

درست

ورزشی برای تمام فصول

صادق سلامی
دکتر علی پاکدل

عضو فدراسیون پرورش اندام روسیه سفید



پيلاتس ورزشی برای تمام فصول

صادق سلامی، دکتر علی پاکدل

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ویراستار ادبی/ دکتر منصور مامعلیپور

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ دوم (ویرایش جدید) ۱۳۹۸ / سوم ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۴۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: سلامی، صادق، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: پيلاتس ورزشی برای تمام فصول/ صادق سلامی، علی پاکدل؛ ویراستار ادبی منصور مامعلیپور.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۸۲ ص.: مصور (بخشی‌رنگی).
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۶۰-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: پيلاتس (روش ورزشی)
موضوع: Pilates method
موضوع: بدن‌سازی -- تمرین
موضوع: Bodybuilding -- Exercise
موضوع: سلولیت
موضوع: Cellulite
شناسه افزوده: پاکدل، علی، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸: ۸پ۹/س۸/RA۷۸۱
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۵۸۳۸



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان

۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲



H a t m i . i r



hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



تقديم به نوهى عزيزم:

نيكا

در این کتاب سعی بر این کرده‌ایم تا راهکارهای علمی و صد البته عملی برای رسیدن به فیتنس با استفاده از ابتدایی‌ترین و ساده‌ترین امکانات که گاهی بدون نیاز به باشگاه و حتی در منزل نیز به کامل‌ترین شکل ممکن، قابل تحقق خواهد بود تشریح و تقدیم حضور خوانندگان و مشتاقان این عرصه از ورزش‌های نوین گردد تا از یک سوءعدم دسترسی شما به مربی کارآموده و دلسوز که همواره از آن شکایت داشتید خللی در پیاده سازی راهکارها و برنامه‌های ارائه شده در کتاب‌ها ایجاد نکند و از سوی دیگر حتی بانوانی که دسترسی به باشگاه ندارند نیز از لذت تمرین باز نمانند!

در ادامه به تشریح فلسفه و اساس کار ورزش محبوب پیلاتس و همچنین بیان آثار مثبت و فواید و ایضا ایرادات وارد بر این رشته پرداخته و اصلی‌ترین و پرکاربردترین حرکات تمرینی این رشته را تشریح نموده و سپس برنامه‌ی تمرینی عملی برای پیلاتس را خدمت خوانندگان آورده‌ایم تا خوانندگان خود به تنهایی و حتی در منزل و مسافرت و محل کار نیز بتوانند در این رشته فعالیت کرده و از فواید آن بهره‌مند گردند. خوانندگان و مخاطبین عزیز برای بیان نظرات، دیدگاه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای سازنده‌ی خود می‌توانند از طریق سایت‌های sadeghsalamy.com و alipakdel.com و یا از طریق تلگرام با آی دی‌های [@sadeghsalamy](https://t.me/sadeghsalamy) و [@alipakdel2000](https://t.me/alipakdel2000) با ما در تماس مستقیم باشند.

صادق سلامی
علی پاکدل

فصل ۱ سلولیت

| | |
|----|--------------------------------------|
| ۸ | |
| ۱۲ | انواع سلولیت |
| ۱۵ | پیشگیری و درمان سلولیت |
| ۱۵ | متدولوژی درمان سلولیت |
| ۱۷ | کرم های موضعی گیاهی |
| ۱۹ | لیپوساکشن، ویتامین A و ویتامین C |
| ۲۲ | معاینات دوره‌ای و آزمایشات تشخیص طبی |
| ۲۳ | سلولیت، درمان‌های پزشکی |

فصل ۲ فیتنس در خانه

| | |
|----|----------------------|
| ۲۴ | |
| ۲۵ | لیفت باسن |
| ۲۶ | گلف با دمبل |
| ۲۷ | لانگز با دمبل |
| ۲۸ | ددلیفت تک پا |
| ۲۹ | پوش پرس دمبل |
| ۲۹ | اسکوات دمبل تکی |
| ۳۰ | زیر بغل دمبل تک خم |
| ۳۱ | لانگز از بغل با دمبل |
| ۳۲ | ددلیفت با دمبل |
| ۳۲ | برنامه تمرینی |

فصل ۳ تقویت موضعی میان عضلات سرینی

| | |
|----|--|
| ۳۴ | |
| ۳۵ | حرکت تمرینی: فوزک روی زانو |
| ۳۶ | حرکت تمرینی: کیک بک باسن |
| ۳۷ | حرکت تمرینی: پل باسن |
| ۳۸ | حرکت تمرینی: پل باسن تکی |
| ۳۹ | حرکت تمرینی: پل لگن بر روی سوئیس بال |
| ۳۹ | حرکت تمرینی: چرخش پا |
| ۴۰ | حرکت تمرینی: پل کمر تکی |
| ۴۱ | حرکت تمرینی: فیله کمر بر روی سوئیس بال |
| ۴۲ | حرکت تمرینی: کیک بک باسن با کابل |
| ۴۳ | حرکت تمرینی: فیچی معکوس |
| ۴۳ | حرکت تمرینی: پل کمر با هالتر |

