Косметолог, статист. Галина Кичигина
Тема: **целлюлит** (Ц)

Это заболевание или косметический дефект?

Как классифицировать это явление, к какой категории его отнести? Изначально предполагалось считать вторичным половым признаком у женщин, т.к. в первую очередь Ц развивается именно у женщин, потому что в его развитии главную роль играют эстрогены. До определенных времен мужчин эта проблема не беспокоила. Да и сейчас это единичные случаи, хотя появляются отдельные публикации о мужском Ц, но это только если у мужчин есть гормональные нарушения. Если мужчина здоров, то этот вопрос его волновать не будет.

Статистика показывает, что 80-85% имеют Ц.

В международную классификацию заболеваний это явление не входит, поэтому Ц не может быть болезнью, поэтому решили, что Ц это косметический дефект.

ВОЗ трактует Ц – это косметический дефект, для которого характерны неравномерные распределения подкожного жира, задержка жидкости в подкожно- жировой клетчатке, накопление токсинов и фиброз соединительной ткани.

Зависит ли он от типа телосложения, может ли он быть у худеньких. На самом деле вовсе не обязательно, что если лишние жировые отложения там может быть и Ц. Вполне может быть и у худеньких женщин. Бывает у них и Ц последней степени, потому что нарушена микроциркуляция сосудов. Критический возраст когда может настигнуть Ц. Высокая доза женских половых гормонов является базой на которой Ц развивается. Поэтому как правило всплески развития Ц бывают в 3 временных промежутка у женщин.

1. Период полового созревания 12-14 лет (поражаются 12% девушек)
2. Период беременности 20% женщин.
3. Период климакса 20% женщин.

Заболевание сосудов, варикозное расширение вен нижних конечностей и др.

Количество жировых клеток может меняться именно в эти три критических периода.

В организме есть альфа рецепторы, которые отвечают за накопление жиров и есть бета рецепторы, которые отвечают за липолиз, т.е. расщепление жиров

В верхней части тела женщины на 1 альфа рецептор приходится 6 бета. Поэтому в верхней части тела липолиз (расщепление жиров) происходит быстрее. Во время похудения сначала худеет лицо, грудь.

А в нижней половинке все наоборот, 6 альфа рецепторов приходится на 1 бета. Процесс липолиза происходит гораздо медленнее. Это генетическая особенность женщины. При наборе веса, сначала растут – живот, бедра и только потом грудь и лицо. А когда начинаем худеть сначала лицо, потом все остальное сверху вниз. Об этом надо помнить. Когда женщина садится на диету, начинает худеть лицо, пошли морщины, женщина начинает думать, что надо бросить диету и хочет бросить похудение. Начинаем кушать, растет живот и попа. С весом надо быть аккуратным. Физические нагрузки увеличить и т.д.

Почему излишнее поглощение жиров и углеводов приводит к увеличению жира. Булочка повышает уровень глюкозы и инсулина в крови, а инсулин активирует альфа рецепторы и идет накопление жира.

Нарушение сосудистой циркуляции. Жировых излишков может и не быть, а целлюлит есть. Сосудистые нарушения характерны для сети артериальных венозных так и для сети лимфатических сосудов. Из сосудов жидкая часть крови выходит. Почему она выходит из сосудов и когда это начинается? Дефекты на стенках сосудов, воспалительные реакции на стенках сосудов, они приводят к тому, что сосуд начинает пропускать жидкую часть наружу. При повышении уровня эстрагенов у женщины, эстрагены способствуют накоплению жидкости в организме. При приеме контрацептивов есть риск развития Ц, в связи с тем, что вся жидкость будет задерживаться в организме. Накопившаяся межклеточная жидкость начинает сдавливать жировую клетку или депоцит, происходит накопление продуктов метаболизма. Еще больше нарастает гипоксия, еще больше сдавливается сосуд, нарушается процесс выведения продуктов через расщепление жиров через кровеносное русло и в результате получается порочный круг. Это и есть пусковой механизм развития Ц.

