

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ
ΚΟΣΜΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ**



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: ΧΑΡΙΣΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΑΕΜ 3602

ΝΙΚΟΛΟΥΤΣΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ

ΑΕΜ 3688

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ANNA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:Ορολογία της κυτταρίτιδας	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:Ιστορία της κυτταρίτιδας.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 :Ανατομία του δέρματος.....	15
3.1 Επιδερμίδα.....	15
3.2 Χόριο.....	16
3.3 Υπόδερμα-Υποδόριο λίπος.....	16
3.4 Συνδετικός ιστός.....	17
3.3.2 Μεσοκυττάρια ουσία.....	18
3.5 Λιπώδης ιστός.....	18
3.6 Θρεπτικές ύλες ή θρεπτικά συστατικά.....	22
3.7 Το νερό και η σημασία του.....	28
3.8 Υγιής αιματική παροχή.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Κλινική εικόνα κυτταρίτιδας.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Είδη της κυτταρίτιδας.....	33
5.1 Συμπαγής ή σκληρή κυτταρίτιδα.....	33
5.2 Χαλαρή η μαλθακή κυτταρίτιδα.....	33
5.3 Οιδηματώδης κυτταρίτιδα.....	34
5.4 Ελαφρά κυτταρίτιδα.....	34
5.5 Επώδυνη κυτταρίτιδα.....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Διάγνωση της κυτταρίτιδας.....	35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Τα στάδια κυτταρίτιδας.....	39
7.1 Τα στάδια της κυτταρίτιδας.....	39
7.2 Κλινική σταδιοποίηση κυτταρίτιδας.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Εντοπισμός κυτταρίτιδας.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Παράγοντες που συμβάλλουν ενεργά στη δημιουργία κυτταρίτιδας.....	52
9.1 Αιτιοπαθογένεια κυτταρίτιδας.....	52
9.2 Παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα.....	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Πώς η κυτταρίτιδα επηρεάζει την υγεία.....	74
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Μύθοι και αλήθειες για την κυτταρίτιδα.....	75
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Αντιμετώπιση κυτταρίτιδας με κοσμητικά προϊόντα.....	78
12.1 Κρέμες.....	79
12.2 Η σωστή επιλογή της κρέμας.....	80
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Φύκια.....	81
13.1 Ιδιότητες φυκιών.....	82
13.2 Σύνθεση φυκιών.....	83
13.3 Κατηγορίες φυκιών.....	86
13.4 Η συμβολή των φυκιών στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	95
13.5 Χρονικό διάστημα επαναλήψεων των θεραπειών.....	95
13.6 Θαλασσοθεραπεία.....	96
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Αισθητικές μέθοδοι αποκατάστασης της κυτταρίτιδας.....	99

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Αρωματοθεραπεία.....	101
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Βοτανοθεραπεία.....	103
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Λασποθεραπεία.....	106
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Κύρια συστατικά των προϊόντων για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.....	109
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Συνταγές για το σπίτι.....	124
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Λανθασμένη χρήση προϊόντων για την κυτταρίτι- δα.....	133
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	134

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το θέμα της παρούσας πτυχιακής εργασίας, είναι η κυτταρίτιδα και οι τρόποι αντιμετώπισης της με την χρήση κοσμητικών προϊόντων. Η κυτταρίτιδα, είναι από τις πιο συχνά εμφανιζόμενες προβληματικές καταστάσεις στη σημερινή εποχή, που επηρεάζουν τόσο την σωματική όσο και την ψυχολογική κατάσταση μιας γυναίκας.

Αρχικά αναφερόμαστε γενικότερα στην έννοια της κυτταρίτιδας , και στο πως αυτή έρχεται στο προσκήνιο με την πάροδο των χρόνων. Ακολουθεί μία ανάλυση της ανατομικής κατασκευής του δέρματος έτσι ώστε να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο δημιουργείτε στο δέρμα η γνωστή σε όλους κυτταρίτιδα. Στη συνέχεια χωρίζουμε την κατάσταση αυτή σε στάδια, ανάλογα με το βαθμό που επηρεάζεται το δέρμα και απαριθμούμε τις περιοχές του σώματος, στις οποίες συνήθως εμφανίζεται. Το πρώτο μέρος της πτυχιακής μας εργασίας κλείνει με μία αναφορά στους παράγοντες που υποβοηθούν στον σχηματισμό της κυτταρίτιδας.

Στο δεύτερο μέρος, παρουσιάζονται οι τρόποι με τους οποίους θα βελτιώσουμε αρχικά, εξωτερικά την κατάσταση του δέρματος και έπειτα θα αναλύσουμε μεθόδους που συμβάλουν ενεργά στην εν τω βάθην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, και που σαφώς θα επιφέρουν μια πιο μακροχρόνια καλή εικόνα στο δέρμα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τον όρο «κυτταρίτιδα» αναφερόμαστε στην εναπόθεση λίπους και νερού ανάμεσα στο δέρμα και στο χόριο, που συνοδεύεται από συνδετικό ιστό μειωμένης ελαστικότητας και έχει την χαρακτηριστική μορφή του «φλοιού πορτοκαλιού» πάνω στο δέρμα. Ο όρος κυτταρίτιδα, είναι κατά κύριο λόγο ατυχής, αφού δεν πρόκειται για φλεγμονή, αλλά για εναπόθεση γεμάτων λιποκυττάρων σε διάφορα σημεία του σώματος.

Δημιουργείται από κακή τοπική αιμάτωση, που έχει σαν αποτέλεσμα να μην τρέφονται σωστά τα λιποκύτταρα της συγκεκριμένης περιοχής. Έτσι ο οργανισμός αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει για αποθήκευση στα λιποκύτταρα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη, ώστε να μπορέσουν να τραφούν. Η αφύσικη αυτή συγκέντρωση 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.

Πολλές είναι οι γυναίκες που παρατηρούν ότι όταν παχαίνουν για οποιοδήποτε αιτία, το λίπος συγκεντρώνεται κυρίως στο κάτω ημιμόριο του σώματος τους (μηροί, γλουτοί, γόνατα) στις περιοχές δηλαδή όπου εντοπίζεται συνήθως η κυτταρίτιδα. Όταν οι γυναίκες αυτές χάσουν τα περιττά κιλά, τότε χάνουν συνήθως το λίπος από το πάνω ημιμόριο του σώματος τους. Πολλές φορές η εφαρμογή ειδικών ασκήσεων γυμναστικής, οδηγούν απόκτηση σώματος, του οποίου τα κύρια χαρακτηριστικά είναι ο λεπτός κορμός και τα χοντρά κάτω άκρα. Στις μέρες μας η κυτταρίτιδα, δεν αποτελεί απλά ένα πρόβλημα. Πολλοί άντρες μπορούν να αναπτύξουν ήπιες μορφές κυτταρίτιδας.

Μετά την αναγνώριση της κυτταρίτιδας σαν ασθένεια, οι ιατρικές μελέτες που την αφορούν, έχουν πολλαπλασιαστεί. Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον για την παθογένεια, την πρόληψη και τη θεραπεία της έχει αυξηθεί σημαντικά. Σίγουρα η απαλλαγή από την κυτταρίτιδα απαιτεί αλλαγή του καθημερινού τρόπου ζωής, εφαρμογή υγιεινής διατροφής, καθημερινής και προγραμματισμένης φυσικής άσκησης.

Ανεξάρτητα με το σωματότυπο τους, όλες οι γυναίκες έρχονται αντιμέτωπες με την κυτταρίτιδα, ένα πρόβλημα που επιδεινώνεται βαθμιαία με το χρόνο. Η εμφάνιση του φαινομένου της «φλούδας του πορτοκαλιού» (κυτταρίτιδα) γίνεται ολοένα και πιο έντονη στους γοφούς, την κοιλιά, τους μηρούς και τους γλουτούς. Ο καθιστικός τρόπος ζωής και η κακή διατροφή συμβάλλουν περαιτέρω στην ανάπτυξη της κυτταρίτιδας και στην τοπική εναπόθεση λίπους. Η κυτταρίτιδα, προέρχεται από την ανομοιογενή κατανομή του λίπους και την υποδόρια διάταξη του συνδετικού ιστού. Στις γυναίκες, ο ιστός αυτός είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στις αυξομειώσεις των ε-πιπέδων των ορμονών (εμμηνορροϊκός κύκλος, εγκυμοσύνη, εμμηνόπαυση), οι οποίες προκαλούν την αποθήκευση και δημιουργία του συσσωρευμένου λίπους. Πολλές, λοιπόν, είναι οι γυναίκες έχουν προσπαθήσει μάταια να διώξουν την κυτταρίτιδα με κάθε τρόπο, από τη διατροφή και την έντονη άσκηση μέχρι τις αντι-κυτταριτιδικές κρέμες, τις παραδοσιακές και εναλλακτικές θεραπείες και τα φάρμακα αδυνατίσματος.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα ή λιποδυστροφία ή υδρολιποδυστροφία ή ακόμη και ανενεργό λίπος ή σκληρό λίπος θεωρείται ότι είναι: “Η ανομοιογενής κατανομή μορίων λίπους στον συνδετικό ιστό και η κατακράτηση κυρίως νερού σ’ αυτόν, γεγονότα τα οποία συμβάλλουν στην χαλάρωση και την προοδευτική υποχώρηση του στην πίεση τους, με αποτέλεσμα την αλλαγή τόσο της υφής και της εξωτερικής του όψης όσο και τη δημιουργία εξωτερικών ανωμαλιών”.

Η πρώτη αναφορά στην κυτταρίτιδα έγινε πριν 160 χρόνια στην γαλλική βιβλιογραφία με τον όρο “κυττάρωση” (cellulite) ή “κυτταραλγία” (cellualgie), καμία σχέση με το πώς προφέρεται τώρα. Επίσης αναφέρεται ως “peau d’ orange” (φλούδα πορτοκαλιού). Οι Άγγλοι και οι Αμερικάνοι χρησιμοποίησαν στην αρχή του 20^{ου} αιώνα τους όρους “κυτταρίτιδα” (cellulitis), “ίνωσίτιδα” (fibrositis), “μυϊκός ρευματισμός” (muscular rheumatism) και “ρευματισμός του υπο-δόριου λίπους και του συνδετικού ιστού” (rheumatism of the sub-cutaneous fatty and connective tissue). Στην Αυστραλία χρησιμοποιήθηκε ο όρος “cottage skin”. Αργότερα οι Γερμανοί χρησιμοποίησαν τους όρους “ρευματισμός μαλακών μορίων”, “πολυκυτταρίτιδα” (panniculose), “πολυκυτταροπάθεια” (panniculitis) και “δερμοπολυκυτταρίτιδα” (dermopanniculosis).

Η ελληνική λέξη “Κυτταρίτις” παραμένει αδιευκρίνιστης καταγωγής. Κατά την ιατρική ορολογία, η κατάληξη “-ιτις” σημαίνει φλεγμονή του δέρματος, κάτι τελείως διαφορετικό απ’ αυτό που έχουμε στο νου μας στην καθημερινή πράξη όταν μιλάμε για κυτταρίτιδα. Μολονότι κατά καιρούς είχε προταθεί η αντικατάσταση του όρου “κυτταρίτις” με ένα δόκιμο όρο (για παράδειγμα κυτταροαπόθεση) έχει επικρατήσει πλέον ο όρος “κυτταρίτιδα”, ο οποίος αποδίδει τον αγγλικό όρο “cellulite”. Η λέξη κυτταρίτιδα όσον αφορά τον ήχο είναι καλή, όσον όμως αφορά την έννοια, η κατάληξη -ίτιδα υποδηλώνει φλεγμονή. Φλεγμονή, όμως, με τα γνωστά χαρακτηριστικά της δεν έχουμε. Πράγματι, αυτή η ονομασία έχει επικρατήσει, όμως έχουν δοθεί και άλλες όπως λιποδυστροφία, χρόνια λιποσκλήρυνση, panniculitis-oedema - fibroelastica, dermatomyoliposclerosis κ.ά. Η κυτταρίτιδα είναι επίσης γνωστή στον ιατρικό τομέα ως adiposis edematosa, dermopanniculosis deformans, status protrusus cutis, και gynoid lipodystrophy.

Όσον αφορά τον ακριβή ορισμό της κυτταρίτιδας, πολλά σημαντικά πρόσωπα του ιατρικού κλάδου έχουν προσπαθήσει στο παρελθόν να τον αποδώσουν όσο το δυνατόν πιο πιστά. Μερικές από τις σχετικές προσπάθειες είναι οι εξής:

- ❖ Κατά τον ιατρό Le Coarau De Tromelin, κυτταρίτιδα είναι “μια παθολογική κατάσταση των δερματικών και υποδόριων ιστών, οι οποίοι χαρακτηρίζονται κλινικά από μια οίδηματώδη διήθηση, η οποία έχει ανώμαλη υφή και οφείλεται σε δύο αίτια:

αφενός σε οίδημα που εισβάλλει στα μεσοδιαστήματα του συνδετικού ιστού και αφετέρου σε συρρίκνωση των λιπωδών κυττάρων και λεμφαγγείων”.

- ❖ Κατά τον ιατρό Ker Morgant, “η κυτταρίτιδα δεν αποτελεί παρά το αποτέλεσμα της παράτασης του χρονικού διαστήματος που απαιτείται για την κυκλοφορία του οργανικού ύδατος μέσα στους δερματικούς ιστούς.
- ❖ Κατά τον ιατρό Κουγιάγκα, “εάν η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα διαταραχής της λειτουργίας του λιπώδους συνδετικού ιστού και του κακού μεταβολισμού του σωματικού λίπους, η κυτταρίτιδα είναι το αποτέλεσμα της διαταραχής του συνδετικού ιστού και του κακού μεταβολισμού των συστατικών της θεμέλιας ουσίας και ειδικά του νερού, λόγω διαταραχής του μηχανισμού πολυμερισμού και αποπολυμερισμού των πολυσακχαριτών”.
- ❖ Κατά των καθηγητή Curri η κυτταρίτιδα είναι “ασθένεια πολυπαραγοντική, η οποία χαρακτηρίζεται αφενός μεν από ιδιαιτερότητες ιστοχημικές, βιοχημικές και δομικές, που συνδέονται με την παθολογία της μικροκυκλοφορίας, αφετέρου δε από συγκεκριμένη κλινική εικόνα, η δυσμορφία της οποίας είναι το επιφανόμενο αυτού που υπάρχει στο βάθος. Η κυτταρίτιδα μπορεί να αρχίσει ακόμη και από την εφηβεία, κυρίως όμως μετά από αυτήν, επιδεινούμενη προοδευτικά με την πάροδο της ηλικίας. Εντοπίζεται περίπου στο κάτω τμήμα του χορίου και των ανώτερων στιβάδων του υποδόριου ιστού.

Στην περιοχή αυτή υπάρχει συνδετικός ιστός υπό ειδική δομή στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες. Ο συνδετικός ιστός κρατά σταθερά τα λιποκύτταρα με στόχο να βοηθά στην ανάλογη δομή του δέρματος, αλλά και τη μόνωση του σώματος, ενώ οι κάτω στιβάδες του υποδόριου λίπους λειτουργούν ως αποθήκες ενέργειας”.

- ❖ Σύμφωνα με άλλου γιατρούς η κυτταρίτιδα είναι “το αποτέλεσμα διαταραχής της ορμονικής λειτουργίας, της φλεβικής και της αγγειακής παροχέτευσης, με αποτέλεσμα την αύξηση της κατακράτησης ύδατος και άχρηστων μεταβολικών προϊόντων στο μεσοκυττάριο χώρο”.
- ❖ Σήμερα η κυτταρίτιδα είναι γνωστή ως “εντοπισμένη λιποδυστροφία”, δηλαδή ως περιοχική διαταραχή της κατανομής του λίπους στον υποδόριο ιστό, η οποία έχει ως αποτέλεσμα την πρόκληση διατροφικών διαταραχών στα δομικά στοιχεία του χορίου και του υποδόριου ιστού.

Ο όρος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1920 και άρχισε να εμφανίζεται στις αγγλικές δημοσιεύσεις στα τέλη της δεκαετίας του 1960, με την παλαιότερη αναφορά στο περιοδικό Vogue. Περίπου από το 1972 και μετά η κυτταρίτιδα έγινε μια κοινή λέξη που ακουγόταν από πολλές γυναίκες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

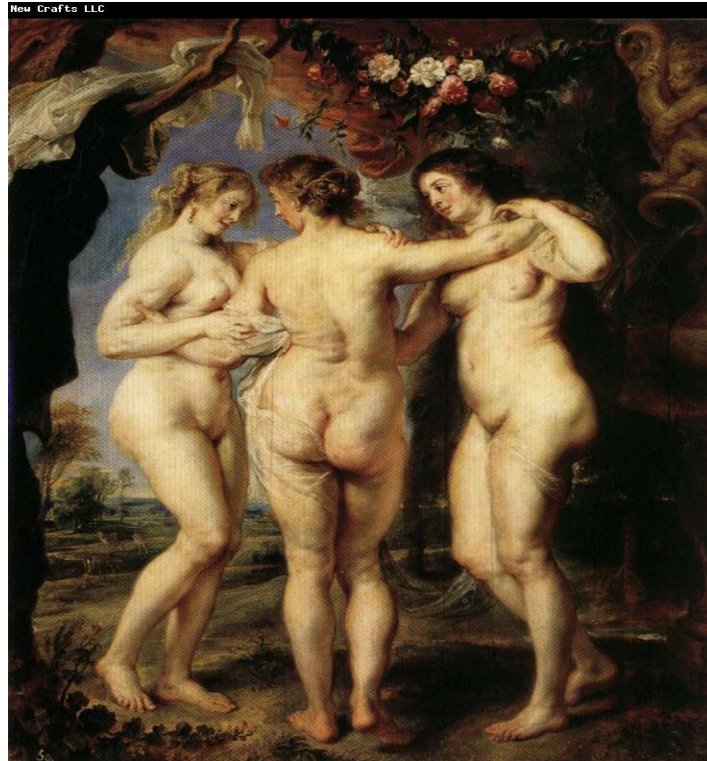
Στα παλαιότερα χρόνια η κυτταρίτιδα ήταν το σημάδι του πλούτου, της υψηλής κοινωνικής θέσης, της ελκυστικότητας και της σεξουαλικότητας. Συμβόλιζε πραγματικά κάποιον που έζησε την “καλή ζωή”. Αυτό συνέβαινε επειδή αυτοί οι άνθρωποι, ιδίως οι γυναίκες, έτρωγαν ακριβό φαγητό, πήγαιναν παντού και όλες οι δουλειές γίνονταν από τους υπηρέτες τους. Μπορούμε να δούμε την σύνδεση μεταξύ της κυτταρίτιδας και της κοινωνικής θέσης κυρίως στην Βικτωριανή εποχή όπου οι ζωγράφοι δημιουργούσαν και μερικούς γυμνούς πίνακες. Τυπικά μόνο η ανώτερη τάξη εμφανιζόταν στους πίνακες κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου. Κοιτάζοντας ορισμένα παλαιά έργα ζωγραφικής μεγάλων καλλιτεχνών φαίνεται πραγματικά ότι η κυτταρίτιδα υπήρχε το 17^ο αιώνα.



Πίνακας της Artemisia Gentileschi



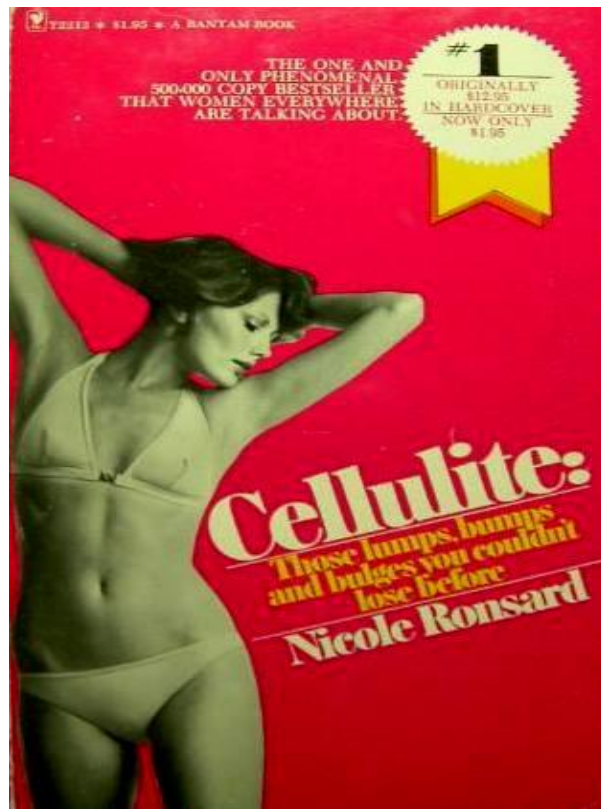
Πίνακας του Nicola Poussin



Πίνακας του Peter Paul Rubens

Οι Γάλλοι και Ιταλοί γιατροί ήταν οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν τον όρο κυτταρίτιδα πριν 100 χρόνια περίπου για να περιγράψουν μια κατάσταση εναπόθεσης λίπους κάτω από το δέρμα των ανθρώπων, το οποίο δημιουργεί ένα λακκάκι ή εμφάνιση φλούδας πορτοκαλιού. Αρχικά οι γιατροί πίστευαν ότι ήταν μια φυσιολογική κατάσταση του δέρματος επειδή εμφανιζόταν συχνά εκείνη την περίοδο. Όταν όμως συνειδητοποίησαν ότι οι άνδρες δεν υποφέρουν από αυτήν θεώ-ρησαν ότι εξαρτάται από τις ορμόνες. Από τότε αυτό ήταν ένα μικρό βήμα προς την κατανόηση ότι τα οιστρογόνα πρέπει με κάποιο τρόπο να εμπλέκονται στο σχηματισμό της κυτταρίτιδας.

Ακόμη και στις αρχές της δεκαετίας του εβδομήντα η πάθηση ήταν ακόμη σε μεγάλο βαθμό άγνωστη. Ωστόσο όλα αυτά πρόκειται να αλλάξουν το 1973, όταν μια ιδιοκτήτρια ενός ινστιτούτου αισθητικής στην Νέα Υόρκη, η Nicole Ronsard, έγραψε το βιβλίο της “Cellulite, Those Lumps, Bumps and Bulges you couldn't lose before” (Κυτταρίτιδα, αυτοί οι όγκοι, τα οιδήματα και τα εξογκώματα που δεν θα μπορούσες να χάσεις πριν).



Στην Αμερική το παιχνίδι ξεκίνησε, η πάθηση της κυτταρίτιδας ήταν τώρα στο προσκήνιο και ο κόσμος δεν θα ήταν ποτέ ξανά ίδιος. Ακόμη χειρότερα, καθώς όλο και περισσότερες γυναίκες διαπίστωναν ότι είχαν αυτές τις άμορφες εναποθέσεις λίπους σε όλο τους το σώμα, πολλοί τσαρλατάνοι γιατροί και εταιρείες που ξεπετιόνταν μέσα στη νύχτα άρχισαν να προσφέρουν όλα τα είδη θεραπειών και έπαιζαν με τις ανασφάλειες τους. Ένας Ιταλός χημικός ονόματι Gianfranco Merizzi εφηύρε ένα νέο χάπι που περιείχε ginkgo, σόγια, ιχθυέλαιο, έλαιο από νυχτολούλουδο, βιοφλαβονοειδή και πολλούς άλλους υπόπτους, με την υπόσχεση ότι θα θεραπεύσει την επίφοβη πάθηση. Ο διευθύνων

σύμβουλος της εταιρείας Rexall πήγε ακόμη και στο CNBC TON Μάρτιο του 1999 υποστηρίζοντας το 90% ποσοστό επιτυχίας για το προϊόν τους. Φυσικά δεν μπορούσαν να δώσουν κάποια επιστημονική απόδειξη για την επικύρωση των αποτελεσμάτων τους, όταν αμφισβητήθηκε.

Μια άλλη εταιρεία, η Relax-Cizor, εμφανίστηκε στην συνέχεια στην αγορά με ένα νέο είδος μηχανήματος κατά της κυτταρίτιδας, χρησιμοποιώντας ιοντοφόρηση και φαραδικό ρεύμα για την αφαίρεση των εξογκωμάτων. Δεν ήταν πολύ πριν που είχαν ελεγχθεί από τον FDA (Food and Drug Administration - Οργανισμός τροφίμων και φαρμάκων) που τους χρέωσαν με δόλια διαφήμιση. Ξέχασαν να αναφέρουν ότι το μηχάνημα ήταν επίσης υπεύθυνο για την πρόκληση κήλης, δημιουργούσε μη φυσιολογικούς καρδιακούς ρυθμούς και προκαλούσε αποβολές. Το μηχάνημα προφανώς επανασυσκευάστηκε και στη συνέχεια πωλήθηκε στην Ευρώπη, όπου οι νόμοι δεν θεωρούνται εξίσου αυστηροί.

ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΑΝΑ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ

Το 1978 οι Scherwitz και Braun-Falco κατά την εξέταση των πτωμάτων τους βρήκαν ορισμένα πλέον γνωστά λάθη στην ανατομία της κυτταρίτιδας, αλλά δεδομένης της έλλειψης όμοιας έρευνας κατά εκείνη την χρονική στιγμή, δεν είχαν πολλά για να συνεχίσουν. Από τις μελέτες των πτωμάτων τους κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα λακκάκια του δέρματος είναι χαρακτηριστικά στις γυναίκες και όχι της κυτταρίτιδας. Επίσης κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι άνδρες δεν εμφανίζουν κυτταρίτιδα καθώς το υποδόριο στρώμα του δέρματος είναι πιο λεπτό. Ένα καλό κομμάτι των πληροφοριών που ανέφεραν ήταν το ότι το τεστ τσιμπήματος είναι μόνο θετικό στην ανεπάρκεια ανδρογόνων στους άνδρες. Αυτό είναι μια καλή ένδειξη ως προς το τι προκαλεί την κυτταρίτιδα (ορμόνες) αν και αυτό αγνοήθηκε τελείως από αυτούς και άλλους ερευνητές μέχρι πρόσφατα.

Το 1986 οι Markman και Barton διόρθωσαν πολλά από τα λάθη που αναφέρθηκαν από τους Scherwitz και Braun-Falco και ήρθαν ένα βήμα πιο κοντά στην αλήθεια καταλήγοντας στο εξής συμπέρασμα: η κυτταρίτιδα εμφανίζεται όταν το βαθύτερο στρώμα του χορίου καταρρέει και έτσι το λίπος προεξέχει προς το επιφανειακό στρώμα του δέρματος, προκαλώντας το φαινόμενο των λακκακιών (φλούδα πορτοκαλιού).

Λίγη περισσότερη αλήθεια αποκαλύφθηκε το 1991 από τον Lockwood όταν το πτώμα του και η ανάλυση του περιγράμματος του σώματος όρισαν δύο τύπους κυτταρίτιδας: την πρωτογενή και την δευτερογενή. Η πρωτογενής κυτταρίτιδα χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερα ή υπερτροφικά επιφανειακά λιποκύτταρα. Η δευτερογενής κυτταρίτιδα ήταν αποτέλεσμα ρυπαρότητας στο δέρμα που οφείλεται πιθανώς από καταστροφή από τον ήλιο, γήρανσης ή σοβαρής απώλειας βάρους. Παρόμοια με τους Markman και Barton, ο Lockwood πίστευε ότι τα ίδια τα στρώματα του δέρματος αποκολλούνται και αποτυχαίνουν στο να κρατήσουν τα λιποκύτταρα από το να προεξέχουν στο χόριο. Ο Lockwood κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ήταν το επιφανειακό στρώμα του δέρματος που χαλούσε, επιτρέποντας στο λίπος να προεξέχει και να προκαλέσει τους κυματισμούς που χαρακτηρίζουν την κυτταρίτιδα, πάρα το βαθύτερο στρώμα του δέρματος, που ανέφεραν

οι Markman και Barto. Αυτές οι δύο θεωρίες ήταν πολύ κοντά στην αλήθεια καθώς είναι πολύ συγκεκριμένα τμήματα του χορίου που καταρρέουν και τα λακκάκια της κυτταρίτιδας που προκαλούνται από υπερτροφικά λιποκύτταρα. Το μοντέλο του Lockwood ήταν η καλύτερη διαθέσιμη ερμηνεία.

Το 1996, ο Δρ. Neil Solomon από το πανεπιστήμιο Johns Hopkins αποφάσισε να εξετάσει πιο προσεκτικά την επιστήμη πίσω από τα φαινόμενα της κυτταρίτιδας. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κάτω από το μικροσκόπιο η κυτταρίτιδα δεν διαφέρει από το συνηθισμένο λίπος.

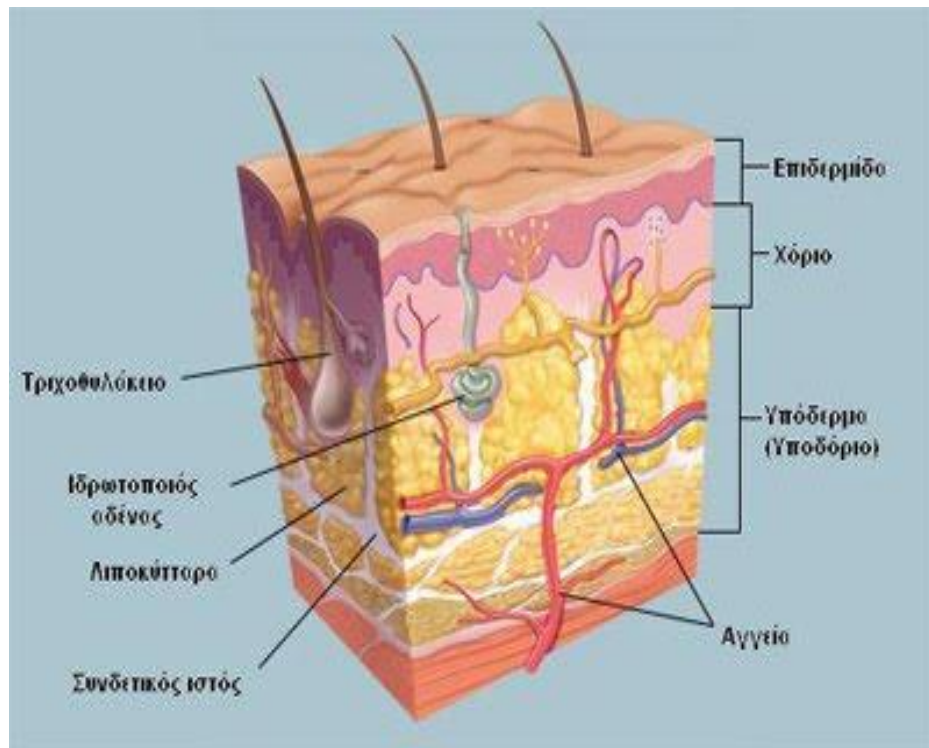
Το 1998, μερικοί ερευνητές από το Ινστιτούτο Rockefeller εξέτασαν την κατάσταση πιο στενά και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπήρχαν κάποια χαρακτηριστικά στο δέρμα των γυναικών που τις έκανε πιο επιρρεπής στην ανάπτυξη αυτής της πάθησης.

Μόνο δύο ερευνητές έχουν πρόσφατα ανακαλύψει τον πραγματικό ένοχο της παραγωγής της κυτταρίτιδας, οι Peter Pugliese και GE Pierard. Σύμφωνα με αυτούς η κυτταρίτιδα είναι μια αλληλεπίδραση του λιπώδους ιστού και των συνδετικών ιστών οι οποίες οφείλονται στην λειτουργία των ορμονών του φύλου. Ο Pugliese συνέχισε λέγοντας ότι το λίπος μπορεί να θεωρηθεί ως ένα όργανο του φύλου, όπως και το δέρμα. Αυτό σημαίνει ότι οι γοφοί και οι μηροί είναι οι πιο συνηθισμένες περιοχές σχηματισμού της κυτταρίτιδας εξαιτίας του πως αυτό το λίπος χρησιμοποιείται. Το λίπος σε οποιαδήποτε μέρος του σώματος ρυθμίζεται από μεταβολικές ή ορμονικές ανάγκες, ο τελευταίος καθορίζει εάν θα εμφανιστεί κυτταρίτιδα. Οι γοφοί και οι μηροί είναι περιοχές περισσότερο υπό τον έλεγχο των ορμονών στις γυναίκες δεδομένου ότι προετοιμάζονται για την εγκυμοσύνη και την γαλουχία, γι' αυτό και αυτές είναι και οι πιο συνηθισμένες θέσεις της κυτταρίτιδας στις γυναίκες και πιο σπάνιες στους άνδρες. Στην πραγματικότητα, η κυτταρίτιδα είναι μια φυσική διαδικασία στις γυναίκες που προκαλείται από την ορμόνη οιστρογόνο. Είναι πλέον γνωστό γι' αυτούς ότι οι γυναίκες υποφέρουν από την κυτταρίτιδα εξαιτίας των οιστρογόνων και οι άνδρες έχουν λίγη κυτταρίτιδα επειδή έχουν χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Κατάγεται από το μεσόδερμα (χόριο και υπόδερμα) και το εξώδερμα (επιδερμίδα και εξαρτήματα). Είναι μια ελαστική μεμβράνη που καλύπτει την εξωτερική επιφάνεια του σώματος και στα φυσικά στόμια μεταπίπτει στους βλεννογόνους. Η έκταση του δέρματος είναι περίπου 1,8τ.μ. για τον άνδρα και 1,6τ.μ. για τη γυναίκα, ενώ το βάρος του χωρίς το υπόδερμα είναι περίπου 4-6 κιλά.



3.1 ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Η επιδερμίδα έχει πάχος 4 χιλιοστά στο μικροσκόπιο δίνει την εικόνα μωσαϊκού από πολλές στιβάδες. Αποτελείται κυρίως από κερατινοκύτταρα αλλά περιλαμβάνει και μελανοκύτταρα, κύτταρα του Langerhans και κύτταρα Merkel. Την επιδερμίδα δια-

περνούν τα εξαρτήματα του δέρματος. Η επιδερμίδα χωρίζεται από το υποκείμενο χόριο με κυματοειδή γραμμή που αποτελεί τη βασική μεμβράνη.

Οι στιβάδες των κυττάρων της επιδερμίδας είναι:

Η βασική ή μητρική στιβάδα. Αποτελείται από ένα στρώμα κυλινδρικών κυττάρων που διατάσσονται σαν πάσσαλοι φράκτη. Από τη στιβάδα αυτή παράγονται όλες οι άλλες στιβάδες της επιδερμίδας.

Η μαλπιγιανή στιβάδα ή στιβάδα των ακανθωτών κυττάρων. Αποτελείται από 6-15 στρώματα κυττάρων και είναι η παχύτερη της επιδερμίδας.

Η κοκκώδης στιβάδα. Τα κύτταρα της στιβάδας αυτής περιέχουν κοκκία κερατοϋαλίνης. Η στιβάδα αυτή δεν υπάρχει στους βλεννογόνους.

Η διαφανής στιβάδα. Υπάρχει μόνο στις παλάμες και τα πέλματα και περιέχει στα κύτταρά της μια ουσία που ονομάζεται ελαιοειδίνη.

Η κερατίνη στιβάδα. Αποτελείται από αποπεπλατυσμένα απύρρηνα (νεκρά) κύτταρα που αποβάλλονται συνεχώς. Περιέχουν μια πρωτεΐνη που λέγεται κερατίνη στην οποία οφείλεται η αντοχή και η σκληρότητα της στιβάδας αυτής που είναι απαραίτητη για την προστασία από μηχανικούς ερεθισμούς.

3.2 ΧΟΡΙΟ

Το χόριο βρίσκεται ανάμεσα στο υπόδερμα και στην επιδερμίδα και αποτελεί το στήριγμα της επιδερμίδας. Το πάχος του κυμαίνεται από 0,3-3 χιλιοστά. Αποτελείται από δύο στιβάδες, τη θυλώδη και τη δικτυωτή μεταξύ των οποίων δεν υπάρχουν σαφή όρια. Στο χόριο βρίσκονται οι ρίζες των τριχών, αδένες, λείες μυϊκές ίνες (ορθωτήρες των τριχών), αιμοφόρα αγγεία, λεμφαγγεία και νεύρα. Και οι δύο στιβάδες του χορίου αποτελούνται από συνδετικό ιστό, ο οποίος απαρτίζεται από τη μεσοκυττάρια ουσία (ίνες κολλαγόνου, ελαστικές, δικτυωτές, βασική ή θεμέλια ουσία) και τα κύτταρα του συνδετικού ιστού.

