

Srednja zdravstvena šola Celje

**Ipavčeva 10
3000 Celje**

KAVITACIJA



Avtorica: Ana Arbanas, 3.kt

**Mentorici: Marija BEC, dipl. m. s., kt
Sonja CESAR, dipl. m. s., kt**

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2010**

KAZALO

KAZALO	- 0 -
KAZALO SLIK.....	- 2 -
KAZALO TABEL IN GRAFOV	- 3 -
ZAHVALA.....	- 5 -
POVZETEK	- 6 -
1. UVODNI DEL	- 7 -
1.2 UVOD	- 7 -
1.3 HIPOTEZE.....	- 7 -
1.4 METODE DELA.....	- 8 -
1.4.1 DELO Z LITERATURO IN INTERNETOM	- 8 -
1.4.2 ANKETIRANJE.....	- 8 -
2. OSREDNJI DEL	- 9 -
2.1 TEORETIČNA IZHODIŠČA	- 9 -
2.2 KOŽA.....	- 9 -
2.2.1 VRHNJICA	- 9 -
2.2.2 USNJICA	- 10 -
2.2.3 ČUTILNA TELESCA.....	- 10 -
2.2.4 PODKOŽJE.....	- 11 -
2.2 CELULIT – KAJ JE IN KAKO GA ODPRAVITI.....	13
2.3 KAVITACIJA – nekirurška liposukcija.....	16
2.3.1 DEFINICIJA	16
2.3.2 NAMEN KAVITACIJE.....	17
2.3.3 REZULTATI KAVITACIJE.....	17
2.3.4 KAJ SE DOGAJA Z MAŠČOBO.....	17
2.3.5 POTEK TERAPIJE	17
2.3.6 KOMBINACIJA Z DRUGIMI TERAPIJAMI.....	18
2.3.7 KAKŠNI SO OBČUTKI MED TERAPIJO.....	18
2.3.8 MOŽNI STRANSKI UČINKI	18
2.3.9 OMEJITVE PRI UPORABI.....	19
3. EMPIRIČNI DEL.....	20
3.1 IZVEDBA ANKETIRANJA.....	20
3.2. VZOREC.....	20
3.3 ČAS RAZISKAVE	20
3.4 OBDELAVA REZULTATOV ANKETE	20
3.4.1 REZULTATI ANKETE.....	21
1. REZULTATI PO 6 TERAPIJAH KAVITACIJE	22
2. Koliko denarja ste pripravljeni vložiti v terapijo za izgubo odvečnih kilogramov?	24
3. Ali se ljudje preveč obremenjujejo s svojim zunanjim izgledom?.....	25
4. Zakaj se ljudje dandanes odločijo za "hitre posege"?.....	26
4. ZAKLJUČNI DEL	27
6. SEZNAM LITERATURE.....	29

KAZALO SLIK

Slika 1: Kavitacija	- 6 -
Slika 2: Simbolična slika 1	- 11 -
Slika 3: Prerez kože.....	- 12 -
Slika 4: Pomarančasta koža.....	13
Slika 5: Potekanje ultrazvoka v podkožju	16
Slika 6: Vidni rezultati po 6 terapijah	18
Slika 7: Naprava za kavitacijo.....	19

KAZALO TABEL IN GRAFOV

Tabela 1: Sodelovanje anketiranih.....	21
Tabela 2: Meritve obsega stegen.....	23
Tabela 3: Koliko bi odšteli za tretma.....	24
Graf 1: Zunanji izgled	25
Graf 2: Terapije za izgubo celulita	26

*Imam šest odkritosrčnih služabnikov.
Naučili so me vsega kar znam. Imenujejo se:
Kaj, Zakaj; Kdaj, Kako, Kje in Kdo.*

(Rudyard Kipling)

ZAHVALA

Ljudje zelo dvomijo v učinkovitost naprav, ki nam pomagajo do boljše postave. Zato sem se odločila, da poiščem odgovore sama in rezultate predstavim v tej raziskovalni nalogi. Zahvaljujem se vsem, ki so kakorkoli pomagali pri nastanku raziskovalne naloge, še zlasti:

- mentorici Mariji Bec, dipl. m. s., kt;
- somentorici Sonji Cesar, dipl. m. s., kt;
- Wellness Aspari

Hkrati se zahvaljujem tudi prijatelju, ki mi je pomagal pri iskanju podatkov in me podpiral pri delu.

POVZETEK

V tej raziskovalni nalogi sem želela izvedeti, ali razne naprave, ki naj bi pomagale pri izgubi maščob v telesu, resnično pomagajo in potrditi, da ob gibanju in pravilni prehrani delujejo, odvisno pa je od posameznika, koliko je pripravljen za to narediti.

Najpogostejši vzrok, da se ljudje odločajo za takšne posege, je pomanjkanje časa, prenatrpani urniki, ki ne dopuščajo, da bi se ljudje ukvarjali z vadbo, zdravstvene težave ali pa preprosto lenoba.

Pri ljudeh, ki so pripravljeni poleg koriščenja lepotnih kozmetičnih ponudb tudi sami spremeniti stil življenja so lahko rezultati izboljšani ter kmalu vidni, pri ljudeh, ki pa mislijo, da se lahko brez sprememb vizualno spremenijo, rezultat kvečjemu poslabšajo.



Slika 1: Kavitacija

1. UVODNI DEL

1.2 UVOD

Pomanjkanje časa in gibanja ter nepravilna prehrana, povečuje število ljudi s prekomerno telesno težo. Stroga dieta in trdo delo v telovadnici lahko pripomore k zmanjšanju telesne teže, vendar pa običajno ne odpravijo trdovratnih maščobnih blazinic na trebuhu, bokih in stegnih, zato ljudje vedno več posegajo po določenih tretmajih, ki jim pomagajo odpraviti le-te. Eden izmed njih je tudi kavitacija.

