

# CELULITÍDA

Pomarančová koža trápi cez 90 % žien. Zvýšené riziko je počas tehotenstva, ale postihuje aj dievčatá v puberte a ženy v prechode. Celulitída je bežný proces, hlavne u žien, kedy sa zásoby „uväznených“ tukov obtiažne uvoľňujú z podkožia, tým sa rozvíjajú a napodobňujú obezitu. Veľmi často sa zjednodušene radí medzi civilizačné choroby. No nie je to také jednoznačné, hoci je preukázané, že sa vyskytuje častejšie v krajinách s vysokou životnou úrovňou, v ktorých prevláda vyšší príjem energie ako je výdaj.

Výraz vznikol z latinského slova „celulitis“, čo znamená „zápal buniek“. Pomerne výstižný je laický názov „pomarančová koža“, presne charakterizujúci vzhľad kože človeka trpiaceho celulitídou. Alternatívna medicína ju popisuje ako hromadenie odpadových látok v tkanivách. Tieto nečistoty sú vo vačkoch väznené medzi tukovými bunkami a väzivom.

*V postihnutých miestach sa tukové bunky spájajú do hrubých hroznovitých strapcov, stláčajú cievy a tlačia aj na horné vrstvy kože. Zhoršené prekrvenie bráni na jednej strane zásobovaniu buniek dôležitými výživnými látkami, na druhej strane sa spomaľuje vylučovanie odpadových látok lymfatickými cestami. V tukových bunkách sa tieto splodiny metabolizmu zadržávajú, čo má za následok zväčšovanie ich objemu, a to sa napokon prejaví na povrchu kože. Výsledkom sú neestetické preliačeniny a kopčeky pripomínajúce kôru pomaranča.*

*Pomarančová koža je spôsobená z veľkej časti vodou, ale významnú úlohu pri nej zohráva tuk a odpadové látky, ktoré sa usadzujú v medzerách medzi vláknami väziva. Usadzovanie spôsobuje nedostatočnú funkciu lymfatických ciev a zlé prekrvenie, čo je následkom zlého životného štýlu.*

## Faktory podporujúce vznik celulitídy

Celulitída je problém životného štýlu a jej riešenie spočíva v zmene stravy a každodenných návykov. Výskum preukázal súvislosť medzi znečistením organizmu a vznikom celulitídy.

Na vzniku tohto problému sa väčšinou podieľa hormonálna nerovnováha, často spôsobená antikoncepciou alebo substitučnou hormonálnou terapiou, tesná bielizeň, ktorá bráni prúdeniu krvi, nedostatok pohybu, sedavé zamestnanie, stres, alkohol, tabak, kofeín, pochutiny ako majonéza, šalátové dresingy, kečup. Nesprávne stravovanie vedie k nahromadeniu toxínov a nestrávených metabolitov. Nevhodná je strava bohatá na nasýtené tuky, ako sú vyprážané jedlá, používanie prepáleného oleja, strava bohatá na živočíšne tuky, skryté tuky (údeniny, zmrzlina, čokoláda, keksy, tyčinky, zemiakové lupienky, biele pečivo, jedlá rýchleho občerstvenia) a nedostatok vitamínov a minerálov.

Ďalej sa na vzniku podieľa celá rada iných faktorov ako dedičnosť, ktorá sa nemusí prejavíť, zlý krvný a lymfatický obeh, či poruchy trávenia.

*Hlavnú úlohu pri vylučovaní toxínov zohráva **lymfatický obeh**. Lymfa sa šíri telom cez lymfatické uzliny, ktoré slúžia ako prvý filter. Zachytia niektoré nečistoty, zvyšok lymfy ide*

