

CELULITIDA *(Lipohypertrofie)*

CHARAKTERISTIKA ONEMOCNĚNÍ

Celulitida je proces charakteristický tvorbou hrbolků a dolíčků v kůži, zvrásněním kůže. Je výstižně popisován jako tzv. „pomarančová kůže“, neboť vzhledem připomíná kůru pomaranče. Celulitida je nejdříve patrná na zadních stranách stehen, v pozdějších stádiích i na vnitřních stranách stehen, po stranách trupu, v oblasti břicha, na hýždích i na zadní straně paží. Začíná většinou v pubertě a postupně postihuje 80 % žen, jak obézních tak štíhlých. V počátečních stádiích je celulitida patrná jen při tzv. štípacím testu, kdy se při stisknutí kůže mezi dvěma prsty objeví dolíčky a hrbolky. V dalších stádiích jsou nerovnosti kůže patrné vždy, může docházet dokonce k vzniku častých modřin, otoků a bolestivosti.

Celulitida vzniká v důsledku změn podkožního tukového vaziva a hromadění tukové tkáně. Vlivem ženských hormonů estrogenů dochází k množení tukových buněk, které se naplňují tukem, zbytní a vytlačují se napovrch. Tak dochází k vzniku hrbolků a dolíčků. V takto postižených partiích se zpomaluje metabolismus,

pokožka ochabuje, ztrácí elasticitu. Organismus se navíc snaží shluky tukových buněk obalit kolagenovými vlákny. Tím dochází ke vzniku ztvrdlých útvarů a zhoršené průchodnosti krevních kapilár, což proces dále zhoršuje. U mužů se celulitida nevyskytuje, neboť mají odlišné uspořádání podkožního tukového vaziva.

Vznik celulitidy podporuje těsné prádlo zabraňující proudění krve, kouření, nesprávná životospráva, nedostatek pohybu, minerálů a vitaminů, sedavé zaměstnání, nadměrný přísun živočišných bílkovin a tuků (zejména smažená jídla). Její vznik způsobuje také užívání hormonální antikoncepce obsahující estrogenu. Estrogenu blokují působení vitaminu E, který podporuje oběh krve, a dále vitaminu B6, který má močopudný účinek a odstraňuje zadržování tekutin v tkáních. Ukládání tukových zásob kolem hýždí a na stehnech může podporovat i opakované prochládání těchto partií. Větší sklon k celulitidě mají ženy s nadváhou, nedostatečným prokrvením nohou, trpící poruchami zažívání. Svůj velký podíl má dědičnost.

LÉČBA A PREVENCE

Nejdůležitější je nepodceňovat prevenci. Pokud se celulitida projeví, je těžké se jí zbavit.

Základem je zdravý životní styl. Dostatečně pijte, alespoň 3 litry tekutin denně. Vhodné jsou minerální vody s minimálním obsahem sodíku a bylinné čaje. Dbejte na dostatek pohybu - rekreační běh, rychlá dlouhodobější chůze, jízda na kole, jízda na koni, plavání, stání a chůze v příbojových mořských vlnách, aerobik, tanec, které zvyšují prokrvení a posilují svalovou hmotu zejména kolem hýždí, břicha a na dolních končetinách. Do jídelníčku zařaďte stravu bohatou na vlákninu, ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky, luštěniny, nízkotučné mléčné výrobky. Naopak omezte cukry a tuky, ale také živočišné bílkoviny. Důležité je podpořit odvod zplodin z organismu. Doporučujeme provádět detoxikace organismu zařazením ovocného dne, nebo jednodenní hladovky.

Základním předpokladem k úspěšnému potlačení či odstranění celulitidy je rozprohnutí lymfatického oběhu.

Toho lze účinně dosáhnout fyzikálními metodami léčby. Jednou z nejúspěšnějších je světelná terapie pomocí aplikací polarizovaného světla. Polarizované světlo působí na rozšíření cév a podporuje správné proudění krve i lymfy. Výsledkem je lepší prokrvení problematických oblastí. Lze jej aplikovat i na tzv. akupunkturální body a stimulovat tak cirkulaci krve, podobně jako je tomu při klasické akupunkturu. Podpořit lymfatický systém lze také masáží, ať už profesionálními (lymfodrenáží, baňkovaní, apod.) či automasáží pomocí kartáčů či speciálních rukavic, doplněné kosmetickými přípravky proti celulitidě. Sprchováním střídavě teplou a studenou vodou lze také docílit lepšího prokrvení končetin. Liposukce je chirurgická metoda odsávání tuku, přistupuje se k ní až pokud se jinými metodami celulitidu nepodařilo odstranit. Nese však rizika a zůstávají po ní jizvičky.

