

# Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCYNA-KOMORKOWA.COM



## Co powoduje cellulit i jak się go pozbyć?

Cellulit to normalne zjawisko, które dotyka prawie 90 % kobiet i 10 % mężczyzn. Cellulit to nierówności skóry i wgłębienia, które pojawiają się na jej powierzchni. Jednak proces rozwoju cellulitu dotyczy nie tylko skóry.

Nierówności na skórze pojawiają się, gdy warstwa tłuszczu pod skórą naciska na tkankę łączną. Pojawiają się wybrzuszenia powodujące charakterystyczny wygląd skórki pomarańczy lub twarogu. Ryzyko rozwoju cellulitu u kobiet zwiększa się wraz z wiekiem i osiąga szczyt w okresie menopauzy.

Zmiany hormonalne, w szczególności obniżenie poziomu estrogenów, mogą przyczyniać się do zmian w krążeniu i zmniejszenia produkcji kolagenu. Komórki tłuszczowe powiększają się, a cieńsza warstwa kolagenu i zmiana dopływu krwi mogą prowadzić do rozwoju cellulitu.

Cellulit nie jest niebezpieczny, ani nawet uciążliwy, ale dla niektórych osób może wyglądać nieestetycznie. W przemyśle kosmetycznym wyprodukowano setki różnych kremów, płynów, mikstur i "leków" mających na celu zmniejszyć cellulit.

Czynniki ryzyka zwiększające prawdopodobieństwo rozwoju cellulitu

Terminem medycznym określającym cellulit jest lipodystrofia gynoidalna. Cellulit staje się widoczny, gdy dochodzi do zmian w rozmieszczeniu tłuszczu lub metabolizmie, które powodują zmianę struktury komórek tłuszczowych i tkanki łącznej.

Dokładna etiologia i patofizjologia nie wskazują na jeden czynnik sprawczy, ponieważ istnieje wiele procesów odbywających się sekwencyjnie lub w tym samym czasie, które wpływają na rozwój cellulitu.

Zmiany strukturalne mogą być spowodowane brakiem równowagi hormonalnej. Zmniejszenie poziomu estrogenów w okresie menopauzy znacznie zwiększa ryzyko rozwoju cellulitu.

Do innych czynników ryzyka należą wysoki poziom insuliny i katecholamin, zarówno integralnych w trakcie rozkładu jak i magazynowanych w tłuszczu.

Wysoki poziom węglowodanów w diecie zwiększa ryzyko hiperinsulinemii, co wspiera lipogenezę (tworzenie komórek tłuszczowych) i wzrost obecnych komórek. Inne hormony, które odgrywają istotną rolę to noradrenalina, hormony tarczycy i prolaktyna.

Kobiety mają większe ryzyko rozwoju cellulitu, ponieważ w porównaniu do mężczyzn mają inaczej rozmieszczoną tkankę łączną i komórki tłuszczowe. Komórki tłuszczowe u kobiet mają tendencję do układania się pod skórą pionowo.

Gdy rosną, ich wierzchołki wybrzuszają się i przebijają przez warstwę tkanki. Komórki tłuszczowe u mężczyzn są zwykle ułożone poziomo i leżą płasko naprzeciwko siebie.

Długotrwałe siedzenie i nieaktywny tryb życia mogą negatywnie wpływać na układ krążenia i zwiększać ryzyko rozwoju cellulitu. Niektórzy badacze powiązali również przewlekłe stany zapalne z podwyższonym ryzykiem, znajdując makrofagi i limfocyty w tkance cellulitu.

Osoby palące oraz stojące przez długi czas w jednym miejscu również mają większe ryzyko rozwoju cellulitu. Najlepszym momentem na podjęcie mądrych decyzji jest pojawienie się cellulitu. Istnieją cztery etapy cellulitu, który może się pojawić u kobiet już w wieku 16 lat.

