

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 vaŹan 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 drenaŹu i time pogoršava 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. Što celulit dulje traje i što je izraŹeniji, 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... Preveniraja celulita Ako nije nuŹno, savjetuje se izbjegavanje kontracepcije. Potreban je unos par litara vode dnevno. Savjetuje se mediteranska kuhinja Šæer i prŹenu 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 Źitarice, 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 moŹe izvoditi raznim sredstvima i metodama Razne kreme, MasaŹa, Radiofrekvencija i Kavitacija . U Poliklinici SUNCE Zenica našim klijentima nudimo jedan cjelovit anticelulitni tretman koji ukljuèuje: 40 minuta kavitacija – topi masne naslage 30 minuta vakum drenaŹu - poboljšava cirkulaciju i limfnu drenaŹu 30 minuta radiofrekvenciju – zateŹe koŹu 10 minuta masaŹu – poboljšava cirkulaciju i limfnu drenaŹu 10 minuta brzo hodanje na traci – potpomaŹe izgaranje viška masnoæa Cjelovit anticelulitni tratman 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 odrŹavanja postignutog efekta.

Dr Enver Šabiæ specijalista opšte hirurgije specijalista ortopedije i traumatologije