- ۴۴ حرکت تمرینی: پل لگن با هالتر بر روی خرک
 ۴۵ حرکت تمرینی: اسکوات زانو

فصل ۴ پيلاتس ۴۷

- ۴۷ اساس پيلاتس
 ۴۸ فوايد و تاثيرات پيلاتس
 ۴۸ رفع ناهنجاري‌هاي آناتوميكي
 ۵۰ پيلاتس و چربي سوزي
 ۵۰ تنفس

فصل ۵ حرکات تمرینی پيلاتس ۵۲

- ۵۲ Swinging: حرکت تمرینی
 ۵۳ Chest Stretch: حرکت تمرینی
 ۵۴ Hundred: حرکت تمرینی
 ۵۵ Roll Up: حرکت تمرینی
 ۵۶ One-Leg Circle: حرکت تمرینی
 ۵۷ One-Leg Stretch: حرکت تمرینی
 ۵۸ Spine Stretch: حرکت تمرینی
 ۵۹ Neck Pull: حرکت تمرینی
 ۵۹ Saw: حرکت تمرینی
 ۶۰ Rocker: حرکت تمرینی
 ۶۱ Shoulder Bridge: حرکت تمرینی
 ۶۲ Sidekick: حرکت تمرینی
 ۶۳ Double-Leg Stretch: حرکت تمرینی
 ۶۵ Ballerina Arms: حرکت تمرینی
 ۶۸ Criss Cross: حرکت تمرینی
 ۶۹ Waist Whittler: حرکت تمرینی
 ۷۰ Cancan: حرکت تمرینی
 ۷۱ Mermaid Side Bend: حرکت تمرینی

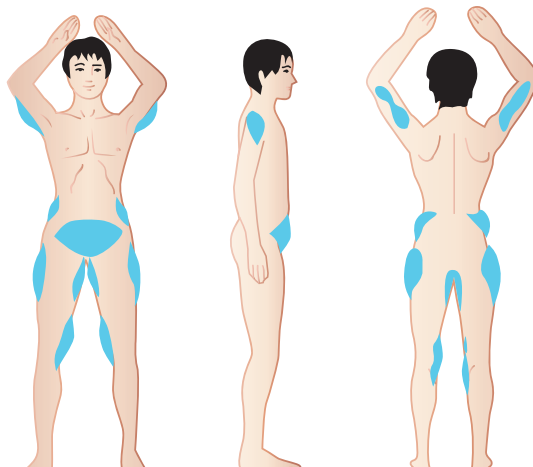
فصل ۶ برنامه تمرینی پيلاتس ۷۳

فصل ۷ فوايد پيلاتس ۷۵

- ۷۵ تقويت ستون فقرات
 ۷۵ kyphosis
 ۷۶ Scoliosis
 ۷۷ lordosis
 ۷۷ تمدد اعصاب و آرامش روان
 ۷۸ تناسب و تعادل

| | |
|----|---|
| ۷۸ | مهار استرس |
| ۷۸ | افزایش قدرت |
| ۷۸ | افزایش اکسیژن گیری ریه و بهبود گردش خون |
| ۷۸ | تقویت ارتباط ذهنی - جسمی |
| ۷۹ | تقویت سلامت عمومی |
| ۷۹ | کمک به کاهش وزن |
| ۷۹ | بهترین شیوهی تمرین در دوران بارداری |
| ۷۹ | قابل اجرا در هر مکان و هر زمان |
| ۷۹ | افزایش سطح انرژی |
| ۸۰ | عدم آلوده بودن پیلاتس به دارو و مکمل |
| ۸۱ | ورزشی برای بانوان و آقایان |

