



Bye bye, gropar
Hej, slätare lår!

Ta farväl av dina celluliter. Vi har grävt ner oss i groparna för att hitta knepen som slätar ut och jämnar till.

TEXT: PETRA WEISS



90

procent av alla kvinnor får celluliter

Celluliter

Nästan 9 av 10 kvinnor får celluliter. Det beror främst på dålig blodcirkulation, ohälsosam kost, brist på motion, gener och hormonella rubbningar. Även p-pillar kan förvärra celluliterna. När man blir äldre tappar huden elasticitet vilket kan påverka groparna. Störd blod- och lymfcirkulation eller andra sjukdomar som påverkar blodgenomströmningen i kroppen kan ge fler gropar.



3 grader

GRAD ETT: Groparna syns endast då du klämmer ihop huden, vilket är ett tecken på att vatten ansamlats i vävnaden.



GRAD TVÅ: Apelsinhuden är synlig när du står upp, vilket beror på att vatten, fett och slaggprodukter klumpats ihop i vävnaden och cirkulationen börjar försämrans.



GRAD TRE: Celluliterna syns även då du ligger och betyder att slaggämnena börjat bilda en geléaktig massa som så småningom antar en allt fastare konsistens.

NINA, 29, TESTADE NYA METODEN MED KOLDIOXID

"Jag såg skillnad efter bara tre behandlingar"

29-åriga Nina testade stjärnornas favoritmetod i kampen mot celluliter: injektioner med koldioxid.

Efter fem behandlingar är celluliterna nästan borta.

– Mina ben är betydligt slätare och huden mycket stramare än tidigare, säger Nina.

Massage, radiovågor, ultraljud, elström, fettsugning – i kampen mot celluliter finns inga gränser. Nu har Hollywoods senaste favoritmetod – Carboxy therapy, CO₂ – kommit till Sverige. Med hjälp av små injektioner av koldioxid ska huden bli både slätare, fastare och smalare.

Nina hade tidigare bara testat skrubb och krämer mot sina celluliter, men tvekade aldrig när hon fick höra talas om den nya metoden.

– Jag har haft celluliter sedan tonåren och var rätt trött på dem. Trots att jag är ganska smal

med mina 174 centimeter och 62 kilo så har jag haft ganska mycket celluliter, säger Nina.

Drygt 40 injektioner med koldioxid per ben krävdes vid varje behandling och hon valde också att behandla rumpen och insidan av låren för att få bort små fettansamlingar.

– Men det gjorde knappt ont och jag kunde gå och jobba efteråt, säger Nina.

– Ibland fick jag som små blåmärken efter sticken och det kunde strama lite precis efter behandlingen men det försvann snabbt, säger Nina.

Nina gjorde en behandling i veckan, totalt fem stycken. Efter den tredje behandlingen började hon se skillnad.

– Huden kändes mycket tajtare och groparna mindre. Jag är rätt slapp och sladdrig så jag kände verkligen skillnad, säger Nina. ■

CARBOXY THERAPY

Små mängder koldioxid (CO₂) injiceras under huden på det område som ska behandlas.

FUNGERAR MOT: Hudbristningar, celluliter, dålig elasticitet, mörka ringar under ögonen, små fettansamlingar och ärr.

TID: 15–30 minuter. Vanligtvis behövs 6–12 behandlingar med en veckas mellanrum. För bibehållen effekt bör man upprepa cirka en gång i halvåret.

BIEFFEKTER: Sällsynta. Ibland kan blåmärken uppstå. Du kan arbeta som vanligt direkt efteråt.

PRIS: Från cirka 1000 kronor/behandling.
MER INFO: www.stureplanskliniken.se

EFTER

FÖRE



Foto: STUREPLANSKLINIKEN

... och 3 andra metoder mot groparna

VELASHAPE

SÅ FUNGERAR DET: Djupmassage med en kombination av radiovågor och rött ljus.

BRA MOT: Slapp hud, celluliter, fettdepåer.

PRIS: Från cirka 2 000 kronor/gång beroende på områdets storlek.

BIVERKNINGAR: Nej.

