

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΑΔΑΣ**



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : ΒΑΪΡΛΗ ΜΑΡΙΑ

ΑΪΔΙΝΙΔΟΥ ΑΘΗΝΑ

ΤΣΑΓΑΛΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Α΄ ΜΕΡΟΣ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

#### ΣΕΛΙΔΕΣ

1) Εισαγωγή	4
2) Ανατομία της κυτταρίτιδας	5
3) Κυτταρίτιδα και φύλο:	
α) Η ιδιαίτερη ανατομική διαμόρφωση του υποδόριου ιστού της γυναίκας , σε σχέση με τον άνδρα	6
β) Κυτταρίτιδα και βάρος του σώματος	9
4) Στάδια της κυτταρίτιδας	10
5) Διάγνωση της κυτταρίτιδας	12
6) Είδη κυτταρίτιδας	13
7) Σημεία εντοπισμού κυτταρίτιδας	14

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

1) Κυτταρίτιδα και αιτιοπαθογένεση:	
α) Η κακή φλεβική και λεμφική κυκλοφορία	16
β) Ιδιαιτερότητα του γυναικείου μεταβολισμού μέχρι την εμμηνόπαυση	17
2) Παράγοντες που οδηγούν στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας:	
α) Τρόπος ζωής	18
β) Γενική υγεία	20
γ) Ορμόνες και κληρονομικότητα	21
3) Θεωρίες που αφορούν την κυτταρίτιδα	23
4) Διαβήτης κυτταρίτιδα	25
5) Τροχιακή κυτταρίτιδα και προεπιλεγμένη κυτταρίτιδα στην παιδική ηλικία	26

## Β΄ ΜΕΡΟΣ

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

	ΣΕΛΙΔΕΣ
1. Τρόποι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας	28
2. Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με μηχανήματα:	
α) Μεσοθεραπεία	29
β) Ραδιοσυχνότητες	31
γ) Συστήματα Triactive	35
δ) Vela smooth	36
ε) Όζον	41
στ) Laser	42
ζ) Λιποαναρρόφηση	43
η) Διαδικασία θεραπείας εντόνων σημαδιών που άφησε η κυτταρίτιδα	43
θ) Ενδερμολογία	44
ι) Lipo active	47
κ) Βελονισμός	48
1) Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας με φυσικούς τρόπους:	49
α) Είδη του μασάζ	52
β) Διατροφή και κυτταρίτιδα	58
γ) Αντενδείξεις μάλαξης	59
2) Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με καλλυντικά:	60
α) Οξέα Φρούτων (ΑΗΑ)	66
β) Ρετινόλη	66

## Γ΄ ΜΕΡΟΣ

### ΣΕΛΙΔΕΣ

1) Ερωτήματα και προβληματισμοί που αφορούν την κυτταρίτιδα	67
2) Χρήσιμες συμβουλές σχετικά με την κυτταρίτιδα που μπορούν να την καταπολεμήσουν και ακόμα να βελτιώσουν την κατάσταση της	71
3) Συνταγές για να την αντιμετωπίσει η κυτταρίτιδας:	
α)Κους – Κους με πράσινο τσάι, μαϊντανό και δυόσμος	73
β)Μαύρο ρύζι βρασμένο σε πράσινο τσάι με πεπόνι, καρπούζι και φράουλες	74
γ)Σπιτικός ζελές με χυμούς από φρέσκο ανανά, πράσινο μήλο και γκρέιπφρουτ	75
4) Βιβλιογραφία	76

# Α΄ ΜΕΡΟΣ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

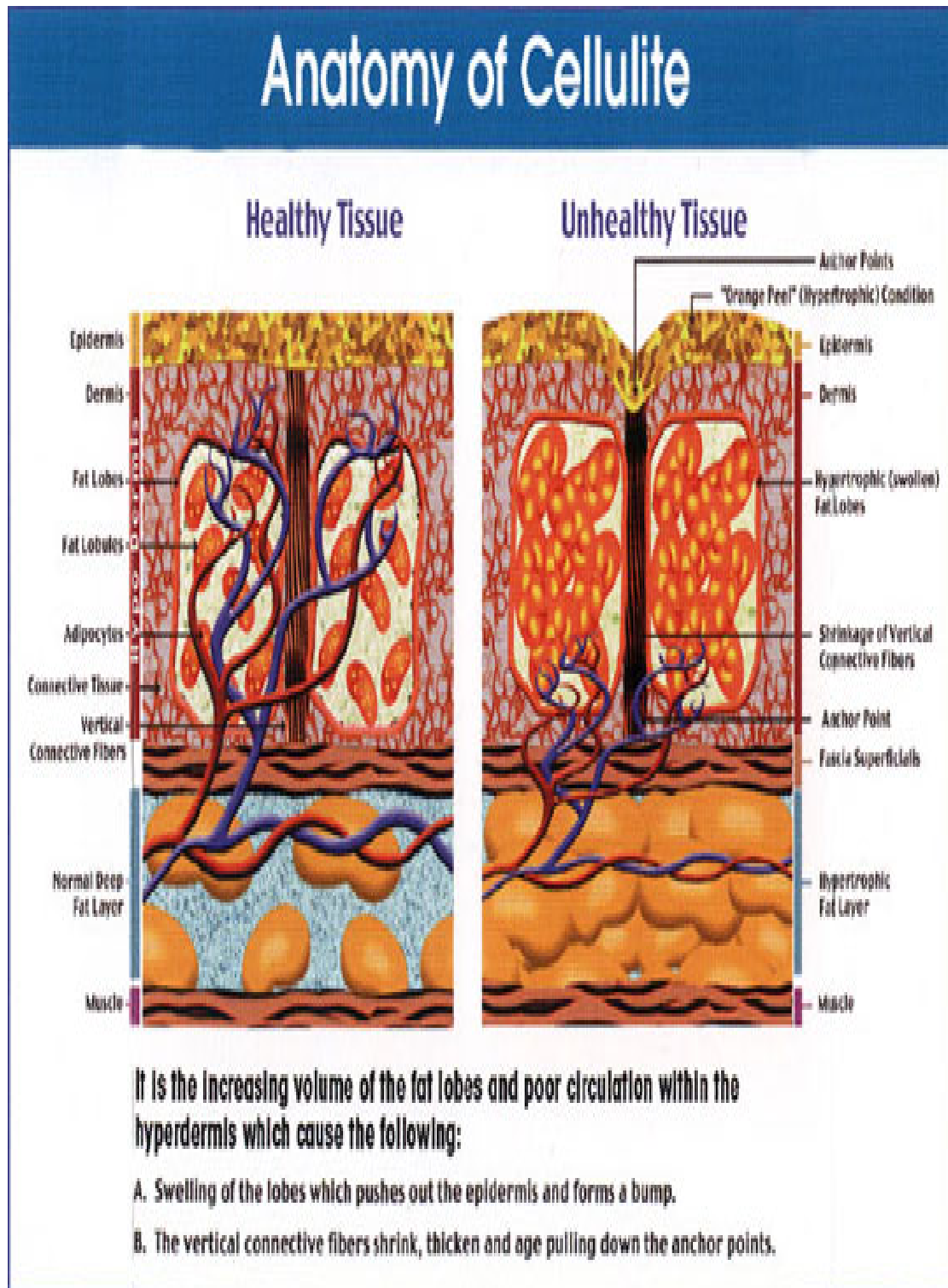
Η κυτταρίτιδα πρωτοπεριγράφηκε σε βάθος από ευρωπαίους γιατρούς στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα και μέχρι σήμερα η επιστήμη ασχολείται με αυτήν. Υπάρχουν πολλοί και διάφοροι ορισμοί οι οποίοι περιγράφουν την έννοια της κυτταρίτιδας.

Ο όρος «ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ» αναφέρετε στην εναπόθεση λίπους και νερού ανάμεσα στο δέρμα και ακριβώς κάτω από στιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένη ελαστικότητα συνδετικού ιστού και ανάγλυφη όψη δέρματος. Δημιουργείται από κακή τοπική αιμάτωση, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα εκείνης της περιοχής να μην τρέφονται καλά. Έτσι ο οργανισμός, αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει ώστε να αποθηκεύσει τα λιποκύτταρα εκείνα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη για να τραφούν. Σε αυτή την περίπτωση, τα λιποκύτταρα αυξάνουν σε όγκο με αποτέλεσμα να συμπιέζουν τα αγγεία, εμποδίζοντας τις ανταλλαγές ουσιών και επιδεινώνουν το πρόβλημα της μικροκυκλοφορίας.([www.natural.gr](http://www.natural.gr))

Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ αποτελείται από λιπώδη ιστό που βρίσκεται εγκλωβισμένος στα τοιχώματα του συνδετικού ιστού. Ο λιπώδης ιστός ο οποίος αποτελείται από λιπώδη κύτταρα δρα ως αποθήκη ενέργειας: αποθηκεύει γλυκόζη και λίπος και στη συνέχεια τα απελευθερώνει στην κυκλοφορία του αίματος ανάλογα με τη λειτουργία των ενεργειακών αναγκών του οργανισμού. Η ανισορροπία μεταξύ της διαδικασίας αποθήκευσης και απελευθέρωσης αποτελεί αποφασιστικό παράγοντα στη δημιουργία κυτταρίτιδας.([www.spiritdayspa.gr](http://www.spiritdayspa.gr))

Για την κατανόηση της παραπάνω κατάστασης δηλαδή της κυτταρίτιδας πρέπει πρώτα να γίνει αντιληπτό πως είναι δομημένο το δέρμα. Είναι γνωστό ότι το δέρμα αποτελείται από 3 στρώματα: την επιδερμίδα, το χόριο και το υπόδερμα. Το υπόδερμα είναι το σημείο όπου εμφανίζεται η κυτταρίτιδα. Στο υπόδερμα υπάρχει ένας πλέγμα ινώδη συνδετικού ιστού που ονομάζεται ιστός μεμβράνης. Οι λειτουργίες του ινώδη ιστού είναι να κρατηθούν τα λιποκύτταρα στενά ενωμένα ώστε να υπάρξει η απαραίτητη δομική υποστήριξη για το δέρμα. Στην κυτταρίτιδα τα υποδόρια λιποκύτταρα ωθούνται προς τα πάνω (στο χόριο), και ο ιστός μεμβράνης ωθείται προς τα κάτω. Έτσι, τα λιποκύτταρα συμπιέζονται δημιουργώντας μικρές

διογκώσεις με αποτέλεσμα να εμφανίζεται η ανάγλυφη όψη του δέρματος. Λόγω της γήρανσης, το γυναικείο δέρμα αρχίζει να γίνεται λεπτότερο και ο ιστός μεμβράνης γίνεται πιο ινώδης.



## ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΦΥΛΟ

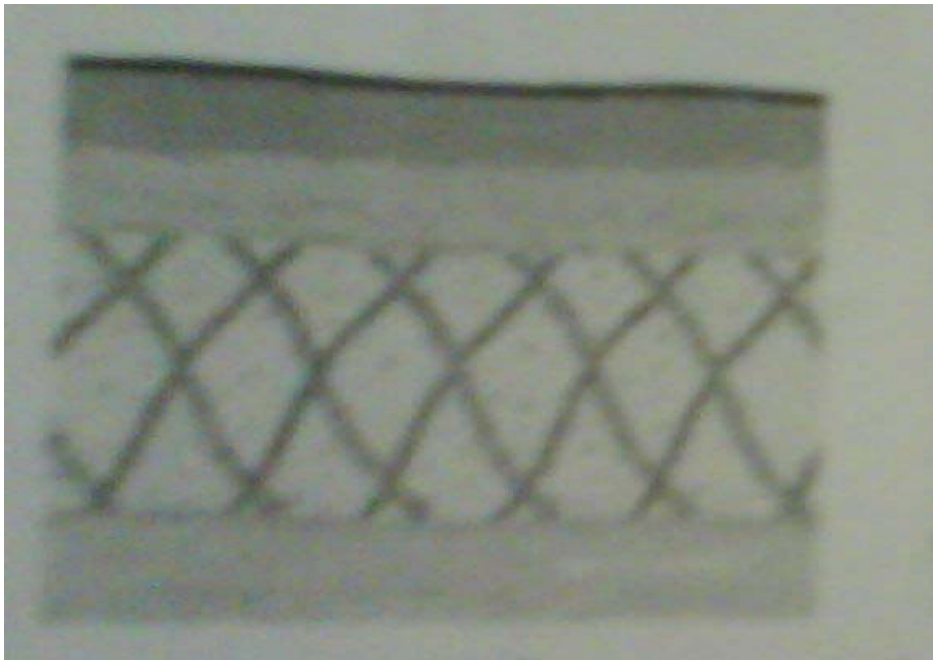
### **1. Η ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΥΠΟΔΟΡΙΟΥ ΙΣΤΟΥ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ, ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ:**

Η κυτταρίτιδα είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο που εμφανίζεται κυρίως σε γυναίκες και ελάχιστα στους άνδρες. Σύμφωνα με έρευνες στις γυναίκες της Μεσογείου υπάρχει μεγαλύτερη προδιάθεση εμφάνισης της κυτταρίτιδας από όλες τις υπόλοιπες γυναίκες. Είναι γνωστό ότι σε μία γυναίκα θα εμφανιστεί κυτταρίτιδα πιο συχνά από ότι σε ένα άνδρα και αυτό οφείλεται στην διαφορετική διαμόρφωση του υποδόριου ιστού, καθώς και σε ορμονικά αίτια.

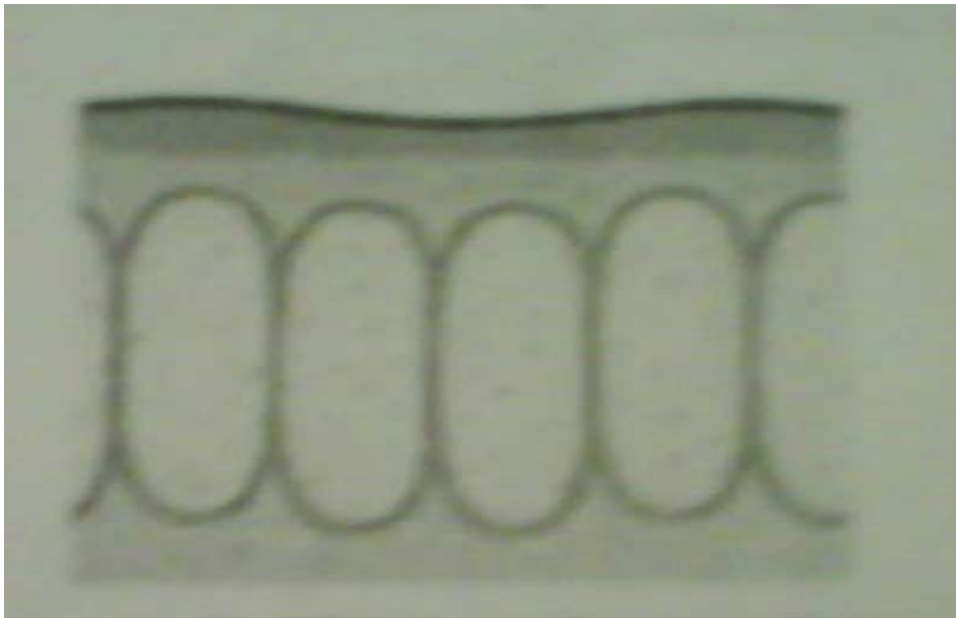
Ο συνδετικός ιστός της γυναίκας είναι πολύ άκαμπτος. Κατά συνέπεια οι γυναίκες κερδίζουν πιο εύκολα το βάρος λόγω της έλλειψης ευελιξίας και τα λιποκύτταρα τους επεκτείνονται, στον κοντινό συνδετικό ιστό. Τα λιποκύτταρα τείνουν να διογκωθούν προς τα πάνω, στην επιφάνεια του δέρματος, που δίνουν την κλασική εμφάνιση της ανάγλυφης όψης δέρματος στην κυτταρίτιδα.

Σε αντίθεση οι άντρες δεν παρουσιάζουν έντονο πρόβλημα διότι δεν συσσωρεύουν οιστρογόνα σε συγκεκριμένα σημεία και επιπλέον η αρχιτεκτονική δομή του λιπώδους ιστού τους έχει διαφορετική διάταξη σε σχέση με το γυναικείο οργανισμό (διαγώνια προς το δέρμα ) με αποτέλεσμα να μην δημιουργείται κυτταρίτιδα.

ΑΝΔΡΙΚΟ ΔΕΡΜΑ

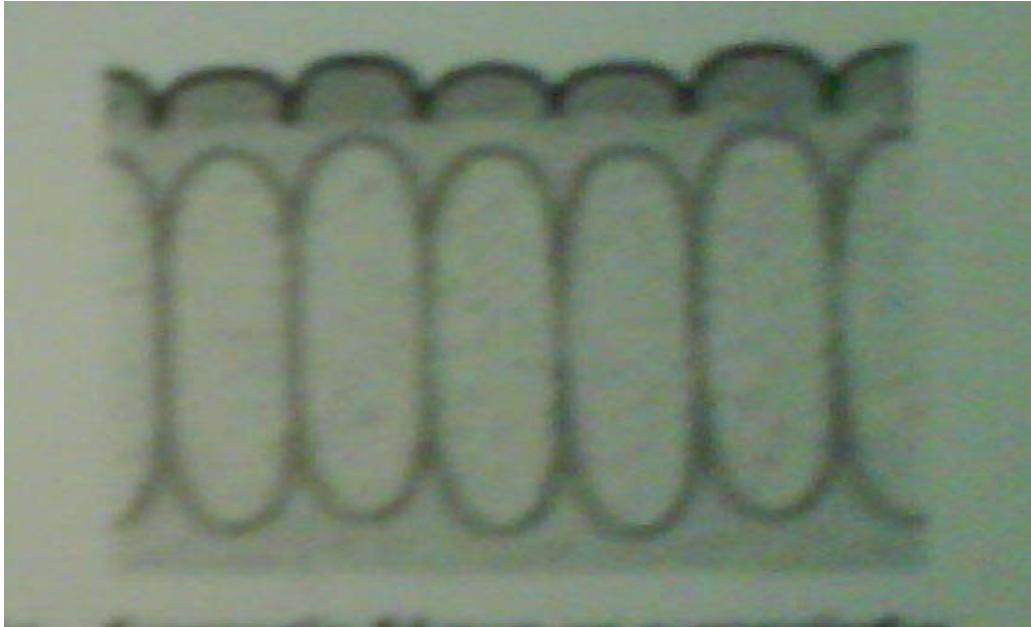


ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΔΕΡΜΑ ΧΩΡΙΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ



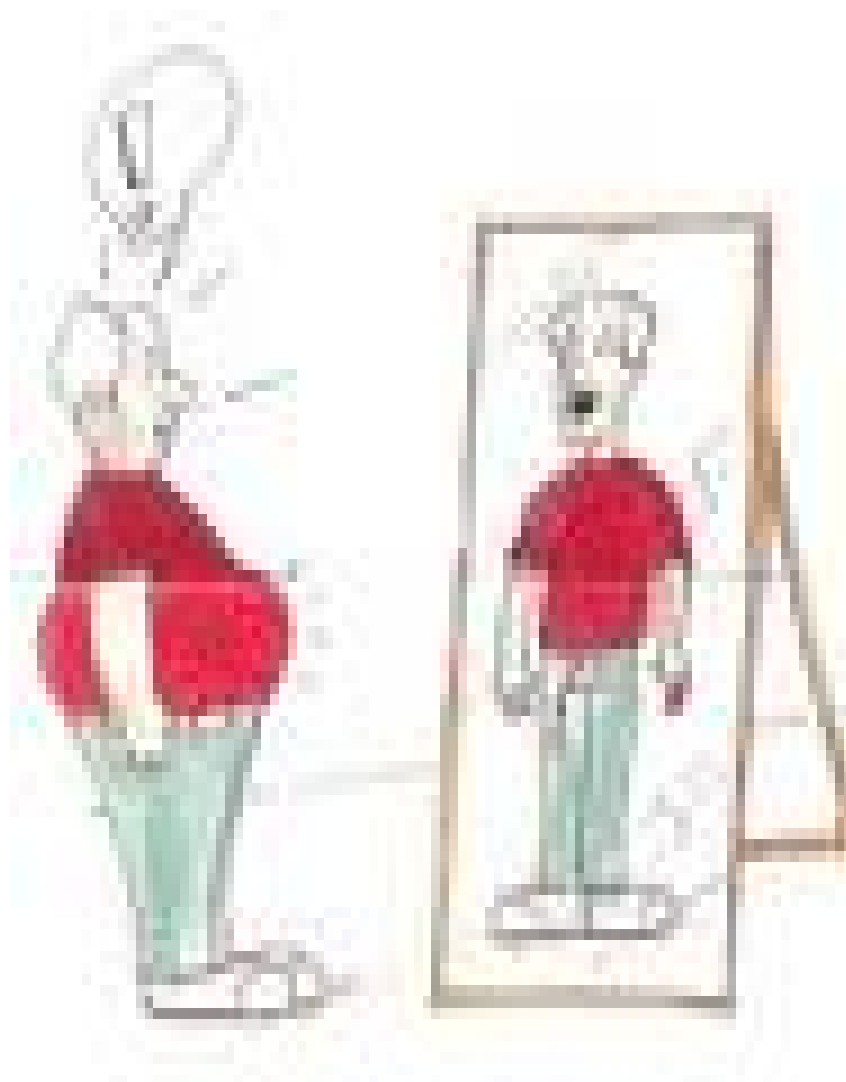


## ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ



## 2. ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Επίσης κυτταρίτιδα δεν έχει άμεση σχέση με το πάχος. Κυτταρίτιδα δεν έχουν μόνο οι παχύσαρκες γυναίκες, έχουν και οι αδύνατες. Όταν όμως συνοδεύεται από παχυσαρκία είναι γενικευμένη κυτταρίτιδα, το δέρμα παρουσιάζει μια οδυνηρή γενική διήθηση. Στις περιπτώσεις αυτές συνοδεύεται από υπερκερατώσεις και πολύ εύκολα δημιουργούνται αιματώματα. Όταν δεν συνοδεύεται η κυτταρίτιδα από παχυσαρκία, συνήθως είναι εντοπισμένη και σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις γενικευμένη. Μπορεί τέλος, να είναι επιφανειακή και να παρουσιάζεται με τη μορφή ανώμαλης επιφάνειας.