3.3 ΥΠΟΔΕΡΜΑ – ΥΠΟΔΟΡΙΟ ΛΙΠΟΣ

Το υπόδερμα έχει πάχος από 2 έως 30mm. Βασικός του ρόλος είναι η στήριξη της επιδερμίδας και η σύνδεση αυτής με τα εν τω βάθει μαλακά μόρια. Η ποσότητά του παρουσιάζει δίφορες ανάμεσα στα δύο φύλα (είναι πλουσιότερο στις γυναίκες) και στην ηλικία όπου είναι λιγότερο στους ηλικιωμένους καθώς και σε διαφορετικά σημεία του σώματος (είναι ελάχιστο στο στόμα και στη μύτη). Αποτελείται από κολλαγόνες και ελαστικές ίνες μεταξύ των οποίων υπάρχουν λιποκύτταρα. Η λειτουργία του λιπώδους ιστού είναι η θερμική μόνωση και η μηχανική προστασία των υποκείμενων ιστών. Ο κύριος όμως ρόλος του είναι η αποθήκευση λιπιδίων και η απελευθέρωση λιπαρών οξέων στην κυκλοφορία μετά από την επίδραση ορμονικών ή νευρικών ερεθισμάτων. Το

λίπος ενεργοποιείται από το ένζυμο λιπάση, η οποία υδρολύει τα αποθηκευμένα τριγλυκερίδια. Ο λιπώδης ιστός όμως έχει και ενδοκρινή λειτουργία και συμμετέχει ενεργά στη μετατροπή της ανδροστενδιόνης προς οιστρόνη.

3.4 ΣΥΝΔΕΤΙΚΟΣ ΙΣΤΟΣ

Ο συνδετικός ιστός βρίσκεται μεταξύ των διαφόρων οργάνων. Στηρίζει τα κύτταρα των οργάνων αυτών και λειτουργεί ως φορέας και οδηγός των αγγείων και νευρών. Είναι μαλακός στη σύσταση και αποτελείται από κύτταρα, μεταξύ των οποίων βρίσκεται άφθονη η μεσοκυττάρια ουσία. Επίσης αποτελείται από ελαστικές και κόλλαγες ίνες, οι οποίες στις γυναίκες είναι κάθετες, δεν σχηματίζουν πλέγμα και απέχουν πιο πολύ μεταξύ τους. Στους άνδρες βρίσκονται χιαστή καταστρέφοντας έτσι τα λιπώδη κύτταρα με συνεπεία να μην αφήνουν περιθώρια για ανάπτυξη κυτταρίτιδας. Τα κύτταρα του συνδετικού ιστού διακρίνονται ανάλογα με τη σταθερότητα της σχέσης τους σε μόνιμα ή σταθερά και σε ελευθέρα ή κινητά.

A. Μόνιμα ή σταθερά κύτταρα είναι:

- Ινοβλάστες
- Λιπώδη κύτταρα
- Αδιαφοροποίητα κύτταρα

B. Ελευθέρα ή κινητά κύτταρα είναι:

- Μακροφάγα
- Πλασματοκύτταρα
- Σιτεύτηκα κύτταρα
- Μεταναστευτικά

Η διαμόρφωση της κυτταρίτιδας στον συνδετικό ιστό οφείλεται στην φθορά αυτού εξαιτίας της κακής κυκλοφορίας της λέμφου και του αίματος, επίσης μερικές φορές (ειδικά στις γυναίκες) παίζει ρολό και η ποιότητα του συνδετικού ιστού.

Η δημιουργημένη από την κακή μικροκυκλοφορία κυτταρίτιδα περιορίζει ακόμη περισσότερο την ελαστικότητα του συνδετικού ιστού και διαταράσσει τον κυτταρικό μεταβολισμό με αποτέλεσμα την επιπλέον επιδείνωση της.

3.4.1 ΜΕΣΟΚΥΤΤΑΡΙΑ ΟΥΣΙΑ

Η μεσοκυττάρια ουσία αποτελείται από ίνες και άμορφη θεμέλια ουσία και αποτελεί τη μεγαλύτερη μάζα του συνδετικού ιστού.

Οι ίνες διακρίνονται σε:

- Ελαστικές
- Κόλλαγες
- Δικτυωτές

Άμορφη θεμέλια ουσία είναι η ουσία που συμπληρώνει τα κενά μεταξύ των κυττάρων και βρίσκεται σε όλα τα είδη του συνδετικού ιστού. Αποτελείται από πρωτεΐνες, όξινο βλενοπολυσακχαρίτες, λιπίδια και νερό. Η βασική αιτία της δημιουργίας της κυτταρίτιδας είναι η διαταραχή του μεσοκυττάριου υγρού. Κατά την άποψη πολλών επιστημόνων που ασχολήθηκαν με το θέμα αυτό, όσο πιο φυσιολογική είναι η σύσταση των μεσοκυττάριων υγρών, τόσο ο συνδετικός ιστός διατηρείται πιο εύκαμπτος, ελαστικός και υγιείς. Επίσης στη σύσταση των μεσοκυττάριων υγρών οφείλεται και η σωστή διακίνηση και ανταλλαγή, μεταξύ τριχοειδών αγγείων θεμελίου ουσίας και κυττάρων.

3.5 ΛΙΠΩΔΗΣ ΙΣΤΟΣ

• ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΥΣΗ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Στην επιφάνεια κάθε λιποκυττάρου υπάρχουν ειδικοί υποδοχείς. Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι υπάρχει μεγάλη ποικιλία υποδοχέων που κάποιοι επιτρέπουν την αποθήκευση και κάποιοι άλλοι την καύση του λίπους. Αυτοί που επιτρέπουν την αποθήκευση του λίπους στα λιποκύτταρα είναι οι άλφα-2 υποδοχείς που ενεργοποιούνται από την ινσουλίνη που απελευθερώνεται όταν υπάρχει αυξημένη ποσότητα διαθέσιμου λίπους στην αιματική κυκλοφορία. Οι υποδοχείς που ρυθμίζουν την απελευθέρωση του λίπους από τα λιποκύτταρα προς την αιματική κυκλοφορία είναι οι β-υποδοχείς. Αυτοί ενεργοποιούνται από ορμόνες όπως η θυροξίνη και η αδρεναλίνη και άλλες φυσικές ουσίες.

Επομένως για την απομάκρυνση του λίπους από τα λιποκύτταρα πρέπει να γνωρίζουμε ποια φάρμακα και ποιες ουσίες μπορούν να μιμηθούν την επίδραση των φυσικών ορμονών και να ενεργοποιήσουν τους β-υποδοχείς. Μέχρι τώρα έχουν βρεθεί αρκετές ουσίες με παρόμοια δράση, όπως η καφεΐνη, η αμινοφυλλίνη, το πυρίτιο, το κοβάλτιο, ο ψευδάργυρος και το μαγνήσιο που σε απειροελάχιστες ποσότητες μπορούν να ενεργοποιήσουν τους β-υποδοχείς, χωρίς όμως να έχει διαπιστωθεί ποιος είναι ο πλέον ενδεδειγμένος τρόπος χρήσης τους. Επίσης η απελευθέρωση του λίπους ελέγχεται από

την ποσότητα της αιματικής ροής. Πλούσια αιματική ροή εγγυάται τη γρήγορη απελευθέρωση λίπους και άρα την συρρίκνωση των λιποκυττάρων.

• ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Το ενεργειακό ισοζύγιο εκφράζει την ισορροπία μεταξύ προσλαμβανόμενης και δαπανούμενης ενέργειας. Η προσλαμβανόμενη ή δαπανούμενη ενέργεια μετριέται σε θερμίδες (Kcal). Η υπερβολική αποθήκευση λίπους στο ανθρώπινο σώμα συμβαίνει όταν διαταράσσεται το ενεργειακό ισοζύγιο και η συνολική πρόσληψη ενέργειας ενός ατόμου είναι μεγαλύτερη από την συνολική δαπάνη ενέργειας για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Προσλαμβανόμενη ενέργεια

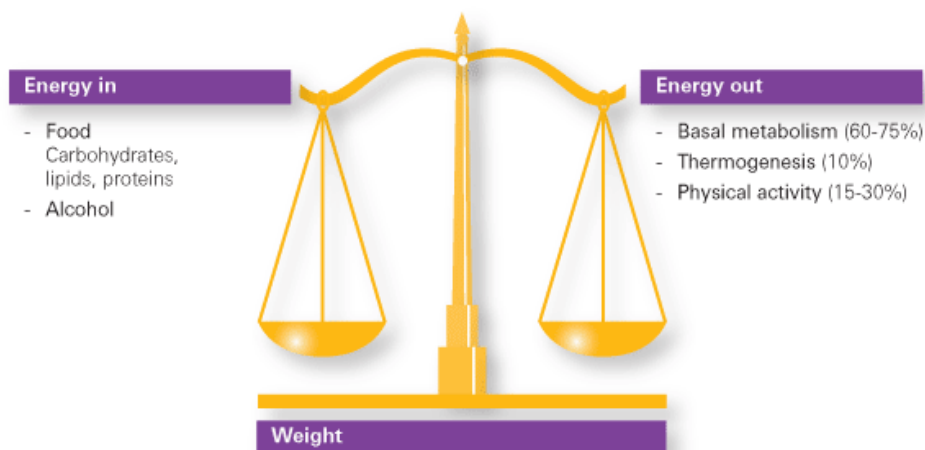
Η ενέργεια που χρειάζεται το σώμα μας για να λειτουργήσει προέρχεται από τις διάφορες τροφές που καταναλώνουμε. Κάθε τροφή περιέχει διαφορετικό ποσό ενέργειας. Τα τέσσερα συστατικά της τροφής που μεταφέρουν ενέργεια (θερμίδες) είναι το λίπος, οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και οι φυτικές ίνες τα οποία έχουν διαφορετικό ενεργειακό περιεχόμενο.

Δαπανούμενη ενέργεια

Η ενέργεια που δαπανάται από τον ανθρώπινο οργανισμό κατηγοριοποιείται ως εξής:

1. Βασικός μεταβολισμός: είναι η ενέργεια που δαπανάται σε κατάσταση ηρεμίας για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού.
2. Μεταγευματική θερμογένεση: είναι η πρόσθετη ενέργεια που δαπανάται κατά την πέψη της τροφής.
3. Σωματική δραστηριότητα: είναι η ενέργεια που δαπανάται κατά τη σωματική δραστηριότητα ή άσκηση. Μεταβάλλεται και μπορεί να κατέχει μεγάλο μέρος της ημερήσιας δαπάνης.

ENERGY BALANCE



• ΛΙΠΟΚΥΤΤΑΡΑ ΚΑΙ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Ο λιπώδης ιστός είναι το ποσοστό στους σωματικής μάζας που αποτελείται από λίπος. Συχνότερα ονομάζεται ως σωματικό λίπος και είναι το επί τοις εκατό στους συνολικής σωματικής μάζας το οποίο αποτελείται από το λίπος. Οι λειτουργίες του λιπώδους ιστού σχετίζονται με την παραγωγή ορμονών, την προστασία των οργάνων του σώματος αλλά και τη ρύθμιση στους θερμοκρασίας του.

Το ποσοστό λιπώδους ιστού πρέπει να αντιπροσωπεύει το 14-25% του σωματικού βάρους για τους άνδρες και το 17-30% για τις γυναίκες. Τα όρια αυτά διαφοροποιούνται ανάλογα και με την ηλικιακή ομάδα.

Ο λιπώδης ιστός ή σωματικό λίπος διακρίνεται σε δύο κατηγορίες:

• το δομικό ή απαραίτητο

Το δομικό ή απαραίτητο λίπος είναι το ποσοστό του λίπους που χρειάζεται το σώμα για να επιτελέσει στους συνηθισμένες βιολογικές του λειτουργίες. Παράδειγμα δομικού λίπους είναι το συστατικό στους μυελίνης που μονώνει τα νεύρα, και «υλικό συσκευασίας» ζωτικών οργάνων π.χ. ενδοφθalmικό λίπος. Αποτελεί το 8-12% του σωματικού βάρους στη γυναίκα και το 3-5% στον άνδρα. Αυτό το λίπος είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική ορμονική και αναπαραγωγική λειτουργία.

• το αποταμιευτικό ή μη απαραίτητο.

Το αποταμιευτικό ή μη απαραίτητο λίπος, αποτελεί πηγή ενέργειας για το ανθρώπινο οργανισμό. Το σώμα έχει επαρκή αποθέματα ενέργειας από λίπος για να διατηρηθεί ζωντανό επί στους εβδομάδες. Το λίπος αποθηκεύεται στα λιποκύτταρα. Τα λιποκύτταρα σχηματίζουν ένα ελαστικό ενεργειακό απόθεμα, το οποίο μπορεί τόσο να διευρύνεται

όσο και να μικραίνει. Το απόθεμα λίπους είναι δυνατόν να διευρυνθεί με δυο τρόπους: Είτε μέσω αύξησης του μεγέθους των λιποκυττάρων είτε με αύξηση του αριθμού τους. Ο μέσος άνθρωπος έχει αριθμό λιποκυττάρων που ξεκινάει από 2×10^{10} και είναι δυνατόν να φτάσει μέχρι 16×10^{10} . Επομένως, υπάρχει τεράστια ελαστικότητα για διεύρυνση του αποθέματος λίπους. Αρκετοί είναι αυτοί που συμμετέχουν σε προγράμματα γυμναστικής με μοναδικό στόχο την απώλεια λίπους και βάρους. Για να επιτευχθεί στους το ιδανικό βάρος για τον καθένα θα πρέπει πρώτα να προσδιοριστεί. Αυτό είναι κάτι που μπορεί να επιτευχθεί μέσω σπουδών στους μετρήσεις στους σωματικής σύνθεσης.

Εκτός από το σωματικό βάρος και τον Δ.Μ.Σ. (Δείκτη Μάζας Σώματος), η μέτρηση στους σωματικής σύνθεσης, περιλαμβάνει και το ποσοστό σωματικού λίπους, του οποίου η εύρεση είναι πολύ σημαντική καθώς οριοθετεί στο άτομο πόσο τοις εκατό παραπάνω από το φυσιολογικό είναι το ποσοστό του σωματικού του λίπους.

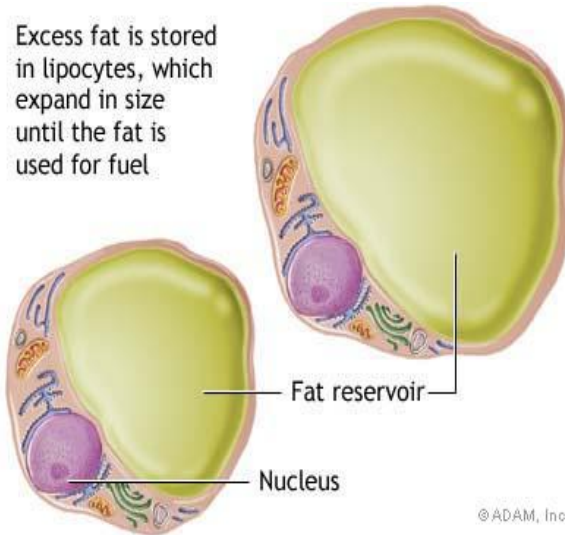
Η κατανομή των υποδοχέων που ελέγχουν την πρόσληψη ή την απελευθέρωση λίπους από τα λιποκύτταρα, καθορίζει στους ιστούς οι οποίοι επιλέγονται για την αποθήκευση στους περισσειας μάζας λίπους.

Οι γυναίκες έχουν την τάση να συγκεντρώνουν την περίσσεια του σωματικού τους βάρους στα γόνατα, στους γλουτούς, τα ισχία, στους μηρούς, ενώ οι άντρες στο θώρακα, τα άνω άκρα, το πρόσωπο και το λαιμό. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι όταν οι γυναίκες αποκτούν βάρος, τείνουν να το προσλάβουν στο κάτω ημιμόριο του σώματος στους, ενώ όταν χάνουν περιττό βάρος, τείνουν να το αποβάλλουν από το ανώτερο ημιμόριο (σώμα σχήματος αχλαδιού).

Η αιτία για το παραπάνω φαινόμενο είναι ότι τα λιποκύτταρα των περιοχών του σώματος, στα οποία εμφανίζεται συχνότερα η κυτταρίτιδα, φαίνεται να αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο στην κατανάλωση λίπους, σε σχέση με τα λιποκύτταρα άλλων περιοχών του σώματος. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι τα λιποκύτταρα των περιοχών που είναι επιρρεπείς στην κυτταρίτιδα διαθέτουν μεγαλύτερη αναλογία λιποαποθηκευτικών άλφα 2-υποδοχέων και χαμηλότερη αναλογία λιποαπελευθερωτικών β-υποδοχέων σε σχέση με στους υπόλοιπες περιοχές του σώματος .

Τα λιποκύτταρα λοιπόν των περιοχών που είναι επιρρεπείς στην ανάπτυξη κυτταρίτιδας είναι πιο ενεργά και πιο ικανά στο να αποθηκεύουν λίπος από τα λιποκύτταρα των υπόλοιπων περιοχών του σώματος και έχουν μικρότερη ικανότητα απελευθέρωσης του αποθηκευμένου λίπος στην κυκλοφορία. Γι' αυτό είναι σημαντικό να διατηρείται το σωματικό σταθερό χωρίς απότομες αυξομειώσεις καθ' όλη τη διάρκεια στους ζωής.

Πρόσφατα ανακαλύφθηκε στους στους κυτταρικός υποδοχέας των λιποκυττάρων, ο οποίος αφορά τον ανδρικό πληθυσμό και παρουσιάζει υψηλότερες συγκεντρώσεις στους περιοχές του αντρικού σώματος οι οποίες είναι πιο επιρρεπείς στην ανάπτυξη κυτταρίτιδας. Σύμφωνα με τα παραπάνω η κατανομή του λίπους στους ιστούς ελέγχεται από γενετικούς και φυλετικούς παράγοντες μέσω παραγωγής συγκεκριμένων φυλετικών ορμονών.



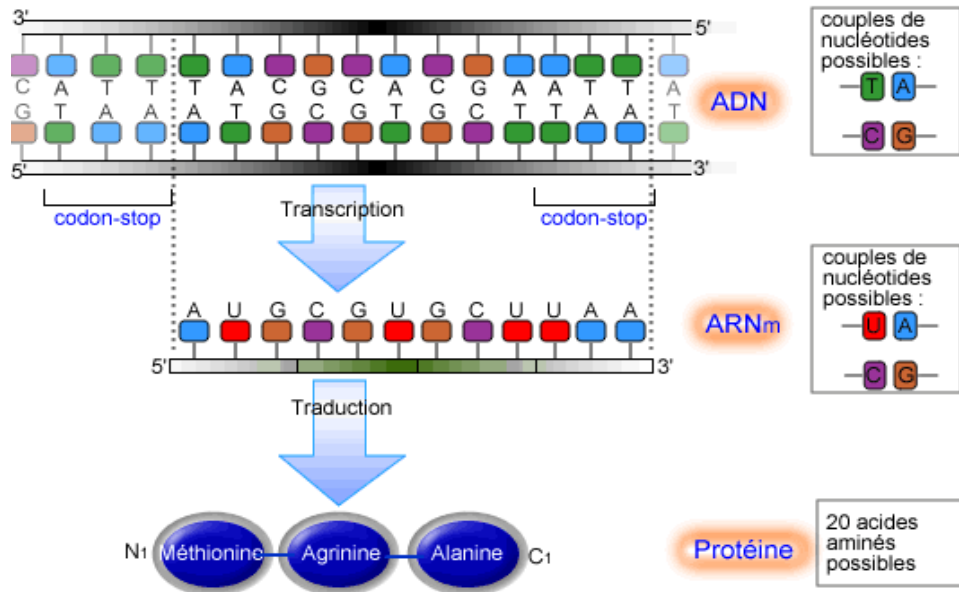
3.6 ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ Ή ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Οι ύλες που παρέχουν στον οργανισμό του ανθρώπου τα απαραίτητα συστατικά για την διατήρησή του στη ζωή και μπορούν να προφυλάξουν και να ελαττώσουν την κατανάλωση των δικών του υλών, λέγονται θρεπτικές ύλες ή θρεπτικά συστατικά. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα, είναι τα εξής:

1. Πρωτεΐνες ή Λευκώματα
2. Υδατάνθρακες (σάκχαρα)
3. Λίπη και Έλαια
4. Ανόργανα άλατα
5. Βιταμίνες
6. Νερό

Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη ονομάζονται μακροθρεπτικά συστατικά γιατί χρειάζονται σε μεγάλες ποσότητες και αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό. Τα ανόργανα άλατα, οι βιταμίνες και το νερό ονομάζονται μικροθρεπτικά συστατικά γιατί είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες της τάξης των mg και µg και δεν αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό. Και οι 6 κατηγορίες είναι εξίσου σημαντικές για την σωστή λειτουργία του οργανισμού. Ο καλύτερος τρόπος για να καλύψουμε τις ανάγκες αυτές είναι η χρησιμοποίηση όσο το δυνατόν μεγαλύτερης ποικιλίας τροφίμων. Βέβαια σημασία έχει να χρησιμοποιούμε τα τρόφιμα αυτά και στις κατάλληλες ποσότητες.

1.ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ



Η ονομασία πρωτεΐνες προέρχεται από το ρήμα "πρωτεύω" και σημαίνει την εξαιρετική σημασία που έχουν οι πρωτεΐνες για την υγεία του ανθρώπινου σώματος.

Οι πρωτεΐνες :

- Πλάθουν νέους ιστούς και αναπλάθουν τους φθαρμένους.
- Είναι απαραίτητες για τον σχηματισμό νυχιών, τριχών και της επιδερμίδας, ενώ συμμετέχουν σε όλες σχεδόν τις εκκρίσεις του οργανισμού.
- Χρησιμοποιούνται για την παραγωγή θερμότητας.
- Βοηθούν τον οργανισμό να αμύνεται στις ασθένειες.
- Δεν αποθηκεύονται.

Ανάλογα με την προέλευσή τους χωρίζονται:

- σε φυτικής προέλευσης και
- σε ζωικής προέλευσης.

- ❖ Ζωικές πρωτεΐνες είναι αυτές που παίρνουμε από τροφές όπως το κρέας, το κοτόπουλο, τα ψάρια, τα αυγά, το τυρί και το γάλα,(οι πρωτεΐνες αυτές είναι καλής ποιότητας γιατί προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα αμινοξέα στις σωστές ποσότητες και αναλογίες).

- ❖ Φυτικές πρωτεΐνες είναι αυτές που παίρνουμε από τροφές όπως: τα φασόλια, οι φακές, ο αρακάς και οι ξηροί καρποί. Οι φυτικές πρωτεΐνες είναι σε γενικές γραμμές χαμηλότερης ποσότητας από ότι οι ζωικές, όμως γενικά μπορούμε να πούμε ότι είναι σωστό να υπάρχουν στο διαιτολόγιό μας τόσο ζωικές όσο και φυτικές πρωτεΐνες.

Ο κάθε άνθρωπος χρειάζεται μια καθορισμένη ποσότητα πρωτεϊνών την ημέρα. Οι ημερήσιες αυτές ανάγκες του ανθρώπου σε πρωτεΐνες ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία του. Είναι αυξημένες στα βρέφη, στα παιδιά και στους εφήβους, δηλαδή σε όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης, γιατί στο διάστημα αυτό σχηματίζονται νέα κύτταρα. Ελαττώνονται όμως, όταν τελειώσει η εφηβεία και μετά μένουν σταθερές στους ενήλικες, για να μειωθούν και πάλι σχετικά στους υπερήλικες.

Σε μία ισοζυγισμένη διαίτα οι πρωτεΐνες πρέπει να καλύπτουν το 12-15% της ολικής θερμιδικής ημερήσιας πρόσληψης, ενώ σε επιλεγμένες καταστάσεις μπορεί να φτάσει το 20%. 1gr πρωτεϊνών όταν καίγεται, αποδίδει 4,1 kcal.

2.ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (σάκχαρα)

Οι υδατάνθρακες δίνουν στον οργανισμό του ανθρώπου την ενέργεια εκείνη, που έχει ανάγκη για να εκτελέσει τις εσωτερικές του εργασίες αλλά και τις εξωτερικές. Επίσης παρέχουν γλυκόζη για τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Παράλληλα, συντελούν και στη διατήρηση της θερμότητας του σώματος. Εάν παίρνουμε περισσότερους υδατάνθρακες από όσους χρειάζεται ο οργανισμός μας, η περίσσεια αποθηκεύεται στον οργανισμό, κυρίως σαν λίπος, ενώ μία μικρή ποσότητα αποθηκεύεται στον οργανισμό ως γλυκογόνο στο συκώτι και στους μυς (αναλογία 4 μέρη στο συκώτι 1 μέρος στους μυς). Όταν όμως η ποσότητα των υδατανθράκων είναι ανεπαρκής, ο οργανισμός χρησιμοποιεί για τις ανάγκες τα λίπη που δίνουν λιπαρά οξέα και γλυκερόλη, η οποία μετά μετατρέπεται σε γλυκόζη.

Οι φυτικές ίνες βρίσκονται στα τοιχώματα του φυτικού κυττάρου και δεν πέπτονται από τα εντερικά ένζυμα του ανθρώπου. Αν και δεν έχουν θρεπτική αξία, παίζουν σημαντικό ρόλο, γιατί προσδίδουν όγκο στη διαίτα, απορροφούν νερό μέσα στο έντερο με αποτέλεσμα να μην τίθεται θέμα δυσκοιλιότητας αλλά και σημαντικών ασθενειών (αθηροσκλήρωση, παχυσαρκία, καρκίνος παχέος εντέρου κ.α.)

Μειώνουν σημαντικά τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη αλλά και τα επίπεδα χοληστερόλης. Σε μία ιδανική διαίτα οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν το 50-60% της ολικής θερμιδικής ημερήσιας πρόσληψης 1gr υδατανθράκων όταν καίγεται, αποδίδει 4,1 kcal.

Διακρίνονται στους:

- μονοσακχαρίτες,
- δισακχαρίτες,
- πολυσακχαρίτες

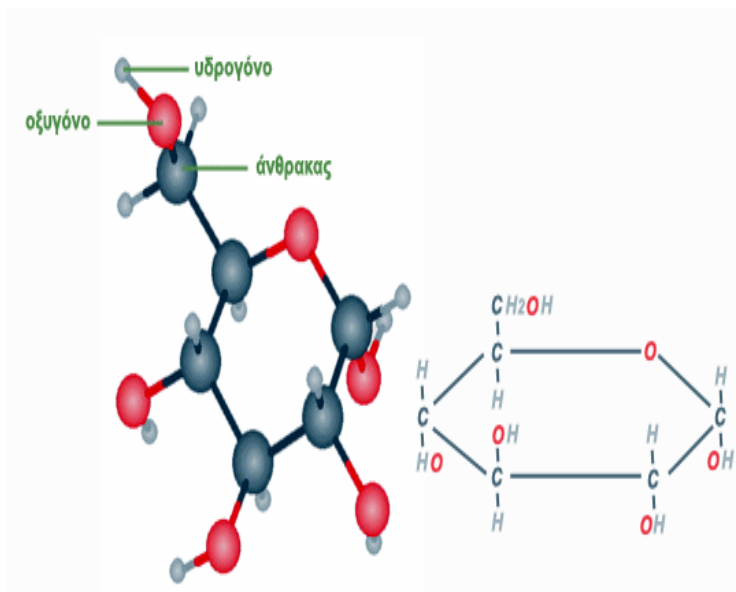
Ανάλογα με το μέγεθός τους σε:

- απλούς
- σύνθετους υδατάνθρακες.

Από τους πολυσακχαρίτες μας ενδιαφέρει κυρίως το άμυλο. Το άμυλο βρίσκεται στους δημητριακούς καρπούς, στις ρίζες των φυτών και στα όσπρια. Τροφές πλούσιες σε άμυλο: πατάτες, καρότα, φασόλια, μακαρόνια και ψωμί. Παρόλο που η ζάχαρη και το άμυλο, όταν απορροφώνται, προσφέρουν στον οργανισμό ίση ενέργεια, σήμερα πιστεύουμε ότι η πρόσληψη αμύλου είναι προτιμότερη από την πρόσληψη ζάχαρης.

Η αυξημένη πρόσληψη ζάχαρης έχει συνδεθεί με:

- Καρδιοπάθειες
- Παχυσαρκία
- Διαβήτη
- Τερηδόνα των δοντιών



4. ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΑΛΑΤΑ

Τα ανόργανα άλατα αποτελούν μόνο το 4% των ιστών του ανθρώπινου σώματος, αλλά είναι απαραίτητα για την κανονική ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού. Βρίσκονται, στις τροφές αλλά και στο νερό. Δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια αλλά είναι απαραίτητα γιατί:

- Χρησιμοποιούνται σαν οικοδομικά υλικά
- Ρυθμίζουν πολλές εσωτερικές λειτουργίες του οργανισμού (όπως, πηκτικότητα αίματος, ρύθμιση των καύσεων, συμμετοχή στην δημιουργία κατάλληλης οσμωτικής πίεσης στα κύτταρα και τους ιστούς)
- Είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της σύστασης των υγρών του σώματος
- Αποτελούν τμήμα των ενζύμων και πρωτεϊνών του σώματος.
- Αποτελούν βασικά συστατικά των οστών και δοντιών.

Χωρίζονται σε:

- Ανόργανα στοιχεία (mg) και
- Ιχνοστοιχεία

5. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή του μεταβολισμού του οργανισμού. Συντελούν ακόμη στην ανάπτυξη του σώματος, στη θρέψη, στην υγεία των ιστών. Αυξάνουν την οργανική άμυνα(άμυνα στις λοιμώξεις). Βοηθάνε στην αναπαραγωγή, στην ισορροπία του νευρικού συστήματος. Είναι απαραίτητες, ως συνένζυμα , στον μεταβολισμό θρεπτικών συστατικών. Όπως και τα ανόργανα άλατα έτσι και οι βιταμίνες, δεν προμηθεύουν ενέργεια στον οργανισμό. Δεν συντίθενται στον οργανισμό ή συντίθενται σε μικρές ποσότητες. Χωρίζονται σε λιποδιαλυτές και υδατοδιαλυτές .

Ηλικία (έτη)	Νεογέννητα & βρέφη		Παιδιά		Άνδρες		Γυναίκες	Κύηση	Θηλασμός
	-0.5	0.5-1	1-3	4-6	7-10	11-60	11-60		
Λιποδιαλυτές									
Βιταμίνη Α (μg)	420	400	400	500	700	1000	800	+200	+400
» D (μg)	10	10	10	10	10	8	6	+5	+5
» E (mg)	3	4	5	6	7	10	8	+2	+2
» Κ (μg)	4	6	8	10	14	16	14		
Υδατοδιαλυτές									
Βιταμίνη Β ₁ (mg)	0.3	0.5	0.7	0.9	1.2	1.5	1.2	+0.4	+0.5
» Β ₂ (mg)	0.4	0.6	0.8	1	1.4	1.6	1.2	+0.3	+0.5
Νικοτινικό οξύ (mg)	6	8	9	11	16	18	15	+2	+5
Βιταμίνη Β ₆ (mg)	0.3	0.6	0.9	1.3	1.6	2	2	+0.6	+0.5
Φυλλικό οξύ (μg)	30	45	100	200	300	400	400	+400	+100
Βιταμίνη Β ₁₂ (μg)	0.5	1.5	2	2.5	3	3	3	+1	+1
Παντοθενικό οξύ (mg)	3	3	6	6	8	8	6		
Βιοτίνη (μg)	50	50	100	100	150	250	250	+250	+100
Βιταμίνη C (mg)	35	35	45	45	45	60	60	+20	+40

3.7 ΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

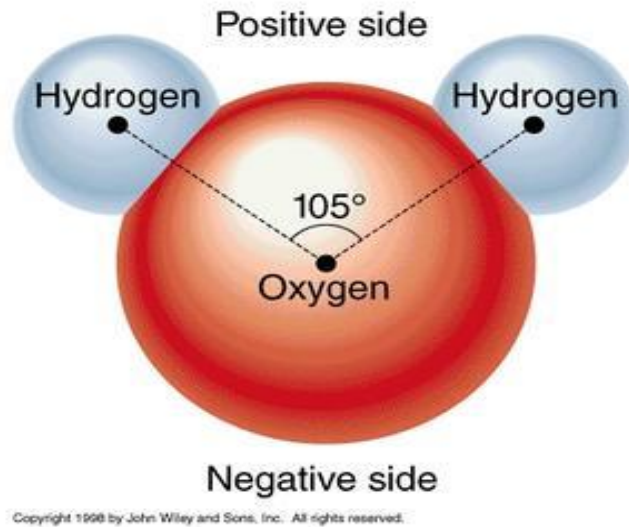
Το νερό είναι απαραίτητο στη διατροφή μας, αν και δεν έχει θρεπτική αξία, γιατί κάνει δυνατή την απορρόφηση των λοιπών θρεπτικών υλών. Όλες οι χημικές λειτουργίες και ο μεταβολισμός στον οργανισμό γίνονται σε υδάτινο περιβάλλον. Συντελεί στην διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος. Είναι απαραίτητο για να αντικαταστήσει τις απώλειες υγρών του σώματος μέσω του δέρματος, των πνευμόνων, ούρων, κοπράνων και δακρύων.

Ο ενήλικας παίρνει καθημερινά 1,5-2lt νερού από τις τροφές, το πόσιμο νερό και τα ποτά. Εκτός αυτού, στον οργανισμό δημιουργείται το νερό της οξείδωσης που προέρχεται από τον μεταβολισμό των στοιχείων της τροφής, οπότε προσλαμβάνει άλλα 400-500 ml νερού τι 24ωρο. Τα 2/3 του σώματος είναι νερό. Αν το νερό ελαττωθεί κατά 20% κινδυνεύουμε να πεθάνουμε.

Η απαραίτητη ποσότητα νερού, ποικίλλει ανάλογα με:

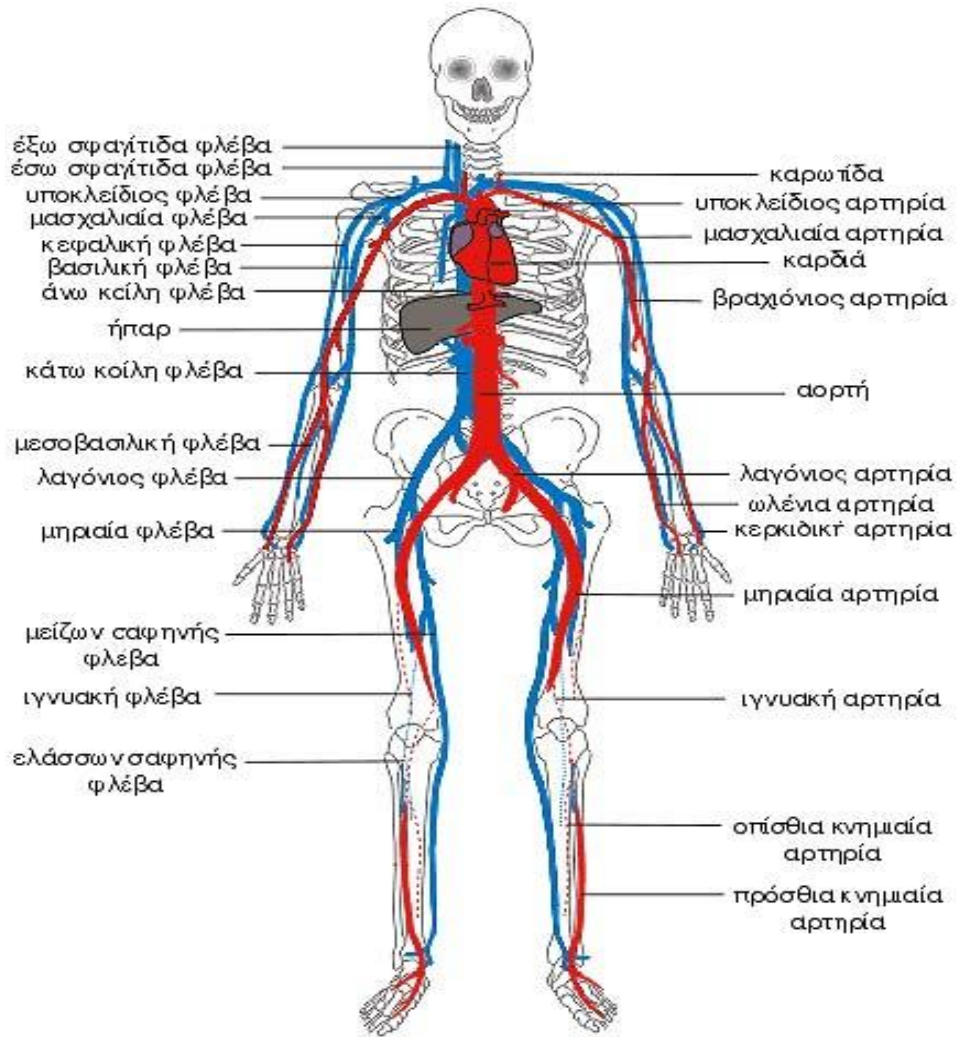
- την εντατικότητα του μεταβολισμού,
- την έντονη σωματική άσκηση,
- την θερμοκρασία του σώματος,
- την θερμοκρασία περιβάλλοντος,

- το κλίμα και
- την ποσότητα και ποιότητα τροφής.



