



## **TSELLULIIDI MASSAAZ**

Agita Chimoshka

Eva Mägi

### **Sissejuhatus**

Tselluliit on probleem, mis puudutab umbes 90% naisi kogu maailmas, ja on üks peamisi ilusalongi küllastamise põhjuseid. Heaolu ning enesehinnang sõltuvad suurel määral keha väljanägemisest. Igaüks soovib välja näha kena ning atraktiivne. Massimeedias nagu ajakirjades, raadios, teles, on tselluliidist väga palju juttu nagu ka väga palju soovitusi selle probleemiga võitlemiseks. Ilmub ka palju naisi eksitavaid erinevaid reklaame, mis lubavad vabaneda tselluliidist näiteks kreemi abil. Tselluliit on aga kompleksne probleem, mille puhul eristatakse nii erinevaid tüüpe kui erinevaid staadiume. Autor kosmeetikuna on aga hästi teadlik, et üksnes kreemidest ei piisa tselluliidist vabanemiseks.

Ei ole olemas ainult ühte kindlat tselluliidivastast lahendust, seetõttu valis autor teemaks „tselluliidi massaaž'i", et uurida erinevatest avalikest info allikatest, k.a nii trüki- kui elektroonilisest meediast, mis tselluliit on, mis seda põhjustab ja miks esineb see probleem just naistel ja peaaegu mitte kunagi meestel. Autori eesmärgiks oli uurida ja analüüsida kogutud informatsiooni, et ta oleksin suuteline andma oma klientidele adekvaatset nõu ning efektiivseid soovitusi. Ühtlasi soovis autor selgitada välja millised on kõige tõhusamad tselluliidihooldused ja miks. Erinevatest tselluliidivastastest meetoditest, peatub autor rohkem tselluliidi massaažil, kuna usub, et manuaalsed massaaži tehnikad on parimad nahaaluskoe probleemide korral. Ükski aparaadi hooldus ei asenda otsest füüsilist kontakti kliendiga.

Muidugi peab tunnistama, et ka tselluliidi massaaž ei ole imerohi. Selleks, et saavutada soovitud/ ihaldatud tulemusi, peab klient ka toituma tasakaalustatult, tegelema spordiga ning jälgima igapäevast vedeliku tarbimist, et ennetada uue tselluliidi teket.

## Tselluliit

Tselluliit on kosmeetiline probleem, mis ilmneb eelkõige krobeline nahapinnana, mida kutsutakse ka „apelsinikoore“ nahaks. Tselluliiti esineb nii ülekaalulistel kui ka kõhnadel naistel. See võib tekkida olenemata vanusest, kehakaalust, kehalisest aktiivsusest või kehaehitusest.

Tselluliidi tekkemehanismi patogenees seisneb nahaaluse rasvkoe mikrotsirkulatsiooni häiretes, mis omakorda viib rakkudevahelise ödeemi, (rakkude vahele koguneb liigset vedelikku), koe hüpoksia (e. hapnikuvaegus), atsidoosi (kudede happelisus) ja nahaaluse rasvkoe lipodüstroofiani (degeneratiivne häire, mis põhjustab keharasva jaotuse muutusi). Atsidoos võib olla ka muude haiguste põhjustajaks. Happelised seovad/ tõmbavad ligi luudest Ca ioone ja soodustavad seega luude degenererumist – hambad, lõuad, lülisammast jne. Tarbides saia, pastöriseeritud piimatooteid, vorstikesi ja liha tekitavad need organismis kusihaigusi, mis omakorda põhjustab / soodustab atsidoosi teket. Happelised tooted – nagu äädikas ja seda sisaldavad toiduained, nagu nt. marinaadid, õlu, vein, hapud ebaküpsed puuviljad- on eriti kahjulikud. Samas on kasulik teada, et suhkur kui tarbida seda koos puuviljadega või moosina, neutraliseerib happeid. Ainult alused on võimelised happeid neutraliseerima. Aluselist reaktsiooni kehas saab soodustada juues vett, tarbides värsked juurviljad ning juurviljamahla. Seetõttu on väga oluline toituda tasakaalustatult ja tarbida piisavalt vedelikku.

On eksperimentaalselt tõestatud, et rasvkoe ainevahetuse intensiivsus sõltub vereringest- mida parem vereringe seda parem ainevahetus. Rasvkoe verevarustuse halvenemine võib viia lokaalse rasvarakkude hüpertroofiani isegi kui kehakaal on normis. Kui mikrotsirkulatsioon on häiritud, siis rasvajäägid lukustuvad rasva rakkudesse. See on ka põhjuseks, miks kaalu kaotuse puhul kaob esimesena kergesti ligipääsetav rasv kus verevarustus on optimaalne.

