

# Kinkulle kyyttä

Selluliitilta ei ole suojassa sporttaajakaan: se vaivaa ennen pitkään lähes jokaista naista. Auttaako appelsiini-ihoon muu kuin liikunta ja fiksu ruokavalio?

NINA KUPULA KUVAT VALMISTAJAT

## Selluliittia voi olla hoikillakin.



### ASEET SELLULIITTIIN

- Liikunta
- Kuivaharjaus
- Kosmeettiset selluliittituotteet, kuten voiteet, öljyt ja kuorinnat
- Radiotaajuuteen, ultraääneen, infrapunaan tai alipaineeseen perustuvat laitehoidot
- Savi- ja turvevartalohoidot
- Lymfahieronta
- Sisäisesti nautittavat "rasvansitojat"

Asiantuntijoina Laurea AMK:n lehtori, FM kemisti Ritva Kurimo sekä Cidesco-kosmetologi, estenomi Hanna Ohvanainen.

**K**etäpä se ei joskus häiritsisi, muhkurat reisissä ja takamuksessa. Appelsiini-

ihonakin tunnettu selluliitti jymähtää tyypillisesti keskivartaloon. Tepsiikö muhkuroihin muu kuin liikunta? Onko kuivaharjauksesta tai selluliittivoiteista apua?

Otimme testiin selluliittituotteiden uutuudet ja arvioimme tuloksia kriittisin katsein.

### Miten selluliitti syntyy?

Selluliitti on aineenvaihdunnan häiriö, joka johtuu suurentuneiden rasvasolujen muodostamista rykelmistä. Ne puristavat veri- ja lymfasuonia, jotka puolestaan kerryttävät kudoksiin kuona-aineita. Lihaskalvon alle puristuksiin jäävät rasvasolut näkyvät ulospäin epätasaisuutena. Vähäinen selluliitti näkyy vain ihoa puristaessa.

### Kenelle selluliitti tulee?

Selluliitti on naisten vaiva. Rasvakudoksen erilaisen rakenteen vuoksi sitä on harvemmin miehillä. Kyseessä ei ole vain ylipainoisten riesa, sillä selluliittia voi olla

hoikillakin. Perintötekijät vaikuttavat, mutta vielä suurempi merkitys on sillä, miten elää. Muhkuroita muodostuu melko varmasti, jos elää ei-neksillä, juo janoonsa drinksuja tai limsaa ja taltuttaa stressin tupruttelemalla. Istuminen ja löhöily hidastavat aineenvaihduntaa ja pahentavat selluliittia. Hormonitkin sotkevat palettia: selluliittia voivat pahentaa murrosikä, raskaus, vaihdevuodet ja hormonaalinen ehkäisy.

### Onko muhkuroista haittaa?

Selluliitti ei ole vaarallista, eikä sen voivotteluun kannata käyttää energiaa. Liiasta syynäamisestä tulee vain paha mieli. Toisaalta appelsiini-iho voi toimia moottorina liikkeelle lähtemiseen ja elintapojen pohtimiseen: istunko liikaa, juonko liian vähän vettä, olenko hakenut liiaksi lohtua herkuista tai tinkinyt yöunista?



## Pääseekö selluliitista koskaan eroon?

Kuntosalitreeni on selluliittisodan kunkku: rasvaprosentti pienenee ja lihasten kiinteytyessä ihokin tasoittuu. Venytelmällä varmistat, että kuonat poistuvat kudoksista.

Kauneushoitoiloissa tehdään lymfahierontoja, mikro-neulausta sekä vartalokärehoitoja esimerkiksi turpeella. Laitehoidoissa käytetty alipaine, radiotaajuus ja infrapunasäteily lämmittävät ihonalaista rasvakudosta ja kiihdyttävät siten verenkiertoa ja nesteiden poistumista kehosta. Laitehoidoilla voidaan saada hyviä tuloksia, jos ne yhdistetään terveellisiin elintapoihin.

Ahkeralla kuivaharjauksella on mahdollista saada kiinteämpi iho, sillä harjaus vilkastuttaa verenkiertoa, jolloin aineenvaihduntakin kiihtyy.

Tehokkaimmin selluliittiin puree liikunta, kehonhuolto, terveellinen ravinto, veden juonti, riittävä uni ja stressin minimointi. Kannattaa muistaa, ettei olemassa olevaa selluliittia saa kokonaan pois, mutta sen pahenemista voi jarruttaa.

