

1 - Le Syndrome de Dysharmonie Corporelle

Le - Définition

Il existe un groupe de modifications qui affectent l'esthétique du corps, que nous avons appelé le "Syndrome de Dysharmonie Corporelle" - SDC. Ces modifications ont été décrites pour la première fois par Miguel Francischelli Neto, MD, PhD, **Médecin-Chef** de la Clinique Naturelle, avec base dans leurs recherches sur esthétique humaine.

Ce Syndrome est caractérisé par la présence de Cellulite, les Modifications de la Graisse du Corps et Modifications musculaires qui fréquemment paraissent associé.

Le Syndrome de Dysharmonie Corporelle

- Cellulite
- Modifications de la Graisse du Corps
 - Excès de Poids
 - Excès de Graisse dans la Composition du Corps
 - Graisse localisée
 - Graisse régionalisée
- Modifications musculaires
 - Flaccidité musculaire
 - Perte de Masse Musculaire

Alors, la Composition du Corps entière est vraiment ce qui détermine la forme du corps, il devrait être considéré dans le maintien et récupération de l'Harmonie du Corps.

La Cellulite, les Modifications musculaires (Tonus et Masse) et les Modifications de la Graisse du Corps (excès de poids, excès de Graisse, Graisse Localisée et Graisse Régionalisé) ayez un papier dans le Dysharmonie du Corps, avec plusieurs intensités pour chaque patient et ils devraient être traités ensemble, mais dans un manière personnalisé, avec un programme du traitement tiré pour chaque patient. Dans ces écrits nous discuterons les causes de SDC et les bases de traitement.

b - Les Composants du Syndrome de Dysharmonie Corporelle

b1-Cellulite

La Cellulite dont le nom médical est Hydrolipodystrophie, n'est pas seul graisse excès, c'est une graisse modifiée qui a l'oedème (eau), et cela souffre l'influence des hormones féminines, même les normaux. C'est une des plus **fréquent motif de consultation médicale** par patients qui demandent notre Clinique pour la récupération de la forme du corps. Ses causes sont plusieurs.

b2-Modifications de la Graisse du Corps

Le Excès de Graisse peut se montrer de 4 manières qui peuvent se produire séparément ou associée :

1 - Excès du poids: le patient a le poids au-dessus de la normale qui est reflétée dans un manière différent selon le montant de muscle que a le patient. Il peut avoir poids et Excès de Graisse avec la masse musculaire normale ou augmentée, ou poids et excès de graisse, avec masse musculaire réduite, que c'est la plus mauvaise situation possible.

2 - Excès de Graisse dans la Composition du Corps: le patient a une proportion de graisse, plus grand, quand a comparé avec les tissus maigres (muscles, organes et os); cela peut se passer avec ou sans Excès du Poids. Même les patients maigres peuvent avoir le Excès de Graisse dans la composition du corps, avec les modifications esthétiques de son corps et ils seraient appel le "maigre / gras."

3 - Graisse Régionalisé: c'est la graisse qui est déposée dans les femmes, préférentiellement dans la région de la hanche et de la cuisse. Il peut se passer dans les gens avec Excès du Poids, avec poids normal, avec poids bas, et même dans les athlètes, avec petite graisse dans le corps (ce qui se passe, c'est que la

petite quantité de graisse qui existe est tout fondée dans une certaine place, dans la femme habituellement dans la hanche et cuisse). C'est différent de la Graisse Localisée parce qu'il n'est pas caractérisé par une projection; c'est une graisse distribuée dans une manière homogène.

4 - Graisse Localisé: la Graisse Localisée est une grosse projection dans une certaine place, par exemple, dans les cuisses externes, ou dans le Ventre, come Le Poignées d' amour ou le **culotte de cheval**. On ne devrait pas confondre la Graisse Localisée avec les autres formes d'excès de la graisse. (Excès de Poids, Graisse em Excès dans la Composition du Corps, Graisse Régionalisée)

b3-Modifications musculaires

Ce qui donne la forme au corps, ce n'est pas la graisse mais le muscle!

Dans le Syndrome de Dysharmonie Corporelle les muscles peuvent être changés dans deux manière s

1 - Diminution de la Masse Musculaire: Il existe une petite quantité de muscles

2 - Atonie: le muscle est présent dans un bon montant, mais c'est faible.

c- Le Traitement Combiné du Syndrome de Dysharmonie Corporelle - Que faire????

Il y a une grande offre de traitements disponibles pour correction du modifications esthétiques du corps. Dans un premier moment les patients se **sentent** perdu parmi tant d'options publiées dans les médias. Est-ce que c'est meilleur une alimentation ou est-ce que ce sont les Exercices? Est-ce que c'est une lipoaspiration ou les applications de Lipolytiques? Lesquels exerxices? Quelle alimentation? Quelle machine est meilleure, Carboxytherapie? Endermologie? Stimulation russe? Et la première question est: Que faire? Comment faire?

Comme les modifications du Syndrome de Dysharmonie Corporelle est plusieurs, le traitement devrait aussi être adressé alors pour chacun des modifications, nous avons exécuté un traitement combiné où la plupart des méthodes peuvent être utilisées, mais dans un manière personnalisé pour chaque patient. Dans la partie du traitement nous discuterons avec plus de détaille chacun des méthodes et indications, mais dans la table au-dessous vous présentez un résumé des modifications du Syndrome de Dysharmonie Corporelle et les traitements qui font partie du programme Corpore Naturelle .

Le Syndrome de Dysharmonie Corporelle	
Alteration	Traitment
Cellulite	
Cellulite stade I, II, III, IV	Correction alimentaire Exercices aérobiques Applications de Lipolytiques– Mésothérapie Drainage lymphatique Traitments complémentaires hydrolipoclasie ultrasonique Electrolipolisis, Endermologie, Carboxytherapie Stimulation russe
Dépansions de cellulite	Liposculture et subcision
Modifications de la Graisse du Corps	
Excès du poids	Correction alimentaire Exercices aérobiques
Excès de Graisse dans la Composition du Corps	Correction alimentaire Applications de Lipolytiques Exercices aérobiques
Graisse Régionalisé	Lipoaspiration Vibroliipoaspiration

	Lipolight Laserlipolisis Liposculture
Graisse Localisé	Correction alimentaire Applications de Lipolytiques hydrolipoclasie ultrasonique Exercices aérobiques
Modifications musculaires	
Atonie	Exercices anaérobiques Exercices aérobiques Électrostimulation musculaire Stimulation russe
Diminution de la Masse Musculaire	Exercices anaérobiques Exercices aérobiques alimentation hyperprotéique

2 - La Cellulite

L'année était 1639, quand Peter Paul Rubens a peint ce qui était l'idéal de la beauté féminine à ce temps, les Trois Grâces. Femmes avec Excès du Poids avec présence claire de Cellulite qui seulement le réalisme, caractéristique de la période Baroque dans les arts a accepté montrer. Cependant, la beauté idéal au début du troisième millénaire a changés et beaucoup. La présence de tissu grasseuse est non trop accepte et les irrégularités de ce tissu, la Cellulite, sont l'effroi des femmes modernes. La Cellulite, cependant, le grand bandit de la beauté féminine, est présent dans 80% des femmes de l'ouest. Chaque fois paraît plus tôt, atteignez jeune et adolescents et ne respecter pas jusqu'aux femmes maigres. Les photographes modernes et directeurs de cinémas, remplaçant des vieux peintres réalistes, n'a pas le même idéal esthétique de Rubens et ils caractérisent la beauté féminine aujourd'hui dans les types maigre, athlétique et sans Cellulite.

a - Qui est ce la Cellulite?

La Cellulite se présente dans le tissu grasseuse qui est au-dessous de la peau. Dans le corps entier existe cette couche. Le montant normal de tissu grasseuse dans le corps est de plus ou moins 20% du poids de l'individu. Quand arrive l'augmentation du montant du tissu grasseuse, ils commencent à arriver des modifications, avec la compression des vaisseaux et projection de ce tissu pour la peau, causent les modifications connu comme Cellulite. Cependant, la Cellulite n'est pas seulement l'augmentation du tissu grasseuse, parce que ce manière, il existerait dans hommes gros, ce qui ne se passe pas. C'est, réellement, une somme de modifications, résultat de la augmentation de tissu grasse, mais où plusieurs facteurs ont l'action: comme hormones, nourrir, vie sédentaire, circulation, tendance génétique, type physique et autres.

b – Stade de la Cellulite

La Cellulite entre dans quatre stades de l'évolution. Pendant que nous avons montré ce qui se passe dans chaque stade nous voudra parlons des mécanismes de formation de Cellulite.

b1-Condition normale

Dans la condition normale le tissu grasseuse est richement irrigué, les cellules grasses sont dans dimension et placement normaux les vaisseaux sont effectifs et ont le forme normal. Il n'existe pas oedème et le Thermographie (un examen qui démontre le degré de Cellulite) est normal.

b2-Stade 1

Se passe une augmentation de volume des cellules du tissu grasseuse dans la région affectée causée par accumulation de graisse dans la cellule. N'existe pas modification circulatoire et modification des tissus de la sustentation, seulement une dilatation discrète des petites veines du tissu grasseuse. Il n'y a pas de signes visibles dans la peau et ni douleur. Dans Thermographie il peut paraître l'aspect appelé de "Moucheté" qui représente l'augmentation de la température a provoqué par oedème et perméabilité des capillaires.

b3-Stade 2

Les cellules du tissu graisseuse sont un peu plus pleines de graisse, et ceux qui sont dans la partie la plus profonde commencent à souffrir le même processus. Déjà paraît un certain degré de fibrose qui pour aller pire il commence à former micronodules dans la phase suivante. L'augmentation du volume des cellules provoque la modification circulatoire pour provoquer la compression des microveins et vaisseaux lymphatiques. Le sang et la lymphe (liquide aqueux qui baigne les cellules) sont endigués. Il arrive une plus grande "grosseur" des cellules du tissu graisseuse et les débris toxiques qui devraient être éliminés commencent à être accumulés. L'augmentation de l'action hormonale normale de la femme augmente trop les liquides du corps qui va être encore plus gonflé. L'usage de contraceptif et les gestations, encore pour action hormonale, va enfler le tissu et empirer les modifications. Dans la peau c'est déjà possible d'observer des irrégularités à la palpation et encore n'existe pas de douleur. Dans la Thermographie est paraissant l'aspect "Moucheté" l'oedème plus caractéristique de stase du sang démontrées comme régions de température augmentée.

b4-Stade 3

Les cellules continuent à augmenter son volume à cause de l'acquisition continue de graisse et **oedème**. Il arrive un désarrangement du tissu et apparition des nodules qui malgré plus profond, ils sont vus comme irrégularités dans la surface de la peau, même sans palpation. Il commence à exister une fibrose qui est le durcissement du tissu de sustentation (où sont les fibres) et la circulation s'est encore plus engagée. Ils peuvent paraître les des microvarices, les petites vases et veines. La peau a l'aspect semblable à "peau d'orange." Alors a lieu la sensation de poids et fatigue dans les jambes (On devrait se souvenir que la Cellulite est associée avec les problèmes circulatoires locaux, et dans cette stade la circulation dans le tissu graisseuse est déjà avec les problèmes). Dans la Thermographie l'aspect de "Pelle de Léopard" qui est la présence de taches innombrables paraît à la Thermographie, en dénotant la désorganisation du tissu, avec plusieurs températures et l'oedème et présence de la stase veineuse.

b5-Stade 4

Le **oedème** qui enflé des cellules du tissu graisseuse est accentué, le tissu de sustentation devient plus dur (fibrose) et la circulation locale de retour veineux est très engagée. Dans cette stade, la Cellulite est dure et la peau est "brillante", pleine de dépressions, avec aspect rembourré. Les jambes sont lourdes, enflées, en faisant mal et même la sensation de fatigue est fréquemment facilement présente. Dans la Thermographie ils paraissent les aspects antérieurs déjà décrits et paraissent les "Trous Noirs", c'est des régions de circulation réduite, en représentant une coalition de plusieurs micronodules dans les macronodules et la présence de considérable fibrose.

c – Localisation du Cellulite

La Cellulite peut être localisée dans plusieurs régions du corps. Une prédilection existe pour la région des fesses, la zone latérale de la cuisse, le **face interne de la cuisse** et en arrière entre la région de la cuisse et des fesses, l'abdomen, la nuque, le dos et partie latérale des bras et le visage interne des genoux, mais dans les gens prédisposés il peut atteindre même les chevilles.

d- Facteurs qui Favorisent l'Apparition de Cellulite

d1-Prédisposition génétique de famille

La Cellulite n'est pas une maladie, mais une caractéristique féminine. La Cellulite est pour la femme, aussi bien que la **l'alopecie** c'est pour l'homme. Ils sont caractéristiques de genre, associés à l'hormone. Aussi bien que l'hormone masculine a les caractéristiques génétiques déterminent **l'alopecie**, les hormones féminines a les caractéristiques génétiques déterminent la Cellulite, pas dans un tel manière intense, parce qu'il souffrira plus l'influence de l'environnement et du style de vie, mais aussi la génétique est présente. L'héritage génétique est très important dans la Cellulite et doit être pris en considération. Les types différents de facteurs, qui prédisposent à elle, peuvent être hérités. (production d'hormones, type constitutionnel et même habitudes alimentaires), mais cela ne veut pas dire que se va obligatoirement à développer le problème si quelqu'un de la famille a la Cellulite. Nous supposons que deux jumelles identiques des soeurs, avec prédisposition génétique pour Cellulite, soit créées par les familles différentes. Une famille s'intéresse à maintenir une alimentation saine et à faire des Exercices physiques réguliers. L'autre ne donne pas d'importance pour ces soins. Le premier jumeau a très plus petite probabilité de développer Cellulite. Une personne avec tendance héréditaire pour développer la Cellulite qui a de la vie

sédentaire et des habitudes alimentaires insouciantes pouvoir avoir même plus de Cellulite qu'autre avec plus grande tendance, mais cela prend les bons habits .

d2-Facteurs hormonaux

Les hormones féminines sont les causes principales de Cellulite. Modifications de la production, usage de médecines avec ces hormones, déséquilibre entre Oestrogène et Progestérone, hormones surrénales, peut développer ou empirer la Cellulite pour plusieurs mécanismes. Ils **interfèrent** dans le métabolisme des graisses, dans la circulation lymphatique et veineuse, ils facilitent la rétention d'eau et sel et ils coordonnent la déposition de graisse dans l'abdomen, hanche et cuisses pour donner à corps l'aspect féminin. Une tendance existe, dans la femme de avoir plus grande déposition de graisses dans les régions du corps où la Cellulite est plus fréquent. Même les gens avec petit montant de graisse totale peuvent concentrer l'adiposité dans ces régions. Quand a le gain du poids pour la femme, grande portion du graisse a placé à ces régions, et, encore pire, si la déposition de graisse est fait rapidement le désordre du tissu est pire et facilite la formation de nodules de Cellulite. Quand se perdre le poids, les hormones féminines entravent le retrait de graisses de ces régions. Pour cette raison beaucoup de gens quand perd le poids perdez dans les armes, visage, thorax, jambes et muscles, mais pas dans les régions de Cellulite. Les traitements avec Lipolytiques et Mésothérapie cherchent à mobiliser les graisses de ces régions spécifiques afin qu'ils puissent être utilisés comme source d'énergie et peuvent être consommés. Même petits désordres de hormones résultent toujours en empirer du Cellulite. Si une femme a Cellulite, il ne veut pas dire toujours, qu'elle a le déséquilibre hormonal, parce que, même les hormones féminines parfaitement équilibrées peuvent provoquer Cellulite, presque comme une caractéristique féminine secondaire. Cela se passe, parce que les cellules de la graisse de cette personne ont une sensibilité augmentée aux hormones, en provoquant la déposition de graisse et alors la formation de Cellulite.

d3-Mauvaises habitudes alimentaires

Manger plus que le nécessaire, aussi bien qu'alimentations riches dans graisses ou hydrates de carbone ou mauvaises habitudes alimentaires augmentent la synthèse et le stockage de graisses, en favorisant la Cellulite. Prendre petite quantité d'eau et abuser du sel entravent le changement et balance liquide de l'organisme qui favorise la rétention de restes toxiques du métabolisme cellulaire (Les cellules travaillent comme une usine qui produit plusieurs choses utiles, mais ce travail produits des restes toxiques - cela a besoin d'être enlevé constamment).

d4-Vie sédentaire

Le manque d'Exercices physiques réduit beaucoup la consommation d'énergie pour le corps qui facilite les surplus alimentaires qui seront transformés dans la graisse. En plus, les cellules perdent la capacité de produire énergie qui prend l'organisme entier pour être lentement plus apathique. Le style de vie ancien n'avait pas les moyens qui existent aujourd'hui comme transport facile, appareils, eau canalisée, etc. Une femme a avait, a tant d'années derrières , des devoirs de la maison qui ont forcé elle même a faire plus d'Exercices qu'aujourd'hui, comment enlever de l'eau du bien, ou marcher pour faire leurs obligations, par exemple. Les habitudes de vie moderne oblige la réalisation de quelque activité physique supplémentaire pour éviter la manière de vivre sédentaire. La vie sédentaire qui est très malfaisant pour la santé et pour l'harmonie du corps.

e-Différences entre le Tissu grasseuse d'Hommes et des Femmes

La Cellulite n' est pas seul grosse augmentation, parce que s'il était allé comme ceci, les gros hommes auraient Cellulite, ce qui ne se passe pas. Quelquefois les hommes gros présentent quelques plis de la peau, cette apparence comme la Cellulite, mais réellement n'arrivent pas toutes les modifications décrites pour cela . Les hommes n'ont pas Cellulite, parce que fondamentalement a un tissu grasseuse différent et il ne souffre pas l'action hormonale. Le tissu grasseuse des hommes a septums (barres parmi les cellules grasseuses) plus épais, et ces septums se sont placés d'un manière oblique. Dans les femmes les septums sont plus fins et disposés de manière perpendiculaire. Ce caractéristique faites cela dans les hommes, quand il arrive augmentation de tissu grasseuse sous la peau, il est projeté pour le fond. Dans les femmes quand il arrive l'augmentation du tissu grasseuse il est projeté à l'extérieur. Les septums tiennent la peau, et parmi le septums il arrive la projection grasseuse. L'irrégularité qui est visible dans la surface de la peau paraît de ce manière . Une autre caractéristique qui est différent entre hommes et les femmes sont la présence de l'hormone féminine. L'hormone féminine normale, celui des contraceptifs et celui des gestations provoque une rétention de fluide, principalement dans le tissu grasseuse des hanches et cuisses.