زمانی که در مورد فیتنس، زیبایی اندام، تناسب اندام و حتی در مورد فیزیک بدنی صحبت می‌کنیم شاید واژه «سلولیت» آزاردهنده‌ترین و زشت‌ترین کلمه‌ای باشد که با شنیدن آن چهره در هم کشیده و آرزو می‌کنیم که بلا به دور! کسانی که دچار این مشکل عدیده نبوده و بدنی خوش‌تراش دارند شاید در ظاهر به این امر بی‌بالند و از این امر خشنود باشند ولی همواره این دلهره با آنها بوده و هست که ممکن است در روزگاری نه چندان دور، سلولیت، زیبایی اندام آنها را نیز دستخوش تحول و ویرانی کند و صد البته کسانی که با این مشکل به نوعی دست به گریبان هستند همواره و با ولع تمام به دنبال روش‌هایی برای رهایی از این معضل بوده و هستند. داشتن چربی‌های زاید که در دید عموم به چاقی نیز تعبیر می‌گردد به واقع همانند کابوسی وحشتناک می‌ماند و زمانی هم که چربی‌های زاید انباشته شده در نواحی مختلف بدن، فرم سلولیت که در همین کتاب در این زمینه به فراوانی سخن خواهیم راند به خود می‌گیرند این کابوس به مراتب آزاردهنده‌گر دیده و آرامش روانی را از فرد مبتلا، می‌رباید و صد البته در این میان کسانی نیز هستند که یا آب از سرشان گذشته است و دیگر کمترین توجهی به بدن خود ندارند و یا ذاتاً در مورد بدن و در مورد فیزیک ظاهری خود کمترین حساسیتی نداشته‌اند و این دسته از افراد از هفت دولت آزاد هستند و در این کتاب ابداً کاری با این دسته از افراد نخواهیم داشت.



سالیان دور گذشته، زمانی که مردم هنوز دغدغه‌ی نان داشتند و سیر کردن شکم، اصلی‌ترین چالش فرا روی



بشریت بود اولاً معضلاتی همانند چاقی و سلولیت که عموماً زایدی پرخوری و کم‌تحركی و ایضاً یکی از سوغات‌های شوم زندگی‌های ماشینی و فانتزی است به این گستردگی که امروزه بشر با آن دست به گریبان است شایع نبود و از سوی دیگر دغدغه‌ی نان و مشکلاتی که بشر بر سر راه حفظ بقا در فرا روی خود می‌دید مجالی برای اندیشیدن به زیبایی اندام و مجالی برای پرداختن به فیزیک بدنی برای وی باقی نمی‌گذاشت. اما امروزه که مشکل‌نان در اغلب جوامع حل گردیده است و رفاه طلبی و زندگی‌های کم‌تحرك ماشینی به زشت‌ترین صورتی که تا به امروز در تصور آدمی می‌گنجد سیطره پیدا کرده است از یک سو بنا به دلایلی که در ادامه به

تفصیل در مورد آن سخن خواهد رفت مشکلاتی همانند چاقی و قناسی اندام و سلولیت و امثالهم به فراوانی دامن‌گیر بشر گردیده است و از سوی دیگر نوع بشر که دیگر دغدغه نان نداشته و فرصت و ایضاً دل و دماغ اندیشیدن به مسائل زیبایی شناسی بدن خود را به وفور در اختیار دارد دیگر در صدد رسیدن به فیزیک بدنی قابل تحسین بر آمده است.

با وجود اینکه دانش بشر در طی این چندین دهه‌ی قبل، پیشرفت روز افزونی داشته و به عبارت دیگر در طی این چندین دهه‌ای که بر ما و بر مادران و پدران ما گذشته است، بشر فرصت و امکان کافی و لازم برای پرداختن به مسائل گوناگون و برای ریزشیدن در این مسائل را یافته است ولی با این وجود و تا سال ۱۹۷۸ نشانی از کوچک‌ترین تحقیق علمی به سبک و سیاق نوین در مورد معضل سلولیت در تاریخ علم دیده نمی‌شود و در این سال بود که سلولیت در کانون توجه دو محقق به نام‌های Scherwitz و Braun-Falco قرار گرفت و این دو محقق برای اولین بار در تاریخ علم، پدیده و معضل سلولیت را موشکافانه و از منظر علمی مورد بررسی قرار دادند.

اشاره به این نکته را نیز ضروری می‌دانم که فرهنگ برهنگی و فرهنگ عرضه نمودن اندام و فرهنگ به نمایش گذاشتن بدن در جامعه، تا قبل از این سال‌ها اصولاً حتی در غرب نیز به این شدت که امروزه شاهد آن هستیم وجود و شیوع نداشت و از زمانی که این فرهنگ به این شکل زاده شد توجه به زیبایی بدن و کوشش برای جلوگیری از بروز سلولیت و تلاش برای رفع این معضل نیز در همان راستا دو چندان شد.

