



WELLNESS 05. 12. 2016

## Kavitace - pomáhá tato kontroverzní metoda při hubnutí, nebo ne?

**Princip kavitace (neinvazivní liposukce) pracuje na principu zahřívání tukové tkáně. Rychlým zahřátím tukových buněk dojde k tomu, že obaly tukových...**

Kavitace je termín, kterým označujeme proceduru neinvazivní liposukce, jinak také radiofrekvenční lipolýza. Jedná se o metodu, která nám má pomoci bezbolestně shodit kila, zničit tukové buňky, nebo snížit objem například v pase. Celulitida je také něco, s čím si mají přístroje provádějící kavitaci poradit hravě. Tato metoda je poměrně kontroverzní a má své zastánce i odpůrce. Ani zkušenosti a výsledky po aplikaci této metody nejsou konzistentní. Jak kavitace funguje? Proč má někdo výsledky výborné a někdo ještě přibere? Může být tato metoda zdravotně závadná? To jsou všechno otázky, na které není úplně jednoznačná odpověď.

### Jak kavitace funguje?

Princip kavitace (neinvazivní liposukce) pracuje na principu **zahřívání tukové tkáně**. Rychlým zahřátím tukových buněk dojde k tomu, že obaly tukových buněk se naruší a tuk v nich obsažený se vyplaví do mezibuněčných prostor, kde se smíchá s lymfatickou tekutinou a následně je vyloučen z organismu. To zní na první pohled lákavě. Tuk z rozbitých tukových buněk prostě odejde z těla pryč. Ale co když ne? Reklamní propaganda samozřejmě tuto možnost nepřipouští a kavitaci propaguje jako nejefektivnější způsob bezbolestného odbourání tuků. Skutečnost ale může být i jiná.

## Lymfodrenáž jako nezbytná součást procedury

Lymfodrenáž je procedura, která musí následovat po aplikaci kavitace, protože rozpuštěný tuk zůstane vyplavený v těle právě v lymfatickém systému. Odtud se dostává do ledvin a do jater a měl by být vyloučen z těla ven. Lymfodrenáží se dojde k podpoře činnosti celého lymfatického systému. To je klíčové proto, aby byly tuky opravdu odstraněny z těla ven a neusadily se na jiném místě v těle. Pokud někomu nefunguje **lymfatický systém** tak, jak má, může dojít k tomu, že se tuk nevyloučí, ale usadí se v těle, jen někde jinde, než byl původně. To je zřejmě největší úskalí této metody.

Ani lymfodrenáž nemůže vždy zaručit to, že skutečně dojde k vyloučení veškerého tuku z těla. Správná lymfodrenáž musí být opět prováděna podle určitých pravidel, jinak se kýžený efekt nemusí vůbec dostavit. Tuto zkušenost má bohužel velká část klientek, která proceduru **kavitace** podstoupila. Správná lymfodrenáž by měla probíhat ve třech cyklech. Pokud není lymfodrenáž provedena tímto způsobem, pak se může stát, že se toxiny a škodliviny někde v těle usadí. Některé klientky se **přebytečného tuku** touto procedurou zbavily, jiné ovšem následně ještě přibraly, a to na různých místech těla.

## Lymfatický systém - proč nefunguje tak, jak má?

Pokud lymfatický systém nefunguje tak, jak má, pak tělo zadržuje více vody, než by mělo, nedochází ani ke správnému vylučování škodlivých a odpadních látek. Správnému proudění lymfatického systému brání především **nezdravý životní styl**. Nedostatek pohybových aktivit, sedavé zaměstnání, nevhodná životospráva a nadměrný přísun soli nebo hormonální změny (klimakterium), jsou faktory, které proudění lymfy významně ovlivňují. Ženy pak trápí také celulitida, otoky, nezdravý stav pokožky apod. (k tomuto tématu více v našem [článku o zadržování vody v těle](#))

Celková kondice organismu bude mít vliv na to, jak moc bude kavitace úspěšná. Na některých pracovištích, kde se kavitace provádí, se doporučuje i **dlouhodobá příprava** před samotným zákrokem. Doporučuje se změna životosprávy, která zahrnuje odlehčenou stravu, omezení přísunu soli, zvýšeného pitného režimu nebo i pití speciálních čajů, to všechno po dobu alespoň dvou měsíců před započatím samotné kúry. Příprava a zlepšení celkové tělesné kondice může zabránit selhání transportní a filtrační schopnosti organismu, čímž se sníží riziko usazení tuků a škodlivin v těle.

