

Norges koseligste blad



nr. 25 • 20. juni 2016 • Kr 49



Cellulitter kan fjernes

Stor guide!

Lesley fikk fine sommerbein



Bianca ble mobbet:
NYTT LIV
etter **SLANKE-OPERASJONEN**



Lettvint med **SMULDRE-PAI**



Nyheter til UTEKOSSEN

Rimelig fornyelse til hytta og terrassen



EUROPATIPS: **BILFERIE** for livsnytere

SIKRE DEG SOLAS **HELSEGEVINSTER**

Ny
metode!

Kuldebehandling mot cellulitter og fett:

– Nå er det herlig å vise fram beina!

Selv om Lesley er slank, har hun irritert seg over fett og cellulitter på lår og rumpe. Se hvordan det gikk da hun forsøkte en ny metode for å punktulanke «problemområdene» sine.

TEKST: SIW CH. TEIGLAND FOTO: ALF ØYSTEIN STØTVIG, PRIVATE, PRODUSENTENE

FRØS VEKK CELLULITTENE:
– Jeg elsker å gå i kjoler, og nå er snart alle bulkene på beina borte, sier Lesley Fjelly.





KJØLIG: Cellulittfjerning med kryoterapi skal også gi varig fjerning av fett. Her får Lesley behandling av Audrey på Dui Clinique i Tønsberg.

Smilehull, appelsinhud, bobleplast og cellulitter – den bulkete huden har mange navn. De fleste kvinner, slanke som overvektige, blir kjent med fenomenet som gir huden en ujevn overflate. Noen få menn kan også få cellulitter. Selv om det ikke akkurat er noen lidelse, kan appelsinhuden være til irritasjon og en hemske for dem det gjelder. Det nytter ikke å slanke den bort, men trening og massasje for bedre sirkulasjon kan hjelpe noe.

Lesley Fjelly (53) elsker å gå i kjoler og skjort framfor bukser,

er det jeg vil ha vekk. Jeg ville prøve denne nye metoden fordi det er vanskelig å slanke seg på ønskede områder, sier Lesley.

Hun spiser fiberrik mat, mye grønnsaker og rent kjøtt og fisk og bruker også massasje for å dempe appelsinhuden.

SEKS BEHANDLINGER

Lesley har hatt seks behandlinger med Cryo21, som kulde-metoden heter. Hun startet i midten av mars med tre typer fettjerningsprogrammer på underkroppen: to ganger fettfjerning, to ganger cellulittpro-

glattere og strammere, og beina er blitt synlig slankere, forteller Lesley.

– Det er umulig å punkt-slanke seg med diett og trening. Hos kvinner forsvinner fett først i ansiktet, så på brystene, men sitter godt på hofter, lår og rumpe. Kroppen vil hormonelt samle fett der, sier Nils Mortensen, importør av apparatet Cryo21 og daglig leder av Dui Clinique AS.

SVENSK FORSKNING

Kryoterapi kalles metoden som benytter kuldebehandling for fettfjerning. Kryo betyr kulde på gresk.

– Karolinska Institutet i Stockholm har forsket på kuldebehandling av fettceller. Deres studier viser at når man tilfører «hvitt fett» kulde, vil det fremme veksten av blodårer som omdanner det hvite fett til brunt fett, som er mye lettere for kroppen å forbrenne, sier Mortensen.

Behandlingen er som en fett-suging, men uten kirurgi. Fettcellene fryses og ødelegges permanent, akkurat som ved fett-suging.

Det finnes flere kryoterapi-apparater på markedet. Kulde-

«Det føles litt kjølig, etterpå gir det en forfriskende følelse, og huden kjennes glattere.»

Lesley Fjelly

men synes beina og rumpa er blitt vel kraftige med årene.

– Jeg er jo ikke så høy, så bukser må jeg alltid legge opp. Med kjoler slipper jeg å styre med det, og jeg føler meg mer komfortabel, sier Lesley, som jobber som frisør på Tjøme i Vestfold.

– Cellulittene på siden og baksiden av lårene og på rumpa

gram og et oppstrammende program – alt med samme apparat. Etter behandlingene er omkretsen øverst på låret redusert med seks centimeter, rett over kneet er omkretsen minket med en centimeter.

– Cellulittene er blitt mye mindre synlige, med mindre dype groper, huden er blitt mye

sondene festes som regel til kroppen med vakuum, noe som gir et begrenset behandlingsområde og fare for brennmerker. Ved kirurgisk fettsugning kan det dannes søkk i huden der fett er fjernet.

Med denne nye metoden beveges kuldesonden manuelt over de områdene man ønsker å fjerne fett fra. Behandlingen blir jevnere, og man unngår «søkk» i huden.

– Cryo21 er en terapeutisk behandling for fettfjerning. Metoden skaper et termisk sjokk ved at temperaturen i fettcellene reduseres. Arbeids-temperaturen ligger mellom 0 og minus ti grader, og når 8 grader når den treffer underhuds-fettet, som vi kaller hypotetisk nivå. Prosessen kalles apoptose som gir en gradvis ødeleggelse og fjerning av døde fettceller, forklarer Mortensen.

