

S tukovými polštářky, na které je tělocvik krátký, si dosud poradila buď liposukce, nebo méně invazivní metody, například ultrazvuk nebo elektrolipolýza. Místo tepla však může s naším „sádlíčkem“ zatočit i chlad – kryolipolýza.

Kryoterapie – léčba chladem – není neznámý pojem. Používá se především při léčbě revmatických a degenerativních změn a zánětů pohybového aparátu, u pooperačních stavů, ale zabírá i při léčbě kožních onemocnění, nádorů a k tlumení chronické bolesti. V kryosaunách a poláriích relaxují nejen špičkoví sportovci, ale i vyčerpaní manažeři, protože chlad odbourává stres a vyplavuje endorfiny, hormony dobré nálady. Aktivace biologických pochodů posiluje imunitní systém a minimalizuje riziko onemocnění. Zvyšuje se schopnost rychlých a přesných reakcí, myšlení a rozhodování. Ale také se velmi rychle a dlouhodobě zmenšuje množství tukových buněk v podkoží, aniž by došlo k poškození tkáně. Je to tím, že tukové buňky nemají rády chlad, jsou na něj velice citlivé a vlivem zimy se výrazně redukují. Působením mrazu pak dochází ke kryolipolýze. Opakování procedury vede k rychlým váhovým úbytkům, v průměru dokonce o 7 kilogramů po 15 aplikacích, samozřejmě při dodržení příjmu potravy v hodnotách kolem 1200 kcal.

Zima místo liposukce?

Ale ne pro každého je pobyt v ledové komoře při teplotě minus 110 až 160 stupňů vhodný. Jak informuje článek otištěný v časopise *Laser in Surgery and Medicine*, kryolipolýza lze aplikovat i místně. Metoda však není určena k hubnutí, ale k likvidaci tukových polštářků na místech, kde je nezdolá ani sebeintenzivnější cvičení. V USA prochází závěrečnými klinickými testy, ale ve Španělsku již byla schválena a některé kliniky estetické chirurgie ji zavádějí. Výsledky jsou velmi uspokojivé. „Zatím jsme ošetřili čtrnáct pacientů, ale na definitivní výsledky si musíme ještě dva měsíce počkat, teprve pak budeme přesně vědět, o kolik milimetrů se tuková tkáň zmenšila,“ uvádí doktorka Monica González z dermatologické kliniky v Madridu. Počítat úbytek tuku v centimetrech je zatím předčasné. „Metoda je bezbolestná a velmi pohodlná. Nemusela jsem dělat nic jiného než v klidu ležet. Četla jsem si a dívala se na film,“ sděluje své pocity pětaticetiletá Juana, která takto přišla o tuk na břicho. Oblast, kterou je třeba zbavit tuku, se ochlazuje proudem ledového vzduchu z přesně zaměřeného aplikátoru. A s pře-

bytečným tukem si pak poradí už samotný organismus pacientů: dochází k jeho metabolizaci v játrech. „Ze začátku jsem měla břicho trochu začervenalé a citlivé, ale brzy se všechno dostalo do normálu,“ říká o průběhu léčby Juana. „Zatím mám v pase jen o centimetr méně, ale jsem rozhodnutá v kůře pokračovat.“

Bude mít ultrazvuk konkurenci?

„Po ošetření je tkáň trochu napnutá a citlivá na dotek, ve výjimečných případech se můžou objevit modřinky, ale do jednoho až dvou týdnů se vstřebají. Začervenání pokožky zmizí už za několik hodin,“ vysvětluje dermatolog Manuel Fernández. Jedno sezení trvá asi hodinu, v případě, že je nutné ošetřit větší plochu, nanejvýš dvě. Na ošetření je třeba docházet jednou týdně a doporučují se nejméně tři za sebou. Výsledky se dostávají postupně v průběhu několika měsíců. „Metoda není určena k hubnutí, ale pouze k odstranění tuku na místech, kde se tukové buňky hromadí, což je dáno zejména dědičností,“ zdůrazňuje doktor Fernández. Kryolipolýza se zatím aplikuje pouze na „faldíky“ na zádech, břicho a bocích, tedy na větší plochy, kde je možno nejlépe regulovat požadovanou teplotu, ale zdokonalení technologie umožní ošetřit i menší oblasti. Nejlevnější záležitost to však není – cena za jedno ošetření je 500 eur, přičemž na břicho a záda jsou zapotřebí nejméně dvě.

BLAHODÁRNÝ MRÁZ

Již Hippokrates věděl, že led působí jako anestetikum. Uplynula další staletí a obklady sněhem a ledem ulevovaly zraněným vojákům napoleonských válek. Lékaři je používali jako anestetikum zejména při těžkých zraněních a po amputacích.

Spolu s technickým pokrokem koncem 19. století se pomalu, ale jistě začínala rozvíjet i kryogenetika (obor fyziky zabývající se jevy, které probíhají při velmi nízkých teplotách). V té době byl totiž objeven způsob, jak zkapaňovat plyny. **Ve 20. století přišel na svět nový vědní obor – kryobiologie.** Ten se zabýval výzkumem vlivu extrémně nízkých teplot na živé organismy a buněčné změny.

Poprvé se kryoterapie začala používat v Japonsku v 70. letech 20. století. První výsledky publikoval profesor T. Yamauchi při léčbě revmatických kloubních chorob a astmatu. Zpočátku se jako chladicí medium používal kapalný dusík. V osmdesátých letech se rozšířila i do Evropy, nejprve do Německa, potom do Polska a dalších států. V současné době se používá kapalný vzduch.

Omrzliny nehrází. V kryokomorách je totiž technicky upravený absolutně suchý vzduch, a proto při pobytu v něm nemůžou vznikat omrzliny. Nedochozí ani ke snížení vnitřní teploty těla, prudce a výlučně se však ochladí jeho povrch, což vyústí v obrovské periferní překrvení, urychlení metabolismu a hojivých procesů. Musíte ale do komory vstoupit naprosto suší, na nedokonale osušené pokožce, třeba v třísech nebo v podpaží, může dojít vlivem mrazu k lokálnímu zarudnutí kůže.

Kryoterapie působí pozitivně na imunitní systém a posiluje tak obranyschopnost organismu. Vytlačení tuku z buněk při jejich stažení chladem a jejich následným prokrvením se dosahuje úspěch i při odstraňování celulitidy.

POZITIVNÍ STRES

Naše zhýčkané tělo není na tak obrovský mráz pochopitelně zvyklé, a tak se vlastně ocitne ve stresu. Ale i ten může být pozitivní, což platí právě pro tento případ. Stres v podobě krátkého, ale intenzivního vlivu velmi nízkých teplot uvádí do pohybu hormonální reakci a do těla se vylučují látky, které mají za úkol zachovat lidský organismus nepoškozený. V krevním séru se tak zvyšuje hladina endorfinů, vyznačujících se výrazným protibolestivým účinkem, ale také kortikoidů a testosteronů, to ovšem jen u mužů. Právě díky endorfinům (říká se jim také hormony radosti) se lidé bezprostředně po opuštění kryokomory cítí skvěle a jako znovuzrození. Kryoterapie má vynikající účinky na pokožku. Nejenže se osvědčila při léčbě kožních onemocnění, jako je lupénka nebo atopický ekzém, ale působením chladu dochází k výrazné regeneraci pokožky a jejímu omlazení. *

Tuk spálí mráz

Text: Dagmar Morenová

