Nowatorskie podejście do cellulitu dr. Marka Wasiluka

Jednym z najczęstszych mankamentów urodowych u kobiet jest cellulit. Walka z jest trudna, jednak wieloletnie doświadczenie dr. Marka Wasiluka z warszawskiej kliniki L’experta pozwala nam poznać nowy podział na cellulit odwracalny i nieodwracalny, a także sposoby, jak skutecznie go niwelować.

Cellit do tej pory był analizowany według czterech faz jego rozwoju. Skupiano się również na rozpoznawaniu przyczyn jego powstawania. Dużo mówi się o tym, że ten defekt może mieć różne podłoża i starano się je identyfikować, aby mu przeciwdziałać. Dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L’experta, autor bloga marekwasiluk.pl po wielu latach doświadczeń wprowadza jednak nowy podział. Według eksperta cellulit powinno dzielić się na odwracalny i nieodwracalny i do tej klasyfikacji należy dobierać odpowiednie metody jego leczenia lub kamuflowania.

**Czy profilaktyka antycellulitowa ma sens?**

Na cellulit cierpi aż 90 proc. kobiet! Dr Marek Wasiluk tłumaczy, że to defekt, który powstaje na skutek zaburzeń metabolicznych oraz krążenia w podskórnej tkance tłuszczowej. - *Cellulit jest chorobą, której podłożem są zaburzenia mikrokrążenia w skórze. Przez nie tlen dostarczany jest do tkanki tłuszczowej w bardzo małych ilościach i metabolizm komórkowy jest znacznie słabszy. W efekcie substancje przemiany materii, zamiast być eliminowane, zatrzymują się, w tkance tłuszczowej zaczynają pojawiać się mikrostany zapalne i obrzęki, a więc jej komórki powiększają się co jest widoczne zewnętrznie, jako pofałdowanie, czyli cellulit. Ich puchnięcie uciska naczynia krwionośne, co jeszcze bardziej utrudnia odprowadzenie toksyn i problem narasta. W ostateczności tkanki ulegają zwłóknieniu. To złożony i samonapędzający się proces, który trudno przerwać –* wyjaśnia specjalista.

Przyczyny powstawania cellulitu rzeczywiście mogą być zróżnicowane. Powodem jego pojawiania się oprócz uwarunkowań genetycznych może być: zła dieta, zaburzenia hormonalne, czy też uwarunkowania środowiskowe jak np. siedzący tryb życia, noszenie obcisłych ubrań, które doprowadzają do ucisku skóry i problemów z krążeniem. Inny typ cellitu tłuszczowego powstaje na skutek nadmiaru i rozrostu samych komórek tłuszczowych. Dodatkowo najnowsze badania pokazują, że jedną z przyczyn powstawania cellulitu jest odkładanie się w tkance w przestrzeni międzykomórkowej jonów żelaza, które przyśpieszają szkodliwy proces utleniania lipidów, a przez to obumierania komórek.

Profilaktyka antycellulitowa polegająca na eliminowaniu przyczyn pojawiania się tego defektu według dr. Marka Wasiluka niestety obecne rzadko się sprawdza. Wiele kobiet jest ciągle pod wpływem hormonów np. antykoncepcji. Niestety, spożywanie wyłącznie produktów nieprzetworzonych lub wolnych od substancji chemicznych jest obecnie prawie niemożliwe. Nie tylko dieta, ale i nasz styl życia jest inny niż sto lat temu. Kiedy się ruszamy zwykle są to treningi, rzadko kiedy jesteśmy aktywni przez większość dnia. Nasi przodkowie mieli większe możliwości, aby ustrzec się cellulitu. - *Dziś niestety kobiety są na niego o wiele bardziej narażone i prawie niemożliwe jest, aby wyeliminować wszystko co może go powodować. Nawet szczupłe kobiety są posiadaczkami cellulitu. Zdarzały się przypadki, że naszymi pacjentkami z tym problemem były kulturystki! -*

Według założyciela kliniki L’experta nadszedł więc czas, aby spojrzeć prawdzie w oczy i wyjść z podejścia, że przed cellulitem można się obronić dzięki odpowiedniej profilaktyce. Niestety, ale nawet nasze warunki do życia powodują, że kobiety są na niego silnie narażone. Oczywiście zdrowy styl życia i odpowiednie zabiegi są potrzebne, jednak nie zawsze nas uchronią przed „pomarańczową skórką”.

**Nowy podział cellulitu**

Jak więc powinien wyglądać odpowiedni podział cellulitu?Z punktu widzenia medycyny występują cztery stadia rozwoju cellulitu, jednak według nowo opatentowanej przez dr. Marka Wasiluka teorii występują dwa. Jego podział jest następujący – metaboliczny i troficzny, czyli niezaawansowany i zaawansowany lub inaczej mówiąc odwracalny i nieodwracalny.

Na początku zaburzenia metaboliczne sprawiają, że cellulit jest zmianą czynnościową, gdzie mamy do czynienia z obrzękiem i trudnościami z krążeniem – wtedy można jeszcze to wyprowadzić. Natomiast jeśli taki stan trwa znacznie dłużej następuje zmiana strukturalna – czyli przebudowa tkanki na stałe.