Kavitacija je neinvazivna, neboleča terapija brez stranskih učinkov, ki omogoča hitro, varno in učinkovito preoblikovanje telesa.

Napredna tehnologija kavitacije omogoča koncentracijo energije na točno določeni globini v tkivu, kar omogoča selektivno razbitje maščobnih celic v podkožju. Površina kože, žile, živci in mišice ostanejo nedotaknjeni. Maščoba iz razbitih maščobnih celic se v obliki trigliceridov izlije v medcelične tekočine, kjer se pod vplivom encimov razgradi v glicerol in proste maščobne kisline.

1.3 HIPOTEZE

Predvidevam, da bodo potrjene naslednje hipoteze:

1. Ob uporabi kavitacije - nekirurške liposukcije, pravilni prehrani, gibanju so vidni pozitivni rezultati.
2. Moški niso pripravljene odšteti veliko v te namene.
3. Ženske se odločajo za ta način izgube telesne teže ter celulita zaradi prenatrpanega vsakodnevnega urnika.

1.4 METODE DE LA

1.4.1 DE LO Z LITERATURO IN INTERNETOM

Obiskala sem knjižnico v Celju in Šentjurju. Veliko več podatkov sem lahko dobila na internetu s strani, ki so dobro obiskane; forumov, kjer uporabnice tretmajev pišejo svoja mnenja. Na teh straneh je veliko podatkov, tako da sem morala poiskati pomoč v kozmetičnem salonu ter pretehtati verodostojnost le-teh.

1.4.2 ANKETIRANJE

Sestavila sem anketni vprašalnik, o zdravi prehrani, gibanju ter koliko ljudje verjame v učinek kavitacije.

Spraševala sem ženske srednjih let, saj ta starostna skupina žensk najbolj obiskuje kozmetične salone.

2. OSREDNJI DEL

2.1 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.2 KOŽA

Koža je največji organ oziroma čutilo, ki varuje vse druge organe v organizmu. Po površini je največji organ, po teži pa najtežji. Pri odraslem človeku meri do 2 m² in tehta do 10 kg. Po funkciji je najbolj vsestranski organ. Služi za razmejitev telesa od okolice, kot ščit pred vplivi okolja, sredstvo sporazumevanja, regulacija temperature telesa, izmenjava snovi z okoljem, zaznavanje dotika, temperature, ...

Ponekod je debelejša, drugod pa zelo tanka. Barva kože je odvisna od prekrvavitve, količine pigmenta in debeline. V ožjem pomenu ločimo **vrhnjico** (epidermis) in debelejšo **usnjico**.

Koži pripada še **podkožje**, ki veže kožo na podlago.

H koži štejemo še lase in dlake, nohte ter žleze lojnice in znojnice.

2.2.1 VRHNJICA

Vrhnjica (ali epidermis) je zunanja plast in je iz večskladnega ploščatega epitelija. Je različno debela; najdebelejša je na dlani in podplatu. Osnovno plast celic imenujemo zarodna plast, ker v njej nastajajo vedno nove celice, ki se premikajo proti površni, poroženevajo in se luščijo (roževinasta plast). Celice te plasti vsebujejo pigment melanin, ki globlje dele kože ščiti pred ultravijoličnimi žarki. Na površini je poroženela plast sestavljena iz celic, ki odmirajo; nimajo več jedra, vsebujejo pa beljakovino keratin. Ta plast ne prepušča vode, zato telo varuje pred izsušitvijo, zadržuje telesno toploto in tudi preprečuje vdor bakterij v notranjost telesa. Povrhnjica se prehranjuje z difuzijo. Hrana prehaja od usnice v povrhnjico, saj povrhnjica ne vsebuje žil (ni prekrvavljena).

2.2.2 USNJICA

Usnjica (ali dermis) je najmočnejša plast kože, saj je lahko debela nekaj milimetrov. Zgrajena je iz čvrstega in elastičnega veziva, zaradi katerega je koža hkrati čvrsta in prožna. Usnjica vsebuje tudi bogat preplet krvnih žil in mezgovnic. V prepletih je lahko shranjena večja količina krvi, zato je koža pomembna za uravnavanje telesne temperature. V tej plasti so tudi številne žleze znojnice in lojnice, lasje in dlake, živci in čutilna telesa, ki posredujejo občutke toplote, mraza in mehanskega pritiska. Z njimi spoznavamo nekatere fizikalne lastnosti predmetov.

Lasje in dlake nastajajo iz vrhnjice, ki tvori v usnjico segajočo cevko, lasni mešiček. Na njegovem dnu je odebeljena lasna čebulica, v katero se vgreza papila z žilami in živci. Iz čebulice zraste lasni koren, ki proti površini kože prehaja v lasno steblo. V lasni mešiček vodi izvodilo žleze lojnice, ki s svojim izločkom masti lase. Zaradi loja so lasje mehki, varuje pa jih tudi, da ne postanejo suhi in krhki. Ob lasu oziroma dlaki je gladka mišica (mišica naježevalka), ki pri krčenju ježi lase oziroma dlake.

V usnjici so tudi žleze znojnice, ki na površino kože izločajo znoj. So povsod v koži, vendar so najštevilnejše na čelu, v pazduhi, na dlaneh in podplatih. Znoj je po kemični sestavi podoben krvni plazmi. Poleg vode in soli vsebuje še sečnino in sečno kislino ter maščobne kisline, zaradi katerih je značilnega vonja. Zato kožo prištevamo med pomožna izločala. Znojenje je pomembno zlasti pri uravnavanju telesne temperature.