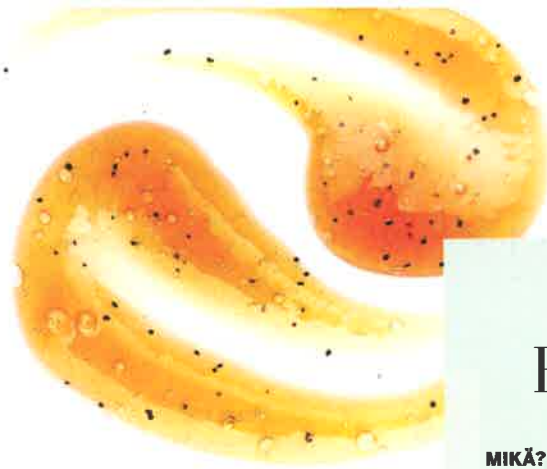
## Mihin selluliittituotteiden teho perustuu?

Yleensä kofeiiniin, sillä se parantaa verenkiertoa ja lymfanesteiden virtausta. Kofeiini kuuluu ksantiineihin, joiden on todettu stimuloivan rasvan vähenemistä soluissa. A-vitamiinihapoksi muuttuva retinoli voi vaikuttaa rasvasolujen esiasteiden muodostu-

miseen. A-vitamiini lisää kollageenin tuotantoa, mikä vahvistaa ja silottaa ihoa. Verenkiertoa aktivoivat myös jotkut kasvipäriset raaka-aineet, kuten rohtosamma-konputki, hevoskastanja, taikapähkinä sekä levät. Aineen tehoon vaikuttaa sen määrä tuotteessa.

## Onko tuotteiden jatkuvasta käytöstä haittaa?

Selluliittituotteiden verenkiertoa vilkastuttavilla kasviuutteilla ja ihoa uudistavalla retinolilla on kääntöpuolensa: runsaasti käytettynä ne voivat ärsyttää ihoa, aiheuttaa allergisia reaktioita ja herkistää valolle. Auringonottoa ja solariumia on syytä välttää käytön yhteydessä. Jos purkin kyljessä neuvotaan käyttämään tuotetta vain kolmesti viikossa, noudata ohjetta.



## Testissä Hypoxi-hoito

**MIKÄ?** Hypoxi on hoitolahoito, joka lupaa tasoittaa selluliittia ja sulattaa rasvaa vatsasta, reisistä ja pakaroista.

**MITÄ HOIDOSSA TAPAHTUU?** Ensin käydään läpi tavoitteet sekä käytännön ohjeet ja ravintosuositukset Hypoxi-jaksolle.

Yhdistelmähoidossa maataan ensin 20 minuuttia vakuumpuvussa, jonka hierovat ilmakuplat vilkastuttavat aineenvaihduntaa. Sen jälkeen poljetaan 30 minuuttia kuntopyörää ilmanpainetta vaihtelevassa, verenkiertoa stimuloivassa laitteessa.

**KAUANKO HOITO KESTÄÄ?** Kuuri sisältää 12 hoitokertaa, ja hoidossa tulisi käydä kolmesti viikossa. Hypoxi ei kuitenkaan ole oikotie onneen, sillä hoitajakson aikana ruokavalion tulisi keventyä. Hoidon aikana ei pitäisi harrastaa muuta liikuntaa, mikä voi tehdä tiukkaa jumppapirkolle.

**TULOKSET** Kahdeksan hoitokerran jälkeen kiloja ei tippunut, mutta senttejä suli 3,5. Vatsan löysä iho napakoitui, ja pakaroiden muhkurat tasoittuivat hieman. Farkut solahitivat mukavasti jalkaan.

**KENELLE SOPII?** Kiinteytystä kaipaaville. Hoito pistää aineenvaihduntaan vauhtia, joten ylipainoiselle se voi olla hyvä startti kevyempään elämään. Aktiiviliikkuja palautuu Hypoxilla nopeammin rasituksesta.

**MITÄ MAKSAA?** Kuukauden mittainen yhdistelmähoitokuuri 790 e, 12 kertaa.

Lisätietoja: hypoxi.fi. Testi tehtiin Helsingin Herttoniemen Hypoxi-hoitolassa.



Hoitamalla voit hidastaa selluliitin etenemistä seuraavalle asteelle.

