

CELLULEASY®

L'ALTRO SGUARDO SULLA CELLULITE

10 ANNI DI
OSSERVAZIONE CLINICA,
ANATOMIA PALPATORIA
E STUDIO DEL TESSUTO



AGNESE DA PRATO

CELLULEASY®

Il Collagene Dimenticato

*Una nuova prospettiva sulla cellulite, la matrice
extracellulare e l'anatomia palpatoria*

Autore:

Agnese Da Prato

COPYRIGHT

Celluleasy® · Il Collagene Dimenticato

© 2026 Agnese Da Prato

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, archiviata o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro, senza preventiva autorizzazione scritta dell'autrice.

Celluleasy® è un marchio registrato.

Le informazioni contenute in questo ebook hanno finalità formative e divulgative rivolte ai professionisti del settore estetico. Non costituiscono indicazioni mediche né sostituiscono il parere del medico o di altri professionisti sanitari qualificati.

L'autrice ha compiuto ogni ragionevole sforzo per garantire l'accuratezza delle informazioni riportate. Tuttavia, l'applicazione pratica dei contenuti rimane sotto la responsabilità del professionista che li utilizza.

Prima edizione digitale - 2026

Autrice: Agnese Da Prato



RINGRAZIAMENTI

Questo libro non è nato in un giorno.

È nato in migliaia di ore trascorse in cabina, osservando, ascoltando e ponendomi domande.

Desidero ringraziare tutte le donne che in questi anni mi hanno affidato il proprio corpo, la propria storia e la propria fiducia. Ogni trattamento, ogni risultato, ogni difficoltà e ogni osservazione hanno contribuito alla costruzione di ciò che oggi chiamiamo Celluleasy®.

Ringrazio le allieve che hanno scelto di studiare con me. Le loro domande, il loro entusiasmo e il loro desiderio di comprendere mi hanno spinto a trasformare un'esperienza pratica in un metodo strutturato e condivisibile.

Un ringraziamento speciale va al Dott. Stefano Restani per il supporto scientifico fornito durante la fase di sperimentazione e raccolta dati.

Infine, ringrazio tutte le persone che continuano a ricordarmi che la ricerca non nasce dalle certezze, ma dalla curiosità.

Questo libro è dedicato a chi non smette di osservare.

INDICE

Introduzione

Capitolo 1

E se il problema non fosse la cellulite?

Capitolo 2

Il Collagene Dimenticato

Capitolo 3

Anatomia palpatoria: imparare a leggere il tessuto

Capitolo 4

Perché iniziamo dall'addome

Capitolo 5

Come agisce la tecnica Celluleasy®

Capitolo 6

Perché studiare i muscoli se vuoi trattare il collagene

Capitolo 7

Quando il tocco cambia la chimica del corpo

Capitolo 8

Dall'osservazione all'ipotesi: come è nata la teoria del Collagene Dimenticato

Capitolo 9

Dall'osservazione alla verifica: perché ho deciso di misurare i risultati

Capitolo 10

Quello che i dati mi hanno costretto a rivedere

Capitolo 11

Il protocollo Celluleasy®: dalla consulenza al mantenimento

Capitolo 12

Oltre la cellulite

IL COLLAGENE DIMENTICATO

Il punto di vista che ha dato origine al Metodo
Celluleasy®

Introduzione

Ogni giorno entri in cabina, osservi corpi diversi, ascolti storie diverse e fai del tuo meglio con ciò che hai imparato.

Hai studiato.

Hai investito in corsi.

Hai acquistato macchinari.

Hai affinato la tua manualità.

Le clienti si fidano di te.

Eppure, forse ti è capitato di provare una sensazione difficile da confessare ad alta voce.

Quella sensazione che arriva quando una cliente ti dice:

"Faccio dieta e palestra, ma proprio lì non cambia niente."

Oppure:

"Ogni estate le mie caviglie si gonfiano."

O ancora:

"Perché la cellulite torna sempre?"

E tu ti accorgi che le spiegazioni che hai sempre utilizzato non ti bastano più.

Perché due cellulite apparentemente uguali reagiscono in modo così diverso?

Perché alcuni risultati sembrano durare nel tempo e altri svaniscono rapidamente?

Che cosa sto realmente sentendo sotto le mie mani?

Per anni ci hanno insegnato protocolli.

Sequenze.

Manovre da ripetere.

Ci hanno insegnato a drenare, impastare, modellare.

Ma raramente ci hanno insegnato a comprendere il tessuto.

A riconoscere ciò che accade sotto le dita.

A trasformare il tatto in uno strumento di ragionamento clinico.

Così molte estetiste continuano ad accumulare tecniche, sperando che il prossimo corso sia finalmente quello capace di dare tutte le risposte.

Ma il problema non è non conoscere abbastanza manovre.

Il problema è che nessuno ci ha mai insegnato a leggere il tessuto.

Non per insegnarti una nuova sequenza di manovre.

Ma per insegnarti a vedere ciò che molte estetiste non hanno mai imparato a osservare.

Questo ebook nasce da qui.

Dal desiderio di condividere un modo diverso di osservare la cellulite: non come qualcosa di uguale in ogni donna, ma come l'espressione di alterazioni tissutali che raccontano storie differenti e che richiedono scelte consapevoli.

Non troverai l'ennesimo protocollo da memorizzare.

Troverai un nuovo modo di usare le mani.

Perché quando inizi a capire ciò che senti, smetti di lavorare per tentativi.

E inizi finalmente a sapere perché stai scegliendo un determinato trattamento.

Capitolo 1

E se il problema non fosse la cellulite?

Per capire perché alcune cellulite sembrano non cambiare mai davvero, dobbiamo fare un passo indietro.

Molto indietro.

Fino ad arrivare al luogo in cui ogni cellula del nostro corpo vive.

Un luogo di cui si parla pochissimo durante i corsi di estetica e che, invece, potrebbe cambiare completamente il tuo modo di osservare un tessuto. Si chiama **matrice extracellulare**.

È lo spazio che circonda tutte le cellule.

È il loro ambiente di vita.

Il luogo in cui ricevono nutrimento, eliminano gli scarti e comunicano tra loro.

È qui che avviene gran parte di ciò che rende un tessuto vitale, elastico e funzionale.

Ed è proprio qui che inizia una parte importante della storia della cellulite.

Immagina, per un momento, una singola cellula adiposa.

Non come un nemico.

Non come qualcosa da eliminare.

Ma come una normale cellula del nostro organismo.

Morbida.

Vitale.

Immersa in un liquido trasparente.

Attorno a lei scorrono nutrienti, ossigeno, messaggeri chimici e sostanze di scarto.

Tutto dipende dall'equilibrio.

Ogni giorno, migliaia di piccoli capillari rilasciano nel liquido interstiziale ciò di cui le cellule hanno bisogno per vivere.

Attraverso questo stesso liquido, le cellule restituiscono ciò che non serve più.

È un continuo dare e ricevere.

Un sistema straordinariamente intelligente.

Finché tutto scorre.

Perché il problema non nasce quando arriva il nutrimento.

Il problema nasce quando ciò che deve uscire... smette di uscire.

Nel liquido interstiziale non troviamo soltanto acqua.

Troviamo anche una rete di sostegno composta da sostanza fondamentale, elastina e collagene.

Una trama morbida e flessibile attraverso cui devono passare nutrienti e sostanze di scarto.