2.2.3 ČUTILNA TELESCA

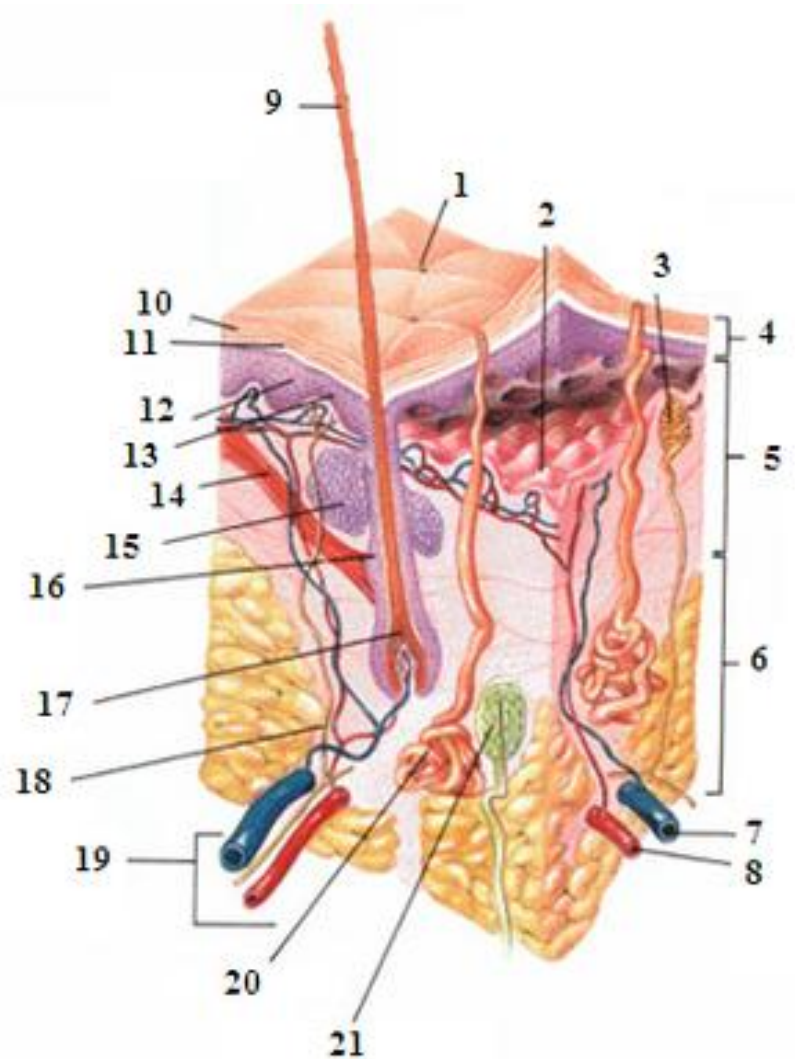
V usnjici so čutilna telesa, iz katerih izhajajo senzibilna (čutilna) živčna vlakna, ki vzbujenja prevajajo v možgansko skorjo. Najpomembnejša telesa v koži so: Paccinijeva telesa, ki so ovalne oblike in ležijo globlje v usnjici. Občutljiva so predvsem za pritisk. Meissnerjeva telesa so tudi ovalne oblike, toda manjša od prejšnjih. So tik pod povrhnjico in posredujejo občutke mehanskega pritiska in dotika. Krausejeva telesa so podobna Paccinijevim in posredujejo občutke mraza. Prosti živčni končiči, ki segajo v bradavičaste izrastke (papile) in vrhnjico, pa posredujejo občutke bolečine in temperature.

2.2.4 PODKOŽJE

Podkožje (subkutis) je globoka plast pod usnjico. Sestavlja ga rahlo vezivo in več ali manj maščobe, ki preprečuje oddajanje toplote in tudi varuje globlje ležeče organe pred mehanskimi vplivi (npr. udarci...)



Slika 2: Simbolična slika 1



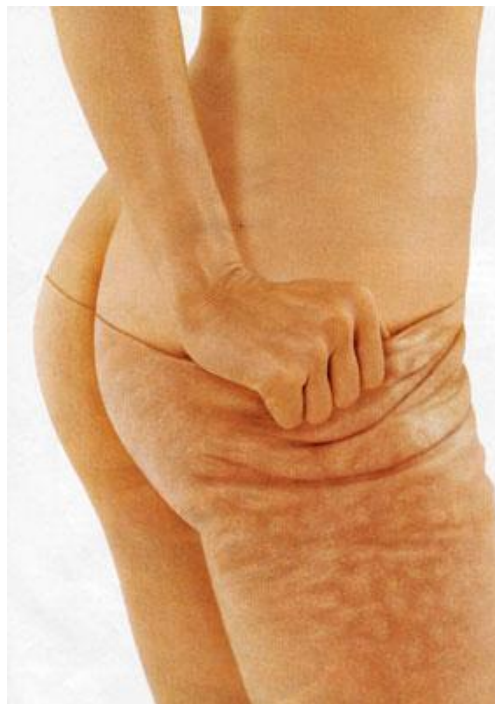
Slika 3: Prerez kože

- 1 = pora
- 2 = dermalna papila
- 3 = živčni končič za občutenje dotika
- 4 = vrhnjica
- 5 = usnjica
- 6 = podkožje
- 7 = vena
- 8 = arterija
- 9 = las/dlaka
- 10 = roževinasta plast
- 11 = pigmentna plast
- 12+13 = zarodna plast
- 14 = mišica naježevalka
- 15 = žleza lojnica
- 16 = lasni mešiček
- 17 = lasna papila
- 18 = živčno vlakno
- 19 = krvne in limfne žile
- 20 = žleza znojnica
- 21 = Pacinijevo čutilno telesce

