

VARTALO KIINTEÄKSI - SELLULIITIN KOTIHOITO

Selluliittia voidaan pitää eräänlaisena aineenvaihduntahäiriönä, jossa nestettä, kuona-aineita ja rasvaa kertyy aineenvaihdunnan jätteinä samalle alueelle, niin että ihonalaisesta kudoksesta tulee velttoa ja myhkyräistä, joskus kylmän jähmeää ja kosketusarkaa. Selluliittia esiintyy eniten reisissä, pakaroissa ja vatsassa, joskus rinnoissa, käsivarsissa ja nilkoissa. Selluliittia kehittyy varsinkin niille, joilla on siihen perinnöllistä alttiutta ja joilla on jokin hormonaalinen taitekohta, kuten raskaus, vaihdevuodet, hormonihoito, E-pillerit tai jopa puberteetti. Miehillä esiintyy vähemmän selluliittia rakenteellisista ja perinnöllisistä syistä. Selluliitin ilmestymistä lisää useasti lymfan esteettömän toiminnan häiriintyminen esim. raajan loukkaantumisen tai huonontuneen laskimoverenkierron takia.

Selluliittia muodostuu perinteisen kiinalaisen lääketieteen ajatustavan mukaan, kun ”kosteus salpautuu” ja veri ja energia eivät virtaa kehossa kunnolla.

On hyvä muistaa, että vaikka vaaka ja mittanauha näyttäisivät sopivia lukemia, ei vartalon kiinteytys silti välttämättä ole kunnossa. Veltot lihakset sisältävät yleensä runsaasti rasvakudosta ja kuona-aineita, jotka ovat kevyempiä kuin kiinteä lihaskudos.

Hoidon tavoitteena on elvyttää selluliitin hajoamista niin paikallisesti kuin yleisesti ja piristää koko kehon aineenvaihduntaa. Näin pyritään verenkiertoa ja imunesteen kulkua aktiivisella poistamaan kuona-aineita syvältä kudoksesta asti.

Kuuriluontoisia selluliittihoitoja on syytä välttää silloin, kun on vaikeasti sairas tai on voimakkaalla lääkityksellä, raskaana tai imettää.

Ohessa on kokonaisvaltaisia ja tehokkaita ohjeita selluliitin hoitoon. Lisätietoa selluliitin hoidosta löytyy myös Virpi Raipala-Cormierin kirjoittamasta kirjasta Luonnonkaunis – yrtit ja luontaishoidot naisen kauneuden ja terveyden tukena, WSOY 2004

Rakenna itsellesi hoito-ohjelma

Selluliitin kotihoidoista voit rakentaa monipuolisen ja virkistävän päivittäisen ohjelman. Siihen on hyvä sisällyttää aamuin illoin kiinteyttäviä liikkeitä, jotka voi kohdistaa selluliittialueille, ja ulkoilua vähintään kerran päivässä. Kävely pitkin askelin saa selluliitin hyvin kuriin. Esiteltävät kiinteyttävät liikkeet ovat suositeltavia, sillä ne vaikuttavat myönteisesti suoraan aineenvaihduntaan, ja hormonaaliseen toimintaan ja kohottavat mielialaa.

Tehokkaita kotihoitoja ovat myös kuivaharjaus, yrttikylvyt, kylmävesihoidot, hieronta sekä ruokavalio ja sisäiset yrttihoidot. Kannattaa suunnitella itselleen ohjelma ja ruksata päivittäin, riittikö tahdonvoima harjoituksiin. Viikoittain on hyvä tehdä lisäksi muutama tehohoito esim. kylvyssä tai hoitosaunassa.

Rakenna itsellesi sopiva ja mahdollisimman monipuolinen kolmen neljän viikon hoito-ohjelma ja noudata sitä säännöllisesti omien resurssiesi mukaan mielellään useita kuukausia. Parhaan tuloksen saat, kun noudatat sitä ja merkitset iltaisin muistiin, kuinka onnistuit kyseisenä päivänä ja viikkona. Sisällytä ohjelmaasi ulkoilua ja tee säännöllisesti lihaksia kiinteyttäviä liikkeitä. Ota ystäväsi mukaan niin jaksat paremmin.