Quando questa trama mantiene la sua elasticità, gli scambi avvengono con facilità.

Le cellule respirano.

Si nutrono.

Lavorano.

Quando invece il sistema rallenta, tutto diventa più difficile.

Il nutrimento arriva con maggiore fatica.

Gli scarti ristagnano.

Il liquido tende ad accumularsi.

Ed è qui che compare il primo protagonista dimenticato della cellulite:

l'edema.

Per anni ci siamo concentrate sul "grasso".

Abbiamo pensato che la cellulite fosse semplicemente un accumulo adiposo.

Ma la letteratura descrive un percorso diverso.

Prima compare un rallentamento degli scambi.

Poi il ristagno dei liquidi.

Solo successivamente il tessuto adiposo entra in sofferenza.

Questo significa che la cellulite non nasce all'improvviso.

Non compare da un giorno all'altro.

È un processo.

Silenzioso.

Lento.

Che inizia molto prima che la pelle mostri il caratteristico aspetto a buccia d'arancia.

Ed è forse questa la scoperta più importante.

Perché se la cellulite è un processo, allora possiamo imparare a riconoscerlo.

Possiamo smettere di lavorare "contro" ciò che vediamo.

E iniziare a comprendere ciò che il tessuto ci sta raccontando.

Le tue mani, allora, non servono più soltanto ad eseguire una manovra.

Diventano strumenti di osservazione.

Non cercano più semplicemente di fare qualcosa al tessuto.

Imparano prima a comprenderlo.

Ad ascoltare.

A distinguere.

A guidare una scelta.

Perché il vero salto professionale non avviene quando impari un nuovo protocollo.

Avviene quando inizi a capire il perché di ciò che stai facendo.

E forse, proprio qui, nasce la domanda che ha cambiato il mio modo di lavorare negli ultimi quindici anni:

Se il ristagno è solo l'inizio della storia...

cosa succede quando questo processo continua per mesi o addirittura per anni?

Ed è proprio da questa domanda che iniziamo a intravedere il ruolo del protagonista più dimenticato di tutti:

il collagene.

Capitolo 2

L'edema è l'inizio della storia. Ma non è ancora cellulite.

(Stadi evolutivi e ruolo del collagene)

Se chiedessi a dieci estetiste quale sia la causa della cellulite, probabilmente molte risponderebbero:

"La ritenzione idrica."

Ed è comprensibile.

Le gambe sono gonfie.

Le caviglie aumentano di volume durante la giornata.

La cliente riferisce pesantezza.

I tessuti sembrano trattenere liquidi.

L'edema è reale.

Lo vediamo.

Lo tocchiamo.

Le clienti lo percepiscono.

Eppure, se ci fermassimo qui, racconteremmo solo l'inizio della storia.

L'accumulo di liquido, infatti, **non coincide con la cellulite**.

Ne rappresenta piuttosto uno dei primi inneschi.

Comprendere questa differenza cambia profondamente il modo di lavorare in cabina.

Perché significa smettere di considerare il drenaggio come l'unica risposta possibile e iniziare a domandarsi:

Che cosa accade al tessuto quando quell' edema persiste nel tempo?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo fare conoscenza con uno dei sistemi più straordinari del nostro organismo: il sistema linfatico.

Il custode silenzioso dell'equilibrio

Ogni giorno il nostro corpo sposta continuamente liquidi.

I capillari sanguigni rilasciano nel liquido interstiziale acqua, ossigeno, sostanze nutritive e messaggeri chimici destinati alle cellule.

Le cellule utilizzano ciò che serve e restituiscono ciò che non serve più.

Una parte di questi scarti viene riassorbita dal sistema venoso.

Tutto ciò che è più voluminoso, insieme al liquido in eccesso, viene invece affidato al sistema linfatico.

Possiamo immaginarlo come un grande sistema di raccolta e depurazione.

Un custode silenzioso.

Un sistema che lavora incessantemente affinché il terreno in cui vivono le cellule rimanga pulito.

Perché le cellule, proprio come noi, hanno bisogno di vivere in un ambiente equilibrato.

Non troppo asciutto.

Non troppo ricco di liquidi.

E soprattutto non congestionato.

Quando il sistema rallenta

A differenza del sangue, la linfa non possiede una pompa potente come il cuore.

Il suo movimento dipende da molti fattori:

- il lavoro muscolare,
- la respirazione,
- il movimento del diaframma,
- l'equilibrio ormonale,
- l'attività fisica adeguata,
- l'idratazione,

- le abitudini quotidiane.

Bastano periodi di sedentarietà, stress cronico, alimentazione squilibrata, scarso riposo o variazioni ormonali perché questo delicato sistema rallenti.

E quando rallenta...

il liquido tende a fermarsi.

Compare l'edema.

Le clienti iniziano a riferire:

"Alla sera mi sento le gambe pesanti."

"Le caviglie si gonfiano."

"Prima del ciclo mi sento trattenere acqua."

Tutto questo è reale.

Ma è importante comprendere una cosa fondamentale.

L'edema non è ancora cellulite.

È una condizione reversibile.

È un segnale.

Un campanello d'allarme che ci dice che gli scambi stanno diventando meno efficienti.

Dove nasce il fraintendimento

Per anni abbiamo osservato che migliorando il drenaggio molte clienti riferivano benefici.

Gambe più leggere.

Minor gonfiore.

Una pelle apparentemente più uniforme.

Da questa osservazione si è consolidata un'idea:

"La cellulite è ritenzione idrica."

Ma osservare un fenomeno e comprenderne il significato non sono la stessa cosa.

L'osservazione nasce da ciò che c'è.

L'interpretazione è ciò che guida le nostre scelte.

Ed è proprio qui che il nostro sguardo cambia.

Perché la letteratura ci mostra che, quando l'edema persiste nel tempo, il tessuto adiposo entra progressivamente in sofferenza.

La matrice extracellulare perde efficienza.

Gli scambi rallentano.

Le cellule adipose aumentano di volume.

E l'organismo attiva un meccanismo di adattamento destinato a modificare la struttura del tessuto stesso.

È qui che entra in scena il protagonista più dimenticato della cellulite.

Non l'acqua.

Non il grasso.

Ma il reticolo fibroso

Dall'osservazione all'interpretazione

Gli stadi della cellulite descritti in letteratura rappresentano una mappa preziosa.

Ci aiutano a comprendere come evolve il processo:

- prima l'edema;
- poi la sofferenza del pannicolo adiposo;
- successivamente la sclerotizzazione delle fibre;
- infine le forme più avanzate e patologiche.

L'osservazione clinica parte da qui.

Da ciò che esiste.

Da ciò che altri ricercatori hanno descritto prima di noi.

Ma ciò che cambia davvero il lavoro in cabina non è soltanto riconoscere uno stadio.

È imparare a leggere ciò che accade alle fibre di collagene durante questo processo.

Perché è proprio lì che Celluleasy sposta il punto di vista.

Non nega ciò che sappiamo.

Lo amplia.

E ci invita a fare una domanda diversa:

E se l'edema fosse soltanto la scintilla...

e la vera storia della cellulite iniziasse nel momento in cui il collagene decide di cambiare forma?

Gli stadi della cellulite: osservare ciò che accade al tessuto

Per comprendere perché il nostro approccio si discosta da molte tecniche tradizionali, è utile osservare come la letteratura descrive l'evoluzione della cellulite.