2.2 CELULIT – KAJ JE IN KAKO GA ODPRAVITI

Kožo lahko opišemo kot »vstopna vrata v organizem« in kot tkivo med plastjo derme in mišic, hypodermo. Deluje kot »blažilka udarcev« in ščiti podkožno tkivo, predvsem pa je polna maščobnih celic. Kadar glede na potrebe svojega telesa zaužijemo odvečno količino hrane, maščobne celice skladiščijo to odvečno hrano v obliki maščobe. V teh celicah se naredijo »mešički«, ki jih loči vlaknasto tkivo, polno živcev, krvnih žil in limfnih vozlov. Sčasoma lahko zrastejo, povečajo in prostornino in tako ustvarijo debelo plast. Tako ljudje postanejo debeli in tako nastane celulit.

Celulit povzroča težave številnim ženskam – tako mladim kot starejšim, vitkejšim in močnejšim. Najpogosteje prizadene stegna, meča, kolena in gležnje, redkeje pa roke, trebuh in obraz. Razlogov, zakaj nastane celulit, je veliko – povzroči ga lahko nepravilna prehrana, sedeče delo, stres, uporaba pretesnega perila ali oblačil, previsoke pete, ki zaustavljajo cirkulacijo, lahko pa je za to estetsko nadlogo kriva tudi dednost.



Slika 4: Pomarančasta koža

2.2.1 PET OBROKOV NA DAN

Celulita se ne boste znebili s kakšnimi ekstremnimi dietami ali stradanjem. Zato je preskakovanje obrokov ali uživanje zgolj zelenjave, juh in enolončnic v boju proti celulitu povsem brezpredmetno. Veliko bolje je, da jeste večkrat na dan po malo in kar se da zdravo ter pestro. Poskrbite torej za pet obrokov na dan, saj se boste na ta način izognili padcem krvnega sladkorja, hkrati pa boste ves čas siti in vaše telo bo imelo na razpolago vse sestavine, kar vas bo obranilo pred skušnjavami po tisti nezdravi hrani, ki v vaši glavi velja za prepovedano in pred nabiranjem maščob. Z jedilnika tudi črtajte hrano, ki povzroča kopičenje maščobnega tkiva in raje poskrbite za vnos tistih živil, ki na nek način razstrupljajo telo.

2.2.2 SLABE RAZVADE

Živila, ki spodbujajo kopičenje maščobnega tkiva in povzročajo celulit, so tista, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov in sladkorjev (testenine, kruh, pecivo, pica ...) in sladko sadje, na primer mandarine, grozdje in fige. Ta živila namreč povzročijo povišanje krvnega sladkorja in inzulina, hormona, ki pretvarja odvečni sladkor v krvi v maščobe in maščobne blazinice. Izogibajte se tudi rdečemu mesu in mlečnim izdelkom, ki vsebujejo nasičene maščobe, saj zadržujejo vodo v telesu.

2.2.3 ŽIVILA PROTI CELULITU

Med najpomembnejšimi živili, ki preprečujejo nastanek celulita, so ribe, ki so bogat vir omega-3 maščobnih kislin in ne vplivajo na zmanjšanje prekrvavitve ter kri očistijo toksinov. Na ta način preprečujejo in zmanjšujejo napihnjenost maščobnega tkiva in izboljšajo celično strukturo. Ribe uživajte od tri- do štirikrat na teden, posegajte pa predvsem po tistih, ki vsebujejo največ omega-3 maščobnih kislin – to so sled, skuša, losos ...

Dobre maščobe najdete tudi v ekstra deviškem oljčnem olju in olju lanenega semena (uporablajte ju kot začimbo, a ne več kot dve žlici dnevno), oreh in mandljih (pojejte le tri do pet jedrc na dan). Ne pozabite pa tudi na zelenjavo, bogato z vlakninami, kajti vlaknine ohranjajo vaše črevesje čisto in odvajajo odvečno tekočino iz telesa.

- **Ingver, žafran in curry**

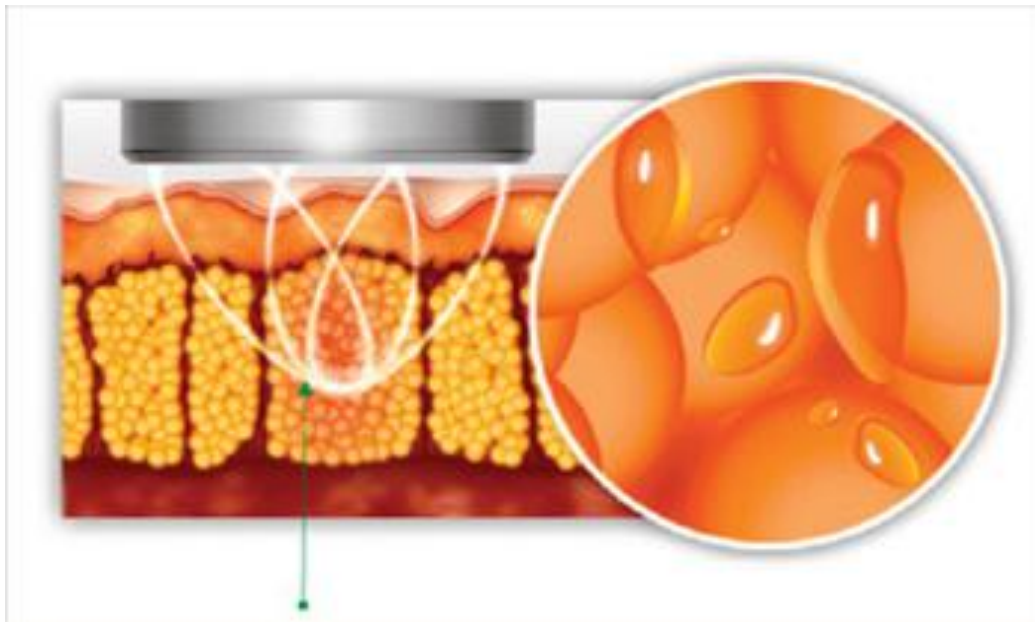
Ker sol zadržuje vodo in povzroča nastanek celulita, redno uporabljajte ingver, žafran in curry, ki bodo zmanjšali porabo soli v vaši kuhinji. Curry in žafran, ki ju lahko uporabljate pri pripravi rib, zelenjave in žitaric, sta močna antioksidanta, ki ščitita pred staranjem in kopičenjem maščobnega tkiva. Ingver, ki je idealen za pripravo zelenjavnih in sadnih solat, pa preprečuje zastajanje tekočine, ki se kopiči v tkivih in hkrati razstruplja telo.

