

CELLULIT BEZ TAJEMNIC

By wygrać nierówną walkę z cellulitem, warto go lepiej poznać. Gdy staje się świadomym celem zabiegów, a walka z nim – kluczem do zmiany stylu życia, wtedy wygrana jest po naszej stronie. O tym, jak połączyć zmianę nawyków, nowoczesną technologię oraz pielęgnację, opowiada Katarzyna Nadolna, prezes zarządu ITP S. A.

Niezależnie od wieku i wagi czasem przez całe życie zmagamy się z problemem cellulitu. Trudno go pokochać...

Żeby z nim skutecznie waleczyć, warto go zrozumieć. Cellulit powstaje bez względu na wagę i wiek, ale niestety dotyczy tylko kobiet. Wynika to z różnic w budowie tkanek, a nie jak sądzono do tej pory tylko z różnic w gospodarce hormonalnej. U kobiet przegrody łącznotkankowe w tkance ułożone są równolegle, tworząc warstwy. U mężczyzn te same struktury ułożone są w sposób krzyżowy. Ważne różnice wskazał francuski profesor Max Lafontan, który naukowe życie poświęcił poznawaniu komórek tłuszczowych oraz badaniom klinicznym dla firmy LPG, gdzie powstała technologia endermologii. Dzięki niemu wiemy, że kobieca tkanka tłuszczowa daje przestrzeń do rozbudowy komórek tłuszczowych w nierównomierny sposób. Sekret tkwi w budowie komórki tłuszczowej. W środku adipocyty znajdują się receptory alfa, odpowiedzialne za gromadzenie tkanki tłuszczowej, czyli za rozrastanie się komórki. Natomiast w błonie komórkowej są receptory beta, odpowiedzialne za proces lipolizy, a więc opróżniania i zmniejszania komórki. Ważne są proporcje między receptorami alfa i beta, jeśli tych pierwszych jest więcej, mamy tendencję do przyrastania tkanki. Mężczyźni statystycznie mają mniej receptorów alfa, a więc i mniejszą skłonność do przybierania na wadze. Prof. Lafontan tłumaczy, że w ten sposób natura zapewniła kobietom jako przyszłym matkom ochronę. Ponieważ żyjemy stale bombardowani substancjami toksycznymi, organizm często magazynuje je w tkance tłuszczowej okolicy ud i pośladków, znajdującej się z dala od ważnych organów wewnętrznych i płodu, a adipocyty te są dodatkowo mniej reaktywne metabolicznie. Dopiero z taką wiedzą zaczynamy rozumieć, dlaczego warto waleczyć z cellulitem. I nie chodzi tu tylko o redukcję rozrośniętych komórek tłuszczowych, ale o proces wspierania całego organizmu w oczyszczaniu z toksyn.

Od czego więc zacząć?

Od zrozumienia, że walka z cellulitem to styl życia, jego częścią powinna być endermologia, czyli naturalna, mechaniczna stymulacja komórek. Prof. Max Lafontan udowodnił, że endermologia w naturalny sposób stymuluje receptory beta odpowiedzialne za opróżnianie komórek tłuszczowych, czyli lipolizę. Tempo całego procesu po zabiegu wzrasta aż o 70 proc. Co ważne, możemy skoncentrować się na udach i pośladkach, lokalnie stymulując lipolizę. Ale uwaga, endermologia uwalnia

zawartość komórek tłuszczowych, więc – by nie dopuścić do ponownego zmagazynowania tej treści – najlepszym rozwiązaniem jest wysiłek fizyczny. To może być marsz lub jeszcze lepiej pływanie, a więc aktywność, która podnosi tętno.

W jaki jeszcze sposób możemy oczyszczać organizm?

Warto jeść zdrowo, ponieważ w ten sposób wspieramy nasze najważniejsze organy oczyszczające: wątrobę i nerki. Poza tym, kiedy organizm pracuje szybciej, układ krwionośny i limfatyczny również wymagają uwagi, tym bardziej, że zaawansowany cellulit lokalnie uszkadza naczynia. Dlatego ważna jest duża ilość płynów, dobra woda z odrobiną soli bogatej w niezbędne minerały, herbaty ziołowe oraz wody zdrojowe wysokozmineralizowane. W tym czasie należałoby również korzystać z sauny, ponieważ skóra jest naszym największym organem i wraz z potem wydalą toksyny. Można wspierać się kąpielami w dużej ilości soli z odrobiną sodu oczyszczonej oraz regularnym szczotkowaniem ciała na sucho. Poza tym masowanie obszarów z cellulitem jest odpowiednią pielęgnacją, która szybko poprawi stan naskórka.

Jak powinien wyglądać kalendarz zabiegów?

Dobrym momentem, by zacząć walkę z cellulitem, jest lato. Wtedy łatwiej wprowadzić zmiany w diecie, zdecydować się na dodatkowy wysiłek fizyczny, a słońce i morska woda i słońce w zdrowych dawkach pobudzają siły witalne oraz działają oczyszczająco. Z kolei endermologię warto zacząć od trzech zabiegów w tygodniu, a jeśli cellulit jest zaawansowany można rozważyć połączenie jej z technologią fali akustycznej marki Storz. Ta ostatnia działa lokalnie, intensywnie i szybko powodując, że cała tkanka ulega wyrównaniu. Fala akustyczna usprawnia przepływ limfy, zwiększa cyrkulację krwi w obrębie tkanek, co dotlenia oraz wzmacnia zarówno naskórek, jak i skórę właściwą. Kolejne doskonałe połączenie to endermologia z mikrofalą firmy Deka. Technologia mikrofali pozwala na kumulację 80 proc. podawanej energii właśnie w komórkach tłuszczowych, doprowadzając do ich selektywnego uszkodzenia. Dlatego efekt wymodelowania sylwetki i wyrównania oraz odmłodzenia skóry jest również bardzo szybki. Każda z technologii działa więc trochę inaczej, a ich łączenie przynosi dobre efekty. ■

