



Skuteczne modelowanie sylwetki

Dobry kosmetolog powinien zwiększać świadomość klientów tak, by czuli się współodpowiedzialni za osiągnięcie długofalowych efektów. Same zabiegi nie wystarczą, żeby uzyskać szczuplejsze, wymodelowane ciało. Konieczna jest współpraca.



Justyna Gorlicka-Kruk

Kosmetolożka z wieloletnim doświadczeniem, technolożka chemiczna, autorka artykułów branżowych, nauczycielka zawodu. Prezeska ogólnopolskiej Izby Kosmetologów. Właścicielka Instytutu Kosmetologii i Medycyny Estetycznej GORLIICKA-KRUK w Krakowie.
www.gorlickakruk.pl

LNE: Na czym polega modelowanie sylwetki?

Justyna Gorlicka-Kruk: To działania mające na celu zmianę kształtu i proporcji ciała, nakierowane na osiągnięcie określonego wyglądu, przy czym można go osiągnąć na różne sposoby, poprzez:

- ćwiczenia fizyczne, regularną aktywność, obejmującą zrównoważony trening siłowy, cardio, stretching. Notabene powinna ona współistnieć przy każdej z pozostałych metod modelowania sylwetki, jako równoległa i dopełniająca cały proces z uwagi na redukcję nadmiaru tkanki tłuszczowej, wzmacnianie mięśni i poprawę ogólnej kondycji fizycznej;
- dietę i kontrolę wagi, czyli trwałą poprawę nawyków żywieniowych, zamiast wprowadzania krótkotrwałych, rygorystycznych i radykalnych diet, które zazwyczaj powodują niedobory w organizmie;
- nieinwazyjne zabiegi w gabinecie kosmetycznym – ujędrnianie skóry, redukcję cellulitu, niwelowanie nadmiaru tkanki tłuszczowej – poprzez zabiegi endermologii, liposukcji ultradźwiękowej, radiofrekwencji, elektrostymulacji mięśni, kriolipolizy;
- inwazyjne metody stosowane w chirurgii plastycznej mające na celu zmianę kształtu i proporcji ciała poprzez usunięcie nadmiaru tkanki tłuszczowej, ujędrnienie skóry, korekcję proporcji ciała – a więc liposukcję, lipofilling (przeszczep tłuszczu), abdominoplastykę (plastykę powłok brzusznych), lifting ciała czy implanty.

A co z tłuszczem robią popularne maszyny? Na przykład te do liposukcji ultradźwiękowej?

Są wykorzystywane do modelowania ud, pośladków, brzucha, ramion oraz szczególnie opornych miejsc, w tym okolic kolan, podbródka, kostek. Przez niewielkie

nacięcie skóry wprowadza się kaniulę, która emituje fale ultradźwiękowe, wywołujące zjawisko kawitacji, doprowadzając tym samym do uszkodzenia niechcianej tkanki tłuszczowej i jej upłynnienia. Potem się ją precyzyjnie odsysa i usuwa z organizmu.

Inaczej zupełnie działa radiofrekwencja...

Tak, wykorzystuje ona energię radiową powstałą poprzez emitowanie fal o częstotliwości radiowej, które podgrzewają skórę, co prowadzi do skrócenia i zagęszczenia włókien kolagenowych, częściowej denaturacji kolagenu, a także stymulacji fibroblastów do produkcji nowego kolagenu i elastyny. W trakcie radiofrekwencji następuje efekt miejscowej termolizy (uszkodzenia włókien białkowych) i jest to sygnał dla organizmu, by zainicjować procesy regeneracyjne, w tym produkcję nowego kolagenu.

Równoczesne wykorzystanie nakłuwania i ogrzewania poprzez fale radio- we powoduje, że tkanka poddana zabiegowi jest stymulowana do silniejszej regeneracji. Podczas zabiegu następuje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu poprawia się dotlenienie i odżywienie skóry. Ja osobiście w procedurach modelujących sylwetkę wykorzystuję go również w celu ujędrniania skóry i redukcji cellulitu.

Ostatnio bardzo modna stała się elektrostymulacja mięśni (EMS).

Owszem, wykorzystuje ona impulsy elektryczne do stymulacji mięśni, co może pomóc w ich wzmacnianiu i ujędrnianiu. Podczas elektrostymulacji włókna mięśni wykonują izotoniczne ruchy, wówczas tak stymulowane mięśnie pobierają energię z okolicznych tkanek – w tym z zapasów zgromadzonych w tkance tłuszczowej, →

spalając tym samym jej nadmiar. Dodatkowo, w wyniku rozbudowy masy mięśniowej pod wpływem elektrostymulacji, organizm minimalizuje przyrost tkanki tłuszczowej.