2.3 KAVITACIJA – nekirurška liposukcija

2.3.1 DEFINICIJA

Kavitacija je neke vrste nekirurška liposukcija. Z ultrazvočnimi valovi brez bolečin razbijemo maščobne obloge in jih spremenimo v tako obliko, ki jo telo lahko takoj predela in porabi za energijo, nekaj pa izloči.

Kavitacija je naravni pojav, ki nastane pod vplivom nizkofrekvenčnega ultrazvočnega valovanja. Ultrazvočno polje sproži nastanek mehurčkov, ki zrastejo do določene velikosti in se nato sesedejo sami vase. Pri tem se sprosti energija v obliki toplote (zanemarljiv učinek) in pritiska (prevladujoč učinek). Slednji zlahka razbije maščobne celice v podkožju, ker njihove membrane niso odporne na nastale vibracije. S tem je zagotovljena visoka natančnost in selektivnost terapije, saj ostala tkiva (površina kože, žile, živci, mišice) ostanejo nedotaknjena.



Slika 5: Potekanje ultrazvoka v podkožju

2.3.2 NAMEN KAVITACIJE

Aparat je zasnovan na napredni tehnologiji kavitacije in omogoča ne-invazivno odstranjevanje trdovratnih maščobnih oblog, ki jim niti stroga dieta in povečana telesna aktivnost ne prideta do živega. Najbolj problematični deli telesa so: trebuh, boki, stegna (»jahalne hlače«), zadnjica, notranja stran kolena, nadlaket. Postopek ni namenjen izgubi telesne teže, ampak zmanjšanju obsega in posledično oblikovanju telesa.

2.3.3 REZULTATI KAVITACIJE

Kavitacija zagotavlja takojšnje in dolgotrajne rezultate. V večini primerov se obseg obravnavanega predela zmanjša za 2 do 6 cm že po prvi terapiji. Z vsako nadaljnjo terapijo se lahko znebite še nekaj dodatnih centimetrov.

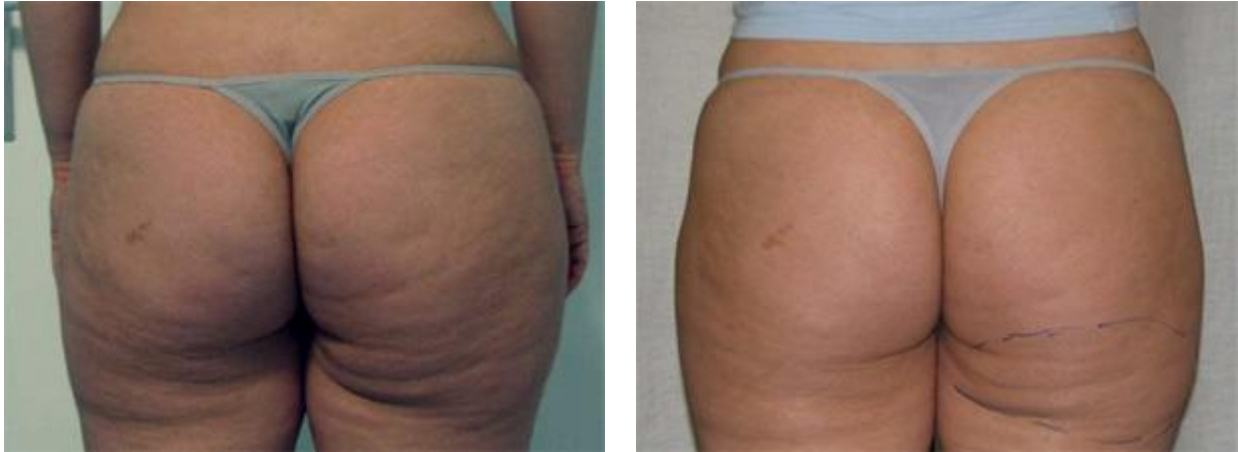
2.3.4 KAJ SE DOGAJA Z MAŠČOBO

Maščoba iz razbitih maščobnih celic se v obliki trigliceridov izlije v medcelično tekočino, kjer se pod vplivom encimov razgradi v glicerol in proste maščobne kisline. Vodotopni glicerol prodre v krvni obtok in se porabi za energijo, netopne proste maščobne kisline pa potujejo v jetra, kjer se razgradijo kot vsaka druga prosta maščobna kislina, vključno s tistimi iz hrane zaradi hitrejšega izločanja sproščenih trigliceridov, je zelo priporočljiva telesna aktivnost.

