

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

факультет медико-фармацевтичних технологій

кафедра косметології і ароматології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **ЗАЙВА ВАГА, ЦЕЛЮЛІТ ТА КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ В
КОСМЕТОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ**

Виконав: здобувачка вищої освіти групи

ТПКЗ 18м (5,5) – 01а

спеціальності: 226 Фармація, промислова

фармація, освітньої програми Технології

парфумерно-косметичних засобів

Поліна САПРІКІНА

Керівник: доцент закладу вищої освіти

кафедри косметології і ароматології, к.мед.н.

Олександр ПАСІЧНИК

Рецензент: доцент закладу вищої освіти

кафедри клінічної фармакології та клінічної

фармації, к.фарм.н., доцент

Інна ОТРИШКО

Харків – 2024 рік

АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто основні питання корекції целюліта в умовах косметологічних установ. Розглянуто методи корекції з використанням мануальних, інструментальних і апаратних процедур. Розроблено, обґрунтовано і апробовано індивідуальні комплексні схеми корекції целюліта в умовах косметологічних установ. Виконана діагностика целюліта, вивчені основні клінічні ознаки різних його стадій, зроблені висновки про ефективність і високу результативність запропонованих програм.

Ключові слова: целюліт, корекція, косметологічні установи.

SUMMARY

The main issues of cellulite correction in cosmetic institutions are considered in the work. Methods of correction with the use of manual, instrumental and hardware procedures are considered. Individual complex schemes of cellulite correction in the conditions of cosmetic establishments are developed, substantiated and tested. Diagnosis of cellulite was performed, the main clinical signs of its various stages were studied, conclusions were made about the effectiveness and high efficiency of the proposed programs.

Key words: cellulite, correction, cosmetic institutions.

Зміст

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИСВІТЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА ЦЕЛЮЛІТУ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	6
1.1. Теоретичні основи розкриття сутності зайвої ваги та целюліту	6
1.2. Стадії целюліту та зайвої ваги	13
1.3. Ознаки появи целюліту, зайвої ваги	18
Висновки до I розділу	23
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА ЦЕЛЮЛІТУ.....	24
2.1. Діагностика целюліту та зайвої ваги.....	24
2.2. Терапевтичні методи корекції целюліту.....	25
2.3. Методи профілактики целюліту	29
2.4. Заняття фізичною культурою як одного з методів подолання проблеми целюліту та зайвої ваги.....	30
2.5. Заняття йогою як методу боротьби з зайвою вагою та целюлітом.....	44
2.6. Принципи складання раціону харчування для схуднення	48
Висновки до II розділу.....	49
РОЗДІЛ III. КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕДУРИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОБЛЕМ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА ЦЕЛЮЛІТУ	50
3.1. Особливості проведення косметологічних процедур.....	50
3.2. Проведення антицелюлітного масажу	51
3.3. Апаратні методи корекції проблеми целюліту та зайвої ваги.....	55
3.4. Антицелюлітна косметика.....	56
Висновки до III розділу	59
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Кожне суспільство в певний історичний період нав'язує свій ідеал краси, свої критерії естетичного сприйняття зовнішності, що підштовхує людей до відповідності заданим стандартам. Поширене уявлення, що зайва вага властива лише невдахам та сприймається непривабливо, тоді як стрункість – ознака успішності та краси. Тому невідповідність «еталону краси» призводить до зниження самооцінки, незадоволення власним тілом, психічного напруження, яке індивіди знімають простим та зручним способом – заїдаючи чи запиваючи спиртними напоями [21, 6 с.].

Зараз в області корекції фігури склалася дивна ситуація. З одного боку, розроблено багато методів, націлених на вирішення проблеми підшкірного жиру, з іншого боку, академічні медичні журнали приділяють цим методам до образливого мало уваги. Тим не менш в основі всіх програм по корекції фігури лежать цілком логічні міркування [34].

Сучасні люди жодною хворобою не хворіють так часто, як ожирінням. За останніми оцінками ВООЗ, більше 1 млрд людей у світі мають зайву вагу. Ця проблема актуальна незалежно від соціальної і професійної приналежності, зони проживання, віку та статі. В економічно розвинених країнах майже 50% населення мають надлишкову вагу, з них 30% страждають ожирінням. В Україні в середньому 20% осіб працездатного віку мають проблему ожиріння та 25% – надлишкову масу тіла. Особливу тривогу викликає той факт, що з кожним роком збільшується число дітей і підлітків, які страждають на ожиріння. Вражаючі дані свідчать – щорічно, щонайменше, 2,8 мільйона чоловік умирає в результаті зайвої ваги або ожиріння. ВООЗ розглядає ожиріння як глобальну епідемію, що охоплює мільйони людей.

Статистика свідчить про те, що надлишкова маса тіла практично завжди призводить до розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, інсульту, дискінезій жовчного міхура,

жовчнокам'яної хвороби, хронічного холециститу, безпліддя, остеохондрозу хребта та обмінно-дистрофічних поліартритів, деяких видів раку та інше. Щорічно, від пов'язаних із ожирінням захворювань, в усьому світі помирають понад 400 тис. людей, тому ця проблема з кожним роком привертає все більшу увагу світової спільноти [18].

Людам з надлишковою вагою загрожує більша кількість хвороб, ніж людям з нормальною масою тіла. Абсолютно точно доведено зв'язок між ожирінням і такими загрозливими для життя захворюваннями, як цукровий діабет 2-го типу, артеріальна гіпертензія, атеросклероз, деякі види злоякісних пухлин, порушення репродуктивної функції, захворювання шлунково-кишкового тракту та опорно-рухового апарату [23].

Проблема зайвої ваги та целюліту є досить актуальною та важливою, тому висвітлення її потребує наукового підходу.

Об'єкт дослідження – людина, яка має ознаки зайвої ваги та целюліту.

Предмет дослідження – методологічні основи та закономірності дослідження проблеми зайвої ваги та целюліту.

Мета роботи – вивчення причин та особливостей розвитку зайвої ваги, целюліту, принципи профілактики та методи корекції в косметології.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасної літератури розкрити визначення надмірної, зайвої ваги, ожиріння, целюліт, проаналізувати сучасні підходи до призначення засобів корекції цих проблем.

2. Виявити та розкрити особливості проблеми зайвої ваги, целюліту, проаналізувати стадії та ознаки даної проблеми.

3. Розглянути методи діагностики проблеми зайвої ваги, целюліту.

4. Оцінити ефективність косметологічних програм для молодих жінок з надмірною вагою та целюлітом.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИСВІТЛЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА ЦЕЛЮЛІТУ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Теоретичні основи розкриття сутності зайвої ваги та целюліту

Зайва вага є причиною появи безлічі проблем зі здоров'ям і фігурою [5].

У наш час ожиріння визнано новою неінфекційною епідемією. Статистика демонструє, що більш ніж 30% жителів планети мають надмірну масу тіла, з них 16,8% становлять жінки і 14,9% – чоловіки, а до 2025 року приблизно половина жінок і більше 40% чоловіків за прогнозами будуть страждати на ожиріння.

Тому одну з головних проблем суспільства і здоров'я – проблему боротьби із зайвою вагою – необхідно усвідомити і вирішувати вже сьогодні [26].

В усьому світі є понад 1 мільярд дорослих людей із зайвою вагою, і принаймні 300 мільйонів цих людей страждають ожирінням. Існують великі ризики виникнення зайвої ваги та ожиріння. Це діабет другого типу, схильність до гіпертонії та серцево-судинні проблеми, інсульт та багато видів раку. Основними причинами такої високої насиченості жирів є серйозні розлади їжі та споживання високих насичених жирів, цукру та відсутність роботи. Людей, які перевищують нормальну вагу, часто називають зайвою вагою або страждають ожирінням. Однак є велика різниця між зайвою вагою та ожирінням.

Людина із надмірною вагою – це людина, яка важить більше, ніж це потрібно для пристосування. Надмірна вага насправді, коли людина важить набагато більше, ніж вага, який вважається здоровим відповідно до свого віку та зросту. Ожиріння – це термін, який використовується, коли людина має масу тіла через накопичення жиру в організмі [25].

Надмірна або зайва вага (ожиріння) може привести до наступних захворювань: захворювання опорно-рухової системи; порушення обміну речовини; атеросклероз; серцево-судинні захворювання; цукровий діабет;

онкологічні захворювання тощо.

Проблема зайвої ваги полягає не лише в естетичних уподобаннях, адже бодіпозитив теж має свою користь. Як правило, надлишкова маса тіла є наслідком неправильного способу життя або захворювань, які впливають на обмін речовин і змушують організм працювати неправильно, створюючи ще більше проблем зі здоров'ям. І якщо спосіб життя можна скорегувати самостійно, відмовившись від поганих звичок, то у випадку обмінних порушень без допомоги лікаря не обійтися [24].

Зайва вага – це додаткове навантаження на з'єднання кісток. Приведення тіла до нормативних значень є важливим питанням для підтримки здоров'я людини. Слід скорегувати раціон і режим харчування, відмовитися від алкогольних напоїв і важкої їжі, яка порушує роботу шлунково-кишкового тракту, що призводить до перешкоджання засвоєння життєвих важливих мікро- і макроелементів. Необхідно дотримуватися рекомендованого дієтологом режиму пиття, збагатити меню продуктами, у яких у складі містяться вітаміни E, B6, C, магній, цинк, кальцій і селен [44].

Деякі жінки більш схильні до появи целюліту, це залежить від генів, відсотку жиру в організмі та віку жінки.

Накопичення жиру під шкірою у зоні стегон, сідниць, живота більш притаманне жінкам, аніж чоловікам, а колагенові волокна розподіляються так, що структура шкіри у жінок є «пухкішою». Відтак, на жіночому тілі стан целюліту помітніший [49].

Зайва вага є причиною появи безлічі проблем зі здоров'ям і фігурою. Список захворювань, які набагато частіше розвиваються у людей з надмірною масою тіла, ніж у людей, чия вага відповідає фізіологічній нормі, досить велика і зачіпає абсолютно всі системи і органи. До таких захворювань можна віднести ліподистрофію, або целюліт – запалення підшкірної жирової клітковини, що виникає внаслідок порушень мікроциркуляції крові та лімфотоку та характеризується структурними змінами покривів шкіри [5, 6].

Із віком шкіра стає тоншою, втрачає еластичність, це «оголює» рельєф сполучної тканини, і, як результат, целюліт у зрілому віці стає більш вираженим.

Косметологи під назвою целюліт розуміють зовсім не запальну, а своєрідну будову підшкірної жирової клітковини, нерівномірне відкладення підшкірного жиру, яке проявляється зовні як нерівність шкіри. «Апельсинова кірка», «горбиста», «горбиста», в «ямочках» – так образно визначають це явище. Клінічна картина целюліту різноманітна. Одним з основних ознак є наявність у різних частинах тіла нерівності шкіри у вигляді ямок і горбків, кількість і рельєфна виразність яких збільшуються з віком. У числі характерних ознак – більш холодна на дотик шкіра в зоні целюліту, менша чутливість до ультрафіолету шкіри стегон і сідниць, помітна після засмаги, поява помаранчевих плям при найменшій напрузі, значне зниження еластичності шкіри [16].

Вплив зайвої ваги на організм може призвести до розвитку синдрому задишки уві сні, який проявляється хропінням і короткочасними зупинками дихання, що супроводжуються кисневим голодуванням. За надмірної маси тіла й ожиріння частіше розвиваються захворювання суглобів, онкологічні патології, виникає жировий гепатоз (жирова хвороба печінки) [43].

Якщо ви відчуваєте, що одяг став трохи тіснішим, це може бути не лише через надмірне споживання калорій. Причини зайвої ваги можуть бути не настільки очевидними, оскільки є багато факторів, які впливають на те, що вага збільшується [19].

Шкода зайвої ваги в чоловіків полягає в зниженні рівня тестостерону, еректильній дисфункції та погіршенні якості сперми. Шкода зайвої ваги у жінок полягає в розвитку порушень менструального циклу і безпліддя. Ожиріння у вагітних жінок призводить до ускладнень вагітності (багатоводдя, передчасних пологів) і захворювань плода.

Помилково вважати, що целюліт – це тільки косметична проблема. Насправді це стан небезпечний і з медичної точки зору, так як порушується

циркуляція крові та рідини в тканинах, які перестають отримувати в достатній кількості поживні речовини, відтік лімфи сповільнюється, а в жирових клітинах накопичуються «відходи».

Косметичним недоліком целюліт був оголошений тільки наприкінці ХХ століття. До цього художники ретельно виписували всі ямки та горбики на тілах оголених красунь. Пишність форм і м'якість жіночого тіла вважалися еталоном краси. У кінофільмах 60-70 років минулого століття ми бачимо актрис з явними ознаками целюліту, які не соромилися зніматися в бікіні. Але в той самий час індустрія моди змінила свої стандарти, зробила ідеалом жіночності дівчинку-підлітка з нерозвиненими формами. І так виходить, що на сьогодні мати целюліт не тільки «не модно», а й майже непристойно [36].

Цікаво те, що целюліт може бути як у повної, так і в худенької жінки, хоча при зайвій вазі «апельсинова кірка» набагато помітніша. Жирова тканина є при будь-якій конституції тіла, а, значить, і целюліт може бути при будь-якій вазі [45].

Целюліт або ліподистрофія – це жирові відкладення, які накопичуються під поверхнею шкіри та тиснуть на сполучну тканину.

З точки зору медичної науки целюліт, або ліподистрофія – це дистрофічні зміни підшкірної жирової клітковини, переважно в області стегон і сідниць, які зовні нагадують «апельсинову кірку». Шкіра при целюліті стає горбистою, з ямочками, більш вираженими на останніх стадіях патології [43].

Процес формування целюліту:

Збільшення об'єму жирових клітин (адипоцитів). На фоні генетичної схильності, незбалансованого харчування та гормональних змін збільшується об'єм жиру в клітинах, що призводить до їх збільшення.

Розтягування сполучних тканин. Під шкірою існує мережа колагенових волокон і мембран, які з'єднують жирові відкладення між собою та зі шкірою. Через збільшення розміру адипоцитів та обсягу жиру волокна

розтягуються.

Порушення структури. У процесі зростання жирових відкладень і розтягування сполучних тканин структура підшкірних шарів порушується, що призводить до утворення заглиблень та опуклостей на шкірі.

Розтягнутість шкіри. Розтягнуті колагенові волокна тиснуть на шкіру, викликаючи зміну її текстури та зовнішнього вигляду, зменшуючи пружність.

Поява целюліту. Як наслідок з'являються «ямочки» та «бугорки» на поверхні шкіри, вираженість яких залежить від кількості відкладень жиру [39].

