

Cellulite

Af Rebecca Frederiksen

CIDESCO Kosmetologskole

2021



Indholdsfortegnelse	Side
Indledning	3
Hudens opbygning	4
Epidermis	4
Dermis	5
Subcutis	6
Hvad er cellulite?	7
Bindevæv	7
Dannelsen	8
Hvorfor får man cellulite?	9
Kan man gøre noget ved cellulite?	10
Motion	10
Vitaminer	
Kost	11
Tabu	13
Behandlingsmetode	14
Klient 1, Victoria Stuckert	15
Klient 2, Victoria Lytting Nielsen	25
Klient 3, Sandra Buch-Larsen	35
Konklusion	45
Engelsk resumé	46
Kildehenviisning	47

Indledning

Denne opgave handler om cellulite, da jeg er nysgerrig omkring hvordan man får cellulite og hvorfor man får det. Derudover synes jeg det vil være spændende at finde ud af om det er muligt at gøre noget ved, når man har fået cellulite eller om det er noget man skal leve med.

Da jeg selv har en smule cellulite i 1. grad, er forebyggelsen mod at komme hen til 2. og 3. grad interessant for mig, da det er et relevant emne. Udover mig selv, så har størstedelen af mit kvindelige bekendtskab i min omgangskreds cellulite i forskellige grader. Jeg kender til flere, der er flove over at have cellulite og så er der jeg til andre der ikke har en holdning omkring lige netop dette. Derfor vil jeg også skrive om tabuet ved at have cellulite.

I opgaven vil jeg derfor komme ind på hvad cellulite er.

Til at starte med vil jeg komme ind på hudens opbygning for at give læseren en bedre forståelse af hvor i kroppen cellulite opstår henne.

Jeg vil undersøge og komme ind på hvad cellulite er, hvordan det bliver dannet, hvilke årsager der er til, at man får det og komme med mit eget bud på hvorfor cellulite er et tabu.

Til sidst i opgaven vil jeg inkludere tre forskellige behandlingsforløb og finde ud af om det har nogen positiv effekt på cellulite.

Hudens opbygning

For at få en bedre forståelse af hvad cellulite er, vil jeg starte med gennemgå hudens lag.

Huden består af 3 lag. Epidermis, dermis og subcutis.

Epidermis er den beskyttende del af hudlagene, da det er det yderste lag og dermed den synlige del af huden. Epidermis er derfor blandt andet det lag, der har den yderste barriere mod virus og bakterier, fordampning, giftige kemiske stoffer og fysisk barriere mod for eksempel slag.

Inde i epidermis, findes der 3 forskellige celler, med hver deres egenskab.

Keratinocytter, som består specialiserede epitelceller.

Melanocytter der består af pigmentproducerende celler og til sidst

Langerhans celler, som deltager i immunforsvaret

Epidermis består hovedsageligt af keratin, men indeholder også nerveceptorer, hårkanaler og er svedkirtlernes udførsels gange. Derudover består epidermis også af NMF (Natural Moisturizing Factor) der fungerer som hudens naturlige fugtbinder. NMF kan altså regulere elasticiteten og virker som epidermis' fugtbalance.

Som vist på billedet, kan epidermis opdeles i 6 lag. De 6 lag har hver deres funktion.

Det er i Stratum Basale, at der bliver dannet nye epitelceller.

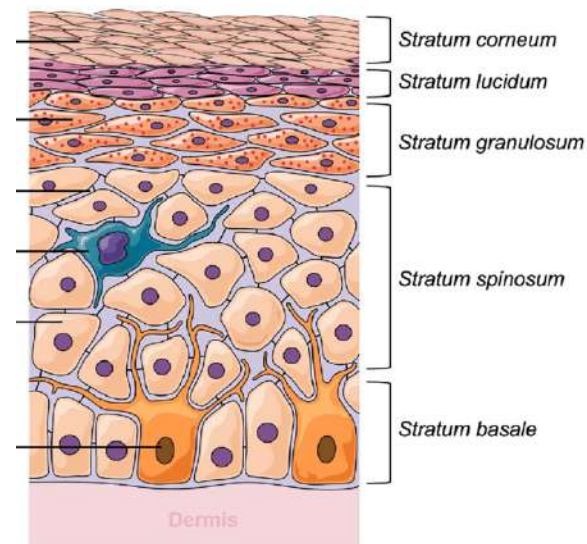
Stratum Spinosum, her begynder keratinocytterne at producere keratin

(Stratum Germinativum, dette lag kommer af Stratum Basale og Stratum Spinosum, som til sammen har dette lag. Det er her celledelingen sker).

