

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ –
ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα:’’ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ
ΜΑΛΛΑΞΗ’’

Σπουδάστρια : Σιδηροπούλου Αικατερίνη
Επιβλέπων καθηγητής : Χαρισούδη Μαρία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα: 'ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ
ΜΑΛΛΑΞΗ'

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κυτταρίτιδα επηρεάζει το 80% - 90 % των γυναικών, ανεξάρτητα από το σωματικό βάρος ή την ηλικία τους. Η όψη "φλούδας πορτοκαλιού" του δέρματος που συνήθως εμφανίζεται στους γλουτούς, τους μηρούς, τα πόδια και τη μέση, είναι αποτέλεσμα των κυτταρικών μεμβρανών που πιέζουν τμήματα του δέρματος, εγκλωβίζοντας έτσι το λίπος, ενώ άλλα τμήματα εξογκώνονται, προκαλώντας έτσι αυτό το αντιαισθητικό αποτέλεσμα. Στη δημιουργία κυτταρίτιδας συμβάλλουν γενετικοί, οργανικοί, ορμονικοί και αγγειακοί παράγοντες, που επιδεινώνονται λόγω της καθιστικής ζωής, του άγχους και των ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Σε περιπτώσεις παχυσαρκίας όμως, ο οργανισμός αναγκάζεται να αποθηκεύσει το περιττό λίπος στα λιποκύτταρα, τα οποία είναι σε θέση να διογκωθούν σε μεγάλο βαθμό δηλαδή, όταν παχαίνουμε δεν αποκτάμε περισσότερα λιποκύτταρα, απλά αυτά που ήδη έχουμε διογκώνονται. Έτσι τα κύτταρα αυτά τεντώνονται πιέζοντας τους τριγύρω ιστούς και οδηγώντας σε συμφόρηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Αυτή η κατάσταση επιφέρει τις γνωστές σε όλους αισθητικές, οργανικές και ψυχοδιανοητικές εκδηλώσεις της παχυσαρκίας.

Η χειρομάλαξη αδυνατίσματος - κυτταρίτιδας είναι μια σημαντική παρέμβαση για τον οργανισμό, γιατί βοηθά στο να "σπάσει" το συγκεκριμένο παγιωμένο παθολογικό μοντέλο, ιδιαίτερα όταν γίνεται σε συνδυασμό με σωστή άσκηση και διατροφή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
---------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΜΑΛΑΞΗ

1.1 Ορισμός της μάλαξης.....	6
1.2 Από πού προήλθε η λέξη μασάζ.....	7
1.3 Η ιστορία της μάλαξης.....	8
1.4 Η μάλαξη στην αισθητική.....	10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

2.1 Τι είναι η κυτταρίτιδα.....	12
2.2 Δημιουργία της κυτταρίτιδας.....	13
2.2.1 Αιτίες της κυτταρίτιδας.....	13
2.2.2 Αιτιοπαθογένεια.....	14
2.2.3 Συνδετικός ιστός – Κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου.....	14
2.2.4 Ορμονικές επιδράσεις.....	15
2.3 Παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα.....	16
2.4 Κλινική εικόνα της κυτταρίτιδας.....	16
2.5 Περιοχές που εντοπίζεται η κυτταρίτιδα.....	17
2.6 Πως αναγνωρίζεται την κυτταρίτιδα.....	18
2.7 Στάδια και εξέλιξη της κυτταρίτιδας.....	19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΛΑΞΗ

3.1 Λεμφική μάλαξη.....	22
3.2 Υδρομάλαξη.....	26
3.3 Μάλαξη με αιθέρια έλαια.....	27
3.4 Τι είναι τα αιθέρια έλαια.....	27
3.5 Χρήση αιθέριων ελαίων στην μάλαξη κατά τις κυτταρίτιδας.....	28
3.6 Μικρά μυστικά για μείγματα που χρησιμοποιούμε στην μάλαξη κατά της κυτταρίτιδας.....	31
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	34
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΜΑΛΑΞΗ

1.1 Ορισμός της μάλαξη

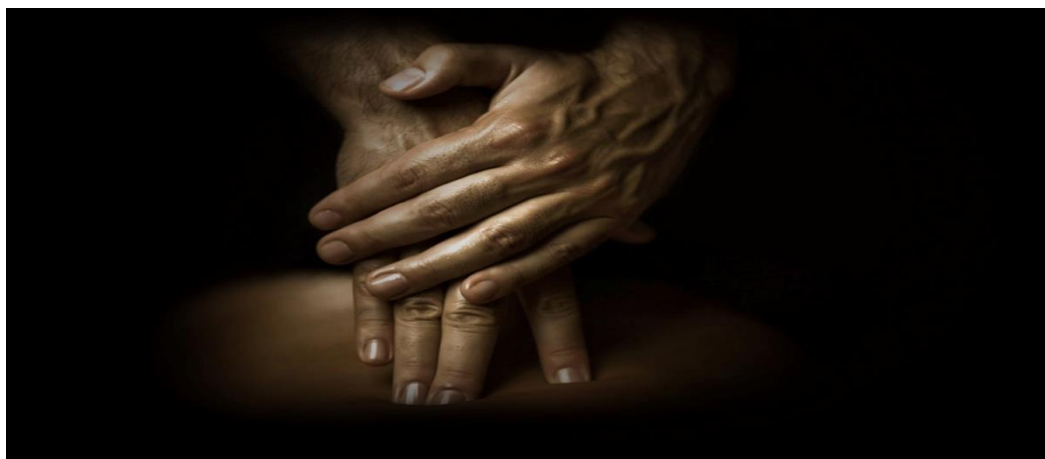
Με τον όρο *massage*, μασάζ ή μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς τους ανθρώπινου σώματος. Το μασάζ αποτελεί ίσως το αρχαιότερο και πλέον χρησιμοποιημένο μέσο για την ανακούφιση από τον πόνο. Το άγγιγμα και η εντριβή σε περιοχές πόνου χρησιμοποιούνται σε κάθε οικογένεια του ζωικού βασιλείου. Ακόμα και τα μικρά παιδιά ακουμπούν ενστικτωδώς τα πονεμένα σημεία του σώματος τους για να ανακουφιστούν. Αρχαίοι λαοί όπως οι Κινέζοι, οι Ιάπωνες, οι Ινδοί και οι Έλληνες εφάρμοσαν και έφτασαν το μασάζ σε πολύ ψηλά επίπεδα.

Οι αρχαίοι Έλληνες μάλιστα το συνδύασαν με τη γυμναστική και τη χρήση βοτάνων σαν τη βασική προληπτική και θεραπευτική ιατρική μέθοδο.

Είναι χαρακτηριστική η ρήση του Ιπποκράτη «...Ο γιατρός πρέπει να είναι έμπειρος σε πολλά πράγματα, αλλά οπωσδήποτε πρέπει να έχει εμπειρία στην εντριβή».

Στις αρχές του 19ου αιώνα, ο Σουηδός δάσκαλος φυσικής εκπαίδευσης *Henrik Ling*, ταξινόμησε και συστηματοποίησε τους χειρισμούς των μαλακών ιστών. Το σύστημα αυτό αργότερα έγινε γνωστό σαν «Σουηδικό Μασάζ». Το μασάζ εξελίχθηκε μέσα στους αιώνες και στη σύγχρονη εποχή πλέον θεωρείται σημαντικό θεραπευτικό μέσο που έχει τόσο αυτοτελή αξία όσο και συμπληρωματική με τη φυσικοθεραπεία και την ιατρική. (Yvonne,2000)

Εικ.1



1.2 Από πού προήλθε η λέξη μασάζ

Ο Herman Kamenetz, M.D., παρείχε μια χρήσιμη περιγραφή της ετυμολογίας του μασάζ. Έγραψε:

«Η διαμάχη για την ετυμολογία της ασχολείται κυρίως με δύο πιθανές παραγωγές, η μια σημιτική, η άλλη Ελληνική.»

Η πρώτη ανήκει στον αραβικό ρήμα “βρύο”, την αφή. Αυτή η προέλευση προτάθηκε από τον Savary το 1785 στην έκθεσή του σχετικά με την Αίγυπτο, όπου παρατήρησε το μασάζ.

Η ελληνική λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μάσσω» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω), που προτάθηκε το 1819 από τον Riorry.

Ο Littre, το 1873, κράτησε την αραβική προέλευση πιθανότερη από την Ελληνική, λόγω της διαδεδομένης χρήσης του μασάζ στην ανατολή.

Εντούτοις, οι περισσότεροι λεξικογράφοι ευνοούν σήμερα την ελληνική ετυμολογία.”.

Η Gunilla Knutson, στο βιβλίο της «Gunilla Knutson's Book's of Massage» το 1972, παρέχει ένα άλλο βλέμμα στην προέλευση της λέξης μασάζ.

