مكافحة السيلوليت عملية متعددة الأوجه



السيلوليت، ظاهرة مزعجة تُنغّص حياة ملايين النساء في العالم، ولا تفرّق بينهنّ، فهي تُصيب اليافعات والمتقدمات في السن، السمينات والنحيفات على حدٍّ سواء. هل هناك وسائل للوقاية من هذه المشكلة، والتخلص منها؟ يتراوح سُمك طبقة الدهون الموجودة بين الجلد والعضلات في الحالات الطبيعية، بين 5 و6 ملليمترات. أما لدى النساء اللواتي يعانين السيلوليت، فإنّ هذا السُّمك يزداد إلى 10 ملليمترات، وقد يصل أحياناً إلى 60 ملليمتراً، حتى لدى النحيفات، والسيلوليت كما يؤكد الأخصائي الفرنسي الدكتور فيليب بلانشميزون، ظاهرة معقّدة، تتألف من دهون متراكمة يُصاحبها أحياناً احتباس الماء، أو التليّف (يحدث التليف عندما تتصلب الألياف الجلدية العميقة حول الدهون). وللأسف، كلما ارتفعت نسبة الدهون في أجسامنا، ازدادت صعوبة حرقها، نظراً إلى ارتفاع نسبة تخزينها. وفي المقابل، كلما انخفضت نسبة الدهون في الجسم، زادت سهولة التخلص من الكمية الزائدة منها. ويفسر الأخصائي الفرنسي آلان جيليون ذلك قائلاً: إنّ الخلايا الدهنية صغيرة الحجم، تكون لا تزال نشيطة، ما يعني أن عملية تفريغ مخزونها الدهني يكون أسهل نسبياً. ولكن عندما يزداد حجم هذه الخلايا، ترتفع قابليتها للالتهابات ويزداد استعدادها لتخزين المزيد من الدهون داخلها. ويُجمع الخبراء على القول، إنّ الطريقة الوحيدة للتخلص من السيلوليت، تستلزم العمل في الوقت نفسه على ثلاث جبهات، واعتماد استراتيجيات عديدة في كلٍّ منها. هناك أوّلاً الجبهة الغذائية التي تستلزم اعتماد نظام غذائي متوازن،

سنستعرضه بشكل مفصّل أدناه. أما الجبهة الثانية، فتتمثل في المعالجة الموضعيّة التي تتطلب استهداف السيلوليت في عُقر داره. وهنا، ينصح الخبراء بالخضوع لجلسات التدليك، واستخدام المراهم التي تحتوي على عناصر نباتية وكافيين، إضافة إلى استخدام طريقة فرْك الأمكنة المصابة بالسيلوليت بالفرشاة الجافة. وهناك مَن ينصح أيضاً بارتداء البنطلونات، أو الجوارب الطويلة التي تغطي الساقين، وتكون مصنوعة من نسيج خاص. وتتمثل الجبهة الثالثة في النشاط البدني، وضرورة القيام بتمارين رياضية محددة، تتركز على المناطق المصابة بالسيلوليت. وتعلق الأخصائية الفرنسية في العلاجات الفيزيائية، جوسلين رونالد قائلة: إنّ الدهون التي يتم إخراجها من داخل الخلايا الدهنية يتوجب التخلص منها فوراً. فهي لا تخرج من الجسم بشكل سحري عن طريق التعرّق أو البول، بل من الضروري حرقها واستخدامها كطاقة. والوسيلة الوحيدة الفاعلة للقيام بذلك هي ممارسة الرياضة، والأنشطة البدنية. واختيار الكسل والخمول هنا، يؤدي بالضرورة إلى إعادة تخزين هذه الدهون من جديد. وتنصح رونالد بممارسة السباحة، وبأداء التمارين تحت الماء، إضافة إلى تمارين اليوغا، وتمديد العضلات وتقويتها، والمشي بانتظام. - النظام الغذائي المناسب: ليس المطلوب هنا اعتماد حمية غذائية صارمة، بل يجب اختيار أنواع الأطعمة المناسبة القادرة، في الوقت نفسه، على مكافحة احتباس الماء، والتليف، والحد من إنتاج الدهون. ولا تكتفي الأخصائية الفرنسية في علوم التغذية كاثرين سرفاتي بذلك، بل نضيف، إن علينا اختيار الأطعمة القادرة أيضاً على التخفيف من الالتهابات. وتقول: إنّه ما إن يزداد الوزن، حتى تظهر الاتهابات