

## Selülit İçin Tavsiyeler

The Body Shop Body Brush  
Round fırça,  
55 TL; thebodyshop.com.tr.

### SELÜLİT MASAJI GÖZLE GÖRÜLÜR FARK YARATABİLİR Mİ?

“Selülitin birden fazla sebebi olduğu için hepsine yönelik bir reçete uygulanmalıdır. Kuru cildi fırçaladıktan sonra, selülit için özel masaj yaptırmak ve ardından cildi sıkılaştırıcı etkili kremler sürmek de önerilir. Sueno Hotels Deluxe Spa&Wellness’da (tek seans 150 TL; deluxe.sueno.com.tr) uygulanan lenf drenaj masajıyla kan dolaşımı hızlandırılarak, vücuttaki ödemin ve toksik maddelerin dışarı atılması sağlanıyor. Isıtıcı etkiye sahip yağların özel bir karışımıyla yapılan bu masajla yaklaşık 12 seans sonra selülit görüntüsünde yüzde 80 oranında azalma sağlanıyor,” diyor estetiysen Selin Bakır.



### AMELİYAT OLMAYI DÜŞÜNÜYORUM AMA DAHA AZ TAHRİP EDİCİ YÖNTEMLER VAR MI?

“Selülit tedavisinde operasyon çoğu kez önermez. Çünkü operasyonun hedefi bölgesel yağ fazlalıklarının liposuction yöntemi ile alınmasıdır. Operasyon yapılan hastaların çoğuna ilave olarak drenaj (ödem çözücü) masaj veya yöntemler önerilir. Çünkü yağların alınmasıyla derinin kendini toparlaması ve yeni bir dolaşımın sağlanması için desteğe ihtiyacı olur. Günümüzde FDA onaylı en güvenilir uygulamalar lazerle bölgesel inceleme yöntemleridir. Bu amaçla SculpSure uygulamaları ülkemizde de uygulanmaya başladı. Tek seans olarak bir bölgeye 25 dakika uygulama yapılarak etkili olan bu yöntem ile sonuçlar iki-altı hafta arasında görülmeye başlayıp 12. haftada netleşir. Selülit tedavisinde ise radyofrekans ve infrared kombinasyonlarını (velashape 3) öneririm. Infrared selülitin bulunduğu cilt altı yağ tabakasının düzleşmesini sağlarken radyofrekans bağ dokusunun kolajen üretimini tetikler. Haftada bir 30 dakikalık bu tedavi ile dört seans uygulama sonrası sonuçlar alınmaya başlamakta ve 10. haftada etkileri görülmektedir,” diyor dermatolog Betül Şengör.

SculpSure tek bölge, 1.300 Dolar;  
Velashape dört seans, 1.200 Dolar,  
Cellest Kliniği; (0212) 282 95 95.



Caudalie Crushed  
Cabernet Scrub peeling,  
80 TL; eczanelerde.

CAUDALIE  
GOMMAGE CRUSHED CABERNET  
CRUSHED CABERNET SCRUB  
150 G e - NET WT 5.3 OZ

### BESLENME DÜZENİ SELÜLİTLERİ ETKİLER Mİ?

“Günümüzde işlenmiş veya raf ömrü uzatılmış, tuzlu besinler çoğunlukla bağırsaklarımızı yormakta ve özellikle bu bölgede antikor denilen savaşçılar üretir. Sıklıkla gıda intoleransı denilen bu durum bile selülit nedenleri arasında sayılabilir. Yediğimiz basit ya da kompleks şekerleri bağ dokularına tutunarak buralarda hücrelerin yaşlanmasına ve dolayısıyla cildin dalgalı görünmesine neden olur. Glikasyon denilen bu durum yalnızca selülit nedeni değil aynı zamanda cildin sarkması ve yaşlanmasının da nedenidir. Cilt ne kadar sıkı ve kalın olursa selülitlerin görünümü o kadar azalır. Kolajen üretimini arttıran, C vitamini içeren ve şeker içermeyen bir beslenme düzeni oluşturmanızı öneririm. Şeker hayatınızdan tamamen çıkaramıyorsanız, kendi ayarlamalarınızı yapabilirsiniz; meyveli yoğurt almak yerine normal yoğurda taze meyveler eklemek gibi. Günde 80 miligram C vitamini aldığınızda emin olun. Turunçgiller, brokoli ve kırmızıbiberden yardım alabilirsiniz,” diyor beslenme uzmanı Orçun Kürüm.