“Οι μελετητές διαφωνούν στην προέλευση της λέξης του μασάζ. Μερικοί λένε ότι προέρχεται από την ελληνική λέξη μασάζ, που σημαίνει “να ζυμώνεις” και εφαρμόστηκε αρχικά για το λούσιμο των μαλλιών ενώ άλλοι λένε ότι προέρχεται από την Αραβική λέξη μασάζ η οποία περιγράφει συγκεκριμένα την πράξη του μασάζ ως «η συμπίεση των μυϊκών μερών του σώματος προκειμένου να υποκινηθεί η ζωτικότητα» και έτσι η ιστορικοί θεωρούν τους Άραβες ως εφευρέτες του μασάζ λόγω της ακρίβειας της περιγραφής.

Τα παράγωγα της λέξης μασάζ μπορούν να βρεθούν σε διάφορες άλλες γλώσσες, όπως στα εβραϊκά (mashesh), στα λατινικά (massa), στα ιαπωνικά (anma), και στα κινέζικα (amma ή anmo).

Ο Kamenetz διευκρινίζει τα γαλλικά παράγωγα με το ακόλουθο:

«Οποιαδήποτε από τις ρίζες (ελληνικά ή αραβικά) μπορεί να είχαν εξελιχθεί στις γαλλικές λέξεις :masser (ρήμα), massage (δράση), masseur και masseuse

(ο χειριστής). Σύμφωνα με τον Kamenetz η πρώτη χρήση της λέξης φαίνεται να προέρχεται από Γαλλικούς αποίκους μέσα στην Ινδία.»

Ο Guillaume Joseph Le Gentil πήγε στην Ινδία το 1761 και το 1769, έγραψε: «Αναφέρω ότι η τέχνη του τριψίματος εδώ ασκείται από τις γυναίκες καθώς επίσης και από τους άνδρες....Εδώ, κατά το μήκος της ακτής Coromandel το καλούν macer ή masser και υπάρχουν μασέρ άνδρες και γυναίκες». Αναφέρει ότι το μασάζ “καθιστά τα άκρα πιο εύπλαστα και πιο ευκίνητα”.

Η λέξη μασάζ εμφανίζεται για πρώτη φορά στην τυπωμένη ύλη, σε ένα γαλλογερμανικό λεξικό, το 1812. Το 1819 εμφανίστηκε στον 31 τόμο του γαλλικού λεξικού των ιατρικών επιστημών, με ένα τιτλοφορημένο άρθρο για το μασάζ οκτώ σελίδων. (Calvert,2002)

Εικ. 2



1.3 Ιστορικά στοιχεία

Η μάλαξη γεννήθηκε στα πρώτα στάδια ανάπτυξης της λαϊκής ιατρικής. Είναι η πιο παλιά και απλή αντιμετώπιση που εφάρμοσαν οι άνθρωποι για να απαλύνουν τον πόνο τους.

Αποτέλεσε της τέχνης της ιατρικής από τους αρχαίους χρόνους όταν Κινέζοι και Ινδοί περιέγραψαν την εφαρμογή της, τους οποίους δίδασκαν σε ειδικά σχολεία.

Οι Κινέζοι έτριβαν το σώμα πιέζοντας τους μύες ανάμεσα στα δάχτυλα και, κινώντας τα χέρια πάνω στις αρθρώσεις, δημιουργούσαν τρίξιμο που ακουγόταν σε σημαντική απόσταση με σκοπό τη θεραπεία ρευματικών παθήσεων, διαστρεμμάτων, την απαλλαγή από τη κούραση, την απομάκρυνση της τάσης των μυών.

Οι βέδες - τα ιερά βιβλία στα οποία οι Ινδοί 1800 χρόνια π.χ. περιέγραψαν τρόπους εφαρμογής του μασάζ για τις διάφορες ασθένειες.

Αυτοί συνδύαζαν το μασάζ μέσα σε ατμόλουτρο όπου το νερό έπεφτε επάνω σε πυρακτωμένες πέτρες, το οποίο εξατμιζόμενο εξαπλωνόταν στο χώρο και διαπερνούσε το γυμνό σώμα. Στη συνέχεια τοποθετούσαν οι υπηρέτες το σώμα στο πάτωμα σε οριζόντια θέση και ένας από κάθε πλευρά πίεζε τους μύες που ήταν χαλαρωμένοι ξεκινώντας από τα άκρα, μετά την κοιλιά και το στήθος και συνέχιζαν από την άλλη πλευρά του σώματος τελειώνοντας τις κινήσεις μέχρι τα πέλματα.

Ο συνδυασμός μάλαξης και ατμόλουτρου ήταν διαδεχόμενος και στην αρχαία Αίγυπτο, όπου κανείς δεν έβγαινε από το λουτρό χωρίς να υποστεί το μασάζ.

Ξεκινούσαν σε τεντωμένο σώμα μια ποικιλία κινήσεων σε διάφορα σημεία του σώματος, συνέχιζαν με λύγισμα και τέντωμα στις αρθρώσεις, στα τεντωμένα χέρια, στο κάθε δάχτυλο και, περνώντας σταδιακά στον πήχη, το βραχίονα, το στήθος και τη ράχη εκτελούσαν τις ίδιες πιέσεις και εντριβές σε όλους τους μύες του σώματος.

Πέρα όμως από τα γραπτά κείμενα υπάρχουν απεικονίσεις τεχνικών μάλαξης στο αλαβάστρινο ανάγλυφο του Ασσύριου βασιλιά Σανχέριμπα και σε Αιγυπτιακούς παπύρους, γεγονός που μαρτυρεί πως οι Πέρσες, οι Ασσύριοι και οι Αιγύπτιοι όχι μόνο το γνώριζαν αλλά και το εφάρμοσαν σα μέσο θεραπείας.

Σε μας μνημονεύεται στα έπη του Ομήρου, όπου η Κίρκη άλειψε το σώμα του Οδυσσέα και τον έτριψε με αλοιφές και εκεί που οι γυναίκες μάλαζαν τα σώματα των πολεμιστών πριν από τις μάχες.

Μαρτυρείτε στα χρόνια του Ιπποκράτη όπου το μασάζ το χρησιμοποιούσαν τόσο για θεραπευτικό σκοπό όσο και για την διατήρηση καλής υγείας. Το προπαγάνδισε ο Οριμπάξ επί Ιουλίου Καίσαρα. Έγινε χρήση του ως μέσο αποθεραπείας στην αρχαία Ελλάδα σε συνδυασμό σωματικών ασκήσεων με χρήση λαδιών ή αλοιφών στο σώμα. Οι Έλληνες γιατροί προχώρησαν το ταξινόμησαν σε δυνατό και χαλαρό, σύντομο και διαρκείς και το μετέφεραν στη Ρώμη όπου ιδρύσαν οι Ασκληπιάδες δικά τους σχολεία. Ήταν ευρύτατα διαδεδομένο στα θερμά ρωμαϊκά λουτρά, που μετά την εκτέλεση σωματικών ασκήσεων έκαναν μασάζ σ' όλο το σώμα και αλείφονταν με λάδια. Οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που το εφάρμοσαν και μέσα στο σύστημα της στρατιωτικής και φυσικής αγωγής.

Διαφορά όμως από τη μάλαξη της αρχαίας Ελλάδας και Ρώμης παρουσίασε η σχολή στην Ανατολή.

Από μαρτυρίες που έχουμε οι χειρισμοί τους έμοιαζαν μ' εκείνους των Αιγυπτίων και Αφρικανών όπου πίεζαν και έτριβαν τους ιστούς με τα δάκτυλα.

Για να περάσουμε στο 10⁰ και 11⁰ αιώνα που έχουμε την άνθιση της Αραβικής ιατρικής. Ήταν οι Άραβες αυτοί που επεξεργάστηκαν και

ανέπτυξαν καινούριες μεθόδους θεραπείας και πρόληψης των ασθενειών, με πρωτεργάτη τον Αβικέννα που στις εργασίες του <<Βιβλίο Θεραπείας>> και <<Κανόνες της Ιατρικής Επιστήμης>> έκανε λεπτομερειακή περιγραφή και επεξήγηση των τρόπων εφαρμογής της μάλαξης.

Δεν έμειναν όμως αμέτοχοι και οι Σλάβοι και οι λαοί του Βορρά στη χρησιμοποίηση του μασάζ. Αυτοί υιοθέτησαν ένα μοντέλο που ταυτόχρονα με ασκήσεις σκληραγωγίας έκαναν μάλαξη με κτυπήματα, εντριβές με κλαδιά και φύλλα λεύκας και ενεργητικές κινήσεις.

Κτύπημα με κλαδιά λεύκας έκαναν χρήση και οι Ρώσοι και Φιλανδοί, όπου μετά το θερμό λουτρό τους γινόταν εντριβή και ζύσιμο του σώματος με τα κλαδιά από πάνω προς τα κάτω με σκοπό να διεγείρει το δέρμα και να εξασφαλίσει την χωρίς πρόβλημα προσαρμογή του οργανισμού από το κρύο χιόνι ή παγωμένο νερό στο ζεστό λουτρό.

Μελέτη και ενασχόληση με το μασάζ δεν φαίνεται να περιγράφεται κατά τον Μεσαίωνα, άσχετα που οι σταυροφόροι είχαν τις γνώσεις τους απ' την Ανατολή.