Mõistes patogeneesi mehhanismi, mõistame ka tselluliidivastase hoolduse olemust ning tähtsust, kus võtmesõnaks on verevarustuse parandamine.

Miks esineb tselluliiti peaaegu 90% naistest ja vaid harva meestel? Meestel, vastupidiselt naistele, on nahaalne rasv reitel ja kõhupiirkonnas väikeste „sagaradena“, mis on eraldatud tihedate sidekoe kiududega, mis kulgevad diagonaalselt naha pinnaga. Naistel on aga palju suuremad rasva „sagarad“, ning sidekoe kiud kulgevad püstjalt ja paralleelselt, mis võimaldab nahal raseduse ajal venida. See on ka põhjuseks miks rasvarakud suurenedes võivad kergemini läbistada dermist, põhjustades nähtavalt ebataasast naha pinda.

### Mis põhjustab tselluliidi teket?

\* **Elustiil ja alatoitumine.** Suhkru ja rasvarohke ning vedelikuvaene toitumine aitab kaasa tselluliidi tekkele. Ebaregulaarsed toidukorrad kus domineerivad magusad ja rasvased toidud, soodustab rasvade ladestumist, eriti keha alaosas.

Kahjulikud ained toiduainetes: säilitusained, stabilisaatorid, emulgaatorid, paksendajad, hormoonid mida leidub lihas ja kalas, mis on sinna sattunud loomade spetsiaalse toitumise tulemusel. Aga ka istuv töö ja eluviis ning vähene kehaline aktiivsus soodustab tselluliidi teket.

\* **Pärilikkus.** See määrab ära rasva ladestumise piirkonnad kehal aga ka tselluliidi raskusastme. See on tingitud alfa ja beeta retseptorite asetsusest rasvarakkude membraanil. Puusadel, kõhul ja reitel on alfa retseptoreid, mis vastutavad lipogeneesi eest (rasvade ladestumine) kuus korda rohkem, kui beeta retseptoreid, seega on ka rasva lõhustumine nendes piirkondades aeglasem. Need on ka tüüpilised rasva ladestumise piirkonnad naistel.

\* **Hormonaalne tasakaalutus.** See võib olla põhjustatud kas välistest teguritest nagu stress, haigused, hormoon rasestumisvastased vahendid, tarbitud toidu koostis, aga ka geneetiliselt määratud. Seetõttu pole ka kehaliselt aktiivsed ning heade toitumisharjumustega inimesed selle probleemi eest täielikult kaitstud. Nais rasvarakud vastutavad sugurakkude taseme eest veres: kõrgema östrogeeni taseme puhul hakkab keha rasvu ladestama. Rasestumisvastastes pillides sisalduv sünteetiline hormoon intensiivistab rasvade ladestumist (akumulatsiooni). Rasestumisvastastes vahendites sisalduv hormoon lõõgastab ka veenide seinu ning tõstab vere hüübivust, soodustades klompide teket. Laienenud veenide tõttu halveneb vereringe ning rakkude ainevahetus on häiritud. Ülekaalulisus võib tekkida igas vanuses, ilmnedes eelkõige hormonaalsete muutuste perioodidel nagu puberteet, rasedus, sünnituse järgselt, menopausi ajal ja hormonaalsete preparaatide tarbimise tagajärjel.

\* **Kiire kehakaalu muutus.** Kiire kehakaalu tõusu või languse puhul võib tekkida kehale üsnagi laiaulatuslik tselluliit. Kui inimene näiteks paastub, siis keha õpib säilitama ja koguma toidu reserve. Sageli ilmneb tselluliit ka raseduse ajal. Põhjuseks on nii veres tõusnud östrogeeni ja progesterooni tase kui ka kehakaalu tõus. Lisaks surub ka loode veresoonte takistades sellega vereringlust. Tselluliit võib halveneda ka peale sünnitust, kuna hormoonide tase ei ole jõudnud veel stabiliseeruda, ja tavaliselt sööb ka noor ema rohkem, mis omakorda soodustab kaalu tõusu.

\* **Riietus.** Noored naised peaksid vältima liiga kitsaid teksaseid, kuna need takistavad vereringlust.

