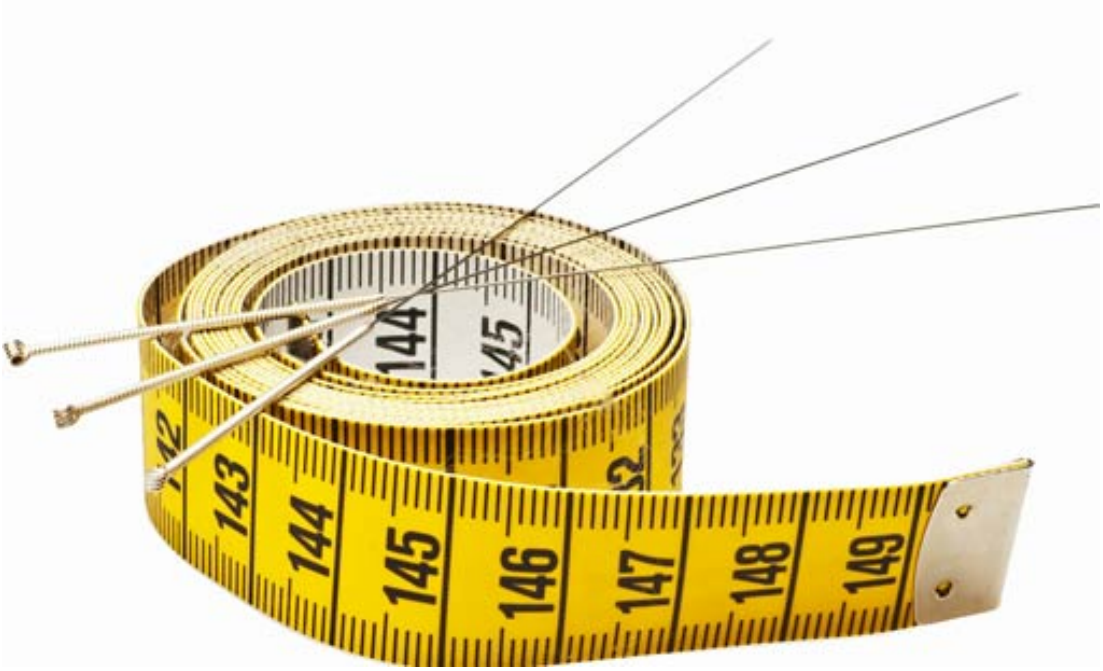
آخر صرعات خسارة الوزن



من أجل تحقيق خسارة الوزن، يمكن للمرأة أن تلجأ إلى أي وسيلة تتعرّف إليها من التلفاز أو من الإنترنت أو من صديقاتها. فما هي يا ترى آخر صرعات خسارة الوزن التي تلجأ إليها المرأة لتحقيق الرشاقة سريعاً؟

- حمام الثلج لزيادة حرق الدهون:

الأمر غريب نوعاً ما.. أليس كذلك؟ هذه النظرية يشجّعها كاتب أمريكي، إذ إنّه يشير إلى أنّها تساعد على خسارة 3 إلى 4 كيلوغرامات في غضون شهر واحد، في حال القيام بها ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 10 دقائق في كلّ مرة. فالتحدّث عن هذه الوسيلة سهل جدّاً؛ ولكن تطبيقها عملياً هو في غاية الصعوبة. فهل يمكنك التخيل بأنّك سوف تجلسين في حوض فيه ماء مثلج لمدة 10 دقائق؟

تقضي هذه الطريقة بملء نصف حوض الاستحمام بالماء البارد، ومن ثمّ إضافة 3 كيلوغرامات من الثلج إليها، والانتظار إلى أن يذوب الثلج قليلاً، ومن ثم الجلوس في حوض الاستحمام لمدة 10 دقائق، مع تكرار هذه الطريقة 3 مرات في الأسبوع. هذه النظرية في الحقيقة ليست خاطئة، فالماء المثلج يساعد على تحفيز عمل نوع من الدهون الموجود في الجسم، والتي تعرف باسم "الدهون البنية"، الموجودة بكميات ضئيلة داخل الجسم. وعمل هذه الدهون حرق السعرات الحرارية، ويتم تحفيزها على العمل بشكل أفضل عبر تعريضها للحرارة الباردة، وبالتالي حمّام الماء المثلج سيُساعد على خسارة الوزن.

ولكن، القيام بهذه الخطوة يشكّل خطراً كبيراً على الصحّة، حيث إنّ حرارة الماء البارد يمكن أن تؤثر في عمل عضلة القلب، ما يؤدي إلى مشاكل عديدة لهذا العضو من الجسم. كما إنّ التعرض لهذه

الحرارة يسبب انقباضاً في الشرايين، ما يزيد خطر الوفاة المفاجئ. لذا لا يُحبّذ اللجوء نهائياً إلى هذه الخطوة لخسارة الوزن، لأنّها خطيرة فعلاً.