Την περιφρόνηση για το σώμα ήρθε να ξυπνήσει λίγο αργότερα τον 16^ο αιώνα ο Α. Pare, θεμελιωτής της χειρουργικής, που ασχολήθηκε με το μασάζ και την επίδραση του στον άνθρωπο. Τον ίδιο αιώνα ο Mercurius, στο έργο του <<Η Τέχνη της Γυμναστικής>>, περιέγραψε τα τρία είδη μάλαξης: χαλαρό, μέτριο, δυνατό.

Από το 17^ο αιώνα αρχίζει μια πιο συστηματική μελέτη και καταγραφή των ειδών και των αποτελεσμάτων της μάλαξης, για να φτάσουμε στην δεκαετία του 1770-1780 όπου οι Andry και Tissot έκαναν μία λεπτομερή περιγραφή

των χειρισμών με σκοπό την αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας.

Επιστημονικά αρχίζει να θεμελιώνεται με την ίδρυση των πρώτων κλινικών και πειραματικών ερευνών το 19^ο αιώνα στην Ευρώπη με αφετηρία το πρώτο κολέγιο στη Στοκχόλμη. Ο πιο δημοφιλής του αιώνα Per Ling συστηματοποιεί τους χειρισμούς συνδυάζοντας τις γνώσεις γυμναστικής και φυσιολογίας με την τεχνική Ανατολής και Δύσης. Για ν' ακολουθήσει την θεραπεία με χειρομάλαξη ο Metzger και ο Thure Brand με χρήση ιδιαίτερα αποτελεσματική στις γυναικείες παθήσεις.

Διαφορετική αντίληψη ο L. Chamrionniere, ιδρυτής της Γαλλικής σχολής, έρχεται να μιλήσει για την ευεργετική σημασία των ήπιων χειρισμών.

Δεν μπορεί να παραβλεφτεί και η συμβολή της Ρώσικης σχολής στα τέλη του 19^ο αιώνα, με κορυφαίο εμπνευστή στην τελειοποίηση της τεχνικής τον Ζαμπλουντόβκι.

Για να περάσουμε στον 20^ο αιώνα, που κάνει το ξεκίνημα του με τον Albert Hoffa και τις παραστατικές περιγραφές των τεχνικών μεθόδων μάλαξης. Για να συνεχιστεί με μια σειρά από επώνυμους και ανώνυμους υποστηρικτές που καθένας έδωσε το δικό του στήριγμα στη θεμελίωση και εξέλιξη της εφαρμογής της, ώστε να μπορέσει ο άνθρωπος να φροντίζεται από ιατρούς για τη βελτίωση της υγείας, από φυσιοθεραπευτές για την αποκατάσταση της βλάβης, από αισθητικούς για τη διατήρηση της υγείας και ομορφιάς.

Εικ. 3



1.4 Η μάλαξη στην αισθητική

ΑΠΙΣΧΑΝΤΙΚΗ

Είναι μία μέθοδος που εφαρμόζεται σε περιπτώσεις παχυσαρκίας στα σημεία που υπάρχει αυξημένη συσσώρευση λίπους. Οι κινήσεις είναι συνεχείς, ρυθμικές, αρκετής έντασης και ταχύτητας ώστε να επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση του μεταβολισμού, δηλ. καλύτερη θρέψη και οξυγόνωση των ιστών παράλληλα καλύτερη απέκκριση των άχρηστων προϊόντων ανταλλαγής της ύλης. Συνδυάζονται με απαλές κινήσεις ώστε να αποφεύγεται η αύξηση της ψυχικής έντασης του μαλασσόμενου. Επομένως, είναι απισχαντική η μάλαξη που αποσκοπεί στην απορρόφηση του λιπώδους ιστού ερεθίζοντας ιδιαίτερα την κυκλοφορία του φλεβικού και λεμφικού συστήματος.

Εικ. 4



ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Πρόκειται για μάλαξη που γίνεται σε άτομα που παρουσιάζουν φθορά στον συνδετικό ιστό. Εφαρμόζεται με συνδυαστικές κινήσεις απισχανιστικής και ηρεμιστικής μάλαξης, εναλλάσσοντας τον ρυθμού και την ένταση, αποφεύγοντας την πρόκληση πόνου, αιματωμάτων ή άλλων δυσάρεστων ενοχλημάτων λόγω αυξημένης ευαισθησίας της περιοχής. Το αντικείμενο της αποβλέπει στην απαλλαγή από την άσχημη υφή και εξωτερική όψη του δέρματος, η οποία δημιουργείται από την ανομοιόμορφη κατανομή λίπους και κατακράτηση υγρών στο συνδετικό ιστό, ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος και λέμφου που δυσχεραίνεται από την πίεση των κυτταρικών αυτών σχηματισμών.

Εικ. 5



ΛΕΜΦΙΚΗ

Είναι η μάλαξη που γίνεται με σταθερή, ρυθμική ανάλογα με τον σφυγμό του μαλασσόμενου κυκλική κίνηση, ανάτριψη και πίεση των ειδικών σημείων που ακολουθούν την πορεία της λέμφου. Με τον ερεθισμό του μασάζ επιτυγχάνεται η λεμφική ροή και συνεπώς βελτιώνεται η απέκκριση των ουσιών κόπωσης και των άχρηστων ουσιών ανταλλαγής της ύλης από τον ιστό. Πρόκειται για την μορφή μάλαξης που βρίσκει ιδιαίτερη εφαρμογή σε περιπτώσεις κυτταρίτιδας. Μπορεί να αποτελέσει από μόνη της μέσω θεραπείας ή να συνδυαστεί και με άλλες μορφές μάλαξης.

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΗ

Είναι μορφή μάλαξης που ασκείται με συνεχείς, αργές, ήπιες κινήσεις και συντονισμένου ρυθμού ώστε να παράγουν ένα καταπραϋντικό αποτέλεσμα. Αποβλέπει στην μεταφορά του ατόμου που την δέχεται από την κούραση, τον πόνο και τη ένταση στη χαλάρωση, την ανακούφιση και την πλήρη ηρεμία. Το σημαντικό του αποτελέσματος δεν περιορίζεται απλά στην ευχαρίστηση μόνο του μαλασσόμενου, αλλά και στη ευεργετική επίδραση του στα διάφορα όργανα της επιφάνειας του σώματος στην οποία ασκείται. (Μεγακλή, 2007)

Εικ. 6



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

2.1.Τί είναι κυτταρίτιδα

Κατά τον γιατρό Le Coaram de Tromelin, κυτταρίτιδα είναι μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδορίων ιστών, που χαρακτηρίζεται κλινικά, από μια οίδηματική διήθηση, που έχει ανώμαλη υφή η οποία οφείλεται σε δύο αίτια. Αφ' ενός σε ένα οίδημα που εισβάλλει στα μεσοδιαστήματα του συνδετικού ιστού και αφ' ετέρου σε μια συρρίκνωση των ιστών του λιπώδους κυττάρου και των λεμφατικών αγγείων.

Κατά την γνώμη πολλών επιστημόνων, όπως η παχυσαρκία είναι διαταραχή της λειτουργίας του λιπώδους ιστού και κακός μεταβολισμός του λίπους, η κυτταρίτιδα είναι διαταραχή του συνδετικού ιστού και κακός μεταβολισμός των συστατικών της θεμελίου ουσίας και ειδικά του νερού. (Πατζίκα,1999)

Η κυτταρίτιδα ή λιποδυστροφία ή υδρολιποδυστροφία ή ακόμη ανενεργό λίπος ή σκληρό λίπος ορίζεται ως:

Μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδόριων ιστών, που χαρακτηρίζεται από μια οίδηματώδη διήθηση ακανόνιστου σταθερότητας και μια ιστολογική συστολή των λεμφικών αγγείων με μια παράλληλη ανομοιογενή κατανομή των λιπωδών μορίων, που έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή της υφής και της όψης του δέρματος.

Η κατάληξη «-ίτιδα» στην λέξη κυτταρίτιδα υποδηλώνει φλεγμονή, παρόλα αυτά τέτοιο φαινόμενο δεν παρουσιάζεται. Η κυτταρίτιδα, δηλαδή, πρέπει να αντιμετωπισθεί σαν πρόβλημα υγείας γιατί παρουσιάζει δερματικές αλλοιώσεις, περιορίζει τις λειτουργίες του δέρματος στις περιοχές που εμφανίζεται, παρεμποδίζει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία, προκαλεί πόνους σε προχωρημένο στάδιο και γενικά επηρεάζει αρνητικά το ψυχισμό του ατόμου που καταπονείται από αυτήν.

Είναι μια κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από βιοχημικές, ιστοχημικές και δομικές ανωμαλίες –οι οποίες έχουν σχέση με την παθολογία της μικροκυκλοφορίας- και από συγκεκριμένη κλινική εικόνα που είναι το αποτέλεσμα της εσωτερικής βλάβης.