Gli stadi non rappresentano compartimenti rigidi. Nella pratica clinica possono coesistere aspetti differenti nello stesso distretto corporeo.

Ci aiutano però a comprendere una cosa fondamentale:

la cellulite non è un fenomeno statico. È un processo evolutivo.

Ed è proprio questo processo che cambia il modo in cui il tessuto dovrebbe essere trattato.

Primo stadio: l'edema

Nelle fasi iniziali si osserva un rallentamento del microcircolo e del drenaggio linfatico.

Il liquido tende ad accumularsi nello spazio extracellulare.

La cliente può riferire:

- gambe pesanti;
- gonfiore serale;
- tensione ai polpacci;
- aumento del volume in alcuni periodi del ciclo.

In questa fase il tessuto mantiene ancora una buona elasticità.

Gli scambi metabolici sono rallentati, ma non profondamente compromessi.

L'edema rappresenta un segnale di allarme.

Non è ancora cellulite strutturata.

Per questo motivo, interventi mirati al miglioramento del drenaggio possono risultare particolarmente efficaci.

Secondo stadio: l'inizio della trasformazione

Se questa condizione persiste nel tempo, il tessuto adiposo inizia ad adattarsi.

Le cellule adipose aumentano di volume.

Gli scambi diventano meno efficienti.

La matrice extracellulare perde progressivamente la propria capacità di mantenere un ambiente ottimale.

Il liquido non è più soltanto "in eccesso".

Diventa parte di un contesto biologico alterato.

Compaiono i primi avvallamenti.

La pelle può apparire meno uniforme.

La cliente inizia spesso a dire:

"Faccio attenzione all'alimentazione, ma ci sono zone che non cambiano."

Terzo stadio: la sclerotizzazione

È in questa fase che la struttura delle fibre collagene assume un ruolo centrale.

L'infiammazione cronica di basso grado e la persistenza dell'alterazione tissutale inducono una progressiva riorganizzazione delle fibre collagene.

I setti fibrosi diventano più rigidi.

Perdono adattabilità.

Il tessuto appare meno elastico alla palpazione.

Compaiono nodularità più evidenti.

La pelle a buccia d'arancia diventa facilmente osservabile.

Molte tecniche continuano a interpretare questo quadro come un problema prevalentemente legato ai liquidi.

Ma qualcosa è cambiato.

Il tessuto non è più semplicemente congestionato.

Sta modificando la propria architettura.

Ed è qui che nasce il concetto di **Collagene Dimenticato**.

Quarto stadio: quando il problema non è più "drenare"

Nelle forme più avanzate, descritte in letteratura come cellulite fibrosclerotica, la struttura del tessuto appare profondamente modificata.

I setti di collagene risultano ispessiti e sclerotici.

Le adiposità sono intrappolate in una rete fibrosa rigida.

La palpazione può evocare dolore.

La mobilità dei tessuti è ridotta.

Ed è qui che la nostra osservazione clinica ci porta a una riflessione importante.

Nelle prime fasi il liquido extracellulare rappresenta una componente predominante.

Nelle forme avanzate, invece, il quadro appare differente.

Il tessuto non si presenta come un semplice accumulo di liquidi da drenare.

L'acqua libera presente nello spazio extracellulare tende progressivamente a diminuire, mentre il contenuto idrico risulta maggiormente trattenuto all'interno di cellule adipose aumentate di volume e di una matrice extracellulare profondamente riorganizzata.

Per questo motivo molte professioniste sperimentano una frustrazione ricorrente:

drenano,
alleggeriscono,
migliorano temporaneamente il benessere percepito,
ma l'aspetto della cellulite tende a ripresentarsi.

Non perché abbiano lavorato male.

Ma perché stanno cercando di risolvere con la stessa strategia problematiche biologicamente diverse.

È qui che cambia il nostro sguardo

Celluleasy non nasce per negare il ruolo del drenaggio.

Il drenaggio ha senso.

Ha indicazioni precise.

Può essere estremamente utile.

Ma non può rappresentare l'unica risposta a tutte le forme di cellulite.

La domanda diventa allora un'altra:

Come possiamo aiutare un tessuto irrigidito a ritrovare capacità di adattamento?

La risposta che abbiamo sviluppato in questi anni di ricerca pratica parte dal collagene.

Attraverso una **microtraumatizzazione controllata delle alterazioni collagene**, eseguita con una manualità precisa e guidata dall'anatomia palpatoria, l'obiettivo è stimolare un processo di rimodellamento della matrice extracellulare.

Non si tratta di "rompere" il tessuto.

Non si tratta di creare lividi.

Si tratta di fornire al corpo uno stimolo meccanico mirato affinché possa riorganizzare strutture che hanno perso struttura e funzionalità.

Ed è proprio durante questo processo di rimodellamento che il tessuto sembra ritrovare una migliore capacità di scambio.

Secondo l'osservazione maturata attraverso l'esperienza clinica di Celluleasy, anche quelle aree che da anni sembravano non rispondere né alla dieta né all'attività fisica possono tornare gradualmente a modificarsi.

Perché, forse, il vero problema non era la mancanza di impegno della cliente.

E nemmeno l'assenza di drenaggio.

L'osservazione di questi quadri clinici ha portato a formulare l'ipotesi che, nelle fasi più avanzate, le modificazioni della componente fibrosa possano assumere un ruolo rilevante nell'evoluzione dell'inestetismo.

Perché alcune zone sembrano non dimagrire mai?

C'è una domanda che quasi ogni estetista si è sentita rivolgere almeno una volta:

"Faccio dieta.

Mi alleno.

Ho perso peso.

Ma proprio lì non cambia niente."

Per anni la risposta più comune è stata:

"È una questione ormonale."

Oppure:

"Quella è cellulite."

Ma cosa significa davvero?

Per comprenderlo dobbiamo osservare ciò che accade all'interno del tessuto quando il collagene perde la sua normale organizzazione.

Quando il collagene diventa una gabbia

Nelle forme più avanzate di cellulite, i setti di collagene possono diventare più spessi, rigidi e disorganizzati.

Le cellule adipose si trovano inserite all'interno di una matrice extracellulare che ha perso parte della sua capacità di adattarsi e favorire gli scambi.

Immagina un grappolo d'uva avvolto da una rete morbida.

Se quella rete diventa progressivamente più rigida, lo spazio disponibile si modifica.

La mobilità del tessuto diminuisce.

La capacità di deformarsi e ritornare alla forma iniziale si riduce.

Non è soltanto una questione estetica.

È un cambiamento dell'ambiente in cui le cellule vivono.

Il ruolo del microcircolo: portare ossigeno dove serve

Ogni cellula del nostro corpo dipende dai capillari.

I capillari trasportano ossigeno e nutrienti ai tessuti e permettono l'allontanamento dei prodotti di scarto.

Quando il microcircolo è efficiente, gli scambi metabolici avvengono in modo ottimale.

Quando invece il tessuto è cronicamente congestionato e irrigidito, questi scambi possono diventare meno efficienti.

La letteratura suggerisce che nelle aree interessate dalla cellulite possano verificarsi alterazioni del microcircolo e fenomeni di ipossia locale, cioè una ridotta disponibilità di ossigeno a livello tissutale.

Meno ossigeno disponibile non significa assenza di ossigeno.

Significa un ambiente meno favorevole al normale metabolismo cellulare.

Ed è qui che entrano in scena i mitocondri.