PÄIVITTÄISET HOIDOT

KUIVAHARJAUS

Tee hellävarainen, esim. joka-aamuinen kuivaharjaus sydämeen päin suuntautuvien liikkein. Kuivaharjaus poistaa vanhaa kuollutta ihosolukkoa ja edistää sitä kautta ihon hengitystä ja kuona-aineiden parempaa poistumista. Kuivaharjauksen aikana pintaverenkierto luonnollisesti elpyy, mikä osaltaan auttaa aineenvaihduntajätteiden poistumista ihokudoksesta ja samalla puhtaan happipitoisen veren kulkua ihoon ja ihonalaiseen kudokseen. Kuivaharjauksessa pitää kuitenkin olla varovainen, ettei iho vaurioidu. Pelkkä pellava- tai jopa froteepyyhe käy harjausvälineenä. Kuivaharjauksen jälkeen otetaan mielellään suihku tai kylpy.

SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA JA JUMPPA KIINTEYTTÄVÄT

Liikunta ja hieronta poistavat selluliittia. Säännöllinen ulkoilu, pyöräily, rapuissa kävely, uinti ja hiihto kiinteyttävät lihaksia tehokkaasti. Kuntosali voi olla hyvä apu löysän kudoksen kiinteyttämisessä ja joogaliikkeet taas hoitavat hormonaalista tasapainoa. Samoin hitaat, venyttelevät liikkeet joogassa edistävät veren ja lymfan kulkua kudoksissa. Tärkeää on myös taata elimistön riittävä hapensaanti muistamalla oikea hengitystapa eli syvähengitys. Do-in-itsehieronta avaa kehon tukosalueita ja poistaa kuona-aineita. Myös akupainannasta ja akupunktiosta voi olla suurta apua. Akupunktiolla pyritään avaamaan salpautumat ja saamaan virtaukset liikkeelle. Katso oheisia joogavenytys- ja täsmäkiinteytysliikkeitä itsehoitoideoiksi.

SELLULIITTIHIERONTA

Jotta selluliittihieronta tuottaisi tulosta, sitä on syytä saada pari kertaa viikossa hoitokuurina, yhteensä mielellään 10 kertaa. Yhdistettynä saunaan, kuumiin kylpyihin, kylmävesihierontaan, kuivaharjaukseen, joogaliikkeisiin ja liikuntaan tuloksia alkaa näkyä parissa kuukaudessa ja jo aiemminkin.

Selluliittialueita hierotaan voimakkaasti mutta hellävaraisesti sydämeen päin. Näin hierontaliikkeet ohjataan laskimoverenkierron suuntaisesti lymfaa keräävien imusuonien alueilta lymfasolmukealueille, esim. reisistä nivusiin.

Hierontaan käytetään aineenvaihduntaa ja verenkiertoa elvyttäviä öljyjä tai voiteita. Yrttituotteiden aktiiviset aineet imeytyvät kudokseen ja edistävät selluliitin häviämistä. Hieronnan kesto on useita minutteja aluetta kohti. Hierontaöljynä tai -emulsiona käytetään esim. valmiita kasviöljypohjaisia yrttihierontaöljyjä (*Frantsilan yrttinen selluliitti hoitoöljy*) tai -voiteita tai aromaterapeuttisia eteerisiä öljyjä 1–2-prosenttisena liuoksena peruskasvihierontaöljyyn (*Frantsilan aroma perus- tai yrttihierontaöljy*) sekoitettuna. Selluliitin hoidossa on käytetty mm. seuraavia eteerisiä öljyjä: *greippi, kataja, limetti, minttu, patsuli, pelargonia, petitgrain, rosmariini, sitruuna ja syressi*. Eteerisistä öljyistä valitaan tietämyksen ja tuoksumielityksen mukaan 1–5 öljyä ja valmistetaan seos: Kymmentä öljymillilitraa kohti käytetään 2–5 tippaa eteerisiä öljyjä, ts. tehdään normaalia aromaterapeuttista annostusta vahvempi sekoitus.

Hoidon jälkeen on hyvä juoda runsaasti puhdistavaa yrttiteetä (*Frantsilan Puhdas puro – yrttitee*).

YRTIT JA RAVINTO SISÄISENÄ TUKENA

Yrttihaudukkeilla ja erilaisilla sisäisesti nautittavilla valmisteilla, yrttiuutteilla, -teillä ja -jauheilla, voi nopeuttaa kuona-aineiden ja nesteiden poistumista (*Puhdas puro tai Lähde yrttitee, Luonnon antioksidantti –yrttiviherjauhe, Aurinkovoima –nokkosyrttiviherjauhe*,

Kevätpuro tai Liriloru –yrttiute). Puhdistumista edistävät yrtit ja kasvisravinto. Parhaimmat tulokset saa kokeilemalla puhdistusohjelmaa.