TRI-ACTIVE

SÅ FUNGERAR DET: Huden stimuleras av sex laserstrålar som går djupt ner i huden samtidigt som huden svalkas genom kyla.

BRA MOT: Celluliter, slapp hud, överskott av vätska.

PRIS: Cirka 700 kronor/gång.

BIVERKNINGAR: Nej.

POWERLITE-INSHAPE

SÅ FUNGERAR DET: Kombinerad metod som använder ultraljud, vakuum, mikroström och infrarött ljus i samma behandling.

BRA MOT: Celluliter, slapp hud, överskott av vätska.

PRIS: Cirka 1 100 kronor/gång, krävs minst sex behandlingar.

BIVERKNINGAR: Nej.

...men kosten då?

Kan man äta bort celluliterna? Nja, inte riktigt. Men med rätt mat kan du minska dem och göra huden friskare och slätare. Vatten är som kryptonit för celluliterna. Det rensar kroppen på onödigt salt och gör att det ser friskare och klarare ut. Satsa på vattenrik mat som vattenmelon, plommon och mango. Frukt som är rik på vitamin A och C är bra för att bibehålla hudens tjocklek. Antioxidanterna förhindrar att elastinet i huden bryts ner alltför snabbt och ger en lätt skyddande effekt mot solskador och luftföroreningar.

Mat som är rik på näringsämnen som lecitin, essentiella fettsyror, aminosyror och antioxidanter kan hjälpa till att minska inflammationer, få ut överflödigt vätska och öka cirkulationen vilket i sig gör att huden ser friskare och mindra gropig ut.



...men krämerna då?

Cellulitkrämer säljs för miljontals kronor varje år, men funkar de? Nja. Eller snarare nej. Det finns inga receptfria krämer som tränger in i huden och har den fantastiska effekten att huden slätas ut. Däremot kan en del krämer lura ögat att tro att huden är slätare, särskilt de med en lätt uppstramande effekt (tillfällig tills du duschar av kladdet) och de med lite pigment i. Koffein har en vätskedrivande effekt men inte i den mån att dina ben blir buckelfria.

Håll dock benen peelade och insmörjda alltid – det gör att de ser finare ut automatiskt.

...men träning då?

"Det finns inte en särskild motionsform eller viss övning som gör att du blir kvitt dina celluliter. Men all träning är bra – den ökar syresättningen till vävnaderna och blodgenomströmningen i hela kroppen. Träning boostar dessutom fettförbränningen och ger muskler. Mindre fett och mer muskler kommer att strama upp vävnaden och ge fastare hud.

Det bästa är att röra på sig regelbundet och inte tro att hård träning under någon vecka ska trola fram släta spiror. Blanda konditionsträning med styrketräning ett par gånger i veckan," säger Wellness PT Johanna Björklunds.

Bästa övningen? Kolla sidan 30.

...men hur gör stjärnorna då?

Kate Moss bekämpar sina gropar med vitt te, ägg, soja, nötter och frön. Jennifer Lopez älskar spenat och äter det dygnet runt när hon vill ha snygga ben, gärna kombinerat med citrusfrukter, linfrön, isbergssallad och olivolja.

12 smarta knep som pucklar på groparna

- 1 Skär ner på fett, socker och salt.
- 2 Motionera regelbundet.
- 3 Sluta röka – det är förödande för blodcirkulationen.
- 4 Drink måttligt med alkohol.
- 5 Jojobanta inte, då påverkas den underliggande stödvävnaden vilket ger hängoeffekt.
- 6 Drink minst 1,5 liter vatten per dag.
- 7 Sitt inte med korslagda ben, det hämmar blodflödet.
- 8 Bär stödstrumpor.
- 9 Smörj in huden med fuktkräm.
- 10 Undvik för mycket sol, det skadar hudens elasticitet.
- 11 Massera huden regelbundet.
- 12 Torrborsta och peela huden ofta.

Foto: FEDER WAHLBERG

Snabbfuska!

De sitter där de sitter, groparna, och det är fest i kväll. Om du ska slippa bära långkjol kan du testa att smörja benen med brun utan sol – det förvillar och gör att groparna syns mindre. Toppa med en skimmerkräm och benen ser riktigt snygga ut på lite längre håll!

Foto: AP