I mitocondri: le centrali energetiche della cellula

I mitocondri sono piccoli organelli presenti all'interno delle cellule.

Il loro compito è trasformare i nutrienti in energia utilizzabile.

Per svolgere efficacemente questa funzione hanno bisogno di ossigeno.

Quando una persona segue un'alimentazione equilibrata e pratica attività fisica, l'organismo attiva numerosi meccanismi che favoriscono l'utilizzo degli acidi grassi come fonte energetica.

Questo processo richiede una buona efficienza metabolica.

Richiede comunicazione.

Richiede scambi adeguati.

Richiede ossigeno.

Se l'ambiente tissutale perde queste caratteristiche, il tessuto adiposo può diventare meno "collaborativo" nel rispondere agli stimoli metabolici.

Ecco perché alcune zone sembrano ostinarsi a non cambiare.

Non perché la cliente non si impegni abbastanza.

Non perché "quel grasso sia impossibile".

Ma perché il contesto biologico in cui quelle cellule si trovano potrebbe essere meno favorevole alla mobilizzazione dei lipidi.

Una riflessione che raramente viene proposta in estetica

Per molto tempo il ragionamento estetico si è concentrato soprattutto su due aspetti:

- eliminare i liquidi;
- ridurre il volume.

Molto meno spazio è stato dedicato alla qualità della matrice extracellulare e al modo in cui essa possa influenzare il comportamento del tessuto adiposo.

Eppure è proprio lì che potrebbe trovarsi una parte della risposta.

Se il tessuto non riesce più a comunicare in modo efficiente,

forse non basta spostare i liquidi.

Forse è necessario aiutarlo a recuperare una migliore capacità di scambio.

Perché Celluleasy guarda al collagene

L'obiettivo di Celluleasy non è "far dimagrire" attraverso il massaggio.

Sarebbe una promessa semplicistica.

L'obiettivo è diverso.

Attraverso una microtraumatizzazione controllata delle alterazioni delle fibre collagene, guidata dall'anatomia palpatoria, si cerca di stimolare il rimodellamento della matrice extracellulare affinché il tessuto possa recuperare progressivamente morbidezza e funzionalità.

Secondo l'osservazione clinica maturata in questi anni, quando il tessuto torna a essere più mobile e adattabile, anche quelle aree che sembravano non rispondere né alla dieta né all'attività fisica possono mostrare cambiamenti che prima apparivano impossibili.

Non perché le mani "sciolgano il grasso".

Ma perché, forse, aiutano il corpo a ritrovare condizioni più favorevoli per fare ciò che sa già fare.

Ed è questa la domanda che ogni estetista dovrebbe iniziare a porsi:

Sto cercando semplicemente di togliere liquidi...

o sto aiutando il tessuto a ritrovare la capacità di funzionare meglio?



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Come riconoscere la cellulite secondo il metodo Celluleasy®

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Cellulite giovane e cellulite vecchia

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il primo compito dell'estetista: capire cosa sta osservando

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Quando non è cellulite: il lipoedema

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il linfedema e il segno di Stemmer

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

La vera differenza: quando fermarsi

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il dolore come strumento di lettura del tessuto

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Ascoltare il tessuto significa lavorare con maggiore precisione

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

La cellulite è un tessuto che soffre

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Una delle competenze più difficili da insegnare

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Imparare a dialogare con il tessuto

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.

Capitolo 4

Perché iniziamo dall'addome

L'intestino: il grande informatore del corpo

Quando si parla di intestino, la maggior parte delle persone pensa immediatamente alla digestione.

Un lungo tubo incaricato di trasformare il cibo in nutrienti e permettere al corpo di ricavare energia.

È vero.

Ma è solo una parte della storia.

L'intestino è molto di più.

È uno degli organi più aggiornati dell'intero organismo.

Ogni giorno entra in contatto con ciò che mangiamo, con gli ormoni che circolano nel sangue, con milioni di batteri intestinali e con gran parte delle cellule immunitarie del nostro corpo.

Raccoglie continuamente informazioni.

Le interpreta.

E le comunica.

Per questo motivo oggi molti ricercatori definiscono l'intestino non soltanto un organo digestivo, ma un vero e proprio **organo informatore**.

Il dialogo continuo tra intestino e cervello

Per molti anni abbiamo immaginato il cervello come il direttore d'orchestra assoluto del nostro organismo.

Un cervello che decide.

Un intestino che esegue.

Oggi sappiamo che il dialogo è molto più complesso.

L'intestino e il cervello comunicano costantemente attraverso una rete di connessioni nota come asse intestino-cervello.

Il principale protagonista di questa comunicazione è il nervo vago.

Potremmo immaginarlo come un grande centralino biologico che collega il cervello agli organi interni.

Per molto tempo si è pensato che i messaggi viaggiassero prevalentemente dal cervello verso l'intestino.

Oggi sappiamo che accade soprattutto il contrario.

Per molto tempo si è pensato che i messaggi viaggiassero prevalentemente dal cervello verso l'intestino.

Oggi sappiamo che una grande quantità di informazioni percorre anche la direzione opposta.

L'intestino informa continuamente il cervello sullo stato interno dell'organismo.

E le aree cerebrali che ricevono questi segnali sono coinvolte nella regolazione di funzioni fondamentali come:

- la percezione di sé;
- la memoria;
- la motivazione;
- l'elaborazione emotiva;
- la gestione della paura;
- la capacità di prendere decisioni.

Non è difficile capire, allora, perché nei periodi di forte stress alcune persone sperimentino diarrea, altre stipsi e altre ancora dolore addominale.

Ma forse la scoperta più sorprendente è questa:

non è soltanto il cervello a influenzare l'intestino.

Anche l'intestino influenza profondamente il cervello.

Stress, digestione e risparmio energetico

Quando viviamo una situazione percepita come minacciosa, il nostro organismo stabilisce delle priorità.

Se dobbiamo affrontare una scadenza, una preoccupazione o una forte tensione emotiva, il cervello richiede una maggiore disponibilità energetica.

Per soddisfare questa richiesta, il corpo riduce temporaneamente le risorse destinate alla digestione.

L'intestino rallenta.

Produce meno muco protettivo.

Riceve meno sangue.

La digestione diventa meno efficiente.

Anche il microbiota può modificare temporaneamente la propria composizione.

Pasti consumati in fretta, rabbia, tensioni e stress cronico non influenzano soltanto il nostro umore.

Influenzano anche il modo in cui utilizziamo il cibo e il modo in cui il nostro organismo gestisce le proprie risorse.

Persino la serotonina, spesso chiamata "ormone della felicità", viene prodotta in larga parte dalle cellule intestinali.

L'intestino, quindi, non contribuisce soltanto alla nutrizione del corpo.

Contribuisce anche al nostro equilibrio generale.

Cosa c'entra tutto questo con la cellulite?

Molto più di quanto si possa immaginare.

Abbiamo visto che l'edema rappresenta uno dei primi eventi coinvolti nell'evoluzione della cellulite.

Perché i liquidi possano risalire efficacemente dagli arti inferiori, però, è necessario che le strutture coinvolte nel loro trasporto funzionino nel modo più armonioso possibile.

Tra queste troviamo anche l'intestino.

Nel tratto dell'intestino tenue avviene infatti l'assorbimento dei grassi introdotti con l'alimentazione.