في الجسم. وهذا يصبح أيضاً موضوعياً، حيث يكون حجم النسيج الدهني كبيراً، أي في مواضع السيلوليت. وعندما نخفّف من الالتهابات، نسهّل عملية التخلص من الوزن الزائد. وأبرز القواعد الغذائية التي يوصي الأخصائيون بتطبيقها للتخفيف من السيلوليت، هي: 1- احترام مواعيد ثابتة لتناول الوجبات: تؤكد البروفيسورة سوزان روبيرتس، أستاذة علوم التغذية في "جامعة تافتس" الأميركية، أنّ الالتزام بنموذج يومي لمواعيد الوجبات يدرّب الدماغ، فيصبح منضبطاً، يعرف متى يتوقع الطعام، ومتى لا يتوقّعه. ومن شأن ذلك أن يقلل من إمكانية قضم الطعام خارج مواعيد الوجبات. والواقع أنّ هذه الأطعمة غير المبرمجة في نظامنا الغذائي، والتي نقضمها خارج مواعد الوجبات، هي التي تضرنا أكثر من غيرها، وذلك لأنها غالباً ما تكون غنية بالسكر، والدهون، والوحدات الحرارية. 2- بدء الوجبة بنوع صحي من المقبلات: تفيد الدراسات، أن تخفيف حدة الجوع قبل وجبتي الغداء والعشاء، عن طريق تناول المقبلات، يساعد على التخفيف من مجمل كمية الطعام التي نتناولها في كامل الوجبة. لكن يجب أن يكون نوع المقبلات صحياً، ويحتوي على نحو 100 وحدة حرارية. يمكن مثلاً أن نأكل مقدار كوب كبير من الفشار المحضّر بأقل قدر ممكن من

الزيت، مضافاً إليه القليل من البهار أو الفلفل الأحمر الذي يمنحه نكهة لذيذة، أو طبقاً من سلطة الخيار المقطّع مع ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون و3 ملاعق صغيرة من الخل، أو نصف كوب من اللبن الخالي من الدسم، مع نصف كوب من ثمار العليق المقطعة، وربع ملعقة صغيرة من القرفة. 3- احترام ترتيب مُعيّن في تناول الأطعمة: بعد تناول طبق المقبلات الصحي، نبدأ في تناول فئات الأطعمة الموجودة في الوجبة، حسب الترتيب التالي: أوّلاً، نأكل الخضار التي يجب أن تحتل نحو نصف الطبق، ثمّ السمك أو الدجاج أو اللحم (البروتينات)، ثمّ الحبوب الكاملة (الكربوهيدرات بطيئة الهضم). وتقول الأخصائية الأميركية البروفيسورة ليزا يونغ: إنّ تناول الخضار أوّلاً يُسهم في إرضاء المعدة والدماغ. فالخضار الغنية بالألياف الغذائية تتمتع بقدرة على الإشباع، وعندما نرى أمامنا حصة كبيرة من الخضار، يُدرك الدماغ أيضاً ويقتنع بأننا نأكل كمية كافية من الطعام. ومع بلوغ مرحلة تناول الكربوهيدرات التي يضعف الكثيرون أمامها، نكون قد بلغنا درجة من الشبع تجعلنا مستعدين تقريباً للتوقف عن الأكل. 4- التركيز على نكهة واحدة متميزة في الوجبة: تبيّن أنّ وجود أطباق عديدة، بنكهات وروائح كثيرة ومختلفة في الوجبة الواحدة، يحث الجسم على إفراز هُرمونات تقوّي الإحساس بالجوع، وتدفعنا إلى الإكثار من الأكل من دون أن ننتبه. لذلك، وعوضاً عن التنوع الزائد في نكهات الطعام، ينصح الأخصائيون بالتركيز على نكهة بسيطة واحدة في كل وجبة، شرط أن تكون بارزة ومتميزة. فتناول الأطعمة التي تفتقر إلى النكهة يصيبنا بالإحباط، ولا يخلق لدينا إحساساً بالرضا وبالشبع. لذلك، يمكننا مثلاً تعزيز نكهة الأطباق، عن طريق إضافة بهارات مثل الفلفل الأ؛مر والبابريكا، اللذين يحتويان على مادة الـ"كابسايسين". وكانت دراسة نشرتها "مجلة البدانة الدولية" قد أظهرت، أنّ هذه المادة يمكن أن تساعد على تعزيز الإحساس بالشبع، وعلى تخفيف كمية الطعام التي نأكلها. أمّا الأشخاص الذين لا يستسيغون المذاق الحار، فيمكنهم أن يضيفوا بهارات مثل الكركم، الكمون والكزبرة، وجميعها تتمتع بخصائص مضادة للإلتهابات. 