

Zajęcia zdalne zdrowie i uroda 3e 24.03.2020

Temat: Zabiegi na ciało

1. Przeczytaj poniższy tekst.
2. Na podstawie tekstu zastanów się, który z zabiegów najbardziej Cię zainteresował i napisz dlaczego. Ręcznie max pół strony, margines z prawej 2,5 cm.
3. Przeczytaj temat *Przepływ energii i krążenie materii w ekosystemie* (u mnie strony 198 – 202).
4. Napisz notatkę wg schematu:
 1. Typy łańcuchów troficznych _____
 2. Sieć troficzna _____
 3. Przepływ energii w ekosystemie _____
 4. Piramidy troficzne:
 - a. energii _____
 - b. liczebności _____
 - c. biomasy _____
 5. Krążenie materii w ekosystemie _____
 6. Produktywność ekosystemu _____:
 - a. produkcja pierwotna _____
 - b. produkcja pierwotna brutto _____
 7. Porównanie produkcji pierwotnej różnych ekosystemów _____
 8. Równowaga w ekosystemach _____

Zabiegi na ciało. Popularne zabiegi na cellulit, rozstępy i wyszczuplanie

Zabiegi medycyny estetycznej mają na celu ujędrnianie ciała, wyszczuplanie, redukcję cellulitu a także zmniejszenie widoczności blizn i rozstępów. Coraz popularniejsze są zabiegi nieinwazyjne, wykorzystujące działanie ultradźwięków lub podciśnienia, po których ciało szybko się regeneruje.

Medycyna estetyczna od lat próbuje rozwiązać uciążliwe problemy związane z gromadzeniem się tkanki tłuszczowej, pojawianiem się rozstępów i wiotczeniem ciała. Obecnie dostępnych jest wiele zabiegów mniej lub bardziej ingerujących w tkankę skórną, których celem jest poprawa wyglądu sylwetki i skóry.

Zabiegi na ciało - antycellulitowe

Cellulit jest jednym z najczęstszych powodów kompleksów u kobiet. Trudności w jego zwalczaniu biorą się z różnorodnych przyczyn jego powstawania, a z „pomarańczową skórka” widoczną na udach czy pośladkach czasem ciężko jest się pogodzić. Aby zredukować cellulit, najważniejsze jest systematyczne działanie dotyczące wielu sfer życia, w tym dobór odpowiedniej diety, ćwiczeń, picie dużych ilości wody dziennie i rezygnacja z palenia papierosów.

Wspomóc walkę z cellulitem można również suplementami przyspieszającymi metabolizm oraz zabiegami medycyny estetycznej. W tej kategorii mamy do wyboru masaże, zabiegi z wykorzystaniem podciśnienia i mezoterapię, aby zmiany były widoczne i trwałe, należy zabiegi wykonywać seriami, a następnie co jakiś czas powtarzać. Warto też pamiętać, że nawet najlepszy efekt osiągnięty w gabinecie szybko zostanie zniwelowany, jeśli o problematyczne partie ciała nie będziemy dbać na co dzień.

Drenaż limfatyczny na cellulit

Drenaż limfatyczny jest to rodzaj masażu stymulującego przepływ limfy, co ma celu przyspieszenie metabolizmu i usunięcie z organizmu zbędnych produktów przemiany materii oraz toksyn. Podczas drenażu limfatycznego ciało jest uciskane wzdłuż naczyń limfatycznych. Efektem jest przede wszystkim usunięcie obrzęków oraz wyszczuplenie ciała i redukcja cellulitu. Cena: ok. 50- 160 zł.

Przeciwwskazania: [miażdżyca](#), niedokrwienie, choroby naczyniowe, ciąża, [nadciśnienie](#), [stany zapalne naczyń limfatycznych](#), stany zapalne skóry, [żylaki](#), [zaburzenia ciśnienia](#), [zaburzenia pracy serca](#), nowotwór.

Masaż bańką chińską na cellulit

Masaż bańką chińską to popularny masaż antycellulitowy, wykorzystujący bańki o kilkucentymetrowej średnicy do zasysania skóry w miejscach problematycznych. W wyniku masażu wytwarza się podciśnienie, które pobudza krążenie krwi, przyspiesza przemianę materii i w efekcie poprawia odżywienie skóry, sprawia że jest jędrniejsza, a cellulit mniej widoczny. Masaż bańką chińską należy wykonywać regularnie - najpierw co kilka dni, następnie raz w tygodniu. Cena: ok. 100 – 120 zł.

Przeciwwskazania: nowotwór, stany zapalne skóry, żylaki, [padaczka](#), [krwotoki](#), [hemofilia](#), krwiaki, kruchość naczyń, [tętniaki](#), [wady serca](#), ciąża, [menstruacja](#), nadciśnienie, obrzęki.

Mezoterapia na cellulit

Mezoterapia, a raczej zabieg mezoterapii antycellulitowej, polega na ostrzykiwaniu skóry specjalnym preparatem, który dociera wprost do głębokich warstw skóry. Mezoterapia to popularny zabieg, który w zależności od składników preparatów, może być rozwiązaniem różnych problemów – wiotkość skóry może zostać zniwelowana za pomocą [kwasu hialuronowego](#), zaś z cellulitem walczy się głównie za pomocą [kofeiny](#), która przyspiesza metabolizm. Trwały i widoczny efekt zapewnia seria 8 – 10 zabiegów. Cena: ok. 300 zł.

Przeciwwskazania: ciąża, [laktacja](#), [cukrzyca](#), stany zapalne, przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych, choroby krwi, nowotwór, [choroby autoimmunologiczne](#), epilepsja, [wirusowe zapalenie wątroby](#).