I Stratum Granulosum starter keratiniseringsprocessen.

Stratum Lucidum, er kun synligt i tyk hud, som for eksempel på håndflader og fodsåler.

Til sidst er der Stratum Corneum, der er det yderste hudlag i epidermis, hvis funktion er at beskytte imod påvirkninger i omgivelserne.



Dermis ligger lige under epidermis og det er kun en basalmembran der skiller epidermis og dermis fra hinanden. Dermis bliver også kaldt for læderhuden, da det er et meget stærkt og sejt hudlag.

Dermis består af bindevæv med kollagen, elastine og retikulære fibre, muskelfibre (m. arrector pili), blodkar, nerver og nerveender, svedkirtler, talgkirtler, hårsække, turgor og grundsubstans.

Dermis kan deles ind i 2 lag:

Stratum papillare, som er det superficielle lag og består af:

- Et løst bindevæv
- Mange blodkar

Stratum Papillare forsyner epidermis med næringsstoffer og ilt. Laget er ydermere fyldt med bølgeformet papiller.

Stratum Reticulare, er det dybere lag i dermis og består af:

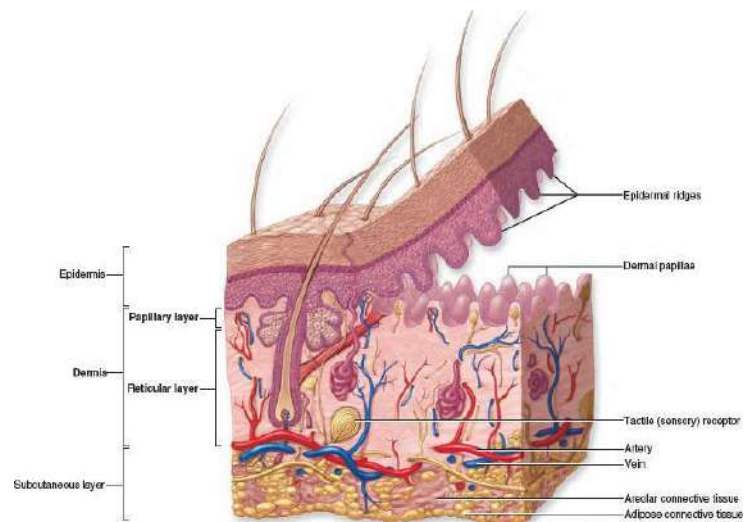
- Tæt fibrøst bindevæv
- Muskelfibre
- Kollagen fibre
- Elastine fibre

Andre celler man finder i dermis er makrofager, mastceller og plasmaceller som alle deltager i hudens immunsystem. Til sidst findes der grundsubstans og turgor i dermis.

Grundsubstans, består af hyaluronsyre som er med til at binde væsken og GAGs som er hudens vandindhold.

Turgor, som også bliver kaldt for væsvæskeindhold består af fibrene i dermis og hudens vandindhold, som giver hudens elasticitet.

I Stratum Reticulare hvor de forskellige fibre befinder sig, er de placeret som et "net" og derfor er det i dermis at cellulite får plads til at komme frem, da det sker når de elastine og kollagen fibre bliver svækket. Når de fibre er svækket, bliver der til plads til at fedtcellerne kan klumpe sig sammen og vokse op og "sætte" sig fast i bindevævsnettet.



Subcutis er det inderste lag i huden og bliver hovedsageligt brugt som et depot for vand og fedt.

Denne del af huden består af løst bindevæv, da den modsat dermis, der har et fibrøst bindevæv, ikke indeholder lige så mange kollagen og elastine fibre.

Udover løst bindevæv indeholder subcutis blandt andet svedkirtlernes udspring, kar, nerver, fibroblaster, makrofager, adipocytter. Det kroppens største fedtdepot, det er her den kan hente og oplagre energi efter behov og varmeisolerer.