Жирова тканина, що розташована під шкірою (гіподерма), представлена клітинами адипоцитами. Вони формують своєрідні дольки, що оточені фіброзною тканиною. Жирові дольки пов'язані з кровоносними та лімфатичними судинами, куди потрапляють продукти розщеплення жирів. Жири синтезуються переважно з цукрів (вуглеводів), які людина вживає з їжею. Адипоцити виробляють багато біологічно активних речовин – адипокінів (лептин, інтерлейкіни, ейкозаноїди, естрогени, вільні жирні кислоти та ін.), що впливають на рівень гормонів, обмін речовин, забезпечення гомеостазу. У молодих людей адипоцитів багато, але вони невеликих розмірів, а щільна сполучна тканина охоплює їх, як сітка. Тому у них целюліт виникає рідко.

Вікові зміни, гормональні коливання, порушення обміну речовин, судинна патологія сприяють формуванню нових адипоцитів, збільшенню їх розмірів, зниженню еластичності фіброзної сітки, що утримує їх, і горбиста структура підшкірної жирової тканини починає візуалізуватися [35].

До розвитку целюліту на руках і ногах може призвести спадкова схильність, оскільки гени впливають на запалення, швидкість кровотоку, рецептори естрогену, структуру сполучної тканини та жирових клітин. Інші причини целюліту:

1. сидячий спосіб життя. Недостатня фізична активність призводить

до того, що калорії, спожиті вами від їжі, нікуди не витрачаються та відкладаються у жирових депо. Це, в свою чергу, збільшує розмір клітин жирової тканини, і як наслідок, целюліт стає більш помітним;

2. коливання гормонів. До накопичення жирових відкладень можуть призводити порушення балансу естрогену у жінок (на фоні вагітності, менопаузи, прийому протизаплідних таблеток) і зменшення рівня тестостерону у чоловіків (при гіпогонадізмі, синдромі Клайнфельтера);

3. вікові зміни. З віком знижується рівень колагену в шкірі, уповільнюється обмін речовин, кровообіг і лімфодренаж, а також відбувається втрата м'язової маси, що сприяє збільшенню жирових клітин;

4. відсутність фізичної активності. Приводить до затримки рідини, збільшення окислювального стресу та уповільненого надходження кисню до клітин шкіри;

5. недостатнє споживання води. Якщо ви не споживаєте достатньо рідини на день, це може призвести до затримки вологи в організмі і порушення циркуляції крові та лімфи. Набряки у шкірі також роблять її текстуру більш рельєфною і збільшують помітність «апельсинової шкірки» [40];

6. зловживання алкоголем. Він прискорює виведення рідини з організму та викликає зневоднення, сприяє зростанню адипоцитів (через цукор у складі), уповільнює метаболізм і погіршує здатність організму спалювати калорії, роблячи шкіру менш пружною та порушуючи її регенерацію (відновлення);

7. тютюнопаління. Тютюнопаління звужує судини та погіршує кровообіг, призводячи до недостатнього надходження кисню та поживних речовин у тканини, руйнує колаген та еластин, впливає на сполучні тканини, а також пошкоджує клітини шкіри;

8. різка зміна ваги. Швидкий набір або скидання ваги призводить до розтягування шкірного покриву, зміни розміру та обсягу жирових клітин [39].

Підвищене споживання жирів і цукру сприяє збільшенню обсягу жирових відкладень. Недостатнє вживання антиоксидантів (наприклад, вітамінів С та Е) знижує здатність організму боротися з запаленням та окислювальним стресом, посилюючи видимість целюліту на дупі та сідницях.

Целюлітом зараз називають видимі прояви жирової тканини, коли шкіра з вигляду нагадує цедру апельсину. Він з'являється, бо каркас сполучної тканини в шкірі занадто слабкий, а об'єм жирової тканини завеликий.

У чоловіків сполучна тканина в шкірі нагадує сітку, а в жінок смужки. Сітка краще витримує тиск жирової тканини. Також з віком у шкірі утворюється менше колагену – молекул, що забезпечують пружність та еластичність шкіри. Тож смужки починають тримати жирову тканину ще гірше.

У нашому тілі жирові клітини по-різному запасують та віддають жир. На стегнах і ногах переважають альфа-адреналові рецептори. Коли на них діє адреналін, вони відкладають жир. Натомість, на обличчі чи в жировій тканині молочних залоз переважають бета-рецептори. Саме там більшість жінок втрачає жир передусім. Отже, стегна та сідниці, можна сказати, приречені на ріст.

Ще однією причиною целюліту є локальна ішемія жирової тканини, тобто брак крово- та лімфопостачання. Показано, що збільшення ваги викликає в жировій тканині брак кисню, на який вона реагує зміною в експресії генів – там активується транскрипційний фактор HIF-1 (hypoxia inducible factor 1), який запускає певні гени. Зміни в їхній роботі дещо нагадують зміни в деяких пухлинах. Це призводить до спотворення структури жирової тканини. Цікаво, що в жінок із мутацією в гені HIF-1 немає целюліту, або він дуже слабо виражений.

У міру прогресу целюліту, змінюється стан сполучної тканини довкола жирових клітин – так часточки стають більш помітними чи

відчутними на дотик. А в судинах змінюється провідність і виникає хронічне запалення.

Тож з одного боку целюліт – це цілком фізіологічно. З іншого боку, якщо він супроводжує надлишкову вагу, і є наслідком малорухливого способу життя, нездорового раціону чи хибно підібраного одягу, то слід вжити заходів. Не заради «краси», а заради здоров'я [41].

Жінки більш схильні до появи целюліту через підвищену концентрацію жиру в зонах живота, стегон і сідниць, у зоні яких волокна сполучної тканини розташовані паралельно (сприяє скупченню жирових відкладень). Целюліт збільшується у підлітковому віці та під час вагітності через коливання гормонів естрогену та прогестерону.

Улюбленими місцями розташування «апельсинової кірки» є стегна, ноги, живіт і руки. Залежно від стадії целюліту, крім горбистого рельєфу, можуть спостерігатися й інші патологічні зміни: знижена чутливість зони; синюшність шкірного покриву; набряклість; наявність фіброзних спайок; в'ялість шкіри; хворобливі відчуття при незначному натисканні [37].

Перші ознаки можуть з'явитися вже в юнацтві, але частіше за все виникають у період від 25 до 30 років. Збільшення целюліту в основному пов'язано зі сплесками гормональної активності, тому вперше помітити в себе горбки на стегнах і сідницях можна після підліткового періоду або після пологів.

1.2. Стадії целюліту та зайвої ваги

Від стадії целюліту безпосередньо залежить методика корекції. Лікарі виділяють 4 основні стадії ліподистрофії (показано стадії на рис. 1.1.):



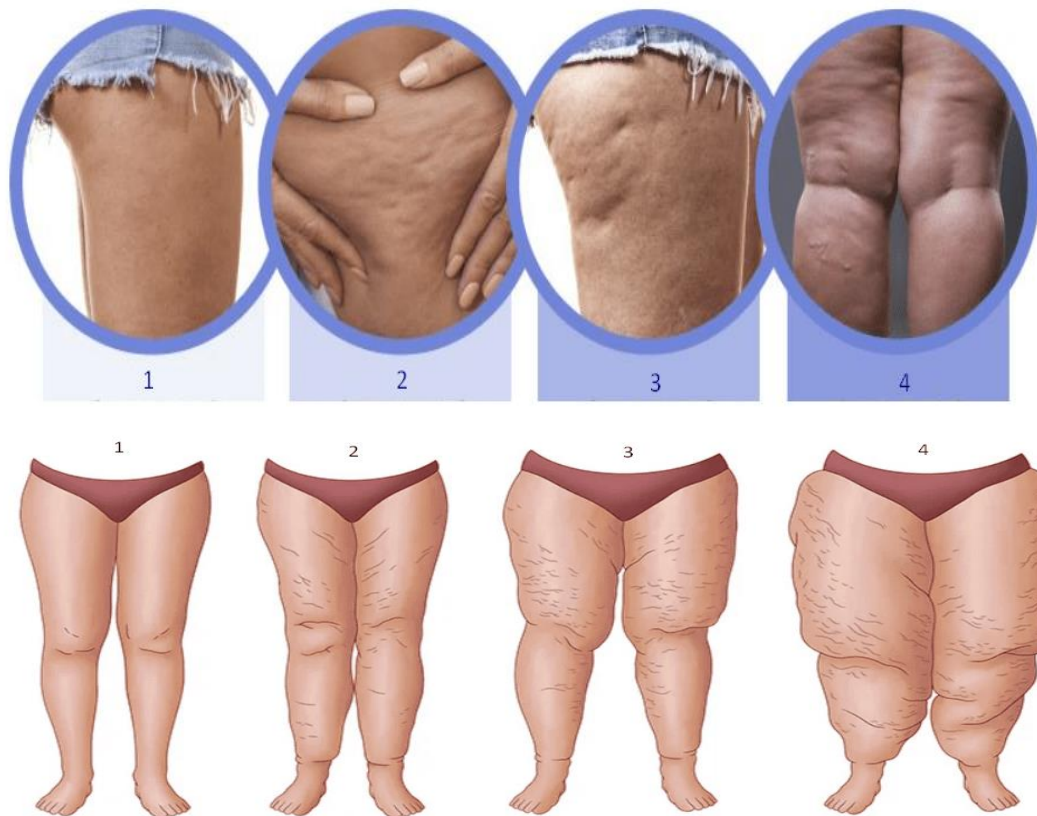


Рис. 1.1. Стадії розвитку целюліту на різних ділянках тіла.

Передцелюлітна стадія. Нерівності рельєфу мало помітні. Шкіра поступово втрачає еластичність та пружність, з'являються набряки. На цьому етапі ефективні антицелюлітні масажі та професійний домашній догляд. В якості одного із симптомів є збільшення обсягу сідниць і стегон. Унаслідок порушень метаболізму, який відбувається в підшкірній жировій клітковині, спостерігається набряклість цих областей, і це викликає їх збільшення [1].

Початкова стадія. Стають помітні горбики та нерівності на шкірі. Порушується відтік лімфи, кровопостачання тканин, утворюється синюватий відтінок шкіри, наростає кисневе голодування тканин. На цій стадії залишаються ефективні масажні процедури та домашній догляд. Для цієї стадії характерним є формування ущільнення на шкірі, які легко прощупуються і помітні неозброєним оком. До складу цих ущільнень входять жирові ущільнення і рідина. Унаслідок тиску рідини в таких місцях погіршується відтік лімфи і кровообіг. У результаті шкіра не отримує необхідне їй харчування, що призводить до її в'ялості. Іноді спостерігається втрата чутливості у зв'язку зі здавленням нервових закінчень. При другій

стадії ефективним засобом буде правильне харчування, антицелюлітні обгортання, відвідування сауни і масажні процедури.

Мікронодулярна стадія. Целюлітні горби збільшуються в розмірах, проведення масажу може приносити болючі відчуття. На цьому етапі до масажів слід підключати апаратні та ін'єкційні методики. Для цієї стадії очевидними є більш помітні ознаки. Йдеться про так звану «апельсинову кірку», яка вже видно неозброєним оком, навіть при відсутності складки. Спостерігається не тільки погіршення кровотоку та утиск нервових закінчень, а й поразки м'язів. Вони стають грубіше, втрачають еластичність, що викликає втрату їх здатності до скорочення. Якщо у вас третя стадія, то вже не обійтися одними лише стандартними дієтами і кремами. Лікування повинно полягати в тому, щоб руйнувати жирові відкладення. У таких випадках найефективнішим способом буде сеанс масажу або регулярний самомасаж.

Макронодулярна стадія. Пагорби стають щільними та великими, а шкіра виглядає ціанотичною (синюшною), підключається сильна набряклість. Корекція ліподистрофії на цій стадії включає масаж, ін'єкції, апаратні та лазерні методики [22].

У даному випадку мова йде вже про серйозне захворювання. На цій стадії спостерігається істотне ураження тканин. Шкіра в районі ураження стає схожою на губку. Фактично вона поцяткована величезним числом западин і горбків, а в окремих місцях вона навіть здувається. Через погане кровопостачання шкіра набуває синюшого відтінку. При цьому на дотик вона залишається холодною і твердою. М'язи слабшають через атрофії м'язових тканин. Зовні це виглядає вкрай неприємно. Однак якщо ви все-таки «добралися» до цієї стадії, то без ліпоксації не обійтися.

Також існує класифікація целюліту залежно від характеристик:

Твердий целюліт – поява твердих вузликів, які візуалізуються тільки у певному положенні тіла. Цей різновид переважно трапляється у молодих і активних людей, підлітків.

В'ялий целюліт – відзначається у малоактивних жінок з низьким тонусом м'язів, а також у жінок, які різко схудли. Зазвичай, цю форму целюліту супроводжують симптоми, пов'язані з порушенням циркуляції крові (спонтанні синці, телеангіектазії – судинні зірочки).

Набряклий целюліт – виникає переважно на ногах за їх набрякlostі.

Змішаний целюліт – найпоширеніша форма [35].

Сучасна медицина пропонує кілька типологій хвороби, ґрунтуючись на різних факторах: значеннях індексу маси тіла (ІМТ), розташування ліпідних відкладень на тілі, а також причини та механізм розвитку патології.

Відповідно до показника ІМТ, виділяють такі параметри маси тіла (рис. 1.2.):

нормальна вага – 18,5 – 24,9 кг/м²;

надлишкова маса тіла – 25,0 – 29,9 кг/м²;

I ступінь ожиріння – 30,0 – 34,9 кг/м²;

II ступінь – 35,0 – 39,9 кг/м²;

III та IV ступеня – 40 кг/м² і більше.