Η κυτταρίτιδα παρουσιάζεται σε ποσοστό 90% στον γυναικείο πληθυσμό πάνω από την ηλικία των 16 ετών και στους άντρες σε πολύ λιγότερο.(Σαββίδου,2007)



2.2 Δημιουργία της κυτταρίτιδας

2.2.1 Αιτίες της κυτταρίτιδας

Η κυτταρίτιδα δημιουργείται-όπως πολλές άλλες προσαρμογές και ασθένειες του μεταβολισμού- συνήθως από τη συνεπίδραση περισσοτέρων παραγόντων. Κατά κανόνα είναι πολύ δύσκολο να συμφωνήσουμε σε μία και μόνο αιτία για την κυτταρίτιδα, διότι των σύνολο των αιτιών-επιδράσεων παρουσιάζεται ως φαύλος κύκλος: όποιος κινείται πολύ λίγο καταναλώνει λιγότερες θερμίδες, καθώς όμως δεν αλλάζουν οι συνήθειες διατροφής, αυξάνεται το σωματικό βάρος, το υπερβολικό βάρος οδηγεί σε νωθρότητα σε κινησιοπενία, η υποκινητικότητα οδηγεί σε μεγαλύτερη αύξηση του βάρους κλπ. Παρόμοιες μορφές και συμπεριφορές μπορούμε κανονικά να υποθέσουμε και τη δημιουργία της κυτταρίτιδας, αν και έχει αποδειχθεί ότι η εμφάνιση της οφείλεται στους ακόλουθους παράγοντες:

- Έλλειψη κίνησης
- Αυξημένο βέρος
- Κακές διατροφικές συνήθειες
- Ασθένειες
- Γήρανση
- Ορμονικές διαταραχές
- Ασθένειες του μεταβολισμού(της ανταλλαγής των ουσιών)
(Krempel,1995)

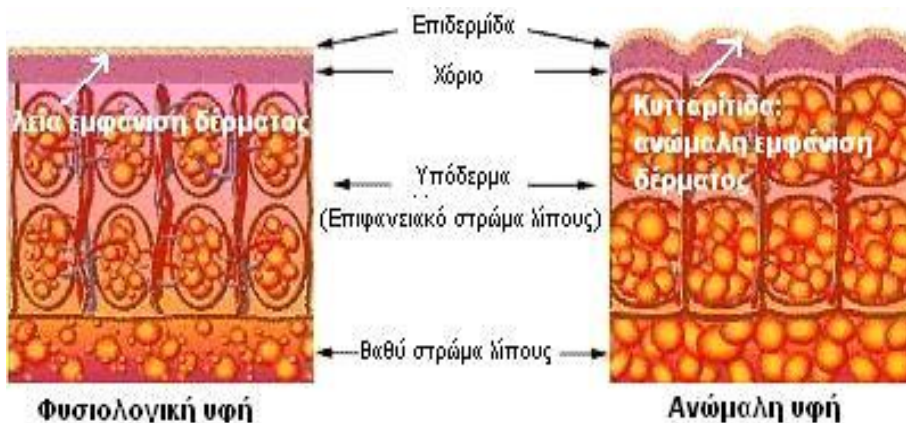
Εικ. 8



2.2.2 Αιτιοπαθογένεια

Η κυτταρίτιδα είναι μία κατάσταση πολυπαραγοντική, μπορεί να ξεκινά από μία η δύο αιτίες και να φτάνει στην εμπλοκή περισσότερων, μπορεί, δηλαδή, το πρόβλημα να ξεκινά με συσσώρευση λίπους ή κατακράτηση υγρών και να προκαλείται τελικά αποδιοργάνωση της μικροκυκλοφορίας, της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης.

Εικ.9



2.2.3 Συνδετικός ιστός – Κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου

Η διαμόρφωση της κυτταρίτιδας στον συνδετικό ιστό και κυρίως στον υποδόριο οφείλεται στην φθορά αυτού εξαιτίας της κακής κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου και της μεγαλύτερης συγκέντρωσης λίπους σε κάποιες συγκεκριμένες περιοχές. Είναι γνωστό ότι η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί και σε λεπτά άτομα, είναι όμως σίγουρα πιο συχνή σε άτομα με βάρος και λίπος πάνω από το φυσιολογικό. Τα κύτταρα και οι ιστοί για να λειτουργήσουν σωστά χρειάζονται αποτελεσματικό σύστημα μεταφοράς του αίματος και απομάκρυνση των αποβλήτων τους. Αυτό φυσικά σημαίνει πλούσια παροχή αίματος για την μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών στοιχείων που είναι απαραίτητα για τον μεταβολισμό των ιστών, καλό φλεβικό σύστημα για την απομάκρυνση του διοξειδίου του άνθρακα και των τοξινών και φυσικά καλό σύστημα λεμφικής παροχέτευσης για την απομάκρυνση του πλεονάζοντος υγρού των ιστών. Η δημιουργημένη από την κακή αιματική ροή και λεμφική κυκλοφορία κυτταρίτιδα περιορίζει ακόμα περισσότερο την ελαστικότητα του συνδετικού ιστού και διαταράσσει τον κυτταρικό μεταβολισμό με αποτέλεσμα την επιπλέον επιδείνωσή της. Έτσι, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, επειδή η κυτταρίτιδα δυσκολεύει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία και η συμφόρηση αυτή εντείνει ακόμα περισσότερο την δημιουργία των κυτταρικών μετασχηματισμών. Ο όγκος εντούτοις της κυτταρίτιδας σε μία περιοχή εξαρτάται από την ποσότητα αποθηκευμένου λίπους στα λιποκύτταρα του συγκεκριμένου ιστού. Αυτό εξηγεί την επιλεκτική εμφάνιση της κυτταρίτιδας σε ορισμένες περιοχές. Έτσι η δημιουργία της κυτταρίτιδας στις γυναίκες έχει σχέση με την ποιότητα του συνδετικού τους ιστού, ο οποίος αποτελείται από ελαστικές και κολλαγόνες ίνες και έχει πάχος μόλις λίγα χιλιοστά. Οι ίνες αυτές στις γυναίκες είναι κάθετες χωρίς να σχηματίζουν πλέγμα και απέχουν περισσότερο μεταξύ τους από όσο αυτές των ανδρών, οι οποίες διατάσσονται χιαστί συνθλίβοντας έτσι τα λιπώδη κύτταρα και μη αφήνοντας περιθώρια ανάπτυξης κυτταρίτιδας.

2.2.4 Ορμονικές επιδράσεις

Οι ορμόνες του φύλλου (οιστρογόνα, προγεστερόνη, τεστοστερόνη) διευκολύνουν τη μορφοποίηση της κυτταρίτιδας, επειδή προωθούν την ανάπτυξη του λίπους και υποστηρίζουν την κατακράτηση των υγρών στις περιοχές κυρίως των γλουτών και των μηρών. Σύμφωνα με έρευνες οποιαδήποτε διαφοροποίηση στη λειτουργία των ωοθηκών μπορεί να ενθαρρύνει τη δημιουργία της κυτταρίτιδας. Προς το παρόν αυτό μπορεί να εξηγηθεί από τις αλλαγές στα σχετικά επίπεδα των οιστρογόνων, της προγεστερόνης, της LH (luteinizing) και FSH (folliclestimulating) ή πιο

πιθανό από αλλαγή στην ευαισθησία του ιστού στις ορμόνες αυτές. Για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας υπεύθυνες επίσης, θεωρούνται και οι ορμόνες του θυρεοειδούς καθώς και ένζυμα (τα οποία βοηθούν τη διακίνηση του μεσοκυττάριου υγρού) μεταξύ των οποίων την πρώτη θέση έχει η υαλουροδινάση. Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή μιας γυναίκας που οι ορμόνες είναι ιδιαίτερα δραστικές (εφηβεία, εγκυμοσύνη, εμμηνόπαυση), έτσι σε κάποιες περιπτώσεις οι μηχανισμοί δημιουργίας της κυτταρίτιδας δραστηριοποιούνται ή υποβοηθούνται από την υψηλή αυτή ορμονική δραστηριότητα. Όμως και οι άνδρες υποφέρουν από κυτταρίτιδα, η εμφάνιση της οποίας στην περίπτωση αυτή πρέπει να σχετίζεται με μειωμένη έκκριση τεστοστερόνης και αυξημένη ποσότητα οιστρογόνων.