Cela a augmentation de liquide, associez à la augmentation grasseuse et les caractéristiques anatomiques féminines sont déterminant important pour l'apparition du Cellulite.

f -Type Physique.

Ils existent, fondamentalement, deux types de femmes quand nous avons considéré le forme du corps. Les femmes avec tendance de la forme Gynoïde et les femmes avec tendance de la forme Androïde. Les femmes avec la forme Gynoïde ayez la tendance pour avoir la taille et la partie supérieure du corps plus maigre et la hanche et cuisse avec plus grande tendance pour déposer la graisse. Les femmes du type Androïde ont une tendance pour déposer la graisse dans la partie supérieure du corps. A ce manière , quand gagne la graisse, les femmes Gynoïdes a mis ce poids plus dans la hanche et cuisse et a plus de Cellulite. Les femmes Androïde ont pris le poids plus dans les armes, d'abdomen et poitrines et moins dans la jambe, et a moins de Cellulite. Par conséquent, le type physique influence aussi dans l'apparition du Cellulite.

g - Le poids, le nombre de cellules du tissu grasseuse et les Cellulite,

Nous croyions que les effets de la déposition de graisse peuvent être différents dans les patients avec plus haute ou plus basse population de cellules grasseuses .

Les gens avec grande population de cellules grasseuses , avec tendance à l'obésité, que nous appellerons le type G, ayez un grand nombre de cellules grasseuses , pendant que les gens avec petite population de cellules grasseuses , avec tendance à être maigre et a un petit nombre d'unités et nous appellerons le type M. Si un même montant de graisse soit ajouté au corps par erreur alimentaire ou manque d'Exercices, les gens du type G aura moins graisse par cellule que les gens du type M. Les cellules du tissu grasseuse des gens du type G augmenterait moins en dimension que dans le type M. Dans le type M par conséquence les répercussions dans le tissu grasseuse , avec les modifications qui prennent la Cellulite, pour une même grosse déposition, sera proportionnellement plus grand. Le même se passe dans le système veineuse et lymphatique que c'est plus petit dans en nombres absolus dans les gens du type M par liaison aux gens du type G. Une même augmentation absolue dans Kg du tissu grasseuse dans la population le type M aura de plus grandes répercussions dans le tissu grasseuse , avec conséquent Cellulite qui dans la population G. Cette théorie peut expliquer les plusieurs manifestations du Cellulite qui bien qu'il présente un liaison clair avec l'alimentation et déposition de la graisse, quelquefois nous surprend avec la découverte, aucun rare, de gens avec Excès du Poids et sans présenter Cellulite proportionnel . Et quelquefois nous trouvons gens plus maigres, avec les modifications de cellulite trop importantes. Nous avons considéré cela que pour exister Cellulite il besoin de avoir une augmentation de la déposition de graisse dans les cellules grasseuses , que c'est ce qui déchaînera le processus. La Graisse Régionalisée, déposée par influence hormonale, a alors, rôle important et le nombre total des cellules de la graisse de l'individu peuvent être associés. Alors, les gens plus maigres peuvent avoir même beaucoup de Cellulite, disproportionally plus grand que plus gros gens. Par conséquent, traiter Cellulite est plus complexe que seulement la perdre le poids.

3 - modifications de la Graisse

a - l'Excès de Graisse

Une personne peut avoir le poids normal ou seulement un peu augmenté et cependant avoir un Excès de Graisse et manque de masse musculaire dans le corps. Alors, mêmes **ayant** apparemment maigre , paraîtra le "Syndrome de Dysharmonie Corporelle." Une autre personne peut avoir Excès de Poids et de Graisse et Diminution de masse musculaire, alors le Dysharmonie sera encore plus important. La distribution normale de la Composition du Corps est 20% de graisse et 80% de masse maigre qu'il est formé par les muscles, les os et les organes. Comme, dans règle, les os, et les organes ne changent pas de dimension (sûr si patient), la masse maigre reflète la masse musculaire. Une femme de 1,59 m de hauteur qui pèse 55 kilos a un poids normal. Mais, sa Composition du Corps va de 35% de graisse et 65% de masse maigre, elle présente un Excès de Graisse dans le corps et manque de muscles. Cette excès de graisse va contempler la présence de Graisse Localisée et Cellulite et le manque de muscles dans la flaccidité. Alors, arrivera le Syndrome de Dysharmonie Corporelle, même dans une femme maigre. Déjà un autre patient, avec 1,53 de hauteur qui pèse 70 kilos et qui a 50% de Graisse du Corps et 50% de masse maigre, aurait un poids idéal de 51 kilos. Par conséquent, a un excès de poids de 19 kilos, mais un excès de Graisse encore plus grand, de 25 kilos, par conséquent, au-delà de l'Excès du Poids existe le manque de masse musculaire. Cette composition atteindra l'Harmonie du Corps dans un manière beaucoup plus intense. Les

combinaisons de ces facteurs (muscles et graisse) peut être les plus différents possible, et l'intensité du problème et le traitement sera différente pour chaque cas.

b -La Graisse Localisée

L'excès de Graisse du Corps et l'action hormonale peut prendre au dépôt de tissu grasseuse dans certaines parties du corps. Dans l'homme la place préférentielle est le Ventre et le "Poignées d' Amour " et dans la femme Gynoïde est la région de la hanche où paraît le "Culotte de Cheval". Dans la femme Androïde , la déposition est dans le Ventre, comme l'Homme. Nous avons déjà vu que le Excès de Graisse peut exister même dans les gens sans Excès du Poids, ce qui explique même les "Culotte de Cheval" ou présence du graisse de Ventre dans les femmes apparemment maigres. La Correction de la Composition du Corps peut améliorer la Graisse Localisée. Les petites dépositions peuvent disparaître, mais dans beaucoup de cas, cette graisse est mobilisée avec difficulté, même en perdant le poids. Traitements cliniques, avec Hydrolipoclasie Ultrasonique et Mésothérapie peut traiter de la Graisse Localisée de petit volume. Déjà les cas de moyen et grande volume et de l'extension avoir besoin de correction chirurgicale, comme la lipoaspiration. La Chirurgie n'élimine pas le besoin de Correction Alimentaire et Exercices et le traitement pour la Cellulite. Comme toujours, l'approche pour l'Harmonie du Corps ils sont nécessaires des techniques complémentaires et combinées .

c - la Graisse Régionalisée

Nous avons appelé de Graisse Régionalisée, une grosse couche qui est déposée dans un manière homogène sous la peau, sans faire des projections. C'est différent de la Graisse Localisée, parce que cela fait une projection, comme dans les "Culotte de Cheval" et dans le " Poignées d' Amour." La Graisse Régionalisée est une couche plus homogène qu'il a déposé de la hanche au genou dans les femmes du Type Gynoïde et dans l'abdomen, flancs et taille dans la femme du type Androïde . Cette couche, différemment de la Graisse Localisée, ne peut pas être enlevé facilement avec la Lipoaspiration. Il est associé intimement avec les hormones féminines et les Cellulite. C'est dans cette couche que la Cellulite installe. Pour nous, pour détecter la Graisse Régionalisée, c'est seulement attraper la peau de la cuisse, entre les doigts, très proche au muscle de la jambe. Le plus épais le volume a appréhendé parmi les doigts, plus grand est le volume de Graisse Régionalisé. La Graisse Localisée est traitée mieux avec Liposculpture et la Graisse Régionalisée, avec les traitements de Cellulite.

4 - Les Modifications musculaires

a - ce qui donne la forme au corps?

Ce qui réellement donne la forme au corps est le muscle et non la graisse. Pour avoir des lignes harmoniques les muscles doivent présenter un montant (masse) et tonus (fermeté) correct.

Pour une bonne protection cardio-vasculaire c'est nécessaire seulement marcher vite, sans arrêter, tout les jours , pour une moyenne de 45 minutes. Cependant, seulement marcher, même vite n'est pas assez de avoir la réponse dans la forme du corps, c'est nécessaire trop des exercices et beaucoup trop . La vérité est cela pour avoir un corps athlétique est nécessaire à être un athlète. S'il n'existe pas encore excès de graisse, Cellulite ou flaccidité, seulement les Exercices et bonne alimentation sont assez. Mais, si la Cellulite et la Graisse Localisée sont déjà présentes, ils sont nécessaires, en plus des Exercices, les traitements médicaux.

b -Les Exercices et les "hommes et femmes des cavernes"

Nous rappellerons la nature évolutionnaire du corps humain et considérer que si notre conscience et culture sont modernes, le subconscient et nos réactions basiques sont préhistoriques. L'effet de l'exercice se passe parce que le corps répond à eux comme si nous était "Hommes des Cavernes." Dans un décor préhistorique, si un homme court chaque jour est parce qu'il cherche la chasse ou c'est la chasse et il a besoin de fuir. Le corps, adapté par l'évolution des espèces, réponses. Alors, arrivez des changements dans l'organisme qui facilite la mobilisation des graisses et donne plus de force (L'augmentation des muscles) et animus (L'augmentation de l'énergie). Les graisses diminuent parce qu'ils sont consommés et réduire le poids est plus facile de courir, chasser ou fuir. Les augmentations d'énergie par une augmentation des producteurs des corpuscules d'énergie (mitochondrie). L'activité physique, pour ce mécanisme, provoque Diminution du tissu grasseuse , l'augmentation des muscles et de la production d'énergie. Cet effet, a appelé " Effet du Effort" se passe seulement, s'il y a la répétition au long du temps, au moins 3 à 4 fois par semaine. S'il n'y a pas répétition le corps interprète que cette situation est fortuite, en ne représentant pas de vrai changement, et continue à travailler pour accumuler la graisse et il ne produit pas Musculation et l'augmentation de l'énergie.

Aux hommes modernes et femmes si ils veulent avoir forme et la masse musculaire, bonne réserves cardio-pulmonaires et énergie, doit imiter les conditions préhistoriques et à performe fréquemment l'activité physique. Le corps répond différemment aux plusieurs types d'Exercices. Comme disposition générale tout sont bons, mais quelques-uns sont plus effectifs pour un certain objectif.

c-Aérobiques et Anaérobiques

Imaginez qu'un coureur fait une preuve de 100 mètres qu'un champion rentre moins de 10 secondes. Ce n'est pas nécessaire à respirer beaucoup, parce qu'en 10 second mal donne le temps à souffle. Ce qui est nécessaire à l'athlète est beaucoup de force dans les jambes, en d'autres termes, muscles, et elle n'a pas besoin ainsi de beaucoup d'oxygène, pour cela, que ce type de l'exercice est appelé Anaérobiques. Déjà un coureur de longues distances, comme un coureur du marathon, a besoin d'avoir une capacité du coeur et un très bon poumon, parce qu'il Exercicera pour plusieurs heures, a besoin de beaucoup d'oxygène et ce n'est pas nécessaire beaucoup de muscle et cet type d' exercice, alors est appelé aérobique. Les Exercices anaérobiques, comme la Musculation, par exemple, est très valable pour forme des muscles, mais il développe peu le coeur et le poumon. Déjà les Exercices aérobiques, comment nager, marcher, à faire du jogging, faire du vélo est trop bon pour développer la capacité cardio-respiratoire. Ils forment aussi des muscles, principalement, la nage, mais pas autant que la Musculation. L'idéal est la combinaison des deux types de l'exercice. Une grande association c'est Nager avec la Musculation .

Pour qui veut améliorer la forme, la combinaison d'une activité aérobique avec la Musculation est la plus effective, mais n'oublie pas que la répétition de l'activité dans les petites périodicités est si beaucoup d'important. Les sports collectifs et le tennis ont la grande action dans consommation de calories et par conséquent perte du poids, mais ils sont insuffisants pour obtenir effet cardio-vasculaire et forme du corps. Faire des Exercices apportent d'agréable la bonne forme du corps et apportent de utile la santé. Alors c'est le temps de exercer , sans paresse ou peur. Une bonne orientation est indispensable et si l'âge est plus avancé, c'est nécessaire l' évaluation médicale avant de commencer. Les Exercices sont partie importante du Programme de la Clinique Naturelle pour l'Esthétique du Corps, Corpore Naturelle, et une orientation personnalisée est l'idéal pour obtenir les résultats, avec les traitements exécutés à la clinique.

5 - Corpore Naturelle, le Programme de Traitement du Syndrome de Dysharmonie Corporelle.

Le traitement du Syndrome de Dysharmonie Corporelle (Modifications de la Graisse, Cellulite et Flaccidité Musculaire) peut être divisé en deux parties: celui qui dépend du patient et celui qui dépend de la Clinique de Médecine Esthétique.

Traitement du Syndrome de Dysharmonie Corporelle	
Ce qui dépend du Patient	
	Habitudes alimentaires correctes Exercices Style de vie sain
Ce qui dépend de la Clinique	
	Consultation médicale, Examens et Orientations. Application de Lipolytiques Drainage lymphatique Traitements Complémentaires Electrolipolisis Ultrason - Hydrolipoclasie Ultrasonique Endermologie Carboxytherapie. Orientation alimentaire Orientation Sportif Subcision Liposculpture Lipoaspiration Stimulation russe

a - Ce qui dépend du patient?

Ce qui dépend du patient est important et c'est le plus difficile, parce que si une personne veut changer la forme du corps devrait changer leurs habitudes. Vous êtes que vous vivez. Qui aime de bonne vie et beaucoup de nourriture et boisson aura le contour du corps associé à ce style de vie. Qui a l'alimentation saine et fait des Exercices auront le contour du corps associé à ces habitudes saines. L'esprit ne doit pas s'il se dissocie du corps. La santé et beauté devraient marcher ensemble pour composer avec l'esprit sain et la culture un idéal de qualité de la vie. Le binôme d' Alimentation Saine et Exercices sont la base de la bonne santé et de la bonne apparence et sans un doute ce n'est pas facile de pratiquer. Avec certitude ce n'est pas impossible d'avoir une attitude de vie saine, parce qu'un grand et chaque fois la plus grande portion de la population le fait, prenez pendant des années récent à une augmentation de l'attente de la vie. Traiter le Syndrome de Dysharmonie Corporelle, alors, a ensemble un réflexe important dans la qualité de la vie et ce mesures sera certainement salutaire pour le corps entier et pas seul pour le surface.

b - Ce qui dépend de la Clinique?

Corpore Naturelle est le Programme de Traitement du Syndrome de Dysharmonie Corporelle développé par recherches de la Clinique Naturelle. La base est le traitement global et personnalisé. En d'autres termes, toutes les modifications du Syndrome de Dysharmonie Corporelle, y compris la Cellulite, la Graisse Localisée, la Flaccidité Musculaire et les Excès de Graisse, sont traités (global), mais dans un manière personnalisé (pour chaque patient nous préparons un programme du traitement).

Corpore Naturelle est basé sur quatre phases: Dans la phase 1 une consultation et les examens sont exécutés par un médecin. Dans la phase 2, est donné à une orientation qui inclure l'Éducation Alimentaire et l'Orientation Sportif, est donné explications sur tous les traitements disponibles et il est établi un programme personnalisé et le pronostic pour chaque cas. Dans la phase 3 les traitements sont exécutés, le plus moderne et personnalisé pour chaque patient mais avec rigoureuse base scientifique selon les trouvé dans les examens et consultation. Dans la phase 4 le manutention est exécuté, parce que ce n'est pas assez pour obtenir les résultats, mais ils doivent être maintenu.

Toutes les phases du traitement dans la Clinique Naturelle sont exécutés par les médecins spécialisés. Avis qui les traitements sont exécutés par les médecins et ont personnalisé pour chaque patient, considérer leurs problèmes, caractéristiques et objectifs. Le modèle ici établi c'est une base sur lequel varie les combinaisons proposé par les médecins de la clinique.

b1-Phase 1 - La Consultation Médicale

La Consultation Médicale est partie importante dans les traitements d'esthétique du corps, parce qu'il permette établir un programme du traitement personnalisé pour chaque patient. Pendant la consultation il est fait un examen, attentivement, par un médecin qui à travers études qui compris de un questionnaire de la manière de vivre des habitudes alimentaires et l'entraînement des Exercices du patient. Les Mesures Anthropometrics sont exécutées y compris poids, hauteur, poitrine, taille, hanche, cuisse externe bilatérale, haute cuisse, cuisse basse, veau, cheville, des index taille / hanche et taille / cuisse externe bilatérale qui déterminera le type physique et le degré de Dysharmonie de la forme du corps. Ils sont exécutés des photos qui prévoient ensemble la détermination pour le patient et pour le médecin des modifications présentes et établissement des objectifs et assistance des résultats. Ils sont estimés la présence des composants du Syndrome de Dysharmonie Corporelle qui est les Cellulite, l'Excès de Graisse du Corps, la Flaccidité Musculaire et la Graisse Localisée et Régionalisée, et aussi la présence de Striae, Varices, Micro varices et l'araignée vasculaires qui sont fréquemment aussi présentes. Deux examens spécifiques sont exécutés, Bioimpédance qui donne la composition du corps et Thermographie pour qui sont utiles pour détermine le pronostic. Ils peuvent être demandés a certain cas l' Ultrason pour évaluer l'épaisseur de la tissu graisse et examens de laboratoire pour évaluer la fonction de la thyroïde et des ovaires.

b2-Examens Complémentaires Esthétiques

Nous avons exécuté deux examens esthétiques, la Bioimpédance et la Thermographie.