3.8 ΥΓΙΗΣ ΑΙΜΑΤΙΚΗ ΠΑΡΟΧΗ

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι αρτηρίες, οι φλέβες και τα λεμφαγγεία συνεργάζονται ώστε να επιταχύνουν τη θρέψη του λιπώδους ιστού και την απομάκρυνση των τοξικών μεταβολικών προϊόντων και του μεσοκυττάριου υγρού. Ανάπτυξη κυτταρίτιδας παρατηρείται σε περίπτωση καταστροφής του λιπώδους ιστού. Έχουν διαπιστωθεί 3 παράγοντες υπεύθυνοι για την καταστροφή αυτή: ανεπαρκής αιματική παροχή μέσω της μικροκυκλοφορίας, ανεπαρκής φλεβική και λεμφική παροχέτευση. Οι παράγοντες αυτοί δεν λειτουργούν ανεξάρτητα, αλλά αλληλεπιδρούν ισχυρά μεταξύ τους. Ο βαθμός της σοβαρότητας της παρατηρούμενης κυτταρίτιδας εξαρτάται άμεσα από το ποσό του προσβεβλημένου λιπώδους ιστού.

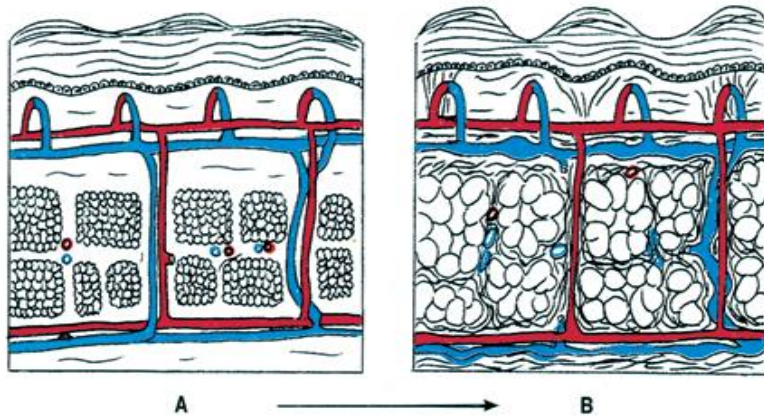


ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

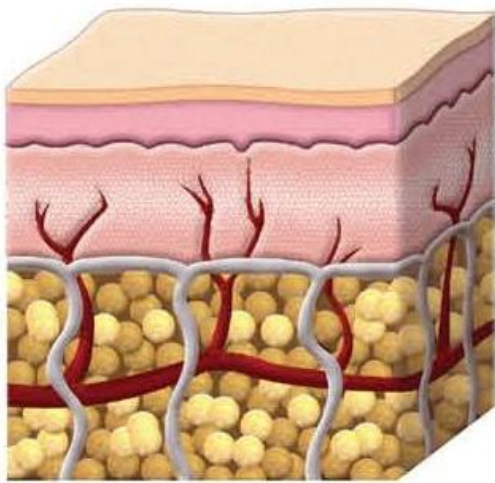
ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η προχωρημένη κυτταρίτιδα ,αναγνωρίζεται εύκολα από την χαρακτηριστική εμφάνιση του δέρματος ,που έχει την όψη «της φλούδας πορτοκαλιού». Η κλινική διάγνωση της κυτταρίτιδας του υποδόριου ιστού μπορεί να γίνει με την δοκιμή του τσιμπήματος του δέρματος. Πιέζουμε το δέρμα ανάμεσα στις παλάμες ή στους δείκτες και τους αντίχειρες και εάν υπάρχει κυτταρίτιδα το δέρμα θα πάρει την όψη της φλούδας πορτοκαλιού με την παράλληλη εμφάνιση πόνου.

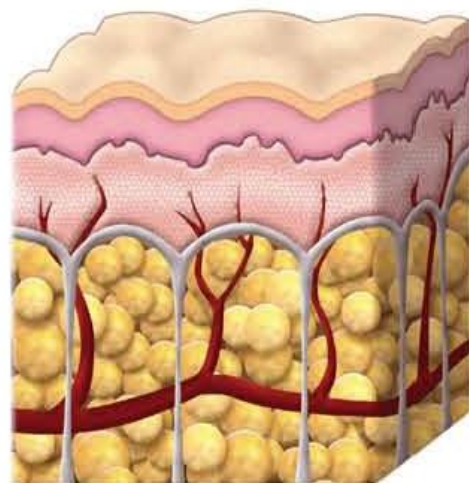
Βλάβες, επίσης, που εξελικτικά μπορούν να εμφανισθούν είναι νεοσχηματισμός ινώδους ιστού ,μικρές ανωμαλίες, οιδήματα και λειτουργικές διαταραχές, τοπικές κυκλοφοριακές ενοχλήσεις, λεμφικές συμφορήσεις, μικρές θρομβώσεις στα αγγεία και στις φλέβες. Το άτομο μπορεί να παρουσιάσει πόνους στα σημεία εμφάνισης της κυτταρίτιδας ή και άλλα συμπτώματα (π.χ. ατονία ,κούραση) εφόσον αυτή προσβάλλει τον συνδετικό ιστό άλλων οργάνων. Ο προσβεβλημένος από την κυτταρίτιδα συνδετικός ιστός εμφανίζεται χαλαρός, μετατοπίζεται εύκολα στη γύρω περιοχή ή είναι σταθερός, σκληρός και δύσκολος στο χειρισμό του. Έτσι θα μπορούσαμε να προσδιορίσουμε δύο τύπους κυτταρίτιδας, τη σταθερή ή σκληρή και τη χαλαρή ή μαλθακή.



Εικόνα 1 : Τα λιποκύτταρα αυξάνουν σε όγκο, ενώ οι ίνες κολλαγόνου παχιάνουν και δημιουργούν κάψες γύρω από τις ομάδες λιποκυττάρων σχηματίζοντας μικρά και στην συνέχεια μεγάλα οζίδια.

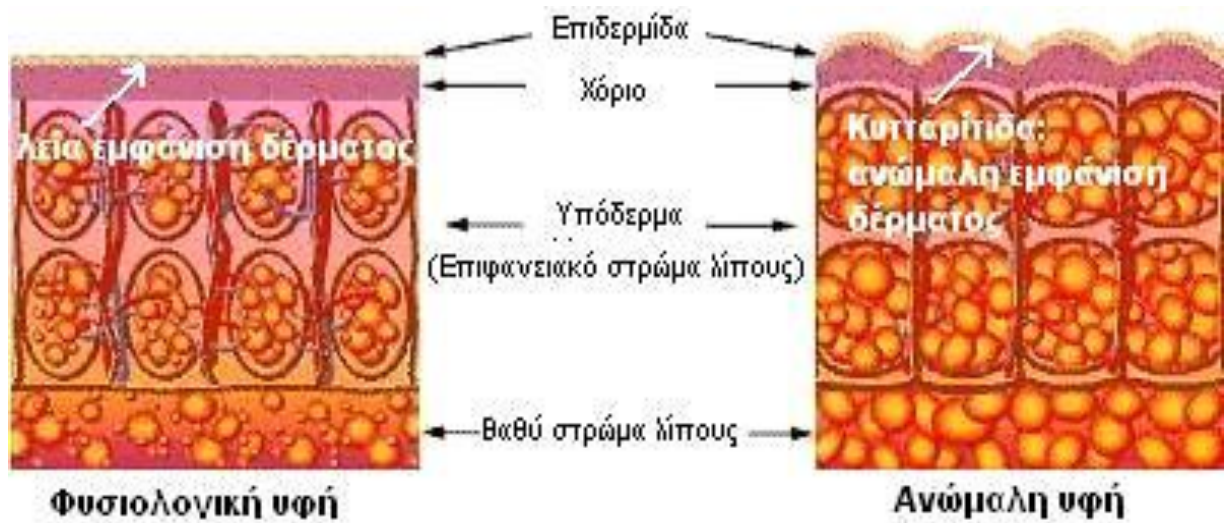


υγιές δέρμα



δέρμα με κυτταρίτιδα

Εικόνα 2 : διαφορά μεταξύ υγιούς και δέρματος με κυτταρίτιδα.



Εικόνα 3 : διαφορά στην υφή του υγιούς δέρματος σε σχέση με αυτό που παρουσιάζει κυτταρίτιδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΕΙΔΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Γενικά διακρίνονται 5 τύποι κυτταρίτιδας όσον αφορά την εικόνα που δίνουν στην επισκόπηση και την ψηλάφηση:

1. ΣΥΜΠΙΓΗΣ Ή ΣΚΛΗΡΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

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

Εμφανίζεται υπό μορφή δύο τύπων:

- α) “Γυναικείο”, όταν εντοπίζεται στο κάτω ήμισυ του σώματος, και
- β) “Ανδρικό”, όταν εντοπίζεται στο άνω ήμισυ του σώματος.

2. ΧΑΛΑΡΗ Ή ΜΑΛΘΑΚΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

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

Το πρόβλημα αυτό εμφανίζεται ιδιαίτερα σε άτομα μεγάλης ηλικίας (περίπου μετά την ηλικία των 40 χρονών), καθώς η ελαστικότητα του δέρματος τους είναι πολύ περιορισμένη. Μπορεί να θεωρηθεί εξέλιξη άλλων μορφών που δεν έχουν θεραπευθεί. Ακόμα, μπορεί να εμφανιστεί μετά από έντονη θεραπεία αδυνατίσματος, κατάχρηση διουρητικών, κακή εκτέλεση μασάζ με το χέρι ή μηχάνημα.

3. ΟΙΔΗΜΑΤΩΔΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Έχει τη μορφή της μαλακής κυτταρίτιδας με τη διαφορά ότι εμφανίζονται οιδήματα που είναι συνεπεία της κακής κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου. Παρουσιάζει από την αρχή συνήθως ζυμώδη υφή και οζίδια καθώς και οιδήματα κατά την κατάκλιση. Είναι επώδυνη κατά την ψηλάφηση και πολλές φορές αυτόματα. 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. Συνοδεύεται πάντα με φλεβική ανεπάρκεια των κάτω άκρων (οιδήματα, ευρυαγγείες, ευθραυστότητα των τριχοειδών αγγείων, κίρσους, δυσχρωμίες, αίσθημα βάρους και πίεσης, κνησμό, παραισθησίες κλπ). Ενώ η συμπαγής μορφή φθάνει μέχρι το τρίτο τρίτη-μόριο της κνήμης και ίσως στο έσω των γονάτων, η οιδηματώδης μορφή προσβάλλει όλο το μηρό, κνήμη, σφυρά και έτσι δίνει στη γάμπα την όψη «δίκην κίονος».

4. ΕΛΑΦΡΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

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

5. ΕΠΩΔΥΝΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

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

Μια άλλη διάκριση της κυτταρίτιδας, ανάλογα με την σωματική της εντόπιση, είναι ο διαχωρισμός της σε:

- **Γενικευμένη κυτταρίτιδα** (συνοδεύεται συνήθως από παχυσαρκία και επεισόδια αυχενναλγίας και οσφυαλγίας) και
- **Εντοπισμένη κυτταρίτιδα** (εστιακή εντόπιση σε διάφορες περιοχές του σώματος).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν πολλές ιατρικές τεχνικές για την διάγνωση της κυτταρίτιδας. 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.

Βέβαια μπορούμε να δούμε αν έχουμε κυτταρίτιδα και με μια απλή αυτοεξέταση, χωρίς κόστος και σε πολύ λιγότερο χρόνο. Υπάρχουν βαθμοί κυτταρίτιδας. Ωστόσο κάθε γυναίκα έχει την άποψη ότι η κυτταρίτιδα της είναι η χειρότερη όλων. Αυτό είναι κατανοητό δεδομένου ότι αυτή η πάθηση είναι εξουθενωτική. Πριν μιλήσουμε όμως για τους βαθμούς κυτταρίτιδας ας μιλήσουμε για το χρειάζεται για την αυτοεξέταση. Είναι πολύ απλό: έναν ολόσωμο καθρέφτη και πολύ καλό φωτισμό. Είναι προτιμότερο κατά την διάρκεια την αυτοεξέτασης να φορούμε μαύρα εσώρουχα, διότι το μαύρο αναδεικνύει τις ατέλειες του δέρματος.

ΠΡΟΣΘΙΑ ΠΛΕΥΡΑ

Κατά την διάρκεια της αυτοεξέτασης, θα εξετάσουμε τα πόδια μας από 3 πλευρές (πρόσθια, πλαϊνή και οπίσθια). Αρχικά από την πρόσθια πλευρά. Καθώς είμαστε 2-3 μέτρα περίπου μπροστά από τον καθρέφτη με τα πόδια κοντά μεταξύ τους, κοιτάμε τα πόδια μας χωρίς να σκύβουμε στο ύψος της μέσης. Η κάμψη στη μέση μπορεί να κάνει την κυτταρίτιδα να φαίνεται χειρότερη. Απλά λυγίζουμε το λαιμό ελαφρώς προς τα μπροστά χωρίς να μετακινούμε το πάνω μέρος του σώματος και αναζητούμε για όγκους, εξογκώματα και λακκάκια. Εάν τα δούμε αυτά τότε έχουμε κυτταρίτιδα.

ΠΛΑΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ

Όταν εξετάζουμε τα πλαϊνά των ποδιών μας, γυρίζουμε πλάγια στον καθρέφτη. Δεν περιστρέφουμε τον κορμό μας για να δούμε τους μηρούς μας γιατί αυτό θα κάνει την κυτταρίτιδα να φαίνεται χειρότερη. Αυτό είναι ένας λάθος που το κάνουμε όλοι. Γυρίζουμε το κεφάλι μας προς τον καθρέφτη και βλέπουμε τα πόδια μας χωρίς να μετακινούμε το πάνω μέρος του σώματος. Εάν δούμε όγκους, εξογκώματα και λακκάκια τότε έχουμε κυτταρίτιδα.

ΟΠΙΣΘΙΑ ΠΛΕΥΡΑ

Η εξέταση του πίσω μέρος των ποδιών για κυτταρίτιδα μπορεί να είναι λίγο δυσκολότερη. Με την πλάτη μας προς τον καθρέφτη, χρησιμοποιούμε ένα καθρέφτη χειρός και κοιτάμε την αντανάκλαση – είδωλο των ποδιών μας στον καθρέφτη χειρός. Και πάλι περιστροφή και κοίταγμα μπορεί να χειροτερέψει την κυτταρίτιδα. Εάν δούμε όγκους, εξογκώματα και λακκάκια τότε έχουμε κυτταρίτιδα.

Εάν με την αυτοεξέταση δεν υπάρξει κάποια ένδειξη κυτταρίτιδας μπορούμε να προχωρήσουμε σε πιο ειδικές τεχνικές.

❖ Τεχνικές διάγνωσης

1. 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 αντίχειρες 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.
2. Το τεστ του τσιμπήματος: είναι πολύ απλό αλλά και βασικό διαγνωστικό μέσο. Χρησιμοποιούμε τον δείκτη και τον αντίχειρα 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.
3. 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.
4. 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.

Έτσι:

- 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.

❖ **Ταξινόμηση συμπτωμάτων κυτταρίτιδας ανάλογα με την κλινική τους βαρύτητα σε 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 τριχοθυλάκων και των ιδρωτοποιών 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.

❖ Διαφορική διάγνωση της κυτταρίτιδας

Η διαφορική διάγνωση της κυτταρίτιδας πρέπει να γίνεται από:

- Την τοπική αύξηση της εναπόθεσης λίπους (είναι η απλή υπερτροφία των λιποκυττάρων της περιοχής) χωρίς διαταραχή της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας.
- Την οξεία κυτταρίτιδα που είναι φλεγμονώδους αιτιολογίας.
- Την διαβητική λιποδυστροφία
- Τη νόσο Pothman - Makai και
- Τη νόσο Pfeiffer-Weber-Christian
- Το ιστορικό του ασθενούς καθώς και οι περιοχές που εντοπίζεται η κυτταρίτιδα κάνουν πιο εύκολη τη διάγνωση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

7.1 ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Ανάλογα με την φθορά που έχει υποστεί ο υποδόριος συνδετικός ιστός διακρίνουμε τα εξής στάδια της κυτταρίτιδας:

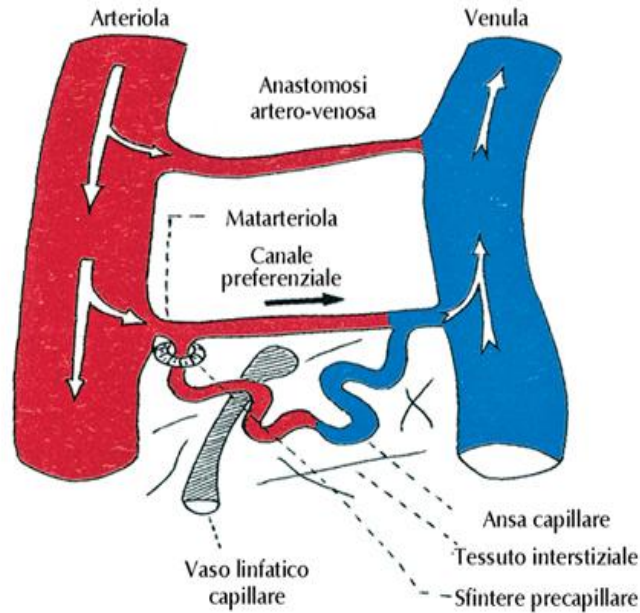
ΣΤΑΔΙΟ ΠΡΩΤΟ

Στο στάδιο αυτό περιλαμβάνεται μια αρχική επιβράδυνση της ροής του αίματος τόσο στην αρτηριακή μικροκυκλοφορία όσο και στο σύστημα λεμφικής και φλεβικής παροχέτευσης. Η επιβράδυνση της αρτηριακής κυκλοφορίας οδηγεί σε μείωση της παροχής αίματος στους ιστούς, οι οποίοι γίνονται με αυτόν τον τρόπο πιο ευάλωτοι σε προσβολή από κυτταρίτιδα. Σε αυτό το στάδιο τα συμπτώματα της κυτταρίτιδας δεν είναι ορατά με γυμνό μάτι και η μοναδική ένδειξη ύπαρξης της κυτταρίτιδας είναι το μεγάλο χρονικό διάστημα που χρειάζεται για την επούλωση των τραυμάτων ή εγκαυμάτων στη συγκεκριμένη περιοχή.

Η επιβράδυνση της φλεβικής παροχέτευσης οδηγεί σε μικρή κατακράτηση του μεσοκυττάριου υγρού των ιστών. Παράλληλα, η ροή του αίματος στις μικρότερες φλέβες και τα λεμφαγγεία επιβραδύνεται όλο και περισσότερο με ταυτόχρονη απελευθέρωση ουσιών, όπως το αραχιδονικό οξύ, οι οποίες έχουν καταστρεπτική δράση στα αγγειακά τοιχώματα. Η καταστροφή που προκαλείται στα τοιχώματα των αγγείων οδηγεί στην εμφάνιση αλλοιώσεων αγγειίτιδας.

Η επιβράδυνση της λεμφικής παροχέτευσης οδηγεί επίσης σε μικρή κατακράτηση του μεσοκυττάριου υγρού των ιστών. Η λέμφος παγιδεύεται στο μεσοκυττάριο χώρο σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες, με αποτέλεσμα κάποιες από περιεχόμενες σε αυτήν πρωτεΐνες να διαχωρίζονται και να συσσωματώνονται σχηματίζοντας λεπτά ινίδια.

Όλα τα παραπάνω δεν γίνονται ορατά με γυμνό μάτι. Ωστόσο ο μηχανισμός πρόκλησης των συμπτωμάτων της κυτταρίτιδας έχει ήδη ενεργοποιηθεί μέσω όλων αυτών των διαταραχών.



Στην κυτταρίτιδα παρατηρείται διαταραχή της μικροκυκλοφορίας με επακόλουθο τη φλεβική στάση

ΣΤΑΔΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Σε αυτό το στάδιο, εφόσον έχει ήδη ενεργοποιηθεί ο μηχανισμός πρόκλησης των συμπτωμάτων της κυτταρίτιδας, παρατηρείται συνεχής εξασθένηση των τοιχωμάτων των φλεβών και των τριχοειδών της συγκεκριμένης περιοχής. Αποτέλεσμα αυτού είναι το τοίχωμα των αγγείων να μην μπορεί πλέον να αντέξει στην πίεση του αίματος και έτσι διασπάται. Αφού διασπαστεί το τοίχωμα των αγγείων, το περιεχόμενο του αγγείου απελευθερώνεται στους διάμεσους ιστούς, αυξάνοντας έτσι την ιστική πίεση και περιορίζοντας ακόμα περισσότερο την αιματική κυκλοφορία και τους μηχανισμούς παροχέτευσης του αίματος και της λέμφου.

Στο στάδιο αυτό γίνονται ορατά με γυμνό μάτι μικρές σπασμένες φλέβες και πολύ μικρές περιοχές με εμφανείς αλλοιώσεις του χρώματος του δέρματος. Αν πιέσουμε το δέρμα της περιοχής αυτής με τα δάχτυλα μας, θα αισθανθούμε ότι είναι παχύτερο και πιο ευαίσθητο στην πίεση απ' ότι το φυσιολογικό δέρμα. Βέβαια πολύ συχνά η πίεση αυτή μπορεί να είναι επώδυνη δημιουργώντας ακόμα και μώλωπες. Στην φάση αυτή δεν παρατηρείται οίδημα ή μεταβολή στη θερμοκρασία του δέρματος.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν τις πρώτες εμφανείς δερματικές εκδηλώσεις της κυτταρίτιδας και μπορεί να είναι και τα μοναδικά ορατά στοιχεία της νόσου για μεγάλο χρονικό διάστημα πριν να συμβεί οποιαδήποτε επιδείνωση των συμπτωμάτων της.

ΣΤΑΔΙΟ ΤΡΙΤΟ

Μετά από μερικές εβδομάδες ή μήνες συσσώρευσης υγρού στο μεσοκυττάριο χώρο, η αυξημένη ιστική πίεση προκαλεί σημαντικές βλάβες στο τοίχωμα των λεμφαγγείων, τα οποία ούτως ή άλλως δεν μπορούν να παροχετεύσουν την αυξημένη ποσότητα λέμφου και μεσοκυττάριου υγρού, που έχουν συσσωρευτεί στην περιοχή. Οι ιστοί αρχίζουν να εξοιδαίνονται και να παχύνουν, με αποτέλεσμα να αρχίζουν να πιέζουν τόσο τους τριχοθυλάκους όσο και τους ιδρωτοποιούς αδένες. Όλα αυτά έχουν σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση της εικόνας “φλούδας πορτοκαλιού”.

ΣΤΑΔΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Σε αυτό το στάδιο, το λεμφικό υγρό λιμνάζει με αποτέλεσμα τον πλήρη διαχωρισμό των πρωτεϊνών που περιέχει. Οι πρωτεΐνες αυτές συνενώνονται για να σχηματίσουν λεπτά ινίδια. Τα ινίδια αυτά αυξάνουν σε πάχος όλο και περισσότερο με την επίδραση των ινοβλαστών, οι οποίοι ενεργοποιούνται λόγω της μείωσης τους σε οξυγόνο και θρεπτικά στοιχεία από την αιματική κυκλοφορία.

Γύρω από τα λιποκύτταρα τα ινίδια σχηματίζουν ένα δίκτυο, το οποίο παγιδεύει ακόμα μεγαλύτερες ποσότητες μεσοκυττάριου υγρού. Η παγίδευση αυτή οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση της ασκούμενης πίεσης στα αγγεία της μικροκυκλοφορίας και σε τοπική αύξηση της αντίστασης στη διέλευση αίματος. Έτσι το αίμα προτιμάει να παρακάμπτει την περιοχή αυτή με τη χρήση κάποιων παράπλευρων εναλλακτικών οδών. Η τοπική μείωση της κυκλοφορίας έχει σαν αποτέλεσμα την μείωση της θερμοκρασίας του δέρματος στην περιοχή αυτή, η οποία γίνεται εύκολα αντιληπτή με την αφή.

Στην συγκεκριμένης δερματικής περιοχής ο ρυθμός της φλεβικής παροχέτευσης και της κάθαρσης μειώνεται σημαντικά λόγω των τοξινών και των άχρηστων προϊόντων, με αποτέλεσμα το εύκολο σπάσιμο του τοιχώματος των επιχώριων αγγείων και τη δημιουργία μωλώπων, οι οποίοι όμως επουλώνονται πολύ δύσκολα.

ΣΤΑΔΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Στην περιοχή που έχει προσβληθεί από κυτταρίτιδα η αύξηση της ιστικής πίεσης έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση του ποσοστού της αιματικής παροχής που παρακάμπτει την περιοχή αυτή. Οι περιοχές από τις οποίες περνά τώρα η αυξημένη ποσότητα αίματος αναγκάζονται να απαντήσουν στην παρουσία αυξημένων ποσοτήτων μεταβολικών τοξινών. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να επιτρέπουν μεγάλες ποσότητες αίματος να περνούν απότομα μέσα από την προσβεβλημένη περιοχή, με αποτέλεσμα των σχηματισμό θερμών νησίδων μέσα στην κατά τα άλλα ψυχρή δερματική περιοχή που εμφανίζει τα συμπτώματα της κυτταρίτιδας.

ΣΤΑΔΙΟ ΕΚΤΟ

Τα ινίδια συνεχίζουν να αυξάνουν σε μέγεθος και αριθμό και να περικυκλώνουν όλο και πιο έντονα τα λιποκύτταρα της προσβεβλημένης περιοχής. Ως αποτέλεσμα της κακής αιματικής παροχής είναι η παγίδευση των αποθεμάτων λίπους μέσα στα λιποκύτταρα και η αδυναμία χρησιμοποίησής τους από τον οργανισμό. Βέβαια το λίπος συνεχίζει να αποθηκεύεται στα λιποκύτταρα λόγω της αριθμητικής υπεροχής των λιποαποθηκευτικών υποδοχέων στην επιφάνεια των λιποκυττάρων. Το τελικό αποτέλεσμα όλων αυτών των μεταβολών είναι η δημιουργία οζιδίων τα οποία είναι γνωστά ως “στεατώματα”.

Τα “στεατώματα” παραμορφώνουν την φυσιολογική εικόνα του ανθρώπινου σώματος και η παρουσία τους αποτελεί σαφή ένδειξη ότι το άτομο πάσχει από προχωρημένη μορφή κυτταρίτιδας.

7.2 ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Κατά τους Muller και Numberger υπάρχουν 4 στάδια κυτταρίτιδας:

- **Στάδιο 0**

Το δέρμα των μηρών και των γλουτών είναι λείο σε όρθια και ύπτια θέση. Κατά το τεστ του τσιμπήματος παρατηρείται πύκνωση της επιδερμίδας όχι όμως και πρόπτωση αυτής. Αυτό το στάδιο είναι σύνηθες στις λεπτόσωμες γυναίκες και τους φυσιολογικούς άνδρες.

- **Στάδιο 1**

Στο στάδιο αυτό το δέρμα είναι λείο και απόλυτα υγιές σε όρθια και ύπτια θέση. Όταν πιέζουμε το δέρμα παρατηρείται αναδίπλωση της επιδερμίδας, χωρίς την εμφάνιση πόνου. Έχουμε διεύρυνση των αιμοφόρων αγγείων και αύξηση του μεγέθους των λιποκυττάρων. Στο στάδιο αυτό η κυτταρίτιδα θεραπεύεται.

- **Στάδιο 2**

Στο στάδιο αυτό η κυτταρίτιδα είναι εμφανής όταν το άτομο είναι σε όρθια θέση όχι όμως και στην ύπτια όπου το δέρμα εμφανίζεται λείο. Σε αυτό το στάδιο μπορεί να υπάρχουν σπασμένα φλεβίδια και δυσχρωμίες του δέρματος εξαιτίας αυτής της ρήξης. Στη φάση αυτή μπορεί να έχουμε κάποια βελτίωση όχι όμως απόλυτη θεραπεία, με την εφαρμογή ιατρικών θεραπειών και αισθητικών περιποιήσεων. Εάν δεν ληφθούν μέτρα μπορεί να αναπτύξει μη αναστρέψιμες βλάβες. Παχύσαρκες γυναίκες μετά τα 35-40 χρονιά ανήκουν στο στάδιο αυτό.

- **Στάδιο 3**

Στο στάδιο αυτό η κυτταρίτιδα είναι εμφανής τόσο στην όρθια όσο και στην ύπτια θέση χωρίς να πιέζουμε το δέρμα. Το δέρμα γίνεται πιο επώδυνο στο άγγιγμα. Συνυπάρχει συνήθως με παχυσαρκία και εμφανίζεται ρυτιδωμένο, χαλαρό, με σκληρά οζίδια, αιματώματα και με κατεστραμμένες ίνες. Τα συμπτώματα είναι πολύ σοβαρά και μερικές φορές επώδυνα. Η θεραπεία σε αυτό το στάδιο επιφέρει αμυδρά αποτελέσματα και μοναδική αποτελεσματική λύση είναι η χειρουργική επέμβαση η οποία αποβλέπει κυρίως στην απομάκρυνση του τοπικού λίπους.



Η κυτταρίτιδα στα διάφορα στάδια της

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

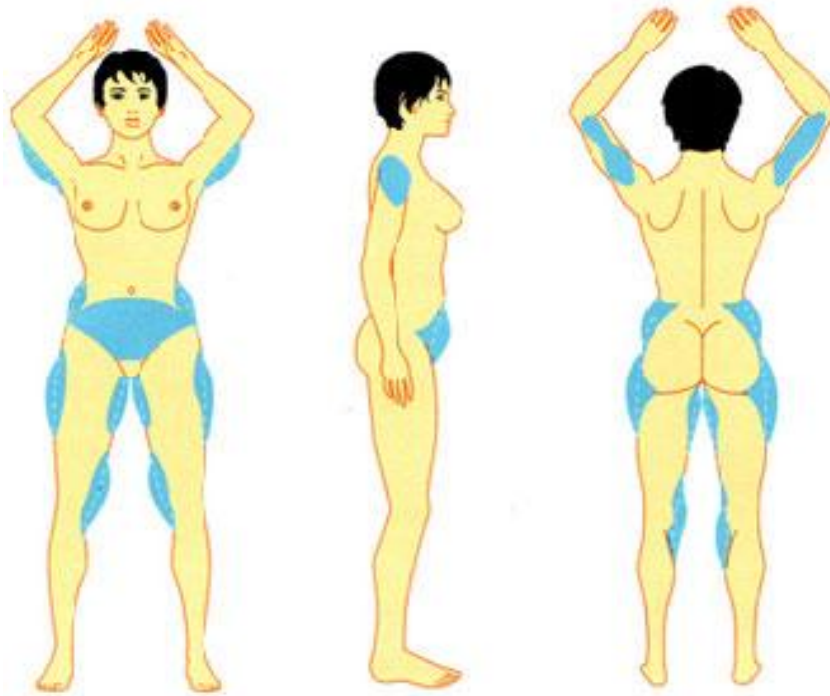
ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Ο εντοπισμός της κυτταρίτιδας έχει κλινική σημασία γιατί καθορίζει το είδος της θεραπείας που πρόκειται να εφαρμοστεί. Η κυτταρίτιδα μπορεί να είναι γενικευμένη, όπου τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από παχυσαρκία, ή εντοπισμένη σε συγκεκριμένα σημεία. Τα μοναδικά σημεία του σώματος στα οποία αποκλείεται να εμφανιστεί είναι οι παλάμες, τα πόδια, και το κεφάλι.

Τα πιο ευαίσθητα σημεία που προσβάλλονται από κυτταρίτιδα είναι:

- Οι **μηροί**: συνήθως λόγω υπερλόρδωσης της σπονδυλικής στήλης και λόγω της φτωχής ή κατεστραμμένης μικροκυκλοφορίας παρουσιάζουν αυξημένη αποθήκευση λίπους. Προσβάλλεται τόσο η εσωτερική όσο και η εξωτερική πλευρά.
- Οι **γλουτοί**: όπου είναι το αποτέλεσμα της πλατυποδίας. Προσβάλλεται η εσωτερική ή εξωτερική πλευρά ή όλη η περιοχή των γλουτών.
- Τα **γόνατα**: Η κυτταρίτιδα εμφανίζεται και εγκαθίσταται συνήθως στην εσωτερική πλευρά του γονάτου.
- Τα **ισχία**: Η ισχιακή κυτταρίτιδα εμφανίζεται στο σημείο του σπον-δύλου που συνδέει το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης με την πύελο.
- Οι **αστράγαλοι**: Εντοπίζεται κυρίως πίσω στην περιοχή της Αχίλλειας πτέρνας.
- Η **κοιλιακή χώρα**: μπορεί πολύ συχνά να συνδέεται με παθήσεις των οργάνων που βρίσκονται κάτω από τα κύλικα τοιχώματα. Προσβάλλει περισσότερο την χώρα γύρω από τον ομφαλό.
- Ο **αυχένας**: Η κυτταρίτιδα αυτή, γνωστή και ως η κυτταρίτιδα της ωμοπλάτης (καμπούρα του αγριοβούβαλου), καταλαμβάνει την περιοχή πάνω από τους αυχενικούς σπονδύλους. Είναι δυνατόν να προκαλέσει επιμονές κεφαλαλγίες και αυχεναλγίες που δεν υποχωρούν με τα κοινά αναλγητικά.
- Τα **άνω άκρα**: εμφανίζεται στους ώμους και στα μπράτσα συνήθως κατά την εμμηνοπαυση. Προκαλεί δυνατούς πόνους που πολλές φορές συνδέονται με την αρθρίτιδα. Εντοπίζεται συνήθως στο ύψος της μασχάλης εσωτερικά και πάνω.
- Η **ράχη**: είναι επέκταση της κυτταρίτιδας του αυχένα. Η περιοχή αυτή είναι σημείο εντόπισης της κυτταρίτιδας κυρίως στο γυναικείο σώμα. Η κυτταρίτιδα αυτή πιστεύεται ότι οφείλεται στην παραμόρφωση των σπονδύλων, οι οποίοι πιέζουν τα πλαϊνά νεύρα και αγγεία. Οι πόνοι και η δυσκαμψία που εμφανίζονται παίρνουν

μορφή οσφυαλγίας και παρουσιάζονται συνήθως σε άτομα που εργάζονται που εργάζονται σκυμμένα.



Η κυτταρίτιδα έχει την τάση να εξαπλώνεται σε πλάτος και βάθος. Αυτό γίνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου καθώς περιορίζεται η ελαστικότητα του συνδετικού ιστού, η επιδερμίδα γίνεται πιο μαλακή, η κυκλοφορία του αίματος δεν γίνεται ομαλά, μεταβάλλεται λόγω της πίεσης των κυτταρικών μετασχηματισμών.

Μπορεί να εμφανιστεί τόσο σε παχύσαρκα άτομα όσο και σε λεπτά άτομα και για αυτόν τον λόγο πρέπει να διαχωρίζεται από την παχυσαρκία. Τέλος διακρίνεται σε επιφανειακή, η οποία παρουσιάζεται με την μορφή της φλούδας του πορτοκαλιού και σε εν τω βαθύ η οποία προσβάλλει τα σπλάχνα, τους τένοντες, τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

Η διαταραχή της μικροκυκλοφορίας και της φλεβικής παροχέτευσης μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση δυσμορφίας των κάτω άκρων, η οποία είναι γνωστή και ως “πόδια ποδοσφαιριστή”. Η δυσμορφία των κάτω άκρων είναι μια αρκετά σπάνια παραλλαγή της κυτταρίτιδας, η οποία παρατηρείται με ίση συχνότητα και στα δύο φύλλα και εντοπίζεται μόνο στην πρόσθια επιφάνεια των μηρών.

Στην περιοχή αυτή παρατηρείται κάποια διαταραχή της μικροκυκλοφορίας και της φλεβικής παροχέτευσης του λιπώδη ιστού. Αν και η αρτηριακή παροχή και η φλεβική παροχέτευση των μυών του ποδιού διατηρούνται σε φυσιολογικά εν γένει επίπεδα, η μικροκυκλοφορία και η παροχέτευση των υπερκείμενων των μυών ιστών είναι πολύ περιορισμένη.

Όταν ο οργανισμός καταβάλλει έντονη σωματική προσπάθεια στα κάτω άκρα, παρατηρείται αύξηση της προσφερόμενης ποσότητας αίματος και συνεπώς και οξυγόνου στους μύες της περιοχής. Αποτέλεσμα αυτού είναι η ποσότητα της αρτηριακής παροχής να υπερβαίνει σε σημαντικό ποσοστό την ποσότητα αίματος και λέμφου που μπορούν να παροχετευθούν μέσω των φλεβών και των λεμφαγγείων της περιοχής. Έτσι η περίσσεια διαμέσου υγρού συσσωρεύεται στο μεσοκυττάριο χώρο, με αποτέλεσμα την πρόκληση τοπικού οιδήματος και την εκκίνηση του παθογενετικού μηχανισμού πρόκλησης της κυτταρίτιδας.