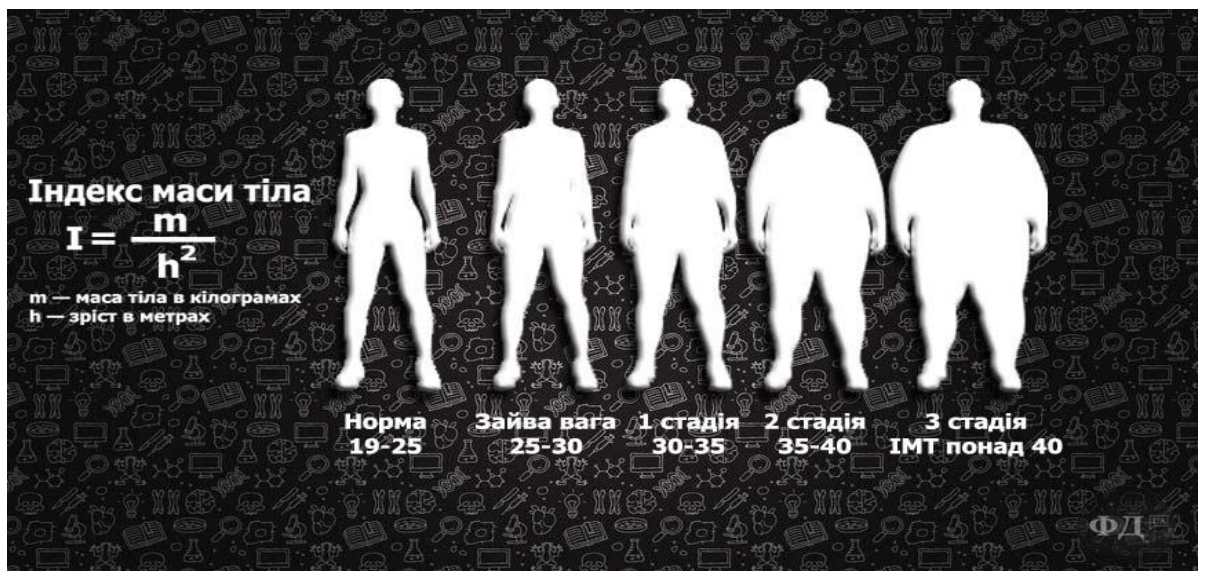


Рис. 1.2. Індекс маси тіла

Лікарі виділяють чотири основні типи ожиріння. Пацієнт може визначити яка зайва вага у нього є та зіставити його з конкретною стадією захворювання:

Ожиріння 1 ступеня – маса тіла перевищує середню норму (з

урахуванням росту пацієнта) від 20 до 30%. На цій стадії зайву вагу у чоловіків і жінок можна скинути дієтами і збільшенням фізичної активності;

Ожиріння 2 ступеня – маса тіла більше середньої норми на 30-40%. На даній стадії проявляються яскраво виражені ознаки надмірної ваги, а також виникають супутні захворювання: гіпертонія, порушення вуглеводного обміну, атеросклероз та інші. Лікування на цій стадії складніше і вимагає постійного контролю лікаря. Останній розповідає, як скинути зайву вагу і складає схему, в яку включається спеціальне меню при надмірній вазі і фізичні навантаження;

Ожиріння 3 ступеня – супроводжується перевищенням норми маси тіла на 40-60%. Людина вже не може самостійно впоратися з проблемою і потребує комплексного лікування. У хворого з'являються зміни у внутрішніх органах і спостерігається задишка, навіть при незначних навантаженнях;

Ожиріння 4 ступеня – перевищення нормальної маси тіла більш ніж на 60%. Хворому дуже важко ходити, з'являються патології серцево-судинної і дихальної систем. Лікування дуже тривале та малоефективне [20].

Зайва маса тіла – це захворювання, яке потребує термінової медичної допомоги. Звернутися до лікаря-дієтолога варто, якщо ІМТ перевищує показник 25 одиниць.

Розрахувати показник можна за формулою: (вага в кг)/(зріст у метрах)². Формула підходить для людей віком від 18 років.

Існує також інший метод класифікації, при якому враховується відношення фактичної маси тіла до ідеальної:

I ступінь: надлишкова маса тіла становить менше 29% від ідеальної;

II ступінь: показник маси тіла підвищено на 30–40% щодо норми;

III ступінь: надмірна вага становить 50-99% від ідеальної маси тіла;

IV ступінь: фактична маса тіла збільшена у два і більше разів, порівняно з ідеальною.

Розрахунок ідеальної маси тіла проводиться за такою формулою: «зростання в см відібрати 100».

Захворювання класифікують, ґрунтуючись на розміщенні на тілі жирових відкладень:

Андрюїдний тип. Ще його називають абдомінальним чи верхнім. У цьому випадку жирова маса відкладається в першу чергу в ділянці грудей, пахвових областей і на животі. У чоловіків цей тип захворювання зустрічається найчастіше. Найпоширеніші ускладнення цього різновиду хвороби – синдром підвищеного артеріального тиску, інфаркт міокарда, цукровий діабет, інфаркт мозку.

Нижній або стегново-ягідний. Жирова тканина локалізується на сідницях та стегнах. Цей тип патології найчастіше зустрічається у жінок. Його супроводжують патології суглобів та хребта, а також хронічна венозна недостатність.

Змішаний чи проміжний. Характеризується рівномірним розподілом жирової тканини по тілу людини.

Ожиріння – це хвороба, яка постійно прогресує. Загальна вага тіла та кількість ліпідних відкладень постійно збільшуються з часом.

1.3. Ознаки появи целюліту, зайвої ваги

При целюліті шкіра може виглядати нерівною і мати поглиблення, що нагадують «гребінці» або «апельсинову кірку». Інші симптоми целюліту: набряклість шкірного покриву; дискомфорт при натисканні; втрата пружності шкіри; грубі ділянки шкірного покриву.

Залежно від стадії целюліт може бути видно при стисканні або натисканні на шкіру, напруженні м'язів, у стані спокою або в певному положенні тіла (наприклад, сидячому чи лежачому). Целюліт не заразний і не передається при шкірному контакті.

За симптомами целюліт можна переплутати з ліпедемою (захворюванням, що призводить до накопичення надлишкового жиру в області сідниць, стегон і литок). Ознаки ліпедеми можуть включати відчуття важкості, болю, втоми та холоду в ногах, швидку появу синців.

На початкових стадіях целюліт ніяк себе не проявляє ви його побачите, якщо затиснете шкіру в області, де найчастіше зустрічається целюліт, наприклад, на стегнах. На більше виражених стадіях целюліту шкіра виглядає нерівною із зонами втягнень і підвищення в розслабленому стані шкіри [38].

Критичні ділянки тіла, де може формуватися целюліт:

Живіт. Іноді у жінок з надмірною масою тіла, а також і у деяких худих живіт м'який, в'ялий, випирає з ребер. В основі цього прояву целюліту може лежати, як зазначалося, печінкова недостатність або запори. Будь-які порушення в роботі травного тракту викликають застій крові в судинах черевної порожнини, який може привести до целюліту черевної стінки [3].



Рис.1.3. Целюліт в області живота

Руки. Целюліт може розвиватися у верхній частині рук, особливо на їх зовнішній поверхні, і провокувати хворобливі відчуття, які зазвичай відносять за рахунок підвищеної больової чутливості цих ділянок, а також м'язових спазмів. Целюліт у поєднанні з повнотою – причина великого естетичного недоліку [16].



Рис. 1.4. Целюліт в області рук.

Кісточки. Целюліт в області щиколоток виникає внаслідок різного

роду змін кровообігу в них. Ці суглоби, як і колінні, несуть велике навантаження і знаходяться в постійному русі. Крім випадків, коли це пояснюється спадковим будовою кістки, непропорційно «товсті» щиколотки – це завжди деформація, викликана целюлітом [14].

Стегна. Ця область, яка дуже часто уражається целюлітом. Досить озирнутися навколо себе влітку на людному пляжі, щоб переконатися в цьому. Целюліт у даному випадку дає про себе знати насамперед освітою «подушечок» на верхній зовнішній частині стегон, а в подальшому він з'являється і на нижній внутрішній стороні. Багатьом жінкам дуже добре відомі ці неприємні потовщення на внутрішній частині стегна над коліном.



Рис.1.5. Целюліт в області стегон.

Верхня частина стегон. Найчастіше целюліт виникає і починає свою руйнівну роботу саме тут. У верхній частині стегон він часто викликає дуже помітний дефект фігури, відомий як «галіфе». Особливо часто це відзначається у широкобедрих жінок. Крім косметичного недоліку, целюліт у верхній частині стегон може бути причиною викривлення хребетного стовпа вперед в поперековій області (лордозу). Центр ваги тіла при цьому зміщується, і вага тіла розподіляється в нижніх кінцівках аномальним чином, що викликає болі в ногах. Їх часто помилково відносять за рахунок радикуліту і призначають неправильне лікування препаратами, які не тільки не усувають причину – целюліт, але і можуть сприяти його подальшому розвитку. Целюліт в області стегон може виникати через порушення

кровообігу в нижній частині живота і типовий для жінок, які проводять багато часу сидячи [12].

Ноги. Целюліт в області ніг спочатку часто проявляється у вигляді поперечних смуг на передній поверхні ніг; у подальшому він переходить і на задню частину, захоплюючи ікри, які через м'якість тканин легко піддаються захворюванню. У цьому випадку гомілку стає пухкою, деформованою, тканини – в`ялими на дотик [8].



Рис.1.6. Целюліт на ногах

Коліна. У колінному суглобі м'язи стегна з'єднуються з м'язами гомілки; він несе велике функціональне навантаження і тому потребує адекватного кровопостачання. Будь-яке порушення або уповільнення виведення шлаків з цієї області сприяє утворенню целюліту – неестетично подушечки прямо над колінним суглобом, яка в серйозних випадках досягає значних розмірів.

Сідниці. При целюліті сідниці можуть ставати в`ялими та обвислими, їх нормальні обриси істотно змінюються, набуваючи вигляду масляної краплі. Якщо не лікувати це порушення вчасно, виникають дуже помітні деформації і навіть порушення ходи: вага тіла зміщується вперед, навантаження на нижні кінцівки розподіляється неправильно, живіт випинається, виникає лордоз [2].



Рис. 1.7. Целюліт на сідницях.

Потилиця. У підстави шиї, там, де починаються шийні хребці, у багатьох жінок, а також у деяких чоловіків, виникає схоже на бізон [1].

На легких стадіях ожиріння, скарги будуть мінімальні, оскільки організм певною мірою здатен компенсувати надлишок маси. Згодом, у міру обтяження процесу, приєднуються вже помітні симптоми зайвої ваги: хронічна втома; задишка під час раніше звичних фізичних навантажень; головний біль; хрускіт та біль у суглобах; спрага; печія; проблеми із серцем (аритмія, часті серцебиття, печіння за грудиною); розлади випорожнень (як правило – закрепи).

Зайва вага в чоловіків може починатися зі зниження лібідо, тому що статеві гормони не надходять до органів-мішеней, а поглинаються жировою тканиною.

У міру прогресування патології приєднуються симптоми супутніх захворювань. Таких як цукровий діабет, сечокам'яна хвороба та холецистит, артроз колінних та кульшових суглобів, проблеми із серцем, подагра.

Висновки до I розділу

Зайва вага – це клінічний діагноз, який говорить нам про надмірне накопичення жиру в організмі, що, у свою чергу, може призвести до супутніх захворювань або ускладнень. Наприклад, у людини може розвиватися цукровий діабет 2 типу, гіпертонія, підвищитись холестерин, який викликає атеросклероз. Також люди з ожирінням стикаються з проблемами опорно-рухової, серцево-судинної системи [10].

Зайва вага тісно пов'язана з проблемою целюліту. Целюліт – це не хвороба і не вада, а досить звичне для чоловіків та жінок фізіологічне явище. Хоча у всьому є своя межа – целюліт буває різним за градацією, тому «запускати» та повністю ігнорувати його не варто.

Целюліт початково використовували для позначення запалення сполучної тканини в шкірі. Іншою та більш коректною назвою є гіноїдна ліподистрофія, тобто зміна жирової тканини, характерна для жінок.

Для вирішення означеної соціальної проблеми пріоритетними напрямками державної політики багатьох країн, у тому числі України, мають стати комплексні міжгалузеві програми зі зміни навколишнього середовища з метою збільшення рухової активності, контролю за якістю споживаної їжі та популяризації здорового способу життя [9].

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ПРОБЛЕМИ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА ЦЕЛЮЛІТУ

2.1. Діагностика целюліту та зайвої ваги

При вираженому целюліті, ожирінні або присутності інших симптомів захворювань рекомендують звернутися до лікаря. Целюліт може бути викликаний різними порушеннями в організмі, які потребують медичного контролю та проведення лікування.

Здебільшого ступінь целюліту визначається пальпацією, але такий спосіб не можна вважати цілком достовірним, тому що тільки великий досвід фахівця дозволяє правильно визначити стадію целюліту шляхом пальпації та візуального огляду.

При пальпації целюліту оцінюють такі показники: збільшення жирової складки; наявність вузлів та тяжів; зміна щільності, набряклість; зменшення температури тканин; збільшення чутливості та болючість.

Набагато більш інформативний у діагностиці целюліту дуже простий у використанні метод контактної термографії. Він представляє дані у вигляді колірної картинки, і заснований на тому, що температура поверхневих ділянок шкіри в проблемній зоні нижче, ніж у нормальних тканинах, через значне погіршення мікроциркуляції та лімфовідтоку. До шкіри прикладають спеціальну термоплівку; через 1-2 хвилини проступають колірні плями, за характером яких можна чітко визначити порушення та діагностувати стадію целюліту. Спосіб зручний тим, що в ході лікування можна достовірно спостерігати зміни в жировій тканині та вносити необхідні корективи до курсу лікування.

Об'єктивне обстеження відображає загальний стан на момент огляду, стан шкірних покривів, тип статури, стан регіонарних лімфатичних вузлів, обміри тіла (у см), вимірювання маси тіла (кг), підрахунок індексу маси тіла, коефіцієнта надмірної ваги (відсоток жирової тканини).

Новим методом в діагностиці целюліту є термографія. Цей метод вперше застосували в 70-ті роки, для виявлення різних патологій в грудних

залозах у жінок. Потім знайшов застосування в ортопедії (для правильного підбору протезів), спортивної медицини (виявлення мікротравм). Тільки недавно було виявлено, що контактна термографія є найбільш точним інструментом при діагностиці локальної ліподистрофії. Перше до чого призводить целюліт – це порушення мікроциркуляції крові. Через це змінюється температура ураженого ділянки. З'являються «теплі» і «холодні» зони [14, 92 с.].

Усі це відображається на пластинах термографу, таким чином, проявляється «термальна карта целюліту». В залежності від стадій целюліту, «картинки» будуть різні. У нормі видно однорідне зображення, що означає однакову температуру, відсутність застою крові та лімфи, вузликів потовщень [31].

2.2. Терапевтичні методи корекції целюліту

В основі сучасних терапевтичних методів корекції целюліту лежать такі процеси: стимуляція ліполізу через активізацію бета-рецепторів; пригнічення ліпогенезу за допомогою пригнічення альфа-рецепторів; стимуляція відтоку рідини із тканин; поліпшення периферичного кровообігу та тону судин дерми; руйнування фіброзних волокон та жирової тканини; стимуляція роботи м'язів; покращення стану шкіри, підвищення її еластичності.

Лікування целюліту – це процес, який передбачає цілий комплекс процедур, цілями яких є: прискорення розпаду жирових клітин, зняття набряку, зміцнення стінок судин, зниження активності фібробластів, приведення шкіри норму, підвищення м'язової активності. Лише за дотримання всіх цих умов вдасться впоратися з целюлітом швидко та ефективно. Основним методом терапії целюліту визнано апаратне лікування. Кожен метод має свої особливості, але всі він спрямований на вирішення єдиного завдання – допомогти жінці у боротьбі з ліподистрофією.

