

Slut fred med groparna

Lär dig acceptera dina celluliter, för du kan ändå inte bli av med dem för alltid.

– Men det finns tre saker som förbättrar apelsinhuden avsevärt, säger doktor Pyra Haglund.

Här avslöjar hon vad du kan göra för att minska groparna.

AV VIVVI ALSTRÖM FOTO: THINKSTOCK

Enligt de senaste rönen beror celluliter på en syrebrist i fettväven. Även blodförsörjningen och cirkulationen är försämrad och allt detta leder till nya celluliter.



Pyra Haglund, läkare.

– Med åren blir fettväven dessutom mjukare och då blir groparna ännu mer synliga, förklarar läkaren **Pyra Haglund** på Stureplanskliniken i Stockholm.

Det enda som möjligen skulle hjälpa mot celluliter är att man går ner i vikt så mycket att fettväven försvinner – och det är knappast önskvärt.

– Att ha lite fett på benen är bara bra för oss. Fettet är en viktig reservoar för våra könshormoner. Hade vi inte något fett alls skulle vi bli sjuka precis som anorektiker och elitidrottsskvinnor, som blir av med menstruationen. Därför är det synd att kvinnor krigar mot något som egentligen är sunt.

Celluliter är alltså ett kroniskt problem. Och svårbehandlat dessutom. Men det betyder inte att det är helt kört. För det finns några metoder som gör groparna mindre synliga. Men effekten är bara tillfällig:

– De tre saker som enligt min erfarenhet hjälper är behandling med koldioxid, LPG och koffeincrèmer. Oftast krävs det en hel kur med behandlingar och om resultatet ska hålla i sig krävs det att man gör regelbundna underhållsbehandlingar, säger Pyra Haglund.

Den senaste – och kanske effektivaste – metoden mot celluliter är injektioner med koldioxid, carboxyterapi.

– Koldioxid används i vården bland annat för att blåsa upp magen vid tithålskirurgi. Gasen är helt ofarlig och försvinner ur kroppen på någon timme. När man injicerar den i fettväv förbättras cirkulationen, fettdepåer bryts ner och celluliterna minskar, förklarar Pyra Haglund.

Hon berättar att det finns vetenskapliga studier som visar att metoden faktiskt gör benen jämnare. ●

”Du kan inte bli av med celluliterna – men du kan minska dem

3 metoder som faktiskt fungerar

Carboxyterapi

Vad: Koldioxid, som finns naturligt i vår utandningsluft, sprutas in i fettväven genom fyra stick per ben. Gasen signalerar till kroppen att den har syrebrist och kroppen svarar med att skicka mer syre till området. Då ökar ämnesomsättningen och cirkulationen, och en del av fettet bryts ner. Koldioxiden har hunnit lämna kroppen när man går hem från behandlingen, men själva arbetet med att syresätta musklerna fortsätter. Räkna med cirka sex behandlingar med en veckas mellanrum.

Pyra Haglunds kommentar: Resultatet håller i sig i flera månader men behandlingen behöver upprepas någon gång om året.

Pris: 1 500–3 000 kr/gång.

LPG

Vad: En gammal, klassisk cellulitbehandling där bindväven masseras på djupet med vakuumsug. Används också inom idrottsmedicinen för att minska muskelsmärta. Räkna med en kur på 12–24 behandlingar för att få ett resultat. Regelbunden underhållsbehandling krävs.

Pyras kommentar: Om behandlingen görs på rätt sätt och man underhåller den så fungerar den verkligen bra på celluliter.

Pris: 800 kr/gång. Vissa salonger har fasta priser per kur.

Koffeincrèmer

Vad: Slankande cellulitcrèmer som innehåller koffein och andra ämnen som stimulerar blodcirkulationen i det område som behandlas.

Pyras kommentar: Att smörja in sig med en crème är det enklaste sättet att behandla celluliter på. Dessutom är det ofarligt. Enligt min erfarenhet fungerar de crèmer som innehåller koffein bäst.

Pris: Från några hundralappar och uppåt.