Yrteistä suositellaan käytettäväksi mm. nokkosta, peltokortetta, puna-apilaa, koivua, ratamoa, siankärsämöä, voikukkaa, juolavehneä tai minttua sisältävää yrttiteetä. Samoin aterioita keventämällä ja jättämällä nautintoaineet pois saadaan ihoa ja ihonalaista kudosta tervehdytetyksi. Frantsilan kasviskeittokirjasta saat hyviä kasvisruokaohjeita.

MIELIALA KORKEALLE

Ihminen on kokonaisuus, ja mielialakin vaikuttaa aineenvaihdunnan toimintaan. Positiivinen ajattelu on kaiken lähtökohta, se pitää mielialan vireänä ja tasapainottaa hormonaalista toimintaa. Myönteinen ajattelu vapauttaa voimavaroja ja energiaa. Stressi, murehtiminen, väsymys ja unen puute aikaansaavat jännitystiloja, jotka saattavat aiheuttaa mm. verenkiertohäiriöitä estämällä rasvoja hajottavien entsyymien toimintaa. Tämä saa vuorostaan elimistön erittämään adrenaliinia ja synnyttää makeanhimon, jonka tyydyttäminen kerää kaloreita ja hyödyttöä energiaa. Makean liika syöminen kerää ”kehoon kosteutta” ja syntyy tukostiloja.

Ulkoilu, hyvä seura, joogaliikkeet ja mielenhiljentämis- eli meditaatioharjoitukset ovat suureksi avuksi myönteisen ajattelun saamiseksi jokapäiväiseen elämään. Myönteinen ajattelu auttaa säilyttämään tasapainoisen mielialan ja hormonaalisen tasapainon. Mm. *koivun, siankärsämön, tuomen ja villiruusun suomalaisista kukkaterapiatipoista* voi olla apua.

Aromaterapiasta mm. sitrustuoksut *mandariini, sitruuna, neroli ja greippi* keventävät mielialaa. Kokeile niitä tuoksulyhdyssä ja pirkottele niitä matolle.

Suosittelavia ovat erilaiset mielikuvaharjoitukset, joissa kuvitellaan, että aineenvaihdunta elpyy selluliittialueella ja alueen solut alkavat voida paremmin. Voit kuvitella, kuinka selluliittialue alkaa keventyä ja kuona alkaa häipyä pois. Olostaa tulee kevyt ja puhdas; tuntuu kuin olisi uudelleen syntynyt.

VIIKOTTAISET HOIDOT

YRTTIKYLPLY

Jokapäiväinen lämmin 20–30 minuutin yrttikylpy hoitaa selluliittia ja rentouttaa tehokkaasti. Kaikkein tehokkain kylpy on puolikylpy, jonka aikana erityselinten toiminta ja aineenvaihdunta aktivoituvat kunnolla. Tällöin pakara- ja reisi-alueelle kohdistuu myös paikallisesti lämpimän veden (38–39 °C) ja yrttien puhdistava ja elvyttävä vaikutus. Yrttikylvyn ansiosta verenkierto elpyy, erityselinten toiminta vilkastuu, kuona-aineiden poisto tehostuu ja selluliitti alkaa hajota (*Frantsilan Selluliittia hoitava koivu-sypressi – kylpyöljy*). Yrttikylvyn voi valmistaa myös yksittäisistä puhdistavista ja verenkiertoa elvyttävistä yrteistä (esim. siankärsämö, koivu, peltokorte, nokkonen, juolavehne, mänty, kultapiisku, mesiangervo, kataja, puna-apila, timjami, rosmariini ja salvia). 15 – 20 g kuivattua yrttirouhetta haudutetaan parissa litrassa kuumaa vettä 15 – 20 minuuttia ja siilataan kylpyyn. Yrttikylpyyn voi lisätä myös 4-5 rkl merisuolaa tehostamaan nesteiden poistumista. Puolikylvyn aikana on hyvä hieroa selluliittialueita.

On hyvä juoda nesteitä poistavaa ja puhdistavaa yrttiteetä ennen kylpyä ja sen jälkeen (*Frantsilan Puhdas puro tai Lähde -yrttitee*).

