



## POMORSKIE CENTRUM MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

TORUŃ UL. SZOSA LUBICKA 168 D

TEL. 648-19-59 , 645-43-48

Wiele pań z niepokojem ogląda swoje ciało w poszukiwaniu różnych defektów. Największym takim defektem są zmiany o nie wzbudzającej trwogi nazwie – „skórka pomarańczowa”. Każda z kobiet miała w swoim życiu moment w którym odkryła że ona „też to ma”. Problem nierównej powierzchni skóry ud, pośladków, ramion jest zjawiskiem bardzo złożonym i wymagającym wielokierunkowego działania profilaktycznego i leczniczego. Na początku warto ujednolicić sposób opisywania zmian nazywanych potocznie „skórka pomarańczowa”. Prawidłową polską nazwą jest lipodystrofia czyli nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej połączone z występowaniem obrzękowo – włóknistych zmian tkanki podskórnej. Inną potoczną nazwą którą można się posługiwać jest określenie - **cellulit**. I przy tej nazwie pozostaniemy. Przez wiele lat cellulit był postrzegany, jako defekt kosmetyczno – estetyczny. Badania ostatnich lat wykazały, że na obraz tak niewinnie wyglądającej „skórki pomarańczowej”, składa się szereg poważnych zaburzeń. Zaburzenia te dotyczą równowagi hormonalnej, funkcjonowania krążenia żylnego- limfatycznego oraz nieprawidłowości obejmujących tkankę tłuszczową i łączną. W związku z tak licznymi patologiami świat medyczny z pełnym profesjonalizmem rozpoczął badania mające na celu szczegółowe wyjaśnienie przyczyn powstawania cellulitu a tym samym zastosowania odpowiednich efektywnych terapii. Cellulit dotyczy przede wszystkim kobiet. Pierwsze zmiany mogą pojawić się już w okresie dojrzewania i dotyczą wtedy ok. 12 % dziewcząt. W okresie ciąży ilość kobiet z widocznym cellulitem zwiększa się dodatkowo o 20 %. W okresie przed menopauzą ilość kobiet dotkniętych cellulitem zwiększa się o kolejne 25%. Podsumowując cellulit dotyczy ok. 60 – 70 % kobiet. / niektórzy badacze oceniają tę ilość na 85 – 90 % /

**OBJAWY** : nierówna, pofałdowana skóra w obrębie bioder, ud, kolan, pośladków lub sutków z widocznymi guzkami i zgrubieniami. Zgrubienia są niekiedy na tyle duże, że w miejscu występowania powodują ból. **PRZYCZYNY** : Bez wątpienia największe znaczenie w procesie tworzenia się zmian o charakterze lipodystrofii mają hormony – **ESTROGENY**. Ich nadmiar jest odpowiedzialny za uruchomienie całej patologii. Dlaczego estrogeny? Ponieważ powodują rozszerzenie naczyń krwionośnych przez zmniejszenie napięcia żył. Efektem tego jest zwiększona przepuszczalność naczyń i powstanie miejscowego obrzęku. Obrzęk powoduje ucisk na otaczające komórki, szczególnie tłuszczowe, które są w tym momencie gorzej odżywione i zaczynają nieprawidłowo funkcjonować. Efektem tych zaburzeń w obrębie komórek tłuszczowych jest ich powiększenie i gromadzenie substancji tłuszczowych. Kolejną zmianą są miejscowe stany zapalne, które kończą się licznymi zwłóknieniami tkanki łącznej. Wiedząc, że główną przyczyną są zaburzenia hormonalne związane z estrogenami, przestaje dziwić nas fakt, że cellulit występuje przede wszystkim u kobiet. Estrogeny są to bowiem hormony charakterystyczne dla płci żeńskiej. Odpowiedzialne są m.in. za rozwój kobiecych cech płciowych z typowym rozmieszczeniem tkanki. Inną charakterystyczną cechą związaną z hormonami jest niezależna od ilości przyjętego pokarmu produkcja tkanki tłuszczowej. Produkcja ta podlega lokalnym – miejscowym mechanizmom hormonalnym. **JAK ROZWIJA SIĘ CELLULIT** I faza : po ujęciu skóry w fałd pojawia się niewielkiego stopnia pobrudzenie jest to wynikiem zastojów krwi żyłnej oraz następowym wzrostem przepuszczalności naczyń żylnych zwiększonej II faza pojawiają się zagłębienie / obraz „skórki pomarańczowej”. W tej fazie mamy do czynienia z obrzękiem. III faza : zagłębienia widoczne są przy