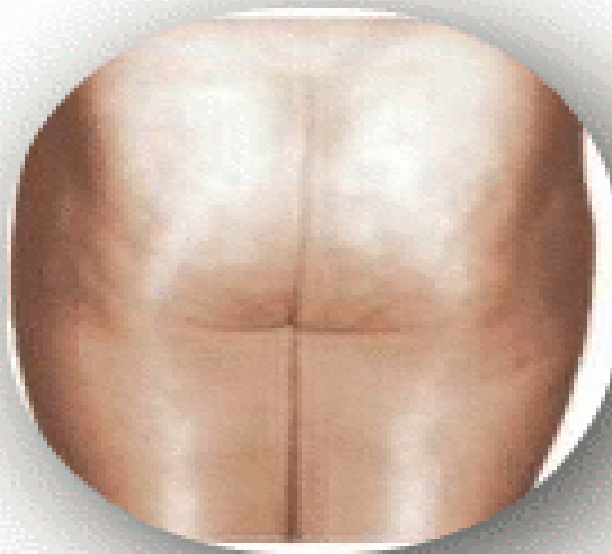


## ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Με βάση την ανωμαλία που παρουσιάζει το δέρμα και με την φθορά που έχει υποδόριος συνδετικός ιστός διακρίνεται στα πιο κάτω στάδια:

### Πρώτο στάδιο

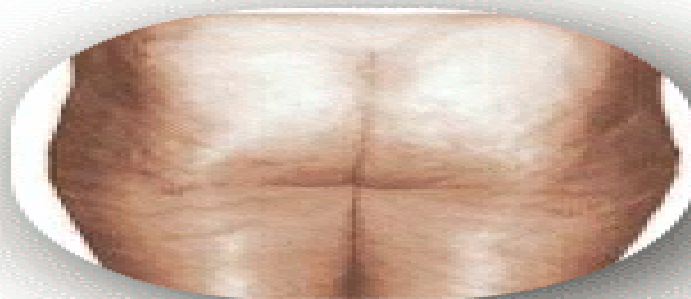
Το δέρμα σε αυτό το στάδιο φαίνεται υγιές, η χαρακτηριστική εμφάνιση της ανάγλυφης όψης του δέρματος δεν παρουσιάζεται στην όρθια στάση του ατόμου αλλά ούτε και στην ύπτια. Η διάγνωση μπορεί να γίνει με άσκηση μεγάλης πίεσης στο δέρμα, όπου παρατηρείται η εμφάνιση της φλούδας του πορτοκαλιού χωρίς την εμφάνιση του πόνου. Στο στάδιο αυτό η θεραπεία της κυτταρίτιδας μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα.



## Cellulite Stage 1

### Δεύτερο στάδιο

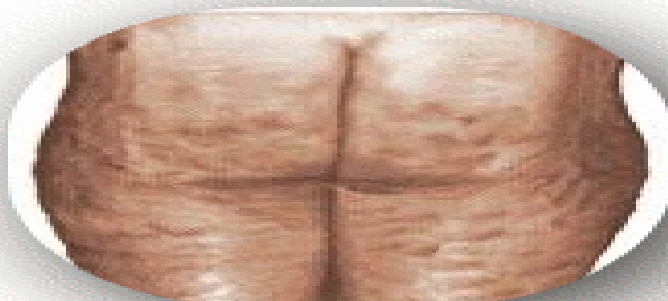
Η κυτταρίτιδα είναι εμφανής όταν το άτομο είναι σε όρθια στάση, όχι όμως στην ύπτια. Διακρίνεται με μικρή πίεση και εμφανίζει πόνο. Στο στάδια αυτό η κατάσταση της κυτταρίτιδας μπορεί να έχει κάποια βελτίωση με την εφαρμογή ιατρικών θεραπειών και αισθητικών περιποιήσεων.



## **Cellulite Stage 2**

### Τρίτο στάδιο

Στο στάδιο αυτό η κυτταρίτιδα είναι εμφανής τόσο στην όρθια όσο και στην ύπτια θέση του ατόμου. Το δέρμα είναι ρυτιδωμένο και χαλαρό, γεμάτο σκληρά οζίδια, πολλές φορές με εκχυμώσεις και αιματώματα, με καταστραμμένες τις ίνες του και πτώση στα σημεία εμφάνισης της κυτταρίτιδας. Στο στάδιο αυτό συχνά συνυπάρχει η παχυσαρκία. Η ολοκληρωτική θεραπεία είναι αδύνατη, μπορεί όμως να υπάρξει κάποια βελτίωση.



## **Cellulite Stage 3**

## ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Σήμερα υπάρχουν πολλά μηχανήματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διερεύνηση και τη μελέτη της κυτταρίτιδας, όπως: α . οι υπέρηχοι, β . ακτίνες X, γ. θερμογραφία, και δ. τεχνική Doppler. Είναι μέσα με τα οποία, μελετώντας την κυκλοφορία του αίματος, μπορούν να βγουν σαφή συμπεράσματα για την κατάσταση της κυτταρίτιδας πριν από τη θεραπεία της και μετά από αυτήν. Όλες αυτές οι μέθοδοι χρησιμοποιούνται για την διάγνωση της κυτταρίτιδας στα πρώτα στάδιά της, στα οποία η κλινική διάγνωση είναι δύσκολη. ε. Πέρα από τα μηχανήματα η



προχωρημένη κυτταρίτιδα αναγνωρίζεται εύκολα από την χαρακτηριστική εμφάνιση του δέρματος, που έχει ανώμαλη όψη. Η κλινική διάγνωση της κυτταρίτιδας του υποδόριου συνδετικού ιστού μπορεί να γίνει με τη δοκιμή του τσιμπήματος του δέρματος.

Ο προσβεβλημένος από την κυτταρίτιδα ιστός εμφανίζεται χαλαρός, μετατοπίζεται εύκολα στη γύρω περιοχή ή να είναι σταθερός

και δύσκολος στο χειρισμό του. Ακόμα παρουσιάζει πόνους διάχυτους στα σημεία που είναι εντοπισμένη η κυτταρίτιδα και σε πιο συχνές περιπτώσεις ο πόνος είναι έντονος όταν ψηλαφιστούν οι κυτταρικές μάζες. Επίσης μπορεί να παρουσιάσει και άλλα συμπτώματα, όπως γενική χαλάρωση, ατονία, υπόταση, χαλάρωση αρθρώσεων, αρθρικούς, οστικούς και μυϊκούς πόνους. Επειδή η κυτταρίτιδα είναι η διαταραχή του συνδετικού ιστού, συνήθως επηρεάζει τα αντανακλαστικά και άλλα στοιχεία του ιστού αυτού. Η κλινική εικόνα της κυτταρίτιδας είναι δυνατόν να είναι γενικευμένη ή τοπική. Η γενικευμένη κυτταρίτιδα συνοδεύεται συνήθως από παχυσαρκία και παρουσιάζει πόνους κυρίως στον αυχένα και στη μέση. Ακόμα εμφανίζει μια διαρκή τάση κατακράτησης υγρών στο δέρμα, η οποία γίνεται περισσότερο αισθητή στις παραμονές της έμμηνου ρήσεως. Η εντοπισμένη κυτταρίτιδα παρουσιάζεται στα κάτω και άνω άκρα, στο θώρακα, στην κοιλιά, στο πρόσωπο, στον αυχένα και στη ράχη.

## ΕΙΔΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

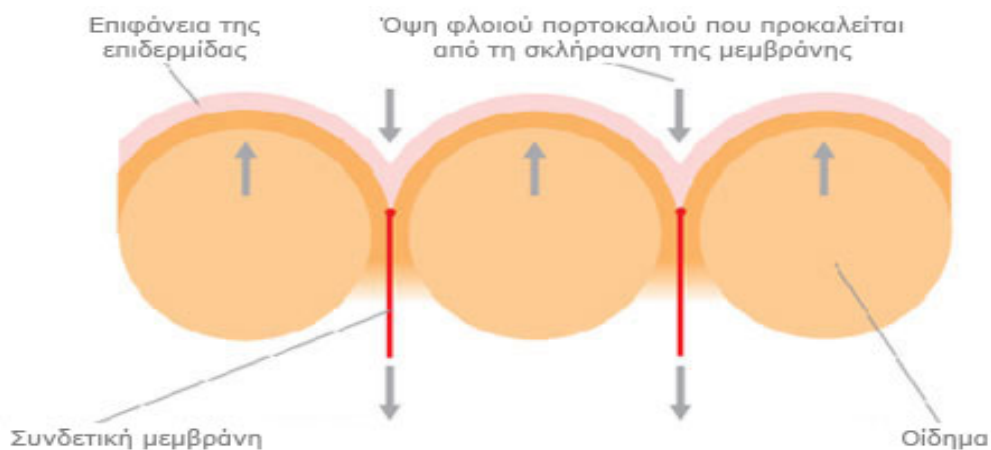
Κατά τη διάγνωση της κυτταρίτιδας δηλαδή ενδέχεται να είναι εντοπισμένη ή γενικευμένη. Έτσι συναντιούνται και τα παρακάτω είδη κυτταρίτιδας.

1. Η συμπαγής κυτταρίτιδα, η οποία είναι σκληρή και παρουσιάζεται με ελάχιστες εξαιρέσεις σε νέες γυναίκες με καλή φυσική κατάσταση ακόμα και σε αθλήτριες. Είναι συνήθως οριοθετημένη και συχνά συνοδεύεται από πόνο λόγω της συμπίεσης των νευρικών απολήξεων.

2 . Η μαλακή κυτταρίτιδα, η οποία απλώνεται σε μεγάλες επιφάνειες είναι κινητή και γλιστράει μέσα στους ιστούς. Παρατηρείται σε γυναίκες με παχυσαρκία και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.

Επίσης η κυτταρίτιδα μπορεί να χαρακτηριστεί από στάδια ανάλογα αν είναι ήπια ή έντονη και σε κρυσταλλική ή κολλώδη ανάλογα με τις τοξίνες που υπάρχουν στον οργανισμό. Η τελευταία ταξινόμηση του τύπου της κυτταρίτιδας είναι και η πιο σημαντική διότι διαφορετικά διασπώνται και απομακρύνονται από τον οργανισμό οι κρυσταλλικές τοξίνες και διαφορετικά οι κολλώδεις.

Γενικά, ο τύπος, τα αίτια και το βάθος στο οποίο παρουσιάζεται η κυτταρίτιδα είναι διαφορετικά σε κάθε γυναίκα.



## ΣΗΜΕΙΑ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΥ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Οι πιο κοινές θέσεις ανάπτυξης της κυτταρίτιδας είναι οι μηροί οι γλουτοί, τα μπράτσα, η κοιλιά και η εσωτερική πλευρά των γονάτων γιατί είναι τα πιο ευάλωτα σημεία του σώματος. Εντούτοις, υπάρχουν άλλες θέσεις :

### Στο πρόσωπο

Είναι βέβαια πολύ σπάνια μορφή κυτταρίτιδας, όταν όμως προσβάλλει το πρόσωπο, εντοπίζεται στην μετωπιαία περιοχή. Εμφανίζει διήθηση και πάχυνση του δέρματος, το οποίο παρουσιάζει ανάγλυφη όψη, είναι κόκκινο και γυαλίζει..

### Λαιμός

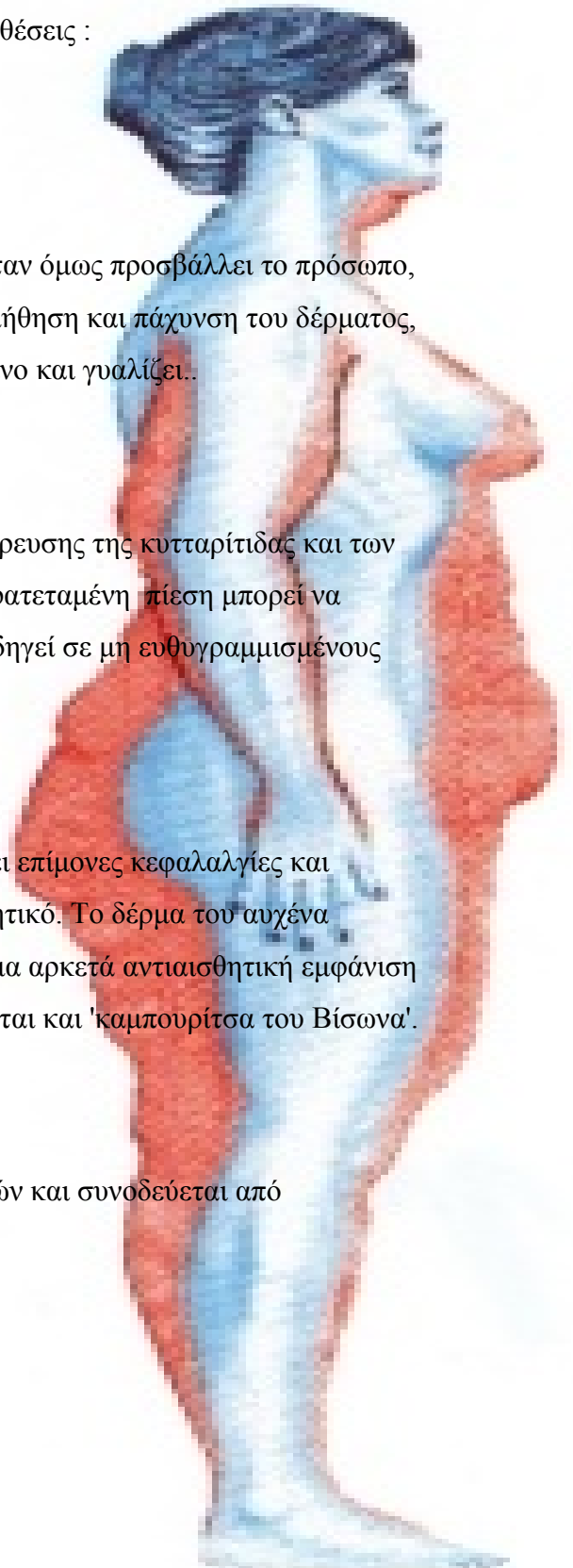
Η σταθερή πίεση αυξάνει την πιθανότητα συσσώρευσης της κυτταρίτιδας και των λιποκυττάρων στο πίσω μέρος του λαιμού. Η παρατεταμένη πίεση μπορεί να φανερώσει μια ένταση στο μυ του λαιμού, που οδηγεί σε μη ευθυγραμμισμένους σπονδύλους και ιστούς.

### Στον αυχένα

Η κυτταρίτιδα στον αυχένα μπορεί να προκαλέσει επίμονες κεφαλαλγίες και επίμονες αυχεναλγίες, που δεν περνούν με αναλγητικό. Το δέρμα του αυχένα παρουσιάζει μια ομοιόμορφη πάχυνση και δίνει μια αρκετά αντιαισθητική εμφάνιση στη γυναίκα. Η κυτταρίτιδα στον αυχένα ονομάζεται και 'καμπουρίτσα του Βίσωνα'.

### Στο θώρακα

Εντοπίζεται πιο συχνά στο άνω μέρος των μαστών και συνοδεύεται από παχυσαρκία.



## Στομάχι

Το στομάχι, ειδικά στη χαμηλότερη του περιοχή, συνδέεται πιθανά με χωνευτικές αναταραχές. Πράγματι, πολλές γυναίκες με κυτταρίτιδα στο στομάχι έχουν ευερέθιστο έντερο, δυσκοιλιότητα, ή κακή λειτουργία στο συκώτι.

## Άνω άκρα

Εντοπίζεται κατά προτίμηση στους ώμους και τα μπράτσα, και κάνει την εμφάνισή της κυρίως στην εμμηνόπαυση. Χαρακτηρίζεται από χοντρά και αντιαισθητικά μπράτσα, φέρνει δυνατούς πόνους στα άνω άκρα, που πολλές φορές συγχέεται με την αρθρίτιδα. Στον ανώτερο βραχίονα η κυτταρίτιδα εμφανίζεται συνήθως στις ηλικιωμένες γυναίκες. Προκαλείται πιθανά από μειωμένη φλεβική ροή ή εξασθετισμένα συστήματα φλεβών στο βραχίονα

## Πρόσθια όψη μηρού

Αυτή η μορφή της κυτταρίτιδας αποτελείται συνήθως από έντονα σημεία που εμφανίζονται με την γύμναση των ποδιών. Επιπλέον, αυτή η μορφή κυτταρίτιδας εμφανίζεται στους άνδρες καθώς επίσης και τις γυναίκες

## Κάτω άκρα

Εντοπίζεται στην εξωτερική επιφάνεια των μηρών και επεκτείνεται προς τα ισχία, τους γλουτούς και τις γάμπες. Οι κυτταριδικές πλάκες που σχηματίζονται, είναι τόσο μεγάλες, που πολύ αντιαισθητικές. Μερικές φορές εμφανίζεται και στην εσωτερική επιφάνεια των μηρών και μπορεί να σχηματιστούν τόσο μεγάλες πλάκες, ώστε να πέφτουν και να κρέμονται στην εσωτερική επιφάνεια των γονάτων.



## ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΣΗ

Η ακριβής αιτιολογία της κυτταρίτιδας είναι άγνωστη αλλά η επιστήμη έχει αποδείξει πως τα επηρεάζουν με τον τρόπο τους. Οι παρακάτω περιπτώσεις:

### 1. Η κακή φλεβική και λεμφική κυκλοφορία

Ο σχηματισμός της κυτταρίτιδας οφείλεται σε μια αποτυχία της μικροκυκλοφορίας.

A. Διαταραχή της μικροκυκλοφορίας σημαίνει πως το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά δεν μπορούν να φτάσουν σε επαρκές ποσότητες στους ιστούς για τη φυσιολογική λειτουργία του κυτταρικού μεταβολισμού. Εάν σε έναν ιστό αυτή η διαταραχή γίνει μόνιμη τότε οι συνέπειές είναι σημαντικές. Ο ιστός οδηγείται σε συσσώρευση ενδιάμεσων μεταβολικών προϊόντων, που κατά πλειοψηφία έχουν τοξικές ιδιότητες και προσβάλλουν όχι μόνο τη δομή του ιστού αλλά και την ικανότητα ανανέωσης του. Σε αυτήν την περίπτωση οι ινοβλάστες που υπάρχουν στο υποδόριο λίπος συμβάλλουν στην διαμόρφωση δικτύου για τα λιποκύτταρα και χάνουν την ικανότητα παράγωγης των διαφόρων ινών τους. Έτσι αρχίζουν να σχηματίζουν προεξοχές από πολυσακχαρίτες οι οποίοι περιβάλλουν τα λιποκύτταρα και η υφή τους παίζει σημαντικό ρόλο στην κυτταρίτιδα. Επίσης, η μειωμένη αιματική παροχή σε έναν ιστό ελαττώνει τον ρυθμό με τον οποίο μεταβολίζεται το λίπος με αποτέλεσμα τον σχηματισμό μικρών ελαστικών μαζών από το λίπος το οποίο δεν είναι διαθέσιμο προς καύση.

B. Ανεπαρκής φλεβική παροχέτευση προκαλεί ανάπτυξη ανάδρομης πίεσης η οποία επεκτείνεται από τις φλέβες στους ιστούς. Αυτό οδηγεί σε αυξημένη συγκέντρωση τοξικών μεταβολικών προϊόντων και σε καταστροφή των τοιχωμάτων των φλεβών αλλά και των ιστών.

Γ. Ανεπαρκής λεμφική παροχέτευση κάνει το λεμφικό υγρό να λιμνάζει με αποτέλεσμα κάποιες πρωτεΐνες που υπάρχουν σε αυτό να διαχωρίζονται, να συγκολλούνται μεταξύ τους και να σχηματίζουν ινίδια. Με την πάροδο του χρόνου αυτά παχαινούν περισσότερο είτε με επικόλληση νέων πρωτεϊνών είτε με την επίδραση των ινοβλαστών. Μεταξύ των κυττάρων και των ινών παγιδεύεται υγρό, με αποτέλεσμα τη μείωση της φυσιολογικής αιματικής παροχής και την εκτροπή σημαντικού ποσοστού του αρτηριακού αίματος στους γύρω ιστούς.

