

# مشاكل الترهل في الجسم وطرق علاجها

ترهل الجسم مشكلة تؤرق المرأة، لأنها تؤثر على جمالها ونضارة بشرتها.

اسباب عديدة تؤدي الى ترهل الجسم منها السمنة، الحمل، الولادة، طرق الرضاعة الخاطئة، عدم ممارسة الرياضة، وأحيانا يكون الترهل لأسباب وراثية.

وفي ما يلي نورد لكم أهم مشاكل الترهل في الجسم وطريقة معالجتها:

1- ترهل البطن: لا ننصحك بالمشد إلا لفترات قصيرة كحضور المناسبات مثلاً، ولكن تذكري أن المشد يضعف عضلات البطن ويزيد الترهل، وبالنسبة للترهل في البطن فنصحك بتعلم تمارين خاصة تعملينها في المنزل ولا حاجة لك بعملها في ناد رياضي أو غيره.

يمكن ممارسة تمرين كتم النفس لثوان بسيطة مع شد البطن للداخل وأنت في مكان دراستك أو عملك أو في البيت، فانتظار القيام بتمارين في أوقات معينة يجعل تنفيذها سهلاً.

هذا ويحتاج رجوع البطن الى وضعه الطبيعي أشهراً عدة فلا بد من الصبر؛ فبعض النساء يملن عندما يمر شهران أو ثلاثة من دون اختفاء للبروز فيتركن التمارين ويزيد وزنه من جديد قبل فترة وجيزة من وصولهن للهدف .

كما ونلاحظ أن الكثير من النساء يزعهن البروز البسيط ولا يتسامحن مع أنفسهن عند وجوده، لهؤلاء نقول أن البطن إذا كبر وحصل بعض الترهل وعلى الرغم من المعالجة إلا ان عودته للحالة السابقة أقرب للمستحيل ولكنه يختفي لدرجة لا يظهر معها للآخرين وهذا ممكن جداً .

2- ترهل الوجه: لعلاج ترهل الوجه نقدم اليك هذا القناع الذي يتكون من ملعقة عسل وملعقة من عصير الليمون وملعقة صغيرة من ماء الورد يدهن بها الوجه مساءً ويغسل بعد ساعة بماء فاتر.

3- ترهل الثدي: إن الكريمات لا تحقق الفائدة، ولكن ما يمكن أن يكون له فائدة هو الرياضة الخاصة بالصدر مع الاستمرار عليها، وإذا لم تفد؛ فعند ذلك يمكن الذهاب إلى طبيب مختص، لتجنب حصول الترهل

للثديين مراعاة الطريقة السليمة للإرضاع لأنها تؤثر على حجمهما وتناسقهما .