

AROMATERAPINĖS ANTICELIULITINĖS PROCEDŪROS POVEIKIS CELIULITO PAVEIKTAI ODAI

Rasa Malakauskienė, Živilė Kilbauskienė

Utenos kolegija, Medicinos fakultetas

Utenio a. 2, Utena

Anotacija

Celiulitas – kosmetinis odos defektas, kurį turi 90% moterų. Anticeliulitinis masažas yra vienas iš efektyviausių būdų norint pagerinti celiulito paveiktą odos vaizdą ir sumažinti norimas apimtis. Atliekant masažą kartu su aromaterapinėmis priemonėmis suaktyvinama kraujotaka, paveikiami kūno raumenys, kurių darbingumas padidėja susitraukiant ir atsipalaiduojant, taip pat išjudinami po oda esantys riebalai, kurie palaipsniui pradeda nykti. Tyrimo metu trims tiriamosioms buvo atlikta po 10 aromaterapinių anticeliulitinių procedūrų, 2-3 kartus į savaitę. Tyrimo rezultatai parodė, kad tiriamosioms atlikus aromaterapinę anticeliulitinę dešimties procedūrų programą, celiulito požymiai ir kūno apimtys sumažėjo, o odos būklė pagerėjo: oda tapo elastingesnė, stangresnė ir lygesnė.

Raktiniai žodžiai: celiulitas, anticeliulitinis masažas, aromaterapija, eteriniai aliejai.

Ivadas

Temos aktualumas. Celiulitas yra kompleksinė patologija, kuria serga apie 85-90% moterų (Sbarbati ir kt., 2017). Manoma, kad celiulitas atsiranda, kai skaidosi jungiamojo audinio pluoštinės juostos, tvirtinančios odą prie raumenų, leidžiančios riebalų ląstelėms stumtis į odos sluoksnį. Ir būtent tai sukuria netolygią odos tekstūrą, kuri suteikia celiulitui esamą estetinį vaizdą (Christiano, 2019). Taip pat celiulito atsiradimui yra daug kitų priežasčių: hormoninis fonas, amžius, lytis, genetinis polinkis, netinkamai subalansuota mityba, tam tikri gyvenimo būdo veiksniai – nepakankamas fizinis krūvis, rūkymas, alkoholio vartojimas, stresas (Sirvydienė, 2012). Yra kelios celiulito patofiziologijos teorijos ir sukurta daugybė skirtingų terapinių režimų (Sadick, 2018). Vienas iš efektyvesnių manualinių procedūrų yra anticeliulitinis masažas. Atliekant šį masažą pagerinama kraujo apytaka kapiliaruose, gerinama medžiagų apykaita tarp ląstelių ir tarpląstelinio skysčio, greitinama medžiagų apykaitos produktų ir šlakų iš tarpląstelių erdvių šalinimas, ypač gerinama limfos cirkuliacija organizme, palengvinamas perteklinio vandens šalinimas iš organizmo audinių, atpalaiduojami raumenys ir išlaisvinami nuo šlakų. Oda tampa stangresnė, elastingesnė, gyvybingesnė ir lygesnė (Astašenko, 2010).

Tyrimo objekts: aromaterapiņs anticeliulitīnēs procedūros poveikis celiulīto paveiktai odai.

Tyrimo tikslas – nustatyti aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį celiulito paveiktai odai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Vertinti aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį celiulito požymiams.
2. Įvertinti aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį kūno apimtim.
3. Nustatyti aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį kūno odos būklei.