## 2. Ιδιαιτερότητα του γυναικείου μεταβολισμού μέχρι την εμμηνόπαυση

Ο μεταβολισμός της γυναίκας, και η έμμηνος ρύση μια φορά το μήνα, βοηθά στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών δηλαδή των οξέων και τα οποία περιλαμβάνονται σε:

- Οξικό οξύ, από την κατανάλωση γλυκού
- Γαλακτικό οξύ, από τον αθλητισμό
- Ουρικό οξύ, από την κατανάλωση κρέατος
- Θεικό οξύ και νιτρικό οξύ, από το χοιρινό κρέας και πολλούς τύπους τυριών
- Χλωρογενές οξύ, από τον καφέ και το μαύρο τσάι
- Νικοτινικό οξύ, από το κάπνισμα
- Ανθρακικό και φωσφορικό οξύ, από το ποτό
- Υδροχλωρικό οξύ, από τη πίεση, το φόβο και το θύμο.

Ο γυναικείος οργανισμός συγκρατεί αυτά τα οξέα για έναν μήνα έως που εκκρίνονται τελικά από την επόμενη εμμηνόρροια. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιείται στο αίμα, στο λεμφικό σύστημα και τον πλακούντα.



## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Επίσης υπάρχουν άλλοι παράγοντες που ευνοούν στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας τα οποία θα μπορούσαμε να χωρίσουμε σε τρεις κατηγορίες:

### 1. ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

- Συνήθειες : το κάπνισμα είναι ένας γνωστός κίνδυνος υγείας. Αλλά δεν είναι ευρέως γνωστό ότι το κάπνισμα τσιγάρων μπορεί επίσης να οδηγήσει στην κυτταρίτιδα. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει ελεύθερες ρίζες ή μόρια οξυγόνου που είναι πολύ καταστρεπτικά για τις φλέβες και τα τριχοειδή τοιχώματα. Τα στενά ρούχα, οι σφιχτές ζώνες και τα στενά παπούτσια με ψηλά τακούνια, εμποδίζουν τη σωστή κυκλοφορία του αίματος. Η έλλειψη ύπνου, η υπερβολική κούραση, η μολυσμένη ατμόσφαιρα, η στάση του σώματος η κακή ή ελλιπής αναπνοή λόγω στάσης του σώματος δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για την εμφάνιση κυτταρίτιδας, π.χ. : Όταν τα πόδια κρέμονται στην καρέκλα για πολλές ώρες δίχως να κινούνται προκαλείται κακή αιματική και λεμφική κυκλοφορία καθώς και κατακράτηση υγρών.
- Πίεση :Η παρατεταμένη πίεση και η αυξημένη αδρεναλίνη, μπορούν να οδηγήσουν στην αυξανόμενη εναποθήκευση λίπους στο στομάχι, τα ισχία, τους γλουτούς, και τους μηρούς.
- Καθιστική ζωή : μπορεί να έχει επιπτώσεις στην κυκλοφορία αίματος, καθώς επίσης και τα φλεβικά και λεμφικά συστήματα. Οι φλέβες στηρίζονται στις συστολές μυών για να βοηθήσουν να κινήσουν το φλεβικό αίμα και τα λεμφικά υγρά, αντίστοιχα. Χωρίς κίνηση, το στάσιμο φλεβικό αίμα και τα λεμφικά υγρά ασκούν πίεση και τεντώνουν τις φλέβες. Οι τεντωμένες φλέβες είναι επιρρεπείς σε ρευστή διατήρηση, διαρροή, και φτωχή κυκλοφορία. Ένας ανενεργός τρόπος ζωής μπορεί επίσης να οδηγήσει σε κέρδος βάρους, το οποίο μπορεί να κάνει την κυτταρίτιδα χειρότερη.

- Διατροφή : η υπερβολική κατανάλωση, καφέ, αλατιού και οινόπνευματος προκαλούν συσσώρευση τοξινών και διευκολύνουν την εξάπλωση της κυτταρίτιδας. Επίσης η πολύ πλούσια διατροφή σε λίπη, άμυλο και ζάχαρη προκαλούν αύξηση βάρους, άρα αυξάνονται οι πιθανότητες για εμφάνιση κυτταρίτιδας. Σημαντικό ρόλο παίζει και η κακή πεπτική λειτουργία με τη φυσική συνέπειά της τη δυσκοιλιότητα.
- Κακή διαίτα και η μεγάλης διάρκειας στερητικές δίαιτες : διατροφικές συνήθειες φτωχές σε θρεπτικά συστατικά συμβάλλουν στο σχηματισμό της κυτταρίτιδας καθώς οι τοξίνες που παράγονται παγιδεύονται στους λιπώδεις ιστούς. Αντίθετα μάλιστα με όσα υποστηρίζονται ότι οι δίαιτες καταπολεμούν την κυτταρίτιδα, στην πραγματικότητα αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισής της. Επίσης τα κορεσμένα λίπη είναι υπεύθυνα για το σχηματισμό της κυτταρίτιδας καθώς μπλοκάρουν της αρτηρίες αποτρέπουν την απομάκρυνση των τοξινών και των αχρήστων ουσιών του οργανισμού.
- Καθημερινό άγχος : παρουσιάζει διέγερση της λειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος και έκκριση αυξημένων ποσοτήτων αδρεναλίνης με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η κυκλοφορία και ο μεταβολισμός.
- Η ανεπαρκής ημερήσια πρόσληψη νερού : το νερό βοηθά στην αποβολή των τοξινών από το σώμα. Η επαρκής η ποσότητα υπολογίζεται στα 7 ποτήρια καθημερινά.



## 2. ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ :

- Πυελική χειρουργική επέμβαση και λιπογένεση : μπορεί να είναι αποτελεσματικά μέσα στο σώμα, αλλά εκτελούνται σε μερικές περιοχές του σώματος, όπως οι εξωτερικοί μηροί που μπορεί πραγματικά να βλάψει το δίκτυο των τριχοειδών αγγείων. Αυτό μειώνει την μικροκυκλοφορία και με την πάροδο του χρόνου η κυτταρίτιδα μπορεί να αναπτυχθεί.

Ομοίως, η πυελική χειρουργική επέμβαση όπως η αφαίρεση μήτρας και η αποστείρωση μπορούν να οδηγήσουν στη διάσπαση του λεμφικού συστήματος και το σχηματισμό βλαβών στον ινώδη ιστό.

- Μασάζ με μεγάλη πίεση: τα εσφαλμένα ή τα μασάζ με πίεση μπορούν να βλάψουν το εύθραυστο δίκτυο των λεμφικών συστημάτων σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Τα κατεστραμμένα λιποκύτταρα μπορούν να αναγκάσουν τα άχρηστα υγρά της λέμφου για να αποστραγγίσουν τους περιβάλλοντες ιστούς, και να προκαλέσουν κυτταρίτιδα.
- Φαρμακευτική αγωγή: μπορεί να διαταράξει την εντερική λειτουργία του οργανισμού. Διαιτητικά, διουρητικά χάπια ή χάπια κατά της αϋπνίας οδηγούν σε πολλές περιπτώσεις στο σχηματισμό της κυτταρίτιδας. Τα αντισυλληπτικά επίσης αυξάνουν την ποσότητα των οιστρογόνων στο σώμα διαστέλλοντας τα λιπώδη κύτταρα που οδηγούν σε κατακράτηση του νερού. Αυτό σημαίνει μη αποβολή τοξίνων και άρα τη δημιουργία της κυτταρίτιδας.



### 3. ΟΡΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΚΛΗΡΟΝΟΜΗΚΟΤΗΤΑ

- Ορμονική δυσλειτουργία : στο ορμονικό επίπεδο, υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ της προγεστερόνης και των οιστρογόνων που προκαλούν αποβολή και διατήρηση των υγρών αντίστοιχα. Εάν εμφανιστεί οποιαδήποτε ορμονική διαταραχή, εμφανίζει σημαντικές αλλαγές που μπορούν να προκαλέσουν εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Επίσης η μειωμένη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος μειώνει τον ρυθμό μεταβολισμού και η χρήση αντισυλληπτικών χαπιών πολλές φορές προκαλεί ορμονικές διαταραχές οι οποίες δημιουργούν ή επιβαρύνουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.
- Κληρονομικότητα: Η κυτταρίτιδα φαίνεται να είναι κληρονομική. Μερικοί άνθρωποι έχουν παχιά κύτταρα, αδύνατες φλέβες, τα εύθραυστα λεμφικά λιποκύτταρα, φτωχή κυκλοφορία ή ορμονική ευαισθησία. Αν μια μητέρα εμφανίσει κυτταρίτιδα εξαιτίας κυκλοφορικών προβλημάτων, τότε η κόρη της θα έχει αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσει κυτταρίτιδα.
- Εγκυμοσύνη : σημαίνει δραστικές αλλαγές σε ένα γυναικείο σώμα που μπορεί συχνά να οδηγήσει στην κυτταρίτιδα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, υπάρχει αυξανόμενη κύμα ορμονών. Αυτές οι ορμόνες αποδυναμώνουν επίσης τους συνδετικούς ιστούς. Η ανάπτυξης μήτρας, που πιέζει στις φλέβες και τα λιποκύτταρα προκαλεί μια παρεμπόδιση της κυκλοφορίας.
- Εφηβεία και κλιμακτήριος : είναι οι δύο σημαντικές περιόδους της ζωής της γυναίκας που μπορεί να προκληθεί υπερέκκριση οιστρογόνων. Στην εφηβεία εμφανίζονται όταν οι ωοθήκες δεν κάνουν καλό ξεκίνημα και ο σχηματισμός του ωχρού σωματίου δεν είναι επαρκής. Κατά την κλιμακτήριο επειδή κάμπτεται η πρώτη λειτουργία και ο σχηματισμός του ωχρού σωματίου. Και σε δύο περιπτώσεις έχουμε δυσλειτουργία των ωοθηκών και δυσαρμονία οιστρογόνων και προγεστερόνης.
- Παχυσαρκία : αν και οι λεπτοί άνθρωποι παρουσιάζουν εντοπισμένη κυτταρίτιδα, οι παχύσαρκοι άνθρωποι δηλαδή ένα υπέρβαρο σώμα, μπορεί να εμφανίσει γενικευμένη κυτταρίτιδα. Μερικές φορές, η προσπάθεια της απώλειας του βάρους μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερη ζημιά αντί καλό αποτέλεσμα.

- Η δυσκοιλιότητα : η καθυστέρηση διέλευσης της τροφής από το γαστρεντερικό σωλήνα προκαλεί συμφόρηση στο έντερο, πίεση των αγγείων που διοχετεύουν το αίμα από τα κάτω άκρα στην καρδιά και τελικά επιβράδυνση της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης.
- Διευρυμένοι κόμβοι λέμφων: Το λεμφικό σύστημα αποτελείται από μια σειρά κόμβων. Αυτοί οι κόμβοι ενεργούν ως φίλτρα για να καθαρίσουν τις ακαθαρσίες από τη λέμφο. Ορισμένοι όροι, όπως η χρόνια πνευλική καύση, το σύνδρομο ευερέθιστων εντέρων, το χρόνια έντερο και η δυσκοιλιότητα, μπορούν να οδηγήσουν στη διεύρυνση αυτών των κόμβων όπως προετοιμάζονται για την αποβολή των τοξικών φίλτρων . Κατά συνέπεια, η ροή της λέμφου επιβραδύνεται, προκαλώντας κυτταρίτιδα.

Γενικά κάθε αιτία που συγκρατεί περισσότερο λίπος, νερό και τοξίνες στο σώμα μας μπορεί να δημιουργήσει να αυξήσει την κυτταρίτιδα.



## ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Με βάση τα όσα αναφέρθηκαν η αιτιολογία της κυτταρίτιδας είναι άγνωστη. Οι θεωρίες χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες :1) αγγειακή, 2) δομική και 3) εμπρηστική.

1. Η αγγειακή θεωρία είναι μια διαδικασία υποβάθμισης που κινείται προς την επιδείνωση του δερμικού αγγειακού οργάνου, με ιδιαίτερη απώλεια των τριχοειδών δικτύων. Κατά συνέπεια, το υπερβολικό υγρό διατηρείται με τους δερμικούς και υποδόριους ιστούς. Αυτή η απώλεια του τριχοειδούς δικτύου είναι πιθανά το αποτέλεσμα των λιποκυττάρων που συγκεντρώνονται μαζί εμποδίζοντας την φλεβική κυκλοφορία. Μετά από το τριχοειδές αγγείο τα δίκτυα έχουν βλαφθεί, οι αγγειακές αλλαγές αρχίζουν να εμφανίζονται μέσα στο δέρμα , με συνέπεια τη μειωμένη πρωτεϊνική σύνθεση και μια ανικανότητα να αποκατασταθεί η ζημία ιστού. Οι μάζες πρωτεΐνης κατατίθενται γύρω από τις λιπαρές καταθέσεις κάτω από το δέρμα, προκαλώντας μια εμφάνιση ανάγλυφης όψης στο δέρμα.
2. Η δομική θεωρία έχει παρατηρήσει ότι η κυτταρίτιδα είναι πιο κοινή στις υπέρβαρες και παχύσαρκες γυναίκες. Θεωρείται ότι η κυτταρίτιδα προκαλείται από τα λιποκύτταρα μέσα στον υποδόριο ιστό που περιβάλλεται στα ινώδη διαφράγματα με τις δερμικές συνδέσεις. Χαρακτηριστικό της κυτταρίτιδας είναι να περιβάλει τον ινώδη ιστό ο άφθονος παχύς μόλυβδος στη εμφάνιση του δέρματος, Κατά συνέπεια, η απώλεια βάρους, που μειώνει το μέγεθος των λιποκυττάρων, βελτιώνει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας . Η βελτίωση μπορεί επίσης να επιτευχθεί με την άσκηση. Αυτή η δομική θεωρία της κυτταρίτιδας είναι βασισμένη στην απώλεια της κυτταρίτιδας σε συνδυασμό με ασκήσεις και μείωσης του βάρους.
3. Η θεωρία στην αιτιολογία της κυτταρίτιδας υποστηρίζει ότι είναι μια εμπρηστική διαδικασία ως αποτέλεσμα της διακοπής κολλαγόνων ινών που επιτρέπει τα λιποκύτταρα του υποδόριου ιστού να προεξαχθούν λανθασμένα και να φαίνεται στον υπέρηχο. Η αρχή της κυτταρίτιδας με την εφηβεία και την εμμηνόρροια έχει προκαλέσει τις ορμονικές αλλαγές απαραίτητες για την πτερόρροια του ενδομητρίου. Εμφάνιση της εμμηνόρροιας απαιτεί την έκκριση της δομής μετάλλων όπως επίσης κολλαγόνου και ελαστίνης. Τα



κύτταρα του αδενικού και συνδετικού ιστού εκκρίνουν αυτά τα ένζυμα για να επιτρέψουν στην εμμηνορροϊκή αιμορραγία για να εμφανιστεί. Το κολλαγόνο διασπά την τριπλή ελικοειδή περιοχή των κολλαγόνων ινών σε ένα ουδέτερο pH και εκκρίνεται ακριβώς πριν από την εμμηνορροία.

## ΔΙΑΒΗΤΗΣ-ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Διάφορες μελέτες που έγιναν έδειξαν πως διάφοροι ασθενείς εμφάνισαν κυτταρίτιδα και στη συνέχεια απαιτήθηκε περαιτέρω ενδοκρινολογική αξιολόγηση για να παρακολουθηθεί η εξασθένηση της γλυκόζης. Η μελέτη που έγινε καθιέρωσε την επικράτηση της ανωμαλίας της γλυκόζης στον διαβήτη σε έναν πληθυσμό που παρουσιάζει κυτταρίτιδα. Τα μεταβαλλόμενα σχέδια της παρουσίας εξετάστηκαν κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 10 ετών.

Σε μια από της μελέτες, παρουσιάστηκε μείωση της γλυκόζης με παρουσία μόλυνσης. Σε 482 ασθενείς που παρουσίασαν σηψαιμία δέρματος 8.7% το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα ήταν 7.8 mmol/L έναντι 2.7% σε 291 ελέγχους. Η διαφορά στην επίπτωση του διαβήτη μεταξύ δύο ομάδων. Σε 13 ασθενείς με σηψαιμία δέρματος η ομάδα είχε τις ανωμαλίες στα επίπεδα γλυκόζης σε σχέση με το διαβήτη έναντι δύο ομάδων που έγινε έλεγχος. Αναγνωρίζεται ότι μόνο το 53% των ασθενών για την αδιαλλαξία γλυκόζης, στην παρούσα μελέτη, τα αποτελέσματα μπορούν να προκαταληφθούν. Έτσι είναι πιθανό, λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της μελέτης ότι η προκατάληψη μπορεί πραγματικά να είναι μια υποτίμηση προς την ανωμαλία της γλυκόζης.

Ο νοσοκομειακός γιατρός πρέπει να είναι άγρυπνος στη δυνατότητα ότι ένας ασθενής που παρουσιάζει κυτταρίτιδα μπορεί να είναι ο διαβητικός ή έχει εξασθενήσει η ανοχή της γλυκόζης. Όχι μόνο η έγκαιρη διάγνωση αλλά και το μακροπρόθεσμο πλεονέκτημα του ασθενή θα βοηθούσε στη διαχείριση της κυτταρίτιδας και θα μείωνε τους παράγοντες κινδύνου για τις επαναλαμβανόμενες παρουσιάσεις. Η πρόωρη επέμβαση θα μειώσει τις περιπλοκές οργάνων του διαβήτη.

## ΤΡΟΧΙΑΚΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Μια πρόσφατη μελέτη έγινε σε 112 παιδιά με προεπιλεγμένη κυτταρίτιδα και τροχιακή κυτταρίτιδα. Αυτές ήταν διαδοχικές αποδοχές στο νοσοκομείο Αλεξάνδρα στο Σύνδευ για τα παιδιά, κατά τη διάρκεια της περιόδου Ιουνίου 1976 έως τον Αύγουστο του 1985. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 3 έτη 6 μήνες. Τα κλινικά σημάδια για κάθε ομάδα καθορίστηκαν. Από τα 112 παιδιά, 43.8% (με έναν μέσο όρος ηλικίας 3 ετών και 3 μηνών) είχε μια κλινική ιστορία μιας ανώτερης μόλυνσης των αναπνευστικών οδών. (πίνακας 1)

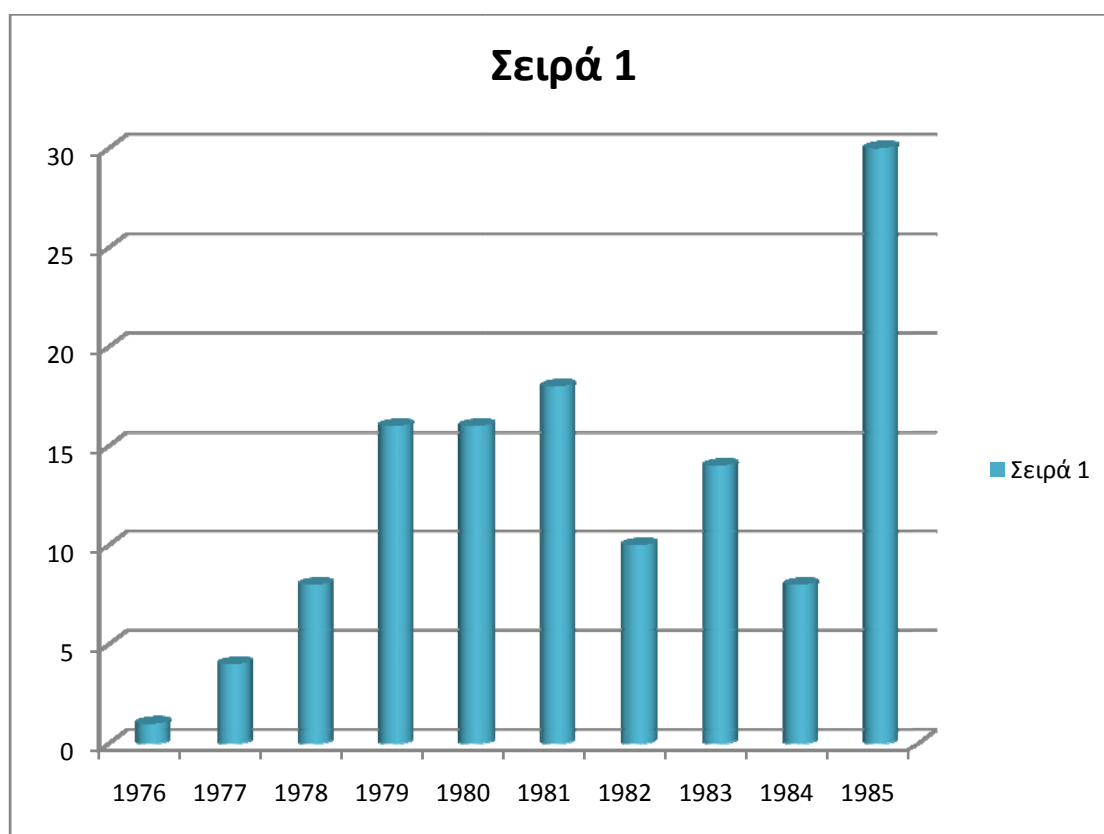
Ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να καθοριστούν οι όροι και να διακριθούν κλινικά, να αναλυθεί η προδιάθεση των παραγόντων, να καθοριστούν τα αρμόδια βακτηρίδια, να αξιολογηθεί η αξία της αυτοματοποιημένης τομογραφίας, και να συζητηθεί η ιατρική διαχείριση και η χειρουργική επέμβαση.