d'alej až do pečene a obličiek. Takto funguje, pokiaľ dodržiavame správnu životosprávu, zdravo jeme a pohybujeme sa. Toxíny sú normálnou súčasťou nášho života, nesmieme nimi však náš organizmus zahltiť. To sa stane fajčením, alkoholom, drogami, kofeínom, ale aj nedostatkom spánku, či hormonálnou antikoncepciou. Pokiaľ náš lymfatický obeh pravidelne „nepovzbudzujeme“ pohybom, či masážami, toxíny zostávajú v tele a hromadia sa hlavne v blízkosti lymfatických uzlín. Lymfatické cievy tvoria významnú súčasť imunitného systému. Odpovedajú za zber a odplavovanie toxických látok z telesných tkanív. Za normálnych okolností preteká lymfatickým systémom denne zhruba 4 litre tekutín. Obsahujú vodu, bielkoviny, tuky, soli, odumreté bunky a baktérie. V ľudskom tele sa nachádzajú 4 hlavné lymfatické centrá. Sieť lymfatických ciev sa začína drobnými vlásočnicami na periférnych častiach tela, postupne sa rozširuje a prechádza k uzlinám. Lymfatický systém je povrchový a hlboký. Zhruba 80 % ciev a uzlín končatin je v koži a podkoží. Lymfatické cievy ústia do žilového systému. **Tok lymfy v cievach je jednosmerný.** Na rozdiel od krvného obehu nie je stimulovaný srdcom. Priechod lymfy je zabezpečovaný sťahmi svalov a podkožného väziva pri pohybe. **Nedostatok pohybu, jednostranná záťaž, ochabnuté svaly sú najčastejšou príčinou nedostatočného odvodu lymfy a hromadenia toxínov v tkanivách.**

Nedostatočnosť spojivového tkaniva (mezenchýmu) vzniká morfológickou a funkčnou poruchou elastických a kolagénových vlákien, čo vedie k oslabeniu steny drobných cievok a k strate pružnosti a kvality kože. Do podkožia sa ukladá zvýšené množstvo tuku podkožný priestor sa preplňuje tukovými bunkami, ktoré sa zväčšujú a menia svoj tvar. Dochádza k stlačeniu drobných cievok, v dôsledku čoho sa obmedzuje prúdenie krvi. Cievky sa premieňajú na väzivové pruhy, ktoré sa sťahujú a vytvárajú miesta vtiahnutej kože, ktoré pripomínajú pomarančovú kôru. Táto nedostatočnosť spojivového tkaniva nespôsobuje len celulitídu, ale aj kŕčové žily.

### **Stupne celulitídy**

Celulitída sa dá pomerne ľahko diagnostikovať pomocou pinch testu. Ide o kompresívny alebo štípací test. Stlačte dlane smerom k sebe na časti kože.

Ak sa Vám objavia náznaky pomarančovej kože, ide o **1. stupeň**.

Ak sú hrbolky viditeľné bez kompresívneho testu, ide o **2. stupeň**, tzv. manekýnske štádium, ktoré sa prejavuje drobnými nerovnosťami a odtieňmi najskôr na vonkajšej strane stehna pri napnutí svalov alebo sedení na tvrdej podložke.

Nerovnosti, ktoré sú viditeľné vždy bez ohľadu na osvetlenie, státie, sedenie, či ležanie, sú charakteristické pre **3. stupeň**.

Ak sa celulitída nelieči, môže prejsť do **4. stupňa** s hrubými nerovnosťami a nezvratnosťou poškodenia. Výsledkom sú opuchy, zväčšenie tukového tkaniva a často i bolestivosť. Objavuje sa najčastejšie po 40. roku života.

**Celulitída** je zmena štruktúry spojivového tkaniva, ktorá sa na povrchu prejavuje ako pomarančová a jamkovitá koža s viac či menej viditeľnými opuchmi. Tento zvláštny vzhľad

tkaniva je spôsobený zvýšeným objemom tukových buniek predovšetkým v oblasti bokov, stehien a zadku.

### **Edematózna fáza**



Sú pre ňu charakteristické opuchy (edém) spôsobené nehybnosťou tekutých látok a hromadením tuku a vody v bunkách. Koža je síce ešte napnutá a pružná, ale už sa objavuje pocit ťažkých nôh. Pri stlačení pokožky na nej nezostávajú „stopy“.

### **Fibrózna fáza**



V tomto štádiu je už celulitída viditeľná (pomarančová koža). Nehybnosť tekutých látok a nedostatočný obeh spôsobujú tvorbu izolovaných zhlukov tukových buniek. Vznikajú malé hrčky a podporné spojivé tkanivo stráca svoju pružnosť a je tuhšie. Farba pokožky je povädnutá, pri stlačení sčervenie a pri stlačení prstami začína vyzeráť ako „pomarančová kôra“.

### **Sklerotická fáza**



Je konečným štádiom degeneratívnych zmien tkaniva. V tomto štádiu sú už hrčky tvrdé a boľavé. Na koži sú viditeľné opuchy a hrbolčky, takže vyzerá ako „matrac“.