Bioimpédance

La Composition du Corps peut être évaluée utilisent plusieurs méthodes, facilement. Dans notre Clinique nous avons utilisé la Bioimpédance. La facteur Graisse du Corps du Syndrome de Dysharmonie Corporelle peut faire entrer des plusieurs combinaisons de quatre conditions. Excès de Poids, a défini pour IMC, Excès de Graisse dans la Composition du Corps, a défini pour Bioimpédance, Graisse Localisée principalement pour l'examen du médecin, et c'est de grosses collections qui font la proéminence dans une certaine région (comme les culottes de cheval) et a Graisse Régionalisé, cela a défini comme la déposition

de graisse dans un manière homogène, sans protubérances, dans la région de la hanche et cuisse qu'ils peuvent être servis par Ultrason, et dans un manière plus simple qui évalue la profondeur de la graisse avec les doigts. Par conséquent, un patient avec Excès du Poids peut présenter ou pas, associés, Graisse Localisée, Graisse Régionalisée et Excès de Graisse dans la Composition du Corps. Et dans une autre situation même un patient avec la Graisse corporel totale très bas, comme par exemple, un athlète, peut présenter la Graisse Régionalisée. Cela a Graisse Régionalisé peut déterminer apparition de modifications du tissu graisseuse dans la hanche et cuisse, même dans les patients maigres et avec la Graisse corporel totale très bas. Il est expliqué alors, parce qu'athlètes, avec la Graisse Corporel Totale bas, ils peuvent présenter Cellulite. Ce qui se passe est que le peu de graisse qui est présente, est déposé, a influencé par facteurs hormonaux, dans la hanche et cuisse, comme Graisse Régionalisée.

Bioimpédance est un examen qui est fait à travers une machine qui produit un **courant électrique** très bas (aucun perceptible pour le patient). The courant court plus vite pour les tissus maigres qui ont plus d'eau et électrolytes et court plus lentement pour les tissus avec la graisse. Dans ce manière c'est possible de déterminer le contenu dans graisse d'un corps dans pourcentage. C'est alors, dire possible qu'une personne a, par exemple, 32% de masse de la graisse et 68% de masse maigre.

L'intéressant, est que cet examen aide pour détecter le donc a appelé de la graisse maigre, en d'autres termes, gens maigres dans le poids, et avec composition corporel em graisse augmentée dans qui provoque le Dysharmonie du corps (Cellulite, Flaccidité, Graisse Localisée et Excès de Graisse).

C'est à cause de ceci change de la composition, que les gens avec le poids normal peuvent avoir les modifications a causé par excès de la graisse. Autres patients avec Excès du Poids, si ils ont aussi la composition changée, ils présenteront encore des modifications pire dans l'apparence du corps.

Cet examen est très important, parce qu'il aide déterminer la correction alimentaire que c'est nécessaire quelquefois, même dans les gens avec le poids normal, se remettre et maintenir la forme du corps.

Thermographie

C'est un examen non invasive, exécuté avec un thermographe créé en Italie avec Cristaux liquides de Cholestérol qui a la capacité de changer l'émission de couleurs dans bases solide et predicable. À ce manière est possible de déterminer des changements de la température dans la surface de la peau, et observer, avec la consultation clinique, le stade du Cellulite. Chaque stade a propre caractéristique qui peut être observée dans Thermographie. Savoir l'stade du Cellulite est important pour le pronostic. Ils varient de 1 à 4. Si les stades sont plus initiales est possible attendre disparition complète du problème, avec le traitement, si ils sont plus avancés est possible d'attendre un considérable amélioration, mais aucun la récupération totale. Les stades 1 et 2 est considéré des initiales et les stades 3 et 4 considéré avancé. Thermographie, dans un manière très simple, qui applique juste les doubles feuilles avec les cristaux du cholestérol sur la peau, et accomplir une image numérique, il peut déterminer l'stade du Cellulite, et contribuer pour la détermination des composants de le SDC - Syndrome de Dysharmonie du Corps.

b3-Phase 2 Orientations Médicales - Alimentaire et Sportif

Orientation Alimentaire

La récupération dans la forme du corps et la correction de tous les composants de le SDC - le Syndrome de Dysharmonie du Corps est difficile et ils dépendent des traitements esthétiques et chirurgicaux, mais aussi d'Exercices et bonne alimentation.

Nous avons changé le mot "regime" qui présuppose une attitude passagère par Éducation Alimentaire, que c'est une action pour la vie entière. L'Éducation alimentaire est un changement d'habitudes et c'est une des clefs pour avoir un beau silhouette, libre de Cellulite et de Graisse Localisé et principalement avec la santé.

L'homme, il y a aucun millénaires des annes habités dans la jungle, dans les cavernes, et, comme animal plus important de la création, a souffert les modifications provoquées par l'évolution. L'homme a adapté au milieu dans cela qu'il vivait, mais beaucoup des réactions humaines continuent comme dans le temps des cavernes. Dans les temps préhistoriques il y avait la difficulté pour obtenir de la nourriture. L'homme a besoin de chasser et chercher pour les fruits et les racines. Beaucoup de temps qu'il a été exposé aux modifications climatiques intenses qui ont changé l'offre de nourritures en mettant la vie dans risque. Il n'y a aucun manière de comme garder la chasse qui s'est détériorée avec facilité et la recherche permanente de nourriture était, par conséquent, la principal et vitale activité. Alors la nature a créé dans l'homme un réservoir de nourriture qui est le tissu graisseuse. Quand la nourriture était abondante, l'homme a mangé

toute qui c'était capable et cette nourriture en excès a été accumulée dans le tissu graisseuse . Si les nourritures, abruptement, avaient manqué, ceux qui avaient accumulé beaucoup de la nourriture dans le corps survivraient jusqu'à que les conditions sont allées mieux, pendant que ceux qui n'avaient pas de graisse du surplus, ils ont péri. Bien sûr pour l'homme moderne ce réservoir n'est pas nécessaire. C'est plus pratique et effectif de garder la nourriture dans la réserve, dans le réfrigérateur ou même partir dans le supermarché, à lui achète juste quand c'est nécessaire. Maintenir exagérée réservation de graisse dans le corps est non lu et seulement fait mal à l'esthétique et la santé. Le nécessaire devrait être mangé, sans les excès qui empirent la Cellulite dans les femmes, ils accumulent la graisse et ils défigurent le corps, en provenant le Syndrome de Dysharmonie Corporelle.

Une alimentation saine est basée sur protéines et vitamines naturelles, avec peu des graisses et des hydrates de carbone. Fruits, les légumes verts, les viande blanches, le lait écrémé et des dérivé du lait écrémé, comme yogourt et fromages blancs et, comme dans L'alimentation brésilienne, seulement un peu de la fève avec un peu de riz, ils forment la base d'une bonne alimentation.

Le Syndrome de Dysharmonie Corporelle a plusieurs causes et ce n'est pas juste excès de graisse, mais le désordre alimentaire est un fort composant dans l'apparition de ce type du problème. Elle ne devrait pas tomber dans l'erreur d'étant donné la nourriture comme une mauvaise chose, l'alimentation est assez nécessaire, mais avec qualité et sans excès, ceux-ci ceux, malfaisant.

L'hereditariness, l'action hormonale et la vie sédentaire sont aussi causes importantes de Cellulite et perte dans la forme du corps. Peu peut faire par liaison à l'hereditariness et à l'action hormonale, mais les Exercices et l'Éducation Alimentaire sont utiles et fondamentales dans tout traitement.

Quelques-uns des traitements plus utilisé dans médecine esthétique mobilisent les graisses des régions dans cela qu'ils sont arrangés plus dans la femme, mais ces graisses ne devraient pas être retrouvées pour manger en excès. Les situations sont différentes, le degré de la demande varie pour chaque cas, mais tous les gens qui ont Cellulite ou une perte de l'harmonie du corps et projettent d'aller mieux, ayez besoin de faire une modification d'habitude alimentaire.

Quand la modification dans la forme du corps est initiale et légère, seulement Exercices et Éducation Alimentaire sont assez pour la correction, mais quand une modification plus importante est déjà présente, les traitements médicaux, comme Application de Lipolytiques, L'Electrolipolisis, Drainage Lymphatique, Endermologie, Ultrason, Liposculpture, Lipoaspiration et Subcision ont besoin d'être utilisé selon chaque cas. Ces traitements sont indiscutablement plus effectifs quand associe à l'Éducation Alimentaire et Exercices.

Les bonnes habitudes alimentaires et Exercices sont la base pour avoir une bonne apparence du corps, ce qui est agréable, mais ils sont aussi une exigence pour la bonne santé, ce qui est assez utile. Par conséquent, amener le soin dans la forme du corps est pas seul un sujet de la vanité; c'est aussi une attitude de santé préventive.

Orientation Sportif

Pour une bonne protection cardio-vasculaire c'est nécessaire seulement marcher vite, sans arrêter, tout les jours , pour une moyenne de 45 minutes. Cependant, seulement marcher, même vite n'est pas assez de avoir la réponse dans la forme du corps, c'est nécessaire trop des exercices et beaucoup trop . La vérité est cela pour avoir un corps athlétique est nécessaire à être un athlète. S'il n'existe pas encore excès de graisse, Cellulite ou flaccidité, seulement les Exercices et bonne alimentation sont assez. Mais, si la Cellulite et la Graisse Localisée sont déjà présentes, ils sont nécessaires, en plus des Exercices, les traitements médicaux.

Les Exercices sont très utiles, mais, seulement les Exercices, séparément, n'éliminent pas la Cellulite et le Syndrome de Dysharmonie Corporelle. Pour qui le Syndrome de Dysharmonie du Corps a, la récupération dans la forme du corps dépend de l'action combinée de Traitement Esthétique dans la clinique, Exercices et Éducation Alimentaire.

Avoir un beau et sain corps n'est pas facile, mais c'est possible à ceux qui font un effort. Peut-être pour reconnaître bien la difficulté obtenir et maintenir un soin du corps il est cela fait bien la femme du corps faite si évalué. Mais pourquoi les changements de l'exercice les corps qui est-ce que les modifications sont qui se passent?

Nous rappellerons la nature évolutionnaire du corps humain et considérer que si notre conscience et culture sont modernes, le subconscient et nos réactions basiques sont préhistoriques. L'effet de l'exercice se passe

parce que le corps répond à eux comme si nous était "Hommes des Cavernes." Dans un décor préhistorique, si un homme court chaque jour est parce qu'il cherche la chasse ou c'est la chasse et il a besoin de fuir. Le corps, adapté par l'évolution des espèces, répons. Alors, arrivez des changements dans l'organisme qui facilite la mobilisation des graisses et donne plus de force (L'augmentation des muscles) et animus (L'augmentation de l'énergie). Les graisses diminuent parce qu'ils sont consommés et réduire le poids est plus facile de courir, chasser ou fuir. Les augmentations d'énergie par une augmentation des producteurs des corpuscles d'énergie (mitochondrie). L'activité physique, pour ce mécanisme, provoque Diminution du tissu grasseuse, l'augmentation des muscles et de la production d'énergie. Cet effet, a appelé " Effet du Effort" se passe seulement, s'il y a la répétition au long du temps, au moins 3 à 4 fois par semaine. S'il n'y a pas répétition le corps interprète que cette situation est fortuite, en ne représentant pas de vrai changement, et continue à travailler pour accumuler la graisse et il ne produit pas Musculation et l'augmentation de l'énergie.

Aux hommes modernes et femmes si ils veulent avoir forme et la masse musculaire, bonne réserves cardio-pulmonaires et énergie, doit imiter les conditions préhistoriques et à performe fréquemment l'activité physique. Le corps répond différemment aux plusieurs types d'Exercices. Comme disposition générale tout sont bons, mais quelques-uns sont plus effectifs pour un certain objectif.

Imaginez qu'un coureur fait une preuve de 100 mètres qu'un champion rentre moins de 10 secondes. Ce n'est pas nécessaire à respirer beaucoup, parce qu'en 10 second mal donne le temps à souffle. Ce qui est nécessaire à l'athlète est beaucoup de force dans les jambes, en d'autres termes, muscles, et elle n'a pas besoin ainsi de beaucoup d'oxygène, pour cela, que ce type de l'exercice est appelé Anaérobiques. Déjà un coureur de longues distances, comme un coureur du marathon, a besoin d'avoir une capacité du coeur et un très bon poumon, parce qu'il Exercicera pour plusieurs heures, a besoin de beaucoup d'oxygène et ce n'est pas nécessaire beaucoup de muscle et cet type d' exercice, alors est appelé aérobique. Les Exercices anaérobiques, comme la Musculation, par exemple, est très valable pour forme des muscles, mais il développe peu le coeur et le poumon. Déjà les Exercices aérobiques, comment nager, marcher, à faire du jogging, faire du vélo est trop bon pour développer la capacité cardio-respiratoire. Ils forment aussi des muscles, principalement, la nage, mais pas autant que la Musculation. L'idéal est la combinaison des deux types de l'exercice.

Exercices aérobiques recommandés: la caractéristique devrait être considérée pour chacun, mais nager, marcher, courir, vélo ou donc le vélo ergometrique est par excellence les Exercices aérobiques, ils signifient santé et ils améliorent aussi la forme du corps.

Exercices Anaérobiques: la Musculation est ceux qui a le meilleur effet dans la formation de muscles qui sont ce qui donne le contour du corps mais ce devrait être très bien guidé parce que c'est l'exercice qui provoque plus de lésions quand fait mal. Body Pump et Le Lifting Training a des bons résultats, mais ils devraient être exécutés très attentivement avec l'assistance d'un professeur de l'éducation physique. Pour qui veut améliorer la forme, la combinaison d'une activité aérobique avec Musculation c' est l'activité la plus effective, mais n'oublie pas que la répétition de l'activité dans les petites périodicités est très importante. Les sports collectifs et le tennis ont la grande action dans consommation de calories et, par conséquent, pour la perte de pois, mais ils sont insuffisants pour obtenir effet cardio-vasculaire et forme du corps Faire des Exercices apportent d'agréable la bonne forme du corps et apportent de utile la santé. Alors c'est le temps de exercer, sans paresse ou peur. Ne pas oublier qu'une bonne orientation est indispensable.

Exercices recommandés	
Aérobiques	Anaérobiques
Notation, Marche /jogging, vélo ergometrique	Musculation, Lifting Training, Body Pump.

b4-Phase 3 - Traitements du Syndrome de Dysharmonie Corporelle

Les traitements du Syndrome de Dysharmonie Corporelle sont plusieurs. Les Techniques cliniques ou Chirurgicales sont utilisées selon chaque cas. À ce manière, dans la consultation Clinique et avec l'analyse des examens esthétiques, il est tiré un programme du traitement personnalisé pour chaque patient. Ils seront convenables les traitements qui peuvent fournir les meilleurs résultats, et a entendu l'opinion du patient qui sera appliquée. Dans la table au-dessous d'ils les traitements que sont utilisé plus fréquemment.

Dans notre clinique, nous avons utilisé les traitements les plus modernes, depuis qu'ils ont une acceptation scientifique. Pour beaucoup de traitements, il y a un manque de confirmations scientifiques, et ils ne seront pas utilisés.

Traitments
Le Syndrome de Dysharmonie Corporelle
Application de Lipolytiques Mésothérapie Intradermothérapie
Drainage lymphatique Avec les machines Manuel
Traitements Complémentaires Hydrolipoclasie Ultrasonique Electrolipolisis, Endermologie, Carboxytherapie
Traitements chirurgicaux Liposculpture Lipolight Vibrolipoaspiration Lipoaspiration avec le laser HLPA hydro lipoaspiration Lipoaspiration Subcision et Liposculpture

L'Application de Lipolytiques

Une technique importante pour traiter la Cellulite et le Syndrome de Dysharmonie Corporelle est l'application de Lipolytiques avec techniques dérivées de Mésothérapie. C'est un thème controversé. Est-ce qu'est une méthode effective? Pour celui ce qui vise? Quel est exactement Mésothérapie?

Si une médecine est fournie oralement ou par injection, il circule sur le système vasculaire qui atteint tous les organes. Bien qu'un produit puisse concentrer plus sur certains organes, dans un manière général ils sont distribués par le corps entier. Seulement une petite partie de la médecine va à l'organe où le problème existe. Par conséquent, de la dose totale reçue, seulement une fraction arrive à la place que c'est nécessaire pour le malade. Par exemple, si un patient a une "inflammation" dans le genou et reçoit un anti-inflammatoire, le médicament distribuera pour le corps entier, en atteignant les poumons, le foie, l'autre genou, finalement l'organisme entier, et seulement une petite portion atteindra le genou malade. La dose de la médecine est faite sur calculs basés dans la portion qui agit dans le point qui est malade, et les restantes est inutile.

Le principe de base de l'application locale est l'administration de médecines, près de la place où agira. Alors si le médicament est appliqué à la place, ce sera présent dans le point malade dans les doses élevées, et quand il est absorbé et a distribué par l'organisme, a été dilué et a l'effet très diminué aux autres organes. Alors, une petite quantité appliquée dans la place malade aura une action forte dans cette place, et quand absorbé et a distribué dans le reste de l'organisme il y aura une dilution et les effets secondaires possibles seront diminués beaucoup.