**Stopień 0** – Brak cellulitu;

**Stopień 1** – Gładka skóra w pozycji stojącej. Grudki i wgłębienia pojawiają się podczas siedzenia;

**Stopień 2** – Wygląd skórki pomarańczowej lub twarogu zarówno w pozycji siedzącej, jak i stojącej;

**Stopień 3** – Obecność pomarańczowej skórki podczas siedzenia i stania, z dużymi grudkami i wgłębieniami.

Naturalne sposoby na cellulit

**Szczotkowanie suchej skóry** – Chociaż istnieje wiele zalet szczotkowania suchej skóry, powyższa technika zapewnia również wiele korzyści dla całego organizmu. Twoja skóra jest największym organem Twojego ciała. Szczotkowanie suchej skóry pomaga złagodzić twarde złoże tłuszczu znajdujące się pod skórą poprzez równomierne rozprowadzenie tłuszczu. Pomaga to zmniejszyć widoczność cellulitu. Ta metoda stymuluje również układ limfatyczny, złuszcza skórę, poprawia krążenie, polepsza trawienie i pomaga złagodzić stres. **Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe** – To prosta i skuteczna technika stosowana w celu pozbycia się ograniczeń tkankowych w podskórnej tkance łącznej, spowodowanych urazem, stanem zapalnym lub zabiegami chirurgicznymi. Małe obciążenie i delikatny nacisk stosowane na określonym obszarze pomagają wydłużyć powięź i tkankę łączną. Jeśli Twoje finanse nie pozwalają Ci na cotygodniowy masaż, możesz użyć wałka z pianki. Można nim wykonać zarówno rozluźnienie mięśniowo-powięziowe, jak i masaż tkanek głębokich, co zmniejszy ból mięśni. Wałki z pianki są niedrogie i często zalecane przez fizjoterapeutów do samodzielnego stosowania w domu. **Peeling z kawy** – Kawa pomaga przywrócić pierwotny kształt otaczającej tkanki i tymczasowo zmniejsza cellulit. Kofeina pobudza również przepływ krwi i limfy. Może być również stosowana do złuszczenia i pomaga poprawić napięcie skóry. Peelingi można wykonywać z użyciem oleju kokosowego i drobno zmielonych ziaren kawy. Można ją stosować jako maseczkę na twarz, a także do poprawy napięcia i rozjaśnienia skóry. Efekty mogą się utrzymywać przez kilka godzin. **Naturalne nawilżanie** – Jak dotąd nie ma żadnych solidnych badań naukowych, które łączą ekspozycję na toksyny z rozwojem cellulitu. Jednak zmniejszenie całkowitego obciążenia toksycznymi substancjami chemicznymi znacznie poprawia funkcjonowanie organizmu. Użyj naturalnego balsamu, takiego jak **olej kokosowy**, aby uniknąć perfum i innych substancji chemicznych zawartych w kosmetykach. **Utrzymuj równowagę hormonalną** – Naukowcy twierdzą, że brak równowagi hormonalnej lub niedobory hormonów zwiększają ryzyko rozwoju cellulitu. Stąd wzrost rozwoju cellulitu u kobiet w okresie menopauzy. Hormony kontrolują strukturę i większość funkcji organizmu. Dieta, aktywność fizyczna, ekspozycja na substancje chemiczne, sen i spożycie węglowodanów mogą wpływać na równowagę hormonalną, a tym samym na rozwój cellulitu. **Spożywaj żelatynę** – Żelatyna składa się z aminokwasów znajdujących się głównie w kościach i tkance łącznej. Spożywanie żelatyny przynosi wiele korzyści, od poprawy włosów i paznokci, po regenerację stawów i poprawę trawienia. **Rzuć palenie** – Palenie negatywnie wpływa na krążenie krwi i produkcję wysokiej jakości kolagenu. Kolagen i elastyna poprawiają wygląd skóry i pomagają zmniejszyć progresję cellulitu. Palenie powoduje przedwczesne zmarszczki i zwiększa ryzyko wysuszenia i przebarwienia skóry. Rzucenie palenia jest wyzwaniem i często wymaga wsparcia. Nigdy nie jest za późno, aby rzucić nałóg jakim są papierosy. Uważam, że "tajemnicą" jest najpierw wyzdrowieć, co ułatwi późniejsze rzucenie palenia. Badania pokazują, że ludzie, którzy wykonują regularne ćwiczenia fizyczne (konkretnie trening siłowy), mają DWA RAZY większe szanse na rzucenie palenia niż osoby, które nie ćwiczą. Prawidłowe odżywianie, regularne ćwiczenia, zdrowy sen i dobre zarządzanie stresem są dobrymi sposobami pomagającymi rzucić palenie. **Olejek grejpfrutowy** – Jedną z najbardziej rozpoznawalnych zalet olejku grejpfrutowego i innych olejków z cytrusów jest ich pozytywny wpływ na układ limfatyczny. Stosowanie olejku grejpfrutowego pomaga zwiększyć aktywność gruczołów limfatycznych, zapobiegając tym samym problemom takim jak słabe krążenie i cellulit. Wymieszaj jedną do dwóch kropli olejku grejpfrutowego z olejem nośnikowym i wmasuj w cellulit ugniatając ciało.