Από το σημείο αυτό και μετά, κάθε επιπλέον έντονη σωματική καταπόνηση που αφορά τα κάτω άκρα, και ιδιαίτερα την πρόσθια μοίρα των μηρών, επιτείνει την παρατηρούμενη δυσμορφία. Το δέρμα στην πρόσθια μηριαία επιφάνεια διηθείται προοδευτικά από τον παθολογικό ιστό της κυτταρίτιδας. Η δυσμορφία των κάτω άκρων χαρακτηρίζεται από την αύξηση του ιστού της κυτταρίτιδας παράλληλα με την αύξηση της συχνότητας και έντασης της άσκησης των πρόσθιων μηριαίων μυών. Σωματικές ασκήσεις, οι οποίες γυμνάζουν αποκλειστικά ή σε μεγάλο βαθμό τα κάτω άκρα συντελούν στην δημιουργία αυτής της μορφής κυτταρίτιδας. Μερικά παραδείγματα τέτοιων ασκήσεων είναι το ποδόσφαιρο, το περπάτημα, το kick box και τα step της αερόβιας γυμναστικής.

Η κατάσταση αυτή γίνεται περισσότερο αντιληπτή στους άνδρες, οι οποίοι όμως αν και συχνά παρατηρούν την σημαντική αύξηση της περιμέτρου των μηρών τους σπάνια ζητούν ιατρική βοήθεια για το συγκεκριμένο πρόβλημα. Στις γυναίκες το πρόβλημα της δυσμορφίας των κάτω άκρων συχνά συγχέεται με το γενικότερο πρόβλημα της κυτταρίτιδας, το οποίο πολύ συχνά συνυπάρχει και παρατηρείται και σε άλλα σημεία του σώματος. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ο διαχωρισμός της δυσμορφίας των κάτω άκρων από το γενικότερο πρόβλημα της κυτταρίτιδας είναι απαραίτητος για τον επιτυχή σχεδιασμό της κατάλληλης θεραπευτικής παρέμβασης, η οποία είναι διαφορετική για καθεμία από αυτές τις δύο καταστάσεις.

Σε περίπτωση που οι πάσχοντες συνεχίσουν να ασκούνται, χωρίς να παίρνουν τα απαιτούμενα θεραπευτικά μέτρα, τότε το πρόβλημα της δυσμορφίας των κάτω άκρων βαίνει συνεχώς επιδεινούμενο. Βέβαια η απλή διακοπή της σωματικής άσκησης δεν αποτελεί λύση για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος. Πέρα από τον σχεδιασμό ενός ισορροπημένου προπονητικού προγράμματος, απαιτείται ο σχεδιασμός ενός γενικότερου πλάνου, προκειμένου να διορθωθούν οι διαταραχές που την εμφάνιση του συνδρόμου της δυσμορφίας των κάτω άκρων.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΠΙΣΘΙΑ ΚΑΙ ΕΞΩ ΜΗΡΙΑΙΑ ΧΩΡΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ

Η πρόσθια μηριαία χώρα παρουσιάζει την μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης κυτταρίτιδας. Ευτυχώς αν και η κυτταρίτιδα στην περιοχή αυτή αναπτύσσεται με ταχύτερους ρυθμούς, ανταποκρίνεται επίσης γρηγορότερα στην πιθανή θεραπευτική παρέμβαση.

Η έξω μηριαία επιφάνεια και οι γλουτοί καθώς είναι οι αμέσως επόμενες περιοχές όσον αφορά την πιθανότητα εμφάνισης κυτταρίτιδας. Και αυτές ανταποκρίνονται σχετικά στο βασικό θεραπευτικό πλάνο κατά της κυτταρίτιδας, χωρίς όμως τις περισσότερες φορές να είναι απαραίτητη η ιατρική παρακολούθηση.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΘΙΑ ΜΗΡΙΑΙΑ ΧΩΡΑ



Η πρόσθια μηριαία χώρα αποτελεί την περιοχή που προσβάλλεται συχνότερα από την λεγόμενη “δυσμορφία των κάτω άκρων”. Η διάγνωση αυτής της νόσου είναι ευκολότερη όταν παρατηρείται σημαντική δυσαναλογία ανάμεσα στην περιμετρο του άνω ημιμορίου του σώματος και της περιμέτρου των μηρών.

Ένα προπονητικό πρόγραμμα που γυμνάζει περισσότερο τα κάτω άκρα σε σύγκριση με το υπόλοιπο σώμα μάλλον θα επιδεινώσει παρά θα βελτιώσει το ήδη υπάρχον πρόβλημα. Η θεραπεία συνιστά μια ισορροπημένη διαίτα και ένα κατάλληλο προπονητικό πρόγραμμα καθώς επίσης και ειδικές αισθητικές θεραπείες με περισσότερη έμφαση στην υποστήριξη της μικροκυκλοφορίας και της λεμφικής και αγγειακής

παροχέτευσης. Μερικά παραδείγματα τέτοιων θεραπειών είναι η λεμφική μάλαξη και η μεσοθεραπεία.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ

Τα βαριά και εξοιδημένα γόνατα πολλές φορές οφείλονται σε ορμονικές θεραπείες, όπως την ορμονική θεραπεία υποκατάστασης σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, τη λήψη αντισυλληπτικών και τη θεραπεία βελτίωσης της γονιμότητας.

Δεν είναι πάρα πολύ εύκολο να αλλάξουμε το σχήμα των γονάτων. Μια τέτοια θεραπευτική προσπάθεια απαιτεί μεγάλες δόσεις υπομονής και επιμονής για να είναι επιτυχής. Το προπονητικό πρόγραμμα που θα εφαρμοστεί πρέπει να αντιμετωπίζει με σεβασμό το πρόβλημα των καταπονημένων γονάτων. Πιθανή αύξηση της καταπόνησης τους μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω καταστροφή των επιχώριων λεμφαγγείων και επιδείνωση της ήδη υπάρχουσας κυτταρίτιδας. Κατά την διάρκεια της έντονης σωματικής άσκησης ενδείκνυται η χρήση ειδικών ελαστικών επιδέσμων.

Πολλές γυναίκες παρατηρούν μια πολύ μικρή εστία κυτταρίτιδας στην εσωτερική επιφάνεια του γόνατος. Αυτή η εστία είναι συνήθως επίμονη και δεν υποχωρεί εύκολα μετά από θεραπεία λόγω της αυξημένης τοπικής συγκέντρωσης ινών μέσα στον ιστό της κυτταρίτιδας. Εάν οι συνηθισμένες θεραπείες δεν έχουν ικανοποιητικά αποτελέσματα, τότε ενδείκνυται η εφαρμογή τοπικής λιποαναρ-ρόφησης. Φυσικά πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι η χειρουργική αντιμετώπιση δεν αποτελεί ταυτόχρονα και τη θεραπεία των γενεσιουργών αιτίων πρόκλησης της κυτταρίτιδας.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΩΤΕΡΗ ΜΟΙΡΑ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ – ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΙ

Η κυτταρίτιδα σε αυτήν την περιοχή συνοδεύεται σχεδόν πάντοτε από την εμφάνιση κυτταρίτιδας και σε άλλες περιοχές των κάτω άκρων. Και πάλι η θεραπεία απαιτεί σημαντική επίπονη προσπάθεια. Παραδόξως, έχει παρατηρηθεί ότι η θεραπεία της κυτταρίτιδας στην ανώτερη μοίρα των ποδιών με τη χρήση αισθητικών ή ιατρικών μεθόδων σχεδόν πάντα συνοδεύεται από υποχώρηση της κυτταρίτιδας και από την κατώτερη μοίρα των ποδιών.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ

Η κοιλιά αποτελεί ένα πολύ συνηθισμένο σημείο εναπόθεσης σωματικού λίπους. Τα λιποκύτταρα της περιοχής αυτής συχνά περιέχουν μεγαλύτερο αριθμό λιποαποθηκευτικών υποδοχέων και πολύ μικρότερο αριθμό λιποαπελευθερωτικών υποδοχέων στην επιφάνειά τους, με αποτέλεσμα τη σχετικά δυσκολότερη κινητοποίηση των τοπικών

λιποαποθεμάτων και συνεπώς τη δυσκολότερη εξαφάνιση των πιθανών περιττών κιλών που εντοπίζονται στην περιοχή.

Το παραπάνω φαινόμενο δεν οδηγεί πάντα στην εμφάνιση κυτταρίτιδας. Παρότι οι περισσότερες γυναίκες έχουν μια συμπαγή στιβάδα λίπους στην κατώτερη κοιλιακή χώρα, η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί οπουδήποτε από το ύψος του ηβικού οστού έως των θωρακικό κλωβό.

Το αίτιο εμφάνισης της κυτταρίτιδας σε αυτήν την περιοχή διαφέρει από τα αντίστοιχα αίτια πρόκλησης κυτταρίτιδας στο κάτω ημιμόριο του σώματος. Αυτό οφείλεται στο ότι το δέρμα της κοιλιακής χώρας συνδέεται με τα εν τω βάθει σπλάχνα του γαστρεντερικού συστήματος, μέσω μιας πληθώρας νευρικών οδών. Τα νεύρα που συνδέουν τα εν τω βάθει σπλάχνα με το δέρμα φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στην παθογένεση του φαινομένου και πιο συγκεκριμένα συμμετέχουν ενεργά στην αντανάκλαση σπλαχνικών διαταραχών στη δερματική επιφάνεια με τη μορφή αυξημένης σκληρότητας, οιδήματος, κατακράτησης μεσοκυττάριου υγρού και πόνου.

Με λίγα λόγια οποιαδήποτε δυσλειτουργία που αφορά όργανα όπως το ήπαρ, το στομάχο, τη χοληδόχο κύστη, το πάγκρεας, το λεπτό ή παχύ έντερο, θα “εμφανιστεί” σε ορισμένη δερματική περιοχή της κοιλιάς, συνήθως με τη μορφή αύξησης της τοπικής σκληρότητας του δέρματος, η οποία αποδίδεται σε κατακράτηση υγρών από τα υποκείμενα όργανα. Στις περιπτώσεις αυτές η θεραπεία της κυτταρίτιδας πρέπει να συνοδεύεται από παράλληλη θεραπεία των συνοδών σπλαχνικών διαταραχών.

Σε ορισμένες περιπτώσεις η εμφάνιση της κυτταρίτιδας στην περιοχή αυτή μπορεί να οφείλεται και σε αυξημένη ψυχική φόρτιση (stress). Σε αυτήν την περίπτωση προκειμένου η θεραπεία να έχει επιτυχία θα πρέπει να περιλαμβάνει και συγκεκριμένες παρεμβάσεις για την μείωση του stress. Τέτοιες παρεμβάσεις είναι η γιόγκα, οι τεχνικές χαλάρωσης, η λεμφική μάλαξη, η αρωματοθεραπεία, ο χορός κ.ά.

Οι άνδρες ταλαιπωρούνται από αυτό τον τύπο κυτταρίτιδας σε μεγαλύτερο βαθμό από τις γυναίκες. Η θεραπεία στους άνδρες είναι ευκολότερη σε σχέση με τις γυναίκες λόγω της απουσίας των οιστρογόνων, τα οποία περιπλέκουν το πρόβλημα της εναπόθεσης λίπους στην κοιλιακή χώρα. Το δυσκολότερο απ’ όλα είναι να κατορθώσει κανείς να πείσει τους άνδρες ότι πάσχουν από κυτταρίτιδα.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΑ

Η κυτταρίτιδα μπορεί επίσης να εμφανιστεί στα άνω άκρα, συνήθως σε συνδυασμό και με άλλες περιοχές του σώματος. Αυτό τις περισσότερες φορές σημαίνει ότι πρέπει να σκεφτούμε την ύπαρξη μιας γενικότερης δυσλειτουργίας που αφορά τα μικρά αιμοφόρα αγγεία και ιδιαίτερα τις φλέβες.

Σε σύγκριση με άλλες περιοχές, τα άνω άκρα προσβάλλονται από κυτταρίτιδα σε μεγαλύτερες συνήθως ηλικίες και με πολύ μικρή συχνότητα. Τα αποτελέσματα είναι

εξαιρετικά δύσκολα για τον πάσχοντα, οποίος αφενός αισθάνεται “βαριά” τα χέρια του και αφετέρου αισθάνεται ότι τα μανίκια των ρούχων του τον στενεύουν ή δεν του χωράνε καθόλου. Η κυτταρίτιδα των άνω άκρων οφείλεται σχεδόν πάντα σε κάποιο πρόβλημα της φλεβικής παροχέτευσης, το οποίο συνήθως αποτελεί γενικότερο πρόβλημα των ομοιοστατικών μηχανισμών του οργανισμού. Παρατηρούνται συνήθως σπασμένα φλεβικά αγγεία και κατακράτηση μεσοκυττάριου υγρού.

Στην θεραπεία κατά της κυτταρίτιδας τα άνω άκρα ανταποκρίνονται γρηγορότερα από τα κάτω άκρα. Αυτό οφείλεται στο ότι τα επιχώρια λεμφικά και φλεβικά παροχετευτικά δίκτυα δεν χρειάζεται να συμβαδίζουν με τις επιταγές της βαρύτητας, όπως συμβαίνει στα κάτω άκρα. Η κυτταρίτιδα των άνω άκρων μπορεί να αντιμετωπιστεί και χωρίς ειδική περιοχική θεραπεία, απλώς θεραπεύοντας την κυτταρίτιδα άλλων περιοχών του σώματος. Ωστόσο αν πρόκειται για προχωρημένη μορφή της νόσου, τότε χρειάζεται σχεδιασμός ειδικής περιοχικής θεραπείας, η οποία πρέπει να περιλαμβάνει πρόγραμμα αρωματοθεραπείας και χρήση ειδικών κρεμών, οι οποίες έχουν ευεργετική δράση στο φλεβικό παροχετευτικό δίκτυο.

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΔΥΣΜΟΡΦΙΑΣ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ

Η αυξημένη ψυχική φόρτιση (stress) είναι πιθανόν να προκαλέσει εμφάνιση κυτταρίτιδας στον αυχένα καθώς επίσης και σε άλλες περιοχές όπως ο ώμος και το άνω άκρο. Η προσβολή του αυχένα οδηγεί στο σταδιακό του χαρακτηριστικού “ύβου του Dowager’s”.

Δεν έχει διευκρινιστεί πλήρως ο τρόπος με τον οποίο το άγχος προκαλεί προβλήματα κυτταρίτιδας στην περιοχή του αυχένα. Πιστεύεται ότι το stress προκαλεί αύξηση της τάσης στους μύες της ωμικής ζώνης και της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης με αποτέλεσμα την οριακή μετατόπιση των σπονδύλων της περιοχής και την συμπίεση των επιχώριων νευρικών και αγγειακών κλάδων. Η συμπίεση αυτή προκαλεί την εκδήλωση τοπικής φλεγμονής με τα χαρακτηριστικά συμπτώματα του πόνου και του οιδήματος μέσω κατακράτησης σταδιακά αυξανόμενων ποσοτήτων μεσοκυττάριου υγρού. Όλα αυτά έχουν σαν αποτέλεσμα την δημιουργία της κυτταρίτιδας.

Στην περίπτωση αυτής της κυτταρίτιδας η θεραπευτική παρέμβαση θα πρέπει να συνδυάζεται και με κάποιους τρόπους μείωσης του άγχους. Τέτοιες τεχνικές είναι η θεραπευτική μάλαξη, η οστεοπαθητική, ο βελονισμός, η μεσοθεραπεία, οι τεχνικές χαλάρωσης, η τεχνική Alexander καθώς και ειδικές ασκήσεις ενδυνάμωσης των τοπικών μυϊκών ομάδων.

ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΕΝΤΟΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	ΠΙΘΑΝΟ ΠΑΘΟΓΕΝΕΤΙΚΟ ΑΙΤΙΟ
ΠΟΔΙΑ - ΓΛΟΥΤΟΙ	Κακή φλεβική λειτουργία
	Πτωχή λεμφική παροχέτευση
	Πτωχή ή κατεστραμμένη μικροκυκλοφορία
	Αυξημένη αποθήκευση λίπους
ΠΡΟΣΘΙΑ ΜΗΡΙΑΙΑ ΧΩΡΑ	Δυσμορφία των κάτω άκρων με ή χωρίς:
	• Κακή φλεβική λειτουργία
	• Πτωχή λεμφική παροχέτευση
	• Πτωχή ή κατεστραμμένη μικροκυκλοφορία
	• Αυξημένη αποθήκευση λίπους
ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΧΩΡΑ	Διαταραχή της πέψης (π.χ. σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, δυσκοιλιότητα)
	Άγχος με ή χωρίς:
	• Κακή φλεβική λειτουργία
	• Πτωχή λεμφική παροχέτευση
	• Πτωχή ή κατεστραμμένη μικροκυκλοφορία
	• Αυξημένη αποθήκευση λίπους
ΑΝΩ ΑΚΡΑ	Πτωχή λεμφική παροχέτευση με ή χωρίς:
	• Κακή φλεβική λειτουργία
	• Πτωχή ή κατεστραμμένη μικροκυκλοφορία
	• Αυξημένη αποθήκευση λίπους
ΛΑΙΜΟΣ	Μυοσκελετικό πρόβλημα(αρθρίτιδα, αυχεναλγία, μυϊκός σπασμός),αυξημένη ψυχική φόρτιση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΕΝΕΡΓΑ ΣΤΗΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Πριν επιχειρήσουμε μια οποιαδήποτε επιτυχή καταπολέμηση της κυτταρίτιδας είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τι ακριβώς είναι η κυτταρίτιδα, γιατί αναπτύσσεται και τι θα την κάνει να φύγει μακριά. Γίνεται πιο εύκολο να απαλλαγούμε από αυτήν από την στιγμή που θα καταλάβουμε γιατί σχηματίζεται.

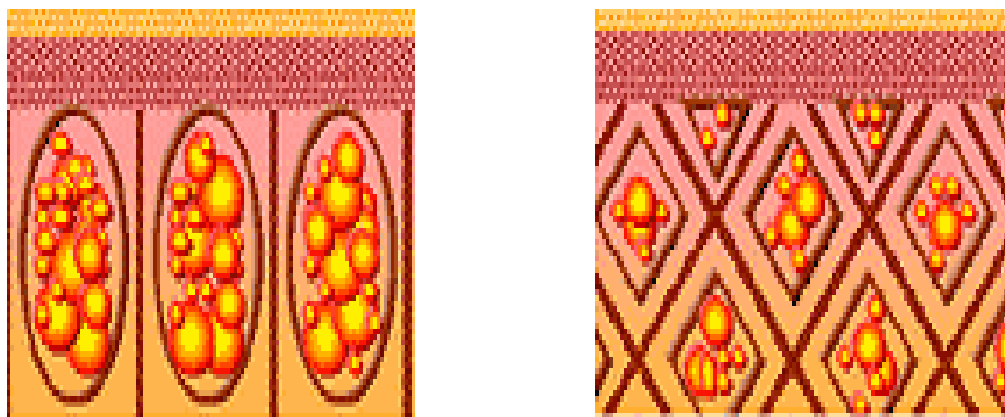
9.1 ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Η κυτταρίτιδα είναι μια κατάσταση πολυπαραγοντική και μπορεί να οφείλεται σε μια ή περισσότερες αιτίες. Μπορεί το πρόβλημα να ξεκινά με συσσώρευση λίπους ή κατακράτηση υγρών και να προκαλείται τελικά αποδιοργάνωση της μικροκυκλοφορίας.

Ανεπαρκής λεμφική και αιματική κυκλοφορίας : η κυκλοφορία του αίματος είναι ζωτικής σημασίας για την καύση του λίπους. Η ύπαρξη της κυτταρίτιδας στον υποδόριο συνδετικό ιστό οφείλεται στην φθορά του εξαιτίας της κακής κυκλοφορίας της λέμφου και του αίματος και της μεγαλύτερης συγκέντρωσης λίπους σε κάποιες συγκεκριμένες περιοχές. Τα κύτταρα και οι ιστοί για να λειτουργήσουν σωστά χρειάζονται αποτελεσματικό σύστημα μεταφοράς του αίματος και απομάκρυνσης των αποβλήτων τους. Διαταραχή της κυκλοφορίας σημαίνει ότι το οξυγόνο και τα θρεπτικά στοιχεία δεν μπορούν να φτάσουν στους ιστούς σε επαρκείς ποσότητες για να καλύψουν τις ανάγκες του κυτταρικού μεταβολισμού, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή θρέψη των ιστών, την συσσώρευση αχρήστων τοξικών μεταβολικών προϊόντων και πλεονάζων υγρών στους ιστούς.

Επίσης η κυκλοφορία του οξυγόνου επηρεάζει την ταχύτητα με την οποία απελευθερώνεται το λίπος από τα λιποκύτταρα. Ο όγκος 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.

Συνδετικός ιστός: η ανάπτυξη κυτταρίτιδας στις γυναίκες οφείλεται στην κατασκευή του συνδετικού ιστού ο οποίος αποτελείται από ελαστικές ίνες κολλαγόνου και έχει πάχος μόλις λίγα χιλιοστά. Οι άνδρες έχουν ευέλικτο συνδετικό ιστό σε αντίθεση με τις γυναίκες. Οι ελαστικές ίνες στις γυναίκες είναι κάθετες χωρίς να σχηματίζουν πλέγμα και απέχουν περισσότερο μεταξύ τους από όσο αυτές των ανδρών οι οποίες διατάσσονται χιαστί συνθλιβοντας έτσι τα λιπώδη κύτταρα και μη αφήνοντας έτσι περιθώρια για ανάπτυξη κυτταρίτιδας.



Διάταξη ινών στις γυναίκες και στους άνδρες

Ορμονικός παράγοντας: οι πιθανές διαταραχές των ορμονών του φύλου (οιστρογόνα, προγεστερόνη, τεστοστερόνη) μπορεί να διευκολύνουν την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας επειδή προωθούν την ανάπτυξη του λίπους και υποστηρίζουν την κατακράτηση υγρών. Τα οιστρογόνα είναι η κύρια αιτία που η κυτταρίτιδα εμφανίζεται περισσότερο στις γυναίκες παρά στους άντρες. Όμως και οι άνδρες υποφέρουν από κυτταρίτιδα, η εμφάνιση της οποίας στην περίπτωση αυτή φαίνεται να έχει σχέση με μειωμένη έκκριση τεστοστερόνης και αυξημένη ποσότητα οιστρογόνων ή πάσχουν από πρωτογενή ή δευτερογενή υπογοναδισμό ή πάσχουν από καρκίνο του προστάτη και λαμβάνουν ορμονική θεραπεία (οιστρογόνα ή αντιανδρογόνα). Σύμφωνα με έρευνες οποιαδήποτε διαφοροποίηση στην λειτουργία των ωοθηκών μπορεί να οδηγήσει στην δημιουργία της κυτταρίτιδας.

Επίσης υπεύθυνες θεωρούνται οι ορμόνες του θυρεοειδή αδένα όταν η έκκριση τους δεν είναι φυσιολογική καθώς και τα ένζυμα, τα οποία βοηθούν τη διακίνηση του μεσοκυττάριου υγρού, μεταξύ των οποίων κυρίαρχη θέση έχει η υαλουροδινάση. Άλλες ορμόνες που πιστεύεται ότι παίζουν ρόλο στο σχηματισμό της κυτταρίτιδας είναι η ινσουλίνη, η νοραδρελανίνη, οι κατεχολαμίνες και η προλακτίνη.

9.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΝ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Εγκυμοσύνη και λοχεία



Η ήδη υπάρχουσα κυτταρίτιδα επιδεινώνεται σημαντικά εξαιτίας των ορμονικών μεταβολών που εμφανίζονται την περίοδο αυτή. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την διαταραχή της αιματικής και λεμφικής κυκλοφορίας, την δυσχέρεια παροχέτευσης του μεσοκυττάριου υγρού και των τοξικών μεταβολικών προϊόντων που αυτό περιέχει. Πριν την γέννηση του παιδιού η μήτρα αυξάνεται σε μέγεθος και πιέζει τα αγγεία και τις φλέβες με αποτέλεσμα την μείωση της λεμφικής παροχέτευσης και του αίματος από τους ιστούς. Η κατάσταση αυτή είναι παροδική καθώς η μήτρα ξαναπαίρνει το φυσιολογικό μέγεθος μετά το τέλος της κλήσης.

Επίσης, τα οιστρογόνα, η προγεστερόνη και οι άλλες ορμόνες που εκκρίνονται σε μεγάλες ποσότητες για να στηρίξουν την ανάπτυξη του εμβρύου έχουν σαν αποτέλεσμα την εναπόθεση λίπους και υγρών κυρίως στην περιοχή των γλουτών, των ισχύων και του στήθους. Ακόμα, κατά την ενδομήτρια ανάπτυξη του εμβρύου απαιτούνται αυξημένες ποσότητες ιωδίου για τη διάπλαση του θυροειδούς αδένου. Το έμβρυο λαμβάνει αυτές τις απαιτούμενες ποσότητες ιωδίου από την μητέρα με αποτέλεσμα να υπάρξει ανεπάρκεια ιωδίου. Η ανεπάρκεια αυτή οδηγεί σε διαταραχή της λειτουργίας του θυροειδή αδένου και επομένως σε αδυναμία καύσης της περίσσειας λίπους για ενέργεια. Το αποτέλεσμα όλων αυτών είναι αφενός η αύξηση του σωματικού βάρους και αφετέρου η αύξηση της κυτταρίτιδας.

Κλιμακτήριος - εμμηνόπαυση

Η εμμηνόπαυση είναι μια χρονική περίοδος στη ζωή των γυναικών κατά την οποία υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες εκδήλωσης κυτταρίτιδας ή επιδείνωσης της ήδη υπάρχουσας μορφής της. Το φαινόμενο αυτό εξηγείται από τις ορμονικές μεταβολές οι οποίες χαρακτηρίζουν την εμμηνόπαυση και θεωρούνται σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνες για ενεργοποίηση των βασικών μηχανισμών δημιουργίας της κυτταρίτιδας. Η εμμηνόπαυση

όχι μόνο προκαλεί ορμονικές ανισορροπίες, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν κατακράτηση υγρών, αλλά προκαλεί επίσης αλλαγές στην ίδια την δομή του δέρματος.

Άλλα γυναικολογικά προβλήματα

Προβλήματα που τυχόν υπάρχουν στα γεννητικά όργανα της γυναίκας μπορεί να εμποδίσουν την κανονική ροή του φλεβικού αίματος και της λέμφου υποβοηθώντας με τον τρόπο αυτό την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας. Επίσης οποιαδήποτε ανωμαλία της εμμήνου ρύσεως λόγω των ορμονικών διαταραχών μπορούν να προκαλέσουν κυτταρίτιδα εξαιτίας της κατακράτησης υγρού από τον οργανισμό.



Ενδομητρίωση

Φυλετικός παράγοντας

Η φυλή του ατόμου φαίνεται ότι παίζει κάποιο ρολό στην εκδήλωση της κυτταρίτιδας. Όπως φαίνεται και από συγκριτικές παρατηρήσεις μεταξύ γυναικών και ανδρών, η κυτταρίτιδα πλήττει περισσότερο τις γυναίκες, μία στις 3 γυναίκες εμφανίζει κυτταρίτιδα, ενώ μεταξύ των ανδρών η αναλογία είναι 1 στους 100. Η κυτταρίτιδα προτιμά τις γυναίκες διότι στο γυναικείο σώμα οι λιπώδεις ιστοί είναι περισσότεροι απ' ότι στους άνδρες. Το ίδιο ισχύει και για τα λιποκύτταρα όπου παρουσιάζεται έντονη τοπική διόγκωση τους, εξαιτίας των γυναικείων ορμονών.

Ο σκελετός της λεκάνης των γυναικών της Μεσογείου, Μ. Ανατολής και της Β. Αφρικής έχει μεγαλύτερο εύρος σε σχέση με τις γυναίκες του βορρά, με συνεπεία να συμπιέζονται τα αγγεία δημιουργώντας πρόβλημα στην κυκλοφορία του αίματος και της

λέμφου με αποτέλεσμα την εμφάνιση κυτταρίτιδας. Επίσης το μέσο σωματικό τους ύψους είναι μικρότερο και άρα τα κάτω άκρα είναι κοντύτερα.

Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία ευνοεί την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας λόγω του ότι σχετίζεται με ορμονικές διαταραχές (αύξηση ρυθμού παραγωγής οιστρογόνων και αλλοίωση της ισορροπίας μεταξύ ενεργών και ανενεργών οιστρογόνων, διαταραχή του ρυθμού παραγωγής και των επιπέδων των ανδρογόνων. Επίσης η υπερβολική λήψη τροφής αυξάνει τον αριθμό και το μέγεθος των λιποκυττάρων τα οποία με μορφή λιπωδών μαζών εναποτίθενται στον υποδόριο ιστό συμπιέζοντας τα αγγεία και δημιουργώντας πρόβλημα στο κυκλοφορικό σύστημα.



Καθιστική ζωή και έλλειψη σωματικής άσκησης

Χαρακτηρίζει το σύγχρονο τρόπο ζωής και αποτελούν σημαντικούς παράγοντες εμφάνισης κυτταρίτιδας. Οι ρυθμοί της καθημερινότητας δεν επιτρέπουν στις γυναίκες να γυμνάζονται σωστά και στοχευμένα και έτσι αυξάνεται η όψη της κυτταρίτιδας που προκαλεί σε όλες τις γυναίκες αισθήματα απέχθειας και χαμηλής αυτοεκτίμησης. Δεδομένου ότι ο τρόπος ζωής αλλάζει, γινόμαστε ένας πολιτισμός που όλο και περισσότερο εξαρτάται από την τεχνολογία. Με λίγα λόγια γινόμαστε “θύματα” της τεχνολογίας. Καθώς αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο σε βασικές εργασίες (χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, εργασία γραφείου), ο τρόπος ζωής μας δεν μας επιτρέπει να κινούμαστε ή να αθλούμαστε παρά μόνο να καθόμαστε στην ίδια θέση για πάρα πολλές ώρες.

Η μείωση της μυϊκής μάζας συνεπάγεται μείωση των καύσεων του οργανισμού με αντίστοιχη αύξηση της περισσειας ενεργείας που αποθηκεύει ο οργανισμός με τη μορφή λίπους. Η καθιστική ζωή αυξάνει τη μηχανική πίεση που ασκείται στους γλουτούς και τα ισχία, μειώνοντας την τοπική αιματική παροχή και καταστρέφοντας τα εύθραυστα τριχοειδή. Επομένως, η εξωτερική πίεση που ασκείται στα αγγεία αποτρέπει την ομαλή τροφοδοσία των ιστών σε οξυγόνο και θρεπτικά στοιχεία, ενώ η καταστροφή των τριχοειδών προκαλεί λίμναση του αίματος και της λέμφου. Η έλλειψη κινήσεων επηρεάζει αρνητικά τη σωστή κυκλοφορία του αίματος και κατά συνέπεια υπάρχει ανεπάρκεια εφοδιασμού των ιστών με οξυγόνο.



Η έλλειψη της κίνησης έχει πολλές αρνητικές συνέπειες:

- Το σώμα αιματώνεται λιγότερο, οπότε τα τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού μπορούν αποδομηθούν μόνο με αργό τρόπο ή δεν μπορούν καθόλου να αποβληθούν από τον οργανισμό και εναποτίθενται στα κύτταρα.
- Εάν λόγω της υποκινητικότητας δεν μπορεί να λειτουργήσει η μυϊκή αντλία, η οποία είναι αρμόδια για την επαναφορά του αίματος από την περιφέρεια στο κέντρο του σώματος, τότε και με τις βλάβες του συνδετικού ιστού που οφείλονται σε κληρονομικούς παράγοντες, έχουμε συχνά τη δημιουργία κιρσών.
- Όποιος κινείται πολύ αποφεύγει το υπερβολικό βάρος. Με την κίνηση ενεργοποιείται ο μεταβολισμός του λίπους, δηλαδή τα λιποκύτταρα δεν πληρούνται με άχρηστο υλικό και το σώμα δεν επιβαρύνεται χωρίς λόγο με τοξικές ουσίες. Η έλλειψη της κίνησης οδηγεί στην εξασθένηση του μυϊκού συστήματος, που έχει ως αποτέλεσμα τις λανθασμένες επιβαρύνσεις στις αρθρώσεις, στους τένοντες και στους συνδέσμους, ώστε να προκαλούνται πολλά προβλήματα στη στάση του σώματος.

Η ηλικία

Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλες τις ηλικίες εφόσον υπάρχουν οι κατάλληλοι παράγοντες. Με το πέρασμα της ηλικίας όμως, τα χρόνια επιβαρύνουν το ήδη υπάρχον πρόβλημα. Εμφανίζεται περίπου στην ηλικία των 18 και μετά. Το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών που πάσχουν από την κυτταρίτιδα είναι από 25 ετών και πάνω, όταν δηλαδή αρχίζουν και οι ορμονικές αλλαγές στην γυναίκα λόγω εγκυμοσύνης.

Στρες – άγχος

Πλήττει κυρίως τις γυναίκες που εργάζονται σε γραφεία. Το άγχος συμβάλει στην εμφάνιση της κυτταρίτιδας μέσω ενεργοποίησης του αυτονόμου συμπαθητικού συστήματος και έκκρισης αυξημένης ποσότητας αδρεναλίνης. Η αδρεναλίνη είναι ορμόνη που παράγεται από τα επινεφρίδια σε περιπτώσεις άγχους, πανικού ή και φόβου ώστε να μπορεί ο οργανισμός να ανταπεξέλθει στις δύσκολες συνθήκες μέσω αύξησης της καρδιακής συχνότητας, αύξηση της προσλαμβανομένης ποσότητας οξυγόνου από τους πνεύμονες, αύξηση της αιματικής παροχής στους ιστούς και αύξηση της γλυκονεογένεσης.

Το βασικό στοιχείο που προκαλεί το άγχος στον άνθρωπο είναι η έκκριση σε υπερβολικό βαθμό ορμονών που αποτελεί το βασικό παράγοντα επιδείνωσης της κυτταρίτιδας. Το άγχος επηρεάζει το νευρικό μας σύστημα το οποίο συνδέεται με το ενδοκρινικό σύστημα του οργανισμού μας και προκαλεί υπερέκκριση ορμονών. Γι' αυτό το λόγο, όταν αγχωνόμαστε σε υπερβολικό βαθμό πέρα από τα άλλα συμπτώματα αυξάνουμε και την κυτταρίτιδα στο σώμα.

Όμως το παρατεταμένο στρες με μεγάλη χρονική διάρκεια επιδρά σε κάποια άτομα με αύξηση των καύσεων στο μεταβολικό τους σύστημα και σε αλλαγή με αύξηση του ρυθμού αποθήκευσης στα λιποκύτταρα και σε σημεία όπως ισχία, μηροί, γλουτοί ή ακόμη στην κοιλιακή χώρα και στον αυχένα, δημιουργώντας κυτταρίτιδα, αφού παρεμποδίζεται η σωστή πέψη και απομάκρυνση των τοξινών από τον οργανισμό.



Το κάπνισμα

Η κυτταρίτιδα είναι μια πάθηση που επηρεάζεται όχι μόνο από τη συσσώρευση του λίπους κάτω από το δέρμα αλλά και από την κατάσταση του ίδιου του δέρματος. Το κάπνισμα πέρα από το γεγονός ότι καταστρέφει αργά τους πνεύμονες μας και μας εκθέτει σε τεράστιο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα, καρκίνο του λάρυγγα και του καρκίνο του στόματος κλπ, επιδρά και σε μεγάλο βαθμό στην αύξηση της κυτταρίτιδας στο δέρμα. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει ένα τοξικό μείγμα χημικών ουσιών – μεταξύ των οποίων κυάνιο, βενζόλιο, φορμαλδεΐδη, μεθανόλη, ακετυλένιο και αμμωνία. Κάθε μία από αυτές τις χημικές ουσίες έχουν θανατηφόρες συνέπειες. Η νικοτίνη είναι εξαιρετικά βλαβερή για τις γυναίκες. Είναι βλαβερή και για τους άνδρες αλλά απ’ ότι φαίνεται ο γυναικείος οργανισμός είναι λιγότερο ικανός να αντέξει τα δηλητήρια που απελευθερώνονται από τον καπνό στην κυκλοφορία του αίματος.