DOPORUČENÍ:

- včasná péče o postižené oblasti
- pravidelná aplikace polarizovaného světla
- dostatečný pitný režim
- strava bohatá na vlákninu
- strava bohatá na vitamín B6 – močopudný (droždí, játra, vnitřnosti, ryby, celozrnné výrobky, neloupaná rýže, luštěniny, ovesné vločky, zelí, kapusta), C – funkce cév (citrusové plody, jahody, rajčata, brambory, kapusta, zelená paprika, listová zelenina), E – rozšíření cév, správný krevní oběh (rostlinné oleje, pšeničné klíčky, listová zelenina, vaječný žloutek, luštěniny, růžičková kapusta, špenát), F – podporuje spalování tuků (rostlinné oleje, pšeničné klíčky, slunečnicová semena, sójové boby, ořechy, avokádo, mandle)
- omezení tučných výrobků a živočišných bílkovin
- dostatek pohybu (jízda na kole, běh, chůze, plavání, tanec, jízda na koni)
- masáže

Aplikační tabulka

oblast	délka aplikace	počet aplikací	způsob	doplňky
postižené oblasti	30 min.	1 denně	1 - 2 cm od pokožky	BioFluid

Aplikační tabulka akupunkturálních oblastí

číslo akupunkturálních oblastí dle příručky	délka aplikace
22 (obě strany)	10 min.

Aplikaci doporučujeme provádět střídavě na všechny z uvedených oblastí.

PROGNÓZA A MOŽNÉ KOMPLIKACE

V počátečních stádiích je celulitida považována za kosmetický problém. Hlavní potíže tkví v nepěkném vzhledu stehen a hýždí, nejdříve např. při sezení, ale později je patrný i bez stlačení problematické oblasti.

Pokud se partiím postiženým celulitidou a celkovému životnímu stylu nevěnuje dostatečná pozornost již v těchto raných stádiích, léčba se stále více komplikuje a naděje na zlepšení



LÉČBA BIOSTIMULEM

Polarizované světlo Biostimulu díky nově zavedené metodě Fotonyx má schopnost efektivně pronikat hluboko do tkání. Působí na rozšíření cév a tím na zlepšení prokrvení a látkové výměny v místech aplikace.

Pravidelné aplikace stimulují tvorbu kolagenu a dalších látek, které jsou nezbytné pro zachování pružnosti a dobrého stavu tkání. V oblastech postižených celulitidou, kde dochází ke změnám podkožní vaziva a hromadí se tuk, tak zlepšuje průtok krve a lymfy a brání těmto změnám.

Před aplikací Biostimulu doporučujeme na ošetřovanou pokožku nanést doplňkový přípravek BioFluid.

Poté provádějte aplikaci Biostimulem ze vzdálenosti 1 - 2 cm od pokožky jednou denně po dobu 30 minut. Při větší ploše postupujte po oblastech, na které nechte Biostimul působit vždy 5 minut.

stavu se s nástupem dalších stádií zmenšuje. V pozdějších stádiích je celulitida doprovázena bolestí a otoky. Někdy dojde k současnému poškození mízního systému a k doprovodným otokům. Útlakem kožních nervů a cév se může stát kůže bolestivou na pohmat, snadněji se mohou tvořit modřiny, kůže ztrácí pružnost, stává se zranitelnější a náchylnější k infekcím. Při extrémním poškození mohou nastat i zdravotní komplikace plynoucí zejména ze zvětšené hmoty tukové tkáně, jako jsou poruchy kloubů. Neopomenutelné jsou komplikace psychické. Efektivní a nenáročnou metodou ke zlepšení stavu a prevenci celulitidy jsou pravidelné aplikace Biostimulu, které pomáhají prokrvení postižené oblasti.

