



**Srednja zdravstvena šola Celje**  
**Ipavčeva 10**  
**Celje**

# **VAKUUM IN BODY WRAPPING**



**Avtorici:**

Urška Barovič  
Katarina Smisl

**Mentorici:**

Sonja Cesar, dipl. m. s., kt  
Marija Bec, dipl.m. s., kt

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

## ZAHVALA

Zahvaljujeva se najini mentorici gospe Sonji Cesar, dipl. m. s., kt., ki naju je vodila skozi raziskovalno nalogo.

Zahvala je namenjena tudi vsem ostalim, ki so nama bili v veliko pomoč pri izdelovanju raziskovalne naloge in sicer

gospodu Andreju Jenušu, prof., za lektoriranje,

gospe Mariji Bec, dipl. m. s., za strokovno recenzijo,

gospe Nini Lobe, prof., za pomoč pri tehnični obdelavi raziskovalne naloge in tudi sošolkama, ki sta sodelovali kot modela.

## POVZETEK

Sva dijakinji 3. letnika Srednje zdravstvene šole Celje, smer kozmetični tehnik in kot večino pripadnic nežnejšega spola tudi naju zanimajo različne tehnike oblikovanja telesa.

Za raziskovalno nalogo z naslovom Vakuum in body wrapping sva se odločili, ker sva želeli preveriti, kako učinkovito vplivata tehniki na oblikovanje telesa v smislu zmanjšanja celulita.

V teoretičnem delu sva predstavili definicijo celulita in opisali uporabljeni tehniki oblikovanja telesa.

V raziskovalnem delu pa sva si izbrali in predstavili dva modela, izvajali postopke teh tehnik in redno spremljali rezultate.

Iz dobljenih rezultatov sva ugotovili, da je osnova dolgotrajnega doseganja vitkosti in vitalnosti našega telesa predvsem povezana z zdravim življenjskim slogom.

### KLJUČNE BESEDE:

- celulit
- body wrapping
- vakuumska terapija

### \*Opomba

*V raziskovalni nalogi sva uporabljali angleško različico vakuum in body wrapping, ki se tudi sicer uporablja v kozmetiki.*

**Kazalo vsebine:**

<b>Kazalo slik .....</b>	<b>4</b>
<b>1. UVOD .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 HIPOTEZE .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 RAZISKOVALNE METODA DELA .....</b>	<b>6</b>
1.3.1 VZOREC.....	6
1.3.2 POGOVOR IN PRAKTIČNO PRIKAZOVANJE DELA .....	6
1.3.3 ZBIRANJE, OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV .....	6
<b>2. TEORETIČNI DEL .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 NASPLOŠNO O CELULITU .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2 STOPNJE CELULITA .....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 VZROKI ZA NASTANEK CELULITA .....</b>	<b>9</b>
2.3.1 STARANJE.....	10
2.3.2 DOLGOTRAJNO SEDENJE .....	10
2.3.3 PREVELIKA TEŽA .....	11
2.3.4 KAJENJE.....	11
2.3.5 DRUGI STRUPI .....	12
2.3.6 SONČENJE.....	12
2.3.7 DEHIDRACIJA .....	13
2.3.8 NETOLERANCA DO DOLOČENIH ŽIVIL.....	13
2.3.9 HORMONI .....	13
2.3.10 STRES.....	14
<b>2.4 NAČINI ODPRAVLJANJA CELULITA .....</b>	<b>14</b>
<b>2.5 VAKUUMSKA TERAPIJA .....</b>	<b>17</b>
<b>2.6 BODY WRAPPING.....</b>	<b>21</b>
<b>3. RAZISKOVALNI DEL.....</b>	<b>24</b>
<b>3.1 IZVAJANJE VAKUUM TERAPIJE Z GREEN VAC .....</b>	<b>24</b>
<b>3.2 POSTOPEK OBLIKOVANJA TELESA Z TEHNIKO BODY WRAPPING .....</b>	<b>25</b>
<b>3.3 REZULTATI .....</b>	<b>27</b>
<b>4. RAZPRAVA .....</b>	<b>28</b>
<b>5. ZAKLJUČEK .....</b>	<b>29</b>
<b>5. VIRI IN LITERATURA .....</b>	<b>30</b>

## **Kazalo slik:**

<b>Slika 01:</b> Celulit .....	7
<b>Slika 02:</b> Razporeditev kolagenskih in maščobnih vlaken .....	8
<b>Slika 03:</b> Razporeditev kolagenskih in maščobnih vlaken pri celulitu .....	8
<b>Slika 04:</b> Vzroki za nastanek celulita .....	9
<b>Slika 05:</b> Staranje.....	10
<b>Slika 06:</b> Prekomerno sedenje.....	10
<b>Slika 07:</b> Debelost.....	11
<b>Slika 08:</b> Kajenje.....	11
<b>Slika 09:</b> Kofein .....	12
<b>Slika 10:</b> Prekomerno sončenje .....	12
<b>Slika 11:</b> Dehidracija .....	13
<b>Slika 12:</b> Stres.....	14
<b>Slika 13:</b> Sladkor.....	17
<b>Slika 14:</b> Naprava za izvajanje vakuumske terapije.....	20
<b>Slika 15:</b> Kozmetični izdelek za body wrapping.....	21
<b>Slika 16:</b> Kozmetični izdelek za body wrapping.....	21
<b>Slika 17:</b> Kozmetični izdelek za body wrapping.....	22
<b>Slika 18:</b> Kozmetična izdelka za anticelulitno nego.....	22
<b>Slika 19:</b> Priprava aparata na vakuumska terapijo.....	24
<b>Slika 20:</b> Postopek izvajanja vakuumske terapije.....	24
<b>Slika 21:</b> Meritve obsega bokov, stegna, pas pred izvajanjem tretmana.....	25
<b>Slika 22:</b> Postopek nanosa kozmetičnih izdelkov.....	25
<b>Slika 23:</b> Postopek ovijanja s folijo.....	26
<b>Slika 24:</b> Postopek merjenja po izvedbi tretmana.....	26
<b>Slika 25:</b> 1. Model pred in po izvedbi tretmana.....	27
<b>Slika 26:</b> 2. model pred in po izvedbi tretmana.....	28

# 1 UVOD

Celulit je nočna mora 90 % žensk tega sveta. Za njegov nastanek mnogokrat ženske rade krivimo gensko zasnovo, češ da ga je imela tudi mama in babica, ampak imeli sta ga bistveno manj. Res je, da je celulit lahko posledica slabe genske zasnove, slabe prekrvavljenosti in dehidracije, največkrat pa je posledica nezdravega življenjskega sloga – premalo gibanja, stresa, uživanje alkohola in kajenja. Če se želimo izogniti celulitu, moramo poznati in upoštevati naslednje postopke o zdravem načinu življenja.

