

## CELULIT I ANTICELULITNI TRETMAN

CELULIT - ANTICELULITNI TRATMAN &Scaron;ta je celulit? Celulit su promjene potkožnog, vezivnoga i masnoga tkiva koje se manifestiraju u obliku difuznih jastučića ili ograničenih èvorija, a nastaju uglavnom zbog vi&scaron;ka 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 vaŹan je uzrok sve ranijeg i è&scaron;æg razvoja celulita. Dana&scaron;nji stil života, kao i prehrana, te posebno povi&scaron;en unos &scaron;æera dodatno potièe razvoj celulita. Hrana bogata &scaron;æerom izaziva nagli skok inzulina koji potièe stvaranje masnog tkiva. Nedovoljna fizièka aktivnost te dugotrajno sjedenje takoðe slabi cirkulaciju i limfnu drenaŹu i time pogor&scaron;ava situaciju. Celulit ne moŹemo 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. &Scaron;to celulit dulje traje i &scaron;to je izraŹeniji, to je potrebno vi&scaron;e 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, slatki&scaron;i, vrhnje, maslac, gazirani napitci, alkohol... Preveniraja celulita Ako nije nuŹno, savjetuje se izbjegavanje kontracepcije. Potreban je unos par litara vode dnevno. Savjetuje se mediteranska kuhinja &Scaron;æer i prŹenu hranu uzimati &scaron;to manje. Fizièke aktivnosti barem 2 do 3 puta sedmièno èime se jaèaju mi&scaron;iæi i pobolj&scaron;ava cirkulacija. Dijete i gladovanja imaju samo kontraefekat, jer potièu razvoj celulita. Savjetuje se regulacija probave, te unos hrane bogate s vlaknima, primjerice Źitarice, suhe &scaron;ljive, soje i sl. Preporuèuje se unos tzv. Anticelulitnih namirnica poput: kuhanog krompira, rajèica, feferona, bobièastog voæa, ananasa, jabuka, mno&scaron;tvo vitamina, plave ribe, maslinovog ulja... Terapija celulita Se moŹe izvoditi raznim sredstvima i metodama Razne kreme, MasaŹa, Radiofrekvencija i Kavitacija . U Poliklinici SUNCE Zenica na&scaron;im klijentima nudimo jedan cjelovit anticelulitni tretman koji ukljuèuje: 40 minuta kavitacija &ndash; topi masne naslage 30 minuta vakum drenaŹu - pobolj&scaron;ava cirkulaciju i limfnu drenaŹu 30 minuta radiofrekvenciju &ndash; zateŹe koŹu 10 minuta masaŹu &ndash; pobolj&scaron;ava cirkulaciju i limfnu drenaŹu 10 minuta brzo hodanje na traci &ndash; potpomaŹe izgaranje vi&scaron;ka masnoæa Cjelovit anticelulitni tratman traje 120 minuta, radi se jednom sedmièno i ko&scaron;ta 50 KM. Za dobar rezultat potrebno je obaviti 5 do 6 tretmana potom jednom godi&scaron;nje par tretmana radi odrŹavanja postignutog efekta.

Dr Enver &Scaron;abiæ specijalista op&scaron;te hirurgije specijalista ortopedije i traumatologije