ZKUŠENOSTI

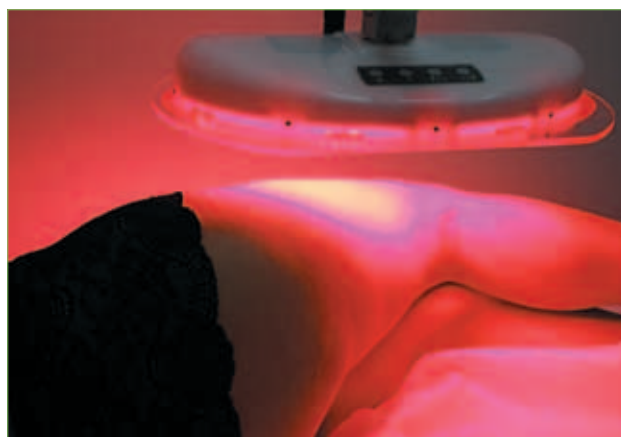
„Na celulitidu zkouším už několik let všechno možné. Krémy ani jiné „zázračné“ přípravky příliš nezabírají. Začala jsem používat Biostimul na zlepšení prokrvení v oblasti stehen a připadá mi, že se stav lepší.“

Paní Miluše, 39 let

„Biostimul mi velmi pomohl zlepšit stav pokožky po porodu – strie, celulitida, jizvičky. Jsem s ním velmi spokojená a používám ho neustále i několik let po porodu.“

Paní Jana, 28 let

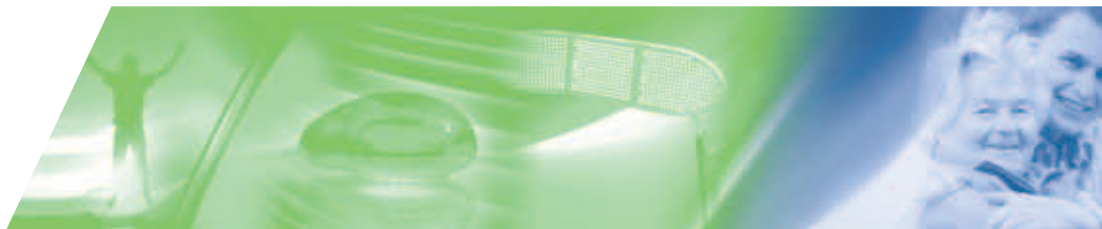
C



ZDROJE:

- <http://www.biotherapy.cz>
- <http://www.ordinace.cz>
- Berkow, R., ed. (1992). The Merck Manual, Kompendium klinické medicíny. USA, Merck.
- Capko, J., (1998). Základy fyziotrické léčby. Praha, Grada.
- Navrátil, L., ed., (2000). Moderní fototerapie a laseroterapie. Praha, MANUS.
- Navrátil L., Dylevský I., (2001). Fototerapie – metodická příručka pro lékaře. Praha, MANUS.
- Javůrek, J., (1995). Fototerapie biolaserem – léčebná metoda budoucnosti. Praha, Grada Publishing.





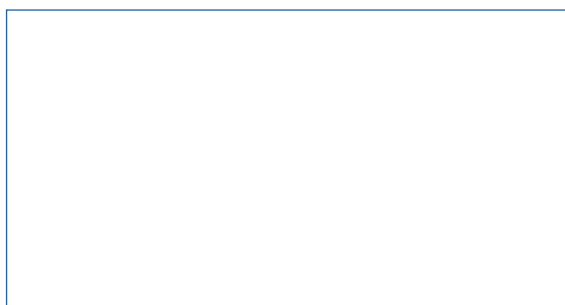
Nadační fond Biotherapy

Výzkum a vývoj systému Biostimul, jeho používání v nemocnicích, sociálních ústavech, domovech důchodců a dalších institucích podporuje Nadační fond Biotherapy. Nadační fond Biotherapy se dále podílí na celé řadě výzkumných projektů v oblasti zdraví, poskytuje podporu státním i nestátním organizacím působícím v oblasti zdravotnictví i sociálních služeb. Poskytuje také individuální podporu nemocným a sociálně potřebným osobám na individuální zdravotní pomůcky.

Více informací o Nadačním fondu Biotherapy se dozvíte na webové adrese: www.biotherapy-foundation.org nebo na adrese: **Nadační fond Biotherapy, Paříkova 5, 190 Praha 9.**

Nadační fond Biotherapy můžete také požádat o individuální finanční podporu při koupi zařízení Biostimul!

Kontakt na odborného poradce Biotherapy:



Biotherapy
Paříkova 5, 190 00 Praha 9
e-mail: info@biotherapy.eu