2.3 Παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα

- Αντισυλληπτικό χάπι
- Ορμονοθεραπεία
- Θεραπεία γονιμότητας
- Η εγκυμοσύνη
- Φύλλο
- Ηλικία
- Κληρονομικότητα
- Κατάσταση υγείας
- Τρόπος ζωής
- Κακές διατροφικές συνήθειες
- Υποκατάστατα ζάχαρης
- Τροφική δυσανεξία
- Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
- Στρες
- Κακή στάση του σώματος
- Ψηλά τακούνια
- Στενά ρούχα
- Καφεΐνη
- Αλκοόλ
- Κάπνισμα
- Ελεύθερες ρίζες
- Έκθεση στον ήλιο

Εικ.10



2.4 Κλινική εικόνα της κυτταρίτιδας

Η προχωρημένη κυτταρίτιδα αναγνωρίζεται εύκολα από την χαρακτηριστική εμφάνιση του δέρματος, που έχει την όψη ‘’της φλούδας του πορτοκαλιού’’. Η κλινική διάγνωση της κυτταρίτιδας του υποδόριου συνδετικού ιστού μπορεί να γίνει με την δοκιμή του τσιμπήματος του δέρματος. Πιέζουμε το δέρμα ανάμεσα στις παλάμες ή ανάμεσα στους δείκτες και τους αντίχειρες και εάν υπάρχει κυτταρίτιδα το δέρμα θα πάρει την όψη της φλούδας πορτοκαλιού με την εμφάνιση παράλληλα πόνου. Βλάβες, επίσης, που εξελικτικά μπορούν να εμφανιστούν είναι νεοσχηματισμός ινώδους ιστού, μικρές ανωμαλίες, οιδήματα και λειτουργικές διαταραχές, τοπικές κυκλοφοριακές ενοχλήσεις, λεμφικές συμφορήσεις, μικρές θρομβώσεις στα τριχοειδή αγγεία και στις φλέβες. Το άτομο μπορεί να παρουσιάσει πόνους στα σημεία εμφάνισης της κυτταρίτιδας ή και άλλα συμπτώματα (π.χ. ατονία, κούραση) εφόσον αυτή έχει προσβάλλει το συνδετικό ιστό άλλων οργάνων. Ο προσβεβλημένος από την κυτταρίτιδα συνδετικός ιστός εμφανίζεται χαλαρός, μετατοπίζεται εύκολα στη γύρω περιοχή ή είναι σταθερός, σκληρός και δύσκολος στο χειρισμό του. Έτσι, θα μπορούσαμε να ορίσουμε δύο τύπους κυτταρίτιδας, τη σταθερή ή σκληρή και τη χαλαρή ή μαλθακή.

- Σταθερή ή σκληρή κυτταρίτιδα

Η μορφή αυτή εντοπίζεται κυρίως στην περιοχή των μηρών, των γλουτών ή στον αυχένα και τον δελτοειδή. Το δέρμα μπορεί να φαίνεται υπερβολικά τεντωμένο πάνω στις εσωτερικά διογκωμένες περιοχές, οπότε κατά την ψηλάφηση δίνει κοκκώδη αίσθηση και εμφανίζει σημάδια ρήξης. Επίσης εμφανίζεται πιο ευαίσθητο στο άγγιγμα εξαιτίας των συμπίεσεων των νευρικών απολήξεων και των ινών του δέρματος που είναι σκληρές και ανελαστικές. Η μορφή αυτή της κυτταρίτιδας φυσιολογικά εμφανίζεται σε υπέρβαρα άτομα, αλλά δεν αποκλείεται η εμφάνισή της και σε λεπτά άτομα.

- Χαλαρή ή μαλθακή κυτταρίτιδα

Η κυτταρίτιδα αυτής της μορφής είναι περισσότερο εκτεταμένη από την σκληρή και χαρακτηρίζεται από χαλαρές, αιωρούμενες πτυχές του δέρματος, που η δημιουργία τους οφείλεται βασικά στην απότομη και σοβαρή απώλεια βάρους χωρίς την υποστήριξη της άσκησης, στη χρήση διουρητικών, σε κακή εφαρμογή μάλαξης με το χέρι ή το μηχάνημα. Μετατοπίζεται εύκολα με την όποια κινητική αλλαγή του ατόμου και επειδή υπάρχει ταυτόχρονα μειωμένος μυϊκός τόνος υπερτονίζεται το πρόβλημα κατά την βάδιση. Το γεγονός αυτό πρέπει να είναι αναμενόμενο, αφού εξ' αιτίας της απότομης απώλειας του ιστού στήριξης η επαναφορά του δέρματος στην προηγούμενη κατάσταση του είναι πολύ δύσκολη. Το πρόβλημα αυτό εμφανίζεται ιδιαίτερα σε άτομα μεγάλης ηλικίας καθώς η ελαστικότητα του δέρματος τους είναι πολύ περιορισμένη (Σαββίδου, 2007)

2.5 Περιοχές που εντοπίζεται η κυτταρίτιδα

1. Γλουτοί: δυνατό να προσβληθεί η εσωτερική ή εξωτερική πλευρά ή και όλη η περιοχή των γλουτών.
 2. Μηροί: τόσο η εσωτερική όσο και η εξωτερική πλευρά.
 3. Τα γόνατα: εμφανίζεται και εγκαθίσταται συνήθως στην εσωτερική πλευρά του γόνατου.
 4. Αστράγαλοι: κυρίως πίσω στην περιοχή της Αχιλλείας πτέρνας.
 5. Κοιλιά: προσβάλλει περισσότερο την χώρα γύρω από τον ομφαλό.
 6. Βραχίονες: στο ύψος της μασχάλης εσωτερικά και πάνω.
7. Πλάτη: οι περιοχές αυτές είναι σημεία όπου εντοπίζεται η κυτταρίτιδα κυρίως στο γυναικείο σώμα. Όμως το πρόβλημα δεν μονοπωλείται στις γυναίκες αλλά υπάρχουν μορφές κυτταρίτιδας που είναι κοινές και στα δύο φύλλα, όπως η κυτταρίτιδα της ωμοπλάτης. Η κυτταρίτιδα (καμπούρα του αγριοβούβαλου) καταλαμβάνει την περιοχή πάνω από τους αυχενικούς σπονδύλους. Η κυτταρίτιδα αυτή πιστεύεται ότι οφείλεται στην παραμόρφωση των σπονδύλων οι οποίοι πιέζουν τα πλαϊνά νεύρα και αγγεία. Προκαλεί οξύς πόνους, παρουσιάζεται συνήθως σε άτομα που εργάζονται σκυμμένα.
8. Η ισχιακή κυτταρίτιδα εμφανίζεται στο σημείο του σπονδύλου που συνδέει το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης με την πύελο. Η κυτταρίτιδα έχει την τάση να εξαπλώνεται σε πλάτος και βάθος. Αυτό γίνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου καθώς περιορίζεται η ελαστικότητα του συνδετικού ιστού, η επιδερμίδα γίνεται μαλθακή, η κυκλοφορία του αίματος δεν γίνεται ομαλά, μεταβάλλεται λόγω της πίεσης των κυτταρικών μετασχηματισμών. (Δερβίσογλου,2003)

Εικ. 11



2.6 Πώς αναγνωρίζεται η κυτταρίτιδα

Η γυναίκα που πάσχει από κυτταρίτιδα είναι πιθανόν να παρουσιάζει πόνους διάχυτους στα σημεία που είναι προσβεβλημένα και σε πιο συχνές περιπτώσεις ο πόνος είναι έντονος όταν ψηλαφίσουμε τις κυτταριτιδικές μάζες. Επίσης μπορεί να παρουσιάσει και άλλα γενικότερα συμπτώματα, όπως γενική χαλάρωση, ατονία, υπόταση, χαλάρωση των αρθρώσεων, αρθρικούς οστικούς και μυϊκούς πόνους. Γενικά επειδή η κυτταρίτιδα είναι διαταραχή ενός σημαντικού στοιχείου του συνδετικού ιστού, συνήθως επηρεάζει και αντανακλά και σε άλλα σημεία του ιστού αυτού. Η κλινική εικόνα της κυτταρίτιδας είναι δυνατόν να είναι γενικευμένη ή τοπική ή περιορισμένη.

α. Μπορεί να παρουσιάζονται σκληρές πλάκες, με ακανόνιστα όρια, οι οποίες καλύπτονται από το δέρμα, το οποίο παρουσιάζει την όψη του “φλοιού πορτοκαλιού”.

β. Μπορεί να εμφανίζεται με την μορφή σωρών σκληρών κόκκων, σε μια ζώνη περιορισμένη ή ακόμα με την μορφή πολλών σκληρών όζων, μεγέθους κερασιού.

γ. Μπορεί τέλος να συνοδεύεται από παχυσαρκία, μπορεί όμως και να μην συνοδεύεται. Όταν συνοδεύεται από παχυσαρκία είναι συνήθως γενικευμένη. Το δέρμα παρουσιάζει μια γενική οδυνηρή διήθηση. Η παχυσαρκία αυτή είναι εκείνη που ονόμασε ο Rubens-Duval “κυτταριδαλγική παχυσαρκία”. Στις περιπτώσεις αυτές το δέρμα παρουσιάζει γενικά την όψη της “φλούδας πορτοκαλιού”. Είναι λεπτυσμένο, συχνά συνοδεύεται από υπερκεράτωση και πολύ εύκολα δημιουργούνται αιματώματα.

Όταν δεν συνοδεύεται η κυτταρίτιδα από παχυσαρκία συνήθως είναι εντοπισμένη και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι και γενικευμένη. Μπορεί τέλος είναι επιφανειακή οπότε θα παρουσιάζεται με τη μορφή της “φλούδας του πορτοκαλιού”, ή “εν τω βάθει” οπότε θα έχουμε την κυτταρίτιδα των σπλάχνων, των τενόντων, των συνδέσμων, των αρθρώσεων. Αυτή η εντόπιση της, δηλαδή η “εν τω βάθει” συμβαίνει γιατί όπως είπαμε η κυτταρίτιδα είναι πάθηση του συνδετικού ιστού και ο συνδετικός ιστός οπωσδήποτε περιβάλλει τα όργανα μας. Τα συμπτώματα της “εν τω βάθει” κυτταρίτιδας εξαρτώνται από το όργανο το οποίο έχει καταλάβει. Η περίπτωση όμως της “εν τω βάθει” κυτταρίτιδας δεν είναι πρόβλημα που απασχολεί τις αισθητικούς αλλά μόνο τους ιατρούς.