C'est évident que cette technique ne substitue aucun des traitements conventionnels, mais en a quelques-uns applications très spécifiques où ce peut être utile.

Par conséquent, Mésothérapie, application locale de Lipolytiques, Intradermotherapy, est juste un manière d'administration de médecines. Ce peut être excellent, ou inutile ou même malfaisant selon qui le traitement accomplit (ce devrait être toujours un médecin compétent et habituer avec la technique), du type de médecine appliquée, du problème que va être traité et de l'organe malade où a été fait l'application.

Les médecines usagées sont Lipolytiques, en d'autres termes, ils libèrent la graisse du tissu. Cette graisse doit être consommée. L'exercice provoque la consommation de la graisse libérée qu'il ne sera pas restauré à cause de l'Éducation Alimentaire. Mais, si la graisse est libérée avec Lipolytiques, et il n'arrive pas la consommation avec les Exercices, elle revient au tissu graisseuse. C'est aussi si ils continuent à arriver la nouvelle graisse alimentaire, il est déposé. Dans ce cas l'application libère la graisse et une mauvaise habitude alimentaire restaure la graisse libérée, en devenant inutile le traitement. Par conséquent, l'application locale de médecines est seulement effective associée à l'Éducation Alimentaire et à l'Exercices. L'Application locale de Lipolytiques, bien que très utile, séparément n'est pas capable de résoudre le problème de l'apparence du corps, ils sont nécessaires autres mesures. C'est la raison pour laquelle cette méthode, comme toute autre méthode est mise quelquefois en doute. Aucune méthode utilisée sans les autres a été montrée effective pour rendre l'Harmonie du Corps, mais l'usage de plusieurs méthodes, y compris Mésothérapie, Intradermothérapie et l'application des Lipolytiques avec la participation du patient dans les Exercices et dans l'Éducation Alimentaire présente des résultats excellents.

Lipostabil / Phosphatidylcholine

Lipostabil dont la substance de base est le Phosphatidylcholine, est un produit capable de agir sur le tissu graisseuse. Son action sur le cholestérol il y a bien connu est à longterm, et il a été utilisé comme traitement secondaire de quelques modifications des graisses dans le sang.

Plus récemment, il a été observé que l'application locale peut réduire le tissu graisseuse.

Malgré être un traitement relativement récent, a montré utile dans le traitement de Graisse Localisée, comme les "Culotte de Cheval" des hanches et le "Poignées d'Amour" de l'abdomen. Il a aussi été utilisé pour le traitement des sacs de graisse des paupières et de la graisse du sous menton appelé le "double menton."

Observation importante: le lipostabil a été utilisé au Brésil dans un manière expérimental, en étant une méthode prometteuse. Cependant, il n'a pas encore été libéré par Ministère de la Santé, et son usage est maintenant interdit au pays. Les autres médecines semblables peuvent être utilisées avec les bons résultats.

Drainage Lymphatique

L'Drainage Lymphatique est un type de massage qui facilite l'Drainage du liquide lymphatique (c'est parmi les cellules et c'est riche dans les graisses) jusqu'aux ganglions lymphatiques qu'il égoutte pour la circulation. Cette procédure est très utile dans le traitement du Cellulite. L'Drainage Lymphatique peut être fait dans un manière manuel ou avec les matériels. L'Drainage Lymphatique manuel est une procédure faite surtout par professionnel formé pour cela, et est irremplaçable et fondamental dans le contrôle du Cellulite. Dans notre Clinique nous donnons la préférence à la méthode manuelle d'Drainage que nous avons trouvé plus effective, malgré surtout des machines existantes pour la procédure.

Carboxytherapie

C'est une nouvelle technique qui utilise CO₂ appliqué sous la peau, il améliore la Cellulite, et il a été beaucoup usagé dans le monde et maintenant il commence son application au Brésil. Dans cette Technique le gaz carbonique (CO₂) est utilisé sur sous-cutané. Le Traitement devrait être exécuté exclusivement par médecin. CO₂ est un gaz inodore auquel l'organisme s'est habitué, par conséquent il ne provoque pas d'allergies. Utilisé correctement est exempté de complications et il ne présente pas de toxicité. CO₂ est appliqué dans le sous-cutané à travers une petite aiguille, très fine. Il agira dans la zone affectée du Cellulite et après un certain temps, le gaz est alors complètement éliminé. Les sessions hebdomadaires sont exécutées. C'est un traitement prometteur, mais il devrait être utilisé avec autre traitement et mesures pour la Cellulite.

Eletromyostimulation

L'harmonie du Corps féminine est intégrée par courbes et consistances qui sont fournies par les muscles. Le beau forme de la cuisse ou la projection des fesses sont conséquence de bonne masse musculaire, bien développée et avec tonicité (c'est un état de contraction musculaire dans le reste qui donne un aspect de fermé). Si une femme corrige le excès de graisse, ne signifie pas cela a atteint l'Harmonie du Corps. Le besoin existe de corriger la partie musculaire. Tout remède ou l'application est capable d'augmenter la masse musculaire ou la tonicité. Les machines artificielles de stimulation musculaire sont capables de donner la tonicité, mais ils sont effectifs seulement pendant qu'usagé. L'idéal est accomplir des Exercices.

Nous avons indiqué l'association d'activité aérobique (Nager, jogging, Vélo Ergométrique) et Anaérobiques (Musclature) . La stimulation musculaire électronique est utilisée dans le traitement, pendant que les Exercices sont initiés; être plus en retard, nous avons maintenu seulement les Exercices.

Le donc a appelé les stimulation russes sont capables d'encourager la contraction artificielle de la musculature. Cette contraction est capable d'encourager le tonus musculaire, et partir à une musculature la plus ferme. Cependant, l'effet existe seulement pendant que la stimulation est faite, répétitivement. Arrêter les applications obtient le perdu de l'effet. À cause de ce fait, nous avons utilisé au début ces techniques du traitement dans notre Clinique, mais nous donnons l'accentuation à d'Exercices qui sont encore plus sains et il peut être maintenu pour longtemps par après avoir fini le traitement. Par conséquent, les stimulations électriques sont utilisés dans les traitements, mais ils ne substituent pas d'Exercices.

Electrolipolisis

Une machine est utilisée que produit un ruisseau électrique doux qui change les cellules graisseuses . Ces cellules perdent la capacité de garder la graisse qui est libérée pour être consommé. Besoins l'usage d'aiguilles très fines à qui sont jetables et semblables l'usagé dans acupuncture. Différent ce qu'il paraît, ce n'est pas très douloureux, et c'est très bien acceptation, à cause de la qualité des aiguilles de l'acupuncture.

Vacuotherapy - Endermologie

Ils sont techniques qu'utilise des machines qui font une succion forte sur la peau. Les plus vieux matériels existent de vide et maintenant les plus modernes ont dérivé d'Endermologie, une technique française très usagé comme aider dans le traitement du Cellulite. Cette technique accomplit un massage fort et il est obtenu une amélioration de l'aspect granuleux de la surface de la peau avec Cellulite.

Hydrolipoclasie Ultrasonique

Ce traitement est utilisé pour le traitement du Cellulite et a Graisse Localisée de petit volume. Leurs ondes pénètrent de 3 à 4 centimètre de profondeur; ils agitent les particules d'eau de la région qui entre en collision avec les cellules du tissu graisseuse qui provoquent fortement l'élimination. L'appelée technique de Hydrolipoclasie Ultrasonique est effective dans les petites Graisses Localisées. Pour les plus grands volumes nous avons préféré la lipoaspiration. Cependant, nous sommes ressortis que l'application de l'Ultrason directement dans la peau ce n'est pas capable d'apporter de bons résultats, c'est aussi nécessaire l'application de liquides, à travers aiguilles très fines, que ces liquides sont associés habituellement avec Lipolytiques.

Traitements de Chirurgie esthétique

Lipoaspiration

La technique chirurgicale principale utilisée dans le Traitement du Syndrome de Dysharmonie Corporelle est la Technique de la Lipoaspiration. La Lipoaspiration est une chirurgie exécutée avec canules très fines qui enlèvent le Excès de Graisse où est localisé. Il peut être exécuté dans plusieurs régions du corps. Il a utilisé largement dans les traitements esthétiques.

La Lipoaspiration est une des chirurgies plus exécuté dans esthétique du corps dans le monde. La technique, relativement récent, a trouvé un grand développement global. Le commencement de base de la Lipoaspiration est la réalisation d'une petite incision, à travers où pénètre des petites canules. Les petites canules reçoivent une pression négative, une succion, et pendant que le chirurgien exécute des faiblementes qui liquéfient la graisse la succion enlève du corps. Cette procédure simple est la base d'une révolution dans la chirurgie Cosmétique.

Plus récemment l'évolution technologique a ajouté des nouveaux détails de la technique.

Nouveau petites canules même plus fines, avec les orifices particulièrement tiré et a construit avec les matières spéciales comme le titane était les premières acquisitions.

Le développement de la technique tumescence qui provoque une hydratation exagée des cellules du tissu graisseuse avec l'anesthésie locale permise à l'usage rationnel de l'anesthésie et a facilité le retrait de la graisse, sous procédure ambulante de hôpital du jour.

Dans le traitement de Syndrome de Dysharmonie Corporelle, la lipoaspiration est particulièrement convenable pour le traitement du composant de la Graisse Localisée. La technique de Lipoaspiration a beaucoup de variantes, mais que dans leurs bases ne diffèrent pas beaucoup de la technique originale. Parmi les variantes nous pouvons mentionner Liposculpture, Liposculpture avec Subcision, Lipolight,

lipoaspiration Laser-Aidée, Vibroliposuction, HLPA Hydrolyposuction . C'est important de ne pas être séduit par la modernité des noms. Toutes les techniques sont fondamentalement des Lipoaspirations, et les variantes sont sur respect à quelque détail qui ajoute la valeur, mais il n'invalide pas les autres techniques. C'est alors, qu'un patient ne devrait pas laisser chercher une certaine technique, mais chercher une Clinique dans ce en lequel il a confiance, et après l'évaluation prudente d'un médecin, déterminera ensemble la technique que mieux adapte au cas. Dans notre clinique, nous avons pratiqué toutes les techniques, et nous voulons, alors, soyez capable de choisir le plus salubre pour chaque patient. Nous ferons un résumé de de chaque technique.

Liposculpture et Subcision

Récemment il a été publié une technique chirurgicale qu'il est indiqué surtout pour les dépressions (petits "trous"), a provoqué par la Cellulite le plus avancé qui habituellement paraît dans la région des fesses et dans le visage inférieur de la cuisse. Cette technique est appelée Subcision. Peut être exécuté séparément ou peut être accompagné par Liposculpture.

Subcision est exécuté à la propre Clinique sous anesthésie locale, et le patiente retourne a la maison immédiatement après la procédure. La technique consiste en séparer la peau, de la graisse avec Cellulite qui a des forces de la traction. Une aiguille spéciale importée est utilisée, que possède un bistouri spécial. Après l'anesthésie locale, avec le bistouri microscopique, le chirurgien sépare la peau qui est adhérente au tissu graisseuse avec Cellulite qui provient la dépression. La procédure est répétée dans chacun des "trous." le processus est très rapide, en prenant en moyenne de 2 minutes pour corriger chaque dépression. Subcision est convenable pour les dépressions plus récentes et peu profondes. Pour les dépressions plus vieilles et profondes, existe le besoin d'associer à Subcision, la technique de Liposculpture. Subcision est exécuté, comme déjà a décrit et il est enlevé alors de la graisse, avec la technique de la lipoaspiration, de régions avec excès de la graisse. La région choisie habituellement comme donateur est les "cuisses externes", ou le genou qui alors, en même temps peut être corrigé. La graisse a obtenu, est injecté pour remplir l'espace entre la peau libérée et la graisse avec Cellulite, dans la dépression. Subcision avec Liposculpture enlève la graisse de la région avec excès et il applique pour corriger les régions où la dépression de Cellulite existe, en corrigeant les deux problèmes en même temps. Le résultat de la technique est très bien, en ayant, cependant différences de résultats qui sont individuels.

Ce traitement chirurgical n'élimine pas le besoin des autres soins pour la forme du corps. Devrait avoir la Correction Alimentaire, Exercices et les autres soins que nous avons décrit au début de cet article. Subcision isolé et Subcision avec Liposculpture sont des complémentarily technique très utile pour le soin de ce désagréable bandit , que c'est la Cellulite qui tient à atteindre la forme du corps de la femme moderne.

Liposculpture

Liposculpture est l'entraînement de la lipoaspiration avec l'application de la graisse enlevée à autres places, comme par exemple, dans les trous formés par la Cellulite, ou pour augmenter les fesses.

Hydrolipoaspiration – HLPA

Vibroliposuction ou HLPA est l'entraînement de la lipoaspiration conventionnelle, seulement qu'il vient précédé de l'application d'Ultrason de trois MHz. L'Ultrason liquéfie la graisse, dans un tel manière qui s'il tourne le retrait plus facile pour petite lipoaspiration petites canules.

Vibroliposuction

Dans cette variante il est utilisé un matériel, la Machine de Vibroliposuction qui provoque une vibration qui aide pour liquéfier la graisse qui va être enlevé. Dans le processus de lipoaspiration conventionnelle, le médecin fait des faiblissements pour le retrait de la graisse. La Machine de Vibroliposuction accomplit ces faiblissements mécaniquement, et comme actes dans un beaucoup plus standardisé, feuilles les résultats les plus réguliers et la réalisation de la technique plus rapide et facile, réduire le temps de chirurgie.

lipoaspiration laser-aidée - Laselipolisis

Lipoaspiration laser-aidée - Laselipolisis une évolution de la technique classique. Finalement la technologie de LASER de avec usage dans beaucoup de areas de la médecine, est arrivé à la Lipoaspiration.

A appelé Technique de Laserlipolysis fait l 'usage d' un Nd LASER: YAG, particulièrement qu'il émet le LASER à travers une fibre optique.

Le LASER qui est appliqué précédemment dans la région qui va être opérée provoque des modifications dans le tissu graisseuse qu'il facilite le retrait de la graisse et le postopératoire. Une des raisons principales afin que le Laser soit utilisé dans la lipoaspiration est la coagulation. Avec le Laser, les vaisseaux sanguin et lymphatique responsable pour les grosseurs et oedèmes - ils sont coagulés et cela réduit comme beaucoup la douleur comme le saignement et la grosseur. Dans ce manière , nous avons l'avantage d'accomplir la procédure dans un champ avec moins de sang qui permet à on de voir les détails de la chirurgie, en améliorant le résultat.

La lipoaspiration laser-aidée est une technologie européenne où a été créée le LASER utilisée dans la technique. Utilisé avec succès en Italie, l'Allemagne, l'Argentine et le Brésil.

L'Anesthésie usagée est locale, tumescente, cela laisse des cellules du tissu graisseuse plus fragiles dans la région qui reçoit le LASER, transmise par une fibre de 1 mm d'épaisseur. Les cellules du tissu graisseuse de la région qui être traité, recevez des petites canules de titane très fines qui compléments et enlève la graisse liquéfiée. Le grand avantage est une plus grande facilité de la procédure qui se passe avec plus petit saignement et meilleure récupération.

Lipolight

Lipolight est une petite Lipoaspiration avec anesthésie locale, a exécuté dans manière ambulante (sans internement). Comme c'est une petite lipoaspiration, et peut être exécuté seulement dans patients qui ont de petites grosses collections. Nous ne pouvons pas utiliser Lipolight pour traiter des patients avec grands volumes de Graisse Localisée.

b5- Phase 4 - Manutention des Résultats

Après le traitement et récupération dans la forme du corps où nous avons utilisé les techniques et l'approche la plus moderne pour ces objectifs, soyez avec les méthodes clinique ou chirurgical, nous devrions rappeler que bien qu'ait corrigé les erreurs alimentaires et la vie sédentaire, et traité les problèmes esthétiques, ils restent encore dans action deux facteurs que nous ne pouvons pas éliminer, c'est l'hereditariness et l'action hormonale. Par conséquent, les visites périodiques à la Clinique sont nécessaires à corriger déviations alimentaires éventuelles ou erreurs d'Exercices et pour l'application de traitements. Nous avons recommandé des visites périodiques, dans les périodicités qu'il dépendra du problème de chacun. Dans ces visites, quand il est fait réévaluation **anthropométrique** , réévaluation alimentaire et de sport, et a proposé des mesures comme sessions d' Drainage lymphatique et application des Lipolytiques, et / ou usage de matériels et traitements complémentaires .

6- FAQ - Questions Demandées Fréquemment sur Syndrome de Dysharmonie Corporelle et la Cellulite

1 - Les femmes Maigres pourraient avoir Cellulite?

Oui. Beaucoup de femmes qui ont le poids normal, ou même au-dessous de le normal, peut présenter une modification dans la balance entre le montant de graisse du corps et la masse musculaire. Alors, une femme maigre peut avoir une plus grande proportion de graisse et plus petit de musculature, maintenant normal ou basse ces poids. Ce excès de graisse, associez à l'action des hormones féminines et modifications dans le microcirculation et dans le lymphatique finira pour générer la Cellulite.

2 Les patients qui cherchent toujours le traitement pour Cellulite ont excès de Poids?

Dans notre Clinique la plupart des patients qui cherchent le traitement pour la Cellulite ont le poids normal, jusqu'à a diminué, ou juste a augmenté légèrement, mais quand nous avons exécuté Biompédance qui est un examen qui peut déterminer la composition du corps, nous avons trouvé le Excès de Graisse dans tous les patients qui ont Cellulite. Ce qui se passe alors, c'est que le patient avec Cellulite peut être maigre ou normal dans le poids, mais elle a toujours le Excès de Graisse quand nous avons évalué la composition du corps, et c'est le facteur qui déchaîne le processus d'apparition du Cellulite.

