

# هذه كل الحقائق التي يجب ان تعرفيها عن السيلوليت!

تقلق الكثير من النساء من علامات السيلوليت على أجسادهن ، وتخفن من حقيقة انه أمر لا يعالج. ولكن هل يعرفن كل الحقائق المتعلقة بالسيلوليت؟

السيلوليت هو عبارة عن لحم متكتل ومضلع على الفخذين والوركين والأرداف والبطن. يمكن أن تظهر أيضا على الذراعين والصدر. إن السيلوليت هي رزم متضخمة من الدهون في الجسم عميقة تحت الجلد تدفع ضد النسيج الضام العمودي الذي يحيط بالخلايا الدهنية. عندما تتوسع الخلايا الدهنية ، فإنها تحد من المساحة تحت الجلد وتضع الضغط على النسيج الضام. يفرض الضغط الدهون على الطبقات العليا ويخلق المظهر المخفّف.

## ▪ تقريبا كل امرأة لديها سيلوليت

السيلوليت شائع جدا؛ 93 في المائة من النساء لديهن علامات من السيلوليت. أول شيء تحتاج النساء معرفته عن هذا الموضوع ، هو أنهن ليسوا وحدهن. إن الغالبية العظمى من النساء لديهن على الأقل بعض من هذه الدهون المخيفة.

## ▪ السيلوليت غير ضار وليس مرض

على الرغم من أننا نكره هذه الفكرة ، ولكن السيلوليت حالة طبيعية تماما وحميدة. إن السيلوليت ليس حالة طبية خطيرة ولكن يمكن أن يكون قبيحًا ويجعلك تشعر بالوعي تجاه ارتداء السراويل القصيرة أو بدلة السباحة.

## ▪ يمكن أن يساعد التمرين على علاج السيلوليت

بما أن السيلوليت مؤلفة من الدهون ، فإن الدهون الزائدة يمكن أن تساهم في ظهور السيلوليت. إن زيادة قوة العضلات وممارسة الرياضة يمكن أن تقلل من السيلوليت. بشكل عام ، فإن المفتاح لتخفيف السيلوليت هو فقدان الوزن مع بناء العضلات. تكمن العضلات تحت جيوب الدهون التي تصيب الجلد وتنتج السيلوليت. تنعيم العضلات يجب أن يؤدي إلى سلاسة الجلد. معظم النساء يحملن السيلوليت في الفخذين والأرداف ، لذا فإن التدريبات التي تركز على رفع الساق ،

والقرفصاء تميل إلى أن تكون أكثر فعالية.



### ▪ النظام الغذائي يمكن أن يؤثر أيضا على علاج السيلوليت

وجود نظام غذائي صحي هو إيجابي لجسمك بشكل عام ولكن أيضا للسيلوليت. يمكن أن تكون مضادات الأكسدة وأوميغا-3 أفضل صديق للمرأة في مكافحة السيلوليت لأنها تساعد على تكسير الخلايا الدهنية وتقوية الجلد والنسيج الضام على التوالي. الأطعمة الموصى بها هي بذور الكتان ، والتوت المظلمة اللون ، وسمك السلمون.

### ▪ يحتوي السيلوليت على مكون وراثي

النساء اللواتي لديهن السيلوليت يميلن إلى أن يكون لديهن أمهات وأخوات وعمات عانين من السيلوليت مهما كن نحيفات. إن أحد أكبر المفاهيم الخاطئة حول السيلوليت هو أن فقدان الدهون في الجسم وحده سيققل من مظهره.

### ▪ نادرا ما يحصل الرجال على السيلوليت بسبب بنية جلدهم

تذكر أن السيلوليت هو عندما تمر الدهون تحت الجلد من خلال الطبقة الثانية من الجلد مما يسبب تأثيرًا خافتًا. يحدث هذا في الغالب لدى النساء لأن الأنسجة الداعمة لها تكون أكثر نعومة وأكثر عرضة لها ، ويرجع ذلك على الأرجح إلى أن أجسام النساء يجب أن تمتد إلى حد كبير لاستيعاب طفل.

### ▪ كن حذرا من علاجات السيلوليت "المعجزة" باهظة الثمن

لقد رأينا جميعًا الكريزمات والجرعات الباهظة الثمن التي تدعي أنها تمحو السيلوليت ولكن هل هي تستحق كل المال الذي ندفعه؟ في حين أن العديد من العلاجات تدعي أنها قادرة على تحسين مظهر السيلوليت ، لا يزال يجري التحقيق في فعالية هذه العلاجات على المدى الطويل أو فعاليتها الحقيقية. لذا ، من فضلك ، لا تضيع أموالك على المطالبات التي لن تحقق النتائج التي تريدها.