Εικ. 12



2.7 Στάδια και εξέλιξη της κυτταρίτιδας

Όταν έχει πλέον διαταραχθεί η σύσταση της θεμελίου ουσίας, τότε αρχίζει και γίνεται προβληματική η κίνηση του μεσοκυττάριου υγρού και κατά συνέπεια η πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών από τα κύτταρα και η απόρριψη των άχρηστων μεταβολικών προϊόντων. Αυτά τα άχρηστα προϊόντα (τα οποία πρέπει οπωσδήποτε να αποβάλλονται), όσο συσσωρεύονται τόσο πιο πολύ δυσκολεύουν την κίνηση των μεσοκυττάριων υγρών. Έτσι δημιουργείται τοπική λεμφική και φλεβική στάση. Το αποτέλεσμα είναι να δεσμεύονται από τη θεμέλιο ουσία μεγάλα ποσά νερού και να σχηματίζονται έτσι σκληρές και οδυνηρές μάζες. Αυτές οι μάζες είναι που χαρακτηρίζουν την πραγματική κυτταρίτιδα, χωρίς όμως σε καμιά φάση τους να παρουσιάζουν φλεγμονώδη φαινόμενα. Τα στάδια της εξέλιξεως της κυτταρίτιδας είναι τα παρακάτω τέσσερα:

1. Το στάδιο της αγγειοδιαστολής
2. Το στάδιο της διογκώσεως του συνδετικού ιστού
3. Το στάδιο της οργανώσεως και
4. Το στάδιο της σκληρύνσεως του συνδετικού ιστού

Εικ. 13



α. Το στάδιο της αγγειοδιαστολής

Σ' αυτό το στάδιο διαπιστώνεται διαστολή των αγγείων που περιβάλλουν τα κύτταρα του συνδετικού ιστού και το μεσοκυττάριο διάστημα. Στο στάδιο αυτό δημιουργείται μια συμφόρηση.

β. Το στάδιο της διογκώσεως του συνδετικού ιστού

Σ' αυτό το στάδιο από τα διεσταλμένα αγγεία εξέρχεται εξιδρωματικό υγρό, το οποίο προκαλεί διόγκωση των ινών του συνδετικού ιστού.

γ. Το στάδιο της οργανώσεως

Στο στάδιο αυτό το δεσμευμένο και αιχμαλωτισμένο νερό, οργανώνεται με τα άλλα στοιχεία της θεμελίου ουσίας, καθώς και με τα συσσωρευμένα άχρηστα προϊόντα και δημιουργούνται οι κυτταριτιδικές πλάκες. Και σ' αυτό το στάδιο δεν παρουσιάζονται φλεγμονώδη στοιχεία.

δ. Το στάδιο της σκληρύνσεως του συνδετικού ιστού

Στο στάδιο αυτό γίνεται μια προοδευτική σκλήρυνση του συνδετικού ιστού. Ούτε σ' αυτό το στάδιο βρίσκουμε φλεγμονώδη σημεία. Από την περιγραφή της εξέλιξης των τεσσάρων αυτών σταδίων της δημιουργίας της κυτταρίτιδας βγαίνει το συμπέρασμα ότι η ονομασία 'κυτταρίτις' είναι λανθασμένος όρος, ο οποίος όμως έχει επικρατήσει. Αλλά όπως ήδη έχουμε περιγράψει η κυτταρίτιδα δεν παρουσιάζει καμιά φλεγμονή σε κανένα της στάδιο. (Πατζίκα, 1999)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ : 3 ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΛΑΞΗ

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 6ο αιώνα, κυρίως μέσα από τη δουλειά του Γάλλου γιατρού Αγιπρουάζ Πάρε. Αργότερα στην αρχή του 19^{ου} 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. 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 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. (Klauser,2007)

Εικ. 14



3.1 Λεμφική μάλαξη

Η λεμφική μάλαξη για αισθητικούς λόγους, πρέπει να γίνεται σε άτομα με ικανοποιητική γενική κατάσταση υγείας ακολουθώντας τη ροή της λέμφου στο επιπολής λεμφικό σύστημα, με σκοπό να την απεγκλωβίσει από τους περιφερειακούς ιστούς και να την παροχέτευση με μια σειρά ελαφρών, αργών και ρυθμικών κινήσεων προς την αιματική κυκλοφορία.

Το σωστό λεμφικό μασάζ επιταχύνει τη λεμφική ροή και βοηθά το σώμα να απομακρύνει τις τοξίνες και τα άχρηστα υλικά, αναζωογονεί τους ιστούς και τονώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι τύποι της κυτταρίτιδας που μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με τη συγκεκριμένη μορφή θεραπείας είναι οι μορφές εκείνες που χαρακτηρίζονται κυρίως από διαταραχή της λεμφικής παροχέτευσης των περιφερικών ιστών και από αύξηση του μεσοκυττάριου υγρού.

Εικ. 15

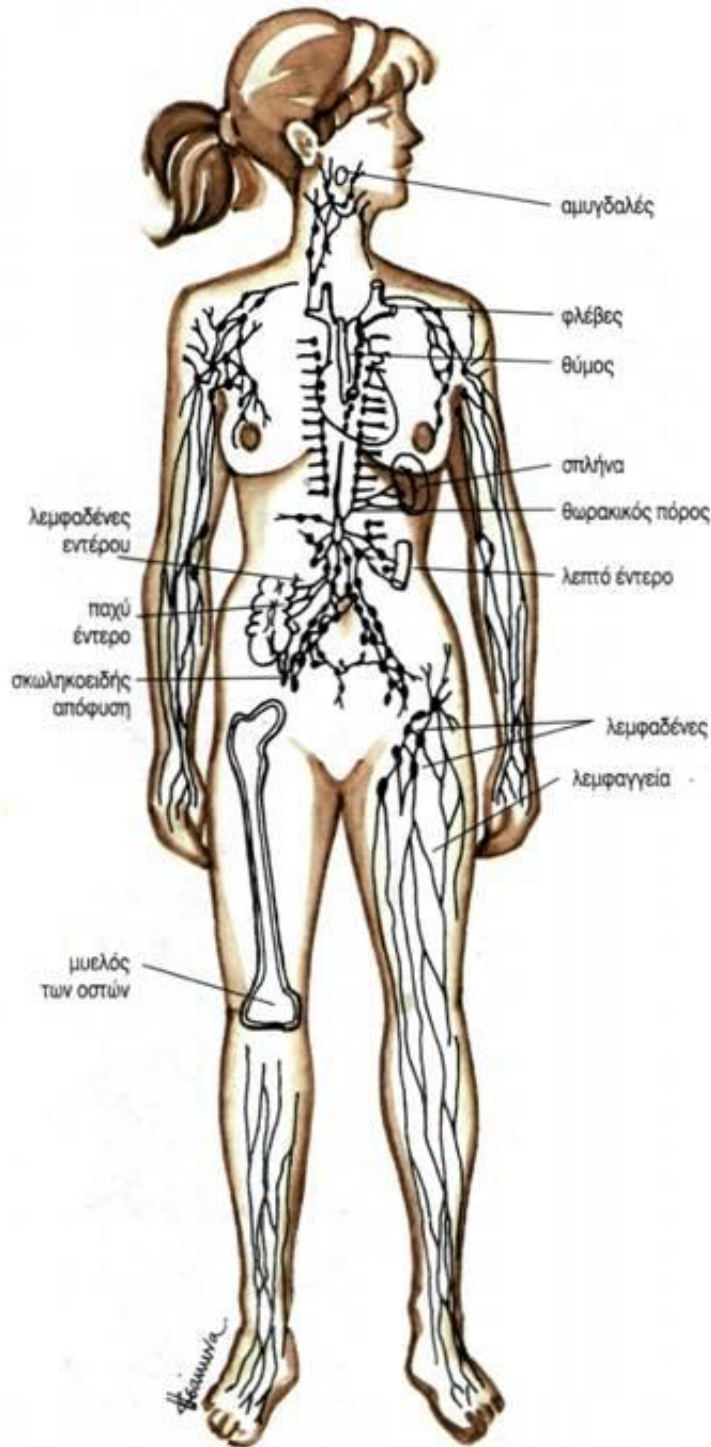


Αντενδείξεις: εφαρμογής αποτελούν το χρόνιο άσθμα, οι καρδιόπαθειες, οι παθήσεις του θυρεοειδούς, η νευρική ανεπάρκεια, ο νεοπλασματικές παθήσεις, οι τραυματισμοί και οι εμπύρετες φλεγμονές της περιοχής. Πριν την εφαρμογή της μάλαξης απαιτείται εργαστηριακός έλεγχος (γενική ουρών) και διενέργεια λεμφογραφίας, προκειμένου να διαπιστωθεί η γενική κατάσταση της υγείας και η κατάσταση των λεμφαγγείων του ασθενή. Οι μάλαξης ξεκινούν πρώτα παροχετεύοντας τη λέμφο στα λεμφικά αγγεία και στη συνέχεια ακολουθούν πιστά τη λεμφική πορεία. Οι κινήσεις πρέπει να είναι ήρεμες και να καλύπτουν όλη την πάσχουσα περιοχή, και η αλλαγή της πίεσης να είναι αργή και όχι ξαφνική.