3 Pourquoi même quelques athlètes qui ont une graisse du corps basse peuvent avoir Cellulite?

Dans ces patients, visiteurs assidus et appliqués d'académies et même athlètes professionnels, et que paradoxalement a Cellulite, il arrive une augmentation de la graisse régionale. Cela veut dire, qu'elle a poids normal, composition du corps normale, mais le peu de graisse qui a s'est concentré dans la hanche. L'action de l'hormone féminine contribue à cette déposition régionale de graisse qui finit par produire les modifications qui prennent au Cellulite. C'est pour que qui nous savons que la Correction Alimentaire et les Exercices sont partie importante des traitements pour Cellulite, mais c'est aussi nécessaire à associer les traitements de la Clinique de médecine esthétique qui peut réduire cette tendance féminine de déposer la graisse dans certaines régions.

4 Pourquoi même les modèles très maigres que nous présupposons pour avoir une alimentation saine peuvent avoir Cellulite?

Parce que comme nous avons vu, celui que les intérêts ne sont pas le poids, mais la composition du corps et la distribution de la graisse. Un modèle peut être maigre dans le poids, mais aussi présents peu de muscles. Quel nous regardons et qui dans fréquence est cela dans les patients avec tendance naturelle pour être maigre, le souci avec les Exercices et avec l'alimentation est inférieur. Ces patients ont peu de cellules graisseuses, et quelque graisse qui accumule, est distribué par ces peu de cellules, en changeant beaucoup au tissu graisseuse, en comprimant le microveines et déterminant alors l'apparition de Cellulite. Nous pouvons dire, que dans une personne maigre, une petite concentration de graisse produira déjà même Cellulite plus important que dans gens avec tendance à être gros, qu'a plus de cellules pour diviser l'excès.

5 Pour quelle raison nous avons observé quelquefois des gens avec excès du poids et cela n'a pas tant de Cellulite?

C'est cela! Une petite quantité de graisse achetée pour une personne maigre, avec peu de cellules du tissu graisseuse dans le corps et le même montant a acquis pour une personne avec tendance à l'obésité, par conséquent avec beaucoup de cellules du tissu graisseuse dans le corps peut causer même un Cellulite plus grand dans le maigre que dans la grosse. Parce que chaque cellule du maigre aura plus graisse que chaque cellulaire de grosse, avoir alors de plus grandes modifications du tissu. Bien sûr si une personne avec tendance à l'obésité continue à gagner le poids commencera à avoir un Cellulite beaucoup plus sérieux.

6 Quand les gens maigres veulent gagner une plus grande forme physique, est-ce qu'ils devraient manger plus?

Une erreur fréquente dans les gens naturellement maigre, c'est que quand ils veulent gagner une plus grande forme physique, ils commencent à manger plus. Oui, ils gagneront le poids, mais ils gagneront tissu graisseuse, avec les Cellulite et les modifications dans l'harmonie du corps. Si une personne très maigre, vouloir une plus grande forme physique, devrait continuer à nourrir avec une bonne orientation alimentaire et du performe aux Exercices pour gagner le muscle, ce qui lui donnera la forme physique désirée, mais avec les plus belles lignes et l'harmonie et sans Cellulite.

7 Comment traiter les patients maigres qui ont SDC - Syndrome de Dysharmonie Corporelle? Est-ce que c'est nécessaire Correction Alimentaire et Exercices?

Dans traitement de ceux-ci les patients très maigres avec SDC seront nécessaire la Correction Alimentaire malgré le poids bas pour corriger la composition du corps. Devrait être associé l'entraînement d'Exercices, principalement Musculation, pour augmenter la masse musculaire. Une alimentation avec plus de protéine est désirable, créer la base alimentaire pour le augmentation de masse musculaire. C'est comme si nous changé la graisse pour muscle. En d'autres termes, nous maintenons ou nous avons augmenté le poids, en réduisant la graisse et augmentant la masse musculaire. Cependant, seulement Exercice et la Correction Alimentaire n'est pas assez. Cela a Graisse Régionalisé, habituellement présent dans les hanches et la cuisse est libérée avec beaucoup de difficulté, à cause de l'action de l'hormone féminine. Par conséquent le besoin des traitements dans la Clinique de médecine esthétique qui utilise des méthodes comme l'Application de Lipolytiques, qui aider pour éliminer cette graisse. En plus, le microcirculation qui est déjà changé, avec oedème (enfler) aussi a besoin d'être allé mieux. Avec les traitements de médecine esthétique, la graisse de la place où est la Cellulite sera éliminée plus facilement, le microcirculation et l'oedème seront allés mieux et la Cellulite sera contrôlé à ce manière.

8 Pourquoi les hommes n'ont pas Cellulite?

C'est vraiment la vérité, et la cause de cette différence est la clef pour la compréhension du processus de Cellulite. Cet aspect a bien été démontré dans recherches récentes exécutées en Belgique et aux États-Unis. Les hommes n'ont pas Cellulite parce que le tissu graisseuse de l'homme et de la femme c'est essentiellement différent. Dans la femme les septums existent (petites ficelles fibreuses qui séparées portions de cellules graisseuses) plus fin et avec orientation droite et dans les hommes les septums sont plus épais et résistants et avec orientation oblique. Ce caractéristique fait que le tissu étend vers la surface et à la peau dans la femme et vers le muscle et à la profondeur dans l'homme. Cette différence dans le microanatomie qui fait la Cellulite pour être présent dans la femme et pas dans l'homme qui est résistant à elle même si gagne beaucoup de poids. Une autre différence est l'action de l'hormone féminine, en éclaircissant présent dans la femme et absent dans l'homme. La modification provoquée par l'excès de tissu graisseuse déposé dans les régions préférentielles de la femme, conduit par l'action hormonale et avec conséquente compression dans les veines et lymphatique et la modification dans les microveines du provoquées par l'enregistrement de l'action hormonal au cycle vicieux d'apparition de Cellulite.

9-Est-ce que cellulite se passent seulement pour ayant gagné la graisse?

Bien sûr le augmentation de tissu graisseuse a le rôle important dans la Cellulite, mais ce n'est pas le seul. Nous pouvons dire que la Cellulite se passe à cause de l'augmentation de la graisse dans une région qui comme nous avons vu sont les prédisposé pour cellulite et sont seulement présent dans la femme. La augmentation graisseuse paraît par les erreurs dans l'alimentation, mais, au-dessus de tout pour action hormonale, qu'il conduit au le Excès de Graisse pour les régions préférentielles, typique des femmes. La graisse dans excès enregistrements la compression en places déterminée aux veines microscopiques et lymphatiques, c'est déjà avec sa capacité de transporter des liquides changée par l'action hormonale. Alors la Cellulite est un processus où beaucoup de facteurs sont impliqués, à cause de cela a besoin de plusieurs mesures pour traitement qu'aller pour chacun ont changé à facteur.

10 - Nous entendons toujours que la Cellulite est-ce qu'un problème circulatoire est, alors, pourquoi a fait ce changement?

Dans le passé nous croyions que la modification circulatoire était la base du processus de Cellulite, cette foi était très renforcée parce que nous avons trouvé beaucoup de patients sans excès du poids et avec Cellulite. Mais aujourd'hui nous savons que même les patients sans excès du poids et cela a Cellulite présente le Excès de Graisse dans la composition du corps ou dans une certaine région. Ces travaux scientifiques que j'ai déjà mentionné ont exécuté aux États-Unis et en Belgique et dans expériences très bien exécutées, expert aux pays du Nord d'Europe, à travers méthodes du microperfusion sophistiquées où la circulation du tissu graisseuse a été évaluée dans les patients avec Cellulite, ils n'ont pas montré toute modification dans le débit sanguin artériel ou dans la constitution des vaisseaux. Ce qui se passe est que l'augmentation du volume du tissu graisseuse comprime les veines et lymphatique et associe à l'action hormonale provoque l'oedème, en prenant encore un cercle vicieux augmenté, augmentation du volume du tissu, augmentation d'oedème, plus grande compression des vaisseaux et plus de Cellulite. L'oedème dans le tissu avec Cellulite a été confirmé dans une recherche, encore paraphez, a exécuté dans l'Université de Campinas qui a démontré que les femmes avec Cellulite ont dans la région attaquée, en moyenne, le double de l'eau que les hommes ont.

Le tissu avec une charge supplémentaire de graisse, et avec la même circulation se comporte comme si manquée de circulation, c'est avec capacité à performe le métabolisme normal réduit, et paraître des zones plus froides dans la peau, détectable par Thermographie qui est un examen que nous avons utilisé exactement pour déterminer le degré de modifications du tissu graisseuse avec Cellulite.

Alors la modification circulatoire est vraiment présent, dans les veines et lymphatique, a provoqué par la compression de la graisse et action de l'hormone féminine, mais c'est une modification seulement de la fonction et aucun une maladie des vaisseaux. Par conséquent la modification circulatoire peut être régressée soigné les causes de cette mauvaise fonction.

Ce qui a changé était que la cause du processus n'est pas maintenant la modification circulatoire, mais la prédisposition anatomique microscopique de la femme pour avoir Cellulite. Le processus commence avec la déposition de graisse et action hormonale et la modification circulatoire est présente, il empire le processus, mais c'est conséquence des autres facteurs.

11 - Existez des relations entre Cellulite et Graisse Localisée ?

La Cellulite, la Graisse Localisée, la Flaccidité Musculaire et l'Excès de Graisse du Corps font partie de ce qui est appelé SDC - Syndrome de Dysharmonie Corporelle", c'est une série de modifications qui sont présentes, toujours ensemble, dans les patients qui cherchent les cliniques de médecine esthétique pour traitement. La Graisse Localisée est différente de Graisse Régionalisée. La Graisse Localisée est une protubérance de tissu grasseuse, comme les Culotte de Cheval ou les Poignées d'Amour qui sont d'élimination difficile avec les soins médicaux et ils ont besoin habituellement de chirurgie pour correction. La Graisse Régionalisée est régulièrement une graisse distribuée pour la hanche entière et les cuisses du patient, sans nécessairement former des protubérances. Le processus d'apparition de Cellulite, Graisse Régionalisée et de la Graisse Localisée a des causes semblables, parce qu'ils sont liés à l'action de l'hormone féminine et le Excès de Graisse dans la composition du corps, mais ils sont aussi des processus différents avec les traitements différents. Alors corriger la forme du corps est nécessaire de corriger tous ces modifications. C'est pas seulement traiter la Cellulite, ou seulement faire une chirurgie pour la Graisse Localisée ou seulement Exercice pour la flaccidité ou seulement Correction Alimentaire, est nécessaire un traitement global, de toutes les modifications qui les présents patients, utiliser les méthodes disponibles dans un manière personnalisé.

12 Cela qui au sujet de la Flaccidité Musculaire?

La Flaccidité Musculaire, comme nous avons vu, il fait aussi partie du Syndrome de Dysharmonie Corporelle. Un liaison direct n'existe pas entre la Cellulite et la Flaccidité Musculaire, ils sont des processus qui atteignent des tissus du corps complètement différents. Ces situations paraissent fréquemment cependant, ensemble. Comme nous avons fait des remarques sur, les patients avec Cellulite ont Excès de Graisse qui fait entrer l'excès du poids pas seul, mais aussi dans un changement de la composition. Si un patient a le Excès de Graisse dans la composition du corps, il pourrait avoir un plus petit montant conséquent de tissu musculaire, ce qui est reflété dans la flaccidité. Ils sont une association fréquente. Les traitements sont différents alors, mais ils devraient être exécutés à un même temps.

13 - Existez quelques examens qui détectent la Cellulite?

Une évaluation correcte avant de commencer le traitement est très importante. Biompedance est un examen qui détermine la composition du corps. Thermographie est un examen qui peut déterminer l'étape de la Cellulite, et avec l'évaluation Clinique il aide pour établir le pronostic (le résultat) du traitement. Les évaluations superficielles n'ont pas de valeur dans le traitement, parce qu'ils ne commencent pas à déterminer toutes les situations étés en liaison avec le problème. Une évaluation correcte inclut la consultation classique où le médecin évaluera excepté la Cellulite, la présence de Flaccidité Musculaire et de Graisse Localisée, il inclut Biompedance pour évaluer la composition du corps, un ultrason, si nécessaire pour évaluer la Graisse Régionalisée, Thermographie qui aide pour déterminer déjà comme le problème a avancé. Un questionnaire d'habitudes de la vie, mesures anthropométriques, images et évaluation du profil du patient et adaptation aux plusieurs traitements, ils sont aussi nécessaires. Les autres examens complémentaires sont utilisés finalement pour évaluer la fonction des ovaires et des modifications des thyroïdes et autres de santé avec implications dans le traitement du patient. Nous avons considéré ceci très important comme une évaluation initiale. Nous sommes contraires à l'indication de mêmes traitements standard pour tous les patients basés sur un examen physique rapide et l'indication de celui-ci ou de cette autre machine. Les gens sont différents, les cas sont différents, les manifestations de Dysharmonie du corps sont aussi différentes et, par conséquent les traitements devraient être aussi différents et adapter pour chaque cas dans un manière personnalisé.

14 Lequel est-ce que sont les méthodes favorites pour traitement du Cellulite?

Nous avons utilisé les traitements combinés dans le programme Corpore Naturelle. Nous n'avons fait pas seul le traitement de la Cellulite, mais aussi les autres composants du Syndrome de Dysharmonie Corporelle qui sont l'Excès de Graisse du Corps, la Flaccidité Musculaire et la Graisse Localisée. Après l'évaluation avec examens que nous avons déjà mentionné, nous élaborons un programme qui est individualisé, en d'autres termes, chaque patient aura une orientation différente en accord avec l'individualité, le type physique, l'hérédité, l'âge, et, principalement, un objectif réaliste. Bien sûr le traitement d'un adolescent de 16 ans a un objectif différent et basé aussi différent d'une dame de 55 ans.

Nous avons commencé avec orientation alimentaire et Orientation Sportif qui sont aussi personnalisées et conduites pour chaque patient, et pour chaque problème.

La méthode principale de traitement de notre Clinique est l'application locale de médecines. Les substances qui ont l'effet Lipolytique sont appliquées directement dans la région du Cellulite. Ces substances Lipolytiques libèrent la graisse de la cellule, et ils laissent l'espace parmi les cellules préparées pour être consommé. La consommation de graisse libérée est obtenue par l'entraînement d'Exercices vigoureux qui ont déjà été guidés. Ayant contrôle avec l'alimentation, la graisse libérée est consommée et n'est pas restaurée. L'alimentation qui nous avons indiqué est avec les hauts niveaux de la protéine, avec petite graisse et petit hydrate de carbone qui forment une base pour la construction de la musculature qui sera obtenue avec l'entraînement d'Exercices.

Alors, ces trois mesures sains complètement synergic. L'application de médecines exécutée à la Clinique revient la tendance à la déposition de graisse régionale, que c'est la cause de base du Cellulite qui maintenant peut être libéré pour être consommé. Les Exercices consomment la graisse, l'alimentation avec beaucoup des protéines formes la base pour l'augmentation de la masse musculaire, cela laisse les muscles les plus forts, avec tonus, améliorer les lignes d'harmonie du corps, et occuper l'espace parti par la graisse, en évitant la flaccidité alors. L'alimentation avec petit hydrate de carbone et peu de graisses ne restaurera pas la graisse libérée. C'est le commencement du traitement que nous avons organisé. Nous avons associé l'Drainage lymphatique pour corriger l'oedème et améliorer la circulation, nous avons utilisé des méthodes complémentaires de traitement en accord avec les besoins, y compris, Carboxytherapie et Electrolipolisis dans s'écouler du traitement, si ils sont nécessaires. Nous avons aussi utilisé la stimulation du muscle. Avec ces mesures nous obtenons l'amélioration du Cellulite, de la Graisse Régionalisée, du tonus musculaire et du excès de graisse.

15 Cela qui au sujet de la chirurgie, quand est-ce qu'il est utilisé?

Il est indiqué pour le composant de Graisse Localisé, qu'il fait aussi partie du Syndrome de Dysharmonie Corporelle. Quand la Graisse Localisée est de petit volume, une petite graisse des cuisses externe, un petit ventre, la présence de graisse dans cuisses intérieures ou le " banane bag", que c'est la grosse couche qui est au début de la cuisse, bientôt au-dessous des fesses, nous obtenons l'amélioration importante seulement avec les mesures cliniques, être possible d'éviter la chirurgie dans les cas les plus légers. Déjà, quand la Graisse Localisée est de grand ou moyen volume, la chirurgie sera nécessaire. Avec les mesures cliniques il est obtenu l'amélioration, mais aucun l'élimination de la Graisse Localisée de plus grand volume. Nous réalisons la Lipoaspiration, et s'il y a la présence des dépressions de Cellulite, les "trous", nous avons exécuté la Liposculpture avec Subcision, que c'est le traitement avec la Lipoaspiration de la place où c'est la Graisse Localisée et l'application de cette graisse dans les autres régions. L'autre chirurgie que nous avons exécuté pour Cellulite, est la Subcision simple, que c'est la libération de la peau du tissu graisseuse et du septums qui tue sa formation déprimée les trous. Quand ces dépressions sont peu profondes, seulement le Subcision simple fait à la propre clinique, avec anesthésie locale, dans un processus que dernières minutes sont assez, déjà quand les dépressions sont plus profondes, ce sera nécessaire la Subcision et la Liposculpture qui sont l'injection de la graisse dans l'espace vide de la dépression de la cellulite.

