

CELULIT I ANTICELULITNI TRETMAN

CELULIT - ANTICELULITNI TRATMAN Šta je celulit? Celulit su promjene potkožnog, vezivnoga i masnoga tkiva koje se manifestiraju u obliku difuznih jastučića ili ograničenih èvorija, a nastaju uglavnom zbog viška masnoæe, slabljenja vezivnog tkiva te poremeæaja u cirkulaciji i izmjeni tvari. Celulit je jedan od najveæih neprijatelja estetike kod žena. Ima ga skoro svaka žena i javlja se sve ranije. Razlog tome je osim genetike, naèin života, prehrana i nedovoljno kretanje. Pojaèan unos estrogena putem kontracepcije ili hrane važan je uzrok sve ranijeg i èšæg razvoja celulita. Današnji stil života, kao i prehrana, te posebno povišen unos šæera dodatno potièe razvoj celulita. Hrana bogata šæerom izaziva nagli skok inzulina koji potièe stvaranje masnog tkiva. Nedovoljna fizièka aktivnost te dugotrajno sjedenje takoðe slabi cirkulaciju i limfnu drenažu i time pogoršava situaciju. Celulit ne možemo 100% ukloniti, niti je to potrebno i moguæe zbog graðe potkožnog masnog tkiva. Celulit ne nastaje preko noæi niti tako nestaje, nego je potrebno izvjesno vrijeme da se ukloni. Što celulit dulje traje i što je izraženiji, to je potrebno više vremena i tretmana da se vidi rezultat! Namirnice koje pogoduju nastanku celulita su: kuhinjska sol, konzervirana hrana, gotova brza jela, salame, crveno meso, fermentirani sirevi, slane grickalice, slatkiši, vrhnje, maslac, gazirani napitci, alkohol... Prevenirana celulita Ako nije nužno, savjetuje se izbjegavanje kontracepcije. Potrebna je unos par litara vode dnevno. Savjetuje se mediteranska kuhinja Šæer i prženu hranu uzimati što manje. Fizièke aktivnosti barem 2 do 3 puta sedmièno èime se jaèaju mišiæi i poboljšava cirkulacija. Dijete i gladovanja imaju samo kontraefekat, jer potièu razvoj celulita. Savjetuje se regulacija probave, te unos hrane bogate s vlaknima, primjerice žitarice, suhe šljive, soje i sl. Preporuèuje se unos tzv. Anticelulitnih namirnica poput: kuhanog krompira, rajèica, feferona, bobièastog voæa, ananasa, jabuka, mnoštvo vitamina, plave ribe, maslinovog ulja... Terapija celulita Se može izvoditi raznim sredstvima i metodama Razne kreme, Masaža, Radiofrekvencija i Kavitacija . U Poliklinici SUNCE Zenica našim klijentima nudimo jedan cjelovit anticelulitni tretman koji uključuje: 40 minuta kavitacija – topi masne naslage 30 minuta vakum drenažu - poboljšava cirkulaciju i limfnu drenažu 30 minuta radiofrekvenciju – zateže kožu 10 minuta masažu – poboljšava cirkulaciju i limfnu drenažu 10 minuta brzo hodanje na traci – potpomaže izgaranje viška masnoæa Cjelovit anticelulitni tretman traje 120 minuta, radi se jednom sedmièno i košta 50 KM. Za dobar rezultat potrebno je obaviti 5 do 6 tretmana potom jednom godišnje par tretmana radi održavanja postignutog efekta.

Dr Enver Šabiæ specijalista opšte hirurgije specijalista ortopedije i traumatologije