Dopo essere stati trasformati dagli enzimi digestivi, i lipidi vengono trasportati nei vasi chiliferi sotto forma di chilo, una sostanza lattiginosa ricca di grassi.

Da qui raggiungono il dotto toracico per essere immessi nel circolo sanguigno.

Nella stessa grande via linfatica confluisce anche la linfa proveniente dagli arti inferiori.

Un addome contratto, rigido e poco mobile potrebbe quindi rappresentare un ostacolo meccanico e funzionale al fisiologico scorrimento dei liquidi.

Non è l'unico fattore coinvolto, ma è uno degli elementi che vale la pena osservare durante la valutazione della cliente.

Questo non significa che l'intestino sia la causa della cellulite.

Ma significa che:

un intestino che lavora bene può diventare un alleato prezioso del trattamento estetico.

Perché Celluleasy® tratta l'addome

Se il nostro obiettivo fosse semplicemente "rompere la cellulite", probabilmente potremmo limitarci alle gambe.

Ma Celluleasy® nasce da un'altra domanda.

Come possiamo aiutare il corpo a creare le condizioni migliori perché il tessuto risponda al trattamento?

Per questo motivo il lavoro addominale rappresenta una parte integrante del metodo.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il massaggio del colon e il lavoro sull'intestino tenue

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

La cisterna del Pecquet e la risposta del corpo

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.

Continuiamo a lavorare localmente sul collagene sclerotizzato attraverso la microtraumatizzazione controllata della matrice extracellulare.

Ma impariamo anche a osservare il contesto nel quale quel tessuto vive.

Perché il corpo non funziona per compartimenti stagni.

L'intestino dialoga con il cervello.

Il sistema nervoso influenza la digestione.

La dinamica linfatica incontra quella digestiva.

Lo stress modifica la fisiologia.

E il tessuto racconta il risultato finale di questo dialogo.

La cellulite non nasce nell'intestino.

Ma ignorare l'intestino significa rinunciare a comprendere una parte importante della storia che quel corpo ci sta raccontando.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Come agisce la tecnica Celluleasy®

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il Collagene Dimenticato e la microtraumatizzazione controllata

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

La risposta del collagene

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Cosa accade agli adipociti?

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Cosa osserviamo in cabina

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Dalle fibre muscolari alle fibre di collagene

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il dolore dopo il trattamento: un'analogia con il DOMS muscolare

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

La vera tecnica non è la manovra

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Perché studiare i muscoli se vuoi trattare il collagene

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Separare l'ipoderma dal muscolo

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Imparare a leggere la densità dei tessuti

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

L'anatomia palpatoria non è teoria: è pratica

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Le mani si educano

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.

Capitolo 7

Quando il tocco cambia la chimica del corpo

Molte persone pensano che il massaggio agisca soltanto sui muscoli, sui tessuti o sui liquidi.

In realtà, ogni volta che tocchiamo un corpo, stiamo dialogando anche con il sistema nervoso e con il sistema endocrino.

Il tocco modifica la chimica del nostro organismo.

E questo spiega perché, dopo un trattamento ben eseguito, le clienti non riferiscono soltanto cambiamenti estetici.

Raccontano di sentirsi diverse.

Più leggere.

Più rilassate.

Più presenti nel proprio corpo.

Il potere di un contatto piacevole

Le manovre leggere, avvolgenti e rassicuranti tipiche dei massaggi rilassanti o drenanti stimolano specifici recettori presenti nella pelle.

Questi segnali raggiungono il cervello e favoriscono la produzione di sostanze associate al benessere e alla regolazione dello stress.

Tra queste troviamo l'ossitocina.

Per molti anni l'ossitocina è stata associata soprattutto al parto e all'allattamento.

Oggi sappiamo che il suo ruolo è molto più ampio.

L'ossitocina favorisce il senso di sicurezza, facilita le relazioni sociali e contribuisce a ridurre la risposta allo stress.

È uno dei motivi per cui un massaggio ben eseguito non viene percepito soltanto come un trattamento estetico.

Diventa un'esperienza di cura.

Ma cosa succede quando il trattamento è intenso?

Questa è una delle domande che mi sono posta più spesso osservando le reazioni delle clienti durante i trattamenti Celluleasy®.

Perché molte di loro, pur descrivendo alcune fasi del trattamento come impegnative, tornavano dicendo:

"Non vedo l'ora di rifarlo."

Oppure:

"Non riesco a spiegartelo, ma mi fa stare bene."

La risposta si trova ancora una volta nel sistema nervoso.

Il dolore non è sempre sinonimo di esperienza negativa.

Il nostro cervello elabora continuamente le informazioni provenienti dal corpo e attiva meccanismi di protezione e adattamento.

Quando uno stimolo viene percepito come intenso ma controllato e sicuro, il corpo può liberare sostanze capaci di modulare la percezione del dolore e favorire una sensazione di benessere successiva al trattamento.

È lo stesso principio che molte persone sperimentano dopo un allenamento intenso, una corsa o un'attività fisica impegnativa.

La fatica lascia spazio ad una sensazione di energia, soddisfazione e leggerezza.

La differenza la fa la competenza

Questo non significa che il dolore sia sempre utile.

Né che un trattamento efficace debba necessariamente essere doloroso.

La differenza sta nella capacità dell'operatore di leggere il tessuto e accompagnare il corpo entro limiti sicuri e rispettosi della persona.

Ogni cliente possiede una storia diversa.

Una sensibilità diversa.

Una risposta diversa.

Ed è proprio questa capacità di adattamento che distingue una tecnica eseguita meccanicamente da una manualità realmente consapevole.

Quando il corpo si sente ascoltato

Nel corso degli anni ho osservato qualcosa di sorprendente.

Quando il trattamento viene personalizzato e la persona percepisce di essere ascoltata, accade spesso che la relazione con il proprio inestetismo cambi.

Le clienti non parlano più soltanto di centimetri o di pelle più liscia.

Riferiscono una maggiore fiducia nel proprio corpo.

Una sensazione di leggerezza.

Una migliore percezione di sé.

Un sonno più profondo.

Una respirazione più ampia.

Un senso generale di benessere.

Perché il corpo non è fatto di compartimenti separati.

Il tessuto adiposo, il sistema nervoso, gli ormoni e le emozioni dialogano continuamente tra loro.

E ogni volta che appoggiamo le mani su una persona, entriamo inevitabilmente in questa conversazione.

Oltre l'estetica

Forse è proprio questo l'aspetto più affascinante del nostro lavoro.

Pensiamo di trattare un inestetismo.

E invece ci accorgiamo che il tocco può influenzare molto di più.

Può restituire presenza.

Può creare fiducia.

Può ricordare ad una persona che il proprio corpo non è un nemico da combattere, ma un alleato da comprendere.

Ed è proprio da questa alleanza che nasce il cambiamento più profondo.

Capitolo 8

Dall'osservazione all'ipotesi

Come è nata la teoria del Collagene Dimenticato

Se oggi mi chiedessero come è nata Celluleasy®, probabilmente la risposta sorprenderebbe molte persone.

Non è nata da un laboratorio.

Non è nata da una pubblicazione scientifica.

Non è nata da una strategia di marketing.

È nata in cabina.

È nata osservando migliaia di donne.

È nata ascoltando ciò che il tessuto cercava di raccontarmi ogni giorno.

È nata da una domanda che continuava a tornare e alla quale non riuscivo a trovare una risposta soddisfacente.

