

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ»

Εισηγήτρια: Ζουμπούλη Φωτεινή. ΑΜ:3577
Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Χαρισούδη Μαρία



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2014

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΊΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ»

Εισηγήτρια: Ζουμπούλη Φωτεινή. ΑΜ:3577
Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Χαρισούδη Μαρία

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2014



ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΗ

ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΓΙΩΡΓΟ ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΙΑ

ΣΤΗ ΓΙΑΓΙΑ ΜΟΥ ΑΡΤΕΜΗ

ΤΟΝ ΠΑΠΠΟΥ ΜΟΥ ΣΤΕΛΙΟ

ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ ΓΙΩΡΓΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	9
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	10
ABSTRACT.....	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Υποδόριος ιστός.....	15
1.2 Λειτουργίες υποδόριου λιπώδους ιστού.....	16
1.3 Κατάταξη λιπώδους ιστού.....	16
1.4 Ανατομία- Ιστολογία.....	16
1.5 Λιποκύτταρο - Ιστογένεση.....	16
1.6 Λειτουργίες του λιποκυττάρου.....	17
1.7 Κατανομή υποδόριου λιπώδους ιστού.....	17

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.Ορισμοί της κυτταρίτιδας -Ορολογία.....	19
2.1 Δημιουργία κυτταρίτιδας.....	20
2.2 Αιτιολογία και Παθογένεια.....	21
2.3Ορμονικές επιδράσεις.....	22
2.4Κληρονομικότητα.....	22
2.5Διατροφή.....	22
2.6Τα ρούχα.....	22
2.7Το δέρμα.....	23
2.8Αντισυλληπτικά Χάπια.....	23
2.9Ορμονοθεραπείες & Θεραπείες Γονιμότητας.....	23
2.10Εγκυμοσύνη.....	23
2.11Φύλο.....	23
2.12Δυσκοιλιότητα.....	23
2.13Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.....	24
2.14Χάπια αδυνατίσματος- Διουρητικά.....	24
2.15Επιλογή λανθασμένου τύπου – χειρισμού μάλαξης.....	24
2.3 Παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα.....	24
2.3.1Καφεΐνη.....	24
2.3.2Ηλικία.....	25
2.3.3Φυλετικός παράγοντας.....	25
2.3.4Τρόπος ζωής.....	25
2.3.5Στρες.....	25
2.3.6Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας.....	25
2.3.7Κακές διατροφικές συνήθειες.....	26

2.3.8 Ψηλά τακούνια.....	26
2.3.9 Κάπνησμα	26
2.3.10 Αλκόολ.....	26
2.3.11 Στενά ρούχα	26
2.3.12 Κακή στάση σώματος	27
2.3.13 Έκθεση στον ήλιο	27
2.3.14 Ελεύθερες ρίζες.....	27
2.3.15 Τροφική δυσανεξία.....	27
2.3.16 Υποκατάστατα ζάχαρης.....	27
2.3.17 Κατάσταση υγείας	27
2.3.18 Ορμονικοί παράγοντες	28
2.3.19 Θεραπείες γονιμότητας	28
2.3.20 Εγκυμοσίνη	28
2.3.21 Διαταραγμένη ροή αίματος	28
2.3.22 Παχυσαρκία.....	28
2.3.23 Δυσκοιλιότητα	29
2.3.24 Ωφαρμακευτική αγωγή.....	29
2.3.25 Χάπια αδυνατίσματος –Διουρητικά.....	29
2.3.26 Ψυχολογικοί παράγοντες.....	29
2.3.27 Επιλογή λανθασμένου τύπου – χειρισμού μάλαξης	29
2.3.28 Το άγχος και η επίδρασή του στην κυτταρίτιδα.....	29

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3.Κλινική Εικόνα Κυτταρίτιδας.....	31
3.1 Συμπαγής ή σκληρή κυτταρίτιδα:	31
3.2 Μαλθακή ή χαλαρή κυτταρίτιδα.....	31
3.3 Οιδηματώδης κυτταρίτιδα.....	31
3.4 Ελαφρά κυτταρίτιδα.....	31
3.5 Επόδυνη κυτταρίτιδα.....	32
Είδη Κυτταρίτιδας.....	32
1. Ινώδης.....	32
2. Λιπώδης.....	32
3. Οζώδης.....	32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4.Εντοπισμός Κυτταρίτιδας	33
4.1 Στα κάτω άκρα.....	33
4.2 Στα άνω άκρα.....	33
4.3 Στο θώρακα	34
4.4 Στην κοιλιά.....	34
4.5 Στο πρόσωπο	34
4.6 Στον αυχένα.....	34
4.7 Στη ράχη.....	34
4.1 Διάγνωση της κυτταρίτιδας.....	34

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5.Στάδια Ανάπτυξης Κυτταρίτιδας	37
5. Κλινική σταδιοποίηση κυτταρίτιδας	38
5.1 0 Στάδιο	38
5.2 1ο Στάδιο	38
5.3 2ο Στάδιο	38
5.5 3ο Στάδιο	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1 Αισθητική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας	39
6.1.1 Κλασσικές Μέθοδοι	40
6.1.1.1 Μάλαξη	40
6.1.1.2 Η ιστορία της μάλαξης	41
6.1.1.3 Η φιλοσοφία της χειρομάλαξης	41
6.1.1.4 Μάλαξη αδυνατίσματος – κυτταρίτιδας	41
6.1.1.2 Λεμφική Μάλαξη	42
6.1.1.2.1 Η λεμφική μάλαξη στην αισθητική μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας	
6.1.1. 2.2 Κυτταρίτιδα & Λεμφικό Μασζ – Στάδια	
6.1.1.3 Υδρομάλαξη-Υδροθεραπεία	45
6.1.1.4 Θερμοθεραπεία- Μέσα εφύδρωσης.....	45
6.1.1.4.1 Σάουνα	46
6.1.1.4.2 Θερμενόμενες κουβέρες.....	48
6.1.1.4.3 Τα περιτυλίγματα.....	48
6.1.1.4.4 Θερμομάσκες	48
6.1.1.4.5Αυτο-θερμαινόμενη λάσπη.....	49
6.1.1.4.6 Ελαστικές ή πλαστικές φόρμες αδυνατίσματος.....	50
6.1.1.5 Κρυοθεραπεία	50
6.1.1.6 Ηλεκτρομαγνητική θεραπεία.....	54
6.1.1.7 Ηλεκτροθεραπεία (γαλβανικό)	54
6.1.1.8 Υπέρηχοι	55
6.1.1.9 Laser	58
6.1.1.10 Πιεσσοθεραπεία	60
6.1.1.11 Ιοντοφόριση	61
6.1.1.12 LPG- Endermologi.....	63
6.1.1.13 Ραδιοσυχνότητες RF	64
6.1.2 Ειδικές μέθοδοι:	65
6.1.2 .1 Θαλασσοθεραπεία	65
6.1.3 Φυσικές (εναλλακτικές) μέθοδοι αποκατάστασης της κυτταρίτιδας	67
6.1.3.1 Βοτανοθεραπεία	67
6.1.3.2 Αρωματοθεραπεία.....	68
6.1.3.3 Ρεφλεξολογία.....	70
6.1.3.4 Χρωματοθεραπεία	71
6.1.3.5 Σιάτσου	73
6.1.3.6 Ρέικι	73
6.1.4 Συμπληρωματικές-Υποστηρικτικοί Μέθοδοι:	74
6.1.4.1 Μουσικοθεραπεία	74
6.1.4.2 Μουσικοθεραπεία και αισθητική.....	74

6.1.5 Μέθοδος Αποκατάστασης Κυτταρίτιδας μέσα από το πρίσμα της Επιστήμης Φυσικής Ιατρικής της Ομοιοπαθητικής.....	77
6.1.5.1 Ομοιοπαθητική	77
6.1.5.2 Βελονισμός	78
6.1.5.3 Σοκολατοθεραπεία	79
6.2 Ουσίες κατά της κυτταρίτιδας.....	81
6.2.1 Καφεΐνη	81
6.2.2 Αμινοφυλλίνη	81
6.2.3 Ενώσεις πυριτίου.....	81
6.2.4 Θειομυκάζη, ισομυκάζη	81
6.2.5 Θυροειδικά παράγωγα.....	81
6.2.6 Φύκια.....	82
6.2.7 Κισσός	82
6.3 Ιατρικές μέθοδοι αποκατάστασης της κυτταρίτιδας.....	82
6.3.1. Διηθήσεις - Μεσοθεραπεία.....	84
6.3.2. Μεσοθεραπεία με ενέσεις καφεΐνης	85
6.3.3 Σκληροθεραπεία	85
6.3.4 Οξυγονοθεραπεία-οζονοθεραπεία	86
6.3.5 Λιποαναρρόφηση.....	86
6.3.6 Λιποαναρρόφηση με λέιζερ (Laser):	88
6.3.7 Ηλεκτρολιποδιάλυση.....	89
6.4 Φαρμακευτικές μέθοδοι	89
6.5 Διατροφή.....	89
6.6 Άσκηση.....	90

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

7. 1 Σπιτικές συνταγές	91
7.1.1 Μάσκα με έλαια από εσπεριδοειδή	91
7.1.2 Sra στη μπανιέρα σας με κισσό	91
7.1.3 Μάσκα με καφέ	92
7.1.4 Μάσκα με λεμόνι και μέλι	92
7.1.5 Πήλινγκ με ελαιόλαδο	92
7.1.6 Λάδι για μασάζ κατά της κυτταρίτιδας	92
7.1.7 Κρέμα καταπολέμησης της κυτταρίτιδας	93
7.1.8 Scrub με καφέ και κανέλα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας	93
7.1.9 Ένα scrub σώματος κατά της κυτταρίτιδας με καφέ	93
7.1.10 Μια λοσιόν κατά της κυτταρίτιδας με αιθέρια έλαια	93
7.1.11 Μια φρουτώδης όξινη κρέμα για κυτταρίτιδα	94
7.1.12 Λοσιόν κατά της κυτταρίτιδας με αιθέρια έλαια	94
7.1.13 Όξινη κρέμα κατά της κυτταρίτιδας	94
7.2 Χυμοί	94
7.2.1 Smoothie	94
7.2.2 Ο πράσινος χυμός με τις λίγες θερμίδες	94
7.2.3 Ο χυμός που καίει λίπος	94
7.2.4 Ο χυμός που αδυνατίζει	95
7.2.5 Ο αντιοξειδωτικός χυμός	95

ΕΠΙΛΟΓΟΣ	96
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	97
ΠΗΓΕΣ.....	97

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή έγινε με σκοπό να μπορέσω να εμπλουτίσω τις γνώσεις μου πάνω στο αντικείμενο της σχολής μου, επέλεξα να ασχοληθώ με το συγκεκριμένο αντικείμενο γιατί θεωρώ ότι είναι σημαντικό να υπάρχουν γνώσεις για την κυτταρίτιδα και την αντιμετώπισή της καθώς είναι ένα θέμα που αφορά όλες τις γυναίκες. Για την εύρεση των πληροφοριών της πτυχιακής εργασίας χρησιμοποίησα πηγές από περιοδικά, βιβλία, ιστοσελίδες και άρθρα.

Θεωρώ πρόπον να ευχαριστήσω όλους όσους με βοήθησαν με την συλλογή των πληροφοριών της πτυχιακής εργασίας μου και τη στήριξή τους σε όλο το διάστημα των σπουδών μου καθώς και την επόπτρια καθηγήτρια της πτυχιακής εργασίας Μαρία Χαρισούδη.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το σώμα είναι η εικόνα και το μέσο με το οποίο αντιλαμβάνεται ο άνθρωπος τον κόσμο και επικοινωνεί με αυτόν. Με την πάροδο του χρόνου αυτή η εικόνα αλλοιώνεται, κυρίαρχο ρόλο στην αντιμετώπιση και βελτίωση της αλλίωσης αυτής έρχεται να δώσει η αισθητική, που με την εξέλιξη της τεχνολογίας και τα νέα τεχνολογικά μέσα δίνει τη λύση σε προβλήματα που αφορούν κυρίως τις γυναίκες όπως είναι η εμφάνιση του φλοιού πορτοκαλιού γνωστό και ως κυτταρίδα.

Η κυτταρίδα οφείλεται σε διάφορους παράγοντες και διακρίνεται σε γενικευμένη και εντοπισμένη ανάλογα με την περιοχή στην οποία εντοπίζεται.

Η καταπολέμισή της συνδιάζει την άσκηση, τις σωστές διατροφικές συνηθειές, τη μείωση του στρες, την αύξηση της λήψης του νερού καθώς και η αιθητική αντιμετώπιση και η ιατρικές επεμβάσεις.

ABSTRACT

The body is the image and the means by which man perceives the world and communicates with him. Over time this picture altered dominant role in addressing and improving tempering that comes in the aesthetics, that the evolution of technology and new technological means gives the solution to problems that mainly affects women such as the emergence of orange peel known as cellulite. Cellulite due to various factors and divided into generalized and localized depending on the area in which localized. The fight of combining exercise, proper eating normal, the reduce stress increase of ingestion of water and aesthetic treatment and medical interventions.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πρόκειται για την ανώμαλη συσσώρευση λίπους και την κατακράτηση υγρών ανάμεσα στο δέρμα και την αμέσως από κάτω στοιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας συνδετικό ιστό. Εξαιτίας της κακής τοπικής αιμάτωσης, τα λιποκύτταρα εκείνης της περιοχής δεν τρέφονται καλά και συνεπώς ο οργανισμός, αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει να αποθηκευτεί σε εκείνα τα λιποκύτταρα που το έχουν περισσότερη ανάγκη για να τραφούν.

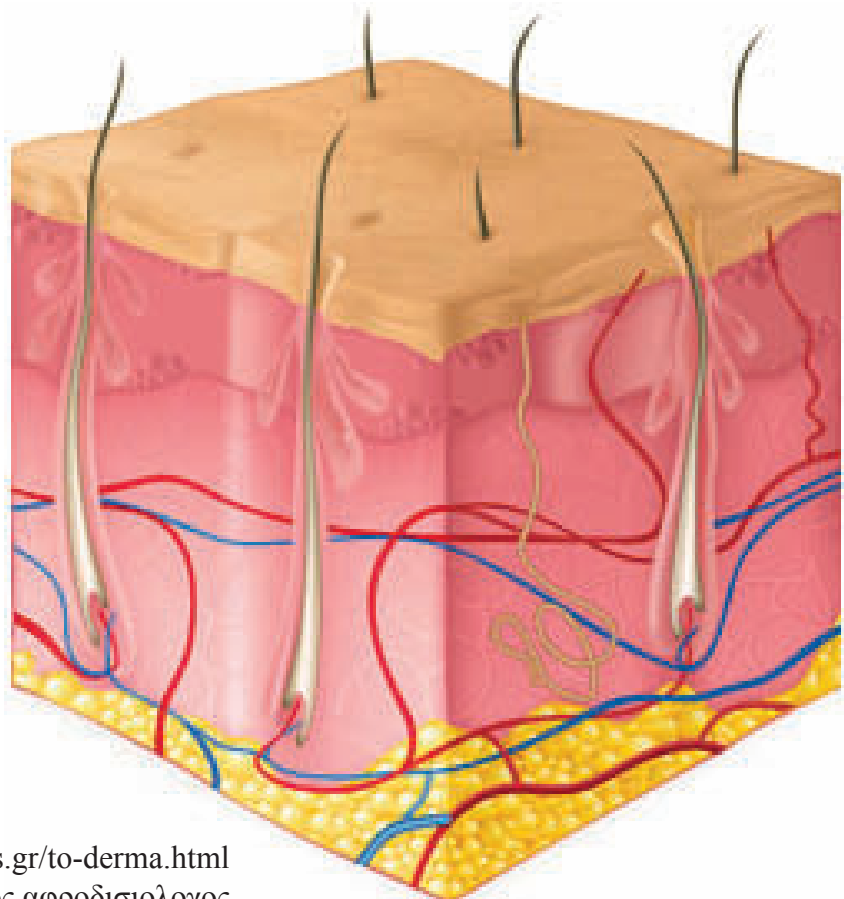
Η ανομοιογενής εναπόθεση λίπους, νερού και τοξινών οδηγεί σε αύξηση του όγκου των συγκεκριμένων λιποκυττάρων. Έτσι δημιουργείται κακή αιματική κυκλοφορία και μείωση της οξυγόνωσης του ιστού με αποτέλεσμα το δέρμα να χάνει την ελαστικότητά του και να γίνεται ινώδες και τραχύ. Σταδικά το δέρμα αποκτά την αντιαισθητική όψη της "φλούδας πορτοκαλιού". Σημεία που εμφανίζονται: Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε σημείο του σώματος, εκτός από τις παλάμες, τα πέλματα και το κεφάλι. Τα σημεία του σώματος που κάνει πιο συχνά την εμφάνισή της είναι οι γλουτοί, η κοιλιά, οι μηροί, τόσο στην εξωτερική όσο και στην εσωτερική τους επιφάνεια, τα γόνατα και τα μπράτσα. Μπορούμε να πούμε πως η κυτταρίτιδα εμφανίζεται σε τέσσερα στάδια, ανάλογα την έκταση και την ένταση του προβλήματος, όπου ξεκινάει με το να είναι ορατή μόνο υπό πίεση του δέρματος και φτάνει στο να είναι εμφανής η πρόπτωση του δέρματος, χωρίς πίεση αυτού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Υποδόριος ιστός

Ο υποδόριος ιστός είναι ένας χαλαρός συνδετικός ιστός, ο οποίος βρίσκεται αμέσως κάτω από το δέρμα σε ολόκληρη την επιφάνεια του σώματος. Το πάχος του ποικίλλει ανάλογα με την ανατομική περιοχή, το σωματικό βάρος, το φύλο και τη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων· βρίσκεται, γενικά, σε μεγάλη ποσότητα στους γλουτούς, στην κοιλιά και στο στήθος, περισσότερο στη γυναίκα παρά στον άντρα. Στον υποδόριο ιστό υπάρχουν πολυάριθμα λιποκύτταρα συναθροισμένα σε λοβία που χωρίζονται μεταξύ τους από δέσμες συνδετικού ιστού, οι οποίες σχηματίζουν ένα είδος δικτύου· οι δέσμες αυτές προσφύονται προς την επιφάνεια στη βαθύτερη στιβάδα του δέρματος και προς το εσωτερικό στις μυϊκές περιτονίες. Στον υποδόριο ιστό περιέχονται αδένες, αγγεία, νεύρα και μύες, τόσο λείοι όσο και ραβδωτοί. Ανώμαλη κατανομή του υ. μπορεί να προέλθει από υπερβολική συσσώρευση λίπους σε περιοχές

όπου ήδη αφθονεί ή από πραγματικές λιπώδεις δυσμορφίες. Οι αλλοιώσεις αυτές είναι συχνές σε πολλά ενδοκρινή νοσήματα, όπως στη νόσο του Κούσινγκ, στη λιπογεννητική δυστροφία κ.ά. διαποτίζεται ευκολότατα και πολύ γρήγορα από υγρά και γι' αυτό στα οιδήματα είναι τόσο φανερή η αύξηση του όγκου του. Στον μπορεί να δημιουργηθούν όγκοι, είτε από αυτό τον ίδιο είτε από ιστούς οργάνων που περιέχονται σε αυτόν αποτελεί και μια οδό χορήγησης φαρμάκων που χρησιμοποιείται συχνά (υποδόριες ενέσεις, όπως σε εμβολιασμούς, χορήγηση ινσουλίνης). (ΔΟΜΗΤετάρτη, 07 Μάρτιος 2012, Written by http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=comk2&view=item&id=55943:yodorios_istos)



<http://www.valerioskasimatis.gr/to-derma.html>
βαλεριος κασιματης,δερματολογος αφροδισιολογος

1.2 Λειτουργίες υποδόριου λιπώδους ιστού

Οι κυριότερες λειτουργίες του υποδορίου λιπώδους ιστού:

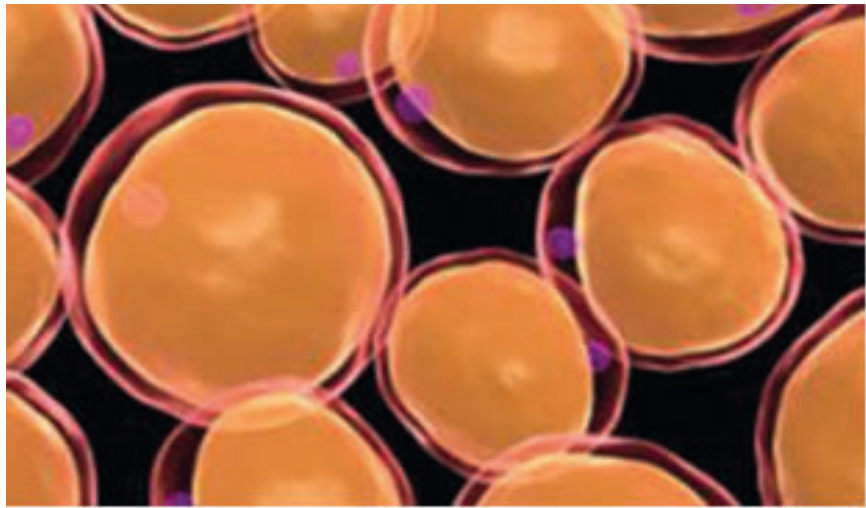
1. Η θερμομόνωση του ανθρώπινου οργανισμού. Πρόκειται για αποθήκευση καυσίμου, υψηλού ενεργειακού περιεχομένου, σε ιστό χαμηλού βάρους.
 2. Η παροχή ενέργειας σε παρατεταμένες συνθήκες μειωμένης πρόσληψης τροφής.
 3. Η απορρόφηση των κραδασμών του εξωτερικού περιβάλλοντος.
 4. Η μηχανική διευκόλυνση των κινήσεων του δέρματος επί των υπο-κειμένων ιστών (σχεδόν καταργείται στη συστηματική σκληροδερμία)
- Μάρκος Α. Αϊβαλιώτης Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος, Υποδόριος λιπώδης ιστός Ανατομία - Μεταβολισμός - Άσκηση – Δίαιτα σελ 84

1.3 Κατάταξη λιπώδους ιστού

Το 15 -20% του σωματικού βάρους του ενήλικα άνδρα και το 20-25% της ενήλικης γυναίκας αποτελούνται από λίπος. Δύο είναι οι τύποι του λιπώδους ιστού: ο λευκός και ο φαιός.

Μάρκος Α. Αϊβαλιώτης Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος, Υποδόριος λιπώδης ιστός Ανατομία - Μεταβολισμός - Άσκηση – Δίαιτα σελ 84-85

Αθανασιος χρηστοπουλος
πλαστικός χειρουργος



1.4 Ανατομία- Ιστολογία

Ο λιπώδης ιστός καταλαμβάνει το χώρο μεταξύ του δικτυωτού χορίου και της μυϊκής περιτονίας. Εμφανίζεται με τη μορφή λοβίων από συναθροίσεις λιποκυττάρων. Ανάμεσα στα λόβια υπάρχουν διαφραγμάτια από λιπώδη ιστό, αιμοφόρα αγγεία, λεμφικά αγγεία και νευρικές ίνες του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Ανάμεσα στα λιποκύτταρα βρίσκονται χαλαρός συνδετικός ιστός, μαστοκύτταρα, μικρά αγγεία και νεύρα. Ωστόσο, μόνο τα αγγεία των διαφραγματίων επικοινωνούν με τα αγγεία του δικτυωτού χορίου.

Μάρκος Α. Αϊβαλιώτης Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος Υποδόριος λιπώδης ιστός Ανατομία - Μεταβολισμός - Άσκηση – Δίαιτα σελ 85

1.5 Λιποκύτταρο - Ιστογένεση

Τα λιποκύτταρα είναι μεσεγχυματικής προέλευσης. Παρουσιάζουν ιστογενετική συγγένεια, αλλά όχι ταύτιση, με τους ινοβλάστες. Ακολουθούν δική τους οδό εξέλιξης (ωρίμανσης), διερχόμενη μέσω του σταδίου των προλιποκυττάρων.

Στα τελευταία στάδια της ωρίμανσής τους συμβαίνει εκτεταμένη συνένωση και διόγκωση λιποσταγόνων στο κυτταρόπλασμα.

Το αποτέλεσμα είναι η συμπίεση και παρεκτόπιση του λοιπού κυτταροπλάσματος αλλά και του

πυρήνα, δακτυλιοειδώς προς την περιφέρεια του κυττάρου. Τελικά, το 95% του όγκου του ωρίμου λιποκυττάρου αποτελείται από λίπος.

(ΜΑΡΚΟΣ Α. ΑΪΒΑΛΙΩΤΗΣ Δερματολόγος Αφροδισιολόγος Υποδόριος λιπώδης ιστός Ανατομία - Μεταβολισμός - Άσκηση - Δίαιτα σελ 84

1.6 Λειτουργίες του λιποκυττάρου

Οι λειτουργίες του λιποκυττάρου είναι να προσλαμβάνει συστατικά για τη σύνθεση λίπους (τριγλυκεριδίων). Υπάρχουν τρία είδη προσλαμβανόμενων πρώτων υλών:

1. Τα χυλομικρά της κυκλοφορίας, όπως αυτά προκύπτουν από την απορρόφηση, διάσπαση και επανασύνθεση των τριγλυκεριδίων στο επίπεδο του λαχνωτού επιθηλίου του λεπτού εντέρου. Για να συμβούν αυτά, είναι απαραίτητη η δράση της λιποπρωτεϊνικής λιπάσης, η οποία διασπά τα χυλομικρά σε γλυκερόλη και λιπαρά οξέα, δηλαδή σε δομικά συστατικά που προσλαμβάνει το λιποκύτταρο.

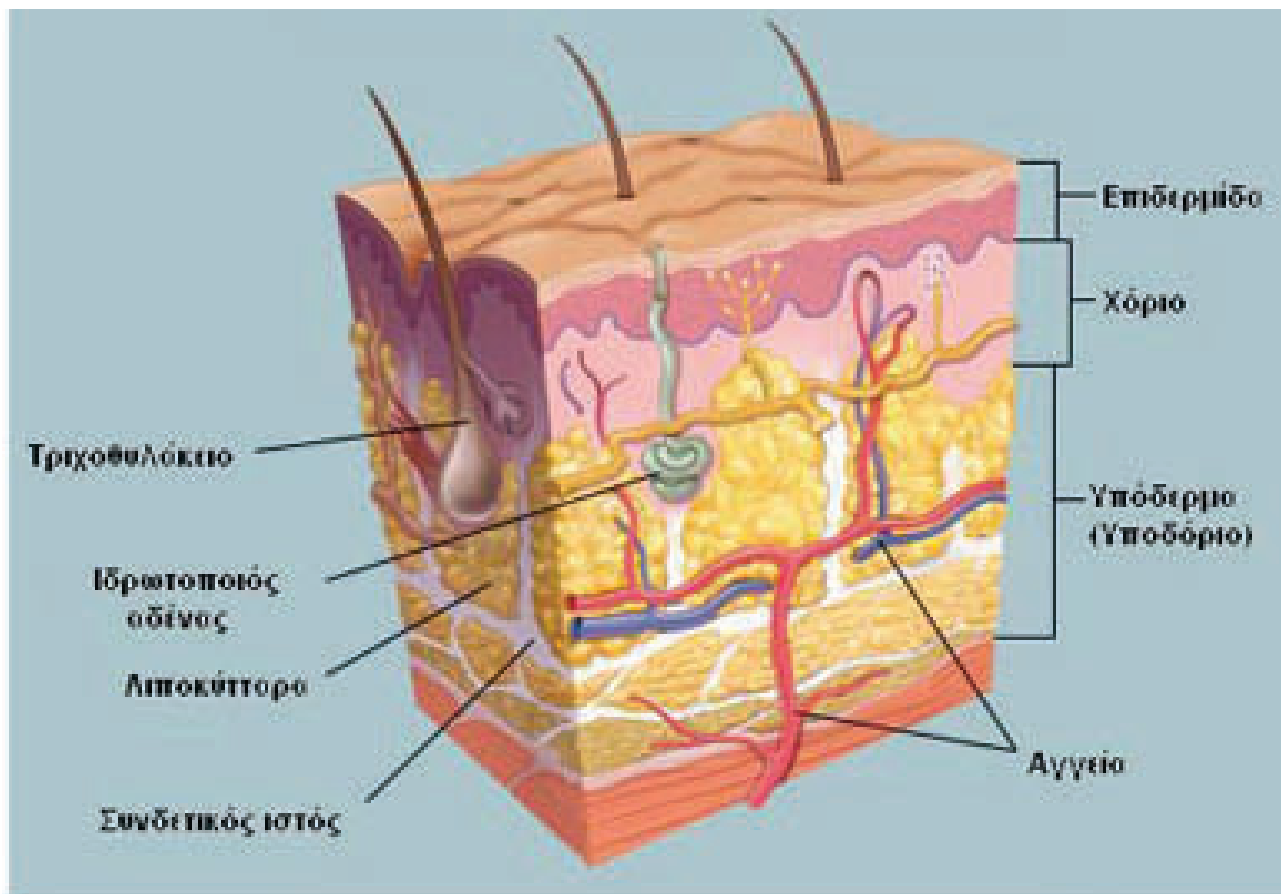
2. Η γλυκόζη, που προκύπτει από τη διάσπαση των υδατανθράκων της τροφής.

3. Τα αμινοξέα, που προκύπτουν από τη διάσπαση των πρωτεϊνών της τροφής.

Μάρκος Α. ΑΪβαλιώτης Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος Υποδόριος λιπώδης ιστός Ανατομία - Μεταβολισμός - Άσκηση - Δίαιτα σελ 85

1.7 Κατανομή υποδόριου λιπώδους ιστού

Κατά τη μέση ηλικία συμβαίνει αύξηση της ποσότητας του υποδόριου λίπους, με εντονότερη εναπόθεση στην κοιλιακή χώρα και, γενικά, στην περιοχή γύρω από τη «μέση». Αυτό αφορά εξίσου άνδρες και γυναίκες. Επιπλέον, στις γυναίκες σημειώνεται αύξηση της εναπόθεσης στους μαστούς, τους μηρούς και τους γλουτούς. Προ της εμμηνόπαυσης (ή και μετά απ' αυτήν σε



γυναίκες που λαμβάνουν ορμόνες υποκατάστασης) παρατηρείται αύξηση της δράσης της λιποπρωτεϊνικής λιπάσης και του μεγέθους των λιποκυττάρων στους μηρούς.

Επίσης, παρατηρείται αύξηση της λιπόλυσης στην κοιλιακή χώρα και τους μαστούς. Με την εμμηνόπαυση αίρονται σταδιακά οι κατά περιοχή διαφορές έντασης δράσης της λιποπρωτεϊνικής λιπάσης. Το ίδιο, βέβαια, ισχύει και για την ένταση της λιπολυτικής δραστηριότητας. Γενικά, συμβαίνει μια «κεντρομόλος» μεταβολή της κατανομής λίπους προϋούσης της ηλικίας, τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες. Σημαντικός είναι πάντα ο ρόλος των λιπολυτικών ορμονών, δηλαδή της επινεφρίνης, της νορεπινεφρίνης και των ορμονών του φύλου. Ειδικά τα οιστρογόνα –είτε τα ενδογενή είτε τα λαμβανόμενα ως ορμόνες υποκατάστασης– έχουν πιθανώς και μια επιπλέον ανορεξιογόνο δράση.

Μάρκος Α. Αίβαλιώτης Δερματολόγος – Αφροδισιολόγος Υποδόριος λιπώδης ιστός Ανατομία - Μεταβολισμός - Άσκηση – Δίαιτα σελ 86

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

2.Ορισμοί της κυτταρίτιδας -Ορολογία

Σύμφωνα απόψεις είναι υπολειτουργία της ορμονικής, φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης με αποτέλεσμα την κατακράτηση υγρών και άχρηστων προϊόντων στο μεσοκυττάριο χώρο ή διαταραχή του συνδετικού ιστού και ανεπαρκής μεταβολισμός των συστατικών της θεμέλιας ουσίας και ειδικά του νερού λόγω διαταραχής του μηχανισμού πολυμερισμού και αποπολυμερισμού των πολυσακχαριτών.

Η κατάληξη όμως του όρου «ίτις» σημαίνει φλεγμονή του οργάνου στο οποίο αναφέρεται. Η επιστημονική ιατρική κοινότητα σήμερα διχάζεται όσον αφορά την επαναξιολόγηση και οριοθέτηση του φαινομένου της κυτταρίτιδας.

Μια ομάδα επιστημόνων επισημαίνει μετά από μακροχρόνιες επίμονες έρευνες ότι:

-η κυτταρίτιδα παρουσιάζει τυπικές δερματικές αλλοιώσεις που δεν μοιάζουν με καμιά άλλη αρρώστια

-σε προχωρημένο στάδιο προκαλεί πόνους

-περιορίζει τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος και δημιουργεί σε πολλές περιπτώσεις γυναικών ψυχολογικά προβλήματα γεγονότα που την καθιστούν αυτόματα ως ασθένεια όπως (ονομάζει κάθε διαταραχή) από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

Άλλη ομάδα επιστημόνων υποστηρίζει ότι η κυτταρίτιδα δεν είναι ασθένεια αλλά ιδιότητα του γυναικείου φύλου, φυσιολογική, η οποία καθορίζεται από τις ορμόνες του φύλου και από τη δομή του δέρματος του γυναικείου φύλου.

Ύστερα από έρευνες διαπιστώθηκε σχέση μεταξύ του υποδέρματος ορμονών του φύλου καθώς και μεταξύ δερματικών αλλοιώσεων και ηλικίας και τέλος βασικές διαφορές στη δομή του δέρματος και του υποδορίου ιστού στον άνδρα και στη γυναίκα. Αν και πολλές φορές η κυτταρίτιδα συμβαδίζει με την παχυσαρκία, πάντα όμως πρέπει να διαχωρίζεται η μια από την άλλη. Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται και σε ισχνά άτομα και σε άτομα που έχουν παχυσαρκία. Στις περιπτώσεις που συνυπάρχουν δεν θα μπορούσε ποτέ η κυτταρίτιδα να υποχωρήσει με την ίδια θεραπευτική αγωγή (δίαιτα, μασάζ, γυμναστική) που υποχωρεί η παχυσαρκία. Η κυτταρίτιδα για να υποχωρήσει χρειάζεται μια εντελώς δική της αγωγή που δεν έχει καμία σχέση και ομοιότητα με την αγωγή για καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Αυτό συμβαίνει γιατί η όλη λειτουργία των συστατικών του συνδετικού ιστού κυττάρων, ινών, θεμελίου ουσίας κατευθύνεται από το ίδιο σύστημα αδένων, ορμονών και ενζύμων με άξονα τους αδένες του γεννητικού συστήματος.

Υπάρχουν και άλλοι ορισμοί για την κυτταρίτιδα, μεταξύ αυτών αναφέρονται οι εξής:

Α) Κατά τον γιατρό: le corou de tromelin κυτταρίτιδα είναι μια παθολογική κατάσταση των δερματικών ιστών, που χαρακτηρίζονται κλινικά, από μια οίδηματώδη διήθηση, που έχει ανώμαλη υφή, η οποία οφείλεται σε δύο αίτια. Αφ' ενός σ' ένα οίδημα που εισβάλλει στα μεσοδιαστήματα του συνδετικού ιστού και αφ' ετέρου σε μια συρίκνωση των ιστών του λιπώδους κυττάρου και των λεμφικών αγγείων.

Β) Κατά τον γιατρό Ker Morgant, η κυτταρίτιδα ή καλύτερα κυτταρική διήθηση, δεν είναι παρά η δερματική μετάφραση του εντοπισμού του οργανικού οιδήματος που φιξάρεται περισσότερο απ' όσο πρέπει μέσα στο δερματικό σύστημα.

Γ) Κατά τον γιατρό Θωμά Σουγιάγκα, Εάν η παχυσαρκία είναι διαταραχή της λειτουργίας του λιπώδους ιστού η κυτταρίτιδα είναι διαταραχή του συνδετικού ιστού και κακός μεταβολισμός των συστατικών της θεμελίου ουσίας και ιδικά του νερού, λόγω διαταραχής του μηχανισμού πολυμερισμού και αποπολυμερισμού πολυσακχαριτών.

Δ) Σύμφωνα με άλλους γιατρούς κυτταρίτιδα είναι η υπολειτουργία της ορμονικής φλεβικής και λεμφικής αποχέτευσης με αποτέλεσμα την κατακράτηση υγρών και άχρηστων προϊόντων στο μεσοκυττάριο χώρο.
(Αρχοντάκης Σταύρος)

2.1 Δημιουργία κυτταρίτιδας

Η γλυκόζη (το βασικό προϊόν όλων των υδατανθράκων) μαζί με τη δυσλειτουργία της μικροκυκλοφορίας στο δέρμα παίζουν κυρίαρχο ρόλο τόσο στη δημιουργία όσο και στην εξέλιξη της κυτταρίτιδας.

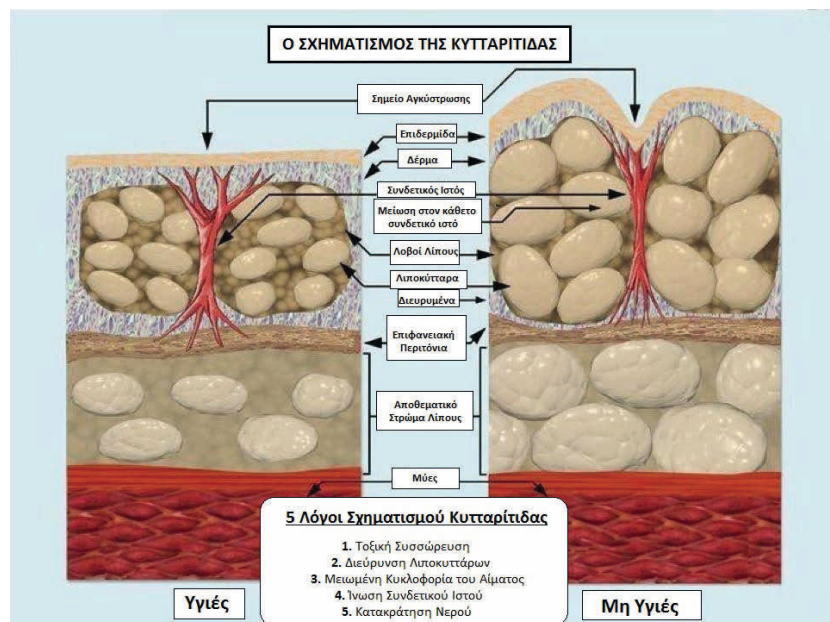
Ας τα δούμε πιο αναλυτικά:

- Η γλυκόζη διεισδύει στα λιποκύτταρα (γλουτούς, μηρούς, κοιλιά κ.α ζώνες πλούσιες σε αριθμό λιποκυττάρων) και συνδέεται με τα ελαφρά λιπαρά οξέα, δημιουργώντας τριγλυκερίδια. Τα τριγλυκερίδια αυτά αποθηκεύονται σαν λίπος μέσα στα λιποκύτταρα και σιγά-σιγά τα διογκώνουν (λιπογένεση) και τα μετατρέπουν σε «ενεργά» λιποκύτταρα.

- Η γλυκόζη τώρα, που δεν μπόρεσε να διεισδύσει στα λιποκύτταρα ενώνεται με τις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης (πλούσιες στον υποδόριο ιστό), αντικαθιστώντας αυτές σκληρές και άκαμπτες και προκαλώντας έτσι δομική ακαμψία σε όλο τον υποδόριο ιστό της πάσχουσας περιοχής.

- Η γλυκόζη εισχωρεί στο λιποκύτταρο δια μέσου ειδικών υποδοχέων και μεταφορέων, που βρίσκονται στη μεμβράνη του λιποκύτταρου. Καθώς όμως το λιποκύτταρο εγκλωβίζει όλο και περισσότερα λίπη, αυτοί οι υποδοχείς πολλαπλασιάζονται ευνοώντας όλο και περισσότερο την είσοδο της γλυκόζης μέσα σε αυτό, με αποτέλεσμα την αύξηση της λιπογένεσης και την περαιτέρω διογκωση του.

Τα διογκωμένα πλέον λιποκύτταρα και οι άκαμπτες ίνες κολλαγόνου προκαλούν όχι μόνο αλλαγή της δομικής αρχιτεκτονικής του δέρματος αλλά και σοβαρές επιπτώσεις στην αγγειακή κυκλοφορία. Μειώνεται έτσι τόσο η οξυγόνωση και η μεταφορά θρεπτικών ουσιών από τα αρτηριακά αγγεία, όσο και παροχέτευση των άχρηστων υλικών από τα φλεβικά και λεμφικά αγγεία, δημιουργώντας άλλα και εξελίσσοντας την κυτταρίτιδα.



kyttaritida_ <http://www.dynamikhgynaika.gr/2013/06/kyttaritida.html>

Στην δημιουργία της κυτταρίτιδας μπορούμε να διαχωρίσουμε 4 στάδια:
 στάδιο 1: τα λιποκύτταρα αυξάνουν σε όγκο και παρουσιάζουν μια ελαφριά δυσμορφία.
 στάδιο 2: αρχίζουν να σχηματίζονται ίνες κολλαγόνου, οι οποίες περιτυλίγουν της ήδη σχηματισμένες μάζες των λιποκυττάρων.
 στάδιο 3: σχηματισμός μικροοζιδίων που περιέχουν 50-100 πολυγωνικά κύτταρα λίπους κλεισμένα σε θήκες από ίνες κολλαγόνου.
 στάδιο 4: παρουσιάζεται μια τάση συνένωσης των παραπάνω οζιδίων μεταξύ τους και δημιουργία ακόμη μεγαλύτερων οζιδίων, τα οποία μέσα σε ένα χρονικό διάστημα μπορούν να γίνουν τόσο μεγάλα ώστε να ψηλαφώνται με τα δάχτυλα.
<http://www.beautyview.gr/index.php/fitness/item> σελ 10

2.2 Αιτιολογία και Παθογένεια

Η κυτταρίτιδα είναι πολυπαραγοντική ,μπορεί να ξεκινά από μία ή δύο αιτίες και να φθάνει 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.

Συνδεδετικός ιστός – Κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου

Η διαμόρφωση της κυτταρίτιδας στον συνδεδετικό ιστό και κυρίως στον υποδόριο οφείλεται στη 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 λειτουργούν σωστά χρειάζονται αποτελεσματικό σύστημα μεταφοράς του αίματος και απομάκρυνσης των αποβλήτων τους.Αυτό φυσικά σημαίνει πλούσια παροχή αίματος για τη μεταφορά οξυγόνου και των θρεπτικών στοιχείων(που είναι απαραίτητα για το μεταβολισμό των ιστών),καλό φλεβικό σύστημα για την απομάκρυνση του πλεονάζοντος υγρού των ιστών.

Η δημιουργημένη από την κακή αιματική και λεμφική κυκλοφορία κυτταρίτιδα περιορίζει ακόμη περισσότερο την ελαστικότητα του συνδεδετικού ιστού και διαταράσσει τον κυτταρικό μεταβολισμό με αποτέλεσμα την επιπλέον επιδείνωσή της.Έτσι, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος ,επειδή η κυτταρίτιδαδυσκολεύει την αιματική και λεμφική κυκλοφορία και η συμφόρηση αυτή εντείνει ακόμη περισσότερο τη δημιουργία των κυτταρικών μετασχηματισμών.

Ο όγκος εντούτοις της κυτταρίτιδας σε μια περιοχή εξαρτάται από την ποσότητα του 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 συνδεδετικού 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

Αννα Σαββίδου (2007)

Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη 160-162

2.3 Ορμονικές επιδράσεις

Οι ορμόνες του φύλου (οιστρογόνα,προγεστερόνη,τεσσοστερόνη)σιευκολύνουν 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 δημιουργίατης κυτταρίτιδας.Προς το παρόν αυτό μπορεί να εξηγηθεί από τις αλλαγές στα σχετικά επίπεδα των οιστρογόνων,της προγεστερόνης,της LH(luteinising) και FSH(follicle-stimulating) ή πιο πιθανό από αλλαγή στη αυαισθησία του ιστού στις ορμόνες αυτές .

Για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας υπέφθυνες ,επίσης,θεωρούνται και οι πρμόνες του

θυρεοειδούς καθώς και ένζυμα(τα οποία βοηθούν τη διακίνηση του μεσοκυττάριου υγρού) μεταξύ των οποίων την πρώτη θέση έχει η υαλουρονιδάση.

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 ποσοτητα οιστρογόνων. (Άννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη σελ.162

2.4 Κληρονομικότητα

Η κληρονομικότητα όσον αφορά την προδιάθεση,όμως και όχι την κυτταρίτιδα. Αυτό αφορά κυρίως τον τρόπο ζωής που μαθαίνει κάποιος από τα παιδικά του χρόνια. Αν π.χ. ένα κορίτσι έχει μεγαλώσει με κακή διατροφή, ανεπαρκή άσκηση, νευρική και αγχώδη συμπεριφορά τότε σίγουρα θα κάνει κυτταρίτιδα.

Γράδου Θεοδώρα ,Παπαδογιώργου Σπυριδούλα ,Νοέμβριος 2000 Αγχος και κυτταρίτιδα,σελ6

2.5 Διατροφή

Με τη διατροφή εξασφαλίζουμε τη θρέψη και την αποβολή στα κύτταρα του οργανισμού. Αντλούν λοιπόν από το αίμα τα θρεπτικά συστατικά τα απαραίτητα για την ομαλή του λειτουργία και ύστερα να μπορούν να αποβάλουν όλα τα τοξικά αποθέματα χωρίς να τα αποθηκεύσουν στο περιβάλλον τους.

Η διατροφή πλούσια σε λίπη, άμυλο, ζάχαρη, οινόπνευμα, το κάπνισμα, κάποια φάρμακα (υπνωτικά, χάπια αδυνατίσματος, διουρητικά, καθαρτικά κ.α.) καθώς και τα ακανόνιστα γεύματα αποτελούν βασικές αιτίες της κυτταρίτιδας. Το κάπνισμα επιδεινώνει το αγγειακό σύστημα ενώ το αλκοόλ την υπατική λειτουργία και το μεταβολισμό. Η κακή διατροφή έχει σαν αποτέλεσμα μια αυτοδηλητηρίαση του οργανισμού με ηπατική ανεπάρκεια και χρόνια δυσκοιλιότητα. Οι τροφές που μπορούν να προσθέσουν τοξίνες στο αίμα είναι: οι επεξεργασμένες τροφές, οι κονσερβοποιημένες και τυποποιημένες, τα καρυκεύματα. Οι τροφές που διατηρούν το αίμα αποτοξινωμένο είναι: τα φρούτα και τα λαχανικά, το μέλι, οι ψητές πατάτες, τα γαλακτοκομικά και οι ξηροί καρποί. Αυτές βοηθούν στη διατήρηση της φυσικής αλκαλικότητας του αίματος. Γράδου Θεοδώρα ,Παπαδογιώργου Σπυριδούλα ,Νοέμβριος 2000 Αγχος και κυτταρίτιδα,σελ7



<http://www.rodopi-sa.gr/node/72>

2.6 Τα ρούχα

Τα πολύ στενά ρούχα και εσώρουχα εμποδίζουν την κυκλοφορία του αίματος και προκαλούν συσσώρευση των υγρών πάνω και κάτω από το σημείο επαφής και μακροχρόνια δημιουργούν χαλάρωση των μυών συμβάλλοντας στην δημιουργία κυτταρίτιδας.