گسترش فرهنگ برهنگی به این شکل که امروزه شاهد بالندگی آن در جوامع توسعه یافته و شاهد شیوع آن در جوامع کمتر توسعه یافته و حتی جهان سوم هستیم شاید در مقوله‌ی مباحث مطرح شده در این کتاب ننگجد ولی همین میزان در مورد این مسئله می‌توان یاد آور شد که این فرهنگ حتی اگر برای من و شما آبی به دنبال نداشته باشد برای برخی‌ها که به صورتی کاملاً هدفمند و برنامه‌ریزی شده این فرهنگ و فرهنگ‌های زیر شاخه‌ی این چنین فرهنگ‌هایی را بنا نهاده و به آنها رونق داده و دامن می‌زنند، نان به همراه داشته و بسیار پول‌سازتر از آنچه که در تصور من و شما بگنجد ظاهر شده است و درست به همین دلیل نیز این دسته از افراد و این تشکیلات با چنگ و دندان از چنین فرهنگ‌هایی محافظت کرده و در این راستا از ساقط کردن دولت‌ها و به آتش کشیدن

هست و نیست ملت‌ها و انبوهی از دیگر جنایات بشری که در تصور آدمی نمی‌گنجد نیز کوتاهی نمی‌کنند. در مورد شیوع فرهنگ برهنگی در جوامع کمتر توسعه یافته و جهان سوم سخن به میان آمد و با علم به اینکه پرداختن به این موضوعات ما را موقتاً از موضوع اصلی این کتاب که تناسب اندام و زیبایی فیزیکی است منحرف و دور خواهد کرد ولی اشاره به این موارد را ضروری می‌دانم که تقلید میمون وار از جوامع به اصطلاح توسعه یافته که مردمان خود این جوامع در حقیقت، آلت دست عده‌ای سرمایه‌دار و صاحب سرمایه هستند چه ها که به روز ما و دیگر جهان سومی‌های نگون بخت نیاورده است و ایضاً نخواهد آورد.

داشتن بدنی زیبا و اندامی ستودنی در هیچ فرهنگ ناپسند و مردود و مطرود نیست ولی باور کنید به تمام مقدسات عالم قسم می‌خورم بر خلاف آنچه که امروزه فرهنگ غالب ما - مخصوصاً در جهان سوم - شده است زن تنها و تنها در بدن و فیزیک و نیمرخ و ابرو و دماغ و لب و گودی کمر و قلمبگی باسن خلاصه نمی‌شود. زیبایی بدن و زیبایی صورت تنها زمانی ارزشمند و قابل احترام و قابل ستایش هستند که آفق فکری بلندی داشته باشید، درون‌مایه قدرتمندی داشته باشید که زیبایی صورت و زیبایی بدن تعلق به این درون مایه داشته باشند نه اینکه تماماً در این خزعبلات خلاصه گردید.

پدر برای سیر کردن شکم زن و فرزندانش از صبح قبل از طلوع تا پاسی از شب، با فلاکت تمام کارگری می‌کند و دختر خانم خانه، گویی که پرنسس ممالک چین و ماچین است و از بس باشگاه بدنسازی و تناسب و پيلاتس و فیتنس رفته و از بس هزینه باشگاه و مربی خصوصی داده است پدر به نصف شهر مقروض است، این کار به نظرتان زیبا و درست است؟!

خانوم از بس استخر رو باز رفتی و حموم آفتاب در غلظت‌های بالا گرفتی، از بس سولاریوم‌های طولانی مدت و شدت بالا رفتی به خدا شکل زغال شدی و پوستت رنگ زردچوبه شده، هر کی شناسدت فکر می‌کنه مادر زاد سنگالی الاصل هستی! یه نگاه به خودت بکن فقط سفیدی یه جفت چشم ازت باقی مونده، باقی جاهات هشتاد درصد سوختگی شدید داره بس کن فردا پس فردا سرطان پوست می‌گیری می‌فتی می‌میری، والله تو اون غرب و تو اون اروپاش هم کسی اینقدر که شماها این کارها رو با این شدت و با این غلظت می‌کنید انجام نمی‌ده! مصرف سرانه‌ی لوازم آرایش و پیرایش دخترها و زن‌های ما را با مصرف سرانه‌ی این قبیل اقلام در کشورهایی که بنیان‌گذار چین فرهنگ‌ها و تولیدکننده‌ی چین اقلامی هستند و از دید شما، کشورهای طراز اول جهان و کشورهای پیشرو در دنیا هستند قیاس کنید، باور کنید سردرد که سهل است دل‌پیچه می‌گیرید! موسسه آماري «تی ام بی ای» اروپا با بیان اینکه ۳۰ درصد مواد آرایشی منطقه خاورمیانه در ایران مصرف می‌شود اعلام کرد که ایران هفتمین کشور پر مصرف مواد آرایشی در جهان است.