Основні принципи терапії ожиріння – комплексний, індивідуальний

підхід до лікування за участю спеціалістів різних профілів (терапевтів, ендокринологів, дієтологів, кардіологів, гінекологів); визначення спільно з пацієнтом реальних, досяжних цілей та тривалий моніторинг хворих із ретельним контролем наявних факторів ризику та/або супутніх захворювань.

Показано, що недоцільно прагнути ідеальної маси тіла. Приносить реальну користь здоров'ю, отже, клінічно значимим є зниження маси тіла на 5-10% від вихідної протягом 4-6 місяців. Як показали дослідження, за такого схуднення зменшується на 9% ризик розвитку серцево-судинних захворювань, на 44% ймовірність цукрового діабету 2 типу, на 20% загальна смертність, на 40% смертність від онкологічних захворювань, асоційованих з ожирінням [2].

У даний час прийнято методику поетапного, повільного зниження маси тіла. При цьому невелика втрата ваги 0,5-1 кг на тиждень відбувається здебільшого за рахунок жирової тканини.

На вибір та ефективність лікування впливають багато факторів. Насамперед це анамнез пацієнта. При цьому звертається увага на спадкову схильність до ожиріння та супутніх захворювань; тривалість захворювання; мінімальна та максимальна вага після 20 років; попередній досвід лікування; спосіб життя та харчові звички пацієнта тощо. Важливо також виявити захворювання, що вже є.

Основою лікування ожиріння є раціональне збалансоване харчування: гіпокалорійне в період зниження та еукалорійне на етапі підтримки маси тіла та забезпечує достатнє надходження енергії, вітамінів та мікроелементів. Можна сказати, що налагодження правильного харчування займає центральне, визначальне місце лікування ожиріння. Типова порада дотримуватися дієти, як правило, не приносить успіху, тому що сприймається хворим як короткостроковий. Якщо змушувати хворих різко змінювати традиційний стиль харчування, що склався роками, вони будуть погано дотримуватися таких рекомендацій і в кінцевому підсумку припинять їх дотримуватися. Рекомендується поступова, тривала зміна характеру

харчування, харчових навичок, а не тимчасове обмеження вживання певних продуктів [47].

Зміна характеру та режиму харчування – важкий та тривалий процес. Аналіз щоденника харчування хворого, коли він протягом тижня, що передує візиту до лікаря, записував усе, що з'їдає і випиває, допоможе:

- проаналізувати харчовий раціон пацієнта, кількість реально з'їденої їжі, періодичність харчування та ситуації, що провокують зайві прийоми їжі;
- сформулювати усвідомлене ставлення до харчування;
- виявити порушення в харчуванні, які призвели до збільшення ваги;
- визначити зміни, які необхідно ввести до раціону харчування, щоб знизити вагу, а в майбутньому уникнути ситуацій, що призводять до переїдання;
- правильно спланувати індивідуальний харчовий раціон [36].

На підставі аналізу харчового щоденника даються індивідуальні рекомендації щодо раціонального харчування.

Насамперед, зменшується надходження енергії з їжею. Цього можна досягти зниженням калорійності добового раціону, зменшенням споживання жирів та алкоголю. Індивідуальна добова потреба розраховується за формулами з урахуванням статі, віку, ваги та рівня фізичної активності:

для жінок:

18-30 років $(0,0621 \times \text{маса в кг} + 2,0357) \times 240$

31-60 років $(0,0342 \times \text{маса в кг} + 3,5377) \times 240$

старше 60 років $(0,0377 \times \text{маса в кг} + 2,7545) \times 240$

для чоловіків:

18-30 років $(0,0630 \times \text{маса в кг} + 2,8957) \times 240$

31-60 років $(0,0484 \times \text{маса в кг} + 3,6534) \times 240$

старше 60 років $(0,0491 \times \text{маса в кг} + 2,4587) \times 240$

При мінімальному фізичному навантаженні отриманий результат залишається без зміни. При середньому рівні фізичної активності – множиться на коефіцієнт 1,3, при високому рівні – на 1,5.

Для створення негативного енергетичного балансу добова калорійність зменшується на 500 ккал, при цьому для жінок вона повинна бути не менше 1200 ккал/добу, для чоловіків – 1500 ккал/добу. Такий дефіцит енергії забезпечить зниження маси тіла на 0,5-1 кг на тиждень. Якщо вихідна добова калорійність харчування становила 3000-5000 ккал, проводиться поступове її зменшення (не більше ніж на 20%). Після зниження маси тіла на 10-15% перераховують добову калорійність, що необхідно для подальшого утримання досягнутого результату протягом 6-9 місяців.

Обмежується вживання жирів та легкозасвоюваних вуглеводів. Жир є найбільш калорійним компонентом їжі: 1 г жиру міститься 9 ккал. Жири сприяють переїданню, оскільки надають їжі приємного смаку і викликають слабке почуття насичення. Дослідження показали пряму залежність між кількістю споживаного жиру та масою тіла. Тому обмеження жиру сприяє зменшенню надходження калорій до організму і, тим самим, зниженню маси тіла. Частка жирів у раціоні має становити 25-30%. Зменшується також споживання насичених жирів до 8-10% загальної кількості жиру. Джерелами насичених жирів є продукти тваринного походження – вершкове та топлене масло, сало, м'ясо, птиця, риба, ковбасні вироби, молочні продукти. Рослинні жири (за винятком тропічних - кокосового та пальмового) містять переважно ненасичені жирні кислоти і в них немає холестерину. Виключається або зводиться до мінімуму вживання продуктів з високим вмістом жиру (майонез, вершки, горіхи, насіння, жирні сири, рибні консерви в олії, торти, тістечка, домашня випічка, шинка, грудинка, чіпси тощо) та використовуються нежирні продукти (молоко 0,5% та 1,5%, кефір 1% та 1,8%, сир 0% та 9%, молочні йогурти, сметана 10-15%, пісні сорти м'яса та риби). Дуже важливо навчити хворих не тільки правильно вибирати, а й обробляти та готувати продукти: намагатися не смажити їжу, а гасити; заправляти салати низькокалорійними приправами (салатний соус, кетчуп), а чи не майонезом.

Основою харчування є вуглеводи, що важко засвоюються – хліб

грубого помелу, крупи, макаронні вироби, овочі, бобові, фрукти, ягоди. На їхню частку має припадати 55-60% добової калорійності. Рекомендується включати до раціону овочі 3-4 рази на день у сирому або приготовленому вигляді, фрукти не менше 2-3 разів на день. Не рекомендуються продукти, що містять вуглеводи, що легко засвоюються: цукор, варення, кондитерські вироби, солодкі напої, з фруктів – диня, виноград, банани, фініки [27].

Медикаментозна терапія ожиріння потрібна так само, як при будь-якому іншому хронічному захворюванні. Вона покликана суттєво підвищити ефективність немедикаментозних методів лікування, допомогти ефективно знизити масу тіла, запобігти рецидивам, покращити метаболічні показники, збільшити прихильність хворих до лікування.

2.3. Методи профілактики целюліту

Для того, щоб не допустити утворення чи відновлення (після лікування) «апельсинової кірки» потрібен комплексний і збалансований підхід. Запам'ятайте – тільки правильний стиль життя, а не «чудо» таблетки та процедури, може гарантувати вам довготривалий результат.

Збалансоване харчування. Наше тіло – це те, що ми їмо. Система харчування без перебільшення займає перше і головне місце в профілактиці хвороби. Без дотримання цієї умови навіть самі дорогі процедури і методи будуть мати лише короткострокову дію. До основних продуктів, які сприяють боротьбі з целюлітом відносяться: цитрусові, банани, сире насіння, вершкове масло (позбавляє від токсинів), морська капуста, какао, житній хліб, печериці.

Підтримання водного балансу в організмі. Кожен день потрібно випивати 2,5-3 літри чистої води. Вода допомагає активізувати обмінні процеси в організмі та виводити зайву сіль і токсини. Чим більше води ви п'єте, тим менше застійних процесів і набряків, а значить, менше целюліту. Кава, чай і інші солодкі напої не вважаються чистою водою тому не варто ними зловживати.

Фізична активність. При початкових стадіях захворювання і відсутності зайвої ваги варто сконцентруватися на зміцненні м'язів у проблемних місцях. У випадку наявності ожиріння варто більше приділяти увагу аеробним вправам де треба багато дихати повітрям (наприклад біг і прогулянки на чистому повітрі). Якщо у вас сидяча робота варто кожен годину робити легку розминку.

Водні процедури. Контрастний душ, сауни, бані, гідромасаж, розтирання мочалкою.

Самомасаж. Менш ефективний чим професійний, але його можна робити кожен день.

Зручне взуття та одяг. Високі каблуки і надто облягаючий одяг погані союзники у вашій боротьбі з целюлітом.

Зовнішні засоби. Різноманітні креми і лосьйони не здатні вилікувати хворобу, але ефективно зволожують і тонізують проблемні ділянки шкіри.

Кропітка робота над своїм тілом, створення сприятливих умов для підтримки нормальних процесів життєдіяльності організму, а не прагнення зруйнувати ще наявну природну гармонію - це і є одна з найважливіших частин програми профілактики целюліту.

Оскільки хвороба характеризується істотним дисбалансом біохімічних основ функціонування організму, то і лікувати її слід в основному зсередини, а не тільки зовнішніми косметичними засобами.

Якщо ви приймаєте рішення правильно харчуватися, регулярно займатися фізичними вправами, контролювати стресові ситуації і стежити за своїм тілом, то це – найкраще, що ви можете зробити для свого організму [17].

2.4. Заняття фізичною культурою як одного з методів подолання проблеми целюліту та зайвої ваги

З проблемою целюліту допомагають боротися регулярні фізичні вправи.

Як ви пам'ятаєте, ми вже говорили про те, що вправи від целюліту самі по собі не впливають на жирові клітини. Але напруга м'язів у проблемних зонах призводить до їх кровотоку. Тому на ці місця й потрібно звертати особливу увагу.

Регулярні вправи не можуть вилікувати целюліт, але в багатьох випадках вони здатні запобігти або зменшити його появі і ступеню вираженості. Для цього потрібно тренуватися 2-3 рази на тиждень. Найбільш ефективний результат можна отримати, поєднуючи кардіо і силові навантаження [48].

Наприклад, для того, щоб зрозуміти, як прибрати целюліт на ногах, потрібно звернути увагу на м'язи, які працюють у проблемних зонах. Тому для сідниць і стегон найкраще підходять присідання.

Перед початком виконання комплексу вправ проти целюліту рекомендується зробити динамічну розминку. Зарядка повинна тривати 5-10 хвилин і включати розтяжку і розігрівуючі рухи.



Рис. 2.1. Виконання різноманітних вправ для профілактики зайвої ваги та целюліту.

Певні вправи організм сприймає по-різному, тому тренування має складатися з комплексу навантажень на групу м'язів. Така стратегія допомагає максимально опрацювати все тіло. Вправи для схуднення – це система фізичних навантажень, спрямованих на спалювання жиру та отримання гарного рельєфу. Умовно вони мають кілька видів:

Аеробні. Характеризуються інтенсивним темпом, великою кількістю

повторень. Тут важливо правильно та глибоко дихати. Вправи максимально насичують тканини киснем, що допомагає позбутися зайвих кілограмів.

Анаеробні. Для виконання цього виду вправ потрібна додаткова вага. Спрямовані на ріст м'язової маси та сили, підтримують метаболізм. Ефективні лише при поєднанні їх із аеробними.

Динамічні. Характеризуються швидким темпом, великою кількістю рухів. Сюди відносять гімнастику, танці, аеробіку, шейпінгу.

Статичні. Слабо задіяні серце, не підвищують тиск і не тиснуть на суглоби, тому особливо рекомендовані для новачків.

Кардіо. Цей вид вправ допомагає тренувати серцево-судинну систему. Це може бути біг, швидка ходьба, стрибки зі скакалкою, велосипед, ролики, лижі. Завдяки такому навантаженню задіяні всі м'язи, спалюється багато калорій, тому схуднення йде швидше, особливо якщо виключити прості вуглеводи [30].

Існує багато вправ від целюліту.

Присідання. Найпоширеніша й одна з найбільш ефективних вправ. Але потрібно враховувати нюанси. Наприклад, чим глибше вниз присідання, тим більше задіюються сідничні м'язи – це для тих, у кого проблема якраз з сідницями. Для гарних стегон потрібно присідати так, щоб між стегнами та гомілками був кут у 90 градусів, а стегна були паралельні підлозі.



Рис. 2.2. Виконання вправи присідання.

Присідати можна, коли ступні зведені разом, коли ноги на ширині

плечей або з дуже широкою розстановкою ніг (пліє або сумо). У кожному окремому випадку будуть працювати різні групи м'язів. Наприклад, якщо ноги разом, то працює задня поверхня стегна, а якщо дуже широко розведені (пліє), то внутрішня.

Починати можна з присідань без ваги. Згодом додавайте гантелі або хоча б пляшки з водою беріть у руки.

Руки згинаються в ліктях і утримуються біля плечей. Присідання виконуються повільно та плавно, обов'язково з рівною спиною і спрямованим вперед поглядом. Слід уникати різких ривків або швидких рухів. Повторення - 20 разів.

Станова тяга. Вправа позбавляє від целюліту на сідницях. Виконується з вагою. У руки потрібно взяти гантелі, поставити ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнути, а потім повільно нахилити корпус вниз, напружуючи сідниці.

Випади. Відмінна вправа від целюліту. Користується великою популярністю. Найкраще виконувати разом з гантелями в руках. Стоячи рівно, потрібно зробити випад однією ногою назад, зігнувши цю ногу в коліні під кутом у 90 градусів, потім повернутися у вихідне положення. Повторити з іншою ногою.



Рис. 2.3. Випади

Випади вперед. Положення стоячи, ноги зімкнути разом, руки опустити й взяти в кожную з них по невеликій гантелі.



Рис. 2.4. Випади вперед

По черзі робити випади ногами вперед, згинаючи їх у колінах і знову повертаючись у вихідне положення. Спина повинна залишатися прямою, підборіддя злегка піднесеним.

Планка. Як не дивно, але статичні вправи спалюють багато калорій. А планка – це вправа, у якій задіяні майже всі м'язи: живота, рук, спини, стегон, сідниць.

Непідготовленій людині виконувати її непросто – простійте в планці хоча б 20 секунд! Але з часом вийде простояти й дві хвилини. До такого результату потрібно прагнути.

Берпи. Це ефективна вправа, під час якої спалюється жир. Активна. З положення стоячи потрібно присісти й впертися руками в підлогу, потім перемістити ноги назад і встати у високу планку на витягнутих руках. З планки стрибком підтягуємо ноги до рук, встаємо в положення стоячи, підстрибуємо вгору й робимо плеск долонями над головою. Усе це робиться без зупинки раз по раз.