16 Ce qui doit être fait en premier? Les chirurgies ou les corrections cliniques, avec traitements médicaux esthétiques, Correction Alimentaire et Exercices?

Nous défendons que la correction des problèmes qui ont pris au Dysharmonie du corps devrait être corrigée avant toute méthode chirurgicale d'être appliqué. Beaucoup de cas, les légers, peuvent être corrigés sans l'aide de la chirurgie. Les cas les plus avancés seront allés mieux certainement avec ceci mesure, et les chirurgies finalement nécessaire sera plus petit et avec les plus petits risques postopératoires, et par conséquent avec les meilleurs résultats. Quelques patients, avec cas plus avancés de Graisse Localisée est satisfait avec l'amélioration obtenue, et ils abandonnent la correction chirurgicale. Autres médecins, cependant préférez opérer en premier et installer les mesures cliniques plus tard. Les deux manière si a appliqué correctement peut offrir de bons résultats.

17 Quand est-ce que je devrais faire une Chirurgie pour améliorer l'apparence du corps?

La Chirurgie est utilisée avec les indications larges, dans traitements esthétiques du corps. Parmi eux les chirurgies pour poitrine, Abdominoplastie, sue plus communément comme une " plastie abdominale " et

lipoaspirations. Nous avons aussi utilisé la chirurgie vasculaire qui corrige les varices que c'est un problème qui aussi pourrait être amélioré pour atteindre la beauté du corps. Cependant dans cette matière, que nous avons appelé le Syndrome de Dysharmonie Corporelle, que c'est la présence de Cellulite, Flaccidité, Graisse Localisée et Excès de Graisse du Corps existe le besoin d'associer beaucoup de ressources pour aller mieux des résultats. Comme nous avons vu, SDC dépend de plusieurs facteurs. Juste un type du traitement n'est pas capable de corriger complètement ces problèmes. L'association de traitements est la plus efficace. Subcision et Liposculpture pour les dépressions (trous) de Cellulite et la lipoaspiration est fréquemment utilisé dans SDC. Mais nous avons réaffirmé, il doit pas seul soit appliqué le traitement chirurgical et aussi pas seulement traitements sans chirurgie, la combinaison des méthodes, et le choix personnalisé de chaque traitement, clinique ou chirurgical est le meilleur pour le patient.

18 - Est-ce qu'un traitement seul est capable améliorer l'Harmonie du Corps et corriger la Cellulite?

Tout traitement corrigera séparément le Syndrome de Dysharmonie Corporelle. L'impression des patients qui une ressource du traitement seule ou la technique est assez pour corriger tout, c'est la cause de beaucoup de frustration et mécontentement. La correction de l'Harmonie du Corps perdue a besoin d'effort et la compétence du médecin, mais aucun moins d'effort et attachement au patient. Bien sûr si un patient soumet à tous les traitements et chirurgies indiquées, mais continue avec mauvaises habitudes alimentaires et vie sédentaire qui sont allées la cause du problème, ne commencera pas à atteindre et ni maintenir les résultats projetés, le petit progresse, s'il y a, bientôt sera perdu.

19 Est-ce que sont fréquents le patient pour abandonner le traitement du Cellulite?

Dans notre Clinique nous avons exécuté le processus de Consultation et Orientation sur que nous avons fait des remarques et qu'il prend 2 h en moyenne, avec la présence toujours d'un médecin expérimenté dans le champ de l'esthétique. Cette Consultation évalue, il pronostique et il informe le patient sur son problème, les difficultés du traitement, et les résultats anticipés. Nous avons défini ce que la Clinique peut faire et ce que le patient devrait faire pour obtenir de bons résultats. Nous sommes partis très éclaircit qu'il y a le besoin de Correction Alimentaire et Exercices, associés au traitement. Seulement Correction Alimentaire ne résout pas le problème, Seulement Exercices aussi non, Seulement traitement dans Clinique de Médecine Esthétique donnera aussi seulement résultats partiels. La Chirurgie peut corriger la Graisse Localisée, comme "Culotte de Cheval" et "Poignées d'Amour", mais il corrige la Cellulite seulement partiellement et il ne corrige pas la Flaccidité Musculaire que c'est qui donne le contour du corps et il ne corrige pas la composition du corps. Déjà à l'usage de tous ces mesures ensemble réunissent des résultats excellents. Les patients quand voit que les résultats sont clairs et visibles, ils adhèrent totalement au programme, et ils n'abandonnent pas le traitement. Cependant nous avons fréquemment reçu des patients qui ont utilisé des méthodes "miraculeuses" et nous visitons avec grand découragement regarde son problème. Ces méthodes qui promettent des résultats immédiats et sans tout effort pour changement d'habitudes de la part du patient est le responsable pour le discrédit qui beaucoup des gens ayez dans les résultats des traitements. Prendre soin du Syndrome de Dysharmonie Corporelle et du Cellulite, une de leurs manifestations, est très difficile et un grand défi, pour les médecins et les patients qui si a fait face avec responsabilité apportera les résultats projetés.

20 Lequel est le facteur principal pour paraître les Cellulite?

Le fait simple d'être femme. Comme nous avons fait des remarques sur déjà, le tissu graisseuse de la femme est prédisposé naturellement pour avoir Cellulite et l'hormone féminine avoir un rôle important dans le processus. Ces caractéristiques sont normales dans la femme, et nous pouvons considérer que la présence de Cellulite, bien qu'un processus qui dérange beaucoup les femmes, c'est presque une situation naturelle, bien qu'aucun obligatoire, de la condition féminine. Par conséquent c'est si difficile de traiter la Cellulite, parce que la femme continuera, bien sûr, être femme et les conditions pour l'apparition du Cellulite continuera present. Les soins avec bonne alimentation et Exercices devraient être maintenus pour une vie, et même après la décharge de la clinique, nous avons recommandé des visites périodiques, de Manutention, quand les conditions alimentaires et l'entraînement de sport sont réévalués et revenir la tendance à déposition de la Graisse Régionalisée, si nécessaire l'Application de Lipolytiques est exécutée.

21 Quand est-ce que je devrais commencer à prévenir et traiter la Cellulite?

Une alimentation correcte et le contrôle de l'excès du poids sont importants dans tout âge. Pas seul pour les sujets esthétiques, mais pour santé. Dans l'adolescence, quand les hormones féminines paraissent, le processus de Cellulite débute, si c'est présent l'Excès de Graisse du Corps. Dans cette phase initiale, si la Cellulite entre encore dans l'étape initial, seulement la Correction Alimentaire et les Exercices Physiques sont assez pour contrôler le problème. Cependant, si un processus plus avancé de Cellulite, de seconde ou quatrième stade est déjà présent, les traitements et orientations dans Clinique de médecine esthétique seront assez nécessaires.

22 Lequel est-ce que sont les Exercices convenables pour la santé et le forme du corps pour les femmes?

Les Exercices devraient être considérés en accord avec l'objectif du patient. Si l'intention va à l'amélioration du conditionnement cardiorespiratoire et la prévention des maladies circulatoires, seulement marcher quotidiennement, pour approximativement 45 minutes, vigoureusement, dans la rue ou dans machine c'est assez pour obtenir ce but. Quand l'inquiétude avec la forme du corps, et pour obtenir la musculature, seulement marcher n'est pas assez, c'est nécessaire à réussir, et beaucoup. La formule 5x3 c'est la composition de 5 activités aérobiques (nager, courir ou vélo ergométrique) avec 3 activités Anaérobiques (Musculature, Body Pump ou Lifting Training) par semaine, c'est l'idéal. La formule 4x2, et 3x2 aussi présentent bons résultats, bien que plus lentement, ce qui peut être des options nécessaires pour les femmes avec beaucoup d'engagements et avec peu de temps disponible pour les Exercices. C'est une base de l'Orientation Sportif que nous avons suggéré, les différences et adaptations individuelles sont toujours nécessaires, étant donné l'âge, objectifs, aptitude, motivation, empiètement de temps, de place et autres particularités qui tournent le traitement de l'harmonie du corps, y compris l'Orientation Sportif, un processus a toujours personnalisé. Le troisième objectif, dans entraînement d'Exercices c'est le compétitif, avec orientations spécifiques pour performance dans les compétitions de sport. Bien sûr on inclut l'autre, le sport de compétition apporte des avantages pour la forme du corps et la santé, le sport exécuté aussi avec objectif dans un manière du corps apporte les avantages de prévention de problèmes du cardiorespiratoire. Mais les sports légers, comme marcher, bien que très utile pour la prévention des maladies circulatoires, c'est insuffisant pour l'obtenir une forme du corps.

23 - Existez des machines qui substituent les Exercices?

La stimulation du muscle est un processus qui encourage la contraction musculaire à travers machines, c'est alors possible obtenir l'effet semblable aux Exercices, artificiellement. Il est indiqué pour le composant de Flaccidité Musculaire du Syndrome de Dysharmonie Corporelle, c'est spécifiquement moins utile pour la Cellulite. Le processus est simple, et un ruisseau traverse des électrodes mis dans la surface de la peau pour le muscle et il provoque la contraction. Vraiment, s'il y a répétition du processus avec fréquences régulières d'applications, c'est possible d'obtenir l'amélioration dans le tonus des groupes musculaires. Plusieurs machines de plusieurs complexités sont disponibles, mais les résultats sont semblables. Cependant, cette méthode est effective seulement pendant qu'il est utilisé. Quand arrête à appliquer, le tonus obtenu disparaîtra. Nous avons utilisé la méthode dans la phase initiale du traitement, pour obtenir des résultats plus rapides pour la flaccidité, pendant que le processus de résultat des Exercices conventionnels a indiqué n'avez pas encore paru (Les résultats des Exercices prennent de 60 à 90 jours pour être visible franchement). À un à long terme nous n'avons pas considéré le processus de stimulation du muscle très utile, parce que le patient aurait besoin de venir à la Clinique pour appliquer fréquemment la méthode la vie entière. Nous avons trouvé beaucoup plus pratique, utile pour la santé et viable l'entraînement d'Exercices conventionnels a guidé surtout, cela peut et devrait être exécuté pendant une vie de l'individu sain. Par conséquent, la stimulation du muscle est une méthode qu'efficacement substitue les Exercices, mais utile seulement au début du traitement, après une période de temps, quand les effets des Exercices se calment, nous avons suspendu l'utilisation et nous maintenons seulement les Exercices conventionnels. Le don a appelé le passif gymnastique, facilement musculaire, a exécuté dans lits qui sont déplacés, est inutile pour la forme du corps.

24 Pourquoi après la perte de poids, quelques femmes se plaignent de flaccidité?

La peau est la couche la plus superficielle, au-dessous de la peau c'est le tissu graisseux. Au-dessous du tissu graisseux la musculature est et dans la musculature l'os. Alors, dans un manière simplifiée, ce manière les fesses et l'anatomie de cuisse est formée et aussi de la jambe. La somme de tout ces tissus qui

donnent la circonférence de la partie inférieure du corps. Quelles formes les belles et harmonieuses lignes du corps sont le tissu musculaire. Quand les graisses baissent, la peau se rétracte à un certain point, mais d'un point déterminé il ne se rétracte pas plus et c'est la peau molle. Si le patient n'avait pas été pris soin avec les Exercices, le muscle continuera aussi faible. Alors seulement si fait Correction de l'alimentation, l'apparence du corps, bien qu'amélioré de la situation antérieure sera faible et sans lignes harmonieuses. Cependant, si nous associons les Exercices, l'augmentation du tissu musculaire obtenu occupera l'espace qui avant était de la graisse, et le résultat sera une peau plate, ferme, avec musculature ferme, que c'est ce que l'inconscient collectif demande quand analyse la beauté d'un corps féminin. Alors, vouloir donner l'accentuation dans cet aspect important, je réaffirme que le traitement combiné, avec éducation alimentaire, entraînement d'Exercices, le traitement dans Clinique de médecine esthétique et chirurgies comme la Liposculpture et Subcision sont pas seulement les plus convenables pour le traitement de la Cellulite, mais pour tout le corps ..

25 Pourquoi le Excès de Graisse se passe dans le corps? Est-ce qu'il est causé seulement par excès de graisses dans l'alimentation?

L'Excès de Graisse du Corps a toujours l'origine dans nourrir avec plus grand montant que le nécessaire de calories. Le Excès de Graisse ingéré est déposé dans la forme de graisse, mais l'excès d'hydrate de carbone (sucres et farines) est aussi transformé dans la graisse et il est aussi déposé.

26 Lequel est le rôle de chaque type de la nourriture dans l'apparence du Cellulite et de Dysharmonie Corporelle?

Nous avons ingéré excepté l'eau, hydrate de carbone, protéines, graisses et vitamines. Bien sûr la nourriture est nécessaire, nous ne pouvons pas créer l'idée que manger est mauvais. Manger est bon et c'est nécessaire, ce qui est mauvais est les excès. Parler dans un manière simpliste, les protéines et les vitamines sont la base des défenses, construction et fonction de toutes les fonctions importantes du corps, elles sont par excellence les nourritures. Les hydrates de carbone et les graisses ingérées, bien qu'ils possèdent aussi des fonctions plus nobles dans le corps, ils sont les "combustibles." Les "combustibles" sont utilisés pour le corps pour "travailler", et ils sont brûlés dans ce travail qui inclut le métabolisme basal (la fonction entière du corps, même dans le reste), la activité musculaire a exécuté dans les activités normales qu'il varie d'une personne pour autre (une coupure de canne dépense beaucoup plus qu'un employé de banque), et les activités supplémentaires qui sont les Exercices. Si nous mangions plus que brûle cet excès est transformé dans la graisse et il sera déposé dans quelque partie du corps. Si celui-là mange est moins que brûle dehors, le corps utilisera ce qui était déjà resté, et il arrive à la perte de graisse. Cette équation est immuable. Alors s'il y a des excès dans l'alimentation, si beaucoup avec les graisses, comme avec hydrate de carbone, ces excès seront déposés et ils changeront la composition du corps avec la Cellulite et conséquemment la Graisse Localisée et Régionalisée.

27 Lesquelles sont les meilleures et pires nourritures pour les patients avec Cellulite?

La Correction Alimentaire fait partie du traitement de la Cellulite. L'idéal pour la forme du corps et pour la Cellulite c'est une alimentation riche dans les protéines et avec peu d'hydrate de carbone et graisse. Une alimentation est indiquée basée dans ingestion de viandes blanches préparée sans frites. Les bons aliments sont les fruits, légumes et légumes verts, lait et yogurte écrémé, ricotta, cottage, et lait écrémé. Aussi les jus de fruit ont préparé avec beaucoup d'eau, usage d'édulcorants artificiels, substitution des boissons sans alcool pour les boissons sans alcool diététique, beaucoup d'eau et aussi un petit, très peu du Brazilian riz et fève, et très petites portions, mais très petites même de masses et pain avec gelée diététique. Créativité dans la préparation des nourritures, avec les revenus savoureux, mais diététique, varié, forme la base de l'alimentation que nous avons vanté, éclaircissez ici à présenté dans un manière simple et rapide qui ne devrait pas substituer l'évaluation correcte et la complète orientation alimentaire.

28 - Faites l'usage de café et boissons sans alcool avec caféine provoquent Cellulite?

Non, c'est un mythe. La caféine est même bonne pour la Cellulite. Involontairement dire que prendre du café traitera la Cellulite, mais certainement, avec édulcorant, ne sera pas mal. Les boissons sans alcool avec caféine dans la composition, diététique ils n'en font pas aussi mal.

29 Pourquoi quand nous avons perdu poids, sans autres traitements nous pourrions continuer avec la Cellulite?

La présence de graisse est un facteur important pour la Cellulite, mais ce n'est pas le seul facteur, comme nous avons fait déjà des remarques. Le poids n'est pas important, ce qui est important est le montant de graisse dans la composition du corps et la graisse que c'est présent dans la région avec Cellulite. La femme dépose la graisse dans les régions préférentielles, comme dans la hanche. Cette graisse est enlevée avec difficulté. Quand se passe la perte de poids, la graisse peut être éliminée d'autres parties du corps et il continue présent dans la région de Cellulite, et la Cellulite continue présent. C'est ceci de rôle des traitements dans la Clinique de médecine esthétique qui stimulera à travers les enzymes et substances Lipolytiques l'élimination et changé de la graisse. De plus aussi existe l'oedème (enfler) et les modifications dans le microcirculation qui est aussi traité à la Clinique de médecine esthétique. Et itérativement nous avons démontré l'importance des traitements associés.

30 La moyenne dans l'acceptation graisse du corps est habituellement de 20% dans l'organisme. Comment fait pour expliquer qui gens avec la graisse du corps au-dessous de 20% dans les examens de Biompédance et athlètes de haute performance avez Cellulite?