Η προεπιλεγμένη κυτταρίτιδα είναι η πιο κοινή με χαρακτηριστικό οίδημα των βλέφαρων (εικόνα) και του περιβάλλοντος ιστού που οφείλεται κατά ένα μεγάλο μέρος στην εμποδισμένη ροή αίματος στις φλέβες. Ο πόνος είναι ελάχιστος. Δεν υπάρχει καμία πρόπτωση και κανένας περιορισμός στην οφθαλμική μετακίνηση. Ο πυρετός και ένα αυξημένο λευκό κύτταρο είναι χαρακτηριστικά φαινόμενα. Επίσης συνήθως αντιμετωπίζεται στην κλινική πρακτική.



Η τροχιακή κυτταρίτιδα είναι λιγότερο κοινή και αντιμετωπίζεται στην κλινική πρακτική. Οι τροχιακοί ιστοί διεισδύοντα με τα εμπρηστικά κύτταρα, και υπάρχει αυξανόμενος πόνος και χήμωση. Τα σημαντικά σημάδια είναι πρόπτωση, περιορισμός της οφθαλμικής μετακίνησης, και οπτική εξασθένηση. Αυτά τα σημάδια μπορούν να μην είναι ανιχνεύσιμα.

Τροχιακό απόστημα είναι μια συλλογή του πύου που είναι παρούσα στο τροχιακό λίπος, είτε μέσα είτε έξω από τους μύες. Η παρούσα πρόπτωση και χήμωση, περιόρισε την οφθαλμική μετακίνηση και την οπτική εξασθένηση, αλλά ο βαθμός δριμύτητας είναι μεταβλητός. Συχνά, η αντιμετωπιζόμενη τροχιακή κυτταρίτιδα, η πρόπτωση και το οίδημα μπορεί να αναπτυχθεί.



ΠΙΝΑΚΑΣ 1

## Β΄ ΜΕΡΟΣ

### ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι περισσότερες γυναίκες. Αφορά την συσσώρευση των λιποκυττάρων στο δέρμα με αποτέλεσμα η όψη του να είναι ανάγλυφη.

Μπορεί όμως να καταπολεμηθεί; Για χρόνια, οι γιατροί θεωρούσαν ότι η κυτταρίτιδα μπορεί να μείνει μια άμορφη, ανώμαλη μάζα στο σώμα του γυναικείου φύλου και θα πρέπει να συμβιβαστούμε με αυτήν.

Αλλά τα τελευταία 20 χρόνια πολλές θεραπευτικές επιλογές έχουν εμφανιστεί. Η επιστήμη εξακολουθεί να προοδεύει με μελέτες για την πιστοποίηση του προβλήματος, με αποτελέσματα ορισμένοι εμπειρογνώμονες να εκθέτουν σημαντικά αποτελέσματα.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βελτιωθεί η κυτταρίτιδα :

1. με την βοήθεια μηχανημάτων
2. με φυσικούς τρόπους
3. με την βοήθεια καλλυντικών.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

### ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στη Γαλλία από τον γιατρό Μισέλ Πιστόρ το 1952. Είναι μια σειρά από ουσιαστικά ανώδυνες ενέσεις που διατίθενται άμεσα κάτω από την επιφάνεια του δέρματος. Οι μικροσκοπικές ενέσεις περιέχουν ένα μείγμα βιταμινών, μετάλλων, φαρμάκων και αμινοξέων που εργάζονται μαζί για να χειρίζονται τα κύτταρα του λίπους στο σώμα και είναι μια θαυμάσια εναλλακτική λύση για την λιποαναρρόφηση. Η μεσοθεραπεία επιτυγχάνει τα πιο επιτυχημένα αποτελέσματα για τους ασθενείς που είναι σωματικά ικανοί και ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή. Δεν είναι κατάλληλη για έγκυες γυναίκες και για ασθενείς που πάσχουν από εξαρτώμενο διαβήτη ή σοβαρή καρδιακή νόσο.



Σε μια πρόσφατη έρευνα χορηγήθηκε ζελέ υαλουρονικού οξέος σε συνδυασμό με λιπόλυση που είχαν σαν στόχο την μείωση της κυτταρίτιδας. Αυτό το αποτέλεσμα επιτεύχθηκε γιατί αφενός η λιπόλυση είναι μια παροδική μεταβολική κατάσταση και διαφέρει από τη μόνιμα αποτελέσματα της απόπτωσης των κυττάρων λίπους αφετέρου η μεσοθεραπεία ισχυρίζεται ότι η κουμαρίνη και άλλα βότανα, βοηθούν στη βελτίωση και κυτταρίτιδας ενισχύοντας την λεμφική κυκλοφορία.

Όσον αφορά το κομμάτι της λιποδιάλυσης, η ένεση που χρησιμοποιείται στην μεσοθεραπεία είναι η φωσφατιδυλοχολίνη η οποία έχει γίνει δημοφιλής θεραπεία για την αφαίρεση τοπικού λίπους. Η φωσφατιδυλοχολίνη είναι το επικρατέστερο

φωσφολιπίδιο των κυτταρικών μεμβρανών και πρόδρομος της ακετυλοχολίνης. Η ένεση φωσφατιδυλοχολίνης σχετίζεται με κάψιμο, ερύθημα και με κνησμό. Συστηματικές επιδράσεις από υποδόρια χορήγηση της σε ανθρώπους δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς. Μελέτες έχουν αποδείξει ήπια έως μέτρια απώλεια του λιπώδους και υποδόριου ιστού που χρησιμοποιούν ανάμειξη ενέσιμων ιδιοσκευασμάτων ή της φωσφατιδυλοχολίνης.

Η μεσοθεραπεία θεωρείται μια από τις καλύτερες μεθόδους της αισθητικής ιατρικής όχι μόνο για την κυτταρίτιδα αλλά και για άλλα προβλήματα όπως η χαλάρωση, η γήρανση, η τριχόπτωση και η αλωπεκία.

## ΡΑΔΙΟΣΥΧΝΟΤΗΤΕΣ

Η θεραπεία περιλαμβάνει μια συσκευή την Thermolipo η οποία εκπέμπει το ρεύμα μέσω ειδικών αισθητήρων με αποτέλεσμα να παράγεται θερμότητα.



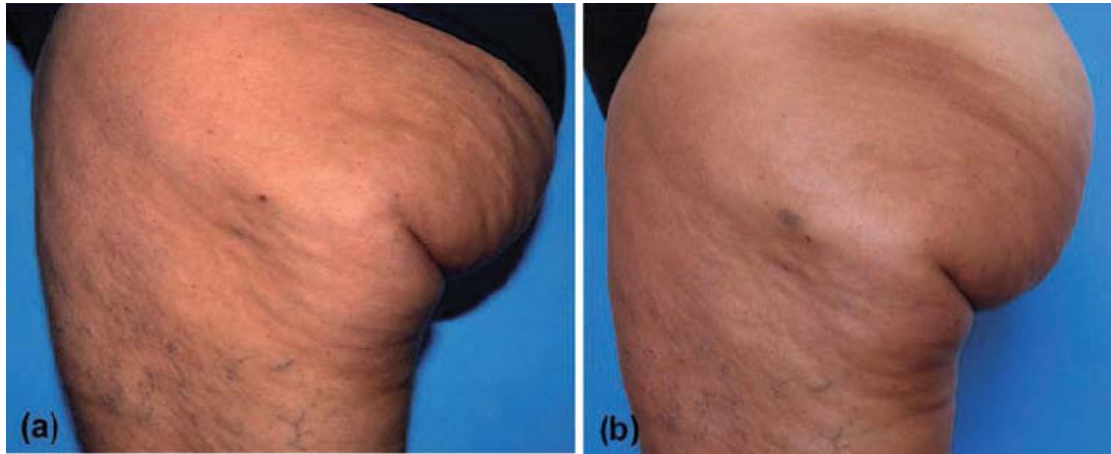
Εικόνα: συσκευή thermolipo

Σε μια πρόσφατη μελέτη που έγινε, κάθε εβδομάδα για 12 φορές οι ασθενείς θα κάνουν την θεραπεία αλλά θα πρέπει να κάνουν το ελάχιστο 6 συνεδρίες όπου η θερμοκρασία της συσκευής του χεριού θα φτάνει τους 40 και 42 βαθμούς κελσίου για λιγότερο από 12 λεπτά. Μετά από θεραπεία 2 μηνών παρατηρήθηκε μια πολύ καλή εικόνα του δέρματος από αυτήν που είχε πριν την θεραπεία. Παρακάτω θα παρουσιαστούν κάποια αποτελέσματα από αυτό το μηχάνημα.

Κατά την διάρκεια της θεραπείας οι ασθενείς παρουσίασαν ερύθημα που εξαφανίστηκε μετά από 24 ώρες.

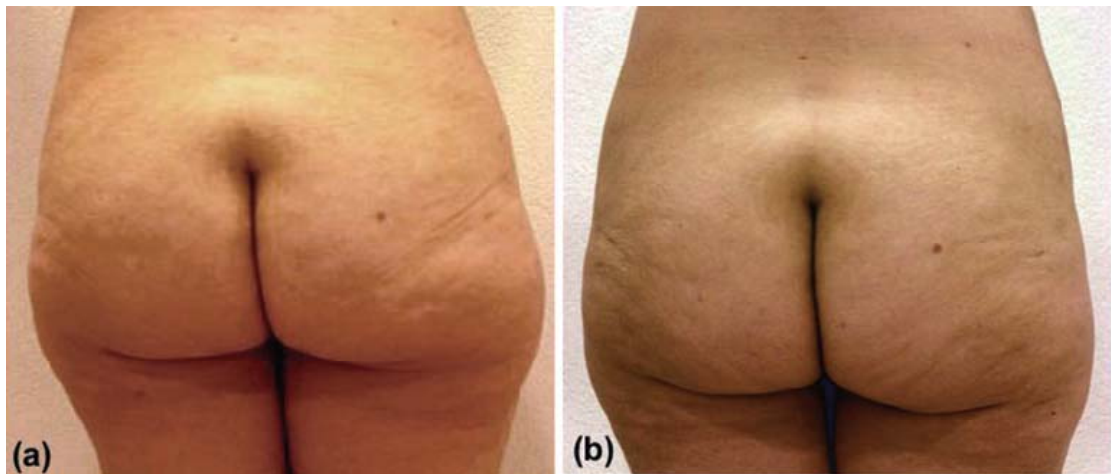
Παρακάτω φαίνονται ορισμένα αποτελέσματα που έχουν οι ραδιοσυχνότητες στην μείωση της κυτταρίτιδας





ΠΡΙΝ

ΜΕΤΑ



ΠΡΙΝ

ΜΕΤΑ

Αξίζει να τονισθεί ότι στην εκπομπή ραδιοσυχνότητας ανήκει και το thermage ή thermacool TC σύστημα το οποίο αποτελεί μια μη αποκολλητική ραδιοσυχνότητα για την ανανέωση του δέρματος και χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας υποδόρια στους ιστούς των γλουτών και των μηρών.

Από όλους τους ασθενείς θα πρέπει να έχουν ληφθεί προσεκτικά προεγχειρητικές και μετεγχειρητικές φωτογραφίες. Αυτές οι φωτογραφίες είναι ανεκτίμητες κατά την αξιολόγηση της μακροχρόνιας θεραπείας λαμβάνοντας απαντήσεις από φωτογραφίες σε κάθε επίσκεψη, με τη συνεχή βελτίωση μέχρι 3 μήνες μετά την αρχική θεραπεία με ραδιοσυχνότητα (RF). Κατά την αρχική φάση της κλινικής εμπειρίας, θα χρησιμοποιηθεί σχετικά υψηλότερο ποσό ενέργειας και λιγότερο από ό, τι περνάει

αυτή τη στιγμή. Αυτή η θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την βελτίωση ορισμένων σημείων του προσώπου (περικογχικές ρυτίδες, μέση και κάτω όψη του προσώπου) των μηρών και γλουτών.

- Περικογχικές ρυτίδες : Οι ασθενείς έλαβαν ειδική μεταχείριση κατά την πλευρική περιοχή του μέτωπο. Η ενέργεια που χρησιμοποιείται κυμαίνεται από 52 έως 220 J, ανάλογα με την τοποθεσία και το πάχος του δέρματος. Η αποτελεσματικότητα της θεραπείας αξιολογήθηκε από τη σύγκριση των φωτογραφιών που ελήφθησαν από την προεπεξεργασία στους 2, 4, και 6 μήνες μετά την ανασκόπηση της θεραπείας. Το 83% των ασθενών έχουν παρουσιάσει βελτίωση μέσα σε 6 μήνες μετά από συνεχείς επισκέψεις.
- Μέση και κάτω όψη : Μια πρόσφατη μελέτη έγινε σε μια ομάδα με 24 ασθενείς που αντιμετώπιζαν χαλαρότητα του αυχένα. Δύο περάσματα εκτελέστηκαν στο μέτωπο, 3 στα μάγουλα, και 1 στο λαιμό. Κάθε ασθενής έλαβε 1 έως 3 θεραπείες με απόσταση 4 εβδομάδες. Οι περισσότεροι από τους ασθενείς παρουσίασαν βελτίωση κατά τον 1 μήνα και μετά από συνεχείς επισκέψεις είχε ακόμη μεγαλύτερη βελτίωση μέσα σε 3 μήνες συνεχούς αξιολόγησης (Σχήμα 1).



- Γλουτοί και μηροί: Αν και δεν έχουν δημοσιευθεί μελέτες σχετικά με τη χρήση του συστήματος TC Thermacool για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας στους υποδόριους ιστούς των γλουτών και μηρών, πολλές μελέτες με ραδιοσυχνότητες σχετικά με τις συσκευές που χρησιμοποιούνται ως μόνο μια θεραπεία ή σε συνδυασμό με άλλες συσκευές φωτός έχουν

δημοσιευθεί πρόσφατα. Δύο περάσματα από 3 σε 91 J/cm<sup>2</sup> πραγματοποιήθηκαν με προσαρμογές των επιδράσεων, ανάλογα με την ανοχή του ασθενή στην θερμότητα ή σε θερμοκρασία μεταξύ 39 και 41 ° C για την μεταχείριση κάθε ζώνης. Πριν και μετά από το υπερηχογράφημα, οι μετρήσεις με την απόσταση μεταξύ της δέσμης Campreg και της κερατίνης στιβάδας στους μυς 15 ημέρες μετά τη δεύτερη θεραπεία έδειξε ότι στο 68% των ασθενών επιτεύχθηκε 20% ογκομετρική συρρίκνωση.

Αξιίζει να σημειωθεί ότι πριν από την εφαρμογή της θεραπείας μπορεί να τοποθετηθεί μια αναισθητική κρέμα (EMLA) για να περιοριστεί ο πόνος.

## ΣΥΣΤΗΜΑ TRIACTIVE

Έχουμε επίσης την επιλογή της τελευταίας υψηλής τεχνολογίας βιομηχανικής συσκευής, όπως Tri-Active Laser Dermology (σύστημα αναρρόφησης) που χρησιμοποιεί την τεχνολογία λέιζερ, αλλά έχει προηγμένες λειτουργίες που λειτουργούν με τρεις τρόπους:

- α) Διάλυση μορίων λίπους και κολλαγόνου,
- β) δημιουργία νέων κολλαγόνου που κάνει την ομαλή επιφάνεια του δέρματος και
- γ) δροσίζει ο χώρος που εμποδίζουν μώλωπες και πρήξιμο.

Το TriActive Laser Dermology είναι ένα άλλο σύστημα για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας. Αποτελείται από έξι διόδους λέιζερ με μήκος κύματος 810 nm, μεταφρασμένη ψύξη και μηχανικό μασάζ. Συνιστώμενες θεραπείες είναι τρεις φορές την εβδομάδα για 2 εβδομάδες και στη συνέχεια ανά δύο εβδομάδες. Οι θεραπείες θα πρέπει να γίνονται για 5 εβδομάδες. Και πάλι, δεν υπάρχουν αναφορές για να υποστηρίξει την αποτελεσματικότητά του Triactive σε ασθενείς.



Εικόνα : συσκευή Triactive

## **ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΥΠΟΔΟΡΙΟΥ ΙΣΤΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΣΚΕΥΗ VELA SMOOTH**

Είναι ένα σύστημα που λειτουργεί με θέρμανση το υποδόριο ιστό με τη χρήση συνδυασμού υπερύθρων φως και ενέργειας των ραδιοσυχνοτήτων RF.

Τριάντα πέντε γυναίκες με κυτταρίτιδα ή / και παρατυπίες του δέρματος σχετικά με τους μηρούς ή / και τους γλουτούς υποβλήθηκαν σε θεραπεία με την συσκευή Vela Smooth. Οι ασθενείς έλαβαν από οκτώ έως 16 θεραπείες δύο φορές την εβδομάδα. Όλοι οι ασθενείς διατήρησαν τον κανονικό τρόπο ζωής και διατροφής και κατανάλωση υγρών. Η περιφέρεια των μηρών μετρήθηκε περίπου 4 εβδομάδες μετά την τελευταία θεραπεία. Κατά την τελευταία επίσκεψη παρακολούθησης, ο ιατρός βαθμολογεί το επίπεδο βελτίωσης στο δέρμα, εξομάλυνση ή / και τη βελτίωση της κυτταρίτιδας με τη χρήση πριν και μετά την επεξεργασία φωτογραφιών. Τρεις ασθενείς που παρέχονται βιοψία δειγμάτων για ιστολογική αξιολόγηση.

Οι ασθενείς χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: στην πρώτη ομάδα (20 ασθενείς) έλαβαν αγωγή με το Vela Smooth δύο φορές την εβδομάδα για 4 εβδομάδες και στη δεύτερη ομάδα (15 ασθενείς) 6 θεραπείες Vela Smooth δύο φορές την εβδομάδα για 8 εβδομάδες, για συνολικά οκτώ θεραπείες και 16 αντίστοιχα. Η τελευταία συνέχεια επίσκεψη συμβεί 3-4 εβδομάδες μετά την τελευταία θεραπεία.

Οι ασθενείς διατηρούσαν ημερήσιο ημερολόγιο για να καταγράφουν πιθανές επιπλοκές για μια περίοδο 14 ημερών μετά την αρχική θεραπεία σύνοδο με την VelaSmooth. Οδηγίες δόθηκαν σχετικά με τις πιθανές επιπλοκές της θεραπείας, συμπεριλαμβανομένου ερυθρότητα, φλύκταινες, εφελκίδες, και πόνο.

Βιοψίες των μηρών ελήφθησαν από τρεις συμμετέχοντες στην μελέτη για να αξιολογήσει την ιστολογική αλλαγή σε μοριακό επίπεδο: 2 χιλιοστά γροθιάς είχαν ληφθεί πριν από τη θεραπεία (βασική), σε 1 εβδομάδα (μετά από δύο θεραπείες) και 4 εβδομάδες (μετά από οκτώ θεραπείες). Τα δείγματα επεξεργάζονται και εξετάζονται με αιματοξυλίνη και ιωσίνη, και ειδικές χρώσεις για ελαστικό ιστό κολλαγόνο και δικτυωτές ίνες.

Το Vela Smooth συνδυάζει φως με μήκος κύματος 700 nm, συνεχόμενο μήκος κύματος, ραδιοσυχνότητα και μηχανική αναρρόφηση. Συνιστώνται δύο φορές την εβδομάδα θεραπείες για ένα σύνολο οκτώ έως δέκα συνεδριών. Σαν κριτήρια αποκλεισμού που εμπόδισαν την από άτομα που συμμετέχουν στη μελέτη: ουλών ή λοίμωξη του χώρου που πρέπει να θεραπευτούν, γνωστή φωτοευαισθησία, εγκυμοσύνης, άτομα με διαβήτη (τύπου I ή II), η χρήση του φάρμακα γνωστά ώστε να προκαλέσουν φωτοευαισθησία



## ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Μώλωπες : Επιπτώσεις με μώλωπες αναφέρθηκαν στο 55% των περιπτώσεων. Η συχνότητα τους και η ένταση ήταν 30% υψηλότερο στο Vela Smooth σε σχέση με το TriActive. Επτά από τα 20 άτομα αναφέρθηκαν με μώλωπες από το Vela Smooth, 1 άτομο αναφέρθηκε με μώλωπες από το TriActive και 3 άτομα με μώλωπες και από τα δύο VelaSmooth και TriActive. Η έκταση τους κυμάνθηκε από πορφύρα σε μεγαλύτερες και διαχέεται, η οποία διήρκεσε κατά μέσο όρο 1 εβδομάδα, με χωρίς παρέμβαση (Σχήμα 5).