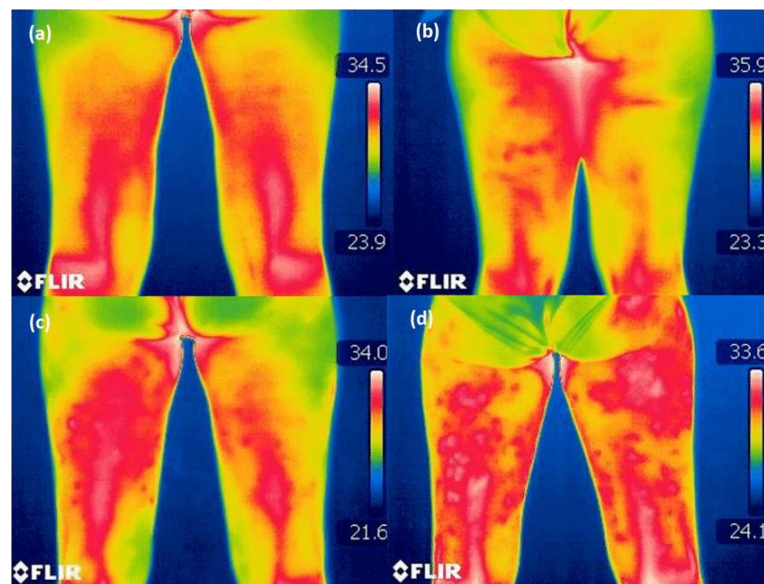
Tyrimo metodai – literatūros analizė, atvejo analizė, stebėjimas, testavimo metodas. Tyrimo metu trims tiriamosioms buvo atlikta po 10 aromaterapijų anticeliulitinių procedūrų, 2-3 kartus į savaitę. Pokyčiai buvo vertinami remiantis stebėjimo protokolu, o rezultatai fiksuojami fotografuojant prieš, po pusės ir po viso procedūrų kurso. Kūno odos būklė vertinama vizualiniu būdu – stebint odos lygumą, spalvą. Manualiniu būdu – palpacijos metodu buvo nustatoma celiulito stadija ir vertinamas elastingumas. Priemonėmis – bekontakčiu termometru buvo matuojama kūno

temperatūra celiulito pažeistose vietose ir metrine juostele matuojamos sėdmenų, šlaunų, liemens, žastų apimtys.

Celiulito klasifikacija

Celiulito atsiradimas priklauso nuo lokalsios riebalinių ląstelių hipertrofijos – balanso tarp lipogenezės (riebalų sintezės) ir lipolizės (riebalų skaidymo) adipocituose sutrikimo. Esant celiulitui, riebalai susikaupia netolygiai atskiromis adipocitų grupėmis (Sirvydienė, 2012). Tuo pat metu vyksta jungiamojo audinio pertvarų išvešėjimas ir sutankėjimas, kuris suspaudžia riebalinio audinio skilteles. Hipertrofuotos riebalinės skiltelės išsikiša į dermą, sudarydamos paviršiuje charakteringą odos nelygumų reljefą (Friedmann, 2017). Riebalinės ląstelės taip pat didėdamos dažnai suspaudžia nervines galūnes ir kraujagysles, todėl kyla kraujotakos ir limfos tekėjimo problemų. Dėl šių priežasčių celiulitą dažnai lydi skysčių kaupimasis audiniuose, kuris pasireiškia pabrinkimu, kartais net skausmingumu (Fabre, 2017)

Mokslininkų Bauer ir kitų atlikto tyrimo gauti rezultatai parodė, kad galima kompiuteriniu būdu nustatyti automatinę celiulito sunkumo stadiją naudojant infraraudonųjų spindulių vaizdą. Toks derinys gali būti naudojamas ankstyvai diagnozei nustatyti, taip pat objektyviai stebėti celiulito progresą ar terapinius rezultatus (Bauer ir kt. 2020). Mokslininkai pavaizdavo termografinius sveikos odos ir vėlesnių celiulito stadijų vaizdus naudojant Nurnbergerio-Mullerio skalę (žr 1 pav.) (Bauer ir kt., 2020).