Εύα Μακρή ,MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
<http://www.myself.gr/body-mind/>

2.7 Το δέρμα

Το χρώμα του δέρματος δεν ευθύνεται για την δημιουργία της κυτταρίτιδας, άλλα το σκούρο δέρμα μπορεί να την κάνει λιγότερο εμφανής από ένα ανοιχτόχρωμο δέρμα.

<http://www.kyttaritida.com/>

2.8 Αντισυλληπτικά Χάπια

Τα οιστρογόνα που εμπεριέχονται στα συγκεκριμένα χάπια, συμβάλλουν στην συσσώρευση λίπους ενώ η προγεστερόνη στην κατακράτηση υγρών.

Εύα Μακρή ,MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
[\(http://www.myself.gr/body-mind/\)](http://www.myself.gr/body-mind/)

2.9 Ορμονοθεραπείες & Θεραπείες Γονιμότητας

Οποιαδήποτε ανωμαλία της εμμήνου ρύσεως λόγω των ορμονικών διαταραχών μπορούν να προκαλέσουν κυτταρίτιδα εξαιτίας της κατακράτησης υγρού από τον οργανισμό, όπως επίσης και η χορήγηση ορμονών στην εμμηνόπαυση. Επιπλέον, σε θεραπείες γονιμότητας, οι ορμόνες που χρησιμοποιούνται για την διέγερση των ωοθηκών, αυξάνουν την ευαισθησία των ιστών στα οιστρογόνα και συνεπώς την εναπόθεση λίπους και κυτταρίτιδας.

Εύα Μακρή ,MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
[\(http://www.myself.gr/body-mind/\)](http://www.myself.gr/body-mind/)

2.10 Εγκυμοσύνη

Οι ορμονικές αλλαγές, η αύξηση του βάρους της γυναίκας, η δυσκοιλιότητα και η κακή κυκλοφορία τόσο στο φλεβικό όσο και στο λεμφικό σύστημα ευνοούν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας η οποία όμως υποχωρεί μετά τον τοκετό και την αποκατάσταση του βάρους της γυναίκας.

Εύα Μακρή ,MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
[\(http://www.myself.gr/body-mind/\)](http://www.myself.gr/body-mind/)

2.11 Φύλο

Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες, παρά στους άνδρες, και τα αίτια είναι ορμονικά. Σύμφωνα με μελέτες, οι ορμόνες του θυρεοειδούς και των ωοθηκών, ευθύνονται για την εμφάνιση κυτταρίτιδας στις γυναίκες, ενώ για τους άντρες, υπεύθυνες είναι οι ορμόνες του θυρεοειδούς και των όρχεων. Επίσης, σημαντικό ρόλο για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας παίζει ο συνδετικός ιστός. Στους άντρες, οι ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης διατάσσονται χιαστί και συνθλίβουν τα λιπώδη κύτταρα μην αφήνοντας έτσι περιθώρια για κυτταρίτιδα, ενώ στις γυναίκες είναι κάθετες, με μικρό πάχος και έχουν αρκετή απόσταση μεταξύ τους.

Εύα Μακρή ,MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
<http://www.myself.gr/body-mind/> Σύμφωνα με την άποψη πολλών επιστημόνων η κυτταρίτιδα εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες παρά στους άνδρες και η αιτία είναι ορμονική. Η κυτταρίτιδα πλήττει περισσότερο γυναίκες αφού 1/3 εμφανίζει κυτταρίτιδα, ενώ το ποσοστό των ανδρών ανέρχεται στο 1/100. Άννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη σελ. 163

2.12 Δυσκοιλιότητα

Η καθυστέρηση διέλευσης της τροφής από το γαστρεντερικό σωλήνα μπορεί να προκαλέσει επιβράδυνση της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης και έτσι να εμφανιστεί κυτταρίτιδα.

Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
<http://www.myself.gr/body-mind/>

2.13 Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Η βελτίωση της κυκλοφορίας, η μείωση του λιπώδους ιστού, αλλά και η αύξηση του μυϊκού ιστού επιτυγχάνεται μόνο μέσω της άσκησης. Η απουσία φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε κακή αιματική και λεμφική λειτουργία, αύξηση βάρους και λιπώδους ιστού και συνεπώς σε κυτταρίτιδα.

Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
<http://www.myself.gr/body-mind/>

2.14 Χάπια αδυνατίσματος –Διουρητικά

Τα διουρητικά μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση του περίσσιου υγρού από τον οργανισμό όταν αυτό είναι αποτέλεσμα καρδιακής ανεπάρκειας. Όταν η κατακράτηση υγρών οφείλεται σε διαταραχή του φλεβικού ή λεμφικού συστήματος, η χρήση διουρητικών αντενδείκνυται διότι διαταράσσουν την ισορροπία μεταξύ καλίου και νατρίου στον οργανισμό. Επίσης κάποια χάπια αδυνατίσματος περιέχουν μικρές ποσότητες διουρητικών, τα οποία μειώνουν τα αποθέματα του οργανισμού σε κάλιο.

Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
<http://www.myself.gr/body-mind/>

2.15 Επιλογή λανθασμένου τύπου – χειρισμού μάλαξης

Το λεμφικό μασάζ αποτελεί την πιο αποτελεσματική θεραπεία για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Όμως, θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο επιστήμονα αφού η μάλαξη που διενεργείται με λανθασμένο τρόπο η εφαρμόζεται σε λάθος περιοχές, μπορεί να αποδειχθεί τραυματική για τους επικειμένους ιστούς με αποτέλεσμα την επιβράδυνση ή η διακοπή της λεμφικής παροχέτευσης από τη συγκεκριμένη περιοχή. Θα πρέπει όμως να τονίσουμε πως το λεμφικό μασάζ αντενδείκνυται σε περιπτώσεις ανθρώπων με: άσθμα, θρομβοφλεβίτιδα, καρκίνος και όγκοι, εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα και καρδιακή ανεπάρκεια.

Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το MYSELF.GR, 09/04/2013
<http://www.myself.gr/body-mind/>

2.3 Παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα

Η κυτταρίτιδα μπορεί να θεωρηθεί πολυπαραγοντική. Πολλοί είναι εκείνοι που πιστεύουν ότι οφείλεται σε ενδογενείς παράγοντες όπως ορμονικούς, μεταβολικούς, νευρικούς, ενζυματικούς και κυκλοφορικές δυσλειτουργίες. Άλλοι πάλι αποδίδουν την εμφάνισή της σε εξωγενείς παράγοντες όπως τραύματα, ορθοστασία, σύσφιξη ρουχισμού, καθιστική ζωή κ.ο.κ.

(<http://www.diaforetiko.gr/apo-ti-prokalite-i-kittaritida/>)

Για την εμφάνιση λοιπόν της κυτταρίτιδας έχει ενοχοποιηθεί ένα σύνολο παραγόντων ως προδιαθεσιακοί, οι οποίοι, δεν αποτελούν πάντα αναγκαία προϋπόθεση, αλλά ούτε και καθένας από μόνος του αρκεί για την εμφάνιση της.

Εύα Μακρή, Τρίτη, 09 Απριλίου 2013 <http://ifitnessbook.hesperiahotel.gr/diatrofi/itemlist/tag/beauty>

Συγκεκριμένα οι κυριότεροι από τους παράγοντες αυτούς είναι οι παρακάτω:

2.3.1 Καφεΐνη

Η καφεΐνη είναι παραγοντας διέγερσης του νευρικού συστήματος, αυξάνει την πνευματική αντίληψη και βοηθά στην αυτοσυγκέντρωση. Όμως σε μερικές περιπτώσεις αυξάνει το Βασικό Μεταβολισμό σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί αγγειοσυστολή με όλα τα γνωστά επεκόμενα καθώς και κυτταρίτιδα.

Αννα Σαββίδου, Θεσσαλονίκη 2007 Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, σελ 168

2.3.2 Ηλικία

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες εφόσον δημιουργούνται κατάλληλες προϋποθέσεις. Σε άτομα μεγάλης ηλικίας τα χρόνια αποτελούν έναν ακόμη επιβαρυντικό παράγοντα στην ήδη υπάρχουσα κυτταρίτιδα.

Αννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη σελ. 164

2.3.3 Φυλετικός παράγοντας

Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες, παρά στους άνδρες, και τα αίτια είναι ορμονικά. Σύμφωνα με μελέτες, οι ορμόνες του θυρεοειδούς και των ωοθηκών, ευθύνονται για την εμφάνιση κυτταρίτιδας στις γυναίκες, ενώ για τους άντρες, υπεύθυνες είναι οι ορμόνες του θυρεοειδούς και των όρχεων. Επίσης, σημαντικό ρόλο για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας παίζει ο συνδετικός ιστός. Στους άντρες, οι ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης διατάσσονται χιαστί και συνθλίβουν τα λιπώδη κύτταρα μην αφήνοντας έτσι περιθώρια για κυτταρίτιδα, ενώ στις γυναίκες είναι κάθετες, με μικρό πάχος και έχουν αρκετή απόσταση μεταξύ τους

Αννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη

2.3.4 Τρόπος ζωής.

Η κακή στάση του σώματος που έχει σαν αποτέλεσμα ανωμαλίες του σκελετού κυρίως αυχενική λόρδωση και θωρακική κύφωση επιβαρύνουν την κατάσταση και αυτό γιατί : έχουν σαν αποτέλεσμα την διατάραξη της βιοκινητικής αλυσίδας και τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος των περιοχών αυτών κυρίως διότι κάποιες μυϊκές ομάδες βρίσκονται μόνιμα σε σύσπαση και κάποιες άλλες μόνιμα σε διάταση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα κακή αναπνοή και κατά συνέπεια κακή αιμάτωση των ιστών, γεγονός που προδιαθέτουν τη δημιουργία κυτταρίτιδας.

Επίσης η έλλειψη άσκησης μπορεί να προκαλέσει ατονία των μυών που μαζί με κυκλοφορικά προβλήματα οδηγούν στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Γράδου Θεοδώρα , Παπαδογιώργου Σπυριδούλα , Νοέμβριος 2000 Άγχος και κυτταρίτιδα, σελ 8

2.3.5 Στρες

Παρατενόμενη κατάσταση στρες μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία κυτταρίτιδας ιδιαίτερα στην περιοχή της κοιλιάς, του αυχένα και του κάτω σώματος.

Η αδρεναλίνη εκκρίνεται κάτω από καταστάσεις φόβου, πανικού, άγχους και είναι φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, ο οποίος διεγείροντας κάποιους μηχανισμούς μπορεί να ξεπερνά τις παρουσιαζόμενες έκτακτες καταστάσεις προκαλώντας με αυτόν τον τρόπο και απώλεια βάρους.

Εν τούτοις όμως σε παρατενόμενο στρες για μεγάλη χρονική περίοδο, ο οργανισμός ενεργεί διαφορετικά και η έκκριση της αδρεναλίνης προκαλεί εναπόθεση λίπους και δημιουργία κυτταρίτιδας γιατί παράλληλα με την αποδιοργάνωση των ενεργειακών επιπέδων παρεμποδίζεται η πέψη και η απομάκρυνση των τοξινών και μεταβολικών προϊόντων.

Αννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη σελ. 166

2.3.6 Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας

Η βελτίωση της κυκλοφορίας, η μείωση του λιπώδους ιστού, αλλά και η αύξηση του μυϊκού ιστού επιτυγχάνεται μόνο μέσω της άσκησης. Η απουσία φυσικής δραστηριότητας οδηγεί σε κακή αιματική και λεμφική λειτουργία, αύξηση βάρους και λιπώδους ιστού και συνεπώς σε κυτταρίτιδα. Άννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη σελ. 166

2.3.7 Κακές διατροφικές συνήθειες

Μια διατροφή πλούσια σε «απλούς» υδατάνθρακες, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα, τηγανιτά, αναψυκτικά, καφεΐνη, αλκοόλ, «έτοιμα» φαγητά, τρόφιμα πλούσια σε νάτριο όπως πατατάκια, γαριδάκια, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και μειωμένη πρόσληψη φυτικών ινών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση σωματικού λίπους, κατακράτηση υγρών και κατ'επέκταση εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Άννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη σελ. 165

2.3.8 Ψηλά τακούνια

Επειδή τα ψηλά τακούνια συμβάλλουν στην κλίση της πυέλου προς τα εμπρός ή επιδεινώνουν την ήδη υπάρχουσα κλίση με όλα τα γνωστά επακόλουθα βοηθούν στη δημιουργία της κυτταρίτιδας. Η χρήση τους επίσης για πολλές συνεχόμενες ώρες προκαλεί τη συστολή του γαστροκνημίου μυός με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της φλεβικής και λεμφικής ροής στην περιοχή αυτή. Το ίδιο όμως αποτέλεσμα μπορεί να προκληθεί, όταν το άτομο συνηθίζει να κάθεται για πολλές ώρες με τα πόδια σταυρωμένα. Είναι, λοιπόν, πολύ εύκολο να δημιουργηθεί κυτταρίτιδα στην ευαίσθητη περιοχή και ευπαθή περιοχή των κάτω άκρων.

Λιάπη Άννα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013 «ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» σελ. 40-41

2.3.9 Κάπνισμα

Το κάπνισμα προκαλεί φθορά τόσο στη μικροκυκλοφορία όσο και στα μεγάλα αιματικά και λεμφικά αγγεία εξ αιτίας των παραγόμενων ελεύθερων ριζών και του χημικού αποτελέσματος της νικοτίνης, η οποία προκαλεί συστολή των μικρών αγγείων της κυκλοφορίας. Το αποτέλεσμα όλων αυτών είναι κακή θρέψη των ιστών, μειωμένη απαγωγή των προϊόντων μεταβολισμού και των υγρών των ιστών και δημιουργία ως εκ τούτου κυτταρίτιδας.

Λιάπη Άννα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013 «ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» σελ. 43

2.3.10 Αλκοόλ

Επηρεάζει η ροή του αίματος από τα αιμοφόρα αγγεία και προκαλείται κακή κυκλοφορία του αίματος και κακή μεταφορά θρεπτικών συστατικών. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την κατακράτηση υγρών, που είναι ένας από τους χειρότερους παράγοντες επιδείνωσης της κυτταρίτιδας.

Προτιμήστε να πίνετε ένα ποτήρι κρασί και να αποφεύγετε οπωσδήποτε την μπύρα και τα ποτά με μεγάλο βαθμό περιεκτικότητας σε οινόπνευμα, δηλαδή βότκα, ουίσκι κλπ

(<http://www.e-kyttaritida.gr/>)

Η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, δημιουργεί ελεύθερες ρίζες και αυξάνει το ποσοστό του σωματικού λίπους, αιτίες που επιδεινώνουν το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. (<http://www.myself.gr/body-mind/ygeia>, Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος) Το αλκοόλ είναι αγγειοδιασταλτικό και βελτιώνει την αιματική κυκλοφορία, ιδιαίτερα το κόκκινο κρασί. Σε κανονικές δόσεις είναι ευεργετικό για την κυκλοφορία και για την κυτταρίτιδα, σε μεγάλες όμως δόσεις εξ αιτίας της μεγάλης θερμιδικής του πυκνότητας αυξάνει το λίπος στον λιπώδη ιστό και φυσικά και την κυτταρίτιδα

Λιάπη Άννα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013 «ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ» σελ. 43

2.3.11 Στενά ρούχα

Κάποιοι ειδικοί ισχυρίζονται ότι τα κλασικά εσώρουχα, ιδίως τα πολύ στενά, βοηθάνε στην ανάπτυξη του προβλήματος της κυτταρίτιδας. Στην πραγματικότητα, πολλοί ειδικοί που ασχολούνται με θεραπείες καταπολέμησης της κυτταρίτιδας, όπως η μέθοδος της λιποαναρρόφησης, δεν δέχονται να αναλάβουν κάποια ασθενή αν δεν συμφωνήσει να σταματήσει να φοράει τέτοιου είδους εσώρουχα. Τα πολύ στενά ρούχα και εσώρουχα εμποδίζουν την κυκλοφορία του αίματος και προκαλούν συσσώρευση των υγρών πάνω και κάτω από το σημείο επαφής και μακροχρόνια δημιουργούν χαλάρωση των μυών συμβάλλοντας στην δημιουργία κυτταρίτιδας. Τα στενά ρούχα, οι ζώνες, τα εσώρουχα προκαλούν συσσώρευση των υγρών πάνω και κάτω από το σημείο επαφής και μακροχρόνια δημιουργούν χαλάρωση των παρακείμενων μυών που μαζί με την κακή κυκλοφορία μπορεί να δημιουργήσουν κυτταρίτιδα. Άννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία,κυτταριτιδα,μάλαξη σελ 168

2.3.12 Κακή στάση σώματος

Η κακή στάση σώματος είναι μια αρκετά συχνή αιτία δημιουργίας της κυτταρίτιδας, η οποία όμως παραβλέπεται. Συνήθως οι περιοχές που επιβαρύνονται με κυτταρίτιδα στην περίπτωση αυτή είναι κάτω άκρα και γλουτοί. Εάν η στάση του σώματος δεν είναι σωστή, η πύελος κλίνει συνήθως προς τα εμπρός δημιουργώντας στη σπονδυλική στήλη υπέρμετρη αύξηση του οσφυϊκού κυρτώματος δηλ. λόρδωση εξαιτίας της οποίας πιέζονται τα λεμφικά αγγεία και φλέβες με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της κυκλοφορίας τους. Στην παρεμπόδιση αυτή συμβάλει επίσης και η πτώση των κοιλιακών μυών που είναι αποτέλεσμα της κακής αυτής στάσης του σώματος. Άννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία,κυτταριτιδα,μάλαξη σελ 166-167

2.3.13 Έκθεση στον ήλιο

Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο, προκαλεί πρόωρη γήρανση εξ αιτίας της διαφοροποίησης του συνδετικού ιστού από την καταστρεπτική υπεριώδη ακτινοβολία. Άννα Σαββίδου (2007) Παχυσαρκία,κυτταριτιδα,μάλαξη σελ.169

2.3.14 Ελεύθερες ρίζες

Προκαλούν ως γνωστών, μεγάλη καταστροφή σε όλα τα όργανικά συστήματα επιταχύνοντας των εκφυλισμό των κυττάρων και το γήρας, έτσι αποτελούν παράγοντα που συνεισφέρει στη δημιουργία της κυτταρίτιδας. Παράγονται από την υπερβολική και ανεξέλεγκτη έκθεση στον ήλιο, από τα χημικά πρόσθετα των τροφών, από τη μόλυνση του περιβάλλοντος, από τη μειωμένη ποσότητα οξυγόνου του αέρα και από το κάπνισμα και το αλκόολ. (Άννα Σαββίδου, 2007 Παχυσαρκία,κυτταριτιδα,μάλαξη,σελ.169

2.3.15 Τροφική δυσανεξία

Τρόφιμα που δημιουργούν αλλεργίες σε άτομα με δυσανεξία σ' αυτά μπορεί να προκαλέσουν κατακράτηση υγρών και οδηγούν σε δημιουργία κυτταρίτιδας. Άννα Σαββίδου, 2007 Παχυσαρκία,κυτταριτιδα,μάλαξη σελ.166

2.3.16 Υποκατάστατα ζάχαρης

Ασπάρταμη, ζαχαρίνη, σορβιτόλη είναι μερικά από τα υποκατάστατα της ζάχαρης τα οποία σε ορισμένα άτομα προκαλούν κατακράτηση υγρών. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι, επειδή για τον μεταβολισμό τους δεν απαιτείται ινσουλίνη επομένως δεν ολοκληρώνει το έργο της. αλληλεπιδρά με άλλες ορμόνες και προκαλεί κατακράτηση υγρών. Άννα Σαββίδου, 2007 Παχυσαρκία,κυτταριτιδα,μάλαξη σελ.166

2.3.17 Κατάσταση υγείας

Αν η υγεία του ατόμου είναι επιβαρημένη με κάποιο πρόβλημα μπορεί πιθανόν να δημιουργηθεί κυτταρίτιδα. Λοιμώξεις, φλεγμονές και οποιαδήποτε ανωμαλία στις ωοθήκες και στα γυναικολογικά όργανα μπορεί να οδηγήσουν στην δημιουργία κυτταρίτιδας.

Η δυσκοιλιότητα μπορεί επίσης να δημιουργήσει κυτταρίτιδα καθώς 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. Εγχειρήσεις στα όργανα της πυέλου μπορεί να αποδιοργανώσουν το σύστημα της λεμφικής παροχέτευσης με αποτέλεσμα την εμφάνιση της κυτταρίτιδας.

Τέλος, πρήξιμο κοιλιάς, αέρια και μετεωρισμός μπορούν έμμεσα να επιδράσουν στην δημιουργία της κυτταρίτιδας στο κάτω μέρος του σώματος, εξαιτίας της πίεσης στα βουβωνικά λεμφογάγγλια και της παρεμπόδισης της λεμφικής και φλεβικής κυκλοφορίας.

2.3.18 Ορμονικοί παράγοντες

Η ορμονική δραστηριότητα ενοχοποιείται για την εμφάνιση της κυτταρίτιδας, όχι μόνο με την έννοια της παθολογικής κατάστασης (ορμονική δυσλειτουργία), αλλά και με την έννοια της φυσιολογικής λειτουργίας. Έτσι εξηγείται άλλωστε γιατί κάνει την εμφάνισή της με την έναρξη της εφηβείας. Επίσης παρατηρείται να συμπίπτει με τις τροποποιήσεις των ορμονών κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, της λοχείας, και της εμμηνόπαυσης
<http://women.gr.msn.com/fitness/>

2.3.19 Θεραπείες γονιμότητας

Οποιαδήποτε ανωμαλία της εμμήνου ρύσεως λόγω των ορμονικών διαταραχών μπορούν να προκαλέσουν κυτταρίτιδα εξαιτίας της κατακράτησης υγρού από τον οργανισμό, όπως επίσης και η χορήγηση ορμονών στην εμμηνόπαυση. Επιπλέον, σε θεραπείες γονιμότητας, οι ορμόνες που χρησιμοποιούνται για την διέγερση των ωοθηκών, αυξάνουν την ευαισθησία των ιστών στα οιστρογόνα και συνεπώς την εναπόθεση λίπους και κυτταρίτιδας.

. <http://www.faysbook.gr/site/> Γράφτηκε από ifitnessbook.com

2.3.20 Εγκυμοσύνη

Οι ορμονικές αλλαγές, η αύξηση του βάρους της γυναίκας, η δυσκοιλιότητα και η κακή κυκλοφορία τόσο στο φλεβικό όσο και στο λεμφικό σύστημα ευνοούν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας η οποία όμως υποχωρεί μετά τον τοκετό και την αποκατάσταση του βάρους της γυναίκας.
Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος. ΓΙΑ ΤΟ MYSELF.GR, 09/04/2013
<http://www.myself.gr/body-mind/>

2.3.21 Διαταραγμένη ροή αίματος

Η οποία έχει ως αποτέλεσμα την ελλιπή τροφοδοσία των λιποκυττάρων της περιοχής. Έτσι ο οργανισμός, αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει να αποθηκευτεί στα λιποκύτταρα εκείνα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη για να τραφούν. Η αφύσικη αυτή συσσώρευση λίπους οδηγεί τα συγκεκριμένα λιποκύτταρα να αυξάνουν σε όγκο, με αποτέλεσμα να συμπιέζουν τα αγγεία, να εμποδίζουν τις ανταλλαγές ουσιών και να επιδεινώνουν το πρόβλημα της μικροκυκλοφορίας
Θάνος Χρυσαιίδης, 08/10/2011 <http://www.mylady.gr/arthra/2011/06/kuttarida-oi-aities-tis-emfanisis-tis/>

2.3.22 Παχυσαρκία

Όταν το σώμα διατηρείται λεπτό, ο υποδόριος ιστός έχει μικρό πάχος και δεν ευνοεί την εγκατάσταση λιπιδίων μαζών.

<http://www.dietup.gr/galleries/84-galleries/3998-apo-ti-prokaleitai-h-kyttaritida.html?start=3>
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΤΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ, 20 ΙΟΥΝΙΟΣ 2011

2.3.23 Δυσκοιλιότητα

Ο μεγάλος όγκος των εντέρων συμπιέζει τα αγγεία που διοχετεύουν το αίμα από τα κάτω άκρα προς την κοιλιακή χώρα, με αποτέλεσμα να επιβαρύνεται το κυκλοφορικό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την κατακράτηση υγρών και τοξινών. Η καθυστέρηση διέλευσης της τροφής από το γαστρεντερικό σωλήνα μπορεί να προκαλέσει επιβράδυνση της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης και έτσι να εμφανιστεί κυτταρίτιδα.

.Σαράπη Κατερίνα Αισθητικός, 05.12. 2011 <http://women.gr.msn.com/fitness>

2.3.24 Φαρμακευτική αγωγή

Η λήψη κάποιων φαρμάκων όπως κορτιζόνης, αντισυλληπτικών και ορμονών βοηθούν στην κατακράτηση υγρών

Σαράπη Κατερίνα, Αισθητικός <http://www.nutrimed.gr/health> Τα οιστρογόνα που εμπεριέχονται στα συγκεκριμένα χάπια, συμβάλλουν στην συσσώρευση λίπους ενώ η προγεστερόνη στην κατακράτηση υγρών.

<http://ifitnessbook.hesperiahotel.gr/> Τρίτη, 09 Απριλίου 2013, Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος

2.3.25 Χάπια αδυνατίσματος – Διουρητικά

Τα διουρητικά μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση του περίσσιου υγρού από τον οργανισμό όταν αυτό είναι αποτέλεσμα καρδιακής ανεπάρκειας. Όταν η κατακράτηση υγρών οφείλεται σε διαταραχή του φλεβικού ή λεμφικού συστήματος, η χρήση διουρητικών αντενδείκνυται διότι διαταράσσουν την ισορροπία μεταξύ καλίου και νατρίου στον οργανισμό. Επίσης κάποια χάπια αδυνατίσματος περιέχουν μικρές ποσότητες διουρητικών, τα οποία μειώνουν τα αποθέματα του οργανισμού σε κάλιο.

Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος Τρίτη, 09 Απριλίου 2013, <http://ifitnessbook.hesperiahotel.gr/>

2.3.26 Ψυχολογικοί παράγοντες

Το άγχος, οι ψυχικές συγκινήσεις διεγείρουν την λειτουργία του συμπαθητικού συστήματος με συνέπεια την έκκριση αδρεναλίνης. Αυτή η ουσία δυσκολεύει το κυκλοφορικό, ειδικά στα μέρη του σώματος που είναι επιρρεπή στην κυτταρίτιδα.

Σαράπη Κατερίνα, Αισθητικός http://www.nutrimed.gr/health__lifestyle

2.3.27 Επιλογή λανθασμένου τύπου – χειρισμού μάλαξης

Το λεμφικό μασάζ αποτελεί την πιο αποτελεσματική θεραπεία για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Όμως, θα πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο επιστήμονα αφού η μάλαξη που διενεργείται με λανθασμένο τρόπο η εφαρμόζεται σε λάθος περιοχές, μπορεί να αποδειχθεί τραυματική για τους επικείμενους ιστούς με αποτέλεσμα την επιβράδυνση ή η διακοπή της λεμφικής παροχέτευσης από τη συγκεκριμένη περιοχή. Θα πρέπει όμως να τονίσουμε πως το λεμφικό μασάζ αντενδείκνυται σε περιπτώσεις ανθρώπων με: άσθμα, θρομβοφλεβίτιδα, καρκίνος και όγκοι, εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα και καρδιακή ανεπάρκεια.

Εύα Μακρή, MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος Τρίτη, 09 Απριλίου 2013 <http://ifitnessbook.hesperiahotel.gr/>,

2.3.28 Το άγχος και η επίδρασή του στην κυτταρίτιδα.

Γενικά σαν αισθητικοί αντιμετωπίζουμε συχνά το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Αν το πρόβλημα είναι μεγάλο ίσως χρειαζόμαστε τη συνεργασία και άλλων επιστημόνων όπως ενδοκρινολόγων. Σε όλες άλλες τις περιπτώσεις μπορούμε να επέμβουμε και με πολύ καλά αποτελέσματα. Η γνώμη μας είναι ότι για να αντιμετωπίσουμε ένα περιστατικό πρέπει να σιγουρευτούμε ότι το άτομο είναι αποφασισμένο να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του. Το επόμενο βήμα είναι να ορίσουμε ένα σχήμα αποκατάστασης (ΥΑΣΟ).

Όσον αφορά το άγχος αυτό επιδρά σημαντικά τόσο στην ψυχολογία του ατόμου το οποίο νιώθει τη ζωή του πιεστική από τους γρήγορους ρυθμούς της όπως και το ρυπογόνο περιβάλλον, η ραδιενέργεια και γενικά οι επιβλαβείς ακτινοβολίες που δέχεται ο άνθρωπος, η ακατάλληλη τροφή, οι πολλαπλές και πιεστικές απαιτήσεις της ζωής αποδιοργανώνουν τις βιολογικές διεργασίες και κυρίως την άμυνα του οργανισμού - το ανοσοποιητικό σύστημα. Στο άτομο αυτό πρέπει να συμπαρασταθούμε ψυχολογικά και να προσπαθήσουμε να το πείσουμε ότι πρέπει να αρχίσει να βλέπει τη ζωή πιο ψύχραιμα.

Όσο μεγαλύτερο είναι το άγχος που έχει το άτομο τόσο μεγαλύτερη αποδιοργάνωση ηλεκτρομαγνητική άρα και βιολογική προκαλείται στα κύτταρα όλου του σώματος.

Ως γνωστό ένα υγιές κύτταρο έχει ισορροπία μεταξύ του εσωτερικού του και του εξωτερικού χώρου. Έχει τον σωστό όγκο και βάρος και η άντληση Καλίου - Νατρίου γίνεται κανονικά ώστε να εμποδίζεται η υπερβολική είσοδος νερού. Όταν όμως ένα κύτταρο δεν είναι υγιές (όπως στην περίπτωση του άγχους) η ισορροπία αυτή διαταράσσεται με αποτέλεσμα την δημιουργία οίδημάτων στο κύτταρο και το σχηματισμό διαταραχών του μεταβολισμού και των διάφορων συστημάτων, όπως του κυκλοφορικού (ευρυαγγειες, κίρσοι, πονοκέφαλοι), του απεκκριτικού (κυτταρίτιδα, κατακράτηση υγρών, ακμή) του μυϊκού (χαλάρωση) και του νευρικού. Έτσι λοιπόν το άγχος προκαλεί διαταραχές στο μεταβολισμό των κύτταρων, η τοξίνες παραμένουν σε αυτά και δηλητηριάζουν τον οργανισμό μας. Παράλληλα έχουμε υπερέκκριση ορμονών όπως η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη που επηρεάζουν τις φυσιολογικές λειτουργίες μας ενώ η διατροφή του ατόμου είναι ακατάστατη με ανορεκτικές ή βουλιμικές τάσεις και όχι ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο.

Χαρακτηριστικό των ατόμων που έχουν άγχος είναι η υποχόνδρια. Επιπλέον το άτομο δεν είναι ήρεμο, το νευρικό του σύστημα είναι σε εγρήγορση χωρίς να δίνει στον εαυτό του τον απαιτούμενο χρόνο για να χαλαρώσει ούτε και στις ώρες του βραδινού ύπνου. Παράλληλα το άτομο κάνει κατάχρηση ουσιών όπως καφεΐνη, τσιγάρο κα. Όλα αυτά έχουν σαν αποτέλεσμα την κυτταρίτιδα όπως και άλλες νόσους.

Η κυτταρίτιδα όπως είναι γνωστό οφείλεται στη διόγκωση των λιποκυτταρων τα οποία δεν αποδεσμεύουν της βλαβερές γι'αυτα ουσίες και τις κρατούν στο εσωτερικό τους με αποτέλεσμα να διογκώνονται και να προκαλούν τις χαρακτηριστικές βλάβες της κυτταρίτιδας. Όταν το άτομο είναι αγχωμένο είδαμε ότι τα κύτταρα δεν μπορούν να λειτουργήσουν σωστά και διαταράσσεται η είσοδος και η έξοδος του μεσοκυττάριου υγρού.

Άρα λοιπόν η επίδραση του άγχους στη δημιουργία της κυτταρίτιδας είναι καθοριστική όπως φάνηκε από όσα αναφέραμε. Έτσι η γυναίκα που πάσχει από κυτταρίτιδα πρέπει να πειστεί για την επιβλαβή δράση του άγχους, να προσπαθήσει να απαλλαγεί από αυτό έτσι ώστε να απαλλαγεί από την κυτταρίτιδα αλλά και να νιώσει πιο ήρεμη και χαλαρή στη γενικότερη ζωή της.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3. Κλινική Εικόνα Κυτταρίτιδας

3.1 Συμπαγής ή σκληρή κυτταρίτιδα:

Είναι συμπαγής και συμπυκνωμένη, εμφανίζεται σε νέες γυναίκες με πολύ καλό μυϊκό τόνο και εντοπίζεται κυρίως στους μηρούς, στους γλουτούς, στον αυχένα και στον δελτοειδή. Το δέμα είναι ξηρό και ανώμαλο εμφανίζοντας σημάδια ρήξης. Είναι ορατή και σε όρθια θέση. Ζάρπα Ευαγγελία Πτυχ. Αισθητικός - Κοσμητολόγος ΤΕΙ Αθήνας Καθηγήτρια Αισθητικής - Εισηγήτρια σεμιναρίων <http://www.beautyview.gr/index.php/en/medical-knowledge-diseases/item/209->

3.2 Μαλθακή ή χαλαρή κυτταρίτιδα

Απλώνεται σε πλατιές ζώνες και μεγάλες επιφάνειες. Είναι κινητή με χαλαρές πτυχές του δέρματος. Οφείλεται στην απότομη και μεγάλη απώλεια βάρους χωρίς την υποστήριξη άσκησης, σε κακή εφαρμογή μάλαξης και χρήση διουρητικών. Εμφανίζεται σε γυναίκες με ανεπαρκή μυϊκό τόνο και διαστολή των επιχωρίων φλεβικών αγγείων και το πρόβλημα υπερτονίζεται κατά την βάδιση. Δεν είναι ορατή σε όρθια στάση και γίνεται αντιληπτή με την σύσπαση του δέρματος. Εκτείνεται μεταξύ των μυών του δέρματος και το χαρακτηριστικό της είναι ότι οι ιστοί στερούνται δραστηριότητας και οι φλεβικοί κλάδοι διαστέλλονται με μεγάλη ευκολία. Ζάρπα Ευαγγελία Πτυχ. Αισθητικός - Κοσμητολόγος ΤΕΙ Αθήνας Καθηγήτρια Αισθητικής - Εισηγήτρια σεμιναρίων <http://www.beautyview.gr/index.php/en/medical-knowledge-diseases/item/209->

3.3 Οιδηματώδης κυτταρίτιδα

Έχει τη μορφή της μαλακής κυτταρίτιδας με τη διαφορά ότι εμφανίζονται οιδήματα που είναι συνεπεία της κακής κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Εμφανίζεται κυρίως στα κάτω άκρα, ενώ οι κίρσοι και το αίσθημα βαρύτητας στα ποδιά είναι χαρακτηριστικές καθώς και η ύπαρξη έντονου πόνου κατά την πίεση στα σημεία όπου εμφανίζεται.

Ζάρπα Ευαγγελία Πτυχ. Αισθητικός - Κοσμητολόγος ΤΕΙ Αθήνας Καθηγήτρια Αισθητικής - Εισηγήτρια σεμιναρίων <http://www.beautyview.gr/index.php/en/medical-knowledge-diseases/item/209->

3.4 Ελαφρά κυτταρίτιδα

Το δέρμα εμφανίζεται λείο σε όρθια θέση, ενώ η κυτταρίτιδα είναι εμφανής μόνο κατά τη σύσπαση του δέρματος ή κατά το τεστ τσιμπήματος.

Ζάρπα Ευαγγελία Πτυχ. Αισθητικός - Κοσμητολόγος ΤΕΙ Αθήνας Καθηγήτρια Αισθητικής - Εισηγήτρια σεμιναρίων <http://www.beautyview.gr/index.php/en/medical-knowledge-diseases/item/209->

3.5 Επόδυνη κυτταρίτιδα

Χαρακτηρίζεται από εμφάνιση πόνου διαφορετικής έντασης, είτε κατά την ψηλάφηση, είτε κατά το τεστ τσιμπήματος.

Ζάρπα Ευαγγελία Πτυχ. Αισθητικός - Κοσμητολόγος ΤΕΙ Αθήνας Καθηγήτρια Αισθητικής - Εισηγήτρια σεμιναρίων <http://www.beautyview.gr/index.php/en/medical-knowledge-diseases/item/209->

Είδη Κυτταρίτιδας

1. Ινώδης

Αυτή εμφανίζεται σε αδύνατες γυναίκες χωρίς τοπικό πάχος. Η «κυτταρίτιδα των αδύνατων κοριτσιών», όπως αλλιώς λέγεται, δε συνδέεται με το λίπος, αλλά με φυσιολογικά λιποκύτταρα, που έχουν όμως εγκλωβιστεί. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ο ινώδης ιστός που τα περιβάλλει να διαταράσσεται από την παρουσία τους, να πολλαπλασιάζεται ανώμαλα και να σκληραίνει.

Αντιμετώπιση:

Οι θεραπείες της ινώδους κυτταρίτιδας δε στοχεύουν τόσο στα λιποκύτταρα όσο στις ίνες που τα περιβάλλουν. Στόχος είναι να σπάσουν οι σκληρύνσεις και να καταστραφεί ο ινώδης ιστός που δίνει την όψη της φλούδας πορτοκαλιού. Κάτι τέτοιο, λοιπόν, επιτυγχάνεται με τις ενέσεις μεσοθεραπείας.

2. Λιπώδης

Ο τύπος αυτός εμφανίζεται μαζί με το τοπικό πάχος, κυρίως στα οπίσθια και στους μηρούς. Με την αύξηση του βάρους εντείνεται, ενώ με τη μείωση των κιλών βελτιώνεται.

Με τα παραπάνω κιλά τα λιποκύτταρα δεν αυξάνονται σε αριθμό, αλλά έχουν την ιδιότητα να αυξάνονται σε όγκο. Καθένα από αυτά αναλαμβάνει πολλαπλάσιες ποσότητες λίπους από αυτό που φυσιολογικά αντέχει. Το αποτέλεσμα είναι να διογκώνεται το λιποκύτταρο, να κολλάει με τα διπλανά του και τελικά να γίνεται ορατό στην επιδερμίδα με την όψη της φλούδας πορτοκαλιού.

Αντιμετώπιση:

Η λιπώδης κυτταρίτιδα βελτιώνεται με μια δίαιτα απώλειας βάρους. Ωστόσο, χρειάζονται και τοπικές μέθοδοι, που στοχεύουν τόσο στη λιποδιάλυση όσο και στην αποκατάσταση της μικροκυκλοφορίας, η οποία υποφέρει λόγω του όγκου των λιποκυττάρων. Στις περιπτώσεις αυτές προτείνονται ενέσεις λιποδιάλυσης μαζί με ενέσεις μεσοθεραπείας.

3. Οζώδης

Είναι η σκληρή και επώδυνη κυτταρίτιδα, που εγκαθίσταται όλο και πιο μόνιμα στα επίμαχα σημεία, που μάλιστα μερικές φορές πονάει, αν την πιέσετε.

Τα λιποκύτταρα έχουν την τάση να συναθροίζονται σε λοβία, τα οποία δίνουν την εντύπωση μικρών όγκων μέσα στο δέρμα. Οι σχηματισμοί αυτοί είναι τόσο συμπαγείς, ώστε δεν είναι δυνατό να αιματωθούν σωστά και να επικοινωνήσουν με τον υπόλοιπο οργανισμό. Ζουν σχεδόν παρασιτικά. Είναι, μάλιστα, τόσο άκαμπτοι, ώστε ενοχλούν ακόμα και τις νευρικές απολήξεις, προκαλώντας πόνο όταν τους αγγίζουμε.

(Μαρία Μελισσοουργού)

<http://www.belife.gr/magazine/content/view/1516/26/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4. Εντοπισμός Κυτταρίτιδας

Έχουμε τη γενικευμένη κυτταρίτιδα και την εντοπισμένη κυτταρίτιδα. Η γενικευμένη κυτταρίτιδα, από το γεγονός ότι συνοδεύεται συνήθως και από παχυσαρκία, παρουσιάζει πόνους κυρίως στον αυχένα και στη μέση. Ακόμα παρουσιάζει μια διαρκή τάση κατακράτησης υγρών στο δέρμα, η οποία γίνεται περισσότερο αισθητή τις παραμονές της εμμήνου ρήσεως.

Η εντοπισμένη κυτταρίτιδα παρουσιάζεται στα κάτω, άνω άκρα, στο θώρακα, στην κοιλιά, στο πρόσωπο, στον αυχένα, στη ράχη.

4.1 Στα 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 μοιάζουν με μαξιλαράκια, πράγμα πολύ αντιαισθητικό.

Είναι η πιο γνωστή μορφή κυτταρίτιδας, της οποίας θύματα είναι οι περισσότερες γυναίκες. Μερικές φορές εμφανίζεται και στο εσωτερικό μέρος των μηρών και μπορεί να σχηματιστούν τόσο μεγάλες πλάκες, ώστε να πέφτουν και να κρέμονται στην εσωτερική επιφάνεια των γονάτων.

Σε μερικές πολύ σπάνιες περιπτώσεις, εξαπλώνεται προς όλο το μήκος των κάτω άκρων, και παίρνει τη μορφή ψευδοελεφαντιάσεως.

4.2 Στα 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 δε τόσο δυνατούς πόνους στα άνω άκρα, που πολλές φορές συγχέεται με την αρθρίτιδα.

4.3 Στο θώρακα

Εντοπίζεται στις πιο συχνές περιπτώσεις στο άνω μέρος των μαστών και συνοδεύεται από παχυσарκία. Είναι δυνατόν όμως, να περιορίζεται σε μια μόνη κυτταριδική πλάκα με μορφή όζου.

4.4 Στην κοιλιά

Ανάλογα με το σημείο της κοιλιάς στο οποίο εντοπίζεται, μπορεί πολύ συχνά να συγγέεται με παθήσεις των οργάνων που βρίσκονται κάτω από τα κοιλιακά τοιχώματα.

4.5 Στο πρόσωπο

Είναι βέβαια πολύ σπάνια μορφή κυτταριτίδας, όταν όμως προσβάλλει το πρόσωπο, εντοπίζεται στην μετωπιαία και υπερκόγχια περιοχή. Εμφανίζει διήθηση και πάχυνση του δέρματος, το οποίο παρουσιάζει όψη του φλοιού πορτοκαλιού και είναι κόκκινο και στιλπνό (γυαλίζει).

4.6 Στον αυχένα

Είναι από τις πιο συχνές κυτταριτίδες και είναι δυνατόν 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 κυτταριτίδα στον αυχένα ονομάζεται και 'καμπουρίτσα του Βίσονα'.

4.7 Στη ράχη

Είναι η επέκταση της κυτταριτίδας του αυχένα. Οι πόνοι και η δυσκαμψία που εμφανίζεται, παίρνουν μορφή οσφυαλγίας.

Εκτός από την κυτταριτίδα των κάτω άκρων και ίσως καμιά φορά και των άνω, σε όλες τις άλλες μορφές, και τα σημεία στα οποία εντοπίζεται, καλό είναι μαζί με τη διάγνωση που δίνει η αισθητικός, να γίνει και μία διάγνωση από γιατρό.

Αλλά και στις περιπτώσεις ακόμη, που η αισθητικός θα ασχοληθεί με την κυτταριτίδα των κάτω άκρων, πρέπει πάλι να μην σηκώσει το βάρος της πάθησης μόνη της.

Ο γιατρός, στον οποίο θα καταφύγει, θα πρέπει βέβαια να είναι ένας από αυτούς που έχουν ασχοληθεί με την πάθηση και έχουν ερευνήσει το θέμα. Γιατί, παρόλο που η πάθηση της κυτταριτίδας είναι πολύ συχνή στην εποχή μας, και οι ασθενείς που ζητούν βοήθεια είναι πολλοί, παράλληλα οι γιατροί που έχουν ασχοληθεί με το θέμα είναι λίγοι.

Έτσι λοιπόν, με τη βοήθεια του γιατρού και με τη σωστή αγωγή, τη συνδυασμένη πολλές φορές και με τη χορήγηση κάποιων φαρμάκων και τη συνεχή περιποίηση της αισθητικού, θα έχουμε ένα πολύ καλό αποτέλεσμα.

Καυκιά Ιωάννα Αισθητικός

Δημοσίευση: 24 Μαΐου 2004 <http://www.iatronet.gr/>

4 1 Διάγνωση της κυτταριτίδας

Υπάρχουν πολλές ιατρικές τεχνικές για την διάγνωση της κυτταριτίδας. Ωστόσο μερικές από αυτές είναι εξαιρετικά ακριβές και χρονοβόρες και πολλές φορές η ακρίβεια των αποτελεσμάτων τους δεν διαφέρει και πολύ από τις απλούστερες μεθόδους που βασίζονται στην επισκόπηση και την ψηλάφηση.

Μερικές τεχνικές είναι οι εξής:

- **Το τεστ της φλούδας του πορτοκαλιού:** με αυτή την τεχνική ελέγχουμε μια συγκεκριμένη περιοχή. Τοποθετούμε τις παλάμες των χεριών ανοικτές στο σημείο που θέλουμε. Στη συνέχεια

πιέζουμε με τους δυο αντιχειρές και τα δάχτυλα τεντωμένα το δέρμα. Αν η επιδερμίδα μοιάζει ρυτιδωμένη με ανώμαλη επιφάνεια όπως αυτή του πορτοκαλιού τότε η περιοχή έχει προσβληθεί από κυτταρίτιδα. Σε προχωρημένο στάδιο της κυτταρίτιδας το τεστ είναι οδυνηρό για τον ασθενή.

• **Το τεστ του τσιμπήματος:** είναι πολύ απλό αλλά και βασικό διαγνωστικό μέσο.

Χρησιμοποιούμε τον δείκτη και τον αντιχειρά σε συγκεκριμένο σημείο του σώματος. Τσιμπάμε το δέρμα του ασθενούς και το ανασηκώνουμε και με τα δυο χεριά. Αν ο ασθενής αισθάνεται δυνατό πόνο τότε είναι ένδειξη ότι πάσχει από κυτταρίτιδα. Τυχόν ελαφροί πόνοι θεωρούνται φυσιολογικοί και δεν αποτελούν διαγνωστική ένδειξη παρουσίας κυτταρίτιδας.

