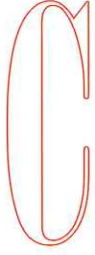


SELÜLİT NEDİR?

(HİDROLİPODİSTROFİ)



Cilt iki parmak arasında kısırlıdırında gözlenen portakal kabuğu görünümüdür.

SELÜLİT NELERDEN OLUŞUR?

- 1-Dayanıklı hale gelmiş konjonktif doku.
- 2-Su ve tuz molekülleri
- 3-Konjonktif doku içine hapsolmuş yağ hücrelerinden oluşur.

NEDENLERİ NELERDİR?

Hormonal- soya çekim-dolaşım bozukluğu-kabızlık-hipotiroid-doğum kontrol hapları-karaciğer fonksiyonlarının kötü olması-sinirsel düzensizlik

TEŞHİS YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Termografi-ekografi-magnetik rezonans

TEDAVİDE AMAÇ NELERDİR?

Tedavinin asıl amacı selülitı oluşturan süreci tersine çevirmek ve yağ hücreleri düzeyinde lipolizi tekrar harekete geçirmektir.Yağ birikimini ortadan kaldırarak lenf ve kan dolaşımını rahatlatmaktadır.

LİPOLİZ NEDİR?

Yağ hücrelerinin boşluğunda depolanan yağların kimyasal olarak parçalanması ve eritilmesi enerji olarak vücuda verilmesi olayıdır.

SELÜLİTİN TEDAVİ YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Mezoterapi-infrasnella-quantum-ecm-lenfdrenaj sistemleri

SELÜLİT KAÇ AŞAMADA OLUŞUR?

Birinci aşama dolaşım bozukluğudur. Damardan çıkan su dokulara dolar. Dokular acılı ve duyarlıdır. Ödemli denilen bu devrede mezoterapi ile başarılı olunabilir. Bir sonraki aşamada ödem artar tedavi güçleşir. Üçüncü aşamada dokularda biriken yağ su ve tuz molekülleri organizma tarafından kullanılamaz ve selülit yerleşir.

Ecz. Sevil YILDIRIM

SELÜLİTEN NASIL KORUNULUR?

Kilonuzu kontrol altında tutun.Vitamin ve mineral alın.A ve E vitaminleri deriyi düzgünleştirir. Mg metabolizmayı hareketlendirir. Fosfor ve silisyum dokuları kuvvetlendirir. Vücudun fazla suyunu atması için beyaz ve kırmızı turp maydanoz, kereviz, çilek ve pilav yiyin. Tuz, şeker, alkol, sigara, çay, kahve, çikolata, kızartma ve undan uzak durun. Kendinize masaj yapın. Bir sıcak bir soğuk duşu selülitli bölgeye tutun. Saunanın yararı vardır.

Ayrıca yardımcı amaçlı spor, yüzme, yürüyüş, tırmanma, kaplıca, yosun tedavi seçenekleri de mevcuttur.

SELÜLİTE NASIL BESLENME REJİMİ UYGULANMALIDIR?

Selülit tüm zayıflama rejimlerine karşı dirençlidir. Su açısından zengin tuz açısından zayıf bir diyet yardımcıdır. Proteinlerin ödem önleyici ve iştah artırıcı rolü vardır. Şekerlemeler hamur işleri, bakliyat kaldırılmalı; balık, kabuklu deniz ürünleri, kümes hayvanları, yumurta önerilir. Alkolden uzak durulmalıdır. Çünkü Alkol kanda yağa dönüşür ve vücutta birikir.

SELÜLİT İLE ŞİŞMANLIK ARASINDA NE FARK VARDIR?

Kişi şişmansa mutlaka selülitli vardır.Selülit cildin derin dokularını bile etkileyen temelde hormonal kökenli özel bir sorundur. Bu sorun çok zayıf bayanlarda bile görülebilir. Bazen ağnılı olabilir. Sık sık kilo alıp vermek metabolizmayı bozduğundan cildin deformasyonuna yol açar.

ERKEKLERDE NİÇİN SELÜLİT OLMAZ?

Hormonların özellikle de yağlı hücre oluşumunda hiçbir etkisi olmayan erkeklik hormonunun varlığı erkeklerde selülit oluşumunu engeller.

PRATİKTE SELÜLİTE NASIL MÜCADELE EDİLİR?

Selülitli kremlerinin çok ciddi tedavi edici özellikleri vardır. Düzenli kullanıldığında bir ayda 4cm ye varan incelmeler söz konusudur. Ayrıca destek tedavi için selülit hapları da kullanılabilir.