

Hinkata vai ei

Käsi ylös, kuka ei ole joskus tuskaillut muhkuraisen appelsiini-ihon kanssa. Kysyimme neuvoja ikuisuusongelmaan kahdelta selluliitin parissa työskentelevältä ammattilaiselta. TEKSTI RIIKKA VÄÄNÄNEN

Tiesitkö?

■ **LÄÄKETIETEESSÄ SANALLA SELLULIITTI** ei itse asiassa ole mitään tekemistä appelsiini-ihon kanssa. Selluliitti (cellulitis) on peräisin latinankielisistä sanoista cellula (solu) ja itis (tulehdus), ja se tarkoittaa lääketieteessä ihonalaisen sidekudoksen bakteeritulehdusta. Aikaisemmin luultiin, että appelsiini-ihokin johtui sidekudoksen tulehduksesta, ja selluliitti-sana vakiintui tarkoittamaan myös kosmeettista selluliittia.



**IHOTAUTIEN JA ALLERGOLOGIAN
ERIKOISLÄÄKÄRI, YLILÄÄKÄRI
MARGE UIBU, IHOAKATEMIA**



**FYSIOTERAPEUTTI, SKY-CIDESCO
KOSMETOLOGI, VODDERLYMFA-
TERAPEUTTI LEENA MYLLER, KÄMP SPA**

Mitä selluliitti on?

Termi kuvailee ihon muhkuraisuutta, jossa ihonalaiset rasvasolut pingottuvat ja sidekudoksessa tapahtuu rakenteellisia muutoksia. Verinahan alla sijaitsevassa rasvakudoksessa rasvasolut ovat ikään kuin lohkoissa, joita ympäröivät sidekudosseinämät. Jos sidekudosrakenne on tiukka tai rasvaa on paljon, se ei mahdu lokeeroonsa, vaan työntyy sidekudosseinän yli. Selluliittialueella esiintyy turvotusta, sillä pintaverenkierto ja lymfan eli imunesteen kierto heikkenevät ja aineenvaihdunta häiriintyy. Ihon kimmoisuus heikkenee.

Mistä se johtuu?

Useista eri tekijöistä. Selluliittia on tutkittu vähän, eikä sen kaikkia syitä tai kehittymisen mekanismeja tunneta. Taipumus selluliittiin, eli tiukat kudoserakenteet ja huono aineenvaihdunta, on perinnöllinen. Naisten hormonitoiminta edistää selluliitin syntymistä. Myös runsaan hiilihydraattien syömisen on huomattu lisäävän rasvakudoksen muodostumista ja samalla selluliittia. Selluliittia on siellä, missä on ylimääräistä rasvaa. Sitä on yli 90 prosentilla aikuisista naisista, myös niillä, joilla ei ole ylipainoa.

Voiko sitä ehkäistä?

Jos on perinyt taipumuksen selluliittiin, sen tuloa ei voi estää, mutta ongelman voi pitää hallinnassa pysymällä normaalipainoisena ja harrastamalla liikuntaa. Voi myös välttää jatkuvaa istumista, sillä se heikentää veren ja lymfan kiertoa ja aiheuttaa turvotusta. Myös tukisukkahousuista voi olla apua turvotukseen. Runsaskaan veden juominen ei vähennä selluliittia.

Voiko selluliittia saada pois?

Riippuu selluliitin asteesta. Hyvin kova, tiivis ja muhkurainen kudoks tuskin silottuu millään hoidolla kokonaan.

Mitä hoitoa suosittelet?

Apua voi saada Velashape-laitehoidosta, joka perustuu radiofrekvenssi- ja infrapuna-energiaan, hierontaan ja alipaineeseen, karboksiterapiasta, joka perustuu hiilidioksidikaasuun, tai mesoterapiasta, jossa ihoon pistetään C-vitamiinia ja muita mikroverenkiertoa ja rasva-aineenvaihduntaa tehostavia ja kiinteyttäviä aineita.

Rasvaa, joka näkyy muhkuraisena ihona. Selluliittisessa kudoksessa rasvasolut ovat kertyneet sidekudoksen ympäröimiin klimppeihin eli noduleihin. Selluliittialueen aineenvaihdunta on huono, solut eivät saa riittävästi happea eivätkä kuona-aineet pääse poistumaan soluista. Selluliitti ei ole pelkästään ylipainosten tai tietyn vartalotyypin ongelma.

Kaikki, mikä hidastaa imunestekiertoa, aiheuttaa selluliittia. Runsas lihan, sokerin ja valkoisen vehnän syöminen häiritsee kehon happoemästäpainoa, mikä voi lisätä selluliitin muodostumista. Stressi ja unenpuute jumittavat elimistön, jolloin kudokset eivät saa happea, aineenvaihdunta hidastuu ja elimistöön alkaa kertyä kuona-aineita. Liian tiukat farkut ja kylmä pahentavat selluliittiongelmaa, koska ne hidastavat veren- ja nestekiertoa.

Parhaiten se onnistuu terveillä elintavoilla. Ruokavaliossa kannattaa suosia vihanneksia, hedelmiä, kalaa ja vaaleaa lihaa. Pitää liikkua monipuolisesti ja levätä riittävästi. Vettä tulee juoda riittävästi, ja virtsan väristä voi tarkistaa, onko juonut tarpeeksi. Mitä vaaleampi virtsa, sitä parempi.

Kyllä voi. Ainakin lievissä tapauksissa. Elämäntapojen korjaamisesta on apua.

Kauneushoitoloissa tehtävällä no-needle mesoterapialla on saatu hyviä tuloksia. Hoitoliuos imeytetään ihon alle sähkön avulla ja tehdään samalla laserhoito. Myös neljän kerran sarjahoitona otettu lymfaterapia parantaa merkittävästi imunestekiertoa ja toimii hyvänä tukihoidona muille selluliittihoidoille.