**TriActive Leg Purpura**



**VelaSmooth Leg Diffuse Bruises**



**VelaSmooth Leg Diffuse Bruises**



Σχετική αξιοπιστία : Η σύγκριση μεταξύ της αποτελεσματικότητας της θεραπείας Velasmooth έναντι TriActive, θα υπολογίζεται κατά 28% έναντι ενός. Παρατηρήθηκε μια βελτίωση με ποσοστό 30%, στο μηρό και αντίστοιχα, ένα ποσοστό βελτίωσης 56% έναντι 37% παρατηρήθηκε στην χαμηλότερη περιφέρεια του μηρού με ποσοστό. Αυτές οι διαφορές στην αποτελεσματικότητα της θεραπεία, με την μέτρηση περιφέρειας μηρού διαπιστώθηκε ότι είναι μη σημαντικές. Βασισμένο σε φωτογραφίες πριν και μετά που αξιολογήσαμε, διαπιστώσαμε ότι το 25% (5 από 19) των αποτελεσμάτων έδειξαν βελτίωση στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας και από τα δύο TriActive και Velasmooth (Εικόνα 3). Το μέσο ποσοστό βελτίωσης στην ομαλότητα βασίζεται σε τυχαία φωτογραφία ταξινόμησης από μια κλίμακα 1-5 (1 δεν αντιπροσωπεύει βελτίωση και 5 αντιπροσωπεύει την βελτίωση) για την Velasmooth έναντι TriActive είναι 7% και 25%, αντίστοιχα. Αυτή η διαφορά έχει βρεθεί επίσης να είναι μη σημαντική.

Εβδομήντα πέντε τοις εκατό (15 από 19) άτομα έδειξαν βελτίωση στο πόδι από το Velasmooth , ενώ το 55% (11 από 19) άτομα παρουσίασαν βελτίωση στο πόδι από το TriActive . Η μέση βελτίωση επι τοις εκατό ήταν περίπου το ίδιο και για τις δύο θεραπείες (22% και 20%, αντίστοιχα) και δεν έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά. Σε μια μελέτη δυο ερευνητών θα πρέπει να μετρηθεί ο βαθμός συμφωνίας μεταξύ των δύο, με τον υπολογισμό ενός δείκτη μεταβλητότητας μεταξύ των παρατηρητών. Αυτό σημαίνει ότι το επίπεδο που παρατηρήθηκε από το βαθμό συμφωνίας μεταξύ των ερευνητών είναι πολύ απίθανο να συμβεί από τύχη και μόνο.





**Before VelaSmooth Treatment**



**After VelaSmooth Treatment**



**Before TriActive Treatment**



**After TriActive Treatment**

## ΟΖΟΝ

Το όζον (O<sub>3</sub>) είναι μια άλλη τροπική μορφή του οξυγόνου. Ανακαλύφθηκε το 1826 από τον Γερμανό Φρίντριχ Σονμπάιν και χρησιμοποιείται στην ιατρική από το 1870. Παρόλο που το γνωρίζουμε περισσότερο σαν παράγοντα της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, το όζον στην ιατρική:

- 1) Αδρανοποιεί τα βακτηρίδια, τους ιούς και τους μύκητες
- 2) Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την αντίσταση στις μολύνσεις
- 3) Βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων
- 4) Ελαττώνει την κούραση και την κατάθλιψη
- 5) Σχετικά με την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, βελτιώνει τη μικροκυκλοφορία και παρέχει οξυγόνο στους ιστούς
- 6) Βελτιώνει την κυκλοφορία
- 7) Οξυγονώνει τους ιστούς
- 8) Τονώνει τον μεταβολισμό

Οι τρόποι που χρησιμοποιείται ποικίλλουν: από τοπικές ενέσεις στα σημεία της κυτταρίτιδας μέχρι λουτρά ή σάουνες με νερό εμπλουτισμένο με όζον.



Σχήμα 1: Οζονοθεραπεία με τοπικές ενέσεις

Κατά την διάρκεια της οζονοθεραπείας δεν χρειάζεται η ακολουθία κάποιου συγκεκριμένου προγράμματος και δεν επιβάλλονται οποιοδήποτε περιορισμοί.

Αμέσως μετά την θεραπεία, ο ασθενής αισθάνεται τα κάτω άκρα του πολύ πιο ελαφριά, το πρήξιμο μειώνεται, ενώ σιγά σιγά το μωβ-μπλε χρώμα του δέρματος αρχίζει να υποχωρεί.

Με την ολοκλήρωση της θεραπείας, η όψη ‘φλούδας πορτοκαλιού’ εξαφανίζεται, το δέρμα αποκτά ένα φυσικό ροζ χρώμα και γίνεται πιο απαλό και εύκαμπτο και ο λιπώδης ιστός γίνεται πυκνότερος και πιο συμπαγής.

Το αποτέλεσμα παραμένει εάν η θεραπεία συνεχίζεται 2 με 3 φορές τον χρόνο.

Επιπρόσθετα, οι περιοχές που επηρεάζονται από την κυτταρίτιδα και δεν επηρεάζονται από την δίαιτα, αρχίζουν να σχηματίζονται με τον ίδιο ρυθμό που ακολουθούν τα υγιή στρώματα λίπους.

Η οζονοθεραπεία έχει τα ίδια αποτελέσματα με την λιποαναρρόφηση, αλλά αντίθετα με αυτήν δεν χρειάζεται νυστέρι, είναι χωρίς πόνο, δεν χρειάζεται εισαγωγή του ασθενή, δεν απαιτείται περίοδος αποκατάστασης και δεν έχει σχεδόν καθόλου αντενδείξεις.

## LASER

Διοδικό λέιζερ με επαφή ψύχους : Το διοδικό λέιζερ με επαφή ψύχους για να έχει αποτελέσματα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και με την βοήθεια του συστήματος αναρρόφησης για την θεραπεία της κυτταρίτιδας.

Σε 10 γυναίκες ασθενείς, ηλικίας 18-60 χρονών, μετρίασαν σημαντικά την κυτταρίτιδα με την χρήση του συστήματος Triactive. Όλοι οι ασθενείς έκαναν συνολικά 16 θεραπείες. Οι μισές από τις περιοχές του σώματος που επέδρασε το διοδικό λέιζερ θεραπεύτηκαν με την λειτουργικότητα της επαφής του ψύχους και της αναρρόφησης. Οι ψηφιακές φωτογραφίες πριν από την 9 και 16 θεραπεία. Οι φωτογραφίες αποτιμήθηκαν από ανεξάρτητο φυσικό παρατηρητή ο οποίος δεν είχε αναμειχθεί με το πρωτόκολλο.

Το 90% των ασθενών παρουσίασε βελτίωση, σφιχτό δέρμα, λείο, απαλό, λιγότερο ρυτιδιασμένο και ανορθωμένοι γλουτοί. Οι περισσότεροι ασθενείς βρήκαν την διαδικασία χαλαρωτική και παρατήρησαν βελτίωση σε σχέση με την πρώτη θεραπεία.

## ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ

Είναι μια άλλη μέθοδος για τη θεραπεία κυτταρίτιδας. Αν και η αν λιποπλαστική αναρρόφηση είναι πρότυπο από ορισμένους ως ένα εξαιρετικό μέσο για τη βελτίωση του σώματος, σε άλλους έχει αναφερθεί αυξημένη εμφάνιση διπλώματος του δέρματος μετά από λιποαναρρόφηση. Οι υπέρηχοι liposculpturing ίσως να προκύψουν ως ανώτερη, δυνητική και λιγότερο καταστρεπτική τεχνική για την μείωση της κυτταρίτιδας από την παραδοσιακή λιποαναρρόφηση, η οποία εξακολουθεί να μην είναι μια συνιστώμενη θεραπεία για την κυτταρίτιδα.



## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΝΤΟΝΩΝ ΣΗΜΑΔΙΩΝ ΠΟΥ ΑΦΗΣΕ Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ (SUBCISION)

Είναι μια άλλη επεμβατική μέθοδος που απασχολούνται για τη βελτίωση της κυτταρίτιδας η οποία αποσκοπεί στο να διορθώσει την ανατομική δομή του υποδόριου λίπους που παράγει κυτταρίτιδα από διάρρηξη. Μετά από ένεση τοπική αναισθησία, με 16αρα ή 18αρα βελόνα η οποία δρα στο υποδόριο λίπος και η κατεύθυνση της είναι παράλληλη προς την επιδερμίδα.

## ΕΝΔΕΡΜΟΛΟΓΙΑ

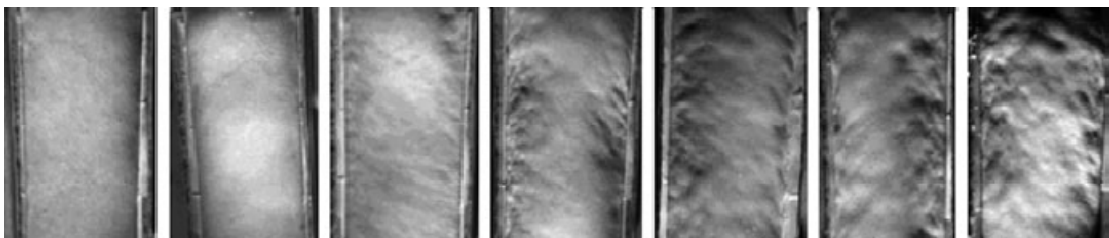
Είναι ασφαλές και προκαλεί πόνο που μπορεί να δώσει θεαματική βελτίωση σε γοφούς, μηρούς και γλουτούς.



Οφέλη του Lpg :

1. Μειώνει δραματικά την κυτταρίτιδα
2. Μειώνει το όργανο μετρήσεων των υποκείμενων ιστών
3. Αυξάνει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης στο δέρμα (τόνωση του δέρματος)
4. Συρρικνώνει τα λιποκυττάρα της διευρυμένης κυτταρίτιδας
5. Αυξάνει τη ροή της λέμφου στο αίμα σε ανώτερα και κατώτερα στρώματα του δέρματος, η οποία:
  - Αποχετεύει την περίσσεια του νερού, τα λίπη και τις τοξίνες
  - Αποστέλλει θρεπτικές ουσίες στα βαθιά στρώματα του δέρματος που διαρκούν για την καλή υγεία
  - Κάνει το εξωτερικό του δέρμα λαμπερό με ζωτικότητα
  - Απολεπίζει για ένα απαλό δέρμα
  - Μειώνει την ένταση των μυών

Η κατοχυρωμένη με δίπλωμα μονάδα ευρεσιτεχνίας LPG Endermologie εκπονεί το δέρμα με κυλίνδρους, ανώδυνα με βαθιά χειραγώγηση των υποκείμενων ιστών για την διάσπαση της κυτταρίτιδας και την τόνωση της κυκλοφορίας σε όλα τα στρώματα του δέρματος. Η αυξημένη ροή του αίματος και της λέμφου φέρνουν οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες σε όλα τα στρώματα του δέρματος και των ιστών, ακόμη και κάτω από το δέρμα. Με τη νέα αυτή μονάδα Endermologie η τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί πάνω από 20 διαφορετικές ευεργετικές διαδικασίες. Το αποτέλεσμα είναι λείο, λαμπερό δέρμα και μειώνεται δραστικά η κυτταρίτιδα.



Μια μελέτη που έγινε περιελάμβανε 33 γυναίκες που αναζητούν θεραπεία της κυτταρίτιδας. Κριτήρια αποκλεισμού είναι εγκυμοσύνη, ταυτόχρονη θεραπεία κυτταρίτιδας, φλεγμονώδεις ή μολυσματικές ασθένειες του δέρματος, φλεβίτιδα στα κάτω άκρα και βαθιά φλεβική θρόμβωση.

Διαδικασία μελέτης: Κάθε ασθενής ήταν σε θεραπεία με το endermologie για 35-40 λεπτά. Οι θεραπείες αυτές εκτελούνται δύο φορές την εβδομάδα για ένα σύνολο 15 συνεδριών. Αυτό προστατεύει το δέρμα από αναρρόφηση και επιτρέπεται στην χειρολαβή του μηχανήματος για να μετακινηθείτε εύκολα στο σώμα. Μετά την πρώτη επίσκεψη, διενεργείται με την ίδια συσκευή μασάζ- ενώ στον ασθενή περιορίζονται οι μύες κάτω από το δέρμα -η θεραπεία που προστέθηκε για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Επτά από τους 33 ασθενείς επίσης ήθελαν συνεδρίες πρεσσοθεραπείας μετά την θεραπεία με το Endermologie. Οι συνεδρίες της πρεσσοθεραπείας διαρκούν 20 λεπτά. Δεν υπάρχει ειδική διατροφή ή άσκηση που έχει δοθεί στους ασθενείς, αλλά έπιναν 1,5-2 λίτρα νερό την ημέρα.

Θεραπεία αξιολόγησης : Η κατάταξη της κυτταρίτιδας έγινε από την ανάλυση των ψηφιακών φωτογραφιών στους γοφούς και τους μηρούς που είχαν ληφθεί πριν και μετά τη θεραπεία. Μετά την έναρξη και μετά τη θεραπεία υπήρχαν φωτογραφίες που είχαν συγκεντρωθεί σε ζεύγη, εξετάστηκαν σε σύγκριση μετά το τέλος της μελέτης από δερματολόγο. Δέκα ημέρες αργότερα, μια δεύτερη ανάλυση για να διασφαλιστεί η αξιοπιστία του ενδοπαρατηρητή. Οι φωτογραφίες αυτές κλιμακώνονται ανάλογα με την κλίμακα κυτταρίτιδας (0 = δεν υπάρχουν αλλοιώσεις στο δέρμα, 1 = εμφάνιση ανάγλυφης όψης δέρματος ή μυϊκή συστολή, 2 = εμφάνιση ανάγλυφης όψης σε κατάσταση ηρεμίας, 3 = εμφάνιση ανάγλυφης όψης σε κατάσταση ανάπαυσης). Περιμετρικές αντικριστές μετρήσεις πάχους σε οκτώ περιοχές του σώματος (δηλαδή χέρι, στήθος, μέση, ισχίο, περιοχή γλουτού, μηρό, γόνατο, και γαστροκνήμιο) ελήφθησαν πριν και μετά τη θεραπεία. Οι μετρήσεις ελήφθησαν σε συγκεκριμένη και συνεπή απόσταση και αυτό σημαίνει ότι δεν υπήρχαν αλλαγές στον υπολογισμό της σωματικής περιφέρειας. Επιπλέον, η μέση απώλεια σωματικής περιφέρειας καθορίζεται για κάθε τομέα, αυτών των οκτώ περιοχών σε ένα μέσο δείκτη του μέσου όρου της συνολικής ζημίας. Τα αποτελέσματα αξιολογήθηκαν επίσης υποκειμενικά από τους ασθενείς που είχαν συμπληρώσει ένα ερωτηματολόγιο που αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα και την ανοχή της θεραπείας. Σε κάθε επίσκεψη, των ασθενών κάθε αρνητικό αποτέλεσμα καταγράφηκε.

Η συσκευή παρέχει ένα βαθύ μασάζ για διάσπαση του λίπους στις πληγείσες περιοχές. Έχει τροχίσκους οι οποίοι τρίβουν την πληγείσα περιοχή, επαναφέροντας το σώμα σε αυτήν αρχική του μορφή. Η κυκλοφορία στο δέρμα αποκαθίστα τις επιμήκεις μυϊκές ίνες. Η αύξηση της κυκλοφορίας επαναφέρει τη λειτουργία του κολλαγόνου. Η αποκατάσταση της λειτουργίας κολλαγόνου βοηθά το σώμα να απαλλαγεί από τις τοξίνες και το νερό να συσσωρεύεται κάτω από το δέρμα. Η αφαίρεση αυτών των κυψελίδων με μασάζ είναι μόνο προσωρινή και θα πρέπει να επαναληφθεί. Η τεχνική που έχουμε σχεδιάσει ειδικά για να απαλλαγούμε από άσχημη κυτταρίτιδα θα επαναφέρει το σώμα στο αρχικό του σχήμα και περίγραμμα.

## LIPO ACTIVE

Το μασάζ κυτταρίτιδας Lipo Active είναι εντελώς διαφορετικό από οποιαδήποτε άλλο μασάζ κυτταρίτιδας που υπάρχει διαθέσιμο σήμερα, είναι ειδικά σχεδιασμένο για να ενεργεί άμεσα στους ιστούς και τους μύες ή στο δέρμα. Επιπλέον, το Lipo Active μασάζ κυτταρίτιδας εφαρμόζεται σε συνδυασμό με ένα μοναδικό μασάζ κυτταρίτιδας με κρέμα, που περιέχει 20x των φυσικών δραστικών συστατικών (εκχυλίσματα φρούτων, φυτικά εκχυλίσματα, βιταμίνες, αμινοξέα, πεπτίδια, πρωτεΐνες και τα αιθέρια έλαια), σε όλες οι πτυχές για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Το ειδικό μασάζ παρέχει μια μηχανική ενέργεια και σχετίζεται άμεσα με την τόνωση της κυτταρίτιδας στους ιστούς (λιποκύτταρα, ο συνδετικός ιστός και το αίμα), ενώ τα πολλαπλά ενεργά συστατικά της κρέμας προσφέρουν μια φυσική και αποτελεσματική βιοχημική διέγερση στους ιστούς, με αποτέλεσμα να ενισχυθεί η αποτελεσματικότητα του μασάζ. Ο συνδυασμός έχει πολλαπλές ευεργετικές συνέπειες για την κυτταρίτιδα που είναι ορατές και γίνονται αισθητές αμέσως: καλύτερη κυκλοφορία, βελτίωση της κλήσης του δέρματος, μειωμένη ευαισθησία και ομαλότερη επιφάνεια του δέρματος. Ορισμένα από αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να διαρκέσουν για ώρες ή ακόμη και ημέρες μετά τη θεραπεία με επανειλημμένη εφαρμογή και τα αποτελέσματα αυτά είναι μακροχρόνια.

Το Lipo Active Μασάζ δεν περιλαμβάνει μόνο το λεμφικό μασάζ αλλά και την διέγερση της λέμφου. Με άλλα λόγια, δεν βοηθάει μόνο στην παθητική διαρροή του υγρού, που τονώνει τα λεμφικά αγγεία και φλέβες αλλά βοηθάει και στην αποστράγγιση της περίσσεια νερού τους. Το Lipo Active παίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αυτή, της παροχή του αίματος και της λέμφου, ενισχύοντας τη με θρεπτικά συστατικά για να θρέψει, να ενισχύσει και να ενθαρρύνει τη λειτουργία της.



## ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ

Βοηθά να τραφούν οι συνδετικοί ιστοί από μέσα, αντιμετωπίζοντας έτσι την κυτταρίτιδα στην πηγή της, σε αντίθεση με τις επεμβάσεις στην επιφάνεια του δέρματος. Σύμφωνα με την παραδοσιακή κινέζικη ιατρική η κυτταρίτιδα είναι μια κατάσταση που σχετίζεται με την υπερβολική συσσώρευση υγρασίας μέσα στο σώμα. Η θεραπεία με βελονισμό απαιτεί συνήθως δύο με τρεις μήνες, με συχνότητα που ποικίλλει ανάλογα με την περίπτωση, από μία έως τρεις φορές την εβδομάδα. Η κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου μία ώρα και είναι ανώδυνη ενώ δεν έχει παρενέργειες ή κίνδυνο παραμόρφωσης του δέρματος. Τα αποτελέσματα αρχίζουν να γίνονται ορατά στις 5-6 εβδομάδες. Εξαρτώνται δε, και από την συνέπεια με την οποία ο ενδιαφερόμενος θα ακολουθήσει τη θεραπεία συνδυάζοντάς την με δίαιτα, σωματική άσκηση, αποτοξίνωση, μασάζ και συμπληρώματα διατροφής. Η σωματική άσκηση πρέπει να έχει ήπια μορφή και όχι τύπου αερόμπικ ή βάρη. Η γιόγκα για παράδειγμα είναι μια καλή επιλογή, καθώς εξισορροπεί το νευρικό, το ορμονικό και το πεπτικό σύστημα.



## ΦΥΣΙΚΟΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

### ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ

Η χειρομάλαξη συνιστά μια πολύ σημαντική «φυσική» λύση για την μείωση της κυτταρίτιδας, η οποία εδώ και χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιείται για την ίαση και την ανακούφιση των ασθενών. Για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους γιατρούς, το μασάζ ήταν ένας από τους βασικότερους τρόπους θεραπείας και καταπράυνσης του πόνου. Ο Πλίνιος, ο φημισμένος Ρωμαίος βοτανολόγος, χρησιμοποιούσε το μασάζ τακτικά για να ανακουφίζεται από το άσθμα. Ο Ιούλιος Καίσαρας, που υπέφερε από επιληψία, έκανε μασάζ και βελονισμό για να καταπραΰνει τη νευραλγία και τους πονοκεφάλους του.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα στην Ευρώπη, το μασάζ δεν ήταν καθόλου διαδεδομένο λόγω της απέχθειας προς τις απολαύσεις τις σάρκας. Αναβιώνει όμως τον 6<sup>ο</sup> αιώνα, κυρίως μέσα από τη δουλειά του Γάλλου γιατρού Αγιπρουάζ Παρέ. Αργότερα στην αρχή του 19<sup>ου</sup> αιώνα, ένας Σουηδός ειδικός, ο Περ Χενρικ Λίγκ αναπτύσσει αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως Σουηδικό μασάζ, συνδυάζοντας το δικό του σύστημα γνώσεων περί σωματικής αγωγής και φυσιολογίας με τις Κινέζικες, Αιγυπτιακές, Ελληνικές και Ρωμαϊκές τεχνικές.

Σήμερα, η θεραπευτική αξία του μασάζ έχει αναγνωριστεί ξανά και συνεχίζει να ανθίζει και να αναπτύσσεται σε όλο τον Δυτικό κόσμο, τόσο ανάμεσα στους γιατρούς γενικής ιατρικής όσο και ανάμεσα στους επαγγελματίες του χώρου.

Η επιστημονικές βάσεις για τη δράση του μασάζ είναι πολλαπλές. Λειτουργεί σε συνεργασία με το κυκλοφορικό, το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα ενώ προσβλέπει στη βελτίωση της αναπνοής και οξυγόνωσης των κυττάρων, όπως και στην απομάκρυνση των τοξινών από τους ιστούς. Βελτιώνει τη λεμφική κυκλοφορία και βοηθάει στην διάσπαση του υποδόριου λίπους βελτιώνοντας την εμφάνιση της επιδερμίδας. Επίσης, χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες και τους συνδετικούς ιστούς ανακουφίζοντας έτσι τους πόνους και τις εντάσεις. Η χρήση των λαδιών βάσης και αιθέριων ελαίων προσθέτουν ενεργητικές στον οργανισμό ουσίες, μιας και απορροφώνται μικρές ποσότητες των θεραπευτικών ουσιών που περιέχουν.

Ο συνδυασμός του μασάζ με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια για την κάθε περίπτωση, βοηθούν σε διάφορα προβλήματα υγείας. Παραδείγματα:

- Μυϊκή ένταση, κόπωση, θλάσεις, συμφύσεις.
- Κράμπες, ρευματισμοί.
- Οσφυαλγία, αυχενικό, σκολίωση, κύφωση, πλατυποδία, αρθρίτιδα, τενοντίτιδα.
- Ισχιαλγία, πονοκέφαλος και ημικρανίες από ένταση, χρόνιες νευραλγίες, σκλήρυνση κατά πλάκας, πολιομυελίτιδα.
- Αυξάνει τις λειτουργίες του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος: άγχος, στρες, αϋπνίες, κατάθλιψη, έλλειψη συγκέντρωσης, πεσμένη λίμπιντο.
- Χρόνιες παθήσεις, αδυναμία και ανεπάρκεια του αναπνευστικού συστήματος.
- Αυξημένη πίεση, αναιμία, καρδιακή ανεπάρκεια, κίρσοι.
- Οιδήματα.
- Αδύναμη πέψη, δυσπεψία, καούρες, κολίτιδα, χρόνια δυσκοιλιότητα.
- Δυσμηνόρροια, μαστίτιδα, εγκυμοσύνη: πόνοι στη μέση, στον αυχένα, κόπωση, οιδήματα.
- Αδυνάτισμα και αισθητική: πλαδαρότητα, κατακράτηση υγρών, κυτταρίτιδα, μουντή ή γηρασμένη επιδερμίδα.
- Η αντιγήρανση γενικά βελτιώνει την αποτοξίνωση και τη θρέψη των ιστών τόσο εξωτερικά όσο και στα εσωτερικά όργανα.

Ένα μασάζ κυτταρίτιδας ανακουφίζει από τα εξογκώματα ΧΩΡΙΣ να χρησιμοποιεί δαπανηρές εγχειρήσεις ή αφύσικες διαδικασίες. Ένα μασάζ κυτταρίτιδας είναι μια φυσική, αποτελεσματική διαδικασία για τη μείωση της κυτταρίτιδας.

Κάθε βαθύ μασάζ ιστού που εφαρμόζεται στην περιοχή « στόχο» θα μειώσει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Η διαδικασία του ζυμώματος βοηθάει στο να αποσυμφωριθεί ο προσβεβλημένος ιστός του σώματος. Ωστόσο, για τη μείωση της κυτταρίτιδας σας, μπορεί να χρειαστεί αρκετές συνεδρίες με ένα μασάζ θεραπευτικό.

Το θεραπευτικό μασάζ είναι βέβαιο ότι συμβάλει στην επίτευξη καλύτερου δέρματος. Θεραπεία μασάζ κυτταρίτιδας, θα βελτιώσει τη ροή της λέμφου και είναι ο καλύτερος τρόπος για τη μείωση της κυτταρίτιδας. Το μασάζ βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών και των αποβλήτων με το μεταβολισμό των ενδιάμεσων ιστών που είναι γύρω από τους λιπώδεις ιστούς. Αυτό θα επιτρέψει το δέρμα να έχει

καλύτερη εμφάνιση. Το μασάζ κυτταρίτιδας που προσφέρεται από τα ιαματικά λουτρά περιλαμβάνει τα σημεία πίεσης. Για να τονώσει τα κύτταρα, χρησιμοποιούνται αιθέρια έλαια. Το SPA θα βοηθήσει στην τόνωση του δέρματος. Θα αφήσει πίσω το δέρμα λείο, μεταξένιο και μαλακό. Αυτή η θεραπεία μασάζ κυτταρίτιδας επιτίθεται στο ξηρό δέρμα και βοηθάει στην εκκαθάριση των τοξικών λιπαρών οξέων. Υπάρχουν πολλά συστατικά που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του μασάζ κυτταρίτιδας, όπως το τα βρύα, τα φύκια και η αλογοουρά.

### Το μασάζ κυτταρίτιδας εφαρμόζεται σε διαφορετικά επίπεδα

Το μασάζ πρώτα από όλα, βελτιώνει την κυκλοφορία. Αυτό θα περιορίσει τις λιπαρές περιοχές και θα τις απελευθερώσει με την πάροδο του χρόνου. Η μάλαξη και η απαλή τριβή θα ανακουφίζει την ένταση των μυών και θα βελτιώσει τη ροή του αίματος.

Ο δεύτερος τρόπος είναι ένα χαλαρωτικό μασάζ κυτταρίτιδας ή η στόχευση μέσω του λεμφικού συστήματος και η αποστράγγιση των συσσωρευμένων υγρών που συχνά συνδέονται με την κυτταρίτιδα.

Ένας άλλος τρόπος μασάζ που βοηθά στην μείωση της κυτταρίτιδας είναι η διάθεση των τοξινών που έχουν εγκατασταθεί μεταξύ των ιστών. Συχνά, τα λιπαρά που προκαλούν εξογκώματα στην κυτταρίτιδα οφείλονται στις τοξίνες του σώματος. Ένα μασάζ θα εργαστεί με αυτά τα εξογκώματα και τελικά να απαλλαγεί το σώμα από αυτά.

## ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΜΑΣΑΖ

Υπάρχουν και άλλα είδη χειρομάλαξης που βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου και αυτά είναι:

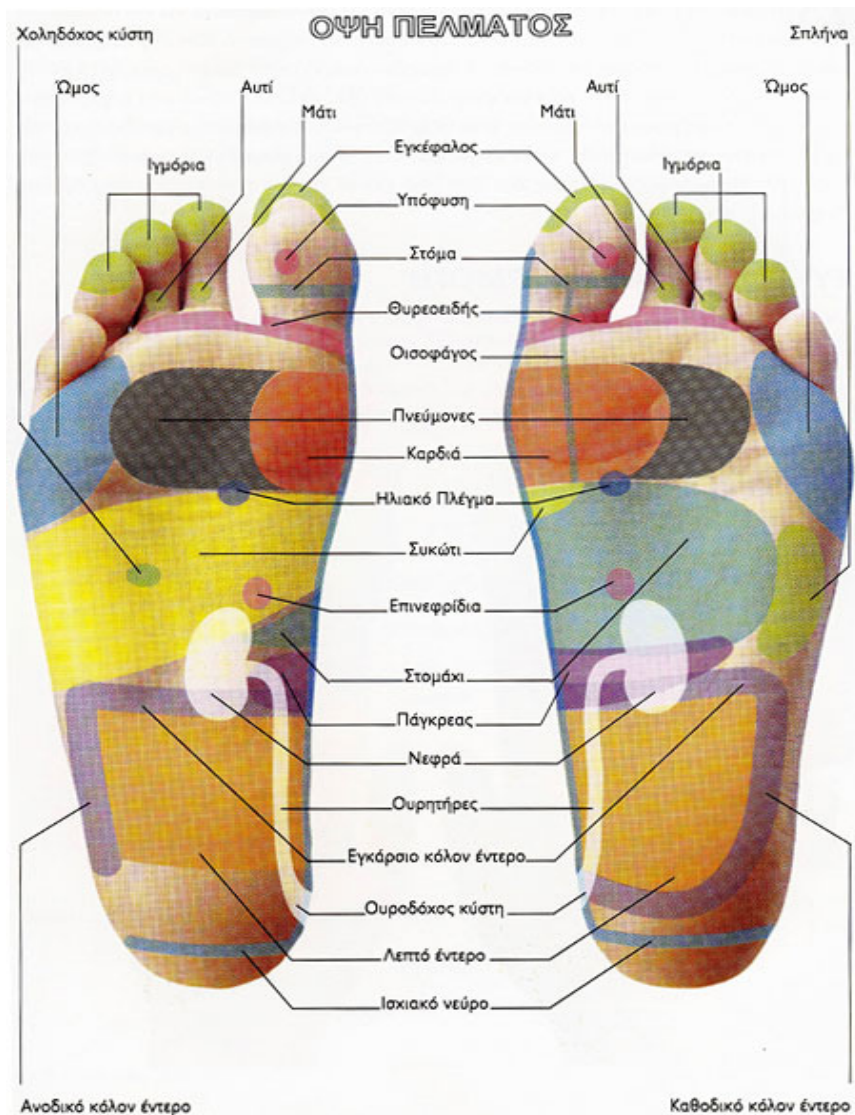
- Λεμφικό μασάζ : Ενεργοποιεί την λεμφική κυκλοφορία με απαλές αυστηρά προκαθορισμένες πιέσεις και ρυθμικές κινήσεις μάλαξης. Αυτό έχει ως συνέπεια να προάγεται η κυκλοφορία της λέμφου, να βελτιώνεται ο μεταβολισμός και η λειτουργία του οργανισμού. Ιδανικό για κατακράτηση υγρών (πρησμένο πρόσωπο, σώμα, πόδια), αποτοξίνωση, αδυνάτισμα και σωματική κόπωση. Πρόκειται για μια φοβερά λεπτή στην εκτέλεση εργασία και απαιτεί εμπειρία στις κινήσεις. Συνοδεύεται με καθαρά φυσικά αιθέρια έλαια, κατάλληλα επιλεγμένα και συνδυασμένα για τις ατομικές σας ανάγκες.



- Λεμφοβιοενεργειακό χειρομασάζ με βεντούζες : Αποκλειστική, πρωτοποριακή μέθοδος βιοενεργειακής αισθητικής που εφαρμόζεται στο πρόσωπο και το σώμα και προσφέρει σωματική και ψυχική ευεξία. Πρόκειται για μία ολοκληρωμένη εφαρμογή όπου με τη χρήση γυάλινων βεντουζών και την εφαρμογή ήπιου, παλμικού μασάζ βοηθάμε το λεμφικό σύστημα να βελτιώσει τη λειτουργία της αποτοξίνωσης. Αντιμετωπίζει αποτελεσματικά προβλήματα υπερβολικού βάρους, τοπικού πάχους και κυτταρίτιδας καθώς και πρόωρης γήρανσης, ρυτίδων και ακμής.
- Μασάζ αρωματοθεραπείας : Χαλαρωτικό μασάζ με αιθέρια έλαια και εκχυλίσματα φυτών και βοτάνων. Απομακρύνει τις τοξίνες από τον

οργανισμό, χαλαρώνει το κεντρικό νευρικό σύστημα και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Συνοδεύεται με καθαρά φυσικά αιθέρια έλαια, κατάλληλα επιλεγμένα και συνδυασμένα με τις ατομικές ανάγκες.

- Ρεφλεξολογία : Πανάρχαια ολιστική επιστήμη που βασίζεται στην ύπαρξη αντανακλαστικών σημείων στα πέλματα, στις παλάμες και στα αυτιά, τα οποία αντιστοιχούν σε κάθε όργανο του σώματος. Με ειδικές τεχνικές πιέσεων, κινήσεων και μαλάξεων στα σημεία αυτά, χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα και διεγείρεται η θεραπευτική ικανότητα του ίδιου του οργανισμού με απόλυτα φυσικό τρόπο.



- Aroma Stone massage : Πολύτιμες, ημιπολύτιμες και ηφαιστειογενείς στρογγυλές πέτρες από τα βάθη των ωκεανών ζεσταίνονται ή ψύχονται και

χρησιμοποιούνται για μασάζ. Η ενέργεια του ηφαιστείου (φωτιά) και του ωκεανού (νερό) σε συνδυασμό με αιθέρια έλαια (αρωματοθεραπεία) χαλαρώνουν και επαναφέρουν τον οργανισμό σε απόλυτη ενεργειακή ισορροπία. Βοηθά στην ομαλή κυκλοφορία, μειώνει την ένταση, χαλαρώνει το νευρικό σύστημα. Ιδανικό για υποστήριξη θεραπείας πρόληψης και καταπολέμησης του άγχους, για αϋπνία, για πόνους μυών και αρθρώσεων. Εξαιρετικά ευεργετικό και αποτελεσματικό σε αγωγή κατά της κυτταρίτιδας και του τοπικού πάχους.



- **Rejuvance** : Ολιστικό αναζωογονητικό μασάζ προσώπου, κεφαλιού, λαιμού, ντεκολτέ και ώμων, για την τόνωση και την ενίσχυση της παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης με στόχο την ανανέωση και αναζωογόνηση προσώπου, σώματος και ψυχής. Η αγωγή απευθύνεται σε άνδρες και γυναίκες και αποτελείται από 6 ωριαίες συνεδρίες, καθεμία από τις οποίες επικεντρώνεται σε διαφορετικά σημεία του προσώπου (μέτωπο, μάτια, μάγουλα, στόμα, σαγόνι, λαιμός, ώμοι) και κατά τις οποίες ο θεραπευτής, εκτός της τεχνικής, μαθαίνει στον πελάτη ειδικές ασκήσεις Γιόγκα και Σιάτσου που θα τον βοηθούν να αναπνέει καλύτερα και να ηρεμεί τους μυς

προσώπου, λαιμού και ώμων.

- Αιγυπτιακό μασάζ : Αιγυπτιακή ιεροτελεστία απολέπισης με σπόγγο φυσικής, φυτικής Ιοοφηα, αυθεντικό, παραδοσιακό Αιγυπτιακό μασάζ, με συμπυκνωμένο αφρό από αιθέρια έλαια και συστατικά της θάλασσας, που αφήνει το δέρμα απαλό σαν μετάξι. Συνιστάται πριν από περιποιήσεις SPA για καλύτερη αποτελεσματικότητα, πριν και μετά τις διακοπές για ομοιόμορφο μαύρισμα ελκυστικής απόχρωσης. Βοηθά στην αίσθηση περισσότερης ζωντάνιας και φρεσκάδας. Συμπεριλαμβάνεται μασάζ ενυδάτωσης σώματος.
- Θιβητιανό μασάζ : Παραδοσιακή μάλαξη από τα βάθη των αιώνων με χρήση ζεστών βεντουζών στα ενεργειακά σημεία της πλάτης και ιαματική μάλαξη από το κεφάλι μέχρι τα πόδια. Ιδανικό για όσους καταπονούνται από έντονη σωματική εργασία. Έχει ολιστικό αποτέλεσμα στο σώμα και στην ψυχή με μια νότα ευχάριστης πρωτοτυπίας. Συνοδεύεται με καθαρά φυσικά αιθέρια έλαια, κατάλληλα επιλεγμένα.
- Ινδικό μασάζ κεφαλής & ώμων : Αρχαία αυτοθεραπευτική μέθοδος από την Ινδία, αγιουρβεδικής φιλοσοφίας. Επιδρά σε τέσσερα επίπεδα του σώματος, μυϊκό, νευρικό, κυκλοφορικό και ενεργειακό. Προάγει μακροζωία, αναζωογόνηση, αποτοξίνωση και την εναρμόνιση του οργανισμού.
- Αγιουρβεδικό μασάζ : 5000 χρόνια Ινδικής φιλοσοφίας για καλή φυσική κατάσταση και ομορφιά. Αυθεντικό, κλασικό Αγιουρβεδικό μασάζ στο σώμα, το πρόσωπο και το κεφάλι με ένταση που ποικίλει από πολύ ελαφρύ έως πολύ βαθύ. Χρησιμοποιείται ζεστό λάδι και αιθέρια έλαια.





Ανακουφίζει από την ένταση, αναζωογονεί, αποτοξινώνει ενώ ενδείκνυται για καλύτερη ποιότητα δέρματος και τριχωτού κεφαλής.

- Combined massage : Μυοχαλαρωτικό μασάζ για καταπονημένες περιοχές του σώματος όπως ράχη, ωμοπλάτες, αυχένια και πόδια. Ιδανική μίξη ενεργειακής μάλαξης πλάτης και ρεφλεξολογία ποδιών. Διώχνει την ένταση και ανακουφίζει όλο το σώμα.
- Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο μασάζ : Θεωρείται το πιο ολοκληρωμένο μασάζ με φανατικούς οπαδούς. Εφαρμόζεται στο πάτωμα πάνω σε ένα βαμβακερό στρώμα και φοράτε μία λεπτή, άνετη βαμβακερή φόρμα. Συνδυασμός παθητικής γιόγκα και μασάζ. Αφορά κάθε μυ και κάθε άρθρωση με αυστηρά προκαθορισμένο πρωτόκολλο μάλαξης. Αποτελέσματα: αναζωογόνηση ολόκληρου του σώματος, ευλυγισία, αύξηση της ενέργειας και της πνευματικής διαύγειας, χαλάρωση του νευρικού συστήματος και καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

- **Ηρεμιστικό μασάζ:** Πολυσύνθετη τεχνική που περιλαμβάνει ένα κοκτέιλ από μοναδικές τεχνικές μασάζ από την Ανατολή για ένα αποτέλεσμα ευχάριστο και απολαυστικό. Ανακουφίζει τους μύες από την ένταση, χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και μειώνει το στρες. Συνοδεύεται με καθαρά φυσικά αιθέρια έλαια.

Είναι πολύ σημαντικό να σημειωθεί ότι η χειρομάλαξη δεν βοηθαι από μόνη της στην μείωση της κυτταρίτιδας αλλά θα πρέπει να γίνει αλλαγή στις συνήθειες του κάθε ανθρώπου έτσι ώστε να υπάρχει το σωστό αποτέλεσμα.

Τα κύτταρα του υπόγειου στρώματος λίπους πρέπει να συρρικνωθεί σημαντικά. **Απεξάρτηση** - το σώμα έχει την ικανότητα να δημιουργεί αποστράγγιση των ανεπιθύμητων τοξινών και των λεμφικών αποβλήτων για να βελτιώσει και να μειώσει το ανεπιθύμητο πρήξιμο σε αυτές τις περιοχές του σώματος. **Άσκηση** – οι συνδετικοί ιστοί πρέπει να τεντωθούν και να επιμηκυνθούν, βελτιώνοντας έτσι τον τόνο και την ελαστικότητα του δέρματος. **Ισορροπία Ορμονών** - σε κυμαινόμενες συνθήκες πρέπει να σταματήσει και να σταθεροποιηθεί, φθάνοντας στην ορμονική ισορροπία.

Για την πλειονότητα των ανθρώπων, η καλύτερη «συνταγή» για τη μείωση της κυτταρίτιδας είναι η ίδια για τη διατήρηση της υγείας και της ευημερίας:

1. Τρώτε μια καθαρή υγιεινή διατροφή συμπεριλαμβανομένων επαρκή ενυδάτωση και πρόσληψη ινών.
2. Άσκηση ημερησίως
3. Μείωση του στρες, αρκετός ύπνος θα δώσει μεγαλύτερη απόλαυση στη ζωή σας για να βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα του άγχους
4. Μείωση της συγκέντρωσης τοξινών στο σώμα, με την αποφυγή τροφίμων και φορτωμένα με χημικές ουσίες, φυτοφάρμακα και ζιζανιοκτόνα
5. Η υποστήριξη της λέμφο και ορμονικού συστήματος υγείας
6. Απολέπιση και επαναφορά!