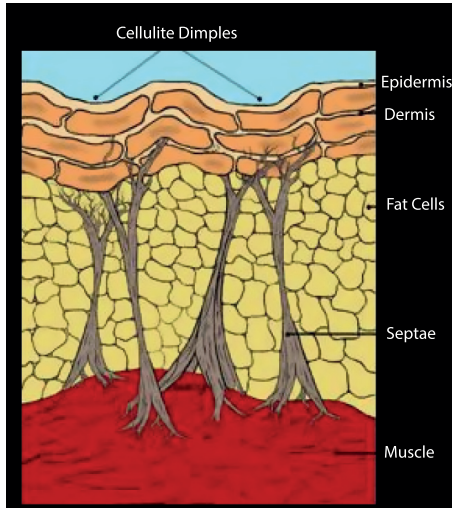
من با زیبایی شما مشکلی نداشته و ابداً هم از اینکه خوشگل و خوش‌هیكل باشید به شما حسادت نمی‌کنم ولی آیا در زندگی هیچ دل مشغولی و هیچ فعالیت دیگری به جز آرایش و پرداختن به دکوراسیون و خیره شدن در آئینه و ور رفتن با خود برای زن و دختر نیست؟ تنها جایی که عمل نکرده‌ای پشت گوشات هست آن هم شاید دلیل اش این باشد که هرگز آن را در نظاره‌های طولانی مدت که هر روزه در آئینه به خود می‌کنی ندیده‌ای و گرنه آن را نیز به تیغ جراحی می‌سپردی.

با توجه به اینکه خوانندگان این کتاب صرفاً خانم‌ها هستند و یا دست کم باید این چنین باشد شاید صحبت کردن در مورد آقا پسرهای نسل جدید غیبت محسوب گردد ولی ناگزیر باید عرض کنم که امروزه در برخی از موارد یاد شده، آقا پسر ها گوی سبقت را از شما خانوم‌ها ربوده اند و باور کنید به عینه دیده‌ام با چنان مهارتی زیر ابرو بر می‌دارند که آدمی در اینکه اینها مرد هستند یا دختر، شدیداً دچار تردید می‌شود و علاوه بر این موارد، رز

لب زدن و ور رفتن با خود در برابر آئینه و باقی مسائل خیلی خیلی زنانه‌تر از اینها را نیز آنچنان با تبحر و استادی به جای می‌آورند که آدمی از اینکه مرد به دنیا آمده است احساس شرم می‌کند. یعنی چی آخه!؟

بگذریم! با وجود اینکه تا قبل از این دو محقق کسی در مورد سلولیت که اصلی‌ترین دلیل برهم خوردن تعادل فیزیکی و ظاهری مخصوصاً در بدن زنان می‌شد تحقیقی نکرده بود و این دو محقق در آن دوران هیچگونه منبعی برای شروع مطالعات خود در اختیار نداشتند ولی با سر سختی تمام، کار بر روی این مسئله را پی‌گرفته و پایه‌های دانش بشری در مورد این شاخه از علوم زیباییشناسی را پی‌ریزی کردند.

بر اساس الگویی که این دو محقق آن را ترسیم کردند چربی‌های انباشته شده در زیر پوست، زمانی که



ضخامت زیادی داشته باشند موجب می‌شوند تا پوستی که بر روی بافت‌های عضلانی کشیده شده است از این بافت فاصله گرفته و این فاصله مملو از همین چربی‌های زاید گردد ولی مشکل‌سازترین قسمت مسئله این است که این پوست، توسط تیغه‌هایی که در تصویر به وضوح قابل مشاهده است به بافت عضلانی متصل هستند و همین امر نیز سبب می‌شود پوستی که در اثر تجمع چربی زاید فراوان در زیر آن از بافت عضلانی جدا شده است در نواحی متعددی که این تیغه‌ها به پوست چسبیده‌اند به سمت توده عضلانی که در زیر پوست و در زیر چربی‌های انباشته شده در این ناحیه قرار دارند کشیده شود و در نهایت، پوستی که دچار سلولیت شده است به صورت فرو رفته و برآمده در آمده و نمای بدن در این ناحیه را به غایت زشت سازد.

در تصویر مقابل یک نمونه سلولیت نسبتاً خفیف را می‌بینید که تنها با فشردن پوست توسط دست قابل



رویت است و این در حالی است که سلولیت‌ها در موارد حاد اولاً بدون فشار دست و بدون چروک دادن پوست نیز از فاصله دور قابل رویت هستند و در ثانی نمایی به غایت غیر قابل تحمل‌تر و زشت‌تر از اینکه در این تصویر می‌بینید را به بدن می‌دهند.