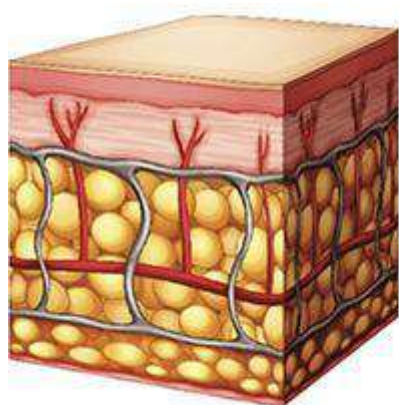
Subcutis indeholder tre celler, som hver har deres egen funktion:

Adipocytter, som har fedtceller der oplagrer fedt,

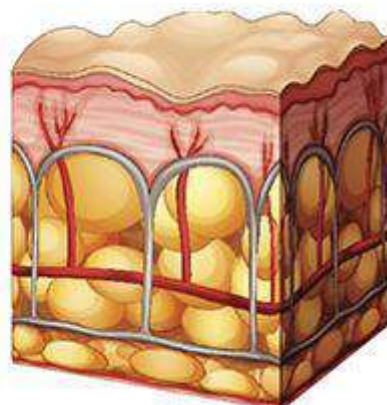
fibroblaster, der består af kollagen, elastine og retikulære fibre samt grundsubstans og

makrofager, som deltager i immunforsvaret.

Cellulite (menneske hud)



Sund hud



Hud med Cellulite

Hvad er cellulite?

Cellulite, panniculose eller appelsinhud. Kært barn har mange navne. De fleste kender bedst udtrykket appelsinhud, da cellulite minder meget om udseendet på en appelsinskal. Her i opgaven, har jeg valgt at bruge ordet cellulite.

Cellulite er en normal og ufarlig hudtilstand, der hovedsageligt rammer kvinder. Det ses også på mænd, men slet ikke i så stor grad som hos kvinder. Det bunder ud i at kvinder, biologisk set, har et dobbelt så stort fedtdepot end mænd har.

Grunden til cellulite er udbredt og blevet så normalt, kan have rigtig meget at gøre med, at vi i dag lever i et samfund hvor vi sidder meget ned, og dermed er vores krop meget stillestående. Cellulite ses oftest på lår, baller og hofter. Det betyder dog ikke, at det er det eneste sted på kroppen vi kan blive ramt af cellulite. Cellulite kan opstå alle steder på kroppen, undtagen på fodsåler, håndflader og issen.

Bindevæv

Bindevævet har det samme navn som dens funktion – den binder alt sammen. Hud, muskler, knogler og organer er bundet sammen ved hjælp af bindevæv.

Inde i bindevævet findes der flere forskellige fibre og celler. De celler jeg vil komme ind på og som er relevant i forhold til cellulite er fibroblaster. Fibroblaster indeholder og producerer elastine fibre, kollagen fibre og retikulære fibre samt grundsubstans.

De elastine fibre minder om en elastik, den er meget fleksibel og kan strække sig ud og sammen igen. Dog kan den med tiden blive svag, hvis den bliver strukket ud for mange gange.

De kollagen fibre er stærke og holder vævet fast og de retikulære fibre er med til at støtte de kollagen fibre. Tilsammen danner fibrene et net, som er med til at holde fedtceller, blod- og lymfekar på plads.

For at undgå dannelsen af cellulite, er det derfor vigtigt at sørger for at ens bindevæv er sundt og stærkt.

Dannelsen

Første skridt i dannelsen af cellulite sker ved at bindevævet svækkes, når det sker, bliver vævet slapt. Der findes flere årsager til at bindevævet svækkes, som uddybes senere.

Når bindevævet er blevet svækket, kommer der mere plads til blod- og lymfekar og fedtceller. Når blod- og lymfekar får mere plads, udvides de og affaldsstoffer siver ud. Affaldsstofferne kommer til syne i fedtcellerne, hvor de ophobes og klumper sammen.

Når fedtcellerne er klumpet sammen, er der dannet en cellulite, og det kan ses som en lille bule på huden. Cellulite findes i 3 faser, og hvilket stadie ens cellulite er på, kommer an på hvor synlig den er.