Ho iniziato il mio percorso professionale, come molte estetiste, cercavo semplicemente di ottenere risultati migliori per le mie clienti.

Studiavo.

Frequentavo corsi.

Approfondivo ogni nuova tecnica che promettesse di migliorare la cellulite.

Come tutte, mi veniva insegnato che il problema principale fosse il ristagno dei liquidi.

Così drenavo.

Massaggiavo.

Stimolavo il microcircolo.

E in molti casi i risultati arrivavano.

Le gambe diventavano più leggere.

Le clienti si sentivano meglio.

La pelle appariva più luminosa.

Eppure qualcosa continuava a non convincermi.

C'erano donne che miglioravano rapidamente e altre che sembravano bloccate.

Donne che seguivano alimentazione corretta e attività fisica regolare ma continuavano ad avere sempre le stesse zone resistenti.

Donne che dimagrivano ovunque tranne proprio dove la cellulite era più evidente.

Mi trovavo davanti a tessuti che sembravano raccontare storie diverse pur avendo un aspetto simile.

E più lavoravo, più sentivo che mancava un pezzo del puzzle.

La vera svolta arrivò grazie allo studio dello Shiatsu e dell'anatomia palpatoria.

Per anni ho allenato le mani a riconoscere strutture anatomiche differenti.

Muscoli.

Tendini.

Fasce.

Rigidità.

Tensioni.

Differenze di consistenza.

All'inizio non stavo cercando la cellulite.

Stavo imparando ad ascoltare il corpo prima ancora di cercare una soluzione.

E fu proprio durante questo allenamento che iniziai a percepire qualcosa che non riuscivo a spiegare.

Sotto le dita trovavo spesso delle zone particolari.

Più dense.

Più rigide.

Più dolorose.

Come se nel tessuto fosse presente una trama diversa rispetto a quella che avrei dovuto sentire.

All'inizio pensai fosse soltanto una caratteristica individuale.

Poi iniziai a ritrovarla sempre negli stessi punti.

Interno coscia.

Ginocchio.

Glutei.

Addome.

Braccia.

Le stesse zone che la letteratura descrive come maggiormente interessate dalla cellulite.

Più osservavo quel fenomeno, più mi rendevo conto che il dolore raccontava qualcosa.

Le clienti descrivevano sempre sensazioni molto simili.

"Mi sembra il dolore di un livido."

"Qui sento come una fitta."

"Questo punto è diverso dagli altri."

Con il passare degli anni iniziai a notare una cosa ancora più interessante.

Quando il tessuto migliorava, quel dolore diminuiva.

E diminuiva sempre seguendo uno schema preciso.

Prima si riduceva la sensibilità.

Poi il tessuto diventava più morbido.

Poi migliorava l'aspetto visivo.

Infine diminuivano anche le circonferenze.

Era come assistere continuamente allo stesso processo.

Ogni volta.

Ma senza riuscire ancora a comprenderlo completamente.

Fu allora che iniziai a pormi una domanda diversa.

E se il protagonista della cellulite non fosse soltanto il liquido?

E se ci fosse qualcos'altro che stava modificando la struttura del tessuto?

Più studiavo anatomia, più osservavo preparati anatomici e immagini istologiche, più la mia attenzione veniva attirata da una struttura che fino a quel momento avevo considerato quasi scontata.

Il collagene.

Era ovunque.

Sosteneva il tessuto.

Separava gli adipociti.

Costruiva l'architettura della matrice extracellulare.

E soprattutto sembrava cambiare profondamente nelle zone interessate dalla cellulite.

Cominciai così a formulare una prima ipotesi.

Forse il problema non era soltanto ciò che si accumulava nel tessuto.

Forse il problema era ciò che stava accadendo alla struttura che quel tessuto lo sosteneva.

Se il collagene perde elasticità.

Se si irrigidisce.

Se modifica la propria organizzazione.

Allora cambia tutto.

Cambiano gli scambi.

Cambia il microcircolo.

Cambia il comportamento degli adipociti.

Cambia il modo in cui il tessuto risponde agli stimoli.

Per anni questa rimase soltanto un'intuizione.

Un'idea nata dall'osservazione.

Ogni volta che lavoravo su quelle aree vedevo il tessuto trasformarsi.

Ma continuavo a chiedermi se ciò che osservavo fosse reale o se stessi semplicemente interpretando ciò che desideravo vedere.

È stato proprio questo dubbio a spingermi verso la sperimentazione.

Avevo bisogno di dati.

Avevo bisogno di verificare se ciò che le mani percepivano trovasse conferma anche nei numeri.

Non volevo dimostrare di avere ragione.

Volevo capire.

Perché ogni volta che un professionista smette di farsi domande, smette anche di crescere.

Così è iniziato il percorso che hai letto nei capitoli successivi.

Un percorso che mi ha portato a raccogliere dati, confrontare osservazioni e mettere alla prova le mie convinzioni.

Alcune sono state confermate.

Altre sono cambiate.

Ed è proprio questo il bello della ricerca.

Non serve a confermare ciò che pensiamo.

Serve a permetterci di vedere ciò che prima non riuscivamo a vedere.

Oggi la teoria del Collagene Dimenticato non rappresenta per me una verità assoluta.

Rappresenta un punto di osservazione.

Un modo diverso di guardare la cellulite.

Una lente attraverso cui interpretare ciò che il tessuto racconta.

Forse, tra qualche anno, nuove osservazioni aggiungeranno altri tasselli a questa storia.

Me lo auguro.

Perché la conoscenza cresce sempre in questo modo.

Attraverso le domande.

Attraverso il dubbio.

Attraverso l'osservazione.

E tutto è iniziato esattamente lì.

In una cabina.

Con due mani appoggiate su un tessuto che cercava semplicemente di essere ascoltato.

Capitolo 9

Dall'osservazione alla verifica: perché ho deciso di misurare i risultati

Per molti anni ho osservato qualcosa che attirava continuamente la mia attenzione.

Le clienti non riferivano soltanto una pelle più liscia.

Non parlavano soltanto di una riduzione dell'effetto a buccia d'arancia.

Molte di loro raccontavano cambiamenti più profondi.

Si sentivano più leggere.

Riferivano una minore sensazione di gonfiore.

Alcune notavano una migliore risposta del corpo all'alimentazione e all'attività fisica.

Altre raccontavano di percepire le gambe diverse già dopo poche sedute.

A quel punto è nata una nuova domanda.

Quello che stavo osservando era soltanto una percezione soggettiva oppure nel corpo stava realmente accadendo qualcosa di misurabile?

Da qui è iniziata la sperimentazione.

Non per dimostrare che Celluleasy® funzionasse.

Lo vedevo già ogni giorno in cabina.

Ma per comprendere meglio quali cambiamenti fisiologici potessero accompagnare il miglioramento estetico osservato nelle clienti.

L'obiettivo della sperimentazione

Lo scopo della ricerca era semplice da formulare, ma non da verificare.

Comprendere se la manipolazione del pannicolo adiposo e del collagene sclerotizzato producesse modificazioni rilevabili nella composizione corporea e nella percezione soggettiva delle partecipanti.

In altre parole:

volevo capire se ciò che vedevamo sulla pelle corrispondesse a cambiamenti osservabili anche attraverso strumenti di valutazione oggettiva.

Per questo motivo il progetto è stato strutturato in nove sedute di trattamento Celluleasy®, con cadenza settimanale e durata di cinquanta minuti ciascuna.