Η πρώτη επίδραση της νικοτίνης είναι ότι χρησιμοποιεί το οξυγόνο, μειώνοντας έτσι το διαθέσιμο ποσό για χρήση από τα κύτταρα. Αυτό επιτυγχάνεται με την μείωση της αποτελεσματικότητας των πνευμόνων. Επηρεάζει επίσης την αιμοσφαιρίνη και τα ερυθρά αιμοσφαίρια στο αίμα. Η αιμοσφαιρίνη είναι ο κύριος μεταφορέας οξυγόνου στο αίμα και μαζεύει το οξυγόνο στους πνεύμονες καθώς το αίμα κυκλοφορεί. Εάν η ανταλλαγή οξυγόνου στο αίμα είναι λιγότερο αποτελεσματική εξαιτίας της πρόσληψης νικοτίνης, τότε κάθε κύτταρο του οργανισμού θα λαμβάνει λιγότερο οξυγόνο απ’ ότι θα έπρεπε. Ο παράγοντας αυτός είναι εξαιρετικά σχετικός με το πρόβλημα της κυτταρίτιδας διότι το

οξυγόνο δρα ως ισχυρό διεγερτικό και καθαριστικό για το αίμα. Τα κύτταρα του οργανισμού δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς το απαραίτητο οξυγόνο περισσότερο απ' ό τι μπορούμε οι ίδιοι. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι η μείωση του οξυγόνου στον οργανισμό, η μειωμένη λειτουργία των κυττάρων και η κυκλοφορία του αίματος επηρεάζεται δυσμενώς.

Το κάπνισμα αυξάνει την ποσότητα των τοξικών αποβλήτων που εισέρχονται στον οργανισμό, πράγμα που σημαίνει ότι θα πρέπει να εργαστεί ακόμη πιο σκληρά για να απαλλαγεί από αυτά. Η νικοτίνη είναι ένας ισχυρός ρύπος και αντιθρεπτικό.



Κληρονομικότητα

Κληρονομική είναι η προδιάθεση για κυτταρίτιδα που μεταφέρεται από γενιά σε γενιά μέσω του γενετικού κώδικα και όχι η κυτταρίτιδα από μόνη της. Προκαλείται σε μεγάλο βαθμό από κληρονομικότητα, δηλαδή μεταφέρεται μέσω του DNA από την μητέρα στο έμβryo. Αν μια μητέρα δηλαδή εμφανίσει κυτταρίτιδα εξαιτίας κυκλοφορικών προβλημάτων, τότε η κόρη της θα έχει αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσει κυτταρίτιδα. Βέβαια δεν σημαίνει ότι οπωσδήποτε το κορίτσι θα εμφανίσει το ίδιο πρόβλημα, όμως το γεγονός αυτό μπορεί να αποτελέσει σημείο επαγρύπνησης, ώστε να αποφύγει ή να προλάβει την κυτταρίτιδα.

Αυτό που κληρονομείται είναι το δυναμικό υπόστρωμα που προοιωνίζει την εμφάνιση της όπως αυξημένο αριθμό λιποκυττάρων, εύθραυστα τριχοειδή αγγεία, αδύνατα φλεβικά τοιχώματα, φτωχή αιματική κυκλοφορία, αυξημένη ευαισθησία σε οιστρογόνα και άλλες ορμόνες. Επίσης οι κιρσοί, αυξημένο σωματικό βάρος, πρησμένα σφυρά, παγωμένα ποδιά και σπασμένες φλέβες που κληρονομούνται μπορούν να προκαλέσουν από μόνα τους ή σε συνδυασμό ακόμη και με άλλους παράγοντες την εμφάνιση κυτταρίτιδας.

Κακές διατροφικές συνήθειες

Όπως και σε πολλές άλλες εκδηλώσεις της ζωής μας έτσι και στην διατροφή μας παρασυρόμαστε από την εξωτερική εμφάνιση και όχι από την ουσία. Καθημερινά καινούργια προϊόντα μπαίνουν στην διατροφή μας με τεχνητά χρώματα και γεύση και πολλά συντηρητικά, με αποτέλεσμα φυσικά να μην καταναλώνουμε πλέον φρέσκα και βιολογικά προϊόντα. Δεν είναι ασυνήθιστο να δει κανείς στις μέρες μας παιδιά νεώτερα από 14 χρονών με κυτταρίτιδα αυτές τις μέρες. Οι λανθασμένες επιλογές της διατροφής μας δημιουργούν πολλές ελλείψεις στον οργανισμό με τις ανάλογες επιπτώσεις σε όλα τα οργανικά συστήματα.

Το λίπος είναι απαραίτητο για την ομαλή σωματική διάπλαση και είναι απαραίτητο για την προστασία και διατήρηση σταθερής της θερμοκρασίας του σώματος. Ωστόσο, σε περίπτωση που το προσλαμβανόμενο λίπος υπερβαίνει την απαιτούμενη ποσότητα για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού, τότε η περίσσεια αυτή αποθηκεύεται στα σωματικά λιποκύτταρα γεγονός που γίνεται περισσότερο αντιληπτό στις γυναίκες με την εναπόθεση λίπους στους μηρούς, τα ισχία και τα γόνατα. Όταν τρώμε μια αγνή και φυσική διατροφή το ήπαρ και το παχύ έντερο είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά στην απομάκρυνση των αποβλήτων πολύ γρήγορα. Στην πραγματικότητα όσο πιο φυσική είναι η διατροφή τόσο πιο γρήγορα το πεπτικό σύστημα διασπά. Όσο πιο τεχνητή γίνεται τόσο περισσότερος χρόνος χρειάζεται για να περάσει από τον οργανισμό. Σε ορισμένες περιπτώσεις η τεχνητή ουσία δεν μπορεί να εξαλειφθεί καθόλου και μπορεί να παραμείνει στο σύστημα, μερικές φορές και για χρόνια. Μεγάλο μέρος των άχρηστων προϊόντων που δεν αντιμετωπίζονται από το ήπαρ ή το παχύ έντερο απορροφούνται πίσω στον οργανισμό όπου αρχίζουν να δημιουργούν ζημιές. Όταν συσσωρεύονται αρκετές ποσότητες αποβλήτων τότε είναι που παρατηρείται περισσότερο η κυτταρίτιδα. Όσο περισσότερο ο οργανισμός είναι φραγμένος και όσο πιο αργή είναι η κυκλοφορία, τόσο πιο πιθανό είναι να χειροτερέψει το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

Τα τρόφιμα που αυξάνουν την κυτταρίτιδα είναι κυρίως η ζάχαρη, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας και οτιδήποτε έχει υποστεί επεξεργασία, κάπνισμα ή είναι διατηρημένα. Προϊόντα με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη είναι οι σοκολάτες, τα παγωτά και τα μπισκότα. Η ζάχαρη έχει μια παρόμοια επίδραση στο σώμα με την καφεΐνη, όπου απελευθερώνει αδρεναλίνη και δίνει μια γρήγορη ώθηση ενέργειας. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα ενθαρρύνουν τα άχρηστα προϊόντα να γίνουν κολλώδες και να παραμείνουν στον οργανισμό. Προϊόντα με βάση το κρέας χρειάζονται επίσης αρκετό χρόνο για να υποβληθούν σε επεξεργασία από τον οργανισμό και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να μην εξαλειφθούν εντελώς.

Άνθρωποι που τρώνε πάρα πολύ λίπος, υδατάνθρακες ή αλάτι και πολύ λίγες ίνες είναι πιθανό να έχουν μεγαλύτερες ποσότητες κυτταρίτιδας.



PHOTO: GETTY IMAGES/00MSTOCK IMAGES

Ανωμαλίες σκελετικού συστήματος

Η κακή σωματική διάπλαση με διαταραχές όπως κοντά και χοντρά άκρα, διευρυμένη λεκάνη, αυχενική και οσφυϊκή λόρδωση, θωρακική κύφωση, πλατυποδία μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές διαταραχές στο μυϊκό σύστημα καθώς και στην σωστή αιμάτωση με συνεπεία την δημιουργία κυτταρίτιδας.



Κύφωση



Λόρδωση



Σκολίωση

Κακή στάση του σώματος

Η κακή στάση του σώματος πολλές φορές ευνοεί την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Εάν η στάση του σώματος δεν είναι σωστή, η πύελος και η κοιλιά μετακινούνται προς τα εμπρός, οι γλουτοί προβάλλουν προς τα έξω και οι κοιλιακοί μύες διατηρούνται σε χαλάρωση δημιουργώντας λόρδωση. Στη στάση αυτή οι φλέβες και τα λεμφαγγεία υφίστανται αυξημένη εξωτερική πίεση. Έτσι έχουμε διαταραχή της ομαλής φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης των ιστών των κάτω ακρών. Το ίδιο αποτέλεσμα έχουμε όταν το άτομο κάθεται για πολλές ώρες με τα ποδιά σταυρωμένα. Επίσης οι χαλαροί κοιλιακοί μύες αποτρέπουν την φυσιολογική λειτουργία της θωρακοκοιλιακής αντλίας με αποτέλεσμα την συσσώρευση όλο και μεγαλύτερων ποσοτήτων ύδατος στο μεσοκυττάριο χώρο των κάτω ακρών. Το θετικό είναι ότι η κυτταρίτιδα στην περίπτωση αυτή μπορεί να διορθωθεί σχετικά εύκολα εφόσον διορθωθούν τα παραπάνω αίτια.

Στενά ρούχα

Τα στενά ρούχα φαίνεται ότι επηρεάζουν την πιθανότητα εμφάνισης της κυτταρίτιδας. Τα λεμφαγγεία μπορούν να συμπιεστούν από εξωτερικές και εσωτερικές πιέσεις. Τα λεμφαγγεία φτάνουν στα κάτω άκρα περνώντας από το βουβωνικό πόρο ο οποίος είναι πολύ στενός και καλύπτεται από έναν ανελαστικό βουβωνικό σύνδεσμο. Για τον λόγο αυτό πρέπει να αποφεύγονται τα στενά παντελόνια, οι ζώνες, οι κορσέδες και τα εσώρουχα με σκληρό λάστιχο τα οποία ασκούν εξωτερική πίεση στον βουβωνικό πόρο με αποτέλεσμα την μη ομαλή αιματική και λεμφική παροχέτευση στα κάτω άκρα καθώς επίσης και την συσσώρευση υγρών πάνω από το σημείο επαφής επιβαρύνοντας την εμφάνιση κυτταρίτιδας. Αν και δίνουν την ψευδαίσθηση της στήριξης της περιοχής, μακροχρόνια δημιουργούν χαλάρωση των παρακείμενων μυών που μαζί με την κακή κυκλοφορία μπορεί να δημιουργήσουν κυτταρίτιδα.



Ψηλά τακούνια

Τα ψηλά τακουνιά μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν την κυτταρίτιδα. Η ανύψωση της πτέρνας πάνω από το φυσιολογικό επίπεδο προκαλεί πελματιαία κάμψη της ποδοκνημικής άρθρωσης. Αυτό οδηγεί στην συστολή του γαστροκνημίου μυός με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση της αιματικής παροχής στην περιοχή αυτή.



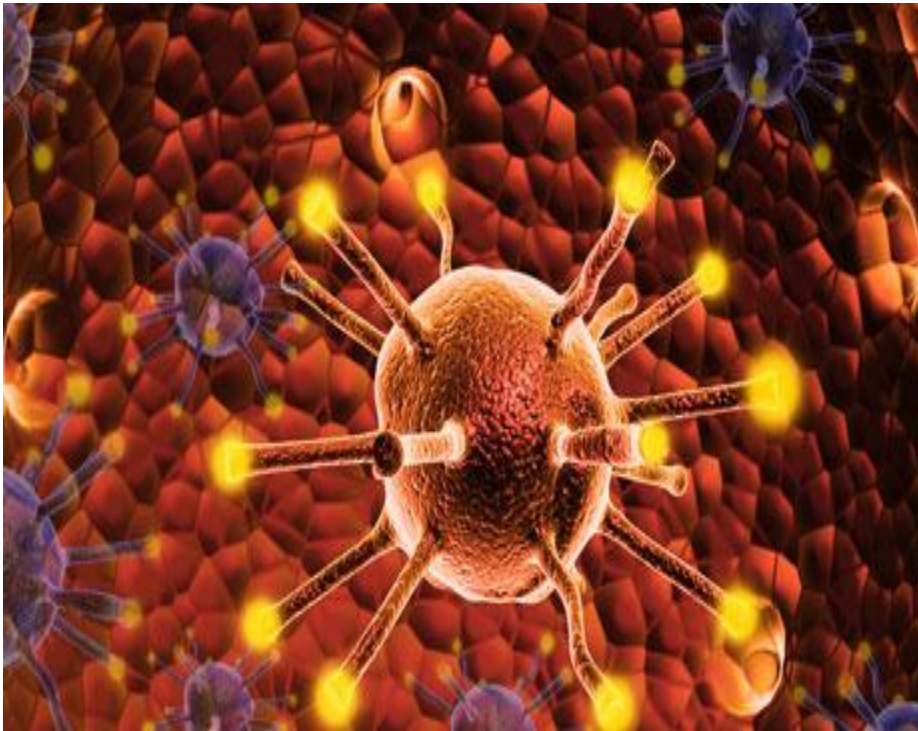
Υποκατάστατα ζάχαρης

Τεχνικές γλυκαντικές ουσίες όπως η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη και η σορβιτόλη παίζουν κάποιο ρολό στην διαδικασία ανάπτυξης του λιπώδη ιστού και της εμφάνισης της κυτταρίτιδας. Η ινσουλίνη η οποία είναι υπεύθυνη για την ταχεία απορρόφηση των σακχάρων δεν μπορεί να επιτελέσει το μεταβολικό της ρολό στην περίπτωση των τεχνικών γλυκαντικών ουσιών. Έτσι η περίσσεια της κυκλοφορεί ελεύθερη μέσα στην αιματική κυκλοφορία όπου αλληλεπιδρώντας με άλλες ορμόνες αυξάνει την κατακράτηση υγρών στους ιστούς.



Ελεύθερες ρίζες

Οι ελεύθερες ρίζες είναι φορτισμένα μόρια οξυγόνου τα οποία αντιδρούν πολύ γρήγορα με τα συστατικά των κυττάρων και τα καταστρέφουν. Παράγονται από την υπερβολική και ανεξέλεγκτη έκθεση στον ήλιο, της ακτινοβολίας, από τα χημικά πρόσθετα των τροφών, από την μόλυνση του περιβάλλοντος, από την μειωμένη ποσότητα του οξυγόνου του αέρα που αναπνέουμε αλλά κυρίως από το κάπνισμα και το αλκοόλ. Παίζουν σημαντικό ρόλο στην διαδικασία της γήρανσης προκαλώντας φωτογήρανση του δέρματος και εκφυλιστικές αλλοιώσεις στους ιστούς ενώ φαίνεται ότι συντελεί στην δημιουργία καρκινογένεσης. Τέλος προκαλούν καταστροφή του τοιχώματος των μικρής διαμέτρου αγγείων προκαλώντας έτσι την εμφάνιση φλεγμονής, την εξαγγείωση αίματος και λέμφου στους γύρω ιστούς και την πιθανή ανάπτυξη κυτταρίτιδας.



Καφεΐνη



Απ' όλες τις ουσίες οι οποίες προκαλούν κυτταρίτιδα, ίσως η πιο επιβλαβής είναι ο καφές λόγω της καφεΐνης που περιέχει. Οι βλαβερές επιδράσεις του καφέ έχουν πλέον καλά τεκμηριωθεί και πολλές ιατρικές μελέτες έχουν δείξει ότι πάνω από 3 φλιτζάνια καφέ την ημέρα μπορούν να κάνουν ζημιά. Η καφεΐνη παρεμποδίζει την πρόσληψη ορισμένων βασικών μετάλλων στην διατροφή, ιδιαίτερα του σιδήρου, καθώς επίσης προδιαθέτει σε ορισμένες καταστάσεις άγχους.

Είναι πλέον γνωστό ότι η υψηλή πρόσληψη καφεΐνης οδηγεί τους ανθρώπους σε μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής, καθώς αυξάνει την ποσότητα της χοληστερόλης στον οργανισμό δημιουργώντας έτσι μεγαλύτερη απόφραξη. Στις γυναίκες το αποτέλεσμα της υπερβολικής κατανάλωσης καφεΐνης είναι η αύξηση της εμφάνισης της κυτταρίτιδας στους μηρούς. Για τις περισσότερες γυναίκες η εμφάνιση της κυτταρίτιδας είναι ένας ισχυρός δείκτης υπερβολικής κατανάλωσης καφεΐνης, υπό τη μορφή τσαγιού, καφέ ή αναψυκτικού. Η σοκολάτα περιέχει επίσης σημαντική ποσότητα καφεΐνης. Ο καφές και το τσάι έχουν γίνει πλέον τα παγκοσμίως τονωτικά μας και έχουμε την τάση να ξεχνάμε ότι αν και είναι νόστιμα είναι πραγματικά μη θρεπτικά και είναι ουσίες που ο οργανισμός μας κατηγορηματικά δεν χρειάζεται για την ομαλή λειτουργία του.

Η καφεΐνη είναι μια ουσία που διεγείρει και επιδρά στην αυτοσυγκέντρωση και στην πνευματική εγρήγορση. Αυξάνει κατά 5% τον αριθμό του βασικού μεταβολισμού βοηθώντας στην καύση των περισσευμάτων του οργανισμού σε λίπος. Σε μεγάλες ποσότητες όμως έχει ανεπιθύμητες ενέργειες στην μικροκυκλοφορία., προκαλώντας αγγειοσυστολή και μείωση της αιμάτωσης του λιπώδη ιστού επιδρώντας στην κυτταρίτιδα.

Φυσικά όσοι καταναλώνουν τεράστιες ποσότητες καφεΐνης δεν θα εμφανίσουν κυτταρίτιδα όπως και κάθε άτομο που καπνίζει δεν θα πεθάνει από καρκίνο του πνεύ-

μονα. Μερικοί οργανισμοί μπορούν να αντέξουν τις μεγάλες ποσότητες τονωτικών ποτών, ενώ άλλοι δεν μπορούν.

Αλκοόλ



Η κατανάλωση αλκοόλ, όπως το κάπνισμα και τον καφέ, δεν ήταν ένας σημαντικός παράγοντας για τις γυναίκες μέχρι το 1920, όταν τα κοκτέιλ έγιναν δημοφιλή και ξαφνικά της μόδας για τις γυναίκες να πίνουν. Στις μέρες μας οι περισσότερες γυναίκες καταναλώνουν αλκοόλ τακτικά. Βέβαια οι γυναίκες μπορούν να αντέξουν πολύ λιγότερο αλκοόλ σε σχέση με τους άνδρες. Ένας λόγος είναι ότι οι γυναίκες έχουν μικρότερο ήπαρ και ικανό να επεξεργάζεται λιγότερο αλκοόλ. Άλλος ένας λόγος είναι ότι ο γυναικείος οργανισμός έχει υψηλότερο ποσοστό λίπους απ' ό,τι οι άνδρες και το αλκοόλ δεν εισέρχεται στα λιποκύτταρα. Αυτό σημαίνει ότι η επίδραση του συμπυκνώνεται σε μικρότερο χώρο και παίρνει περισσότερο χρόνο για να υποβληθεί σε επεξεργασία από το ήπαρ.

Το αλκοόλ εισέρχεται στο αίμα πολύ γρήγορα και αμέσως αλλάζει την χημεία του. Είναι ένα άριστο διεγερτικό της μικροκυκλοφορίας και μπορεί να αποδειχθεί ευεργετικό στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, εάν λαμβάνεται σε μικρές ποσότητες. Ειδικά ο ερυθρός οίνος περιέχει τανίνες οι οποίες προστατεύουν την μικροκυκλοφορία από τις καταστρεπτικές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών. Σε μεγάλες ποσότητες όμως επιβαρύνει την φυσιολογική λειτουργία του ήπατος.

Αποτελεί μια πλούσια πηγή θερμίδων οι οποίες αποθηκεύονται με γρήγορο ρυθμό στο σώμα με τη μορφή λίπους που σπάνια χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για παραγωγή ενέργειας. Όταν η αλκοόλη προστίθεται στο σύνολο των μη θρεπτικών ουσιών

που εισέρχονται στον οργανισμό το αποτέλεσμα είναι ότι το ήπαρ και τα νεφρά δεν μπορούν να χειριστούν αποτελεσματικά την περίσσεια των άχρηστων προϊόντων.

Για τους περισσότερους ανθρώπους το υπόλοιπα όργανα έχουν αρκετά να κάνουν με την διαχείριση των συνηθισμένων άχρηστων προϊόντων που παράγονται από την τροφή. Αν θα πρέπει να ασχοληθούν με παραπάνω φορτία δεν είναι έκπληξη το γεγονός ότι το βρίσκουν δύσκολο να τα αντιμετωπίσουν και όλη αυτή η μεγάλη ποσότητα αποβλήτων παραμένει στον οργανισμό. Επίσης η χρήση αλκοόλ έχει διαπιστωθεί ότι εξασθενεί την ψυχική δύναμη του ασθενούς να ακολουθήσει μια αυστηρή διαίτα.

Φαρμακευτική αγωγή



Μερικές μορφές φαρμακευτικής αγωγής μπορούν να προκαλέσουν ορμονικές αλλαγές στο σώμα, το οποίο με τη σειρά του επιταχύνει τη συσσώρευση λίπους στο σώμα. Τέτοια φάρμακα είναι τα χάπια αδυνατίσματος, τα διουρητικά, τα αντισυλληπτικά και τα υπνωτικά χάπια.

Πολλοί πιστεύουν ότι τα διουρητικά μπορούν να βοηθήσουν στην απομάκρυνση του περίσσιου υγρού από τον οργανισμό, αυτά όμως επιδεινώνουν την κατάσταση. Επιδρούν θετικά μόνο στις καταστάσεις εκείνες όπου η αύξηση της περιεκτικότητας των ιστών σε νερό είναι αποτέλεσμα καρδιακής ανεπάρκειας. Ενώ αντίθετα, σε περιπτώσεις όπου η κατακράτηση ύδατος οφείλεται σε διαταραχή του φλεβικού ή λεμφικού συστήματος, η χρήση διουρητικών αντενδείκνυται. Τα περισσότερα διουρητικά έχουν την τάση να αυξάνουν την αποβολή καλίου από τα νεφρά, πράγμα το οποίο διαταράσσει 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. Μόνο η σοβαρή έλλειψη καλίου γίνεται κλινικά εμφανής με κυρία συμπτώματα την κόπωση και την ευερεθιστότητα.

Τα αντισυλληπτικά χάπια λόγω του συνδυασμού των οιστρογόνων και της προγεστερόνης ή μόνο της προγεστερόνης που υπάρχουν στο χάπι αυτό βοηθούν στην κατακράτηση υγρών και στην συσσώρευση του λίπους και επομένως στην ανάπτυξη της κυτταρίτιδας.

Είναι σημαντικό να συζητάμε με τον γιατρό μας πριν πάρουμε οποιαδήποτε από αυτά τα φάρμακα, ειδικά εάν η οικογένεια μας έχει ιστορικό κυτταρίτιδας ή έχουμε ήδη κυτταρίτιδα.

Απόφραξη λεμφαδένων λόγω φλεγμονής ή μόλυνσης

Η λέμφος στην πορεία της υποχρεούται να περάσει από τους λεμφαδένες οι οποίοι λειτουργούν ως φίλτρα για τις άχρηστες ή τοξικές ουσίες της λέμφου και αναγνωρίζουν τα διαφορά αντιγόνα. Η ομαλή της πορεία μπορεί να διαταραχθεί από ποικίλους παράγοντες όπως πιθανή φλεγμονή ή μόλυνση των λεμφαδένων με συνεπεία τη διόγκωση τους και την απόφραξη του λεμφικού συστήματος παροχέτευσης. Η απόφραξη αυτή έχει σημαντικές συνέπειες μονό σε περίπτωση που αποκτήσει χρόνιο χαρακτήρα ενεργοποιώντας τον μηχανισμό εμφάνισης της κυτταρίτιδας.

Επιλογή λανθασμένου τύπου – χειρισμού μάλαξης

Η μάλαξη που διενεργείται με λανθασμένο τρόπο η εφαρμόζεται σε λάθος περιοχές, μπορεί να αποδειχθεί τραυματική για τους επικειμένους ιστούς. Τα λεπτά λεμφαγγεία μπορούν εύκολα να τραυματιστούν ακόμα και να σπάσουν σε μια περιοχή που πάσχει ήδη από κυτταρίτιδα και τα λεμφικά αγγεία που έχουν ήδη ασθενημένα τοιχώματα είναι ακόμα πιο εύκολη η τραυματική τους ρήξη από λανθασμένους χειρισμούς μάλαξης. Το αποτέλεσμα είναι η επιβράδυνση ή η διακοπή της λεμφικής παροχέτευσης από τη συγκεκριμένη περιοχή. Για τους λόγους αυτούς η μάλαξη πρέπει να αποτελείται από απαλούς χειρισμούς που δεν προκαλούν ερεθισμό στο δέρμα ή δυσφορία στον ασθενή. Ο μοναδικός τύπος μάλαξης ο οποίος σέβεται τη μικροανατομία και το εύθραυστο της κατασκευές των λεμφαγγείων και είναι κατάλληλος για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι το λεμφικό μασάζ.

Αεροπορικά ταξίδια

Η μειωμένη σωματική άσκηση σε συνδυασμό με αλλαγή της ατμοσφαιρικής πίεσης μπορεί να επιτρέψει την λίμναση περισσότερο μεσοκυττάριου υγρού στις ευαίσθητες θέσεις για ανάπτυξη κυτταρίτιδας. Το αποτέλεσμα είναι η μερική καταστροφή των

επιχωρίων αγγειακών κλάδων. Η καθιστική στάση του σώματος σε ένα πολύωρο αεροπορικό ταξίδι οδηγεί στην συσσώρευση μεσοκυττάριου υγρού στα κάτω άκρα πράγμα που γίνεται αντιληπτό από τους επώδυνους και εξοιδημένους αστραγάλους πολλών επιβατών.



Λιποαναρρόφηση

Η λιποαναρρόφηση στο παρελθόν θεωρούνταν η ιδανική ιατρική θεραπεία για την κυτταρίτιδα. Αλλά τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι εκφράζουν επιφυλάξεις για αυτό. Γνωρίζουμε ότι ο λιπώδης ιστός αφαιρείται με μεγάλη δυσκολία από το κάτω ημιμόριο του σώματος. Η αισθητική χειρουργική προσφέρει μια γρήγορη και αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα αυτό, η ποιότητα όμως των αποτελεσμάτων της διαφέρει από περιοχή σε περιοχή του σώματος.

Καλά αποτελέσματα παρατηρούνται στην έσω επιφάνεια των μηρών και των γονάτων. Αντίθετα στο οπίσθιο ή στο εξωτερικό τμήμα των μηρών οι πλαστικές χειρουργικές επεμβάσεις μπορούν να καταστρέψουν το τοπικό δίκτυο τριχοειδών και λεμφαγγείων με αποτέλεσμα την πρόκληση κυτταρίτιδας. Γι' αυτό σε αυτά τα σημεία οι πλαστικές επεμβάσεις πρέπει να αποφεύγονται ή να εκτελούνται με πολύ προσεκτικούς χειρισμούς.

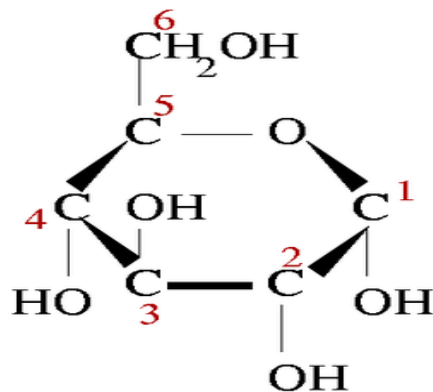


Γλυκόζη

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 κα 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 λιποκυττάρου. 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 διόγκωση 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.

Κατακράτηση νερού

Η κατακράτηση νερού μπορεί επίσης να συμβάλει στο σχηματισμό της κυτταρίτιδας. Αυτό έχει να κάνει με το γεγονός ότι το επιπλέον υγρό στον οργανισμό μπορεί να βοηθήσει στη μετατροπή των υποδόριων λιπώδη κυττάρων στα λεγόμενα “λακκάκια” της κυτταρίτιδας. Η περιεκτικότητα σου σώματος σε νερό ρυθμίζεται από τους νεφρούς. Στην περίπτωση της κατακράτησης νερού, η περίσσεια του σωματικού ύδατος κυκλοφορεί στους διάμεσους ιστούς και όχι στους αγγειακούς χώρους και έτσι τα νεφρά δεν μπορούν να υπολογίσουν σωστά την περιεκτικότητα στο σώματος σε νερό την οποία και υποεκτιμούν.

Αποτέλεσμα αυτού είναι η μείωση της διούρησης και η αύξηση της δίψας που οδηγεί στην αύξηση της κατανάλωσης νερού. Όλο αυτό το παραπάνω σωματικό θα συσσωρευτεί στον εξωκυττάριο χώρο των κάτω άκρων με αποτέλεσμα την μείωση της φλεβικής και λεμφικής παροχέτευσης των ιστών. Προκαλείται από μια υποκείμενη κατάσταση υγείας, όπως υψηλή πίεση ή ορμονικές ανισορροπίες.



Εικόνα : Κατακράτηση υγρών στην περιοχή της κοιλιάς

Ιστορικό χειρουργικής επέμβασης στην πυελική χώρα

Η χειρουργική επέμβαση στην πυελική χώρα, και μάλιστα στις γυναίκες, έχει σαν αποτέλεσμα την διαταραχή του συστήματος της λεμφικής παροχέτευσης, που είναι ένας σημαντικός παράγοντας σχηματισμού της κυτταρίτιδας, λόγω της αλλαγής της ανατομικής θέσης των οργάνων εντός τις πυέλου. Επιπλέον πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη ότι αυτή η επέμβαση μπορεί να συνοδεύεται από αύξηση του άγχους του ασθενούς, όπως συμβαίνει και μετά από κάθε άλλη χειρουργική επέμβαση, παράγοντας που συμβάλλει και από μόνος του στον σχηματισμό της κυτταρίτιδας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΠΩΣ Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

Υπάρχουν δύο τύποι κυτταρίτιδας: η κοινή αισθητική που χαρακτηρίζεται από την εναπόθεση του υποδόριου λίπους και την ιατρική, λοιμώδη κυτταρίτιδα. Ο δεύτερος τύπος μπορεί να προκληθεί από διάφορα βακτήρια, εκ των οποίων ο πιο κοινός είναι ο στρεπτόκοκκος. Μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα στο δέρμα, επειδή παράγει ένζυμα που περιορίζουν την μόλυνση σε ένα συγκεκριμένο τμήμα ιστού. Η λοίμωξη από σταφυλόκοκκο μπορεί να επηρεάσει την ήδη υπάρχουσα κυτταρίτιδα, ιδιαίτερα μετά από τσιμπήματα, δαγκώματα και πληγές. Οι περιοχές του δέρματος που είναι προσβεβλημένες εμφανίζουν οίδημα και είναι πολύ ευάλωτες.

Τα πρώτα συμπτώματα της λοιμώδους κυτταρίτιδας είναι η ερυθρότητα και ο πόνος που εντοπίζονται στο δέρμα. Αυτά τα συμπτώματα προκαλούνται και τα δύο από βακτήρια που είναι υπεύθυνα για την μόλυνση και την αντίδραση του σώματος, προκειμένου ο οργανισμός να σταματήσει την μόλυνση. Το μολυσμένο δέρμα γίνεται ζεστό, ελαφρώς πρησμένο και φαίνεται σαν φλούδα πορτοκαλιού. Φουσκάλες με υγρό μερικές φορές εμφανίζονται στο τμήμα του δέρματος που έχει προσβληθεί. Η πλειονότητα των ασθενών έχουν πυρετό, ρίγη, ταχυκαρδία, υπόταση και διανοητική σύγχυση. Καθώς η λοίμωξη εξαπλώνεται, οι λεμφαδένες αυξάνονται (λεμφαδενίτιδα). Εάν η κυτταρίτιδα προσβάλλει την ίδια περιοχή πολλές φορές, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη των λεμφαγγείων, προκαλώντας μόνιμη διόγκωση των προσβεβλημένων.

Η λοιμώδης κυτταρίτιδα απαιτεί ταχεία θεραπεία με αντιβιοτικά. Σε ελεγχόμενες περιπτώσεις τα αντιβιοτικά χορηγούνται από το στόμα. Αν η λοίμωξη καταλαμβάνει μια ευρεία περιοχή και φτάσει στην κυκλοφορία του αίματος απαιτείται η ενδοφλέβια χορήγηση αντιβιοτικών. Το ίδιο ισχύει εάν ο ασθενής πάσχει από άλλες παθήσεις που καθιστούν δύσκολη την θεραπεία - επούλωση (διαβήτης, διαταραχές του δέρματος). Για την ανακούφιση από τον πόνο μπορούν να χρησιμοποιηθούν παυσίπονα και αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας είναι απαραίτητος ο περιορισμός της πάσχουσας περιοχής. Η πρόωρη διακοπή της θεραπείας μπορεί να οδηγήσει στην επανεμφάνιση της λοίμωξης. Φυσικά όλα αυτά πρέπει να γίνονται υπό την επίβλεψη κάποιου ειδικού και πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

- **“Οι άνδρες δεν έχουν κυτταρίτιδα”**

Είναι συνηθισμένο να σκεφτεί κανείς ότι μόνο οι γυναίκες εμφανίζουν κυτταρίτιδα. Αρκετοί άνδρες έχουν κυτταρίτιδα μόνο που στατιστικά είναι λιγότεροι από τις γυναίκες, περίπου σε ποσοστό 10%. Τα οιστρογόνα είναι η κύρια αιτία που η κυτταρίτιδα εμφανίζεται περισσότερο στις γυναίκες παρά στους άντρες. Όμως και οι άνδρες υποφέρουν από κυτταρίτιδα, η εμφάνιση της οποίας στην περίπτωση αυτή φαίνεται να έχει σχέση με μειωμένη έκκριση τεστοστερόνης και αυξημένη ποσότητα οιστρογόνων ή πάσχουν από πρωτογενή ή δευτερογενή υπογοναδισμό ή πάσχουν από καρκίνο του προστάτη και λαμβάνουν ορμονική θεραπεία (οιστρογόνα ή αντιανδρογόνα).

- **“Η κυτταρίτιδα επηρεάζει μόνο τις παχύσαρκες γυναίκες”**

Άλλος ένας συνηθισμένος μύθος της κυτταρίτιδας είναι ότι μόνο οι παχύσαρκες γυναίκες εμφανίζουν κυτταρίτιδα. Αυτή είναι μια ατυχής φήμη. Αυτές οι γυναίκες όντως εμφανίζουν κυτταρίτιδα νωρίτερα και γίνεται πιο έντονη καθώς γερνούν. Δεν έχει καμία σημασία το σωματικό βάρος. Χρειάζεται να κατανοήσουμε ότι το πρόβλημα δημιουργείται από το συνδυασμό διαφόρων αιτιών, όπως ορμονικές διακυμάνσεις, κακή διατροφή, δυσκοιλιότητα, στρες, έλλειψη άσκησης και κληρονομικότητα. Υπάρχουν πολλές γυναίκες στο ιδανικό βάρος και κάτω από το ιδανικό βάρος οι οποίες έχουν κυτταρίτιδα. Παρ' όλα αυτά, οι αυξομειώσεις του βάρους επιτείνουν το πρόβλημα και προκαλούν διαταραχές στη μικροκυκλοφορία, καθώς η ροή του αίματος της λέμφου στο λιπώδη ιστό επιβραδύνεται με αποτέλεσμα τη λιπογένεση.

- **“Η κυτταρίτιδα αντιμετωπίζεται με την λιποαναρρόφηση”**

Η λιποαναρρόφηση έχει διαφημιστεί ως θεραπεία για την κυτταρίτιδα. Αυτή η διαδικασία δεν έχει ποτέ ενδεικνυθεί για την θεραπεία της κυτταρίτιδας. Στην πραγματικότητα, η λιποαναρρόφηση έχει τεκμηριωθεί ότι επιδεινώνει την κυτταρίτιδα.

- **“Οι γυναίκες που πίνουν καθημερινά πολύ νερό δεν εμφανίζουν κυτταρίτιδα”**

Το νερό είναι ένας πολύ καλός ενυδατικός και αποτοξινωτικός παράγοντας, που δεν πρέπει να αγνοείς. Φυσικά, σε καμία περίπτωση, δεν μπορεί να αντιμετωπίσει από μόνο του τη συσσώρευση τοπικού λίπους. Συμβάλλει όμως στην αποβολή των τοξινών από τον οργανισμό. Αν και το νερό είναι χρήσιμο για τον οργανισμό μας, ωστόσο, δεν υπάρχει καμία ανάλυση που να αναφέρει ότι η κατανάλωση νερού θα επηρεάσει το λίπος σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος μας.

