, kiedy problem może pojawić się również u panów. Ponieważ w ostatnim czasie ich również zaczyna on dotyczyć. – Jest to spowodowane kilkoma czynnikami, wśród których wymieniałabym następujące: siedzący tryb życia, brak wysiłku fizycznego, zła dieta, lecz przede wszystkim obniżony poziom androgenów (męskich hormonów płciowych), co powoduje, że równowaga hormonalna zaczyna przesuwać się w kierunku estrogenów. Zaburzenia hormonalne są więc główną przyczyną występowania tej przypadłości u mężczyzn – mówi Kamila Białek-Galas, specjalistka Sublimed. Jednocześnie jednak uspokaja panów. – Fakt, że u niektórych mężczyzn cellulit się pojawia, jest w dalszym ciągu stosunkowo rzadki. Występuje tak naprawdę w kilku głównych przypadkach: kiedy mężczyzna cierpi na choroby wiążące się ze wzrostem poziomu estrogenów (np. hipogonadizm) lub podczas kuracji estrogenowej przy leczeniu raka prostaty. Ze spadkiem testosteronu mogą też zmagać się panowie przyjmujący sterydy anaboliczne czy stosujący przewlekłe kuracje sterydowe w przebiegu różnych chorób zapalnych. Co ciekawe, pewnym ryzykiem okazuje się być również dieta bogata w soję, która zawiera fitoestrogeny, a więc substancje o budowie przypominającej żeńskie hormony płciowe – tłumaczy dermatolog.

Jak wygrać z problemem... na własną rękę?

Mimo, że przyczyny cellulitu są bardzo zróżnicowane i złożone, nie oznacza to, że nie ma na tę przypadłość skutecznych sposobów. Co zatem możemy zrobić, aby się go pozbyć? W pierwszej kolejności możesz spróbować uporać się z problemem sama. Może zabrzmieć to banalnie, jednak najpierw zacznij przywiązywać uwagę do tego, co jesz. Jeśli do tej pory Twoja dieta była bogata w węglowodany, powinnaś to zmienić. Tego typu produkty spożywcze, co nikogo pewnie nie zaskoczy, przyczyniają się do wzrostu objętości tkanki tłuszczowej. Kolejnym nawykiem, który powinnaś w sobie wyrobić, jest unikanie wszelkich produktów wysoce przetworzonych, ulepszaczy i dodatków pokarmowych, które zatrzymują wodę w organizmie, przyczyniając się w ten sposób do powstawania cellulitu.

Jak więc się odżywiać, aby zminimalizować ryzyko pojawiania się cellulitu?

Specjaliści radzą, aby pić dużo (tzn. ok 2 litrów dziennie) wody niskosodowej niegazowanej, maksymalnie ograniczać sól (zatrzymuje wodę w organizmie), a także stosować się do diety niskowęglowodanowej i niskotłuszczowej (odpadają więc słodycze i fastfoody). Bardzo ważne jest też regularne spożywanie posiłków (co 3-4 godziny, 4-5 małych posiłków dziennie), z dużą ilością warzyw, owoców oraz ryb, które są bogate w kwasy Omega 3, 6 i 9. Kawę postarajmy się zastąpić zieloną herbatą, unikajmy też papierosów i innych używek. Sport to kolejny po diecie „domowy” sposób na cellulit, który jest w tej walce bardzo dużym sprzymierzeńcem. Pomaga nie tylko w spalaniu tkanki tłuszczowej, ale też poprawia krążenie krwi. Z kolei sama praca mięśni nóg stymuluje krążenie, przeciwdziałając zastojom żylnym, które są przyczyną powstawania obrzęków.

Kiedy do gabinetu?

Wiele kobiet stosuje się do powyższych wskazówek, jednak wciąż nie mogą rozstać się z cellulitem. Co zatem im pozostaje? Na szczęście bardzo wiele sposobów o kosmetyczno-medycznym charakterze. Alicja Paluch z Sublimed podpowiada kilka zabiegów kosmetycznych. – Te bardziej podstawowe to masaże, peelingi gruboziarniste i wszystkie zabiegi, które usprawniają krążenie i pozwalają skupić się konkretnie na newralgicznych dla nas fragmentach ciała. Spośród wielu sposobów walki z cellulitem na polu kosmetycznym, często podpowiadam pacjentkom, nawet tym z bardziej zaawansowanym problemem, zabieg ICOONE Laser. Jest to dobra technologia w walce z różnymi niedoskonałościami skóry, takimi jak brak jędrności, obrzęki czy właśnie cellulit. Łączy w sobie działanie światła LED (zwiększa metabolizowanie komórek tłuszczowych) i lasera diodowego (wspomaga ich obkurczanie). Optymalne rezultaty uzyskuje się zazwyczaj po serii 10-15 zabiegów wykonywanych mniej więcej co dwa-trzy dni. Efektem jest wygładzenie i uelastycznienie skóry.

No dobrze, tylko co, jeśli zabiegi kosmetyczne nic nam nie dadzą?

Wówczas powinny wkroczyć już mocniejsze, lecz jednocześnie bardziej skuteczne metody medycyny estetycznej. Zdaniem lekarzy zajmujących się tą dziedziną, najlepsze efekty daje leczenie skojarzone, a więc w optymalny sposób łączące kilka różnych metod zabiegowych. Takich jak np. wspomniany ICOONE Laser w połączeniu z karboksyterapią (wstrzykiwanie małych dawek czystego CO2 w obszar zabiegowy) lub mezoterapią antycellulitową (dostarczenie bezpośrednio do skóry substancji

lecznicych i regenerujących). Takie połączenie umożliwi szybsze wyrównywanie tkanki podskórnej, a skóra staje się bardziej napięta, jędrna i wygładzona. – Jeśli chodzi o częstotliwość stosowania tych dodatkowych zabiegów, to karboksyterapię należy stosować do każdego zabiegu wspomnianą wcześniej technologią, natomiast w przypadku mezoterapii antycellulitowej powinien być to jeden zabieg tygodniowo, a czasem nawet jeden na dwa tygodnie – tłumaczy dermatolog Kamila Białek-Galas.

Co zrobić, żeby cellulit nie wrócił?

Kiedy w końcu uda Ci się już pozbyć niechcianego towarzysza ze swojego ciała, musisz już tylko pamiętać, żeby unikać dawnych złych nawyków żywieniowych, regularnie (tzn. ok. trzy razy w tygodniu) uprawiać sport i pić dużo wody. Warto też pamiętać, aby po skończonej serii zabiegów wykonywać tzw. zabiegi podtrzymujące, polegające na pojedynczych wizytach u kosmetyka (np. na masaż) raz na tydzień-dwa. Dzięki temu regularnie będziemy podtrzymywać uzyskany wcześniej wymarzony stan naszej skóry. Ciało na bieżąco będzie utrzymywane w dobrej kondycji, a cellulit, nawet jeśli po jakimś czasie powróci, będzie już wtedy o wiele łatwiejszy do usunięcia.

/ Źródło: Informacje prasowe