Важливий нюанс: для успішної боротьби з целюлітом потрібно поєднувати силові тренування й кардіо. У цьому випадку буде найшвидший результат.

Відносно кількості повторень, то потрібно враховувати свою вагу та рівень підготовки. Головне, щоб ви робили такий максимум, на який здатні. Зазвичай для початківців рекомендують виконувати кожну вправу по 10-15 разів по 3 підходи, в планці стояти 20-30 секунд, а берпи робити 3-4 рази без зупинки. Тренування потрібно проводити 3-4 рази на тиждень [48].

Вправа біля стіни. Поставивши ноги на невеликій ширині, щільно встати до стіни й почати присідати так, немов сідаєте на стілець.



Рис. 2.5. Вправи біля стіни.

Затриматися в цій позі на секунд десять і повернутися в початкове положення. Виконати вправу – 10 разів.

«Велосипед». Ця вправа робиться в лежачому положенні, руки за головою, а ноги, зігнуті в колінах, підняті.



Рис. 2.6. Вправа «Велосипед».

За допомогою імітації їзди на велосипеді, можна не тільки зменшити видимі прояви целюліту, але і підкачати м'язи живота. Вправа виконується щодня протягом 3-5 хвилин.

Але цей комплекс з вправ – далеко не єдиний метод боротьби з проблемою. Якщо ви все ще продовжуєте ставити собі питання, як прибрати целюліт на ногах, то спорт вам на допомогу [46].

Скакалка від целюліту. Відоме всім з дитинства нескладна вправа є основним «ворогом» целюліту. Якщо його виконувати регулярно, то досить

швидко можна забути про «апельсинової кірки» на сідницях, стегнах і животі.



Рис. 2.7. Стрибки на скакалці.

Скакалка повинна бути правильно підібрана по зростанню. На перших заняттях вправу слід виконувати не менше 15 хвилин, з часом тривалість тренувань потрібно поступово збільшувати. Досягнувши бажаних результатів, не варто відразу ж забувати про вправах, зниження фізичного навантаження має бути поступовим.

Біг від целюліту. Багато хто цікавиться, чи допомагає біг від целюліту. Звичайно, так. Більш того, цей метод вважається найбільш ефективним. Завдяки регулярним пробіжкам, не тільки скидається зайву вагу і зміцнюється здоров'я, але і поліпшується кровообіг і виводяться з організму токсини, шлаки та інші шкідливі речовини. Крім цього, під час бігу виділяються «гормони радості», що поліпшує настрій і додає енергії і бадьорості.



Рис. 2.8. Заняття бігом.

Не варто виснажувати свій організм, змушуючи його виконувати те,

до чого він не готовий. Пробіжка повинна бути приємна і легка. На перших порах слід бігати не більше 15 хвилин, з часом тривалість пробіжок можна збільшити до години.

Велосипед від целюліту. Любителкам велопрогулянок ніякої целюліт не страшний, оскільки велосипед є ідеальним помічником в боротьбі з будь-якими недосконаlostями тіла. Під час їзди на велосипеді спалюються зайві калорії, зміцнюються м'язи сідниць, стегон і ніг, нормалізується кровообіг.



Рис. 2.9. Їзда на велосипеді.

Махи ногами з кішки – дуже гарна вправа на опрацювання задньої поверхні стегон і сідниць. Стаємо в «кішку» – положення стоячи на четвереньках, долоні під плечима, коліна під стегнами. Руки також можна опустити на лікті – це дозволить підняти ногу вище. Відводимо праву ногу п'ятою вгору і легенько пружнімім максимальну кількість разів. Повторюємо на другу ногу – всього 10-20 разів. Дуже важливо при цьому не прогинатися в попереку: прагнете зробити спину плоскою і включайте в роботу живіт, постійно підтягуючи пупок до хребта.



Рис. 2.10. Махи ногами.

Аквааеробіка – досить молодий вид спорту, який стає популярним. Особливо актуальні водні процедури в літню пору, коли задушливі тренажерні зали можна замінити на прохолодну і приємну воду, яка розслабить і підбадьорить.

Аквааеробікою називають ритмічні рухи у воді під керівництвом інструктора, під музику. У таких заняттях немає протипоказань – в басейні мінімальні ризики отримання травм, і навантаження розподіляється рівномірно: жодна м'язова група не перевантажується. Цей вид аеробіки допомагає розвинути м'язи, сформувати гарну поставу, зробити суглоби рухливими. Крім того, заняття аквааеробікою сприяють схудненню.

Аквааеробіка знімає м'язову напругу, допомагає позбутися від стресу, зміцнити нервову систему. Шкіра стає м'якою і еластичною завдяки впливу потоків води. Аквааеробіка допомагає бути здоровим, рідше хворіти, знизити вагу, привести в тонус майже всі групи м'язів. Спортивні заняття у воді поєднують в собі м'які, щадні умови і дуже високу ефективність: результативність навантажень підвищується в воді в кілька разів, оскільки є опір, і при цьому тіло – легке. Тому для літніх людей, для тих у кого є травми, для вагітних аквааеробіка – прекрасна і приємна активність.

Користь і протипоказання аквааеробіки.

Вода робить наше тіло майже невагомим, багаторазово посилюючи

ефект від навантаження. Завдяки її опору, ми витрачаємо велику кількість калорій.

Тому від занять у воді – величезна користь: для опорно-рухового апарату в цілому, серцевого м'яза. Відтік венозної крові поліпшується в воді, і тому кровоносна система функціонує в найкращому для неї режимі. Займаючись аквааеробікою, ми зміцнюємо своє серце, робимо його сильніше. Прискорюється наш обмін речовин, а шкіра стає еластичною і пружною, прояви целюліту поступово зникають – за умови регулярних навантажень. Оскільки тренуються м'язи, постава стає краще.

Заняття у воді хороші тим, що вони не залишають відчуттів перенапруги і втоми, як тренування в спортзалі: дія води знижує рівень молочної кислоти, яка і викликає неприємне відчуття. Крім того, вода підтримує тіло, роблячи його легким, завдяки чому аквааеробікою може займатися людина з будь-якою вагою, підготовкою, в будь-якому віці. Рухи будуть даватися легко, а вміння плавати не буде потрібно – заняття проводяться стоячи по груди у воді.

Узагальнюючи користь від аквааеробіки, можна сказати, що вона:

- зміцнює м'язовий каркас;
- покращує кровообіг, знижує артеріальний тиск;
- підсилює протидію організму до застуд;
- сприяє зниженню зайвої ваги, позбавлення від целюліту;
- знімає стрес, покращує настрій, підвищує працездатність;
- покращує рухливість суглобів, не травмуючи їх, а запобігаючи зниженню гнучкості;
- знімає напругу в хребті при остеохондрозі;
- сприяє створенню гарної постави [3].

Показання до занять цим видом спорту – зайва вага, відновлення після травм, операцій.



Рис. 2.11. Заняття акваеробікою.

Вправи в акваеробіки не прості. Сильний опір води впливає на прокачку і тренування м'язів. І зробити все правильно на першому тренуванні складно. Це махи ногами, стрибки, повороти, розтяжка, ножиці і навіть боксування води. У багатьох викликають труднощі стрибки у воді. Коли потрібно п'ятами дістати попи. Целюліт просто тане від таких вправ [2].

Плавання – це ефективний спосіб зміцнити здоров'я і навіть поліпшити зовнішність, підтягнувши групи м'язів, зробивши їх більш витривалими. Воно дає величезну користь, так як впливає на весь організм, задіюючи відразу всі види м'язів. Це один з небагатьох видів спорту, де будь-який рух позначається на роботі м'язів всього тіла. Але щоб він приніс користь, важливо організувати заняття плаванням з тренером. Він складе для вас програму вправ, допоможе вибрати темп і розповість про всі нюанси [15].

Плавання зменшує жирові відкладення та целюліт.

Плавання прискорює обмін речовин в організмі, забезпечує стрункість і зміцнення тіла. Оздоровче, регулярне (не менше 2-4 разів на тиждень) плавання дуже швидко приносить видимі результати. Воно не навантажує суглоби, тому ідеально підходить для повних людей. Під час помірних фізичних навантажень ми можемо спалити від 500 ккал на годину [28].



Рис.2.12. Заняття плаванням.

Плавання є одним з найбільш оздоровчих видів спорту. Купатися можна в будь-якому віці, тому що це не навантажує організм надмірно, а вода знижує ризик механічних пошкоджень.

Хулахуп.

Незважаючи на те що обруч-хулахуп добре розрекламований, як ідеальний снаряд для швидкого досягнення осикою талії, та ще й без відвідування тренажерного залу – самі по собі вправи з обручем не зможуть перемогти целюліт. По-перше, щоб обертати обруч на стегнах, спочатку потрібно навчитися обертати його на талії. По-друге, мало опрацьовується внутрішня сторона стегон – основне місце скупчення жирових клітин. Але це не означає, що варто повністю відмовлятися від тренувань з хулахуп. Це буде розвивати вашу координацію і вправність і, звичайно ж, відіб'ється на талії. Але будьте готові до можливих синців від ударів обручем, особливо якщо використовуєте снаряд з масажними кульками. Перший час не крутите обруч без футболки або майки, інакше точно заробите синяк.

Від целюліту він (обруч) не допоможе, а талію з ним зробити і боки прибрати можна, якщо регулярно займатися. Я кожен день кручу по годині, по початку буде боляче, а потім звикнеш [12].



Рис.2.13. Заняття з обручем

Обруч-хулахуп стане хорошим доповненням до основних занять

Як працювати з обручем?

Безпосередньо перед обертанням обруча варто зробити легку розминку, щоб організм прийшов у робочий стан. Починати заняття з обручем слід з 4-5 хвилин в день і поступово збільшувати до 15-20 хвилин. Довше, ніж передбачалося крутити небажано – це може негативно відбитися на органах малого тазу. Щоб обертання виходило і обруч не падав, потрібно випростатися, стабілізувати таз, підтягнути живіт і напружити прес – і тільки в такому зібраному стані починати кругові рухи талією. Коли навчитеся обертати обруч на талії – переходите до стегон. Утримати обруч на стегнах трохи складніше, але технічно можливо. Ефективніше буде, якщо для стегон ви будете використовувати масажний обруч – так більше шансів, що заняття з хулахуп все-таки подіють на стан шкіри.

Заняття на тренажерах як форма у боротьбі з целюлітом і зайвої ваги.

Підтягнутою і стрункою – ось який бажає бачити себе кожна жінка. Якби не всюдисущий целюліт, що виникає внаслідок зайвої ваги, це бажання було б легко здійснено. Але для того, щоб впоратися з целюлітом, потрібно озброїтися для боротьби, і одним з дієвих видів зброї є кардіотренажери. Розглянемо, за допомогою яких тренажерів можна ефективно усунути ознаки цієї напасти на тілі, але спочатку коротко про їх дію.

Дія тренажерів проти целюліту

Кардіотренажери – допомагають позбавитися від зайвої ваги, зміцнити серцево-судинну і дихальну системи, підтягнути м'язи, поліпшити стан шкіри, усунути целюліт. При цьому позитивний результат на кардіотренажерах досягається швидко. Це відбувається за рахунок стимулювання кровообігу і насичення всього організму необхідними вітамінами.

Також при регулярних кардіонагрузках організму потрібно більше, ніж зазвичай, енергії, яка береться з внутрішніх запасів, а саме з жирових відкладень. Це і дозволяє ефективно використовувати кардіотренування для боротьби з целюлітом і для поліпшення зовнішнього вигляду.



Рис. 2.14. Заняття на тренажерах.

Кожне механічне пристосування для занять спортом діє на строго певні групи м'язів. Тому не всяке тренажерне пристосування виявиться ефективним і дієвим в боротьбі з целюлітними відкладеннями. Щоб визначитися з вибором і купити саме той агрегат, який здатний вирішити всі проблеми вашої фігури, необхідно уважно вивчити принцип його дії. Сьогодні існує кілька найбільш затребуваних тренажерів від целюліту, які досить добре зарекомендували себе у профілактиці та боротьбі з целюлітними ураженнями. Бігова доріжка від целюліту Спочатку варто звернути увагу на звичайну доріжку для бігу. В процесі занять на такому пристосуванні працюють всі групи м'язів, і проблемні зони отримують підвищену насичення тканин киснем, який сприяє не тільки руйнування підшкірного жиру, а й вирівнюванню рельєфу шкірного покриву. Датчики

розташовані прямо в пристрої і зручний дисплей дозволять контролювати основні параметри занять, типу швидкості і відстані. Прискорювати інтенсивність тренувань рекомендується поступово, починаючи з звичайної ходьби і поступово прискорюючи темп. Для першого етапу досить десяти хвилин бігу, але в міру звикання організму до навантажень часовий інтервал можна збільшити до тридцяти хвилин. Якщо регулярно виконувати такі заняття, то через місяць можна помітити суттєві видимі поліпшення.

2.5. Заняття йогою як методу боротьби з зайвою вагою та целюлітом

Йога – це не лише спосіб розслабитися, але й відмінне рішення для тих, хто хоче привести своє тіло в бажану форму за короткий термін. Для цього достатньо приділяти вправам лише 30 хвилин на день.



Рис. 2.15 Заняття йогою

Йога – це не фізкультура, це не фітнес і це не робота суто з тілом та м'язами. Відповідно, займаючись йогою, треба відразу налаштуватися на те, що це не найшвидший спосіб позбавитися зайвих кілограмів.

Але на відміну від усіх різновидів фізичного навантаження, завдяки регулярності практики налагоджується обмін речовин, відновлюється правильне дихання, зменшується апетит, змінюються харчові звички, м'язи зміцнюються та стають більш еластичними. Це все врешті решт коригує фігуру, роблячи її візуально красивішою завдяки тому, що м'язи набувають яскраво вираженого рельєфу. Але навіть займаючись йогою в домашніх

умовах для схуднення, треба бути готовим до довготривалої роботи над собою, своїм тілом, своєю свідомістю.

Йога для схуднення живота та боків

1. Вправа для плоского живота



Рис.2.16. Вправи для плоского живота

Сядь на підлогу та витягни ноги. Відхили тулуб трохи назад, при цьому піднявши ноги, а руки простягни вперед. Балансуй так секунд десять, після повернися до вихідного положення. Зроби 10 підходів.

2. Вправа для схуднення стегон та боків



Рис. 2.17 Виконання вправ.

Лягай на лівий бік. Піднімай тіло, спираючись на руку та на стопи. Відірвавшись від підлоги, випрямися, утримуючи тіло на одній ступні та руці. Витягни при цьому вгору праву руку. Повторіть вправу в інший бік. Виконай 20 підходів.

3. Вправи для схуднення живота та боків



Рис. 2.18. Вправи для схуднення живота та боків.