\* **Seedeprobleemid,** mis sageli käivad käsikäes halbade või valede toitumisharjumustega.

\* **Stress.** Stressiolukorras toodab keha hormooni adrenaliin, mis ahendab perifeerseid veresooni ja seetõttu halveneb mikrovereringe. See omakorda tõstab lihaspinget, takistades vere- ja lümfiringlust.

Kõik ülal loetletud põhjused mõjutavad nii tselluliidi tüüpi kui raskusastet, mis omavad teatud kindlaid tunnuseid.

### **Tselluliidi tüübid ja tsaadiumid.**

Peamised tselluliidi tüübid on:

- \* **Turseline tselluliit.** Alajäsemed– puusad, reied ja jalad- on suurenenud. Tüüpiline on lümfivedeliku peetus kudedes, probleemse piirkonna nahk näeb välja krobeline, kuid pigem turses kui lõtvunud.
- \* **Fibrosklerootiline ehk tugev tselluliit.** Iseloomulik on kollageeni ja elastiini kiudude rebenenud struktuur, kiud on muutunud kõvaks, jäigaks ja paksuks. Tselluliidimügarad on tihked, kõvad ja tundlikud (valulikud). Sellist tüüpi esineb enamjaolt noortel, hea lihastoonusega naistel; venitusarmid on tüüpilised.
- \* **Kerge tselluliit.** Iseloomulik on nõrk sidekude ja halb lihastoonus (hüpotoonia). Esineb enamasti naistel kellel kehaline aktiivsus puudub. Sellist tüüpi tselluliiti on raske hooldada (ravida?). Sageli esineb ka veresoonekonna probleeme ja veenilaiendeid. Tekib peamiselt peale tõsist kaalukaotust või sünnitust.
- \* **Kombineeritud tselluliit,** võib ilmneda keha erinevatel piirkondadel erinevate tüüpidega.

### **Tselluliidi staadiumid**

**1-ne staadium:** Nahk on sile ja pehme, ühtlase tooniga. Seda tüüpi on kutsutud ka „modellide“ tüübiks, sest naha reljeefsusust võib märgata ainult väga tugevas valguses. Verevalumite ja hematoomide paranemine võtab tavalisest kauem aega. Esineb lümfi peetus nahaaluses rasvkoos. Selle staadiumi diagnoosimiseks soovitatakse termograafilist filmi/ pildistamist.

**2-ne staadium:** Nahapinna muutused. Krooniline lümfi ja venoosse vere ringluse häirumine. Lihaste pingutamisel on lohukesed/sõlmekesed rohkem nähtavad. Palpeerides (katsudes) tundub nahk tselluliidi piirkonnas jahedam.

**3-s staadium:** Naha pind on krobeline. Nahaaluses rasvkoos on häiritud vereringe ning vedeliku peetus on tõusnud. Paikne või difuusne fibroos.??

Palpeerides on tunda mikronooduleid (sõlmekesi). Tselluliidi piirkonnas on nahk jahedam; pigistamisel tundub valulik. Tekivad veresoonekonna probleemid – veresoonte võrgustik muutub nähtavaks.

**4-s staadium:** kapseldunud ja suurenenud rasvarakkude sõlmed on hästi näha; märkimisväärne naha elastsuse langus; halb vereringe, naha pind on krobeline ja jämedakoeline ning pigistamisel valulik. Mikronoodulid on ühinenud makronooduliteks. Makronooduleid nimetatakse ka „black holes“ (mustad augud)

## LÜMFISÜSTEEM

Lümfisüsteem on tihedalt seotud kogu tsirkulatsiooni süsteemiga nii anotoomiliselt kui füsioloogiliselt. Lümfisüsteem koosneb lümfisoontest ja lümfoid organitest.

Lümfisüsteemi peamised funktsioonid:

- 1) lümfisüsteem filtreerib välja ülemäärase koevedeliku ja kannab selle tagasi vereringesse;
- 2) lümfikapillaarid adsorbeerivad soolte piirkonnast rasva ja transpordivad selle vereringesse;
- 3) lümfisüsteem aitab keha kaitsta haiguste eest.