Do najmniej inwazyjnych zabiegów modelowania należy endermologia, dlaczego?

System wykorzystuje próżnię i rolki, dla jednoczesnego zasysania fałdu skórniego i intensywnego masażu tkanek. Dzięki wytworzonemu podciśnieniu dochodzi do głębokiej stymulacji komórek skóry, zwiększenia syntezy składników skóry właściwej i, co istotne, poprawy metabolizmu komórkowego, a to znacznie wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej i wydalania toksyn. Zaletą tej technologii jest to, że przy niewielkiej inwazyjności

jest bardzo skuteczna, ponadto poprawia krążenie krwi, redukuje cellulit i widocznie ujędrnia ciało.

To jeszcze omówmy urządzenia do kriolipolizy.

Ten rodzaj maszyn wykorzystuje niskie temperatury do zamrażania komórek tłuszczowych, co prowadzi do ich naturalnej eliminacji z organizmu. Komórki tłuszczowe są z organizmu usuwane stopniowo, po zabiegu, przez układ limfatyczny. Chłodzenie jest kontrolowane, a niektóre urządzenia są już wyposażone w specjalne membrany, które stanowią barierę pomiędzy miejscem zabiegowym a głowicą, co zwiększa bezpieczeństwo zabiegu, zmniejszając ryzyko uszkodzenia pobliskich tkanek. Kriolipoliza wykorzystywana jest w celu redukcji tkanki tłuszczowej w określonych obszarach ciała, najczęściej na brzuchu, podbródku, ramionach.

Co się dzieje z uwolnionym tłuszczem?

W postaci wolnych kwasów tłuszczowych oraz glicerolu jest transportowany przez krew do różnych tkanek i narządów, gdzie może być wykorzystywany jako źródło energii lub magazynowany. Wolne kwasy tłuszczowe mogą być transportowane do mitochondriów komórek, gdzie są poddawane beta-oksydacji – procesowi, w wyniku którego są rozkładane na acetylo-CoA, który następnie trafia do cyklu Krebsa, aż w końcu zostaje przekształcony w energię w postaci ATP. Jeśli organizm nie potrzebuje natychmiast energii, wolne kwasy tłuszczowe mogą być magazynowane z powrotem w komórkach tłuszczowych w postaci triacylogliceroli, które stanowią główną formę magazynowania energii w postaci tłuszczu.

Warto wspomnieć, że proces uwolnienia tłuszczu jest kontrolowany przez różne hormony, takie jak adrenalina, noradrenalina, insulina, glukagon oraz hormony tarczycy. Mogą one wpływać na tempo lipolizy oraz na to, gdzie i jak tłuszcz jest wykorzystywany lub magazynowany.

Co pomaga w modelowaniu sylwetki?

L-karnityna – wspiera transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów, gdzie są one przekształcane w energię. suplementacja L-karnityną może pomóc w spalaniu tłuszczu oraz poprawie wydolności fizycznej

CLA (kwas linolowy) – może pomóc w zmniejszeniu masy ciała poprzez zwiększenie tempa metabolizmu oraz zmniejszenie ilości magazynowanego tłuszczu

ekstrakt z zielonej herbaty – zawiera związki roślinne – katechiny – które mogą wspomagać procesy spalania tłuszczu oraz zwiększać tempo metabolizmu; dodatkowo może mieć korzystny wpływ na zdrowie serca i regulację poziomu cukru we krwi

probiotyki – mają korzystny wpływ na zdrowie układu pokarmowego oraz procesy metaboliczne

ekstrakt z *Garcinia cambogia* – zawiera substancję aktywną zwaną

kwadem hydroksycytrynowym (HCA), która może hamować aktywność enzymów odpowiedzialnych za przemianę węglowodanów w tłuszcz oraz stymulować spalanie tłuszczu

ekstrakt z kawy zielonej – zawiera kwas chlorogenowy, który może wspomagać procesy spalania tłuszczu oraz regulować poziom cukru we krwi

kreatyna – jest substancją naturalnie występującą w mięśniach i może pomóc w zwiększeniu wydolności fizycznej, siły i masy mięśniowej; przy regularnym treningu siłowym ma pozytywny wpływ na modelowanie sylwetki poprzez zwiększenie intensywności treningu i poprawę kondycji

kofeina – naturalny stymulant, który może zwiększać tempo metabolizmu i poprawiać wydolność fizyczną, wspomaga zwiększenie spalania kalorii i tłuszczu oraz przyczynia się do efektywności treningu.

Co sam klient powinien robić, by wspierać efekty modelowania?