**Zdrava prehrana:** Pomembno pri odpravi celulita je, da se izogibamo alkoholu, sladkarijam, izdelkom iz bele moke ter kajenju. Izrednega pomena pa je tudi zadosten vnos tekočine v telo (celice). Priporočena količina zaužite tekočine (navadne vode ali nesladkanega čaja) na dan je vsaj 2,5 litra.

**Gibanje:** Je izrednega pomena za zmanjševanje podkožnega maščevja ter za povečanje krvnega obtoka. Priporočljivo se je gibati vsaj do tri ure na teden (kolesarjenje, plavanje). Zelo primerna je tudi ročna masaža prizadetih predelov, in sicer v smeri limfnega obtoka (na primer noge masiramo od spodaj navzgor).

**Nega telesa:** Za predele telesa, na katerih se pojavlja celulit je značilno, da so dehidrirana in prav zato potrebujejo redno telesno nego. K boljšemu videzu kože bomo pripomogli že z rednim vlaženjem kože po vsakem prhanju, prav tako pa se priporoča enkrat tedensko tudi piling.

Druge možnosti odpravljanja celulita so še body wrapping - povijanje telesa, pri katerem na prizadete dele telesa naneseemo morskno glino, morske alge ali katerega izmed drugih kozmetičnih pripravkov namenjenih za to obliko odpravljanja celulita ter jih zavijemo s folijo. Odločimo pa se lahko tudi za lasersko terapijo ali kirurške metode bolj znane pod izrazom liposukcija. Pri tem strokovno izvedenim postopku s pomočjo vakuuma izsesajo maščobno tkivo, vendar je predhodno potreben posvet z zdravnikom.

## ***1.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE***

Namen raziskovalne naloge je izvedeti čim več podatkov o celulitu, kako ga preprečiti in odpraviti.

Namen je tudi ugotoviti vpliv tehnik body wrapping in vakuumske terapije na celulit in spremljati rezultate izvajanih postopkov na modelih.

## ***1.2 HIPOTEZE***

Postavili sva naslednji hipotezi:

1. HIPOTEZA: Na celulit lahko vplivamo s tehniko oblikovanja telesa - body wrapping.
2. HIPOTEZA: Na celulit lahko vplivamo s tehniko oblikovanja telesa - vakuumska terapija.

## ***1.3 RAZISKOVALNE METODA DELA***

Empirična metoda dela temelji na analizi rezultatov po opravljenih postopkih oblikovanja telesa.

### ***1.3.1 VZOREC***

Izbrali sva dve dijakinji, ki imata težave s celulitom 1. stopnje.

Dijakinji sta se pozitivno odzvali in sodelovali pri postopkih.

### ***1.3.2 POGOVOR IN PRAKTIČNO PRIKAZOVANJE DELA***

Od meseca decembra 2009 do januarja 2010 sva praktično izvajali postopke na dveh modelih.

### ***1.3.3 ZBIRANJE, OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV***

Analizo sva izvedli v mesecu januarju 2010. Rezultate sva prikazali s pomočjo tabele.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 SPLOŠNO O CELULITU

Celulit je predvsem estetski problem žensk, ki se pojavi že v adolescenci, doleti pa kar 80-90 % žensk. Popularno ga imenujemo "pomarančasta koža", kaže pa se v neenakomernih vdolbinah in izboklinah na stegnih, zadnjici, bokih, trebuhu, nadlaktah in okrog kolen. Zdi se, da celulit ne izbira svojih žrtev, saj je opazen trend vse bolj zgodnjega nastanka teh simptomov pri mladih dekletih. Spremembe se dogajajo v podkožnem veznem tkivu, kjer se že v mladosti prično zbirati maščobne celice, ki skupaj z odvečno tekočino v medceličnem prostoru tvorijo skupke, ki so kot celulit vidni na zunaj.

