A woman in a dark swimsuit is shown from the waist down, standing in a locker room. The background is bright and slightly blurred, showing the grid pattern of lockers. Numerous realistic water droplets of various sizes are scattered across the image, creating a fresh and clean aesthetic.

# PRZYCZYNY POWSTAWANIA, METODY LECZENIA CELLULITU

MGR MONIKA SEKITA-PILCH

# PIELĘGNACJA CIAŁA

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright, sunlit room. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background features large windows with a grid pattern, and the overall atmosphere is bright and airy.

- WIELE OSÓB CIERPI NA ROZMAITE DOLEGLIWOŚCI SKÓRY, NIESTETY WIĘKSZOŚĆ GABINETÓW KOSMETYCZNYCH ZAJMUJE SIĘ TYLKO KOSMETYKĄ TWARZY, ZANIEDBUJĄC PIELĘGNACJĘ CAŁEGO CIAŁA.
- TROSKA O PIĘKNY WYGLĄD I DOBRE SAMOPOCZUCIE NIE MOŻE OGRANICZAĆ SIĘ DO TWARZY.

# PIEŁĘGNACJA CIAŁA

- PIEŁĘGNACJA CIAŁA TO NIE TYLKO CODZIENNA HIGIENA, ALE TAKŻE RÓŻNE ZABIEGI POPRAWIAJĄCE STAN NASZEJ SKÓRY.

U ZDROWEGO CZŁOWIEKA SKÓRA JEST JĘDRNA

I SPRĘŻYSTA, DELIKATNIE NAPIĘTA, JEDWABISTA

W DOTYKU, O RÓWNOMIERNIE UKSZTAŁTOWANEJ POWIERZCHNI.

# PIEŁĘGNACJA CIAŁA

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright, sunlit room. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background features large windows with a grid pattern, and the overall atmosphere is bright and airy.

STOSOWANIE ZABIEGÓW PIEŁĘGNACYJNYCH CIAŁA MA NA CELU  
OPÓŹNIENIE PROCESU STARZENIA SIĘ SKÓRY I ZAPOBIEGANIE  
POWSTAWANIU DEFECTÓW.

# OTYŁOŚĆ

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright, sunlit room. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background shows large windows with a grid pattern, and the overall atmosphere is bright and airy.

- OD DAWNA WIADOMO, ŻE OTYŁOŚĆ JEST STANEM PATOLOGICZNYM. LUDZIE OTYLI ZWYKLE SZUKAJĄ JEJ PRZYCZYN Z DAŁA OD "WŁASNEGO TALERZA". RZECZYWIŚCIE PODŁOŻEM TEJ CHOROBY CZĘSTO SĄ CZYNNIKI WEWNĘTRZNE, TAKIE JAK:

# OTYŁOŚĆ

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed room with a grid-patterned window.

- DZIEDZICZNOŚĆ (BADANIA WYKAZUJĄ, ŻE W NIEKTÓRYCH RODZINACH WYSTĘPUJĄ SKŁONNOŚCI DO OTYŁOŚCI),
- - NERWOWE - W OŚRODKU KORY MÓZGOWEJ POWSTAJĄ ZABURZENIA ODCZUWANIA SYTOŚCI I ŁAKNIENIA.

# OTYŁOŚĆ

- - ZABURZENIA HORMONALNE, SZCZEGÓLNIE W OKRESIE KLIMAKTERIUM,
- W PRZYPADKU PODAWANIA LEKÓW HORMONALNYCH W DZIECIŃSTWIE,
- W SCHORZENIACH REUMATYCZNYCH,
- W LECZENIU NIEPŁODNOŚCI I W OKRESIE CIAŻY U KOBIET,
- W OKRESIE IMPOTENCJI U MĘŻCZYŹN, PRZY CHOROBAH ASTMATYCZNYCH

# OTYŁOŚĆ

TEGO TYPU ZABURZENIA POWINNY BYĆ LECZONE U SPECJALISTY.

- Z OBSERWACJI LEKARZY WYNIKA, ŻE ISTNIEJE ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY OTYŁOŚCIĄ, A:
  - - DOSTĘPNOŚCIĄ PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, CZYLI SPOŻYWANIEM NADMIERNEJ ILOŚCI KALORII,
  - - TECHNIZACJĄ ŻYCIA CODZIENNEGO,
  - - PATOLOGIĄ ŁAKNIENIA,
  - - OKRESEM RZUCENIA PALENIA,
  - - ZAKOŃCZENIEM SŁUŻBY WOJSKOWEJ PRZEZ MŁODYCH MĘŻCZYZN.

# SKUTKI OTYŁOŚCI

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed room with a grid pattern on the windows.

- ZA OTYŁOŚĆ UWAŻA SIĘ PRZEKROCZENIE O 25 % NALEŻNEJ MASY CIAŁA W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU, PŁCI I WZROSTU. OTYŁOŚĆ SPRZYJA POWSTAWANIU WIELU CHORÓB (NP. MIAŻDŻYCY TĘTNIC, NIEWYDOLNOŚCI KRAŻENIA).

# CHOROBY SERCA I UKŁADU KRAŻENIA

- DUŻA MASA CIAŁA MA NEGATYWNY WPŁYW NA FUNKCJONOWANIE UKŁADU KRAŻENIA I ZAKŁÓCENIE PRACY PŁUC. UPOŚLEDZONA ZOSTAJE PRZEMIANA TLENOWA, DOCHODZI DO ZMNIEJSZONEJ WYMIANY DWUTLENKU WĘGLA NA TLEN.

# CHOROBY SERCA I UKŁADU KRAŻENIA

- NIEDOTLENIONA KREW DOCHODZI DO WSZYSTKICH NARZĄDÓW I TKANEK, CO SPRZYJA ŁATWIEJSZEJ ICH DEGENERACJI.
- CZĘSTO PACJENCI NIE UWAŻAJĄ ZA NADWAGĘ ZWIĘKSZENIE MASY CIAŁA O 10-15 KG W STOSUNKU DO NORMY, A JEST TO JUŻ BARDZO NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA.