napinaniu mięśni , mówimy wtedy o tzw samoistnym objawie” skórki pomarańczowej” .IV faza to już brzmi bardzo groźnie – „ skóra leopardzia „.Obserwujemy liczne, drobne grudki , guzki . Mamy już do czynienia z nasiloną patologią dotyczącą wszystkich składowych cellulitu tzn naczyń żylnych , komórek tłuszczowych , tkanki łącznej . V faza liczne duże guzy .Całkowita patologia , zmniejszająca komfort życia ze względu na dolegliwości bólowe w miejscach zmienionych chorobowo .

**JAK ZAPOBIEGAC** : utrzymywanie odpowiedniej masy ciała , ochrona tkanki tłuszczowej przed mikrourazami , które powstają m. in. przez noszeniu bardzo obcisłych spodni , racjonalny wysiłek fizyczny/ np. taniec , pływanie , spacer , jazda na rowerze / , który umożliwi utrzymanie prawidłowego mikrokrażenia żylnego – limfatycznego . Należy unikać długotrwałego stania , siedzenia , noszenia obuwia na obcasie powyżej 5 cm , gorących kąpiei i opalania się . **JAK BADAMY** : Najnowsze metody stosowane w diagnostyce zaawansowania procesu chorobowego to badanie ultrasonograficzne / USG / oraz badanie ukrwienia i tym samym ucieplenia tkanek / badanie termowizyjne / **JAK LECZYMY** : wiedząc ,że początkowe zmiany dotyczą **układu naczyniowego** , nasze działania lecznicze powinny rozpocząć się od: **1/ zmniejszenia przepuszczalności naczyń krwionośnych** . Idealnymi lekami są tu flawonoidy . W chwili obecnej stosujemy flawonoidy : rutynę , kwercytnę, kemferol , hiperynę . Najwięcej tych aktywnych związków występuje w kasztanowcu zwyczajnym , nagietku ,lukrecji , rumianku, szałwi pomarańczy , cytrynie , krwawniku , algach . Inną grupą związków które uszczelniają i jednocześnie działają przeciwzapalnie są saponiny . Do najbardziej skutecznych należy escyna / znajduje się w kwiatach kasztanowca / ruskogenina / znajduje się w iglicy włoskiej / oraz diosgenina / jest w kozieradce / . Kolejną grupą związków chemicznych , które w pozytywny sposób oddziałują na mikrokrażenie są pochodne puryn np. kofeina , teobromina znajdując e się w kawie , kakao , herbacie. Związki syntetyczne / leki / pomocne w leczeniu cellulitu to : np. Detralex ,Venoruton , Aescin , Calcium dobesilate **2/Drugi etap leczenia to działanie przeciwobrzękowe.** Stosujemy tu delikatne środki moczopędne np. wyciąg z brzozy białej / zawiera aktywną substancję betulinę / polski preparat Intractum Betulae.W działaniach przeciwobrzękowych bardzo pomocne są masaże, drenaże limfatyczne i kąpiele perełkowe np. **OZONOMATIC**. Po znormalizowaniu funkcjonowania układu naczyniowego i zmniejszenia obrzęku rozpoczynamy kolejny etap leczenia który jest ukierunkowany na uaktywnienie spalania tłuszczów wewnątrz komórek . **Jak ten cel osiągnąć ?** Przede wszystkim musimy rozłożyć zbity tłuszcz / trójglicerydy / do wolnych kwasów tłuszczowych , które będą mogły być wykorzystane przez komórki do procesów wytwarzania energii . Aby to osiągnąć należy zwiększyć aktywność enzymu **LIPAZY** rozkładającego trójglicerydy .Pomocne nam w tym będą : kofeina , teobromina aminofilina a także dihydroergotamina oraz jod / idealnym źródłem jodu , tak pomocnego w leczeniu miejscowym cellulitu są wyciągi z alg , szczególnie rodzaju **LAMINARIA/** listownica brunatna / i **FUCUS /** morskoczyn /. Bardzo efektywne jest połączenie kąpiei z wykorzystaniem **OZONOMATICU** i alg .Agi są do kupienia w gabinetach kosmetycznych lub drogeriach.