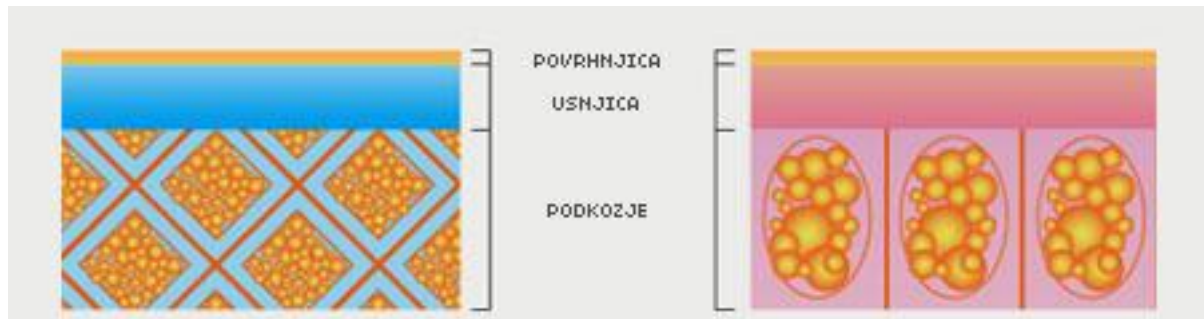


Slika 4: Celulit

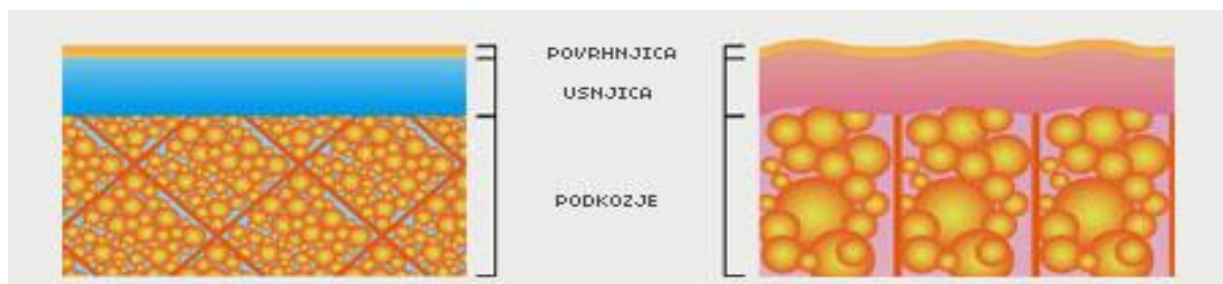
Ko govorimo o celulitu, ne smemo zanemariti genetske nagnjenosti k temu problemu, izpostaviti pa je potrebno delovanje ženskih hormonov, ki pomembno vplivajo na samo strukturo celulita. Kar 80 % žensk namreč trpi zaradi celulita, pri moških pa ga je le redko opaziti. Z medicinskega vidika je razlaga preprosta. Moški nimajo celulita, ker je njihovo podkožno tkivo grajeno drugače, in sicer zaradi moškega spolnega hormona androgena. Pri ženskah so kolagenske vezne niti razporejene vertikalno, pri moških pa imajo mrežasto strukturo. Taka struktura preprečuje širjenje odvečnih maščob v kožo in jo usmerja v globino telesa. Zato jih celulit ne prizadene, so pa na udaru nevarnega maščobnega tkiva, s katerim so obloženi notranji organi. Sicer imajo ženske približno 35, moški pa 25 milijard maščobnih celic. Poleg ženskega spolnega hormona estrogena, ki je eden glavnih krivcev za sestavo podkožnega maščobnega tkiva pri ženskah, nastanek celulita še dodatno poslabšajo stres, kajenje, pitje alkohola, nošenje preozkih oblačil, premalo gibanja, preslana in začinjena hrana.



Celulit je splošen izraz za značilno naravno razporeditev maščobnega in vezivnega tkiva v ženskem (redko moškem) podkožju, ki ima lahko za posledico jamičast videz površine kože.



**Slika 5: Razporeditev kolagenskih in maščobnih vlaken**



**Slika 6: Razporeditev kolagenskih in maščobnih vlaken pri celulitu**

## 2.2 STOPNJE CELULITA

Zaradi celega niza povzročiteljev se na na površini kože v tkivu prične nabirati celulit približno sedem do osem let, preden ga sploh opazimo. Takrat lahko govorimo o začetni fazi, v kateri se celulit ne vidi na prvi pogled, temveč je opazen le, če kožo stisnemo med prsti. Stanje pa se sčasoma slabša in zaradi poslabšane cirkulacije postaja resnejše. Okrog celic se zaradi slabenja veznega tkiva prične oblikovati trdi skupki kolagena. S časom kolagen ustvari vozličke, ki otrdijo in silijo na površino kože. Te blazinice postanejo estetski problem, koža postaja vse tanjša in manj prožna, izgublja zdravo barvo, dobiva videz pomarančaste kože, v podkožnem tkivu pa je vse več trdih vozličkov, ki so boleči na otip. Celulit je v glavnem lokaliziran v predelu zadnjice in stegen.

Po Nuernberger-Millerjevi lestvici razlikujemo štiri stopnje celulita:

0 - Koža je gladka, brez nepravilnosti, ne glede na vrsto in mesto pritiska, s katerim želimo kaj odkriti.

1 – Videz pomarančaste kože je opazen le, ko kožo pritisnemo s prsti ali kadar oseba sedi na trdi površini.

2 – Videz pomarančaste kože je opazen tudi, ko oseba stoji, koža ni več gladka, tudi kadar oseba leži.

3 – Videz pomarančaste kože je opazen ne glede na položaj osebe.

## 2.3 VZROKI ZA NASTANEK CELULITA

Na izrazitost celulita vpliva odstotek telesne maščobe in ne telesna teža torej s stradanjem in shujševalnimi dietami ne dosežemo pravega učinka.

Celulit pogosto nastane zaradi:



Slika 4: Vzroki za nastanek celulita

### 2.3.1 STARANJE

Čeprav se celulit lahko pojavi kadarkoli po puberteti, je najbolj pogost pri ženskah po tridesetem letu. Zato je več razlogov; povprečna ženska po tridesetem letu vsako desetletje pridobi 4,5 do 6,8 kilogramov maščobe. Več maščobe pa pomeni tudi več celulita.

Z leti se tanjša vrhnja plast kože, ki prekriva subkutis, kar očesu hitreje razkrije grudičasto maščobo. Po vrhu vsega staranje povzroča še togost kolagenskih vlaken, in to pomeni, da se septumi, ki povezujejo kožo z mišicami, skrčijo in potegnejo kožo navnoter – tako grudice postanejo še bolj izrazite.



**Slika 5: Staranje**

### 2.3.2 DOLGOTRAJNO SEDENJE

Dandanes prehodimo povprečno 13 kilometrov na dan manj, kot so prekorakali naši stari starši – takšna zakrnela telesna aktivnost vpliva na prav vse elemente nastanka celulita. Manj kot se gibljemo, manj kalorij porabimo, to pa poviša možnosti za dodatne kilograme. Telesna nedejavnost upočasni prekrvavitev – z vadbo krepimo srce, ki požene kri po žilah. Limfni sistem zaradi neaktivnosti trpi še bolj kot krvni obtok. Ta namreč nima črpalke, ki bi limfo poganjala po telesu, zato je povsem odvisen od krčenja mišic. Če se ne gibljemo dovolj se limfni sistem upočasni.



**Slika 6: Prekomerno sedenje**

### 2.3.3 PREVELIKA TEŽA

V Veliki Britaniji preveliko težo dosega več kot 30 % žensk, 20 % je zelo debelih. ZDA imajo čezmerno rejenega kar 35 % prebivalstva, zelo debelih je 25 %. Podobna so razmerja tudi v večini drugih zahodnih držav. Res je, da celulit prizadene tudi vitke postave, kljub temu pa je to maščoba, zato so obilnejši ljudje zanj bolj dovzetni.