# JAK LECZYĆ OTYŁOŚĆ?

- PRZYCZYNY I POSTACIE OTYŁOŚCI SĄ RÓŻNORODNE, RÓŻNE SĄ TAKŻE SPOSOBY JEJ LECZENIA. W PRZYPADKU OTYŁOŚCI OGÓLNEJ, T.J. DOTYCZĄCEJ CAŁEGO ORGANIZMU, NAJLEPIEJ ZACZAĆ OD PORADY U:
- **ENDOKRYNOLOGA** W CELU WYKLUCZENIA EWENTUALNYCH ZABURZEŃ HORMONALNYCH ODPOWIEDZIALNYCH ZA NADMIERNE ODKŁADANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

# JAK LECZYĆ OTYŁOŚĆ?

- **BARIATRY** (**BARIATRIA** - GAŁĄŻ MEDYCYNY ZAJMUJĄCA SIĘ DIETETYCZNYM LECZENIEM OTYŁOŚCI).

# JAK LECZYĆ OTYŁOŚĆ?

- OSOBY, U KTÓRYCH LECZENIE DIETETYCZNE (LUB HORMONALNE) NIE PRZYNOŚI REZULTATU, MOGĄ SZUKAĆ POMOCY U CHIRURGA
- DAWNIEJ PACJENTOM Z TAKIMI DOLEGLIWOŚCIAMI WYKONYWANO OPERACJE POLEGAJĄCE NA SKRÓCENIU JELIT TAK, BY PRZYJMOWANE POKARMY NIE WCHŁANIAŁY SIĘ W CAŁOŚCI I NIE ODKŁADAŁY PÓŹNIEJ W POSTACI TKANKI TŁUSZCZOWEJ.

# JAK LECZYĆ OTYŁOŚĆ?

- DOBRE WYNIKI PRZYNOSZĄ RÓWNIEŻ ZABIEGI POLEGAJĄCE NA ZMNIEJSZENIU POJEMNOŚCI ŻOŁĄDKA, CO UNIEMOŻLIWIA PRZYJMOWANIE DUŻEJ ILOŚCI JEDZENIA JEDNORAZOWO, A PONADTO WYWOŁUJE UCZUCIE SYTOŚCI PO SPOŻYCIU NIEWIELKICH ILOŚCI POKARMU.

# JAK LECZYĆ OTYŁOŚĆ?

- DUŻE NADZIEJE WIĄŻE SIĘ OBECNIE Z ZABIEGAMI POLEGAJĄCYMI NA ZMNIEJSZENIU POJEMNOŚCI ŻOŁĄDKA PRZEZ OTOCZENIE GO I ZACIŚNIĘCIE (DO PEWNEGO STOPNIA) SPECJALNĄ, SILIKONOWĄ TAŚMĄ, KTÓRA W KAŻDEJ CHWILI MOŻE BYĆ USUNIĘTA BEZ SZKODY DLA ORGANIZMU.

# JAK LECZYĆ OTYŁOŚĆ?

- NIESTETY, BARDZO CZĘSTO UTRATA ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW, JAKKOLWIEK KORZYSTNA DLA ZDROWIA, NIE OZNACZA POPRAWY WYGLĄDU SYLWETKI, POJAWIA SIĘ PROBLEM NADMIARU SKÓRY. W TAKIEJ SYTUACJI MOŻNA ZWRÓCIĆ SIĘ DO **CHIRURGA PLASTYKA**, KTÓRY USUNIE TEN NADMIAR I WYMODELUJE SYLWETKĘ.

A woman with long blonde hair, wearing a black bodysuit and a silver bracelet, is posing with her hands on her hips. The background is bright and slightly overexposed, with a window grid visible at the bottom. The word 'CELLULIT' is written in large, bold, black capital letters across the center of the image.

# CELLULIT

- LIPODYSTROFIA,
- LIPOSKLEROZA
- PANIKULIPATIA
- POMARAŃCZOWA SKÓRKA,
- CELLULIT
- - NAZW JEST WIELE, ALE PROBLEM JEDEN. FAŁDKI, NIEESTETYCZNE WGLĘBIENIA I ZWIOTCZAŁA SKÓRA, TO ZMORA NIE TYLKO OTYŁYCH KOBIET.

# CELLULIT



# CELLULIT

A woman with long blonde hair, wearing a black one-piece swimsuit, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed area with a grid pattern from the windows.

- PROBLEMEM JEST TEŻ LIPODYSTROFIA, POLEGAJĄCA NA LOKALNYM NAGROMADZENIU TKANKI TŁUSZCZOWEJ (NAJCZĘŚCIEJ W OKOLICY RAMION, POŚLADKÓW, UD, KOLAN) U KOBIET, KTÓRE NIE MAJĄ ZNACZNEJ (LUB TEŻ ŻADNEJ) NADWAGI. W TAKICH PRZYPADKACH LECZENIE DIETETYCZNE JEST MAŁO SKUTECZNE.

# CELLULIT



- PONADTO NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ W WYMIENIONYCH MIEJSCACH POWODUJE CHARAKTERYSTYCZNE "POZACIĄGANIE" POWIERZCHNI SKÓRY, PRZYPOMINAJĄCE WYGLĄDEM POWIERZCHNIĘ KALAFIORA.
- NAJSKUTECZNIJSZYM I JEDNOCZEŚNIE RADYKALNYM SPOSOBEM LECZENIA JEST CHIRURGICZNE ODESSANIE NADMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ, TZW. LIPOSUKCJA.