Η διάρκεια κάθε συνεδρίας κυμαίνεται 45-60 min και η επανάληψη της συνιστάται 2 φορές ανά 7 ημέρες. Ο συνολικός αριθμός συνεδριών εξαρτάται από τα ιδιαίτερα θεραπευτικά αποτελέσματα που προκαλούν σε κάθε άτομο. Συνήθως όμως απαιτείται πάροδος ικανού χρονικού διαστήματος μέχρι την εμφάνιση σαφούς κλινικής βελτίωσης του ασθενούς. (Κρέτση,1995)

ΤΟ ΛΕΜΦΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Εικ. 16



3.2 Υδρομάλαξη

Το μασάζ σε συνδυασμό με τα φύκια και τα έλαια αυξάνει την τοπική κυκλοφορία και κινητοποιεί τα ενδιάμεσα υγρά δραστηριοποιεί την κυκλοφορία της λέμφου με ταυτόχρονη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και αποβάλλει τις τοξίνες. Συγχρόνως αυξάνει την λιπολιτική δράση και ενυδατώνει το δέρμα.

Εικ. 17



Ο ασθενής πρέπει να μπει σε ζεστό νερό το οποίο τονίζει και εντοπίζει την κυτταρίτιδα. Έπειτα εφαρμόζεται θεραπευτικό μασάζ με πιέσεις μια εμπειρία καθόλου χαλαρωτική αλλά αποτελεσματική. Το δωμάτιο που θα γίνει το μασάζ πρέπει να είναι υγρό η ξηρό.

Όταν βγει ο ασθενής από το νερό καλύπτεται με το σεντόνι και την κουβέρτα. Το μασάζ γίνεται με τα φύκια στα οποία έχουν αναμειχτεί τα έλαια, ο ασθενής χαλαρώνει 20 λεπτά και ξανά εφαρμόζεται μασάζ έντονο. Στο τέλος γίνεται επάλειψη με την κρέμα με ελαία.

Η κάθε θεραπεία διαρκεί 60-90 λεπτά και χρειάζονται 15-20 επαναλαμβανόμενες θεραπείες για να εξαφανιστεί η κυτταρίτιδα.

Εικ. 18



Τα προϊόντα που χρειάζονται για τη θεραπεία είναι: Εργαλεία απολέπισης

¼ του ποτηριού φύκια

Ένα δοχείο για την κρέμα

Μια μονάδα θέρμανσης

4 καυτές υγρές πετσέτες

Πλαστική μεμβράνη

Βούρτσα για τα φύκια

Κρέμα για sra και ειδικά έλαια για να προσθέσουμε στα φύκια και στην κρέμα.

(S. Capellini,2009)

3.3 Μάλαξη με αιθέρια έλαια

Εικ. 19



3.4 Τι είναι τα αιθέρια έλαια

Κάθε ζωντανός οργανισμός έχει μια ζωτική δύναμη ή μία ενέργεια μία “ψυχή” που είναι αδύνατο να απομονώσουμε ή να δούμε. Η ζωτική ενέργεια ενός φυτού είναι επίσης κάτι αόρατο και άπιαστο, αλλά εμπεριέχεται στο αιθέριο έλαιο του φυτού. Είναι η καρδιά του φυτού και είναι παρούσα σε πολύ μικρές ποσότητες, μερικές φορές σε ποσότητα μόνο 0,001 τοις εκατό. Τα αιθέρια έλαια είναι στην ουσία οι ορμόνες των φυτών.

Εικ. 20



3.5 Χρήση αιθέριων ελαίων στην μάλαξη κατά της κυτταρίτιδας.

Μάραθος: από τους συνθλιμμένους σπόρους του μάραθου βγαίνει με απόσταξη ένα γλυκό και ένα πικρό έλαιο. Ο μάραθος φύεται εκτεταμένα σ’ ολόκληρο τον κόσμο. Επενεργεί στις ορμόνες και έχει διουρητικές ιδιότητες, το έλαιο είναι πολύτιμο κατά της παχυσαρκίας. (Price, 1992)

Γκρέιπφρουτ: ένα δέντρο όπου το αιθέριο έλαιό του αποστάζεται από το φλοιό του φρούτου. Είναι δημοφιλές διεθνώς, λόγω του εξαιρετικά αγαπητού αρώματος του. Στο δέρμα τονώνει τους ιστούς ιδιαίτερα τους κυτταριδικούς ιστούς.

Εικ. 21



Αγριοκυπάρισσο: είναι θάμνος και το αιθέριο έλαιό του αποστάζεται από τους αποξηραμένους καρπούς του θάμνου. Είναι ένα συχνό συστατικό στις τονωτικές φόρμουλες για την θεραπεία της κυτταρίτιδας και των χαλαρωμένων μπράτσων.

Ορεγκάνο: είναι ένα βότανο και το αιθέριο έλαιό του αποστάζεται από τις κορφές των λουλουδιών και τα φύλλα. Πρέπει να χρησιμοποιείται (φειδωλώς) σαν χρήση έχει πολύ καλά αποτελέσματα στην κυτταρίτιδα.

Γεράνι: το φυσικό του άρωμα είναι ελκυστικό σε γυναίκες. Μπορεί να είναι αποτελεσματικό ως κυτταρικός αναζωογονητής σε ώριμο δέρμα, και ως αντισηπτικό σε λιπαρά δέρματα.(Hess,1999)

Αιθέριο έλαιο αρκεύθου

Το αιθέριο έλαιο αρκεύθου ιστορικά χρησιμοποιείται ως διουρητικό. Επίσης βοηθάει στην αποτοξίνωση του σώματος και είναι διεγερτικό και αντισηπτικό. Λέγεται ότι βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος και ελαττώνει την κατακράτηση των υγρών. Το έλαιο αυτό χρησιμοποιείται σε πολλά σπιτικά καλλυντικά προϊόντα, ενώ πολλές γυναίκες κάνουν επαλείψεις και μασάζ ως μέθοδο για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Ροδόξυλο: το αιθέριο έλαιό αποστάζεται από τον κορμό του δέντρου, το άρωμα του μοιάζει με ρόδο, αλλά με ξυλώδη γλυκύτητα. Τονώνει το λεμφικό σύστημα και δρα καταπραυντικά στα ερεθισμένα δέρματα. (<http://alttherapy.blogspot.gr>)

Εικ. 22



Τα αιθέρια έλαια του μανταρινιού, του πορτοκαλιού και του λεμονιού είναι τα καλύτερα για τη διάλυση του λίπους και τη μείωση της πρησμένης όψης. Έχουν έντονη αποτοξινωτική δράση και ενισχύουν την καλή κυκλοφορία. Δεν πρέπει να παραλείψετε, ότι είναι φωτοευαίσθητα έλαια, που σημαίνει ότι μετά το μασάζ είναι καλό να αποφύγετε τον ήλιο, αφού μπορεί να εμφανιστούν χρωματικές κηλίδες στο δέρμα.

Εικ. 23



Δεντρολίβανο είναι επίσης ένα από τα καλύτερα αιθέρια έλαια στην θεραπεία για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Το μασάζ με έλαιο δεντρολίβανου βελτιώνει την κυκλοφορία και αποτοξινώνει. Τονώνει σημαντικά το λεμφικό σύστημα, του οποίου τα προβλήματα μπορούν να γίνουν αιτία της κυτταρίτιδας. (<http://www.glikiazoi.gr>)

Εικ. 24



3.6 Μικρά μυστικά για μείγματα που χρησιμοποιούμε στην μάλαξη κατά της κυτταρίτιδας.

Μασάζ με αιθέρια έλαια και κανέλα κατά της κυτταρίτιδας

Υλικά:

50 ml Λάδι **αιθέρια έλαια** (αμυγδαλέλαιο ή jojoba ή λάδι αβοκάντο ή κισσέλαιο ή λάδι φυκιών)

1 κ.σ. Σκόνη κανέλας

1 κ.σ. Θαλασσινό αλάτι

1 κ.σ. Αποξηραμένα φύλλα κισσού

Εφαρμογή:

Ζεσταίνετε το λάδι σε μπέν μαρί και προσθέτετε την κανέλα, το αλάτι και τα φύλλα κισσού. Στη συνέχεια βάζετε το μείγμα σε αποστειρωμένο γυάλινο βαζάκι. Κάντε μασάζ στα σημεία που έχετε πρόβλημα και στη συνέχεια ξεπλένετε με άφθονο νερό. Θα τονώσει την κυκλοφορία του αίματος και θα μειώσει την κυτταρίτιδα. (<http://www.bachari.gr>)

Εικ. 25



Λάδι μασάζ για την κυτταρίτιδα

- 4 κουταλιές της σούπας λάδι ταμανού
- 5 κουταλιές της σούπας φουντουκέλαιο
- 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκάλυπτο κιτρώδη ή χαμομήλι ή λεβαντίνη
- 50 σταγόνες αιθέριο έλαιο ελίγρυσο
- 50 σταγόνες αιθέριο έλαιο κυπαρίσσι

Πρωί και βράδυ μαλάζετε αυτό το λάδι στους γλουτούς, στους μηρούς ή τα λαγόνια αν υπάρχει ανάγκη. Κάντε απαλά τσιμπήματα και κυκλικές κινήσεις για 3 λεπτά σε κάθε περιοχή. Η επιδερμίδα θα γίνει πιο λεία και πιο σφιχτή μετά από μία περίπου εβδομάδα. Στις περισσότερες περιπτώσεις παρατηρούμε τα λίπη να λιώνουν πραγματικά μετά από 4 εβδομάδες αν συνοδεύουμε τη θεραπεία με κατάλληλη διαίτα αποτοξινωτική και φυσική άσκηση (βάδισμα).