1 pav. (a) 0 stadija – oda be celiulito požymių. (b) 1 – lengva celiulito stadija. (c) 2 – vidutinio sunkumo celiulito stadija. (d) 3 – sunki celiulito stadija

1 paveiksle pavaizduota pirmoji Nurnbergerio-Mullerio klinikinė celiulito klasifikavimo skalė – a) 0 stadija – oda be celiulito požymių; b) 1 – lengva celiulito stadija; c) 2 – vidutinio sunkumo celiulito stadija; d) 3 – sunki celiulito stadija.

Rossi ir Vergnanini klasifikavo celiulitą pagal klinikinių ir histopatologinių radinių buvimą ir sunkumą nuo I iki IV laipsnio. I laipsnio celiulitas kliniškai nėra pastebimas, tačiau gali turėti ankstyvų teigiamų histologinių pokyčių. II laipsnio celiulitas ramybės būsenoje kliniškai nėra pastebimas, tačiau duobutės ar įdubimai išryškėja odą sugniaužtus ar susitraukus raumenims. III ir IV laipsnio celiulitas yra kliniškai akivaizdūs ramybės būsenoje. Pažeistos vietos yra suglebusios ir nelygios. Oda pilkšvos spalvos, nes ji blogai aprūpinama krauju. Jungiamojo audinio struktūra visai sugriauta (Friedmann, 2017).

Tiriamųjų kontingentas

Atliekant tyrimą apie aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį celiulito paveiktai odai buvo atrinktos trys tiriamosios. Tiriamosios atitiko atrankos kriterijus: norėjo sumažinti padidėjusias liemens, šlaunų, sėdmenų, žastų apimtis, turėti lygesnę ir elastingesnę kūno odą, sumažėjusias celiulito stadijas. Tyrimo atlikimo vieta atitiko jų lūkesčius, geografinius poreikius ir nedidelis asmeninis užimtumas leido reguliariai atlikti paskirtą procedūrų kursą.

X1 tiriamoji – 49 metų moteris, dirbanti sėdimą prie kompiuterio darbą, dažnai patirianti stresą dėl vadovaujamų pareigų. Jos gyvenimo būdas pasyvus, mažai judrus, mityba nereguliari ir nesuderinta, valgo daug maisto turinčių „greitųjų“ angliavandenių, geria nemažai kavos. Suvartojamo vandens kiekis per parą 1 - 1,5l., mėgsta gazuotus mineralinius gėrimus. Moteris neturi jokių žalingų įpročių, prieš 3 metus metė rūkyti. Šis veiksnys padidino jos kūno svorį. Kūno priežiūrai skiria nedaug dėmesio, įprasta kasdienė higiena. Tiriamoji teigia, kad pastebi, jog celiulito problema yra ne tik pas ją, bet pas daugelį moterų, tačiau apie šią problemą neturi pakankamai informacijos kaip tinkamai prižiūrėti savo kūno odą. Taip pat moteris prasitarė, kad jaučia didelį diskomfortą dėl ant sėdmenų, šlaunų, pilvo esančių odos nelygumų, negali šiltuoju metų laiku dėvėti drabužių, kuriuos norėtų dėvėti. Taip pat dėl nestandartinės žastų apimties, kuri yra didelė, sunku nusipirkti palaidinę. Jokių kitokių nusiskundimų nėra, sveikatos sutrikimų, ligų ir alergijų taip pat neturi.

X2 tiriamoji – 39 metų amžiaus moteris, dirbanti tiek sėdimą, tiek stovimą, judantį darbą. Gyvenimo būdas gan aktyvus, stengiasi laisvalaikio metu būti gryname ore, aktyviai jį leisti važinėjant riedučiais, pasivaikščiojant. Mitybos režimo laikomasi, vartoja nemažai baltymų ir daržovių, stengiasi vartoti mažiau angliavandenių, maitinasi reguliariai, 5 kartus į dieną pagal tam tikrą laiką. Išgeria apie 2l. vandens. Jokių dietų nesilaiko. Tačiau išreiškė nepasitenkinimą padidėjusiomis kūno apimtimis ypatingai liemens, mažiau sėdmenų ir šlaunų srityje, nelygia oda liemens zonoje. Paklausus apie priemones ar pratimus siekiant sumažinti kūno apimtis ir pagerinti kūno odos būklę tiriamoji atsakė, kad tekę yra ant savęs pasibandyti vakuuminę taurelę, poveikis buvo patenkinamas. Jokių kitokių nusiskundimų nėra, sveikatos sutrikimų, ligų ir alergijų taip pat neturi.