5- عدم فرض حظر على الدهون: قد يبدو الأمر متناقضاً بالنسبة إلى البعض، لكن الخبراء يؤكدون، أننا إذا أردنا أن نخصر الدهون المخزونة في أجسامنا، علينا أن نتخلص من خوفنا الكبير من الدهون الموجودة في طعامنا. فالدهون الصحية مثل تلك المتوافرة في المكسرات، البذور، الأفوكادو، زيت الزيتون، يمكنها في الواقع أن تساعدنا على التخلص من الوزن الزائد، ومن السيلوليت. وهي تمنح الأطعمة نكهة لذيذة، ما يوفّر لنا شعوراً بالرضا عند تناول الطعام، وهو أمر مهم جدّاً إذا أردنا الالتزام بنظام غذائي صحي. وتعلق الأخصائية الأميركية في التغذية ديليا هاموك قائلة: إنّه من الضروري جدّاً تناول الدهون الصحية، لكن يجب استخدامها مثلما نستخدم التوابل، وليس كعنصر رئيسي في الطبق. يمكننا مثلاً، أن نضيف مقدار ملعقة

طعام من الأفوكادو المهروس إلى الشطيرة، التي نتناولها في وجبة الغداء، كما يمكننا إضافة مقدار ملعقة صغيرة من بذور دوار الشمس إلى طبق السلطة في وجبة العشاء. 6- الحرص على تناول البروتينات: تُساعد البروتينات على التخفيف من حجم النسيج الدهني، مع تقوية النسيج العضلي وزيادة حجمه في الوقت نفسه. كذلك، فإنّها تُسهم في تحسين الحالة الصحية لجدران الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية. أما أكثر البروتينات قدرة على مكافحة الالتهابات، فهي لحم الدجاج، الديك الرومي، سمك السالمون والتونة والترويت. 7- أخذ ملعقة طعام من زيت الكولزا: من المفيد تناول ملعقة طعام من هذا الزيت مع كل وجبة غذائية، إضافة إلى حفنة من المكسرات النيئة يومياً (جوز، لوز، بندق). وتؤكد الأخصائية الفرنسية في التغذية فاليري إسبيناز، أن زيت الكولزا والمكسرات غنيان بأحماض "أوميغا/3" الدهنية، التي تلعب دوراً مهماً جدّاً في وقاية الأوعية الدموية، وفي التخلص من الدهون المخزونة في الجسم. 8- اختيار الأنواع المناسبة من الخضار والفواكه: يتوجب الحد من تناول الخضار النيئة التي تُسهم في احتباس الماء في الجسم، باستثناء الخيار الغني بالبوتاسيوم. ويُستحسن في حالة مكافحة السيلوليت تناول الخضار مطبوخة. وأفضل أنواع الخضار لمكافحة السيلوليت هي: الهليون، الأفوكادو، الفلفل، ويمكن تناولها كمقبلات. أما أبرز المنتجات الطبيعية التي تكافح الالتهابات فهي: عصير الرمان (غير المحلّى بالسكر)، ثمار العلّيق، العنب، البطاطا الحلوة، الملفوف، الخرشوف، الكراث، السبانخ، البصل، الثوم، الكمون، الكركم، الزنجبيل وجوزة الطيب. 9- التركيز على تناول الحبوب الكاملة: تُظهر الدراسات، أنّ نسبة الدهون المخزونة في الجسم، بما في ذلك السيلوليت في منطقة البطن، تكون أقل لدى الأشخاص الذين يأكلون كمية وافرة من الحبوب الكاملة، مقارنة بالآخرين الذين يأكلون كمية قليلة منها. وإضافة إلى القيمة الغذائية العالية المتمثلة في الفيتامينات والمعادن والعناصر المغذية الأخرى، تتمتع الحبوب الكاملة، والأطعمة المحضّرة منها، مثل الخبز والمعكرونة، بنسبة عالية من الألياف الغذائية التي تساعدنا على الإحساس بالشبع لفترة أطول. 10- تخصيص يوم نباتي كل أسبوع: أظهرت دراسة أميركية حديثة، أنّ إمكانية معاناة البدانة ترتفع بنسبة 27 في المئة لدى الأشخاص الأ:ثر تناولاً للحوم، وأنّ إمكانية تراكم الدهون في منطقة البطن لديهم ترتفع بنسبة 33 في المئة، مقارنة بالأشخاص الأقل تناولاً للحوم. كذلك، تبيّن أن أكَلَة اللحوم يتناولون ما معدله 700 وحدة حرارية إضافية في اليوم، أكثر ممّا يفعل النباتيّون، أو الذين يتناولون كميات قليلة من اللحم. لذلك، فإنّ تخصيص يوم في الأسبوع لا نتناول فيه إلا الأطعمة النباتية، يُعتبر وسيلة فاعلة لتخفيف الوزن. 