Kylpyyn voidaan lisätä myös turvetta turvepakkausten ohjeiden mukaan tai levittää sitä ensin iholle ja päästää sitten vasta vesi kylpyyn. Koko vartalolle turvetta kuluu parista desilitrasta litraan sen mukaan, kuinka paksultsi sitä haluaa käyttää. Turvetta voi levittää myös vain selluliittialueille (*Frantsilan Aion hoitoturpe*).

Ellei ole mahdollisuutta koko- tai puolikylpyyn, voi silti tehdä jalkakylvyn, joka on myös tehokas munuaisia vahvistava ja aineenvaihduntaa, immunesteen toimintaa ja verenkiertoa viikastuttava kylpy.

KUUMA TEHOKYLPY

Kerran kaksi viikossa suositellaan otettavaksi niin kuuma kylpy, että se tuntuu vielä miellyttävältä, noin 39–41 °C. (*Frantsilan Selluliittia hoitava koivu-sypressi -kylpyöljy*). Kylvyn kesto on lyhyt, 10–20 minuuttia. Kuumaa kylpyä ei saa ottaa, jos on huonokuntoinen, potee korkeaa verenpainetta tai sydänsairautta tai on raskaana.

Kuumalla kylvyllä pyritään vaikuttamaan rasvojen polttamisen nopeuttamiseen ja kuona-aineiden voimakkaampaan poistamiseen myös hikoilun kautta. Suomalainen sauna ajaa luonnollisesti saman asian.

KYLMÄVESIVALELU

Mikäli on mahdollisuus vesihierontaan, voidaan kylvyn lopuksi hieroa vesipaineella selluliittialueita tai kylvystä noustessa suihkuttaa tai valella selluliittialueet kylmähdöllä vedellä aineenvaihdunnan virkistämiseksi ja kuona-aineiden poiston tehostamiseksi.

HOITOSAUNA

Samantyyppinen vaikutus kuin kuumassa tehokylvyssä saadaan myös saunassa. Saunan aikana, ensihikoilun ja normaalin peseytymisen jälkeen, on hyvä käyttää aineenvaihduntaa stimuloivaa turvetta (*Frantsilan Aionon hoitoturve*), savea, yrttisavea tai hunajaa, joita voi hieroa myös kostealle ja hikiselle iholle. Hoitoaineiden annetaan vaikuttaa iholla 10–20 minuuttia, mielellään samalla hieroen ja pitäen aluetta kosteana. Ihon aineenvaihduntaa voidaan stimuloida myös hienoksi jauhetulla merisuolalla ja selluliittiöljyn seoksella.

Saunassa on erittäin suositeltavaa tehdä jalkoihin vaihtokylpyjä esim. yrttikylpyöljystä ja parista ruokalusikallisesta merisuolaa tai yrttihaudukkeesta. Jalkoja pidetään kuumassa kylvyssä kolmisen minuuttia ja kylmässä kylvyssä yksi minuutti. Vuorotellaan ja lopetetaan kylmään kylpyyn. Liian kuumaa kylpyä on varottava, jos jaloissa on runsaasti suonikohjuja tai sairastaa vakavaa diabetesta niin, että jalkojen verenkierto on todella huono tai on veritulpan vaara. Vihtominen on luonnollisesti erittäin suositeltavaa. Vilvoitteluhetkinä ja saunan jälkeen on hyvä juoda selluliittialueita hoitavaa puhdistavaa yrttiteetä.

HOITOPAKKAUKSET TURPEESTA, SAVESTA JA YRTEISTÄ

Hoitopakkaukset viikastuttavat selluliittialueiden aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistumista. Selluliittialueelle asetetaan joko kasvipakkaus, yrttipyyhehaude, savipakkaus tai turvepakkaus, jotka saavat vaikuttaa noin 20 minuuttia. Yrtteinä käytetään murskattua pihatähtimöä, piharatamoä, rohtoraunioyrttiä, kaalinlehteä ja muita edellä mainittuja yrttejä, kuten siankärsämöä – yrttien tuhattaituria. Ennen hoitoa tai sen jälkeen on hyvä nauttia myös kuona-aineita poistavaa yrttiteetä.