Due modi per osservare lo stesso fenomeno

Per ottenere una visione il più possibile completa abbiamo raccolto i dati in due modalità differenti.

Dati oggettivi

Per la valutazione strumentale mi sono avvalsa della collaborazione del Dott. Stefano Restani, medico chirurgo specializzato in Dermatologia e Venereologia.

L'obiettivo era verificare eventuali variazioni nella composizione corporea delle volontarie tra l'inizio e la fine del percorso.

Sono stati osservati in particolare alcuni parametri collegati a:

- massa grassa;
- massa magra;
- grasso addominale;
- acqua intracellulare;
- acqua extracellulare;
- acqua corporea totale.

Questi dati sono stati scelti perché direttamente collegati ai fenomeni che, secondo la nostra ipotesi, partecipano alla formazione e all'evoluzione della cellulite.

Volevamo capire se ciò che osservavamo con le mani lasciasse tracce riconoscibili anche negli strumenti di misurazione.

Dati soggettivi

Accanto ai numeri, ho voluto ascoltare anche le persone.

Per questo motivo ogni volontaria ha compilato un questionario durante l'intero percorso.

Mi interessava comprendere come cambiassero nel tempo:

- la percezione del dolore;
- la sensazione di pesantezza;
- la percezione del gonfiore;
- la sensazione di calore nei tessuti;
- il livello di energia;
- lo stato emotivo;
- la percezione generale del proprio corpo.

Perché il corpo non è soltanto una somma di parametri.

E spesso alcuni cambiamenti vengono percepiti dalla persona molto prima di essere visibili all'esterno.

Chi ha partecipato alla sperimentazione

Le volontarie coinvolte erano donne tra i 30 e i 60 anni.

Per ridurre possibili interferenze sui risultati, sono state selezionate persone che:

- non assumevano farmaci;
- non assumevano ormoni;
- non presentavano patologie croniche note;
- non utilizzavano integratori durante il periodo di osservazione.

Alle partecipanti è stato inoltre richiesto di non modificare né l'alimentazione né il livello abituale di attività fisica per tutta la durata della sperimentazione.

L'obiettivo era osservare il più possibile l'effetto del trattamento senza introdurre altre variabili.

Perché questa parte è importante

Negli anni ho imparato che l'esperienza dell'operatore è fondamentale.

Ma ho imparato anche che l'osservazione clinica acquista ancora più valore quando viene affiancata da dati misurabili.

Per questo motivo ho scelto di mettere alla prova le mie osservazioni.

Non per sostituire ciò che le mani percepiscono.

Ma per capire se ciò che le mani sentivano trovasse conferma anche nei numeri.

Ed è proprio qui che la ricerca è diventata particolarmente interessante.

Perché alcuni risultati hanno confermato ciò che osservavo da anni.

Altri mi hanno costretto a rivedere convinzioni che consideravo ormai acquisite.

Capitolo 10

Quello che i dati mi hanno costretto a rivedere

Quando ho iniziato questa sperimentazione ero convinta di trovare un risultato molto preciso.

Mi aspettavo di vedere diminuire l'acqua extracellulare.

In fondo è quello che ci viene insegnato da anni.

La cellulite viene spesso associata all'edema.

Più liquido.

Più gonfiore.

Più ristagno.

Meno liquido.

Meno cellulite.

Sembrava logico.

E invece i dati mi hanno raccontato una storia diversa.

Una storia che ha cambiato il mio modo di interpretare ciò che accade nei tessuti.

Il primo dato sorprendente

Durante tutto il percorso le volontarie riferivano:

- gambe più leggere;
- minore sensazione di pesantezza;
- maggiore calore;
- tessuti più morbidi;
- pelle più uniforme.

Mi aspettavo quindi di osservare una riduzione significativa dell'acqua extracellulare.

Quando ho analizzato i dati, però, ho scoperto qualcosa di inatteso.

L'acqua extracellulare era sostanzialmente invariata.

Anche l'acqua intracellulare mostrava variazioni minime.

Lo stesso valeva per l'acqua corporea totale.

In altre parole:

le clienti si sentivano molto meglio, ma il miglioramento non poteva essere spiegato semplicemente da una riduzione dei liquidi.

Se il liquido non stava cambiando in modo significativo, dovevo chiedermi quale altra componente del tessuto stesse modificandosi.

Ed è stato in quel momento che ho iniziato a guardare altrove.

Dove stava avvenendo il vero cambiamento?

La risposta è arrivata osservando la massa grassa.

Quasi tutte le volontarie hanno mostrato una diminuzione della massa grassa totale.

Alcune con variazioni molto significative.

E questo è accaduto senza modificare:

- alimentazione;
- attività fisica;
- integrazione;
- stile di vita.

Il trattamento rappresentava la principale variabile introdotta durante il periodo di osservazione.

A quel punto la domanda è diventata inevitabile:

perché un tessuto adiposo che per anni era rimasto stabile improvvisamente ricomincia a ridursi?

L'ipotesi che ha dato origine a Celluleasy®

La risposta che ho trovato osservando migliaia di trattamenti è semplice.

L'ipotesi che emerge da queste osservazioni è che la cellulite non comprometta soltanto il drenaggio, ma possa influenzare più ampiamente la funzionalità del tessuto.

Quando il collagene si irrigidisce e forma una rete sempre più densa attorno agli adipociti, il tessuto perde progressivamente libertà.

La cellula adiposa viene compressa.

Il microcircolo viene ostacolato.

L'ossigeno fatica ad arrivare.

Il metabolismo rallenta.

In queste condizioni la dieta e l'attività fisica continuano a lavorare, ma la risposta locale diventa sempre più difficile.

È il motivo per cui tante clienti ripetono:

"Dimagrisco dappertutto, ma lì non cambia mai niente."

Il dato che ha confermato la mia osservazione clinica

Durante le nove sedute si è verificato un fenomeno molto interessante.

Il dolore tipico della cellulite diminuiva progressivamente.

Le prime sedute erano caratterizzate da una forte sensibilità alla manipolazione.

Con il passare delle settimane il dolore si riduceva fino quasi a scomparire.

Contemporaneamente il tessuto diventava:

- più uniforme;
- più morbido;
- più elastico;
- meno granuloso alla palpazione.

Lo stesso fenomeno che osservavo ogni giorno in cabina da anni.

Ma questa volta documentato in modo sistematico.

La scoperta più importante

La sperimentazione mi ha portato a una conclusione che oggi rappresenta uno dei pilastri del metodo Celluleasy®.

La cellulite non coincide con l'edema.

I dati raccolti durante questa osservazione suggeriscono che il ruolo dell'edema, almeno nelle forme più strutturate, potrebbe essere meno centrale di quanto tradizionalmente ipotizzato.

L'edema può essere il punto di partenza.

Può favorire il processo.

Può contribuire all'irrigidimento del collagene.

Ma quando la cellulite è ormai strutturata, il vero problema non è più il liquido extracellulare.

Il problema è il collagene che ha modificato la struttura del tessuto.

Per questo motivo drenare può dare sollievo.

Ma spesso non basta.

Perché stiamo lavorando sulla conseguenza e non sulla causa meccanica che mantiene il problema.

Perché Celluleasy® produce risultati diversi

La tecnica non nasce per spostare liquidi.

Nasce per dialogare con il collagene.