X3 tiriamoji – 32 metų moteris, turinti du mažus vaikučius. Darbą tiriamoji apibūdino kaip įdomų, reikalaujantį daug bendravimo įgūdžių, nesėdimą, bet nereikalaujantį daug fizinių jėgų. Nesilaikoma mitybos režimo, nereguliari. Vandens išgeria iki 1,5 l. Jokių dietų nesilaiko. Gyvenimo būdas pasyvus, mažai aktyviai juda. Dėl didelio streso šeimoje ir dėl kitų artimų žmonių patiria didelį stresą, kiekvieną situaciją išgyvena. Pareiškė nepasitenkinimą savo kūno išvaizda ypatingai liemens, šlaunų bei sėdmenų srityse. Paklausus kaip ji prižiūri savo kūno odą, tiriamoji atsakė, jog neskiria daug dėmesio, įprasta kasdieninė higiena. Jokių pratimų taip pat neatlieka. Jokių kitokių nusiskundimų nėra, sveikatos sutrikimų, ligų ir alergijų taip pat neturi.

Tyrimo eiga

Atliekamų procedūrų sveikatos ir saugos reikalavimų užtikrinimas buvo garantuojamas laikantis Lietuvos higienos normos HN 117:2007 „Grožio paslaugų sveikatos saugos reikalavimai“. Aromaterapinė anticeliulitinė procedūra buvo atliekama pagal procedūros eigą. Tiriamosios savanoriškai sutiko dalyvauti tyrime ir pasirašė raštišką sutikimą. Prieš atliekant tyrimą tiriamosios buvo informuotos apie tyrimo tikslą, procedūros eigą ir šalutinius poveikius. Iš tiriamųjų buvo gautas sutikimas viešai panaudoti tyrimo nuotraukas be galimybės nustatyti tiriamosios tapatybę. Visame darbe nėra minima jokios asmeninės informacijos apie tiriamąsias ir taip išlaikomas anonimiškumas.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo metu buvo siekiama įvertinti aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį celiulito paveiktai odai. Atlikus 10 procedūrų kursą, galima teigti, kad šios procedūros poveikis yra teigiamas.

X₁ tiriamosios gauti rezultatai:

Tiriamosios X₁ sėdmenų ir šlaunų iš galo būklė prieš ir po 10 procedūrų kurso (žr. 2 pav.).



2 pav. Tiriamosios X₁ sėdmenų ir šlaunų būklė prieš ir po 10 procedūrų kurso.

Tiriamoji X₁ dėl amžiaus, lyties, pasyvaus gyvenimo būdo, sėdimos darbo, netinkamos mitybos, įtampos ir streso turi paveiktą celiulito odą sėdmenų, šlaunų, liemens ir žastų srityse. Atlikus 10 procedūrų kursą matomi teigiami rezultatai. Tiriamosios X₁ oda po procedūrų kurso tapo vidutiniškai lygi ir elastinga, dėl odos šveitimo. Saldžiųjų migdolų aliejus prisotina odą bioaktyviomis medžiagomis ir vitaminais, drėkina ir minkština. Celiulito stadija sėdmenų ir šlaunų srityse pakito iš IV į III, žastų srityje iš II į I dėl masažo metu naudojamų greipfrutų (Davis, 2018), kadagio uogų (Farrar, 2020) ir rozmarino (Farrar, 2020) eterinių aliejų, taip pat ir jūrų dumblių įvyniojimų (Cauteau, 2020). Greipfrutų eterinis (Davis, 2018) aliejus skatina limfinę sistemą, skysčių pašalinimą iš organizmo, skatina kraujotaką. Kadagio uogų (Farrar, 2020) eterinis aliejus tonizuoja, valo, detoksikuoja odą, skatina kraujotaką. Rozmarino (Farrar, 2020) eterinis aliejus gaivina, energizuoja, tonizuoja ir stimuliuoja odą. Dumblių įvyniojimai (Cauteau, 2020) greitina riebalų skaidymąsi ir pašalinimą iš organizmo, atkuria mineralų balansą. Kūno temperatūra tiriamosios X₁ celiulito paveiktose vietose pakilo nežymiai iki 1°C. Sėdmenų, šlaunų ir liemens apimtys sumažėjo 4cm., o žastų apimtys 1cm. Dėl kadagio uogų, rozmarino eterinių aliejų ir jūros dumblių įvyniojimų poveikio, kuris mažina kūno apimtį, greitina lipolizės procesą ir skatina skysčių pašalinimą iš organizmo.