I fase 1, kan man med det blotte øje ikke kan få øje på det, men det kan kun ses når huden bliver presset sammen med hænderne og ved meget stærk belysning.

I fase 2, kan man ligesom i fase 1, se cellulite når huden bliver presset sammen med hænderne og ved muskelkontraktioner samt i det rigtige lys.

Til sidst har vi fase 3, der kan man se cellulite på huden uden hjælp af muskelkontraktioner eller hænder der presser huden sammen. Desuden kan det ses i stort set al belysning.



Hvorfor får man cellulite?

Der findes flere forskellige årsager til man får cellulite. Nedenfor har jeg nævnt nogle af de hyppigste årsager.

Man mener at 75% af årsagerne til cellulite skyldes hormoner. Når der sker hormonelle forandringer i vores krop, danner kroppen en stor mængde progesteron i blodet. Progesteron er et hormon der produceres ved hver ægløsning, og når et æg bliver befrugtet, fortsætter kroppen med at danne mere progesteron i blodet under hele graviditeten. Progesteron spiller derfor en rolle når det kommer til cellulite, da det er med til at nedbryde bindevævet. Alt det sker, for at maven skal kunne vokse og udvide sig og som nævnt tidligere, kan et slapt bindevæv være et af stadierne til at få cellulite.

Det er ikke kun under graviditet at man har højere chance for at få cellulite. Der sker mange hormonelle forandringer, især i kvinders liv, som kan have en betydning for netop dette. Det kan for eksempel være, p-piller, puberteten og overgangsalderen som alle giver hormonelle forandringer i kroppen. Stress, som årsag til cellulite ligger tæt op ad hormoner, da stress kan være med til at påvirke de endokrine kirtler, der er en hormonproduceret kirtel.

Er blod- og lymfecirkulationen ikke optimal, kan det give en dårlig cirkulation i kroppen. Sker det, får man stillestående affaldsstoffer, som er et overskydende restprodukt og kan meget vel danne cellulite.

Får man ikke den rigtige kost og ernæring eller nok vitaminer og mineraler kan det gå ind og påvirke bindevævet, som også spiller en rolle i forhold til dannelsen af cellulite

Ved for mange vægtsvingninger kan de elastine fibre der kommer på overarbejde og med tiden, blive slappe. Når man tager på i vægt, bliver vævet strukket helt ud, og taber man sig så igen, kan vævet have svært ved at samle sig, som det var før.

Alder kan være en årsag til cellulite, på grund af når vi bliver ældre forværres elasticiteten i vævet og huden bliver mere slap.

Til sidst vil jeg nævne genetik som en årsag. Cellulite kan være genetisk og derfor kan man selv med sund kost og aktiv livsstil stadigvæk døje med det, og det fungerer selvfølgelig også den anden vej. Man kan være heldig at være nogle af de få, der går fri for cellulite, udelukkende på grund af de gener man har arvet.

Alle ovenstående årsager har den samme fællesnævner. Nemlig at uanset hvilken årsag det er, så kan det gå ind og påvirke og ændre på bindevævet net og være med til at give cellulite.

Kan man gøre noget ved cellulite?

Motion er godt og sundt for din krop. Kroppen fungerer som en maskine der skal smøres med olie, hvis den ikke bliver smurt, kan den gå hen og ruste. Sådan er det også med kroppen. Bruger man ikke kroppen og holder den aktiv, går kroppen hen og bliver slap og træet. Det kan være med til at man hurtigere og oftere får ondt og flere skavanker i led og muskler.

Er man meget stillesiddende eller ikke er tilstrækkelig aktiv, er man i risiko for at få cellulite. Har man først fået cellulite, så er det så godt som umuligt at få det væk igen, udelukkende med motion.

Er man en af de heldige der ikke har fået cellulite endnu og gerne vil forebygge det – eller i hvert fald udsætte at få det, så er det en rigtig god ide med motion, da det er med til at styrke bindevævet.

For at få det mest optimale ud af sin træning, er der tre grundlæggende elementer der kræves for at have en god form og kondition. Der er de styrkende øvelser, som man kan få i form af for eksempel fitness og svømning, smidighedsøvelser som for eksempel yoga og dans og udholdenhedsøvelser som for eksempel cykling og løb.

