

سلولیت چیست؟

تجمع بافت چربی در ناحیه‌ای از بدن را چاقی موضعی یا سلولیت می‌نامند و توده‌های چربی هستند که معمولاً در نواحی باسن، ران و قسمت تحتانی بدن زنان تجمع می‌یابند. چربی "سلولیت" مشابه چربی طبیعی بدن است. این تجمع چربی معمولاً به صورت فرورفتگی‌هایی روی پوست نواحی خاصی از بدن (پوست پرتقالی) مانند بین زانو و استخوان مفصل ران و بین ران و کفل ظاهر می‌شود.

عوامل زیر موجب ایجاد سلولیت می‌شوند:

- عدم تحرک و ورزش نکردن: تحرک و ورزش باعث بهبود خون‌رسانی به بافت چربی زیر پوستی و سوخت و ساز بهتر چربی‌ها می‌شود.
- ژنتیک و وراثت: بدین معنی که اگر مادر شما سلولیت دارد شما هم احتمال دارد دچار سلولیت شوید و این فرورفتگی‌های ناخوشایند را در پوست اندام‌های خود تجربه کنید.
- نوشیدن ناکافی آب
- خوردن غذاهای چرب و ناسالم از نظر تغذیه‌ای
- سیگار کشیدن
- کاهش یا افزایش ناگهانی وزن
- جریان ناکافی سیستم لنفاوی
- جریان ناکافی خون در ناحیه زیر پوستی
- قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مقدار زیاد
- بعضی از آلرژی‌های غذایی
- پیروی از رژیم‌های غلط غذایی به منظور لاغر شدن

درمان سلولیت چیست؟

- ورزش (اسکوات پا باز، لانچ به طرفین و ...)
- رژیم غذایی سالم (مصرف میوه‌های تازه، سبزیجات، مواد پروتئینه سالم و غلات)
- نوشیدن آب کافی (تا میزان ۲-۴ لیتر در روز)
- ماساژ ضد سلولیت (ناحیه‌ای از بدن که دارای سلولیت است را روزانه ماساژ دهید تا جریان خون در آن نواحی بیشتر شود و مایع میان بافتی کاهش یابد و تنظیم شود)
- استفاده از ژل و کرم ضد سلولیت (کافئین، ویتامین و مواد معدنی هستند که موجب شکستن چربی می‌شوند)

در صورت داشتن رژیم غذایی صحیح و نیز فعالیت بدنی کافی، استفاده از دستگاه‌های با تکنولوژی‌های جدید که توسط مراکز مجهز انجام می‌پذیرد و محصولات خوراکی که کارایی و اثربخشی آن‌ها در آزمون‌های متعدد مورد تأیید قرار گرفته‌است، می‌تواند در اصلاح سلولیت مفید واقع گردد. البته باید توجه داشت که استفاده از همه تکنیک‌های درمانی، درمان قطعی سلولیت نبوده و بدون ورزش و تغذیه مناسب بی‌تأثیر خواهند بود.

به دلیل خطر و عوارضی چون ترومبوز و عفونت‌ها در تخلیه بافت‌ها و جراحی‌ها می‌توان از روش دیگر درمان سلولیت که فریز کردن سلول‌های چربی می‌باشد با استفاده از دستگاه‌های لاغری چون کویتیشن استفاده کرد که با هدف قرار دادن سلول چربی می‌تواند موثر واقع شود و البته این عمل باید تحت نظر پزشک انجام گیرد. همچنین استفاده از محصولات که جهت از بین بردن چاقی‌های موضعی می‌شوند که دارای مواد معدنی و ویتامین‌ها هم هستند از ایمنی بالایی برخوردارند و می‌توانند در کنار رژیم غذایی و ورزش کردن استفاده شوند. همچنین پرهیز از مواد غذایی مانند شیرینی جات، شکلات، نوشیدنی‌های شیرین و مواد حاوی نیتروز و ترشیجات تاثیر به‌سزایی در کنار سایر روش‌های درمانی سلولیت دارد.

برای تناسب اندام مهمترین عامل نظم در خواب و فعالیت‌های بدنی است. تلاش کنیم روزانه فعالیت بدنی و برنامه مرتب غذایی داشته باشیم. خصوصا در این دوران که نیاز به تقویت سیستم ایمنی بدن داریم.

تفاوت چاقی و سلولیت

چاقی و سلولیت با یکدیگر متفاوت هستند. چاقی پروسه‌ای فیزیولوژیک و طبیعی است که در اثر پرخوری و کمبود فعالیت بدنی ایجاد می‌شود. در مقابل، کم‌خوری و تحرک زیاد سبب لاغری می‌گردد و این در صورتی است که بدن پروسه طبیعی را طی نماید. اما مشکل عمده و اصلی سلولیت می‌باشد که باید به مفهوم سوخت و ساز و متابولیسم بدن توجه شود. متابولیسم فرایندی است که بدن طی می‌کند تا انرژی و مواد مورد نیاز از منابع غذایی برای سلول‌ها مورد استفاده قرار گیرد. هر زمان که این پروسه با مشکل مواجه شود و منظم نباشد، در نتیجه بدن در بخش‌هایی مانند ران‌ها، بازوها، اطراف شکم و باسن با مشکل سلولیت مواجه خواهد شد و فرد باید از همه نظر مورد بررسی قرار بگیرد. چه از نظر میزان و کیفیت خواب، هورمون‌ها، سبک زندگی و داروهایی که بیمار مصرف می‌کند. در مجموع کلی به آن **Personal Medicine** گفته می‌شود. این نوع درمان‌های شخص‌محور باعث افزایش کارایی درمان و پایداری درمان می‌گردد. ماندگاری کاهش وزن از اهمیت بالایی برخوردار است، بدین ترتیب که وزن کاهش یافته پایدار و ثابت بماند. بازگشت اضافه وزن علاوه بر آسیب‌های روحی سبب آسیب‌های بدنی و حتی سلولی شدید می‌شوند.