

# KROPPSSPESIAL

## Behandlingsguide

### Lymfedrenasje med vakuum

**Hva:** «Storrenjøring» av hele kroppen. Skal stimulere sirkulasjonen av lymfevæske, slik at kroppen lettere kan kvitte seg med avfallsstoffer.

**Hvorfor:** Behandlingen skal hjelpe mot væskeansamlinger, og passer hvis du føler deg oppblåst og tung i kroppen, eller har en stillestående livsstil. Den inngår ofte i mer omfattende kurer og behandlinger mot cellulitter.

**Hvordan:** Lymfedrenasje foregår ved hjelp av et vakuumpapparat som har glasskopper festet til en ledning. Inne i koppene dannes det et vakuumpressor som suger huden opp. Vakuumpressoren brukes for å føre lymfevæsken til lymfeknutene, der den renses, før den fraktes tilbake til blodet via lymfeårene. Behandlingen utføres langs lymfeårene i retning hjertet, og medfører at sirkulasjonen øker.

**Pris:** Rundt 550 kroner per time, avhengig av klinikk.

### Ultratone biostimulator

**Hva:** Muskelstimulerende apparat med en rekke forskjellige programmer. Gir en intens og statisk trening av musklene. Ultralyd finnes også på apparatet.

**Hvorfor:** Ultratone kan være nyttig hvis du ikke orker, eller ikke har helse til å trene på vanlig måte. Apparatet skal gi den nødvendige styrken og motivasjonen, slik at det blir gøy å begynne med annen trening. Det finnes også programmer som skal gi lymfedrenasje, fjerne cellulitter, eller lirke deg inn i en litt for trang kjole.

**Hvordan:** Apparatet har utallige behandlingsprogrammer som settes sammen individuelt. Hvilke programmer som skal brukes på deg, avgjøres etter en figuranalyse. Terapeuten fester elektroder på punktene som skal behandles. Deretter ligger du og slapper av mens apparatet gjør jobben. Det brukes spesialgeleer som skal virke rensende eller oppstrammende, alt etter behov. Vil du ned i vekt, får du også en diett.

**Pris:** Varierer fra klinikk til klinikk, og med lengden på behandlingen. Du kan regne med å betale minst 500 kroner per behandlingstime. Bestiller du en kur, får du rabatt.

### LPG Endermologie

**Hva:** Maskin som gir mekanisk bindevevs-massasje i kombinasjon med vakuumpressor. Hensikten er å øke blodomløpet og få fart

på lymfesirkulasjonen, slik at lettere kan skilles ut av kroppen vis.

**Hvorfor:** Behandlingen skal stramme opp kroppen, gjøre helsemessige plager som blod- og lymfesirkulasjon. En kirurger anbefaler LPG-maskin med fettsugning.

**Hvordan:** LPG-maskinen kan minne om en støvsuger munnstykke som «ruller» over masserer med både overtrykk og undertrykk. Du bruker en spesiell drakt under behandlingen, og får også veiledning i bruk.

**Pris:** Varierer fra 680 til 1000 kroner, avhengig av klinikk. Du får kjøpt 12 til 14 behandlinger.

# «Alle har cellulitter i ugangspunktet. Du kan ikke fjerne dem, men du kan gjøre dem mindre synlige og kan gjøre dem mindre synlige at de ikke synes så godt»

Thorbjørn Danbolt, idrettsmassør og massør



1. Seaweed Exfoliating cellulitter (kr 165, Pev)
2. Body Active Slimmin skal virke mot cellulitte Académie).
3. Essential Slenderizin vanndrivende (kr 460,
4. Expert Contour Slim Fluid skal stimulere fe (kr 455, Decleor).