- **“Η γυμναστική από μόνη της μπορεί να διώξει την κυτταρίτιδα”**

Η εξάσκηση βοηθά σχεδόν σε κάθε σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού, ωστόσο αυτό δεν επηρεάζει αυτομάτως την εμφάνιση της κυτταρίτιδας. Η άσκηση δεν βελτιώνει τη δομή του δέρματος καθώς δεν μπορεί να επηρεάσει τις τοπικές περιοχές του λίπους. Τίποτε από μόνο του δεν μπορεί να εξαλείψει την κυτταρίτιδα. Η άσκηση και ειδικότερα η αερόβια άσκηση, η σουηδική γυμναστική, το γρήγορο περπάτημα, η γιόγκα, το κολύμπι, το ανεβοκατέβασμα στις σκάλες (στις μύτες των ποδιών) είναι εύκολες και αποτελεσματικές ασκήσεις, οι οποίες έχουν αποτελέσματα εφόσον ενταχθούν σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει υγιεινή διατροφή, διατροφικά συμπληρώματα και κοσμητικά προϊόντα.

- **“Η ύπαρξη μιας εξειδικευμένης διατροφής μπορεί να βοηθήσει”**

Μια διατροφή που βοηθάει στην απώλεια βάρους μπορεί να βοηθήσει ολόκληρο το σώμα μας να φαίνεται καλύτερο. Ωστόσο, δεδομένου ότι το βάρος δεν αποτελεί αιτία για την ύπαρξη κυτταρίτιδας, το ξεκίνημα μιας διατροφής από μόνη της δεν πρόκειται να μας βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Μια εξειδικευμένη διατροφή μπορεί να έχει αποτέλεσμα μόνο εάν ενταχθεί σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει πρόγραμμα γυμναστικής, διατροφικά συμπληρώματα και κοσμητικά προϊόντα.

- **“Τα διατροφικά συμπληρώματα κατά της κυτταρίτιδας βοηθούν”**

Τα λιποδιαλυτικά συμπληρώματα βοηθούν σημαντικά την καλύτερη αποτοξίνωση του οργανισμού, βελτιώνουν τη μικροκυκλοφορία και εντείνουν την λειτουργία της λιπόλυσης. Επιλέγουμε αυτά που έχουν έγκριση από τον Ε.Ο.Φ. και τα συνδυάζουμε σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει υγιεινή διατροφή, πρόγραμμα γυμναστικής και κοσμητικά προϊόντα. Πριν την επιλογή των διατροφικών συμπληρωμάτων είναι απαραίτητο να συμβουλευτούμε τον διατροφολόγο μας σχετικά με τον τρόπο που μπορούμε να τα εντάξουμε στο διατροφικό μας πρόγραμμα.

- **“Η αποτοξίνωση του σώματος μειώνει την παρουσία της κυτταρίτιδας”**

Η αποτοξίνωση του οργανισμού για τους ανθρώπους έχει αποκτήσει την έννοια του καθαρισμού από τις τοξίνες ή άλλες προβληματικές ουσίες ή τρόφιμα που καταναλώνουμε. Το αν αυτό μειώνει την κυτταρίτιδα ή όχι είναι εντελώς άγνωστο επειδή η δομή του δέρματος και του λίπους δεν είναι αποτέλεσμα των τοξινών της ατμόσφαιρας. Εκτός αυτού δεν υπάρχει καμιά αναφορά που να υποδεικνύει ότι οι τοξίνες κάθε είδους εμποδίζουν το λίπος να συσσωρευτεί.

- **“Δεν υπάρχει καμιά θεραπεία για την κυτταρίτιδα”**

Ο τελευταίος μύθος, ο οποίος είναι ένας από τους αγαπημένους των ΜΜΕ, ο οποίος προέρχεται από πλαστικούς χειρουργούς και δερματολόγους, είναι ότι: “δεν υπάρχει τί-

ποτα να κάνουμε, απλά να ζήσουμε με αυτή”. Αυτός ο μύθος πολύ παραπλανητικός και χρησι-μεύει στο πάρει μακριά την ελπίδα από τις γυναίκες που υποφέρουν από την κυτταρίτιδα αλλά κυρίως στο να τις οδηγήσει σε πλαστικές και χειρουργικές επεμβάσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΚΟΣΜΗΤΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

Στην σύγχρονη αγορά καλλυντικών προϊόντων υπάρχει μεγάλη αφθονία κοσμητικών προϊόντων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επιτυχή καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Όταν η κυτταρίτιδα βρίσκεται στα πρώιμα στάδια, τότε η εφαρμογή των κατάλληλων κοσμητικών προϊόντων μπορεί από μόνη της να αποτελέσει επαρκή θεραπεία για το πρόβλημα της κυτταρίτιδας. Αντίθετα, όταν η κυτταρίτιδα βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο, τότε η χρήση των κοσμητικών προϊόντων πρέπει να γίνεται σε συνδυασμό με ένα θεραπευτικό πρόγραμμα που θα περιλαμβάνει υγιεινή διατροφή, πρόγραμμα γυμναστικής και διατροφικά συμπληρώματα.

Στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τόσο οι αιτίες και οι παράγοντες που την προκαλούν όσο και το στάδιο στο οποίο αυτή βρίσκεται. Καθώς όμως η κυτταρίτιδα καταλαμβάνει μεγάλη περιοχή του σώματος, κάθε χιλιοστό του προσβεβλημένου ιστού πρέπει να θεραπευτεί, πράγμα που σημαίνει ότι απαιτεί χρόνο, επιμονή και υπομονή. Επιπλέον πρέπει να έχουμε υπόψη ότι οποιαδήποτε θεραπευτική μέθοδος θέλει κάποιο χρόνο για να αποδώσει καρπούς. Το βασικότερο απ' όλα όμως είναι ότι πρέπει να προσέχουμε τις αντενδείξεις π.χ. δερματικά προβλήματα, εγκυμοσύνη, αλλεργίες κ.ά. γι' αυτό και θα πρέπει να γίνεται λήψη πλήρους ιατρικού ιστορικού. Η κυτταρίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με διάφορους τρόπους. Μερικοί είναι εντελώς φυσικοί και μπορούμε να τους εφαρμόσουμε ή να τους φτιάξουμε στο σπίτι, ενώ άλλοι είναι ιατρικοί και εφαρμόζονται από εξειδικευμένους επαγγελματίες. Τα πιο συνηθισμένα κοσμητικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται είναι κρέμες, μάσκες, scrub σώματος, gels, λοσιόν κ.ά.

12.1 ΚΡΕΜΕΣ



Οι κρέμες για την κυτταρίτιδα είναι ο πιο διαδεδομένος τρόπος καταπολέμησης της κυτταρίτιδας. Οι κρέμες αυτές έχουν μια επιστήμη πίσω τους και πρέπει να πληρούν κάποιες προϋποθέσεις. Αρχικά πρέπει να περιέχουν φυσικά και οργανικά συστατικά που να μην είναι τοξικά για το δέρμα ή οποιοδήποτε άλλο σύστημα του οργανισμού έτσι ώστε να μην προκαλούνται ανεπιθύμητες ενέργειες όπως ερεθισμό του δέρματος. Επίσης θα πρέπει να είναι σταθερά και να επιβιώνουν μέσα στο μίγμα όταν αυτό αποθηκεύεται σε συνθήκες περιβάλλοντος, δηλαδή να μην ταγγίζει. Τέλος θα πρέπει να έχουν την ικανότητα να διαπερνούν όλο το πάχος της επιδερμίδας και να εισχωρούν βαθιά χωρίς να διασπώνται ή να αλλοιώνονται και να παραμένουν στους ιστούς – στόχους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Τα βασικά συστατικά των προϊόντων είναι εκχυλίσματα από φυτά, αιθέρια έλαια, συμπλέγματα βιταμινών, βότανα κ.ά. Το καθένα από αυτά τα συστατικά δρα με διαφορετικό τρόπο στο δέρμα και τον οργανισμό, ενώ ο συνδυασμός τους έχει ως αποτέλεσμα:

- ❖ την τόνωση της μικροκυκλοφορίας στα επιδερμικά κύτταρα
- ❖ την ενεργοποίηση της λιποδιάλυσης και το μπλοκάρισμα της διόγκωσης των λιποκυττάρων
- ❖ την αποσυμφόρηση της λέμφου από τα περιττά υγρά και τις τοξίνες και
- ❖ την αναπαραγωγή του κολλαγόνου και της ελαστίνης.

Έτσι, η διαταραγμένη δομή των ιστών του δέρματος, λόγω της διόγκωσης των λιποκυττάρων, της κατακράτησης υγρών και της αδυναμίας αναπαραγωγής των κυττάρων, αποκαθίσταται, με αποτέλεσμα την εξαφάνιση της όψης “φλοιού πορτοκαλιού” και της χαλάρωσης. Η επιδερμίδα θα φαίνεται απαλότερη και θα είναι σφιχτή στην αφή.

Οι κρέμες που χρησιμοποιούνται στη μάχη κατά της κυτταρίτιδας, αν και είναι δραστικές, δεν φέρνουν αποτελέσματα από τη μια μέρα στην άλλη. Η κυτταρίτιδα είναι μια από τις πιο επίμονες καταστάσεις, οπότε απαιτεί και επιμονή και υπομονή μέχρι να καταπολεμηθεί. Γι’ αυτό και η χρήση των κρεμών πρέπει να γίνεται σε καθημερινή βάση και για αρκετό χρονικό διάστημα. Το χρονικό διάστημα της θεραπείας δεν είναι ίδιο σε κάθε περίπτωση. Εξαρτάται από την έκταση της κυτταρίτιδας στο σώμα μας, κατά πόσον βρίσκεται σε αρχικό στάδιο ή είναι χρόνια καθώς και από τις αιτίες που την προκάλεσαν.

12.2 Η ΣΩΣΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΡΕΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Καθημερινά ψάχνουμε μια αντικυτταριδική κρέμα προκειμένου να απαλλαγούμε από την κυτταρίτιδα. Ωστόσο, με τόσες πολλές μάρκες κρεμών που κυκλοφορούν στο εμπόριο σήμερα είναι πολύ δύσκολο να επιλέξουμε την καλύτερη.

Όταν επιλέγουμε την καλύτερη κρέμα για την κυτταρίτιδα θα πρέπει να έχουμε κατά νου τα ακόλουθα σημεία:

Συστατικά: πριν την επιλογή της καλύτερης κρέμας για την κυτταρίτιδα θα πρέπει να ελέγχουμε τα συστατικά που υπάρχουν στην ετικέτα της καθεμίας καθώς και των συνδυασμό τους. Η καλύτερη κρέμα είναι αυτή που αποτελείται από φυσικά και οργανικά συστατικά όπως η καφεΐνη, η αμινοφυλλίνη, η L-καρνιτίνη κ.ά. καθώς αυτές οι κρέμες είναι πολύ αποτελεσματικές και δεν προκαλούν ανεπιθύμητες ενέργειες στην επιδερμίδα.

Κόστος: το κόστος είναι το πρώτο και κύριο πράγμα που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας κατά την επιλογή της καλύτερης κρέμας. Μια πολύ ακριβή κρέμα δεν σημαίνει ότι είναι και η πιο αποτελεσματική. Συνιστάται πάντα να επιλέγουμε ένα προϊόν που είναι εντός του προϋπολογισμού μας, καθώς μόνο εμείς θα χρησιμοποιήσουμε το προϊόν για το απαραίτητο χρονικό διάστημα. Ωστόσο δεν θα πρέπει επίσης να επιλέγουμε τις πιο φθηνές, καθώς μπορεί να μην περιέχουν τα κατάλληλα συστατικά και ως εκ τούτου να μην είναι αποτελεσματική. Με λίγα λόγια, θα πρέπει να επιλέγουμε με ιδιαίτερη προσοχή την κρέμα που θα αγοράσουμε και φυσικά πάντα με την βοήθεια κάποιου ειδικού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

ΦΥΚΙΑ



ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΦΥΚΙΑ

Θεωρούνται οι πρώτες μορφές χλωρίδας. Πριν από 300 εκατομμύρια χρόνια, κατά το Λιθανθρακοφόρο, όταν τα φυτά δημιουργούσαν ήδη πυκνά δάση, τα στρώματα της ξηράς συγκρούονταν μεταξύ τους δημιουργώντας μεγάλες οροσειρές. Τα ζώα εξαπλώνονταν στην ξηρά ενώ παράλληλα ορισμένα είδη φυκιών ανέπτυξαν ριζοειδής, βλαστόμορφους και φυλλοειδής σχηματισμούς. Αυτά με τη σειρά τους θα εξασφάλιζαν την παραγωγή οξυγόνου στη στεριά. Από τα φύκια, πλήρως υδρόβια φυτά και με ομοιογενή δομή προήλθαν τα βρύα ή τα φυλλόβρυα και αργότερα οι φτέρες, τα πρώτα φυτά με ρίζες, μίσχο και φύλλα. Τα φύκια λοιπόν υπήρξαν μια από τις πρώτες μορφές ζωής που εμφανίστηκαν στον πλανήτη μας. Ο όρος φύκος (alga) προέρχεται από την αρχαία ελληνική γλώσσα και σημαίνει θαλασσινό νερό. Σήμερα σημαίνει διαφορετικά πράγματα σε διαφορετικούς χώρους και ακόμα οι επιστήμονες βοτανικοί ή βιολόγοι βρίσκουν πολλές δυσκολίες για να δώσουν ένα καθοριστικό και αδιαφιλονίκητο ορισμό.

Τα φύκια, όπως και το θαλάσσιο νερό στο οποίο ζουν και αναπτύσσονται, περιέχουν σε αφθονία τα πολύτιμα για το σώμα μας θεραπευτικά στοιχεία. Υπάρχουν πάνω από 20.000 ποικιλίες και είδη φυκιών στους ωκεανούς και τις θάλασσες όλου του κόσμου τα οποία συλλέγονται, αποξηραίνονται και μέσα από ειδικές διαδικασίες μετατρέπονται σε μορφή λεπτής πούδρας προκειμένου να χρησιμοποιηθούν μέσα σε προϊόντα περιποίησης προσώπου ή σώματος, ακόμη και σε βιταμίνες. Όλα αυτά τα είδη φυκιών έχουν χωριστεί

σε ειδικές κατηγορίες ανάλογα με τις ξεχωριστές ιαματικές ιδιότητες του καθενός και τα συγκεκριμένα οφέλη που χαρίζουν στον άνθρωπο.

Σήμερα στα εργαστήρια αισθητικής χρησιμοποιούνται τα φύκια με διάφορες μεθόδους και τρόπους. Γίνονται π.χ. ζεστά μπάνια με φύκια για να προκληθεί περιφερειακή αγγειοδιαστολή που έχει ως αποτέλεσμα την αφομοίωση των εξιδρωμάτων των αγγείων. Αλείφουμε στα σημεία που έχουμε το πρόβλημα έναν παχύρευστο πολτό από βιομηχανοποιημένα φύκια, έτσι που να γίνει μια πάστα επάνω στο δέρμα και κλείνουμε την περιοχή με ένα πλαστικό φύλλο. Το σώμα παραμένει, περίπου 30' - 40' της ώρας μέσα σε ειδική συσκευή διαρκούς θερμότητας και μετά από 8 έως 10 επισκέψεις επέρχεται μια σημαντική βελτίωση στο πρόβλημα της κυτταρίτιδας.

13.1 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΦΥΚΙΩΝ

- **ΑΝΑΠΛΑΣΤΙΚΕΣ**

Τα φύκια επιβραδύνουν το γήρας, ευνοώντας τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό όλων των ζωικών ουσιών στην επιδερμίδα και κυρίως χάρη στην προσφορά ολιγοστοιχείων και μεταλλικών στοιχείων

- **ΕΝΥΔΑΤΙΚΕΣ**

Διατηρούν το μεγαλύτερο ποσοστό ενυδάτωσης στις επιφανειακές στιβάδες της επιδερμίδας χάρη στην παρουσία αμινοξέων τα οποία συμμετέχουν στη δημιουργία του NMF του δέρματος.

- **ΑΠΙΣΧΑΝΤΙΚΕΣ**

Αποδείχθηκε ότι τα φύκια έχουν απισχναντική, συσφικτική και αποτοξινωτική δράση στο επίπεδο των ιστών του δέρματος που λειτουργούν σαν λιπαροθήκες, χάρη στη συνδυαστική δράση της ενεργοποίησης της τυπικής μικροκυκλοφορίας και την επιτάχυνση των κυτταρικών ανταλλαγών.

Η διεύθυνση των θαλάσσιων ολιγοστοιχείων ενεργοποιεί την τοπική μικροκυκλοφορία προκαλώντας έτσι ελαφρά αγγειοδιαστολή με ταυτόχρονα αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας του δέρματος, φαινόμενα τα οποία επιταχύνουν το μεταβολισμό των κυττάρων και δρουν κατά των εντοπισμένων λιπαροθηκών. Η αποτοξινωτική δράση των φυκιών που επιτυγχάνεται χάρη στην επιτάχυνση των οσμωτικών κυτταρικών ανταλλαγών τα κάνει άριστα αποτοξινωτικά μέσα.

13.2 ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΦΥΚΙΩΝ

Η σύνθεση των φυκιών περιλαμβάνει τα εξής:

1. Μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ιώδιο, σίδηρος, ασβέστιο, μαγνήσιο, χρώμιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρος, σελήνιο, πυρίτιο και χαλκός)
2. Βιταμίνες: βιταμίνη Α, βιταμίνες της ομάδας Β (Β1, Β2, Β5, Β6, Β12)
3. Φυτοορμόνες: αυξητική ορμόνη, γιββερελλίνη, κυτοκίνη, δορμίνη)
4. Αμινοξέα: αργινίνη, ασπαραγανίνη, κυστίνη, λυσίνη, μεθειονίνη)
5. Πρωτεΐνες
6. Πολυσακχαρίτες: agar-agar, καραγενίνη, άλατα αλγινικού οξέως
7. Λιπώδη οξέα

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΑΝΑ ΓΡΑΜΜΑΡΙΟ

Ascorbic Acid (C)	0,7mcg
Analogue Cobalmin (B12)	0,8mcg
Biotin	0,3mcg
Folic Acid	1,0mcg
Pantothanic Acid	6,8mcg
Provitamin A (Beta Carotene)	185mg
Pyridoxine(B6)	11,1mcg
Niacin	0,1mcg
Riboflavin(B2)	57,3mcg
Thiamin(B1)	4,8mcg
Vitamin E	0,1iu

AMINOΞΕΑ ΑΝΑ ΓΡΑΜΜΑΡΙΟ

Isoleucine	29mg
Leucine	52mg
Lysine	35mg
Methionine	7mg
Phenylalamine	25mg
Threonine	33mg
Tryptophan	7mg
Valine	32mg
Alamine	47mg
Arginine	38mg
Asparagine	47mg
Aspartic Acid	7mg
Cystine	2mg
Glutamine	78mg
Glutaminc Acid	4mg
Glycine	29mg
Histidine	9mg
Proline	29mg
Serine	29mg
Tyrosine	17mg

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑ ΠΟΣΤΟΣΤΑ ΛΙΠΙΔΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Linoleic (18:2)	12.4%
Linolenic 6, 9, 12 (18:3)	21.4%
Oleic (18:2)	5.0%
Palmitic (16:0)	43.4%
Palmitoleic (16:1)	9.7%
Palmitolinoleic (16:2)	Trace
Trace Stearic (18:0)	2.9%
Cholesterol	zero

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Boron	10.0
Calcium	14.0
Chlorine	464.0
Cobalt	2.0
Copper	4.0
Chromium	0.53
Fluorine	38.0
Germanium	0.27
Iodine	0.53
Iron	350.7
Manganese	32.0
Magnesium	2.2
Molybdenum	3.3
Nickel	5.3
Phosphorus	5.1
Potassium	12.0
Selenium	0.67
Silicon	187.7
Sodium	2.7
Tin	0.5
Titanium	23.3
Vanadium	2.7
Zinc	18.7

13.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΦΥΚΙΩΝ

- ΚΑΦΕ ΦΥΚΙΑ

Τα πιο γνωστά είναι τα *Fucus* και τα *Ascophyllum*.



Τα *Ascophyllum nodosum* :είναι μεγάλα καφέ φύκια περιέχουν πάνω από 50 βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πολύτιμα αμινοξέα, αυξάνουν τον μεταβολισμό του σώματός με έναν πολύ δυναμικό τρόπο και βοηθούν τις καύσεις αφού καταναλώνονται περισσότερες θερμίδες. Το *Ascophyllum nodosum* περιέχει πάνω από 60 γνωστά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, πάνω από 12 βιταμίνες, υδατάνθρακες, καθώς και ένα πλήρες φάσμα αμινοξέων. Περιέχει επίσης δευτερεύοντα συστατικά που αποτελούνται από σάκχαρα όπως αλγινικά, κυτταρίνη και θειικούς πολυσακχαρίτες (*fucans* και *laminarins*).

Έτσι λειτουργεί ως ασπίδα προστασίας για την ακεραιότητα των τριχοειδών αγγείων του δέρματος και κατά της γήρανσης και της φωτογήρανσης που προκαλείται από την υπεριώδη ακτινοβολία UV. Φύεται μόνο στις παλιρροιακές περιοχές του Βόρειου Ατλαντικού. Το *Ascophyllum nodosum* φύεται σε ψυχρά, πεντακάθαρα νερά και αντέχει τόσο το παγερό κρύο του χειμώνα όσο και την πλήρη έκθεση στον ήλιο το καλοκαίρι. Η Βόρεια Νορβηγία είναι γνωστή ως η «Γη του ήλιου του μεσονυκτίου». Λόγω των ακραίων κλιματολογικών συνθηκών ορισμένα δραστικά συστατικά παράγονται φυσικά σε μεγαλύτερες ποσότητες από ότι στα φύκια σε άλλες περιοχές του κόσμου.

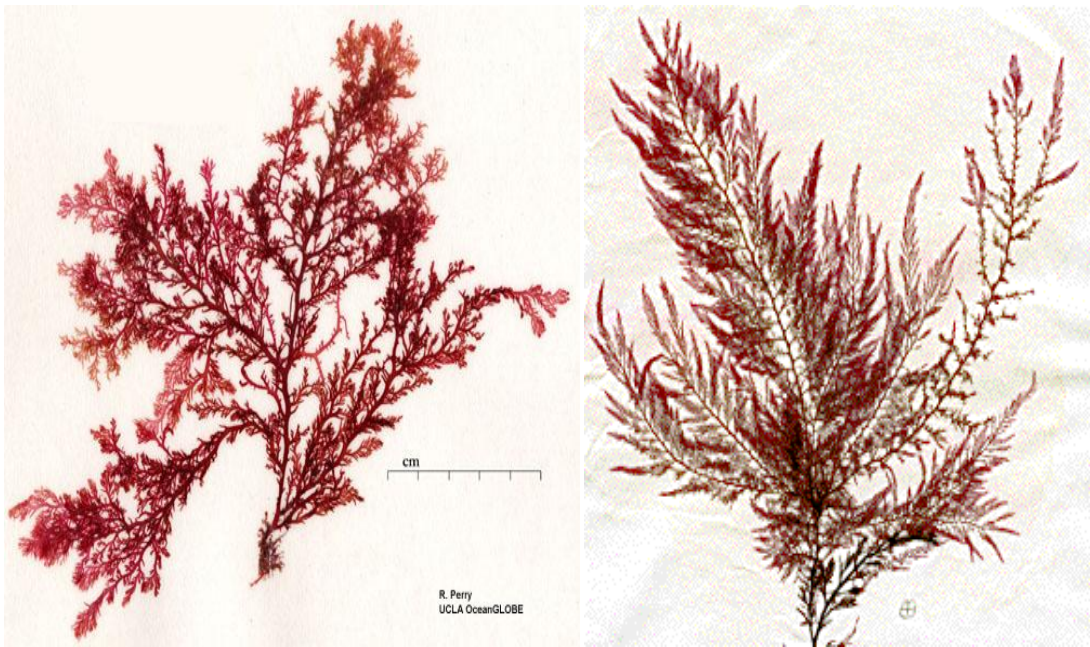
Το *Armata asparagopsis*, είναι ροδοφύκος κοινώς γνωστό ως Harpoon weed. Κατα-

γράφηκε για πρώτη φορά στην Αλγερία το 1923. Πιστεύεται ότι μεταφέρθηκε στην ηπειρωτική Ευρώπη το 1925 παράλληλα με την εισαγωγή των στρειδιών. Σήμερα έχει εδραιωθεί στις αμμώδεις λεκάνες των κατώτερων παλιρροιακών και υποπα-λιρροιακών ζωνών, πάνω σε βράχους ή επιφυτικές ρίζες φυτών όπου τα νερά είναι ήρεμα και υπάρχει σκιά.

Εντοπίζεται κυρίως στις παρακάτω περιοχές: στη νότια ακτή του νησιού Ouessant, στη δυτική ακτή της Ιρλανδίας και στη νότιο-δυτική ακτή της Μεγάλης Βρετανίας. Για εκατομμύρια χρόνια, τα ορυκτά εκπλύονται από την επιφάνεια της γης από τα όμβρια ύδατα και ρέουν ελεύθερα στα νερά των ωκεανών. Αυτός είναι ο λόγος που τα φύκια είναι πλούσια πηγή μετάλλων, ιχνοστοιχείων και άλλων θρεπτικών ουσιών.

Βασικές ιδιότητες

- Είναι πλούσια σε σίδηρο, σελήνιο και βιταμίνες A και B3
- Περιέχουν πεπτίδια που βοηθούν στη παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης
- Το ένζυμο φυτίνη που περιέχουν διεγείρει τους ιδρωτοποιούς αδένες και βοηθά στην εφίδρωση
- Ενεργοποιούν την κυκλοφορία του αίματος και το μεταβολισμό των κυττάρων
- Ομαλοποιεί την υπερβολική αύξηση της μικροκυκλοφορίας που προκαλείται από την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία βελτιστοποιώντας την σε επίπεδα που παρατηρούνται σε κανονικό, μη ακτινοβολημένο δέρμα.
- Εμποδίζει την εμφάνιση των σημαδιών της γήρανσης του δέρματος.
- Παρέχει στο δέρμα τα εργαλεία που χρειάζεται για την προστασία της ακεραιότητας των μικροαγγείων.
- Βοηθά στην αντιφλεγμονώδη διεργασία του δέρματος.
- Βελτιώνει την απορρόφηση μικροσυστατικών από το δέρμα.
- Προστατεύει από την γήρανση και τη φωτογήρανση που προκαλείται από την υπεριώδη ακτινοβολία.
- Δρουν στις αποθήκες του λίπους.
- **ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΥΚΙΑ:** τα πιο γνωστά είναι η θαλάσσια λειχήνα και η λιθοθάμνη.



- Έχουν λιπολυτική και συσφικτική δράση, βελτιώνουν τη σφριγηλότητα και βελτιώνουν την υφή της επιδερμίδας
- 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.
- Με την απολέπιση αποβάλλονται από τα νεκρά κύτταρα και το δέρμα γίνεται απαλό και βελούδινο.
- Προσφέρουν ενυδάτωση
- Κάνουν βαθιά απολέπιση (απομάκρυνση νεκρών κυττάρων)
- Έχουν θρεπτικές, μαλακτικές και απαλυντικές ιδιότητες
- Έχει αποδειχθεί ότι η πιο πλουσιοπάροχη πηγή υδατοδιαλυτών πολυσακχαριτών που βρίσκεται στα ερυθρά φύκια είναι οι θεικές γαλακτάνες οι οποίες βοηθούν στην πρόληψη της εμφάνισης των σημαδιών της γήρανσης, ειδικά όταν το δέρμα εκτίθεται σε εξωτερικούς παράγοντες καταπόνησης όπως ακτινοβολία UV, ατμοσφαιρικούς ρύπους και άλλους επιβλαβείς παράγοντες.

- **ΜΠΑΛΕ ΦΥΚΙΑ:** το γνωστότερο είδος είναι οι SPIROULINES και βρίσκονται στις λίμνες της Καλιφόρνιας και του Μεξικού.



- Έχουν στη σύνθεσή τους ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο και βοηθούν στη ροή της ενέργειας στο σώμα καθώς και στην βαθιά απολέπισή του. Η ροή της ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εσωτερική αρμονία. Με την απολέπιση αποβάλλονται από τα νεκρά κύτταρα και το δέρμα γίνεται απαλό και βελούδινο.
- Προκαλούν ανανέωση των ιστών
- Ενεργοποίηση της επιδερμίδας
- Αντιμετωπίζουν τις φλεγμονές και διεγείρουν το μεταβολισμό των κυττάρων.

- **ΦΥΚΙΑ LAMINAIRES**



- Πλούσια σε βιταμίνες, αμινοξέα, φυτοορμόνες, ιχνοστοιχεία και κυρίως ιώδιο
 - Ρυθμίζουν τον μεταβολισμό
 - Περιέχουν Φώσφορο, Μαγνήσιο, Ιώδιο
 - Ενεργοποιούν τον σχηματισμό αμινοξέων και τη σύνθεση DNA προκαλώντας έτσι αναδομητική και συσφικτική δράση
 - Αποβάλλουν τις άχρηστες ουσίες του οργανισμού και έχουν απισχναντική δράση
- **ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΥΚΙΑ** : Είναι γνωστά και ως μαρούλι της θάλασσας ή φύκια ULVE. Βρίσκονται στα βράχια των ακτών αποτελούνται κυρίως από β-καροτένιο, βιταμίνη E, σίδηρο και χρωστική με αποτέλεσμα να δίνουν ένα εκπληκτικό φυσικό μαύρισμα. Συμβάλλουν στην σύσφιξη των ιστών, βελτιώνοντας την μικροκυκλοφορία ,ενώ είναι πλούσια σε ψευδάργυρο που εξυγιαίνει το δέρμα.



- **ΓΑΛΑΖΟΠΡΑΣΙΝΑ ΦΥΚΙΑ (Blue Green Algae A.F.A)**

Επιστημονική ονομασία: (Aphanizomenon Flos-Aquae).

Σε ένα άκρως οικολογικό περιβάλλον, μοναδικό στον κόσμο, υπάρχει ένα θεραπευτικό και πλούσιο σε ωφέλιμες ουσίες φυτικό είδος. Πρόκειται για το φύκι Aphanizomenon Flos-Aqua, εν συντομία AFA, μια πλήρη τροφή από μόνο του, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας όλων των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Εκατομύρια άνθρωποι σε όλον τον κόσμο εδώ και πολλά χρόνια τα χρησιμοποιούν, με ευεργετικότερα αποτελέσματα. Στην λίμνη Klamath στο Όρεγκον, σε υψόμετρο 1.400 μέτρα, τα φύκια AFA μεγαλώνουν σε ένα πολύ πλούσιο και πεντακάθαρο νερό.

Μια καλδέρα η οποία γεννήθηκε από ηφαιστειακές εκρήξεις, δημιουργώντας πετρώματα πλούσια σε μέταλλα, ιχνοστοιχεία και άλλα στοιχεία τα οποία μεταφέρονται από δεκαεπτά ποταμούς και καταλήγουν σε αυτήν τη λίμνη.



Περιέχουν:

- Τις ακριβείς αναλογίες των βασικών και μη βασικών αμινοξέων που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός καθημερινά.
- Βιταμίνες, σχεδόν όλες με υπερέχουσα την B12.
- Πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, σε ποσοστό περίπου 60%.
- Χλωροφύλλη σε μεγάλη ποσότητα.
- Βήτα καροτένιο (beta carotene), ισχυρή αντιοξειδωτική και αντικαρκινογόνος ουσία.
- Λιπαρά οξέα.
- Μέταλλα και άφθονα ιχνοστοιχεία

Οφέλη:

- Θωρακίζουν τον οργανισμό.
- Οξυγονώνουν τα κύτταρα εξασφαλίζοντας άριστη σωματική και πνευματική υγεία.
- Αυξάνουν την ενέργεια.
- Σταθεροποιούν την αρτηριακή πίεση.

- Διεγείρουν τους νευροδιαβιβαστές και επιτυγχάνουν πνευματική οξύτητα και καλύτερη μνήμη.
- Έχουν αντικαταθλιπτική δράση.
- Αναχαιτίζουν την ασθένεια του Alzheimer.
- Αναζωογονούν τους πνεύμονες.
- Καθαρίζουν τα νεφρά.
- Τρέφουν το γαστρεντερικό σύστημα.
- Βελτιώνουν την διάθεση.
- Αναδομούν τον οργανισμό και καθαρίζουν το αίμα.

Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη διατροφική πηγή, πλήρη σε θρεπτικά συστατικά, σε έναν κόσμο που οι τροφές είναι φτωχές σε θρεπτική αξία. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι Ρώσοι χρησιμοποίησαν τα φύκια για να αντιμετωπίσουν περιστατικά ασθενών που εκτέθηκαν σε ραδιενέργεια κατά την πυρηνική καταστροφή του Τσερνομπίλ.

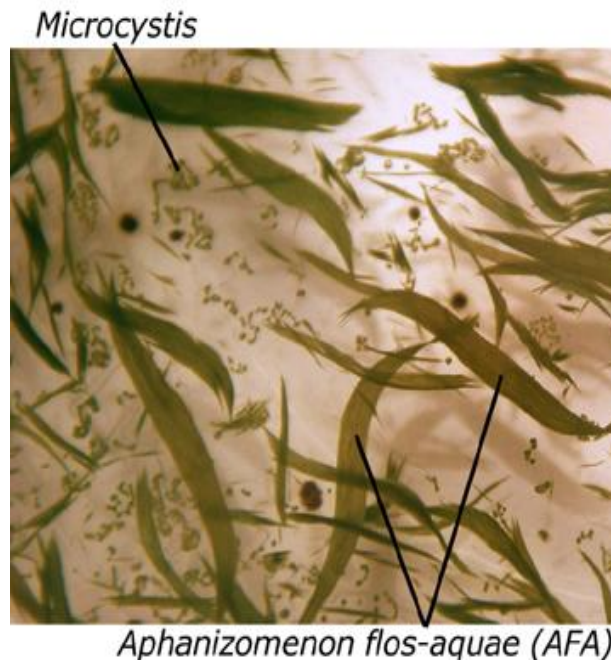
Η λίμνη Κλάμαθ (Lake Klamath) βρίσκεται σε υψόμετρο χιλίων τετρακοσίων περίπου μέτρων στα δυσπρόσιτα Όρη Κασκέντ (Cascade) του Όρεγκον (Oregon) των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής και φημίζεται για την αφθονία θρεπτικών συστατικών, ιχνοστοιχείων και μεταλλικών στοιχείων. Αυτό οφείλεται στη ηφαιστειακή δραστηριότητα που συνέβη χιλιάδες χρόνια πριν σκεπάζοντας τη περιοχή με ηφαιστειακή στάχτη πλούσια σε στοιχεία αυτά. Πολλά ποτάμια, διασχίζοντας μια έκταση τεσσάρων χιλιάδων τετραγωνικών μιλίων, τροφοδοτούν τη λίμνη παρασύροντας την ηφαιστειακή στάχτη.

Μεταξύ αυτών είναι και τα νερά των πολυάριθμων γεωθερμικών πηγών, που έρχονται από εκατοντάδες μέτρα κάτω από την επιφάνεια της γης. Με αυτόν τον τρόπο, περίπου πενήντα χιλιάδες τόνοι πλούσιας και θρεπτικής ηφαιστειακής στάχτης, καταλήγουν ετησίως στη λίμνη Κλάμαθ έκτασης εκατόν σαράντα τετραγωνικών μιλίων. Μέσα σε αυτά τα πλούσια νερά αναπτύσσονται ελεύθερα και χωρίς καμία ανθρώπινη παρέμβαση τα άγρια γαλαζοπράσινα φύκια (Aphanizomenon Flos-Aqua) . Είναι απαλλαγμένα από εχθρικά βακτήρια, βαρέα μέταλλα, μικροβιοκτόνα, παρασιτοκτόνα, εντομοκτόνα και μυκητοκτόνα.

Το Aphanizomenon Flos - Aquae (AFA), το «αφανιζόμενο» αόρατο λουλούδι του νερού είναι ένα φρέσκο διατροφικό φυτό που ονομάζεται επιστημονικά κυανόφυτο. Τα κυανόφυτα είναι ζώντα υδρόβια φυτά που αναπτύσσονται πάνω σε ηλιόλουστες επιφάνειες βράχων, δέντρων, χώματος, αλλά και μέσα σε σταγόνες νερού. Εκτιμάται ότι υπάρχουν περίπου 50.000 ποικιλίες, που περιλαμβάνουν διάφορα φύκια και πλαγκτόν. Συλλογικά τα κυανόφυτα είναι υπεύθυνα για το 90% του οξυγόνου της Γης και το 80% της διατροφικής της ικανότητας. Τα πιο ενδιαφέροντα από αυτά τα μονοκύτταρα φυτά είναι οι κοινωνίες των κυανόφυτων, από τις οποίες 1500 περίπου είδη ξεχωρίζουν.

