

Kuracje, które najszybciej pokonają cellulit

Odpowiednio skomponowane zabiegi medycyny i kosmetologii estetycznej działają szybko i skutecznie.



Dr Marcin Wilczyński

*chirurg, flebolog, lekarz medycyny estetycznej, twórca i założyciel
Centrum Medycyny Estetycznej i Naczyniowej w Zielonej Górze*

Zarówno walkę z dodatkowymi kilogramami, jak i z cellulitem warto rozpocząć od drenażu limfatycznego, będącego idealnym uzupełnieniem zabiegów, których celem jest uszkodzenie i eliminacja komórek tłuszczowych. Procedura ma szereg pozytywnych działań wpływających na cały organizm – od jego detoksykacji, redukcji obrzęków i usprawnienia metabolizmu, po wspomaganie redukcji cellulitu i innych nierówności. Zabieg należy do zdecydowanie przyjemnych, a do tego daje znakomite, prozdrowotne efekty. System kontroli ucisku gwarantuje, że siła masażu jest dopasowana do naszych potrzeb, pobudzenie wszystkich tkanek skutkuje wyszczupleniem, a dzięki poprawie elastyczności i jędrności skóry widoczne staje się także jej odmłodzenie. Współczesne odchudzanie możemy

wspomóc urządzeniami medycyny estetycznej, które skutecznie ujędrniają skórę, umożliwiając osiągnięcie wymarzonych efektów w rekordowo krótkim czasie. Już seria czterech zabiegów powoduje wzrost mięśni porównywalny z efektami 12–16-tygodniowych treningów, przyrost masy mięśni o około 25% oraz spalanie tłuszczu na rekordowym poziomie 30%. Dzięki połączeniu dwóch rodzajów energii: elektromagnetycznej o wysokiej intensywności fali radiowej (*High-Intensity Focused Electromagnetic Technology Plus, HIFEM+*) i RF urządzenie rzeźbi rozgrzane mięśnie i w ten sposób modeluje sylwetkę. Fala radiowa rozbija i niszczy podskórny tłuszcz w procesie termolipolizy, natomiast HIFEM+ poprzez supramaksymalne skurcze buduje masę mięśniową. Modelowanie sylwetki koncentruje





się na trzech poziomach, mających wpływ na kontur ciała. Zaawansowana technologia urządzenia, dzięki połączeniu dwóch rodzajów energii, działa jednocześnie na mięśnie, tłuszcz oraz skórę. Zabieg doskonale sprawdzi się u osób, którym zależy na maksymalnej redukcji tkanki tłuszczowej, wzmocnieniu i rozbudowie mięśni, a także na poprawie napięcia i na jędrności skóry.

Laser na cellulit

Z cellulitem świetnie poradzi sobie laser. Dzięki połączeniu pracy dwóch laserów, Nd:YAG i Er:YAG, w czasie trwania jednej sesji światła laserów uzupełniają się długościami, skutkując pożądanym spadkiem tkanki tłuszczowej i ujędrnieniem skóry. Zabieg wykonywany jest skanerem S11T, który nie tylko szybko i precyzyjnie aplikuje energię, ale także informuje operatora o temperaturze na powierzchni skóry, tak aby w pełni chronić pacjenta przed przegrzaniem. Pierwszy etap zabiegu to laser Nd:YAG o długości wiązki 1064 nm. Zastosowanie superdługich impulsów w trybie PLANO pozwala wprowadzać do wnętrza tkanki energię lasera wystarczającą do zniszczenia komórek tłuszczowych. Dzięki temu w sposób całkowicie bezpieczny, bezinwazyjny i kontrolowany mamy możliwość zredukować tkankę tłuszczową. Druga część zabiegu wykonywana jest laserem Er:YAG o długości wiązki 2940 nm, który ma na celu ujędrnienie zewnętrznych partii.