• **Θερμογραφία:** με τη μέθοδο αυτή παρακολουθείται η κατάσταση της υγείας μιας περιοχής του σώματος μέσω μιας συνεχούς καταγραφής της τοπικής θερμοκρασίας, η οποία μετά εκτιμάται από την ποσότητα υπέρυθρης ακτινοβολίας που εκπέμπεται από την εξεταζόμενη περιοχή.

• **Η ψηλάφηση της πάσχουσας περιοχής:** ο εξεταστής στην μέθοδο αυτή χρησιμοποιεί την αφή του για να προσδιορίσει το σχήμα και τη μορφολογία των ιστών, οι οποίοι δεν παρατηρούνται οπτικά. Όταν υπάρχει συμπαγής κυτταρίτιδα παρατηρείται ένα τέντωμα στο δέρμα με σκληρά οζίδια, ενώ ο χειρισμός της ψηλάφησης είναι επώδυνος. Στην μαλακή κυτταρίτιδα η ψηλάφηση δίνει την αίσθηση σπογγοειδών μαλακών σχηματισμών και δεν είναι επώδυνη. Στην οιδηματώδη κυτταρίτιδα κατά την ψηλάφηση η αίσθηση παρουσίας οιδήματος γίνεται αντιληπτή και ο χειρισμός είναι αρκετά επώδυνος.

• Αν το δέρμα παρουσιάζει εσοχές και εξοχές όμοιες με εκείνες της φλούδας του πορτοκαλιού

• Αν το δέρμα μοιάζει ζαρωμένο κατά το τεστ τσιμπήματος από τις πτυχές που εμφανίζονται

• Αν η ψηλάφηση του δέρματος στο σημείο εκείνο κάνει αισθητή την παρουσία οζιδίων

• Αν κατά τη διάρκεια εφαρμογής της μεθόδου προκαλούνται αισθήματα πόνου

• Αν παρατηρούνται γραμμοειδείς εμβαθύνσεις τότε αδιαμφισβήτητα υπάρχει κλινική εκδήλωση της κυτταρίτιδας.

Η κυτταρίτιδα όμως συσχετίζεται και με πλήθος άλλα συμπτώματα, τα οποία θέτουν υπόνοιες παρουσίας κυτταρίτιδας. Ανάλογα με την κλινική τους βαρύτητα τα συμπτώματα αυτά ταξινομούνται σε 6 στάδια:

1. Εδώ ανήκει το πρώιμο στάδιο εκδήλωσης κυτταρίτιδας. Ο υποδόριος ιστός και το δέρμα δεν έχουν εμφανείς αλλοιώσεις, το δέρμα όμως εμφανίζει αργό ρυθμό επούλωσης μετά από κάποιο τραυματισμό του.

2. Στο στάδιο αυτό η προσεκτική παρατήρηση μας επιτρέπει να δούμε τα πολύ μικρά σπασμένα φλεβικά αγγεία και τον αποχρωματισμό του δέρματος της εκάστοτε περιοχής. Επίσης δημιουργούνται μώλωπες με το παραμικρό χτύπημα, ενώ με το τεστ τσιμπήματος το δέρμα εμφανίζεται παχύτερο και σκληρότερο στη σύσταση από το φυσιολογικό και αρχίζει να εμφανίζει την όψη φλούδας πορτοκαλιού.

3. Υπάρχει σαφής ένδειξη κατακράτησης μεσοκυττάριου υγρού στο δέρμα το οποίο προκαλεί περιχαράκωση και ώθηση προς τα έξω των τριχοθηλάκων και των υδροτοποϊών αδένων από το εξοιδημένο δέρμα. Έτσι το δέρμα έχει την εμφάνιση φλούδας πορτοκαλιού.

4. Σε αυτό το στάδιο κατά την ψηλάφηση το δέρμα είναι ψυχρό και μπορεί στις περιοχές που εντοπίζεται η κυτταρίτιδα να υπάρχουν σπασμένοι κλάδοι φλεβικών αγγείων με μεγάλη διάμετρο. Οι μώλωπες σχηματίζονται είτε αυθόρμητα, είτε μετά από κάποιο μηχανικό χτύπημα στην υπεροχή.

5. Κατά την ψηλάφηση, το δέρμα εμφανίζει θερμές νησίδες μέσα στην ψυχρή μάζα του ιστού της κυτταρίτιδας.

6. Μεγάλες μάζες λιποκυττάρων περιβάλλονται από παχιές ίνες σχηματίζοντας «στεατώματα».

Τα στεατώματα είναι αυτά που παραμορφώνουν το σχήμα του γυναικείου σώματος.

Ζάρπα Ευαγγελία Πτυχ. Αισθητικός - Κοσμητολόγος ΤΕΙ Αθήνας Καθηγήτρια αισθητικής - Εισηγήτρια σεμιναρίων <http://www.beautyview.gr/index.php/fitness>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

5. Στάδια Ανάπτυξης Κυτταρίτιδας

Όταν διαταραχθεί η σύσταση της θεμέλιας ουσίας δυσκολεύεται η κίνηση του μεσοκυττάριου υγρού και επομένως η πρόσληψη θρεπτικών ουσιών και η αποβολή των αχρήστων. Τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού πρέπει να απομακρύνονται από τους ιστούς γιατί όσο παραμένουν δυσκολεύουν ακόμα περισσότερο την κίνηση του μεσοκυττάριου υγρού. Τότε δημιουργείται μεγάλη λεμφική και φλεβική στάση ενώ μεγάλα ποσά ύδατος δεσμεύονται από τη θεμέλια ουσία και έτσι δημιουργούνται μεγάλες και οδυνηρές μάζες (κυτταρίτιδα).

Τα στάδια ανάπτυξης της κυτταρίτιδας είναι τα εξής :

α) Το στάδιο της αγγειοδιαστολής

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

β) Το στάδιο διογκώσεως του συνδετικού ιστού

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

γ) Το στάδιο οργανώσεως

Στο αυτό το δεσμευμένο και αιχμαλωτισμένο νερό οργανώνεται με τα άλλα στοιχεία της θεμέλιας ουσίας καθώς και με τα συσσωρευμένα άχρηστα προϊόντα και δημιουργούνται οι κυτταριτιδικές πλάκες. Εδώ παρατηρούνται φλεγμονώδη στοιχεία.

δ) Το στάδιο της σκληρύνσεως του συνδετικού ιστού

Στο στάδιο αυτό γίνεται μια προοδευτική σκλήρυνση του συν-δετικού ιστού. Ούτε εδώ παρατηρούνται φλεγμονώδη σημεία.

Γράδου Θεοδώρα, Παπαδογιώργου Σπυριδούλα, Νοέμβριος 2000 Αγχος και κυτταρίτιδα, σελ18

5. Κλινική σταδιοποίηση κυτταρίτιδας

5.1 0 Στάδιο

Το δέρμα είναι λείο σε όρθια αλλά και σε ύπτια θέση. Δεν παρουσιάζεται πρόσπτωση ενώ μόνο με τη διαδικασία της πίεσης παρουσιάζεται πτύχωση του δέρματος. Εμφανίζεται κυρίως σε λεπτόσωμες γυναίκες και σε άνδρες με ανεπάρκεια ανδρογόνων.

5.2 1ο Στάδιο

το δέρμα είναι λείο σε όρθια και ύπτια θέση αλλά στη δοκιμασία πίεσης έχουμε προσπτωσικό φαινόμενο.

5.3 2ο Στάδιο

Το δέρμα είναι λείο σε ύπτια θέση. Αντίθετα στην όρθια θέση παρατηρείται αυτόματη πρόσπτωση. Στην Ψηλάφηση υπάρχουν κοκκιώδη συλλογές. Εντοπίζεται σε παχύσαρκες γυναίκες 35-40 ετών.

5.5 3ο Στάδιο

Η Πρόσπτωση Του Δέρματος Είναι Ορατή Και Σε Όρθια Και Σε Ύπτια Θέση. Παρουσιάζεται Κυρίως Σε Γυναίκες Παχύσαρκες Και Στην Εμμηνόπαυση.

Γράδου Θεοδώρα, Παπαδογιώργου Σπυριδούλα, Νοέμβριος 2000 Αγχος και κυτταρίτιδα, σελ22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

6.1 Αισθητική αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας

Η πάθηση της κυτταρίτιδας μπορεί να πει κανείς ότι είναι μια ασθένεια του συνδετικού ιστού και η θεραπεία της αφορά κατά ένα μεγάλο μέρος την ιατρική και κατά δεύτερο λόγο την αισθητική και τη φυσιοθεραπεία.

Για να ακριβολογήσουμε θα μπορούσαμε να πούμε ότι στην αρμοδιότητα της ιατρικής είναι η καταπολέμηση των αιτιών που δημιουργούν την κυτταρίτιδα, γιατί οι αισθητικοί δεν θα μπορούσαν ούτε τον οργανισμό να ελέγξουν για να βρουν τα αίτια, ούτε φάρμακα να χορηγήσουν για να καταπολεμήσουν τα αίτια.

Όμως πολλοί γιατροί δεν την παραδέχονται σαν πάθηση (προσβάλει το 90% των γυναικών) και πολύ λίγο ή καθόλου έχουν ασχοληθεί με τα αίτια και την αντιμετώπιση της. Έτσι η θεραπεία της αφήνεται στα χέρια των αισθητικών οι οποίοι έχουν στη διάθεση τους σπουδαίες μεθόδους αντιμετώπισης.

Γράδου Θεοδώρα ,Παπαδογιώργου Σπυριδούλα ,Νοέμβριος 2000 Αγχος και κυτταρίτιδα

Στο θεραπευτικό οπλοστάσιο της Κυτταρίτιδας- για την αντιμετώπιση του προβλήματος που αφορά ένα μεγάλο ποσοστό του γυναικείου πληθυσμού- ανήκουν πλήθος μεθόδων που προέρχονται και από το χώρο της ιατρικής αλλά κύρια απο το χώρο της Αισθητικής

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ

Οι κυριώτεροι Αισθητικοί μέθοδοι είναι:

6.1.1 Κλασσικές Μέθοδοι:

- Θερμοθεραπεία (Υπέρυθρες, θερμά-χημικά επιθέματα, Παραφινόλουτρο, Δινόλουτρο Μπάνια διαφοράς θερμοκρασίας, Σάουνα).
- Κρυοθεραπεία
- Ηλεκτροθεραπεία (Γαλβανικό)
- Υπέρηχοι
- Laser
- Πιεσοθεραπεία
- Μάλαξη
- Λεμφική μάλαξη

6.1.2 Ειδικές Μέθοδοι:

Θαλασσοθεραπεία

6.1.3 Φυσικές (Εναλλακτικές)Μέθοδοι:

- 1)Βοτανοθεραπεία
- 2)Αρωματοθεραπεία
- 3)Ρεφλεξολογία

6.1.4 Συμπληρωματικές-Υποστηρικτικοί Μέθοδοι:

Μουσικοθεραπεία

6.1.5 Μέθοδος Αποκατάστασης Κυτταρίτιδας μέσα από το πρίσμα της Επιστήμης Φυσικής Ιατρικής της Ομοιοπαθητικής.

- 1)Ακτινοβλούμενη θερμότητα-Υπέρυθρη Ακτινοβολία
 - 2)Θερμά επιθέματα
 - 3)Παραφινόλαδο
 - 4)Δινόλουτρο
 - 5)Σάουνα
 - 6)Μπάνια διαφορών θερμοκρασίας
- (Κωνσταντινίδου Μαρία ,Μεγακλή Θεογνωσία ,Θεσσαλονίκη 2008.
Αποτελεσματικότερες μέθοδοι αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας

6.1.1.1 Μάλαξη

Με τον όρο massage, μασάζ ή μάλαξη εννοούμε ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Η ελληνική λέξη μάλαξη προέρχεται από το ρήμα «μασσείν» που σημαίνει μαλάσσω (ζυμώνω). Πολλές αρχαίες γλώσσες έχουν παρόμοιες λέξεις (εβραϊκό «mashesh», σανσκριτικό «makeh» κα.) γεγονός που υποδηλώνει και την ευρύτατη χρήση της.

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.

http://www.kinisiokinisi.gr/index.php?cPath=57_59

Η ιστορία της μάλαξης

Η χειρομάλαξη (μασάζ), γνωστή από αρχαιότατων χρόνων, αναγνωρίζεται σήμερα ως μια από τις πιο αποτελεσματικές και απολαυστικές θεραπευτικές μεθόδους, που χρησιμοποιείται τόσο σε υγιείς ανθρώπους, όσο και σε ασθενείς. Από αναφορές σε αρχαία κείμενα φαίνεται ότι το μασάζ αποτελούσε πολύ γνωστή και ιδιαίτερα δημοφιλή πρακτική στην Κίνα και την Ινδία πριν από 5000 χρόνια, ενώ ήδη χρησιμοποιείται στην αρχαία Ελλάδα από το 450 π. Χ. και μάλιστα αποτελεί αγαπημένη τεχνική του Ιπποκράτη.

Πετρίδου Χριστίνα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ Σελ 6

Η φιλοσοφία της χειρομάλαξης

Με τον όρο χειρομάλαξη εννοείται ένα σύνολο από καθορισμένες μηχανικές επιδράσεις πάνω στην επιφάνεια του σώματος, που έχουν σκοπό τους την αποκατάσταση των διαταραγμένων λειτουργιών όλου του οργανισμού και τη βελτίωση των φυσικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου. Στη βάση αυτού του μηχανισμού επίδρασης βρίσκονται σύνθετες και αντανάκλαστικά αλληλοσυνδεόμενες νευροαγγειακές και ενδοκρινικές διαδικασίες ρυθμιζόμενες από τα ανώτερα τμήματα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος Το πρώτο και κυριότερο όργανο που αντιδρά είναι το δέρμα. Ως βασικός αδένας εξωτερικής και εσωτερικής έκκρισης συνεργάζεται με όλα τα βασικά εσωτερικά όργανα και κυρίως με τον συνδετικό ιστό, την υπόφυση, τα επινεφρίδια και άλλους ενδοκρινείς αδένες. Επίσης το δέρμα ως έδρα νευρικών και αγγειακών αντιδράσεων παράγει θερμότητα και ιόντα. Η χειρομάλαξη λοιπόν, επιδρώντας πάνω στο δέρμα:

- απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα, διευκολύνοντας την αναπνοή του δέρματος,
- ενεργοποιεί εκκριντικές διαδικασίες των ιδρωτοποιών και σμηγματογόνων αδένων απομακρύνοντας προϊόντα του μεταβολισμού
- διευρύνει τα αγγεία του δέρματος και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενθαρρύνοντας τη θρέψη του δέρματος και των αδένων του

• αυξάνει τη θερμοκρασία του δέρματος δημιουργώντας ένα ευχάριστο συναίσθημα

• και τέλος αυξάνει την κυκλοφορία των τριχοειδών αγγείων, αυξάνοντας έτσι τον βαθμό οξυγόνωσης των ιστών .

Πετρίδου Χριστίνα
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ
ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
Σελ 8-9

<http://www.in2life.gr/wellbeing/care/article/205338/masaz-siatsoy-lemfiko-h-aromatotherapeia.html> 24.11.2013



Μάλαξη αδυνατίσματος – κυτταρίτιδας

Ο οργανισμός χρειάζεται συγκεκριμένες ποσότητες λίπους για πολλαπλές λειτουργίες, όπως για τη σύνθεση των κυτταρικών τοιχωμάτων, την παραγωγή ορμονών και την προστασία των οργάνων. Για να μπορέσει ο οργανισμός να έχει τα λίπη πάντα στη διάθεσή του, τα αποθηκεύει σε ειδικές αποθήκες: τα λιποκύτταρα. 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 τούς 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.

Πετρίδου Χριστίνα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ σελ 23-24

6.1.1.2 Λεμφική Μάλαξη

Το 1932 οι Esterid και Emil Voder, στην Γαλλία, επεξεργάστηκαν μια ειδική μέθοδο παροχετευτικού χειροπρακτικού λεμφικού μασάζ εφαρμόζοντάς το στα διογκωμένα λεμφικά γάγγλια του λαιμού σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις έχοντας μεγάλη επιτυχία.

Εκείνα τα χρόνια το λεμφικό σύστημα ήταν άγνωστο και δύσκολο να εξερευνηθεί με αποτέλεσμα να χρειαστεί πολύς χρόνος, έρευνα και μελέτη πριν ακόμα το χειροπρακτικό λεμφικό μασάζ να γίνει γνωστό και να καθιερωθεί τόσο στον αισθητικό τομέα όσο και στην φυσικοθεραπεία.

Η λέμφος, σήμερα, θεωρείται σαν την πιο ζωτική πηγή ενέργειας και υγείας όλου του οργανισμού καθώς επίσης αποτελεί και σπουδαίο αμυντικό σύστημα κατά των ιών, των μικροβίων και των μολύνσεων και λοιμώξεων. του οργανισμού από την στιγμή την οποίαν το λεμφικά κύτταρα (λεμφοκύτταρα) είναι υπεύθυνα στον σχηματισμό των αντισωμάτων

Η λέμφος βρίσκεται σε όλο τον οργανισμό και επιτρέπει δια μέσου των λεμφικών αγγείων όχι μόνο την θρέψη κάθε ενός κυττάρου με θρεπτικά συστατικά αλλά και την απομάκρυνση από αυτά των τοξινών και άλλων βλαβερών ουσιών.

Τα λεμφικά και τριχοειδή αγγεία είναι τόσο λεπτά και ευαίσθητα ως προς τα αιμοφόρα αγγεία και για αυτό το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ πρέπει να γίνεται με πάρα πολύ απαλές και γλυκές μαλάξεις και κινήσεις οι οποίες, μαλάξεις και κινήσεις, βοηθούν στην προώθηση και το πέρασμα της λέμφου πρώτα προς την επιφάνεια και τα τοπικά λεμφικά γάγγλια και κατόπιν προς τους πιο σπουδαίους και κεντρικούς λεμφικούς σταθμούς, έως οτου φθάσει στον βασικό σταθμό που βρίσκεται στην βάση του λαιμού ανάμεσα στον λαιμό και τον θώρακα όπου συρρέουν όλα τα μεγάλα λεμφικά αγγεία του οργανισμού πριν ρεύσουν και πάλι στο φλεβικό σύστημα.

Οι δράσεις του Λεμφικού Χειροπρακτικού Μασάζ είναι πάρα πολλές, όπως: ενεργοποίηση του νευρικού παρασυμπαθητικού συστήματος και επομένως προκαλώντας χαλάρωση, έχει αναλγητική δράση, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, τονώνει τον οργανισμό, τονώνει το μυϊκό σύστημα, βοηθάει στην κανονική λειτουργία και κινητικότητα του εντέρου καθώς επίσης έχει μεγάλη εφαρμογή και στην αισθητική τόσο του προσώπου όσο και του σώματος.

Αυτό που καθιστά το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ το μεγάλο όπλο των Ιστιτούτων Ομορφιάς και Αισθητικής είναι ότι το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ καλυτερεύει την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονούνται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς επίσης βοηθάει στην κατακράτηση των υγρών απομακρύνοντάς τα και αυτό επιτυγχάνεται δια της δραστηριοποίησης και ενεργοποίησης της μικροκυκλοφορίας ανοίγοντας τα τριχοειδή αγγεία και καλυτερεύοντας την παροχέτευση. Βοηθάει στην απομάκρυνση και στην παροχέτευση της λιμνάζουσας λέμφου από τους ιστούς, που είναι γεμάτοι από τοξίνες και διάφορες άλλες βλαβερές ουσίες, βοηθάει στην οξυγόνωση και στην ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, περισσότερο ελαστικό, και ανανεωμένο.

Πετρίδου Χριστίνα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ σελ 19-22

Υπάρχουν πολλά είδη λεμφικού μασάζ:

- αισθητικό λεμφικό μασάζ
- φυσιοθεραπευτικό λεμφικό μασάζ
- θεραπευτικό λεμφικό μασάζ
- γερμανικό θεραπευτικό (Vodder)
- αμερικανικό ιατρικό κ.λπ..

<http://www.drosostalida.com/activities2.asp?eid=4387>

Αυτό που καθιστά το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ το μεγάλο όπλο των Ιστιτούτων Ομορφιάς και Αισθητικής είναι ότι το Λεμφικό Χειροπρακτικό Μασάζ καλυτερεύει την κυκλοφορία του αίματος με αποτέλεσμα να τρέφονται και να οξυγονώνονται όλοι οι ιστοί και τα κύτταρα καθώς επίσης βοηθάει στην κατακράτηση των υγρών απομακρύνοντάς τα και αυτό επιτυγχάνεται δια της δραστηριοποίησης και ενεργοποίησης της μικροκυκλοφορίας ανοίγοντας τα τριχοειδή αγγεία και καλυτερεύοντας την παροχέτευση. Βοηθάει στην απομάκρυνση και στην παροχέτευση της λιμνάζουσας λέμφου από τους ιστούς, που είναι γεμάτοι από τοξίνες και διάφορες άλλες βλαβερές ουσίες, βοηθάει στην οξυγόνωση και στην ανταλλαγή θρεπτικών ουσιών μεταξύ των κυττάρων του δέρματος και καθιστά έτσι το δέρμα πιο λείο, περισσότερο ελαστικό, και ανανεωμένο.

«Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ» ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΥΠ'ΟΨΗΝ Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το Λεμφικό Χειροπρακτικό μασάζ αντεδεικνύεται και χρειάζεται μεγάλη προσοχή σε ασθενείς με:

- καρδιακή ανεπάρκεια(κίνδυνος πνευμονικού οιδήματος)
- άσθμα
- φλεβίτιδα
- θρομβοφλεβίτιδα((κίνδυνος πνευμονικής εμβολής)
- καρκίνος και όγκοι
- οξείες βακτηριδιακές φλεγμονές
- εκζέματα και δερματοπάθειες των άκρων με οιδήματα.

«Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ» ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΥΠ'ΟΨΗΝ Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

6.1.1.2.1 Η λεμφική μάλαξη στην αισθητική μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας

Στην επιστήμη της Αισθητικής, η λεμφική μάλαξη πραγματοποιείται σε άτομα καλής υγείας ακολουθώντας τη ροή της λέμφου στο επιπολής λεμφικό σύστημα, στο ύψος του λιπώδους υποδερματικού ιστού με σκοπό να την «απεγκλωβίσει» και να την παροχετεύσει με μία σειρά ελαφρών αργών αλλά ρυθμικών κινήσεων στην αιματική κυκλοφορία.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ
Φοιτήτρια: Κωνσταντινίδου Μαρία Καθηγήτρια: Μεγακλή Θεογνωσία ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008
σελ 96-97

Η κυριότερη δε εφαρμογή της στο χώρο της Αισθητικής αφορά την κυτταρίτιδα. Μέχρι σήμερα, επικρατεί μια σύγχυση, σε σχέση με το ποια είδη και τύποι κυτταρίτιδας ευνοούνται με την εφαρμογή της λεμφικής μάλαξης, σύγχυση, η οποία ευνοείται από τη σχετική ανυπαρξία επιστημονικών ερευνών και εμπειριών στο θέμα. Κοινώς παραδεκτό είναι μέχρι στιγμής (γεγονός που προκύπτει και από τη δημιουργία και φυσιολογική εξέλιξη της λέμφου του λεμφικού συστήματος) ότι η λεμφική μάλαξη δρα ενεργά στο υδατικό τμήμα της κυτταρίτιδας και πολύ λίγο στο λιπαρό της τμήμα. Οι τύποι της κυτταρίτιδας που αντιμετωπίζονται καλύτερα με τη λεμφική μάλαξη ή «Λεμφοματώδης κυτταρίτιδα», η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση του μεσοκυττάριου υγρού που προκαλείται από τις δυσκολίες στο λεμφικό και φλεβικό δίκτυο και η κυτταρίτιδα στα αρχικά της στάδια κατά την οποία παρατηρείται ινοσκληρωτικό οίδημα που αφορά μόνο τη μικροκυκλοφορία και όχι τους άλλους ιστούς. Η εφαρμογή της Λεμφικής Μάλαξης

αποτελεί μια εργασία μακράς πνοής. Δεν είναι πανάκεια και προπάντων δεν είναι θαυματουργή θεραπεία. Επομένως η εφαρμογή της σε κυτταριδικά άτομα θα πρέπει (βάσει των παραπάνω) να γίνεται επιλεκτικά ώστε να αποτελέσει αποτελεσματική θεραπεία ή ως μέθοδος συμπληρωτικής αποκατάστασης (σε συνδυασμό με άλλες π.χ. ηλεκτροθεραπεία κλπ.) όταν το άτομο δεν έχει πλήρη ένδειξη. Ωστόσο, στην εφαρμογή της λεμφικής μάλιαξης πρέπει να λαμβάνει σοβαρά υπόψη:

- Η γνώση της κατάστασης της γενικής υγείας του ατόμου που προκύπτει τόσο μετά τη λήψη ενός καλού ιστορικού όσο και μετά από την κλινική του εικόνα.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ

6.1.1.2.2 Κυτταρίτιδα & Λεμφικό Μασάζ – Στάδια

Όποιο και αν είναι το υλικό που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία, υπάρχουν ορισμένα κοινά βήματα για το μασάζ ενάντια στην κυτταρίτιδα που μπορεί να θεωρηθούν ως η βασική τεχνική, η οποία μπορεί να ακολουθηθεί ενάντια στην κυτταρίτιδα σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος:

Στάδιο 1: Λοσιόν ή τζελ μπορεί να εφαρμοστεί πάνω στα σημεία που υπάρχει κυτταρίτιδα, έτσι ώστε, κατά τη διάρκεια του μασάζ, οι σας παλάμες να γλιστρούν, χωρίς καμία τριβή.

Στάδιο 2: Μετά την επάλειψη με λάδι στις παλάμες, μπορείτε να ξεκινήσετε το μασάζ στα χαμηλότερα σημεία, κάνοντας κινήσεις προς τα επάνω προς την κατεύθυνση της καρδιάς και περνώντας από τα σημεία με κυτταρίτιδα. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να φτάσετε στην καρδιά. Για παράδειγμα, εάν κάνετε μασάζ στην περιοχή του μηρού, κινείστε τις παλάμες σας με κατεύθυνση από τα γόνατα προς την βουβωνική χώρα και σταματήστε.

Στάδιο 3: Επάνω στο δέρμα πρέπει να εφαρμόζεται απαλή πίεση και οι κινήσεις δεν πρέπει να είναι απότομες και βίαιες ιδιαίτερα στα σημεία που πλήττονται από κυτταρίτιδα. Μπορείτε να επιλέξετε μεγάλες σαρωτικές κινήσεις. Τέτοιες κινήσεις μπορεί να επιτευχθούν χρησιμοποιώντας τις αρθρώσεις, τα δάχτυλα ή τις παλάμες των χεριών σας. Αν θέλετε να εκτελέσετε ορισμένες μαλάξεις, χρησιμοποιήστε τους αντίχειρες και τα δάχτυλα.

Στάδιο 4: Στην περίπτωση, που πρέπει να τσιμπήσετε, τσιμπήστε μαλακά το δέρμα μεταξύ του αντίχειρα και των υπόλοιπων δακτύλων για να οπτικοποιήσετε σε τι βαθμό υπάρχει κυτταρίτιδα. Το τράβηγμα του δέρματος κάπως μακριά από το σώμα εξυπηρετεί το σκοπό του τσιμπήματος επίσης. <http://www.ifitnessbook.com/index.php/eauty/itemlist/tag/>

Η λήψη του ιστορικού είναι απαραίτητη, διότι η Λεμφική Μάλιαξη αντενδείκνυται στις παρακάτω περιπτώσεις

- Στο χρονικό άσθμα.
- Στις ασθένειες της καρδιάς.
- Σε παθήσεις του θυρεοειδούς,
- Στη νεφρική ανεπάρκεια.
- Σε χωροκατακτητικές επεξεργασίες (όγκοι κλπ.)
- Σε επιμολύνσεις π.χ. έλκη, ενώ σε περιπτώσεις πυρετού ή λοιμώξεως, το άτομο καθίσταται προσωρινά ακατάλληλο για λεμφική μάλιαξη (για την αποφυγή του κινδύνου εξάπλωσης κάποιας μικρής λοίμωξης). Το ίδιο ισχύει σε περιπτώσεις πληγής ή τραυματισμού.

- Η κλινική εικόνα του ατόμου, η οποία προκύπτει μετά από προσεκτική εξέταση του δέρματος διαπραγματεύεται δύο πράγματα. Μια παθολογική κατάσταση για την οποία το άτομο είτε έχει άγνοια, είτε κρύβει επιμελώς και μια πρώτη εκτίμηση των ενδείξεων η οποία θα εξασφαλίσει στην αισθητικό, το μέγεθος των αποτελεσμάτων το οποίο μπορεί να είναι διαφορετικό από άτομο σε άτομο και το οποίο θα αποτελέσει κριτήριο για την επιλογή του καταλληλότερου σχήματος αποκατάστασης που θα πλαισιώνει τη λεμφική μάλιαξη. Και για τις δυο περιπτώσεις η αισθητικός θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζει ένα οίδημα καρδιακό (όταν πιέζουμε το δέρμα, δεν επανέρχεται αμέσως στο αρχικό του σχήμα, διατηρώντας ένα κενό που διαρκεί) ή ένα οίδημα τοπικό π.χ. στο επίπεδο της βουβωνικής πτυχής, στο Σκαρπιακό τρίγωνο κλπ. (με ψηλάφηση των περιοχών) ή ακόμα ένα γενικευμένο οίδημα που εντοπίζεται εκτός από τα κάτω άκρα, στα άνω άκρα και το πρόσωπο (που μπορεί να οφείλεται σε νεφρική ή καρδιακή

ανεπάρκεια) ώστε να κατευθύνει το άτομο στην αναζήτηση της γνωμάτευσης ιατρού (φλεβολόγου, καρδιολόγου, παθολόγου κλπ.) από ένα οίδημα λεμφικής στάσης ή ακόμα ένα οίδημα φλεβικής προέλευσης (χαρακτηρίζεται από το στρογγυλό κανονικό του σχήμα και τη δυσκολία για να τσιμπήσει το δέρμα - το επίπεδο των δακτύλων του ποδιού). Ωστόσο και για τις δύο τελευταίες περιπτώσεις και πριν την εφαρμογή της μάλαξης απαιτείται:

Α) Ένας εργαστηριακός έλεγχος (εξετάσεις ούρων, αίματος) που θα εξασφαλίσει τόσο το άτομο όσο και την εργασία της αισθητικού και στην καλύτερη περίπτωση.

Β) Λεμφογράφημα: το οποίο είναι ένα ραδιογράφημα των λεμφικών αγγείων που δείχνει αναλυτικά τόσο την κατάσταση που βρίσκεται το λεμφικό δίκτυο κατά τόπους, όσο και τις ιδιαιτερότητες που αυτό χαρακτηρίζει καθένα άτομο χωριστά.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ

6.1.1.3 Υδρομάλαξη-Υδροθεραπεία

Πρόκειται για μία μορφή θεραπείας που εκμεταλλεύεται τις ιαματικές ιδιότητες του νερού. Διευκολύνει την φλεβική και λεμφική παροχέτευση ενώ ταυτόχρονα χαρίζει ένα αίσθημα ευεξίας
ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

6.1.1.4 Θερμοθεραπεία- Μέσα εφύδρωσης

Πρόκειται για θεραπευτική μέθοδο που αυξάνει την θερμοκρασία του σώματος, οδηγώντας σε αύξηση του βασικού μεταβολισμού, υπεραιμία, επιτάχυνση της μετάδοσης των νευρικών ερεθισμάτων και ταχύτερη παροχέτευση των άχρηστων ή τοξικών ουσιών. Θερμοθεραπεία θεραπευτική μέθοδος με την οποία επιτυγχάνεται γενική ή τοπική αύξηση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα, αύξηση από την οποία επωφελείται των φυσιολογικών τους αντιδράσεων που είναι:

α Αύξηση της αιματικής ροής και της οξυγόνωσης.

β Αύξηση της ενζυματικής δραστηριότητας και του μεταβολισμού.

γ Αύξηση της ταχύτητας νευρικής αγωγής ερεθισμάτων.

δ Μείωση του μυϊκού σπασμού και του πόνου.

ε Μείωση των χρόνιων φλεγμονωδών καταστάσεων και μείωση των οιδημάτων.

-Αύξηση της θερμοκρασίας αστάθεια της οξυαιμοσφαιρίνης ταχύτερη αποδέσμευση του οξυγόνου οξυγόνωση των ιστών (σε θερμοκρασία 41 βαθμούς η οξυαιμοσφαιρίνη αποδεσμεύει το διπλάσιο οξυγόνο με διπλάσια ταχύτητα από ότι σε 36 βαθμούς, King and Barcoft, 1909).

Αύξηση της θερμοκρασίας αύξηση της δραστηριότητας της τριφοσφωρικής αδενοσίνης (ATP) διάσπαση ATP παραγωγή μεγάλης ποσότητας ενέργειας αύξηση της ενζυματικής δραστηριότητας και ενεργοποίηση όλων των τύπων κυτταρικών αντιδράσεων αύξηση του μεταβολισμού (αύξηση της θερμοκρασίας κατά 10 βαθμούς αυξάνει την ενζυματική δραστηριότητα κατά 2 ή 3 φορές (νόμος Van't Hoff's).

3) Αύξηση της ταχύτητας Νευρικής Αγωγής Ερεθισμάτων.

Αύξηση θερμοκρασίας συνεπάγεται, αύξηση της διαπερατότητας της μεμβράνης σε κάλιο και νάτριο γρήγορη 20μεταβίβαση διαδοχικών δυναμικών ενέργειας που παράγονται από επαναληπτικό ερεθισμό, καθώς και έκκριση ακετυλχολίνης δημιουργία δυναμικών της τελικής κινητικής πλάκας+εκπόλωση της μυϊκής μεμβράνης, με αποτέλεσμα την αύξηση της ταχύτητας νευρικής αγωγής ερεθισμάτων.

4) Μείωση του μυϊκού σπασμού και του πόνου (π.χ. φαινόμενο μετά από έντονη γυμναστική). Η τοπική αύξηση της θερμοκρασίας, αυξάνει την αιματική ροή συντελώντας στην απομάκρυνση μεταβολικών παραγόντων όπως CO₂, αδρεναλίνης και γαλακτικού οξέως. Τα μεταβολικά αυτά παράγωγα αυξάνουν το μυϊκό σπασμό και η απομάκρυνση της με την επιτάχυνση της κυκλοφορίας συντελεί στην ελάττωση του μυϊκού σπασμού.

5) Μείωση των χρόνιων φλεγμονωδών καταστάσεων και μείωση των οιδημάτων. Η εξασφάλιση καλής κυκλοφορίας που επιτυγχάνεται με την αύξηση της θερμοκρασίας στις περιοχές με χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις και οιδήματα συντελεί στην υποχώρηση των φλεγμονών και την απορρόφηση των οιδημάτων. Μάλιστα η εφαρμογή ελάττωσης-αύξησης της θερμοκρασίας

(κρυοθεραπεία, θερμοθεραπεία) ή η εφαρμογή αποκλειστικά είναι θεραπευτικά αποτελεσματικά
 ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Γενικές ενδείξεις της θερμοθεραπείας

- Σε χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις με οίδημα και βελτίωση της κυκλοφορίας ή κυκλοφορικό πρόβλημα.
- Σε δερματικές παθήσεις για τη βελτίωση της αιματικής και της λεμφικής ροής.
- Σε ήπιους μυϊκούς σπασμούς σκελετικών μυών για τη χαλάρωσή τους.

Γενικές αντενδείξεις της θερμοθεραπείας

- Η θερμοθεραπεία αντενδείκνυται στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- Σε περιοχές με υπαισθησία, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος εγκαυμάτων (τεστ αισθητικότητας).
 - Σε περιοχές που δεν παρουσιάζουν καλή αιμάτωση: με την αύξηση της θερμοκρασίας αυξάνουν οι μεταβολικές ανάγκες των ιστών, χωρίς να γίνεται η ανάλογη αγγειακή προσαρμογή, με αποτέλεσμα η θέρμανση των συγκεκριμένων ιστών να δημιουργεί ισχαιμικά φαινόμενα.
 - Σε κακοήθεις όγκους.
 - Σε γυναίκες που βρίσκονται σε στάδιο εγκυμοσύνης.
 - Σε άτομα με αιμορραγική διάθεση, διότι αυξάνονται οι πιθανότητες αιμορραγίας.
 - Σε άτομα με ορθοστατική υπόταση, διότι η αύξηση θερμοκρασίας σε μεγάλη επιφάνεια του σώματος ελαττώνει σημαντικά την πίεση και προκαλεί λιποθυμία.
 - Κατά την έμμηνο ρύση, γιατί μπορεί να προκαλέσει αιμορραγία Επιφανειακή η επί πολλής θερμότητα

<http://www.mybeautynet.gr/spa/thermotherapeia-vasikes-plirofories>

6.1.1.4.1 Σάουνα

Ιστορικά

Τα ίχνη της ενευρίσκονται στη Φιλανδία (την αποκαλούν «το τρίτο τους νεφρό») όπου η σάουνα αποτελεί τρόπο ζωής από τον 10ο αιώνα. Υπάρχουν 2 ειδών: α) η ξηρή (χωρίς υδρατμούς) και β) η υγρή (με υδρατμούς). Έφιαχναν μια καλύβα από τάβλες ακατέργαστου ξύλου και στη μέση έσκαβαν στο χώρο μια λακκούβα. Εκεί έβαζαν ηφαιστιογενείς πέτρες πολύ ζεστές και τις έβρεχαν με το νερό ώστε να βγει ο ενεργητικός ξηρός ατμός, που τονώνει την κυκλοφορία του αίματος. Το Μεσαίωνα η σάουνα θεωρείτο το πιο υγιεινό δωμάτιο και γίνεται πλέον τρόπος ζωής για τους Φιλανδούς.

Σήμερα η σάουνα θεωρείται μια αποτελεσματική διαδικασία σφίδρωσης, που προκαλείται με την ανύψωση της θερμοκρασίας στο σώμα. Η διαδικασία αυτή επιτυγχάνει τη χαλάρωση και την αποκατάσταση μετά από κοπιαστική μυϊκή προσπάθεια. Γίνεται μέσα σε ξηρή ατμόσφαιρα η οποία υγραίνεται λίγο, κάθε φορά που χύνεται νερό πάνω σε μια εστία θερμότητας που αποτελείται από πυρακτωμένες πέτρες. Το νερό εξατμίζεται, δημιουργώντας μια ευεργετική υγρασία για τα άτομα που αισθάνονται δυσφορία. Η θερμοκρασία της σάουνας κυμαίνεται από 10' - 35'. Η σάουνα είναι απαραίτητη στην σπογγώδη παχυσαρκία και στην υδρολιποπηξία, γιατί σε στις καταστάσεις αυτές έχουμε κατακράτηση υγρών. Στις άλλες περιπτώσεις η απώλεια νερού είναι παροδική αφού ο οργανισμός μέσα σε 24 ώρες το αναπληρώνει. Καλό είναι το άτομο που κάνει σάουνα να έχει ιατρική έγκριση και ο χρόνος παραμονής του να αυξάνεται σταδιακά. Ιδιαίτερα στα ηλικιωμένα άτομα η θερμοκρασία δεν πρέπει να ξεπερνάει τους 70ο C και η χρήση της να εφαρμόζεται με σύνεση και προσοχή.

Η ξηρή σάουνα είναι πιο δύσκολη για τον οργανισμό λόγω της άμεσης και μεγάλης θερμότητας και ακολούθως της έντονης εφίδρωσης, στοιχεία που την κάνουν όχι ιδιαίτερα ανεκτή από τα άτομα λόγω των δυσανεκτικών τους αντιδράσεων (σε αντίθεση με την υγρή που είναι καλύτερα ανεκτή).

Υπάρχουν ατομικές και ομαδικές σάουνες. Η διάρκεια εφαρμογής είναι σταδιακά αυξανόμενη από 10 έως 30'. Μετά την εφαρμογή της σάουνας το άτομο πρέπει να αναπαυθεί για 30 λεπτά ώστε να ολοκληρωθεί η εφίδρωση, να αποκατασταθεί η φυσιολογική θερμοκρασία, να ηρεμίσει.

Υπάρχουν σάουνες ομαδικές και ατομικές. Οι ατομικές ενδείκνυται για άτομα που τους προκαλεί δυσφορία στην αναπνοή γιατί το κεφάλι βρίσκεται έξω από τη σάουνα.

Εκτός από την ξηρή σάουνα υπάρχει και η υγρή, το λεγόμενο «χαμαμ» που η λειτουργία του βασίζεται στον ατμό.

Η πιο σύγχρονη μορφή σάουνας είναι ο θάλαμος υπερβαρικού οξυγόνου. Λειτουργεί με θερμό αέρα, ατμό και όζον και οξυγόνο. Κύριος σκοπός των θεραπειών του είναι η απώλεια βάρους, θεραπεία κυτταρίτιδας, αποβολή τοξινών, οξυγόνωση κυττάρων και βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης.

Η χρήση της σάουνας σε οποιαδήποτε μορφή της είναι απαραίτητη όταν υπάρχουν προβλήματα παχυσαρκίας. Σε καμία περίπτωση η σάουνα δεν αδυνατίζει, απλά δημιουργεί υπεραιμία και βοηθάει στη διαστολή των πόρων του δέρματος ώστε να διεισδύουν ευκολότερα τα συστατικά των προϊόντων που θα χρησιμοποιηθούν.



<http://livit.gr/article.php?articleId=2524>

Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσσαλονίκη 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III, σελ 18-19

Φυσιολογικά αποτελέσματα

- Αγγειοδιαστολή
- Αυξάνεται ο βασικός μεταβολισμός 40%
- Προάγεται η νευρομυϊκή χαλάρωση
- Γενική έντονη εφίδρωση αφού διεγείρεται η έκκριση των ιδροτοποιών αδένων και αποβάλλεται περίπου ½ κιλό νερού
- Επιτάχυνση αναπνοής και καρδιακών παλμών εφόσον εφαρμοστεί για αρκετό χρόνο.

Αντενδείξεις

- Αρτηριακή υπέρταση
- Αναπνευστικά νοσήματα
- Καρδιακές αρρυθμίες και καρδιακά νοσήματα σε περιφερικές αγγειακές παθήσεις
- Στη έγκυο μητέρα
- Σε πονόδοντους
- Σε φλεγμονές και ωτίτιδες στη περίοδο της εξέλιξης
- Κλειστοφοβία
- Έμμηνος ρήση
- Ευρυαγγείες
- Άτομα που υποφέρουν από κυρσούς και ευρυαγγείες

Μπάνια μεγάλων διαφορών θερμοκρασίας

Αυτή η μέθοδος δεν είναι τίποτε άλλο από εμβυθήσεις περιοχών του σώματος σε νερό με εναλλαγές ζεστού (37,7-43 °C) και κρύου (12,7-18,3). Βασίζεται στο φυσιολογικό αποτέλεσμα που προκαλούν αυτές οι αλλαγές που είναι αγγειοσυστολή-αγγειοδιαστολή, διέγερση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου, απορρόφηση των οίδημάτων. Διαδικαστικά, βυθίζουμε την υπό θεραπεία περιοχή στο ζεστό νερό για 3-5 λεπτά και μετά στο κρύο νερό για αρκετό χρόνο, ώστε να επιτύχουμε αγγειοσυστολή ενός λεπτού διάρκειας. Επαναλαμβάνεται η εναλλαγή εμβύθησης στο θερμό και κρύο νερό 4-5 φορές ώστε να επιτευχθεί συνολικός χρόνος θεραπείας 20-30 λεπτά.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 25

Ενδείξεις

- Σε υποξείες ή χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις και σκληρά οίδημα.
- Περιοχές με κακοήθεις όγκους
- Αιμορραγικές καταστάσεις
- Σε περιφερικές αρτηριακές παθήσεις
- Σε υπερευαίσθητους στο κρύο ασθενείς

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 25

6.1.1.4.2 Θερμενόμενες κουβέρτες

Χρησιμοποιούνται με εξαιρετική επιτυχία στην εφύδρωση και κατα κύριο λόγο στις θεραπείες τοπικής ή γενικής παχυσαρκίας και στην κυτταρίτιδα. Αποτελούν ιδανική λύση για αυτούς που απαγορεύεται να κάνουν σάουνα και για άτομα που δεν ιδρώνουν εύκολα.

Οι θερμενόμενες κουβέρτες έχουν θερμοκρασία 38ο -40ο c , μεταφέρουν την ζέστη βαθιά στο δέρμα και προκαλούν αύξηση της θερμοκρασίας στον υποκείμενο ιστό. Είναι

σημαντικό γι' αυτό το σκοπό η απελευθερούμενη ζέστη να μην είναι υπερβολική. Η άνοδος της θερμοκρασίας στους ιστούς έχει σαν αποτέλεσμα την υπεραϊμία και την αυξημένη ενζυματική δράση. Έτσι επιρεάζεται το νευρικό σύστημα και επιτυγχάνεται η χαλάρωσή του. Οι μύς χαλαρώνουν κι έτσι το άτομο ηρεμεί, νιώθει άνετα και το σώμα του δέχεται ευκολότερα τα ενεργά συστατικά των προϊόντων.

Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσσαλονίκη 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III, σελ 20



<http://www.apothema.gr/hlektrikes-koybertes>

6.1.1.4.3 Τα περιτυλίγματα

Ένας άλλος τρόπος περιποίησης που τελευταία κερδίζει έδαφος είναι τα περιτυλίγματα. Εδώ τον κύριο λόγο παίζουν τα προϊόντα που θα χρησιμοποιούμε. Εφαρμόζουμε στην προς θεραπεία περιοχή ένα μίγμα από προϊόντα για απίσχυση και στη συνέχεια περιτυλίγουμε το άτομο με ένα ειδικό πλαστικό που επιτρέπει να περάσει η θερμότητα. Το άτομο τοποθετείται στις ηλεκτρικές κουβέρτες όπου παραμένει ξαπλωμένο για 30'-45'. Η εφύδρωση που προκαλείται με το περιτύλιγμα βοηθάει στην απομάκρυνση των τοξινών και διευκολύνει την αναπνοή του δέρματος. Έτσι το δέρμα προετοιμάζεται για να δεχθεί τη διείσδυση των κατάλληλων προϊόντων. Το όφελος των περιτυλιγμάτων οφείλεται κυρίως σε δυο ενέργειες :

A) Θερμική: Η ενέργεια της θερμότητας ευνοεί τις ανταλλαγές στο επίπεδο των τριχοειδών και γενικά της κυκλοφορίας αυξάνοντας συγχρόνως τις καύσεις των θερμίδων. Στα περιτυλίγματα, η θερμότητα περαμβάνει διαμέσου μια θερμενόμενης κουβέρτας. Κάτω από διαφορετικές συνθήκες, η θεραπεία αυτή αντενδείκνυται σε άτομα που πάσχουν από κυκλοφορικά προβλήματα. Σήμερα όμως νκυκλοφορούν στο εμπόριο θερμαινόμενες κουβέρτες με δύο ζώνες ώστε να διαμορφώνεται η θερμοκρασία ανάλογα για το κάθε μέρος του σώματος.