Fettcellene er sensitive for kulde og vil ødelegges med denne prosessen. Cellemembranet blir brutt, og gradvis brytes fettcellen ned. I løpet av 15–20 dager vil de døde fettcellene renses ut av kroppen via leveren, fordøyelses- og lymfesystemet.

– Vi anbefaler at det går 14 dager mellom hver behandling

slik at kroppen får renses ut avfallsstoffene, sier Mortensen.

STYRKER HUDEN

Ved nedkjølingsbehandlingen med Cryo21 vil det dype lær-laget (dermis) stimuleres til å danne nytt kollagen og elastin-fibre, som skal føre til en tydelig økning av lærhudens tykkelse og gi en strammere og sterkere hud. Kulden skal også gi bedre drenering i cellene ved å øke av væskeflyten, oksygen-opptaket og blodsirkulasjonen, altså drenering av lymfesystem og vener.

Behandler Audrey Wong Mortensen er lidenskapelig opptatt av hudbehandlinger, spesielt innenfor arr- og hudpleie. Hun fører kuldesonden på apparatet Cryo21 over låret til Lesley, mens hun vekselvis masserer med den andre hånden der kuldesonden har vært.

– Jeg bruker forskjellige typer geleer etter hva slags behandling kunden skal ha. Geleene inneholder virkestoffer som elastin og kollagen, som er med på å bygge opp huden og gjøre den fastere. Ved cellulittbehandlingen bruker jeg også fuktighets-givende gelé som trenger ned i huden, forklarer Audrey Wong Mortensen.



FØR: Lesley før behandlingen av beina.



ETTER: Omkretsen øverst på låret redusert med 6 cm, rett over kneet med 1 cm. Cellulittene mye mindre synlige.

GJØR IKKE VONDT

Lesley ser ut til å nyte behandlingen, og for- og bakside av lår og legger får gjennomgå. Men det gjør ikke vondt.

– Det føles litt kjølig, etterpå gir det en forfriskende følelse, og huden kjennes glattere, sier Lesley.

Hun er ikke opptatt av hva hun veier, men setter stor pris

på at lårene krymper og blir fastere.

– Og denne gangen har du krympet med nesten en centimeter øverst på låret, konstaterer Wong Mortensen etter behandlingen. Etter fire til seks behandlinger er de fleste fornøyde med resultatet, og prosessen i kroppen kan fortsette i 8–12 uker etter behandlingen. **A**

Flere metoder mot cellulitt

[The rest of the page content is heavily blurred and illegible.]

Kuldeterapi mot mangt

- Kryoterapi (kuldebehandling) skal kunne fjerne cellulitter, redusere antall fettceller, stramme opp huden og forme figuren. Benyttes også for ansiktsløft, stramme opp dobbelthake og grevinnearmer og kan brukes for fyldigere lepper.
- Menn med mye fast magefett og «mannepupper» kan ha stor nytte av behandlingen, som samtidig reduserer fettceller på ryggen.
- Metoden benyttes også for smertelindring ved muskelpager og idrettsskader for bedre blodsirkulasjon, samt mot hårtap og hårsykdommen alopesia.
- Cryo21 er CE-godkjent, et krav for å kunne selges i Norge og EU. Er testet på muskulære problemer,

spenninger og idrettsskader. Når musklene tilføres kulde, øker blodgjennomstrømmingen. Behandlingen skal ha en antibetennelseseffekt.

- Pris: Kr 1500 per behandling (30 minutter). Pakkepris: Betal for fem, få seks behandlinger.
- Varighet: Fettfjerning permanent. Oppstramming av huden varer i rundt en måned.
- Metoden tilbys ved flere salonger i hele Norge: www.cryo21.no/nb/behandlinger/salonger-som-tilbyr-cryo-21/

Studie fra Milano: Effekten av Cryo21:

<http://www.cryo21.no/nb/cryo-21-lipolyse/studie-av-cryo-lipolyse/>

Kilde: Dui Clinique AS

Hva er cellulitter?

Appelsinhud (cellulitt) kommer til syne fra 20-årene ved at huden på rumpe, mage, lår eller overarmer får et overflatemønster som minner om appelsin. Kan også forekomme hos menn. Overflødig fett på kroppen er ikke årsaken, men fett som har hopet seg opp i en endret hudstruktur.

Fettet ligger innkapslet i små bindevevsrom mellom overhuden og musklene. Med alderen vil bindevevsveggene bli stivere og trekke seg litt sammen og gi de karakteristiske inndragningene vi ser ved appelsinhud.

Kilde: [NHI.no/Norsk helseinformatikk](http://NHI.no/Norsk_helseinformatikk)



FØR: Lesly for behandlingen av beina.

ETTER: Omkretsen øverst på låret redusert med 6 cm, rett over kneet med 1 cm. Cellulittene mye mindre synlige.