

Voiko selluliitin selättää?

vaihduttaa aktivoivan vaikutuksensa ansiosta.

Harjauksen jälkeen suositellaan suihkua, jossa ongelma-alueille suihkutetaan vuoroin kylmää ja vuoroin kuumaa vettä. Sekin virkistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Myös muhkurakohtien kevyestä hieronnasta saattaa olla apua ihon silottamisessa.

Alaraajojen turvotuksen ehkäisemiseen Uibu kehottaa käyt-

tämään tukisukkahousuja ja välttämään jatkuvaa istumista.

Liikunta

Reipas kuntoilu 2-3 kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan edistää kaikinpuolista terveyttämme, auttaa painonhallinnassa sekä vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja nestekiertoa. Siksi sillä on merkitystä myös selluliitin ehkäisyssä ja selättämisessä.

Kaikki liikunta on hyväksi, mutta varsinkin tiukka painoharjoittelu kuntosalilla tasoittaa monasti muhkuroida tehokkaimmin lihasmassan kasvamisen ansiosta. Venyttelystäkin voi olla appelsiinihohle hyötyä, sillä sen avulla lihakset pysyvät vetreinä eivätkä nesteet kerry sidekudoksiin.

Selluliittihoidot

Kotikonsteja järeämpiä keinoja selluliitin taltuttamiseen tarjoavat kosmetologit ja lääkäriaset. Yleisiä tekniikoita ovat muun muassa alipainehieronta, infrapuna- ja radiofrekvenssihoito sekä mesoterapia.

Marge Uibun mukaan itsehoitomenetelmien tavoin nekin parantavat aineenvaihduntaa ja verenkiertoa sekä kiinteätyvät ihoa, mutta teho on toinen. Osa hoidoista lisää myös ihon kollageenisynteesiä. Hoidot vaativat kuitenkin viitseliäisyyttä, sillä niissä pitää käydä 2 kertaa viikossa yhteensä 6-15 kertaa. Lisäksi tarvitaan ylläpitohoitoja joko kerran kuussa tai sarjahoitona vähintään 2 kertaa vuodessa.

Paras tulos selluliittitaistelussa saavutetaan ottamalla kaikki aseet avuksi, mutta ei sileän ihon tavoittelusta sentään elämäntehävää pidä tehdä.

TEKSTI:
KAJJA TÖRMÄ

Selluliitti on sidekudokseen pakkautunutta rasvaa, nestettä ja kuona-aineita

Moni nainen hankkiutuisi ilomielin eroon selluliitistaan, mutta miten se oikein onnistuu?

Onko äidilläsi selluliittia? Sitä on todennäköisesti myös sinulla. Ihotautien erikoislääkäri **Marge Uibu** mukaan selluliitti nimittäin periytyy, jolloin se liittyy äidin ja tyttären samankaltaisiin verenkierron, sidekudoksen ja aineenvaihdunnan ominaisuuksiin. Ihan täysin ei appelsiini-ihosta voi kuitenkaan geenejään syyttää.

- Jos on perinyt taipumuksen selluliittiin, sen tuloa ei voi estää, mutta ongelman voi pitää hallinnassa terveyttä edistävillä elämäntavoilla, Uibu sanoo.

Ruokavalio

Ruokavaliolla on Uibun mukaan merkitystä ennen kaikkea painonhallinnan kannalta, sillä liikkakilot lisäävät selluliittiriskiä. Tosin appelsiini-ihoa voi ilmaantua myös normaalipainoisille ja jopa hyvin hoikille.

Toimiva aineenvaihdunta on kuitenkin selluliitin ehkäisyssä hyväksi kaikille. Ruokavaliossa kannattaa välttää ns. nopeiden hiilihydraattien, kuten perunan, pastan ja riisin runsasta syömistä, sokeria ja pitkälle jalostettua ruokaa.

Kaikki tuoreet kasvikset ja hedelmät ovat hyviä, samoin marjat. Pidä huolta myös proteiinin saannista, jotta lihaksesi saavat rakennusaineita. Yletön veden juominen on kuitenkin vastoin yleistä luuloa Marge Uibun mielestä turhaa. - Normaali noin 2 litraa päivässä riittää.

Kahviakaan ei pidä juoda mukitolkulla ja tupakka kannattaa ilman muuta tumpata. Kun sauhutetun lopettaa, vilkastuu pintaverenkierto, iho saa paremmin happea ja ravinteita ja sidekudokset pysyvät kimmoisina.

Selluliittivoiteet ja kuivaharjaus

Ravintolisistä karnitiinista, C-vitamiinista ja kofeiinista on Uibun mukaan jossain määrin hyötyä, mutta ei niinkään suun kautta nautittuna, vaan käyttämällä niitä sisältäviä selluliittivoiteita säännöllisesti. Vaikutus perustuu aineiden verenkiertoa ja aineenvaihduntaa parantaviin ja ihoa kosteuttaviin ominaisuuksiin. Selluliittiin tarkoitettuja tuotteita löytyy myös apteekista.

Samoin päivittäinen kuivaharjaus voi Marge Uibun mielestä koventaa lievästi appelsiini-ihoa ja ehkäistä sen pakenemista pintaverenkiertoa parantavan ja aineen-

Mitä selluliitti on?

Ihotautilääkäri Marge Uibun mukaan selluliitin tarkat syntymekanismit eivät ole toistaiseksi selvillä ja taustalla on monia tekijöitä. Nykytiedon mukaan selluliittiin liittyvät ainakin rasva-aineenvaihdunnan ja ns. kapillaariverenkierron häiriö, riittämätön immunestekierto ja kudosturvotus, fibroblastien vähentynyt kollageenin ja elastiinin synteesi, hormonaaliset tekijät ja aineenvaihdunnan ongelmat.

Selluliittia on jopa 85-98 prosenttia teini-ikäisten ohittaneista naisista. Miehillä sitä on harvemmin, sillä miesten rasvakudos on erilaista kuin naisten.

Selluliittia voi ilmaantua mille tahansa alueelle, missä on ylimääräistä rasvakudosta. Ohuella ja vaalealla iholla se näkyy paremmin kuin paksulla ja tummalla. Lievimmillään muhkurat tulevat esiin ainoastaan ihoa nipistettäessä, toisessa vaiheessa ihmisen seisessa pystyasennossa ja lopulta ne näkyvät myös ollessamme makuuasennossa.

Selluliittiin ei kuitenkaan yleensä liity mitään terveydellisiä ongelmia, joten se on lähinnä ulkonäköasia.