(<http://aromatherapeia.wordpress.com>)

Εικ. 26



Λάδι για την κυτταρίτιδα:

Υλικά:

100 ml Λάδι έλασης (αμυγδαλέλαιο, jojoba, λάδι αβοκάντο κ.α)

10 σταγόνες αιθέριο έλαιο πεύκο

10 σταγόνες αιθέριο έλαιο κυπαρίσσι

10 σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο

Εκτέλεση: κάνετε μασάζ στα σημεία που έχετε πρόβλημα με το λαδάκι που θα φτιάξετε με το έλαιο και τα αιθέρια έλαια. Καθημερινό μασάζ με το παραπάνω λάδι θα τονώσει την κυκλοφορία του αίματος και θα μειώσει την κυτταρίτιδα. (<http://wildrosesandra.blogspot.gr>)

Εικ. 27



Αιθέρια έλαια για κυτταρίτιδα

Αναμείζτε

- 8 σταγόνες Κυπαρίσσι
- 12 σταγόνες Άρκευθο
- 6 σταγόνες Δεντρολίβανο
- 4 σταγόνες Λεβάντα

Σε 50 ml. Αμυγδαλέλαιου ή ενυδατικής κρέμας.

Χρησιμοποιώντας το μείγμα αυτό, ξεκινήστε να κάνετε μασάζ ασκώντας πίεση με την παλάμη σας, στα επίμαχα σημεία, με κυκλικές κινήσεις με φορά πάντα προς την καρδιά. Κάντε το καθημερινά και σε σύντομο χρονικό διάστημα, απολαύστε τα αποτελέσματα.

(<http://www.bioaroma.gr>)

Καταπολέμηση λίπους και κυτταρίτιδας

Μια ιδιαίτερα αποτελεσματική λεμφική μάλαξη που καταπολεμά το πάχος και τη κυτταρίτιδα, θα δώσει στο σώμα σας μία άλλη διάσταση.

Βήματα θεραπείας:

1. Απολέπιση
2. Λεμφική μάλαξη με αδυνατιστική κρέμα
3. Ατομικό χαμάμ
4. Μάλαξη για σύσφιξη με χρήση αντίστοιχου προϊόντος

(<http://www.fisiokinesis.gr/content/wellness>)

ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η αποκατάσταση της κυτταρίτιδας γίνεται με βάση τα αίτια και την αιτία που ενοχοποιούν για την δημιουργία της. Είναι γνωστό ότι είναι πολλοί οι παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για τη δημιουργία του προβλήματος της κυτταρίτιδας. Η αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με τις φυσικές εναλλακτικές μεθόδους προσεγγίζει μέσω θεραπευτικών ιδιοτήτων και επιδράσεων, των αιθέριων ελαίων και της λεμφικής μάλαξης το σύνολο των συμπτωμάτων σε συνδιασμό με τις πιθανές αιτίες που το δημιούργησαν. Στην περίπτωση που ενοχοποιείται λ.χ. ο ορμονικός παράγοντας με την κατακράτηση νερού στο σώμα, οι εναλλακτικές μέθοδοι μπορούν να επέμβουν αποκαθιστώντας την ισορροπία των υγρών του σώματος. Δηλαδή δεν επεμβαίνουν θεραπεύοντας την αρχική αιτία που δημιούργησε το ορμονικό πρόβλημα αλλά την κατακράτηση υγρών που είναι συνεπακόλουθο της ορμονικής διαταραχής και βασική αιτία της δημιουργίας της κυτταρίτιδας. Με βάση τα παραπάνω η θεραπεία της κυτταρίτιδας ξεκινά αντίστροφα από τις άλλες θεραπείες ή τρόπους αντιμετώπισης της έχοντας ως στόχο την αποκατάσταση των εσωτερικών δυσαρμονιών που οδήγησαν στην εμφάνιση του συμπτώματος (αυτό πολλές φορές επιτυγχάνεται με επίδεινωση του συμπτώματος στην προσπάθεια που κάνει το σώμα να αυτοθεραπευτεί). Μπορεί δε να πάρει πολύ χρόνο η θεραπεία της, αναλόγως το βαθμό της εσωτερικής δυσαρμονίας. Δεν μπορεί όμως κανείς να αμφισβητήσει ότι είναι μια πρόκληση χωρίς άλλο στα αισθητικά προβλήματα και ιδιαίτερα σε αυτό της κυτταρίτιδας και ίσως αποτελεί μια καινοτομία στο χώρο της αισθητικής.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εικόνα 1 : πίεση του δέρματος με τα δάκτυλα

Εικόνα 2 : μάλαξη του δέρματος

Εικόνα 3 : απεικόνιση του Ασκληπιού και δίπλα του η θεά της υγείας

Εικόνα 4 : εφαρμογή μάλαξης

Εικόνα 5 : εμφάνιση της κυτταρίτιδας

Εικόνα 6 : μάλαξη κυτταρίτιδας

Εικόνα 7 : εικόνα της κυτταρίτιδας

Εικόνα 8 : Do's και Don'ts

Εικόνα 9 : Φυσιολογική και ανώμαλη υφή δέρματος

Εικόνα 10 : τσιγάρο

Εικόνα 11 : κυτταρίτιδα σε μηρούς και γόνατα

Εικόνα 12 : δέρμα με όψη φλοιού πορτοκαλιού

Εικόνα 13 : διαφορά γλουτού με και χωρίς κυτταρίτιδα

Εικόνα 14 : μάλαξη για κυτταρίτιδα

Εικόνα 15 : μάλαξη οπίσθιας επιφάνειας

Εικόνα 16 : λεμφικό σύστημα

Εικόνα 17 : εφαρμογή φυκιών

Εικόνα 18 : έλαια

Εικόνα 19 : μάλαξη με αιθέρια έλαια

Εικόνα 20 : αιθέρια έλαια

Εικόνα 21 : αιθέρια έλαια λουλουδιών

Εικόνα 22 : αιθέριο έλαιο ροδόξυλου

Εικόνα 23 : αιθέρια έλαια μανταρινιού πορτοκαλιού

Εικόνα 24 : δεντρολίβανο

Εικόνα 25 : κανέλα

Εικόνα 26 : λάδι μασάζ

Εικόνα 27 : αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δερβίσογλου , Κ.(2002).Αισθητική προσώπου 3. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ
- Κρέτση, Γιώτα, Α.(1995).Αισθητική αποκατάσταση της κυτταρίτιδας. Αθήνα. Εκδόσεις: Πατούλια
- Μεγακλή, Κ.(2007).Αισθητική σώματος 1. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ
- Πατζίκια, Τ.(1999).Κυτταρίτιδα εναλλακτική θεραπεία. Αθήνα. Εκδόσεις: Ελλην
- Σαββίδου, Α.(2007).Παχυσαρκία – Κυτταρίτιδα – Μάλαξη. Θεσσαλονίκη: ΑΤΕΙΘ
- Hess Shelley.(1999).Οδηγός για την αρωματοθεραπεία. Εκδόσεις: “ΙΩΝ”
- Krempel Otti.(1995). 22 Μυστικά κατά της κυτταρίτιδας. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις: Σάλτο
- Price Shirley.(1992). Πρακτική αρωματοθεραπεία πώς να ξαναβρείτε την ζωντάνια σας με αιθέρια έλαια. Αθήνα. Εκδόσεις: Τρόπος ζωής
- Worth Yvonne.(2000). Μασάζ, Πρακτικός οδηγός. Εκδόσεις: Μέδουσα

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Calvert R,N.(2002). The history of Massage Edition Healing Arts press, Rochbester
- Capellini Steve.(2009). The complete spa book for massage therapist
- Glauser ken.(2007). Endormologie Cellulite Remonal with Massage, Isnare.com
- Knutson Gunilla.(1972). Gunilla Knutson's Book's of Massage

ΔΙΑΔΙΚΤΙΑΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://alttherapy.blogspot.gr>

<http://www.glikiazoi.gr>

<http://bachari.gr>

<http://aromatherapeia.wordpress.com>

<http://wildrosesandra.blogspot.gr>

<http://www.bioaroma.gr>

<http://www.fisiokinesis.gr/content/wellness>