Сядь на підлогу і розведи ноги якнайширше. Праву руку підними вгору і потягнись до лівої ноги. Виконай вправу в інший бік. Потім потягніться обома руками вперед. Зроби по 10 підходів.

Йога для схуднення всього тіла

1. Вправа для стегон та спини



Рис. 2.19. Вправи для стегон та спини

Стань на карачки, руки і ноги розташовані на ширині плечей. Видихни і повільно випрями ноги, піднімаючи сідниці вгору. Утримуйте позицію протягом 1-3 хвилин, а потім повернися у вихідне положення. Виконай 10 підходів.

2. Вправи для спини та сідниць



Рис. 2.20. Вправи для спини та сідниць

Лягай на підлогу обличчям униз, стиснувши при цьому стопи. Руки поклади з обох боків грудей. Вдихаючи, підними весь корпус. Зроби 20 підходів.

3. Вправа для рук, ніг, спини та живота



Рис. 2.21. Вправи для рук, ніг, спини та живота.

Ляж на спину, ноги зігни в колінах, долонями впрись на підлогу на рівні грудей. Підними тіло, спираючись на руки та ноги. Намагайся випрямити спину. Утримуй положення протягом 10 секунд. Виконай 10 підходів.

Усі ці вправи рекомендується виконувати двічі на день. Якщо хочеться якнайшвидше увійти в хорошу форму, тренування повинні бути досить жорсткими. Вони допоможуть позбутися зайвої ваги у проблемних зонах та підтягнути фігуру лише за місяць. Перші результати занять йогою для схуднення ти побачиш уже через тиждень.

2.6. Принципи складання раціону харчування для схуднення

Однією з основних причин появи целюліту є незбалансований раціон харчування. Якщо ви не будете дотримуватися дієти, ніякі фізичні навантаження не допоможуть. Розглянемо правила харчування для гірших дівчат:

Випивайте не менше 2-х літрів чистої води на день. Вона необхідна для прискорення метаболічних процесів. При цьому краще відмовитися від кави і замінити її зеленим чаєм без цукру з додаванням лимонного соку та імбиря;

Скоротіть споживання солі. Занадто солена їжа сприяє накопиченню в організмі зайвої рідини. Через це погіршується зовнішній вигляд, з'являються набряки, сильніше проявляється целюліт;

Їжте більше рослинної їжі. У раціоні харчування для зниження ваги повинні переважати свіжі овочі та фрукти. При цьому небажано піддавати їх термообробці;

Поступово відмовтеся від швидких вуглеводів (всі солодкі продукти). Замість них готуйте фруктові салати з знежиреним йогуртом. Головне - не переїдайте. Увечері, якщо відчуваєте сильний голод, з'їжте кисле яблуко;

Скоротіть споживання складних вуглеводів - крупи, вівсяні пластівці, макаронні вироби, хліб. Повністю виключати їх з меню не можна. В іншому випадку ви будете відчувати постійну слабкість і втому. Їжте вуглеводну їжу до 13.00. Після години дня замість каш і вермішелі готуйте овочеві салати;

Правильно готуйте білкові продукти. М'ясо, рибу, яйця, птицю, морепродукти краще відварювати або готувати в пароварці. Смаження і фритюр сильно підвищують калорійність страви і негативно впливають на схуднення тіла. Рекомендується їсти білкову їжу не частіше 3-х разів на тиждень;

Не забувайте про олію. Не можна зовсім відмовлятися від жирів, оскільки вони необхідні організму для виконання багатьох фізіологічних функцій. Використовуйте в приготуванні рослинні нерафіновані олії. Також

корисні жири можна отримувати з горіхів.

Загалом харчування має бути низькокалорійним. Рекомендована добова калорійність раціону для дівчат, які ведуть активний спосіб життя, повинна дорівнювати 1700-1800 ккал [7].

Висновки до II розділу

Корекція фігури – комплексне поняття, яке включає косметологічні заходи, спрямовані на усунення жирових відкладень (особливо локальних) і в'ялості шкіри, що супроводжується відновленням пропорційності і стрункості фігури.

Це гілка естетичної медицини, за допомогою якої поліпшується зовнішній вигляд людини і його психоемоційний стан. Корекція фігури повинна проводитися в спеціалізованих центрах або санаторіях корекції фігури під строгим контролем кваліфікованого фахівця, щоб уникнути небажаних наслідків для свого організму. Таким чином, метою корекції фігури є зменшення жирової і збереження м'язової тканини, тому що її втрата завдає шкоди організму.

Грамотна корекція целюліту залежить від ступеня захворювання. На початкових стадіях можна досягти хорошого результату, обходячись власними силами. Досить ефективними в домашніх умовах є щоденний контрастний душ, фізичні вправи тощо.

Корекція целюліту на ранніх стадіях дозволяє досягти відчутних результатів, тому лікування слід починати при перших ознаках зміни шкіри.

Профілактика целюліту полягає у підтримці нормальної ваги, достатньому рівні фізичної активності [24].

РОЗДІЛ III. КОСМЕТОЛОГІЧНІ ПРОЦЕДУРИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОБЛЕМ ЗАЙВОЇ ВАГИ ТА ЦЕЛЮЛІТУ

3.1. Особливості проведення косметологічних процедур

Стрункість – мета, а часом і мрія кожної жінки. Однак, у силу певних обставин, правильного харчування та регулярних фізичних навантажень недостатньо. Тоді на допомогу приходить естетична медицина. І якщо до вас, колеги, звернувся клієнт з бажанням подолати целюліт або прибрати боки, то на виручку прийде ефективна техніка ручного лімфодренажного масажу, яка встигла зарекомендувати себе. Безумовно, вона вимагає високої майстерності фахівця, але зате результатом буде задоволений найдосвідченіший клієнт. Крім того, прибрати зайві сантиметри допоможуть апаратні методики.

Корекція фігури являє собою комплекс косметологічних методик, які допомагають повернути стрункість і пропорційність фігури, усунути локальні жирові відкладення (зайві обсяги). Хоча усі ці методи дозволяють не лише схуднути. Сучасні косметологічні процедури позитивно діють на весь організм. Тому відповідь на питання, що таке корекція фігури, яка передбачає дію методик лише на усунення зайвої ваги, буде неповною. Сучасні методи впливу на організм, які дозволяють усунути жирові відкладення і повернути стрункість, також допомагають відновити пружність шкіри, позитивно впливають на психоемоційний стан людини, сприяючи розслабленню тощо. Але щоб процедури моделювання були безпечними, необхідно звертатися лише до професіоналів.

До недавнього часу існувало лише одне вирішення проблеми целюліту – хірургічна операція. Від бугристих форм, які свого часу захоплювали великих художників минулого (Тіціана, Рубенса, Рембрандта, Кустодієва та ін.) позбавлялися за допомогою ліпосакції. патологічну тканину просто видаляли. На щастя, сьогодні в цьому потреби немає, адже на зміну потенційно небезпечним операціям прийшли неінвазивні апаратні методики лікування целюліту. Беремо на замітку найефективніші з них! Адже згідно з тією ж статистикою, корекція целюліту – одна з

найпопулярніших салонних процедур.

Сучасна апаратна косметологія пропонує масу варіантів обладнання для корекції фігури і найбільш дієвими на сьогоднішній день є вакуумний масаж, міостимуляція і пресотерапія.

Перераховані апаратні методики корекції фігури підходять для всіх, хто бажає мати красиву фігуру. Кожен метод може застосовуватися як окрема процедура, але і можуть працювати разом, доповнюючи один одного. При комплексному підході ефект стрункої фігури буде досягнутий швидше.

Ідеальна фігура, відновлення після фізичних навантажень, ліфтинг обличчя, покращення росту волосся. Це все про один апарат, який стане незамінним помічником у кабінеті спеціаліста.

Щороку напередодні літа робочі дні спеціалістів розписано на місяці вперед, адже кожна клієнтка хоче здійснити комплексну підготовку до літа.

Ті клініки та фахівці, які мають великий простір для розміщення безлічі апаратів, можуть приймати більшу кількість пацієнтів. Але клієнта приваблює найчастіше універсальність проведення процедури, за допомогою якої можна вирішити кілька проблем на одному апараті.

3.2. Проведення антицелюлітного масажу

Антицелюлітний масаж – ключ до гладкої шкіри. Існують наступні види масажу, які є найефективнішими у боротьбі з целюлітом.

Питання про те, чи є самомасаж від целюліту міфом, чи він справді допомагає досягти wow-ефекту – викликає багато дискусій серед фахівців. Деякі експерти стверджують, що антицелюлітний масаж не має наукового обґрунтування, тоді як інші – демонструють реальні результати застосування масажу для боротьби з целюлітом на своїх клієнтах.

Попри те, що наукових досліджень, що підтверджують ефективність масажу, не так багато, позитивні результати після його проведення залучають дедалі більше людей.

Ручний антицелюлітний масаж не тільки допомагає боротися із

зайвими кілограмами, але й сприяє покращенню здоров'я, підтягці шкіри, зменшенню набряків.

Механізм дії антицелюлітного масажу.

Спочатку нам потрібно розібратися, як працює антицелюлітний масаж тіла. Ця процедура спрямована на покращення кровообігу, лімфодренаж, прискорення обмінних процесів та зменшення об'єму жирових клітин.

Як це відбувається? Механізм дії антицелюлітного масажу полягає у наступному – поліпшення кровообігу.

Масажні рухи стимулюють кровотік, що допомагає покращити живлення клітин та прискорити виведення токсинів з організму. Це зменшує набряки, прискорює розщеплення жирів та покращує зовнішній вигляд шкіри.

Лімфодренаж. Масажні рухи сприяють прискоренню лімфодренажу – процесу, що відповідає за видалення токсинів з тканин. Це допомагає зменшити набряклість, покращити тонус та колір шкіри.

Руйнування жирових клітин.

При проведенні масажу застосовуються різні техніки, такі як розтирання, поплескування, погладження, «вичавлювання» та інші. Усі вони сприяють руйнуванню жирових клітин. Це відбувається завдяки активації ліполітичних ферментів, які розкладають жир на дрібні крапельки та прискорюють його виведення з організму через лімфатичну систему та кров.

Зміцнення м'язів. Ефективний антицелюлітний масаж може зміцнювати м'язи, що допомагає покращити тонус шкіри та зробити її пружною. М'язи преса утримують «підтягнуту» форму живота.

Загалом проведення антицелюлітного масажу покращує якість шкіри, зменшує об'єм жиру, бореться з целюлітом та покращує загальний стан організму. Але щоб ефект був візуально помітним, важливо розібратися чим відрізняються різні види антицелюлітного масажу, і який з них підійде вам.

Види антицелюлітного масажу.

Ви можете вибрати ручну техніку або купити масажер від целюліту. Можете масажувати «проблемну» зону з нанесенням меду, масел або на суху шкіру.

Існує безліч видів масажу від целюліту, кожен з яких має свої особливості та переваги. Деякі техніки спрямовані на покращення кровообігу та лімфодренажу, інші – на руйнування жирових клітин або зміцнення м'язів. Давайте спробуємо визначитись!

Класичний антицелюлітний масаж.

Це найпростіший антицелюлітний масаж живота, ніг чи іншої зони, що виконується вручну. При цьому шкіра змащується олією, кремом або сироваткою для опрацювання певних технік:

Плюсом методу є можливість руйнування жирових клітин поплескуванням, розтиранням та іншими рухами рук. Мінусом – повна залежність ефективності від майстерності масажиста.

Сухий антицелюлітний масаж.

Якщо вам потрібен антицелюлітний масаж ніг, то сухий вигляд найкраще підійде. Він дуже інтенсивний, ефективний, але завжди комфортний.

Суха шкіра активно розтирається руками, рушником, щіткою або рукавичкою, щоб «розігнати кровотік», посилити лімфодренаж і видалити зайвий жир.

Плюс методу є висока ефективність.

Мінусом – дискомфорт під час процедури.

Фахівці рекомендують за допомогою сухого масажу боротися з целюлітом на стегнах, але не використовувати його на животі чи на руках.

Медовий антицелюлітний масаж.

Ефект після антицелюлітного масажу медом полягає не лише у боротьбі з жиром, а й у покращенні стану шкіри. Мед містить безліч корисних компонентів, які проникають у шкіру, "забирають" на себе токсини, запускають метаболічні процеси. В результаті шкіра стає бархатистою,

підтягнутою, гладкою та світлою.

Плюси – косметичний ефект.

Мінуси – необхідність ретельної підготовки до проведення процедури, щоб не забруднити липким медом меблі, одяг та інші речі.

Лімфодренажний целюлітний масаж.

Якщо ви запитаете у косметолога, як позбутися целюліту на животі без інвазивних процедур – швидше за все вам порадять саме лімфодренажний масаж. Він може проводитися вручну чи апаратним способом. Його мета – покращити відтік лімфи, вивести токсини та зняти спазм з м'язів.

Плюс масажу – можливість «опрацювати» будь-які зони та швидко отримувати результат.

Вакуумний целюлітний масаж.

Антицелюлітний баночний масаж допомагає створити вакуум - і за його допомогою покращити кровотік у тканинах. Також такий тип масажу розбиває жирові клітини та стимулює синтез колагену в дермі.

Його ділять на вакуумний та вакуумно-роликівий.

Плюс – висока ефективність та косметичний ефект;

Мінус – неможливість ручної техніки без додаткових пристроїв.

Проведення вакуумного масажу дає найкращі результати на початкових стадіях целюліту, коли ще не остаточно сформувалися вузли і щільна сполучна тканина. Він також використовується в різних комплексних програмах з корекції фігури.

Вакуумний масаж проводять через контактне середовище - вазелінова або рослинна олія з додаванням аромоолій, ліпоактивних гелів, що володіють лікувальними властивостями. Масажист здійснює кругові рухи, м'яко надавлюючи на шкіру. Процедура займає за часом близько 30 хвилин. Результат стає помітним після 12-15 процедур, оптимальний інтервал між якими становить 2 -3 дні. Після сеансу вакуумного масажу на тілі (особливо в проблемних зонах) можуть залишатися червоні плями, що виникають у

результаті збільшення проникності стінок капілярів, які за деякий час зникають.

Вакуумний масаж по праву визнаний універсальною лікувально-косметичною процедурою, що знаходить відображення в широкому спектрі його застосування, через малий перелік протипоказань – це гострі запальні захворювання внутрішніх органів, дефект шкіри в області впливу, жовчокам'яна та сечокам'яна хвороба, і тромбофлебіт.

LPG-масаж.

Апаратний LPG-масаж (ліпомасаж) спрямований на глибоке опрацювання підшкірних тканин. Результат поєднання вакуумного впливу та вібротерапії: виведення зайвої рідини з тканин, стимуляція синтезу колагену, посилення кровообігу, розщеплення жирових клітин.

