



Selluralli

Selluliittiin tarjotaan niin monenlaisia hoitoja, että muhkurareisinen on vähemmästäkin ymmällään. Selvitimme, mitkä konstit todella auttavat.

Tia Nikkinen KUVITUS Taika Mannila



Reisissämme ja takapuolisamme muhii tuottoisa bisnes. Yli 90 prosentilla naisista on selluliittia, ja heistä luultavasti noin 99 prosenttia olisi mieluummin ilman. Ja siellä, missä on tyytymättömiä ihmisiä, on aina myös niitä, jotka ovat kiinnostuneita heidän rahoistaan. Kirjavaan joukkoon mahtuu myös puoskareita.

Markkinoilla onkin niin paljon erilaisia selluliittihaittoja elektroterapiasta kuumakäereisiin, ettei tehokas googlailukaan välttämättä selvennä, mitkä niistä todella auttavat.

Naisen hormonitoiminnan aiheuttamana sidekudoksen muutoksena selluliitti on luonnollista. Koska se ei ole lääketieteellinen ongelma, sitä ei ole sellaisena juurikaan tutkittu ja siitä on vaikeaa löytää lääketieteellistä asiantuntijaa.

Täytyy siis luottaa niihin, jotka ovat työskennelleet selluliittihaittojen parissa pitkään. Kuunnellaan ensin naista, joka lupaa hoitaa minkä tahansa selluliitin pois yli kymmenen vuoden kokemuksella.

ENSIN PERUSTIEDOT KUNTOON

Teresa Sepposen selluliittihaittoihin erikoituneessa Kurvila-hoitolassa Helsingissä hoidot räätälöidään asiakkaan kudostarpeiden mukaan.

Sepponen on plastiikkakirurginen sairanhoidaja, joka on kyllästynyt siihen, että selluliittia pidetään yhä vain turhamaisena ongelmana eikä sen merkitystä terveydelle mietiä. ”Nykypäivänä on ihan eri haasteet kuin 20 vuotta sitten. Eihän ole luonnollista, että hoidilla 13-vuotiailla tytöilläkin voi olla selluliittia”,

Sepponen sanoo. Hormonaalinen selluliitti alkaa näkyä yleensä 25 ikävuoden jälkeen.

Selluliitti on erityisesti länsimaisten naisten ongelma. Ja mitä länsimaissa tehdään: istutaan paljon, liikutaan vähän ja syödään prosessoituja ruokia, jotka sisältävät paljon sokeria, käsiteltyjä rasvoja ja monenlaisia lisäaineita.

”Yhä nuoremmilla on aineenvaihdunnan ongelmia. Se johtaa siihen, etteivät verenkierto ja lymfajärjestelmä toimi niin kuin pitäisi ja elimistöön varastoituu kuonaa. Lopputuloksena on selluliittia.”

Sepposen mielestä ei kannata edes harkita kallista selluliittihaittoja, jos ei tiedä perusasioita ja toimi niiden mukaan. Sehän on sama kuin ostaisi taloonsa tyyriin hälytintäjärjestelmän

mutta jättäisi oven auki.

Aloitetaan siis kolmesta tärkeimmästä seikasta, jotka vilkastuttavat aineenvaihduntaa ja lymfakiertoa eli vähentävät selluliitin syntymä:

1 JUO VETÄ 2-3 LITRAA PÄIVÄSSÄ.
”Mitä vähemmän juo vettä, sitä enemmän

elimistön kuljettama kuona imeytyy pehmytkudoksiin. Juo puhdasta vettä, ei vissyä. Poreet happamoittavat elimistöä.”

2 SYÖ 2-3 TUNNIN VÄLEIN.
”Aineenvaihdunta toimii parhaiten näin.”

3 LIIKU JA JA HUOLLA LIHAKSIASI.
”Liikunnalla on valtavasti myönteisiä vaikutuksia. Mutta kun lihas tekee töitä, sitä pitää myös huoltaa. Melkein kaikki venyttelevät liian vähän”, Teresa Sepponen sanoo.

”Jos lihakset ovat kovin tiukat, ne painavat imusuonistoa, jolloin rasvanpolttojäte ja kuona eivät poistu vaan jäävät pehmytkudoksiin. Siksi paljon liikkuvillakin voi olla selluliittia.”