2.3.5 POTEK TERAPIJE

Kavitacija ne zahteva posebnih priprav na terapijo. Stranka dobi tridelno izjavo (Terapija s kavitacijo). Prva dva dela vsebujeta izjavo, s katero stranka zagotovi, da ni bolna, ni prebolela katero od naštetih bolezni, ni noseča in podobno. Tretji del izjave se izpolni (obseg strankinih delov telesa, ki jih bodo obdelovali), da lahko stranka na koncu vidi spremembe.

Sama terapija se izvaja s krožnimi gibi preko izbranega dela telesa. Običajno se v eni terapiji obravnava samo en predel (na primer samo trebuh, noge ali zadnjica). Sama terapija traja od 20 do 40 minut, odvisno od velikosti predela in debeline maščobnih oblog. Za doseg vidnih rezultatov se priporoča 3 do 6 terapij v 2-tedenskih razmakih.



Slika 6: Vidni rezultati po 6 terapijah

2.3.6 KOMBINACIJA Z DRUGIMI TERAPIJAMI

Priporočeno je po dva obiska v kompletu, prvi dan kavitacija, vakum in presoterapija ter takoj naslednji dan samo vakum in presoterapija. S terapijami se seveda lahko nadaljuje, dokler ne dosežemo željene oblike postave. Dopolnilne terapije niso nujnost, vendar pa limfna drenaža, radiofrekvenca ali RDT® terapija bistveno pospešijo presnovo sproščenih maščob in izboljšajo elastičnost kože. Po terapiji se ne občuti nelagodja ali bolečine, koža je popolnoma nedotaknjena, zato se lahko takoj nadaljuje z vsakodnevnimi aktivnostmi. Posebej poudarjajo, da je zaradi hitrejšega izločanja sproščenih maščob zelo priporočljiva telesna aktivnost.

2.3.7 KAKŠNI SO OBČUTKI MED TERAPIJO

Kavitacijska terapija ne zahteva anestezije. Večinoma jo opisujejo kot prijetno in nebolečo. Manjšo neprijetnost lahko predstavlja le specifičen zvok, ki ga slišite med terapijo, vendar je povsem neškodljiv in izgine takoj, ko niste več v stiku z aplikatorjem. Poleg tega lahko na obravnavanem predelu občutite tudi rahlo toploto, ki pa ne sme biti neprijetna.

2.3.8 MOŽNI STRANSKI UČINKI

Obstaja možnost manjših stranskih učinkov, kot so začasna rdečina, povečana žeja in slabost takoj po terapiji, ki pa jo enostavno odpravimo s povečanim vnosom tekočine. Vsi ti učinki so kratkotrajni.

2.3.9 OMEJITVE PRI UPORABI

Kljub različnim študijam, ki so dokazale varnost te terapije, se kavitacija strogo odsvetuje pri:

- akutnih boleznih,
- raku,
- odprtih ranah,
- epilepsiji,
- boleznih kože,
- zmanjšanemu delovanju ledvic ali pankreasa,
- boleznih jeter,
- problemih s strjevanjem krvi,
- srčnih spodbujevalnikih,
- med nosečnostjo in dojenjem.

** Informacije so povzete po gradivu proizvajalca Iskra Medical.*



Slika 7: Naprava za kavitacijo

3. EMPIRIČNI DEL

3.1 IZVEDBA ANKETIRANJA

Ankete so bile kratke. Poklicala sem osebe katere hodijo v kozmetične salone ter jih povprašala po njihovem mnenju.

3.2. VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov so ankete, ki so jih izpolnile ženske ter moški med 20 in 45 let. V kozmetičnem salonu sem našla tudi prostovoljko, ki je dovolila da spremljam terapije ter zapišem po koliko terapijah so bili vidni rezultati, ter kakšen je bil končni uspeh.

3.3 ČAS RAZISKAVE

Anketo sem izvedla preko telefona 16.3.2010 in 17.3.2010.

Prostovoljko sem spremljala 6 terapij med 6.1.2010 in 27.1.2010.

3.4 OBDELAVA REZULTATOV ANKETE

Podatke sem uredila in jih računalniško obdelala. Za izdelavo grafov in tabel sem uporabila program Microsoft Office Word 2003.

Za pisanje teksta sem uporabila program Windows XP.

3.4.1 REZULTATI ANKETE

SPOL

SPOL	ŠTEVILO	%
Ženske	20	66,6
Moški	10	33,3
Skupaj	30	100

Tabela 1: Sodelovanje anketiranih

Anketirala sem 30 anketirancev, od tega 20 žensk in 10 moških.

- **STAROSTNO ANKETIRANJE**

Ciljno skupino si nisem posebej izbrala. Določila sem spodnjo mejo 20 let, saj od takrat naprej ženske najbolj posegajo po izdelkih za izboljšanje videza.

1. REZULTATI PO 6 TERAPIJAH KAVITACIJE

Spol: ženska

Starost: 27 let

Prostovoljka je podpisala izjavo, da je seznanjena z delovanjem aparata Green CaVITE pretige (kavitacija) in potrdila, da nima nobeno od spodaj naštetih stanj:

- kadarkoli prebolen rak,
- nosečnost ali dojenje,
- bolezni jeter,
- srčni vzpodbujevalnik,
- bolezni ledvic,
- epilepsija,
- kovinski vsadek,
- zmanjšano delovanje trebušne slinavke,
- bolezni srca.



Slika 7: Simbolična slika 2

DELI TELESA: STEGNA

Datum meritve: 6.1.2010 – 27.1.2010

Številka terapije	<u>1.</u>	<u>3.</u>	<u>6.</u>
Datum	6.1.2010	16.1.2010	27.1.2010
Čas terapije (min)	40	40	40
Obseg PRED (cm)	86	80	74
Obseg PO (cm)	85	78	72,5
Stranski učinki	/	/	/

Tabela 2: Meritve obsega stegen

Stranka je opazila vidne spremembe že po treh terapijah.