**Slika 7: Debelost**

### 2.3.4 KAJENJE

Čeprav raziskave tega še niso dokončno potrdile, vse kaže, da tudi kajenje bistveno prispeva k nastanku celulita. Kajenje povzroča množice prostih radikalov, z vsakim vdihom dima jih telo preplavi na milijone.

Japonski znanstveniki so ugotovili, da cigaretni dim v telesu sproža nastanek encimov, imenovanih MMP (matrix metalloproteinases). Ti uničujejo kolagenska vlakna, kar spet pospeši tanjšanje kože – in naredi celulit bolj viden.

Kajenje uničuje tudi vitamin C, ki je bistven pri obnovi kolagena.



**Slika 8: Kajenje**

### 2.3.5 DRUGI STRUPI

H kopičenju celulitnih oblog pripomorejo še druge slabe razvade, kot je čezmerno uživanje alkohola, kave, sladkorja in maščobe.

Ne moremo sicer reči, da omenjene snovi povzročajo celulit, ko maščobne celice polnijo s svojimi ostanki, vendar to ne pomeni, da pri pomarančasti težavi nimajo vloge. Vse našete razvade ustvarjajo proste radikale in obremenjujejo limfni sistem. Poleg tega uničujejo nekatere bistvene hranilne snovi, ki jih telo potrebuje za izgorevanje maščob, na primer vsaka skodelice kave telesno zalogo prikrajša za 6 miligramov kalcija – kalcij pa pospešuje izgorevanje maščob.



**Slika 9: Kofein**

### 2.3.6 SONČENJE

Zagorevanje na soncu lahko imenitno pripomore k še obilnejšim celulitnim blazinicam – čeprav jih začasno morda malce prikrije. Sredi visokega poletja se na koži že po štirih minutah sončenja pokažejo znaki poškodovanega kolagena in elastina. Enako kot kajenje in staranje tudi brezbržno sončenje tanjša kožo in izpostavlja celulit.

Ob tem koža tudi dehidrira, da postane še tanjša in manj prožna, kar še dodatno prispeva k videnemu celulitu.



**Slika 10: Prekomerno sončenje**

### 2.3.7 DEHIDRACIJA

Študija, ne davno objavljena v reviji ameriškega dietetičnega združenja, kaže, da ob kateremkoli času 27 % ljudi trpi zaradi dehidracije. Dehidracija upočasni misli, povzroča glavobole in nihanje razpoloženja ter sili telo, da zadržuje vodo. Pomanjkanje vnosa tekočine je pravzaprav eden od najpogostejših razlogov, da telo zadržuje vodo – napihuje celulit. Da telo odvaja vodo, moramo redno piti – a ni treba da pijemo le vodo. Tudi čaji, pomarančni sok, mineralna voda, mleko in brezkofeinska kava poskrbijo za vnos tekočine. Popili naj bi vsaj 8 kozarcev tekočine dnevno.



Slika 11: Dehidracija

### 2.3.8 NETOLERANCA DO DOLOČENIH ŽIVIL

Pojavi se, kadar telo ne more več uspešno presnavljati določene hrane. Takrat se zgodi, da se hrana predolgo valja po prebavilih in fermentira, v organizem pa se sproščajo strupene snovi. Telo se odzove, tako da poskuša strupe razredčiti z vodo, ki se lahko nabira v celulitu. Najpogostejše netolerance so pri pšenici in mlečnih izdelkih. Simptomi vključujejo glavobole, občutek napihnjenosti, krče ali utrujenost po zaužitju problematičnega živila – simptomi izginejo, če se živilu nekaj dni izogibamo. Če jemo veliko problematične hrane, se lahko na dan zredimo za več kot 1,4 – 2,2 kilograma – zato ker telo zadržuje vodo, da bi razredčilo strupene snovi.

### 2.3.9 HORMONI

Nekateri menijo, da nastanek celulita lahko povzroči ženski hormon estrogen. Za to teorijo je več razlogov: celulit se navadno pojavi šele v puberteti, ko telo preplavi tudi estrogen; včasih se stanje poslabša med nosečnostjo in menopavzo, ko so količine tega hormona visoke; estrogen rad pripomore k zadrževanju vode in skladiščenju maščob. Nasprotno pa drugi razlagajo, da težava ni v prisotnosti estrogena, ampak v odsotnosti testosterona. Testosteron pomaga, da je vezivno podkožno tkivo čvrstejše in močnejše, kar zmanjša možnost, da bi se maščobne izboklinice bohotele pod povrhnjico. Seveda si v ženskem telesu ne želimo dodatkov moškega testosterona, z ohranjanjem primerne telesne teže pa lahko zmanjšamo količino estrogena, saj maščobne celice resnično tudi same proizvajajo majhne zaloge estrogena.

### 2.3.10 STRES

Študije so potrdile možnost povezave stresa s celulitom. Kadar smo pod stresom, so naše mišice napete, zlasti hrbtne in vratne. Takšna zakrčenost blokira pretok limfe. Stres močno vpliva na debelost. S hrano se tolažimo in mirimo, razen tega pa stres pospešuje še izločanje hormona kortizola, ki močno spodbuja apetit. Zaradi kortizola trebušne celice aktivneje skladiščijo maščobo. Če imate okoli pasu veliko sala ali celulit na trebuhu, je prav verjetno, da se je nabral zaradi stresa.



Slika 12: Stres

## 2.4 NAČINI ODPRAVJANJA CELULITA

### • ZNANJE IN NASVETI

Preden se lotimo vsakršne diete oz. spreminjanja prehranjevalnih navad, je priporočljivo, da se pogovorite s svojim zdravnikom oziroma svetovalcem za prehrano, ki bo razumel, zakaj želite shujšati, in vam bo lahko v strokovno oporo pri izbiri pravih, zdravju neškodljivih tretmajev in uvajanju zdrave hrane in gibanja v vaš vsakdanjik.