### Lümf ja lümfikapillaarid.

Lümf on kollakas, läbipaistev vedelik, mis voolab lümfisüsteemis. Lümf tekib vereplasma filtreerumisel läbi õhukeste kapillaaride seinte. Tekib rakkudevaheline vedelik (koevedelik). Koevedeliku tekkimise protsessi nimet. filtreerimiseks. Tavaliselt toimub see kapillaaride arteriaalses otsas. Kapillaaride venoosses otsas toimub aga koevedeliku tagasiimendumine vereringesse. Osa vedelikust, mis ei imendu tagasi vereringesse, juhatakse lümfikapillaaridesse. Koevedelikku, mis voolab nüüd lümfikapillaarides, nimetataksegi lümfiks. Järelikult aitab lümfisüsteem koevedelikul imenduda tagasi vereringesse. Päevas liigub nõnda 2-4 l lümfi tsirkulatsiooni süsteemi. Häireteta lümfiringlus on kehale elutähtis. Kui lümfiringlus on häiritud, jääb koevedelik kudedesse kinni (peetub). Sellist seisundit nimetatakse ödeemiks ehk paistetuseks.

**Lümfikapillaarid** on lümfisüsteemi kõige väiksemad sooned. Nad paiknevad kõigis keha kudedes ja seal kus algab lümfisüsteem. Lümfikapillaarid on oma suuruselt mikrokoopilised ja nende üks ots on suletud. Kapillaari seinad koosnevad spetsiaalsest epiteelkoest, mis laseb koevedelikku kergesti läbi.

## **Lümfisooned**

Väikesed lümfikapillaarid ühinevad omavahel lümfisoonteks. Lümfisoonte ja veresoonte seinte ehitus on sarnased. Lümfisoonte seintes paiknevad klapid, mis hoiavad ära lümfi tagasivoolamise. Nõnda voolab lümf vaid ühes suunas- koest vereringesse. Lõpuks ühinevad kõik lümfisooned kaheks suureks lümfisooneks, mis omakorda suubuvad vasakusse ja paremasse rangluualusesse veeni. Selle tulemusena voolab lümf üldisesse vereringesse.

Lümfi voolamise lümfisoontes, mis on sarnane vere voolamisele veresoontes, tagab lihaste kontraktsioon, liikumine soolestikus ja igasugused muud keha liigutused.

## **Lümfisõlmed**

Lümf voolab läbi lümfisõlmede, kus ta filtreeritakse. Lümfisõlmed on väikesed ja ovaalse kujuga. Väljastpoolt on nad kaetud sidekoelise kestaga, seespool asub aga õõnsuste süsteem, kus paiknevad ka lümfotsüüdid ja makrofaagid, ning sealt voolab läbi ka lümf. Lümfisõlmed paiknevad kehas enamasti kobaratena.

Tähtsamad lümfisõlmekobarad asuvad:

- \* kaenlalümfisõlmed;
- \* kubeme lümfisõlmed;
- \* küünralümfisõlmed;
- \* rindmiku lümfisõlmed
- \* kaelalümfisõlmed
- \* nimmelümfisõlmed

Kogu alajäsemetest tulev lümf filtreeritakse läbi kubemelümfisõlmede, kätest tulev lümf läbi kaenlalümfisõlmede jne.

Lümfisõlmed sisaldavad suurel hulgal lümfotsüüte ja ka makrofaage.

Makrofaagid puhastavad lümfi mikroobidest ja teistest võõrkehast, lümfotsüüdid aga elimineerivad võõrad valgud ning moodustavad neile immuunvastuse.

**Lümfoidkude.** Lümfoidseks koeks on:

- \* mandlid
- \* põrn
- \* harkelund
- \* lümfoidkude peensooles.

Seega on lümfisüsteem asendamatu keha kaitsesüsteem, kuid tal on ka vastupidine aspekt. Kui inimkehas on tekkinud maligne kasvaja (vähk), siis levivad metastaasid just läbi lümfisüsteemi kehasse laiali.

Tselluliidivastases hoolduses omab seega lümfidrenaaz (massaaz) võtmetähtsust. Massaaz kui tehnika, aitab leevendada paistetust ning ennetada vedeliku peetust. Sellel on üldtasakaalustav toime; toksiidid ja jääkained eemaldatakse, mis otseselt hõlbustab kaalulangust ja suurendab üldist heaolu tunnet: väsimus kaob ning jõudlus suureneb. Rakkude uuenemine aktiveerub, koed vabanevad jääkainetest, vereringe paraneb ning lümfivool intensiivistub. Lümfidrenaazil on ka lõõgastav efekt: lihased lõõgastuvad ja närvisüsteem on rohkem tasakaalus. Meie keha tervislik seisund sõltub seega otseselt lümfisüsteemi õigest toimimisest.