La première analyse que nous faisons est ce poids qui reflète le corps, inclut les os, les organes, la peau, et la graisse. La deuxième analyse est la composition du corps, qu'il divise le corps dans masse maigre qui est les os, organes et muscles et la graisse totale du corps, que c'est le volume de graisse du corps. Comme les os et organes ne changez pas de dimension, les variations dans la masse maigre peuvent être interprétées comme variation dans le tissu musculaire. Déjà la Graisse Régionalisée, est la graisse qui est présent dans une certaine région du corps, il reflète la graisse distribution. Alors c'est facile d'observer cela pour utiliser le poids comme facteur de l'indication ce n'est pas une bonne mesure. Par exemple, un athlète de l'haltérophilie, aurait une grande masse musculaire, très petit tissu graisseuse, et à cause du poids augmenté, parce que le muscle pèse aussi, il serait par erreur classé comme obèse. Biompédance qui considère 20% de graisse dans le corps comme une composition du corps idéale, déjà améliore bien cette évaluation, mais il divise le corps dans deux parties, la graisse et le reste, mais il ne considère pas la distribution de cette graisse. Par exemple, un patient peut avoir 16% de graisse du corps, ce qui est améliore même que l'idéal, mais la grande partie de cette graisse est Régionalisée dans la hanche, alors le patient présentera "Graisse Régionalisée", avec le développement conséquent de Cellulite et de Graisse Localisé. Cette graisse régionale peut être évaluée avec les mesures Anthropométriques et aussi avec ultrason d'image qui montre la dimension de la grosse couche dans la région préférentielle de Cellulite. Ces considérations répondent à la question. Un patient avec la graisse corporel totale basse, même un athlète de haut niveau qui a 5% de graisse corporel totale peut avoir Cellulite, si la grande partie de cette graisse soit localisée dans la hanche. Par conséquent c'est des traitements nécessaires dans Clinique de médecine esthétique, mobiliser cette graisse régionale, avec les Exercices et de la Correction Alimentaire.

31 Comment expliquer, quelles femmes avec excès du poids et, quelquefois avec abdomen volumineux, n'avez pas Cellulite, dans la proportion qui serait attendue et autres femmes avec taille fine, amincissez, avez Cellulite très développé dans la hanche?

Deux types de base de corps existent dans la femme. Le type Androïde où il arrive à une tendance à la déposition de graisse dans la partie supérieure du corps, dans le tronc. Ces femmes ont de plus grandes épaules, tendance avoir la plus grande poitrine et déposer la graisse dans l'abdomen. Le type Gynoïde a de plus petites épaules, la tendance a des plus petites poitrines, taille plus fine et les hanches les plus larges, avec tendance à la déposition de graisse dans la hanche et dans la cuisse. La hanche et la cuisse de femme avec le type Androïde ont petite graisse régionale, le Excès de Graisse a tendance à aller pour la région de l'abdomen. Petite graisse est eue dans cette région sera moins de Cellulite. Déjà la femme du type Gynoïde, concentrera la graisse dans la région de la hanche, et bien que puisse avoir une taille jusqu'à très maigre, et tronc et visage de l'amende, avec aspect maigre, il présentera des modifications sérieuses du tissu graisseuse avec la présence de Cellulite dans la hanche et cuisses.

32 - ce qui se passe avec l'organisme quand nous faisons l'Drainage Lymphatique?

L'Drainage Lymphatique est un processus qui peut être manuel ou mécanique, qu'il élimine eau et toxines des tissus. L'Drainage Lymphatique est utilisé dans plusieurs maladies médicales comme les problèmes du linfatique, le les problèmes du linfatique après mastectomie (conséquence du traitement du cancer du

sein) et ce peut être aussi utile dans le traitement du Cellulite. Le patient avec Cellulite a un contenu d'eau dans le tissu graisseuse augmenté, et empirer de l' Drainage pour les veines et lymphatique a provoqué par l'augmentation du volume des cellules du tissu graisseuse et action hormonale. Réduire cet oedème, il réduit la pression dans les tissus, il élimine de l'eau et des toxines et a un rôle dans l'amélioration du Cellulite. Cependant l' Drainage lymphatique n'est pas séparément capable de pour traiter la Cellulite, le besoin existe d'associer les autres méthodes.

33 - Est-ce que la grossesse empire la Cellulite?

Oui, la grossesse change les hormones féminines. Ces hormones égalisent avec augmentation de l'action normale la déposition de graisse dans certaines régions, ils changent la circulation dans les veines et veines microscopiques, il garde de l'eau dans le corps qui est des modifications qui ont le rôle important dans l'apparition du Cellulite.

34 Comment éviter pour empirer le corps pendant la grossesse?

Bien sûr un bon prénatal est important pour la santé de la mère et de l'enfant, et cela présuppose une assistance correcte pour médecin obstétricien, et aussi une bonne adhésion aux orientations de la part de la mère. Un bon prénatal va en plus réduire les risques de la gestation et améliorer la santé de la mère et de l'enfant, réduire les modifications esthétiques indésirables de la période de la gestation.

Une grossesse bien conduite ne provoquera pas de modifications esthétiques très importantes qui facilement ils peuvent être corrigés, mais s'il y a le désordre pour nourrir avec excès du poids conséquent, alors les modifications seront plus difficiles de corriger.

35 Nous devons faire quelque traitement pour le corps pendant la gestation?

Le prénatal devrait inclure une bonne orientation alimentaire, contrôle du poids et Exercices légers, toujours avec l'assistance de l'obstétricien, et avec autorisation. Avec ces soins, les modifications seront très plus petites et ils peuvent être corrigés plus tard avec plus de facilité.

Le traitement n'est pas indiqué pour la Cellulite pendant la grossesse, mais une consultation pour orientation peut être utile dans la prévention de ce et autres problèmes esthétiques.

36 Cela qui au sujet des autres problèmes esthétiques qui peuvent paraître pendant la grossesse comme striae ou varices?

Soins pour éviter striae, varices et descent de la poitrine peut aussi être guidé par Médecin dans une Clinique de Médecine Esthétique qui possède les spécialistes des plusieurs régions. Dans le cas des varices, une consultation avec le chirurgien vasculaire est importante. Et s'il y a des varices plus étendues, nous avons recommandé au début une évaluation de la gestation, autre autour du sixième mois, et autre immédiatement avant naissance . Les orientations préventives seront fournies pas seul pour éviter les problèmes esthétiques, mais pour aussi prévenir les complications thromboembolic sérieuses qui peuvent mettre dans risque la vie de la mère pendant la naissance et post-partum. Les varices les plus sérieuses devraient avoir même la compagnie du chirurgien vasculaire pendant l'internement pour naissance normal ou pour césarienne.

Dans le cas de striae, les crèmes hydratantes devraient être utilisées dans la peau de la poitrine, hanches, ventre, et cuisses pendant la gestation. Éviter l'augmentation du poids excepté l'anticipé et a programmé pour l'obstétricien. Par conséquent après naissance , quand paraît le lait, la poitrine a une augmentation du volume rapide, à ce temps est que les striae paraissent. Maintenez l'usage de crèmes hydratantes égalisez dans la poitrine après naissance , quelles augmentations l'élasticité de la peau et il réduit le risque d'apparition de striae.

Prévenir le descent Mammaire (descent de la poitrine) il devrait être utilisé soutiens speciales pour soutenir la poitrine, a renforcé, qu'il maintient la suspension pendant la gestation et pendant l'allaiter. Ces protecteurs devraient être utilisés même pendant une vie, pour dormir, et dans la routine du jour par jour. Il devrait être laissé le plus beau et sensuel soutiens pour les occasions sociales ou pour l'intimité des couples. Cette baisse des soins simple et eux diffèrent la poitrine 's baissent beaucoup, avec leurs indispositions esthétiques, et ils devraient être appliqués de l'adolescence. Nous partons un peu du Cellulite soumis et Dysharmonie du corps, mais je pense que ce sont de l'information sur esthétique préventif, simple, facilement applicable et ce peut être utile pour les lecteurs.

37 Est-ce que la pilule contraceptive provoque Cellulite?

Oui, les hormones de la pilule contraceptive, provoquent des modifications semblables à celles de la grossesse, bien que dans un très plus petit niveau.

38 gens qui ont T.P.M. (Tension Prémenstruelle) ayez la plus grande tendance au Cellulite?

Dans une recherche que nous avons fait nous avons trouvé une association relativement grande parmi patients qui ont TPM et qu'aussi a Cellulite. TPM est associé à la maxime action hormonale du cycle et **c'est dans cette période qu'arrive rétention de liquides, ce qui est associé avec l'apparition de Cellulite.**

39 Est-ce que font le remplacement hormonal de la ménopause empire la Cellulite?

L'action hormonale qui empire toujours la Cellulite, et aussi les varices, cependant les avantages du remplacement hormonal dans la ménopause sont importants, et un traitement bien conduit apportera peu de répercussions pour la Cellulite et pour les varices. De plus celui qui fait un remplacement, alors les effets ne seront pas beaucoup plus grands que l'action de l'hormone normale de la femme. Le remplacement devrait toujours être fait avec beaucoup de critère et assistance médicale rigoureuse. Si le patient a la tendance forte aux Cellulite et les maladies veineuses l'avantage du coût du remplacement traitement hormonal, et même devrait être considéré si ne pas faire dans en aux cas du remplacement. Mais bien sûr Cellulite n'est pas action hormonale seule, les autres facteurs existent. Si la femme a Cellulite, et cela la dérange, devrait chercher le traitement.

40 - Ce que les varices doivent faire avec Cellulite?

Les varices atteignent plus de femmes, et ils paraissent sur la puberté pour tendance héréditaire, ils reçoivent influence négative forte des hormones normale féminine, même, de l'usage de la pilule contraceptive et de la grossesse. Bien qu'il y ait un liaison entre les veines du microcirculation et la formation du Cellulite, les varices de plus grand calibre et bien visible rien ne doit faire avec la Cellulite. Que se passe et que quelques-uns des facteurs causaux comme les hormones féminines, et la population plus atteint, les femmes, c'est le même, avoir alors concomitance de présence. Dans notre clinique, 90% des patients avec Cellulite possèdent aussi l'araignée vasculaire (vases) et microveines. Nous avons exécuté les traitements pour les varices d'importance esthétique avec le traitement pour la Cellulite, ce qui réduit le nombre de temps qui le patient nécessaire déplacer autour à la clinique. Nous avons utilisé Cryosclérothérapie, et les techniques de la chirurgie cosmétiques pour correction du problème. Déjà quand les varices sont de plus grand calibre, en caractérisant une maladie, nous avons préféré traiter en premier les varices, avec chirurgie dans hôpital du jour et plus tard nous commençons les traitements du corps comme Liposculpture. Ce soin réduit beaucoup le risque de complications circulatoires passez-vous principalement dans les chirurgies esthétique pour le corps.

41 Est-ce que la cause de la cellulite fait souffrir?

Quelques patients avec Cellulite avancé se plaignent au sujet de douleur qui est toujours légère. Le manque d'inclination vrai et dans l'amour-propre. S'il y a une douleur très forte qui dérange, probablement la cause est autre et il devrait être enquêté sur.

42 - Qui travaillent des mêmes places assises ou être debout a une plus grande probabilité d'avoir Cellulite?

Théoriquement oui, mais il y a tout travail scientifique qui prouve cette possibilité.

43 Pourquoi c'est visible ces "trous " dans la région avec Cellulite?

Les dépressions de Cellulite qui est les trous font partie du processus de développement du Cellulite. L'augmentation du gros volume et la présence du septums provoque les irrégularités disgracieuses qui sont traitées mieux avec Subcision simple ou Subcision avec Liposculpture.

44 Est-ce que sont là quelque différence parmi peau blanc et peau noire par liaison au Cellulite?

La Cellulite est un processus du tissu graisseuse, que c'est au-dessous de la peau. La peau est atteinte seulement secondairement. La couleur de la peau n'a pas influence dans le processus. Celui qui peut se passer est cela dans peaux d'ombre plus sombre le processus peut être un peu moins visible.

45 Est-ce que les enfants ont Cellulite?

Non, les enfants peuvent avoir excès de tissu graisseuse, et plus de la peau semblable à Cellulite, mais ce n'est pas à même processus.

46 Où est-ce que les patients devraient chercher le traitement pour la Cellulite et forme du corps?

Comme nous pouvons voir, la Cellulite est un problème complexe, et ce n'est pas dans le coiffeur du coin, ou dans le voisin qui sait comment faire un massage ou avec une machine "magique", ou avec une crème qui a apporté de quelque place du monde, ou avec un un autre qui se vend avec les annonces, ou même dans le professionnel "bon marché" que quelqu'un offre qu'il sera résolu. Cherchez un médecin qui a la formation dans Médecine Esthétique qui agit avec sérieux qui est membre d'une des sociétés qu'ils aident la région, comme la Société Brésilienne de Médecine Esthétique. Quelques professionnels aucuns médecins, comme les esthéticiens, possèdent la bonne formation professionnelle dans niveau technique et ils peuvent aider dans le traitement exécuté aux cliniques, mais nous avons recommandé que c'est toujours sous l'assistance d'un médecin. Évitez le gens non préparé, cela peut faire un grand mal. Tous les capitaux des états et grandes villes du pays ont déjà des professionnels médicaux de le champ de Médecine Esthétique. n'est pas justifié plus les complications que nous voyons quelquefois publiées dans la presse, pour traitements de Cellulite faits mal exécuté bien pour gens non professionnels gens non préparé.

47 Quel traitement utiliser pour quel cas?

Comme vous a vu, les options sont beaucoup, et nous devrions choisir la meilleure procédure pour chaque cas. Mais c'est aussi clair la complexité du traitement. Que nous avons présenté ici, c'est ce que nous avons préféré, dans un manière personnel basé sur notre expérience et dans celui d'autres professionnels, ce qui ne veut pas dire ces autres programmes du traitement n'est pas effectif. Mais nous avons accentué, que toute procédure est séparément capable de résoudre ces problèmes, il n'y a aucune solution magique. Croire dans les traitements imaginatifs seulement enregistrements à la frustration du patient et un discrédit immérité des professionnels qui travaillent dans le champ de l'esthétique avec compétence et base scientifique. Choisissez le médecin, ou Clinique bien à performe un traitement esthétique.

48 – Pour terminer, cela qui le Dr. suggère qu'une femme avec Cellulite fait pour réduire le problème ou pour qui il jamais paraissez?

Quand la Cellulite et le Syndrome de Dysharmonie Corporelle sont déjà présents, l'évaluation correcte, orientation des Exercices, de l'alimentation et le choix des traitements les plus convenables exécutés par médecin expérimenté de la région de Médecine Esthétique est importante. Nous avons suggéré, par conséquent une consultation. Pour les patients qui n'ont pas encore au Cellulite initial ou cet avis il dans un manière léger et dans un manière général pour tous les ceux qui ont une bonne Harmonie du Corps et ils veulent la maintenir conseillé cela ayez une alimentation saine, faites Exercice régulièrement, n'ayez pas de penchants comme alcool, cigarettes ou usage de drogues, ayez une bonne attitude avec la vie, sans travail dans excès, réserver un temps pour prendre soin de lui-même.

Un bon esprit, un beau corps et une bonne santé peuvent apporter seulement bien pour être et l'augmentation individuelle, en fait, n'est pas un objectif moderne, les Grecs l'ont déjà poursuivi dans l'histoire classique. Nous croyions, et c'est le slogan de notre vie, en suivant les enseignements classiques gréco-romains qui la beauté et la santé a associé à la culture représentez le meilleur de la condition humaine.

Nous pouvons affirmer énergiquement cela: - Faire des Exercices et avoir la bonne alimentation apportent d'agréable la bonne forme du corps, et apporte d'utile la santé, par conséquent amener le soin dans le manière du corps une activité futile il ne devraient pas être considérés, mais l'entraînement de grande médecine préventive.

7 - Le Choix des Exercices Physiques

Le nombre d'académies partout au Brésil et le monde entier a augmenté beaucoup. Les données statistiques disponibles ne sont pas exactes, un organe qui coordonne et règle cette activité qui n'existe pas au Brésil. Cependant, c'est plus grand chaque fois et facilement perceptible la présence de ces structures a dirigé pour l'entraînement de l'exercice physique dans les grands et petits centres, cela en réponse à lequel se passe certainement l'aussi intérêts en forme de croissant de la population.

L'objectif principal pour quelqu'un chercher l'éducation physique dans les académies paraît être l'esthétique, mais quelques autres raisons peuvent être identifiées comme: complémentation de la mise en forme pour athlètes de haut niveau; préparation des athlètes pour les compétitions amatrices; le complément programmes de la perte de poids ; prévention et soins de l'élément essentiel de santé; traitement médical et loisir.

Aussi bien que les raisons de chercher une académie sont plusieurs, l'habitué est aussi différent dans plusieurs aspects comme: sexe; âge; poids; hauteur; type physique; preparation physique antérieure et aptitudes au général pour le sport.

L'activité physique peut être caractérisée dans cinq catégories comme professionnel (travail manuel), de manière de vivre (prendre soin de la maison, aller payer pour les achats, monter des escaliers), récréation (pêcher, danser), souciez-vous avec le corps (course, académies, nage, gymnastique), portez comme passe-temps (jeux non officiels), sport compétitif (compétitions).

Analyser la déclaration qui "quand l'activité physique est encouragée, ce serait important pour le professeur pour savoir le contexte behavioriste et les aspects psychologiques personnels ont impliqué pour ceux cet entraînement" et que "le déterminant de l'activité physique est différent pour chacun des cinq catégories ", nous avons observé dans entraînement du jour par jour, que quelquefois, un même habitué qui cherche des académies différentes avec le même but, reçoit plusieurs orientations.

Dans les programmes il n'y a aucune grande adhésion, en ayant abandon, rotation, et frustration fréquente de la part des habitué, quand ils n'atteignent pas l'objectif projeté.

Peut-être une des raisons de là qui ne sont pas toujours de bons résultats, est il que beaucoup d'académies n'offrent pas de programmes commandés dans un manière personnalisé, en partant pour l'habitué le choix du programme, beaucoup de temps inadéquat, et qu'il souffre influence d'étendue des mythes par les médias et parmi les gens.

La telle vérification n'est pas compatible avec le bon professionnel et formation scientifique et la participation positive avec le travail des professionnels grande majorité qui travail avec cette champ, être très plus de fruit du manque d'études spécifiques du rôle de l'éducation physique dans l'esthétique humaine que nous avons considéré la raison principale, j'admets ou non, de la recherche des académies pour la population.

