علاج السيلوليت نهائيًا

تهتم كل سيدة كثيرًا الى شكل جسمها وكيف تبدو منحنياتها وكيف تصبح بشرتها خالية من العيوب، لأنها تشعر أن شكلها الخارجي مهم جدًا بالنسبة لها. لكن العديد من المشاكل الجمالية تعيق تحقيق غاية الجسم المثالي والخالي من الشوائب وبما فيها مشكلة السيلوليت.

يعتبر علاج السيلوليت خطوة مهمة للحفاظ على مظهر جذاب وجسم مشدود دون أي ترهلات . وتعتبر هذه المشكلة أمر تعاني منه النساء لأنه يقضي على انسيابية البشرة، يتمثل بأن تصبح البشرة متعرجةٌ مليئةٌ بالخطوط.

يوجد العديد من الطرق الطبية والطبيعية من أجل علاج السيلوليت نهائيًا ، تعرفوا عليها:

علاج السيلوليت بالعلاج الطبيعي

يعتبر العلاج الطبيعي من أقدم وسائل علاج السيلوليت ، التي عُرفت قبل الأدوية والعقاقير والثورة التقدمية بالطب. يأتي السيلوليت على قمة لائحة الحالات التي يمكن علاجها بهذه الطريقة بالاعتماد على التدليك والأعشاب الطبيعية والزيوت.

ينشط التدليك الخلايا في منطقة السيلوليت وتساعد الزيوت والأعشاب الطبيعية على التجدد بحيث يمتصها الجلد ويستفيد منها لكي يصبح أكثر نعومةً وانسيابية. مع مرور الوقت تستمر الخلايا بالتجدد وسوف تبدأ الطبقات بالعودة لنظامها واتساقها ويختفي السيلوليت.

علاج السيلوليت نهائيًا بالكريمات

يمكن علاج السيلوليت نهائياً بواسطة الكريمات وتطبيقها بشكل دوري ومتواصل. تنقسم الكريمات إلى طبيعي وطبي وحيث يقوم كل نوع بدوره الخاص بالعلاج. ويُفضل الجمع بين الزيوت والكريمات والعلاج الطبيعي والتدليك. يمكن استخدام زبدة الشيا ومستخلص ثمار الأفوكادو ومستخلصات الكافيين في الكريمات الطبيعية. كما تعتبر الكريمات الغنية بالكولاجين تنشط الخلايا وتزيد القدرة على التجدد.

من المهم الانتباه إلى أن هذه الطريقة غير فورية وهي لا تعطي نتائج لحظية ، بل تحتاج للمواظبة على استخدامها لفترة طويلة.

علاج السيلوليت بالرياضة

تلعب الرياضة دورًا مهمًا في تخفيف السيلوليت وأهم الرياضات التي ينصح بممارستها هي الرياضات الهوائية مثل القفز والركض … تساعد الرياضة في البداية على التخلص من كل الدهون الزائدة التي يسبب تراكمها في ظهور السيلوليت في الأماكن الخاطئة من الجسم كما تعمل على الحفاظ على نسبة الدهون في مستواها الصحي في الجسد وتنشط خلايا الجسد وتحفز الدورة الدموية ووصول الدم الى كل أعضاء الجسم بالإضافة الى ذلك تساعد الرياضة على شد الجلد وعلاج السيلوليت.

علاج السيلوليت بالحقن

يعرف علاج السيلوليت بالحقن بإسم ميزوثيرابي ، وهو يشمل كل أنواع المواد الطبية ، حيث يتم حقنها في الجسم أو تحت الجلد ، بهدف علاج المشاكل الجلدية والتجميلية. ويمكن أن تكون المواد عبارة فيتامينات ومغذيات أو كولاجين وأحماض دهنية.

تُستخدم المواد الطبية المذيبة في الحقن، بهدف إذابة الدهون الزائدة تحت الجلد والقضاء عليها لكي يعود الجلد لاستوائه من جديد. لكن عليك أن تعلمي أن تقنية الميزوثيرابي هي عملية تختلف تمامًا عن تقنية التقنيات السابقة ، التي تغذي خلايا الجلد وتنشطها وتحثها على التجدد والنمو وتشد البشرة.

علاج السيلوليت بالليزر

تتم عمالية علاج السيلوليت بالليزر تحت التخدير الموضعي وتبدو أشبه بعملية شفط الدهون . يُحدث الطبيب شقوقًا صغيرةً في المنطقة المرادة ومن ثم يُدخل باعث ليزر تحت الجلد. تذيب أشعة الليزر هذه الدهون الزائدة تحت الجلد ثم تتوجه إلى الخلايا فتنشطها كما انها تحفزها لتفرز الكولاجين، ومن بعدها تسرّع عملية التعافي والتخلص من الآثار الباقية وشد الجلد.

الوقاية من السيلوليت

- ممارسة الرياضة بانتظام ، لمدة 30 دقيقة في اليوم.
- اتباع نظام غذائي صحي وغني بالخضروات والفواكه ، لتجنب كسب الوزن الزائد وتراكم الدهون.
- تدليك الجسم بالكريمات المرطبة والتي تجدد الخلايا يوميًا.
- الإبتعد عن ارتداء الملابس الضيقة التي تضغط على الجسد، خاصةً أثناء النوم.
- الابتعاد عن التدخين وشرب المشروبات الكحولية و تناول السكر المصنع والدهون المشبعة والوجبات السريعة.