



Pexels-photo-4155014

Werking en bijwerkingen van producten tegen cellulite

Er zijn ontelbaar veel producten die beloven een effectieve remedie te bieden tegen de vervelende verschijnselen van cellulite. De beelden in de advertenties spiegelen datgene voor wat de meeste vrouwen wensen: een gladde, smetteloze huid. Op de foto's worden echter modellen getoond die nauwelijks representatief kunnen zijn omdat ze meestal niet veel ouder zijn dan 20 jaar en chronisch ondergewicht hebben. Dus wat is de waarheid achter de beloften van de industrie? Dr. Nana Heim onderzocht deze vraag.

Begrippen als cellulite, sinaasappelhuid of matrasfenomeen verwijzen naar een natuurlijke eigenschap van het vrouwelijk vetweefsel.

Cellulite wordt vaak verward met cellulitis omdat beide aandoeningen er bijna hetzelfde uitzien. Met cellulite wordt een bobbelige structuur van de huid en het onderhuidse bindweefsel bedoeld. De huid voelt koel aan. De aandoening is puur cosmetisch. Cellulitis is een bacteriële infectie van het onderhuidse bindweefsel. De huid is vaak rood en voelt warm aan. De behandeling van de ontstekingen is de taak van een arts.

Vrouwelijk en mannelijk vetweefsel verschillen in structuur. Bij mannen is het netvormig, bij vrouwen is het meer tonvormig. Het voordeel van de vrouwelijke weefselstructuur is de elasticiteit. Vrouwen zijn in staat betrekkelijk veel water en vet op te slaan in het weefsel. Vrouwelijke hormonen kunnen – vooral vóór de menstruatie en tijdens de zwangerschap – een zogenaamd omkeerbaar (reversibel) oedeem veroorzaken; dat wil zeggen, een stuwning van weefselvloeistof. In deze periode is de tonvormige opbouw van het vetweefsel heel goed te zien. Onder normale omstandigheden vloeit het vocht uit het weefsel via de lymfebanen weg.

Drie factoren die de lymfestroom verstoren

Overgewicht, gebrek aan beweging en ongezond voedsel kunnen de natuurlijke afvoer van de lymfe belemmeren. Ook in dit geval worden de karakteristieke kenmerken van het vrouwelijk vetweefsel duidelijk zichtbaar.

Overgewicht veroorzaakt langere transportroutes voor de voedingsstoffen die het weefsel verzorgen. Deze stoffen bereiken het weefsel via diffusie vanuit de bloedbaan. Bij gebrek aan voedingsstoffen ontstaan storingen in de stofwisseling en als gevolg daarvan beschadigingen in het weefsel. Dit beschadigde weefsel moet door de lymfebanen worden afgevoerd via weefselvloeistof.

Gebrek aan lichaamsbeweging en het constant met de benen over elkaar zitten, brengt de 'spierpomp' onvoldoende op gang. Deze pompbeweging is noodzakelijk voor de afvoer van weefselvloeistof naar de lymfebanen en verder naar de lymfecirculatie door het hele lichaam. Door de lsmakogie wordt op een eenvoudige doch doeltreffende manier de lymfedrainage in gang gezet en gehandhaafd.

Gezonde voeding vergemakkelijkt het werk van het lymfesysteem. Voedingsvezels fungeren als transportmiddel van schadelijke stoffen. Tegenwoordig is bekend dat macrofagen, die vetten en schadelijke stoffen 'opeten', vitamine C nodig hebben als 'brandstof'.

Als cellulite om psychologische of fysieke redenen een probleem wordt voor een cliënt is het zaak om voor eventuele behandeling uitgebreide voorlichting en advies te geven over deze drie factoren. Op de eerste plaats zijn bewegingstherapieën zoals gymnastiek, fietsen, zwemmen of lsmakogie nodig. Maar ook voedingsadviezen zijn uitstekende ondersteunende maatregelen voor het succes van een cosmetische behandeling.

Voor de behandeling van cellulite biedt de cosmetische industrie een groot assortiment producten aan met de meest uiteenlopende ingrediënten. Het is belangrijk dat een werkstof zorgt voor een goede lymfedrainage en/of een betere stofwisseling in het aangetaste weefsel zonder bijwerkingen. De meeste werkzame substanties die op de markt worden gebracht, stellen nogal teleur als het gaat om deze doelstellingen, vooral vanwege de bijwerkingen. Een eenvoudige gel als 'werkstof' voldoet nog het beste aan de vereisten.

De basis als werkstof

Gels worden vaak gebruikt als basis voor producten tegen cellulite. Toen Elise Bock in de jaren twintig van de vorige eeuw een lijnzaadgel voor de behandeling van cellulite presenteerde, beschreef ze het effect hiervan heel treffend: "De gel dient volledig in de huid te worden gemasseerd, minstens twee keer per dag en gedurende meerdere weken. Omdat de gel heel langzaam of helemaal niet door de huid wordt opgenomen, is het belangrijk dat de klant het gebied lang en grondig masseert. Dit bevordert de lymfedrainage. De klant gaat daarbij ook goed transpireren en verbrandt heel wat calorieën. Het product moet prijzig zijn, zodat de klant het niet weggooit als er na de eerste paar behandelingen nog geen succes is geboekt".