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας δεν θα χρησιμοποιηθεί η ίδια αγωγή με εκείνη κατά της παχυσαρκίας. Και αυτό γιατί οι υποθερμιδικές δίαιτες διαλύουν το λίπος στα διάφορα μέρη του σώματος, χωρίς όμως η κυτταρίτιδα να υποχωρεί. Η διατροφή μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη της κυτταρίτιδας διότι ανάλογα με το πώς και το τι τρώμε ποικίλλει και ο βαθμός της κυτταρίτιδας. Η κακή διατροφή προκαλεί άμεσα κυτταρίτιδα ενώ η σωστή διατροφή μπορεί να την αναστείλει.

Εν τέλει, στην δίαιτα μας πρέπει να αποφεύγεται η κατάχρηση λιπαρών τροφίμων, της καφεΐνης (επειδή αφυδατώνει τον οργανισμό), των οινοπνευματωδών ποτών (για τον ίδιο λόγο με την καφεΐνη), καθώς υπερκατανάλωση ζωικών προϊόντων (κρέατος). Ενώ αντίθετα ενδείκνυται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (επειδή αποτελούν πηγή για ιχνοστοιχεία και μέταλλα), καθώς επίσης όσπριων και δημητριακών ολικής αλέσεως (τροφές πλούσιες σε αμινοξέα, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και φυτικές ίνες). Επιπρόσθετα, ενδείκνυται η υπερκατανάλωση νερού (ενυδάτωση του οργανισμού, υποβοηθώντας την απομάκρυνση των τοξινών) συνδυαζόμενη με άσκηση (τόνωση του μυϊκού συστήματος).

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε μια γυναίκα μετά την απόκτηση του πρώτου της παιδιού και αυτό συμβαίνει γιατί το μωρό έχει μεγάλες θρεπτικές απαιτήσεις από τη μητέρα, οι οποίες καλύπτουν τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά με αποτέλεσμα να μην γίνεται πρόσληψη αυτών από την μητέρα και να εμφανίζεται κυτταρίτιδα.

## ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΑΛΑΞΗΣ

- Λοιμώδη νοσήματα
- Δερματικές βλάβες
- Εμπύρετη κατάσταση
- Ανοιχτές πληγές, τραύματα, εγκαύματα
- Ορισμένες αγγειακές παθήσεις
- Σε εμφάνιση πόνου
- Πρόσφατες εγχειρήσεις
- Πρόσφατα τραύματα- εγκαύματα
- Σε οξύ στάδιο φλεγμονωδών καταστάσεων



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

Η κυτταρίτιδα επηρεάζει την πλειοψηφία των γυναικών και σχετίζεται με την επίδραση των οιστρογόνων. Οι ορμόνες οδηγούν στην παραγωγή και στη διατήρηση του λίπους, ειδικά στον γλουτών και μηρών. Τα βοτανικά εκχυλίσματα που περιέχονται σε προϊόντα χρειάζεται να περάσουν μέσα από την κερατίνη στιβάδα, η οποία αντιπροσωπεύει το κύριο εμπόδιο, και να φθάσουν στις εσωτερικές στιβάδες του δέρματος.

Πίνετε ροφήματα από βότανα αντί για τσάι ή καφέ. Το έγχυμα της πικραλίδας βοηθά στην αποτοξίνωση του συκωτιού. Άλλα τονωτικά του συκωτιού είναι τα ροφήματα από μάραθο, γαϊδουράγκαθο και τζίντζερ.

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε ένα ειδικό «τσάι» από ένα συνδυασμό βοτάνων. Αναμείξτε 15 γραμ. αγριοκαρδαμούδα, 10 γραμ. αμαμελίδα, 15 γραμ. φασκόμηλο, 30 γραμ. καλέντουλα και 30 γραμ. αρτεμισία. Φτιάχνετε ρόφημα με 5 γραμ. από το μείγμα σε 100 γραμ. βραστό νερό. Πίνετε δυο φλιτζάνια την ημέρα.

Οι φρέσκοι χυμοί από κοντυλόχορτο, σημύδα, τσουκνίδα, μαϊντανό, χλιόφυλλο και πικραλίδα βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Παίρνουμε δύο κουταλιές φυτικό χυμό διαλυμένο σε ένα ποτήρι νερό τρεις φορές την ημέρα. Επίσης σε μορφή εγχυμάτων ή διαλυμένων βαμμάτων.

Για την αποβολή του περιττού λίπους και των τοξινών, απαιτείται τόνωση στην κυκλοφορία του αίματος με ζεστές κομπρέσες από κισσό δύο με τρεις φορές την ημέρα. Φτιάξτε την κομπρέσα βρέχοντας ένα βαμβακερό πανί σε ένα έγχυμα από φρέσκα φύλλα κισσού που έβρασαν επί 15 λεπτά σε νερό.

Τέλος, να αναφερθεί ότι τα «βότανα» της θάλασσας, τα εκχυλίσματα από φύκια και πλαγκτόν διεγείρουν το κυκλοφορικό και το λεμφικό σύστημα ώστε να αποβάλλουν το παγιδευμένο υγρό και το λίπος επιδρώντας στα ένζυμα που διασπούν τα λιποκύτταρα.

Παρακάτω θα αναφερθούν ορισμένα ενεργά συστατικά βοτάνων που βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας :

Μεθυλοξανθίνη : αποτελεί την κυριότερη κατηγορία στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Το πιο σημαντικό είναι η καφεΐνη που χρησιμοποιείται σε συγκέντρωση 1-2 %. Διαπερνά το δέρμα πολύ εύκολα, πράγμα που διευκολύνει την απορρόφηση και δράση και ενεργεί άμεσα για την λιπώδη κύτταρα. Κλινικές μελέτες δείχνουν αύξηση των επιπέδων των ελεύθερων λιπαρών οξέων μετά την τοπική εφαρμογή των εν λόγω ενώσεων.

Bladderwrack : αναφέρεται ότι η συρρίκνωση της παραγωγής των ινοβλαστών με κολλαγόνο μέσω της αυξημένη έκφραση των ενωμένων μορίων. Στην κυτταρίτιδα, η δράση της συνδέεται με την αύξηση της πυκνότητας των συνδετικού ιστού και αποτελεί κίνητρο για την ροή των αγγείων.

Butcher's Broom : Αυτό είναι ένας ισχυρός παράγοντας των φλεβών και βοηθάει στην μείωση του οιδήματος. Δρα ως ένας αγωνιστής των αδρενεργικών υποδοχέων των λείων μυϊκών ινών και των φλεβών και μειώνει την αγγειακή διαπερατότητα. Συνήθως χρησιμοποιείται σε συγκέντρωση 1 έως 3%.

Ginkgo : χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας λόγω των πολυάριθμων συνέπειων στην περιφερική κυκλοφορία, όπως η μείωση του αρτηριακού ιξώδους.

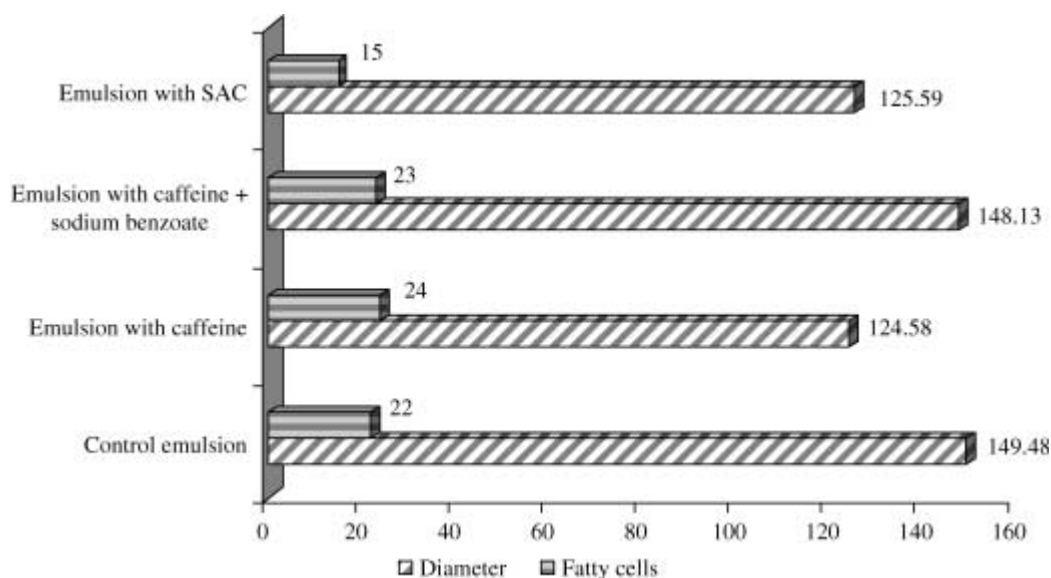
Chofitol ή Artichoke : Τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή είναι το εκχύλισμα των φύλλων, των άνθεων και των ριζών. Τα κύρια ενεργά χημικά συστατικά είναι πολλά ένζυμα, όπως η κυναρίνη, το ασκορβικό οξύ και φλαβονοειδή. Έχει αντιοιδηματική και διουρητική επίδραση, καθώς και η τόνωση της αποτελείσμα για την κυκλοφορία.

Πολλά τα φυτικά εκχυλίσματα χρησιμοποιούνται σε προϊόντα αδυνατίσματος όπως λουίζα, πράσινο τσάι, λεμόνι, καρύδι Kola, μάραθο, φύκια, κισσός, κριθάρι, φράουλα, μαντζουράνα και τα γλυκά τριφύλλι. Ορισμένες από αυτά έχουν αναφερθεί ότι βελτιώνουν την περιφερική μικρή κυκλοφορία και διευκολύνουν την παροχέτευση των λεμφαγγείων. Τα βοτανικά εκχυλίσματα είναι ένα βοηθητικό μέσο καταπολέμησης της κυτταρίτιδας τα οποία θα πρέπει να έχουν σαν στόχο τα

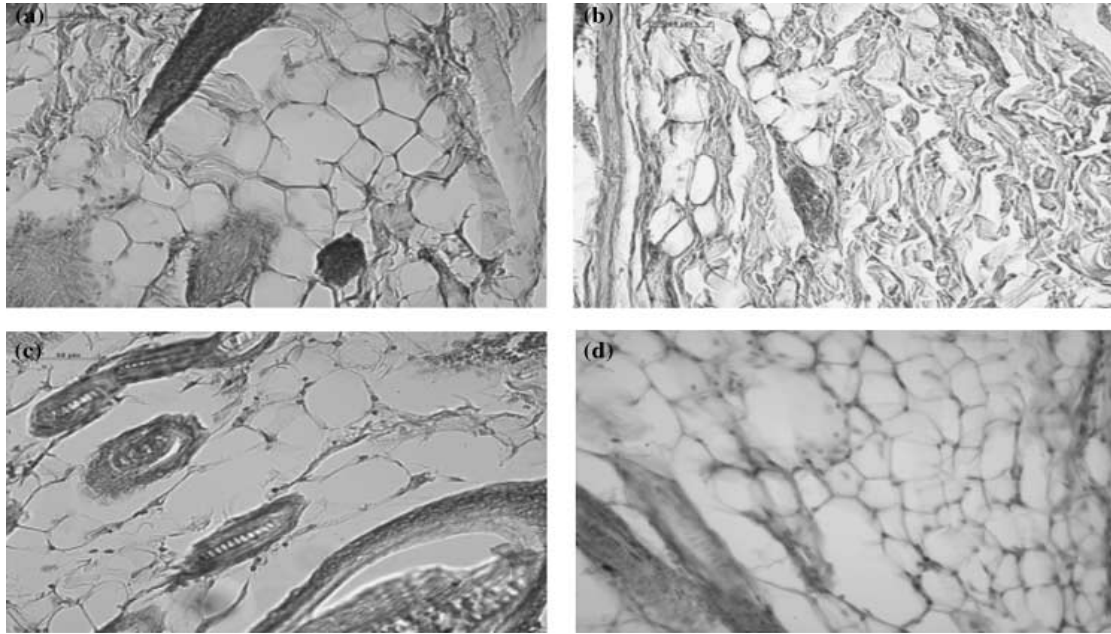
συστατικά τους να εισχωρούν πολύ βαθιά στο δέρμα για να υπάρχει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Εκτός από τα βοτανικά εκχυλίσματα που αναφέραμε παραπάνω υπάρχουν σκευάσματα καφεΐνης (γαλακτώματα, τζελ) που βοηθούν στην μείωση της κυτταρίτιδας.

Γαλακτώματα: Η διάμετρος και ο αριθμός των λιπωδών κυττάρων, που εκπροσωπούνται στο σχήμα 1, έχει καθοριστεί από την μέση των τριών επαναλήψεων. Το σχήμα 3 απεικονίζει το λιπώδη ιστό στην εμφάνιση του μετά τη θεραπεία με τα γαλακτώματα.



Σχήμα 1 : Διάμετρος (μm) και ο αριθμός των λιπωδών κύτταρων (μονάδες) μετά τη θεραπεία με το γαλακτώματα



Σχήμα 3 : Λιπώδης ιστός που αντιμετωπίζεται με τον έλεγχο του γαλάκτωματος (α), Γαλάκτωμα με SAC (β), Γαλάκτωμα με καφεΐνη + βενζοϊκό νάτριο (γ), και γαλάκτωμα με καφεΐνη (δ).

Η χρήση γαλακτώματος με καφεΐνη προκαλεί μείωση κατά 17% της διαμέτρου των λιπαρών κυττάρων. Επίσης η χρήση γαλάκτωματος με καφεΐνη και βενζοϊκό νάτριο δεν προκαλεί μεταβολή στις τιμές της διαμέτρου των κυττάρων. Το βενζοϊκό νάτριο μαζί με την καφεΐνη μειώνει τον αριθμό των κυττάρων και μειώνεται η ελεύθερη ενεργή τους κατάσταση, η οποία είναι υπεύθυνη για ένα λιποδιαλυτό αποτέλεσμα. Μάλλον καφεΐνη και βενζοϊκό νάτριο συνδυάστηκαν μεταξύ τους, και η ένωσή τους αυξήθηκε με την καφεΐνη μειώνοντας έτσι τη διαθεσιμότητα του.

Γαλάκτωμα με παράγωγο της καφεΐνης (SAC) προκάλεσε μείωση της διαμέτρου των λιπαρών κυττάρων κατά 16% ,αναφέροντας ότι η ένωση της καφεΐνης με οργανικό πυριτίου είναι επιφανειακά κατάλληλη, λόγω της πιο έντονης λιποδιαλυτής δράσης.

Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, το παράγωγο της καφεΐνης (SAC) είναι πιο αποτελεσματικό από την καφεΐνη, γιατί δεν μειώνεται μόνο ο αριθμός των λιπαρών κυττάρων, αλλά και η διάμετρο τους.



Αρώματα : Η εισπνοή των αιθέριων ελαίων, όπως η πιπεριά, εστραγκόν, μάραθος ή γκρέιπφρουτ αυξάνουν δραστηριότητας του νευρικού συστήματος έως και 2,5 φορές. Με αυτό τον τρόπο έχουμε ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος και σε συνδυασμό με μια κρέμα που περιέχει καφεΐνη, έχουν αναφερθεί ότι έχουν αποτέλεσμα στο αδυνάτισμα

Το μασάζ με αιθέρια έλαια όπως το μαύρο πιπέρι, ο κέδρος και το γκρέιπφρουτ βοηθά την αποβολή των τοξινών, ενώ το φασκόμηλο και το δενδρολίβανο «θερμαίνουν» το δέρμα, τονώνοντας την κυκλοφορία.

Με 10 γραμ. αιθέριο έλαιο λεβάντας και 100 ml αμυγδαλέλαιο ή σησαμέλαιο φτιάχνουμε ένα λάδι για μασάζ, καλό για την κυτταρίτιδα αλλά και για τις μυαλγίες και τους ρευματικούς πόνους.

Ένας άλλος καλός συνδυασμός είναι το γεράνι με δενδρολίβανο ή γκρέιπφρουτ ή κυπαρίσσι. Είτε τα χρησιμοποιούμε για μασάζ διαλυμένα σε αμυγδαλέλαιο είτε τα ρίχνουμε στο νερό της μπανιέρας και τα τρίβουμε καλά στο σώμα με σφουγγάρι.

Υπάρχουν τρία βασικά έλαια που είναι ιδιαίτερα και συνιστώνται για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας. Αυτά είναι άρκευθος, λεβάντα και δεντρολίβανο. Ο άρκευθος και το δενδρολίβανο είναι διουρητικά λάδια που βελτιώνουν τη ροή του αίματος και της λέμφου, βελτιώνουν την κυκλοφορία, μειώνουν την δύσπνοια, το οίδημα και το νερό. Οι ιδιότητες αυτές είναι σημαντικές σε σχέση με την κυτταρίτιδα, όταν αυτή είναι αποτέλεσμα της συσσώρευσης υγρού στα λιπαρά στρώμα του δέρματος.

Λεβάντα είναι ένα υπέροχα αρωματισμένο λάδι, χαλαρωτικό και κατάλληλο για το μεγάλο άγχος. Αλλά έχει επίσης οφέλη για το δέρμα. Είναι τονωτικό, και έχει μια αναζωογονητική επίδραση.

Υπάρχει ένας αριθμός διαφορετικών ελαίων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ο οποίος περιλαμβάνει τριαντάφυλλο, jojoba, σπόρους σταφυλιών, αβοκάντο και πετρέλαιο. Ορισμένα από αυτά τα έλαια που χρησιμοποιούνται γενικά σε μικρότερα ποσά, έτσι, ένα μείγμα είναι πράγματι καλό.

- \* Αβοκάντο - αυτό ενυδατώνει βαθιά το δέρμα, γεγονός που θα φέρει τα αιθέρια έλαια πιο βαθιά σ' αυτό, άρα επιφέρει την αποτελεσματικότητάς τους. Έχει επίσης μαλακό αποτέλεσμα, και τείνει να αναμειγνύεται με άλλα έλαια.
- \* Σπόροι σταφυλιού- έχουν ένα ήπιο τονωτικό αποτέλεσμα, το οποίο είναι καλό για την τόνωση του δέρματος. Οι σπόροι σταφυλιού μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε μεγάλες ποσότητες, και συχνά χρησιμοποιούνται ως βάση με άλλα έλαια.
- \* Τριαντάφυλλο - επίσης περιέχει απαραίτητα λιπαρά οξέα. Ενώ γενικά χρησιμοποιείται κατά της αντιγήρανσης, είναι μια καλή πηγή βιταμίνης C, η οποία είναι σημαντική για την υγεία του δέρματος.
- \* Jojoba - αν και στην πραγματικότητα ένα υγρό κερί, jojoba, έχει παρόμοια διάρθρωση με τα λάδια στο δέρμα και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Είναι πιο ακριβές και απορροφάται γρήγορα, με αποτέλεσμα να είναι καλύτερες στο μείγμα ελαίων που χρησιμοποιούνται σε ένα μασάζ κυτταρίτιδας.

Παρακάτω αναφέρονται κάποια άλλα αιθέρια έλαια που είναι έχουν ευεργετική επίδραση στον οργανισμό μας.

<b>Αιθέρια έλαια</b>	<b>Ιδιότητες</b>
Γαρύφαλλο, κανέλα, θυμάρι, ρίγανη, κύμινο	Τονωτικό, απελευθερώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, μπορεί να δημιουργηθεί τοξικότητα στο συκώτι
Καμφορά, δεντρολίβανο, φασκόμηλο	Θεραπεία πληγών, αύξηση κυττάρων
Πορτοκάλι, κίτρο, καρυδόψιχα, έλαιο πεύκων	Τονωτικό, κατά ερεθισμού επιδερμίδας
Χαμομήλι, λεβάντα, μέντα	Αντιφλεγμονώδες, αντιμυκητιακό
Κανέλα, γλυκάνισος, βασιλικός, μαϊντανός, γαρύφαλλο	Αντισηπτικό, τονωτικό, εναρμόνιση νευρικού συστήματος

Η αρωματοθεραπεία για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδα μπορεί να είναι μια όμορφη εμπειρία, που παρέχει οφέλη σε πολλά επίπεδα. Εκτός από τη βελτίωση της κυκλοφορίας, με τη χρήση του μασάζ μπορούν να βοηθηθούν πολλές γυναίκες να βελτιώσουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

## ΟΞΕΑ ΦΡΟΥΤΩΝ (ΑΗΑ)

Alphahydroxyacids (AHAs) και κυρίως του γαλακτικού οξύ έχουν προταθεί για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας. Παρ'όλα αυτά, οι παράγοντες αυτοί έχουν αντιγηραντικό αποτέλεσμα (αύξηση επιπέδων κολλαγόνου) και βελτιώνουν τα σημάδια φωτοδερματίτιδας στο δέρμα, καθώς και βελτιώνουν επιδερμική διαφοροποίηση και το φράγμα λειτουργίας, φαίνεται ότι αυτή η κατηγορία των συστατικών θα βελτιώσουν την επιφάνεια του δέρματος στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

## ΡΕΤΙΝΟΛΗ

Ο Kligman και οι συνάδελφοι του χρησιμοποίησαν ρετινόλη (0,3%) σε μια περίοδο 6 μηνών και σε 12 από 19 άτομα, παρουσιάστηκε βελτίωση της κυτταρίτιδας. Αυτές οι επιπτώσεις μπορούν να οφείλονται στις γνωστές συνέπειες των ρετινοηδών αυξάνοντας το περιεχόμενο του δέρματος και την αρχιτεκτονική του κολλαγόνου.