Mitä voit tehdä itse

LIIKUNTA polttaa ylimääräistä rasvaa, parantaa hapenkulkua ja verenkiertoa lihaksessa ja ehkäisee turvotusta. Vartalohoitoja tekevä diplomi-kosmetologi **Minna Dahla** suosittelee pitkäkestoista liikuntaa, jossa tehdään pumppaavaa liikettä, kuten uimista tai pyöräilyä. Lihaskuntoharjoittelu on myös hyödyllistä, sillä mitä suuremmat ovat lihakset, sitä tehokkaampi aineenvaihdunta on.

KUIVAHARJAUS vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja pintaverenkiertoa ja poistaa kuollutta ihosolukkoa, jolloin selluliitti-alueelle tyypillinen harmaus vähenee ja ihosta tulee terveemmän värinen. Kuivaharjaus aloitetaan jalkapohjista, josta edetään pyörivin sydämeen päin suuntautuvien liikkein kohti reisiä. Luonnonharjaksinen, pehmeä harja on tähän tarkoitukseen paras.

SELLULIITTITUOTTEILLA pyritään vilkastuttamaan pintaverenkiertoa, kiihdyttämään aineenvaihduntaa ja rasva-aineenvaihduntaa esimerkiksi eskiinillä eli hevoskastanjalla, kofeiinilla ja levällä. Vaikka voiteiden ei uskoisi vaikuttavan rasvakudokseen asti, ne joka tapauksessa kosteuttavat ja pehmentävät ihon pintaa. Selluliittivoiteet imeytyvät parhaiten kuoritulle iholle.

Vai sittenkin hoitolaan

HYPOXISSA poljetaan kuntopyörää laitteessa, jonka muodostama alipaine vilkastuttaa verenkiertoa paikallisesti alaraajoissa. Rasvanpolto tehostuu halutuilla alueilla.

HINTA: 12 hoitokertaa maksaa 590 e.

KARBOKSITERAPIASSA kudoksen verenkiertoa ja hapensaantia parannetaan hiilidioksidikaasulla, joka pääsee tiukkojenkin sidekudosseinien väliin. Rasva muuttuu rasvahapoiksi ja glyseroliksi, kollageenin ja elastiinin muodostuminen

paranevat ja iho kiinteytyy.

HINTA: 30 minuutin hoito maksaa 50-100 e riippuen hoitoalueesta. Suositellaan otettavaksi 8-15 kerran sarjana.

VELASHAPE-HOIDOSSA kudoksen lämpötilaa nostetaan infrapunavalon ja biopolaarisen radiotaajuuden avulla, jolloin rasvasolujen aineenvaihdunta kiihtyy ja varastoitunut rasva alkaa palaa ja rasvasolut kutistua. Myös kollageenia alkaa muodostua, jolloin iho kiinteytyy. Samanaikaisesti verenkiertoa ja aineen-

vaihduntaa kiihdytetään mekaanisella hieronnalla ja alipaineella.

HINTA: 30 minuutin hoito maksaa 80 e. Suositellaan otettavaksi 6-10 kerran sarjahoitona.

LYMFATERAPIA elvyttää imusuonten toimintaa. Tarkoituksena on tehostaa imusuoniston kuljetuskykyä, jotta kudoksissa ja solujen välissä oleva ylimääräinen neste ja valkuaisaineet lähtisivät kudoksesta ja turvotus laskisi.

HINTA: 45-105 e.

5 x kevään uutuustuotteet

1. COMFORT ZONEN MONTICELLE SPA MUD -hoidossa on aineenvaihduntaa kiihdyttävää mutaa, lähdevettä ja eteerisiä öljyjä. Muta sivellään kuivalle iholle, jonka jälkeen puetaan muovipussihousut 15-30 minuutiksi. Ainakin pintaverenkierto kiihtyy, sillä iho alkaa tuntua kuumalta ja kylmältä, ja myös aineenvaihdunta tuntuu vilkastuvan, sillä hoidon jälkeen pitää juosta vessassa. Pakkauksessa on annospusseja neljäksi käsittelykerraksi, 40,50 e.

2. GREENPEOPLEN TRIPLE ACTION CELLULITE LOTIONISSA on nestekiertoa vauhdittavaa inkivääriä ja aineenvaihduntaa kiihdyttävää vihreää teetä. Perinteinen selluliittivoide levitetään iholle aamuin illoin, 45 e.

3. SHISEIDON AROMATIC SCULPTING GELISSÄ on greippiöljyä ja orapihlajauutetta, joiden tuoksuyhdistelmällä pyritään vaikuttamaan limbiseen järjestelmään ja estämään sokerin ja rasvan muuttumista vararasvaksi.

Kofeiinilla taas yritetään kiihdyttää aineenvaihduntaa. Geeli saa ihon punoittamaan ja palelemaan, 58 e.

4. BIOTHERMIN CELLULI LASER SIZE.CODE lupaa sulattaa vatsanseudun rasvakertymiä ja silottaa selluliittia granaattiomenan siemenöljyn, kofeiinin ja lootusuutteen avulla. Geelin hiivauute tehostaa kollageenituotantoa. Geeli ei aiheuta ihotuntemuksia, mutta ihon pinta tuntuu sileältä, 49 e.

5. LIERACIN MORPHO-SLIM -selluliittigeeli lupaa muita tuotteita enemmän, sillä sen väitetään vaikuttavan ihon pintaa syvemmälle, tyhjentävän rasvasoluja ja jopa vähentävän rasvasolu-

jen määrää muuttamalla rasvasoluja kollageenin tuottajiksi, 45 e.