Hoitopakkauksen valmistus

Yrttipakkaukseen voidaan käyttää tuoreita, murskattuja tai kuivattuja ja jauhettuja aineenvaihduntaa elvyttäviä yrttejä, jotka saadaan puuromaiseksi massaksi sekoittamalla ne kuumaan veteen, saveen tai turpeeseen. Saven on ehdottomasti oltava luonnonsavea, jonka mikroskooppisen pieniin väleihin ja laajaan ominaispintaan kuona-aineet sitoutuvat. Yrteillä voidaan tehostaa myös turpeen vaikutusta.

Yrttejä voidaan lisätä saveen ja myös kuivattuun savijauheeseen, jolloin jauhemaiseen massaan lisätään vain kuuma vesi. Puuromaisen seoksen annetaan vetäytyä noin 15

minuuttia ennen iholle levittämistä. Pakkaus levitetään iholle sopivan lämpimänä (n. 45-asteisena) noin 1/2–1 cm paksuisena ja päälle asetetaan muovi, kalvo tai paperi pakkauksen suojaksi. Pakkauksen päälle asetetaan vielä lämpöpakkaus, esim. Paras ystävä -kauralämpötyyny, lämpövaikutuksen tehostamiseksi. Peitellään lämpimästi ja pakkaus saa vaikuttaa 20–30 minuuttia. Pakkauksen jälkeen iho huuhdellaan ja hierotaan selluliittialue selluliitin hoito-, yrttihieronta- tai aromahierontaöljyllä.

Savea ja turvetta, ilman yrttilisäystä, voidaan luonnollisesti käyttää myös sellaisenaan. Hoitoturve on helppokäyttöisin valmiste. Turvetta voi lämmittää kattilassa tai muovipussissa esim. vesihauteessa 10–15 minuuttia tai jopa mikrossa noin 3 minuuttia, minkä jälkeen se levitetään suoraan iholle. Sopiva lämpötila on noin 45 astetta – turve ei saa kuitenkaan tuntua liian polttavalta.

Selluliittipakkausten tehoa lisää aineenvaihduntaa stimuloiva alaselkäalueelle tehty lämmin munuaispakkaus käyttäen kauralämpöpakkausta sekä maksa-alueelle tehty siankärsämöpakkaus. Oikealle puolelle kylkikaarien alareunan tasolle levitetään kämmenen kokoiselle alueelle siankärsämöuutetta tai voimakasta siankärsämöhauduketta. Samankokoinen kuuma kostea pyyhe asetetaan ihon päälle ja vielä kalvo sen suojaksi. Lämpövaikutus säilyy kauemmin, jos päälle asetetaan vielä lämmin kaurapakkaus.

Vaihtoehtona kasvi-, savi- tai turvepakkauksille voidaan käyttää pehmeitä, paksuja pyyhkeitä. Ensin valmistetaan yrttihauduke hauduttamalla kuivayrttirouhetta tai tuoreita kasveja kuumassa vedessä. Pyyhkeet kastetaan yrttihaudukkeeseen ja ne levitetään nopeasti, mahdollisimman kuumina selluliittialueille.

Vaihtoehtoisesti voidaan kuuman yrttipyyhehaukeen sijaan käyttää pelkkää kuumaan veteen kostutettua paksua froteepyyhettä, jonka alle iholle on levitetty hieronnassa käytettyä selluliittihierontatuotetta tai siankärsämöuutetta.

Helpoin tapa on levittää iholle Frantsilan Selluliitti hoitoöljyä ja asettaa päälle kalvo ja Paras ystävä lämpöpakkaus 15 – 20 minuutiksi.

Muovikalvoilla ja lämpöpakkausilla pyritään pitämään hoidettavien alueiden lämpötila korkeana ja hoidettava peitellään vielä hyvin.

Pakkausten jälkeen aluetta on aina vielä hyvä hieroa niin, että aineenvaihdunnan jätteet pääsevät paremmin hajoamaan pois.

Frantsilan Luomuyrttitilan Selluliitin itsehoitotuotteet:

Ulkoisesti:

Selluliitti hoitoöljy 100ml, **Ainon hoitoturve** 1,5kg, **Selluliittia hoitava koivusypressi –kylpyöljy** 100ml, **Paras Ystävä** kauralämpöpakkaus (tehokkain tässä Flunssa tai Iso hoitotyyny)

Sisäisesti:

Kevätpuro yrttiuute 50ml, **Puhdas puro yrttitee** 30g