### • ŽIVLJENJSKI SLOG

Kakršnakoli sprememba prehranjevalnih navad oziroma sprememba gibalnega vzorca naj bo usklajena z vašim načinom življenja, kjer bo ključno vlogo odigrala vaša sposobnost spremembe nezdravih navad in razvad.

### • STANJE ORGANIZMA

Dnevni vnos hrane in fizične aktivnosti je nujno treba prilagoditi vašim psihofizičnim potrebam in sposobnostim organizma.

**• OSEBNI PRISTOP**

Večina danes popularnih diet ne ustreza prav vsakomur. Potreben je osebni pristop, ki bo upošteval vaše potrebe, želje, zmožnosti in duševno stanje. Jasno je, da bo zdrav jedilnik ter dnevni načrt fizične aktivnosti sestavljen drugače za diabetika (oziroma za nekoga z visokim krvnim tlakom) kot za rekreativnega športnika, doječo mamico ali nekoga, ki opravlja večino svojega dela sede, oziroma nekoga, ki nima toliko trdne volje.

**• CELOSTNI PRISTOP**

Uspešno in dolgoročno zniževanje odvečnih maščob oz. kilogramov naj bo zasnovano tako, da ne bo nikakršnih 'odrekanj' in da se boste zgolj zdravo prehranjevali in upoštevali osnovne temelje zdravega načina prehranjevanja, torej jesti minimalno petkrat dnevno in tako zagotavljali vsa potrebna funkcionalna hranila, ki jih telo v času svojega življenja potrebuje. Torej, vitamine, minerale, encime, antioksidante, beljakovine, vlaknine in druga hranila, ki telesu omogočajo normalno delovanje, razvoj in rast ter hkrati zniževanje odvečnih maščobnih zalog.

**• DOLGOTRAJNA SPREMEMBA**

Tudi svetovno priznani strokovnjaki odsvetujejo diete, ki obljublajo, da boste že v enem tednu odpravili več kilogramov. Z najbolj zdravimi in dolgotrajno učinkovitimi dietami izgubite med 0,5 do največ 2 kilograma telesne teže na teden. Najbolj zdravo in zanesljivo je počasno izgubljanje telesne teže, ki že načenja vaše zdravje, oziroma zniževanje maščobnih zalog, ki naj traja približno toliko časa, kot je trajala debelost. Hujšanje je torej dolgotrajen proces; ohranjanje vitkosti in vitalnosti našega telesa pa eden največjih izzivov modernega življenjskega sloga.

**• PRAGMATIČNOST IN NAČRTOVANJE**

Pred uvedbo spremenjenega načina prehranjevanja je priporočljivo opraviti samoanalizo, v kateri analiziramo lastne prehranjevalne navade, odnos do in zmožnost telesnega udejstvovanja, trenutni življenjski slog ter naše vedenjske značilnosti. Ob tem pa ne smemo pozabiti, da se telo odzove na zmanjšano uživanje hrane tako, da porabi manj kalorij; ter da diete brez fizične aktivnosti nimajo dolgoročnega učinka. Le tako bomo lahko dobro pripravili svoj novi 'jedilnik' (kaj jesti, koliko, kdaj, kako, dodatki k prehrani), načrt fizičnih aktivnosti



(kje, kaj, koliko časa, osebni trener), spremembe navad/razvad (kajenje, prekomeren vnos alkohola, sladkorja, gaziranih pijač ...) ter na ta način zagotovili dolgotrajne spremembe na vitkosti in vitalnosti našega telesa oz. organizma. Na tej poti do bolj zdravega in vitkega telesa pa moramo biti vztrajni, odločni, potrpežljivi in samozavestni.

## PREHRANA

Neorgansko pridelana hrana vsebuje sledi strupenih pesticidov in gnojil. Telo strupe pospravi v maščobna odlagališča, kjer naredijo manj škode, nato pa odlagališča preplavi z vodo, da bi razredčilo toksine. To celulit le poslabša. Če ne uživaste organsko pridelane hrane, sadja in zelenjave, pred uporabo vsaj olupite ali ostrgajte.

Za najboljši učinek se osredotočite na naslednje jedi, ki celulitu resnično kljubujejo:

- **STROČNICE** (Polne so vlaknin in beljakovin, so imenitna vegetarijanska proticelulitna izbira. Vsebujejo tudi: kalcij – pomemben je pri raztapljanju maščob; kalij – pospešuje odvajanje vode iz telesa. )
- **OTOBI IN OVSENI KOSMIČI** (Zajtrk je najpomembnejši obrok proticelulitne diete. Tisti, ki kosmiče redno uživajo, v povprečju tehtajo 4 kilograme manj od tistih, ki jih ne. Vsebujejo tudi vlaknine – odlično preganjajo maščobo in ponujajo energijo za ves dan; antioksidante – skodelica otrobov ali ovsenih kosmičev jih vsebuje toliko kot skodelica sliv.)
- **OREŠČKI** (Prav tako bogati z beljakovinami in je izjemen vir hranilnih snovi. Z le dvema hranilnima oreščkoma zagotovimo dnevne potrebe po selenu, enem najpomembnejših oksidantov. Vsebujejo tudi vitamin E, ki poživlja krvni obtok in kožo; mononenasičene maščobe, ki telesu pomagajo pri izgorevanju maščob.)
- **AVOKADO** (Čeprav ima precej kalorij, je ta sadež poln osnovnih maščobnih kislin, ki so zdrave za kožo, poživljajo krvni obtok in lahko pripomorejo k izgorevanju maščob. Vsebuje tudi vitamin E; betasitosterol – vlaknina, ki znižuje holesterol in lahko pospeši krvni obtok. )
- **BANANE, ANANAS, HRUŠKE, JAGODIČEVJE, LUBENICE, AGRUMI, SUHO SADJE, BROKOLI, BELUŠI, ČEBULA, MORSKA ZELENJAVA, PUSTA GOVEDINA, PERUTNINA, MODRE RIBE, JAJCA, POLPOSNETO MLEKO IN LAHKI MLEČNI IZDELKI, CELULITNA GORIVA**

Tej hrani se morate v času, ko se trudimo znebiti celulita, izogibati, oziroma jo kar najbolj omejiti. Sedem spodaj naštetih živil je nepriporočljivih uživati, saj so najboljša goriva za celulit:

- SLADKOR, NASIČENE IN TRANS MAŠČOBE, RAFINIRANI OGLJIKOVI HIDRATI, PŠENICA, KOFEIN, ALKOHOL, SLANI PRIGRIZKI



**Slika 13: Sladkor**

### **NAJBOLJŠE 'SHUJŠEVALNE DIETE'**

Za konec morda le še en nasvet: Najboljše 'shujševalne diete' so tiste, ki ne delujejo, deluje le dolgoročen zdrav, uravnotežen način prehranjevanja, ki se ga lotite dovolj resno in ne 'prilepite' samo jedilnika, ki ste ga izrezali iz neke revije, na hladilnik in že čez dva dni pozabite na svojo 'odločitev'.