Vitamin

For at kroppen kan fungere optimalt er vi nødt til at have vores vitaminbalance i orden, har vi ikke det, kan det ende ud i mange forskellige bivirkninger, både milde og ret alvorlige.

Når det kommer til cellulite og vitaminer, er der flere forskellige vitaminer der kan være med til at spille en rolle i forhold til at undgå at få cellulite. Når vi taler om vitaminer i sammenhæng med cellulite er det vigtigt med vitaminer der er godt for huden og bindevævet.

C vitamin er et vigtigt vitamin når det kommer til bindevævet. C vitamin har flere gode funktioner og indeholder blandt andet antioxidanter.

C vitaminet hjælper på helingen med skader på hudvævet og modvirker ydermere på skader fra frie radikale. Frie radikaler er et molekyle der går ind og sætter sig på forskellige stoffer i kroppen, som for eksempel vævet og oxidere det. Når stoffet oxiderer, nedbrydes det. Udover at C vitamin er en god forebyggelse mod rynker og linjer, så hjælper det også på dannelsen af kollagen og elastine fibre i vævet.

Heldigvis er det sjældent vi har mangel på C vitamin i Danmark, da vi får mange af vores C vitaminer fra forskellig frugt og grønt, og især fra citrusfrugterne.

A vitamin indeholder stoffet retinol, som er med til at bekæmpe ældning af huden. A vitamin har en masse fordele i sig, så som at forbedre fugtniveauet, øge kollagen, holde huden elastisk og ung og samtidig styrker A vitamin, produktionen og nydannelsen af hudvævet. Derudover er A vitamin en vigtig ingrediens når det kommer til immunforsvaret og det er med til at reparere hudcellernes struktur.

A vitamin kan deles op i to. Der findes den helt almindelige A vitamin, som vi får ind igennem animalske produkter, som fede fisk, æggeblommer og mejeriprodukter.

Så findes der forstadiet til A vitamin, som kaldes for betakaroten, der kan findes i vegetabiliske kilder, som broccoli, gulerødder og kål. Det smarte ved betakaroten er, at når vitaminet er indtaget bliver det dannet til A vitamin inde i kroppen.

Antioxidant er også et vigtigt element i vores krop i forhold til at bekæmpe frie radikale. Heldigvis findes det både i A vitamin, E vitamin og C vitamin, og da vi sjældent mangler C vitamin, er det noget vi allerede har i kroppen. Udover at det findes i nogle vitaminer, kan man også få antioxidanter ved for eksempel at indtage gulerodsekstrakt, arganolie og grøn te.

Zinkmangel kan være med til at forstyrre optagelsen af A vitamin. Mangler man A vitamin i kroppen, kan det være en god ide at tjekke om hvor vidt man døjer med zinkmangel.

Kost er et yderst vigtigt element når det kommer til at bekæmpe og forebygge appelsinhud. Kosten kan være en hjælp til at forhindre cellulite opstår indefra. Et sundt indre er med til at give et sundt ydre. Spiser og drikker man sundt, er det med til at fremme fordøjelsen og mindske angreb fra frie radikaler.

I kosten har vi 6 grundlæggende næringsstoffer: proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer, mineraler og vand. Lige netop vand er et vigtigt nøgleord til et sundere indre og mindske risikoen for cellulite.

Menneskets kropsvægt består af omkring 50-70% vand. Kroppen har ingen vanddepoter af tage af, ligesom vi har fedt- og sukkerdepoter vi kan lagre i kroppen og bruge når det er nødvendigt. Alle celler i kroppen indeholder vand og er afhængig af vand for at kunne fungere optimalt.

Da kroppen konstant forbrænder vand, er det vigtigt at huske at indtage det. Kroppen har brug for vand til cellevæskerne, blodet og lymfævæskerne for at kunne blive rensset indefra. Vand er med til at skylle affaldsstoffer ud, som kroppen ikke har gavn af. Indtager man ikke nok vand, kan det gå ud over ens helbred. Ved konstant mangel på vand, kan det give symptomer som for eksempel træthed, ringere immunforsvar og hurtigere ældning.