## Näin selluliitti näkyy ihossa:

- 1** ASTEEN SELLULIITINÄKY VAIN, KUN IHOA PURISTAA.
- 2** ASTEEN SELLULIITINÄKY SEISOMASENNOSSA ILMAN, ETTÄ IHOA PURISTAA.
- 3** ASTEEN SELLULIITINÄKY MYÖS RENTONA MAKUASENNOSSA.



# 5 x kiinteyttäjät testissä

## OO LA LAA, MIKÄ IHO!

**MITÄ LUPAA?** Kuorintageeli lupaa silottaa ja pehmentää appelsiini-ihoa.  
**MIHIN VAIKUTUS PERUSTUU?** Kofeiini vilkastuttaa aineenvaihduntaa.

Muratti tehostaa mikroverenkiertoa ja ehkäisee nesteen kertymistä kudoksiin.  
**MILTÄ TUNTOU?** Kuorivia kahvipapumursia on

runsaasti. Miellyttävä sitrustuoksu.  
**LOPPUTULOS:** Selluliitti ei kadonnut, mutta iho kaunistui ja pehmeni. Mietin kuitenkin, saisiko minkä tahansa

kuorinta-aineen sääntöinen käyttö aikaan saman.  
Guinot Gommage "Peau d'orange" -vartalonkuorinta, 42 e/200 ml



## MUKAVAA NAPAUKUUTTA

**MITÄ LUPAA?** Elvyttää veren- ja lymfanesteiden kiertoa, poistaa kuona-aineita, vähentää turvotusta ja edesauttaa rasvasolujen hajoamista.

**MIHIN VAIKUTUS PERUSTUU?** Rohtokasveista saataviin rasva- ja hedelmähappoihin, yrttisuhteisiin, turpeeseen ja eteerisiin öljyihin.

**MILTÄ TUNTOU?** Paksu voide vaatii perusteellisen hieronnan imeytyäkseen. Vahva, lääkkeellinen tuoksu.  
**LOPPUTULOS:** Voide

napakoitti ja kosteutti ihoa, mutta ei poistanut selluliittia.  
Frantsila Beautiful Body-selluliittivoide, 29,10 e/110 ml



## KIMMOISUUS YLLÄTTI

**MITÄ LUPAA?** Poistaa selluliittia ja tekee ihosta kimmoisan ja elinvoimaisen.  
**MIHIN VAIKUTUS PERUSTUU?** Säännöllinen kuiva- ja

märkäharjaus kiihdyttää verenkiertoa, poistaa kuollutta ihosolukkoa ja kuorii ihoa.  
**MILTÄ TUNTOU?** Harjaus on helppoa

ja tuntuu tehokkaalta, koska harjasosa pyörii.  
**LOPPUTULOS:** Kahden viikon käytön jälkeen iho tuntuu silkiseltä ja yllä-

tykseksi myös kimmoisammalta. Reisien ja pakaroiden iho on entistä tasaisempi.  
Remington Reveal Wet&Dry Rotating -vartaloaharja, n. 69 e.



## PALKITSEE AHKERAN

**MITÄ LUPAA?** Kiinteyttää ja vähentää selluliittia sekä turvotusta.  
**MIHIN VAIKUTUS PERUSTUU?** Peptidit, mentoli, valkopaju-uute ja kofeiini

edistävät solujen rasva-aineenvaihduntaa.  
**MILTÄ TUNTOU?** Geelimäinen voide tuntuu ihanan viileältä ja virkistävältä.

**LOPPUTULOS:** Joka-aamuinen ja -iltainen voitelu vaatii muistilta paljon, mutta kuukauden testauksen päättöksi iho on todella paremman

näköinen, kiinteämpi ja sileämpi.  
Lierac Body-Slim Global Slimming-selluliittivoide, 51 e/200 ml



## KUIVAN IHON KAUNISTAJA

**MITÄ LUPAA?** Kiinteyttää ja hoitaa ihoa ja tasoittaa sävyä.  
**MIHIN VAIKUTUS PERUSTUU?** Koent-syyymi Q10 kiin-

teyttää ja avokado-, pellavansiemen- ja macadamiaöljy kosteuttavat.  
**MILTÄ TUNTOU?** Öljy levittyy helposti ja imeytyy todella

nopeasti. Sitä myös kuluu runsaasti, joten plussaa edullisesta hinnasta.  
**LOPPUTULOS:** Parin viikon säännöllisellä hoidolla poli-

sevä talvi-ihon selkeästi tasaisempi mutta kiinteytmistä en havainnut.  
Nivea kiinteyttävä -vartaloöljy, 11,95 e/200 ml

