

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 čvorova, a nastaju uglavnom zbog viška masnoće, slabljenja vezivnog tkiva te poremećaja u cirkulaciji i izmjeni tvari. Celulit je jedan od najvećih neprijatelja estetike kod žena. Ima ga skoro svaka žena i javlja se sve ranije. Razlog tome je osim genetike, način života, prehrana i nedovoljno kretanje. Pojačan unos estrogena putem kontracepcije ili hrane važan je uzrok sve ranijeg i bržeg razvoja celulita. Danasnji stil života, kao i prehrana, te posebno povećan unos šećera dodatno potiče razvoj celulita. Hrana bogata ugljikohidratima izaziva nagli skok inzulina koji potiče stvaranje masnog tkiva. Nedovoljna fizička aktivnost te dugotrajno sjedenje također slabi cirkulaciju i limfnu drenažu i time pogoršava situaciju. Celulit ne možemo 100% ukloniti, niti je to potrebno i moguće zbog građe potkožnog masnog tkiva. Celulit ne nastaje preko noći 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... Preveniraju celulit Ako nije nužno, savjetuje se izbjegavanje kontracepcije. Potrebna je unos par litara vode dnevno. Savjetuje se mediteranska kuhinja Šeater i prženu hranu uzimati Što manje. Fizičke aktivnosti barem 2 do 3 puta sedmično čine se važnima i poboljšavaju cirkulaciju. Dijete i gladovanja imaju samo kontraefekat, jer potiču razvoj celulita. Savjetuje se regulacija probave, te unos hrane bogate s vlaknima, primjerice žitarice, suhe i svježe voće i sl. Preporučuje se unos tzv. Anticelulitnih namirnica poput: kuhanog krompira, rajčica, feferona, bobičastog voća, ananasa, jabuka, mnogo 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 masnoće Cjelovit anticelulitni tretman traje 120 minuta, radi se jednom sedmično 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 Šabić specijalista opšte hirurgije specijalista ortopedije i traumatologije