Analyser ces aspects, le voit le besoin de rassembler de l'information scientifiquement basé, au-dessus de tout dans comment appliquer l'exercice approprié à chaque individuel, respecter leurs objectifs, et par conséquent, motiver les habitué à l'entraînement permanent et régulier de l'exercice physique. Si pour les autres régions de l'éducation physique, la connaissance est déjà large et encore beaucoup de publications n'existent pas à l'approche de l'éducation physique sous une optique de l'esthétique humaine avec grande base scientifique, un phénomène dans les jours aujourd'hui.

L'éducation Physique utilise, beaucoup de temps, la connaissance du suppléant de sport appliquer dans l'esthétique humaine, mais un habitué de l'académie peut s'intéresser au développement d'une partie particulier du corps avec les objectifs esthétiques et pas dans les compétitions de sport.

C'est alors qu'un nouveau champ de performance paraît, en impliquant ces régions des sciences, que c'est le développement de l'Esthétique Humaine. Les adaptations du besoin de la connaissance alors répondre à ces nouvelles aspirations. Les modèles de la Médecine, de la Nutrition et de l'éducation Physique, pour leurs champs de base de performance, ils peuvent être adaptés et les nouvelles techniques et concepts soient assimilés.

La Médecine a créé la Médecine Esthétique et la Nutrition était en charge de nourritures nutritives en voie de développement mais avec les calories basses, et offre de compléments du proteine, vitamine et calorique. Programmes d'éducation Physique, avec la connotation esthétique et sous bases du scientifique ayez besoin d'être développé. Peu de recherches existent dans cette région spécifique, et celui qui observe est déjà l'usage des concepts existant pour aider l'objectif esthétique.

Une interaction parmi la Médecine, la Nutrition et l'éducation Physique dans un manière synergique paraît être la meilleure façon d'aider à l'intérêt de la portion énorme de la population qui cherche aide à améliorer l'amour-propre.

Nous discutons, basé sur la littérature disponible, et utiliser le bon sens, sur avantages esthétiques qui peuvent être acquis avec l'aide des plusieurs modalités de sport.

a - Quelques attributs pour l'esthétique du corps de plusieurs modalités de sport.

Plusieurs modalités de sport disponibles existent, chacun avec certains attributs, Cette caractéristique peut être utilisée dans l'esthétique du corps. Nous parlerons de ce qui peut être acquis comme avantage esthétique par les habitués et c'est clairement plus perceptible dans les usages de sport appliqués habituellement.

Vélo Spinning

Permettre à simuler les conditions d'une bicyclette de compétition d'autoroute. Les contrôles tournants la vitesse du progrès continuellement, simuler montagne et la résistance de l'air. Du point de vue esthétique, les travaux tournants membres inférieurs, jambes en voie de développement, cuisses et fesses, excepté être une activité aérobique et de grande dépense calorique. C'est insuffisant comme activité seule pour les objectifs esthétiques. Associé à la Musculation peut être un bon programme avec les objectifs esthétiques.

Jogging

C'est une activité aérobique. Il commence quand un faiblement individuels à une vitesse et dans un manière qui résulte en une période du vol parmi les chocs des pieds contre le sol. Du point de vue esthétique, le jogging aide dans la réduction de la graisse corporel totale et il développe la musculature des membres inférieurs, cependant, bien que ce soit une activité moyenne et haute intensité, comme activité unique c'est insuffisant pour les objectifs esthétiques. Associé à la Musculation peut être un bon programme avec les objectifs esthétiques.

Step

Fortifie la musculature des membres inférieurs, jambes, cuisses et fesses. Il améliore la résistance musculaire, et il réduit la graisse corporel totale. Du point de vue esthétique, le Step aide dans la réduction de la graisse corporel totale et il développe la musculature des membres inférieurs, cependant, bien que ce soit une activité moyenne et haute intensité, comme activité unique c'est insuffisant pour les objectifs esthétiques.

Marcher

L'objectif de la marcher est obtenir que les gens deviennent à tout moment proposer actif une activité et pour tout un, jeune ou aîné. Si la marcher s'il tourne une activité progressive, la zone de la fréquence cardiaque blanche qu'il est atteint. Quand a exécuté avec longue durée, la marcher est partie efficace d'un programme de contrôle du poids. Du point de vue esthétique, la marcher aide dans la réduction de la graisse corporel totale, cependant, bien que ce soit un point de départ pour commencer un programme de développement Aérobiqes dans course est, comme activité unique, insuffisant pour les objectifs esthétiques.. Il peut être utilisé comme point de départ dans habitués qui étaient sédentaires, en passant progressivement pour course de la lumière, avec objectif de développement Aérobiqes.

Musculation

Activité Anaérobiques principale. Travaux la musculature des membres supérieurs et inférieurs, pourrait être adopté, avec les objectifs esthétiques, avec le but d'hypertrophie musculaire ou préparation physique. Du point de vue esthétique, la Musculation est un exercice efficace pour le maintenance du tonus musculaire et augmentation de la masse musculaire, bien que ce soit un exercice Anaérobiques, comme activité unique, insuffisant pour les objectifs esthétiques. Associé à une activité aérobique, ce peut être une option du programme excellente avec les objectifs esthétiques. La plus grande recherche pour l'entraînement de la Musculation était pour la période de la nuit et pour la fréquence de trois formations hebdomadaires, soigne comme objectif, dans la plupart des cas, la préparation physique, suivre pour l'esthétique du corps.

Nager

Travaux résistance aérobie et la musculature du corps entier. aide dans la dépense calorique, maintenir le tonus musculaire alors. Du point de vue esthétique, la nage aide dans la réduction de la graisse corporelle totale et il maintient la musculature basse. Bien que travaux la musculature entière, comme activité unique, c'est insuffisant pour les objectifs esthétiques. Associé la Musculation peut être un bon programme avec les objectifs esthétiques.

Préparation physique

Développe la résistance aérobie, il aide dans la réduction de graisse corporelle totale et il maintient le tonus musculaire. Du point de vue esthétique, les aides de la préparation physique dans la réduction du poids et il fortifie la musculature, dans l'intervalle avec les objectifs esthétiques il devrait être associé avec les autres activités.

Gymnastique localisée

C'est une activité Anaérobique. Augmentations la force et la résistance des groupes musculaires principaux. Cependant, programmes d'exercices élaborés pour augmenter la résistance musculaire n'ont pas effet dans l'augmentation de la force. Du point de vue esthétique, la gymnastique localisée est un exercice efficace pour le maintien du tonus musculaire et augmentation de la masse musculaire, dans l'intervalle avec les objectifs esthétiques il devrait être associé aux autres activités.

Faire de l'alpinisme

C'est une activité Anaérobique. Avec l'entraînement régulier il développe le membre supérieur et inférieur. Du point de vue esthétique, l'alpinisme est efficace pour le maintien du tonus musculaire et développement musculaire, cependant, avec les objectifs esthétiques il devrait être associé avec les autres activités.

Squash

Fortifie des membres supérieurs et inférieurs, en acquérant résistance musculaire et résistance aérobie. Du point de vue esthétique, la course aide dans la réduction du poids et il fortifie la musculature, bien que ce soit une activité aérobie de haute intensité. avec les objectifs esthétiques, il devrait être associé avec les autres activités.

Judo

Travaux membres supérieurs et inférieurs, acquérir force et agilité et il aide dans la réduction de graisse corporelle totale. Du point de vue esthétique, le judo aide dans la réduction du poids et il développe la musculature, principalement du membre inférieur. Bien que ce soit une activité aérobie de haute intensité, avec les objectifs esthétiques il devrait être associé avec les autres activités.

Mini Tramp

Activité aérobie encouragée par un lit élastique. travaux résistance aérobie et il fortifie des membres inférieurs. Du point de vue esthétique, les aides du vagabond mini dans la réduction du poids et il fortifie des jambes, cuisses, fesses. Bien qu'il maintienne le tonus musculaire, comme activité unique c'est insuffisant pour les objectifs esthétiques.

b - Quelques Considérations sur Entraînement De sport et Esthétique Humaine

Fréquence

La fréquence peut inclure nombre de jours par semaine, et nombre de fois par jour.

Nous recommandons dans notre étude avec les patients avec Dysharmonie du corps qui pour les objectifs esthétiques, l'idéal hebdomadaire des activités est 5 Aérobie et 3 Anaérobiques. Un minimum de 3 activités aérobie et 2 Anaérobiques hebdomadaires il présente aussi de bons résultats, mais plus lentement. La Flaccidité Musculaire a été trouvée dans 87% de nos patients, estimés pour examen clinique. Cette flaccidité est due à la vie sédentaire, ou de l'entraînement seulement d'exercices légers (95,8% des patients), c'est effectif pour obtenir une bonne réponse cardiopulmonaire, mais insuffisant pour augmentation et Manutention de masse musculaire. Dans cette étude, 95,8% des patients sont sédentaires

ou ils pratiquent juste des exercices légers. Les lignes ténues qui donnent l'harmonie du corps féminin sont fournies dans majorité par le tonus musculaire. Les exercices physiques devraient être partie importante du traitement, obtenir l'augmentation de la tonicité dans tous les patients et pour augmentation de masse musculaire dans les patients maigres. Cependant, il devrait être accentué que pour obtenir cette réponse, c'est des exercices vigoureux nécessaires. Si l'objectif est un corps athlétique, la route devrait être dans la direction de tourner un athlète amateur. Elles sont 5 sessions hebdomadaires nécessaires de 1 heure d'activités aérobiques (donc vélo ergométrique, nage ou jogging) et 2 à 3 sessions hebdomadaires d'activité Anaérobiques (Musclature , Body Pump, Lifting training). La bonne alimentation et exercices apportent d'agréable la bonne forme du corps, mais ils sont justifiés car ils sont, excepté méthodes d'améliorer l'apparence, actions excellentes de médecine préventive et de bien être émotif. L'aide des exercices vigoureuse obtenir la négative balancement calorique, pour la perte de graisse du corps et ils augmentent la masse maigre et le tonus musculaire. La stimulation musculaire électronique est utile dans fournir le tonus musculaire, mais il ne devrait pas substituer l'accentuation dans les exercices.

Durée

La durée est en liaison avec l'intensité, dû le travail total a exécuté par session, vu que beaucoup d'individus sédentaires conservent plus facilement performe une session d'exercice d'intensité basse et de longue durée que le contraire et obtenir les avantages de l'activité physique avec un risque minimum. Comme l'intensité de l'exercice augmente, la durée nécessaire consommer certain montant de calorie baisses. La durée de l'exercice pour chaque session de l'exercice peut être fournie comme plusieurs minutes d'exercice, total de kilocalories (Kcal) usé, et total de Kcal usée pour kilogramme de poids du corps.

Intensité

L'intensité décrit la surcharge nécessaire pour produire un effet de la formation.

Marcher

L'exercice programme pour les gens sédentaire, jeune, aîné ou obèses, ils devraient être initié avec activités d'intensité basse (marchez).

L'accentuation sur la marcher lente le modéré comme l'activité principale au début d'un programme, commencer lentement et progresser facilement, les mineurs seront les chances de provoquer des lésions musculaires et de détérioration vieilles lésions.

Quand l'individu commence à marcher approximativement 6,4 kms sans fatigue, la progression pour un programme de la marcher / jogging soit recommandé.

Jogging

La dépense d'énergie du programme du jogging est au sujet de deux fois celui de la marcher (dans les vitesses lentes les modérés). L'important au début du programme du jogging est à performe la transition du programme de marcher de manière pour minimiser l'inconfort associé à l'introduction de toute nouvelle activité. Le commencement avec un jogging/marcher/jogging est obtenu à cela programme qui facilite l'adaptation quand mélanger le jogging avec la marcher .Le jogging, évidemment, n'est pas pour tout. Dans le cas des gens de l'obèses ou avec problèmes de la cheville, genou ou hanche, ce peut être une activité évitée. Les activités recommandées pour cette population sont le cyclisme et la nage.

Jeux et Sports

Comme l'individu est utilisé à avec l'exercice, les autres activités qui demandent des plus hauts niveaux de dépense d'énergie peuvent être introduites, mais sans reste, comme le ping-pong, course et exercices avec musique. Activités comme marcher / faire du jogging peut être introduit pour réduire la chance du participant de ne pas adapter à l'activité.

Entraînement de force

C'est d'importance extrême qui reste la masse corporel maigre à le maintenance du balancement d'énergie pour une vie, en évitant comme ceci, problèmes futures de santé. La recommandation pour d'exercices dynamiques de force ils seraient dans dix ou douze répétitions, largeur totale exigeante du faiblement

dans une intensité qui cause de la fatigue et un minimum de huit à dix exercices différents qui incluent les groupes musculaires principaux, en allant deux fois au moins par semaine.

L'activité maintient ou il forme le tissu maigre (muscle) cela a la capacité de brûler des calories. Soyez au régime par il prend à la perte du muscle et la réduction dans dépense journal calorique, résulter en un gros dépôt en forme de croissant.

L'entraînement d'activités physiques aussi favorise la sociabilité, la participation en groupe et l'interaction conséquente traite et intégration sociale. La propre amélioration de l'esthétique du corps, aussi bien que la perception du progrès de la condition physique (aptitude), il collabore directement pour une plus grande valorisation et augmentation des aspects de l'image de soi-même et amour-propre. Être bien physiquement, aussi bien que se sentir plus sain, l'individu sera plus facilement bien psychologiquement réuni encline, principalement obtient même, en faisant possible, par conséquent, meilleure performance dans leurs liaisons sociaux.

Programmes personnalisés

Basé sur ces études la Clinique Naturelle a développé des propres programmes d'exercices, en recommandant les exercices les plus appropriés pour chaque type physique ou la situation de chaque patient.

8- Le Beau, L'Art, la Médecine, la Philosophie, et la Femme

Quel est le Beau? - Platon a déjà reconnu l'existence de choses qui sont beau pour eux-mêmes et cette provision un plaisir pur qui aucun cela du cesser de la douleur ou détresse. Socrate pensait le Beau était un accord observé par les yeux et oreilles. Kant a trouvé beau au-dessus tous le naturel, les oiseaux, les plantes. Et les définitions du Beau et de ce que c'est Esthétique, ils étaient toujours présents et ils ont été agrandis dans les discussions philosophiques et artistiques. La beauté féminine, aussi une manifestation du Beau, est compris quelquefois peu en étant associé à un comportement futile. Erreur grossier, travailler, pratiquer des sports, étudier, fréquenter les cliniques de l'esthétique n'est pas tâche pour futile et simple. Femmes intelligent, cultivé du travail au maison et a la profession et c'est tout fort au-dessus, ils sont ceux qui ont l'enthousiasme pour prendre soin de la beauté et de la santé.

La beauté féminine pure occupe une place dans les Cosmos, aussi bien que l'autre naturel et aucunes beautés naturelles. Un bel oiseau ou animal sont beaux, aussi bien qu'une image, une ville, une forêt, une étoile, ou une poésie. La beauté fait entrer des choses libérez de la sensation et êtres humains de la pensée et d'eux il ne dépend pas. Il n'y a aucun mal dans adorer le Beau. Il n'y a aucun mal dans adorer la Beauté Féminine. Admirer le Beau n'avez pas l'intention de mépriser ce qui n'est pas beau. C'est aussi alors beau l'aîné de la femme, sain et heureux, comme l'homme actif dans toutes les stades de vie. C'est aussi beau l'enfant jouer, l'oeuvre d'art, la nature, est belle la sagesse. Éclaircissez, il n'y a aucune beauté dans la maladie, dans la tristesse, dans la mort, dans faim, dans la destruction. L'harmonie, qualité du Beau, est clair et spectacles dans la vie, dans la santé, dans le bonheur et dans l'amour. La femme, des êtres humains la plus belle partie, aurait pu être seulement l'inspirant plus grand de l'art et des artistes, depuis les vieux temps. À Victoire de Samothrace, à Vénus de Milo, les tableaux Égyptiens, La Gala surréaliste de Dali, la beauté douce de la femme au le Printemps de Botticelli, la femme dans la poésie de Vinícius de Moraes, de Drummond, travaux merveilleux inspirés pour elles.

Et c'est clair, la beauté a changé à travers les temps. Dans le passé la beauté féminine était seulement un visage, privilège de peu qui avait la coïncidence génétique d'avoir un visage avec les lignes harmoniques. Les habitudes n'ont pas autorisé alors à révéler le corps. Dans les temps réels toutes les formes féminines sont exposées, et cette libération agréable d'habitudes a donné aux femmes la possibilité d'autres manifestations de la beauté, la beauté du corps qui est beaucoup plus démocratique" parce qu'accessible à la plupart des femmes. La nutrition, les sports, et aussi la médecine a commencé à aider dans la promotion de la beauté féminine.

Une nouvelle spécialité médicale - la Médecine Esthétique, projette alors d'utiliser les techniques, la recherche et la connaissance médicale pour la promotion de la beauté féminine du visage et du corps. La Médecine Esthétique est l'Art Médicale du Beau, et comme les autres arts qui produisent un plaisir un bonheur subjectif, il ne peut pas être soumis à un jugement de valeur. la valeur est déterminée par le valable jusqu'à est qu'il cause l'à qui reçoit leurs avantages. Le goût, la capacité de juger ce qui est beau, que c'est cela fait l'oeuvre d'art pour être merveilleux pour quelques-uns et horrible pour autre, il est

influencé par la culture, pour les conditions soyez partenaire économe, pour la mode, pour les habitudes de chaque gens. Alors, ce n'est pas la Médecine Esthétique qui comme la science crée ces aspects de l'élément essentiel qui sont le goût et les esthétiques. crises à elle seulement aider les aspirations de l'inconscient collectif et comme une manifestation artistique, créer, maintenir et améliorer la Beauté Humaine.