Najboljše rezultate bomo dosegli, ko bomo upoštevali zgornja načela ter ob tem skrbeli za zdrav življenjski slog, redno izvajali telesne aktivnosti, uživali uravnoteženo, s funkcionalnimi hranili bogato prehrano ter pozitivno razmišljali.

## **2.5 VAKUUMSKA TERAPIJA**

Vakuum je pravzaprav prazen prostor, prostor brez molekul, atomov ali podatomskih delcev.

Vakum terapija se izvaja s pomočjo steklenih nastavkov. Izvajamo sesalno masažo.

Uporabljale smo napravo GREEN SACK Classic.

Ta deluje na plasti kože (preso efekt) kot na venski in limfni sistem globlje v telesu (vakuumski efekt). Negativni pritisk iztisne kri in limfno tekočino iz površinskega kapilarnega sistema v venski in limfni sistem. Poveča se količina krvi v globljih, večjih žilah, kar omogoči cirkulacijo celo v predelih, kjer je bila pred tem prekinjena, zaradi intermitentnega se negativni pritisk sprostí, kri in limfa se vrmeta v sistem kapilar pod površino kože. Mehanizem prehajanja krvi in limfe med površinskimi in globljimi plastmi izboljša tako splošno arterijsko in vensko

cirkulacijo kot lokalno kapilarno cirkulacijo. Posledica tega je povečan prenos hranilnih snovi in kisika med celicami in hitrejše izločanje metabolnih toksinov iz telesa.

Rezultati takšnega delovanja v telesu so:

- aktiviranje maščobnih celic, odvečne maščobne celice izgorijo,
- obseg na problematičnih mestih se zmanjša
- zmanjša se tudi trdovratni celulit,
- ojačanje mišične mase,
- stopnjevanje dobrega počutja v telesu,
- izboljšana prekrvavitev,
- celice so oskrbljene s hranljivimi snovmi, posledično se pospeši presnova,
- koža postane vidno bolj napeta, polna energije, elastična.

Vakuumska terapija naj bi bila poznana že več kot 3000 let, uporabljali naj bi jo Egipčani, od koder so se ohranili številni zapiski in hieroglifi.

Učinek vakuumske masaže pa ni le odpravljanje maščobe in izguba celulita ampak tudi :

- odpravljanje mišične napetosti, bolečine,
- povečanje izločanja odpadnih in strupenih snovi iz telesa,
- povečanje prožnosti kože,
- treniranje vlaken vezivnega tkiva.

Z vakuumsko masažo izvajamo močno masažo podkožja, torej delujemo na maščevje in celulit. Povečamo cirkulacijo v prizadetem predelu, odvajajo se maščobe in strupi. Izboljšuje se elastičnost kože. Koža je bolj gladka in občutek pomarančne kože počasi izgineva.

Če je celulit trd se ob vakuumski masaži uporablja še ultrazvok, ki v kožo vnaša aktivne snovi.

#### INDIKACIJE:

- kronični stres,
- sindrom kronične utrujenosti,
- obolenja hrbtenice,
- poškodba perifernih živcev, obolenja sklepov,
- rehabilitacija po zlomu kosti,

- kronične bolezni nosu, grla, ušes,
- kronične bolezni prebavnega trakta,
- bolezni pljuč in bronhijev,
- kronične bolezni ledvic, mehurja,
- alergije,
- nespečnost,
- klimakterične težave (mena).

**KONTAINDIKACIJE:**

- akutni vnetni procesi,
- močna izčrpanost,
- infekcijske bolezni,
- tuberkuloza,
- poinfarktno stanje,
- srčni spodbujevalniki,
- tromboza ali vnetje ven,
- astma,
- nosečnost,
- epilepsija,
- visok, nizek pritisk.

GREEN VAC je sistem vakuumske masaže in limfne drenaže.

Je terapevtski masažni sistem, ki s pomočjo sesanja ustvarja podtlak na obravnavanem delu in s pomočjo posebno oblikovanega nastavka - ventuza – ustvari krožno kožno gubo, ki jo razsteza, drenira in masira.

**Aparat je namenjen predvsem:**

- obravnavanju različnih stopenj celulita,
- odpravljanju brazgotin,
- terapiji športnih poškodb,
- izboljšanju tonusa obraznih mišic.

**Kozmetični namen pri:**

- edematoznih stadijih celulita,
- fibroznih stadijih celulita,

- cikatrizacijskih stadijih celulita,
- terapijah obraznih gub.

**Medicinski namen pri:**

- brazgotinah – po operaciji,
- keloidih,
- strijah,
- kontrakturah,
- organiziranih hematomi,
- masažah,
- povišanem tonusu,
- bolečih točkah,
- kroničnih tenditisih.

**KONTRAINDIKACIJE**

- fragilne kapilare,
- hujše varikozne vene,
- tromboza, tromboflebitis,
- lokalno vnetje kože,
- tumor,
- slabša občutljivost,
- antikoagulantna terapija.



Slika 14: Naprava za izvajanje vakuumske terapije

## 2.6 BODY WRAPPING

Je še ena od metod zmanjšanja maščobnih celic in odstranjevanju celulita. Klasični Body-Wrapping z aromaterapijo, kompresijskimi povoji in folijo je že leta preverjena metoda ovijanja telesa, ki deluje uspešno proti celulitu in povešenemu veznemu tkivu, zmanjšuje neželen obseg telesa za več centimetrov, vzpodbudno deluje na presnovo in s tem povečuje izločanje zastale vode in strupov iz telesa. S stimulacijo refleksnih točk se poveča razgradnja maščobnih blazinic in pri tem pa deluje učinkovito deluje na zmanjševanje celulita. Tako se ponovno poveča čvrstost in elastičnost tkiva.