3.3. Апаратні методи корекції проблеми целюліту та зайвої ваги

Вплив лазера і RF-випромінювання запускає процес розщеплення жиру, активізацію лімфотоку, посилення мікроциркуляції. Омолоджуючий ефект обумовлений активізацією обмінних процесів, виведенням токсинів, зайвої рідини, баластних клітин.

Лазерна ліпосакція, заснована на використанні високотехнологічної апаратної системи, дозволяє позбутися від жирових накопичень і поліпшити зовнішній вигляд шкіри одночасно. Маніпуляції з використанням лазера показані пацієнтам з нормальною вагою (або його невеликим перевищенням) і помірною формою целюліту.

Апаратний лімфодренажний масаж – рухомі та обертові ролери з різною швидкістю впливають на шкіру та підшкірно-жирову клітковину, тим самим покращуючи кровообіг, відтік лімфи, виводять токсини.

Вакуумний LPG-масаж – позитивно впливає на кровообіг і лімфоток. Ефективний у боротьбі з набряками, токсинами та продуктами розпаду.

Ультразвук – проникаючи на глибину близько 4 сантиметрів, покращує мікроциркуляцію та активність ферментів, благотворно впливає на

обмінні процеси. Крім того, покращує проникність шкіри активними компонентами допоміжних косметичних засобів.

Мікроструми – процедура найефективніша в боротьбі з целюлітом, поліпшує пружність шкіри навіть після різкої втрати ваги. Сприяє покращенню тону м'язів. Активізує вироблення колагену.

Електроліполіз – вплив на жирову тканину, що відбувається за допомогою найтонших електродів з гострим кінчиком.

Кріоліполіз – вплив холоду на жирові тканини шляхом накладення на проблемну зону вакуумного аплікатора. При цьому шкіра не піддається переохолодженню. Процедура найбільш ефективна на передній і бічній частині живота. Ефект досягається поступово.

3.4. Антицелюлітна косметика

Антицелюлітна косметика є чудовим способом лікування захворювання, так і його профілактики. Її використання не вимагає великих часових затрат, а ефект при систематичному застосуванні порівняємо з результатами апаратних маніпуляцій, пропонованих салонами краси.

Косметологи називають целюліт гиноидной ліподистрофією і схильні пов'язувати його виникнення з нерівномірним накопиченням жиру в адипоцитах – жирових клітинах.

Головними завданнями антицелюлітної косметики є нормалізація клітинного обміну і профілактика застою лімфи. Саме ці процеси, що протікають в підшкірно-жировому шарі, які негативно впливають на пружність і еластичність шкіри і м'яких тканин стегон і сідниць.

Основні функції антицелюлітної косметики.

Використання професійних засобів проти гиноидной ліподистрофії повинно вирішувати наступні проблеми: коригувати недолік еластичності шкіри; справлятися з підвищеним обсягом проблемних зон; запобігати появі «ямок», горбів і грудок на шкірі стегон і сідниць; усувати сухість і витончення шкірного покриву; ліквідувати обвисання м'яких тканин і

підвищену в'ялість; усувати дисбаланс жирового обміну; заповнити дефіцит поживних і тонізуючих речовин у дермальному шарі; знімати зайву набряклість; коригувати недостатність відтоку лімфи і низьку ефективність мікроциркуляції.

Для досягнення максимального ефекту від використання професійного засоби необхідно ретельно виконувати підготовку шкіри до антицелюлітного сеансу. Проблемні зони перед нанесенням крему, гелю або сироватки слід розігріти, забезпечивши приплив крові до шкіри. Для цих цілей відмінно підійде ручний масаж або масаж з використанням спеціальної жорсткої щітки з натуральною щетиною. Щітка видаляє поверхневий шар ороговілих клітин і в кілька разів збільшує проникаючу здатність антицелюлітного засобу, дозволяючи йому потрапити в глибокі шари дерми.

Ефективна косметика для позбавлення від проявів целюліту повинна мати у своєму складі наступні інгредієнти:

- кофеїн. Його присутність забезпечує нормалізацію обмінних процесів, внаслідок чого стан шкіри помітно поліпшується;
- теофілін. Це речовина отримують з чайного листя, воно допомагає виводити зайву рідину і знімає набряклість;
- натуральні компоненти рослинного походження. До них відносяться ефіри та екстракти лікувальних рослин поживні та цілющі олії;
- вітамін А (ретинол). Омолоджує шкіру, підвищує антиоксидантний статус, перешкоджаючи негативному впливу вільних радикалів;
- витяжка з листя гуарани. Розщеплює жир і нормалізує процес ліполізу;
- витяжка з кінського каштана або плюща. Покращує мікроциркуляцію крові, прискорює обмінні процеси в клітинах епідермального шару;
- вітамін Е (токоферолу ацетат). Активно проникає в шкіру, впливаючи на бета-рецептори адипоцитів і стимулюючи мікроциркуляцію

лімфи в проблемних зонах;

- нікотинова кислота. Додається в розігрівачі антицелюлітні засоби для збільшення локальної температури;

- екстракти океанічних водоростей (ламінарії і фукуса).

Полегшують відтік лімфи і запобігають застою рідини в м'яких тканинах;

- екстракт гінкго білоба. Усуває ефект «апельсинової кірки» і покращує контури тіла в проблемних зонах;

- вітаміни групи В. Попереджають появу в'ялості шкіри через загальмованого синтезу колагену і еластину;

- морська сіль. Володіє високою омолоджувальною і антиоксидантною активністю, робить епідерміс більш пружним і еластичним;

- камфорне масло або екстракт стручкового перцю пекучого. Ці компоненти додатково розігрівачі підшкірно-жирову клітковину і розщеплюють жирові сегменти, що викликають горбистість рельєфу шкіри;

- вітамін С. Зберігає природну зволоженість епідермісу і ефективно захищає від впливу агресивних факторів зовнішнього середовища;

- екстракт соснової кори. Виводить зайву рідину, виступає антиоксидантом для захисту шкіри;

- ефірні олії кипариса, ялівцю, анісу, апельсина і лаванди. Всі вони впливають безпосередньо на локальні осередки лімфатичного застою, ліквідує зовнішні прояви «апельсинової кірки» і помітно підтягує шкіру;

- масла авокадо, ши, какао-бобів, виноградної кісточки і зародків пшениці. Зволожує епідерміс, заповнюють дефіцит поживних речовин, нормалізують ліпідний обмін;

- екстракт польового хвоща. Виводить токсини і шлаки, забезпечує потужну тонізуючу дію на дермальний шар;

- екстракт соєвих бобів. Зміцнює стінки судин, зменшує венозний застій;

- екстракт какао. Активізує метаболізм і покращує циркуляцію

крові та лімфи;

- рутин і диглюкозин. Поглинають глюкозу, внаслідок чого відбувається розщеплення жиру;
- левокарнітин. Нормалізує кисневий обмін в тканинах, трансформує жир в енергію;
- тиомуказ. Фермент, ефективно розщеплює жир;
- органічні кислоти, жирні кислоти. Інтенсивно живлять клітини шкіри, змушуючи їх боротися з проявами целюліту.

Висновки до III розділу

Більше 80% жінок старше 25 років зіштовхуються зі змінами зовнішнього вигляду тіла, коли на стегнах, сідницях, животі і передпліччях з'являються горбки і западини, як на поверхні апельсинової кірки, і при цьому шкіра втрачає свою пружність. Це і є целюліт (медичної термін – ліподистрофія), що представляє собою структурні зміни в підшкірно-жирової тканини, викликані порушенням циркуляції лімфи, уповільненням кровопостачання і венозного відтоку. Целюліт не завдає болю або будь-яких незручностей, але серйозно порушує естетику тіла.

Що стосується показань до проведення даних процедур – всі вони схожі та відносяться до корекції фігури, а тому призначаються, виходячи з досвіду фахівця та висновків, зроблених під час огляду клієнта

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Отже, можна зробити наступні висновки по даній темі дослідження:

1. Целюліт є проблемою з фізіологічними змінами у підшкірному шарі, що зовні проявляються естетичним дефектом. Целюліт (ліподістрофія) – структурні зміни у підшкірно-жировому шарі шкіри людини, що призводять до порушення мікроциркуляції крові та відтоку лімфи і притаманні здебільшого жіночій половині населення. Це проблема, яка стосується 80-90% жінок, для яких він, здебільшого, є косметичним дефектом. Оскільки ця тема є «болючою» та актуальною для жінок будь-якого віку, на просторах інтернету є безліч хибних уявлень про цю проблему та причини її виникнення.

2. Фітнес, здорове харчування, антицелюлітний масаж, регулярний догляд за собою, позитивний настрій – усе це в комплексі може знизити, або і повністю усунути явні ознаки проблем. Комплексну антицелюлітну програму зазвичай будують із застосуванням: місцевих препаратів; апаратних впливів; дієти; біологічно активних добавок; фізичних вправ, гімнастики; масажу.

3. Апаратні методи корекції целюліту мають на сьогоднішній день величезну перевагу і на це є низка підстав. Сучасні косметологічні центри надають своїм клієнтам ряд послуг по омолодженню й оздоровленню шкіри.

Косметологічні методи боротьби з «нерівностями» шкіри не можна розглядати окремим аспектом, якщо є проблема зайвої ваги. Тому, досить часто, салони пропонують своїм клієнтам антицелюлітні програми, які допомагають позбутися від зайвих кілограмів, і при цьому спрямовані на боротьбу з «апельсиною кіркою».

4. Підбирати процедури проти целюліту треба індивідуально, оскільки універсальних технологій у косметології немає. Повинні враховуватися результати діагностики, вік пацієнта та інші важливі фактори. Найкращий ефект дає комплексний підхід, при якому антицелюлітна програма в салоні поєднується з низкою умов, що дотримуються пацієнтом. Серед них дієтичне харчування, догляд за шкірою, фізична активність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 4 основні стадії целюліту. URL: <https://massage-kiev.net.ua/ua/statti/342-4-osnovnykh-stadii-tselyulitum>
2. Аквааеробіка від целюліту: гімнастика в воді, аквафітнес. URL: <https://medukpro.ru/celjulit/8687-akvaaerobika-vid-celjulitu-gimnastika-v-vodi.html>
3. Аквааеробіка: ефективні і приємні заняття для всіх. URL: <https://clad.com.ua/a-znaete-li-vyi/akvaaerobika-efektivni-i-priyemni-zanyattya-dlya-vsih/>
4. Апаратні методики корекції фігури. URL: <https://navchannya.com.ua/uk/blog-uk/aparatni-metodiki-korektsiyi-figuri>
5. Боротьба з целюлітом і зайвою вагою: як уникнути помилок? URL: <https://publish.com.ua/moda-i-stil/borotba-z-tselyulitom-i-zajvoyu-vagoyu-yak-uniknuti-pomilok.html?ysclid=lp85rul1ox845592690>
6. Боротьба з целюлітом і зайвою вагою: як уникнути помилок? Мода і стиль. URL: https://publish.com.ua/moda-i-stil/borotba-z-tselyulitom-i-zajvoyu-vagoyu-yak-uniknuti-pomilok.html#google_vignette
7. Вправи від целюліту: принципи і комплекс вправ. URL: <https://publish.com.ua/sport/vpravi-vid-tselyulitu-printsipi-i-kompleks-vprav.html>
8. Все про целюліт та способи боротьби з ним. URL: https://medfond.com/pro-zdorovya/vse-pro-celyulit-ta-sposobi-borotbi-s-z-nim.html#google_vignette
9. Горобей М.П. Проблеми надлишкової ваги та ожиріння школярів і студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. ; за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ, 2012. № 5. С. 47-49.
10. Зайва вага під час війни / Т. І. В'юн, А. С. Марченко, Я. О. Загорулько, Н. І. Дроздова // *Global science – prospects and innovations* : Proceedings of III International Scientific and Practical Conference, Liverpool, UK, 2–4 November 2023 / sci-conf.com.ua. Liverpool, 2023. P. 64-65. URL:

<https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/32808/1/%d0%92%27%d1%8e%d0%bd%20%d0%9c%d0%b0%d1%80%d1%87%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%be%20%d0%97%d0%b0%d0%b3%d0%be%d1%80%d1%83%d0%b9%d0%ba%d0%be%20%d0%94%d1%80%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d0%b2%d0%b0.pdf>

11. Зайва вага та її вплив на здоров'я. URL: <https://www.amrita.ua/ua/articles/article/lishniy-ves-i-ego-vliyanie-na-zdorove/>

12. Зайва вага, причини. URL: <https://gazette.com.ua/health/zajva-vaga-prichini.html>

13. Зайва вага. *Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації.* URL: <http://uoz.gov.ua/2022/10/13/%D0%B7%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B0-%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0/>

14. Конова Л. А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2011. № 4. С. 91-93.

15. Користь плавання в басейні для жінок. URL: <https://sofiyasport.com/uk/news/polza-plavaniya-v-bassejne-dlya-zhenshin/>

16. Кравчук С. Ю. Анатомія людини: навч. посіб. для студ. ВМНЗО IV р. а. 4-е вид., перероб. і доп. Чернівці : Місто, 2010. 599 с. : рис.

17. Ліквідувати целюліт. URL: <http://guber.if.ua/services/adjusted-cellulite/>

18. Надточий К.О. Ожиріння як наслідок цукрової залежності у дітей. *Медсестринство.* 2018. № 3. С. 45-47.