Bardzo ważne jest zadbanie o zbilansowaną dietę, bogatą w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, białka o niskiej zawartości tłuszczu oraz zdrowe tłuszcze. Unikanie nadmiaru przetworzonych produktów spożywczych, cukru i tłuszczów trans przyczynia się także do utrzymania odpowiedniej wagi. Ograniczenie spożycia kalorii może być konieczne w celu osiągnięcia ujemnego bilansu energetycznego, co dla spalania tkanki tłuszczowej jest nieodzowne. Jednak zbyt drastyczne ograniczanie kalorii może prowadzić wręcz do spowolnienia metabolizmu i utraty masy mięśniowej. W dzisiejszych czasach zapominamy często o regularnych posiłkach o stałych porach, co pomaga w utrzymaniu równowagi hormonalnej oraz stabilizacji poziomu cukru we krwi.

Niebagatelną rolę odgrywa regularna aktywność fizyczna, która powinna obejmować zróżnicowane treningi: aerobowy, siłowy oraz ćwiczenia interwałowe. Odpowiednio dobrany sport i jego intensywność zwiększa tempo spalania tkanki tłuszczowej oraz pomaga w utrzymaniu zredukowanej wagi. Ćwiczenia i ogólny ruch pomagają utrzymać długofalowe efekty po zabiegach z wykorzystaniem dzisiejszych technologii.

Aby te działania były skuteczne, warto spojrzeć na wszystkie procesy w organizmie w sposób holistyczny. Wysoki poziom stresu, który prowadzi do wzrostu stężenia kortyzolu (odpowiedzialnego za gromadzenie tłuszczu w organizmie) nie pomaga. W związku z tym warto pochylić się nad metodami zarządzania stresem, chociażby poprzez techniki relaksacyjne, medytację czy praktykę jogi.

Równie ważne jest odpowiednie, regularne nawadnianie organizmu, niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania procesów metabolicznych, regulacji apetytu, usuwania toksyn z organizmu, poprawy trawienia oraz wchłaniania składników odżywczych.

Tak, o ile nie przeszkodzą nam zaburzenia ogólnoustrojowe.

To ważna kwestia, bo mogą mieć wpływ na efekty spalania tłuszczu poprzez różne mechanizmy, zarówno bezpośrednie, jak i pośrednie, dla przykładu:

- choroby tarczycy, jak jej niedoczynność (hipotyreoza) lub nadczynność (hipertyreoza), wpływają na metabolizm. Niedoczynność spowalnia jego tempo, co utrudnia proces spalania tłuszczu. Nadczynność z kolei przyspiesza metabolizm, ale powoduje utratę masy mięśniowej;
- zaburzenia gospodarki węglowodanowej, czyli cukrzyca, insulinooporność czy hiperglikemia również ograniczają zdolność spalania tłuszczu;
- zaburzenia hormonalne, jak zespół policystycznych jajników (PCOS), mogą prowadzić do insulinooporności, nadmiernego wzrostu masy ciała oraz zaburzeń metabolizmu tłuszczów.

Jak popularne grupy leków wpływają na spalanie tłuszczu?

Na pewno przeciwcukrzycowe, jak metformina, popularny lek przeciwcukrzycowy, może zmniejszać wchłanianie glukozy z jelit, co może prowadzić do zmniejszenia produkcji i gromadzenia tłuszczu.

Leki przeciwhistaminowe stosowane w leczeniu alergii mogą powodować przyrost masy ciała, występujący jako skutek uboczny.

Większość antydepresantów, zwłaszcza te z grupy inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI), przyczyniają się do przyrostu masy ciała, jako skutek uboczny. Mechanizm tego efektu nie jest w pełni opisany, ale może być związany ze zwiększeniem apetytu lub zmianami w metabolizmie tłuszczów.

Następnie leki steroidowe, takie jak kortykosteroidy, stosowane w leczeniu stanów zapalnych lub chorób autoimmunologicznych, sprzyjają zatrzymaniu wody w organizmie, retencji sodu oraz przyrostowi masy ciała, związanemu z gromadzeniem tłuszczu, zwłaszcza w okolicy brzucha.

Idąc dalej, warto mieć na uwadze, że medykamenty beta-adrenolityczne, stosowane w leczeniu nadciśnienia tętna →

niczego i innych schorzeń serca, mogą prowadzić do zmniejszenia tempa metabolizmu i aktywności fizycznej, co może wpłynąć na spalanie tłuszczu. I wreszcie leki hormonalne, w tym antykoncepcja albo leki hormonalne stosowane w leczeniu problemów płodności oraz hormony tarczycy, mogą mieć wpływ na metabolizm tłuszczów i masy ciała.