ZASTOSOWANIE HYDROMASAŻU WODĄ OZONOWANĄ W  
PROFILAKTYCE I LECZENIU CELLULITU ORAZ SCHORZEŃ SKÓRY

# CELLULIT

## /LIPODYSTROFIA /

Jest to nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej

**OBJAWY** -nierówna powierzchnia skóry w miejscach typowych tzn uda ,pośladki , ramiona, piersi.

**PODZIAŁ:** **stopień 0** –skóra ujęta w fałd wykazuje nadmierne pobruzdowanie

**stopień I**- na powierzchni skóry ujętej w fałd widoczne są zagłębienia

**stopień II** -zagłębienia widoczne są przy napięciu mięśni

**stopień III**- zagłębienia widoczne są w spoczynku

### PRZYCZYNY :

- zaburzenia mikrokrazenia żylna
- limfatycznego
- zaburzenia hormonalne
- wiek
- dieta
- predyspozycje genetyczne
- osłabienie tkanki łącznej
- powiększenie komórek tłuszczowych
- spadek wrażliwości rozrośniętych komórek tłuszczowych na neuroprzekazniki c AMP

### LECZENIE

**1.** przeciw – obrzękowe stosuje się delikatne środki moczopędne np. saponiny : ruskogenina /występuje m. in. w kasztanach , herbacie / , betulina /występuje w brzozie białej

**2 .** regulacja krążenia : masaże ,drenaże limfatyczne  
leki np. flawonoidy / nagietek , szalwia , algi , krwawnik ,  
rumianek kofeina np. herbata , kawa , guarana ,  
orzech cola , teobramina / kakao , cola „herbata /

**3.** Zmniejszenie objętości komórek tłuszczowych

#### **I etap – LIPOLIZA**

czyli rozłożenie enzymatyczne dzięki enzymowi **LIPAZIE** trójglicerydów do wolnych kwasów tłuszczowych

**II etap** -ułatwienie transportu do wnętrza komórek i ich zużycie do przemian

energetycznych , celowi temu służy stosowanie np. **L- karnityny**

### INNE METODY

**1./ mezoterapia** –miejscowe wstrzyknięcie substancji biologicznie aktywnych , zwalczających objawy cellulitu np. l -karnityna , aminofilina, nostrzyk karczochy, kofeina ,leki przeciw-

obrzękowe

2./cellulopoliza -stosujemy :

ultradźwięki / np. liposuction /

laser, prąd galwaniczny

3 pressoterapia –leczenie przez ucisk

4./leczenie dietetyczne

5./odpowiednio dawkowany

wysiłek fizyczny

6./kuracje neutralizujące wolne

rodniki

## ZASTOSOWANIE DYWANIKU OZONOMATIC W TERAPII CELLULITU

Podstawą profilaktyki i leczenia cellulitu jest poprawa mikrokrążenia oraz działanie przeciwobrzękowe. Bez wdrożenia ww postępowania nie może być mowy o skutecznej terapii lipodystrofii. Początek terapii powinien obejmować uszczelnienie naczyń. Cel ten osiągnąć można przez stosowanie kąpiei perełkowych urządzeniem OZONOMATIC wzbogaconych o aromaterapię.

Wszystkie olejki pobudzające krążenie – wywołują zaczerwienienie skóry i uczucie ciepła. Zawarta w tych preparatach histamina, kwasy garbnikowe oraz składniki olejków eterycznych pobudzają tkankę skórną i leżące pod nią powierzchowne naczynia krwionośne. Delikatne naczynia włosowate poszerzają się, pobierają więcej tlenu, powodują bardziej aktywny przepływ świeżej, bogatej w produkty odżywcze krwi tętniczej. Dodatkowo przyspieszają spalanie tłuszczów. W przypadku zaawansowanego cellulitu stosowanie samych środków poprawiających krążenie jest niewystarczające. Usprawnienie krążenia limfatycznego i tym samym odprowadzenie produktów przemiany materii możliwe jest dzięki swoistym działaniom kąpiei perełkowej.

Do kąpiei antycellulit należy używać olejków z: szałwi muskatołowej, cytryny, jałowca, żywokostu lub rozmarynu.

Obrzęki zmniejszamy poprzez dodanie do kąpiei olejków z: jałowca, geranium. Zwiększenie efektywności działania przeciwobrzękowego możliwe jest przez mikromasaż uwalniającymi się pęcherzykami ozonu.

Prowadzone przez ostatnie lata przez chińskich lekarzy badania pozwoliły skomponować złożoną mieszankę ziół wybitnie poprawiających mikrokrążenie. Do aktywnych składników tej mieszanki należą wyciągi z: korzenia szałwii czerwonej, cibory i chmielu.