B) Χημική: Τα ιόντα διατηρούν το δερματικό φραγμό καθώς το δέρμα είναι περιτυλιγμένο με μία κουβέρτα, που η θερμοκρασία της είναι ίση ή ανώτερη των 34ο c για χρονικό διάστημα λιγότερο από 20'-30'. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται έχουν σαν βάση τους κυρίως θαλάσσια ιόντα, που συμβάλλουν στην αποβολή των τοξινών, που παρεμένουν συσσωρευμένες σε ορισμένα σημεία του σώματος.

Τα περιτυλίγματα εφαρμόζονται σε ολόκληρο το σώμα γιατί όσο μεγαλύτερη είναι η επιφάνεια του σώματος που καλύπτεται με προϊόν, τόσο πιο σημαντική είναι η ποσότητα των ιόντων που διαπερνούν την επιδερμίδα. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται είναι συνήθως ζελέ που δραστηριοποιούν την κυκλοφορία του δέρματος. Η θερμαντική δράση αυτών των προϊόντων ενεργοποιεί την ανταλλαγή της ύλης αυξάνοντας την παραγωγή του οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στο κύτταρο.

(Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσσαλονίκη 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III, σελ 21-22

6.1.1.4.4 Θερμομάσκες

Η εφαρμογή τους στηρίζεται στην εκμετάλλευση των αποτελεσμάτων που έχει η θερμότητα στο δέρμα. Η τοποθέτησή τους γίνεται τοπικά στην προβληματική περιοχή, αφού προηγηθεί η επάλειψη της με ανάλογα προϊόντα.

Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσσαλονίκη 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III

Σε κανονική θερμοκρασία η παραφίνη είναι στερεή. Πριν τη χρήση της τοποθετείται σ' ένα κάδο από ανοξείδωτο χάλυβα, όπου ρευστοποιείται όταν το δέρμα γι' αυτό περιμαίνουμε λίγο να κρυώσει. Στη συνέχεια τοποθετούμε το άτομο στο πλάι μας και μ' ένα πινέλο αλείφουμε πρώτα το πίσω μέρος της κνήμης, τους γλουτούς, την πλάτη. Κατόπιν απλώνει με την πλάτη και επαλείφουμε την πρόσθια πλευρά των κνημών, την κοιλιά, επιμένοντας στα σημεία όπως οι γοφοί και οι μηροί. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται με γρήγορο ρυθμό γιατί το προϊόν κρυώνει γρήγορα και το άτομο μπορεί να έχει δυσάρεστη αίσθηση. Τυλίγουμε το άτομο με πλαστικό (σεντόνι) και το τοποθετούμε στις θερμενόμενες κουβέρτες, ο χρόνος θεραπείας κυμαίνεται από 20'-40' και η απελευθερούμενη ενέργεια εξαρτάται από το πάχος της παραφίνης. Στα σημεία που εφαρμόζεται η παραφίνη αναπτύσσεται μεγάλη θερμοκρασία, προκαλώντας αυξημένη έκκριση ιδρώτα, ο οποίος όμως δεν εξατμίζεται λόγω του αδιάβροχου στρώματος που δημιουργείται. Η παραφίνη αφαιρείται εύκολα από το σώμα, γιατί στερεοποιείται κατά τη διάρκεια της περιποίησης. Τελειώνοντας, κάνουμε ένα απ'λο ή λεμφικό μασάζ στην περιοχή που έγινε η εφαρμογή για να δραστηριοποιήσουμε την αποβολή των τοξινών. Παρόμοια δράση με αυτή της παραφίνης έχει και η αυτοερμενόμενη λάσπη.

Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσσαλονίκη 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III, σελ22

6.1.1.4.6 Αυτο-θερμαινόμενη λάσπη

Η αυτόθερμαινόμενη λάσπη από θαλάσσια φύκια φρέσκα ή αποξηραμένα, ενεργεί για αναγέννηση (ανανέωση) και σαν ένα ενεργητικό διεγερτικό επιτυγχάνοντας το μεταβολισμό του δέρματος. Επίσης, επιτρέπει μια βαθύτερη αποτοξίνωση των μπλοκαρισμένων περιοχών και μια χαλάρωση, αποσυμφορώντας τις μπλοκαρισμένες ζώνες. Ο τρόπος εφαρμογής της είναι ίδιος όπως και της παραφίνης.

Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσσαλονίκη 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III, σελ23

6.1.1.4.7 Ελαστικές ή πλαστικές φόρμες αδυνατίσματος

Οι φόρμες αυτές προκαλούν εφίδρωση. Χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της γυμναστικής από παχύσαρκα άτομα, είναι όμως επικίνδυνες όσο και αποτελεσματικές. Με τις φόρμες αυτές χάνεται νερό και όχι λίπος. Επιπλέον όμως εμποδίζεται η εξατμική του ιδρώτα, με αποτέλεσμα να μη ρυθμίζεται σωστά η θερμοκρασία του σώματος. Οι φόρμες αυτές όχι μόνο δε προκαλούν απώλεια λίπους αλλά μπορεί να δημιουργήσουν αφυδάτωση μέχρι και καρδιακό πρόβλημα ιδίως όταν φοριούνται στους πού ζεστούς μήνες. Δερβίσογλου Κυριακή, Θεσσαλονίκη 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III, σελ23



<http://www.telemarketing.gr/gr/gymnastikh-adyntatisma/adyntatisma-sysfigksh/loipa-proionta-adyntatimatoforma-efidroshe>

6.1.1.5 Κρυοθεραπεία

Η κρυοθεραπεία είναι η θεραπευτική μέθοδος με την οποία επιτυγχάνεται τοπική μείωση της θερμοκρασίας στο ανθρώπινο σώμα, με αποτέλεσμα την αγγειοσυστολή και μείωση του κυτταρικού μεταβολισμού ενώ σε δεύτερο χρόνο παρουσιάζεται τοπική αντίδραση αγγειοδιαστολής. Το αποτέλεσμα είναι η ταχύτερη απομάκρυνση των άχρηστων ή μεταβολικών προϊόντων από τις πάσχουσες περιοχές, μείωση από την οποία επωφελείται λόγω των φυσιολογικών της αντιδράσεων που είναι:

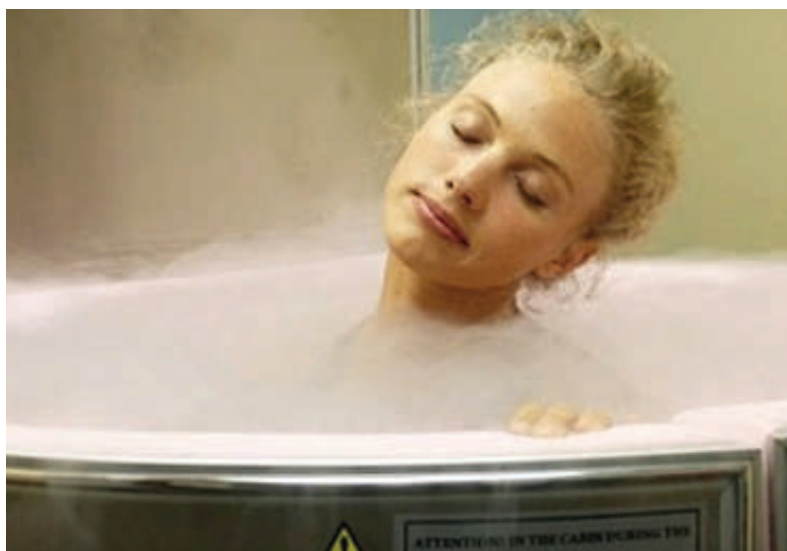
- Α) Πρωτογενής τοπική και γενική αγγειοσυστολή
- Β) Τοπική μείωση της μεταβολικής δραστηριότητας (των ψυχόμενων περιοχών)
- Γ) Τοπική ελάττωση του ποιού και ακολούθως του μυϊκού σπασμού και
- Δ) Δευτερογενής τοπική αντίδραση αγγειοδιαστολής. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται χρόνια στο χώρο της Φυσικής και Ιατρικής Αποκατάστασης. Υιοθετήθηκε από την επιστήμη της Αισθητικής μόλις την τελευταία 10ετία και εξαιτίας των δύο κυρίως φυσιολογικών της αποτελεσμάτων που είναι:
 - η πρωτογενής τοπική αγγειοσυστολή
 - η δευτερογενής τοπική αντίδραση αγγειοδιαστολής, μέσω της οποίας επιτυγχάνεται και το ζητούμενο θεραπευτικό αποτέλεσμα

Τεχνική εφαρμογής της Κρυοθεραπείας

Η εφαρμογή της Κρυοθεραπείας μπορεί να γίνει με πολλές τεχνικές όπως η τεχνική μάλαξης με πάγο, η τεχνική εμπύθησης της κρύας πετσέτας κ.ο.κ. Οι προαναφερθείσες όμως ανάγονται σε κλάδους όπως αυτών της Φυσικής-Ιατρικής Αποκατάστασης (επώδυνοι οξείς ή χρόνιοι σπασμοί, αντιμετώπιση εγκαυμάτων, μετεγχειρητικά οιδήματα σε οξείς τραυματισμούς, όπως μυϊκές κακώσεις ή ρήξεις συνδέσμων και τενόντων κ.ο.κ.) και βέβαια η επιλογή της καταλληλότερης τεχνικής εφαρμογής, αναλόγως της περιπτώσιολογίας, ανάγεται στο ειδικό ιατρό-θεραπευτή. Στο χώρο της Αισθητικής χρησιμοποιείται η Τεχνική των ψυχρών επιθεμάτων, τα οποία είναι διαφόρων μεγεθών και σχημάτων και κατασκευάζονται συνήθως από πλαστικό που περιέχει ζελέ σιλικόνης. Φυλάσσονται στο ψυγείο ή σε ειδική ψυκτική συσκευή και κατά τη χρήση τους διατηρούν τη χαμηλή θερμοκρασία της για αρκετό διάστημα. Κατά την εφαρμογή, παρεμβάλουμε πάντα μεταξύ του επιθέματος και του δέρματος του ατόμου υγρή πετσέτα ή χαρτοβάμβακα ενώ καλύπτονται με άλλη στεγνή πετσέτα (για τη διατήρηση της θερμοκρασίας). Η διάρκεια της θεραπείας είναι 10-20 λεπτά.

Αντενδείξεις Κρυοθεραπείας:

- Σε άτομα με υπερευαίσθησία στο κρύο και η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με την κλασική αντίδραση κνίδωσης εφίδρωσης, ερυθρήματος, τσουξίματος, σε σοβαρότερες καταστάσεις με ταχυκαρδία, αναφυλαξία, αρρυθμία, υποτονία με γαστρεντερικές διαταραχές, με ρίγος, πυρετό κ λ. π.
- Σε περιοχές με υπαισθησία
- Σε ανοιχτά τραύματα
- Σε ψύξεις
- Σε άτομα που δεν αρέσει το κρύο
- Σε άτομα με καρδιακά και αναπνευστικά προβλήματα, καθώς και κυκλοφοριακή ανεπάρκεια
- Σε άτομα με νόσο του Raynaud
- Σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας
- Σε άτομα της τρίτης ηλικίας
- Στην έγκυο μήτρα
- Σε κακοήθεις όγκους
- Σε άτομα με δερματικές παθήσεις



<http://www.groupon.gr/deals/athens/cryosauna-studio-kryo-therapeia-kryosaouna/11784007>

Κρυοθεραπεία και εφαρμογή της αντιμετώπισης της Κυτταρίτιδας

Όπως προκύπτει, η επιστήμη της Αισθητικής και κύρια για την αντιμετώπιση της Κυτταρίτιδας εκμεταλεύεται το δεύτερο σκέλος των φυσιολογικών αποτελεσμάτων που προκύπτει μετά την πρωτογενή οπική αγγειοσυστολή και είναι η δευτερογενής τοπική αγγειοδιαστολή. Η έντονη διαστολή των αγγείων εξ αιτίας της χαλάρωσης των αιμοφόρων αγγείων της αντίδρασης του αξονικού αντανάκλαστικού και της έκκρισης της άγνωστης ουσίας (χ) δημιουργεί το φαινόμενο της αυξημένης σωματικής ροής στην περιοχή που επιφανειακά εκδηλώνεται με την εμφάνιση ενός ερυθήματος. Αναφέρεται εδώ ότι σε συγκριτικές μελέτες (που έχουν γίνει) αναφέρεται η περιοχή της κρυοθεραπείας. Έναντι της θερμοθεραπείας όσον αφορά το δευτερογενές αποτέλεσμα της έντονης διαστολής των αγγείων. Η έντονη αγγειοδιαστολή και υπεραϊμία, η αύξηση της διαφοράς πίεσης μεταξύ των τριχοειδών των αρτηριών και των φλεβών, η αύξηση της αιματικής ροής, ενεργοποιεί την ενζυματική δραστηριότητα και το μεταβολισμό της περιοχής που με τη σειρά τους συντελούν αποσυμφόρηση των περιοχών από τα μεταβολικά παράγωγα και την καλύτερα παράλληλα λειτουργία της. Επίσης σημειώνεται παράλληλα με την αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας και των επακόλουθων, αύξηση της κυκλοφορίας της λέμφου. (Πτυχιακή Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 33

Ολόσωμη Κρυοθεραπεία είναι η τεχνική η οποία περιλαμβάνει την έκθεση του σώματος σε χαμηλές θερμοκρασίες (-110 έως -190οC) για χρονική περίοδο από 1 ως 3 λεπτά.

Τι προσφέρει

Οι υπερχαμηλές θερμοκρασίες θεωρούνται ένας αποτελεσματικός τρόπος πυροδότησης των αυτοϊαματικών μηχανισμών του ανθρώπινου οργανισμού. Η βραχυχρόνια ψύξη της ανώτερης στοιβάδας του δέρματος προκαλεί μεταβολικές διαδικασίες που μειώνουν το άγχος και την κούραση, βελτιώνουν τον ύπνο και διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Φυσική ίαση

Λόγω του ότι η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία προκαλεί την ενεργοποίηση της φυσικής άμυνας του οργανισμού, είναι απολύτως ασφαλής. Ο βραχύς χρόνος έκθεσης δεν επηρεάζει την θερμοκρασία στον πυρήνα του σώματος. Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία έχει ταυτόχρονα πολλαπλούς στόχους πράγμα που σημαίνει ότι ο οργανισμός εκκινεί τη θεραπευτική διαδικασία σε πολλά επίπεδα ταυτόχρονα. Το Άζωτο που χρησιμοποιείται για την ψύξη, αποτελείται κατά τα ¾ από ατμοσφαιρικό αέρα ενώ οι συνεδρίες είναι εξολοκλήρου φιλικές στο περιβάλλον. Η συνεδρία διαρκεί όχι περισσότερο από τρία λεπτά.

Ευχαρίστηση Τα λουτρά σε ατμούς ψυχρού αέρα είναι πιο άνετα και απολαυστικά από τις συνηθισμένες μεθόδους με ψυχρό νερό και τούτο επειδή στις υπερχαμηλές θερμοκρασίες της κρυοσάουνας, ο αέρας δεν περιέχει σχεδόν καθόλου υγρασία. Το ψύχος προκαλεί την παραγωγή ενδορφινών οι επονομαζόμενες "ορμόνες ευεξίας", οι οποίες επιφέρουν αισθήματα ευφορίας και καταπολεμούν το stress. Αυτό ενθαρρύνει τον επισκέπτη για την επανάληψη της συνεδρίας.



<http://cryosaunastudio.gr/%ce%bprettyPhoto>

Ολοσωμη κρυοθεραπεία

Διαδικασία Ο επισκέπτης μπαίνει στην καμπίνα φορώντας μόνο ζεστές κάλτσες και βαμβακερά

εσώρουχα. Ο χειριστής ανεβάζει το μετακινούμενο πάτωμα της κρυστάλλου έτσι ώστε οι ώμοι του ασθενούς να βρίσκονται στο άνω άκρο του χώρου της καμπίνας ενώ η καμπίνα γεμίζει με ατμούς αζώτου και μείγμα αέρα. Ο επισκέπτης τοποθετεί τα χέρια του στο χείλος της καμπίνας και κινείται αργά αριστερά ή δεξιά. Το μείγμα αέρα και αζώτου στις εξαιρετικά χαμηλές θερμοκρασίες της κρυστάλλου, δεν παρουσιάζει σχεδόν καθόλου υγρασία με αποτέλεσμα η συνεδρία να είναι άνετη και ευχάριστη σε αντίθεση με το λουτρό σε παγωμένο νερό. Η διάρκεια της θεραπείας είναι δύο ή τρία λεπτά μετά το πέρας των οποίων, ο μίνι ανελκυστήρας κινείται αυτόματα προς τα κάτω και ο επισκέπτης μπορεί να εγκαταλείψει πλέον την καμπίνα.

Πως λειτουργεί

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, το ανώτερο στρώμα της επιδερμίδας ψύχεται ταχύτατα, με αποτέλεσμα οι αισθητήρες της θερμοκρασίας να μεταβιβάζουν ένα ισχυρό ερέθισμα στον εγκέφαλο σχετικά με το συμβάν, δίχως όμως να διευκρινίζεται η φύση του. Ο εγκέφαλος εκκινεί τη σάρωση όλων των οργάνων, αναζητώντας την πηγή του ερεθίσματος, ρυθμίζοντας όλες τις ζωτικές λειτουργίες. Όμως, λόγω της αργής μετάδοσης του ερεθίσματος, η πληροφορία λαμβάνεται όταν η συνεδρία έχει ήδη ολοκληρωθεί. Λόγω της έκθεσης στο ψύχος, κατά τη διάρκεια της συνεδρίας τα αγγεία του δέρματος συστέλλονται απότομα ενώ μετά τη συνεδρία διαστέλλονται και επανέρχονται στη φυσική τους κατάσταση, βελτιώνοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος την οξυγόνωση και την απόδοση και θρεπτικών στοιχείων. Σε αυτά τα επιφανειακά στρώματα οι μεταβολικές διαδικασίες επιταχύνονται και τα μεταβολικά κατάλοιπα ελαττώνονται με αποτέλεσμα το δέρμα να έχει καλύτερη υφή και να γίνεται πιο απαλό. Η βραχυχρόνια έκθεση σε υπερχαμηλές θερμοκρασίες τονώνει και σκληραγωγεί τα αγγεία, εμποδίζει την εμφάνιση αγγειακών ανωμαλιών (ιστός αράχνης), αποκαθιστά το μεταβολισμό και αυξάνει την ευεξία. Η αποτελεσματικότητα της Ολόσωμης Κρυοθεραπείας αυξάνεται όταν συνδυαστεί με άλλες φυσιοθεραπευτικές αγωγές. Ιδιαίτερα η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία επιτρέπει τη μείωση του μυϊκού πόνου μετά από άσκηση και κάνει πιο έντονο το αποτέλεσμα του μασάζ. Στην Ιατρική, η κρυοθεραπεία έχει σαν αποτέλεσμα την συντόμηση χρόνου αποκατάστασης μετά από ασθένεια ή χειρουργείο, βοηθά στην ελάττωση της ποσότητας φαρμάκου, ενώ μειώνει τον πόνο που συνοδεύει τη διορθωτική φυσικοθεραπεία. Στην Αισθητική η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της ακμής, της κυτταρίτιδας καθώς και στις θεραπείες μείωσης βάρους.

Εφαρμογές Ιατρική

Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία εφαρμόζεται ευρύτατα στην ιατρική λόγω της ικανότητας να κάνει πιο έντονη την θεραπεία και να μειώνει τη ποσότητα των φαρμάκων. Τα θεραπευτικά της αποτελέσματα πρώτιστα εκδηλώνονται με την έντονη αναλγητική της δράση λόγω πρόκλησης βραχυχρόνιας αναισθησίας επί των υποδοχέων του ψύχους και της έκλυσης ενδορφινών. Έχει αντιφλεγμονώδη και αντιρευματική δράση, που σχετίζεται με την αύξηση της παραγωγής κορτιζόλης (απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία όλων των ιστών και των οργάνων), καθώς και αγγειοδιασταλτικά και μυοχαλαρωτικά αποτελέσματα.

Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία έχει μελετηθεί από Πολωνούς, Γερμανούς και Ρώσους ερευνητές σε ασθένειες του μυοσκελετικού συστήματος (αρθρίτιδα, σπονδυλίτιδα, ριζίτιδα), σε δερματικές παθήσεις (ατοπική δερματίτιδα, έκζεμα, ψωρίαση), στην αποκατάσταση ορμονικών διαταραχών καθώς και σε ψυχοσωματικές και καταθλιπτικές ασθένειες. Πολλοί ερευνητές αναφέρουν θετικά αποτελέσματα σε ρευματικές παθήσεις πριν από άσκηση λόγω καταστολής της συστολής και του πόνου στις αρθρώσεις. Στην καρδιολογία ειδικά για την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων και τη θεραπεία των νευροφυτικών αγγειακών διαταραχών. Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία συνίσταται λόγω της εκπαιδευτικής δράσης που έχει στο κεντρικό και ιδιαίτερα στα περιφερικό καρδιαγγειακό σύστημα δίχως να επηρεάζεται η καρδιαγγειακή κυκλοφορία και χωρίς να προκαλείται καρδιαγγειακή μυοκαρδιακή ισχαιμία ή αρρυθμία.

Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία αυξάνει κατά πολύ την μικροκυκλοφορία ενώ βελτιώνει τις θρεπτικές διαδικασίες στα όργανα και τους ιστούς και επιδρά στην ομαλή ροή του αίματος. Έχει έντονα αποτελέσματα στο ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύει και επιταχύνει την ενεργοποίηση των αντιτοξικών μηχανισμών του οργανισμού με αποτέλεσμα να συνιστάται η χρήση της κατά τη θεραπεία της χρόνιας αυτοάνοσης ηπατίτιδας, χρόνιας ιογενούς ηπατίτιδας, κίρρωσης του ήπατος. Συνιστάται στην νευρολογία, για τη θεραπεία ημικρανιών και διαταραχών του ύπνου. Καλά αποτελέσματα εμφανίζονται κατά τη θεραπεία της στειρότητας λόγω νευροορμονικών αναπαραγωγικών διαταραχών. Εφαρμόζεται με επιτυχία στην μείωση των χρόνων αποθεραπείας από βαριές σωματικές ασθένειες ή χειρουργικές επεμβάσεις, κατά τη θεραπεία του συνδρόμου χρόνιας κόπωσης καθώς και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Αισθητική

Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία προκαλεί ταχεία αγγειοσυστολή και στη συνέχεια σταθερή διαστολή των αιμοφόρων και των λεμφικών τριχοειδών αγγείων που έχει σαν αποτέλεσμα την ενίσχυση του μεταβολισμού και την αύξηση της διαπερατότητας της κυτταρικής μεμβράνης. Καθιστά αποτελεσματικότερες τις περισσότερες θεραπείες αισθητικής, όπως τις μάσκες προσώπου, την δερματική απόξεση νεκρών κυττάρων κτλ. Επιπροσθέτως προσφέρει έντονο αναλγητικό αποτέλεσμα καθώς και ανακούφιση από φλεγμονές ή οιδήματα. Έχει έντονο αποτέλεσμα στην βελτίωση του δερματικού τόνου, στην αιμάτωση και την θρέψη. Βελτιώνει την αναζωογόνηση της ηλικιωμένης επιδερμίδας και την κατάσταση του προβληματικού δέρματος. Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία έχει αποδειχθεί αποτελεσματική στη θεραπεία της κυτταρίτιδας και στο αδυνάτισμα.

Ενδείξεις

Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία ενδείκνυται για :

- Ανακούφιση από πόνους
- Αρθρίτιδα / Τενοντίτιδα
- Ινομυαλγία
- Ημικρανίες
- Βελτίωση απόδοσης
- Βελτίωση μυϊκής αντοχής
- Αύξηση ταχύτητας / αντοχής
- Ανάκτηση ταχύτητας
- Αύξηση του μεταβολισμού
- Ταχύτερη καύση θερμίδων
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Αύξηση ενέργειας
- Βελτίωση του δέρματος
- Αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας
- Σύσφιξη
- Δερματίτιδες
- Θεραπεία ψωρίασης
- Επούλωση τραυμάτων των ιστών
- Παραγωγή ενδορφινών
- Βελτίωση του ύπνου
- Αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- Απομάκρυνση του stress / PTSD (μετατραυματικό stress)

Αντενδείξεις

- Η Ολόσωμη Κρυοθεραπεία αντενδείκνυται :
 - Σε εγκύους
 - Σε ασθενείς με μη ελεγχόμενη αρτηριακή πίεση
 - Σε ασθενείς με μη ελεγχόμενη καρδιακή νόσο
 - Σε επιληπτικούς ασθενείς
 - Σε πάσχοντες από τη Νόσο του Reynaud
 - Σε πάσχοντες από οξείες λοιμώξεις
 - Σε παιδιά κάτω των 12 ετών κυτταρίτιδας και στο αδυνάτισμα.
- http://www.biotronics.gr/prospectus/cryomed_presentazione.pdf

6.1.1.6 Ηλεκτρομαγνητική Θεραπεία

Πρόκειται για τη μορφή θεραπείας η οποία βασίζεται στη δράση των μαγνητικών πεδίων και βοηθά στη ρύθμιση του κυτταρικού μεταβολισμού, στη ρύθμιση των επιπέδων των σωματικών ορμονών, στην αύξηση της αιμάτωσης των περιφερικών ιστών καθώς και στη ρύθμιση της αντλίας ιόντων K και Na (αντιοιδηματική δράση).

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ»



<http://biolifetherapy.com>

6.1.1.7 Ηλεκτροθεραπεία (γαλβανικό)

Είναι ιδανική για την αντιμετώπιση τοπικής συγκέντρωσης λίπους, χαλάρωσης, κυτταρίτιδας καθώς και περιττού βάρους. Η συχνότητα των επισκέψεων και ο αριθμός των θεραπειών καθορίζονται από την αισθητικό μετά από διάγνωση του σωματότυπου σας και λαμβάνοντας υπ' όψη τις προσωπικές σας ανάγκες.

Οι εφαρμογές της ηλεκτροθεραπείας

- Άμεση απώλεια τοπικού πάχους (πόντοι)
- Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας
- Σύσφιξη
- Ενίσχυση λεμφικής λειτουργίας
- Ενίσχυση κυκλοφοριακής λειτουργίας

Η ηλεκτροθεραπεία, είναι μια ανώδυνη μέθοδος παθητικής γυμναστικής που εφαρμόζετε τοπικά στα σημεία που επιθυμούμε. Μέσω ηλεκτροδίων, διοχετεύετε χαμηλής τάσης ρεύμα τοπικά στο σημείο εφαρμογής, και μέσω της κίνησης των ηλεκτρονίων (του ρεύματος) επιτυγχάνει την επιθυμητή σύσπαση και εκγύμναση των μυών.

Η πιο διαδεδομένη εφαρμογή της ηλεκτροθεραπείας είναι η καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, που μειώνει επιτυχώς αυτό το φαινόμενο. Ο λόγος είναι ότι η κυτταρίτιδα είναι λιποσώματα, δηλαδή λιπώδης ιστός που βρίσκεται εγκλωβισμένος στα τοιχώματα του συνδετικού ιστού, δημιουργώντας τοπική συσσώρευση πάχους.

Επειδή ιδίως το πρόβλημα της κυτταρίτιδας είναι τοπικό, η ηλεκτροθεραπεία είναι ο κατάλληλος τρόπος αντιμετώπισης αφού δρα τοπικά, κάτι που δεν μπορεί να κάνει η φυσική εκγύμναση.

Φανταστείτε την ηλεκτροθεραπεία σαν ένα συνεχές μασάζ που δραστηριοποιεί τους μύες χωρίς όμως να δημιουργεί πιέσεις στο δέρμα. Τα γενικότερα θεραπευτικά αποτελέσματα της ηλεκτροθεραπείας είναι θερμικά, φυσικοχημικά και νευροφυσιολογικά. Η ηλεκτροθεραπεία εντάσσεται σε ένα γενικότερο πλαίσιο εφαρμογών που στηρίζονται σε παραδεκτές επιστημονικά αρχές και γνώσεις πάνω στη βιολογία, τη φυσική, και τη χημεία. Λειτουργεί ευεργετικά στο λεμφικό, αγγειακό, αρτηριακό, και μυϊκό σύστημα.

<http://www.artcenter.gr/61CCF74C.el.aspx>

6.1.1.8 Υπέρηχοι

Η χρήση υπερήχων για την θεραπεία της κυτταρίτιδας αποσκοπεί στην περιοδική συμπίεση και αποσυμπίεση των ιστών και τη μικρομάλαξη με αποτέλεσμα την ελάττωση του οιδήματος και την βελτίωση της παροχέτευσης των άχρηστων ή τοξικών ουσιών του μεταβολισμού.

<http://www.beautyview.gr/index.php/en/component/k2/item/200-> Πετρίδου Χριστίνα
Αισθητικός – Κοσμητολόγος ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

Θεραπεία με υπερήχους

Υπέρηχοι είναι τα ηχητικά εκείνα κύματα υψηλής συχνότητας (μεγαλύτερη των 20 ΚΗΖ), που όμως δεν είναι δυνατόν να ακουστούν από το ανθρώπινο αυτί ενώ θεραπεία με υπερήχους

καλείται η πράξη με την έννοια της μηχανικής ταλάντωσης των ιστών με συχνότητες μεγαλύτερες των 20 KHZ. Το σύνηθες φάσμα συχνοτήτων των υπερηχητικών κυμάτων που χρησιμοποιείται στην αισθητική είναι 1MHZ και 3MZ. Δεδομένου δε ότι η συχνότητα αποτελεί ένα φυσικό παράγοντα που συνδέεται με τη μετάδοση υπερήχων στους ιστούς και αντιστρόφως για το 1MHZ έχουμε βάθος διεισδυτικότητας από 5-8 cm ανάλογης της περιοχής του σώματος ενώ στα 3MHZ έχουμε βάθος διείσδυσης 2 cm.



<http://www.anassa.gr/index.php?com=page&item=460>

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 45

Πως παράγονται οι υπέρηχοι;

Οι υπέρηχοι παράγονται από συσκευές εναλλασσόμενου ρεύματος υψηλής συχνότητας με τη χρήση ενός πιεζοηλεκτρικού κρυστάλλου από χαλαζία ή τιτανικό βάριο (κεφαλή θεραπείας) που περιέχεται μέσα σε έναν εφαρμοστή. Έτσι, όταν το εναλλασσόμενο ρεύμα περνά μέσω του κρυστάλλου (του οποίου τα ενεργά στοιχεία έχουν διάφορη διάταξη) ο κρύσταλλος πάλλεται, παράγοντας μηχανικά κύματα ακριβώς ίδια με τα ηχητικά κύματα (τα κύματα αυτά στη συνέχεια μεταδίδονται στους γειτονικούς ιστούς!). Από το είδος του πιεζοηλεκτρικού κρυστάλλου (χαλαζία, τιτανικού βαρίου, P2T κ.ο.κ) και από το μέγεθος αυτού καθορίζεται και η συχνότητα ή η ταχύτητα διάδοσης των κυμάτων και αντιστρόφως ανάλογο της συχνότητας $\lambda = C/F$ (δηλ. όσο μεγαλώνει το λ τόσο μικραίνει η συχνότητα F) Τέλος επειδή τα Υ κύματα αποπροσανατολίζονται από την κυρίως ακτίνα εκπομπής τους χρησιμοποιούνται φακοί, μορφούμενο εστιακό σύστημα και ηλεκτρονικό εστιακό σύστημα. Βιοφυσικές ιδιότητες των υπερηχητικών κυμάτων

Α) Απορροφητικότητα: Το μεγαλύτερο ποσοστό ενέργειας των Υ. απορροφούν οι ιστοί με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτείνες και μικρότερη σε νερό π.χ. οστά.

Β) Διεισδυτικότητα: Οι ιστοί με μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και μικρή περιεκτικότητα σε πρωτείνες παρουσιάζουν μεγάλη διεισδυτικότητα σε Υ.Κ.

Γ) Αντανάκλαση: Όταν τα Υ.Κ. προσπίπτουν κάθετα σε οστό, το 35% αντανακλώνται στην επιφάνεια του οστού και στους παρακείμενους ιστούς.

Δ) Διάθλαση: Συμβαίνει κυρίως στο σημείο σύνδεσης του τένοντα του σκελετικού μυ με το οστό.

Ε) Συχνότητα: όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα των υπερήχων τόσο μικρότερη είναι η διεισδυτικότητά τους στους ιστούς και αντιθέτως και ακολούθως με βάση ότι η διεισδυτικότητα είναι αντίστροφη ανάλογη της απορροφητικότητας, όσο μεγαλύτερη είναι η συχνότητα των υπερήχων τόσο μεγαλύτερο ποσό ενέργειάς τους απορροφάται από τους επιφανειακούς ιστούς που εφαρμόζεται.

Επομένως: «υπάρχει πάντα μια σχέση ανάμεσα στη συχνότητα, απορρόφηση και ενέργεια σε βάθος, των υπερήχων»

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 45-46

Βιοφυσικά αποτελέσματα των υπερήχων

Τα αποτελέσματα των υπερήχων αν και ακόμη και σήμερα δεν είναι πλήρως κατανοητά ωστόσο είναι σαφές ότι στους βιολογικούς ιστούς εμφανίζει μια σειρά από αποτελέσματα. Η βασική γνώση που αφορά τους υπερήχους είναι ότι αποτελούν μια μηχανική θεραπεία η οποία με τη σειρά της είναι σε θέση να μετατραπεί σε θερμική ενέργεια (ως συνεπακόλουθο αποτέλεσμα των Υ) Τα αποτελέσματα των συχνοτήτων 1MHZ και 3MHZ πιθανόν δεν διαφέρουν

αλλά υπάρχουν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και για τις δυο αυτές συχνότητες. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των Υ με συχνότητα 3MHz είναι τα εντονότερα μηχανικά αποτελέσματα και η μεγαλύτερη απορρόφηση των υπερήχων από τα επί πολλής στρώματα των ιστών. Αντιθέτως η διεισδυτικότητα των Υ σε βαθύτερα στρώματα είναι μικρή και αυτό λόγω της μεγάλης απορρόφησης της ενέργειας από τα επί πολλής στρώματα. Τα βιοφυσικά αποτελέσματα των υπερήχων στους βιολογικούς είναι:

Α) Μηχανικά Η πρώτη επίδραση των Υ στους ανθρώπινους ιστούς είναι μηχανικής φύσεως, και αυτό διότι τα ηχητικά κύματα τα οποία μεταδίδονται μέσα στους ιστούς δημιουργούν ηχητικές ταλαντώσεις τέτοιες οι οποίες με τη σειρά τους προκαλούν συμπίεση και αποσυμπίεση των ιστών με συχνότητα την ίδια με αυτή των υπερήχων. Αποτέλεσμα του παραπάνω φαινομένου της συμπίεσης είναι η δημιουργία διαφοράς πιέσεων μέσα στους ιστούς, που καλείται μικρομάλαξη. Οι διάφορες πιέσεις που προκαλούνται από την εφαρμογή των Υ, με τη σειρά τους δημιουργούν:

- αλλαγές στη διαπερατότητα της μεμβράνης των κυττάρων + ιστών.
- βελτίωση της μετακίνησης των προϊόντων μεταβολισμού.

Η μικρομάλαξη είναι μέγιστης θεραπευτικής σημασίας! Στη βάση του αυτό σημαίνει ότι όλα τα αποτελέσματα της θεραπείας των υπερήχων οφείλονται σε αυτή.

Β) Θερμικά Η μικρομάλαξη των ιστών οδηγεί με τη σειρά της στην παραγωγή θερμότητας λόγω της τριβής (από την εξαναγκασμένη ταλάντωση) στους ιστούς. Το ποσό της θερμότητας που παράγεται με αυτό τον τρόπο εξαρτάται από το είδος των ιστών. Επίσης από έναν αριθμό παραμέτρων (οι οποίες όμως δύναται να τροποποιηθούν αναλόγως) όπως, ο τύπος εκπομπής των υπερήχων (συνεχής ή παλμικός) η ένταση και η διάρκεια της θεραπείας.

Γ) Βιολογικά Τα βιολογικά αποτελέσματα που αναφέρονται δεν αποτελούν παρά μια φυσιολογική απάντηση των μηχανικών και θερμικών αποτελεσμάτων που σημειώθηκαν, και τα οποία είναι:

- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος (στα θερμικά αποτελέσματα, το σώμα αντιδρά με τοπική αγγειοδιαστολή που οδηγεί στην καλύτερη παροχέτευση των προϊόντων μεταβολισμού κ.λ.π)

- Αύξηση της διαπερατότητας των κυτταρικών μεμβρανών (σαν αποτέλεσμα των μηχανικών ταλαντώσεων, τα ιστικά υγρά αναγκάζονται να περάσουν τη μεμβράνη. Αυτό οδηγεί σε μια αύξηση της συγκέντρωσης των ιόντων που έχει σαν αποτέλεσμα τη διεγερσιμότητα των κυττάρων. Μέσα στα κύτταρα φαίνεται ότι αυξάνεται η ροή των υγρών του πρωτοπλάσματος και με αυτό τον τρόπο προάγεται η φυσιολογική ανταλλαγή των υγρών.

- Έλεγχο των κολλοειδών από την πυκνή στην υγρή κατάσταση.

Επομένως: Οι υπέρηχοι με τη μικρομάλαξη που προκαλούν στους ιστούς, βοηθούν στην απελευθέρωση του νερού και στην απομάκρυνση των προϊόντων της ανταλλαγής της ύλης με αποτέλεσμα η μεσοκυττάρια ουσία να επανέρχεται στην αρχική της μορφή.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 46-47

Τεχνικές Εφαρμογής Υπερήχων

Η μεταφορά ενέργειας των Υ μπορεί να γίνει με δύο τρόπους:

1. Με άμεση επαφή μεταξύ θεραπευτικής κεφαλής και σώματος, που γίνεται με τις παρακάτω τεχνικές:

A) Τεχνική συνεχούς κίνησης κεφαλής των Υ

B) Στατική τεχνική και

Γ) Ημιστατική τεχνική

2. Με σχετική απόσταση μεταξύ κεφαλής του Υ και του δέρματος που γίνεται: με την τεχνική της παρεμβολής με νερό (η χρήση του όμως αντιμετωπίζει αρκετές αντικειμενικές δυσκολίες, γ'αυτό και χρησιμοποιείται επιλεκτικά.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 48

Τι είναι υπερηχοφόρηση

Ο όρος υπερηχοφόρηση εκφράζει την πράξη εκείνη κατά την οποία εισάγονται στο σώμα φαρμακευτικές (προς το παρόν) ουσίες με τη βοήθεια της ενέργειας των υπερήχων. Βασίζεται στην κλασική μέθοδο της εισαγωγής μέσα στο δέρμα ουσιών με τη βοήθεια της μάλαξης. Το βασικό μειονέκτημα της μάλαξης είναι ότι δεν μπορεί να εφαρμοστεί θεραπεία σε υπερευαίσθητους ιστούς

και ότι η διείσδυση των ενεργών ουσιών δεν μπορεί να φτάσει τα βαθύτερα στρώματα. Είναι λάθος να ταυτίζεται η έννοια της υπερηχοφόρεσης με εκείνη της ιοντοφόρεσης. Η ιοντοφόρεση είναι τεχνικής μεταφοράς ιόντων στους ιστούς με την εφαρμογή συχνούς (γαλβανικού) ηλεκτρικού ρεύματος ενώ η υπερηχοφόρεση είναι τεχνική μεταφοράς ουσιών στο σώμα μέσω του δέρματος με την έννοια της ενέργειας των Υ. Και ενώ είναι γνωστή η κίνηση της ταλάντωσης των στερεών σωμάτων όταν στρέφουμε την κεφαλή των υπερήχων σε αυτά είναι σαφώς λιγότερο γνωστή η απωστική κίνηση που προκαλείται από την πίεση των υπερήχων. Το πλεονέκτημα της ενάργειας των υπερήχων είναι ότι δεν είναι ανάγκη τα σωματίδια που πρόκειται να εισαχθούν στο σώμα να'ναι ηλεκτρικά φορτισμένα. Επιπλέον η αύξηση της διαπερατότητας των μεμβρανών που παρατηρείται κάτω από την επίδραση των Υ έχει σαν αποτέλεσμα την διείσδυση των ουσιών σε βαθύτερα στρώματα. Όπως ήδη έχει προαναφέρει οι προς στιγμινή εφαρμογές της υπερηχοφόρεσης αφορούν τη χρήση και εισαγωγή στο δέρμα φαρμακευτικών ουσιών για καθαρά θεραπευτικούς σκοπούς. Αυτή όμως η θαυμαστή δυνατότητα που παρέχουν οι Υ μπορούν να καλύψουν ένα μεγάλο ποσοστό αισθητικών θεραπειών και να ανοίξει καινούργιους δρόμους στην εφαρμογή της Αισθητικής προσώπου-σώματος.

Απόλυτες ειδικές αντενδείξεις

- Μάτια
- Καρδιά
- Μήτρα κατά την εγκυμοσύνη
(δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται θεραπεία με Υ στην κοιλιακή χώρα των εγκύων γυναικών.
- Επιφυσιακοί δίσκοι
- Όρχεις.

Σχετικές ειδικές αντενδείξεις

- Έλλειψη αισθητικότητας 51
- Ενδοπροσθέσεις
- Όγκοι
- Θρομβοφλεβίτες και κίρσοι
- Πεταλεκτομή
- Σηπτικές φλεγμονές
- Σε μολυσμένες περιοχές
- Πάνω σε ισχαιμικές περιοχές

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΗΣΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ
ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 46-47

6.1.1.9 Laser

Ο όρος laser προήλθε από τα αρχικά των αγγλικών λέξεων «Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation» που σημαίνει «Ενίσχυση του φωτός με εξαναγκασμένη εκπομπή ακτινοβολίας που περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο παράγεται το laser. Αντιστοιχος όρος με τον όρο laser maser που αφορά την ενίσχυση μικροκυμάτων αντί του φωτός .

Το πρώτο laser κατασκευάστηκε το 1960 από τον T.Maiman με τεχνητό κρύσταλλο ρουβινίου. Αργότερα ο A.Javan πέτυχε να κατασκευάσει laser με μίγμα των ευγενών αερίων He-Ne. Στη πρώτη συσκευή laser του T.Maiman, η ακτινοβολία λυχνίας του αερίου ξένον (Xe) κατευθυνόταν δια μέσου κρυστάλλου ρουμπινίου. Το laser ρουμπινίου εξέπεμπε παλμούς μονοχρωματικού φωτός μεγάλης φωτεινότητας.

Σε αντίθεση προς το ηλιακό φως που εκπέμπει σε όλες τις συχνότητες, το laser εκπέμπει σύμφωνο φως, δηλαδή φως μιας συχνότητας (μονοχρωματική) με την ίδια φάση και μπορεί να διαμορφωθεί με παρόμοιο τρόπο όπως και τα ραδιοφωνικά κύματα, ώστε να μεταφέρει πληροφορίες (ήχο και εικόνα). Εκτός αυτού δεν χάνει την ενέργειά του καθώς διαδίδεται. Μια ισχυρή δέσμη φωτός laser διατηρεί κατά μήκος της, σε μια μικρή σχετικά έκταση την αρχική της ένταση και έχει τόση ενέργεια ώστε να μπορεί να τρυπήσει μεταλλικά φύλλα.

Τα τελευταία χρόνια έχουν κατασκευαστεί πολλά είδη συσκευών laser, με εφαρμογές σε πολλά πεδία, ο αριθμός των οποίων διευρύνεται, καλύπτοντας όλο και περισσότερες περιοχές της επιστήμης και της τεχνολογίας, για πολιτικούς, ανθρωπιστικούς και στρατιωτικούς σκοπούς. Μία σημαντική εφαρμογή των laser είναι στην οφθαλμολογία. Με την οφθαλμολογία επιτυγχάνονται

τριδιάστατες εικόνες αντικειμένων με συνδιασμό της φωτογραφίας και του φωτός laser. Οι τρισδιάστατες αυτές εικόνες λέγονται ολογράμματα.

Η πηγή φωτός laser είναι επίτευγμα της σύγχρονης επιστήμης. Παρουσιάζει σημαντικές διαφορές από τις κλασικές πηγές φωτεινής ακτινοβολίας και ως προς τον μηχανισμό της εκπομπής της και ως προς τις ιδιότητες της εκπεμπόμενης ακτινοβολίας. Η σημασία της είναι τεράστια τόσο για τη μεγάλη συμβολή της σε πολλούς κλάδους της επιστημονικής έρευνας, όσο και για την ευρύτητα των εφαρμογών της, οι οποίες συνεχώς επεκτείνονται.

Φούρνου-Κάργα, Θεσσαλονίκη 2003 Εφαρμογές laser στην αισθητική σελ 15-16

Γενικές ιδιότητες των laser

A) Κατευθυντικότητα: ενώ μια συμβατική πηγή φωτός εκπέμπει ακτινοβολία προς όλες τις διευθύνσεις με διάφορη κατανομή φωτοβολίας, η ακτινοβολία από ένα laser περιορίζεται σε μια μόνο λεπτή δέσμη μικρής εγκάρσιας διατομής (της τάξης του ενός τετραγωνικού mm) και μικρής απόκλισης (της τάξης του ενός mrad).

B) Ένταση - λαμπρότητα: συγκρίνοντας την ένταση της φωτεινής ακτινοβολίας (τιμή της ροής της φωτεινής ενέργειας ανά μονάδα επιφάνειας) ή τη λαμπρότητα (τιμή της έντασης της φωτεινής ακτινοβολίας ανά μονάδα στερεάς γωνίας) για τις δυο κατηγορίες ακτινοβολίας τότε και για ένα laser χαμηλής ισχύος (όπως το 1mW laser η υπεροχή του είναι εμφανής, βλ. παρακάτω πίνακα).