19. Неочевидні причини зайвої ваги. URL: <https://harchi.info/articles/neochevydni-prychyny-zayvoyi-vagy>

20. Ожиріння і зайва вага. URL: <https://impuls24.com.ua/uk/ozhyrinnya-i-zajva-vaga/>

21. Писаренко Д.Д. Психологічні особливості жінок з порушенням харчової поведінки та їх корекція: кваліфікаційна робота / наук. керівник

- Кокарєва А.М. Київ, 2022. 100 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/56983/1/%D0%9F%D0%B8%D1%81%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%94%D0%B0%D1%80%27%D1%8F%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf>
22. Позбутися целюліту. URL: <https://neovita.com.ua/service/telo/izbavitsya-ot-cellulita>
23. Проблема ожиріння в сучасному світі. *Національна академія медичних наук України*. URL: <https://amnu.gov.ua/problema-ozhyrinnya-v-suchasnomu-sviti/>
24. Проблеми зайвої ваги. URL: <https://dila.ua/kompleks-zayva-vaga.html>
25. Різниця між зайвою вагою і ожирінням. URL: <https://uk.maywoodcuesd.org/difference-between-overweight-and-obesity-1056>
26. Сорочан С.В. Зайва вага – бич сучасної людини. URL: <https://intossana.ua/articles/lishnij-ves-bich-sovremennogo-chelovk/>
27. Сучасні методи корекції фігури. URL: <https://fineline.ua/figure-correction-korektsiyi-figury/>
28. ТОП-10 причин, чому варто плавати. URL: <https://kamyanske.com.ua/10974/top-10-prychyn-chomu-var-to-plavaty>
29. Топ-5 процедур зимового догляду. URL: <https://kosmetologia.com.ua/ua/novosti/top5-protsedur-zimovogo-dogljadu>
30. Тренування для схуднення у тренажерному залі: програми тренувань. URL: <https://mad-cars.com.ua/archives/28575>
31. Трофимчук В. В., Калитка С.В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи. *Молодіжний науковий вісник*. 2010. № 1. С. 87-90.
32. Усунення целюліту – чи можливо за допомогою апаратних методик? URL: <https://alvi-prague.ua/uk/blog-ua/usunennya-tselyulitu-aparatni-metodyky>

33. Целюліт – це хвороба чи норма? URL: <https://twojiekarz-wawa.pl/uk/czelyulit-hvoroba-chi-norma/>
34. Целюліт і деякі способи корекції фігури. URL: https://ua-referat.com/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8E%D0%BB%D1%96%D1%82%D1%96_%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D0%BA%D1%96_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97_%D1%84%D1%96%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%B8
35. Целюліт. URL: <https://into-sana.ua/enc/celyulit/>
36. Целюліт: причини виникнення, лікування, методи боротьби. URL: <https://medicalaser.com.ua/ua/blog-ua/koreksija-zajvoji-vagi/tseljulit-prichini-viniknennja-likuvannja-metodi-borotbi/>
37. Целюліт: причини, симптоми, лікування. URL: https://www.laserhouse.com.ua/ua/zellulit_prich
38. Целюліт: прояви, причини і лікування. URL: <https://venus-clinic.com.ua/cellulite.html>
39. Целюліт: чому з'являється та як його позбутися? URL: <https://onclinic.ua/blog/tsellyulit-pochemu-poyavlyayetsya-i-kak-ot-nego-izbavitsya>
40. Чи варто переживати з приводу целюліту і чому ні? URL: <https://paradiz.com.ua/ua/sleduet-li-perezhyvat-po-povodu-cellulita-i-pochemu-net>
41. Чому виникає целюліт та як зменшити його прояви. URL: <http://surl.li/nkbud>
42. Що таке надмірна вага і як зрозуміти, чи потрібно худнути? URL: <https://onclinic.ua/blog/recepty-chi-potribno-hudnuty>
43. Що таке целюліт і як від нього позбутися. URL: https://bg-lab.com.ua/blog/shho-take-tselyulit-i-yak-vid-nogo-pozbutisya_ua
44. Як зміцнити зв'язки і суглоби. URL: <https://bishofit.com.ua/uk/blog/kak-ukrepit-svyazki-i-sustavy/>
45. Як позбутися целюліту вдома в найкоротші терміни? Методики,

які врятують від «апельсинової кірки». URL: <https://www.apteka24.ua/uk/blog/krasota/kak-izbavitsya-ot-tsellyulita-za-2-nedeli-do-otpuska/>

46. Як позбутися целюліту на ногах. URL: <https://cherry-lady.com.ua/tselyulit/230-na-nogakh>

47. Як позбутися целюліту. URL: <https://medcity.ua/ua/patient/section/kak-izbavitsya-ot-tsellyulita/>

48. Як позбутися целюліту: 11 вправ для дому і фітнес-залу. URL: <https://fitcurves.org/ua/blog/kak-izbavitsya-ot-tsellyulita-11-uprazhnenij-dlya-doma-i-fitness-zala/>

49. Як позбутися целюліту: актуальні підходи. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/yak-pozbutysia-tseliulitu-aktualni-pidkhody>

50. Як рак на горі свисне, чи раніше: коли насправді потрібно худнути і як це зрозуміти. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/09/29/256805/>

ДОДАТКИ

Національний фармацевтичний університет

Факультет медико-фармацевтичних технологій
 Кафедра косметології і ароматології
 Рівень вищої освіти другий магістерський
 Спеціальність 226 Фармація, промислова фармація
 Освітня програма ОП Технології парфумерно-косметичних засобів

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
косметології і ароматології

Оксана РЯБОВА
 «01» вересня 2023 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Поліни САПРІКІНОЇ

1. Тема кваліфікаційної роботи: Зайва вага, целюліт та корекція фігури в
косметологічній практиці

керівник кваліфікаційної роботи Олександр ПАСІЧНИК к.мед.н.
 (прізвище, ім'я, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НФаУ від “ 01 ” листопада 2023 року № 242

2. Строк подання здобувачем вищої освіти кваліфікаційної роботи _____
 3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи робота викладена на 65 сторінках машинопису
і складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, що містить 50
найменувань. Обсяг основного тексту 57 сторінок

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) розробити, обґрунтувати та впровадити в косметологічну практику раціональні схеми
корекція гиноїдної ліподистрофії у жінок з використанням косметологічних процедур та
косметичних препаратів; досліджувати ефективність запропонованих схем корекції на
різних етапах їх впровадження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень):
рисунки – 28
таблиці – 0

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, посада консультанта	Підпис, дата			
		завдання видав		завдання прийняв	
1.	Олександр ПАСІЧНИК, доцент каф. КіА	01.09.23		01.09.23	
2.	Олександр ПАСІЧНИК, доцент каф. КіА	09.10.23		09.10.23	
3.	Олександр ПАСІЧНИК, доцент каф. КіА	01.11.23		01.11.23	

7. Дата видачі завдання _____ 01.09.23 _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Огляд літературних джерел.	вересень	виконано
2.	Розробка методології дослідження.	жовтень	виконано
3.	Сбір анамнезу у пацієнтів досліджуваної групи. Оформлення необхідної документації.	листопад	виконано
4.	Розробка індивідуальних схем корекції. Підпис листа інформаційної згоди.	листопад	виконано
5.	Інструментальні дослідження стану шкіри пацієнтів досліджуваної групи до впровадження схем корекції	листопад	виконано
6.	Впровадження схем косметичного догляду	листопад - грудень	виконано
7.	Інструментальні дослідження стану шкіри пацієнтів досліджуваної групи після впровадження схем корекції.	грудень	виконано
8.	Викладення основного матеріалу.	грудень	виконано
9.	Оформлення магістерської роботи.	грудень	виконано
10.	Оформлення документів до захисту.	січень	виконано

Здобувачка вищої освіти _____

Поліна САПРІКІНА

Керівник кваліфікаційної роботи _____

Олександр ПАСІЧНИК

ВИТЯГ З НАКАЗУ № 242
по Національному фармацевтичному університету
від 01 листопада 2023 року

Затвердити тему, керівника та рецензента кваліфікаційної роботи здобувачу вищої освіти заочної форми здобуття освіти факультету медико-фармацевтичних технологій НФаУ 2024 року випуску:

№ з/п	Прізвище, ім'я по батькові здобувача вищої освіти	Тема кваліфікаційної роботи (українською мовою)	Тема кваліфікаційної роботи (англійською мовою)	Керівник кваліфікаційної роботи	Рецензент кваліфікаційної роботи
1.	Сапрікіна Поліна Олександрівна	Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці	Overweight, cellulite and body shaping in cosmetic practice	к.мед.н., Пасічник О. В.	доц. Отрішко І.А.

ПІДСТАВА: службова записка завідувача кафедри про затвердження теми кваліфікаційної роботи, керівника та рецензента.

З оригіналом згідно:

Декан факультету медико-фармацевтичних технологій _____ О.І. Набока



ВИСНОВОК

**Комісії з академічної доброчесності про проведену експертизу
щодо академічного плагіату у кваліфікаційній роботі
здобувача вищої освіти**

№ 124999 від « 28 » грудня 2023 р.

Проаналізувавши випускню кваліфікаційну роботу за магістерським рівнем здобувача вищої освіти денної форми навчання Сапрікіної Поліни Олександрівни, 6 курсу, _____ групи, спеціальності 226 Фармація, промислова фармація, на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці / Overweight, cellulite and body shaping in cosmetic practice», Комісія з академічної доброчесності дійшла висновку, що робота, представлена до Екзаменаційної комісії для захисту, виконана самостійно і не містить елементів академічного плагіату (копіляції).

**Голова комісії,
професор**



Інна ВЛАДИМИРОВА

12%

11%

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 226 Фармація, промислова фармація

Поліни САПРІКІНОЇ

на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці»

Актуальність теми. На сьогоднішній день більшість звернень у косметологічні заклади пов'язана з метою корекції целюліту. В зв'язку з тим, що подібна проблема турбує майже кожну п'яту особу у суспільстві, багато світових виробників працюють над створенням засобів та приладів для корекції певних недоліків. З метою корекції целюліту застосовуються індивідуальні схеми.

Практична цінність висновків, рекомендацій та їх обґрунтованість. Розглянуто основні аспекти етіопатогенезу та корекції целюліту в умовах косметологічних установ.; виявлено, які косметологічні процедури можна використовувати для запобігання целюліту. Проведена діагностика стану шкірних покривів із застосуванням біофізичних методів дослідження. Ефективність розроблених схем перевірялась на різних етапах їх впровадження. Показники, що підлягали контролю, у всіх пацієнтів відзначали позитивну динаміку, що є свідченням ефективності застосовуваних схем.

Оцінка роботи. Роботу виконано на високому професійному рівні, розв'язано поставлені цілі та впроваджено завдання дослідження. У роботі використано методологію наукового пізнання. Послідовно застосовані загальнонаукові методи: аналіз (проспективний та ретроспективний), синтез (порівняльно-порівняльний), а також приватно-наукові методи (клінічні, інструментальні, соціометричні, статистичні). Автором виконано весь обсяг досліджень: проведено дослідження функціональних показників шкіри, проведено обробку та аналіз отриманої інформації, складена база даних та вироблена її статистична обробка.

Загальний висновок та рекомендації про допуск до захисту. При проведенні експерименту Поліна САПРІКІНА продемонструвала гарні знання в сфері практичної косметології та справилась з поставленою задачею, виявивши при цьому здібності до проведення самостійних досліджень. Роботу рекомендовано до захисту

Науковий керівник:

Олександр ПАСІЧНИК

«08» грудня 2023 р.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 226 Фармація, промислова фармація

Поліни САПРІКІНОЇ

на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці»

Актуальність теми. На сьогодні на ринку країни існує чимала кількість торговельних марок косметологічного обладнання, професійних косметичних препаратів, дієтичного харчування, що пропонують власні товари для корекції целюліта і досить важко вибрати з цього різноманіття дійсно саме ефективне.

Теоретичний рівень роботи. У роботі наведено моніторинг спеціалізованих літературних джерел медичного, фармацевтичного і косметологічного профілю. Розглянуто основні аспекти корекції целюліту шкіри в умовах косметологічних установ. Складені індивідуальні карти клієнтів, пацієнти ознайомлені з протоколами проведення процедур. Проведена діагностика стану шкірних покривів із застосуванням біофізичних методів дослідження.

Пропозиції автора по темі дослідження. Враховуючи особливості підходу до корекції целюліту, автором була наведена концепція досліджень, яка дозволила розробити індивідуальні ефективні й безпечні схеми корекції в умовах косметологічних установ. Вибрано об'єкти досліджень, які обумовлюють ефективність впровадження розроблених схем корекції в умовах косметологічних установ. Відпрацьовано основні методи досліджень, які дозволяють проконтролювати й довести ефективність впровадження розроблених схем корекції в умовах косметологічних установ.

Практична цінність висновків, рекомендацій та їх обґрунтованість. Після проведення курсу процедур у пацієнтів досліджуваної групи спостерігали позитивну динаміку клінічних та біофізичних показників шкіри.

Недоліки роботи. Відсутні публікації автора за темою роботи.

Загальний висновок і оцінка роботи. Робота виконана на високому професійному рівні, відповідає усім вимогам і може бути представлена в Державну екзаменаційну комісію для захисту.

Рецензент

доц. Інна ОТРІШКО

«12» грудня 2023 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Витяг з протоколу
засідання кафедри косметології і ароматології НФаУ
№ 11 від 18 грудня 2023 року**

Голова: завідувачка кафедри, кандидат мед. наук, доц. Рябова О.В.

Секретар: доц. Мартинюк Т.В.

ПРИСУТНІ: зав. каф., доц. Рябова О.В., проф. Башура О.Г., проф. Філіпцова О.В., доц. Мартинюк Т.В., доц. Петровська Л.С., доц. Пасічник О.В., ас. Ковальчук К.О.

ПОРЯДОК ДЕННИЙ:

1. Про представлення до захисту в Екзаменаційну комісію кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти випускного курсу НФаУ 2024 року випуску

СЛУХАЛИ: Про представлення до захисту в Екзаменаційній комісії кваліфікаційної роботи на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці» здобувачки вищої освіти випускного курсу НФаУ 2024 року випуску Поліни САПРІКІНОЇ

Науковий (-ві) керівник (-ки) доц. Олександр ПАСІЧНИК

Рецензент доц. Інна ОТРИШКО

УХВАЛИЛИ: Рекомендувати до захисту кваліфікаційну роботу здобувачки вищої освіти 6 курсу 1б групи Поліни САПРІКІНОЇ

(прізвище, ім'я)

на тему: «Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці»

Голова

завідувачка кафедри,
кандидат мед. наук, доц.

(підпис)

Оксана РЯБОВА

Секретар

доцент

(підпис)

Тетяна МАРТИНЮК

НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ПОДАННЯ ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ ЩОДО ЗАХИСТУ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Направляється здобувачка вищої освіти Поліна САПРІКІНА до захисту кваліфікаційної роботи за галуззю знань 22 Охорона здоров'я спеціальністю 226 Фармація, промислова фармація освітньою програмою Технології парфумерно-косметичних засобів на тему: Зайва вага, целюліт та корекція фігури в косметологічній практиці

Кваліфікаційна робота і рецензія додаються.

Декан факультету _____ / Ольга НАБОКА

Висновок керівника кваліфікаційної роботи

Здобувачка вищої освіти Поліна САПРІКІНА продемонструвала гарні знання в сфері практичної косметології та справилась з поставленою задачею, виявивши при цьому здібності до проведення самостійних досліджень.

Керівник кваліфікаційної роботи

Олександр ПАСІЧНИК

«08» грудня 2023 р.

Висновок кафедри про кваліфікаційну роботу

Кваліфікаційну роботу розглянуто. Здобувачка вищої освіти Поліна САПРІКІНА допускається до захисту даної кваліфікаційної роботи в Екзаменаційній комісії.

Завідувачка кафедри
косметології і аромології

Оксана РЯБОВА

«18» грудня 2023 р.

Кваліфікаційну роботу захищено

у Екзаменаційній комісії

« ___ » _____ 2024 р.

З оцінкою _____

Голова Екзаменаційної комісії,

доктор медичних наук, професор

_____ / Людмила БОЛОТНА /