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Η κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα που πλήττει εκατομμύρια γυναίκες και το οποίο συχνά δεν αντιμετωπίζεται με το σωστό τρόπο. Σε αυτό το κεφάλαιο ξεκαθαρίζονται οι απορίες που παρουσιάζει ο περισσότερος κόσμος που αντιμετωπίζει το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

### 1. Η κατανάλωση πολύ αλατιού κάνει καλό στην κυτταρίτιδα;

Όπως είναι γνωστό το αλάτι βλάπτει την αρτηριακή πίεση, άλλα επίσης βλάπτει και την κυτταρίτιδα, επιδεινώνοντας την κατάσταση, καθώς ευνοεί την κατακράτηση υγρών. Επομένως, είναι καλό να περιοριστεί η κατανάλωση αλατιού κατά την προετοιμασία του φαγητού, καθώς και η κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

### 2. Η λήψη μεγάλης ποσότητας νερού βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας;

Ναι, είναι πολύ σημαντικό να πίνουμε νερό και έτσι η λήψη τουλάχιστον δυο λίτρων νερού την ημέρα είναι βασική για τη μείωση της κατακράτησης υγρών. Αν δε λαμβάνεται επαρκής ποσότητα νερού, ο οργανισμός αμύνεται κατακρατώντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα υγρών.

### 3. Η κυτταρίτιδα μπορεί να καταπολεμηθεί αποτελεσματικά;

Ναι, για να τηρηθεί η κυτταρίτιδα υπό έλεγχο πρέπει να τεθούν σε εφαρμογή πολλές στρατηγικές ταυτόχρονα όπως : σωστή διατροφή, καλλυντικές αγωγές και τακτική σωματική δραστηριότητα. Δεν υπάρχει μόνο μια θεραπεία ή μια μοναδική αγωγή που να μπορεί να εξαλείψει το πρόβλημα.

#### 4. Το αντισυλληπτικό χάπι επιδεινώνει την κατάσταση;

Ναι, η χρήση αντισυλληπτικών μπορεί να ευνοήσει την κατακράτηση υγρών και, επομένως, να αυξήσει την κυτταρίτιδα. Κυρίως όμως, η κυτταρίτιδα σχετίζεται με τη μη ισορροπημένη διατροφή και με την καθιστική ζωή.

Αυτό που χρειάζεται να κάνει κανείς, είναι να επέμβει προληπτικά προτού κάνει η κυτταρίτιδα την εμφάνισή της, πίνοντας πολύ νερό, ακολουθώντας σωστή διατροφή και χρησιμοποιώντας μια αντικυτταριτιδική κρέμα που να είναι κατάλληλη για τον εκάστοτε βαθμό κυτταρίτιδας.

#### 5. Η κυτταρίτιδα είναι κληρονομική;

Σε κάποιες περιπτώσεις κληρονομείται κάποια ασθένεια στα μέλη μιας οικογένειας, το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με την κυτταρίτιδα. Ταυτόχρονα όμως σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι ορμόνες του κάθε ατόμου, η διατροφή του και ο γενικότερος τρόπος ζωής του. Αν λοιπόν μια μητέρα έχει κυτταρίτιδα αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι θα έχει και η κόρη της (αν και υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες αυτό να συμβεί), ειδικά αν η τελευταία προσέχει τη διατροφή της και τη σωματική της υγεία.

#### 6. Η κυτταρίτιδα χειροτερεύει με την πάροδο του χρόνου;

Ναι, η κυτταρίτιδα αρχίζει να σχηματίζεται όταν τα επίπεδα των οιστρογόνων αυξάνονται κατά την εφηβεία. Όσο περνούν τα χρόνια η έλλειψη ενεργητικότητας οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους και λεπταίνει το δέρμα. Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα οι λιπώδεις ιστοί να αυξάνονται σε όγκο, το δέρμα να χάνει την ελαστικότητά του, το κυκλοφορικό να εξασθενεί και περισσότερα υγρά να εγκλωβίζονται, παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

#### 7. Η σωματική άσκηση βοηθάει στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας;

Η σωματική άσκηση βοηθάει αν και δεν εξαφανίζει την κυτταρίτιδα αφού ακόμα και πολλοί αθλητές αντιμετωπίζουν το πρόβλημα σε κάποιο βαθμό, η γυμναστική βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθάει στην αποβολή των περίσσιων υγρών από τους ιστούς και τονώνει τους μύες. Όλα αυτά βελτιώνουν την εμφάνιση του δέρματος ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι κυτταρίτιδας.

8. Μετά από τη διακοπή της χρήσης της κρέμας η κατάσταση επιδεινώνεται;

Όταν διακόπτεται η χρήση της κρέμας επομένως, διακόπτεται η καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, τότε μπορεί να παρουσιαστεί μια ελαφριά επιδείνωση στην κατάσταση.

9. Η σοκολάτα προκαλεί κυτταρίτιδα;

Όχι, αν καταναλωθεί σε μικρές ποσότητες, αντιθέτως βοηθά στην ενεργοποίηση της λιποδιάλυσης, καθώς και το κακάο περιέχει μεθυλοξανθίνες, οι οποίες επιδρούν ευεργετικά στο μεταβολισμό.

10. Η κυτταρίτιδα αποτελεί πρόβλημα μόνο για τις υπέρβαρες γυναίκες;

Η κυτταρίτιδα αποτελεί πρόβλημα όχι μόνο για τις υπέρβαρες γυναίκες, αλλά και σε άτομα με φυσιολογικό βάρος που δεν ακολουθούν υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

11. Οι κρέμες κατά της κυτταρίτιδας δεν είναι αποτελεσματικές;

Όχι η κρέμα βοηθά πολύ στη βελτίωση της όψης των περιοχών που πλήττονται από την κυτταρίτιδα. Δεν είναι όμως το μοναδικό όπλο για την καταπολέμησή της, καθώς η κυτταρίτιδα οφείλεται σε μια σειρά αλληλοσχετιζόμενων παραγόντων και τα καλύτερα αποτελέσματα μπορούν να επιτευχθούν μόνο με την υγιεινή διατροφή και με τις σωστές καθημερινές συνήθειες.

12. Η κυτταρίτιδα είναι απλό λίπος;

Ναι, γιατί η κυτταρίτιδα είναι κυρίως η συσσώρευση και η τοποθέτηση λιπαρών ουσιών στα λιποκύτταρα και είναι αποτέλεσμα της κακής κυκλοφορίας και της ξηρότητας του δέρματος.

### 13.Όποιος έχει κυτταρίτιδα είναι απαραίτητα και υπέρβαρος;

Αυτός ο ισχυρισμός αυτός είναι πέρα για πέρα αναληθής. Το 80% των γυναικών στην Ευρώπη αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας σε μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό και στο ποσοστό αυτό συμπεριλαμβάνονται οι αδύνατες γυναίκες, ακόμα και τα μοντέλα. Φυσικά η αυξομείωση βάρους αποτελεί έναν επιπλέον επιβαρυντικό παράγοντα καθώς η διαστολή και η συστολή των ιστών στο δέρμα εντείνει το πρόβλημα.

### 14.Η υγιεινή διατροφή επιτρέπει την εμφάνιση κυτταρίτιδας;

Όχι δεν επιτρέπει την εμφάνιση της κυτταρίτιδας, γιατί η κυτταρίτιδα οφείλεται σε μια σειρά παραγόντων (κληρονομικοί, ενδοκρινολογικοί, κάπνισμα, αλκοόλ κτλ) οι οποίοι δεν σχετίζονται με τη διατροφή. Φυσικά μια υγιεινή διατροφή δεν επιβαρύνει ακόμα περισσότερο την εμφάνιση του προβλήματος, αντιθέτως, αποτελεί ανασταλτικό παράγοντά του.

Χρήσιμες συμβουλές σχετικά με την κυτταρίτιδα που μπορούν να την καταπολεμήσουν και ακόμα να βελτιώσουν την κατάσταση της:



1. Να καταναλώνονται 2 λίτρα νερό την ημέρα. Για καλύτερα αποτελέσματα να συμπληρωθεί μέσα σε κάθε ποτήρι ελάχιστη ποσότητα από λεμόνι. Λειτουργεί σαν αποτοξινωτικό και συνεισφέρει παράλληλα στη φυσική όψη της επιδερμίδας.
2. Να χρησιμοποιηθεί αντί για την ενυδατική λοσιόν σώματος μια δραστική πλούσια κρέμα ή τζελ κατά της κυτταρίτιδας η οποία απλώνεται στα επίμαχα σημεία το πρωί και το βράδυ αμέσως μετά το ντους με ομοιόμορφες κυκλικές κινήσεις.
3. Να χρησιμοποιηθεί το σφουγγάρι ή το γάντι κατά τη διάρκεια του αφροντούς και να γίνεται μασάζ στην δύσκολη περιοχή των γλουτών και των μηρών.
4. Να προστεθεί στο διαιτολόγιο σόγια, πορτοκάλια, ντομάτες και σπανάκι καθώς λεκιθίνη η οποία ενισχύει αποτελεσματικά στην σφριγηλότητα του δέρματος.
5. Να συμπεριληφθεί στην διατροφή σολομός, ο οποίος είναι υπεύθυνος για την υγεία της επιδερμίδας του προσώπου. Επίσης καρύδια, ελαιόλαδο και αμύγδαλα τα οποία βελτιώνουν τον ιστό της επιδερμίδας.
6. Να εφαρμοστεί αερόβια άσκηση η οποία βοηθά μεθοδικά στην απώλεια βάρους τουλάχιστον 4 φορές την εβδομάδα. Να προτιμήσουμε τζόκινγκ ή γρήγορο περπάτημα τουλάχιστον μισή ώρα τη μέρα.



7. Ένα μίγμα από αιθέρια έλαια κατά της κυτταρίτιδας με 60ml από αμυγδαλέλαιο, 30ml από έλαιο jojoba και 20 σταγόνες από έλαια από γεράνι, πορτοκάλι, άγριο κυπαρίσσι και λεμόνι και το εφαρμόσουμε τοπικά.

8. Να ενισχυθεί ο οργανισμός με φυσικά συμπληρώματα διατροφής που βοηθούν στην αντιμετώπιση του τοπικού πάχους και της κυτταρίτιδας με αποτελεσματικό και ασφαλή τρόπο. Συνήθως περιέχουν πράσινο τσάι και λεκιθίνη σόγιας. Καταναλώστε 1 κάψουλα την ημέρα κατά προτίμηση με το κύριο γεύμα.

9. Να αποφευχθεί όσο το δυνατόν περισσότερο φαγητό μετά τις 8 το βράδυ.



## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

### Κους - κους με πράσινο τσάι, μαϊντανό και δυόσμο

Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. κους-κούς

300 ml πράσινο τσάι

5 γρ. αλάτι

1 ματσάκι μαϊντανό

? ματσάκι δυόσμο

? ματσάκι μέντα

400 γρ. ντομάτες αποφλοιωμένες κομμένες σε φέτες

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε μια κατσαρόλα βράζει το πράσινο τσάι με το αλάτι. Μόλις βράσει αδειάζετε μέσα το κους-κούς. Βγάζετε την κατσαρόλα από την φωτιά, την σκεπάζετε με το καπάκι της και αφήνετε το κους-κους εκτός φωτιάς να ψηθεί μόνο του σιγά-σιγά.

Εν τω μεταξύ πλένετε πολύ καλά το μαϊντανό, τον δυόσμο και την μέντα και τα ψιλοκόβετε όσο μπορείτε περισσότερο με ένα κοφτερό μαχαίρι ή με την βοήθεια του μίξερ. Αδειάζετε το κους-κους σε μια μεγάλη λεκάνη, ανακατεύετε με τα μυρωδικά και αφήνετε να μαριναριστεί σκεπασμένο για τουλάχιστον 1 ώρα.

Σερβίρετε ανακατεύοντας την αποφλοιωμένη και ψιλοκομμένη ντομάτα μέσα στο κους-κους ή το κους-κους απλωμένο πάνω σε φέτες αποφλοιωμένης ντομάτας.

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 15 λεπτά

Μαύρο ρύζι βρασμένο σε πράσινο τσάι με πεπόνι, καρπούζι και  
φράουλες

Υλικά για 4 άτομα:

160 γρ. μαύρο (σκούρο ή άγριο) ρύζι

500 γρ. πεπόνι (ψίχα)

400 γρ. καρπούζι (ψίχα)

250 γρ. φράουλες καθαρισμένες και πλυμένες

2 lt πράσινο τσάι

5 γρ. αλάτι

100 ml κρέμα γάλακτος έως 20% λιπαρά

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Πλένετε πολύ καλά το ρύζι και το ελέγχετε για τυχόν ξένες ουσίες ή πετραδάκια και το στεγνώνετε. Σε μια κατσαρόλα φέρνετε το πράσινο τσάι μαζί με το αλάτι σε βράση. Μόλις βράσει το πράσινο τσάι προσθέτετε το ρύζι μέσα. Θα σταματήσει η βράση. Ανακατεύετε και μόλις αρχίσει να παίρνει βράση ο ζωμός με το ρύζι χρονομετρείτε 18 λεπτά. Σουρώνετε σε ένα σουρωτήρι το ρύζι και το διατηρείτε ζεστό.

Σε ένα αποχυμωτή προσθέτετε την μισή ποσότητα πεπονιού, καρπουζιού και φράουλας. Τον χυμό αυτόν τον βάζετε σε μια κατσαρόλα και τον βράζετε μέχρι να παραμείνει το μισό της αρχικής μου ποσότητας. Μόλις φτάσετε σε αυτό το σημείο προσθέτετε την κρέμα γάλακτος στην κατσαρόλα και το ρύζι. Ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά μαζί. Προσθέτετε το πεπόνι το καρπούζι και φράουλες που έχουν περισσέψει και το σερβίρετε.

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 1 ώρα

Σπιτικός ζελές με χυμούς από φρέσκο ανανά, πράσινο μήλο και  
γκρέιπφρουτ

Υλικά για 8 μπολ

400 γρ. ψίχα ανανά

250 γρ. ψίχα πράσινο μήλο

250 γρ. φράουλες πλυμένες καθαρισμένες

250 ml πράσινο τσάι

8 φύλλα μέντα

25 γρ. ζελατίνη σε σκόνη

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Στύβετε στον αποχυμωτή τον ανανά, το πράσινο μήλο και τις φράουλες. Τον χυμό τον βάζετε σε μια κατσαρόλα και τον βράζετε για περίπου 10 λεπτά. Μόλις βράσει τον σουρώνετε σε ένα πολύ ψιλό σουρωτήρι και τον αφήνετε να κρυώσει. Σε μια άλλη κατσαρόλα βράζετε το τσάι μαζί με τα φύλλα μέντας. Μόλις πάρει βράση αφαιρείτε τα φύλλα μέντας και προσθέτετε την ζελατίνη σκόνη. Ανακατεύετε καλά με ένα σύρμα και μέσα στην κατσαρόλα προσθέτετε τους χυμούς. Ανακατεύετε και σερβίρετε στα μπολ. Μόλις το περιεχόμενο του μπολ έχει μισό κρυώσει μπορείτε να τα τοποθετήσετε στο ψυγείο. Μετά από 4 ώρες ο ζελές είναι έτοιμος για κατανάλωση.

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 30 λεπτά

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. F. Terranova, E. Berardesca and H. Maibach, Cellulite: nature and aetiopathogenesis, *International Journal of Cosmetic Science*, 28,157–167,2006.
2. Mark B. Erman, *Cooling Agents and Skin Care Applications*, Millenniu Specialty Chemicals, a Lyondell Company, Jacksonville, Florida, 5/05/ 2005.
3. Michael Lawless Fraco and Frank Martin Fraco, Orbital cellulite and preseptal cellulite in childhood, *Australian and New Zealand Journal of Ouhthalmoloev*, 14: 211-219, 1986.
4. Richarda . Harris, A. Hardman, Cellulite and the occult diabetic. *Brown Aust.N.Z. J. Surg*, 66, 175-177, 1996.
5. Mathew M Avram, David Geffe, Cellulite: a review of its physiology and treatment, *Cosmet Laser Ther*, 6, 181–185, 2004.
6. Alquier, L, "La cellulite, caracteres et causes", *Monde Médical*, 1973.
7. Curri, S.B, "La liposclerosi, Eice,D. Scientifica, 877,873, 888, 1986.
8. Curri, S.B, "Aspetti biochimici della cellulite" *Cellulite Symposium*, 1982.
9. Hermitte, R,"Celulitis", *Cosmetics & Toiletries*, Spanish edition, No1, 1988.
10. Pugliese, Peter T, "Use of ultrasound in evaluation of skin care products" *Cosmetics &Toiletries*, 61-76, 1989.
11. Claudia van der Lugt, Carmen Romero, Dvora Ancona, Marwan Al-Zarouni, Joanet Perera & Mario A. Trelles, A multicenter study of cellulite treatment with a variable emission radio frequency system, *Alizonne Preventive and Cosmetic Medicine*, 75- 79, 2009.
12. AdamM. Rotunda, MD and Michael S. Kolodney, Mesotherapy and Phosphatidylcholine Injections: Historical Clarification and Review *American Society for Dermatologic Surgery*, 468- 472, 2006.
13. Doris Hexsel, Botanical Extracts Used in the Treatment of Cellulite, *American Society for Dermatologic Surgery*, 867- 870, 2005.
14. Guru & Georgios Tzenichristos, *Lipotherapeia*, 2000-2009.
15. Γαϊτάνης Απόστολος, *Ενδερμολογία κατά της κυτταρίτιδα*, 4/08/2008.
16. Mathew M Avram, Cellulite: a review of its physiology and treatment 182- 184, 14, 2004,10, 2005.
17. Ken Glauser, *Endermologie Cellulite Removal With Massage*, *Isnare.com*
18. October 06, 2007.

19. Uwe Wollina, Alberto Goldman, Uwe Berger, Mohammed Badawy Abdel-Naser, Esthetic and cosmetic dermatology, *Dermatologic Therapy*, 122- 127, 2008.
20. Pavan K. Nootheti, Angela Magpantay, Gail Yosowitz, Steve Calderon, Mitchel P. Goldman, A Single Center, Randomized, Comparative, Prospective Clinical Study to Determine the Efficacy of the VelaSmooth System versus the TriActive System for the Treatment of Cellulite, 909- 912, 2006.
21. V. Rawlings, Cellulite and its treatment, 182- 187, Received 25 January 2006 Accepted 15 February 2006.
22. G. W. Lucassenl, W. L. N. van der Sluys', J. J. van Herk', A. M. Nuijs', P. E. Wierenga', A. O. Barel' and R. Lambrech, The effectiveness of massage treatment on cellulite as monitored by ultrasound imaging 155- 157, 1997.
23. Maria Valuria Robles Velasco, Clara Tsugmi Nakamura Tano, Gloucia Maria Machado-Santelli, Vladi Olga Consiglieri, Telma Mary Kaneko, Andri Rolim Baby, Effects of caffeine and siloxanetriol alginate caffeine, as anticellulite agents, on fatty tissue: histological evaluation, *Journal of Cosmetic Dermatology*, 25- 28, 25, 2007
24. Werner Siemsa, Tilman Gruneb, Peter Vossb and Rainer Brenkec Anti-fibrosclerotic effects of shock wave therapy in lipedema and cellulite, 278- 279, 2005.
25. Tólin Gólen, Treatment of cellulite with LPG endermologie, *International Journal of Dermatology* , 266- 268, 2009.
26. Sean A. Sukal, MD, Roy G. Geronemus, Thermage: the nonablative radiofrequency for rejuvenation, *Clinics in Dermatology*, 603- 606, 2008.
27. Mary K. Caruso, Andrew T. Roberts, Lionel Bissoon, K. Stan Self Thomas S. Guillot , Frank L. Greenwa, An evaluation of mesotherapy solutions for inducing lipolysis and treating cellulite, *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 1322, Received 2 June 2006, accepted 30/05/2007.
28. Rebecca Prescott, Aromatherapy Cellulite Remedies, 1- 2, 4/19/2007.
29. By Colette Bouchez ,Can You Beat Cellulite, 1-4 ,9/7/2009.
30. Alexa Joy Sherman, Cellulite solution – Workout, 1-4, April 2003.

## Ιστοσελίδες

1. [www.google.gr](http://www.google.gr)
2. [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)
3. [www.mylook.gr](http://www.mylook.gr)
4. [www.natural.gr](http://www.natural.gr)
5. [www.bestcare.gr](http://www.bestcare.gr)
6. [www.myself.gr](http://www.myself.gr)
7. [www.vichy.gr](http://www.vichy.gr)
8. [www.wikipedia.gr](http://www.wikipedia.gr)