Zmiany w diecie

Wysokie poziomy insuliny zwiększają ilość tłuszczu produkowanego przez organizm. Cellulit wynika ze zwiększającego się rozmiaru i liczby komórek tłuszczowych. Organizm zwiększa ilość produkowanej insuliny wraz ze wzrostem spożycia węglowodanów netto.

Jednym z najpotężniejszych sposobów, który pomoże Ci w utrzymaniu masy ciała, zmniejszy ryzyko cellulitu oraz potencjalne ryzyko wystąpienia cukrzycy, jest spożywanie diety o niskiej zawartości węglowodanów netto, a bogatej w zdrowe tłuszcze.

Utrata masy ciała została powiązana zarówno ze zmniejszeniem cellulitu, jak i jego pogorszeniem. W jednym z

badań naukowcy stwierdzili, że u wielu uczestników wygląd cellulitu uległ poprawie w wyniku utraty wagi, zwłaszcza po znacznym zmniejszeniu masy ciała i ilości tłuszczu na udach.

Wygląd cellulitu pogorszył się, gdy uczestnicy mieli niższe BMI i doświadczyli mniejszej redukcji masy ciała bez zmiany ilości tłuszczu na udach. Stosowanie zdrowej, bogatej w witaminy diety również może pomóc w ograniczeniu rozwoju cellulitu lub zatrzymaniu jego progresji.

Witamina C – rozpuszczalna w wodzie witamina, którą można znaleźć w owocach cytrusowych, brokułach, truskawkach i szpinaku, chroni organizm przed wolnymi rodnikami i reaktywnymi formami tlenu wytwarzanymi podczas przemiany materii. Witamina C jest również związana ze zdolnością organizmu do spalania tłuszczu. Spożywanie pokarmów bogatych w wapń, cynk, potas i selen również może pomóc Twojemu organizmowi w efektywnym spalaniu tłuszczu.

Media zwróciły uwagę na katechiny znajdujące się w zielonej herbacie, ponieważ uważa się, że zwiększają one zdolność organizmu do spalania tłuszczu i ułatwiają chudnięcie.

Przeciwutleniacze znajdujące się w zielonej herbacie spowalniają także spadek zdolności umysłowych, zmniejszają stan zapalny i poprawiają zdrowie serca. Połączenie zmniejszenia stanu zapalnego ze wspomaganiami spalania tłuszczu i utratą wagi pomaga zmniejszyć cellulit.

Zabiegi zmniejszające widoczność cellulitu

**Kremy i balsamy** – Aktywnym składnikiem kremów i balsamów sprzedawanych bez recepty jest zazwyczaj kofeina. Uzyskasz te same korzyści, używając opisanego wyżej peelingu do kawy, który nie zawiera dodatkowych chemikaliów i perfum, tak jak zwykle kosmetyki. **Terapia falami akustycznymi** – Podczas terapii wykorzystywane są fale uderzeniowe o niskiej energii, które przechodzą przez tkankę, rzekomo zmniejszając zatrzymywanie płynów i rozbijanie cząsteczek tłuszczu. Jednak badania mające na celu określić, czy istnieją jakiegokolwiek krótkoterminowe korzyści ze stosowania tej metody, nie są jednoznacznie. **Laser lub terapia światłem** – Można je stosować na zewnętrzną powierzchnię skóry lub w procedurze inwazyjnej, bezpośrednio pod skórę. Jak dotąd, wyniki badań dotyczących nieinwazyjnej metody nie były pozytywne. Rezultaty bardziej inwazyjnej procedury są lepsze i mogą się utrzymywać do sześciu miesięcy. **Leczenie częstotliwością radiową** – Ogrzewanie skóry za pomocą elektromagnetycznych fal radiowych podobno zwiększa produkcję kolagenu i zmniejsza cellulit. Jednak badania nie wykazały jeszcze jednoznacznych dowodów na skuteczność tego leczenia. **Mezoterapia** – Ta kontrowersyjna metoda polega na wstrzykiwaniu niezatwierdzonych leków tzw. *off-label* (leki zatwierdzone dla innych chorób niż te, w przypadku których są w danym przypadku stosowane) bezpośrednio do tkanki. Często wymaga 10 lub więcej sesji. Wielu ekspertów uważa, że skuteczność tej metody nie została udowodniona, przez co jej stosowanie może być ryzykowne. **Zabieg podcinania blizn** – Jest to prosta procedura chirurgiczna opracowana w celu zmniejszenia widoczności blizn i zmarszczek poprzez niszczenie zrostów. Zabieg został zatwierdzony w 2015 roku przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków w celu leczenia cellulitu. Rezultaty utrzymują się do dwóch lat.