Γ) Φασματική καθαρότητα: ενώ κάθε άλλη πηγή φωτός έχει μια αρκετά μεγάλη περιοχή φάσματος (π.χ. η λάμπα πυρακτώσεως έχει συνεχές φάσμα από 30 nm μέχρι 2.000 nm) το laser είναι μια αυστηρά μονοχρωματική πηγή φωτός έτσι ώστε και ένα απλό laser He-Ne μπορεί να σταθεροποιηθεί σε μία συχνότητα σταθερή με εύρος 1 mHz και τέλος,

Δ) Συμφωνία: η συμφωνία είναι το σημείο εκείνο στο οποίο σαφώς η ακτινοβολία του laser υπερτερεί έναντι των άλλων πηγών λόγω της διατήρησης της σταθερότητας της ακτινοβολίας σε διαφορετικό σημείο στο ηλεκτρομαγνητικό πεδίο που δημιουργεί η ακτινοβολία. Διακρίνουμε την «χρονική συμφωνία (temporal coherence)» όταν παίρνουμε σημεία με σταθερή διαφορά φάσης κατά μήκος της διεύθυνσης διάδοσης της φωτεινής δέσμης, και την «χωρική συμφωνία (spatial coherence)», όταν παίρνουμε σημεία πάνω στο μέτωπο κύματος της ακτινοβολίας, φωτεινής δέσμης και κάθετα προς τη διεύθυνση διάδοσης της φωτεινής δέσμης (συμβατικές πηγές φωτός). Αναλυτικότερα στην αυθόρμητη εκπομπή ακτινοβολίας, γίνεται η όλη διαδικασία αυτόματα και με τυχαίο τρόπο, έτσι ώστε δημιουργούνται μικρού μήκους και ανεξάρτητες μεταξύ τους κυματοσυρμοί ενέργειας με τους οποίους και διαδίδεται η φωτεινή ακτινοβολία. Στο μηχανισμό εξαναγκασμένης εκπομπής ακτινοβολίας έχουμε την εκπομπή ακτινοβολίας υπό μορφή ενός αδιάκοπτου κυματοσυρμού μεγάλου μήκους: Έτσι είναι φανερό ότι η διαφορά φάσης μεταξύ των σημείων A και B στην ακτινοβολία του laser θα είναι χρονικά σταθερή εφ' όσον αυτά αποτελούν σημεία που βρίσκονται πάνω στον ίδιο κυματοσυρμό. Αντιθέτως, σε ίση απόσταση, σημεία A και B πάνω σε κύμα που προέρχεται από ακτινοβολία συμβατικής πηγής φωτός, η διαφορά φάσης διακυμαίνεται τυχαία με το χρόνο αφού τα σημεία αυτά βρίσκονται πρακτικά συνεχώς σε διαφορετικούς κυματοσυρμούς. Βασικές αρχές της λειτουργίας των Laser. Μολονότι υπάρχουν πολλοί τύποι laser, καθένα των οποίων έχει δικά του χαρακτηριστικά και κατασκευαστικές λεπτομέρειες, ωστόσο οι βασικές αρχές της λειτουργίας τους είναι κοινές για όλους του τύπους laser. Έτσι στα laser διακρίνουμε τα εξής τμήματα:

A) Το ενεργό υλικό, Διεγείρεται για να παράγει δέσμη φωτός. Αποτελεί το υλικό που δίνει τη δυνατότητα παραγωγής των σταθμών ενέργειας, στις οποίες τα ηλεκτρόνια με μεταπτώσεις από τη μία στάθμη στην άλλη, οδηγούν σε δράση laser. Είναι το υλικό μεταξύ των δύο παράλληλων ανακλαστικών επιφανειών (κατόπτρων), που σχηματίζουν το οπτικό αντηχείο. Επίσης, είναι το υλικό που δρά ως ενισχυτής στην οπτική ακτινοβολία που περνά δια μέσου του. Το ενεργό υλικό καθορίζει το μήκος κύματος του laser. (αποτρίχωση με laser και IPL, Ιωάννα Χ. Λεονταρίδου, Θεσσαλονίκη 2006, university studio press, εκδόσεις επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών)

B) Το οπτικό αντηχείο ή κοιλότητα συντονισμού είναι μια οπτική κοιλότητα που αποτελείται από δύο παράλληλα ανακλαστικά κάτοπτρα και μέσα της βρίσκεται το ενεργό υλικό. Το οπτικό αντηχείο εγκλωβίζει την ακτινοβολία κι έτσι δημιουργείται το φαινόμενο της ανάδρασης στην παραγόμενη οπτική ακτινοβολία, ώστε το laser να λειτουργεί σε μια αυτοσυντηρούμενη ταλάντωση. Τα δύο κάτοπτρα που σχηματίζουν την κοιλότητα συντονισμού, με τα βιβάζουν τα φωτόνια από τη μια στην άλλη πλευρά της κοιλότητας, αυξάνοντας έτσι την ενέργεια, έως ότου καταστεί δυνατή η εκπομπή της δέσμης του laser. Το ένα κάτοπτρο είναι 100% ανακλαστικό ενώ

το άλλο, που είναι στην έξοδο, θπεισέρχεται μόνο εν μέρει στη διαμόρφωση της προκλητής εκπομπής φωτονίων, καθώς είναι μερικώς ανακλαστικό, έχω 99% περίπου, ανακλαστικότητα και επιτρέπει να διέλθει η χρήσιμη δέσμη του laser, μόνο κατά μια ορισμένη διεύθυνση. (αποτρίχωση με laser και IPL, Ιωάννα Χ. Λεονταρίδου, Θεσσαλονίκη 2006, university studio press, εκδόσεις επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών)

Γ) Το τμήμα της διαδικασίας άντλησης δίνει τη δυνατότητα μεταφοράς ενέργειας στα άτομα του ενεργού υλικού. Αποτελεί δηλαδή, την πηγή ενέργειας για τη συσκευή του laser, με αποτέλεσμα να διατηρείται μέσα στο οπτικό αντηχείο μια συντηρούμενη ταλάντωση, παρά τις απώλειες της οπτικής ενέργειας, οι οποίες παρατηρούνται εξ αιτίας της χρήσιμης απώλειας εξόδου ή παρασιτικών απωλειών, λόγω της κατασκευής του laser. αποτρίχωση με laser και IPL, Ιωάννα Χ. Λεονταρίδου, Θεσσαλονίκη 2006, university studio press, εκδόσεις επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών σελ 33-34

Τα θεραπευτικά αποτελέσματα των laser στην κυτταρίτιδα συνίσταται:

1) Στην αναλγητική δράση της ακτινοβολίας.
2) Στην διέγερση του κυτταρικού μεταβολισμού που έχει σαν αποτέλεσμα την πρωτεϊνοσύνθεση (σύνθεση ελαστίνης και κολλαγόνου).

3) περιορισμού του οιδήματος

4) αύξησης της αιματικής ροής και της λεμφικής παροχέτευσης.

5) πρόκληση τοπικής αναλγησίας,

Σημειώνεται δε ότι όταν ακτινοβολείται με laser ο λιπώδης ιστός (όντας απομονωμένος ιστός) παρατηρείται ελάττωση του όγκου των λιποκυττάρων, αύξηση του μεταβολισμού τους και επιτάχυνση της απομάκρυνσης των μεταβολικών παραγόντων που με τη σειρά τους βοηθούν στην απελευθέρωση των περιεχομένων λιποσταγονιδίων και συντελούν στην ελάττωση του όγκου τους.

Τέλος, η χρήση των laser προάγει τη σύνθεση κολλαγόνου και ελαστίνης στο χόριο.

Οι ενδεικνυόμενες συσκευές είναι εκείνες των ημιαγωγών Ga, Al, As με όσο το δυνατόν μεγαλύτερο αριθμό διόδων ανά κεφαλή 30-40 (cluster) και όσο το δυνατόν περισσότερο μήκη κύματος (660-950 nm) στην ίδια κεφαλή cluster. Η μέγιστη ισχύς εξόδου αναλόγως του αριθμού διόδων πρέπει να κυμαίνεται από 500 mw (μέγιστη), 475 mw (ονομαστική) έως 1W (μέγιστη), 750 mw (ονομαστική) - (Karu 1988). Ο χρόνος εφαρμογής εξαρτάται από το στάδιο της κυτταρίτιδας (I, II ή III) καθώς και από την έκταση της πάσχουσας περιοχής. Το laser είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο στα χέρια των αισθητικών, ωστόσο δεν είναι πανάκεια. Η χρήση του πρέπει να ενταχθεί με προσοχή σε ένα τεκμηριωμένο επιστημονικά και πρακτικά σχήμα αισθητικών πράξεων.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ

6.1.1.10 Πιεσοθεραπεία

Είναι μια θεραπευτική παρέμβαση η οποία μέσω της εφαρμογής πίεσης αποσκοπεί στην ταχύτερη παροχέτευση της περίσσειας μεσοκυττάρου υγρού καθώς και στη βελτίωση της φλεβικής και λεμφικής κυκλοφορίας. Η πιεσοθεραπεία αποτελεί μια θεραπευτική μέθοδο με κύρια προληπτικό χαρακτήρα η οποία εφαρμόζεται τόσο στην Ιατρική (γενική χειρουργική, πλαστική χειρουργική) και στη φυσικοθεραπεία, ενώ τα τελευταία χρόνια υιοθετήθηκε και από το χώρο της Αισθητικής Κοσμετολογίας με ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Στόχος της Πιεσοθεραπείας:

- η μετακίνηση μεγάλων (πλεοναζόντων) ποσοτήτων μεσοκυττάρου υγρού
- η βελτίωση της ικανότητας παροχέτευσης αυτού, μέσω της φλεβικής κυκλοφορίας, χωρίς να προκαλεί βλάβες τόσο στη φυσιολογία της κυκλοφορίας όσο και τις ανατομικές κατασκευές.

Η μέθοδος της Πιεσοθεραπείας ενεργεί μέσω της εφαρμογής πιεστικών δυνάμεων οι οποίες βρίσκονται όσο το δυνατόν πλησιέστερα προς τις φυσιολογικές πιέσεις προσφέροντας μια τεχνητή αντικατάσταση της πελματιαίας αντλίας, της μυϊκής αντλίας και της ελαστικής δράσης των τοιχωμάτων των φλεβών, έτσι ώστε τόσο οι ποσότητες του αίματος να εξαναγκάζονται σε κίνηση μέσα από τις φυσιολογικές οδούς αποκαθιστώντας τη φλεβική επιστροφή του αίματος από τα άκρα προς την καρδιά όσο και τη μετακίνηση υγρών που λιμνάζουν στους μεσοκυττάρους χώρους. Επομένως, η μέθοδος της Πιεσοθεραπείας εφαρμόζεται άτομα με προβλήματα στάσης στη φλεβική και λεμφική κυκλοφορία σε ολόκληρο το σώμα (εάν απαιτείται) και κυρίως στα άνω και κάτω άκρα, στη βάση των ισχύων, τη μασχαλαία χώρα και τον

ώμο, τον αυχένα, το κρανίο και το πρόσωπο.

Η πιεσοθεραπεία αποτελεί μέθοδο προληπτικής και συντηρητικής αγωγής. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιεί μια τεχνική η οποία έχει βελτιωθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες και (όπως έχει ήδη αναφερθεί εισαγωγικά) η πιεσοθεραπεία ενεργεί μέσω της εφαρμογής πιεστικών δυνάμεων - όσο το δυνατόν πλησιέστερων των φυσιολογικών που ασκούνται τόσο στην πελματιαία επιφάνεια όσο και στις μυϊκές αντλίες μέσα στο σώμα με σκοπό την επιστροφή του αίματος από τα άκρα προς την καρδιά και τη μετακίνηση των υγρών που λιμνάζουν στους μεσοκυττάριους χώρους.

Η πίεση στις διάφορες συσκευές πιεσοθεραπείας ασκείται στο σώμα μέσω ειδικών ελαστικών κατασκευών (αεροθαλάμων) που τοποθετούνται σε διάφορα μέρη του σώματος και η οποία αυξομειώνεται μέσω των ρυθμίσεων που γίνονται στη συνδεδεμένη με αυτά αντλία.

Πετρίδου Χριστίνα

Αισθητικός – Κοσμητολόγος ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

<http://www.beautyview.gr/index.php/en/waxing/item/200->

Εφαρμογή της Πιεσοθεραπείας στην Αισθητική

Στον τομέα της Αισθητικής η Πιεσοθεραπεία βρίσκει πολλές εφαρμογές. Αυτές αφορούν τη φλεβική και λεμφική στάση, καταστάσεων που προκαλούνται ιδιαίτερα στον γυναικείο πληθυσμό λόγω της αύξησης των επιπέδων των οιστρογόνων, της εργασίας που απαιτεί παρατεταμένη καθιστή ή όρθια στάση, από την εγκυμοσύνη και άλλα προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος (έχουν αναλυθεί προηγουμένως).

Η κυριότερη εφαρμογή στην Αισθητική σήμερα αφορά την κυτταρίτιδα. Η προέλευση της κυτταρίτιδας οφείλεται κατά ένα μεγάλο ποσοστό σε προβλήματα της μικροκυκλοφορίας που οδηγεί σε αύξηση των μεσοκυτταρικών υγρών, η υπερβολική συγκέντρωση των οποίων οδηγεί στην εμφάνιση αντιδραστικής ίνωσης. Πέραν τούτου προσβάλλουν τόσο τον λιπώδη ιστό καθώς και τον τόνο του δέρματος. Οι τύποι της κυτταρίτιδας που αντιμετωπίζονται καλύτερα με την πιεσοθεραπεία είναι: η κυτταρίτιδα στα αρχικά της στάδια κατά την οποία παρατηρείται ινοσκληρωτικό οίδημα που αφορά μόνο τη μικροκυκλοφορία και όχι τους άλλους ιστούς καθώς και η λεμφοιδηματώδης κυτταρίτιδα η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση του μεσοκυττάριου υγρού που προκαλείται από τις δυσκολίες στο λεμφικό σύστημα.

Η πιεσοθεραπεία επίσης χρησιμοποιείται και για την κυτταρίτιδα στην οποία παρατηρείται και ελάττωση του τόνου του δέρματος και των μυών. Στις καταστάσεις αυτές η ελεγχόμενη πιεσοθεραπεία αποτελεί αποτελεσματικό μέσο, αλλά συχνά συνδυάζεται με λεμφική παροχέτευση, με χειρομάλαξη, διάφορες μορφές ηλεκτροθεραπείας όπως γαλβανικό-ιοντοφόρηση, laser, δινόλουτρα, μεσοθεραπεία, ηλεκτρολιπόλυση κλπ. καθώς και από ειδικό διαιτολόγο, ενισχύοντας το επιθυμητό αποτέλεσμα. (Πέραν τούτου η πιεσοθεραπεία χρησιμοποιείται ως πρόδρομο μέσο πουνπροηγείται κάποιας αγωγής αποκατάστασης χωρίς απαραίτητο να υπάρχει συγκεκριμένο αγγειακό πρόβλημα).

Κύριες αντενδείξεις

- Οξεία φάση φλεγμονών όπως στην περίπτωση της θρομβοφλεβίτιδας.
- Επιμολύνσεις, όπως τα έλκη.
- Χωροκατακτητικές επεξεργασίες (για το φόβο των μεταστάσεων).
- Καρδιακή ανεπάρκεια. Στην περίπτωση αυτή η θεραπεία αποφεύγεται ή πρέπει να είναι αυστηρά ελεγχόμενη επειδή επιστρέφουν στην καρδιά μεγάλες ποσότητες υγρών που μπορεί να κουράσουν την καρδιά και να τη βάλουν σε σοβαρό κίνδυνο.
- Άτομα με αυξημένη αρτηριακή πίεση

Οδηγίες εφαρμογής

- Το άτομο πρέπει να τοποθετείται σε ανάρροπη θέση με ανύψωση των άκρων στις 45ο (δεν βοηθά ούτε η μικρότερη ούτε η μεγαλύτερη ανύψωση διότι όταν υπάρχει μεγάλη κάμψη στο ισχίο, πιέζονται μεγάλα στελέχη και δεν δέχονται την επιστροφή του αίματος προς την καρδιά.
- Ελέγχουμε τα διαμερίσματα των ελαστικών αεροθαλάμων ώστε να μην περιέχουν στο εσωτερικό τους υπολειπόμενο αέρα.

- Σε καθαρό δέρμα, η πάνω από απορροφητικό καλσόν, τοποθετούμε τους συνήθως αριθμημένους αερόσακους με αλληλοδιαδοχή έτσι ώστε να μην υπάρχει ακάλυπτη επιφάνεια αλλά χωρίς οι αερόσακοι να αλληλεπικαλύπτονται.
- Το κοιλιακό τοίχωμα δεν υπόκειται ποτέ στη θεραπεία της Πιεσοθεραπείας. Για την αποφυγή της αύξησης της πίεσης επάνω από την κοιλιακή χώρα, θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι οι αεροθάλαμοι δεν φθάνουν μέχρι τα ισχία.
- Επιλέγεται το κατάλληλο πρόγραμμα, το οποίο θα καθορίζεται τόσο από το ύψος των πιέσεων, τη διάρκεια άσκησης της πίεσης καθώς και των μεσοδιαστημάτων αύξησης - ελάττωσης της πίεσης για καθένα από τα τμήματα.
- Συνήθως ρυθμίζονται: ένας χρόνος πίεσης - διπλάσιος αποπίεσης.
- Συνίστανται χαμηλές πιέσεις για σφικτό δέρμα και υψηλές για χαλαρό δέρμα.
- Με τον ανάλογο διακόπτη τίθεται σε λειτουργία η συσκευή.

6.1.1.11 Ιοντοφόριση

Ιοντοφόρηση είναι η χρησιμοποίηση των ηλεκτρολυτικών ιδιοτήτων του συνεχούς ρεύματος που προκαλούν την εισαγωγή διαφόρων ιόντων μέσα στους ιστούς από το δέρμα (χωρίς φθορά του δέρματος). Ο όρος περιγραφικό πριν από 90 χρόνια από τον Leduc (1903). Από την εποχή εκείνη η ιοντοφόρηση εφαρμόστηκε σαν μια φυσική θεραπευτική τεχνική (στα πεδία της οδοντιατρικής, δερματολογίας, ωτορυνολαρυγγολογίας κ.λ.π.) όπου παρουσιάστηκαν περίοδοι με μεγάλη αύξηση στη χρήση της όπως και το αντίθετο. Ο λόγος που χάθηκε το ενδιαφέρον για την ιοντοφόρηση ήταν επειδή υπήρχε μια αυξημένη χρήση άλλων τεχνικών (από στοματικής οδού, παρεντερικά, ή ενέσιμα) που δίνουν μεγαλύτερη ακρίβεια στη δοσολογία και ουσιαστική έλλειψη από καλά αποδεδειγμένες και ελεγμένες κλινικές μελέτες που ουσιαστικά θα μπορούσαν να απεικονίσουν την πιο κατάλληλη και πιο αποτελεσματική χρήση της τεχνικής αυτής. Τελευταία η ιοντοφόρηση φαίνεται να αποκτά τη θέση της στην ηλεκτροθεραπεία, ίσως επειδή αυξήθηκε η γνώση πάνω στους διάφορους μηχανισμούς δράσης της ιοντοφόρησης και των φαρμάκων και διότι η τοπική της δράση έχει σαν αποτέλεσμα τον ουσιαστικό περιορισμό της συστηματικής τοξικότητας ολόκληρου του οργανισμού από τα χημικά συσκευάσματα (ή περίσσεια αποβάλλεται από τον οργανισμό). Σήμερα στον τομέα της φυσικοθεραπείας (αρθροπάθειες, οσφυαλγίες αρθρίτιδες, αυχεναλγίες κ.λ.π.) καθώς και της αισθητικής (θυλακίτιδες, ακμή, κυτταρίτιδα, παχυσαρκία κ.λ.π.) είναι ευρύτερα χρησιμοποιούμενη μέθοδος.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 35

Η δερματική απορρόφηση περιλαμβάνει τα κατώθι διαδοχικά στάδια

- 1) Τα μόρια της ουσίας θα πρέπει να προσληφθούν στην επιφάνεια της κερατίνης στοιβάδας.
- 2) Να διαχυθούν διαμέσου αυτής ώστε
- 3) Να προσληφθούν από τη ζώσα επιδερμίδα.
- 4) Να διαχυθούν δια μέσου της επιδερμίδος και του θηλώδους χορίου μέχρι να φθάσουν στο αγγειακό δίκτυο
- 5) Να διεισδύσουν στο αίμα.

Αρχές της τεχνικής εφαρμογής της μεθόδου

Οι συσκευές ηλεκτροθεραπείας που χρησιμοποιούνται στην ιοντοφόρηση, διαθέτουν σε μεγάλη ποικιλία με διάφορα σχήματα και μεγέθη και παρέχουν είτε μόνο συνεχές ρεύμα και τροφοδότηση από μια μπαταρία ή από το κοινό δίκτυο, είτε άλλες πιο σύμπλοκες συσκευές που παρέχουν και συνεχή και εναλλασσόμενο ρεύμα. Πάνω στη συσκευή απαραίτητα θα πρέπει να υπάρχουν ανάλογα όργανα μετρήσεως έντασης με σαφή την ποικιλότητα των ηλεκτροδίων και να υπάρχει διακόπτης αναστροφής του ρεύματος (μεταλλακτικής ποικιλότητας). Τα καλώδια από τη συσκευή στα ηλεκτρόδια θα πρέπει να 'ναι πολύ καλά μονωμένα ιδιαίτερα για τον κίνδυνο επαφής αλλά και να μην υπάρχουν διαρροές και θα πρέπει να γίνονται τακτικοί έλεγχοι σχετικοί με τα παραπάνω.

Ηλεκτρόδια ιοντοφόρησης

Τα ηλεκτρόδια είναι μεταλλικά, και πιο συχνά είναι ευλύγιστες μεταλλικές πλάκες, που στη μια

μεριά τους καλύπτονται από μια απορροφητική υφασμάτινη ύλη όπου εφαρμόζεται το ηλεκτρολογικό διάλυμα και στην άλλη επιφάνειά τους καλύπτονται από μια μονωτική ουσία συνήθως λάστιχο ή νάυλον. Ο μεταλλικός δίσκος των ηλεκτροδίων θα πρέπει να 'ναι μικρότερες από ότι το απορροφητικό «υφασμάτινο μαξιλάρι», που θα έπρεπε να τον καλύπτει ολόκληρο, για να μην έρχεται το μεταλλικό ηλεκτρόδιο σε επαφή με το δέρμα.

Για τη σωστή εφαρμογή σημαντικό παράγοντα παίζει το γεγονός ότι θα πρέπει να αποφεύγονται οι πτυχώσεις ή τα τσακίσματα της μεταλλικής πλάκας του ηλεκτροδίου και να ελέγχονται για να μην υπάρχουν πάνω στην αγωγίμη πλευρά τους οξειδώσεις ή καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν την αγωγιμότητά τους όπως π.χ. τρύπες, γραμμώσεις κ.λ.π.

Για την επιφάνεια του σώματος που γίνεται η εφαρμογή ανώμαλης κοιλότητας θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ειδικά σχεδιασμένα ηλεκτρόδια. Τα ηλεκτρόδια διακρίνονται σε ενεργά και σε αδιάφορα, και τα δυο έχουν την ίδια κατασκευή αλλά το ενεργό είναι πιο μικρό από το αδιάφορο (αυτό διότι η πυκνότητα του ρεύματος στο μικρό μέγεθος ηλεκτροδίου είναι μεγαλύτερη από το άλλο και μεγαλύτερη πυκνότητα σημαίνει εντονότερα αποτελέσματα στους ιστούς εφαρμογής του) Το ενεργό ηλεκτρόδιο συνήθως είτε βυθίζοντας το μέσα στο ηλεκτρολυτικό διάλυμα είτε πρώτα διαβρέχοντας το με το ηλεκτρολυτικό διάλυμα και στη συνέχεια τοποθετώντας το στην υπό θεραπεία περιοχή. Το αδιάφορο ηλεκτρόδιο προετοιμάζει κατάλληλα και εφαρμόζεται από κάτω πριν από την εφαρμογή του-διάφορες αγωγίμες ουσίες. Τα ηλεκτρόδια σταθεροποιούνται καλά είτε με ελαστικούς επιδέσμους ή με ειδικές ελαστικές ζώνες στη θέση της θεραπείας.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 37-38

Προσοχή κατά την τοποθέτηση

- Για την αποφυγή τοπικού εγκαύματος, το ένα ηλεκτρόδιο πρέπει να βρίσκεται αρκετά μακριά από το άλλο.
- Πρέπει να 'ναι απέναντι από το άλλο και σε γωνία 90-Να μην υπάρχουν περιοχές με αναισθησία
- Να μην υπάρχουν τομές ,εκδορές ή ρήξεις του δέρματος.
- Το δέρμα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά για να μιώνεται η αντίσταση στην περιοχή εφαρμογής των ηλεκτροδίων.Γενικά το κατεστραμένο δέρμα έχει μικρότερη αντίσταση στη ροή του ρεύματος.Έτσι μπορεί να προκληθεί εύκολα έγκαυμα.
- Να γνωρίζεται την πολικότητα του σκεβάσματος
- Να τοποθετείται γάζα πάνω στην περιοχή που έχει εφαρμοστεί το προς ιοντοφόρηση προϊόν
- Τα καλύματα των ηλεκτροδίων να είναι επίπεδα και το ηλεκτρόδιο να εφάπτεται στο δέρμα ώστε το ρεύμα να διανέμεται ομοιόμορφα σε όλη την περιοχή επαφής
- Η ένταση του ρεύματος πρέπει να είναι 0.3mA για κάθε τετραγωνικό εκατοστόμετρο επαφής ηλεκτροδίου.
- Η ένταση πρέπει να μιώνεται σταδιακά ωστέ τα χημικά φαινόμενα να ολοκληρωθούν.Όταν υπάρχει ένδειξη οι πόλοι για 30 -2 δευτερόλεπτα για να εξουδετερωθούν τα χημικά αποτελέσματα που παρουσιάζονται κάτω απο τα ηλεκτρόδια μετα την εφαρμογή της ιοντοφόρησης
- Εάν το άτομο στο οποίο εφαρμόζεται η ιοντοφόρηση αισθανθεί μια μεταλλική ή μια καυστική αίσθηση θα πρέπει να μειωθεί η ένταση του ρεύματος.Εάν επιμενουν τα φαινόμενα πρέπει να διακόπτεται η παροχή του ρεύματος και να εξετάζεται η περιοχή κάτω από τα ηλεκτρόδια. (Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος ΙΙΙ,Δερβίσογλου Κυριακή,2003)

Αντενδείξεις:

- Σε δέρματα που περιέχουν κάποιο δερματικό, μολυσμένο ή άλλο. Εκδορές.
- Ατομα με μεταλλικές προθέσεις (ενδομήτρια πρόθεση spiral, από πλατίνα ή προθέσεις λόγω ατυχήματος κ.λ.π.)
- Αλλεργίες (τέστ αλλεργίας σε καμπτικές επιφάνειες και γενικές αλλεργικές αντιδράσεις όπως κνησμός, οίδημα κ.λ.π, σπάνιες περιπτώσεις ή τοπικές αλλεργικές αντιδράσεις που έχουν και μεγαλύτερη συχνότητα.
- Σε δέρματα που παρουσιάζουν ευρυαγγεία ή ροδόχρους ακμή.
- Εγκυμοσύνη ή γαλουχία

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 40-41

6.1.1.12 LPG- Endermologi

Ο όρος Endermologie, είναι καταχωρημένο σήμα της LPG Systems και εισήχθη ως μια υποδόρια θεραπεία για τη μείωση της κυτταρίτιδας εδώ και πάνω από μια δεκαετία. Η Endermologie αναπτύχθηκε αρχικά στη Γαλλία στη δεκαετία του '80 για ουλές με ρικνώσεις, αν και πολλοί ασθενείς παρατήρησαν τη μείωση της περιφέρειας του σώματος και τη βελτίωση στην ποιότητα του ιστού. Από τότε, η Endermologie έχει καθιερωθεί ως η πιο γνωστή και αποτελεσματική θεραπεία για τη μείωση του φαινομένου της φλούδας του πορτοκαλιού -κυτταρίτιδα- και τον τόνο του δέρματος.

Η Endermologie ήταν η πρώτη ιατρική θεραπεία που εγκρίθηκε από το F.D.A. για τη μείωση της κυτταρίτιδας και της περιφέρειας ενός σώματος. Η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητά της έχουν αποτελέσει το αντικείμενο πολλαπλών κλινικών ερευνών, ενώ παράλληλα πολλές τρέχουσες μελέτες υπόσχονται ακόμα περισσότερα.

Η Endermologie είναι μια κατοχυρωμένη με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας τεχνική μέσω των συστημάτων της LPG που περιλαμβάνει μια μηχανική κεφαλή θεραπείας με δύο ηλεκτρονικά ελεγχόμενους κυλίνδρους και πλήρως ρυθμισμένη εισρόφηση. Το Keymodule είναι μια φορητή και μηχανική κεφαλή θεραπείας προσαρμοσμένη στα συστήματα της LPG με 2 ειδικά σχεδιασμένους κυλίνδρους που παρέχουν τη θεραπεία Endermologie. Αυτή η μη χειρουργική και μη επεμβατική κεφαλή δημιουργεί μια συμμετρική πτυχή δέρματος, η οποία επιτρέπει την εν τω βάθει μηχανοποίηση και κινητοποίηση του ιστού, οδηγώντας με φυσική δράση στη μείωση της κυτταρίτιδας και την απώλεια πόντων. Με μια ήπια ανύψωση και ένα κύλισμα του δέρματος, το Keymodule υποκινεί το φλεβικό και λεμφικό σύστημα με σκοπό την αποβολή των τοξινών. Οι ινοβλάστες διεγείρονται με αποτέλεσμα την αύξηση του κολλαγόνου και την παραγωγή ελαστίνης για έναν αναζωογονημένο και πιο υγιή δερματικό τόνο. Φορώντας ένα κορμάκι, ειδικά σχεδιασμένο από την LPG, οι μηχανικοί κύλινδροι καλύπτουν σχεδόν όλη την επιφάνεια του σώματος και επικεντρώνονται, έπειτα, στις προβληματικές περιοχές. Η ελεγχόμενη εισρόφηση ανυψώνει ήπια και κυλά το δέρμα σας, για να κινητοποιήσει σε εν τω βάθει επίπεδα τις προβληματικές περιοχές, αυξάνοντας την υποδόρια ροή αίματος κατά 400 τοις εκατό (μετρήσεις Laser Doppler) και τη λεμφική ροή κατά 300 τοις εκατό (μετρήσεις Lymphoscintigraphy). Οι τοξίνες και οι κατακρατήσεις υγρών που προκαλούν δύσμορφίες αποβάλλονται, καθώς οι συνδετικές ίνες ελαστικοποιούνται και αποκαθίστανται. Η δυνατότητα των λιποκυττάρων να αποθηκεύουν και να



<http://www.lpgsystems.com/endermologie/lipo-massage/index.php>



<http://www.europeanrejuvenationcenter.com/endermologie.html>

αποβάλουν το λίπος εξαρτάται από τα νευρο-ορμονικά μηνύματα, δρώντας σε δύο τύπους υποδοχέων: τους παρακινητικούς υποδοχείς (β) και τους ανασταλτικούς υποδοχείς (α) που κατανέμονται διαφορετικά ανάλογα με την ανατομική περιοχή και το φύλο. Η εφαρμογή του Cellu M6 Keymodule και του Lipo M6 στο μηριαίο λιπώδη ιστό προκαλεί, σύμφωνα με τις κλινικές έρευνες, διέγερση των υποδοχέων (τους περισσότερο επιρρεπείς στα λιπολυτικά μηνύματα).

Συνεδρίες με το Cellu M6 και το Lipo M6 «επανεκπαιδεύουν» στην πορεία τα λιποκύτταρα να αποβάλουν το λίπος. Μια παρατήρηση που είναι ακόμα πιο ενδιαφέρουσα δεδομένου ότι τα λιποκύτταρα, που είναι παθητικά από μεταβολικής άποψης στη μηριαία περιοχή της γυναίκας, εμφανίζονται να είναι ο κύριος αποδέκτης αυτής της «μηχανικής θεραπείας ιστού». Αυτή η μελέτη που συντονίζεται από τον καθηγητή Max Lafontan δείχνει ότι ο μηριαίος λιπώδης ιστός διεγείρεται ξεκάθαρα και η απώλεια βάρους συσχετίζεται με τη βελτιστοποίηση του φαινομένου λιπόλυσης, το οποίο είναι συχνά ανεπαρκές, ιδιαίτερα στο φαινόμενο της κυτταρίτιδας.

Χριστόφορος Τζέρμιας, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος <http://tzermias.gr/>

6.1.1.13 Ραδιοσυχνότητες RF

Αντιμετώπιση τοπικού πάχους & κυτταρίτιδας με ραδιοσυχνότητες (ACCENT)

Το μηχάνημα accent χρησιμοποιεί τις ραδιοσυχνότητες τόσο μονοπολική, όσο και διπολική για τη βελτίωση της εμφάνισης του σώματος. Το σύστημα αυτό βοηθάει στη λείανση και τη σμίλευση του χαλαρωμένου ή ζαρωμένου δέρματος σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Η θερμότητα που διαχέεται στους ιστούς έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα να συρρικνωθούν, ενώ παράλληλα ενεργοποιούνται οι ινοβλάστες για την παραγωγή κολλαγόνου. Έτσι βελτιώνεται η ποιότητα του δέρματος και επιτυγχάνεται η βελτίωση της κυκλοφορίας. Σε περιοχές που εμφανίζεται τοπικό πάχος –μόνο του ή σε συνδιασμό με κυτταρίτιδα – μπορεί να εφαρμοστεί η θεραπεία Accent

στο σώμα. Στην κοιλιά μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του δέρματος και να προκαλέσει σύσφιξη και να βοηθήσει στην απώλεια πόντων. Στα ψωμάκια στο πλάι της μέσης, στους γλουτούς, στο γόνατο, στο μπούτι, γενικά στις περιοχές που υπάρχει λίπος και κυτταρίτιδα. Το Accent διαθέτει για τις θεραπείες σώματος δύο κεφαλές, τη μονοπολική (Unilarge) η οποία μεταφέρει τη θερμότητα στους ιστούς, καθώς επίσης και την καφαλή (Uniform) η οποία συνδιάζει τη μονοπολική ραδιοσυχνότητα με μασαζ, για καλύτερη λεμφική παροχέτευση. Η θεραπεία με ραδιοσυχνότητες (Accent) επαναλαμβάνεται κάθε δύο βδομάδες. Συνήθως χρειάζονται συνολικά 6-8 συνεδρίες. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα, αλλά επέρχεται βελτίωση και κατά τους 3-4 πρώτους μήνες μετά την εφαρμογή. Η διαδικασία της θεραπείας Accent είναι απολύτως άνετη, γρήγορη, εντελώς ανώδυνη. ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΓΑΙΤΑΝΗΣ-ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ 30 μέρες υγείας, τευχος 94

Οι ραδιοσυχνότητες χρησιμοποιούνται στην αισθητική για να αντιμετωπίσουν την εμφάνιση της κυτταρίτιδας και την εναπόθεση λίπους σε διάφορες περιοχές. Το σύστημα διαθέτει το πλεονέκτημα να παράγει δύο ειδών ραδιοσυχνότητες μονοπολικές και διπολικές.

- Οι διπολικές ραδιοσυχνότητες με την ειδική κεφαλή εφαρμόζονται για να θερμάνουν τους ιστούς του προσώπου πιο επιφανειακά (π.χ. γύρω από τα μάτια, στην περιοχή του λαιμού).

- Ενώ με την μονοπολική ραδιοσυχνότητα η θερμότητα μεταφέρεται μέσα από την ειδική κεφαλή πιο βαθιά, σε περιοχές όπως τα πόδια, οι γλουτοί, τα μπράτσα και η κοιλιά.



<http://www.axiarchos.gr/surg14.asp>

Πόσο χρονικό διάστημα διαρκεί η θεραπεία;

Ο πελάτης συμβουλευείται την αισθητικό του και αποφασίζει ανάλογα το πρόβλημά του. Συνήθως απαιτούνται 6-8 συνεδρίες με μέγιστο τις δώδεκα σε ακραίες περιπτώσεις. Κάθε συνεδρία διαρκεί 20-40 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος της περιοχής υπό θεραπεία και τον αριθμό των «περασμάτων» που χρειάζονται σύμφωνα με το πρόβλημα του πελάτη.

Σε ποιον απευθύνεται το RF;

Σε άντρες και γυναίκες που θέλουν άμεσα αποτελέσματα. Το RF προσφέρει εκπληκτικά αποτελέσματα στη σύσφιξη του σώματος και ειδικά σε προβληματικές περιοχές όπως το στομάχι, τα μπράτσα, οι γλουτοί, τα γόνατα. Έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να επιτύχει ιδιαίτερος θεαματική σύσφιξη, όσο καμίας μορφής κλασική άσκηση δεν καταφέρνει να επιτύχει.

Γιατί είναι καλύτερο αυτό το μηχάνημα από τα άλλα μηχανήματα κυτταρίτιδας;

Επειδή σε περιοχές όπως τα γόνατα και τα μπράτσα δεν είχαμε πολύ καλά αποτελέσματα με άλλα μηχανήματα, αφού εκεί θέλουμε να φύγει η κυτταρίτιδα και να σφίξει το δέρμα συγχρόνως. Αμέσως. Από την πρώτη εφαρμογή θα δεις τη διαφορά.

<http://www.shape.gr/omorfia/plastiki-xeirourgiki/kyttaritida-radiosyxnotites-mfdayspa.html>

6.1.2 Ειδικές μέθοδοι:**6.1.2.1 Θαλασσοθεραπεία**

Είναι η θεραπεία που ανταποκρίνεται στη σωστή χρήση και εκμετάλλευση των ιαματικών αρετών του θαλασσινού νερού, των 104 προϊόντων που έχουν θαλάσσια προέλευση όπως φύκια, λάσπες, θαλασινή άμμος, του αέρα και του θαλάσσιου κλίματος.

Πριν 20 χρόνια η θαλασσοθεραπεία ήταν πρακτικά άγνωστη μολονότι τα ευεργετικά αποτελέσματα του θαλασσινού νερού, των φυκιών και γενικότερα των θαλασσινών προϊόντων είναι πολύ παλιά γνωστά. Ο Ευριπίδης πριν από 25 αιώνες βεβαίωσε «η θάλασσα θεραπεύει τις αρρώστιες των ανθρώπων». Ο Ιπποκράτης συμβούλευε την εσωτερική και εξωτερική χρήση της γύρω στα 350 π.Χ. Η θαλασσοθεραπεία στην αισθητική είναι μία ειδικότητα. Πολύ πρόσφατη η είσοδος της στην Αισθητική και έτσι δεν έχει γίνει αντικείμενο μελέτης, αναγνωρισμένο κενό το οποίο θα πρέπει να καλυφθεί τα μελλοντικά χρόνια. Έτσι όλα τα αποτελέσματα της αισθητικής στη θαλασσοθεραπεία βασίζονται σήμερα στις ξένες δερματολογικές εμπειρίες των διαφόρων



<http://www.capital.gr/>

ινστιτούτων θαλασσοθεραπείας και σε μερικές γαλλικές βιβλιογραφικές αναφορές των αρχών του αιώνα καθώς επίσης και σε παρατηρήσεις που έγιναν εδώ και εκεί από συγκεντρωθέντα αποτελέσματα που όμως δεν αποτελούν παρά επαναλαμβανόμενες διατυπώσεις των ήδη γνωστών στοιχείων των φυσικών αποτελεσμάτων της θαλασσοθεραπείας.

Η θαλασσοθεραπεία για να ανταποκριθεί στον ορισμό της δεν μπορεί να εφαρμοστεί παρά

μόνο κοντά στη θάλασσα διατηρώντας 106την ιδιαιτερότητα της του θαλασσινού χώρου που την περιβάλλει: θαλασσινό νερό, θαλασσινό κλίμα, θαλασσινές λάσπες, φύκια, άμμος, προϊόντα που συγκεντρώνουν στοιχεία αυτού του χώρου. Επομένως ένα κέντρο μέσα στην πόλη δεν μπορεί κατ'ουσίαν να ονομαστεί θαλασσοθεραπευτικό. Τα κέντρα θαλασσοθεραπείας είναι συγκεντρωμένα κυρίως στην ακτή του Ατλαντικού όπου το νερό (χωρίς χημική επεξεργασία) έχει την ίδια καθαρότητα με νερό πηγής και κάποια από αυτά υπάρχουν στη Μεσόγειο.

Τα τελευταία δε χρόνια παρατηρείται ότι η Γαλλία με ανοδικά σταθερό ρυθμό δημιουργεί τέτοια κέντρα πολλά από αυτά ειδικεύονται για να ανταποκριθούν στα προβλήματα της αισθητικής με ήδη προσχεδιασμένους προσανατολισμούς π.χ. μεταχειρουργική αισθητική, επαναφορά σε φόρμα, εγκυμοσύνη, φροντίδες σώματος μετά τον τοκετό κοκ. αισθητικός απολογισμός.

Σήμερα, η αισθητική της θαλασσοθεραπείας εκπαιδεύεται μόνο στον ιδιωτικό τομέα, μέσω μερικών εργαστηρίων θαλασσινών προϊόντων (τα οποία οργανώνουν πολύ επιλεγμένα μαθήματα) ή με την προσωπική της εργασία στα ειδικευμένα κέντρα θαλασσοθεραπείας. Έτσι η θαλασσοθεραπεία γίνεται χώρος επιλογής για την αισθητική και την ειδικευμένη αισθητικό.

Συμπερασματικά λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι σήμερα η εφαρμογή της θαλασσοθεραπείας με καθαρά νοούμενες αισθητικές φροντίδες γίνεται:

A) στα κέντρα θαλασσοθεραπείας κατά κύριο λόγο με ολιγοήμερη παραμονή εκμεταλλευόμενος και τις αρετές του θαλασσιού νερού, του αέρα και γενικότερα του θαλασσιού κλίματος.

B) στα ινστιτούτα της πόλης, εκείνων που εργάζονται με προϊόντα θαλάσσιας προέλευσης όπως φύκια αυτού του χώρου με τους ανάλογους τρόπους χρησιμοποίησης και από τα οποία επωφελούνται των θαυμάσιων και ευεργετικών τους αποτελεσμάτων. Έχει διατυπωθεί δε ότι στα κέντρα θαλασσοθεραπείας η πρώτη προς ζήτηση αποκατάσταση είναι αυτή της κυτταρίτιδας.

Θεραπευτικοί παράγοντες της θαλασσοθεραπείας:

A) Το θαλασσινό κλίμα.

B) Το θαλασσινό νερό.

Γ) Οι περιποιήσεις με προϊόντα θαλάσσιας προέλευσης:

- Θαλασσινές λάσπες
- Θαλασσινή άμμος
- Θαλασσινά φύκια

Είναι εύλογο ότι στο επιζητούμενο θεραπευτικό αποτέλεσμα δεν συμμετέχει μόνο η λειτουργία του στοιχείου της θαλασσοθεραπείας αλλά εξίσου ο τρόπος χρησιμοποίησης της (ιδιαίτερα σε σχέση με το θαλάσσιο νερό και τις περιποιήσεις με προϊόντα θαλάσσιας προέλευσης).

Αντενδείξεις Θαλασσοθεραπείας

Βαριά οργανικά νοσήματα (καρδιακά, νεφρικά, ηπατικά, αναπνευστικά).

Υπόταση, υπέρταση.

Ψυχωτικές παθήσεις.

Χειρουργικά τραύματα, ανοιχτές πληγές.

Φλεγμονές

Κιρσώδες έλκος, κιρσοί.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ
ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 40-41

6.1.3 Φυσικές (εναλλακτικές) μέθοδοι αποκατάστασης της κυτταρίτιδας

6.1.3.1 Βοτανοθεραπεία

Η θεραπεία που γίνεται με τη χρήση των φυτών ή των βοτάνων. Η λέξη Βότανον ή Βοτάνη χαρακτηρίζει τα αυτοφυή φυτά, αυτά που χρησιμεύουν σα φάρμακα για τις διάφορες παθήσεις και εκείνα που περιέχουν επικίνδυνες δηλητηριώδεις ουσίες (φάρμακο

=θεραπευτική ουσία, φάρμακο = δηλητήριο). Άλλωστε οι θεραπευτικές και δηλητηριώδεις ιδιότητες συνήθως συνυπάρχουν ενώ η ενέργεια της μιας ή της άλλης εξαρτάται από τη λαμβανόμενη ποσότητα ή δοσολογία.

Η βοτανοθεραπεία αφορά τόσο τον τομέα της προληπτικής όσο και της θεραπευτικής αγωγής, βρισκόμενη δε πάντα σε πλήρη αρμονία με τις λειτουργίες του οργανισμού. Δεν αντικαθιστά ούτε λειτουργεί ανταγωνιστικά ή απαγορευτικά με κάθε άλλη μορφή θεραπείας (εναλλακτική ή αλλοπαθητική) αλλά αντιθέτως μπορεί να συνεργαστεί αρμονικά μαζί τους βοηθώντας και συμπληρώνοντας το έργο τους οδηγώντας έτσι στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Και η βοτανοθεραπεία όπως κάθε φυσική *Qeiosmia* εξαρτά την αποτελεσματικότητά της στην υιοθέτηση κανόνων υγιεινής ζωής όπως η σωστή διατροφή, καλή ψυχική διάθεση κ.λπ.