# PIEŁĘGNOWANIE CAŁEGO CIAŁA

PIEŁĘGNOWANIE CAŁEGO CIAŁA POLEGA NA:

DOBRANIU ODPOWIEDNICH PREPARATÓW W CELU ZAPEWNIENIA  
PRAWIDŁOWEJ CZYNNOŚCI SKÓRY

ZABEZPIECZENIA JEJ PRZED WYSUSZENIEM

I PRZEDWCZESNYM ZWIOTCZENIEM

ORAZ NA ZABIEGACH ZMIERZAJĄCYCH DO ZACHOWANIA  
PRAWIDŁOWEJ SYLWETKI (KURACJE ODCHUDZAJĄCE,  
POPRAWIAJĄCE SPRĘŻYSTOŚĆ MIĘŚNI ITP.)



# PIEŁĘGNOWANIE CAŁEGO CIAŁA

PODSTAWĄ PIEŁĘGNACJI JEST STOSOWANA NA CO DZIEŃ HIGIENA. UZUPEŁNIENIEM JEJ SĄ ZABIEGI W GABINETACH KOSMETYCZNYCH MAJĄCYCH ODPOWIEDNIE KU TEMU WARUNKI, TZN. DYSPONUJĄCYCH DOSTOSOWANYMI DO POTRZEB POMIESZCZENIAMI I APARATURĄ.

# CELLULIT

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing against a bright, overexposed background. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The image is used as a background for a text overlay.

- CELLULIT JEST TO NIEPRAWIDŁOWOŚĆ ROZROSTOWA TKANKI TŁUSZCZOWEJ, GDZIE WYSTĘPUJĄ ZABURZENIA W PRZEPŁYWIE KRWI I LIMFY ORAZ ODKŁADANIA SIĘ PRODUKTÓW ODPADOWYCH PRZEMIANY MATERII.

# CELLULIT

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed area with a grid pattern, likely from a window or a screen.

- NORMALNA TKANKA TŁUSZCZOWA JEST RÓWNOMIERNĄ I SKÓRA NA JEJ POWIERZCHNI NAPIĘTA, GŁADKA. NATOMIAST PRZY CELLULICIE JEŚLI ŚCIŚNIEMY DWOMA PALCAMI PEWIEN ODCINEK SKÓRY I TKANKI PODSKÓRNEJ WYSTĄPIĄ DROBNE NIERÓWNOŚCI PRZYPOMINAJĄCE SKÓRKĘ POMARAŃCZY.



# CELLULIT

W MIARĘ UPŁYWU CZASU ZMIANY TE MOGĄ SIĘ POGŁĘBIAĆ, AŻ DO ZUPEŁNIE WIDOCZNYCH FAŁDÓW PRZYPOMINAJĄCYCH KOŁDRĘ PIKOWANĄ.

ZMIANY TE SPOWODOWANE SĄ ZMNIEJSZENIEM ELASTYCZNOŚCI SKÓRY I MIĘŚNI.

# CELLULIT

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed area with a grid pattern, likely from a window or a screen.

- CHOCIAŻ ZMIANY CELLULITOWE MOGĄ WYSTĘPOWAĆ I U MĘŻCZYŹN, CELLULIT JEST PROBLEMEM PRZEDE WSZYSTKIM KOBIET, Z POWODU BARDZIEJ ROZWINIĘTEJ TKANKI TŁUSZCZOWEJ, CO STWARZA LEPSZE PODŁOŻE DO FORMOWANIA SIĘ CELLULITU ORAZ HORMONY ESTROGENNE POWODUJĄCE ZATRZYMYWANIE WODY W USTROJU.

# CELLULIT

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing against a bright, overexposed background. She is looking towards the camera with a slight smile. The text is overlaid on the image.

- NORMALNY PROCES PRZEMIANY MATERII POLEGA NA PRAWIDŁOWYM KRAŻENIU KRWI, LIMFY I PŁYNÓW TKANKOWYCH, ODŻYWIANIE TKANEK PRZEZ DOSTARCZENIE TLENU I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH ORAZ ODPROWADZENIU PRODUKTÓW ODPADOWYCH.

A woman with long blonde hair, wearing a black one-piece swimsuit, is posing with her hands on her hips. The background is very bright and overexposed, with some window frames visible at the bottom. The word 'CELLULIT' is written in large, bold, black capital letters across the center of the image.

# CELLULIT

- PRZY ZWOLNIONYM PROCESIE PRZEMIANY MATERII I ZATRZYMANIU WODY DOCHODZI DO ZMIAN W TKANKACH;
- WYSTĘPUJĄ ZGRUBIENIA, STWARDNIENIA, OBRZMIENIA.

# CZYNNIKAMI USPOSABIAJĄCYMI DO POWSTAWANIA CELLULITU SĄ

- CZĘSTE NAPIĘCIA NERWOWE (STRESY);
- DŁUGOTRWAŁE PRZEMĘCZENIE;
- NIEPRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE;
- NIEDOTLENIENIE (DŁUGOTRWAŁE PRZEBYWANIE W NIEWIETRZONYCH, ZADYMIONYCH POMIESZCZENIACH);
- PROWADZENIE SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA;
- OTYŁOŚĆ;

# CZYNNIKAMI USPOSBIAJĄCYMI DO POWSTAWANIA CELLULITU SĄ

- ZABURZENIA TRAWIENNE (ZAPARCIA);
- PRZYJMOWANIE ŚRODKÓW ANTYKONCEPCYJNYCH;
- CIAŻA;
- URAZY (USZKODZENIA POWODUJĄCE ZACZOPOWANIE NACZYŃ I PRZEWODÓW LIMFATYCZNYCH);
- NADUŻYWANIE UŻYWEK (ALKOHOL, KAWA, PAPIEROSY).

# CELLULIT

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing against a bright, overexposed background. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The image is semi-transparent, allowing the text to be clearly visible over her body.