## Jak se kavitace provádí?

Samotná procedura je opravdu **bezbolestná**. Musí se opakovat vícekrát po sobě s určitým časovým odstupem (10 až 14 dní). Před ošetřením ultrazvukem se na problematických partiích, které budou ošetřovány, udělají značky. V tomto místě se také pak měří objem a porovnávají se změny po zákroku.

Poté klientka uchopí do ruky kovový váleček, který drží po celou dobu kavitace, která **trvá cca 40 minut**. Ten, kdo proceduru provádí, přejíždí ultrazvukovou hlavicí po místě, které čeká na hubnutí. Hlavice přístroje, kterým se po těle přejíždí, může způsobovat i podtlak, který pomáhá během kavitace ještě vypnout a zpevnit kůži. Tak může být odstraněna i případná **celulitida**. Většina klientek označuje za velice nepříjemné pískání, které přístroj vydává po celou dobu kavitace, a který slyší jen klientka.

Po kavitaci následuje výše zmíněná **lymfodrenáž**. Ta probíhá většinou pomocí navlečení nafukovacích kalhot. K rozproudění lymfy pak dochází opakovaným nafukováním a vyfukováním. Pokud je ale možné absolvovat lymfatickou masáž prováděnou ručně, je to samozřejmě mnohem

lepší, účinnější i bezpečnější. I samotná lymfatická masáž pomáhá s problémy, jako je nadměrné zadržování vody v těle, celulitida, otoky. Lymfatická masáž je výborná na odvádění přebytečné vody z těla. U celé procedury kavitace si tedy musíme také uvědomit, že rozhodně ne všechna kila, která jsme ztratili, byly tuky. **Hubnutí** je do značné míry zapříčiněno i ztrátou vody.

## Kontraindikace

Kavitace se nesmí provádět na jedincích, kteří mají problémy se srdcem, s křečovými žilami, kteří trpí epilepsií či onkologickým onemocněním. Dále nesmí být prováděna těhotným ani kojícím ženám, lidem s kovovými implantáty, s vysokým krevním tlakem, s nemocemi jater a ledvin a onemocněním kůže v místě, kde má být kavitace prováděna.

## Kavitace a vědecké důkazy

Vzhledem k tomu, že ohledně kavitace probíhaly vášnivé diskuze s odbornou veřejností, spousta pracovišť dnes již termín kavitace nepoužívá. Výrobci ani dovozci kavitačních přístrojů nebyli totiž nikdy schopni doložit **žádné důkazy či lékařské studie**, které by prokazovaly, že přístroje skutečně provádějí kavitaci. Kavitace je proces, který fyzika jasně definuje. Kavitace se využívá také v medicíně ve stomatologii k odstraňování zubního kamene. U liposukčních přístrojů nebylo nikdy přesně vědecky prokázáno, na jakém principu fungují a zda skutečně jde o kavitaci.

Nejde jen o to, jak se celé proceduře říká, ale především o to, jak je bezpečná, zda nemůže poškodit zdraví, neboť chybí jakékoli dlouhodobé vědecké studie. V Německu bylo používání přístrojů, které deklarují, že provádí kavitaci, dokonce zakázáno. Kavitace je i vedlejší nežádoucí účinek některých léčebných procedur. Dochází tak k poškození tkání. Otázkou však je, zda **přístroje na hubnutí** kavitaci provádí či nikoli. Odborníci se shodují, že zahřívání tkáně, ke kterému při aplikaci laseru dochází, má samo o sobě vliv na tukovou tkáň, ale že ke kavitaci přitom nedochází.

Ať už k hubnutí dochází jedním nebo druhým fyzikálním procesem, mělo by být vždy jasně doloženo, že přístroj nemůže způsobit nežádoucí a nebezpečné účinky na zdraví. Módní hity v oblasti hubnutí mnohdy zcela opomíjí vedlejší účinky. Hubnutí lze často dosáhnout jen při zaplacení vysoké daně na zdraví. Proto každému doporučujeme být **opatrní a obezřetní**, nevěřit slepě všemu, co se nabízí. Pokud chcete podstoupit kvůli hubnutí jakoukoli terapii, vždy se zajímejte o klinické studie, názory lékařů, možné vedlejší účinky a bezpečnost daného zařízení.