- التنويم المغناطيسي:

هذه الطريقة هي الأغرب على الإطلاق؛ ولكنّها فعّالة جدّاً. يتم إجراء التنويم المغناطيسي تحت إشراف مدرب متخصص، والذي يساعد على تنويم المرأة مغناطيسياً، ومن ثم مساعدتها على تخطي السلوكيات الخاطئة في الأكل، كالإفراط في تناول الطعام واختيار الدسمة منها، عن طريق إيحاءات موجّهة مباشرة إلى العقل الباطني. بحيث يتم إدخال أفكار حول ضرورة تناول الطعام الصحّي، وممارسة المزيد من الحركة، والتقليل من استهلاك الحلويات عبر هذه الإيحاءات خلال التنويم المغناطيسي. وعند الاستيقاظ من هذه الجلسة، تبدأ المرأة لا شعورياً بتطبيق النصائح حول تناول الطعام الصحّي. وتحتاج المرأة إلى 5 جلسات على الأقل من التنويم المغناطيسي للبدء بتطبيق الإيحاءات، التي يتم وضعها من قبل المدرب داخل العقل الباطن، فهل هذا فعلاً ينجح؟

- الحمية الخالية من الغلوتين:

هذا النوع من الحميات الغذائية يتم وصفه للأشخاص الذين يعانون حساسية تجاه القمح ومشتقاته؛ ولكنّنا اليوم نشهد العديد من نجمات هوليوود، تتبعن هذا النظام من أجل خسارة الوزن. تقضي هذه الحمية بحذف القمح ومشتقاته والشوفان والشعير من الغذاء واللجوء فقط إلى "الأطعمة الخالية من الغلوتين" نهائياً لخسارة الوزن. فهل هذا فعلاً صحيح؟

الحمية الغذائية الخالية من الغلوتين لا تساعد بالضرورة على خسارة الوزن، خصوصاً أنّ الكثير من المنتجات الغذائية "الخالية من الغلوتين" الموجودة في الأسواق، تحتوي على نسبة عالية جدّاً من الدهون والسعرات الحرارية، وبالتالي القيام بتناولها بكثرة خلال هذه الحمية، يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وليس خسارته. كما إنّ الدراسات العلمية تؤكد أنّ هذه الحمية ليست لخسارة الوزن، بل يجب اتباعها فقط لدواعي صحّية.

- طعام اليوم الواحد:

حساء الملفوف لمدة سبعة أيام، وحمية البطاطا المسلوقة التي تشجع على تناول البطاطا المسلوقة لمدة أربعة أيام، وحمية اللحوم فقط، وحمية الأرز لمدة ستة أيام، وحمية التفاح لثلاثة أيام، هي بعض أنواع الحميات الغذائية التي تشجع على تناول نوع واحد فقط من الأطعمة. هذه الحميات الغذائية طبعاً ستساعد على خسارة الوزن، لأنّ تناول نوع واحد من الأطعمة سوف يشعرك بالملل، وبالتالي مع الوقت سوف يقلل من عدد السعرات الحرارية التي تتناولينها خلال اليوم؛ ولكن مَن قال إنّ هذه الحميات هي الوسيلة الأفضل للتخلص من دهون الجسم؟

في الحقيقة اتباع هذا النوع من الحميات الغذائية سوف يؤدي إلى خسارة الماء من الجسم والعضل وليس الدهون كما تعتقدين، ما يعني أنّك سوف تستعيدين الوزن الذي فقدتيه خلال ثلاثة أيام من التوقف عن اتباعها. قولي لا لأي نوع من هذه الحميات، وضعي في بالك أنّ الحمية المتوازنة التي تحتوي على

1200 إلى 1500 سعر حراري، وتتضمن كلّ أنواع الأطعمة مع ممارسة الرياضة، هي المعادلة الأنسب لخسارة الوزن والتمتع بجسم ممشوق.

- الوخز بالإبر:

الوخز بالإبر هو من العلاجات الشعبية التي يُعتقد أنّها تساعد على علاج العديد من الأمراض. واليوم يُشاع بأنّ هذه التقنية تساعد على خسارة الوزن. فكيف يمكن للوخز بالإبر التقليل من الوزن؟

الوخز بالإبر في مناطق معينة من الجسم يساعد على التحكّم بمستويات هرمون التوتر، ويعمل أيضاً على التحكّم بالشهية تجاه الأطعمة الدسمة والحلويات. يتم غرس الإبر في مناطق يحددها المعالج الذي يقوم بهذه التقنية، وتُترك في الجسم لمدة 30 إلى 45 دقيقة. لا تسبب الإبر أي ألم، لأنّ حجمها تماماً كحجم شعرة الرأس. ويشار أيضاً إلى أنّ هذه التقنية تعالج ارتفاع الكوليسترول في الدم. لا مانع من تجربة هذه التقنية لخسارة الوزن، إذ إنّها لا تحمل أي من الأضرار على الصحّة، وهي في حال لم تفدك في خسارة الوزن، فلن تضر صحّتك نهائياً.

- حقن فيتامين (B12):

من إحدى صرعات خسارة الوزن الأخيرة أيضاً، لجوء المرأة إلى حقن فيتامين (B12)، التي يتم حقنها في البطن للتخلص من الدهون المتراكمة في هذه المنطقة؛ ولكن هذا المعتقد غير مثبت علمياً نهائياً، وليس هناك اي دراسة تؤكد أنّ حقن فيتامين (B12) يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن بتاتاً. ومن الضروري الانتباه إلى أنّ الجرعات الزائدة من فيتامين (B12) قد تسمم داخل الجسم. والحصول على كمية كبيرة من هذا الفيتامين، تؤدي إلى مشاكل في أعصاب الجسم ومشاكل في الدماغ. لذا يفضل عدم اللجوء إلى هذه الوسيلة لخسارة الوزن، لأنّها قد تلحق الضرر بجسمك أكثر مما يمكن أن تفيده.