Nowe technologie

Osobom, które chciałyby schudnąć nie tylko bez ćwiczeń, ale także w sposób zupełnie bezdotykowy, proponuję rewolucyjny, nieinwazyjny, bezbolesny i bezdotykowy zabieg, który naprawdę działa, a przy tym nie wymaga żadnej rekonwalescencji. Dzięki technologii LAHF (*Large Area High-frequency Field*) redukcja tkanki tłuszczowej podczas zabiegu jest całkowicie nieinwazyjna. Temperatura w tkankach poddanych zabiegowi podnosi się, ale jednocześnie wszystkie okoliczne tkanki są przed nią zabezpieczone. Procedura jest krótka, a dzięki aplikatorom różnej wielkości może być wykonywana jednocześnie nawet na dużym obszarze. Usunięte komórki tłuszczowe są następnie metabolizowane

naturalnie przez organizm. W trakcie krótkiego zabiegu unikatowa technologia zapewnia trwale i widoczne rezultaty. Nowoczesnym sposobem, aby pożegnać się z cellulitem bez ćwiczeń, jest technologia Zmiennego Kwadratowego Impulsu (VSP), która dostosowuje parametry laserowe do zabiegu, zapewniając łatwość obsługi. Kwadratowe impulsy sprawdzają się w przypadku różnych wskazań. Leczą z niezrównaną efektywnością, bez podgrzewania sąsiednich tkanek, zwiększając w ten sposób komfort pacjenta. Ponadto wbudowana w urządzenie technologia kontroli zwrotnej impulsu (EFC) gwarantuje, że energia wyjściowa lasera jest zawsze zgodna z parametrami, co zapewnia najwyższy poziom bezpieczeństwa i niezawodności systemu. W walce ze „skórką pomarańczową” przed latem świetnie poradzi sobie urządzenie, które działa na trzech poziomach: stymuluje jednocześnie skórę właściwą, tkankę podskórną oraz mięśnie, by umożliwić potrójne działanie redukujące tkankę tłuszczową oraz skuteczniej wymodelować sylwetkę. Połączony efekt TriLipo RF i TriLipo DMA prowadzi do głębokiego, homogenicznego rozgrzania warstw skórnej i tłuszczowej. Energia TriLipo RF podgrzewa podskórną tkankę tłuszczową, uwalniając płynny tłuszcz z komórek. Efekt termiczny przyspiesza naturalny metabolizm tłuszczu. Eliminacja tłuszczu jest zwiększona dzięki jednoczesnemu stosowaniu ciśnienia wewnątrz i na zewnątrz warstwy tłuszczowej. Wewnętrznie TriLipo DMA powoduje skurcze mięśni, wypychając komórki tłuszczowe do góry, a zewnętrznie komórki tłuszczowe są uciskane ku dolnym partiom poprzez ciśnienie, jakie emituje głowica przyłożona do powierzchni skóry. Wywołany efekt „ściskania” skutkuje drenażem tłuszczu poprzez opatentowany mechanizm drenażu limfatycznego DMA. Połączone efekty działania TriLipo RF i TriLipo DMA zwiększają cyrkulację krwi, optymalizując dotlenienie i detoksykację tkanki. Skupiona energia TriLipo RF powoduje skurcz włókien kolagenowych, co daje natychmiastowy efekt napięcia. Jednocześnie zwiększenie metabolizmu fibroblastów regeneruje kolagen i powoduje długoterminowy efekt ujędrnienia skóry. Dla długotrwałego i bardziej spektakularnego efektu rekomenduje się wykonanie około 6–8 zabiegów w serii, w odstępach tygodniowych.