Σύγχρονη ιστορία της βοτανοθεραπείας Εδώ και χιλιάδες χρόνια βεβαιώνεται ότι μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους για θεραπευτικούς σκοπούς. Αυτήν την ατελείωτη θεραπευτική δύναμη των φυτών οι Αιγύπτιοι και ίσως πριν από αυτούς οι Κινέζοι χρησιμοποίησαν για φαρμακευτικούς λόγους. Από την Αίγυπτο, πρώτος ο Κύρων έφερε τη βοτανοθεραπεία στην Ελλάδα και αργότερα ο



Ασκληπιός μαθητής του συνέχισε το έργο του. Ο Ιπποκράτης ο

οποίος είναι ο «πατέρας της Ιατρικής» χρησιμοποίησε για όλες τις θεραπείες του συνταγές με βότανα. Τις συνόδευε πάντα όμως με συμβουλές για υγιεινή ζωή και επαφή με τη φύση. Αμέσως μετά τον Ιπποκράτη πολλοί ήταν εκείνοι που συνέχισαν το έργο τους όπως ο Φεόφραστος («περί φυτών ιστορίες»), ο Διοσκουρίδης (S-Περί ύλης Ιατρικής»), ο Γαληνός και ο Κέλσος. Αρκετοί ήταν και εκείνοι όμως που αμφισβήτησαν τη θεραπευτική δύναμη των βοτάνων όπως ο Θεόφραστος Χοχερνχάιν ή ο Παράκελσος που γέμισε τον κόσμο με τις ιδέες του για τη χημική ιατρική. Ωστόσο ο τελευταίος δεν μπορούσε παρά να παραδεχτεί ότι «τουλάχιστον υπάρχει ένα δραστικό συστατικό σε κάθε βότανο!» Μέχρι τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο βεβαιώνεται όμως ότι τα βότανα ήταν τα φάρμακα με τη μεγαλύτερη διάδοση για τις περισσότερες αρρώστιες. Μέχρι το 1940 στα Πανεπιστημιακά συγγράμματα φαρμακογνωσίας και φαρμακολογίας περιέγραφαν τις κατηγορίες και τη δράση των φαρμάκων που μπορούσαν να παραχθούν από τα φυτά. Έτσι όταν μιλούσαν για επτανόλες ή θειώδη ετεροσίδια εννοούσαν το σκόρδο, το κρεμμύδι, το ραπανάκι, τη βρούβα κ.τ.λ Όμως ο ερχομός του πολέμου και οι ολοένα αυξανόμενες ανάγκες του πληθυσμού με φαρμακευτικό υλικό δημιούργησε τη ζήτηση και τις πρώτες παραγωγές φαρμάκων με συνθετικές ύλες και με όλα τα μειονεκτήματα που αυτές συνεπάγονται για τον ανθρώπινο οργανισμό! Ευτυχώς σήμερα και στην εποχή μας όλο και περισσότερο γίνεται συνείδηση η ανάγκη επανένταξης, και επιστροφής στη φύση και στις φυσικές θεραπείες! Μια εξ αυτών η βοτανοθεραπεία επαναποκτά αργά αλλά σταθερά τη θέση της στο χώρο Πώς η βοτανοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί στην αισθητική και ειδικά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας;

Οι θεραπείες με βότανα στην αισθητική είναι σταθερές μέσα στο χρόνο και σήμερα θεωρούνται μεταξύ των πλέον προσφιλών (ιδίως εκείνες για εξωτερική χρήση π.χ. γαλακτώματα, κρέμες λάδια κ.λπ.) Είναι επίσης γνωστό ότι στο δέρμα μας καθρεπτίζονται κάθε είδους εσωτερικές διαταραχές που σαν αιτία δημιουργίας έχουν συνήθως τον τρόπο και τις συνθήκες της ζωής μας! Η αισθητικός επιβάλλεται να επέμβει όχι μόνο κάνοντας κάποιες περιποιήσεις στο εξωτερικό περίβλημα του δέρματος, αλλά υποδεικνύοντας αλλαγές στον τρόπο και στις συνήθειες ζωής και διατροφής του πελάτη στοχεύοντας πρωτίστως στην εξάλειψη του αίτιου δημιουργίας του προβλήματος που οδηγεί στη βελτίωση της υγείας του

<http://www.dalbinderbains.co.uk/therapies-2/therapies>

ίδιου του ατόμου που με τη σειρά του θα συντελέσει με ασφάλεια στην επιτυχία του έργου της! Σε αυτό ακριβώς το σημείο η «αισθητικός μπορεί να υπόδειξε κάποια ιδιαίτερα βότανα αναλόγως της περίπτωσης τα οποία αν μη τι άλλο θα συμπληρώσουν το έργο της, οδηγώντας την γρηγορότερα στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η περίπτωση της κυτταρίτιδας που μας ενδιαφέρει! Και εδώ πρέπει να υπενθυμίσουμε την σπουδαιότητα του συνδυασμού της χρήσης των βοτάνων για εσωτερική χρήση και ενώ σαφώς ενδεικνυόμενου διαιτολογίου! Δεν νοείται ότι μπορεί να υπάρξει ικανοποιητικό αποτέλεσμα της βοτανοθεραπείας αν πρωτεύοντος η διατροφή του ατόμου είναι απαράδεκτη! Σε γενικές όμως γραμμές έχει αποδειχθεί λοιπόν ότι στην περίπτωση της κυτταρίτιδας που όμως δεν είναι οργανικής αιτίας, όλα τα διουρητικά βότανα και αποτοξινωτικά έχουν ευεργετικά αποτελέσματα. Ο κατάλογος των διουρητικών βοτάνων είναι πραγματικά πολύ μεγάλος! Τα πλέον δημοφιλή και γνωστά είναι:

- ταραξάκο ή πικραλίδα
- περδικάκι (παριετάρια)
- πλατανόμηλα (καρπός πλατάνου)
- αγγιναρόφυλλα (φύλλα του καρπού και όχι του φυτού)
- ένα μίγμα χαμομήλι με ένα λεμόνι
- μαϊντανός
- θυμάρι
- κερασιά
- τριανταφυλλιά
- φασκομηλιά
- μελισσόχορτο
- κισσός κ.λπ. κ.λπ.

Μην ξεχνάμε ότι όλα τα παραπάνω βότανα έχουν και άλλες ιδιότητες πέραν του ότι είναι διουρητικά! Η επιλογή των παραπάνω βοτάνων έγινε από βότανα τα οποία φυτρώνουν στην ελληνική χλωρίδα. Στην περίπτωση επώδυνης, III σταδίου κυτταρίτιδας, επιλέγουμε βότανα με αναλγητικές, αντισπασμώδικες, αντιφλεγμονώδεις αλλά και διουρητικές παράλληλα ιδιότητες όπως η μέντα, ο δυόσμος και τα φύλλα γερανιού, ενώ τέλος στην κυτταρίτιδα ορμονικής αιτιολογίας ταπερισσότερα αρμόζοντα βότανα είναι το μελισσόχορτο, ο μαϊντανός, αμάραθος, το σκόρδο. Για εξωτερική χρήση, χρησιμοποιούνται καταπλάσματα, λοσιόν, επιθέματα και λάδια από φύλλα φασκόμηλου, κισσού, κλαδιά δενδρολίβανου, άνθη αγριοτριανταφυλιάς. Ακόμη ο συνδυασμός χελιδόνου, αγριάδας, αμάραντου και κισσού δίνει πολύ καλά αποτελέσματα.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ

6.1.3.2 Αρωματοθεραπεία

Αρωματοθεραπεία (άρωμα και θεραπεία) είναι θεραπεία που γίνεται με τη χρήση του αρώματος το οποίο βρίσκουμε στο φυτικό βασίλειο (φυτά, λουλούδια, θάμνους κ.λπ.). Το άρωμα δε, δεν είναι τίποτε άλλο από την υγρή αποσταγμένη μορφή του επιλεγμένου μέρους ενός φυτού και ονομάζεται αιθέριο έλαιο. Η χρήση του αιθέριου έλαιου αποτελεί το βασικό γνώρισμα της Αρωματοθεραπείας που τη διαχωρίζει και τη διαφοροποιεί από τη γενική φυτοθεραπεία-βοτανολογία, δίνοντας της το στοιχείο της ατομικότητας. Ωστόσο η αρωματοθεραπεία δεν πρέπει να θεωρείται ξεχωριστή θεραπεία αλλά θεραπεία που βρίσκεται σε αρμονία με τις βασικές αρχές της ζωής όπως τη σωστή διατροφή, τη σωματική επαφή π.χ. μασάζ, σωματική άσκηση καθώς και τη γενικά θετική στάση απέναντι στη ζωή. Η Αρωματοθεραπεία λοιπόν είναι η θεραπεία που χρησιμοποιεί τα αιθέρια έλαια με διάφορους τρόπους και τα οποία έχουν αναμφισβήτητες τόσο θεραπευτικές (σωματική και ψυχική υγεία και ομορφιά) όσο και αντισηπτικές ιδιότητες. Ακόμη έχουν το πλεονέκτημα να είναι ευχάριστα στη χρήση τους. Αισθητική Αρωματοθεραπεία Απευθύνεται σε προβλήματα του καλαισθητικού τομέα π.χ. κυτταρίτιδα, ακμή, τοπικό πάχος, ξηρό ή ευαίσθητο δέρμα, ραβδώσεις, γηρασμένο δέρμα κ.λπ. και πάντα με εξωτερική χρήση. Η ίδια η Αρωματοθεραπεία βασίζεται σε δύο βασικά και θεμελιώδη αξιώματα: Πρώτα πρέπει να ενισχυθεί η ζωτική ενέργεια και μετά η αρμονία ανάμεσα στις λειτουργίες του σώματος αλλά και μεταξύ της ψυχής

και του σώματος. Όταν για παράδειγμα κάποιος είναι ασθενής ή δεν αισθάνεται καλά, τότε τα επιλεγμένα αιθέρια έλαια <<παρακινούν τη ζωτική ενέργεια>> που έχει εξασθενήσει, να κυριαρχήσει πάνω στην ασθένεια και να επαναφέρει τον οργανισμό στη φυσιολογική του κατάσταση. Επομένως: Τα αιθέρια έλαια δεν θεραπεύουν απευθείας αλλά παροτρύνουν το σώμα να δώσει το ίδιο τη βοήθειά του. Ο β' ορισμός υποστηρίζει ότι τα αιθέρια έλαια είναι πλήρεις φυσικές οργανικές ουσίες (όπως το αίμα του ανθρώπου) με πολύπλοκη και σύνθετη χημική σύνθεση. Τα χημικά



<http://thefengshuishop.gr/blog>

συστατικά που περιέχουν είναι αλκοόλες, εστέρες, κετόνες, αλδεύδες και φαινόλες. Οι ενώσεις είναι δραστικές και μικρού μοριακού βάρους και αυτός είναι ο βασικότερος εκ των λόγων που διαπερνούν εύκολα το δέρμα φτάνοντας μέσω της αιματικής κυκλοφορίας και επιδρώντας στα διάφορα συστήματα, όργανα όπως το κεντρικό νευρικό σύστημα, ενδοκρινικό, όργανα αποβολής και αποτοξίνωσης κ.λπ. Ο χρόνος απορρόφησης κυμαίνεται από 20-70 λεπτά. Είναι πολύ κυτταροφιλικά, δηλαδή προωθούν την κυτταρογένεση. Επειδή δεν είναι οργανικά, συνεργάζονται φυσιολογικά και αρμονικά με το σώμα επαναφέροντας το σε φυσιολογική λειτουργία. Το χρώμα των περισσότερων είναι διαυγές σαν του νερού και μόνο μερικά είναι χρωματιστά όπως το μπλέ εσάνς του χαμομηλιού ή το κόκκινο του πατσουλί. Είναι διαλυτά σε λάδια, στον αιθέρα και την αλκοόλη και ελάχιστα στο νερό. Είναι εύλεκτα. Η συνηθέστερη μέθοδος παραγωγής του αιθερίου ελαίου είναι η απόσταξη. Το φυτό κόβεται σε μικρά κομμάτια, περιχύνεται με νερό και θερμαίνεται σε χαμηλή θερμοκρασία. Το αιθέριο έλαιο εξατμίζεται μαζί με το νερό και αυτό το μίγμα του ατμού αφού παγώσει σε θερμοκρασία κάτω του μηδενός καθώς τα αιθέρια έλαια δεν είναι υδατοδιαλυτά διαχωρίζονται από το νερό. Μια ακόμη εξαιρετικά σημαντική τους πλευρά είναι ότι είναι ισχυρά αντισηπτικά και μικροβιοκτόνα. Η αντισηπτική δράση μερικών αιθέριων ελαίων είναι πιο ισχυρή και από αυτή του καρμπόλ, που χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό στα νοσοκομεία και τις κλινικές. Πλεονεκτούν όμως χάρη στην ευχάριστη ευωδιά τους (ενώ μειονεκτούν χάρη στην ακριβή τιμή τους). Είναι σε μεγάλο βαθμό πτητικά (εξατμίζονται εύκολα και δεν αφήνουν υπολλείμματα). Ο δείκτης πτητικότητάς όμως διαφέρει από έλαιο σε έλαιο, παράγοντας που βοηθά στην βασική επιλογή του αιθερίου ελαίου για την χρήση και εφαρμογή μίας θεραπείας.

Η χρήση τους ωστόσο είναι απαγορευτική για τις παρακάτω καταστάσεις:

- εγκυμοσύνη (όχι όλα τα αιθέρια έλαια)
- σε προχωρημένο καρκίνο
- σε σοβαρές καρδιακές παθήσεις
- σε σοβαρές μορφές άσθματος
- σε προχωρημένο φλεβίτη
- σε εμπύρετες καταστάσεις (όχι όλα)
- σε αμέσως μετεγχειρητικό στάδιο (εκτός και αν υπάρχει ιατρική συμβουλή)

-σε ανοικτές πληγές
-σε μολύνσεις από μικρόβια και ιούς και
-σε οποιαδήποτε οξεία κατάσταση χωρίς ιατρική συμβουλή και αυτό διότι η αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου μπορεί σε αυτές τις περιπτώσεις να προκαλέσουν επιδείνωση της κατάστασης.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 132-136

6.1.3.3 Ρεφλεξολογία

Η ρεφλεξολογία είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που στηρίζεται στην εφαρμογή ειδικών πιέσεων και μαλάξεων στο πέλμα και την ράχη των ποδιών. Επειδή στο πέλμα υπάρχουν 7.200 νευρικές απολήξεις, αυτές οι εξειδικευμένες πιέσεις προκαλούν ένα «αντανακλαστικό» ερέθισμα σε καθένα

σημείο και όργανο του σώματος ξεχωριστά, με αποτέλεσμα την διέγερση του νευρικού και του αμυντικού συστήματος του οργανισμού αν στην περίπτωση του ασθενή δεν είναι εφικτό να γίνει εφαρμογή στα πόδια γίνεται στα χέρια.

<http://el.wikipedia.org/>

Ιστορική αναδρομή

Το 1913 ο Αμερικανός χειρουργός ΩΡΛ Δρ. William Fitzgerald, εισήγαγε τον όρο 'θεραπεία ζωνών'. Λίγα χρόνια μετά, γύρω στο

1930, η Eunice Ingham δημιούργησε τους πρώτους "ρεφλεξολογικούς χάρτες" και εισήγαγε τον όρο «Ρεφλεξολογία». Η αρχαιότερη καταγραφή εφαρμογής πιέσεων στα άκρα με σκοπό την θετική επίδραση στο σώμα βρίσκεται στο βιβλίο De Medicina Libri octo, του Aulus Cornelius Celsus. Επηρεασμένος από τους Έλληνες ιατρούς της εποχής γράφει, "Πολύ πιο συχνά, ωστόσο, κάποιο άλλο μέλος πρέπει να τριφτεί από εκείνο όπου βρίσκεται ο πόνος, και ιδιαιτέρως όταν θέλουμε να απομακρύνουμε τα "περιττώματα" από την κεφαλή και το θώρακα, οπότε τρίβουμε τα χέρια και πόδια." el.wikipedia.org/wiki/

Η ρεφλεξολογία μπορεί να αντιμετωπίσει την κυτταρίτιδα σε μεγάλο ποσοστό 85%. Ενώ, ενισχύει και τονώνει τον οργανισμό στο σύνολο του βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου που συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία των ζωτικών οργάνων. Το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό και διαρκές.

Η επίσκεψη στο ειδικό : Ο ρεφλεξολόγος, ανάλογα με τον τύπο και την έκταση της κυτταρίτιδας θα κρίνει πόσες συνεδρίες χρειάζεσαι. Το πιθανότερο είναι να κινηθείτε ανάμεσα στις 7-15 συνεδρίες των 25-40 λεπτών. Αν ταυτόχρονα με την ολιστική ενεργοποίηση που θα σου προσφέρει, ακολουθήσεις και ισορροπημένη διατροφή με σωστούς συνδυασμούς, αποχαιρέτα την όψη φλοιού πορτοκαλιού μια για πάντα

<http://www.life2day.gr/2012/06/h> June 1st, 2012



<http://www.phorum.gr/viewtopic.php?f=50&t=11684&start=45>

6.1.3.4 Χρωματοθεραπεία

Η χρωματοθεραπεία είναι γνωστή από παλιά, άρχισε τώρα να τραβάει την προσοχή των ερευνητών, που θέλουν να εφαρμόσουν τις γνώσεις της φυσικής στο χώρο των Ιατρικών και

παραιατρικών επαγγελμάτων.

Οι πρώτες πληροφορίες φθάνουν από την περίοδο των Αιγυπτίων, Κινέζων και Ινδών. Όμως πρώτη επίσημη αναφορά υπάρχει το 1878 με την έκδοση του βιβλίου <οι αρχές του φωτός και των χρωμάτων> του Άγγλου Edwin Babbitt.

Σήμερα το όλο θέμα έχει πάρει πλέον διαστάσεις. Η χρωματοθεραπεία έχει εισέλθει στο πεδίο της όπτικής ηλεκτρονικής και της ιατρικής. Οι θεωρίες της σύγχρονης φυσικής για το φως αποτελούν τη βάση της σύγχρονης χρωματικής θεραπευτικής μεθόδου. **φως-ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία-δραση και αποτελέσματα**

Το χρώμα αποτελεί ένα τύπο φωτός και το φως δεν αποτελεί παρά μορφή ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων.

Εκτός από τα μάτια που αντιδρούν στο φως και το δέρμα έχει την ικανότητα να αντιδρά και να επεξεργάζεται τα χρώματα που πέφτουν πάνω του να τα απορροφά και τέλος να χρησιμοποιεί τα αποτελέσματά τους.

Επομένως τα χρώματα έχουν επίδραση σε οργανικό επίπεδο εαυτίας τοθ διαφορετικού και ποικίλου μήκους κήματος που έχουν τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα. Αυτός είναι και ο λόγος του διαφορετικού επιπέδου απορρόφησης από τους διάφορους μικρούς κυτταρικούς οργανισμούς, καθώς και από τις πολυάριθμες βιολογικές συνθέσεις όπως π.χ. μελανίνη, φλαβίνη και άλλες χρωστικές.

Όλα αυτά προϋποθέτουν ότι το χρώμα έχει την ευκαιρία να δρα σε υποδόριο και δερματικό επίπεδο. Έτσι επειδή ακριβώς κάθε χρώμα έχει το δικό του μήκος κύματος προκαλεί και την δική του ξεχωριστή αντίδραση στον οργανισμό καθώς απορροφάται από αυτόν.

Όταν τα βιολογικά μόρια που έχουν τη δικιά τους συχνότητα να δεχτούν την ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας φύσεως ακτινοβολία, η οποία βρίσκεται στην ίδια συχνότητα. Τότε θα την απορροφήσουν με τα ανάλογα αποτελέσματα.

Είναι γνωστό ότι σε κάθε κύτταρο αυτό που ενεργεί σαν δεξαμενή ενέργειας είναι το ATP το οποίο μετατρέπεται σε ADP απελευθερώνοντας ενέργεια που χρησιμοποιείται σε αντιδράσεις. Το ADP για να μετατρέψει σε ATP χρειάζεται ενέργεια η οποία βρίσκεται σε μια σειρά από αντιδράσεις οι οποίες είναι γνωστές ως ΚΥΚΛΟΣ ΤΟΥ ΚΡΕΒΣ. Στον κύκλο αυτό σημαντικό ρόλο παίζουν τα ένζυμα τα οποία παρουσιάζουν σε μεγάλο βαθμό συγκεκριμένη αφομοίωση φωτός

Έτσι η αφομοίωση της φωτεινής ενέργειας ενός συγκεκριμένου μήκους κύματος από τα ένζυμα αυτά όχι μόνο παίζει σημαντικό ρόλο στο σχηματισμό του ATP αλλά και διευθύνει ολόκληρο τον βιοχημικό κύκλο για την παραγωγή συγκεκριμένων αντιδράσεων.

Είναι φανερό πως ανάλογες αντιδράσεις υπάρχουν και για άλλες λειτουργίες των κυττάρων (μεταβολισμός, συσπάσεις κ.λ.π.)

Στην αισθητική χρησιμοποιούνται τα χρώματα

1. Για αύξηση της κυτταρικής αναπαραγωγής
2. Για αύξηση του μυϊκού τόνου
3. Για αύξηση στην κατανάλωση λιποειδών

Οι συσκευές που χρησιμοποιούνται είναι διαφόρων τύπων και αποτελούνται από προβολέα (αλογόνου) ειδικής έντασης που εκπέμπει έγχρωμο φως μέσω ειδικών φίλτρων.

Κάθε ένα από τα χρώματα, όπως ήδη αναφέρθηκε λόγω του διαφορετικού μήκους κύματος έχει και διαφορετική επίδραση απέναντι στα κύτταρα και κατ'επέκταση στους ιστούς.



httpwww.athensmagazine.grportalhealth33896#.UsmEs_RdWcY

Ανάλογα λοιπόν με το χρώμα έχουμε και τις αντιδράσεις.

ΚΙΤΡΙΝΟ ΦΩΣ(580-590) Είναι εκείνο που αυξάνει το νευρομυϊκό τόνο,περισσότερο απ'όλα τα χρώματα. Ενδεικνύται σε περιπτώσεις σωματικής καταπόνησης.

ΜΕΝΕΞΕΔΙ ΦΩΣ (350-390) Χρησιμοποιείται κατά της κυτταρίτιδας.Επεμβαίνει λόγω του μήκους κύματος του στην <αντλία καλίου-νατρίου> που καθορίζει την κατάσταση του κυττάρου και μειώνει την κατακράτηση των υγρών στους ιστούς.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΦΩΣ (600-650) Ο μεγαλύτερος ενεργοποιητής ,ευνοεί την κυκλοφορία.Στην αισθητική χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ακμής και κυτταρίτιδας .

Πολλές από τις λειτουργίες των χρωμάτων έχουν εξηγηθεί επιστημονικά ενώ υπάρχουν και άλλες γιτ τις οποίες η έρευνα συνεχίζεται.Πρέπει πάντως να σημειωθεί ότι η χρωματοθεραπεία δεν αποτελεί πανάκεια αλλά καθοδηγητικό δρόμο,τα δε αποτελέσματα της είναι σίγουρο ότι αξίζει να εξετασθούν σε βάθος και να αξιοποιηθούν για χάρη της επιστήμης της Αισθητικής.

Η χρωματοθεραπεία στηρίζεται στην ακτινική ενέργεια του φωτός.Η ενέργεια αυτή μεταδίδεται στον άνθρωπο όταν έρθει σε επαφή με τη φωτεινή δέσμη και του μεταδίδει τις ενεργειακές ποιότητες που περικλείει κάθε χρώμα.Η μέθοδος αυτή,αν και βρίσκεται ακόμα στο στάδιο της έρευνας εφαρμόζεται στα κέντρα αισθητικής για την αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων,μέσω ειδικών συσκευών χρωματοθεραπείας .Οι συσκευές αυτές αποτελούν ένα συνδυασμό τεχνικής και φυσικής επιστήμης.Βασίζονται στους κανόνες αναμετάδοσης των φωτεινών κυμάτων,των οποίων τα φωτοχρωματικά αποτελέσματα μεταφέρονται με την έννοια των ταλαντώσεων.Η αρχή λειτουργίας των συσκευών αυτών βρίσκεται στη φυσιολογία του ματιού.Όπως συμβαίνει με το μάτι έτσι και το δέρμα αντιδρά στα χρωμοφόρα ερεθίσματα αν και διαθέτει διαφορετικούς φωτουποδοχείς.Για τα μάτια τα ερεθίσματα αυτά παρουσιάζουν σαν αποτέλεσμα την αίσθηση της όρασης.Το δέρμα και οι άλλοι ιστοί ολοκληρώνουν τα ερεθίσματα αυτά σαν ένα τμήμα κάποιων εξελίξεων.Επομένως,εφαρμόζοντας το κατάλληλο μήκος κύματος,στη φωτεινή δέσμη που καταυθύνεται στο σώμα αποκαθύστανται οι διάφορες αισθητικές δυσλειτουργίες.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε ακάλυπτο σημείο του σώματος αρκεί η φωτεινή δέσμη να έρχεται σ'επαφή με το δέρμα.Χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα από όπου βγαίνει το φως καο ο προβολέας για να δημιουργηθεί η φωτεινή δέσμη.

Το χρώμα που ενδείκνυται για τη θεραπεία της παχυσαρκίας είναι το βιολέ γιατί δρά στον συνδετικό ιστό,ασκώντας μια ανοικοδόμητική επίδραση στον κυτταρικό μεταβολισμό.

Η συχνότητα εφαρμογής είναι 1-2 φορές την ημέρα κατά τη διάρκεια της θεραπείας ο χρόνος 7'-12'. Δερβίσογλου Κυριακή,Θεσσαλονίκη 2006 Ηλεκτροθεραπεία,Αισθητική ΣώματοςIII,σελ.102-103



<http://www.elle.gr/article.aspx?catid=24772&subid=2&pubid=129241189>

6.1.3.5 Σιάτσου

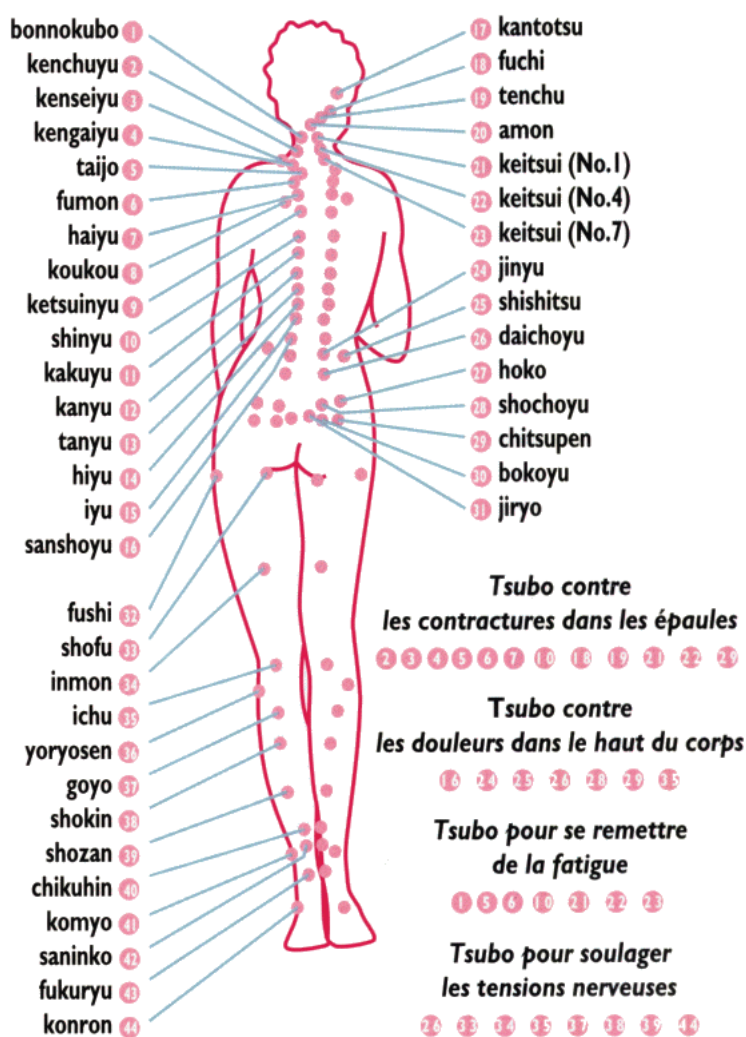
Είναι μια τεχνική Ιαπωνικής προελεύσεως που εξασκείται εδώ και αιώνες. Σύμφωνα με την μέθοδο αυτή κατά μήκος του σώματος υπάρχουν οι λεγόμενοι μεσημβρινοί, μέσω των οποίων διοχετεύεται η ζωτική ενέργεια σε όλο το σώμα. Εάν για κάποιο λόγο διακοπεί η συνέχεια της ροής αυτής, άρα και η σωστή κατανομή ενέργειας, τότε εμφανίζονται οι διάφορες νόσοι.

Το Shiatsu γίνεται στο σώμα σε συγκεκριμένα διέρχονται οι μεσημβρινοί, με δακτυλικές πιέσεις,

οι οποίες είναι εξειδικευμένες. Σιάτσου (shiatsu) στα ιαπωνικά σημαίνει πίεση με ταδάκτυλα.

Η μέθοδος αξιοποιεί μια ποικιλία από τεχνικές, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι μαλάξεις, οι διατάσεις και η πίεση ειδικών σημείων (acupoints). Το σιάτσου είναι μία από τις γνωστότερες μεθόδους σωματικής αγωγής (body work) και έχει σκοπό να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Στην Ιαπωνία (όπως και σε άλλες χώρες της Ανατολής), το σιάτσου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής. Οχι μόνο αντιμετωπίζει μια ποικιλία από προβλήματα υγείας αλλά και βοηθάει άμεσα στη διαπροσωπική επαφή και επικοινωνία.
http://www.wepsilon5.blogspot.gr/2007/11/blog-post_02.

Σιάτσου (shiatsu) στα ιαπωνικά σημαίνει πίεση με τα δάκτυλα. Η συγκεκριμένη μέθοδος αξιοποιεί μια ποικιλία από τεχνικές, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι μαλάξεις, οι διατάσεις και η πίεση ειδικών σημείων. Το σιάτσου είναι μία από τις γνωστότερες μεθόδους σωματικής αγωγής και έχει σκοπό να εξασφαλίσει τη μέγιστη ευεξία, επιδρώντας σε σώμα, νου και πνεύμα. Είναι γνωστό πως στην Ιαπωνία το σιάτσου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής καθώς εκτός των άλλων αντιμετωπίζει μια ποικιλία προβλημάτων υγείας.
<http://www.livit.gr/article>



<http://www.shiatsu-rboudet.net/shiatsu.php?prub=shiatsu>

6.1.3.6 Ρέικι

Είναι μια αρχαία θεραπευτική Τέχνη, που εφαρμόζεται με ένα απαλό άγγιγμα των χεριών του θεραπευτή στο σώμα του θεραπευόμενου, πάνω από τα ρούχα. Πρόκειται για ένα ολιστικό θεραπευτικό σύστημα που δημιουργεί σωματική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική ισορροπία. Το Ρέικι είναι Ιαπωνική λέξη και σημαίνει «Συμπαντική ζωτική ενέργεια». Rei σημαίνει «σύμπαν» και ki «ενέργεια». Το Ρέικι ενισχύει την αυτοθεραπεία, δυναμώνει το σώμα, το χαλαρώνει και το καθαρίζει από αρνητικές επιδράσεις. Φέρνει την ισορροπία στα ενεργειακά κέντρα του σώματος (τοσάκρα) και επαναφέρει την αρμονία στην ανθρώπινη ύπαρξη.

Στην διάρκεια μιας ατομικής συνεδρίας, ο θεραπευτής, ως αγωγός της ενέργειας αυτής και σε κατάσταση εσωτερικής αρμονίας, πετυχαίνει να προσφέρει την ευεργετική ζωτική ενέργεια στον θεραπευόμενο.

Ο θεραπευόμενος νοιώθει να απελευθερώνονται αρνητικά συναισθήματα και ένταση και νοιώθει βαθειά χαλάρωση και αναζωογόνηση σε όλο το σώμα.

A) Οι πέντε αρχές του Ρέικι:
 Μόνο για σήμερα μην ανησυχείς.
 Μόνο για σήμερα μην θυμώνεις
 Μόνο για σήμερα εργάσου τίμια και να είσαι Αληθινός
 Μόνο για σήμερα να σέβεσαι κάθε έμβιον.

Μόνο για σήμερα δείξε ευγνωμοσύνη για τις ευλογίες Του.
 Αποτελούν βαθιές αλήθειες και αντανakλούνται στην καρδιά και στην ψυχή κάθε ανθρώπου που επιλέγει μια πιο συνειδητή ζωή και γεμάτη αγάπη, σεβασμό, γαλήνη, χαρά και δημιουργία.

Μας οδηγούν στην ατραπό της Αλήθειας, της Απλότητας και της Αγάπης.

Η ενέργεια του Ρέικι ρέει σε απεριόριστες ποσότητες και μας αναπτύσσει πνευματικά, μας μεταμορφώνει και μας χαρίζει ψυχική γαλήνη και πνευματική ευλογία.

Η εκμάθηση της θεραπευτικής μεθόδου του Ρέικι περιλαμβάνει τρεις βαθμούς συντονισμού με την συμπαντική ζωτική ενέργεια.

Στον 1ον βαθμό ο/η δάσκαλος/α Ρέικι μεταδίδει την θεραπευτική ικανότητα στον μαθητή και τον διδάσκει να την εξασκεί μέσα σε ένα Σαββατοκύριακο.

Εάν το επιθυμεί μπορεί να προχωρήσει αργότερα και στον επόμενο βαθμό.

Το Φώς του Ρέικι είναι Ευλογία, Αγάπη, Αρμονία, Ισορροπία, Γαλήνη, Δύναμη

Ο θεραπευτής είναι ένα άτομο που έχει ανοίξει τα κανάλια του Ρέικι και η θεραπευτική ενέργεια μπορεί να περάσει από τα χέρια του στο σώμα κάποιου άλλου ή και στο δικό του σώμα — το Ρέικι είναι τεχνική αυτοθεραπείας. Γεμίζει το σώμα με ζωτικότητα και καθαρή ενέργεια. Καθαρίζει τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Λειτουργεί σε όλα τα επίπεδα: στο φυσικό, στο νοητικό, στο συναισθηματικό και στο πνευματικό.

Η πανάρχαια αυτή ενεργειακή τέχνη (ξανά- ανακαλύφθηκε) για τον μοντέρνο κόσμο από τον Δρ. Μικόο Ουσουί, στις αρχές του 20ου αιώνα στην Ιαπωνία. Σήμερα εφαρμόζεται και διδάσκεται σε ολόκληρο τον κόσμο με θαυμαστά αποτελέσματα.

B) ΠΟΥ ΒΟΗΘΑ

- Σε διαστρέμματα.
- Στις ημικρανίες.
- Στους μυϊκούς πόνους.

- Πόνους στον αυχένα, τα γόνατα, την πλάτη ή την μέση.

- Σε ψυχοσωματικά προβλήματα

Πετρίδου Χριστίνα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ σελ 45-47



<http://yogasimon.blog.163.com/blogstatic/1363469262010101805226890>

6.1.4 Συμπληρωματικές-Υποστηρικτικοί Μέθοδοι:

6.1.4.1 Μουσικοθεραπεία

Μουσικοθεραπεία Λέξις σύνθετη :μουσική +θεραπεία

Μουσική: είναι όλα εκείνα τα στοιχεία που μπορούμε να συλλάβουμε όχι μόνο με την ακοή αλλά και με άλλα συστήματα του οργανισμού. Στοιχεία που έχουν να κάνουν από την απόλυτη σιωπή ως τους ήχους που παράγονται στο εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος, από τα μεμονωμένα μουσικά στοιχεία ως τις πλέον περίπλοκες μουσικές



<http://kux.orgnotes-de-musique-de-vecteur-pour-votre-projet-de-conception>

μουσικές συνθέσης.

Θεραπεία: εννοούμε κάθε προσπάθεια που έχει σαν στόχο την αποκατάσταση κάθε είδους πόνου (ψυχικού ή σωματικού)

Μουσικοθεραπεία: ονομάζουμε την ερευνητική-

στοιχειοθετημένη κυρίως τα τελευταία 40 χρόνια από επιστημονικά

δεδομένα-προσπάθεια με σκοπό την εύρεση τρόπων ή μεθόδων εφαρμογής για ουσιαστική βοήθεια στον άνθρωπο μέσα από την επίδραση του κόσμου της μουσικής στην ανθρώπινη ψυχολογία

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 163

6.1.4.2 Μουσικοθεραπεία και αισθητική

«Η Μουσική είναι βοηθητικό θεραπευτικό στοιχείο χρήσιμο στην Αισθητική» Dr.N.Grafeille

Η Μουσικοθεραπεία είναι μια παρατηρητική ειδικότητα που έχει τον δικό της κώδικα που ωστόσο ως νέα επιστήμη τα όρια έρευνας και εφαρμογής είναι ακόμη άγνωστα. Η εφαρμογή της πρέπει να γίνεται από ειδικά εκπαιδευμένους θεραπευτές-

Μουσικοθεραπευτές-που διακρίνονται τόσο για τη μουσική τους παιδεία, όσο και για την ανάλογη πολύχρονη παιδεία σ' αυτό το χώρο θεραπευτικής.

Η Αισθητικός δεν μπορεί να επεκταθεί (σύμφωνα με τα προαναφερθέντα) ούτε στο χώρο της διάγνωσης, ούτε στο χώρο της θεραπείας για ειδικές περιπτώσεις. Όμως, γνωρίζοντας της διαστάσεις της μουσικής-θεραπείας μπορεί να συνδυάσει τις δυνατότητες που τις δίνει η μουσική με τους τομείς υπηρεσιών της μοντέρνας αισθητικής διότι της ανήκει κάθε τομέας που κινητοποιεί και ωθεί τον οργανισμό σε ψυχικές και φυσικές δραστηριότητες όπως είναι ο ψυχολογικός θετικός επηρεασμός.

Είναι γενικά παραδεκτό ότι η ομορφιά, η γαλήνη, η ηρεμία, η αρμονία, η ισορροπία, η πληρότητα, η αισθητική είναι έννοιες αμφίρροπες ανάμεσα στο εξωτερικό και εσωτερικό του ανθρώπου. Κατά συνέπεια φροντίζοντας για την εσωτερική γαλήνη, τη γενική χαλάρωση, έχουμε αποτελέσματα και στην αισθητική της εμφάνιση και αντιστρόφως.

Η σιωπή (η απόλυτη ησυχία) δεν είναι απαραίτητη για την γενική χαλάρωση, διότι η μουσική συμβάλει στην καλύτερη δεκτικότητα. Επιπλέον, μια καλή οργανική χαλάρωση και ψυχολογικά σωματικά φαινόμενα για μια επιτυχημένη αισθητική περιποίηση, θα βρούμε στη διαρρύθμιση του χώρου περιποίησης και στην ατμόσφαιρα που επικρατεί (φωτισμός, θερμοκρασία, ντεκόρ, κ.λ.π, όλα παίζουν τον ρόλο τους).

Η χαλάρωση που επιτυγχάνεται στο άτομο με την επίδραση της μουσικής είναι απαραίτητη, υποχρεωτικής διότι το απομονώνει από τον έξω κόσμο και τις έννοιες δημιουργώντας μια κατάσταση διαθεσιμότητάς του και επομένως μια μεγαλύτερη δεκτικότητα στις εσωτερικές ή εξωτερικές διεγέρσεις, διαδικασία που οφείλεται σε αυτή την ιδιαίτερη ενέργεια της μουσικής, η οποία:

Στο σώμα επιφέρει την απαραίτητα μυική χαλάρωση πριν την κάθε είδους περιποίηση που θα πραγματοποιήσει η αισθητικός με αποτέλεσμα η αντίσταση από μέρος του να είναι λιγότερη και οι περιποιήσεις να αποδίδουν περισσότερο λόγω της μεγαλύτερης δεκτικότητας.

Στο υποσυνείδητο με την υπαγορευτική της επίδραση επιφέρει υποβολή πνευματικών παραστάσεων που οδηγεί το άτομο σε ένα βαθύ αίσθημα ευεξίας και ευφορίας ενισχύοντας την ικανότητα απόλαυσης της περιποίησης που του παρέχεται.

Ακόμη μέσω μυικών ήχων και μετά από εντατικές σειρές δοκιμών επιτεύχθηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

Ενισχυμένη περιφερειακή αιμάτωση του δέρματος και των ιστών στις σωματικές ζώνες που



<http://thebest.gr/news/index/viewStory/108984>

εφαρμόστηκε η περιποίηση

Αυξημένη συγκέντρωση οξυγόνου στο σύνολο των σωματικών ιστών.

Διάλυση νεύρο-φυτικών εντάσεων και εντάσεων μυών και ιστών.

Σταθεροποίηση των ψυχοφυσικών καταστάσεων (μετά από 15 περίπου λεπτά επικρατεί γενικώς το αίσθημα την ικανοποίησης).

Ωστόσο, υπάρχει μία δυσκολία στη διαμόρφωση αυτών των συνθηκών χαλάρωσης κ.λ.π, που αναφέρεται στην κατάλληλη επιλογή της μουσικής. Αυτό συμβαίνει διότι η μουσική δεν καταλήγει σε στερεότυπη απάντηση, αφού καλεί την συγκινησιακή μνήμη που διεγείρει, δηλαδή το παρελθόν του υποκειμένου.

Επιπλέον, δεν πρέπει να ελαχιστοποιηθεί ο ρόλος των κοινωνικοπολιτιστικών συντελεστών και της μόδας,

Η Dr.Helut Schuid-Eilber υποστηρίζει ότι για την επιλογή της μουσικής για την αισθητική περιποίηση θα πρέπει να περιέχονται 3 βασικά στοιχεία: 173

1. ο ρυθμός θα πρέπει να είναι ανάλογος με το ρυθμό της καρδιάς. Έτσι σχηματίζεται η γέφυρα προς τις πάγιές μας εμπειρίες που αποκομίσαμε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μόνο από αυτό το μέτρο ρυθμού βιώνουμε σιγουριά, αίσθημα αυτοπροστασίας, ηρεμία και ειρήνη.

2. οι μελωδίες και αρμονίες θα πρέπει να είναι γενικά αναγνωρίσιμες. Μόνο μέσω της αναγνώρισης αυτής δημιουργούνται οι γέφυρες προς την συνείδησή μας, κάτι που μας επιτρέπει να αντιδρούμε στις εντυπώσεις αυτές, να χανόμαστε μέσα στη μουσική.

3. το μέτρο του ρυθμού, η μελωδία και η αρμονία θα πρέπει να υποστηρίζουν την αισθητική περιποίηση. Οι διάφορες υπηρεσίες περιποίησης, ιδιαίτερα το μασάζ, έχουν ένα ρυθμό, ο οποίος θα πρέπει όσο είναι αυτό δυνατό να αναλογεί με αυτόν της μουσικής, έτσι ώστε ο θεραπευτής να μπορεί να εργαστεί με μεγαλύτερη ευκολία και να μην εμφανιστούν δυσαναλογίες, ανάμεσα στη μουσική και τον ρυθμό της περιποίησης. Διαφορετικά θα προκαλούνταν εντάσεις οι οποίες επιβαρύνουν αρνητικά μια θετική εντύπωση για την αισθητική περιποίησης.

Ο Γάλλος Μουσικοθεραπευτής Dr.N.Grafeuelle έχει δώσει κάποιους γενικούς κανόνες που βοηθούν σημαντικά την διαδικασία επιλογής ενός μουσικού κομματιού, βάση επιστημονικά δοκιμασμένων κριτηρίων, πάνω σε γνωστά μουσικά κομμάτια που είναι:

-Αποδείχθηκε ότι οι ομόηχες συμφωνίες (όμοιοι ήχοι) μετέδιδαν ισορροπία και ανάπαυση, οι κακόφωνες δημιουργούσαν ταραχή.

-Ο τόνος *Majore* είναι χαρούμενος και τονοτικός, ο *Minore* νοσταλγικός (ο Σοπέν έγραψε την ηρωική Παγκνέλα σε *La Minore*) και ο Μότσαρτ είναι απολαυστικός στο Ρέκβιεμ του σε *La Minore*). Τα πουλιά στις πόλεις μας από πάντα τραγουδούσαν σε *Majore*, υπό την επίδραση της μουσικής μας.

-Η ένταση του ήχου έχει κάποιο ρόλο: ο πολύ χαμηλός ηρεμεί ή ενοχλεί, ο πολύ δυνατός παραφέρει ή απελπίζει. Η μουσική πρέπει να ακούγεται καλά ώστε να μην καταβάλει προσπάθεια κάποιος να την ακούσει, προπαντός όμως δεν πρέπει να είναι εκκωφαντικοί.

-Ο κανονικός ρυθμός δίνει το αίσθημα ασφάλειας η επιρροή του τοποθετείτε στο τρυφερό συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο. Συμβολίζει για μερικούς αναλυτές τη θέληση.

-Το TEMPO αντανakλά κυρίως το παρελθόν του υποκειμένου. Το αργό TEMPO μπορεί να προκαλέσει λύπη, ανία ή γαλήνη, 174 συναισθηματισμό. Το γρήγορο TEMPO γεννά τη χαρά, τη διέγερση, αλλά καμιά φορά και την αγωνία.

-Τέλος το όργανο έχει κεφαλαιώδη ρόλο. Θόρυβοι χεριών, τακουινών, φωνών ή της άρπας θα έχουν διαφορετική επιρροή. Το βιολί έχει ορισμένο συναισθηματικό ρόλο. Ο ρυθμός του τυμπάνου επιταχύνει τη ροή του αίματος.

Η επίδραση της μουσικής έχει ιδιαίτερη σημασία και για την ίδια την Αισθητικό η οποία χρησιμοποιεί τα αποθέματα ενέργειας από τον ίδιο τον εαυτό της για τη σταθερή, ευεργετική, καλοδεχούμενη, αισθητική περιποίηση που προσφέρει. Η επίδραση της μουσικής έρχεται να συνεισφέρει στο έργο της αισθητικού με τρόπο τέτοιο ώστε η ίδια να μην εξαντλήσει όλο το απόθεμα της ενέργειας της μεταφέροντας τις θέσεις ενέργειας στο δικό της δυναμικό έργο.
Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 171-174

Ενδείξεις εφαρμογής

1) Η μουσική περιβάλλοντος βοηθά στη δημιουργία μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας και προδιαθέτει ευνοικά σε πολλούς εργασιακούς χώρους όπου συχνά κάτω από την επίδρασή της βελτιώνει την διάθεση των εργαζομένων, βελτιώνοντας εξίσου την ποιοτική και ποσοτική μορφή της παραγωγής.

2) Σε σωματικό επίπεδο η μουσική διευκολύνει την αποκατάσταση των βασικών ρυθμών του οργανισμού και το συγχρονισμό τους (μέθοδοι χαλάρωσης)

3) Σαν μέσον που υποβοηθά την έκφραση σε άτομα πολύ μπλοκαρισμένα, παίζοντας τον ρόλο του μεσολαβητή για μία νέα επαφή με την πραγματικότητα και για την αποκατάσταση διαπροσωπικών σχέσεων και επικοινωνίας.

4) Σαν όργανο έκφρασης των συγκινήσεων, ανάλυσης και ανασυγκρότησης του ψυχισμού και πειθαρχία της σκέψης.

5) Σαν ερέθισμα που «ξυπνά» το δημιουργικό δυναμικό ενηλίκων και παιδιών σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

6) Βοηθά στην απεξάρτηση των αλκοολικών-για αυτιστικά παιδιά, για παιδιά με διανοητική καθυστέρηση, για τυφλά και κωφά άτομα (στην περίπτωση αυτή ο θεραπευτής χρησιμοποιεί ευαίσθητα μηχανήματα σε μεγάλη ένταση που να επιτρέπουν την αίσθηση της μουσικής και μέσα από την αφή των κραδασμών.

7) Η Μουσικοθεραπεία χρησιμοποιείται ακόμα για την προετοιμασία του ασθενή σε οδυνηρές θεραπευτικές επεμβάσεις ενώ με την κατάλληλη ηχητική προετοιμασία επιτυγχάνεται στην Γαλλία ο ανώδυνος τοκετός.

Αντενδείξεις εφαρμογής

Για προληπτικούς λόγους αποφεύγουμε την εφαρμογή της Μουσικοθεραπείας σε άτομα που βρίσκονται σε βαθιά κατάθλιψη (διότι επιβαρύνονται ακόμη περισσότερο συγκινησιακά) ή σε άτομα που έχουν κάνει πρόσφατα απόπειρα αυτοκτονίας. Ακόμη δεν ενδείκνυται σε άτομα που πάσχουν από επιληψία.