Ook tegenwoordig wordt nog volgens dit criterium gewerkt. De gelbasis is tegenwoordig helaas nog zelden een gel van lijnzaad. Meestal wordt poly-acrylzuur gebruikt als geleermiddel en de gels worden, afhankelijk van de producent, optisch opgepept met gekleurde bolletjes. Deze stellen de actieve werkstof voor. Al met al kunnen de pure gels geen kwaad en er hoeft geen rekening te worden gehouden met onaangename bijwerkingen. Het lang en veelvuldig masseren zet de meeste zoden aan de dijk.

Bevordering van de bloedsomloop door een warmte-effect

Stoffen die de doorbloeding van de huid zouden stimuleren, of een verwarmend effect zouden hebben, worden vaak bij de behandeling van reuma gebruikt en hebben soms aanzienlijke bijwerkingen. Er is niet vastgesteld dat deze middelen effect hebben bij cellulite. Bij salicylzuur ("dit lost de intacte huid op" – Römmps Chemie Lexikon 1987), evenals bij alfahydroxizuren (AHA) ontstaan weefseldefecten.

Het beschadigde weefsel moet worden afgevoerd.

Daarvoor is het nodig dat er eerst vocht naar het weefsel wordt vervoerd.

Dit leidt tot een verstrakkend effect van de huid dat optisch een verbetering simuleert.

Hetzelfde geldt voor mierenzuur (dat blaren trekt) zoals bij het extract van rode bosmieren.

Bij het gebruik van extracten die capsäicine bevatten zoals paprika-extract, tinctuur van cayennepeper, het capsäicine zelf en de etherische oliën van gember, kaneel, rozemarijn, eucalyptus en tea tree evenals arnica-extract, klimop-extract en vele andere, moet rekening worden gehouden met het feit dat ze een aanzienlijk allergeen potentieel kunnen hebben en allergische reacties kunnen veroorzaken.

Wanneer de bloedcirculatie wordt verhoogd, gaat men ervan uit dat het verslachte weefsel zich beter herstelt omdat de stofwisseling wordt gestimuleerd. In theorie is dit misschien waar, maar in de praktijk brengt de verhoogde bloedcirculatie vooral meer vocht in het weefsel. Het voornaamste bestanddeel van het bloed is nu eenmaal weefselvocht wat betekent dat de aanvoerroutes nog langer worden en de afvoer via de lymfe niet is gewaarborgd met alleen middelen die de bloedcirculatie stimuleren.

Jodiumhoudende producten

Tot de volgende categorie werkstoffen behoren jodiumhoudende producten. Deze zouden vet afbreken door de schildklier te stimuleren. Daartoe behoren vooral algen-extracten. Het is echter de vraag of ze ooit de schildklier bereiken als ze uitwendig worden aangebracht, en zo ja, of de vetophopingen op de dijen dan worden afgebroken.

Werkstoffen die cafeïne bevatten

De verwachting is dat cafeïne het centrale zenuwstelsel stimuleert. Hierdoor wordt onder andere de urine-uitscheiding verhoogd en daardoor ontstaat een vochtafdrijvend effect. Naast cafeïne worden cafeïne houdende stoffen zoals guarana en cola gebruikt. Ook hier is het effect van lokale uitwendige toepassing nogal twijfelachtig.

Andere principes

Een succesvolle manier om ophopingen in het weefsel te voorkomen, is de methode met wikkels met helende aarde van Carla Billingsy. Daarbij wordt een mengsel van zout uit de Dode Zee en geneeskrachtige aarde met absorberende elastische verbanden aangebracht. Waarschijnlijk wordt het weefselvocht samen met de was-bevattende eiwitten door het verschil in concentratie aan minerale stoffen als het ware naar de lymfe geschoven.

Er is ook een aantal kruidenbaden waarvan het psychologische effect, naast de mogelijke stimulatie van de stofwisseling door de warmte, niet onderschat mag worden.

Bovendien bestaan er verschillende programma's waarbij apparaten worden ingezet ter bestrijding van cellulite. Rond 1940 ontwikkelde professor Nemeč een methode om de spieren met behulp van elektrische impulsen te stimuleren en de lymfedrainage te bevorderen zonder de bekende, ongewenste bijwerkingen.

Zoals reeds gezegd, is het vrouwelijk vetweefsel op natuurlijke wijze opgebouwd en vereist normaal gesproken geen therapie. Bij lichte stuwing kan het hele arsenaal aan verantwoorde cosmetische behandelingen en producten worden ingezet.

Slechts in relatief weinig gevallen blijven de stuwingen bestaan en stijgen boven het normale uit. In deze situatie gaat het om een pathologische verandering van het vetweefsel.

Professor Földi, een lymfoloog, noemt dit lipoedeem.

Voor vrouwen die aan ernstig lipoedeem lijden, kan er op cosmetisch gebied niets worden gedaan. Lipoedeem is extreem drukgevoelig en pijnlijk. Vrouwen met deze klachten zijn meer gebaat bij een arts die samenwerkt met een gespecialiseerde fysiotherapeut.