- CELLULIT MOŻE POJAWIAĆ SIĘ W KAŻDYM WIEKU POCZĄWSZY OD OKRESU POKWITANIA.
- NAJCZĘŚCIEJ JEDNAK UWIDACZNI SIĘ MIĘDZY 30—60 ROKIEM ŻYCIA.
- WYSTĘPUJE W MIEJSCACH, GDZIE OBFITSZA JEST TKANKA TŁUSZCZOWA.



# CELLULIT

## **U KOBIET:**

- • BIODRA, BRZUCH, POŚLADKI;
- • GÓRNE, BOCZNE CZĘŚCI UD;
- • PLECY W OKOLICY ŁOPATEK,
- • BLIŻEJ DOŁÓW PACHOWYCH;
- • CZĘŚĆ PRZYŚRODKOWA KOLAN;
- • OKOLICA STAWÓW SKOKOWYCH;
- • NA RAMIONACH (PO STRONIE TRICEPSÓW).

## **U MĘŻCZYZN:**

- • NA BRZUCHU;
- • NA KARKU

# RODZAJE CELLULITU

- ROZRÓŻNIA SIĘ DWA RODZAJE CELLULITU  
WODNY, TŁUSZCZOWY, MIESZANY I PSEUDOCCELLULIT U STARSZYCH  
Kobiet.
- RODZAJ ZALEŻY OD PODŁOŻA, NA KTÓRYM SIĘ FORMUJE, CZASEM  
TRUDNO JEST ODRÓŻNIĆ POSTAĆ TWARDEGO CELLULITU  
WODNEGO OD MOCNO ROZBUDOWANEJ TKANKI MIĘŚNIOWEJ,  
PONIEWAŻ TKANKA JEST ZBITA I ŚCIŚLE PRZYLEGA DO MIĘŚNI.
- TEN TYP SPOTYKA SIĘ U KOBIEC, KTÓRE NIE MIAŁY WAHAŃ W WADZE  
I TKANKI NIE STRACIŁY SWEJ ELASTYCZNOŚCI.

# RODZAJE CELLULITU

- NATOMIAST SKÓRA NA MIEJSCACH OBJĘTYCH CELLULITEM JEST SUCHA, CZASEM SZORSTKA Z POWODU ZŁEGO JEJ ODŻYWIENIA.
- MOGĄ RÓWNIEŻ WYSTĄPIĆ ROZSTĘPY. PRZYPADKI TEGO RODZAJU SPOTYKA SIĘ U TANCEREK I SPORTSMENEK.

# CELLULIT

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed area with a grid pattern, likely from a window or a screen.

- CELLULIT MIĘKKI TŁUSZCZOWY JEST LUŻNY, NIE PRZYLEGA ŚCIŚLE DO MIĘŚNI, MOŻE ZAJMOWAĆ DUŻE POWIERZCHNIĘ I SPRAWIA WRAŻENIE JAKBY TKANKA TA ZNAJDOWAŁA SIĘ MIEDZY SKÓRĄ I MIĘŚNIAMI. WTEDY JEST WYRAŹNIE WIDOCZNY, MA FAŁDY I OBRZMIENIA PRZYPOMINAJĄCE PIKOWANĄ KOŁDRĘ.

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed area, likely a window or a bright light source, creating a soft, ethereal atmosphere. The overall tone is light and airy.

# CELLULIT

- OBJAWY TAKIE MOŻNA SPOTKAĆ U OSÓB UPRZEDNIO AKTYWNYCH FIZYCZNIE (NP. SPORTSMENEK), KTÓRE OD DŁUŻSZEGO CZASU ZANIECHAŁY UPRAWIENIA SPORTU, U OSÓB Z WIOTKĄ SKÓRĄ I SŁABYMI MIĘŚNIAMI, PO GWAŁTOWNYM SCHUDNIĘCIU ORAZ PO DŁUŻSZYM STOSOWANIU ŚRODKÓW ODWADNIAJĄCYCH.

# INNĄ KLASYFIKACJĄ CELLULITU JEST PODZIAŁ NA KILKA FAZ.

- 1 FAZA: NACZYNIA WŁOSOWATE ZATRACAJĄ PRAWIDŁOWĄ PRZEPUSZCZALNOŚĆ, CO POWODUJE OPUCHNIĘCIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ I NIEDOSTATECZNY PRZEPŁYW LIMFY.
- 2 FAZA: GROMADZENIE SIĘ KOMÓREK TŁUSZCZOWYCH I WZROST WŁÓKIEN

KOLAGENOWYCH, CO POWODUJE KRZEPNIĘCIE KRWI

(HEMOSTAZA CAŁOKSZTAŁT MECHANIZMÓW  
ZAPOBIEGAJĄCYCH WYPŁYWOWI KRWI Z  
NACZYŃ KRWIONOŚNYCH )

# INNĄ KLASYFIKACJĄ CELLULITU JEST PODZIAŁ NA KILKA FAZ.

- 3 FAZA: KUMULOWANIE SIĘ KOMÓREK TŁUSZCZOWYCH W GRUDKI WIELKOŚCI OK. 1 MM
- 4 FAZA: TWORZENIE SIĘ WIĘKSZYCH GRUDEK WIELKOŚCI 2—20 MM.
- WEDŁUG AUTORÓW TEJ TEORII NAJLEPSZE WYNIKI W LECZENIU CELLULITU MOŻNA UZYSKAĆ W PIERWSZEJ FAZIE. NATOMIAST NASTĘPNE FAZY, ABY UZYSKAĆ POPRAWĘ, WYMAGAJĄ STOSOWANIA ZABIEGÓW W REGULARNYCH ODSTĘPACH PRZEZ DŁUŻSZY OKRES.