mgr Karolina Janiak

kosmetolog z gabinetu Kosmetologia Estetyczna i Holistyczna Katarzyna Nowacka

Cellulit obejmuje zmiany obrzękowo-włóknisto-stwardnieniowe tkanki podskórnej. Adipocyty, które zwiększają swoją objętość, uciskają na naczynia limfatyczne oraz krwionośne, upośledzając w ten sposób transport składników odżywczych, tlenu oraz toksyn, w następstwie czego dochodzi do zastoju płynów międzykomórkowych, a także nieprawidłowego rozrostu tkanki łącznej tworzącej przegrody pomiędzy komórkami tłuszczowymi. Przegrody łącznotkankowe przypominają zaciągnięty sznurek, co uwiadcza nierówności w strukturze skóry. Obraz USG obszaru objętego cellulitem pokazuje miejsca niedokrwienia, dlatego w dotyku jest on chłodniejszy. Powstałe zwłóknienia wywołują ból w dotyku. Należy zaznaczyć, że cellulit nie jest problemem wyłącznie osób otyłych – szczupli klienci także się z nim borykają. Warto tu wspomnieć o zjawisku „skinny fat”, które dotyczy osób szczupłych, nawet poniżej prawidłowej masy ciała, ale z przewagą tkanki tłuszczowej w stosunku do tkanki mięśniowej. W podobnych przypadkach również mamy do czynienia z cellulitem, a nierzadko również z otyłością brzuszną. „Skórka pomarańczowa” jest problemem bardzo złożonym, na którego powstawanie wpływa wiele czynników, takich jak: genetyka, zaburzenia hormonalne oraz styl życia. Dlatego tak istotne jest, aby zebrać bardzo dokładny wywiad przed rozpoczęciem terapii. Zawsze zalecamy wykonanie podstawowych badań. Są to: morfologia, lipidogram, hormony tarczycy, estradiol, progesteron, glukoza oraz insulina na czczo. Przed ułożeniem planu pytamy o styl życia, aktywność sportową, przyjmowane leki i dietę. Odpowiedzi na te pytania pozwalają wyeliminować zaburzenia organizmu o podłożu chorobowym oraz złe nawyki, które mogą wpłynąć na efektywność terapii. Ważne jest, aby klient również zaangażował się w program urodowy. Podstawą jest picie co najmniej dwóch litrów wody na dobę. Pozwoli to po-

prawić nawodnienie komórkowe, usprawni mikrokążenie, którego zaburzenie jest jedną z przyczyn powstawania cellulitu, oraz wspomóc drenaż. Kolejną istotną sprawą jest odpowiednia dieta, najlepiej niskowęglowodanowa, a w przypadku osób otyłych z odpowiednio dobranym deficytem kalorycznym. Uwolniony podczas zabiegów tłuszcz musi zostać odprowadzony do wątroby i tam zmetabolizowany. Wprowadzenie aktywności fizycznej, minimum dwa razy w tygodniu, wzmocni ten proces. Dodatkowo powinniśmy wspomóc suplementami pracę wątroby. Przydatny będzie wyciąg z karczocha, desmodium, wiązówki błotnej, czarnej rzodkwi.

Zabiegi w gabinecie

Wracając do tematu samych zabiegów: najlepsze efekty uzyskamy, łącząc ze sobą różne technologie. Musimy usprawnić mikrokążenie oraz układ limfatyczny, zmniejszyć wielkość adipocytów, odprowadzić toksyny oraz rozluźnić łącznotkankowe przegrody międzykomórkowe. W mojej pracy najlepsze efekty uzyskuję, łącząc trzy zabiegi: masaż próżniowy, falę akustyczną i zabieg z użyciem bandaży.

Masaż próżniowy

To zdecydowanie więcej niż tylko masaż z podciśnieniem. Dzięki blisko 30 różnym programom zabiegowym oraz dwóm głowicom (do wyboru specjalisty), z których każda ma inną konstrukcję, możemy zapewnić każdemu klientowi bardzo indywidualne podejście. Na rolkach urządzenia znajdują się mikrootwory, które podczas zabiegu intensywnie stymulują mikrokążenie oraz „ćwiczą” nasz układ limfatyczny. Do wyboru mamy podwójne głowice Robotwina, które działają bardziej powierzchownie – drenują, ujędrniają, pobudzają mikrokążenie – oraz pojedynczą, dużą głowicę Robosolo,