Attraverso una microtraumatizzazione controllata delle fibre sclerotizzate, il tessuto viene stimolato a rigenerarsi.

Il collagene recupera progressivamente elasticità.

La trazione sulla pelle diminuisce.

L'adipocita viene liberato dalla compressione.

L'ipotesi è che una migliore organizzazione del tessuto possa favorire condizioni più favorevoli al microcircolo e agli scambi locali.

E il pannicolo adiposo può finalmente tornare a rispondere agli stimoli metabolici.

Conclusioni

Dopo anni di osservazione clinica e dopo questa sperimentazione, la mia conclusione è diventata molto chiara.

La cellulite non è semplicemente un problema di liquidi.

I risultati osservati hanno portato a formulare l'ipotesi che la cellulite non possa essere interpretata esclusivamente come un fenomeno legato ai liquidi, ma debba essere considerata anche come una progressiva modificazione della struttura del tessuto.

Per questo motivo il miglioramento estetico più stabile non si ottiene soltanto drenando.

Si ottiene quando il tessuto recupera la propria libertà meccanica.

Non come una certezza.

Ma come un'ipotesi costruita attraverso anni di osservazione, migliaia di trattamenti e il confronto continuo tra ciò che le mani percepiscono e ciò che i dati raccontano.

Ed è da questa ipotesi che ha preso forma il metodo Celluleasy®.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il protocollo Celluleasy®: dalla consulenza al mantenimento

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.



CONTENUTO RISERVATO ALLA FORMAZIONE

Il percorso, la frequenza delle sedute e il mantenimento

Questa parte del libro è riservata al percorso formativo Celluleasy®.
Potrai approfondire questo contenuto in aula.

In alcuni casi può comparire un indolenzimento temporaneo nelle 24-48 ore successive, simile a quello che si percepisce dopo un intenso allenamento muscolare.

Questa risposta tende a diminuire progressivamente con il proseguire delle sedute.

Controindicazioni e precauzioni

Le controindicazioni sono sostanzialmente le stesse previste per qualsiasi trattamento manuale profondo.

Il trattamento non deve essere eseguito in presenza di:

- infezioni acute;
- insufficienza cardiaca non compensata;
- flebite;
- trombosi;
- tromboflebite;
- stati infiammatori acuti della cute;
- micosi estese nella zona da trattare.

In presenza di neoplasie il trattamento può essere eseguito esclusivamente previa autorizzazione medica.

Durante la gravidanza si raccomanda prudenza e l'eventuale adattamento delle manovre secondo le indicazioni ricevute durante la formazione.

Per quanto riguarda il trattamento addominale profondo, è opportuno evitare le manovre specifiche in presenza di:

- diverticolite;
 - morbo di Crohn in fase attiva;
 - processi infiammatori intestinali;
 - endometriosi sintomatica;
 - recenti interventi chirurgici addominali;
 - condizioni cliniche per le quali il medico abbia sconsigliato manipolazioni profonde.
-

Gli effetti osservati nel tempo

Dopo quindici anni di applicazione clinica, migliaia di trattamenti e le osservazioni raccolte durante la sperimentazione, posso affermare che la tecnica Celluleasy® è associata a:

- riduzione della dolorabilità tipica della cellulite;
- miglioramento della qualità palpatoria del tessuto;
- maggiore omogeneità cutanea;
- riduzione dell'aspetto a buccia d'arancia;
- miglioramento della risposta del tessuto adiposo alle normali strategie alimentari e motorie;
- maggiore sensazione di leggerezza e benessere generale.

La caratteristica più interessante rimane tuttavia un'altra.

Con il passare delle sedute il tessuto non appare semplicemente più drenato.

Appare diverso.

Più morbido.

Più uniforme.

Più libero.

Ed è proprio questa trasformazione che ha portato alla nascita dell'intero metodo Celluleasy®.

Perché, alla fine, l'obiettivo non è soltanto migliorare un inestetismo.

È aiutare il tessuto a recuperare la propria capacità di adattarsi, comunicare e funzionare nel modo più armonioso possibile.

Capitolo 12

Oltre la cellulite

Se sei arrivata fino a qui, probabilmente hai capito che questo libro non parla davvero di cellulite.

La cellulite è stato il punto di partenza.

La vera protagonista di queste pagine è l'osservazione.

Per anni ho fatto ciò che fanno molte estetiste.

Ho studiato.

Ho frequentato corsi.

Ho imparato tecniche.

Ho cercato risposte.

Eppure continuavo a incontrare clienti che non rientravano nelle spiegazioni che avevo imparato.

Donne che facevano attività fisica regolarmente.

Donne attente all'alimentazione.

Donne che miglioravano ovunque tranne proprio nelle zone più colpite dalla cellulite.

Ogni volta mi trovavo davanti alla stessa domanda:

"Che cosa mi sta sfuggendo?"

Non cercavo una nuova tecnica.

Cercavo una spiegazione.

Così ho iniziato a fare ciò che ogni professionista dovrebbe fare quando le risposte non bastano più:

osservare.

Osservare ancora.

E poi osservare meglio.

Nel tempo mi sono accorta che la cellulite non raccontava sempre la stessa storia.

Sotto un aspetto apparentemente simile si nascondevano tessuti diversi, reazioni diverse, sensibilità diverse.

Le mani percepivano qualcosa che i protocolli non spiegavano.

Qualcosa che sembrava avere a che fare con la struttura stessa del tessuto.

La mia attenzione si è spostata progressivamente verso la matrice extracellulare e verso il collagene.

Non perché rappresentassero una verità assoluta.

Ma perché sembravano offrire una chiave di lettura capace di spiegare fenomeni che altrimenti rimanevano senza risposta.

Da questa osservazione è nata l'ipotesi del Collagene Dimenticato.

Un'ipotesi che continua ad evolversi.

Un punto di vista.

Una lente attraverso cui osservare il tessuto.

Non una conclusione definitiva.

Perché la ricerca autentica non termina quando trovi una risposta.

Continua ogni volta che nasce una nuova domanda.

Ed è forse questa la lezione più importante che la cellulite mi ha insegnato.

Per anni abbiamo osservato la cellulite chiedendoci come eliminarla.

Forse la domanda giusta non era come eliminarla.

Forse la domanda giusta era:

"Cosa sta cercando di raccontarci questo tessuto?"

Celluleasy è nata nel momento in cui ho smesso di cercare una tecnica e ho iniziato ad ascoltare una risposta.

E da allora sono le domande, più delle certezze, a guidare il mio lavoro.

Da allora continuo a fare la stessa cosa.

Osservare.

Fare domande.

Mettere in discussione ciò che credo di sapere.

Perché ogni scoperta nasce sempre nello stesso modo.

Qualcuno guarda qualcosa che tutti vedono.

E decide di osservarla in modo diverso.

Se questo libro ti ha lasciato una nuova domanda, allora ha raggiunto il suo scopo.

Perché il futuro dell'estetica non appartiene a chi possiede più protocolli.

Appartiene a chi continua ad osservare.

E forse, da questo momento, anche le tue mani inizieranno a farlo.

Continua ad osservare

Le tecniche cambiano.

Le teorie evolvono.

La ricerca continua.

Ma ogni innovazione nasce sempre nello stesso modo:
qualcuno osserva ciò che tutti vedono e decide di guardarlo da una prospettiva diversa.

Buon lavoro.

Agnese Da Prato