Livsstilen har också betydelse

– Vill man undvika celluliter ska man inte jojo-banta. Att viktpendla är nog det värsta man kan göra, det ökar antalet celluliter, säger Pyra Haglund.

Däremot ska man absolut motionera. Styrketräning av benen ger en ökad genomblödning i musklerna. Det förebygger den syrebrist som orsakar gropig och ojämn fettväv.

Hormoner kan också påverka.

– Till exempel kan p-piller orsaka celluliter.

Det kan alltså vara värt att kolla om man kan byta preventivmedel eller p-pillersort.

Fusket som ger slätare ben ➤



Fri från
konserverings-
medell



Rosacea kan orsaka starka känslor.

Rosacea är en hudsjukdom som drabbar upp till var tionde svensk och vanligen bryter ut i 30 års åldern. Rosazol är ett receptfritt läkemedel för dig som fått diagnosen rosacea fastställd av läkare. Hudkrämen hjälper till att dämpa utslagen och rodnaden i huden och finns att köpa på ditt apotek.

ROSAZOL
metronidazol 1%

rosazol.se

Rosazol 1% kräm 25 g (metronidazol 1%) är ett receptfritt läkemedel för behandling av rodnad och hudutslag vid rosacea. En läkare bör ha fastställt diagnosen rosacea före användning. Krämen påstryks 2 gånger dagligen i ett tunt lager på de hudpartier i ansiktet som ska behandlas. Normal behandlingstid är 3-4 månader. Kontakta din läkare om du upplever kraftig hudirritation eller att behandlingen inte hjälper. Undvik UV-exponering (solning, solarium och UV-lampa) och kontakt med ögon och slemhinnor under behandlingstiden. Bör ej användas till barn. Läs bipacksedeln före användning. För mer information se www.fass.se, www.actavis.se.



Dränerande och slimmande serum som ökar fettförbränningen. Carita Contour Refiner Expert Serum innehåller två former av koffein, 695 kr.



En värmande och cirkulationsökande gelcrème med grönt kaffe. Använd på lår, rumpa - eller överarmar. Från The Organic Pharmacy, 1 395 kr.



Lait Corporel BB Body är som en utjämnande foundation, fast för kroppen. Ger benen lyster och jämnar ut hudtonen med hjälp av mikropigment. Från Biotherm, 245 kr.



Lite skimmer trollar bort gropana. Tinted Leg Mist är väldoftande, återfuktande och ger en gnutta färg, The Body Shop, 245 kr.



Vilken typ av celluliter har du?

1:a stadiet
ÖDEMATÖSA CELLULITER

...beror på dålig cirkulation, oftast orsakat av en stillasittande livsstil. Syns kanske inte så mycket, men kan göra att benen känns tunga. Är vanligast på lår, vader, vristar och armar. Kan behandlas med goda resultat.

2:a stadiet
ADIPÖSA CELLULITER

...beror på övervikt eller för mycket fett i ett visst område. Orsakas ofta av en ohälsosam diet och för lite motion. Celluliterna syns tydligt när man nyper ihop huden. Är vanligast på mage, lår och höfter. Det går fortfarande att minska omfattningen av celluliterna.

3:e stadiet
FIBRÖSA CELLULITER

...sitter djupt i fettväven och har suttit där så länge att det har uppstått förhårdnader kring fettcellerna. Gropana syns tydligt utan att man nyper ihop huden. Huden känns också kompakt och kan smärta. Sitter runt knän och på lår. Mycket svårt att behandla.

Första hjälpen mot
CELLULITER



Ta bort torr, trist hud med Decleor 1000 Grain Body Exfoliator. Ska masseras in på torr hud då den förvandlas till en grapefruktdoftande olja som sedan enkelt duschas bort. Mjukar upp och ger lyster, 375 kr.



Summer Legs BB från L'Oréal innehåller färgkorrigerande pigment som döljer ojämnheter och ger benen en solkysst färg. Vattenfast och färgar inte av sig på klädsel, 169 kr.