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ σελ 170

6.1.5 Μέθοδος Αποκατάστασης Κυτταρίτιδας μέσα από το πρίσμα της Επιστήμης Φυσικής Ιατρικής της Ομοιοπαθητικής.

6.1.3.6 Ομοιοπαθητική

Η Ομοιοπαθητική, από τις λέξεις όμοιον και πάθος, είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που βασίζεται στην αρχή των ομοίων και τον κανόνα της απειροελάχιστης δόσης, έχοντας ως κεντρικό αξίωμα πως «τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια» (similia similibus curantur). Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την Ομοιοπαθητική (European Committee for Homeopathy), που αποτελείται από εκπροσώπους οργανώσεων ομοιοπαθητικών γιατρών, ορίζεται ως «ένα σύστημα πρακτικής ιατρικής, με σκοπό τη μεθοδολογική βελτίωση της υγείας ενός οργανισμού, μέσω της χορήγησης φαρμακολογικά δοκιμασμένων και κατάλληλα επεξεργασμένων ουσιών που επιλέγονται ανά περίπτωση, σύμφωνα με το νόμο των ομοίων» Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Κλασικής Ομοιοπαθητικής ορίζει την ομοιοπαθητική ως «θεραπευτική τέχνη και ιατρική επιστήμη».

Οι βασικές αρχές της ομοιοπαθητικής προτάθηκαν για πρώτη φορά το 1796, από τον Γερμανό γιατρό Σάμουελ Χάνεμαν (1755-1843) και η πρώτη χρήση του όρου ομοιοπαθητική, από τον ίδιο, χρονολογείται το 1807. Ο όρος αποδίδεται επίσης στον Ιπποκράτη.



<http://www.in2life.gr/wellbeinghealth/article1646920-moiopathhtikh-fyshs-kai-episthmhs-gonia.html>

Κατά τις αρχές του 19ου αιώνα, η ομοιοπαθητική αντιμετωπίστηκε ως ένα εναλλακτικό και συχνά προτιμότερο θεραπευτικό σύστημα, σε σύγκριση με άλλες επίπονες και επικίνδυνες ιατρικές πρακτικές που εφαρμόζονταν, ωστόσο από τα τέλη του 19ου αιώνα και μετά από σημαντικές ανακαλύψεις που σημειώθηκαν στον τομέα της ιατρικής, έχει υποστεί έντονη κριτική και αμφισβήτηση, χαρακτηριζόμενη ενίοτε από τους επικριτές της ως ψευδοεπιστήμη. Υποστηρίζεται πως βασικές αρχές της δεν μπορούν να επαληθευτούν στα πλαίσια της επιστημονικής μεθοδολογίας, ενώ ορισμένες από τις υποθέσεις της παραβιάζουν γνωστούς φυσικούς νόμους. Οι επικριτές της ομοιοπαθητικής υποστηρίζουν πως τα αποτελέσματά της δεν διαφοροποιούνται από τη γνωστή επίδραση των εικονικών φαρμάκων (placebo) ενώ πολυάριθμες συστηματικές ανασκοπήσεις κλινικών δοκιμών της έχουν πραγματοποιηθεί, συχνά με αντικρουόμενα αποτελέσματα, χωρίς να επιβεβαιώνεται με οριστικό τρόπο πως αποτελεί αποτελεσματική θεραπεία για κάποια ιατρική πάθηση.

Ο Χάνεμαν έθεσε τα θεμέλια της ομοιοπαθητικής, υποστηρίζοντας πως όλες οι ασθένειες αντιμετωπίζονται αποτελεσματικότερα εφόσον οι ασθενείς έκαναν χρήση φαρμάκων που προκαλούσαν όμοια συμπτώματα με αυτά των ασθενειών, όταν χορηγούνταν σε υγιείς οργανισμούς. Αργότερα, διατύπωσε την «αρχή της απειροελάχιστης δόσης», θεωρώντας πως η μείωση της συγκέντρωσης ενός φαρμάκου δεν προκαλεί ανάλογη εξασθένηση της επίδρασής του, εφόσον κατά την σταδιακή αραιώση του «δυναμοποιείται» μέσα από μία διαδικασία σταδιακής αραιώσης και βίαιης δόνησης του διαλύματος.

Οι βασικές αρχές της ομοιοπαθητικής, όπως διατυπώθηκαν από τον Χάνεμαν, αναφέρονται συχνά ως «Κλασική Ομοιοπαθητική», στα πλαίσια της οποίας ο ασθενής λαμβάνει ένα μόνο φάρμακο, και δίδεται ικανός χρόνος στον οργανισμό του ασθενούς να ανταποκριθεί. Υπό τον όρο ομοιοπαθητική συμπεριλαμβάνονται και άλλοι τρόποι εφαρμογής των ομοιοπαθητικών φαρμάκων, όπως για παράδειγμα η Ισοπαθητική, η Πλουραλιστική ομοιοπαθητική, η Πολυφαρμακία, κ.α.

Η ομοιοπαθητική παραμένει δημοφιλής σε αρκετές χώρες της Ευρώπης και στην Ινδία, ενώ λιγότεροι είναι οι υποστηρικτές της στις ΗΠΑ. Στη Γαλλία, στην Ολλανδία και στο Βέλγιο, καταγράφονται τα υψηλότερα ποσοστά του πληθυσμού που χρησιμοποιεί συμπληρωματικά την ομοιοπαθητική.

Το 1997, το 29% του πληθυσμού της Ευρώπης χρησιμοποιούσε ομοιοπαθητικές θεραπείες, ενώ τα ομοιοπαθητικά φάρμακα κάλυπταν περίπου το 1% των πωλήσεων της Ευρωπαϊκής φαρμακοβιομηχανίας. Χώρες της κεντρικής και βόρειας Αμερικής, της Ασίας και της Ευρώπης έχουν αναγνωρίσει επίσημα την ομοιοπαθητική, ως σύστημα υγείας ή διακριτή ειδικότητα της ιατρικής. Ορισμένες από αυτές έχουν ενσωματώσει πλήρως την ομοιοπαθητική στο εθνικό σύστημα υγείας τους (κυρίως η Βραζιλία, η Ινδία, το Μεξικό, το Πακιστάν, η Σρι Λάνκα και το Ηνωμένο Βασίλειο), ενώ σε αρκετές χώρες ισχύουν νομικοί περιορισμοί, επιτρέποντας την πρακτική εφαρμογή της μόνο από αλλοπαθητικούς γιατρούς. <http://el.wikipedia.org/wiki/>

6.1.3.7 Βελονισμός

Αποτελεί ένα είδος φυσικής αντανάκλαστικής θεραπείας που συνίσταται στην εισαγωγή λεπτών βελόνων σε ορισμένα σημεία του σώματος. Ειδικά σε ότι αφορά την κυτταρίτιδα δρα ευεργετικά στην ενεργοποίηση των λεγόμενων δερματοσπλαχνικών αντανάκλαστικών τόξων τα οποία προκαλούν βελτίωση της σπλαχνικής αιμάτωσης καθώς και ταχύτερη απομάκρυνση των άχρηστων ή τοξικών προϊόντων του μεταβολισμού.

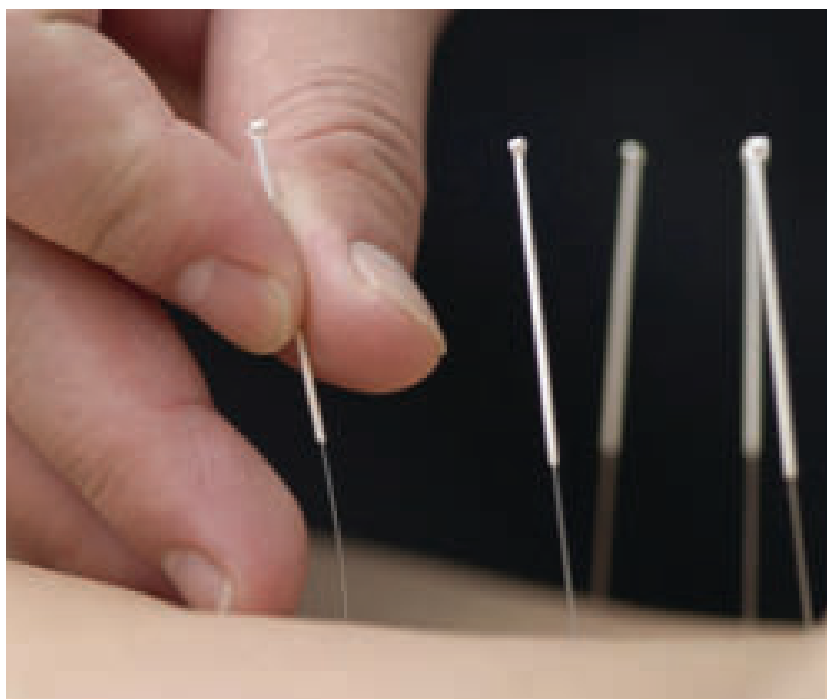
«Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ» ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΥΠ'ΟΨΗΝ Κ. ΔΕΡΒΙΣΟΓΛΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

Ο βελονισμός είναι μια εναλλακτική μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας και μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική λύση γιατί στοχεύει πιο βαθιά εκεί που παρουσιάζεται το πρόβλημα.

Με την εφαρμογή του στα σημεία που παρουσιάζεται το πρόβλημα, βελτιώνεται η λειτουργία των κυττάρων και αυξάνεται η αναγέννησή τους τοπικά. Κινητοποιούνται δηλαδή οι μηχανισμοί θρέψης και ανάπλασης εκεί ακριβώς όπου παρουσιάζεται το πρόβλημα. Τέλος, αποβάλλονται τα περιττά αφήνοντας το κύτταρο «καθαρό» να επιτελέσει τις λειτουργίες του. Επίσης, ο βελονισμός κινητοποιεί το μεταβολισμό και το ρυθμό του στο σωστό σημείο καύσεων. Άμεσο αποτέλεσμα είναι η αποβολή των τοξικών ουσιών σε μεγαλύτερο βαθμό. Τα κύτταρα «αναπνέουν» καλύτερα και συνεπώς αποκτούν υγεία σε λειτουργία και μορφή, απαραίτητες προϋποθέσεις για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

Τρόπος εφαρμογής

Οι βελόνες εφαρμόζονται τοπικά, στα σημεία που εμφανίζεται το πρόβλημα, αλλά και σε άλλα σημεία, μιας και τα αίτια που προκαλούν την κυτταρίτιδα δεν σχετίζονται μόνο με την τοπική υγεία των κυττάρων, αλλά και με το συνολικό μεταβολισμό του οργανισμού. Συγκεκριμένα: με την εφαρμογή του στα σημεία που παρουσιάζεται το πρόβλημα, βελτιώνεται η λειτουργία των κυττάρων και αυξάνεται η αναγέννησή τους τοπικά. Κινητοποιούνται δηλαδή οι μηχανισμοί θρέψης και ανάπλασης εκεί ακριβώς όπου παρουσιάζεται το πρόβλημα. Τέλος, αποβάλλονται τα περιττά αφήνοντας το



κύτταρο «καθαρό» να επιτελέσει τις λειτουργίες του. Επίσης, ο βελονισμός κινητοποιεί το

μεταβολισμό και το ρυθμό του στο σωστό σημείο καύσεων. Άμεσο αποτέλεσμα είναι η αποβολή των τοξικών ουσιών σε μεγαλύτερο βαθμό. Τα κύτταρα «αναπνέουν» καλύτερα και συνεπώς αποκτούν υγεία σε λειτουργία και μορφή, απαραίτητες προϋποθέσεις για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Η θεραπεία ενδείκνυται για όλες τις ηλικίες. Η διάρκειά της είναι σύντομη.

2. Οι συνεδρίες είναι περίπου δύο κάθε εβδομάδα και η καθεμία διαρκεί 20 λεπτά. Συνολικά γίνονται 10-15 θεραπείες.

3. Αν υπάρχει προδιάθεση ανάπτυξης του προβλήματος, όπως ορμονική προδιάθεση, η θεραπεία πρέπει να επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, μία ή δυο φορές το χρόνο. Το ίδιο ισχύει για τη διατήρηση του αποτελέσματος.

<http://www.womenonly.gr/> Κωνσταντίνα Θεοδωράτου, γεν. ιατρός - βελονίστρια.

Σημείωση:

Αν υπάρχει προδιάθεση ανάπτυξης του προβλήματος, όπως ορμονική προδιάθεση, η θεραπεία πρέπει να επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, μία ή δυο φορές το χρόνο. Το ίδιο ισχύει για τη διατήρηση του αποτελέσματος.

http://www.e-kyttaritida.com/2012/05/blog-post_21.html

6.1.3.8 Σοκολατοθεραπεία

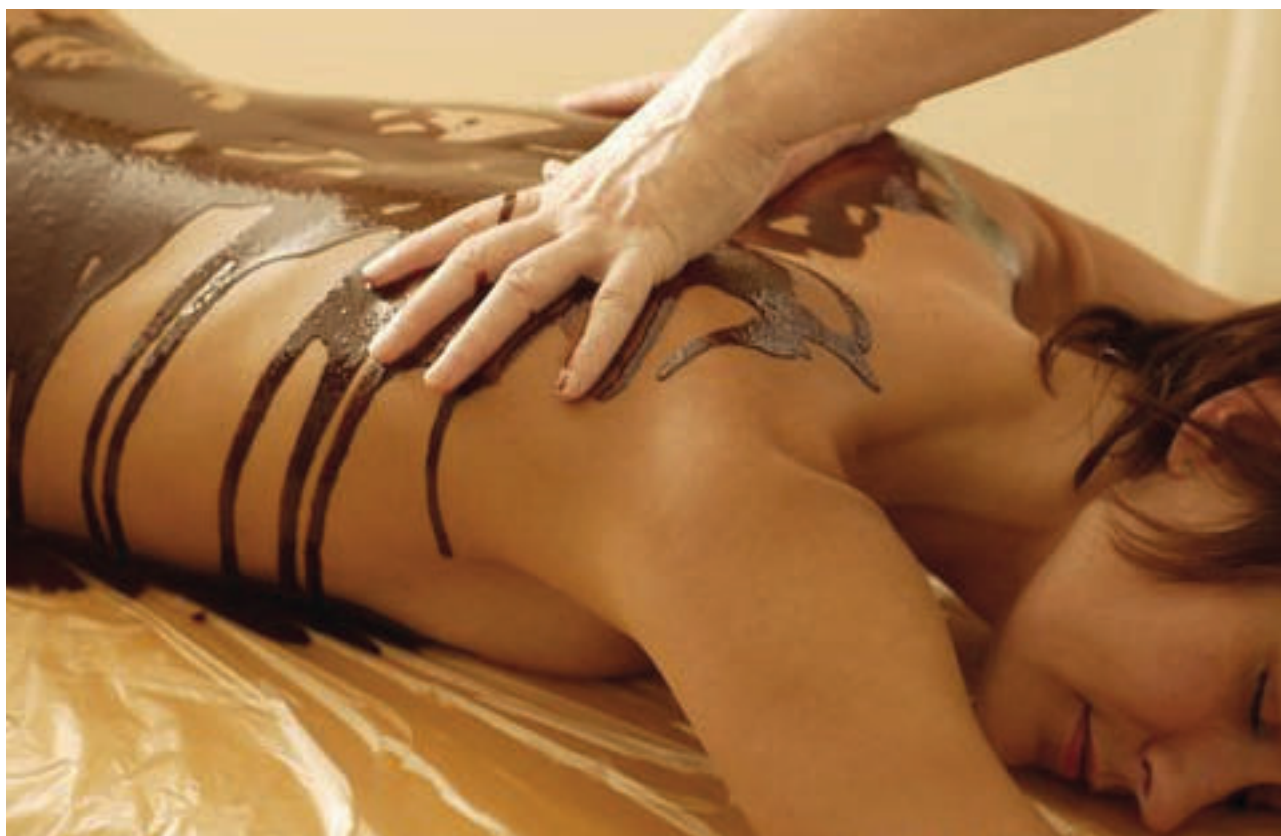
Ίσως, ο πιο «νόστιμος» τρόπος περιποίησης του σώματος και χαλάρωσης του πνεύματος, κατ' ευθείαν από το ψυγείο!

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

- 1) Τρέφει (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα)
- 2) Ενυδατώνει (απαλή, λεία, φρέσκια επιδερμίδα)
- 3) Τονώνει (σφριγηλό δέρμα)
- 4) Αποτοξινώνει (λαμπερό δέρμα)

ΨΥΧΗ-ΠΝΕΥΜΑ

- 1) Αντικαταθλιπτικές ιδιότητες
- 2) Ηρεμιστικές ιδιότητες



http2.bp.blogspot.com_E8B1pD8vYEsTI36ZUQtsrIA+AAAACIV4GoWu_f9MAs1600chocolate

ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

ΑΦΗ - αίσθηση περιποίησης και φροντίδας στην επαφή της επιδερμίδας με την ζεστή σοκολάτα...

ΟΣΦΡΗΣΗ- το σοκολατένιο άρωμα ανασύρει παιδικές μνήμες και μας κάνει να νιώθουμε ασφάλεια...

ΟΡΑΣΗ- το σοκολατένιο χρώμα μας χαλαρώνει ενώ συγχρόνως τονώνει την αυτοπεποίθηση και την ενεργητικότητα μας...

ΑΚΟΗ- απαλή μουσική πάντα πλαισιώνει την σοκολατοθεραπεία...

ΓΕΥΣΗ- η αχνιστή σοκολάτα ολοκληρώνει την γκάμα των 5 αισθήσεων ενώ καλύπτει την αίσθηση στέρξης που έχει προκληθεί από την θεραπεία... Αντίθετα με την επίδραση της καφεΐνης μέσω του στομάχου η οποία καθίσταται υπεύθυνη για κατακράτηση υγρών και συγκέντρωση κυτταρίτιδας...η σοκολάτα που όπως πρέπει να γνωρίζετε προέρχεται από δέντρο (κακάο) περιέχει μεταξύ άλλων δραστικών ουσιών, μια μορφή καφεΐνης η οποία δρα αποτελεσματικά κατά της κυτταρίτιδας και του λίπους όταν επαναλείφεται στο σώμα σε συγκεκριμένες θεραπείες. Τόσο το άρωμα της σοκολάτας που εισπνέεται όσο η διείσδυση της διαδερμικά συμβάλλουν στην έκκριση των ενδορφίνων...ορμόνες που διεγείρουν το ενδοκρινολογικό σύστημαπροκαλώντας την αίσθηση χαράς, ευφορίας, ευτυχίας, μακροζωίας και προστασίας του καρδιαγγειακού συστήματος.

Ως εκ τούτου, η σοκολατοθεραπεία είναι ολιστική περιποίηση γιατί πέρα από το ότι δρα διαδερμικά επιδρά και στον ψυχισμό του ατόμου καταπολεμώντας το στρες και το άγχος, αιτίες που συχνά προκαλούν την αύξηση βάρους και της κυτταρίτιδας, λόγω πολυφαγίας κι έλλειψης διάθεσης για ενεργητικότητα. Πρόκειται για μια καινοτομία στο χώρο της ομορφιάς με βάση το κακάο, όπου οι επιστήμονες ανακάλυψαν τις πολλαπλές του ιδιότητες.

Μελέτες έχουν αποδείξει ότι με τη χρήση σοκολατοθεραπείας για διάστημα περίπου ενός μήνα, διασπώνται αποτελεσματικά τα λιπίδια κι αποβάλλονται μαζί και με άλλες τοξίνες του λεμφικού συστήματος, ενώ η επιδερμίδα εμπλουτίζεται με ωφέλιμες βιταμίνες για το δέρμα και αμινοξέα. Ταυτόχρονα, μεγιστοποιείται η κυτταρική οξυγόνωση και η υγρασία στο δέρμα. Επομένως έχουμε εξάλειψη των σβόλων του δέρματος (φλούδα πορτοκαλιού) όπου είναι πιο αισθητοί κυρίως στους μηρούς, γλουτούς, εσωτερικά γονάτων και στομάχι καθώς επίσης λεία, απαλή υφή στην επιδερμίδα.

Εφαρμόζεται σε ινστιτούτα αισθητικής σε συχνότητα περίπου μια έως δύο φορές την εβδομάδα, έχει διάρκεια περίπου μια ώρα και συστήνεται να γίνεται το λιγότερο 6 φορές. Συστήνεται ιδιαίτερα και ως μέθοδος αντιστρέφ με μοναδική αίσθηση χαλάρωσης και ξεκούρασης του μυαλού.

Προσεγμένη διατροφή και αύξηση της κίνησης θεωρούνται επιπλέον ενίσχυση της όλης προσπάθειας.

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ» σελ. 49-51

6.2 Ουσίες κατά της κυτταρίτιδας

6.2.1 Καφεΐνη

Η βάση και τα άλατα καφεΐνης δρουν ενάντια στο τοπικό πάχος, διεγείρουν τη λιπόλυση, διασπούν τα λίπη και αναστέλλουν το σχηματισμό λιπιδίων. Η βάση καφεΐνης χρησιμοποιείται απευθείας από το κύτταρο, αλλά δεν μπορεί να διεισδύσει, αντίθετα με τα άλατα καφεΐνης, τα οποία φτάνουν πιο εύκολα στο λιποκύτταρο, αλλά είναι λιγότερο δραστικά. Κυκλοφορεί σε μορφή κρέμας ή τζέλ με διεγερτικές ιδιότητες.

(Αννα Σαββίδου, Θεσσαλονίκη 2007. Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, σελ 180

6.2.2 Αμινοφυλλίνη

Το φάρμακο αυτό χρησιμοποιείται στη θεραπεία κατά του άσθματος και ανήκει στην κατηγορία των χημικών ουσιών με την καφεΐνη και με τις ίδιες ιδιότητες.

(Αννα Σαββίδου, Θεσσαλονίκη 2007. Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, σελ 180

6.2.3 Ενώσεις πυριτίου

Τα παράγωγα του πυριτίου είναι προϊόντα υδρόφιλα, τα οποία μπαίνοντας στον συνδετικό ιστό απορροφούν το νερό βελτιώνοντας με αυτό τον τρόπο την κυτταρίτιδα.

Αννα Σαββίδου, Θεσσαλονίκη 2007. Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, σελ 180

6.2.4 Θειομυκάζη, ισομυκάζη

Είναι ένζυμα που χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας εξαιτίας των αποσυμφοριτικών ιδιοτήτων τους. Διαπερνούν δύσκολα το δέρμα γι' αυτό χρησιμοποιούνται με τη μέθοδο του ιονισμού. Σε μερικές περιπτώσεις η θειομυκάζη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις, έτσι δεν ενδείκνυται η χρήση τους σε όλα τα άτομα και επιβάλλεται έλεγχος πριν την εφαρμογή τους.

Αννα Σαββίδου, Θεσσαλονίκη 2007. Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, σελ 181

6.2.5 Θυροειδικά παράγωγα

Παλιότερα χρησιμοποιούνταν με τον ιονισμό όμως, όπως και ορισμένοι ζωικοί καταλύτες, απαγορεύτηκαν για τις παρενέργειες που παρουσιάζουν κατά την εφαρμογή τους.

Αννα Σαββίδου, Θεσσαλονίκη 2007. Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, σελ 181

6.2.6 Φύκια

Περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που βοηθούν τον οργανισμό να αποβάλει τις τοξίνες που ευθύνονται για την πρόωρη γήρανση και την εμφάνιση κυτταρίτιδας. Είναι πολύ πλούσια σε ιώδιο, ρυθμίζουν το μεταβολισμό των ιστών και προωθούν ειδικά τη λιπόλυση και την αποκατάσταση της ισορροπίας του νερού και των μετάλλων. Θα τα βρείτε σε μορφή σκόνης ή σε έτοιμη λάσπη στα καταστήματα καλλυντικών και υγιεινής διατροφής, ινστιτούτα ομορφιάς αλλά

και ως δραστικά συστατικά σε κρέμες. Πώς χρησιμοποιούνται; Ανακατέψτε τη σκόνη φυκιών με λίγο νερό και απλώστε το μείγμα. Στη συνέχεια τυλιχτείτε καλά με μια πλαστική μεμβράνη και περιμένετε 30 λεπτά. Ξεβγάλτε με χλιαρό νερό. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε σαπούνι από φύκια, το οποίο τονώνει την κυκλοφορία και λειαίνει την επιδερμίδα. Σε βρεγμένο δέρμα κάντε κυκλικές κινήσεις μασάζ στα σημεία που χρειάζεται. Αφήνετε 2' και ξεπλένετε. Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός από φύκια θαλάσσης. Περίπου 20.000 είδη φυκιών έχουν μετρηθεί στον κόσμο και μόνο στις ακτές της Βρετάννης υπάρχουν περί τις χίλιες ποικιλίες.



<http://botanotherapy.blogspot.gr/2013/04/6.html>

A) Καφέ φύκια

Τα καφέ φύκια όπως είναι το *fucus* και το *laminiaria* περιέχουν πάνω από 50 βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολύτιμα αμινοξέα και λειτουργούν σαν δυναμικός μεταβολικός διεγέρτης. Με απλά λόγια, αυτό σημαίνει πως τα φύκια αυτά εκτός του ότι μας προμηθεύουν απλόχερα τα..κάλλη τους, βοηθούν ταυτόχρονα στην αύξηση του μεταβολισμού του σώματός μας με έναν πολύ δυναμικό τρόπο, άρα βοηθούν τις καύσεις αφού καταναλώνονται περισσότερες θερμίδες!

B) Κόκκινα φύκια

Τα κόκκινα φύκια έχουν στη σύνθεσή τους ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα καθώς και στην βαθιά απολέπιση του. Η ροή της ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εσωτερική αρμονία και με αυτό έχουν ασχοληθεί ιδιαίτερα οι λαοί της Ανατολής, εισάγοντας και στη Δύση θαυμάσιους τρόπους υποβοήθησης της ροής της ενέργειας όπως το μασάζ σιάτσου. Για την απολέπιση δεν χρειάζεται να μιλήσουμε πολύ. Κάθε γυναίκα γνωρίζει πια πόσο σπουδαίο είναι να αποβάλλονται από το πρόσωπο και το σώμα μας τα νεκρά κύτταρα ώστε να έχουμε απαλό, βελούδινο δέρμα.

Γ) Μπλε φύκια

Το *spirulina* είναι το πιο συνηθισμένο μπλε φύκι και αποτελείται από μεγάλες ποσότητες χλωροφύλλης, λιπαρών οξέων, βκαροτένιου, σιδήρου, ψευδαργύρου και αμινοξέων. Τα μπλε φύκια αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν τον μεταβολισμό των κυττάρων. Οι φλεγμονές ταλαιπωρούν χιλιάδες ανθρώπους και πλήττουν διάφορα σημεία του σώματος προκαλώντας πόνο και διαφόρων ειδών ενοχλήσεις. Η πιο χαρακτηριστική φλεγμονή που αντιμετωπίζεται με τη θαλασσοθεραπεία είναι η αρθρίτιδα. Γάλλοι γιατροί υποστηρίζουν ότι μετά από θαλασσοθεραπεία διάρκειας δύο ετών είναι δυνατό ο ασθενής να απαλλαγεί από την φαρμακευτική αγωγή κατά της αρθρίτιδας! Ο μεταβολισμός των κυττάρων είναι άλλο ένα μεγάλο κεφάλαιο μια και όλοι γνωρίζουμε ότι η γήρανση και οι φθορές στο δέρμα προέρχονται από την σταδιακή μείωση του μεταβολικού ρυθμού των κυττάρων μας. Αυτό και μόνο το γεγονός καταδεικνύει το σημαντικό ρόλο των προϊόντων της θάλασσας στην ανανέωση του δέρματος.

Δ) Πράσινα φύκια

Αυτά αποτελούνται κυρίως από β-καροτένιο, είναι πλούσια σε χρωστική και δίνουν ένα εκπληκτικά φυσικό μαύρισμα!

Ε) Θαλάσσια ιζήματα

Είναι η γνωστή σε όλους θαλάσσια λάσπη, πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία. Τί κάνει ξεχωριστή αυτή τη λάσπη; Η λάσπη συγκρατεί μεγάλη θερμότητα. Η θερμότητα ανοίγει τους πόρους με αποτέλεσμα τα πολύτιμα για το δέρμα μας στοιχεία να καταφέρνουν να διεισδύσουν σε βάθος, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος οπότε έχουμε καλύτερη οξυγόνωση, αύξηση του μεταβολισμού και ανακούφιση του πόνου.

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ» σελ 76-78

Τα θαλάσσια φύκια είναι πλούσια φυσική πηγή:

- α) ανόργανων αλάτων
- β) ιωδίου
- γ) βιταμινών Α, C, Β12, Ε, D σε μεγάλες ποσότητες.
- δ) αμέταλλων στοιχείων: άνθρακας, υδρογόνο, οξυγόνο, άζωτο, θείο, φωσφόρο, χλώριο.
- ε) ιχνοστοιχείων (μαγνήσιο, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, μαγγάνιο)
- στ) πρωτεΐνες

Τα κατατάσσουμε σε 4 μεγάλες οικογένειες:

- τα φαιόφυκα
- τα ροδόφυκα
- τα κυανόφυκα
- τα χλωρόφυκα

Τα φαιόφυκα και ιδιαίτερα ο φύκος ο ελασματοειδής, είναι από τα πιο χρησιμοποιούμενα στη θαλασσοθεραπεία και κοσμητολογία.

Εσωτερικές και εξωτερικές ευεργεσίες των φυκιών είναι:

- 1.Ρυθμίζουν την κυκλοφορία του αίματος.
- 2.Βελτιώνουν τη λειτουργία του καρδιακού συστήματος, του παγκρέατος, του ήπατος.
- 3.Βελτιώνουν τον μεταβολισμό και την οξυγόνωση των ιστών.
- 4.Δυναμώνουν τη φυσική αντίσταση του οργανισμού.
- 5.Έχουν αντιρρευματικές επολυτικές και αντιφλεγμονώδης αντιοιδηματικές ιδιότητες.

Οφέλιμη τροφή σε περιπτώσεις αρτηριοσκλήρυνσης, πνευματικής κόπωσης, γαστρεντερικών προβλημάτων, αλλεργίας, αναπνευστικών προβλημάτων, νευρικών καταθλίψεων και παχυσαρκίας. Στην Αισθητική, τα φύκια αποτελούν πηγή ανανέωσης, ομορφιάς και υγείας, στοιχεία ήδη γνωστά από την Αρχαία Ελλάδα. Αισθητική χρησιμοποιούνταν ως ενισχυτικό μέσο της υδροπάθειας - προϊόντα μπάνιου (υποθαλάσσιο μπάνιο, μασάζ, λουτροθεραπεία) καθώς και από μόνα τους. Με μάσκες από ελασματούδη φύκια κομμένα σε ταινίες (πρόσωπο και σώμα). Με τη μορφή καταπλάσμάτων από μικροσκοπικά φύκια ή πούδρες φυκιών εμπλουτισμένου με νερό που απλώνονται σε όλο το σώμα. Σε έτοιμα καλλυντικά σκευάσματα όπου υπάρχουν προσμίξεις φυκιών ανάμεσα σε άλλες -συμβατές με αυτά- ουσίες και που αφορούν την περιποίηση προσώπου και σώματος.

Δράση των φυκιών:

Τα φύκια δρουν κάτω από την επίδραση 2 παραγόντων:

- A) του θερμικού (ή ψυχρού) και
- B) του χημικού παράγοντα

Βιταμίνη Α: Τα προϊόντα φροντίδας που περιέχουν ρετινόλη, είναι κατάλληλα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας όταν το δέρμα έχει χάσει την ελαστικότητά του.

Γι' αυτό και η ρετινόλη, που συμβάλλει στην ανάπλαση των ελαστικών ινών και των ινών κολλαγόνου, αυξάνοντας παράλληλα την πυκνότητα του συνδετικού ιστού, είναι το κατάλληλο όπλο.

Βιταμίνη C: Επιτυγχάνει ισχυρή αντιοξειδωτική και ανανεωτική δράση που προστατεύει το δέρμα από την πρόωρη γήρανση. Τα εκχυλίσματα λεμονιού δομούν το υδρολιπιδικό φιλμ του δέρματος που συγκρατεί την υγρασία στην επιδερμίδα. Το σαγκουίνι προσφέρει και βιταμίνες Α, Β1, Β2, Β6, Η, ΡΡ και αμινοξέα, ενισχύοντας τον οργανισμό μας, προστατεύει τις μεμβράνες των κυττάρων,

ενισχύει την ανθεκτικότητα του δέρματος και επιβραδύνει τη γήρανση της επιδερμίδας.

Φυτικά εκχυλίσματα: Ένα δραστικό μείγμα φυτικών εκχυλισμάτων και λιπολυτικών παραγόντων μεταφέρεται μέσα στα λιποσώματα 2ης γενιάς μέχρι τα βαθύτερα στρώματα του δέρματος, επιταχύνοντας τη διαδικασία διάσπασης του λίπους σε όλα τα στάδια της κυτταρίτιδας και του τοπικού λίπους. Παράλληλα, η εσκουλίνη, ένας εξειδικευμένος λιπολυτικός παράγοντας, έχει αξιοσημείωτη δράση στη ρύθμιση της λιπόλυσης. Ο συνδυασμός κισσού, cantella και ρούσκου ενισχύει τη μικροκυκλοφορία, καταπολεμώντας τα προβλήματα τοπικού πάχους και βελτιώνοντας αισθητά την όψη φλούδας πορτοκαλιού.

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

6.2.7 Κισσός

Βελτιώνει την ελαστικότητα των τοιχωμάτων των αγγείων και διευκολύνει και την κυκλοφορία του αίματος, έχοντας έτσι επίδραση στα οιδήματα. Θα πρέπει, όμως, να γίνει κατανοητό ότι παρ'όλες τις ιδιότητές τους οι ουσίες αυτές, όπως και όποιες άλλες χρησιμοποιούνται στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας δεν θα πρέπει να αντικαταστήσουν τη δίαιτα και την άσκηση. Προϊόντα, όμως, που περιέχουν τις ουσίες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διευκόλυνση των χειρισμών της μάλαξης και την ενυδάτωση του δέρματος. Άννα Σαββίδου, 2007

Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη
Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, σελ 181
(Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη, Άννα Σαββίδου, 2007



<http://botanotherapy.blogspot.gr/2013/04/6.html>

6.3 Ιατρικές μέθοδοι αποκατάστασης της κυτταρίτιδας

6.3.2. Διηθήσεις - Μεσοθεραπεία

Πρόκειται για χορήγηση ενδοδερμικών δραστικών ουσιών κατά της κυτταρίτιδας π.χ. θειομουκάση.

- Υπάρχει η ενέσιμη και η μη ενέσιμη μεσοθεραπεία.
- Χρησιμοποιείται ένα «κοκτέιλ» ουσιών το οποίο περιλαμβάνει βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, αντιοξειδωτικές ουσίες, καθώς και λιπολυτικές και αγγειοδραστικές ουσίες. Στη μη ενέσιμη μεσοθεραπεία οι δραστικές ουσίες εφαρμόζονται με μικροενέσεις. Στη δε μη ενέσιμη μεσοθεραπεία ο γιατρός απλώνει το ίδιο ακριβώς διάλυμα πάνω στο δέρμα και, στη συνέχεια, με τη βοήθεια του ειδικού μηχανήματος (No Needle Mesotherapy), αυτό εισάγεται μέσα στο δέρμα. Το μηχάνημα έχει την ικανότητα να αυξάνει τη



<http://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-image-mesotherapy-image25779256>

διαδερμική απορρόφηση με τη βοήθεια της ηλεκτρομαγνητικής ενέργειας και των υπερήχων.

• Πόσος χρόνος απαιτείται Στην ενέσιμη απαιτούνται 8-10 συνεδρίες με απόσταση 15 ημερών μεταξύ τους, ενώ η κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 20-30 λεπτά. Στη μη ενέσιμη απαιτούνται συνολικά 10-12 συνεδρίες με απόσταση 10 ημερών μεταξύ τους, ενώ η καθεμία διαρκεί περίπου 15-20 λεπτά.

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ σελ 30

6.3.2.1 Μεσοθεραπεία με ενέσεις καφεΐνης

Η μεσοθεραπεία για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας θεωρείται αρκετά αποτελεσματική μέθοδος. Τα αποτελεσμά της είναι ακόμη καλύτερα όταν πραγματοποιείται συνδιαστικά με άλλες μεθόδους αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας όπως είναι η ενδερμολογία. Πρόκειται για μη επεμβατική μέθοδο, με ενέσεις που περιέχουν πολυβιταμινούχα σκευάσματα τα οποία εγχέονται στο δέρμα μέσω μικροσκοπικών βελόνων. Η εφαρμογή πραγματοποιείται στις περιοχές όπου εμφανίζεται η κυτταρίτιδα με έγχυση πολυβιταμινούχων σκευασμάτων στο μεσαίο στρώμα του δέρματος, με μικρές και λεπτές βελόνες, ώστε τα συστατικά να εισχωρούν καλύτερα στο δέρμα και τα αποτελέσματα να είναι άμεσα ορατά.

Η θεραπεία είναι εντελώς ανώδυνη και συνήθως πραγματοποιούνται 4-6 συνεδρίες σε διάστημα μίας έως δύο εβδομάδων.

Φαίνονται ήδη αποτελέσματα από τη δεύτερη συνεδρία και η κυκλοφορία αποκαθίσταται ακόμη και στα πιο απομακρυσμένα κύτταρα που συμπιέζονται και παρουσιάζουν την όψη φλοιού πορτοκαλιού. Οι πολύτιμες ουσίες εισχωρούν στο σώμα συσφίγγουν το δέρμα, βελτιώνουν την κυκλοφορία και βοηθούν τον οργανισμό να απομακρύνει τα λιποκύτταρα και τις τοξίνες.

Η ασθενής, αφού έχει ολοκληρώσει ένανα αριθμό συνεδριών, μπορεί 6 μήνες μετά να επαναλάβει μερικές συνεδρίες για διατήρηση του αποτελέσματος. Συνήθως συστήνονται τρεις επαναληπτικές εφαρμογές (μία ανά εβδομάδα). Μεταξύ των θεραπειών, αυτό που χρειάζεται να προσέξει η ασθενής είναι να κάνει δροσερά ντουζ με χλιαρό νερό.

Μετά την εφαρμογή της μεσοθεραπείας εμφανίζονται συνήθως κάποιες ελαφρές μελανιές στα σημεία της εφαρμογής, οι οποίες όμως υποχωρούν σταδιακά.

Απόστολος Γαιτάνης – Πλαστικός Χειρουργός, 30 Μέρες Υγείας, Τεύχος 94

6.3.3 Σκληροθεραπεία

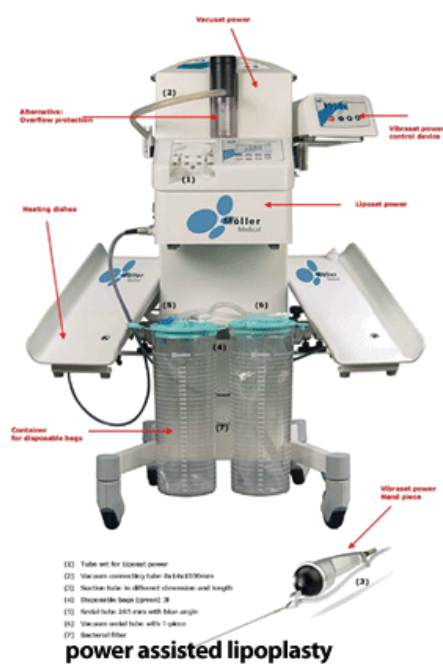
Είναι μια ιατρική τεχνική η οποία χρησιμοποιείται για την θεραπεία κατεστραμμένων φλεβών. Σπασμένες, οιδηματώδης και κιρσώδεις φλέβες συνεισφέρουν στη μορφοποίηση της κυτταρίτιδας και πρέπει να θεραπεύονται. Το αίμα λιμνάζει στα φλεβικά αγγεία, τα υγρά των ιστών δεν μπορούν να μεταφερθούν αποτελεσματικά και δημιουργούνται ουσίες καταστρεπτικές των ιστών, όπως το αραχιδονικό οξύ, με αποτέλεσμα τη δημιουργία ή την επιβάρυνση της ήδη κυτταρίτιδας.

Άννα Σαββίδου Θεσσαλονίκη 2007 Παχυσαρκία Κυτταρίτιδα Μάλαξη σελ 183-184

6.3.4 Οξυγονοθεραπεία-οζονοθεραπεία

Είναι μέθοδος που χρησιμοποιείται σε πολλές άλλες παθήσεις όπως π.χ. αναπνευστικά προβλήματα, προβλήματα άτονων ελκών στα κάτω άκρα έξ αιτίας φλεβικής στάσης ή αρτηριακής ανεπάρκειας.

Η μέθοδος αυτή στην κοσμητική χειρουργική χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας. Με φλεβοκέντηση αφαιρείται



<http://www.λιποαναρροφηση.gr>

μία μικρή ποσότητα αίματος του ατόμου και εμπλουτίζεται με όζον, δηλαδή συμπυκνωμένο οξυγόνο μέσω ειδικού μηχανήματος. Το, κατά τον τρόπο αυτό, πλούσιο σε οξυγόνο αίμα επιστρέφεται με την ίδια μέθοδο στον οργανισμό και με την κυκλοφορία προσφέρεται σε όλους τους ιστούς βελτιώνοντας έτσι την κυτταρίτιδα, σύμφωνα με τη γνώμη των υποστηρικτών της μεθόδου αυτής.

Οι εφαρμοζόμενες συνεδρίες μπορεί να γίνονται μια φορά τη βδομάδα ή το μήνα, ανάλογα με την έκταση του προβλήματος και την εκτίμηση του θεράποντος ιατρού.

Άννα Σαββίδου Θεσσαλονίκη 2007 Παχυσαρκία Κυτταρίτιδα Μάλαξη σελ 184

6.3.5 Λιποαναρρόφηση

Η ιστορία της λιποαναρρόφησης ουσιαστικά αρχίζει με τους Arpad και Giorgio Fischer, πατέρα και υιό. Το 1976 δημοσίευσαν το πρώτο άρθρο για τη λιποαναρρόφηση. Ο Yves-Gerard Illouz και ο Pierre Fournier διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην εξέλιξη της λιποαναρρόφησης και ο Pierre Fournier είναι αυτός που διαδίδει και εξαπλώνει την τεχνική. Ο Jeffrey Klein και ο Patrick Lillis είναι οι Αμερικανοί Δερματολόγοι στους οποίους οφείλουμε την τεχνική της λιποαναρρόφησης με εξοιδηματική αναισθησία (tumescent anesthesia). Ο Zocchi είναι αυτός που εφαρμόζει τους υπερήχους στη λιποαναρρόφηση.

Η λιποαναρρόφηση είναι μια μέθοδος αφαίρεσης λίπους από τα σημεία όπου είναι μη επιθυμητό. Η λιποαναρρόφηση είναι μια νέα, κλειστή, τυφλή, κυρίως αφής επέμβαση, χωρίς αφαίρεση του δέρματος και άμεση αιμόσταση.

http://www.iatrikionline.gr/DermXeir_01_06/6.%20ROBOTH.pdf

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ Τόμος 3, (1):49-52, 2006

Διαδικασία επέμβασης:

Ο πλαστικός χειρουργός εισάγει μέσα από μια ελάχιστη τομή (3 χιλιοστών) ένα σωλήνα πολύ μικρού διαμετρήματος (2-2,5 χιλιοστών), συνδεδεμένο με μια ηλεκτρική αντλία κενού υψηλής πίεσης. Ασκώντας α

ρνητική πίεση και μετακινώντας ταυτόχρονα το σωλήνα μπρος και πίσω για να αποκολλήσει τα λιποκύτταρα από το δέρμα, μπορεί και τα αναρροφά.

Κλασική τεχνική λιποαναρρόφησης:

Η λιποαναρρόφηση ανακαλύφθηκε και εισήχθη στην κλινική πράξη πριν 30 χρόνια, γεγονός που αποτέλεσε σταθμό στην εξέλιξη της πλαστικής χειρουργικής. Παρόλο που οι πλαστικοί χειρουργοί έκαναν πολλές απόπειρες να την αντικαταστήσουν με άλλες μεθόδους, όπως οι υπέρηχοι (external or internal Ultrasound-Assisted Liposuction), οι ακτίνες λέιζερ (Laser-Assisted Liposuction), η δόνηση (Vibroliposuction) κ.ά., η κλασική τεχνική λιποαναρρόφησης (standard liposuction or Suction-Assisted Lipoplasty) δεν έχει ξεπεραστεί και με μικρές τεχνικές παραλλαγές παραμένει η πιο δημοφιλής. Η βασική τεχνική βασίζεται στη χρήση ενός μεταλλικού σωλήνα, συνδεδεμένου με μια αντλία κενού, που εισέρχεται στο σώμα και αναρροφά το λίπος.

Λιποαναρρόφηση και κυτταρίτιδα:

Στην περιοχή που γίνεται λιποαναρρόφηση η κυτταρίτιδα βελτιώνεται σημαντικά, χρειάζεται όμως να συνδυαστεί με γυμναστική.

Εγγυήσεις για το αποτέλεσμα της επέμβασης:

Πουθενά στον κόσμο, για καμία ιατρική ή χειρουργική πράξη δεν παρέχονται εγγυήσεις για το αποτέλεσμα. Αυτό συμβαίνει, γιατί όσο άψογα και να λειτουργήσει ο γιατρός, ενδέχεται ο κάθε ασθενής να αντιδράσει διαφορετικά, για λόγους που εξαρτώνται από αστάθμητους παράγοντες ή ατομικές ιδιαιτερότητες και δεν μπορούν να προβλεφθούν ή να διερευνηθούν επιστημονικά εκ των προτέρων. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι ακόμα και στα πιο ικανά και έμπειρα χέρια μια επέμβαση μπορεί να έχει μερική ή ολική αποτυχία και ότι σε καμία ιατρική πράξη δεν υπάρχει η λέξη «εγγύηση».

Ανεπιθύμητα αποτελέσματα ή επιπλοκές:

Όπως σε όλες τις χειρουργικές επεμβάσεις, έτσι και στη λιποαναρρόφηση, ενδέχεται να υπάρξουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Γενικά, η μέθοδος είναι εξαιρετικά ακίνδυνη και δεν

αναμένονται σοβαρές ιατρικές επιπλοκές, ιδιαίτερα στις μικρές και μεσαίες περιπτώσεις λιποαναρρόφησης. Απαραίτητη προϋπόθεση γι' αυτό όμως είναι να τηρηθούν κάποιοι κανόνες και κάποιες προδιαγραφές, διαφορετικά η λιποαναρρόφηση μπορεί να μετατραπεί σε επέμβαση υψηλού κινδύνου και να απειλήσει ακόμη και τη ζωή του ασθενούς.

