

KAUNEUS & TERVEYS

6/2010 7,20 €

JATKUVA
VÄSYMYS

SAI NIMEN:
HYPERSOMNIA

Ei haittaa,
vaikkei haluta

YLIPAINO
& LIIKUNTA

20+ 30+ 40+ 50+

Tilasimme
silmälasit
verkosta

*Kevään
tuoksut*

10 ROMANTTISTA UUTUUTTA
RUUSU LISÄÄ RAKKAUTTA!

KIELLETYT
TUNTEET:
KATKERUUS

1 SELLULIITTI SYNTYY SOLUAINEEVAIHDUNNAN HÄIRIÖTILASTA. Selluliitissa rasvasolut muodostavat rykelmiä, joita ympäröi säikeinen sidekudos. Suurentuneet rasvasolut painavat veri- ja lymfasuonia, jolloin verenkierto ja immuneste-kierto häiriintyvät, mikä heikentää solujen aineenvaihduntaa ja hapensaantia. Kudokseen kertyy rasvan ohella nestettä ja kuona-aineita. Mitä pidemmälle selluliitti on edennyt, sitä suurempia rykelmiä rasvasolut muodostavat ja sitä muhkuraisempaa iho on.

2 SELLULIITTIÄ ON KOLMEA KEHITYSASTETTA. 1. asteen selluliitista rasvasolut ovat hieman suurentuneet. Tämä näkyy niin sanottuna appelsiini-ihona kudosaluetta sormin puristettaessa.

2. asteen selluliitissa rasvasolut ovat selkeästi suurentuneet ja muodostavat rykelmiä eli mikronoduleja. Selluliittikudos erottuu muhkuraisena seistessä ja erityisesti sivulta katsottuna.

3. asteessa rasvasolut ovat ryhmittyneet suuriksi makronoduleiksi. Selluliittikudos on selvästi muhkuraisista ja voi olla kosketusarkaa.

3 SELLULIITTIÄ VOI OLLA MYÖS NISKASSA. Selluliitin tyypillisimmät esiintymisalueet ovat pakarat, reidet, lantio ja vatsa. Selluliittia voi muodostua myös pohkeisiin, olkavarsiin, polvien sisäreunalle ja jopa niskaan.

4 SELLULIITTIÄ ON YHDEKSÄLLÄ NAISILLA KYMMENESTÄ. Kiitos estrogeenin, 80–90 prosentilla naisista on selluliittikudosta. Naissukupuolmonista johtuen selluliitti lisääntyy herkästi puberteetin, raskauden ja hormoni-valmisteiden käytön seurauksena.

5 SELLULIITTIÄ ON MYÖS MIEHILLÄ. Selluliitti ei ole vain naisten vaiva. Joidenkin arvioiden mukaan jopa 40 prosentilla miehistä on selluliittiksi tunnistettavaa kudosta. Useimmiten tämä sijoittuu vatsan alueelle.



1. Avonin Laser Shape-tuubi pitää sisällään ihoa kiinteyttävää geeliä ja rasvasoluihin vaikutuksensa yltävää voidetta. 150 ml 24,90 €.

2. Dibin ylellinen Intensive Anti-Cellulite Fluid saa hoitotehonsa kofeiinista ja ihoa uudistavasta salisyylihapposta. 150 ml 71 €.



3. Dermaglow'n hajusteeton Advanced Cellulite Therapy käy muhkuroiden kimppuun soluaineenvaihduntaa tehostavien kasviuutteiden ja kiinteittävien peptidien voimin. 150 ml 110,50 €.

4. Yves Rocherin Minceur Café Vert -voiteen appelsiini-ihoa tasoittavasta ominaisuudesta vastaa kofeiinikolapähkinä-hevoskastanjayhdistelmä. 200 ml 29 €.



5. Biothermin Celluli Laser -yövoiteen reseptistä löytyvät rasvakertymiin pureutuvat kofeiini sekä turvotusta vähentävä rautamyrtti. 200 ml 57 €.

6. Gatinean Body Sculpt Perfect -voiteessa kofeiinin vaikutusta tukevat lupiini- ja leväuutteet. Lisäpuhtia voiteen vaikutukselle antaa Slimroller-hierontarulla. 200 ml 46 €.



7. Lancômen yksityiskohtaisilla hierontaohjeilla varustettu Slimissime 360° kohentaa kropan olemusta myös optisesti. 200 ml 55 €.

8. Oriflamen yökäyttöön kehitetty Ultra Shape Up -hoitoneste lupaa näkyviä tuloksia kahden viikon käytön myötä. 14 x 10 ml 39 €.

Vältä näitä

- * Tupakointi heikentää hiussuonten verenkiertoa ja sitä kautta solujen ravinnonsaantia sekä soluaineenvaihduntaa.
- * Lyhyet hiilarit, eli sokeri ja niin sanottu valkoinen vilja, ovat ravinteikkuel-taan nollan arvoisia ja sitovat kudoksiin nestettä.
- * Rasvat. Ne ovat tarpeellisia, mutta vaihda eläinperäiset rasvat kasviperäisiin öljyihin ja pysy määrien suhteen kohtuudessa.
- * Alkoholi lisää tarpeettomasti kehon hiilihydraatti- ja kuona-ainekuormaa.

6 SELLULIITTI ON ELINTASOILMIÖ. Sukupuolta, perintötekijöitä sekä tiettyjä sairauksia ja lääkkeitä lukuun ottamatta selluliitin aiheuttajalista koostuu elämäntyyliin liittyvistä tekijöistä. Tästä johtuen selluliitti on yhä yleisempää yhä nuoremmilla naisilla. Elämäntapatekijöitä ovat muun muassa ruoansulatusergelmat, vääränlainen tai liiallinen ravinto, tupakan ja alkoholin runsas käyttö, stressi sekä laskimoverenkierron ja immuneste-kierron häiriöt, joiden taustalla on liikunnan vähäisyys, ryhtivirheet, puristava vaatetus tai huono ergonomia.

7 SELLULIITTI EI EDELLYTÄ YLIPAINOA. Useimmiten selluliitista kärsivällä paino on normaali tai hieman kohonnut, mutta myös hoikilla esiintyy selluliittia. Terveen rasvakudoksen ja selluliittikudoksen ero on selvä: rasva on rasvaa, selluliitti on koteloitunutta rasvaa. Selluliitissa rasvasolut ovat suurentuneet ja muodostavat rykelmiä, mikä näkyy ja tuntuu appelsiini-ihona. Runsaas mutta terve rasvakudos on jakautunut tasaisesti keholle. Se ei ole muhkuraisista vaan pehmeää, sillä rasvasolujen ympärillä on vain vähän sidekudosta.

8 SELLULIITTIÄ ON KAIKEN IKÄISILLÄ. Selluliittia on nuorilla, keski-ikäisillä ja vaihdevuosiin ehtineillä. Iän myötä selluliittia lisäävät muun muassa muutokset elintavoissa, hidastunut aineen-