Nyt kun tiedämme perusasiat, voimme tutustua selluliittihaittoihin. Se onkin villi viidakko. →

MITÄ SELLULIITTI ON?

Selluliitti syntyy soluaineenvaihdunnan häiriötilasta. Selluliitissa rasvasolut ovat laajentuneet ja varastoituneet sidekudoksessa oleviin lokeroihin. Kudokseen kertyy rasvan ohella nestettä ja kuona-aineita, ja niiden turvotessa iho muuttuu muhkuraisen näköiseksi.

Suurentuneet rasvasolut painavat veri- ja lymfasuonia, jolloin verenkierto ja immunestekierto häiriintyvät. Se taas heikentää solujen aineenvaihduntaa ja hapensaantia. Perintötekijät ja elämäntavat vaikuttavat siihen, kuinka aikaisin selluliittia näkyy.

Lääketieteessä selluliitilla tarkoitetaan ihon ruusutulehdusta muistuttavaa rasvakudoksen tulehdusta, mutta siitä ei puhuta tässä jutussa.

SELLULIITIN KOLME KEHITYSASTETTA

- 1 Erottuu appelsiini-ihona, kun kudosta puristaa.
- 2 Näkyy jo puristamatta seistessä.
- 3 Näkyy joka asennossa, ja selluliittiin liittyy usein turvotusta ja kosketusarkuutta.



ULTRAÄÄNEN MONET VERSIOT

Elektroniikka-alan opettaja ja fysioterapeutti **Reima Karsikas** on suunnitellut erilaisia hoitolaitteita fysioterapeuttien ja kosmetologien tarpeisiin jo 35 vuotta. Karsikas kehitti ensimmäisenä maailmassa kolmetaajuusultraäänilaitteen, jota voi käyttää esimerkiksi urheiluvammojen hoitoon mutta myös selluliitinpoistoon. Hän on alan todellinen konkari.

Nyt Karsikas on juuri palannut Italian Bolognasta kauneusalan messuilta, joissa esiteltiin kaikki selluliitinhoitolaitteet, joita markkinoilla on tarjolla.

”Ultraäänihoidot ja radiofrekvenssihoidot olivat pinnalla, koska ne ovat uusimmat menetelmät. Ja kyllähän ne tehoavat selluliittiin, jos hoidot vain tehdään oikein.”

Ikävä kyllä näin ei aina ole, ja markkinoilla on huijauslaitteitakin. Karsikkaan mukaan kaikissa radiofrekvenssilaitteissa ei edes ole taajuutta vaan pelkkä lämpövastus. Ne vain lämmittävät ihon pintaa, eikä sähkö mene syvemmälle kudokseen, kuten pitäisi.

Ja ultraäänihoidoissa vasta villin lännen meininki onkin. Päivän sana on kavitaatio eli ultraäänellä tehtävä rasvasolujen hajottaminen, jota pidetään vaihtoehtona myös rasvaimulle. Se on erityisen himottua, koska se

poistaa myös syvällä olevia selluliittikertymiä.

”Kavitaatiohoitoja” saattavat kuitenkin tarjota nekin, joiden ultraäänilaitteiden pienillä tehoilla ei edes teoriassa voi hajottaa rasvasoluja. Parempi toisaalta niin, sillä liian suurilla tehoilla taas voidaan tuhota kudosta.

”On paljon yrittäjiä, jopa lääkäreitä, jotka eivät tiedä, millä taajuuksilla ja millä tehoilla

Kavitaatiohoitoja saattavat tarjota nekin, joiden ultraäänilaitteiden pienillä tehoilla ei edes teoriassa voi hajottaa rasvasoluja.

he ultraäänihoidoja antavat”, Karsikas sanoo.

Engelma on siinä, että iso osa markkinoilla olevista ultraäänilaitteista on kosmetologisia laitteita, joilta ei vaadita samoja tarkkoja EU-standardia kuin sairaalalaitteilta. Kosmetologisen ultraäänilaitteen ostanut yrittäjä ei voi kuin luottaa laitevalmistajan sanaan – johon ei siis voi aina välttämättä luottaa.

Mistä kuluttaja sitten tietää, mikä on hyvä ultraäänihoido?