X₂ tiriamosios gauti rezultatai:

Tiriamosios X₂ liemens būklė prieš ir po 10 procedūrų kurso (žr. 3pav.).



3 pav. Tiriamosios X2 liemens būklė prieš ir po 10 procedūrų kurso.

Atlikus išsamią kliento anamnezę tiriamosios X2 celiulito problemą sėdmenų, šlaunų, o ryškiausią liemens srityje lemia amžius, lytis, hormonai, kraujotakos sutrikimai. X2 tiriamosios odos būklė pagerėjo, tapo lygi ir elastinga dėl saldžiųjų migdolų aliejaus (NAHA) poveikio, kuris minkština ir prisotina odą bioaktyviomis medžiagomis, vitaminu E, kuris yra natūralus odos drėkiklis ir antioksidantas. Odos spalva pakito į rausvą dėl skatinančių kraujotakos veiklą rozmarino (Farrar, 2020) eterinio aliejaus poveikio, taip pat ir dėl mechaninio odos šveitimo su kava (Cherney, 2019), kuris suaktyvina kraujotaką ir greitina ląstelių atsinaujinimą. Celiulito stadija sėdmenų ir šlaunų srityje sumažėjo iš III į II, liemens srityje iš IV į III, dėl aromatinio (Cronkleton, 2019) anticeliulitinio masažo su eterinių aliejų mišiniu, kurio metu išjudinami odos riebalai, gilesni odos audiniai ir suaktyvinama kraujotaka. Aliejaus mišinyje esantis greipfrutų (Davis, 2018) eterinis aliejus skatina skysčių ir toksinų pašalinimą iš organizmo, skatina limfinę sistemą, kadagio uogų (Farrar, 2020) eterinis aliejus taip pat skatina skysčių ir toksinų pašalinimą iš organizmo, rozmarino (Farrar, 2020) eterinis aliejus stimuliuoja kraujotaką ir medžiagų apykaitą, veikia kaip diuretikas. Kūno temperatūra celiulito paveiktose vietose pakilo vidutiniškai apie 5°C ir tai lėmė mechaninio odos šveitimo (Cherney, 2019) su kava, cukrumi ir greipfrutų (Davis, 2018) eteriniu aliejumi šveitiklis. Jo metu pašalinamas negyvas odos ląstelių sluoksnis, suaktyvinama kraujotaka, ląstelių atsinaujinimo procesas pagreitėja. Sėdmenų, šlaunų ir liemens apimtys sumažėjo 2cm., o žastų apimtys 1cm. dėl dumblių įvyniojimo poveikio mažinti kūno apimtį, greitinti riebalų skaidymą ir pašalinimą iš organizmo.

X3 tiriamosios gauti rezultatai:

Tiriamosios X3 šlaunų būklė prieš ir po 10 procedūrų kurso (žr. 4 pav.)



4 pav. Tiriamosios X3 šlaunų būklė prieš ir po 10 procedūrų kurso.