فعالیت‌هایی که این دو محقق در زمینه سلولیت انجام دادند به ارائه‌ی این الگویی کلی منحصر نمی‌شود و تحقیقاتی که این دو محقق کردند این موضوع را روشن ساخت که علاوه بر زنان، برخی از مردان و مخصوصاً مردانی که از ترشح ناکافی هورمون تستوسترون در بدن رنج می‌برند و ایضاً مردانی که به دلایل هورمونی و یا به دلیل مصرف زیاد

الکل و یا حتی مصرف مواد مخدر، با بالا رفتن میزان هورمون زنانه در بدن خود مواجه هستند نیز تا حدود زیادی به این مشکل مبتلا می‌گردند. این دو محقق در مورد پدیده‌ی منحوس سلولیت اگرچه در برخی موارد راه به خطا برده و برداشت‌های نادرستی از این معضل نیز داشتند ولی این یافته در دورانی که کمترین اطلاعاتی در زمینه

سلولیت در دست نبود کشف بزرگی محسوب می‌شد و در آن دوران بر ملا کرد که این معضل که به نام «سلولیت» نامیده می‌شد ارتباط تنگاتنگی با هورمون‌ها و مخصوصاً هورمون‌های جنسی دارد.

انواع سلولیت

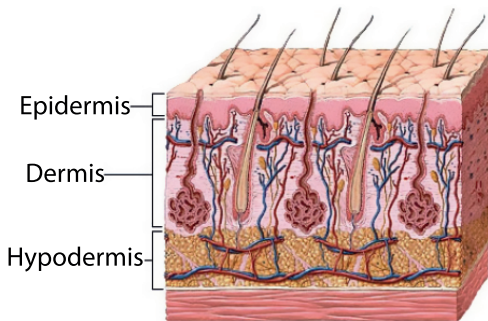
در سال ۱۹۸۶ دو محقق دیگر به نام‌های Markman و Barton تحقیقات گسترده‌تر و به روزتری در مورد سلولیت انجام داده و با تصحیح اشتباهاتی که دو محقق پیشین در توصیف و بیان علت پدیده و معضل سلولیت ارائه داده بودند دلیل بروز این پدیده را پارگی لایه‌های زیرین پوست و نفوذ چربی به لایه‌های سطحی آن بیان کردند و در سال ۱۹۹۱ بود که محققی به نام Lockwood در خلال تشریح و کالبد شکافی بافت‌های سلولیتی به این حقیقت پی‌برد که هر دو تعریفی که تا آن روز در مورد سلولیت ارائه شده بود با آنچه که در واقعیت و در خلال تشریح‌های موشکافانه قابل رویت است تناقض داشته و بیان‌کننده‌ی دقیق و جامع ماهیت این پدیده شوم و زشتی آفرین نیستند. این دانشمند بر ملا کرد که دو گونه سلولیت کاملاً مجزا از هم وجود دارد که این دانشمند این دو گونه و دو نوع متفاوت از سلولیت را به نام سلولیت اولیه و سلولیت ثانویه نام نهاد.

سلولیت اولیه

این نوع از سلولیت در اثر افزایش حجم توده‌ی چربی زیر پوست که از آن به هیپرتروفی توده‌ی چربی زیر پوستی نیز یاد می‌شود به وجود می‌آید و جالب است بدانید که در این نوع از سلولیت، تخریبی در بافت پوست نداریم و منشاء اصلی سلولیت، افزایش توده‌ی چربی زاید است.

سلولیت ثانویه

بر خلاف سلولیت اولیه که افزایش حجم توده‌ی چربی زاید انباشته شده در زیر پوست سبب بروز آن می‌شد در این نوع از سلولیت که سلولیت ثانویه نامیده می‌شود دلیل اصلی بروز این ناهنجاری، تخریب بافت پوست در اثر عواملی همانند تابش شدید و طولانی مدت اشعه آفتاب، پیری و کهولت سن، کاهش سریع وزن و موارد مشابه دیگر می‌باشد و این نظریه تا حدود زیادی به نظریه‌ای که پیشتر Markman و Barton در تعریف و توصیف معضل سلولیت ارائه داده بودند شبیه بود.



همانند Markman و Barton، Lockwood نیز عقیده داشت که در سلولیت ثانویه به دلیل تخریب لایه‌های زیرین پوست که می‌تواند در اثر عوامل مختلفی رخ داده باشند پوست، توانایی مهار چربی در زیر لایه‌های زیرین خود را از دست می‌دهد و توده‌ی چربی فراوان، به قسمت‌های سطحی‌تر پوست نفوذ کرده و نمای اسفنجی (برآمده و فرو رفته) که صد البته نمای به غایت زشتی است را به پوست بدن می‌دهد.

همان‌گونه که خود متوجه شدید در این نظریه ادعا شده بود که منشاء سلولیت‌های ثانویه، تخریب لایه‌های زیرین پوست می‌باشد. نظریه‌ای که Lockwood در مورد سلولیت ارائه داده بود تا همین اواخر، قابل قبول‌ترین نظریه‌ای بود که در مورد این پدیده ارائه شده بود ولی در سال‌های اخیر و پس از تحقیقات جدیدتر و به‌روزتری



که در مورد این معضل صورت گرفت نظریه‌های جدیدتر و صد البته قابل قبول‌تر نیز در بیان دلیل بروز این معضل آزار دهنده ارائه گردید.