# ZAPOBIEGANIE CELLULITOWI

- POLEGA NA STOSOWANIU DIETY NIE OBCIĄŻAJĄCEJ WĄTROBY I NEREK TO ZNACZY PRZESTRZEGANIA NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:
- OGRANICZENIE TŁUSZCZÓW;
- DOSTARCZENIE ORGANIZMOWI POTRZEBNYCH MAKRO I MIKROELEMENTÓW ORAZ WITAMIN;
- DBANIE O PRAWIDŁOWE TRAWIENIE (NIEDOPUSZCZANIE DO OBSTRUKCJI);
- UMIARKOWANE UŻYWANIE WSZELKICH UŻYWEK.

# ZAPOBIEGANIE CELLULITOWI

- POZA TYM, ZAPEWNIENIE MINIMUM RUCHU (GIMNASTYKA, SPACERY, SPORT) I WYPOCZYNKU;
- ODPOWIEDNIA ILOŚĆ GODZIN SNU;
- KRÓTKI RELAKS WŚRÓD DNIA;
- UNIKANIE STRESÓW;
- UNIKANIE DŁUGOTRWAŁEGO PRZEBYWANIA W POZYCJI STOJĄCEJ;
- UNIKANIE NADMIERNEGO OPALANIA.

# LECZENIE

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed window area.

- ZASIĘgniĘCIE PORADY LEKARSKIEJ W CELU USTALENIA PRZYCZYNY I EWENTUALNEGO LECZENIA WEWNĘTRZNEGO.
- STOSOWANIE ZABIEGÓW MAJĄCYCH NA CELU POBUDZENIE KRAŻENIA KRWI I PRZEPŁYWU LIMFY I WYDALENIA ZBĘDNYCH METABOLITÓW.
- ZABIEGI MOŻNA PODZIELIĆ NA WYKONYWANE WE WŁASNYM ZAKRESIE ORAZ W GABINECIE KOSMETYCZNYM LUB ODNOWY.

# LECZENIE

- WE WŁASNYM ZAKRESIE MOŻNA STOSOWAĆ:
- KĄPIELE Z DODATKIEM PREPARATÓW, ZIÓŁ;
- NACIERANIA;
- NATRYSKI;
- AUTOMASAŻ MIEJSC OBJĘTYCH CELLULITEM  
(Z ZASTOSOWANIEM ODPOWIEDNICH PREPARATÓW  
Z ZAWARTOŚCIĄ WYCIĄGÓW ROŚLINNYCH);
- GIMNASTYKĘ;
- ĆWICZENIA ODDECHOWE I IZOMETRYCZNE.

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POMOCNE W WALCE Z CELLULITEM

- DZIAŁANIE AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW ROŚLINNYCH ZAWARTYCH W PREPARATACH PRZEZNACZONYCH DO WALKI Z CELLULITEM POLEGA GŁÓWNIEM NA:
- POPRAWIENIU UKRWIENIA SKÓRY POPRZECZ POBUDZENIEM MIKROCYRKULACJI W KOMÓRKACH W CELU PRZYSPIESZENIA ELIMINACJI PRODUKTÓW PRZEMIANY MATERII ( TZW. ODTOKSYCZNIENIE SKÓRY)
- POBUDZENIU LIPOLIZY (ROZKŁADU TŁUSZCZU), KTÓREJ EFEKTEM JEST UWOLNIENIE Z KOMÓREK TŁUSZCZOWYCH WOLNYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH.

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POMOCNE W WALCE Z CELLULITEM

- JEŚLI CHODZI O DZIAŁANIE USPRAWNIAJĄCE KRAŻENIE, WZMACNIAJĄCE ŚCIANKI NACZYŃ KRWIONOŚNYCH ORĄZ PRZECIWDZIAŁAJĄCE ZATRZYMYWANIU WODY W SKÓRZE - STOSOWANE SĄ NAJCZĘŚCIEJ W TYM PRZYPADKU NASTĘPUJĄCE SUBSTANCJE I WYCIĄGI ROŚLINNE:
- BEZ CZARNY (SAMBUCUS NIGRA)- ELIMINUJE NADMIAR WODY W PRZESTRZENIACH MIĘDZYKOMÓRKOWYCH,
- ALGI ZIELONE I BRUNATNE - ZMNIĘSZAJĄ TENDENCJĘ DO ZASTOJU PŁYNÓW, POPRAWIAJĄ KRAŻENIE LIMFATYCZNE, KWAS ALGINOWY MA ZDOLNOŚĆ WIĄZANIA TOKSYN,

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POMOCNE W WALCE Z CELLULITEM

- NOSTRZYK ŻÓŁTY (MELILOTUS OFFICINALIS)- ZAWIERA DUŻĄ ILOŚĆ KUMARYNY, KTÓRA DZIAŁA WZMACNIAJĄCO NA NACZYNIKA LIMFATYCZNE, POZA TYM POBUDZA PRZEPŁYW KRWI I UDRAŻNIA ŻYŁY,
- BLUSZCZ ( HEDERA HELIX) - USPRAWNIA KRAŻENIE,
- MIŁORZĄB JAPOŃSKI (GINKGO BILOBA) USPRAWNIA KRAŻENIE,
- OSTROKRZEW (ILEX) USPRAWNIA KRAŻENIE,
- WĄKROTKA INDYJSKA (CENTELLA ASIATICA) ZNANA RÓWNIEŻ POD NAZWĄ GOTU KOŁA, HYDROCOTYL LUB ASIATIC ACID,
- SKRZYP POLNY ( EQUISETUM ARVENSE),

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POMOCNE W WALCE Z CELLULITEM

- ARNIKA (ARNIKA MONTANA) ORAZ RUTYNA ( OTRZYMYWANA Z ROŚLINY O NAZWIE RUTA ZWYCZAJNA)- SĄ POMOCNE ZWŁASZCZA W PRZYPADKU OSÓB MAJĄCYCH PROBLEMY Z ROZSZERZONYMI NACZYNKAMI NA NOGACH, WZMACNIAJĄ ONE ŚCIANY NACZYŃ KRWIONOŚNYCH I DZIAŁAJĄ PRZECIWZAPALNIE. NIELICZNE Z FIRM POLSKICH NP. NOREL.