Αναλυτικότερα, οι προϋποθέσεις που πρέπει να τηρηθούν είναι οι εξής:

Να μην αφαιρούνται εξαιρετικά μεγάλες ή υπερβολικές ποσότητες λίπους, για παράδειγμα πάνω από 6 λίτρα σε υπέρβαρους ασθενείς (large-volume liposuction).

Να χρησιμοποιείται αναίμακτη τεχνική (Tumescent)

Ο χώρος στον οποίο εκτελείται να είναι κατάλληλος και επαρκής για την αντιμετώπιση αρνητικών συμβάντων

Να ακολουθείται ασφαλές αναισθησιολογικό πρωτόκολλο

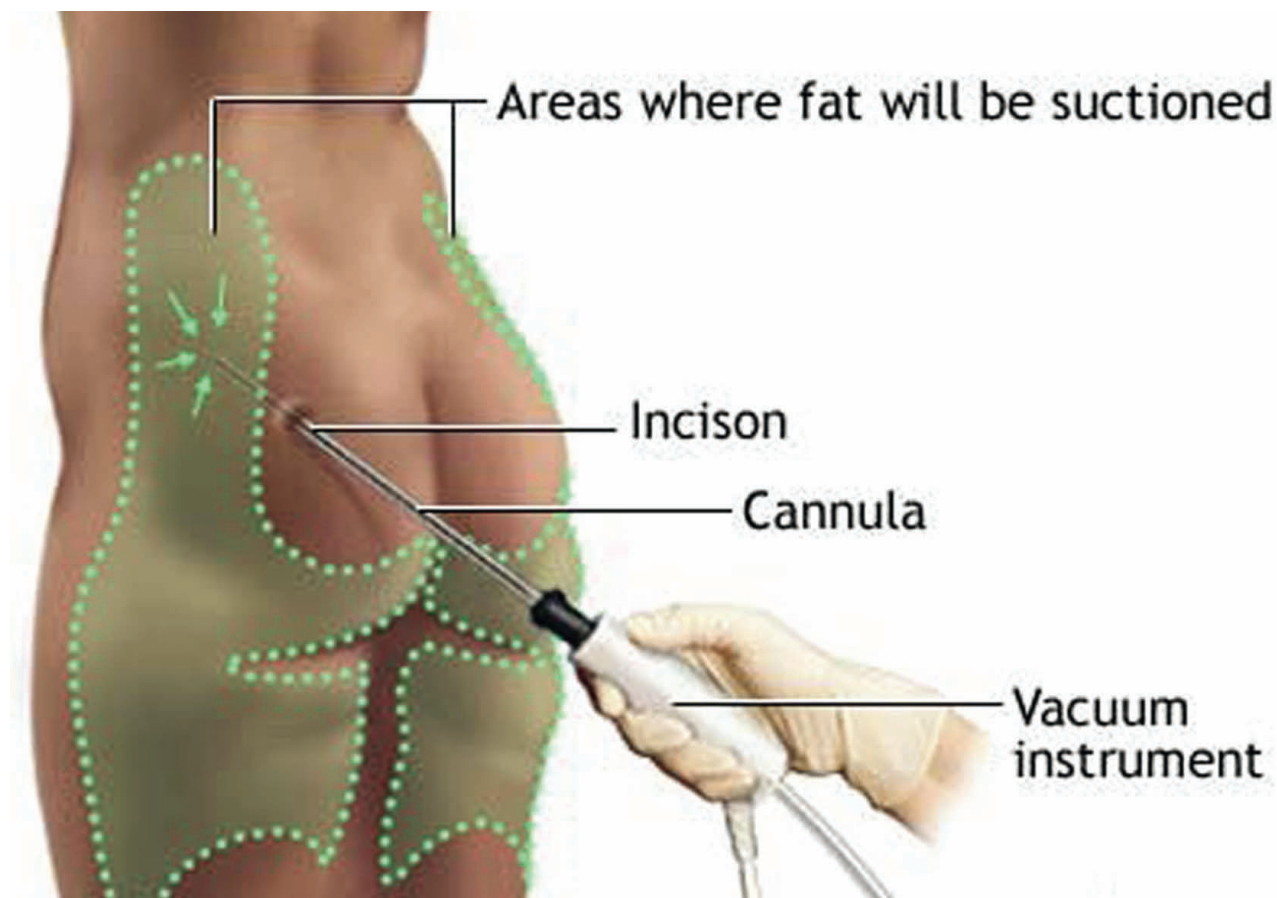
Να αποφεύγεται η πρόκληση πολύ εκτεταμένων τραυμάτων. Π.χ. να μην εφαρμόζεται λιποαναρρόφηση μεσαίου όγκου αλλά σε πάρα πολλές περιοχές ή να μη συνδυάζεται με άλλες πλαστικές ή άλλου είδους επεμβάσεις. Κάποιοι πλαστικοί χειρουργοί συνηθίζουν να υποτιμούν το χειρουργικό τραύμα της λιποαναρρόφησης.

Ο υπεύθυνος πλαστικός χειρουργός πρέπει να διαθέτει εξειδίκευση και εμπειρία.

Η προσωπική μας εμπειρία επιβεβαιώνει τα διεθνή δεδομένα για το πόσο ασφαλής είναι η λιποαναρρόφηση. Με το να τηρούμε αυστηρά τις ανωτέρω προϋποθέσεις, δεν έχουμε αντιμετωπίσει σοβαρές επιπλοκές. Κάποια ήσσονος σημασίας ανεπιθύμητα αποτελέσματα που έχουμε παρατηρήσει σε ελάχιστες περιπτώσεις είναι η ανεπαρκής αφαίρεση του λίπους, κάποια ατέλεια ή ασυμμετρία, η οποία συνήθως βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου ή με κάποια διορθωτική μικροεπέμβαση στο ιατρείο.

Αποφυγή παραμορφώσεων:

Ένα δευτερεύον αλλά αρκετά σημαντικό ανεπιθύμητο αποτέλεσμα της λιποαναρρόφησης είναι να προκληθούν παραμορφώσεις στην περιοχή. Για να μειώσουμε στο ελάχιστο μια τέτοια



<http://elita.philenews.com/el-gr/plastiki-cheirurgiki-rotise-ton-plastiko/654/8658/mporei-na-diorthothei-i-zimia-apo-apotychimeni-lipoanarrofisi>

πιθανότητα, χρησιμοποιούμε εργαλεία μικρής διατομής (2-3 χιλιοστών) σε συνδυασμό με τη διόγκωση της περιοχής με την τεχνική Tumescant. Στην αντίθετη περίπτωση, η χρήση σωλήνων μεγάλου διαμετρήματος αφαιρεί ανομοιόμορφα τα λιποκύτταρα από τα διάφορα σημεία και μπορεί να προκαλέσει παραμόρφωση στην περιοχή.

Επανεμφάνιση του προβλήματος:

Αν η λιποαναρρόφηση γίνει σωστά, δεν υπάρχει περίπτωση να επανεμφανιστεί τοπικό πάχος στην ίδια περιοχή. Τα λιποκύτταρα έχουν την ικανότητα να γεμίζουν ή να αδειάζουν με λίπος ανάλογα με το αν παχύνουμε ή αδυνατίζουμε, λειτουργούν δηλαδή ως χώροι αποθήκευσης. Αν με τη λιποαναρρόφηση αφαιρέσουμε ικανή ποσότητα λιποκυττάρων, δεν μπορούμε να παχύνουμε ξανά στην ίδια περιοχή. Αν όμως αφαιρεθούν λίγα κύτταρα, υπάρχει περίπτωση με την αύξηση του βάρους να συγκεντρωθεί πλεόνασμα λίπους στα εναπομείναντα κύτταρα και το πρόβλημα να επανεμφανιστεί.

<http://www.safesurgery.gr/>

6.3.6 Λιποαναρρόφηση με λέιζερ (Laser):

Τελευταία γίνεται αρκετός λόγος για λιποαναρρόφηση με τη χρήση ακτίνων λέιζερ που υγροποιούν το λίπος. Η τεχνική αυτή όμως βρίσκεται ακόμα σε αρχικό-πειραματικό στάδιο και πέραν του ότι διευκολύνει τους πλαστικούς χειρουργούς, δεν έχουν αποδειχθεί τα πλεονεκτήματα της για τους ασθενείς, με αποτέλεσμα μέχρι στιγμής να μην έχει υιοθετηθεί από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα. Μάλιστα, σε μια πρόσφατη (Σεπτέμβριος 2006) κλινική συγκριτική μελέτη, δημοσιευμένη στο πιο έγκριτο παγκοσμίως επιστημονικό περιοδικό Πλαστικής Χειρουργικής (Plastic and Reconstructive Surgery, Η.Π.Α.), αποδείχτηκε ότι όσον αφορά τα κλινικά αποτελέσματα η λιποαναρρόφηση με laser δεν υπερέχει σε τίποτα από την κλασική τεχνική. Μετά από δοκιμαστική χρήση του μηχανήματος laser «Smart Lipo» σε επεμβάσεις λιποαναρρόφησης, καταλήξαμε κι εμείς στην ίδια διαπίστωση.

<http://www.safesurgery.gr/>

6.3.7 Ηλεκτρολιποδιάλυση

Πρόκειται για τεχνική που στηρίζεται στη χρήση συνεχούς ρεύματος με ηλεκτρόδια που εισάγονται κάτω από το δέρμα ενώ ταυτόχρονα απαιτείται εφαρμογή ειδικών διαιτητικών κανόνων και απόλυτος έλεγχος του ισοζυγίου νερού και ιχνοστοιχείων.

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ σελ 30

6.4 Φαρμακευτικές μέθοδοι

Πρόκειται για χορήγηση προγεστερόνης, ανδρογόνων και ενός παραγώγου της τριωδοθυρονίνης (T3) για τον περιορισμό της κυτταρίτιδας στο κλινικό στάδιο που ήδη βρίσκεται όταν αυτή οφείλεται σε ορμονικές διαταραχές.

ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ σελ 30



<http://www.iefimerida.gr>

6.5 Διατροφή

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή αποτελεί έναν ζωτικής σημασίας παράγοντα τόσο για την πρόληψη όσο και για την θεραπεία της κυτταρίτιδας. Υπάρχουν ωστόσο κάποιες τροφές των οποίων πρόσληψη πρέπει να μειωθεί και αντίστοιχα άλλες που πρέπει να αυξηθεί.

Έτσι, θα πρέπει να αποφεύγονται ή να είναι μειωμένη η πρόσληψη στα εξής :

- Αλάτι και γενικά αλμυρές τροφές(παστά, καπνιστά)
- Μπαχαρικά
- Στιγμαϊαία φαγητά(σνακ)
- Ζάχαρη ή τροφές πλούσιες σε ζάχαρη
- Μεγάλες ποσότητες καφέ 29
- Κακάο
- Αλκοόλ
- Αεριούχα ποτά(τεχνητά ποτά και αναψυκτικά)
- Τηγανητά φαγητά

Επιπλέον, δεν θα πρέπει να γίνονται υπερβολές στη λήψη νερού και η περίσσεια λίπους θα πρέπει να απομακρυνθεί από το διαιτολόγιο. Αντίθετα, η καθημερινή διαίτα θα πρέπει να εμπλουτιστεί με τα εξής :

- Πρωτεϊνούχες τροφές(για προστασία από τα οιδήματα, περιορισμό της πείνας). Συνήθως συνιστώνται πουλερικά, άπαχα ψάρια και κρέατα, σόγια, αυγό, γάλα, γιαούρτι, κ.α.
- Δημητριακά(όπως κριθάρι, βρώμη, κ.α.) και τα προϊόντα τους(π.χ. κρίθινο ψωμί ή παξιμάδι κ.α.)
- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής.

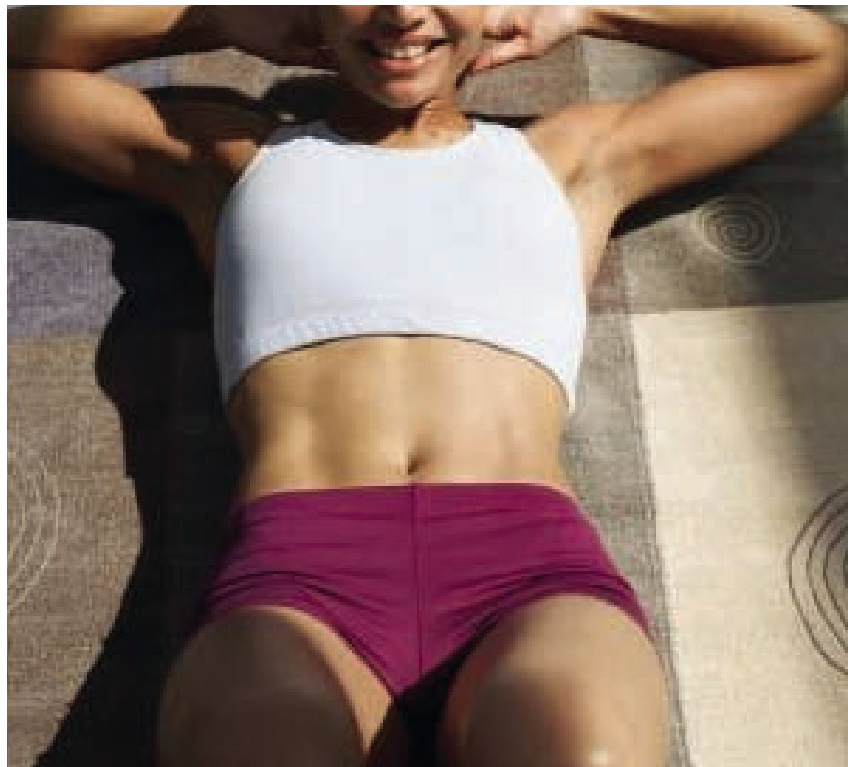
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Μ. ΜΟΝΟΓΥΙΟΥ ΣΗΤΕΙΑ 2008 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑ



<http://www.in2life.gr/wellbeing/exercise/article/170797/askhsh-kai-apoleia-varoys-mythoi-kai-pragmatikothta.html>

6.6 Άσκηση

Η γυμναστική ενισχύει των αναβολισμό, προκαλεί σύνθεση και έκκριση ορμονών και ενζύμων μεταξύ των οποίων πολυσακχαριδάσες που αποτρέπουν την δέσμευση του νερού που είναι υπεύθυνη για τη δημιουργία της κυτταρίτιδας. Επιπλέον με τις συνεχείς συστολές και διαστολές γίνονται μαλάξεις στο συνδετικό ιστό και διευκολύνεται η κυκλοφορία και η μετακίνηση του μεσοκυττάριου υγρού. Η σωματική ενέργεια παρέχεται από την τροφή και τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται από το αίμα και τη λέμφο ως τους ιστούς όπου χρησιμοποιούνται ή μπαίνουν εφεδρεία. Αυτά τα συστατικά θα καταναλωθούν κατά τη διάρκεια της αναπνοής. Όταν η οξειδωση είναι ανεπαρκής όπως στα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή οι τοξικές ουσίες δεν καίγονται και μένουν μέσα στους ιστούς. Η άσκηση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, παρακινεί την αποβολή άχρηστων ουσιών, ευνοεί την καλή λειτουργία των οργάνων και ιδίως αυτών που μετέχουν στη χώνεψη και την αναπνοή, επιτρέπει την καλύτερη λειτουργία των κυττάρων και την καύση των



<http://www.shape.gr/fitness/news-trends/askiseis-lekani-sex.html>

θερμίδων και ελαττώνει την νευρική υπερένταση. Επίσης η άσκηση έχει μεγάλη σημασία για την κυτταρίτιδα γιατί επιτρέπει να τονωθούν οι μυς, να παραμείνει η σιλουέτα σε φόρμα και να γίνει η καλύτερη οξυγόνωση του αίματος. Όσον αφορά τη διάπλαση των γλουτών πρέπει οι μυς αυτοί να είναι τονικοί ώστε να μη μπορούν να συσσωρεύσουν λίπος ανάμεσα τους. Τέλος η γυμναστική έχει θετική επίδραση και στη δυσκοιλιότητα που παρατηρείται στην κυτταρίτιδα. Η άσκηση ηρεμεί το πεπτικό σύστημα και συμβάλει στη ρύθμιση της λειτουργίας του εντέρου.
Γράδου Θεοδώρα, Παπαδογιώργου Σπυριδούλα, Νοέμβριος 2000 ΑΓΧΟΣ Κ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

7.1 Σπιτικές συνταγές

Φυσικές συνταγές κατά της κυτταρίτιδας

Η κυτταρίτιδα αποτελεί μεγάλο βραχνά για πολλές γυναίκες, οι οποίες προσπαθούν με κρέμες και όλα τα μέσα να απαλλαγούν από αυτή κάθε φορά που πλησιάζει το καλοκαίρι. Αυτό είναι μεγάλο λάθος, αφού για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα καλό θα είναι να μην περιμένετε την τελευταία στιγμή, δηλαδή λίγο πριν βγείτε στις παραλίες, αλλά να προσέχετε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Δείτε μια σειρά φυσικών μασκών με σπιτικά υλικά που θα σας βοηθήσουν.

7.1.1 Μάσκα με έλαια από εσπεριδοειδή

Τα έλαια αυτά δρουν αποτοξινωτικά και ξυπνούν το σώμα, έτσι ώστε να καταπολεμήσει την κυτταρίτιδα και τη χαλάρωση. Χρειάζεται καθημερινό μασάζ με ειδικό λάδι βάσης όπως το αμυγδαλέλαιο, στο οποίο έχετε προσθέσει λίγες σταγόνες έλαιο κίτρου, πορτοκαλιού και περγαμόντου, που βοηθά να καταπολεμήσετε την χαλαρή όψη του δέρματος στους γλουτούς και τους γοφούς.

<http://www.beautetinkyriaki.gr>

7.1.32 Sρα στη μπανιέρα σας με κισσό

Μια ακόμη πολύ καλή λύση για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας είναι ένα 20-30λεπτο καυτό μπάνιο με μια χούφτα κισσό και μια κούπα ξίδι. Τα φύλλα του κισσού έχουν την ιδιότητα να λιώνουν το λίπος και να καταπολεμούν την κυτταρίτιδα. Οπότε γεμίστε τη μπανιέρα σας με νερό και προσθέστε το κισσό και το ξίδι. Μείνετε 20-30 λεπτά. Καλό θα ήταν επίσης, να βάλετε στο σφουγγάρι σας χοντρό αλάτι και λίγο νερό και να τρίψετε τις προβληματικές περιοχές, πριν μπείτε στην μπανιέρα.

<http://www.beautetinkyriaki.gr/>



<http://www.pinterest.com/pin/37999190579779245/>



<http://www.pinterest.com/pin/37999190578272766/>



<http://www.pinterest.com/pin/37999190580027403/>



<http://stampedeapanik.blogspot.gr/2013/03/diy-lavender-body-butter.html>



<http://www.shelterness.com/26-fantastic-diy-natural-scrub-pictures20928>



<http://www.shelterness.com/26-fantastic-diy-natural-scrubs/>

7.1.3 Μάσκα με καφέ

Οι κόκκοι του καφέ είναι πολύ ευεργετικοί και βοηθούν στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Φτιάξτε λοιπόν μια φυσική μάσκα με 1/4 του φλιτζανιού κατακάθια καφέ (ελληνικό ή γαλλικό) και 1 κουταλιά της σούπας λάδι ή λίγη κρέμα σώματος. Μόλις ανακατέψετε τα υλικά και γίνει ένα ομοιόμορφο μείγμα, απλώστε το στα σημεία που έχετε πρόβλημα και τυλίξτε τα με διαφανή μεμβράνη. Αφήστε το 15 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Στη συνέχεια απλώστε μια ενυδατική κρέμα με κυκλικές και ανοδικές κινήσεις-από κάτω προς τα πάνω.
07/11/2011 <http://www.beautetinkyriaki.gr>

7.1.4 Μάσκα με λεμόνι και μέλι

Για να μειώσετε την κυτταρίτιδα και το τοπικό πάχος, αποκτώντας παράλληλα ένα λαμπερό, ενυδατωμένο και απαλό δέρμα, φτιάξτε μια μάσκα από μισό λεμόνι, 5 κουταλιές του γλυκού μέλι και 2 κουταλιές του γλυκού αλάτι. Ανακατέψτε τα υλικά, απλώστε το μείγμα στα σημεία που θέλετε και κάντε ελαφρύ μασάζ. Στη συνέχεια τυλίξτε τα με διάφανη μεμβράνη, αφήστε το για 15 με 20 λεπτά και μετά ξεπλυθείτε. Καλό θα ήταν να επαναλαμβάνετε την διαδικασία 2 φορές την εβδομάδα.
07/11/2011 <http://www.beautetinkyriaki.gr/>

7.1.5 Πήλιγκ με ελαιόλαδο

Κάντε μασάζ με μια μάσκα απολέπισης αποτελούμενη από 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι γλυκού θαλασσινό αλάτι και λίγη ποσότητα κανονικού αλατιού, για ένα λείο δέρμα. Ανακατέψτε τα υλικά σε ένα μπολ και τρίψτε τις προβληματικές περιοχές. Κάντε μασάζ για 5 λεπτά και ξεπλύνετε με ζεστό νερό.
07/11/2011 <http://www.beautetinkyriaki.gr/>

7.1.6 Λάδι για μασάζ κατά της κυτταρίτιδας

- 2 κουταλιές της σούπας αμυγδαλέλαιο (30 ml)

- ½ κουταλάκι του γλυκού έλαιο jojoba
- ½ κουταλάκι του γλυκού καροτέλαιο
- 30 σταγόνες αιθέρια έλαια από τις παρακάτω προτεινόμενες φόρμουλες

1η φόρμουλα :

- 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο μάραθου
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού
- 12 σταγόνες αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ

2η φόρμουλα :

- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο βασιλικού
- 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο θυμαριού
- 12 σταγόνες αιθέριο έλαιο γκρέιπφρουτ

Ανακινήστε πολύ καλά όλα τα υλικά σε ένα σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκαλάκι και βάζοντας πολύ μικρή ποσότητα στα επίμαχα σημεία κάντε μασάζ με κυκλικές κινήσεις.
Σάββατο, 25 Αυγούστου 2012 <http://wildrosesandra.blogspot.gr/2012/08/1.html>

7.1.7 Κρέμα καταπολέμησης της κυτταρίτιδας.

-1/4 φλιτζανιού κατακάθια καφέ (ότι μείνει στο φίλτρο αφού φτιάξετε γαλλικό καφέ ή το κατακάθι από ελληνικό καφέ)

-1 κουταλιά σούπας λάδι ή λίγο κρέμα σώματος

- Διάφανη μεμβράνη (αυτή που αγοράζετε για τη διατήρηση των τροφίμων)

Ανακατεύετε το μίγμα καφέ και λαδιού (ή κρέμας) μέχρι να γίνει ομοιόμορφο. Το απλώνεται στα σημεία που έχετε πρόβλημα. Τυλίγετε με τη διάφανη μεμβράνη και αφήνετε 15 λεπτά. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

7.1.8 Scrub με καφέ και κανέλα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας

Μια σημαντική βοήθεια για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας είναι το scrub με καφέ και κανέλα. Η καφεΐνη θεωρείται ως μια αποτελεσματική θεραπεία για να ελαττώσει την εκδήλωση της κυτταρίτιδας και σε συνδυασμό με τις θερμαντικές και αντισηπτικές ιδιότητες της κανέλας το scrub συμβάλλει στην πρόληψη και την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Κάνοντας απολέπιση με το scrub 3 φορές την εβδομάδα θα αποκτήσετε δέρμα λείο και απαλό.

Θα χρειαστούμε: 2 κούπες καφέ σε σκόνη 1 κούπα καστανή ζάχαρη 1 1/2 κούπα ελαιόλαδο

4 κουταλιές κανέλα 4 κουταλιές μέλι Εφαρμογή – Οδηγίες Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά.

Κάνουμε ένα ζεστό ντους και με κυκλικές κινήσεις εφαρμόζουμε το scrub στις προβληματικές περιοχές. Περιμένουμε για 5 λεπτά και ξεπλένουμε πολύ καλά με χλιαρό νερό. Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποθηκεύουμε το scrub σε βάζο και σε δροσερό μέρος.

*Η μισή κούπα ελαιόλαδο μπορεί να αντικατασταθεί με σπορέλαιο, φυστικέλαιο, λινέλαιο, σησαμέλαιο, αμυγδαλέλαιο ή μείξη τους. Μην ξεχνάμε ότι για να απαλλαγούμε οριστικά από την κυτταρίτιδα θα πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής μας γι' αυτό μαζί με το scrub θα πρέπει να προσέχουμε την διατροφή μας (συμβουλές υγιεινής διατροφής και δίαιτες δείτε εδώ), να πίνουμε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό και ροφήματα την ημέρα (ροφήματα που μας βοηθούν στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας και στο αδυνάτισμα δείτε εδώ) και να ασκούμε.

<http://www.enter2life.gr/wp/5397-scrub-me-kafe-kai-kanela-gia-tin-katapolemisi-tis-kyttaritidas.html>

7.1.9 Ένα scrub σώματος κατά της κυτταρίτιδας με καφέ

Η απολέπιση είναι πολύ σημαντική στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Επειδή μάλιστα οι καιροί είναι δύσκολοι, μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας μια καλή κρέμα απολέπισης με βασικό συστατικό τον καφέ, που περιέχει καφεΐνη και αποτελεί το βασικό συστατικό στις κρέμες κατά της κυτταρίτιδας που αγοράζουμε στο εμπόριο. Αναμυγνείτε μισό φλιτζάνι από το κατακάθι του καφέ με ¼ του φλιτζανιού αμυγδαλέλαιο και αρχίζετε να κάνετε ένα ελαφρύ μασάζ στα σημεία που είναι έντονο το πρόβλημα. Αφήνετε την κρέμα να ενεργήσει για δέκα περίπου λεπτά και μετά ξεπλένετε με χλιαρό νερό.

http://www.star.gr/Pages/Omorfia.aspx?art=159737&artTitle=aftes_einai_oi_treis_kalyteres_kremes_kata_tis_kyttaritidas Ευαγγελία Ντούρου

7.1.10 Μια λοσιόν κατά της κυτταρίτιδας με αιθέρια έλαια

Ένα άλλο πράγμα που μπορείτε να κάνετε μόνες σας στο σπίτι είναι μια κρέμα κυτταρίτιδας με

αιθέρια έλαια . Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα φλιτζάνι μιας απλής άοσμης λοσιόν σώματος του εμπορίου, λίγο «ανθόνερο» αμαμελίδα (witch hazel) και 3-5 σταγόνες από τα αγαπημένα σας αιθέρια έλαια. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν, δενδρολίβανο, άρκευθο, γκρέιπφρουτ, κ.τ.λ. Το μόνο που έχετε να άνετε είναι να ανακατέψετε το μείγμα μέχρι τα επί μέρους συστατικά να αναμιχθούν πλήρως. Στη συνέχεια απλά εφαρμόζετε την λοσιόν κάνοντας ελαφρύ μασάζ στην περιοχή που έχει το πρόβλημα. Καλά είναι να απλώνετε αυτή τη λοσιόν ακριβώς μετά από ένα ντους. Έτσι θα έχει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα.

<http://www.dynamikhgynaika.gr/2012/12/spitikes-kremes-kyttaritida.html>

7.1.11 Μια φρουτώδης όξινη κρέμα για κυτταρίτιδα

Στην πραγματικότητα δεν κάνουν όλα τα οξέα «κακό» στην επιδερμίδα όπως οι περισσότερες γυναίκες νομίζουν. Μερικά οξέα έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στη μείωση της κυτταρίτιδας. Για παράδειγμα, το κιτρικό οξύ και το τρυγικό οξύ είναι αμφότερα χρήσιμα στην μάχη κατά της κυτταρίτιδας. Και τα δύο μπορούν να βρεθούν σε ορισμένα φρούτα.

Όσον αφορά τη σπιτική κρέμα κυτταρίτιδας με φρούτα είναι μια κρέμα που γίνεται πολύ εύκολα. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να αναμίξετε μαζί μια κουταλιά της σούπας αμυγδαλέλαιο, μισό φλιτζάνι πολτοποιημένες φράουλες και τρεις κουταλιές της σούπας ζάχαρη. Η ζάχαρη θα σας βοηθήσει να κάνετε απολέπιση στο δέρμα σας. Ανακατέψτε καλά και τρίψτε στην περιοχή που έχει το πρόβλημα με απαλές κυκλικές κινήσεις. Αφήστε την κρέμα να δράσει για δέκα λεπτά και μετά ξεπλύνετε.

<http://www.dynamikhgynaika.gr/2012/12/spitikes-kremes-kyttaritida.html>

7.1.12 Λοσιόν κατά της κυτταρίτιδας με αιθέρια έλαια

Και τα αιθέρια έλαια είναι θαυματουργά κορίτσια. Αυτό που χρειάζεστε για να φτιάξετε τη δική σας σπιτική λοσιόν είναι ένα φλιτζάνι μιας απλής λοσιόν του εμπορίου χωρίς άρωμα, λίγο ανθόνερο από αμαμελίδα και 3 – 5 σταγόνες από τα αγαπημένα σας αιθέρια έλαια.

Ανακατεύετε καλά τα υλικά και αρχίζετε να κάνετε απαλό μασάζ στην περιοχή που έχετε έντονο πρόβλημα με την κυτταρίτιδα. Καλό θα είναι να βάζετε αυτή τη λοσιόν αμέσως μετά το ντους για να έχει καλύτερο αποτέλεσμα.

http://www.star.gr/Pages/Omorfia.aspx?art=159737&artTitle=aftes_einai_oi_treis_kalyteres_kremes_kata_tis_kyttaritidas

7.1.13 Όξινη κρέμα κατά της κυτταρίτιδας

Δεν κάνουν όλα τα οξέα κακό στην επιδερμίδα. Μερικά έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν σημαντικά στο να καταπολεμήσουμε την κυτταρίτιδα. Έτσι μπορείτε να φτιάξετε μια... φρουτένια κρέμα και να καταπολεμήσετε το πρόβλημα.

Θα χρειαστείτε μια κουταλιά της σούπας αμυγδαλέλαιο, μισό φλιτζάνι πολτοποιημένες φράουλες και τρεις κουταλιές της σούπας ζάχαρη. Ανακατέψτε τα υλικά σας και αρχίστε να κάνετε μασάζ στην περιοχή που έχετε κυτταρίτιδα. Αφήστε την κρέμα να δράσει για δέκα λεπτά και ξεπλύνετε με χλιαρό νερό.

Επιμέλεια: Ευαγγελία Ντούρου

http://www.star.gr/Pages/Omorfia.aspx?art=159737&artTitle=aftes_einai_oi_treis_kalyteres_kremes_kata_tis_kyttaritidas

7.2 Χυμοί

7.2.1 Smoothie για μετά τη γυμναστική: 1/2 φλιτζάνι φράουλες, μισή μπανάνα, 1/2 φλιτζάνι γιαούρτι, 3 κ.σ. σκόνη πρωτεΐνης. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, άρα ιδανικό για να θραφούν οι μύες μετά τη γυμναστική.

Όταν θες οπωσδήποτε να φάς γλυκό, προτίμησε ένα χυμό με 1 ½ φλιτζάνι μούρα, 1 φλιτζάνι χυμό ροδιού, 1κ.σ. μέλι. Βάλτα όλα μαζί στο μπλέντερ, μαζί με πάγο, και απόλαυσε τη γλυκιά του γεύση.

7.2.2 Ο πράσινος χυμός με τις λίγες θερμίδες: 1 πράσινο μήλο, 1 λεμόνι, 2 φύλλα σέλερι, 2 χούφτες σπανάκι, 1 αγγούρι. Πέρασε όλα τα υλικά από τον αποχυμωτή σου με τις φλούδες τους (εκτός από το λεμόνι) και ο χυμός σου είναι έτοιμος!

7.2.3 Ο χυμός που καίει λίπος: 1 μικρό τσαμπί σταφύλια, 1 μήλο, 1/2 λεμόνι, 1/2 κ.σ. τριμμένο

ginger. Το σταφύλι ενεργοποιεί το μεταβολισμό, ενώ το μήλο έχει λίγες θερμίδες. Το λεμόνι και το ginger δίνουν ένταση στη γεύση και καίνε λίπος. Πρόσθεσε και κρύο νερό.

Εναλλακτικά: Δοκίμασε τον χυμό για αποτοξίνωση με τα εξής υλικά: Ακτινίδιο, φράουλες, ροδάκινο, 1 κ.σ. άπαχο γιαούρτι. Λίγες θερμίδες, πολλές βιταμίνες!

7.2.4 Ο χυμός που αδυνατίζει: 1/2 φλιτζάνι σμέουρα, 1/2 φλιτζάνι φράουλες, 1-2 πορτοκάλια, 1 μήλο. Το σμέουρο και η φράουλα είναι φυσικά αδυνατιστικά φρούτα, ενώ η βιταμίνη C στο πορτοκάλι και σε άλλα εσπεριδοειδή συμβάλλει στη ρευστοποίηση του λίπους.

7.2.5 Ο αντιοξειδωτικός χυμός: 6 ώριμα δαμάσκηνα, 6-8 φράουλες, 1/2 βερίκοκο, 1 νεκταρίνι, 1/2 ροδάκινο. Το δαμάσκηνο και η φράουλα είναι εξαιρετικές πηγές βιταμίνης C. Ιδανικός και για στομαχικά προβλήματα.



Επίλογος

Η κυτταρίτιδα ήταν, είναι και θα είναι ο αιώνιος εφιάλτης του γυναικείου φύλου. Ο υποδόριος ιστός, η διάταξη των ινών, η κληρονομικότητα, οι ορμονικές επιδράσεις, η διατροφή, τα ρούχα, η εγκυμοσύνη, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και γενικώς ο τρόπος ζωής είναι μερικοί από τους παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για την εμφάνισή του φλοιού πορτοκαλιού.

Μπορεί η εμφάνιση της κυτταρίτιδας να είναι μοιραία όμως είναι δυνατόν να επιβραδυνθεί ο χρόνος εμφάνισής της καθώς και να εξομαλυνθεί το μέγεθος της έκτασης του προβλήματος.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη μέθοδος για την αποφυγή της εμφάνισης της κυτταρίτιδας. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες, η άσκηση, η αποφυγή αλκοόλ και τσιγάρου είναι μερικοί τρόποι πρόληψης, καθώς ο τρόπος ζωής παίζει κυρίαρχο ρόλο στην εμφάνισή της. Η αισθητική έρχεται κι εκείνη με τη σειρά της να δώσει λύση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Η Μάλαξη, η Λεμφική Μάλαξη, η Υδροθεραπεία, τα Μέσα εφύδρωσης, η Σάουνα είναι μερικές από τις κλασσικές μεθόδους αντιμετώπισης. Η Βοτανοθεραπεία, η Αρωματοθεραπεία, η Ρεφλεξολογία, το Σιάτσου, το Ρέικι είναι επίσης μερικές εναλλακτικές μέθοδοι αντιμετώπισης. Τέλος η Μεσοθεραπεία, η Σκληροθεραπεία, η Οξυγονοθεραπεία, η Λιποαναρρόφηση είναι μερικές από τις λύσεις που δίνει η επιστήμη της ιατρικής.

Συμπερασματικά: Με την εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας παρέχονται τα μέσα στη σύγχρονη γυναίκα να βελτιώσει και να εξαφανήσει την όψη φλοιού πορτοκαλιού από το σώμα της, διαθέτοντας λίγα χρήματα, πολύ προσπάθεια και θέληση. **Η κυτταρίτιδα είναι αναπόφευκτη αλλά αντιμετωπίσιμη.**

Βιβλιογραφία

ΑΪΒΑΛΙΩΤΗΣ Α. ΜΑΡΚΟΣ Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος Υποδόριος λιπώδης ιστός Ανατομία-Μεταβολισμός - Άσκηση - Δίαιτα)

ΓΑΙΤΑΝΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ -ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΟΣ 30 μέρες υγείας, τευχος 94

Γράδου Θεοδώρα, Παπαδογιώργου Σπυριδούλα , Νοέμβριος 2000 ΑΓΧΟΣ Κ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Δερβίσογλου Κυριακή, 2003 Ηλεκτροθεραπεία-Αισθητική Σώματος III

Ζάρπα Ευαγγελία Πτυχ. Αισθητικός - Κοσμητολόγος ΤΕΙ Αθήνας Καθηγήτρια αισθητικής
Εισηγήτρια σεμιναρίων για το beautyview.gr

Θεοδωράτου Κωνσταντίνα, γεν. ιατρός - βελονίστρια. για το iatrikionline.gr

Καυκιά Ιωάννα Αισθητικός Δημοσίευση 24 Μαΐου 2004 για iatronet.gr

Κωνσταντινίδου Μαρία ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ
ΑΠΟ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟ

Λεονταρίδου Χ. Ιωάννα, Θεσσαλονίκη 2006 Αποτρίχωση με laser και IPL, , university
studiopress, εκδόσεις επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών

Λιάπη Άννα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013 «ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ»

Μακρή Εύα , MSc Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος για το myself.gr 09/04/2013

Μελισσουργού Μαρία για το περιοδικό belife.gr

ΜΟΝΟΓΥΙΟΥ Μ. ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΣΗΤΕΙΑ 2008 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑ ΟΝΟΜΑ

Ντούρου Ευαγγελία για το star.gr

Πετρίδου Χριστίνα ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008 Η ΜΑΛΑΞΗ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ»

Σαββίδου Άννα , 2007 Παχυσαρκία, κυτταρίτιδα, μάλαξη

Τζέρμιας Χριστόφορος, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος για το tzermias.gr

Φιλιππαίου Μαίρη, αισθητικός και ιδιοκτήτρια του κέντρου MFDAY Spa, Εξαφάνισε την
κυτταρίτιδα με ραδιοσυχνότητες RF, για το περιοδικό shape

Φούνου-Κάργα , Θεσσαλονίκη 2003 Εφαρμογές laser στην αισθητική

Χρυσαιίδης Θάνος- Personal Trainer, 26/09/2011, για το mylady.gr

Πηγές

<http://www.enter2life.gr/wp/5397-scrub-me-kafe-kai-kanela-gia-tin-katapolemisi-tis-kyttaritidas.html> ANAKTIΘΗΚΕ 8.5.2013

http://www.star.gr/Pages/Omorfia.aspx?art=159737&artTitle=aftes_einai_oi_treis_kalyteres_kremes_kata_tis_kyttaritidas ANAKTIΘΗΚΕ 8.5.2013

<http://wildrosesandra.blogspot.gr/2012/08/1.html> ANAKTIΘΗΚΕ 8.5.2013

<http://www.beautetinkyriaki.gr/ANAKTIΘΗΚΕ> 8.5.2013

http://www.biotronics.gr/prospectus/cryomed_presentazione.pdf 17.5.2013

<http://www.mybeautynet.gr/spa/thermotherapeia-vasikes-plirofories> 17.5.2013

<http://www.beautyview.gr/index.php/en/waxing/item/200> ANAKTIΘΗΚΕ 17.5.2013

http://www.iathiein.gr/content.php?subaction=showfull&id=1150706722&archive=1321940487&start_from=&ucat=27& ANAKTIΘΗΚΕ 20.6.2013

<http://www.drosostalida.com/activities2.asp?eid=4387> Δευτέρα 21 Οκτωβρίου 2013 , ANAKTIΘΗΚΕ 20.6.2013

<http://shiatsu.gr/index.php/cellulite-massage> ANAKTIΘΗΚΕ 10.7.2013

<http://www.queen.gr/YGEIA-FITNESS/DIATROFH-DIAITES/item/71314-ftiaxte-mones-sas-eykola-kai-grigora-ton-apolyto-hymo-kata-tis-kyttaritidas>

<http://www.e-kyttaritida.gr/articles/kyttaritida-taxinomisi-kai-aities/#.UZHSN7XwnNs> ANAKTIΘΗΚΕ 30.5.2013

<http://www.totalfitness.gr/2013/01/kata-tis-kyttaritidas.html> ANAKTIΘΗΚΕ 26.4.2013

<http://www.kyttaritida.com/%CE%BF%CE%B9-%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CF%82/> ANAKTIΘΗΚΕ 30.5.2013

http://eureka.lib.teithe.gr:8080/bitstream/handle/10184/588/pen_main.pdf?sequence=3 ANAKTIΘΗΚΕ 26.4.2013

<http://www.inpharmacy.gr/simvoules/49-2010-12-23-10-20-02.html> Πέμπτη, 23 Δεκέμβριος 2010 ANAKTIΘΗΚΕ 25.11.2013

<http://www.e-kyttaritida.gr/articles/%CF%86%CF%85%CE%BA%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1/#.UZHV5bXwnNs> 28.10.2013

<http://www.e-kyttaritida.gr/articles/%CE%B4%CE%AF%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1/#.UZHWI7XwnNs> ANAKTIΘΗΚΕ 30.5.2013

<http://www.e-kyttaritida.gr/articles/%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CF%8D%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B7-%CE%BB%CF%8D%CF%83%CE%B7-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%BA%CF%85%CF%84/#.UZHWWLXwnNs>
ANAKTIΘHKE 30.5.2013

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1> ANAKTIΘHKE 25.4.2013

<http://www.cosmo.gr/body-and-mind/Soma/as-ksanamilhsoyme-gia-thn-kyttaritida-alla-ayth-th-fora-kane-ki-esu-kati.2258553.html?service=print>

<http://www.enter2life.gr/wp/5397-scrub-me-kafe-kai-kanela-gia-tin-katapolemisi-tis-kyttaritidas.html> ANAKTIΘHKE 25.4.2013

http://bebeautiful-gv.blogspot.gr/2010/09/blog-post_13.html ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://biolifetherapy.com/> ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://okux.org/notes-de-musique-de-vecteur-pour-votre-projet-de-conception/>
ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://www.healing4wellness.com/new/shop/healing-treatment/aromatherapy/>
ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://www.pinpin.gr/pin/3867> ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://peterkelly.com.au/how-can-i-help-you/sydney-naturopath-herbalist/>
ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-image-mesotherapy-image25779256>
ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://www.diaitologia.gr/farmaka-paxisarkia/> ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://www.shelterness.com/26-fantastic-diy-natural-scrubs/pictures/20929/>
ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://www.shiatsu-rboudet.net/shiatsu.php?rub=shiatsu> ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://yogasimon.blog.163.com/blog/static/1363469262010101805226890/>
ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://www.in2life.gr/wellbeing/health/article/164692/omoiopathhtikh-fyshs-kai-episthmhs-ponia.html> ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://beautyblog.gr/2012/05/07/guest-post-adyntisma-me-velonismo/>
ANAKTIΘHKE 17.8.2013

<http://xn--mxaasaglqodfpa2a4b.gr/anatomialipous.aspx> ANAKTIΘHKE 18.12.2013

<http://www.shape.gr/omorfia/plastiki-xeirourgiki/kyttaritida-radiosyxnotites-mfdayspa.html>
ANAKTIΘHKE 18.7.2013

http://www.google.gr/imgres?sa=X&biw=1126&bih=724&tbm=isch&tbid=zHouQz_fk5_3eM:&imgrefurl=http://xn--mxaasaglqodfpa2a4b.gr/anatomialipous.aspx&docid=_Wr_pGMbxCOk9M&imgurl=http://xn--mxaasaglqodfpa2a4b.gr/articlesdata/ddc3cc91-2524-4baa-bbfd-09eaf6b7d00d/rad/derma_anatomia.jpg&w=400&h=272&ei=bx3MUqWFKcG50QXe7YG4D

Q&zoom=1&ved=1t:3588,r:0,s:0,i:80&iact=rc&page=1&tbnh=157&tbnw=272&start=0&ndsp=16&tx=167&ty=46 ANAKTIΘHKE 18.12.2013

<http://www.google.gr/imgres?sa=X&biw=1126&bih=724&tbn=isch&tbnid=wXshiySzO3P-MM:&imgrefurl=http://www.newsdiet.gr/%3Fp%3D4242&docid=HaYBfXOCq0PFGM&imgurl=http://www.newsdiet.gr/wp-content/uploads/2013/04/Formation-of-Cellulite1.jpg&w=720&h=539&ei=bx3MUqWFKcG50QXe7YG4DQ&zoom=1&ved=1t:3588,r:6,s:0,i:98>
ANAKTIΘHKE 25.11.2013

<http://livet.gr/article.php?articleId=2524> ANAKTIΘHKE 18.12.2013

<http://www.rodopi-sa.gr/node/72> ANAKTIΘHKE 16.9.2013

<http://www.in2life.gr/wellbeing/care/article/205338/masaz-siatsoy-lemfiko-h-aromatotherapeia.html> ANAKTIΘHKE 24.11.2013

<http://www.apothema.gr/hlektrikes-koybertes> 13.7.2013

http://www.biotronics.gr/prospectus/cryomed_presentazione.pdf ANAKTIΘHKE 19.9.2013

<http://www.anassa.gr/index.php?com=page&item=460> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://www.flair.be/fr/body/163090/jai-teste-le-systeme-lpg> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://www.telemarketing.gr/gr/gymnastikh-adyntisma/adyntisma-%20sysfi%20gksh/loipa-proionta-adyntismatos/forma-efi%20droshs> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://www.anassa.gr/index.php?com=page&item=460> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://www.europeanrejuvenationcenter.com/endermologie.html> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://www.axiarchos.gr/surg14.asp> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://thebest.gr/news/index/viewStory/108984> ANAKTIΘHKE 5.1.2014

<http://botanotherapia.blogspot.gr/2013/04/6.html> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://www.xn--mxaasaglqodfpa2a4b.gr/>

<http://elita.philenews.com/el-gr/plastiki-cheirourgiki-rotise-ton-plastiko/654/8658/mporei-na-diorthothei-%20i-zimia-apo-apotychimeni-lipoanarofi%20si> ANAKTIΘHKE 3.1.2014

<http://www.in2life.gr/wellbeing/exercise/article/170797/askhsh-kai-apoleia-varoys-mythoi-kaipragmatikothta.html> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://www.shape.gr/fi%20tness/news-trends/askiseis-lekani-sex.html> ANAKTIΘHKE 17.7.2013

<http://eirinika.gr/gr/blog/ygeia/fitness/adyntisma-xymoi.asp> ANAKTIΘHKE 7.1.2014

<http://www.scribd.com/doc/166238767/Smoothie-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BA%CF%85%CF%84%CF%84%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CF%82> ANAKTIΘHKE 7.1.2014

<http://www.paradisepin.com/chocolate-raspberry-smoothie/> ANAKTIΘHKE 7.1.2014

<http://stampedepanik.blogspot.gr/2013/03/diy-lavender-body-butter.html/>
ANAKTIΘHKE 7.1.2014

<http://www.pinterest.com/pin/37999190580027403/> ANAKTIΘHKE 7.1.2014

<http://www.pinterest.com/pin/37999190579779245/> ANAKTIΘHKE 7.1.2014

<http://www.pinterest.com/pin/37999190578272766/> ANAKTIΘHKE 7.1.2014

<http://www.shelterness.com/26-fantastic-diy-natural-scrubs/> ANAKTIΘHKE 7.1.2014