Tiriamoji X3 dėl hormonų, lyties, amžiaus, nesubalansuotos mitybos, pasyvaus gyvenimo būdo, kraujotakos sutrikimų, streso ir įtampos turi celiulito paveiktą odą sėdmenų ir šlaunų srityje. X3 tiriamosios odos lygumas, įvertintas vizualiai, išliko vidutiniškas po 10 procedūrų kurso, odos spalva, įvertinta vizualiai, pakito iš rausvos, turinčios šiek tiek melsvumo į rausvą. Dėl kraujotakos suaktyvėjimo šveitimo (Cherney, 2019) metu su kava ir greipfrutų (Davis, 2018) eteriniu aliejumi, kuris taip pat aktyvina kraujotaką, odos spalva tapo rausva. Odos elastingumas, įvertintas manualiai, braukiant per odą, pakito į gerą dėl rozmarino (Farrar, 2020) eterinio aliejaus poveikio, kuris stangrina odą. X3 tiriamosios odos lygumui ir celiulito stadijoms aromaterapinė anticeliulitinė procedūra poveikio neturėjo. Kūno temperatūra pakilo 2°C dėl aromaterapinio anticeliulitinio masažo, kurio metu suaktyvinama kraujotaka trynimo ir maigymo judesiais, taip pat dėl naudojamo rozmarino (Farrar, 2020) eterinio aliejaus poveikio, kuris aktyvina kraujotakos sistemą. Sėdmenų ir šlaunų apimtys sumažėjo 5cm., liemens apimtis sumažėjo 3cm., o žastų apimtys 2cm, dėl dumblių įvyniojimo poveikio tirpdyti riebalus ir juos šalinti iš organizmo, greipfrutų, kadagio uogų ir rozmarino eterinių aliejų poveikio šalinti iš organizmo toksinus ir skysčius, aktyvinti limfinę sistemą.

Įžvalgos

1. Įvertinus aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį celiulito požymiams, nustatyta, kad odos lygumo pokyčiams įtakos turi saldžiųjų migdolų aliejus ir jo veiklioji medžiaga vitaminas E, kuris drėkina, minkština odą. Celiulito stadijos pokyčius lemia šveitimas, kuris pašalina negyvas odos ląsteles ir taip pagerina masažo aliejaus su greipfrutų, kadagio uogų ir rozmarino eteriniais aliejais įsiskverbimą į odą. Intensyvūs anticeliulitinio masažo judesiai, kurie išjudina riebalus ir gilesnius odos sluoksnius, turi didelę reikšmę celiulito mažėjimo procese. Temperatūros pokyčius lemia rozmarino eterinis aliejus ir kūno šveitimas su kava, kuris skatina kraujotaką.
2. Įvertinus aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį kūno apimtims, nustatyta, kad visi procedūros etapai yra susiję ir atliekant viską kartu pasiekiami geriausi kūno apimčių rezultatai. Šveitimo metu pašalinamas negyvų odos ląstelių sluoksnis ir taip pagerinamas kitų medžiagų skvarbumas į odą. Masažo metu eteriniai aliejai ir intensyvūs judesiai skatina limfinę sistemą, skysčių ir toksinų pašalinimą iš organizmo, išjudinami riebalai ir gilesni odos audiniai. Dumblių įvyniojimo metu greitinamas lipolizės procesas ir riebalų pašalinimas iš organizmo, mineralų balanso atkūrimas.

3. Nustačius aromaterapinės anticeliulitinės procedūros poveikį kūno odos būklei, galima teigti, jog odos lygumui įtakos turi odos šveitimas ir saldžiųjų migdolų aliejus. Elastinui - rozmarinų eterinis aliejus, kuris stangrina odą ir saldžiųjų migdolų aliejus, kuris drėkina ir minkština odą. Odos spalvai - kraujotaką gerinantis greipfrutų eterinis aliejus ir odos šveitimas su kava.

