

في الصيف

تنظيف الجسم من الداخل.. بالماء وأشياء أخرى

تخلص من السليوليت

الكثير من النساء وبعض الرجال يعانون منها بدرجات مختلفة، وللأسف تتراكم هذه المشكلة مع التقدم بالعمر. هل نرضخ لفكرة أن السليوليت وجد ليبقى أم أنه هناك بعض الطرق لمحاربة مشكلة تعاني منها 85% من النساء؟

بعض الحقائق حول السليوليت

- لا أحد يعلم السبب الأساسي للسليوليت.
- لا أحد يعلم العلاج الذي يقضي عليه.
- السليوليت هو دهن مركز لا علاقة له بالوزن الإجمالي للجسم.
- بعض النحفاء يعانون من السليوليت بينما قد لا يطال البدناء.
- يؤثر السليوليت على النساء بشكل خاص، لكنه قد يطال بعض الرجال.
- أسباب السليوليت هي مجموعة مشكلات جينية، عدم ممارسة الرياضة، قلة تنظيم غذائي، طريقة عيش غير صحية، تغييرات هورمونية، تغيير في تدفق كمية الأستروجين، التقدم في العمر.
- تجد في الأسواق الكثير من المستحضرات ضد السليوليت معظمها لا فائدة منه.
- المأكولات التي يجب تحاشيها لتنظيف الجسم detoxification وبالتالي محاربة السليوليت.

لمحاربة السليوليت.. احذرو!!

● الكافيين:

الكافيين المنشط لديه تأثير سلبي على التدفق الليمفاوي والدورة الدموية.. فتناوله يؤدي إلى تقلص الشرايين الصغيرة مما يخفف من تدفق الأوكسجين والمواد الغذائية على الخلايا والجلد، ويؤدي إلى تجمع الرواسب.

المصادر الأساسية للكافيين: القهوة، الشاي، الصودا البنية اللون.

● الكحول:

هي مصدر للسموم، تثقل على الأنظمة المنظفة للجسم، مما يبقي فيه الرواسب.. كما أنها تقلل من امتصاص المواد المحاربة للدهنيات مثل: فيتامين س، الكالسيوم ووزنك.

● المواد المصنعة والمواد المضافة:

وهذا يتضمن المأكولات التي تحتوي الملح لحفظها، المحليات، المواد الكيميائية والملونة. والأفضل دائماً تناول المأكولات الطازجة.

● السكاكر:

التخفيف من السكاكر والحلويات يساعد على المحافظة على الوزن.



رندا فهد

خبيرة الرشاقة

يأتي الصيف حاملاً معه ارتفاع في درجات الحرارة بطريقة لا تطاق، وفي هذا الموسم يزعجك كل ما يثقل كاهلك من الثياب الثقيلة إلى الصحة السيئة إلى الوزن الثقيل. هذا هو الوقت المثالي لكي تتخلص من السليوليت، تؤمن لجسمك بطنا مالمساً وتتعلم الزيادة في شرب الماء.

الكريمات الخاصة

الكريمات الموثوق بها قد تساعد مع المأكولات الخاصة والرياضة المركزة على التخفيف من حدة السليوليت، فهي تحفز الدورة الدموية على الحركة الفعالة، كما أنها تساعد على إخراج السوائل والمواد السامة من الجسم.

● ماذا عن طريقة لف الجسم؟

– هي طريقة يمسح من خلالها الجسم بالأعشاب كالألوفيرا وأعشاب البحر seaweed and algae مع الطين ثم يغلف الجسم لمدة 30 دقيقة.

من خلال ترطيب الجسم، يعمل الجسم على التخلص من الرواسب، وذلك عن طريق تعرقها تماما كما في حال ارتفاع الحرارة.

الماء

● كم كوبا يجب أن أشرب يوميا؟

– اشرب الماء المنطج:

ليتران على الأقل باليوم.. الماء البارد الأفضل.. فجسمك سوف يحرق بعضا من الوحدات الحرارية خلال عملية تسخينها لتحتل درجة حرارة الجسم.

بالإضافة إلى ذلك، فإن شرب المياه سوف يساعد جسمك على حرق الدهون المجمعة من خلال مساعدة الكلي على التخلص من الأوساخ بطريقة أسرع (detoxification) مما يفسح المجال للكبد بأن يركز عمله لتحويل الدهون الى طاقة للجسم. وعلى كل حال، فإن شعورك بالجوع معظم الأحيان ما هو إلا شعور بالعطش مترجم بطريقة خاطئة.