امروزه عقیده‌ی دانشمندان بر این است که سلولیت که نام عملی دقیق آن gynoid lipodystrophy می‌باشد در اثر نفوذ غیرقابل کنترل توده‌های چربی زیر پوست از لایه‌های عمیق‌تر به لایه‌های سطحی تر پوست رخ می‌دهد و همین امر نیز سبب می‌شود تا پوست در ناحیه‌ای که دچار این مشکل گردیده است حالتی مشبک پیدا کرده و فرو رفتگی و برجستگی‌های بد فرم و بد شکل، پوست این ناحیه از بدن را دستخوش تحول آزار دهنده بکند. تقریباً هشتاد و پنج درصد از زنانی که به دلیل کهولت سن، یائسه می‌شوند پوست شان در ناحیه کپل، ران‌ها و ایضاً شکم، حالت طبیعی و نرمال خود را از دست داده و همانند پوست پرتقال، شکل و ظاهری مشبک مانند پیدا می‌کند و این دقیقاً همان معضلی است که به نام سلولیت از آن یاد کردیم. سلولیت، صرف نظر از اینکه چه عاملی سبب بروز آن می‌گردد موضوعی مجزا از پوست و منفک از بافت پیوندی زیر پوست نیست.

اخیراً دو دانشمند به اسامی Peter Pugliese و GE Pierard دریافتند که سلولیت در حقیقت در اثر بر هم خوردن تعادل بافت‌های پیوندی و توده‌های چربی زیر پوست رخ می‌دهد و تا به اینجای امر نیز این دو محقق به چیز نسبتاً جدیدی اشاره نمی‌کنند ولی موضوع به این نکته ختم نمی‌گردد و این دو دانشمند در ادامه می‌افزایند که اصلی‌ترین عامل بر هم خوردن بالانس کارکرد طبیعی این دو گونه بافت در بدن نیز بر هم خوردن بالانس هورمون‌های جنسی مخصوصاً هورمون‌های جنسی زنانه است و این همان نکته جدیدی است که این دو دانشمند به آن اشاره می‌کنند. Peter Pugliese که از قرار معلوم در زمینه‌ی ارتباط هورمون‌ها و فعالیت‌های جنسی با سلولیت تحقیق می‌کرده است حتی پا را فراتر گذاشته و توده‌های چربی را نیز گوشه‌ای از ارگان‌های جنسی زنانه به شمار آورده و در تایید ادعای خود، به تجمع انبوهی از این توده در حوالی ران‌ها و باسن اشاره می‌کند. بدن در اثر فعالیت‌های متابولیتی و هورمونی و بسته به نیازهایی که برای حفظ بقا دارد بدون اینکه خود شما دخالت چندانی در این زمینه داشته باشید مقداری چربی در گوشه و کنار بدن ذخیره می‌کند و حتماً می‌دانید که این ذخایر، حکم انبار سوخت برای بدن را دارند چرا که چربی‌ها منابع بسیار قدرتمند انرژی و کالری هستند و بدن در صورت نیاز و در صورتی که دستگاه گوارش به هر دلیل قادر به تامین کالری مورد نیاز بدن نباشد می‌تواند از این توده‌هایی که انبار کرده است مدت‌های مدید به عنوان منبع انرژی استفاده کرده و زنده بماند اما نکته‌ای که آدمی را به فکر وادار می‌دارد این است که چرا تجمع چربی‌های زاید در حوالی ران‌ها و کپل و باسن، در بدن زنان شایع‌تر از مردان است و چرا چربی‌های ذخیره شده در این نواحی از بدن اولاً قطورتر بوده و در ثانی بسیار سریع‌تر از چربی‌های دیگر قسمت‌های بدن تبدیل به سلولیت می‌شوند؟

البته مراد از مردان در این قسمت از بحث، مردانی هستند که از سلامت کامل هورمونی برخوردار هستند و گرنه هستند مردانی که به دلایل ژنتیکی و یا به دلیل الگوهای رفتاری نادرست، در سنین میان سالی، سلولیت‌هایی به غایت قطورتر و ناهنجارتر و زننده از سلولیت‌های موجود در باسن و ران پیر زنان بالای صد و بیست سال را با خود به یدک می‌کشند!

به گفته این محقق، ران‌ها و باسن بیش از سایر قسمت‌های بدن تحت سیطره‌ی هورمون جنسی استروژن قرار دارند و دلیل بروز سلولیت در این نواحی نیز به گفته این محقق، همین امر می‌تواند باشد. این محقق در ادامه می‌افزایند که دلیل بر هم خوردن تناسب اندام در این نواحی از بدن که مخصوصاً در دوران حاملگی و شیردهی شایع‌تر و بارزتر است افزایش فعالیت هورمون استروژن در این بازه‌های زمانی است و شاید بد نباشد اشاره کنیم که یکی از فعالیت‌های استروژن که در دوران وضع حمل به یاری مادر می‌شتابد شکستن بافت کلاژن گردن رحم

و کمک به وضع حمل آسان می‌باشد.

