



ASSO

LIGHT
FOR LIFE

ISSN 0857-0299



9 770857 029011



ปฏิบัติการ กำจัดเซลลูไลท์

เซลลูไลท์ศัตรูตัวร้ายของผู้หญิง ทำลายความมั่นใจ โชว์ริ้วรอยสวย ไม่เพียงแค่นั้นแบบ
คืบยา หน้าท้อง รอบเอว สะโพก ก็สามารถเกิดเซลลูไลท์ได้ เมื่อเป็นแล้วเราจะวิธี
กำจัดออกได้อย่างไร 'พ.ญ.ชนิดา ภาณุพันธุ์ ณ ออยุธยา' แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน
ความงามจาก Athena Clinic มาให้ความรู้เกี่ยวกับเซลลูไลท์ และแนะนำวิธีการกำจัดเซลลูไลท์
ตั้งแต่วิธีเบสิกขั้นพื้นฐานที่ทำได้ด้วยตัวเอง ไปจนถึงวิธีสุดที่ห้องพึ่งการใช้เทคโนโลยี

“เซลลูไลท์ คือ การสะสมของไขมันในชั้น
ใต้ผิวหนังซึ่งอัดกันอยู่อย่างหนาแน่น และหนา
ขึ้นไปที่บริเวณผิวหนัง ทำให้มีลักษณะเป็น
ตะปุ่มตะป่ำเป็นชั้น ๆ คลื่น ๆ ส่งผลให้ผิวดูไม่
เรียบเนียนหรือมีลักษณะคล้ายผิวเปลือกส้ม
จึงทำให้คนทั่วไปเรียกว่าผิวเปลือกส้มนั่นเอง
สามารถพบได้ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น และมักจะเกิด
ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากการเรียงตัว
ของเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในผู้หญิงและผู้ชาย
มีลักษณะต่างกัน และผู้หญิงมักมีปริมาณไขมัน
สะสมมากกว่าผู้ชาย พบได้ทั่วไปทั้งในคนอ้วน
และคนผอม ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้เกิดเซลลูไลท์
ได้แก่ ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และทรอยด์
ที่ต่ำกว่าปกติ มีผลต่อระบบการเผาผลาญ
ของร่างกาย ทำให้มีการสะสมของไขมันและ
เซลลูไลท์ได้ง่ายกว่าคนที่ระดับฮอร์โมนอยู่ใน
เกณฑ์ปกติ หรือทางพันธุกรรม เช่น แม่มี
เซลลูไลท์ ลูกก็มักจะมิตัวด้ ด้านอาหารการกิน
ถ้ารับประทานคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง
ชอบทานของหวาน ทานผักผลไม้ไม่บ่อย ก็มักเกิด
เซลลูไลท์ได้ง่าย ผู้ที่สูบบุหรี่ ไม่ค่อยออกกำลังกาย
ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึง
การใส่เสื้อผ้ารัดแน่นเกินไปจะทำให้เลือด
ไหลเวียนไม่สะดวก และเกิดเซลลูไลท์ได้ง่าย
เช่นกัน”

ปฏิบัติการกำจัดเซลลูไลท์แบบง่าย ๆ
สามารถทำได้ด้วยตัวเอง คือ

- ลดการบริโภคไขมันและน้ำตาล
พวกของหวานและอาหารฟาสต์ฟู้ด เน้น
รับประทานอาหารจำพวกผักผลไม้
- ดื่มน้ำให้เพียงพอกับความต้องการ
ของร่างกาย อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วย
เร่งการเผาผลาญ ช่วยให้ระบบการไหลเวียน

ของเลือดดีขึ้น หรือการออกกำลังกายเฉพาะ
ส่วนก็จะช่วยให้กระชับและสลายไขมันได้
รวดเร็วขึ้น

• การนวดเบา ๆ ตามบริเวณที่มีเซลลูไลท์
เป็นการทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันแข็งแรงขึ้น
ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ส่งผลให้ไขมัน
สะสมใต้ผิวได้ยากขึ้น

วิธีการข้างต้นอาจต้องใช้เวลา แต่สำหรับ
คนที่ชื่นชอบความรวดเร็วต้องพึ่งปฏิบัติการ
ทางลัด ด้วยเทคโนโลยีปัจจุบันมีเครื่องมือ
ทางการแพทย์ใหม่ ๆ หลายชนิดในการลด
สัดส่วน กระชับผิว สลายไขมัน ตั้งแต่วิธี
เบา ๆ ไม่เจ็บ (Non-Invasive) จนไปถึงแบบ
ครั้งเดียวเห็นผล (Minimal Invasive) อาทิ

• CoolScuping สลายไขมันด้วยความ
เย็นเยือกแข็งติดลบ 5 องศาเซลเซียส การทำ
รูปแบบนี้ไม่เจ็บตัว ไม่มีผลเปิด และเห็นผล
อย่างชัดเจนหลังการรักษา 2-3 เดือน

• VelaShape2 ใช้การทำงานร่วมกัน
ของ 4 เทคโนโลยี ทั้งพลังงานความร้อนจาก
แสง Infrared (IR) คลื่นวิทยุความถี่สูง (Radio
Frequency-RF) ร่วมกับลูกกลิ้ง (Roller) และ
ระบบสุญญากาศ (Vacuum) ลดการสะสม
ของเซลลูไลท์ทำให้ผิวเรียบเนียนกระชับขึ้น
ตั้งแต่ครั้งแรก

• BodyTite ดูดไขมันพร้อมกระชับผิว
สามารถทำได้ทุกบริเวณที่มีไขมัน ช่วยกระตุ้น
คอลลาเจนในชั้นใต้ผิวทำให้ผิวยกกระชับ
เรียบตึง ไม่เกิดการหย่อนคล้อย

หลากหลายวิธีการแล้วแต่คุณจะถูกเลือก
ให้เหมาะสมกับตนเอง ทั้งนี้ควรเป็นวิธีที่
ปลอดภัย และถ้าต้องพึ่งพาเทคโนโลยีควร
ปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนการตัดสินใจ
เพื่อจะได้ไม่เสียใจภายหลัง