Za izvajanje metode sva uporabili izdelke Afrodita in sicer:

*Cimet AHA krema FORTE* intenzivno spodbuja celično izmenjavo v podkožnem tkivu, aktivira limfni sistem, pospešuje odvajanje vode in toksinov iz podkožja ter izgorevanje maščob ter tako učinkovito odstranjuje mehki celulit.



Slika 15: Kozmetični izdelek za body wrapping

*LIPOLIT Concentrat Cecropia (ultra strong lipolit effect)* večkratno pospeši moč razgradnje maščob, izčiščevanja kože in podkožnega tkiva. Uporablja se lokalno in je namenjen odpravljanju kompaktnega celulita.



Slika 16: Kozmetični izdelek za body wrapping

*GRAPEFRUIT & CECROPIA LIPOLIT* (strong lipolit active & stretch effect) intenzivno razkrajajo maščobo v koži in podkožju, pospešuje izločanje vode in zaostalih produktov presnove iz kože in podkožnega tkiva.



**Slika 17: Kozmetični izdelek za body wrapping**

Anticelulitno nego z Body wrappingom vsakokrat zaključimo z masažo, pri čemer uporabimo masažno olje ali masažno kremo proti celulitu. Koža bo tako lepega tonusa, elastična in čvrsta.



**Slika 18: Kozmetična izdelka za anticelulitno nego**

#### KONTRAINDIKACIJE:

- alergije,
- akne,
- astma,
- odprte rane,
- sladkorna bolezen,
- mehanske poškodbe,

- opekline,
- okužba sečil,
- bolezni srca in ožilja,
- sindrom razdražljivega črevesja,
- tuberkuloza,
- krčne žile,
- doječe matere,
- odpoved ledvic,
- nosečnost,
- multipla skleroza,
- rakava obolenja.

V normalnem stanju in začetnih fazah, ko še ne prihaja do zastajanja tekočin in preoblikovanja vezivnega tkiva, je za zdravo žensko s pravilnim programom prehrane in vadbe izboljšanje estetskega vidika celulita 100 % uspešno. To ne pomeni 100 % odprave celulitnega videza, pač pa nedvomen obstoj možnosti za izboljšanje videza. Neuspešni poskusi so večinoma posledica nepravilnosti v pristopu. V končnih fazah pa sama vadba in prehrana sicer lahko zelo pomagata, rezultati pa zaradi samega preoblikovanja in otrdelosti vezivnega tkiva žal niso primerljivi s tistimi v začetnih fazah.



### 3 RAZISKOVALNI DEL

Postopek sva opravljali od 2.12.2009 do 12.01.2010. Torej, potrebovali sva le par odraščajočih deklet in sošolki sta se z veseljem podali v boj proti večnemu sovražniku – celulitu. Pred izvajanjem postopka oblikovanja telesa sva se z modeli pogovorili o izvajanju postopka in izključili morebitne kontraindikacije. Povedali sva, da bodo rezultati opaznejši, če bosta uporabljali kombinacijo zdrave prehrane, rednega gibanja ter redne telesne nege.

#### 3.1 IZVAJANJE VAKUUM TERAPIJE Z GREEN VAC

Pred začetkom postopka sva z modelom naredili anamnezo, si postavili cilje, ki smo jih želeli doseči s to metodo in seznanili model s postopkom. Pred izvedbo sva izključili morebitne kontraindikacije za terapijo.

POSTOPEK DELA Najprej sva očistili površino, kjer sva izvajali terapijo in ocenili tonus kože. Kožo sva namazali z gelom, lahko pa bi jo tudi z oljem ali kremo. Nato sva pripravili in vklopili aparat.



Slika 19: Priprava aparata na vakuumska terapijo



Slika 20: Postopek izvajanja vakuumske terapije

## 3.2 POSTOPEK OBLIKOVANJA TELESA Z TEHNIKO BODY WRAPPING

Pred začetkom postopka sva z modelom naredili anamnezo, si postavili cilje, ki sva jih želeli doseči s to metodo in seznanili model s postopkom. Pred izvedbo sva izključili morebitne kontraindikacije za terapijo. Izmerili sva obseg stegen, bokov, trebuha, pasu.



**Slika 21:** Meritve obsega bokov, stegna, pas pred izvajanjem tretmana

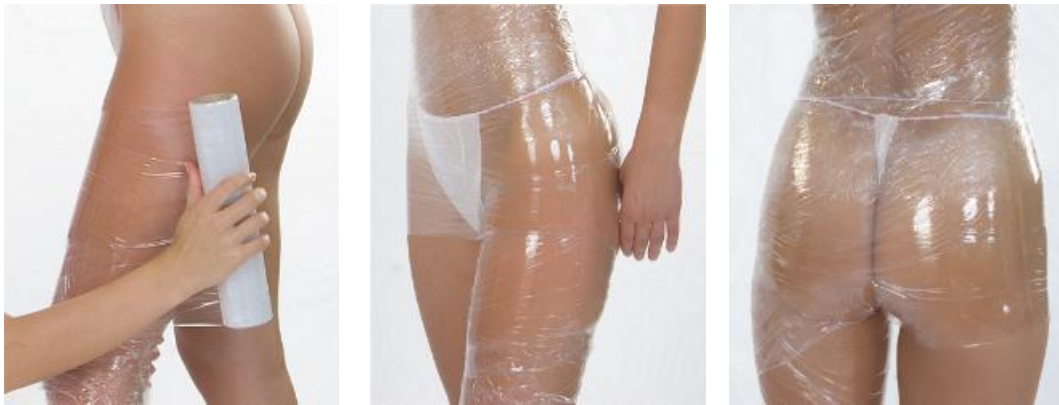
Na problematične predele sva nanесли: Cimet AHA krema FORTE, GRAPEFRUIT & CECROPIA LIPOLIT in Concentrat Cecropia.