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POMOCNE W WALCE Z CELLULITEM

- FLOS-LEK WYPRODUKOWAŁY NAWET SPECJALNE PREPARATY ANTYCELLULITOWE ZALECANE PRZY KRUCHYCH NACZYNKACH. OSOBY Z PROBLEMAMI NACZYNKOWYMI POWINNY UNIKAĆ PREPARATÓW ROZGRZEWAJĄCYCH ORAZ ZAWIERAJĄCYCH KSANTYNY TJ. KOFEINĘ LUB TEOFILINĘ, KTÓRE DZIAŁAJĄ ROZKURCZOWO NA NACZYNIKA KRWIONOŚNE, POWODUJĄC ZAGROŻENIE PĘKANIA ICH KRUCHYCH ŚCIANEK.

# CEL

- DRUGIM CELEM PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH JEST POBUDZENIE ROZKŁADU TŁUSZCZU W KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH.
- OSTATNIO WIELE FIRM KOSMETYCZNYCH ZAJĘŁO SIĘ WŁAŚNIE TYM PROBLEMEM CZEGO EFEKTEM JEST POJAWIENIE SIĘ DUŻEJ LICZBY NOWYCH PREPARATÓW.
- ABY ZROZUMIEĆ ICH DZIAŁANIE NALEŻY NIECO PRZYBLIŻYĆ PROCESY ZWIĄZANE Z METABOLIZMEM TŁUSZCZÓW W NASZYM ORGANIZMIE.

# METABOLIZM TŁUSZCZY



- DLA CZŁOWIEKA TŁUSZCZE ( ZBUDOWANE Z KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I GLICEROLU) SĄ GŁÓWNYM MAGAZYNEM ENERGII.
- METABOLIZM TŁUSZCZÓW JEST ŚCIŚLE UZALEŻNIONY OD PROCESU GLIKOLIZY CZYLI ROZKŁADU GLUKOZY ZACHODZĄCEGO W KAŻDEJ KOMÓRCE NASZEGO CIAŁA.

# METABOLIZM TŁUSZCZY

- OKAZUJE SIĘ, ŻE PRZY DIECIE BOGATEJ W WĘGLOWODANY (GLUKOZĘ) I UBOGIEJ W TŁUSZCZE, ORGANIZM ZWIĘKSZA SYNTEZĘ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, Z KTÓRYCH POWSTAJĄ TŁUSZCZE, KTÓRE SĄ NASTĘPNIE GROMADZONE JAKO REZERWA ENERGII W KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH.
- POWODUJE TO W NASTĘPSTWIE ZWIĘKSZENIE OBJĘTOŚCI ADIPOCYTÓW.

# METABOLIZM TŁUSZCZY

- ORGANIZM MAJĄC DO DYSPOZYCJI DUŻE ILOŚCI WĘGLOWODANÓW, WYKORZYSTUJE JE W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI JAKO ŹRÓDŁO ENERGII, NATOMIAST TŁUSZCZE UPYCHANE SĄ W KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH JAKO ZAPAS NA "GORSZE CZASY".
- SYNTEZA KWASÓW TŁUSZCZOWYCH W ORGANIZMIE JEST REGULOWANA NA DRODZE HORMONALNEJ PRZEZ TRZY HORMONY: INSULINĘ, GLUKAGON I ADRENALINĘ.

# METABOLIZM TŁUSZCZY

A woman with long blonde hair, wearing a black sports bra and leggings, is posing in a gym. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed gym with large windows. The text is overlaid on the image.

- W PRZYPADKU NIEDOBORU ENERGII, A WIĘC PRZY NISKIM POZIOMIE GLUKOZY, GLUKAGON I ADRENALINA HAMUJĄ ENZYM ODPOWIEDZIALNY ZA SYNTEZĘ KWASÓW TŁUSZCZOWYCH.

# METABOLIZM TŁUSZCZY

- PRZY WYSOKIM POZIOMIE GLUKOZY W ORGANIZMIE Z KOLEI INSULINA STYMULUJE DZIAŁANIE TEGO ENZYMU, CO PROWADZI DO WZROSTU SYNTEZY KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I W KONSEKWENCJI DO MAGAZYNOWANIA TŁUSZCZU W KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH.

# METABOLIZM TŁUSZCZY

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing in a bright room with large windows. She is standing with her hands on her hips, looking towards the camera. The background is a bright, overexposed area with a grid pattern, likely from a window or a screen.

- PROCES ELIMINACJI TŁUSZCZÓW Z ADYPOCYTÓW JEST ZALEŻNY RÓWNIEŻ OD DWÓCH TYPÓW RECEPTORÓW ZLOKALIZOWANYCH NA KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH.

# RECEPTORY

- SĄ TO **RECEPTORY L/ALFA/** - DO KTÓRYCH PRZYŁĄCZA SIĘ INSULINA POBUDZAJĄC GROMADZENIE TŁUSZCZU, A CO ZA TYM IDZIE PRZYCZYNIĄ SIĘ ONA DO POWIĘKSZANIA OBJĘTOŚCI KOMÓREK TŁUSZCZOWYCH
- ORAZ RECEPTORY **RECEPTORY B/BETA/** - DO KTÓRYCH PRZYŁĄCZAJĄ SIĘ GLUKAGON I ADRENALINA, POBUDZAJĄC ROZKŁAD TŁUSZCZÓW I ZMNIEJSZENIE ROZMIARÓW KOMÓREK TŁUSZCZOWYCH

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POBUDZAJĄCE PROCES LIPOLIZY

- JAK JUŻ WSPOMNIAŁAM PROBLEM SKUTECZNEJ ELIMINACJI TŁUSZCZÓW Z ADYPOCYTÓW STAŁ SIĘ GŁÓWNYM TEMATEM BADAŃ WIELU LABORATORIÓW FARMACEUTYCZNYCH I KOSMETYCZNYCH NA ŚWIECIE.