”Ei välttämättä mistään, jos hoitolaitoksen asiantuntijakaan ei ole perehtynyt aiheeseen.”

Siinä ei auta kuin ottaa selvää ja kysellä: kuka hoidon tekee, millä tietämyksellä, onko kyseessä kosmetologinen vai sairaalalaitte?

Onnea vain keskusteluihin!

SELLULIITTI VAANII AINA

Selluliitin voi siis saada pois. Kannattaa kuitenkin varautua siihen, että vihulainen vaanii aina nurkan takana. Sillä vaikka kuonat saisi poistettua ja kudokset korjattua, päädytään aina lopulta perimmäiseen fysiologiseen faktaan, joka selluliittia aiheuttaa: hormoneihin.

Joka vuosi olemme yhä vanhempia, ja vanhetessa sidekudokset löystyvät väijä-mättä. Joka kuukausi meillä on kuukautiset, jotka veltostuttavat sidekudosta, elimmepä kuinka joogaavina luomuhippeinä tahansa. Tämän takia kaikkien hoitoloiden selluliittisarjahoidojen jälkeen kehoitetaan käymään ylläpito-hoidossa kerran kuussa, jotta tulokset säilyisivät.

Siihen kuluu vuosien varrella tietysti tuhansia euroja. x



TESTATTU

TÄLLÄINEN ON HUIPPUHOITO

Kokeilen selluliittihoidoa helsinkiläisen hoitola Pisaran Kurvilassa, joka lupaa hoitaa pois vaikeimmankin selluliitin varastoituneita kertymiä myöten. Se on paljon, sillä usein hoitolahoidot, kuten imurullaukset, poistavat pinnallista selluliittia.

Kokeiluuni kuuluu kolme hoitokertaa. Sillä määrällä pitäisi nähdä jo joitain tuloksia, vaikka sidekudoksen korjaamiseen ja fysiologian elvyttämiseen, joihin hoitosarja tähtää, menisi vähintään kymmenen kertaa.

Aluksi jalkani ja pakarani syynätään ja minulle tehdään hoitosuunnitelma.

Yhdistelmähoidot kestävät puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Ne aloitetaan lymfahoidolla. Sitten kuona- ja rasvakertymiä tyhjennetään sähkön ja ultraäänien avulla ja pakaralihasta kohotetaan sähköimpulsseilla.

Ultraäänellä myös aktivoidaan aineenvaihduntaa ja rasvan palamista. Lopuksi veltostunutta sidekudosta kiinteitetään alipainelaitteella.

Ensimmäisen hoitokerran jälkeen makaan myös hiostavan tunnin infrapunasävykääreissä. Niiden tarkoitus on kiihdyttää rasva-aineenvaihduntaa. Niillä saa myös vatsan päivän ajaksi todella lättänäksi.

Hoitojen aikana kudoksissa tuntuu kaikenlaista metkaa sähkön kipristelemisestä alipaineen aiheuttamaan epämiellyttävään puristukseen, mutta ei mitään niin pahaa, että niiden takia hoitoja tarvitsisi pelätä.

Kolmen kerran jälkeen takareisissä ja pakarissa näkyy toki yhä selluliittia, mutta varsinkin etureidet, joihin hoitosarjan alkuvaiheessa aina keskitytään, ovat kivan sutjakat.

Eturisilihashen linja näyttää kauniimmalta, kun polvien päältä on kadonnut ylimääräinen kuonakertymä. Alan ymmärtää, miksi Hollywood-tähdillä on iästä riippumatta kauniit säätet.

Erityisen kiitollinen olen hoitajan huomiosta: reisirihakseni ovat jumissa, ja lihasten tiukkuuden takia kuonaa pääsee kerääntymään niiden päälle. Varaan heti ajan alaraajojen hierontaan ja yin-joogatunnille. Jälkimmäisessä venytetään pitkään kehon osia, joissa on eniten sidekudosta, eli reidet saavat rentoutua. Tuntuu siltä, että teen kropalleni palveluksen.

Yhdistelmähoitojen hinnat määräytyvät tapauksen mukaan, vip-hinnat 110 e–230 e/ kerta (vaatii vip-kortin, 70 e) —kurvila.com.

MUISTA MYÖS NÄMÄ:

AUTTAAKO KUIVAHARJAUS?