Το *Aphanizomenon Flos-Aquae*, της Άνω λίμνης Klamath ή AFA για συντομία, είναι ένα από αυτά, μια ξεχωριστή ποικιλία κυανόφυτου. Όλες οι τροφές ανατακλούν το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσονται. Η όμορφη, αμόλυνη και πεντακάθαρη λίμνη Klamath - μια από τις λίγες ακόμα αλκαλικές λίμνες του πλανήτη κρατά το κλειδί ενός μεγάλου μυστικού μακροζωίας και υγείας. Τα πανεπιστήμια της Βοστώνης, του Νέου Μεξικού και του Μόντρεαλ γνωρίζουν γι' αυτό το μυστικό... Μια νέα συναρπαστική ανακάλυψη. Η επίδραση του AFA στο ανοσοποιητικό και στο ενδοκρινικό σύστημα του ανθρώπου έχει ένα ισχυρό και μοναδικό αποτέλεσμα πάνω στα Φυσικά Κύτταρα Καταστροφείς (Natural Killer Cells). Τα αποτελέσματα δημοσιεύτηκαν πρόσφατα κάτω από τον τίτλο : «Effects of the Blue Green Algae *Aphanizomenon flos-aquae* on Human Natural Killer Cells». Τα Κύτταρα Καταστροφείς (NK) έχουν την ικανότητα να ανιχνεύουν και να αναγνωρίζουν τα καρκινοκύτταρα ή κύτταρα που έχουν μολυνθεί από ιούς, και να τα σκοτώνουν.

Η ομάδα έρευνας επιστημόνων του Νοσοκομείου Royal Victoria ανακάλυψαν ότι η κατανάλωση AFA πυροδοτεί την κίνηση του 40% των κυκλοφορούντων NK κυττάρων από το αίμα στους ιστούς, όπου και εξολοθρεύουν τα καρκινικά κύτταρα και αυτά που είναι μολυσμένα από ιούς. Καμία άλλη ουσία δεν είναι τόσο γνωστή ότι πυροδοτεί μια τέτοια μετακίνηση Κυττάρων Καταστροφικών NK μέσα στο σώμα. Το AFA περιέχει έναν πολυσακχαρίδη, την Φυκοκυανίνη (τη μπλε χρωστική του ουσία), τη μοναδική γνωστή φυσική ουσία που διεγείρει τη μετανάστευση ανοσοποιητικών κυττάρων. Αλλά η πιο αξιοθαύμαστη ανακάλυψη είναι ότι το AFA διεγείρει την απελευθέρωση κυτταρικών στελεχών που γνωρίζουν πώς να επιτελούν τις εσωτερικές διεργασίες αυτοθεραπείας και αναγέννησης στο ανθρώπινο σώμα.



13.4 Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΦΥΚΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- Δρουν κατά των εντοπισμένων λιπαροθηκών
- Αυξάνουν την θερμοκρασία του σώματος ενεργοποιώντας την κυκλοφορία του αίματος
- Επιταγχύνουν τον μεταβολισμό των κυττάρων του οργανισμού
- Απομακρύνουν το λίπος
- Δημιουργούν εφίδρωση με αποτέλεσμα να απομακρύνονται οι κατακρατήσεις του σώματος
- Αποτοξινώνουν τον οργανισμό από διάφορες τοξίνες μέσω της επιτάχυνσης των οσμωτικών κυτταρικών ανταλλαγών
- Ανασηματίζονται οι ιστοί λόγω της παραγωγής κολλαγόνου, ενυδατώνεται το σώμα και προκαλείται χαλάρωση και ηρεμία.

13.5 ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΕΠΑΝΑΛΛΗΨΕΩΝ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Σαν θεραπείες αδυνατίσματος συστήνονται συνεδρίες 2-3 φορές την εβδομάδα. Ενώ για συντήρηση της όψης του δέρματος και ευεξίας συστήνεται συνεδρία από 1 φορά την εβδομάδα έως 1 φορά τον μήνα.

13.6 ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ

«Είναι η φροντίδα που βασίζεται στην χρήση του ζεστού, φρέσκου θαλασσινού νερού και των παραγώγων της θάλασσας, όπως τα φύκια και η λάσπη, με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία του ανθρωπίνου σώματος και πνεύματος.»

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η Θαλασσοθεραπεία αφορά την χρήση του θαλάσσιου νερού καθώς και τα παράγωγα της θάλασσας που παρουσιάζουν θεραπευτικές ιδιότητες, όπως είναι τα φύκια, η λάσπη της θάλασσας και διάφορα άλλα προϊόντα που προέρχονται από αυτή. Οι πρώτοι που ανακάλυψαν και χρησιμοποίησαν την θάλασσα ως θεραπεία ήταν βέβαιοι οι Έλληνες! Τα ιστορικά συγγράμματα αναφέρουν την Θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο και αντιμετώπιση ασθενειών από την εποχή του Ηροδότου και του Ευριπίδη. Βέβαιοι μπορεί να την ανακάλυψαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι αλλά πρώτα, αναπτύχθηκε στην Αγγλία τον 17^ο αιώνα κάτω από την καθοδήγηση του Dr. Floyer και έγινε της μόδας μέσω της δουλειάς του Dr. Charles Russell τον 18^ο αιώνα, ο οποίος έγραψε την πρώτη μοντέρνα διατριβή πάνω σε αυτό, η θεραπεία βασίζεται στην πεποίθηση ότι η βύθιση ή η κατανάλωση θαλασσινού νερού, με όλα τα άλατά του και τα μεταλλικά του στοιχεία, ανανεώνει και καθαρίζει το σύστημα.

Στη Γαλλία, η Θαλασσοθεραπεία υπήρξε πάντα η επιλεγόμενη θεραπεία για προβλήματα των αρθρώσεων και των τραυματισμών. Σήμερα επίσης συνταγογραφείται για ανακούφιση ανισορροπίας, που συνδέεται με το μοντέρνο τρόπο ζωής. Έτσι το πρώτο κέντρο θαλασσοθεραπείας άνοιξε το 1899 στη Γαλλία.

ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

Για να μειωθεί η κυτταρίτιδα, το δέρμα χρειάζεται να έχει περισσότερη ελαστικότητα και επανακτητικότητα και καλύτερο βαθμό τάσης των ιστών. Όλες οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία στα φύκια στην πραγματικότητα βελτιώνουν την ποιότητα, καθενός χωριστά, των κυττάρων του δέρματος. Τα φύκια βελτιώνουν την ελαστικότητα του δέρματος, αυξάνουν την κυκλοφορία, αποτοξινώνουν, ενυδατώνουν, σπάνε τις απόθες λίπους και συσφίγγουν το δέρμα, μειώνοντας την όψη της κυτταρίτιδας. Τα φύκια είναι εξαιρετικά θρεπτικά. Περιέχουν υδατάνθρακες, έλαια, πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα και ίνες σε ισορροπημένες ποσότητες. Τα φύκια είναι ιδιαίτερα γνωστά για τα υψηλά τους επίπεδα σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Έρευνες έχουν βρει ότι το *Ascophyllum Nodosum* φύκι εξισορροπεί τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, παρέχει ευρεία υποστήριξη σε όλες τις λειτουργίες του σώματος, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και αποβάλλει το λίπος, τα βαριά μέταλλα, τις τοξίνες και τους ρύπους. Είναι γνωστό ότι ρυθμίζει την πίεση του αίματος και βοηθά στην χώνεψη και την εντερική λειτουργία. Η σπιρουλίνα είναι γνωστή ότι αυξάνει τη φυσική και πνευματική ευημερία και βοηθά στη φυσική αποτοξίνωση του σώματος. Για να μειωθεί η κυτταρίτιδα, ο

πελάτης και ο θεραπευτής - αισθητικός ομορφιάς πρέπει να δουλέψουν μαζί. Ο συνδυασμός υγιούς τρόπου ζωής και συχνών θεραπειών σε ινστιτούτο μαζί με πρόγραμμα στο σπίτι είναι σημαντικός.

Οφέλη:

- Σφίγγει και τονίζει.
- Ενεργοποιεί την κυκλοφορία και ξεκουράζει.
- Καθαρίζει και αποτοξινώνει το σύστημα.
- Ισορροπεί και σταθεροποιεί το δέρμα.
- Βοηθά στο σπάσιμο των αποθηκών λίπους.
- Λειτουργεί ενάντια στο στρες.
- Ισορροπεί τον τόνο του δέρματος.



ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

1. Σε όσους πάσχουν από υπερθυρεοειδισμό ή σοβαρά καρδιακά και αναπνευστικά νοσήματα (π.χ. στεφανιαία νόσο) τα οποία δεν είναι σταθεροποιημένα με φαρμακευτική αγωγή.
2. Η χρήση των ζεστών θεραπειών πρέπει επίσης να αποφεύγεται στις περιπτώσεις προβλημάτων του κυκλοφορικού των κάτω άκρων (φλεβίτιδα, ευρυαγγείες, κίρσοι κλπ.).
3. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, και εφόσον αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας, καλό είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
4. Αλλεργίες στα φύκια
5. Σε άτομα με δερματοπάθειες, μολυσματικές ασθένειες

Βέβαια, σε όλα τα κέντρα θαλασσοθεραπείας υπάρχει γιατρός, ο οποίος, βασισμένος στο ιατρικό ιστορικό σας, σας υποδεικνύει τις κατάλληλες θεραπείες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙ- ΤΙΔΑΣ

Υπάρχουν διάφοροι μέθοδοι που έχουν προταθεί για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Αυτοί είναι:

1. Μάλαξη
2. Λεμφικό μασάζ
3. Μέσα εφίδρωσης
4. Κρυοθεραπεία
5. Πρεσοθεραπεία
6. Θερμοθεραπεία
7. Υπέρηχοι
8. Ηλεκτροθεραπεία
9. Ηλεκτρομαγνητική θεραπεία
10. Υδροθεραπεία
11. Μεσοθεραπεία
12. Endermologie
13. Θαλασσοθεραπεία
14. Βοτανοθεραπεία
15. Αρωματοθεραπεία
16. Μουσικοθεραπεία
17. Ανθοθεραπεία
18. Λασποθεραπεία
19. Ρεφλεξολογία
20. Βελονισμός
21. Shiatsu
22. Τεχνική Alexander

Μια αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Τονώνει το μεταβολισμό
- Υποστηρίζει την μικροκυκλοφορία
- Τονώνει τις αποβολές των αποβλήτων
- Αναδιοργανώνει των προσβεβλημένο ιστό

Επίσης μια αποτελεσματική μέθοδος για να απαλλαγούμε από την κυτταρίτιδα θα πρέπει να:

- Επιταχύνει την παραγωγή ελαστίνης και κολλαγόνου
- Ελέγχει τις επιδράσεις ελευθέρων ριζών στο σώμα
- Διατηρεί το βέλτιστο επίπεδο ενυδάτωσης του σώματος
- Τονώνει τη κυκλοφορία του αίματος
- Εξαλείφει τις τοξίνες του σώματος
- Αποφύγει φλεγμονώδεις βλάβες
- Υποστηρίζει το σώμα στην παραγωγή υποδοχέων ιστού

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Ανατρέχοντας πίσω στους αιώνες, βλέπουμε πως παρόλο που η αρωματοθεραπεία μπορεί να ξεκίνησε πριν εκατό περίπου χρόνια να εφαρμόζεται πρακτικά, η ύπαρξη υπάρχει από τους προϊστορικούς ανθρώπινους πολιτισμούς. Στις πρώτες ανθρώπινες κοινωνίες, η καύση ξύλων ή φύλλων από διάφορα φυτά έφερνα ποικίλα αποτελέσματα όπως την ενεργοποίηση των αισθήσεων, τον ύπνο, βελτίωση σε ορισμένες μορφές ασθενειών καθώς επίσης χρησιμοποιούνταν και σε θρησκευτικές και μυστικιστικές αιρέσεις. Στην Βίβλο υπάρχουν αναφορές για τη χρήση φυτών και ελαίων για θεραπευτικούς αλλά και θρησκευτικούς σκοπούς. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έκαναν χρήση της αρωματοθεραπείας τόσο σε πνευματικές όσο και σωματικές θεραπείες (μπάνιο με μείγμα ελαίων). Αλλά και εδώ, σε εμάς τους Έλληνες, ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε την αρωματοθεραπεία για ιατρικούς λόγους, κάτι που τον έκανε αυτόματα πρωτοπόρο της εποχής του. Από τότε παρατηρείται μεγάλη αύξηση τόσο στην παραγωγή όσο και στην εφαρμογή των αιθέριων ελαίων σε διάφορες μορφές θεραπείας.

Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται στην σάουνα, την μάλαξη και τα λουτρά. Η χρήση τους βοηθάει σε μεγάλο βαθμό στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας. Τα αιθέρια έλαια απορροφούνται γρήγορα από την επιδερμίδα και μέσω του κυκλοφορικού συστήματος μεταφέρονται απευθείας σε όλο το σώμα.

Έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν τις εκκριτικές λειτουργίες του οργανισμού με αποτέλεσμα έτσι την αποτοξίνωση του. Έχουν επίσης επίδραση στην συναισθηματική

και πνευματική κατάσταση μέσω της αρωματικής τους οσμής, βοηθώντας έτσι το άτομο να χαλαρώσει και να αποβάλλει το άγχος, παράγοντας που επιδεινώνει την κυτταρίτιδα.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η αρωματοθεραπεία αντενδείκνυται κατά τους 4 πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης, κατά τη διάρκεια του θηλασμού καθώς και σε βρέφη μέχρι 4 μηνών, σε άτομα που έχουν χειρουργηθεί πρόσφατα, σε περιπτώσεις άσθματος, δερματικών παθήσεων και αλλεργιών, σε άτομα με καρδιακά προβλήματα, προβλήματα κυκλοφορικού και πίεσης, σοβαρών ψυχικών νοσημάτων, επιληψία, περιπτώσεις καρκίνου και χημειοθεραπειών και άλλων χρόνιων νοσημάτων.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Η χρήση των βοτάνων ως φαρμάκων έχει τις ρίζες της στο βαθύ παρελθόν και ξεκινά μαζί με την εμφάνιση του ανθρώπου στη Γη. Τα βότανα, όπως είναι γνωστό άλλωστε από την αρχαιότητα, διαδραματίζουν έναν ιδιαίτερο ρόλο στη διατροφή και την υγεία μας. Τα συστατικά τους (πτητικά έλαια, τανίνες κτλ), έχουν χωνευτικές ιδιότητες, ανακουφίζουν από διαφόρους πόνους ή ενοχλήσεις και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως το καλύτερο φάρμακο σε διάφορες παθήσεις.

Πρόκειται μάλιστα για μια πρακτική που συνεχίστηκε μέχρι πολύ πρόσφατα, όταν η φαρμακοβιομηχανία άρχισε να παρασκευάζει χημικά φάρμακα για να αντικαταστήσει τη βαλεριάνα, την μελαντόνα, τη μαντζουράνα και πολλά άλλα βότανα, που όμως τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να ξανακερδίζουν το ενδιαφέρον, όχι μόνο των απλών ανθρώπων, αλλά και των επιστημόνων, που αναζητούν τις θεραπευτικές τους δυνάμεις που είχαν επισημάνει τόσο οι αρχαίοι Έλληνες όσο και πολλοί γιατροί αργότερα. Σήμερα, περίπου το 80% του παγκόσμιου πληθυσμού χρησιμοποιεί αποκλειστικά φαρμακευτικά φυτά, ενώ περίπου το 50% των φαρμάκων έχουν ως βάση κάποια φυσική ουσία.

Τα βότανα θωρακίζουν τον οργανισμό οδηγώντας τον στην ομοιοστασία και στην αυτοθεραπεία αλλά και τον αποτοξινώνουν σε βάθος. Κάποια επιδρούν διουρητικά, βοηθώντας τον στην απέκκριση τοξινών και περιττών ουσιών.

ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ

Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους:

- **Έκχυμα**, (αφορά τα μαλακά και τρυφερά μέρη του φυτού (φύλλα, άνθη, σπόροι). Τα εκχύματα είναι χρήσιμα όταν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τα δραστικά συστατικά ενός φυτού πλούσιου σε αρωματικά έλαια. Ένα έκχυμα, φτιάχνεται όπως ένα τσάι. Είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα την απαιτούμενη ποσότητα φρέσκων ή αποξηραμένων βοτάνων (ένα μέρος αποξηραμένου βοτάνου είναι ισοδύναμο με τρία μέρη φρέσκου). Το αφήνουμε 10 με 20 λεπτά και μετά σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Μπορούμε επίσης να ρίξουμε βραστό νερό πάνω στο βότανο, που το έχουμε σε μια τσαγιέρα καλά κλεισμένη για να μην εξατμιστούν τα αιθέρια έλαια τους και αφού περάσουν 10-20 λεπτά το φιλτράρουμε. Κρατάμε το απόθεμα μας σε ένα δοχείο ή μπουκάλι στο ψυγείο.
- **Αφέψημα**, που αφορά τα σκληρότερα μέρη του φυτού (ρίζα, στέλεχος, σκληροί καρποί). Όπως λέει και η λέξη θα πει αφήνω να ψηθεί. Κάντε ένα αφέψημα όταν το βότανο είναι σκληρό και ξυλώδες. Παίρνουμε το βότανο και το βράζουμε με νερό (συνήθως βράζουμε τα σκληρά τμήματα του φυτού, όπως είναι οι ρίζες, οι φλούδες, τα κοτσάνια, οι σπόροι). Εξασφαλίζεται έτσι ότι τα σκληρά τμήματα διασπώνται, οπότε τα δραστικά συστατικά εισέρχονται στο νερό σε διάλυμα. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει να τις βράσουμε 5 ως 10 λεπτά, για να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Τεμαχίζουμε τα φρέσκα βότανα σε μικρά κομμάτια ή αλέθουμε τα αποξηραμένα συστατικά. Γενικά ο χρόνος που τα βράζουμε εξαρτάται από την αντοχή των ιστών του φυτού στη θερμότητα. Βράζουμε 3 κουταλιές σε 2 φλιτζάνια νερό. Μόλις κατεβάζουμε το αφέψημα από τη φωτιά το σουρώνουμε αμέσως και το χρησιμοποιούμε αναλόγως.
- **Βάμμα**, παρασκευάζεται εμποτίζοντας φρέσκο ή αποξηραμένο βότανο σε πυκνό διάλυμα οινοπνεύματος. Το αφήνουμε να μουλιάσει σε καλά κλεισμένο δοχείο για 14 μέρες και μετά πιέζουμε και φιλτράρουμε το υγρό. Τα βάμματα μπορούν να ληφθούν αδιάλυτα ή με νερό, να προστεθούν σε κομπρέσες ή ροφήματα ή να μπουν σε νερό του λουτρού. Ακόμη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή αλοιφών με την ανάμειξη τους με κεριά μελισσών ή βούτυρο κακάο.
- **Κομπρέσα**, βοηθούν το σώμα να απορροφήσει τα χημικά συστατικά των βοτάνων μέσω του δέρματος. Για μια κομπρέσα, μουσκεύουμε ένα καθαρό κομμάτι από λινό, γάζα ή βαμβάκι σε καυτό αφέψημα ή έκχυμα. Τοποθετούμε την κομπρέσα τόσο πιο ζεστή γίνεται στην πάσχουσα περιοχή και την αλλάζουμε μόλις κρυώσει.
- **Κατάπλασμα**, τοποθετούμε νωπά βότανα σ' ένα πανί, το βυθίζουμε για λίγο σε βραστό νερό, το στραγγίζουμε και το βάζουμε στην πάσχουσα περιοχή. Διατηρούμε το κατάπλασμα υγρό βυθίζοντας το περιοδικά σε ζεστό νερό.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Κάθε βότανο ξεχωριστά έχει τις δικές του αντενδείξεις και παρενέργειες γι' αυτό πριν την χρησιμοποίησή τους θα πρέπει να γίνεται λήψη πλήρους ιστορικού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Αν κάνουμε αναδρομή στο μακρινό παρελθόν μας, θα δούμε την αναφορά του Πλίνθιου, για τα μπάνια που έκαναν οι άνθρωποι στα τέλματα των ελών, προκειμένου να θεραπευθούν. Από τα αρχαία χρόνια το λουτρό στις λίμνες λάσπης αποτελούσε ένα δοκιμασμένο μέσο κατά της «ψυχρής δηλητηρίασης» όπως επιτυχημένα χαρακτηρίζει ο λαός στις περιοχές των Αυστριακών Άλπεων τις χρόνιες μη εξιδρωματικές παθήσεις των αρθρώσεων. Από τον ΙΣΤ΄ αιώνα ο φιλόσοφος Παράκελσος είχε μελετήσει αυτή την ύλη και ενθουσιασμένος από τα αποτελέσματα την ονόμασε πεμπτουσία ζωής. Ακόμα μάσκες ομορφιάς από λάσπη χρησιμοποιήθηκαν από τους αρχαίους Αιγύπτιους και τους Ρωμαίους για διάφορες παθήσεις, καθώς και περιποιήσεις ομορφιάς.

Η θεραπευτική λάσπη προέρχεται συχνά από περιοχές γύρω από ιαματικές πηγές και η υψηλή της περιεκτικότητα σε ανόργανα στοιχεία θεωρείται ως ένας κύριος λόγος για τις ευεργετικές επιδράσεις της.

ΠΩΣ ΣΧΗΜΑΤΙΖΕΤΑΙ Η ΛΑΣΠΗ;

Με το πέρασμα χιλιετιών πέφτουν ζωντανά φυτά μέσα σε λιμνάζοντα νερά και βυθίζονται. Αρχίζει η διάλυσή τους (χωρίς αέρα) και οι γεωλόγοι την ανάγουν στ 25.000 χρόνια. Αυτό είναι ο χούμος ή χουμάς ή χωμάς. Είναι λοιπόν το προϊόν της αποσύνθεσης μερικής ή ολικής, ουσιών φυτικής ή ζωικής προέλευσης που βρίσκονται στο έδαφος. Ουσίες φυτικής προέλευσης είναι: φύλλα που έχουν πέσει στο έδαφος, άνθη, βλαστοί, κλαδιά, κορμοί, ρίζες, υπολείμματα. Ουσίες ζωικής προέλευσης είναι: κάθε φύσεως νεκρών ζώων και ζωικών οργανισμών, όπως σαρκών, οστών, κεράτων, τριχών με ανόργανα στοιχεία του περιβάλλοντος εδάφους. Όλα αυτά τα οργανικά υπολείμματα αποσυντίθενται βραδέως.

Ο χούμος είναι ελαφρά ουσία, η οποία έχει μεγάλη ειδική θερμότητα, μεγάλη ικανότητα προσρόφησης και διατήρησης του νερού, έχει δε μελανόφαιο χρώμα, συντελεί στην ταχύτερη θέρμανση του εδάφους και στην βραδύτερη ψύξη, βελτιώνει την κυκλοφορία του νερού και με αέρα που υπάρχει σ' αυτό, καθώς και τη δράση των μικροοργανισμών εξαιτίας των παραπάνω φυσικών και χημικών ιδιοτήτων και αποτελεί παράγοντα βασικής σημασίας γονιμότητας και βελτίωσης του εδάφους.

Η χημική σύνθεση του χούμου δεν είναι εύκολο να προσδιοριστεί ακριβώς, ποικίλλει δε σημαντικά ανάλογα με την προέλευση και το βαθμό ωρίμανσής του. Τα συστατικά που περιέχει είναι: άνθρακα 41-56%, οξυγόνο 25-38%, υδρογόνο 4-6,5%, άζωτο 2,5-10%, πυριτικό οξύ 1-10%, φώσφορο 0,15-7,5%, θείο 0,5-2%, άργιλο και οξειδίο σιδήρου 0,4-4%, τέφρα 4-12%.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΛΑΣΠΗΣ

Δρα στον οργανισμό ευεργετικά διευκολύνοντας την αποβολή περιττών ουσιών και εμπλουτίζοντας το δέρμα με τις ευεργετικές επιδράσεις των στοιχείων που περιέχει. Με τη χρησιμοποίηση στο πρόσωπο και στο σώμα έχουμε εξισορρόπηση του pH του δέρματος, ελαστικότητα, πρόληψη και προστασία των ρυτίδων. Έχουμε επίσης πρόληψη της κακής κυκλοφορίας, της κυτταρίτιδας και των οιδημάτων, λόγω της επιτάχυνσης της διαδικασίας της αποβολής των τοξικών ουσιών. Προκαλεί σύσφιξη και διεγείρει το μεταβολισμό με την βοήθεια της έντονης εφίδρωσης.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΛΑΣΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η χρήση της λασποθεραπείας αντενδείκνυται σε άτομα με πίεση (υψηλή ή χαμηλή), σε λήψη αντισηπτικών φαρμάκων, πρόσφατη αγγειακή θρόμβωση ή εμβολή, στηθάγχη, πρόσφατο έμφραγμα ή άλλες σοβαρές βλάβες ή αρρυθμίες, σακχαρώδης διαβήτης, ασυνέχεια του δέρματος, νεφρικές παθήσεις ή βλάβες άλλων οργάνων, εγκυμοσύνη, εμμηνόρροια, προβλήματα των κάτω άκρων, πυρετός και δερματικές κακώσεις.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

ΚΥΡΙΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

18.1 Αιθέριο έλαιο από γκρέιφρουτ (Citrus paradisi rose)

Το γκρέιφρουτ είναι άριστα συνδεδεμένο με την υγιεινή διατροφή, καθώς αποβάλλει τις τοξίνες στο σώμα και είναι ένας πολύ καλός τρόπος για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, καθώς τονώνει την κυκλοφορία της λέμφου, αποτοξινώνει και μειώνει την κατακράτηση υγρών. Μπορεί να βοηθήσει στη θεραπευτική διαδικασία οποιασδήποτε πάθησης. Έχει γλυκιά μυρωδιά εσπεριδοειδών και ανακουφίζει το λιπαρό δέρμα, καθώς έχει συσφικτικές ιδιότητες τόσο για το δέρμα όσο και για τους ιστούς. Περιέχει εξαιρετικές ποσότητες βιταμίνης C και ποτάσιο. Καθαρίζει, ανανεώνει και σταθεροποιεί το κυκλοφορικό σύστημα, καθαρίζει το γαστρεντερικό και το ουροποιητικό σύστημα, χρησιμοποιείται σαν αποτοξινωτικό για το συκώτι, είναι εξαιρετικό διουρητικό και είναι ευεργετικό στο αναπνευστικό σύστημα. Λειτουργεί ως στυπτικό, τονωτικό της πέψης, χαλαρωτικό και ισορροπεί το νευρικό σύστημα.

Μπορείτε να κάνετε μασάζ στο μέρος που έχει το πρόβλημα χρησιμοποιώντας αιθέριο έλαιο γκρέιφρουτ αραιωμένο με ένα φυτικό έλαιο. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το αιθέριο έλαιο διαλυμένο σε ένα ουδέτερο λάδι και να τρίψετε με αυτό το στέρνο/στήθος για να βοηθήσετε το συκώτι σας. Συνδυάζεται ικανοποιητικά με άλλα αιθέρια έλαια όπως του ευκαλύπτου, του πεύκου, της λεβάντας, το νερολί και με όλα τα κίτροειδή αιθέρια έλαια.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Είναι φωτοτοξικό και γι' αυτό όταν χρησιμοποιείται πρέπει να αποφεύγεται ο ήλιος για τουλάχιστον 12 ώρες
- Πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και σε μικρές ποσότητες σε βρέφη, μωρά και παιδιά
- Χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Αν λαμβάνετε φάρμακα, τότε ρωτήστε το γιατρό σας αν σας επιτρέπει τη χρήση γκρέιφρουτ είτε ως λάδι για μασάζ είτε για κατανάλωση, διότι είναι ένα φρούτο που αλληλοεπιδρά με πολλές ουσίες και φάρμακα.



18.2 Αιθέριο έλαιο από κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*)

Η ονομασία του δέντρου προέρχεται σύμφωνα με μία αναφορά από το σύνθετο κύω = παράγω και το πάρισσος = ισόμετρος και οφείλεται στο ότι η ανάπτυξη του είναι συμμετρική. Άλλοι πάλι ισχυρίζονται ότι το δέντρο το λάτρευαν στην Κύπρο εξ ου και το όνομα του (*Cuprus* > *Cupresus*). Το δέντρο αυτό είναι το έμβλημα της μελαγχολίας και το στόλισμα των νεκροταφείων. Ήταν αφιερωμένο στον Πλούτωνα, το θεό του Άδη.

Έλαιο με ξυλώδη, ελαφρά πικάντικη, αναζωογονητική και αρρενωπή μυρωδιά. Το αιθέριο έλαιο εξάγεται από την ρητίνη. Το Κυπαρισσέλαιο χρησιμοποιείται ως στυπτικό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, αποσμητικό, διουρητικό, αιμοστατικό, ηπατικό, εφιδρωτικό, τονωτικό και ηρεμιστικό. Έχει κατευναστική και καταπραϊντική επίδραση στο νευρικό σύστημα. Το έλαιο διαλυμένο σε λάδι μασάζ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αρθρίτιδα, το άσθμα, την κυτταρίτιδα, κράμπες, ρευματισμούς, κίρσους, για ιδρωμένα πόδια, την διάρροια και την βαριά εμμηνόρροια και εμμηνόπαυση. Ιδανικό για λιπαρά δέρματα. Είναι επίσης ευεργετικό ως αγγειοσυσταλτικό, σε φλεβίτιδα και αιμορροΐδες, αυξάνει την κυκλοφορία όταν αυτό εφαρμόζεται τοπικά στην περιοχή που έχει το πρόβλημα (κυτταρίτιδα). Επίσης αποθαρρύνει την κατακράτηση υγρών και βοηθά τις τοξίνες να απομακρυνθούν έξω από το σώμα.

Αραιώστε το αιθέριο έλαιο κυπαρισσιού με κάποιο φυτικό λάδι για μασάζ και τρίψτε στις περιοχές που επιθυμείτε με απαλές κυκλικές κινήσεις. Το αιθέριο έλαιο από κυπαρίσσι είναι ένα αρκετά γνωστό έλαιο που θεωρείται ότι καταπολεμάει την κυτταρίτιδα. Συνδυάζεται με περγαμόντο, φύλλα φασκόμηλου, λεβάντα, άρκευθο,

πεύκο, μαντζουράνα, σανταλόξυλο, δεντρολίβανο, λιβάνι και όλα τα έλαια εσπεριδοειδών. Θεωρείται μη τοξικό, μη ερεθιστικό αλλά είναι καλύτερα να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και σε βρέφη και μωρά.



18.3 Αιθέριο έλαιο από δεντρολίβανο (Rosemarinus off camphre)

Αειθαλές, πολυετές φυτό κατάγεται από την Μεσόγειο και είναι γνωστό από την αρχαιότητα, αφού το χρησιμοποιούσαν συχνά για τις άπειρες ευεργετικές του ιδιότητες. Είναι γνωστό και με το όνομα **Rose of Mary**, γιατί σύμφωνα με την παράδοση όταν η Παναγία άφησε το μανδύα της πάνω σ' ένα δεντρολίβανο αυτό το επόμενο πρωί έβγαλε τα χαρακτηριστικά του μπλε ανθάκια. Επίσης το συναντούμε με τις ονομασίες διοσμαρίνη, ροσμαρίνι, αρισμαρί, αρισμάρες, λασμαρί, λιβανόδεντρο. Το δεντρολίβανο είναι ο βασιλιάς των αρωματικών φυτών και βοτάνων. Είναι από τα πιο διάσημα και κλασσικά βότανα της Ελλάδος.

Το αιθέριο έλαιο δεντρολίβανο βοηθάει στην αύξηση της πίεσης του αίματος, βελτιώνει την κυκλοφορία και μειώνει τη λεμφική συμφόρηση, βοηθά το πεπτικό και το ουροποιητικό σύστημα. Επιπλέον ελαττώνει την κατακράτηση υγρών, την κυτταρίτιδα και την παχυ-σαρκία, ενώ στο δέρμα δρα σαν τονωτικό και καθαριστικό.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Πρέπει να είναι αραιωμένο διότι μπορεί να προκληθεί ερεθισμός
- Αντενδείκνυνται σε άτομα με υψηλή πίεση και
- κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης



18.4 Αιθέριο έλαιο από μανταρίνι (Citrus reticulata)



Η ιστορία του φρούτου ανάγεται πριν από τρεις χιλιάδες χρόνια, στην Κίνα. Λέγεται ότι τα γευστικά φρούτα πήραν το όνομά τους από τους μανδαρίνους, τους ανώτερους κρατικούς λειτουργούς της κινεζικής αυτοκρατορίας, εξαιτίας του χρώματος που είχαν οι στολές τους αλλά και γιατί αντάλλασσαν τα φρούτα αυτά ως δώρα. Στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική έφτασαν γύρω στο 1830.

Το αιθέριο έλαιο από μανταρίνι βελτιώνει την κυκλοφορία και την πέψη. Επίσης διευκολύνει την απομάκρυνση των τοξινών. Μειώνει την κυτταρίτιδα και είναι εξαιρετικό διουρητικό. Επίσης είναι αντισηπτικό, τονωτικό, χαλαρώνει το νευρικό σύστημα και ενισχύει την διαδικασία της πέψης. Σύμφωνα με δύο ιαπωνικές μελέτες, οι οποίες είδαν το φως της δημοσιότητας το 2006, η κατανάλωση του φρούτου μειώνει σημαντικά την πιθανότητα να προσβληθεί κάποιος από καρκίνο του ήπατος, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά και διαβήτη. Οι επιστήμονες τονίζουν πως το μυστικό της δύναμης των μανταρινιών βρίσκεται στη βιταμίνη Α και ειδικά σε κάποια συστατικά της, τα καροτενοειδή, τα οποία, εκτός από πολλές ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες, δίνουν στα μανταρίνια το πορτοκαλί τους χρώμα.

Συνδυάζεται καλά με αιθέρια έλαια όπως της λεβάντας, το γεράνι, το νερολί και άλλα κίτροειδή αιθέρια έλαια (λεμόνι, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι). Πρέπει να φυλάσσετε από το φως, την ζέστη και την υγρασία. Εφαρμόστε αιθέριο έλαιο από μανταρίνι τοπικά στην περιοχή που έχει το πρόβλημα και κάντε μασάζ με απαλές κυκλικές κινήσεις.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή κατά την χρήση του συγκεκριμένου ελαίου διότι είναι φωτοευαίσθητο και μπορεί να προκαλέσει ερεθισμούς στο δέρμα.

18.5 Αιθέριο έλαιο από αρκεύθου (*Juniperus communis*)

Κωνοφόρο γυμνόσπερμο φυτό είναι γένος που ανήκει στην τάξη των Πευκωδών και στην οικογένεια των Κυπαρισσοειδών. Είναι γνωστός στην Ελλάδα και με τις ονομασίες **γιουνίπερος** και **κέδρος**, ενώ στην Κύπρο φέρει την ονομασία **αόρατος**. Το συναντούμε σε γραπτά κείμενα 3500 χρόνια πριν. Αρκετές φαρμακευτικές συνταγές επιβίωσαν σε αιγυπτιακούς πάπυρους που χρονολογούνται από το 1500 π.Χ. Από παλιά ο Άρκευθος συνδεόταν με τελετουργική κάθαρση και καιγόταν στα ιερά στις τελετές εξαγνισμού. Στην αρχαιότητα οι Έλληνες καταλάωναν τους καρπούς της αρκεύθου γιατί πίστευαν ότι μπορούν να αυξήσουν τη φυσική δύναμη.

Ο Άρκευθος περιέχει άφθονο αιθέριο έλαιο που περιέχει μονοτερπένια και υπερτερπενικό άλας, ιμπερτοσάκχαρο, γλυκοσιδικές φλαβόνες, ρητίνη, τανίνη και οργανικά οξέα. Το αιθέριο έλαιο αρκεύθου ιστορικά χρησιμοποιείται ως διουρητικό. Επίσης βοηθάει στην αποτοξίνωση του σώματος και είναι διεγερτικό και αντισηπτικό, αναζωογονητικό αντιμυκητιακό, λεμφοτονωτικό, χαλαρωτικό και αφροδισιακό. Λέγεται ότι βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος και ελαττώνει την κατακράτηση των υγρών. Το έλαιο αυτό χρησιμοποιείται σε πολλά σπιτικά καλλυντικά προϊόντα, ενώ πολλές γυναίκες κάνουν επαλείψεις και μασάζ ως μέθοδο για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Συνδυάζεται καλά με άλλα αιθέρια έλαια όπως το γιασεμί, το νερολί και το περγαμόντο.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή και σε μικρές ποσότητες σε βρέφη, μωρά και παιδιά
- Αντενδείκνυται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Είναι ισχυρό διεγερτικό των νεφρών και για τον λόγο αυτό η χρήση του πρέπει να αποφεύγεται στις νεφρικές παθήσεις.



18.6 Αιθέριο έλαιο από δυόσμο (*Mentha viridis*)

Ο δυόσμος είναι συγγενές είδος με την μέντα. Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ισχυρό αναζωογονητικό του μυαλού και το αφένημά του χρησιμοποιούταν κατά των πονοκεφάλων. Λέγεται ότι έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο πριν καθίσουν να φάνε, ενώ οι Αιγύπτιοι και οι Κινέζοι συνήθιζαν να αρωματίζουν και το νερό, στο οποίο έκαναν μπάνιο. Ο Διοσκουρίδης, ο Πλίνιος και ο Ιπποκράτης τον αναφέρουν ως ένα από τα πιο φαρμακευτικά φυτά. Στη χώρα μας το συναντούμε με τις ονομασίες Ηδύοσμος, Αγριοδυόσμος, Αβάρσαμος, Βλήχρον, Γλήχων, Βληχώνι, Γλυχούνι, Φλισκούνι, Φλασκούνι, Μίνθη, Μίνθα, Καλαμίθρα, Αγιασμός.