Ćwiczenia pomagające zwalczyć cellulit

Poniższe ćwiczenia zostały opracowane przez Skinny Mom i opublikowane w *The Huffington Post*.

**1. Przysiad Pile** – „Zamiast stać z rozstawionymi stopami na szerokość bioder i palcami stóp skierowanymi do przodu, rozsuń nogi nieco szerzej i skieruj palce na boki: lewe palce w kierunku lewej ściany, prawe palce w kierunku prawej ściany.

Zachowaj taką samą postawę i technikę, jak w przypadku zwykłych przysiadów. Kiedy wrócisz do pozycji stojącej, napnij wewnętrzną stronę ud.

Postaraj się wypchnąć biodra i pchnąć miednicę ku górze, aby upewnić się, że celujesz w wewnętrzną i zewnętrzną stronę ud.”

**2. Przysiady z piłką** – „Stań z nogami rozstawionymi na szerokość ramion i trzymaj piłkę nad głową. Wypchnij biodra do tyłu i opuść je w dół, a górna część ciała opadnie razem z nimi.

Opuść piłkę przed siebie i zatrzymaj na wysokości ramion.

Nawet jeśli koncentrujesz się na piłce, upewnij się, że kolana nie wysuwają się poza palce stóp, a klatka piersiowa jest uniesiona.

Zrób wydech i odepchnij się z pozycji przysiadu do pozycji stojącej, jednocześnie podnosząc piłkę nad głowę.”

**3. Mostek** – „Połóż się wygodnie na plecach z rękami wzdłuż tułowia. Stopy ułóż pod kolanami.

Przenieś ciężar na pięty i wypchnij biodra w górę w kierunku sufitu.

Górną część pleców i łopatek należy docisnąć do maty lub podłogi. Z powrotem opuść biodra i powtórz ruch.

W celu zwiększenia stopnia trudności, wykonaj ćwiczenie na jednej nodze!”

**4. Naprzemienne ściąganie kolan do klatki piersiowej w podporze przodem** – „Zacznij od pozycji stojącej. Schyl się, kładąc ręce na ziemi i wyrzuć nogi do tyłu – powinieneś przyjąć pozycję deski.

Przyciągnij prawą nogę tak blisko prawej ręki, jak tylko możesz; powinno to wyglądać jak bardzo głęboki wykrok. Przenieś nogę z powrotem do tyłu i powtórz ćwiczenie lewą nogą.

Po wykonaniu ćwiczenia po każdej stronie, zrób wyskok do tyłu i wstań, wracając do pozycji wyjściowej.”

**5. Podnoszenie nogi do boku z wykorzystaniem gumy oporowej** – „Weź gumę oporową i połóż się na prawym boku z

wyprostowanymi nogami. Owiń gumę wokół kostek.

Leżąc na prawym boku z wyprostowanymi nogami, połóż lewą nogę na prawej. Użyj prawego przedramienia jako podparcia, trzymając górną część ciała nad podłogą.

Trzymając nogi prosto, podnieś prawą nogę tak wysoko, jak możesz. Skoncentruj się na prostowaniu kolana. Opuść nogę z powrotem do pozycji wyjściowej. Podnieś tyle razy, ile zdążysz przez 30 sekund.

Zmień pozycję kładąc się na lewym boku i unieś nogę tyle razy, ile zdążysz przez 30 sekund."

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/09/07/co-powoduje-cellulit.aspx>

---