Kuivaharjaus vilkastuttaa verenkiertoa ja kuorii ihoa, joten se myös parantaa ihon ulkonäköä. Säännöllinen kuivaharjaus voi vähentää selluliitin syntymistä, mutta se ei poista kuonakertymiä tai korjaa sidekudosvaurioita.

LYMFAT AUKII!

Jos valitset kavitaatiohoidon, käy sitä ennen lymfahoidossa. Jos lymfanesteen kiertokanavat eivät ole auki, poistuva rasva voi jäädä kuormittamaan elimiä sen sijaan, että poistuisi luonnollista tietä.

TOINEN NÄKÖKULMA



JUTTA GUSTAFSBERG

-kilpailija ja kuntovalmentaja **Jutta Gustafsberg**, jonka ähkinää ja hikeä puskevia treenejä on voinut seurata Livin *Jutta ja superdieetit* -sarjasta.

”Olen nähnyt selluliittia kaiken koisilla ja ikäisillä naisilla Miss Suomikisaajista lähtien. Sitä ei kuitenkaan ole ihmisillä, jotka syövät hyvin terveellisesti ja treenaavat kovaa.”

Gustafsbergin mukaan suurin ongelma on, että naiset treenaavat liian

kevyesti. ”Ei riitä, että käy zumbassa ja pumpissa. Pitää tehdä salilla liikkeitä, jotka sattuvat. Kun lihas saa kovaa ärsykettä ja treeniin yhdistetään oikea ruokavalio, selluliitti kyllä katoaa jokaiselta. Jalat ja peppu saadaan tiukoiksi, kun rasva muuttuu lihakseksi.”

Näin sanoo body fitness

Tämä vaatii kovaa salitreeniä 3–5 kertaa viikossa. ”Koko vartaloa pitää tietenkin treenata. Rasvaa ei voi polttaa paikallisesti.”

Gustafsberg suosittelee palkkaamaan valmentajan, joka opettaa liikkeitä ja tekee ohjelman. Yleensä hän itse suunnittelee asiakkailleen vähintään puolen vuoden valmennusjakson. Laihtua voi nopeastikin, mutta saattaa kestää pitkään, ennen kuin ihosta tulee tasainen.

Gustafsberg haluaa varoittaa vielä

vaiheesta, jonka pieneen rasvaprosenttiin tähtäävät fitness-treenaajat dieetin loppupuolella kokevat.

”Yhtäkkiä selluliitti saattaa näyttää paljon pahemmalta kuin alkutilanteessa, ja läski on löysää. Mutta se on usein vain merkki siitä, että homma toimii. Kun vähän vielä jatkaa, selluliitti poistuu kyllä.”

Toinenkin varoituksen sana: ”Ikävä kyllä selluliitti ei pysy pois ikuisesti. Jos timmikuntainen ihminen alkaa syödä miten sattuu ja vähentää liikuntaa, se palaa takaisin.”

JUTAN JALKA- JA PAKARATREENI

Tee salilla perusraskaita liikkeitä, kuten kunnan kyykkyjä, askelkävelyä, suorin jaloin maasta vetoja sekä reisikoukistuksia maaten ja istuen.

• Aloittelijalle sopiva määrä on 3 x 10–15 toistoa per liike.

• Älä lopeta, kun treeni alkaa sattua. Painojen pitää olla niin suuret, ettet jaksaisi viimeisen toiston jälkeen yhtäkään liikettä edes pakotettuna.

• Aloittelijalle sopiva määrä on 3 x 10–15 toistoa per liike.

• Älä lopeta, kun treeni alkaa sattua. Painojen pitää olla niin suuret, ettet jaksaisi viimeisen toiston jälkeen yhtäkään liikettä edes pakotettuna.

• Älä syö sokereita.

• Pidä rasva minimissä.

• Älä syö valmisruokia tai muita lisä-

aineopommeja ja tee ruoka aina itse.

• Juo päivässä kolme litraa vettä, dieettikaudella vähintään neljä litraa.

• Aineenvaihduntaa ja nestekiertoa voi vilkastuttaa myös joillakin lisä-

ravinteilla, kuten vihreällä teellä ja ter-

mogeenisillä rasvanpolttotuotteilla. x