

# SOL SOMMER OG CELLULITTER

Endelig. Sol, sommer, korte skjørt, bare ben og ... cellulitter. Her får du tipsene til hvordan du kan kvitte deg med dem. Men vær advart: Det finnes ingen snarveier.

TEKST: AINA SKOLAND FOTO: @VIBEKEGLOSLI

For det er faktisk mulig å gjøre noe med cellulittene, de små humpene man gjerne får i huden på typisk rompe og lår, og eventuelt magen. Avhengig av utgangspunkt kan du enten redusere eller fjerne problemet. Vi har snakket med eksperten.

## ET VANLIG PROBLEM

- Cellulitter er rett og slett fett som har hopet seg opp i en endret hudstruktur, forklarer lege og daglig leder Dina Aresvik ved A-Medi medisinske senter i Bankveien. Hun har spesialisert seg innen fagfeltet kosmetiske medisinske behandlinger, men gir likevel klar beskjed om at den enkelte selv må bidra i kampen mot cellulittene.

## ÅRSAK

- I underhuden skal det alltid finnes et lag fett til polstring, isolasjon og næring. Fettet ligger innkapslet i små bindevevsrom mellom overhuden og musklene. Redusert blodsirkulasjon, nedsatt lymfedrenasje, økt tykkelse på fettavleiringene og det at bindevevsveggene blir stivere og trekker seg sammen forklarer hvorfor huden får det karakteristiske utseendet med alderen.

- De fleste kvinner vil stifte bekjentskap med dette problemet på et tidspunkt, men det oppstår i forskjellige grader. Uansett er det noen tiltak man selv kan gjøre for å oppleve en bedring, og det finnes dessuten hjelp å få.

## LØSNING

Dina er opptatt av at det ikke finnes noen snarvei på problemet.

- Cellulitter, eller appelsinhud, er et komplekst problem, og må derfor angripes fra flere kanter på en gang. For det første med kostholdet. Et fiberrikt kosthold med masse frukt, grønnsaker og vann vil bidra til at det blir mindre av fettvevet i første omgang. Det samme gjelder trening.

- Tenk styrketrening, sykling eller hurtig gange i ujevnt terreng, som i tillegg til fettreduksjon vil bidra med økt blodsirkulasjon. Og vi kommer ikke utenom det; stump røyken! Et litt mer uventet tips går på klærne vi har på oss.

- Klær som strammer for mye i linningen eller ned mot lårene reduserer blodsirkulasjonen og forverrer dermed cellulittene. Av samme grunn kan det også hjelpe med massasje.

- Ettersom nedsatt blodsirkulasjon er en av hovedfaktorene i utvikling av cellulit-

▲ Dina Aresvik er lege med kosmetiske medisinske behandlinger som spesialfelt

ter, er det viktig å få den i gang igjen. Det gjøres best med massasje med apparatur som er mer kraftfullt enn en manuell utgave.

- En annen hovedårsak til de karakteristiske humpene i huden er at lymfedrenasjen ikke fungerer som før. Derfor anbefaler vi behandlinger som påvirker nettopp lymfedrenasjen.

- Det finnes mange forskjellige maskiner og behandlinger ute på markedet, men den beste effekten vil du oppnå ved å gå til et av de få stedene som har en kraftig medisinsk utgave av en såkalt LPG maskin som det vi har på A-Medi. Den er så kraftfull at den ikke bare brukes til cellulittebehandling, men også i behandlingen av idrettsskader og fibromyalgi.

Så med andre ord; ikke mist motet selv om bena viser seg å være hakket mer humpete enn du hadde sett for deg når temperaturen stiger og skjortekanten kryper oppover. Det finnes hjelp å få. Bare vær forberedt på at du ikke kan ta snarveien.