Vand er selvfølgelig ikke det eneste kroppen har brug for at fungere, og derfor er det også vigtigt med det rigtige valg af fødevarer. En sund og varieret kost er med til at give liv, energi og velvære for krop og sind. Man kan meget groft dele mad op i to dele. Levende mad og død mad. Levende mad består blandt andet af: kød, fisk, grøntsager, frugt, æg, nødder, kerner og olier. Hvor død mad blandt andet er: færdigretter, tørret pasta, slik, chips og toastbrød.



Levende mad er det størstedelen af kosten burde indeholde, da det giver næring til alle kroppens celler og funktioner. Derudover indeholder levende mad et hav af vitaminer, mineraler og enzymer, som er essentielt for et sundt indre.

Død mad har den modsatte effekt end levende mad, det indeholder meget få eller ingen vitaminer, mineraler og enzymer. I stedet for at få en masse energi af det, bliver man i stedet træt og uoplagt.

Derfor er det vigtigt med en sund og nærende kost, nok indtagelse af vand, være sikker på at man har de vitaminer og mineraler kroppen har brug for og til sidst også får brugt kroppen, da det hele er med til at forbedre kroppen indefra og dermed være med til at forhindre cellulite i at opstå.

Tabu

Der er flere og flere kvinder der får cellulite og døjer med det i dag. Dog er det sjældent noget man ser billeder af og det bliver heller ikke talt om.

Jeg tror selv, at det har noget at gøre med de sociale medier. Siden jeg var teenager, har fokuset på kroppen fyldt utroligt meget – især på nettet. Tager man for eksempel instagram er det en app der er fyldt op med redigerede og ”perfekte” billeder. De kendte viser helst ikke et realistisk billede af hvordan de i virkeligheden ser ud og det er et problem da mange rigtig mange ser op til dem og stræber efter at ligne dem. Det kan være svært at leve op til når det eneste man ser, er et glansbillede og ikke hvordan det ser ud i virkeligheden. Det giver dårligt selvværd og det ender ud med at man ikke har det godt i sin egen krop eller at man selv begynder at redigere sine billeder, for at fremstå lige så perfekt som alle andre.

Problemet med det er at det man tror der er forkert på ens egen krop, bliver pakket væk, i stedet for at blive anerkendt og vist frem.

Jeg tror selv på at vejen frem til at gøre det til en norm at have cellulite, er at tale åbnet omkring det og ikke være bange for at vise det frem. Jo flere der tør og gør det, jo mere almindeligt bliver det også at vise cellulite frem. Og derved vil det kunne ende med at der ikke er kvinder over hele verdenen der føler sig forkerte af noget der er en af de mest naturlige ting i verden.

Behandlingsmetode

Jeg har tre modeller som hver får fire behandlinger mod cellulite. Alle modeller bliver behandlet mod cellulite i håb om at man kommer til at se en forandring på deres hud. Derudover får alle modeller nogle hjemmeplejeprodukter med hjem, for at give behandlingerne en, forhåbentlig, større effekt.

Med model 1 har jeg valgt at give G5 for at opvarme huden inden jeg giver hende kompresbukser på. Kompresbukserne kan indstilles på et cellulite program.

Hun får en gelé og en skin roller med hjem hun skal bruge dagligt på det udsatte område. Derudover får hun en pakke med cellulite plastre, som hun kan bruge flere gange over forløbet.

Model 2 får behandling med Bodyter Premium, som både opvarmer og som indstilles på et cellulite program, hvor der bruges flere forskellige strømarter. Som hjemmeplejeprodukter får hun sugekopper og en tilhørende olie med hjem, som skal bruges dagligt.

Model 3 får samme behandling som model 2. Hun får nogle andre hjemmeplejeprodukter med hjem. Collagen pulver, som skal indtages dagligt, derudover får hun også en body scrub og olie med hjem, som også skal bruges regelmæssigt.

Grunden til at der er to modeller der får samme behandling på klinikken, skyldes at jeg godt kunne tænke mig at se om de forskellige hjemmeplejeprodukter de får med hjem, får en indflydelse på deres resultater.

