

## Fräschare hud samt minskar celluliter

Infraröd bastu skapar en ökad blodcirkulation i huden vilket är avgörande för en vacker hy. En inre glöd skapas då lagrade orenheter rensas ut på en djup nivå samt ger en förbättrad spänst och elasticitet i huden. Celluliter är en gelé liknande substans av fett, vatten och avfallsprodukter som fastnat i fickor under huden. Den kraftiga svettning som uppstår vid ett infrabastubad hjälper till att rensa ut dessa ansamlingar från kroppen .

### Om celluliter

När vi i pratar om celluliter menar vi en gropig, så kallad apelsin hud som sitter framför allt på lår, vader, höfter, på vissa ryggpartier och ibland på mage och armarnas insidor.

Det läkare kallar för celluliter är inflammation i hudens bind- och fettvävnad som orsakas av bakterier. Den här texten kommer att fokusera på den första typen av celluliter, gropar i huden som många människor och framför allt kvinnor lider av.

Vår hud består av tre lager. Det översta lagret, överhuden, är mycket tunt och vattenavstötande. Nästa lager, läderhuden, är tjockare och består av ett nätverk med bindväv som ger huden styrka och spänst. I det djupaste lagret, underhuden, finns det först och främst fettceller och blodkärl. Här lagras och omsätts fett, vätskor, sockerarter, proteiner och kemiska ämnen.

Även smala personer lider också av celluliter även om det är fler med övervikt som drabbas. Viktuppgång leder till att fettcellerna ökar i omfattning och börjar trycka på blodkärlen, vilket påverkar blodcirkulationen. Blodkärlen försvagas och lymfkärlens förmåga att föra bort slaggprodukter försämras.

Lägre blodgenomströmning leder till vattenansamlingar i vävnader och bidrar till att toxiner och restprodukter/slagg inte transporteras ut utan fastnar i kroppen. Dessa ansamlingar tillsammans med trycket från uppsvällda fettceller ger gropar i huden som är ett kännetecken för celluliter/apelsin hud.

Är huden tunn eller pressen från fettvävnaden hög blir ojämnheter desto tydligare. Kvinnor har normalt tunnare hud än män och har därför mer celluliter.

### Det finns 3 typer av celluliter

Hudläkare och experter brukar säga att det finns tre grader av celluliter.

Grad 1 innebär att groparna syns endast då man klämmer ihop huden och det är ett tecken på att vatten ansamlats i vävnaden.

Vid grad 2 är apelsin huden synlig när man står upp, vilket beror på att vatten, fett och slaggprodukter klumpats ihop i vävnaden och att cirkulationen börjat försämras.

I den 3 graden syns celluliterna även då man ligger och betyder att slaggämnen börjat bilda en geléaktig massa som så småningom antar allt fastare konsistens.

Det är lätt att känna igen celluliterna på de gropar som sätter sig där det finns fettvävnad. Andra kännetecken är att den dåliga blodgenomströmningen gör huden slapp, blek och torr. Huden kan även vara känslig för tryck och man kan uppleva att de drabbade regionerna har lägre hud värme än resten av kroppen.

## Varför drabbas en del av det?

Vid forskning har man kommit fram till att det beror i första hand på dålig blodcirkulation, ohälsosam kost, gener, och hormonella rubbningar. För många kvinnor börjar celluliterna bildas redan i puberteten, när hormonerna sätter igång, för att sedan förvärras under graviditeten. Många upplever också att p-piller bidrar till ökningen.

När man blir äldre tappar huden en del av sin spänstighet vilket i sin tur kan leda till fler cellulitgropar. Andra orsaker kan vara att man lider av störd blod- och lymfcirkulation eller andra sjukdomar som påverkas blodgenomströmningen i kroppen. Huvudorsaken anses fortfarande vara fel kost samt brist på motion. Många av oss har stillasittande arbete vilket leder till att det bildas mer och mer celluliter.

## Kan man minska de eländiga groparna

De flesta krämer och salvor som lovar att bekämpa celluliter sätter sig på ytan och eftersom uppkomsten av celluliter styrs av underhudens struktur har de en liten verkan.

Det bästa sättet att minska celluliter är att motionera och äta hälsosamt. Ju mer man använder sina muskler och konditionstränar desto fastare blir vävnaden i huden och desto mer fett förbränns. Man behöver inte hitta tid för att gå på gymmet, eller använda trappor i stället för hiss, kanske hoppa av några busstationer tidigare, eller gå eller ta en halvtimmes promenad och därefter avsluta med ett bastubad i infraröd värme.

Måttlig och regelbunden motion minskar celluliter bättre än ett hårt träningspass då och då. Och i samband med att man bränner fett är det också viktigt att se över sin kost och ämnesomsättning. För mycket fetter och salt eller socker kan även det bidra till apelsin hud. Att öka sin ämnesomsättning med hjälp av infrarött ljus bör vara en del i kampen om celluliterna. En behandling om 30 minuter har visat sig ha en positiv verkan, då det ger en ökad blodcirkulation i huden.

Man skall även lägga till att en sund kost som är rik på frukt och grönt som förser kroppen med viktiga näringsämnen/vitaminer förbättrar ämnesomsättningen. Det är även viktigt att dricka tillräckligt med vatten för att hjälpa till med slaggutrensningen. Även massage och torrborstning är bra för att hålla igång blodcirkulationen i huden.

Nikotin däremot är en bov som gör huden mindre elastisk och spänstig och får groparna att bli större. För att uppnå bästa resultat gäller det att bekämpa celluliterna från så många håll som möjligt.