Chmiel zawiera m. in. lupulon i humulandienon, które mają działanie przeciwbakteryjne oraz podobne do kobiecych estrogenów.

Cibora - zawarty w niej olej ma działanie przeciwzapalne i estrogenowe.

Korzeń szałwii czerwonej zawiera diterpen chitonu i kwas fenolowy, oba te związki działają silnie pobudzająco na mikrokrążenie. Dodatkowy pozytywny wpływ ww składników: zwiększenie ilości hydroksyproliny, substancji z której powstaje kolagen.

Uwaga- olejki poprawiające krążenie powodują przejściowe zaczerwienienie skóry. Jest to oznaka pobudzenia krążenia a nie alergii.

Najbardziej spektakularne efekty w poprawie jakości skóry osiągamy poprzez wprowadzenie do kąpiei ALG. Bogactwo ich składu: proteiny, wielocukry, enzymy, powodują odczuwalne

„wygładzenie „ skóry, jej uelastycznienie i nawilżenie.

## SCHORZENIA SKÓRY

**NADMIERNA POTLIWOŚĆ STÓP** Kąpiele aromaterapeutyczne pozwalają ograniczyć rozwój bakterii przetwarzających pot człowieka, który zazwyczaj jest bezwonny, na składniki zapachowe o nieprzyjemnej nucie, skutecznie likwidują przykry zapach. najlepsze efekty: olejek lawendowy, cyprysowy, z drzewa herbacianego, paczulowy

**PODRAŻNIENIE WYWOŁANE DEPILACJĄ** Depilacja włosów na skórze za pomocą kremów, żeli lub metodami mechanicznymi powoduje bardzo często podrażnienia i wtórne infekcje skóry. Łagodzi podrażnienia: olejek z mięty pieprzowej, olejek z drzewa herbacianego.

**PRZEWLEKŁA NIEWYDOLNOŚĆ ŻYLNA** / uczucie ciężkości nóg / kąpiel z dodatkiem: olejków: geraniowego, cyprysowego, hyzopowego, miętowego, rozmarynowego / po 4 krople/  
**BÓLE STÓP** / przeciążeniowe / kąpiel z dodatkiem olejków z: mięty pieprzowej, rozmarynu, nieśmiertelnika, geranium. W przypadku otarć, podrażnień skóry można dodać olejku tymiankowego z dodatkiem sody stołowej.

**GRZYBICA STÓP** / leczenie i profilaktyka/. Kąpiele z dodatkiem olejków: z drzewa herbacianego

**STANY ZAPALNE STÓP** kąpiel zawierająca olejki: lawendowy, geraniowy, bergamotowy

**ROZSTĘPY** Powodem tworzenia się rozstępów jest „niewspółmierność” pomiędzy wytrzymałością skóry a siłami rozciągającymi ją np. szybkie tycie, wyczynowy sport, gwałtowny wzrost. Okresem sprzyjającym do powstania rozstępów jest ciąża i okres dojrzewania, menopauza. W okresach tych dochodzi do nadmiernej produkcji hormonu – kortyzolu, który upośledza funkcje komórek / fibroblastów / odpowiedzialnych za produkcję kolagenu. Efektem tego negatywnego działania kortyzolu jest spowolnienie procesów odnowy i syntezy kolagenu. Końcowym efektem tego zjawiska jest powstanie rozstępów. Obecnie problem rozstępów dotyczy coraz większej populacji zarówno ludzi bardzo młodych jak i dojrzałych. **JAK WYGLĄDAJĄ ROZSTĘPY** Są to równoległe, wrzecionowate pasma najczęściej występujące na pośladkach, brzuchu, piersiach. Rozwój rozstępu jest dwuetapowy I- faza zapalna -zmiany są czerwone II faza zanikowa, następuje ich zblizenie. Najlepsze efekty w terapii rozstępów można osiągnąć w fazie zapalnej, W fazie zanikowej możliwe jest jedynie zmniejszenie defektów skóry i ewentualnie zmniejszenie wielkości rozstępu.

**lek. Artur Markowski**

*specjalista dermatolog*

(dermatologia estetyczna, kosmetologia, medycyna estetyczna).

72-2362 **ARTUR MARKOWSKI**  
SPECJALISTA  
DERMATOLOG-WENEROLOG  
ul. Pałakowskiego 18 m 9  
87-100 Toruń, tel. 655 32 96