którą rozmasowujemy najgłębsze warstwy tkanki podskórnej i rozluźniamy mięśnie, a co za tym idzie nie tylko pozbywamy się cellulitu, ale także modelujemy sylwetkę. Pierwszy zabieg zawsze zaczynamy od delikatnego drenażu całego ciała przy użyciu podwójnych głowic. Dzięki temu układ limfatyczny będzie odpowiednio przygotowany do kolejnych zabiegów, które wywołają reakcje w głębszych warstwach naszej skóry. Pamiętajmy, że to układy limfatyczny i krwionośny transportują wszystkie składniki odżywcze, toksyny oraz płyny – zarówno do wewnątrz, jak i na zewnątrz każdej naszej komórki. Bez sprawnego funkcjonowania tych układów efekty zabiegów będą zdecydowanie słabsze i krótkotrwałe. Z zabiegu na zabieg zwiększamy ich intensywność i głębokość. Dzięki tej technologii jesteśmy w stanie pracować ze skórą na wszystkich jej poziomach, co jest bardzo istotne w przypadku cellulitu.

Fala akustyczna Storz

Od lat jest stosowana z powodzeniem w fizjoterapii do leczenia takich schorzeń jak ostrogi piętowe czy łokieć tenisisty oraz przy rozbijaniu kamieni nerkowych. Głowica urządzenia w sposób mechaniczny wytwarza falę o bardzo dużej energii, którą wprowadzamy w głąb skóry w postaci drgań cząsteczek. Powoduje to gwałtowny skok i spadek ciśnienia wewnątrz tkanek – wstrząs, dzięki któremu uzyskujemy szereg zmian fizjologicznych oraz histologicznych. Główne z nich to:

- rozluźnienie pogrubionych przegród łącznotkankowych pomiędzy adipocytami;
- usprawnienie przepływu w naczyniach krwionośnych i limfatycznych;
- pobudzenie tworzenia się nowych włókien kolagenowych i elastynowych;
- zmiany czynnościowe w błonie komórkowej adipocytów, których następstwem jest uwolnienie kwasów tłuszczowych z komórki.

Powyższe mechanizmy pozwalają nam nie tylko skutecznie walczyć z cellulitem, ale także ujędrnić skórę oraz niwelować nadmierną tkankę tłuszczową.

W urządzeniu mamy do wyboru kilka głowic – fala uderzeniowa w każdej z nich rozchodzi się w inny sposób, co ma wpływ na intensywność i głębokość penetracji. Srebrna (delikatniejsza) ma działanie ujędrniające skórę właściwą, rozluźniającą tkankę podskórną. Złota (intensywniejsza) jest bardziej skupiona, wnika głębiej. Wykorzystywana jest do redukcji nadmiernej tkanki tłuszczowej.

Zabieg z bandażami

Jest zabiegiem pielęgnacyjnym, wspomagającym działanie powyższych technologii. Pierwsza faza zabiegu to peeling całego ciała. Następnie owijamy osobę poddawaną procedurze bandażami o charakterystycznym utkaniu. Bandaże te nasączone są substancjami aktywnymi. Forskolina przyspiesza metabolizm komórkowy i aktywuje rozpad trójglicerydów w komórkach tłuszczowych, sole magnezu działają drenująco, a escyna wzmacnia naczynia krwionośne i ogranicza zatrzymywanie płynów. Zabieg kończymy masażem modelującym na bazie oleju ujędrniającego. Zabieg z bandażami ma nie tylko działanie antycellulitowe, ale także odżywcze i nawilżające. Często w terapiach zwalczających cellulit nie doceniamy, jak ważna jest dobra kondycja płaszcza hydrolipidowego, a jest to istotnym błędem.

Jak często wykonywać zabiegi?

Chcąc uzyskać szybki efekt, klient musi się liczyć ze zwiększoną częstotliwością zabiegów. W przypadku powyższego schematu stosuję zasadę „trzy zabiegi w tygodniu”: jeden masaż próżniowy, jeden z falą akustyczną i jeden z bandażami, a między nimi jeden dzień przerwy, aby organizm miał czas na regenerację. Seria zabiegowa to minimum dwa miesiące.

Podsumowanie

Terapie łączone są obecnie najskuteczniejszą formą walki z cellulitem. Możliwości technologiczne, które mamy na rynku, pozwalają w krótkim czasie uzyskać bardzo dobre rezultaty. Nawet klientki, które przypominają sobie o swoim ciele dwa miesiące przed urlopem, mają realną szansę pięknie wyglądać w bikini.