Začetni obseg stegen: 86 cm

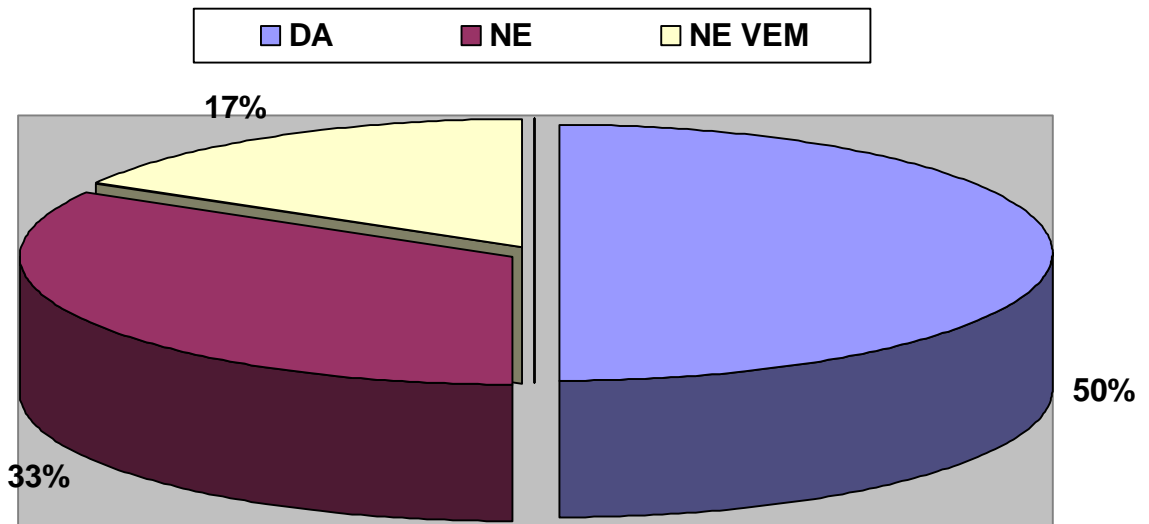
Končni obseg stegen (po 6 terapijah kavitacije): 72cm

2. Koliko denarja ste pripravljeni vložiti v terapijo za izgubo odvečnih kilogramov?

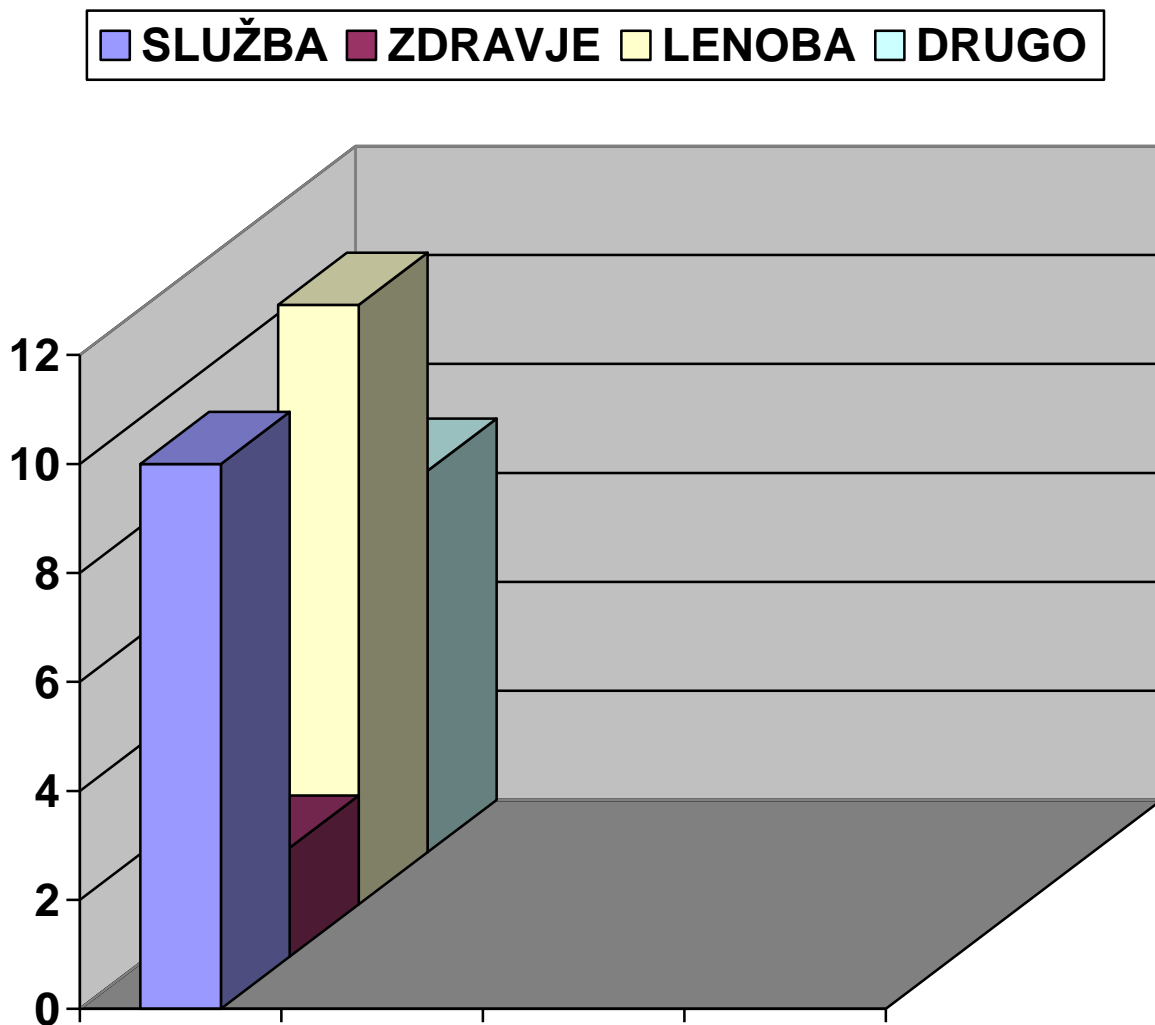
€	Število M	Število Ž	Skupaj
Nič	7	2	9
Pod 100	1	3	4
nad 100	/	13	13
Mi ni potrebno	2	2	4
			30