Elke vrouw dient gewaarschuwd te worden voor plaspillen en laxeermiddelen omdat daardoor de totale elektrolytenbalans op een levensbedreigende manier kan ontsporen. Het oedeem in de weefsels wordt echter niet geëlimineerd omdat de stoffen die het oedeem in stand houden niet worden verwijderd met deze middelen.

Wanneer het vetweefsel chirurgisch wordt verwijderd, kunnen gevaarlijke bijwerkingen niet worden uitgesloten. Het maakt niet uit of het gaat om:

- dermo-lipectomie (wegsnijden van het vet);
- liposuctie (wegzuigen van overtollige vetophoping) of
- elektrolipolyse (vernietiging van vetcellen door middel van elektrische stroom)

Het is nog niet bekend wat er gebeurt met het autonome zenuwstelsel, de microcirculatie van de bloedvaten en ook van de lymfe.

Auteur: dr. phil. nat. Nana Heim – Beauty Forum 3/96

Vertaling, bewerking en aanvullende informatie: Carine Engelen-Fraikin – mei 2023

Geredigeerd door: Drs. Tiny Zwemmer – januari 2024

AANVULLENDE INFORMATIE

Cellulite ontstaat doordat de hoeveelheid vetcellen in het onderhuids bindweefsel toeneemt waarbij de bloed- en lymfevaten in de verdrinking komen. Hierdoor kunnen vet, vocht en afvalstoffen minder goed worden afgevoerd en verhardt het bindweefsel.

De huid ziet er onregelmatig uit en krijgt putjes of bobbeltjes. Het komt vaak voor op de billen, benen en armen. Cellulite is een cosmetische aandoening, is niet gevaarlijk en kan verminderen door adequate huidverzorging, massages en een gezonde leefstijl.

Oorzaken van cellulite kunnen zijn:

- erfelijkheid;
- een ongezond voedingspatroon en overgewicht;
- te weinig lichaamsbeweging;
- Hormonen. Oestrogeen zorgt voor het ontstaan van cellulite. Vrouwen hebben meer oestrogeen dan mannen, waardoor vrouwen vaker last hebben van cellulite.

Cellulitis is een bacteriële infectie van het onderhuids bindweefsel.

De huid ziet er net als bij cellulite uit als een sinaasappelhuid met putjes en bobbeltjes.

Maar ... het is een medische aandoening en de ontstekingen kunnen alleen door een behandeling van een medisch specialist worden verholpen.

Van **obesitas** is sprake als het BMI 30 is of hoger.

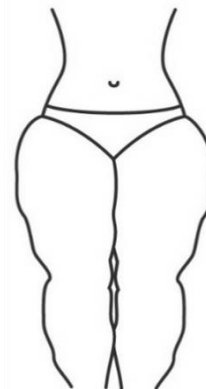
De huid van de billen, dijen en benen lijkt op de huid bij cellulitis en lipoedeem.

Het verschil tussen obesitas en lipoedeem is dat de huid bij obesitas niet pijnlijk aanvoelt en de vetverdeling over gehele lichaam plaats vindt.

Het zijn beide chronische ziekten die voor behandeling thuis horen in het medische circuit.

Lipoedeem is een chronische aandoening waarbij een afwijkende ophoping van vet in de benen, dijen en billen optreedt. Het ontstaan van lipoedeem gebeurt rond of na de puberteit en is een medisch probleem. De huid bij lipoedeem ziet er uit als een sinaasappelhuid, net als bij cellulite en cellulitis. Het verschil is dat lipoedeem zeer pijnlijk is bij aanraking en er snel blauwe plekken ontstaan. Lipoedeem moet multidisciplinair worden behandeld.

De exacte oorzaak van lipoedeem is onbekend, maar waarschijnlijk spelen erfelijkheid en hormonen hierbij een rol. Er wordt vaak ten onrechte gedacht dat alleen mensen met overgewicht of obesitas lipoedeem kunnen ontwikkelen. Ook mensen met een gezond gewicht kunnen lijden aan lipoedeem. Door veel te sporten en diëten te volgen proberen patiënten van de aandoening af te komen, maar helaas is het opgehoopte vet bij lipoedeem daar niet gevoelig genoeg voor.



Patiënten met lipoedeem krijgen vaak de diagnose lymfoedeem wat niet hetzelfde is. Bij lymfoedeem zwellen namelijk lichaamsdelen op door een ophoping van lymfevocht. Ook kan bij lymfoedeem bijvoorbeeld slechts één been opzwellen en het andere been er normaal uitzien. Bij lipoedeem is er sprake van symmetrische zwellingen.

Lipoedeem zorgt voor verminderde bewegingsvrijheid en de verstoorde lichamelijke proporties en afwijkende huidstructuur zorgen bij de meeste patiënten voor veel onzekerheid over hun lichaam.

Bronnen:

<https://nationaalhuidcentrum.nl/>

<https://www.moetiknaardedokter.nl/klacht/cellulite/>

<https://www.resculptclinic.nl/wat-is-lipoedeem/>