Które mikroelementy wspierają modelowanie sylwetki?

Na pewno kwasy tłuszczowe omega-3, które znajdują się głównie w tłustych rybach. Mają one korzystny wpływ na zdrowie serca, redukcję stanów zapalnych oraz regulację metabolizmu tłuszczów. Ponadto witamina D, która odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia kości oraz funkcjonowaniu układu immunologicznego. Niektóre badania sugerują, że niedobór witaminy D może być związany z otyłością i zaburzeniami metabolicznymi. Niestety w naszej szerokości geograficznej niedobór tej witaminy nie jest rzadkością.

To jeszcze powiedzmy o terapiach łączonych i ich przewadze nad monoterapiami.

Niezależnie od tego, z jakim problemem mamy do czynienia, kiedy chcemy zniwelować defekty i niedoskonałości twarzy czy też popracować nad poprawą kondycji skóry i głębszych tkanek w obrębie całego ciała, stosując terapie łączone, możemy znacznie więcej osiągnąć w relatywnie krótszym czasie. W każdym planie zabiegowym synergia działania różnych metod, technologii powoduje, że efekty kuracji są trwalsze. Nigdy nie jest tak, że po zastosowaniu jednego rodzaju zabiegu osiągamy spektakularne efekty, zwłaszcza jeśli mowa o zabiegach ujędrniających, modelujących sylwetkę. Tak jak już wspomniałam, zdrowe, jędrne i smukłe ciało to wynik wielu czynników.

Jeżeli mamy do czynienia z klientką, która znacznie obniżyła swoją wagę w krótkim czasie, nie możemy zajmować się wyłącznie głębokimi tkankami. Warto skoncentrować się w równym stopniu na napięciu skóry, gdyż to właśnie ten para-

metr będzie wymagał szczególnej mobilizacji, stymulacji z naszej strony.

Terapie łączone, stosowane w kosmologii, wykorzystują różne zjawiska, w tym akustyczne, termiczne, mechaniczne, elektromagnetyczne. W zależności od wskazań możemy w różny sposób i z różną częstotliwością łączyć zarówno technologie, jak i metody iniekcyjne.

A jakieś konkretne przykłady?

W przypadku nadmiaru tkanki tłuszczowej, zlokalizowanej w postaci fałdu skórno-tłuszczowego sprawdzonym połączeniem jest kriolipoliza z falą uderzeniową i falą radiową. Naruszamy w ten sposób błonę komórkową adipocytów, uwalniamy glicerol i wolne kwasy tłuszczowe, które w dalszej kolejności – zgodnie z naszą fizjologią – zostają wydalone z organizmu.

W przypadku wiotkiej skóry mamy do dyspozycji masaż podciśnieniowy – endermologię z falą uderzeniową oraz falami radiowymi (fale elektromagnetyczne plus ultradźwięki). Nie są to inwazyjne zabiegi, a mimo to skutecznie redukują oporną tkankę tłuszczową. Endermologia ma za zadanie ujędrnić, wygładzić strukturę skóry, a także zmniejszyć obwód tkanki tłuszczowej. Natomiast fala uderzeniowa przy użyciu fal akustycznych dociera do miejsca problemu, jakim jest oporna tkanka tłuszczowa, powodując jej rozbitcie.

Nieco bardziej inwazyjne jest połączenie endermologii z lipolizą iniekcyjną. Podczas masażu podciśnieniowego zwiększamy metabolizm, czego efektem jest szybsze usunięcie zalegającej tkanki tłuszczowej i zgromadzonych toksyn. Endermologia wzmacnia procesy wywołane w wyniku lipolizy iniekcyjnej.

Ja z powodzeniem włączam również do protokołów zabiegowych na ciało mezoterapię igłową, za pomocą której podaję substancje czynne wspomagające oddziaływanie poszczególnych technologii na tkanki. W zależności od konkretnych wskazań wykorzystuję m.in. kwas hialuronowy, kofeinę, L-karnitynę, fosfatydylocholinę, oligopeptydy oraz deoksycholan sodu. ■

Rozmawiała Agnieszka Gomolińska

Decyzja lekarza

Zwracam uwagę, że oddziaływanie wybranych grup leków na organizm w kontekście spalania tłuszczu nie jest podpowiedzią do ich stosowania lub nie tylko dlatego, aby osiągnąć efekt związany z ilością tkanki tłuszczowej. Leki te powinny być stosowane ściśle w zgodzie z zaleceniami lekarza. Stosowanie medykamentów hormonalnych czy przeciw cukrzycowych bez konkretnych wskazań zdrowotnych może spowodować rozregulowanie organizmu i wręcz odwrotny skutek do potencjalnie zamierzonego.