Literatūra

1. Astašenko O.(2008) Celiulite, sustok! Harmoningo lieknėjimo kompleksinė programa. Vilnius: Satwa.
2. Bauer J., Hoq Md.N., Mulcahy J. and etc.(2020). Implementation of artificial intelligence and non-contact infrared thermography for prediction and personalized automatic identification of different stages of cellulite. EMPA journal. Indexed for National Library of Medicine. [cited 2021-02-12] Available from Internet <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32140183/>
3. Cauteau C., Coiffard L. (2020). Phycocosmetics and Other Marine Cosmetics, Specific Cosmetics Formulated Using Marine Resources. Marine drugs. [cited 2021-02-23.] Available from Internet <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7345487/>
4. Cherney K. (2019). Do coffee scrubs treat cellulite? [cited 2021-01-18]. Available from Internet : <https://www.healthline.com/health/coffee-scrub-for-cellulite>
5. Christiano D. (2019). Massage for Cellulite: What it is, Does it work? [cited 2021-01-18] Available from Internet : <https://www.healthline.com/health/massage-for-cellulite>
6. Davis P. (2018) Aromaterapija nuo a iki ž. Kaunas: Meilės kelias.
7. Fabre P. Celiulitas. (2017) Les Nouvelles Esthetiques Lietuva. Nr.84(4), p.18-19
8. Farrar A.J., Farrar F.C. (2020). Clinical Aromatherapy. Nurs Clin North Am. [cited 2021-02- 15]. Available from Internet <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7520654/>
9. Freeman M., Ayers C., Peterson C. (2019). Aromatherapy and Essential Oils: A Map of the Evidence. Department of Veterans Affairs (US). [cited 2021-02-18]. Available from Internet <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551021/>
10. Friedmann D.P., Vick G.L., Mishra V. (2017). Cellulite: a review with a focus on subcision. Clin Cosmet Investig Dermatol. [cited 2021-02-13]. Available from Internet <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5234561/#b23-ccid-10-017>
11. National Association for Holistic Aromatherapy. Most Common Base Oils Used in Aromatherapy. [cited 2021-01-25]. Available from Internet <https://naha.org/explore-aromatherapy/about-aromatherapy/most-common-base-oils-used-in-aromatherapy>
12. Sadick N. (2018). Treatment for cellulite. Int J Womens Dermatol. [cited 2021-01-19]. Available from Internet <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6374708/>
13. Sirvydienė L. (2012) Kova su celiulitu: iššūkis kosmetologui. Šiaulių valstybinė kolegija: Šiauliai.

THE EFFECT OF AROMATHERAPY ANTICELLULITE PROCEDURE FOR CELLULITE SKIN

Rasa Malakauskienė, Živilė Kilbauskienė

*Utena University of Applied Sciences, Faculty of Medicine
Utenio sq. 2, Utena*

Summary

Cellulite is a cosmetic skin defect that 90% of women have. Anti-cellulite massage is one of the most effective ways to improve the image of the skin affected by cellulite and reduce the desired volume. Massage combined with aromatherapy activates blood circulation, affects the muscles of the body, which increases the ability to contract and relax, as well as removes fat under the skin, which gradually begins to disappear. **The aim** of the study was to determine the effect of aromatherapy anti-cellulite procedure on cellulite affected skin. During the study, three subjects underwent 10 aromatherapy anticellulite procedures, 2-3 times a week. Changes were assessed based on an observation protocol, and results were recorded by photographing before, after, and after the entire course of procedures. The condition of the body's skin is assessed visually -

by observing the smoothness and color of the skin. Manual - palpation method was used to determine the stage of cellulite and assess elasticity. The body temperature in the areas affected by cellulite was measured with a non-contact thermometer and the volumes of the buttocks, thighs, torso and arms were measured with a metric tape. **The results of the study** showed that the subjects' aromatherapy anti-cellulite program of ten procedures reduced the signs of cellulite and body volume, and the condition of the skin improved: the skin became more elastic, firmer and smoother