Konklusion

Jeg har været nysgerrig omkring hvordan man får cellulite og hvorfor man får det. Efter at have undersøgt og læst om cellulite kan jeg nu konkludere at cellulite opstår først og fremmest i bindevævet. Det er først når bindevævet svækkes, at de første tegn på cellulite begynder at opstå. Derudover har jeg også fundet ud af, at kost, vitaminer og motion kan spille en stor rolle i forebyggelsen mod det. Men at det heller ikke er garanteret, at man ikke får det, selv om du spiser sundt og varieret og dyrker nok motion. Der er nogen der rent genetisk har arvet det, og derfor ikke kan undgå det. Er man en af dem, hvor det ikke ligger i kortene at få cellulite, kan det være en rigtig god ide at sørger for at spise sundt og varieret, sørger for at indtage de vitaminer kroppen har brug for og dyrke tilstrækkeligt med motion, for at undgå cellulite.

Efter endt behandlingsforløb med tre forskellige modeller, der hver især døjede med cellulite, kan jeg kun være positiv over de resultater jeg har fået ud af det. Det har ikke været alle tre modeller der har oplevet lige stor forbedring, men det har været til at se hos dem alle tre. Især modellen der fik sugekopper og olie med hjem fra Perfect Body, og fik til at opgave at bruge det derhjemme dagligt, har virkelig opnået nogle flotte resultater.

Det jeg er kommet frem til i denne opgave er, at det er muligt at mindske og måske også fjerne sin cellulite. Det kræver hårdt arbejde og en god portion tålmodighed, men det er ikke en umulig opgave.

Engelsk resumé

This assignment dives deep into what cellulite is, why it occurs, and what you can do about it. It has been researched where in the skin it occurs and how it comes to be. The assignment covers how exercise, vitamins, and diet effects slowing down the process of cellulite and minimizing the cellulite you already have.

I have also studied why cellulite is such a taboo, especially on social media.

To conclude what has been written and researched; Cellulite occurs in the connective tissue. When the connective tissue has been weakened, the first signs of cellulite will start to show. Excersies, diet, and vitamins have a large influence on cellulite and the creation of it.

One of the models used, has proven that a simple task such as using suction cups and oil daily, has a huge effect on breaking down cellulite, creating better connective tissue, and therefore a more even and smooth skin.

Kildehenvisning

Bøger

Cidesco Kosmetologskolen. (2015). *Hudpleje I*.

Cidesco Kosmetologskolen. (2002). *Kropsbehandling*.

Iben Humble Kristensen. (2017). *Ernæringslære*.

Susanne Jonassen. (2011). *Udrensning og forvandling – den gådefulde appelsinhud*.

Birgitte Nymann. (2007). *Væk med appelsinhud på 10 uger*.

Artikler

- <https://www.verywellhealth.com/what-causes-cellulite-2710054>
- <https://www.dmskincare.dk/hudtyper/cellulite/>
- <https://www.weightworld.dk/forstaa-appelsinhud-faser-og-hvad-cellulite-er.html>
- <https://www.charlottebech.dk/cellulite/>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cellulite/symptoms-causes/syc-20354945>

Billeder

- https://riviste.newbusinessmedia.it/wp-content/uploads/sites/27/2013/12/Fotolia_11313277_M.jpg
- https://www.researchgate.net/figure/Schematic-representation-of-epidermis-layer-of-human-skin_fig3_348644834
- https://textflowprod-cf.prod.mheducation.com/prod/figures/1259116115/mck54615_0606_lg.jpg?epik=dj0yJnU9STQ5djc5c1dKOTJGMFNBV3Qwc0p0dVZIOT5aUZXaFAmcD0wJm49O2dWdGIZSGNM_eGNkSU0ybzIlLeDVuZyZ0PUFBQUFBROZTOEg0
- <https://fruit-ukraine.org/eng/2020/10/12/ukrainian-fruit-vegetable-exports-collapsed-covid-19-pandemic/>
- <https://www.weightworld.dk/forstaa-appelsinhud-faser-og-hvad-cellulite-er.html>
- <https://www.ecolove.dk/forarbejdede-fodevarer-forbundet-med-oget-risiko-for-dod-og-sygdom/>
- <https://almotrade.dk/da/cellulite/>