Ο δυόσμος έχει πολλές ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Μπορεί να βελτιώσει τον μεταβολισμό του λίπους, είναι αντι-φλεγμονώδες και αντισηπτικό. Θεωρείται αρκετά αποτελεσματικό όταν συνδυάζεται με το έλαιο από γκρέιπφρουτ (θεωρούνται πολύ αποτελεσματικά για την κυτταρίτιδα). Σε κάποιο έλαιο για μασάζ προσθέστε λίγο έλαιο δυόσμου και κάντε μασάζ στην περιοχή που εμφανίζει το πρόβλημα της κυτταρίτιδας.



18.7 ΚΑΦΕΙΝΗ

Η καφεΐνη ανακαλύφθηκε το 1819 από τον γερμανό χημικό Friedrich Ferdinand Rounγκoun. Αυτός επινόησε τον όρο kaffein, μιας χημικής ένωση του καφέ, ο οποίος στην ελληνική γλώσσα αναφέρεται ως καφεΐνη. Η καφεΐνη είναι μια ουσία που βρίσκεται στα φύλλα, στους σπόρους και στους καρπούς περισσότερων των 63 ειδών φυτών παγκοσμίως και κυκλοφορεί σε διάφορες μορφές εδώ και χιλιάδες χρόνια. Η κύρια πηγή για τη λήψη της καθαρής καφεΐνης, είναι η διαδικασία αφαίρεσής της από τον καφέ και το τσάι.

Επίσης, καφεΐνη περιέχεται και στο κακάο, στη σοκολάτα, σε μερικά αναψυκτικά τύπου cola, καθώς και σε μερικά μη αλκοολούχα ποτά και «energy drinks». Η σύγχρονη κοσμετολογία το θεωρεί το αποτελεσματικότερο μέσο για τη μείωση του σωματικού λίπους. Έχει αποδειχθεί ότι η καφεΐνη διευκολύνει την μείωση των λιπών διεγείροντας την απελευθέρωση του ενζύμου λιπάση που συρρικνώνει τα λιποκύτταρα. Η ισχυρή λιπολυπιδική δράση του φυσικού διεγερτικού συμπληρώνεται από την ισχυρή δράση αποστράγγισης η ικανότητά του να εξάγει το νερό από τα λιποκύτταρα. Αυτό επίσης μειώνει το όγκο τους και οδηγεί σε αδυνάτισμα. Και κάτι περισσότερο η καφεΐνη θερμαίνει τους ιστούς το οποίο αυξάνει τη ροή του αίματος και ως αποτέλεσμα διενεργεί επιπρόσθετα τη μείωση των λιπών. Αυτό εξηγεί την ύπαρξη της καφεΐνης στη σύσταση των σύγχρονων καλλυντικών για την καταπολέμηση του χαλαρού δέρματος, του υπέρμετρου βάρους και της κυτταρίτιδας. Η εξωτερική χρήση της καφεΐνης βοηθάει στην οπτική μείωση της κυτταρίτιδας διότι έχει την ιδιότητα να συρρικνώνει τα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να σφίγγει το δέρμα και να φαίνεται λείο εξωτερικά. Άρα μπορούμε 2-3 φορές την εβδομάδα να κάνουμε στην περιοχή που έχουμε κυτταρίτιδα μασάζ με κόκκους καφέ αναμεμιγμένους με νερό ή λάδι. Οι τελευταίες επιστημονικές έρευνες για τη καφεΐνη έχουν καινούργια όχι λιγότερο ενδιαφέροντα αποτελέσματα. Ισχυρίζεται ότι η ίδια μπορεί να χρησιμοποιείται ως προφύλαξη από καρκίνο του δέρματος.



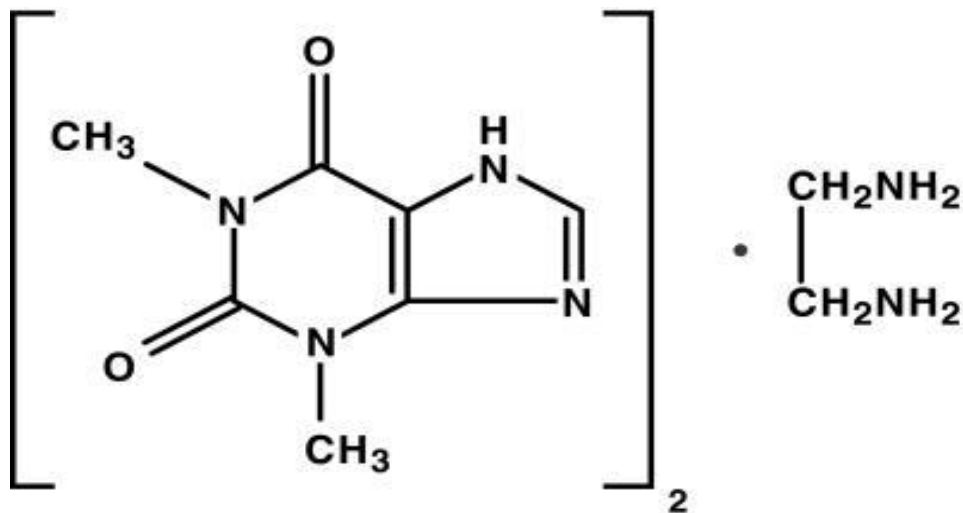
18.8 ΑΜΙΝΟΦΥΛΛΙΝΗ

Η αμινοφυλλίνη χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της κυτταρίτιδας λόγω της ιδιότητάς της να διασπά τα λιπώδη κύτταρα σε λιπαρά οξέα. Χρησιμοποιείται κυρίως ως ενεργό συστατικό σε «κρέμες για τους μηρούς», αλλά καμιά φορά εγχέεται άμεσα σε περιοχές που συνδέονται με την κυτταρίτιδα.

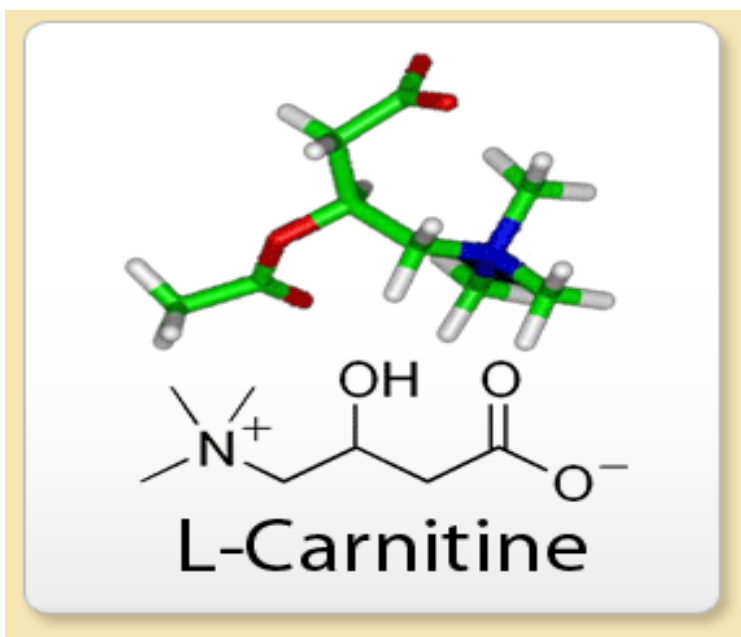
Αν και έχει χαρακτηριστεί ως συστατικό «θαύμα» που αποδεδειγμένα εξαφανίζει τα άσχημα λακκάκια και τις ανωμαλίες που συνδέονται με την κυτταρίτιδα υπάρχουν πολύ λίγα κλινικά στοιχεία που υποστηρίζουν αυτή τη θεωρία.

Στην πραγματικότητα, η πρώτη μελέτη που συστήνει την αμινοφυλλίνη ως αποτελεσματικό μαχητή ενάντια στην κυτταρίτιδα, δημοσιεύτηκε το 1995 στο τεύχος του Νοεμβρίου έρευνα για την παχυσαρκία και ακυρώθηκε λόγω του μικρού αριθμού των δειγμάτων και έλλειψης αντικειμενικότητας. Ενώ μερικοί ερευνητές ισχυρίζονται ότι έχουν ανασκευάσει τον αντίκτυπο του συστατικού, πολλές γυναίκες αναφέρουν ακόμα μείωση της κυτταρίτιδας μετά τη χρήση του σε κρέμα.

Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η αμινοφυλλίνη είναι διουρητική και μπορεί προσωρινά να μειώσει την περίμετρο μιας περιοχής αφυδατώνοντας το δέρμα. Έτσι, ενώ η κυτταρίτιδα μπορεί να φαίνεται ότι έχει εξαφανιστεί για τα καλά το αποτέλεσμα δεν είναι μόνιμο και είναι πιθανό ότι θα επανεμφανιστεί. Αντενδείκνυται σε άτομα που έχουν αλλεργικές αντιδράσεις στην αιθυλενεδιαμίνη, ένα συστατικό της αμινοφυλλίνης. Επίσης, συνιστάται τα άτομα με άσθμα να αποφεύγουν τα προϊόντα που περιέχουν αυτό το συστατικό, έτσι ώστε να μην αναπτύξουν μελλοντικές αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτό.



18.9 L-KARNITINH



Η L-καρνιτίνη είναι ένα αμινοξύ που συντίθεται φυσιολογικά από τον ανθρώπινο οργανισμό από δύο άλλα αμινοξέα, τη λυσίνη και τη μεθειονίνη. Πηγές καρνιτίνης είναι ορισμένες τροφές ζωικής προελεύσεως, με το κόκκινο κρέας να αποτελεί την πλουσιότερη πηγή, το τυρί, το γάλα και τα πουλερικά. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αμελητέες ποσότητες. Το μεγαλύτερο ποσοστό L-καρνιτίνης στο ανθρώπινο σώμα εντοπίζεται στους μύες. Η L-καρνιτίνη αποτελεί μέρος του ενζυμικού συστήματος μεταφοράς των λιπαρών οξέων μέσω αλύσου στο εσωτερικό των μιτοχονδρίων των μυϊκών κυττάρων. Τα μιτοχόνδρια αποτελούν το μεταβολικό κέντρο των κυττάρων όπου λαμβάνει χώρα η οξειδωση των λιπαρών οξέων με σκοπό την παραγωγή ενέργειας. Λόγω της εμπλοκής της σ' αυτή τη διαδικασία, η L-καρνιτίνη θεωρείται ένας ενεργειακός ενισχυτής. Η θεραπεία για αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας με την βοήθεια της L-καρνιτίνης είναι μια τεχνική που βασίζεται στην χρήση ξύλινων σφαιριδίων. Οι σφαίρες αυτές έχουν οπές και διεγείρουν την αιματική κυκλοφορία σε βαθύτερα στρώματα, έτσι αυξάνετε η προσκόμιση οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στο κύτταρο. Το αποτέλεσμα είναι καλύτερος συνδετικός ιστός και μείωση του όγκου των λιποκυττάρων. Η αγωγή ξεκινά με μασάζ με L-καρνιτίνη η οποία εγγυάται την μεταφορά των λιπαρών οξέων μέχρι τα μιτοχόνδρια.

Εφαρμογή

Πρώτα απλώνουμε έναν ορό που περιέχει L-καρνιτίνη και λιπολυτικούς παράγοντες. Αμέσως μετά κάνουμε μασάζ με τις ειδικές ξύλινες σφαίρες. Αυτές αυξάνουν άμεσα την υπεραιμία και αναγκάζουν τα κύτταρα να πάρουν περισσότερο οξυγόνο και κατά συνέπεια να αυξήσουν τις καύσεις στην περιοχή. Η ολιστική αυτή θεραπεία ,επιτυγχάνει λεμφική παροχέτευση που θα βοηθήσει άμεσα στην κινητοποίηση των υγρών ,έντονη

μικροκυκλοφορία με αποτέλεσμα την διάλυση της κυτταρίτιδας ενώ ταυτόχρονα συνδυάζει βότανα ,λάσπη από την νεκρά θάλασσα, μαύρο και κόκκινο πιπέρι για αύξηση του μεταβολισμού.

18.10 ΣΗΜΥΔΑ



Η σημύδα αντιμετωπίζει δραστικά τα εσωτερικά αίτια που προκαλούν την κυτταρίτιδα και βελτιώνει ταυτόχρονα σημαντικά την όψη της επιδερμίδας. Σύμφωνα με τις τοπικές παραδόσεις, μία αρσενική και μία θηλυκή σημύδα εμφανίστηκαν στην απαρχή του ανθρωπίνου γένους. Εκτός των άλλων, τα φύλλα της σημύδας έχουν διουρητική δράση, βοηθούν στην καύση του λίπους, αλλά και στη μείωση του ουρικού οξέος. Τα νεαρά φύλλα της σημύδας, είναι πλούσια σε σαπωνίνες. Περιέχουν ένα φλαβονικό διουρητικό παράγωγο, την υπεροσίδη, τερπένια και τανίνες. Τα μάτια περιέχουν ένα πτητικό έλαιο. Ο φλοιός περιέχει μπετουλινόλη (καμφορά της μπετούλας) και ένα γλυκοσίδιο (την μπετουλοδίση). Τα φλαβονοειδή που περιέχουν τα φρέσκα φύλλα σημύδας βοηθούν στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού και ελευθερώνουν τον οργανισμό από ότι τον επιβαρύνει. Το εκχύλισμα από νεαρά φύλλα σημύδας έχει ως αποτέλεσμα την καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών κυρίως μέσω της ενίσχυσης των ενεργειών του μεταβολισμού.

Παρασκευάζεται ως έγχυμα. Ρίχνουμε σε 1-2 κουταλιές του τσαγιού ξερά φύλλα σημύδας ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα. Υπό μορφή βάμματος, παίρνουμε 1-2 ml βάμματος τρεις φορές την ημέρα.

Το λάδι της σημύδας σε συνδυασμό με ένα μείγμα από πολύτιμα βότανα και αιθέρια έλαια (φύλλα σημύδας, εκχύλισμα δεντρολίβανο και guskus, φύτρα σιταριού, κουκούτσια βερίκοκο και λάδι jojoba) προλαμβάνει αλλά και αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τα εσωτερικά αίτια που προκαλούν την κυτταρίτιδα ενισχύοντας παράλληλα τον μεταβολισμό και βελτιώνοντας ταυτόχρονα την υφή και την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Μέσα σε 28 μόλις μέρες παρατηρείται σύσφιξη του δέρματος κατά 22% και λείανση κατά 21%.

18.11 ΛΟΥΙΖΑ (*Aloysia triphylla*)



Η λουίζα είναι ένα πολύ όμορφο φυτό με υπέροχο άρωμα. Αν και η «καταγωγή» της είναι από το Περού και την Χιλή, και στην Ελλάδα λέγεται ότι την έφεραν Κρητικοί ναυτικοί, περίπου το 15^ο αιώνα. Μάλιστα τη «φωνάζουν» γοργογιάννη και τη χρησιμοποιούν ως φάρμακο για όλες τις παθήσεις. Το άλλο της όνομα είναι λεμονόχορτο, αφού αν πιάσετε τα μικρά, λευκά του ανθάρια το χέρι σας θα μυρίζει... λεμόνι!

Είναι ένα φαρμακευτικό λουλούδι που φροντίζει για την καλή σας υγεία, αρκεί να ξέρετε πώς να το χρησιμοποιήσετε, αφού τόσο τα άνθη, όσο και τα φύλλα της λουίζας είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η λουίζα μας προσφέρει απλόχερα τις ευεργετικές της ιδιότητες και βοηθά στην αποτοξίνωση, στην αποβολή των περιττών υγρών, της κυτταρίτιδας και είναι αποτελεσματική στην σύσφιξη του δέρματος.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- δεν πρέπει να χρησιμοποιείται άμεσα στο δέρμα σε άτομα που είναι ευαίσθητα στο φως του ήλιου διότι η λουίζα είναι φωτοευαίσθητο βότανο

- δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης χωρίς την συμβουλή γιατρού ή ειδικού αρωματοθεραπευτή.
- δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε άτομα με υπόταση, επειδή είναι διουρητική και ρίχνει την πίεση.

18.12 ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

Η βιταμίνη Α ξεκίνησε να κερδίζει το ενδιαφέρον των κοσμητικών χημικών στην αρχή της δεκαετίας του '90. Χρησιμοποιείται συνήθως σε προϊόντα που στοχεύουν στην πρόληψη του γηρασμένου και φωτογηρασμένου δέρματος. Είναι μια από τις βιολογικά πιο δραστήριες ουσίες που εμπλέκεται στη δημιουργία και τη διατήρηση υγιούς δέρματος. Η πιο σημαντική ιδιότητα της βιταμίνης Α φαίνεται να είναι το διεγερτικό αποτέλεσμα στα κύτταρα. Η πρώτη μικροσκοπικά φανερή αλλαγή η οποία είναι αποτέλεσμα της τοπικής εφαρμογής της βιταμίνης Α είναι μια αύξηση της μίτωσης στη βασική στιβάδα της επιδερμίδας. Ως αποτέλεσμα της αύξησης της μιτωτικής αυτής δραστηριότητας περισσότερα κύτταρα σχηματίζονται και η επιδερμίδα γίνεται πυκνότερη και συνοχικότερη. Έτσι βελτιώνεται η λειτουργία του φραγμού του δέρματος.

Τα προϊόντα φροντίδας που περιέχουν βιταμίνη Α και τα παράγωγά της, είναι κατάλληλα και για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας όταν το δέρμα έχει χάσει την ελαστικότητα του. Και αυτό γιατί η βιταμίνη Α συμβάλλει στην ανάπλαση των ελαστικών ινών και των ινών κολλαγόνου, αυξάνοντας παράλληλα την πυκνότητα του συνδετικού ιστού, είναι το κατάλληλο όπλο. Στα καλλυντικά χρησιμοποιούνται διάφορα κυρίως οι εστέρες της. Το πρόβλημα που μπορεί να υπάρχει με τη βιταμίνη Α είναι η αστάθεια της, με την έννοια ότι αλλοιώνεται εύκολα λόγω της ηλιακής ακτινοβολίας και του αέρα.



18.13 ΑΛΟΗ (Aloe vera)

Η αλόη είναι ιδιαίτερα δημοφιλής. Δεν είναι τυχαίο που την αποκαλούν “βότανο της αθανασίας”. Καλλιεργείται εδώ και χιλιάδες χρόνια για τις πολλές ευεργετικές ιδιότητές της. Κατάγεται από την Αφρική και την Ασία. Στην Ευρώπη την έφεραν οι Ισπανοί ως φάρμακο για τα προβλήματα του στομάχου και των εντέρων. Αξίζει να σημειωθεί ότι η επεξεργασμένη αλόη που περιέχει αλοΐνη χρησιμοποιείται γενικά ως καθαρτικό, ενώ ο επεξεργασμένος χυμός από αλόη τη γνησία δεν περιέχει συνήθως σημαντικές ποσότητες αλοΐνης.

Η αλόη είναι γνωστή για τη χρήση της στον τομέα της εναλλακτικής ιατρικής. Χρησιμοποιούνται κυρίως ο ημιδιαφανής εσωτερικός πολτός (ζελέ) και η κίτρινη ρητινοειδής αλοΐνη. Έχει εξαιρετικές αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητιακές, θεραπευτικές και δροσιστικές ιδιότητες. Το ζελέ που αποστάζεται από τα φύλλα του, εφαρμοζόμενο τοπικά, συμβάλλει στην αναγέννηση της επιδερμίδας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί απευθείας σε εγκαύματα, αμυχές και τραύματα.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή κατά την χρήση της αλόης γιατί πολλοί άνθρωποι μπορεί να είναι αλλεργικοί σε αυτήν καθώς επίσης και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.



18.14 GINKGO BILOBA

Το *Ginkgo biloba* χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια. Σήμερα είναι από τα κορυφαία σε πωλήσεις βότανα στις ΗΠΑ αλλά και στην Ευρώπη. Στην ιατρική πρωτοεμφανίστηκε στην Κίνα το 2800 π.Χ. Η ονομασία προέρχεται από την κινέζικη λέξη *Ginkyo* που σημαίνει ασημένιο βερύκοκο (gin=ασήμι, kyo=βερύκοκο). Στην Ευρώπη, όπου το *ginkgo biloba* αποτελεί μέρος πρότυπων θεραπειών που χρησιμοποιούν βότανα εδώ και χρόνια, αποτελεί σχεδόν το 1% του συνόλου της αγοράς φαρμάκων.

Μία από τις σημαντικότερες ιδιότητες του *Ginkgo biloba* είναι ότι βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε ολόκληρο το σώμα και βοηθάει σημαντικά στην οξυγόνωση των αιμοφόρων αγγείων. Επίσης, παρουσιάζει πολύ ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και χρησιμοποιείται για περιπτώσεις κυκλοφορικών προβλημάτων και άλλων σχετιζόμενων διαταραχών. Ακόμα, έχει αποδειχθεί ότι τα φύλλα του *Ginkgo Biloba* μετριάζουν τις δυσμενείς επιδράσεις του παράγοντα ενεργοποίησης των αιμοπεταλίων, συμπεριλαμβανομένων των φλεγμονωδών αντιδράσεων που σχετίζονται με τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το *Ginkgo Biloba* δεν θα πρέπει να χορηγείται σε άτομα που ακολουθούν θεραπεία με αντιπηκτικά, όπως η ηπαρίνη και η βαρφαρίνη.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στον αγώνα κατά της κυτταρίτιδας, οι θεραπείες στο σπίτι θα πρέπει πάντα να χρησιμοποιούνται παρόλο που δεν μπορούν από μόνες τους να εξαλείψουν την κυτταρίτιδα μία για πάντα. Παρακάτω σας παρουσιάζουμε ορισμένες συνταγές που μπορούν να γίνουν στο σπίτι, κάποιες με υλικά που ήδη υπάρχουν στην κουζίνα, πολύ γρήγορα και φυσικά με πολύ λιγότερο κόστος αλλά και κάποιες με υλικά που βρίσκονται σε μαγαζιά με κοσμητικά προϊόντα.

- **SCRUB ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΚΑΦΕ**



Υλικά

- Κατακάθι από καφέ (2 κουταλιές της σούπας καφέ)
- Καστανή ζάχαρη (σε ίση ποσότητα με τον καφέ)
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι καρύδας
- 1 κουταλιά της σούπας θαλασσινό αλάτι

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το καφέ με την ακατέργαστη καστανή ζάχαρη και το θαλασσινό αλάτι. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το λάδι καρύδας. Το μείγμα μας είναι έτοιμο.

Εφαρμογή

Με κυκλικές κινήσεις τρίβουμε τις περιοχές που έχουν πρόβλημα για περίπου πέντε λεπτά έτσι ώστε να δημιουργήσουμε υπεραιμία. Μετά το τρίψιμο αφήνουμε το μείγμα για περίπου 10 λεπτά έτσι ώστε να δράσει η καφεΐνη και ξεπλένουμε με χλιαρό νερό.

- **ΛΟΣΙΟΝ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ**



Υλικά

- 1 φλιτζάνι άοσμης λοσιόν του εμπορίου
- 1 κουταλιά της σούπας ανθόνερο
- 3-5 σταγόνες αιθέρια έλαια της επιλογής μας (π.χ. δενδρολίβανο, γκρέιπφρουτ κ.ά.)

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι τα επιμέρους συστατικά να αναμειχθούν πλήρως.

Εφαρμογή

Εφαρμόζουμε την λοσιόν κάνοντας ελαφρύ μασάζ στην περιοχή που έχει το πρόβλημα. Μια πολύ καλή λύση είναι να απλώνουμε αυτή τη λοσιόν ακριβώς μετά από ένα ντους. Έτσι θα έχει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα καθώς οι πόροι του δέρματος θα είναι ανοιχτοί με αποτέλεσμα την καλύτερη απορρόφηση των ελαίων.

- **ΦΡΟΥΤΩΔΗΣ ΟΞΙΝΗ ΚΡΕΜΑ**



Υλικά

- 1 κουταλιά της σούπας αμυγδαλέλαιο
- Μισό φλιτζάνι πολτοποιημένες φράουλες
- 3 κουταλιές της σούπας ζάχαρη

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε τα επιμέρους συστατικά μέχρι να αναμειχθούν πλήρως.

Εφαρμογή

Τρίβουμε την περιοχή που έχει το πρόβλημα με απαλές κυκλικές κινήσεις. Αφήνουμε την κρέμα να δράσει για 10 λεπτά και απλά ξεπλένουμε.

• ΜΑΣΚΑ ΜΕ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΑΓΑΘΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ



Υλικά

- ½ κούπα πράσινη άργιλο σε σκόνη
- ½ κούπα φύκια σε σκόνη
- ¼ της κούπας gel αλόης
- 2-3 κουταλιές χλιαρό νερό

Εκτέλεση

Ανακατεύουμε πολύ καλά τις σκόνες. Προσθέτουμε το gel αλόης και ανακατεύουμε καλά. Τέλος, προσθέτουμε μια-μια κουταλιές νερό, ανακατεύοντας καλά κάθε φορά μέχρι το μείγμα να αποκτήσει μια κρεμώδη υφή ή να μοιάζει με λάσπη.

Εφαρμογή

Απλώνουμε την μάσκα στις προβληματικές περιοχές του σώματος για 20-30 λεπτά. Αν θέλουμε τυλίξτε την περιοχή με μεμβράνη. Στη συνέχεια ξεπλένουμε πολύ καλά με χλιαρό νερό.

• SCRUB ME ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Υλικά

- Κατακάθι από καφέ (6 κουταλιές της σούπας καφέ)
- 3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο – εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε μια απλή κρέμα σώματος ή ένα απλό λάδι σώματος.
- 2 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη ή χοντρό αλάτι

Εκτέλεση

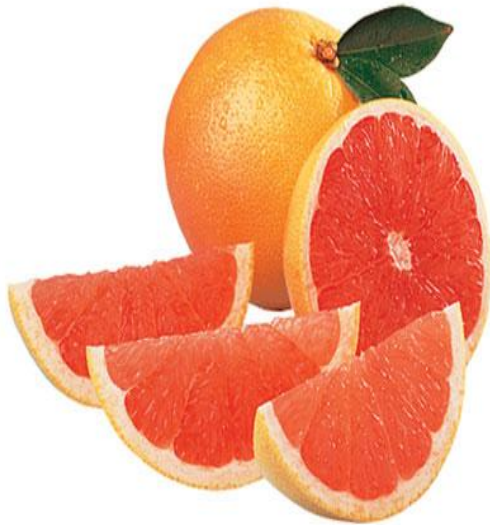
Ανακατεύουμε τα επιμέρους συστατικά μέχρι να αναμειχθούν πλήρως.

Εφαρμογή

Απλώνουμε το scrub στη προβληματική περιοχή με δυνατές κινήσεις μασάζ. Το αλάτι ή η ζάχαρη θα κάνουν απολέπιση και θα βοηθήσουν την καφεΐνη να εισχωρήσει στο δέρμα ενώ το λάδι ή η κρέμα θα αφήσουν το δέρμα μαλακό και ενυδατωμένο. Αφού ολοκληρώσουμε το μασάζ τυλίγουμε την προβληματική περιοχή με μια μεμβράνη και την αφήνουμε για 20 – 30 λεπτά. Τέλος, ξεπλένουμε καλά με άφθονο νερό.

Η θεραπεία αυτή πρέπει να γίνεται καθημερινά 2 φορές την ημέρα και τουλάχιστον για 2 μήνες για να δείτε αποτελέσματα. Για συντήρηση μπορείτε να εφαρμόζετε αυτή την διαδικασία 1-2 φορές την εβδομάδα.

• ΚΡΕΜΑ ΜΕ GRAPEFRUIT ΚΑΙ ΘΥΜΑΡΙ



Υλικά

- 1 κούπα αραβοσιτέλαιο
- 1 κούπα χυμό grapefruit
- 1 κουταλιά της σούπας θυμάρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε όλα τα συστατικά σε χαμηλή φωτιά για να ομογενοποιηθούν και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Εφαρμογή

Απλώνουμε το μείγμα σε περιοχές που έχουν πρόβλημα με ανοδικές κυκλικές κινήσεις και τυλίγουμε με ζελατίνα. Έπειτα από ένα τέταρτο ξεπλένουμε με χλιαρό νερό και το δέρμα μας θα είναι πολύ λαμπερό. Σαφώς για να δούμε αποτελέσματα, θα πρέπει να δείξουμε κάποια συνέπεια στην χρήση της κρέμας. Καλό είναι να την κάνουμε δύο φορές την εβδομάδα.

• ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ



Υλικά

- 4 gr. αποξηραμένο πράσινο τσάι
- 4 gr. άνθη σαμπούκου
- 1 κούπα απιονισμένο νερό
- 1 gr. βόρακας
- 5 gr. γλυκερίνη
- 5 gr. κερί μέλισσας
- 200ml αμυγδαλέλαιο
- 80 gr. μπούκοβο
- ½ πιπεριά τσίλι

Εκτέλεση

Τοποθετούμε νερό μέσα σε μια κατσαρόλα. Μέσα σ' ένα άδειο βάζο των 500ml προσθέτουμε το αμυγδαλέλαιο, το μπούκοβο και την ½ πιπεριά τσίλι (ΠΡΟΣΟΧΗ: αφού την έχουμε αλέσει στο blender φορώντας γάντια). Κλείνουμε το βάζο με το καπάκι του και το βάζουμε μέσα στην κατσαρόλα. Η ποσότητα του νερού θα πρέπει να είναι τόση όση να μην ανασηκώνεται το βάζο με το περιεχόμενο του λόγω άνωσης.

Ρυθμίζουμε την ένταση της εστίας στην χαμηλότερη δυνατή θερμοκρασία και αφήνουμε για 2–4 ώρες παρακολουθώντας τακτικά ώστε να μην εξατμιστεί το νερό. Συμπληρώνουμε όσο νερό είναι απαραίτητο. Έτσι επιτυγχάνουμε την παραγωγή του ελαίου πιπεριάς με θερμή εκχύλιση σε Bain Marie. Αφήνουμε το έλαιο να κρυώσει και περνάμε το μείγμα από ένα σουρωτήρι πιέζοντας για να πάρουμε όσο το περισσότερο δυνατό λάδι. Αποθηκεύουμε το έλαιο σε σκοτεινά μπουκαλάκια με διάρκεια ζωής 1 χρόνο περίπου.

Ταυτόχρονα φτιάχνουμε ένα αφέψημα με το απιονισμένο νερό, τα άνθη σαμπούκου και το πράσινο τσάι. Αφαιρούμε τα βότανα από το αρωματικό παρασκεύασμα μας και ξεχωρίζουμε 25gr τα οποία τα τοποθετούμε σε πυρίμαχο σκεύος μαζί με τη γλυκερίνη και τον βόρακα σε κατάσταση Bain Marie. Όταν το μείγμα μας γίνει ομοιόμορφο το κατεβάζουμε από την φωτιά. Ταυτόχρονα μετράμε 70gr ελαίου πιπεριάς και το τοποθετούμε μέσα σ' ένα πυρίμαχο σκεύος μαζί με το κερί μέλισσας σε χαμηλή θερμοκρασία. Αναδεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο.

Έπειτα τοποθετούμε μέσα στα ελαιώδη υλικά τα υδατικά. Η προσθήκη πρέπει να γίνει σε θερμοκρασία δωματίου και να ολοκληρωθεί αφού περάσουν 15 λεπτά. Στα τελευταία 5 λεπτά η ανάμειξη γίνεται μέσα σε ένα μπολ με παγάκια και νερό, ώστε να ψυχθεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Η κρέμα μας είναι έτοιμη.

Εφαρμογή

Εφαρμόζουμε την κρέμα φορώντας γάντια, με μεγάλη προσοχή καθώς η κρέμα προκαλεί αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος σε όποιο σημείο και αν είναι, κάθε μέρα και μετά ξεπλένουμε με άφθονο νερό.

• ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΛΟΥΙΖΑ



Σε 100 ml κρέμα βάσης, προσθέτουμε 1 κουταλάκι βάμμα λουίζας και 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λουίζας. Το μείγμα διατηρείται στο ψυγείο για περίπου 6 μήνες (ο χρόνος ζωής εξαρτάται από την κρέμα βάσης που έχουμε επιλέξει). Εναλλακτικά, μπορούμε να ζητήσουμε από τον φαρμακοποιό να μας φτιάξει την κρέμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20

ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

- Κατ' αρχήν, ο κύριος λόγος που οι περισσότερες θεραπείες δεν είναι αποτελεσματικές είναι διότι οι περισσότερες περιέχουν λανθασμένο συνδυασμό συστατικών, αντί για συστατικά που έχουν θεραπευτικές ιδιότητες όπως για παράδειγμα η καφεΐνη ή η αμινοφυλλίνη. Ωστόσο, από τη στιγμή που θα σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε αυτά τα συστατικά σε όποια μορφή και αν είναι, η κυτταρίτιδα θα επανεμφανιστεί.
- Ένα άλλο μεγάλο πρόβλημα με τις περισσότερες κρέμες για κυτταρίτιδα είναι το γεγονός ότι συνήθως αναφέρονται σε μασάζ ή τρίψιμο του δέρματος. Ωστόσο η συνεχής και τακτική λανθασμένη τριβή στην πραγματικότητα μειώνει την ελαστικότητα του δέρματος μας. Με τον καιρό αυτό προκαλεί χαλάρωση στην περιοχή, κάτι το οποίο όχι μόνο δεν απομακρύνει την κυτταρίτιδα αλλά αντίθετα την επιδεινώνει περισσότερο.

Γι' αυτό πριν την χρησιμοποίηση οποιουδήποτε κοσμητικού προϊόντος το είναι καλύτερο να συμβουλευόμαστε κάποιον ειδικό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΣΕΛΙΔΕΣ

- www.mfdayspa.gr
- medlabyr.blogspot.gr
- www.angelschannel.gr
- www.vitacenter.gr
- bionat.bg/gr
- www.mybeautynet.gr
- medlabyr.blogspot.gr
- www.proionta-tis-fisis.info
- www.iatros4u.gr
- www.kyttaritida-blog.gr
- www.e-kyttaritida.gr
- www.kyttaritida.com
- el.wikipedia.gr
- en.wikipedia.gr
- www.spiritdayspa.gr
- www.bebeautiful.gr
- tzmias.gr
- www.πλαστικοσχειρουργος.gr
- www.iatrikionline.gr
- www.aisthitiki-simera.gr
- www.beautyview.gr
- www.alternativeline.gr
- www.relaxandbeauty.gr
- www.douni.gr
- www.iatronet.gr
- www.medicalnewstoday.com

- www.cellulitetreatmentthatwork.com
- www.cellulite.md
- www.your-cellulite-solution.com
- www.cellulite.co.uk
- www.thecelluliteclinic.com
- www.totalhealthdynamics.com
- articles.muscletalk.co.uk
- www.drIenkravitz.com
- www.prlog.org
- Bestpharmacygr.blogspot.gr
- www.artofwise.gr
- www.myoskeletiko.com
- aitheria-elea.blogspot.gr

BIBΛΙΑ

- «Παχυσαρκία και κυτταρίτιδα, οι συμπληγάδες της ομορφιάς». Σταυρός Αρχοντάκης - Εκδόσεις Αδελφοί Βλάση 2003
- «Αισθητική αποκατάσταση της κυτταρίτιδας». Γιώτα Α. Κρέτση – Εκδόσεις Πατουλιάς, Αθήνα 1995
- «Επανάσταση κατά της κυτταρίτιδας». Leslie Kenton – Εκδόσεις Γιάννης Β. Βασδέκης
- «Η κυτταρίτιδα θεραπεύεται». Ουρλιχ – Εκδόσεις Νότος 1977
- «22 μυστικά κατά της κυτταρίτιδας, γυμναστική – διατροφή». Otti Krempel - Εκδόσεις Salto 1995
- «Κυτταρίτιδα, εναλλακτική θεραπεία». Τιμοθέα Πατζίκα – Εκδόσεις Έλλην 1999
- «Αισθητική σώματος II». Σαββίδου Άννα – ΑΤΕΙΘ 2002
- «Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου». Ιωάννης Χατζηπούγιας – Εκδόσεις Φιλώτα Θεσσαλονίκη 2000

- «Μαθαίνω να φροντίζω το δέρμα μου». Καίτη Μουλοπούλου-Καρακίτσου – Εκδόσεις Βήτα 2001

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ

- «Αισθητική Σήμερα»
- «Χρυσές Σελίδες Αισθητικής»
- «Les nouvelles esthétiques»