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POBUDZAJĄCE PROCES LIPOLIZY

- BADANIA TE PROWADZI SIĘ W DWÓCH KIERUNKACH:
- PIERWSZY CEL, TO ZNALEZIENIE SUBSTANCJI BLOKUJĄCYCH RECEPTORY L/ALFA/,
- DRUGI CEL, TO ZNALEZIENIE SPOSOBU OBNIŻENIA POZIOMU GLUKOZY W KOMÓRKACH NIEZALEŻNEGO OD DROGI HORMONALEJ (CZYLI INSULINY, KTÓRA POWODUJE OBNIŻENIE NADMIERNEJ ILOŚCI GLUKOZY WE KRWI).

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POBUDZAJĄCE PROCES LIPOLIZY

- ZWIĄZKAMI SKUTECZNIE BLOKUJĄCYMI RECEPTORY L/ALFA/ OKAZAŁY SIĘ SUBSTANCJE OTRZYMYWANE Z ROŚLIN TAKIE JAK:
- **KSANTYNA** (WYCIĄG Z ZIELONEJ KAWY),
- **RUTYNA** (WYCIĄG Z RUTY ZWYCZAJNEJ)
- **TEOFILINA I AMINOTEOFILINA** (WYCIĄG Z LIŚCI HERBATY),
- **KOFEINA** (WYCIĄG Z KAWY, GUARANY),
- **ESCYNA** (WYCIĄG Z KASZTANOWCA).

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POBUDZAJĄCE PROCES LIPOLIZY

- SZCZEGÓLNICIE ESCYNA ODZNACZA SIĘ DUŻĄ AKTYWNOŚCIĄ, PRZYCZEPIAJĄC SIĘ DO RECEPTORÓW ALFA HAMUJE ICH ROLE.
- W TYM CZASIE RECEPTORY BETA SĄ STYMULOWANE PRZEZ ADRENALINĘ I GLUKAGON, KTÓRE AKTYWUJĄ ROZKŁAD I USUWANIE TŁUSZCZÓW.

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POBUDZAJĄCE PROCES LIPOLIZY

- KOFEINA MA DODATKOWO ZDOLNOŚĆ BLOKOWANIA JEDNEGO Z ENZYMÓW PRZYCZYNIAJĄCYCH SIĘ DO GROMADZENIA TŁUSZCZÓW.

# SKŁADNIKI ROŚLINNE POBUDZAJĄCE PROCES LIPOLIZY

- NALEŻY JESZCZE WSPOMNIEĆ O L- KARNITYNIE, KTÓRA CO PRAWDA NIE MA ZDOLNOŚCI BLOKOWANIA RECEPTORÓW ALFA, ALE ODGRYWA DUŻĄ ROLE W PROCESIE ROZKŁADU I SPALANIA TŁUSZCZU W KOMÓRKACH, UŁATWIAJĄC PRZEBIEG TYCH PROCESÓW, DLATEGO TEŻ TAK CZĘSTO MOŻEMY JĄ SPOTKAĆ W SKŁADZIE WIELU PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH.

# ROŚLINY

- ISTNIEJE GRUPA ROŚLIN, KTÓRE POTRAFIĄ OBNIŻAĆ POZIOM GLUKOZY W KOMÓRKACH, ZUPEŁNIE NIEZALEŻNIE OD DROGI HORMONALNEJ. DO ROŚLIN TYCH ZALICZAMY M.IN.
- ŻEŃ-SZEŃ (PANAX GINSENG),
- KARANTA (MOMORDICA CARANTIA),
- FASOLA (FASEOLUM VULGARIS),
- JAMBOL (SYZYGIUM JAMBOLANA)

# ROŚLINY

- WYCIĄGI Z TYCH ROŚLIN MAJĄ ZASTOSOWANIE W PREPARATACH ANTYCELLULITOWYCH.
- DOKŁADNE DZIAŁANIE TYCH WYCIĄGÓW, SPOSÓB W JAKI WPŁYWAJĄ ONE NA ROZKŁAD TŁUSZCZÓW W KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH NIE JEST JESZCZE TAK KOŃCA POZNANY, WIADOMO, ŻE WAŻNĄ ROLĘ ODGRYWAJĄ W TYM PROCESIE ZWIĄZKI O NAZWIE GLIKANY, WCHODZĄCE W SKŁAD EKSTRAKTÓW WYŻEJ WYMIENIONYCH ROŚLIN.

# ZASADY STOSOWANIA PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH

- PODCZAS STOSOWANIA TAKICH PREPARATÓW PO PIERWSZE:  
NALEŻY UZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ I BYĆ BARDZO  
SYSTEMATYCZNYM.

# ZASADY STOSOWANIA PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH

- PO DRUGIE: WARTO POŁĄCZYĆ ICH ZASTOSOWANIE Z MASAŻEM CIAŁA.
- NAUKOWCY FIRMY LIERAC ODKRYLI ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY CHUDNIĘCIEM A PRZYJEMNOŚCIĄ WYWOŁANĄ MASAŻEM.
- MASAŻ POBUDZA PRODUKCJĘ ENDORFIN SKÓRNYCH TZW. HORMONÓW SZCZĘŚCIA.

# ZASADY STOSOWANIA PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH

- DZIAŁAJĄ ONE USPOKAJAJĄCO I PRZECIWBÓLOWO, ALE TEŻ PRZYSPIESZAJĄ SPALANIE TŁUSZCZÓW.
- WIĘC IM WIĘKSZA PRZYJEMNOŚĆ Z MASAŻU, TYM WIĘKSZY EFEKT ODCHUDZAJĄCY.