Степени и формы Ц.

Классически считается, что существуют 4 степени Ц, хотя в литературе можно встретить и 5 и 6 степени (это уже идет градация по степени обширности, когда уже есть целлюлит предплечья).

1. Плотный целлюлит –диагностировать невозможно, даже опытный специалист может только предположить, что возможно уже начинается целлюлит, поскольку развитие Ц всегда начинается с нарушения микроциркуляции. Нет отека, нет апельсиновой корки степень это такая – пограничная.
2. Плотный целлюлит происходит нарастание отека. Отек на этой степени еще очень легкий. Если мы представим целлюлит, лепоцит – жировую клетку, то она похожа на гроздь винограда, внешне круглая, но у него есть дольки жировые из которых он состоит и когда нарушается микроциркуляция и питание депоцита происходит выход жидкой части кровы (плазмы) в межклеточное пространство, туда же выходят токсины, продукты жизнедеятельности, метаболиты клетки и поскольку микроциркуляция нарушена, то получается питание метаболитов клетки неполноценно и это способствует увеличению отека. Можно увидеть легкие проявления апельсиновой корки. На ощупь место на теле, где есть целлюлит холоднее.
   Эта стадия достаточно хорошо лечится. На этой стадии нет болезненности, если мы потрогаем место с Ц, там не больно. Эта стадия присуща женщинам с хорошим мышечным тонусом, которые занимаются в тренажерном зале. Занимаются спортом.
3. Фиброзная стадия Ц.
   Её называют микромодулярной, на этой стадии отек еще сильнее, он уже виден визуально и очень болезненная складка получается, апельсиновая корка ярко выраженная, начинает образовываться фиброз. Это значит, что калогеновые и эластиновые волокна пропитываются межклеточной жидкостью, которая уже токсична из-за шлаков и токсинов. Волокна становятся неэластичными и закрывают адипоциты в фиброзную капсулу. Фиброз уже невозможно вылечить, к сожалению. Если он появился, уже не избавишься. Можно только улучшить структуру кожи, можно нормализовать кровообращение, но убрать фиброз уже не получится.
   Пальцами хорошо чувствуются под кожей плотные волокна. Почему степень называется микромодулярной? Нарастает отек, давит на жировую клетку, фиброзная капсула, жесткая тоже давит на эту клетку, получается двойное давление. Маленькие дольки адепоцита могут отрываться. Получаются отдельно плавающие в жидкости микромодули. Апельсиновая корка видна уже в любом положении, стоит человек или лежит – целлюлит будет виден за счет этого фиброза плотной ткани.
4. Отечный целлюлит. Макромодулярная стадия. Давление отека настолько сильное, что адепоцит разрывается на крупные части, здоровых клеток уже практически не остается. Очень сильно выражен отек, ткани голубоватого оттенка, холодные, синюшные и очень болезненные. На ощупь чувствуется флуктуация, макромодули плавают в жидкости, они прощупываются и перекатываются под рукой. Симптом стеганого одеяла. Обязательно присутствует воспаление, оно появляется уже на второй стадии, за счет того, что токсины выходят в межклеточное пространство и метаболиты туда все выходят, и образуется архидоновая кислота которая в итоге приводит к воспалению самой клетки. Эта стадия лечению не поддается. Людям с 4 степенью целлюлита уже запрещены тепловые процедуры, им нельзя делать активный массаж.
   Можно только, что-нибудь охлаждающее, снимать тяжесть, мелатоники или дренажные процедуры, т.е. способствовать оттоку жидкости, что-то исправить здесь уже очень сложно.