Endermologia na cellulit

Endermologia jest to popularny zabieg, nastawiony przede wszystkim na walkę z cellulitem. Zabieg polega na masażu za pomocą specjalnego urządzenia wytwarzającego podciśnienie na dużych partiach ciała. Efektem jest stymulacja produkcji [kolagenu](#), ujędrnienie, przyspieszenie krążenia i przemiany materii oraz zmniejszenie obwodów w miejscach problematycznych do 3 cm. Kuracja za pomocą tego urządzenia powinna składać się z 10-12 zabiegów. Cena: ok. 200 zł.

Przeciwwskazania: nowotwór, ciąża, karmienie piersią, [zapalenie żył](#), przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych, [bielactwo](#), choroby krwi.

Zabiegi na ciało - rozstępy i blizny

Rozstępy pojawiające się często już w okresie intensywnego wzrostu podczas dojrzewania, a także przy nagłych zmianach wagi i w trakcie ciąży, często są postrzegane jako szpecące ciało. Z już powstałymi rozstępami należy walczyć jak najszybciej od momentu ich powstania. Zabiegi medycyny estetycznej mające na celu zmniejszenie widoczności rozstępów, opierają się głównie na stymulowaniu regeneracji ciała i dogłębnej odbudowy skóry w miejscach, gdzie nastąpiło jej spłytenie lub przerwanie jej ciągłości.

Mezoroller na rozstępy i blizny

Mezoroller jest w swoich założeniach podobny do [mezoterapii](#), jednak w tym przypadku używa się głowicy pokrytej igiełkami tytanowymi, którą prowadzi się po określonych partiach skóry objętych rozstępami i [bliznami](#). W ten sposób, w jednym miejscu dochodzi od 1 do 10 tysięcy nakłuć, a każde z nich wprowadza do skóry substancję aktywną stymulującą jej odnowę. Zabieg jest bardzo efektywny i seria 4 – 6 zabiegów wystarczy, aby poprawić koloryt skóry i zmniejszyć widoczność rozstępów. Cena: ok. 350 zł.

Przeciwwskazania: infekcje skórne, ciąża, karmienie piersią, przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych.

Laser ablacyjny na rozstępy

Zabieg laserem ablacyjnym. Laser ablacyjny to taki, który dokonuje mikrouszkodzeń w wewnętrznej warstwie skóry, a przy tym uszkodza zewnętrzną warstwę naskórka. Działanie ciepła powoduje skurczenie się włókien kolagenowych, a uszkodzenia są bodźcem do regeneracji skóry. Laserowe usuwanie rozstępów jest skuteczne, a efektów można się spodziewać już po 3 zabiegach. Skutkami ubocznymi są mocne zaczerwienienia, opuchlizna oraz strupki na skórze. Cena: ok. 300 – 400 zł.

Przeciwwskazania: nowotwór, [niewydolność nerek](#), cukrzyca, skłonność do powstawania blizn, przyjmowanie antybiotyków, [opalenizna](#), [opryszczka](#), infekcje skórne.

Zabiegi na ciało - wyszczuplające

Najpopularniejszym wyszczuplającym zabiegiem na ciało jest [liposukcja](#), czyli odsysanie tłuszczu, która kojarzy się z inwazyjnym zabiegiem chirurgicznym. Obecnie można wykonać liposukcję przy niewielkiej ingerencji w tkankę skórną, dostępne są także inne zabiegi ujędrniające ciało, które przywracają sylwetce młody wygląd i przyspieszają metabolizm.

Liposukcja laserowa wyszczuplająca

[Liposukcja laserowa.](#) Podczas zabiegu liposukcji laserowej wykonuje się 2 milimetrowe nacięcie w skórze, do którego wprowadza się sondę emitującą fale. Laser rozgrzewa i rozpuszcza tkankę tłuszczową, która jest jednocześnie odsysana. Drugi laser skierowany jest na zewnętrzną warstwę skóry, aby włókna kolagenowe skróciły się pod wpływem ciepła, a skóra była jędrniejsza i mniej wiotka od razu po zabiegu. Zabieg wykonywany jest pod znieczuleniem miejscowym, daje szybkie i trwałe efekty, a okres rekonwalescencji po nim trwa ok. 3 dni. Cena: ok. 3000 – 5000 zł.

Przeciwwskazania: padaczka, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, choroby nerek, wątroby i tarczycy, zaburzenia krzepliwości krwi.

Ultradźwięki wyszczuplające

[Zabieg ultradźwiękami](#) polega na emitowaniu dźwięków o niskiej częstotliwości, które docierają w głąb skóry, podgrzewając ją do 42- 44 st. C. Efektem jest trwałe zniszczenie komórek tłuszczowych. Zabieg należy łączyć z drenażem limfatycznym, aby usuwać z organizmu zbędne produkty przemiany materii. Kuracja powinna obejmować 3-6 zabiegów wykonywanych co tydzień. Skutkiem ubocznym zabiegu jest zaczerwienienie utrzymujące się przez kilka dni. Cena: ok. 900 zł.

Przeciwwskazania: stan zapalny skóry, epilepsja, ciąża i laktacja, nowotwór, przerwanie ciągłości skóry, infekcje bakteryjne i wirusowe.

autor: Monika Ciura

Źródło:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/zabiegi-kosmetyczne/zabiegi-na-cialo-popularne-zabiegi-na-cellulit-rozstepy-wyszczuplanie-aa-WH9T-6Ak5-Axdv.html>