● كم كوبا يجب أن أشرب يوميا؟

سؤال بسيط، ولكن الأجابة عليه ليست سهلة؛ فمختلف الدراسات تعطيك أجوبة مختلفة عن الكمية المحددة، ولكن في الحقيقة ما يحتاجه الجسم يعتمد على عدة عوامل تتضمن الصحة، درجات الحرارة في مكان السكن، ومقدار الحركة التي يقوم بها.

احسب كم تحتاج من الماء يوميا على الشكل التالي:

1 – يخسر الجسم الماء يوميا خلال التنفس، التعرق، في البول والبراز.

مجموع ما يخسره الجسم هو 1500-2500 ملل يوميا.. فإذا شرب الإنسان ليترًا ونصف إلى ليترين من الماء يوميا (تقريبا 8 أكواب) مع الأكل الصحي فيمكن أن يعوض الجسم ما خسره.

2 – يمكن من ناحية أخرى أن تتبع ما تنصح به المؤسسة الطبية الأمريكية The Institute of Medicine: للرجال شرب 3

ليترات من الماء يوميا (13 كوبا) وللنساء 2.2 ليتر يوميا (9 أكواب).

3 – يمكن عمليا أن نشرب إذا شعرنا بالعطش، وأن يكون لون البول أصفر فاتحا جدا.

4 – لا ننس أن نزيد كوبا من الماء لكل 10 كلغ زيادة في الوزن.

● الدهون واللحم الأحمر:

تساعد على تراكم الدهون الغير مرغوبة بالجسم.

تنظيف الجسم من السموم يساعد حتما على تخفيف السليوليت، وهذه بعض النصائح عما يجب تناوله:

● تناول كوبًا من الماء الساخن مع عصير ليمونة حامضة في الصباح.

● اشرب الكثير من الماء خلال النهار.

● تناول الخضار النية والفاكهة.

● تناول الأرز والخبز بالحبة الكاملة والحبوب.

● تناول اللحم الأبيض كالأسمك.



الرياضة والسليوليت

لا يمكن أن يكتمل حديثي دون التحدث عن أهمية الرياضة..

فالرياضة في هذه الحالة على الأقل تساعد على حرق الوحدات الحرارية الزائدة على النحو التالي:

● عند ممارسة الرياضة يحرق الجسم 15 مرة وحدات حرارية أكثر منه عندما تكون دون حراك.

● بعد الانتهاء من ممارسة الرياضة سوف يحرق الجسم 6 الى 10 مرات وحدات حرارية لمدة 12 ساعة.

● ليست جميع أنواع الرياضة فعالة لتخفيف السليوليت.. الرياضة المركزة للأرداف والمنطقة السفلة للجسم هي المطلوبة.. فهي سوف تشد الجسم مما يجعل الجلد ناعما بعيدا عن كرنشة السليوليت.

● المشي، السباحة، البيلاتس، اليوغا وصعود الدرج الأفضل لمساعدة الدورة الدموية والليمفاوية للتخلص من السموم المساعدة على تكون السليوليت.

ليمونة حامضة، فهذا سوف يساعد على الهضم، ويخفف من وطأة النفخة والامتلاء.. وطبعاً لا تنس شرب 6 - 8 أكواب أخرى خلال النهار.

● **اعرف جسمك:** فهضم المأكولات وامتصاصها وخروج الأوساخ من الجسم يختلف بين الشخص والأخر.
صحيح أن بعض المأكولات في حد ذاتها تسبب الغازات والنفخة، ولكن ما يسبب النفخة عند شخص معين ليس بالضرورة هو ذاته ما يسبب النفخة عند الآخرين.

● **تحاش واحدة من هذه المأكولات على حدة، واعرف أيها منها يزعجك، وابتعد عنها:**
قمح بروكولي، ملفوف، وقرنبيط، والمأكولات الحرة، الفليفلة الحلوة، الثوم والبصل، المشروبات الغازية، الكحول - خاصة البيرة - الكافيين، البوشار، البطيخ والتفاح.

● **تفادى الأعشاب المليئة والمسهلة؛** فقد تكون مضرّة جداً، ومعظمها يسبب النفخة وأوجاع البطن.

● **لا تدع معدتك خالية من الطعام؛** والأهم لا تمضي يوماً بمضغ العلكة؛ فهي تدخل الهواء إلى الأمعاء.