Tabela 3: Koliko bi odšteli za tretma

Veliko anketiranih je zadovoljnih ali iz katerega drugega razloga ne bi odšteli ničesar za terapijo za izgubo telesne mase (12+5). 4 anketirani bi za terapijo odšteli pod 100 €, 13 pa bi jih odštelo kar nad 100 €.

3. Ali se ljudje preveč obremenjujejo s svojim zunanjim izgledom?**Graf 1: Zunanji izgled**

4. Zakaj se ljudje dandanes odločijo za "hitre posege"?



Graf 2: Terapije za izgubo celulita

4. ZAKLJUČNI DEL

Že pri osnutku te naloge sem se srečala z različnimi problemi. Ko sem iskala primerno literaturo, sem ugotovila, da je te manj, kot sem pričakovala. Nekaj malega sem našla v revijah, nekaj več na internetu. Potrebno je bilo veliko truda ter pomoči, da sem našla koristno gradivo.

V veliko pomoč mi je bilo to, da sem s tem aparatom že delala v kozmetičnem salonu ter ga tako lahko tudi preizkusila. Največ sem se seznanila z njim ravno takrat.

Največ ljudi se za nekirurške posege s tem aparatom odločijo zaradi pomanjkanja časa za aktivnost; prenatrpane urnike v službi in posledično nezdrava prehrana, razna pisarniška dela, ki zahtevajo delo za računalnikom in ljudje tako veliko sedijo.

Zaradi službe se dandanes ljudje morajo zelo truditi okoli svojega videza, saj človek človeka presoja ravno po tem.

Vedno več denarja pa so pripravljeni za takšne terapije tudi odšteti. Tukaj prevladujejo ženske vendar se vedno več pridružujejo tudi moški.

Kar 43 % anketiranih bi odštelo za terapijo nad 100 €, 13 % bi odštelo pod 100 €, 30 % jih nebi odštelo ničesar ter 13 % anketirancev pravi da jim ni potrebno.

Anketirala sem ženske in moške od 20 leta dalje ter tja do 45 leta starosti.

V prvi hipotezi sem omenila, da ob pravilni prehrani, gibanju, kavitaciji lahko dosežemo dobre rezultate, kar pa sem dokazala tudi s prostovoljko, ki mi je dovolila, da spremljam njeno terapijo.

Maščoba iz razbitih maščobnih celic se v obliki trigliceridov izlije v medcelično tekočino, kjer se pod vplivom encimov razgradi v glicerol in proste maščobne kisline. Vodotopni glicerol prodre v krvni obtok in se porabi za energijo, netopne proste maščobne kisline pa potujejo v jetra, kjer se razgradijo kot vsaka druga prosta maščobna kislina, vključno s tistimi iz hrane. Zaradi hitrejšega izločanja sproščenih trigliceridov JE zelo priporočljiva telesna aktivnost, ki pa jo je stranka izvajala.

Torej prva hipoteza je potrjena.

V drugi hipotezi sem se spraševala, ali moški dajo toliko na sebe kot ženske, so pripravljene odšteti velike vsote za terapije kavitacije.

Hipotezo ni potrjena.

Res je, da dandanes moški vedno več zahajajo v kozmetične salone, vendar več ali manj gre tukaj za masaže. Z leta v leto se obisk povečuje, saj želijo izgledati dobro, a vseeno za to še niso pripravljene odšteti (pre)visoke vsote. Za zdaj.

V tretji hipotezi sem se spraševala, zakaj ženske vedno več zahajajo na takšne terapije ter zanje plačujejo več, kot pa bi porabile z aktivno telesno vadbo, malo izboljšano prehrano in prav tako prišle do svojega cilja.

Naredila sem anketo in ugotovila, da gre pri tem največ za pomanjkanje časa oz. službenih obveznosti in enostavno povedano lenobo.

Torej je res, ženske se odločajo za terapije med drugim tudi zaradi pomanjkanja časa za redno aktivnost.

6. SEZNAM LITERATURE

1. PISNI VIRI

- Priložena navodila za uporabo aparata za kavitacijo;
- LEKSIKON CANKARJEVE ZALOŽBE: Cankarjeva založba, Ljubljana, 1976

2. USTNI VIRI

- Izkušnje uporabnic in kozmetičarke iz salona Wellness Aspara.

3. INTERNETNI NASLOVI

- <http://www.zdravniski-nasveti.net/?nStran=forum&temaid=78>
- http://zadovoljna.si/forum/forum.php?topic_id=15877
- <http://kozmetikakahne.com/storitve/kavitacija/>
- <http://image.24ur.com/media/images///520xX/Apr2009//60275281.jpg>
- <http://www.njuskalo.hr/image-w450/kozmeticke-usluge/kavitacija-slika-938601.jpg>