# ZASADY STOSOWANIA PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH


- PO TRZECIE: TAK JAK WSPOMNIAŁAM NA POCZĄTKU, SAMO POSMAROWANIE SIĘ KREMEM, NIE PRZYCZYNI SIĘ DO UTRATY TŁUSZCZU.
- KREMY POMAGAJĄ ROZŁOŻYĆ TŁUSZCZ DO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH I WYELIMINOWAĆ JEGO ZAPASY Z KOMÓREK TŁUSZCZOWYCH.

# ZASADY STOSOWANIA PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH

- TŁUSZCZE ROZŁOŻONE DO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, TRAFIAJĄ NASTĘPNIE DO UKŁADU KRWIONOŚNEGO, GDZIE STANOWIĄ ŁATWO DOSTĘPNE ŹRÓDŁO ENERGII I PODCZAS WYSIŁKU FIZYCZNEGO ZOSTAJĄ SPALONE, DZIĘKI CZEMU ORGANIZM POZBYWA SIĘ ICH NA DOBRE.


# ZASADY STOSOWANIA PREPARATÓW ANTYCELLULITOWYCH

- JEŚLI NATOMIAST NIE POŁĄCZYMY STOSOWANIA TYCH PREPARATÓW Z WYSIŁKIEM FIZYCZNYM, WÓWCZAS UWOLNIONE TŁUSZCZE ZNOWU ZOSTANĄ UPAKOWANE W KOMÓRKACH TŁUSZCZOWYCH.

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing with her hands on her hips. The background is bright and slightly overexposed, showing a window with a grid pattern. The text is overlaid on the top half of the image.

# MANGO BOOST EKSKLUZYWNY ZABIEG REDUKUJĄCY TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

- WSKAZANIA DO ZABIEGU :
  - CELLULIT, NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ, UTRATA ELASTYCZNOŚCI, OBRZĘKI, SKÓRA WYMAGAJĄCA NAWILŻENIA I ODŻYWIENIA



# MANGO BOOST EKSKLUZYWNY ZABIEG REDUKUJĄCY TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

- DZIAŁANIE ZABIEGU :
  - WYSZCZUPLA I MODELUJE SYLWETKĘ, REDUKUJE CELLULIT, ZAPOBIEGA ODKŁADANIU TKANKI TŁUSZCZOWEJ, OCZYSZCZA I POBUDZA METABOLIZM, ODŻYWIA, NAWILŻA, UJĘDRNIA I WYRÓWNUJE STRUKTURĘ SKÓRY

# METODYKA ZABIEGU ANTYCELLULITOWEGO

- PRZYGOTOWANIE STANOWISKA PRACY
- PRZYGOTOWANIE FOTEŁA - OPIS CZYNNOŚCI
- PRZYGOTOWANIE ZDEZYNFEKOWANEGO STOLIKA ZABIEGOWEGO, PREPARATÓW, ZDEZYNFEKOWANYCH ŚRODKÓW I PRZYBORÓW - OPIS CZYNNOŚCI
- PRZYGOTOWANIE APARATURY I SPRZĘTU - OPIS CZYNNOŚCI

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is posing with her hands on her hips. She is standing in front of a bright window with a grid pattern. The background is very bright, almost white, creating a high-contrast effect.

# METODYKA ZABIEGU ANTYCELLULITOWEGO - OPIS CZYNNOŚCI

- PRZEPROWADZENIE WYWIADU
- SFORMUŁOWANIE PYTAŃ DO WYWIADU
- ZAŁOŻENIE BIELIZNY ZABIEGOWEJ
- PRZYGOTOWANIE KOSMETYCZKI DO ZABIEGU
- DIAGNOZA STANU SKÓRY POD LAMPĄ LUPĄ

A woman with long blonde hair, wearing a black bikini, is shown from the back, posing with her hands on her hips. The background is bright and slightly overexposed, with a window grid visible at the bottom. The text is overlaid on the upper part of the image.

# METODYKA ZABIEGU ANTYCELLULITOWEGO - OPIS CZYNNOŚCI

- WYKONANIE PEELINGU – OKREŚLENIE TECHNIKI
- ZMYCIE PEELINGU
- NAŁOŻENIE SERUM ANTYCELLULITOWEGO - OKREŚLENIE TECHNIKI
- NAŁOŻENIE PROFESSIONAL MANGO BOOST ULTRA-ODŻYWCZE MASŁO DO MASAŻU CIAŁA,



# METODYKA ZABIEGU ANTYCELLULITOWEGO - OPIS CZYNNOŚCI

- WYKONANIE MASAŻU LUB DRENAŻU - OKREŚLENIE TECHNIKI – OPIS RUCHÓW, CHWYTY, KIERUNEK
- NAŁOŻENIE MASKI – BŁOTO ALGOWE, MORSKIE, PROFESSIONAL MANGO BOOST BARIEROWA MASKA KREMOWA DO CIAŁA, - OKREŚLENIE TECHNIKI
- ZAWINIĘCIE FOLIĄ - OKREŚLENIE TECHNIKI

# METODYKA ZABIEGU ANTYCELLULITOWEGO - OPIS CZYNNOŚCI

- PRZYKRYCIE KOCEM ELEKTRYCZNYM, POLAROWYM, PRZEŚCIERADŁEM FROTTE, FOLIĄ METALOWĄ
- CZAS TRZYMANIA MASKI POD KOCEM
- USUNIĘCIE MASKI - OKREŚLENIE TECHNIKI
- KREM NA WYKOŃCZENIE ZABIEGU, PROFESSIONAL MANGO BOOST LIPIDOWY BALSAM SILNIE REGENERUJĄCY DO CIAŁA- OKREŚLENIE TECHNIKI