● **لا تنس الرياضة؛** ويجب أن تكون مخصصة لتقوية عضلات البطن، ولا تنس المشي والسباحة معظم أيام الأسبوع لحرق الدهون.

● **إن تحنيط منطقة البطن** عند الإنسان أسهل من تحنيط منطقة الأوراك والأرداف.

● **ولتحقيق ذلك** يجب اعتماد نظام غذائي ملائم ورياضي مناسب وبعض العناية التجميلية.

الجانب الرياضي

وجوب اعتماد نموذجين من التمارين الرياضية يتركزان على:

أ - الحركة: كل أنواع النشاطات الرياضية كالسير وصعود الأدرج، السباحة.. ولمدة ساعة يومياً كمعدل جيد كمقدمة لإجراء الحركات الرياضية المركزة لعضلات البطن.

ب - التمارين الرياضية المركزة: تركز هذه التمارين على عضلات البطن، ويجب تخصيص 20 دقيقة على الأقل يومياً واعتماد استراحة لمدة 30 ثانية عند الحاجة.

ملاحظة:

يجب تنسيق هذه التمارين المركزة مع عملية التنفس (زفير مع شد العضلات، وشهيق عند إرخائها).

الجانب التجميلي

● **المعالجة الفيزيائية:** باعتماد بعض الماكينات drainage lymphatique أو التدليك الخاص.

● **في المنزل:** استعمال بعض الكريمات يومياً.

وإذا سألتني: ما العمل لأضمن لجسمي ما يحتاجه من الماء؟ يكون جوابي كأخصائية كالتالي:

● اشرب كوباً من الماء عند النهوض باكراً.
● اشرب كوباً من الماء قبل كل وجبة وكوباً بين الوجبات.
● اشرب الماء قبل شرب العصير أو المشروبات الغازية أو التي تحتوي كافيين.

● تناول الخضار والفاكهة، واشرب الحليب واللبن فجميعها تحتوي على الماء.

● لا تدع سيارتك، أو مكان عملك يخلو من الماء.

● وهنا سوف أعطي نصيحة عملية: املأ قنينة في الصباح، واشرب منها خلال النهار.. أو املأ قنيتين صغيرتين، فربما الشرب من قنينة صغيرة سوف يشجعك أكثر على الشرب.

● وكذلك كأخصائية تغذية سوف أمدمكم بقاعدة ذهبية.

القاعدة الذهبية: اشرب ٢٠ ملل لكل كيلو من الوزن (٦٠ كلغ.....١٨٠٠٠ ملل)

وطبعاً شرب كمية من الماء أكثر بكثير مما يحتاجه الجسم قد يؤدي إلى فقدان الكثير من المعادن والأملاح من الجسم، وهذا ليس مستحباً.

تجنب ترهل البطن

من منا لا يحلم ببطن ممسوح؟

من منا لا يريد ظهور عضلات البطن لتحل مكان الدهون؟
إذا كنت نحيفاً ثم إذا مزجت هذه النصائح العملية بالأكل مع الرياضة المناسبة، فسوف تقترب من الحصول على بطن أنحف وأشد.

● **توقف عن تناول المأكولات 3 ساعات قبل النوم..** إذا احتجت إلى اللقمة ليلاً، فتناول نوعاً واحداً من الخضار أو الفاكهة.

● **تناول الوجبة الأخيرة بعيداً عن وقت النوم،** وسوف يحدث فارقا كبيراً.

● **تناول الحليب قليل الدسم بدلاً من كامل الدسم..** ومن لا يتحمل الحليب، فما عليه إلا تناول مشتقاته كاللبن، اللبنة، الأجبان قليلة الدسم.

● **إذا تناولت الإكل، وأحسست بالنفخة في القسم الأسفل من البطن** فأنت إما:

تناولت المأكولات الخطأ أو تناولت الكثير من المأكولات.

والنفخة تحدث عند تناول الكثير من الأبيض.. فكن من محبي الألياف وابتعد عما هو أبيض كالسكر، والملح والقمح، والمعكرونة والأرز الأبيض، بل تناول الأرز البني والمعكرونة السمراء والخبز بالقمح الكاملة.. وكذلك تناول الخضار بالورق الأخضر (خس، روكا، سبانخ، هندبة، زعتر) والفاكهة.

انتبهوا:

النشويات ليست هي العدو، بل هي ضرورية لإعطاء الطاقة للعقل والعضل والجسم بالأجمال.

● تناول كوبين من الماء الفاتر يومياً خلال النهار ممزوجين بعصير