Как определяется степень Ц. Все тесты они субъективные, нет аппаратных методик, нет точного определения степени. Как правило, целлюлит определяется визуально, и сделать это надо в положении стоя. Тест щипковый, собираем складочку и смотрим на бугристость. По холодности и синюшности кожи определяем о наличии отека. Пальцами можем нащупать фиброз. Т.к. это все субъективно, часто в разных салонах ставят разную степень Ц. При сильной чувствительности кожи, может не быть Ц, но щипковый тест очень болезненный, такие есть индивидуальные особенности. По теории Ц на этом все. Хотя это является косметической проблемой, основная проблема здесь, нарушение микроциркуляции и

нарушение гормонального обмена. Походить по косметическим салонам и поделать антицеллюлитные процедуры не очень правильный подход. Изначально нужно восстановить организм изнутри. Как можно скорректировать целлюлит. Это рациональное сбалансированное питание, не допускать скачки веса, особенно в три критических для женщины периода времени.
Очень хорошо проводить реабилитацию ЖКТ. Добавить занятия спортом, физкультурой. Убрать вредные привычки, особенно курение. Курение убивает сосуды в первую очередь.
Профилактика и лечение сосудистых отклонений.
Каким образом мы можем помочь себе с сосудами?
Омега и Лецитин – ежедневное употребление, для того, чтобы стенки сосудов, мембраны клеток работали, как положено.
Как можно их принимать?
Омега по 1 два раза в день, Лецитин по 2 два раза в день.
Или Омега 1 утром Лецитин 2 вечером. Главное это делать каждый день.
Гинко-Готу кола по 1 утром. Готу кола по 2, 2 раза в первой половине дня.
Ку-фермен Q10 по 1 капс. 2 раза в день с едой.
Перец чеснок петрушка
Внешне – косметические продукты, такие как крем вери-гон, крем для ног шелковые пяточки, крем для рук с ирландским мхом.
Решить вопросы с гормональной сферой, чтобы здесь не было отклонений. Решить эндокринные вопросы.
Кэлп – бурая водоросль, пропивать курс пару раз в год – 2 капс утром.
Вещества которые усиливают липолиз т.е. расщепление жиров
эль корнитин – в свободных аминокислотах, кофеин, экстракт гуараны в новых продуктах Solstic, экстракт красных водорослей – кожа волосы ногти.
Травки велатоники – экстракты конского каштана, малины, черники, экстракт донника, гинко белоба, ветлица шиповатая, экстракт хвоща.
В Косметику натрия входит экстракт гинко белоба почти во все продукты кроме кондиционера. Таким образом все косметические средства работают с сосудами.
Что еще можно сделать, чтобы не допустить третей степени развития Ц.
Ежедневно 5-7 мин сеанс анти Ц массажа. По сухому телу снизу вверх, от щиколотки до колена, от колена до бедра, от кисти руки до локтя, от локтя до плеча. Грудь, живот и ягодицы по часовой стрелке круговыми движениями, с помощью щетки с натуральным ворсом. 5-7 мин помассировали и после массажа кожу следует увлажнить лосьоном для рук и тела с ирландским мхом. Очень хорошая процедура. Обязательно нужно проводить внутреннюю терапию, если у Вас есть возможность купить анитицеллюлитную формулу. При 1 степени Ц пропить 3 упаковки. При 2 степени 6, при 3 степени 9-12 упаковок. Выполняя эти несложные требования вполне реально вернуть красивые очертания своего тела. Главное не запускать внутренние процессы.

Дополнительно вопросы:

1. Что лучше принимать детям для повышения иммунитета?
Витазаврики, Бифидозаврики.
Можно и Бифидофилус флорофорс. Взрослая дозировка делится на 70 кг веса и умножается на вес ребенка.

2. Как применять Нутриберн для снижения веса?
Для снижения веса – вместо еды (один прием пищи) Нутриберн, ТНТ, добавить омегу и лицитин (принимать Омега по 1 два раза в день, Лецитин по 2 два раза в день. Или Омега 1 утром Лецитин 2 вечером).
Если употреблять Нутриберн с ТНТ в обед, то вечером добавить локло. Но для снижения веса Нутриберн и ТНТ лучше если употреблять вечером. Можно добавить аминокислоты.