**Slika 22:** Postopek nanosa kozmetičnih izdelkov

S tesnim ovijanjem folije se usmerja kompresijski pritisk na tkivo, kri in mezgovnico. Limfni kanali se odprejo in vzpodbudi se cirkulacija mezgovnice, balastne snovi in strupi pa se

izločijo preko ledvic. Z ovijanjem folije sva pričeli pri gležnju desne noge. S posebno tehniko ovijanja sva nogo tesno ovili do kolena. Od kolena naprej sva ovili stegno bolj rahlo, vendar tako, da se folija ni odvila. Pri naslednji plasti ovijanja stegna, ki poteka od kolena do vrha stegna, pa sva ovili folijo nekoliko tesneje. Na ta način sva trdno povili tudi zadnjico, boke, trebuh in pas vse do predela pod prsmi. Nadaljevali sva z ohlapnim ovijanjem folije preko prsi. Tako sva preprečili, da bi se folija pričela odvijati na spodnjem predelu telesa. Na željo modela se lahko ovijejo tudi roke.



**Slika 23: Postopek ovijanja s folijo**

Naslednjih 60 minut je model miroval. Še najbolje je, da počiva pod termo odejo. Po 60 minutnem počitku sva folijo odstranili in zmasirali z masažno kremo ali oljem proti celulitu Afrodita.

Po končani obdelavi sva ponovno izmerili ciljne dele telesa. Modelu sva priporočili, da naj se še ne tušira, saj eterična olja v kremi še več ur delujejo.



**Slika 24: Postopek merjenja po izvedbi tretmana**

### 3.3 REZULTATI

DATUM	2.12.2009	16.12.2009	23.12.2009	13.1.2010	20.1. 2010
<b>1.model (vakuumska terapija)</b>	Boki:103cm Stegno:64cm Pas:99cm	Boki:103cm Stegno:63cm Pas:98cm	Boki:102cm Stegno:63cm Pas:98cm	Boki:102cm Stegno:63cm Pas:99cm	Boki:102cm Stegno:63cm Pas:97cm
<b>2.model (body wrapping)</b>	Boki:95cm Stegno:55cm Pas:86cm	Boki:95cm Stegno:54cm Pas:85cm	Boki:94cm Stegno:54cm Pas:85cm	Boki:94cm Stegno:53,5cm Pas:85cm	Boki:93,5cm Stegno:53,5cm Pas:84cm

Na prvem modelu sva izvajali le vakuumsko terapijo, drugi model pa je vsak teden prišel na body wrapping telesa.

Modela sta skrbela za zdravo prehrano in popila približno 1,5 litra vode na dan.

Počutje modelov se je izboljšalo in obe sta potrdili, da se jima koža zdi bolj napeta.

Po zaključenih postopkih sva ugotovili, da so vidni rezultati tudi v strukturi kože za kar pa gre zasluga posebni proteinski snovi v kremi, ki je naredila kožo gladko in odstranila znake celulita. Torej globinsko rešuje ta neprijetni problem kože. Površina kože je pri obeh modelih na otip gladka, bolj napeta in prožna. Po analizi rezultatov pa je razvidno, da se je pri obeh modelih minimalno zmanjšal obseg stegen, bokov in obseg pasu.



Slika 25: 1. Model pred in po izvedbi tretmana



Slika 26: 2. model pred in po izvedbi tretmana

## 4 RAZPRAVA

### 1. HIPOTEZA:

**Na celulit lahko vplivamo s tehniko oblikovanja telesa – body wrapping.**

Body wrapping je učinkovita metoda topljenja maščob in odpravljanja celulita, vendar moramo upoštevati tudi zdrav način življenja.

**HIPOTEZA JE POTRJENA.**

### 2. HIPOTEZA:

**Na celulit lahko vplivamo s tehniko oblikovanja telesa - vakuumska terapija.**

Tako kot pri body wrappingu tudi pri vakuumu s pomočjo zdravih življenjskih navad lahko vplivamo na oblikovanje telesa.

**HIPOTEZA JE POTRJENA.**

## 5 ZAKLJUČEK

Iz omenjenih dejstev izhajava, da je osnova dolgotrajnega doseganja vitkosti in vitalnosti našega telesa predvsem povezana z zdravim življenjskim slogom. Pragmatično gledano, tudi debelost oziroma odvečnih kilogramov nismo pridobili kar 'čez noč' in logično je, da se jih tudi ne moremo dolgotrajno znebiti v samo nekaj dneh ali tednih. Zato je potrebno pri oblikovanju telesa upoštevati tudi osnovne napotke, ki so nam v pomoč pri spremembi načina prehranjevanja, gibanja in miselnih vzorcev, saj so priporočljivi pri doseganju zelenega cilja; optimalno vitkega stasa in vitalnega telesa ter s tem boljšega počutja.

V normalnem stanju in začetnih fazah, ko še ne prihaja do zastajanja tekočin in preoblikovanja vezivnega tkiva, je za zdravo žensko s pravilnim programom prehrane in vadbe izboljšanje estetskega vidika celulita 100 % uspešno. To ne pomeni 100 % odprave celulitnega videza, pač pa nedvomen obstoj možnosti za izboljšanje videza. Neuspešni poskusi so večinoma posledica nepravilnosti v pristopu. V končnih fazah pa sama vadba in prehrana sicer lahko zelo pomagata, rezultati pa zaradi samega preoblikovanja in otrdelosti vezivnega tkiva žal niso primerljivi s tistimi v začetnih fazah.

Potrebovali sva le par odraščajočih deklet in sošolki sta se z veseljem podali v boj proti večnemu sovražniku – celulitu in ga tudi uspešno premagali.



## **6 VIRI IN LITERATURA**

1. Foster H. Proč s celulitom – sedem korakov do uspeha v šestih tednih. Tržič:Učila International, 2008.

2. <http://www.kremca.net/>

3. [http://www.lipofit.si/odprava\\_celulita.php](http://www.lipofit.si/odprava_celulita.php)

4. <http://www.eva.si/Stil/Lepota/Celulit.html>

5. <http://www.iskramedical.si/izdelki/kozmetika/vakuumskaterapija/GreenVAC/tabid/285/Default.aspx>