11- الامتناع عن تناول بعض الأطعمة: يجب تفادي تناول السكريات سريعة الهضم، التي لا تتحول إلى دهون مخزونة في الجسم، وفي قسمه السفلي بشكل

خاص، فحسب، بل وتُسهم في ظاهرة التليّف عن طريق زيادة صلابة الكولاجين. كذلك يجب التخفيف من تناول الملح، أنواع المياه الغازية الغنية بالملح، المشروبات الغازية، وخاصة تلك الخاصة بالحميات، لأنّ المواد المضافة إليها، ومواد التحلية الصناعية فيها، تُسهم في زيادة احتباس الماء في الجسم. 12- تعزيز قوة الإرادة: التمرين أو التدريب يؤدي إلى نتائج إيجابية في الميادين كافّة، بما فيها اتّباع واحترام الأنظمة الغذائية الصحية. وتنصح الأخصائية الأميركية البروفيسورة جوديث بيك، بأداء ما تُسمّيه "تمرين المقاومة" فتقول: إنّنا في كل مرة نمتنع عن تناول طعام، لم نكن قد أدخلناه في برنامجنا الغذائي الصحي اليومي، نكون بصدد تقوية "عضلة المقاومة" لدينا. وعندما تقوى هذه "العضلة" يصبح من الأسهل علينا في المرة المقبلة مقاومة الأطعمة غير الصحية. 13- تحديد هامش الحرية: تسمح حميات عديدة لمتّبعيها، بالتفلّت من القيود والقواعد المفروضة، وتمنحهم حرية تناول الأطعمة التي يريدونها في يوم من أيام الأسبوع، وغالباً ما يكون ذلك في عطلة نهاية الأسبوع. والهدف من وراء ذلك، هو التخفيف من شعورهم بالحرمان، لأنّ هذا الأخير يدفع الكثيرين إلى التوقف عن اتباع حميات تخفيف الوزن. غير أنّ للبروفيسورة يونغ رأياً آخر بشأن هذا الموضوع.. فهي تقول: إنّ يوماً كاملاً من تناول الأطعمة التي نريدها، يعني إضافة آلاف الوحدات الحرارية إلى مجمل ما نتناوله أصلاً في اليوم. كذلك، فإنّ التحرر التام من أي قيود طوال يوم كامل، يجعل من الصعب علينا العودة إلى احترام قواعد الحمية في اليوم التالي. لذلك، عوضاً عن الإفراط في الأكل طوال يوم كامل في الأسبوع، تنصح يونغ بحصر ذلك في وجبة واحدة في الأسبوع. وتقول: إنّه من المهم أن نخطط لهذه الوجبة ونستمتع بها، ومادامت تحدث مرة واحدة في الأسبوع، فإنّها لن تؤثر سلباً في نظامنا الغذائي العام. 14- تناول قرص من الفيتامينات المكملة: ينصح بعض الخبراء بتناول قرص يومي من الفيتامينات والمعادن المتنوعة، ويقولون، إنّ هناك أدلة تشير إلى أنّ الفيتامينات مثل فيتاميني (c) و(E)، يُساعدان على التخفيف من السيلوليت. وتنصح الأخصائية الأميركية في الاضطرابات الجلدية، الدكتورة كارين بورك، بتناول ما بين غرام و6 غرامات من الفيتامين (C)، 400 وحدة دولية من الفيتامين (E) يومياً. المهم من كذلك أن يحتوي قرص الفيتامينات على 400 ملغ من الكالسيوم، و200 ملغ من المغنيزيوم. 15- احتساء كمية وافرة من الماء: يجب أن نشرب يومياً ما يتراوح بين 6 و8 أكواب من الماء، لمساعدة أجسامنا على أداء وظائفها بشكل جيّد، وتسهيل مهمة تَخلّصها من المواد السامة.