Doktor swoje podejście tłumaczy tym, że podział cellulitu na cztery fazy jest podziałem bezcelowym ze względu na to, że zaburza strategię możliwych działań. - *Mało kto zawraca sobie głowę wczesnymi fazami cellulitu, w momencie kiedy jeszcze nic nie jest widoczne gołym okiem. Drugie stadium również jest słabo zauważalne – cellulit jest widoczny, jednak dopiero w momencie złapania fałdy skóry i wtedy również mało komu to przeszkadza. Tymczasem jeśli na tym etapie nie zaczniemy już działać to niestety, ale większość promowanych metod na cellulit będzie miało słabe efekty. Trzecia faza cellulitu jest już zdecydowanie zaawansowana, gdy defekt widoczny jest gołym okiem. Pomiędzy trzecim, a czwartym etapem rozwoju jest płynna różnica, natomiast oba są bardzo trudne do odwrócenia. Ważne jest, aby mieć tego świadomość!* –

**Skuteczne terapie na cellulit**

Jak w takim razie działać, aby skóra ładnie wyglądała według podziału na cellulit odwracalny i nieodwracalny? W obu przypadkach działania wyglądają zupełnie inaczej, jednak zawsze można uzyskać zadowalające efekty.

W przypadku cellulitu czynnościowego, czyli odwracalnego sprawdzą się zabiegi zwykle polecane i wykorzystywane, czyli karboksyterapia, różnego rodzaju masaże, fala akustyczną czy też działania lipolityczne. Dr Marek Wasiluk potwierdza, że są to sensowne metody przy cellulicie odwracalnym, lecz zupełnie niedające efektów w przypadku cellulitu mocno zaawansowanego, czyli nieodwracalnego! - *Mechanizmy działania tych zabiegów mają za zadanie poprawić krążenie i odwrócić proces zaburzonego metabolizmu w tkance tłuszczowej. W sytuacji kiedy nie ma zmian w jej strukturze, są one w stanie to odwrócić i wyleczyć cellulit. Jednak gdy zmiany w strukturze tkanki już się pojawią, zabiegi poprawiające krążenie i metabolizm mogą jedynie zahamować ten proces, aby stan skóry bardziej się nie pogarszał, ale też już nie są w stanie go polepszyć. -*

W ramach cellulitu czynnościowego mamy do dyspozycji strategie zabiegowe, które mają na celu zwiększyć utlenienie tkanki oraz zmobilizować ją do usunięcia metabolitów, które w niej zalegają. W takim przypadku najlepszymi metodami są te, które poprawiają krążenie krwi, ponieważ razem z nią dostarczany jest do tkanki tlen i zabierany dwutlenek węgla wraz ze szkodliwymi produktami przemiany materii, które zaburzają jej strukturę. W ten sposób działają zabiegi takie jak np. masaże (mechaniczne lub ręczne), najlepiej w połączeniu z rozgrzewaniem tkanki np. za pomocą radiofrekwencji wraz ze stymulacją światłem podczerwonym. W tym przypadku również polecany jest zabieg karboksyterapii, czyli podawania w tkankę dwutlenku węgla, która ma posłużyć uaktywnieniu lepszego ukrwienia i utworzenia sieci nowych naczyń krwionośnych. Kolejna metoda to mezoterapia preparatami dedykowanymi poprawie metabolizmu tkanki. W tym przypadku sprawdzą się również zabiegi lipolityczne, ponieważ usuwając tkankę tłuszczową pozbywamy się również po części tego czynnościowego cellulitu – w ten sposób działa ciepły laser czy lipoliza iniekcyjna. Dzięki fali elektro-magnetycznej zostaną wymuszone skurcze mięśni, które prowadzą do redukcji poprzez drgania.

Dr Marek Wasiluk podkreśla, że na etapie nieodwracalnym należy zastosować inną strategię zabiegową. - Największym błędem, jest fakt, że o tym się nie mówi. Przy takim cellulicie można zastosować kamuflaż, czyli optycznie wyrównać „dołki i górki”, natomiast nie poprzez ich usuwanie, tylko wyrównanie struktury odpowiednim preparatem. W tym przypadku najlepiej sprawdzi się kwas polimlekowy. Ten preparat jest najsilniejszym biostymulatorem objętościowym. Odtwarza endogenny kolagen z dostępem do tkanki tłuszczowej. Jest to trudny zabieg, który powinien być wykonany przez profesjonalistów. Tylko w momencie prawidłowego wykonania daje zadawalające efekty. Często dla kobiet z rozwiniętym cellulitem jest ostatnią deską ratunku. –

Fala uderzeniowa również będzie dobrym rozwiązaniem przy tym typie cellulitu. Powoduje ona rozrywanie stwardniałego cellulitu za pomocą silnych ultradźwięków. Jednak to zabiegi, które mogą dawać krótkotrwałe efekty, ponieważ rozerwana tkanka często się zrasta. Aby tego uniknąć, należy łączyć tego typu zabiegi z różnymi masażami, ćwiczeniami domowymi lub z podaniem kwasu polimlekowego.

Korzystanie dodatkowo z metod poprawiających krążenie pozwoli na to, aby cellulit nie powiększał się.

Z cellulitem można wygrać. Jednak skuteczność terapii jest uzależniona od sensownego dobrania odpowiednich zabiegów. Można walczyć z cellulitem systematycznymi zabiegami w połączeniu z masażami lub zastosować kamuflaż i w miarę szybko pozbyć się zaawansowanej „pomarańczowej skórki” raz na zawsze.