لازم به توضیح است که بافت‌های کلاژن موجود در پوست، خاصیت کش‌سانی و ارتجاعی به پوست می‌بخشند و همین امر نیز در نهایت به صورت طراوات و شادابی و سرزندگی پوست بروز می‌کند و تخریب کلاژن کردن رحم اگرچه به باز شدن سرویکس و به خروج آسان نوزاد از آن کمک می‌کند ولی نتیجه‌ی نهایی این عملکرد به صورت گشاد شدن گردن رحم بر جای می‌ماند و این موضوع از قرار معلوم به مذاق زنان و شاید هم همسران شان خوش نمی‌آید و افزایش سرسام آور جراحی‌های سزارین غیر ضروری، گواهی روشن بر این مدعاست! به عبارت ساده‌تر در نظریه‌ای که امروزه به عنوان نظریه غالب برای توضیح دادن پدیده‌ی سلولیت پذیرفته شده است عقیده بر این است که هورمون زنانه‌ی استروژن از دوران بلوغ که ترشح این هورمون در بدن دختران نوجوان اوج می‌گیرد شروع به تجزیه کردن بافت‌های کلاژن می‌کند و این روند حتی تا بعد از دوران یائسگی نیز ادامه می‌یابد. در این نظریه، اصلی‌ترین دلیل بروز سلولیت در بدن زنان، وجود هورمون زنانه‌ی استروژن فراوان در بدن این جنس از آدمی اعلام شده است و بر اساس این نظریه، فراوانی نه چندان زیاد بروز سلولیت در بدن مردان نیز به واسطه‌ی پایین بودن همیشگی سطح استروژن در بدن این جنس از آدمی قابل توضیح است.

استروژن بر روی فیبروبلاست‌ها اثر می‌کند و فیبروبلاست‌ها نیز بر روی بافت‌هایی موسوم به کلاژناز اثر می‌کند و لازم به توضیح است که کلاژنازها آنزیم‌هایی هستند که رشته‌های کلاژن را شکسته و از بین می‌برند و کلاژن‌ها اصلی‌ترین عواملی هستند که خاصیت ارتجاعی و کش‌سانی بدن و مخصوصاً پوست را رقم می‌زنند و کاهش فعالیت این رشته‌ها به چین و چروک‌های پوستی و شل شدن و آویزان شدن پوست می‌انجامد.

توجه داشته باشید با تشدید شدن فعالیت کلاژنازها در حوالی توده‌های چربی زاید، کلاژن‌هایی که خاصیت ارتجاعی پوست را رقم زده و همانند کیسه‌هایی از افسار گسیختگی و سرکشی توده‌های شل و وارفته‌ی چربی‌های زاید جلوگیری می‌کنند به مرور از بین می‌روند و توده‌های چربی زاید، مجال جولان پیدا کرده و از لایه‌های زیرین پوست که تا به امروز در این لایه‌ها محبوس بوده‌اند به یکباره آزاد گردیده و به لایه‌های سطحی‌تر پوست نفوذ می‌کنند و پوستی که باید همانند حریر و مخمل، یکدست و صاف و با طراوات و لطیف باشد همانند پوست پرتقال، چروکیده و شل و وارفته می‌گردد.

جالب و صد البته نا امید کننده است بدانید که شکل گرفتن توده‌های چربی و افزوده شدن بر انباشته‌های چربی زاید در بدن، خود به عنوان عاملی محرک، افزایش ترشح هورمون استروژن را سبب می‌شود و هورمون استروژن نیز نه تنها به تشدید روند تجمع چربی زاید در بدن کمک‌های شایان توجهی می‌کند بلکه با توجه به توضیحاتی که شرح آن رفت شخصاً نسبت به تبدیل کردن چربی‌های زاید به سلولیت اقدام کرده و در مورد کسانی که تا حدودی از سلولیت رنج می‌برند به وخیم تر شدن روز افزون اوضاع کمک می‌کند.

!! هشدار به مردان

این موضوع به همین منوال که در بدن زنان رخ می‌دهد می‌تواند در بدن مردان و مخصوصاً مردانی که به صورت ژنتیکی یا در اثر رفتارهای ناهنجار همانند مصرف و بدتر از آن افراط در مصرف الکل و موارد مشابه دچار ناهنجاری‌های هورمونی هستند نیز رخ بدهد و از این رو مردانی را می‌بینید که در زمینه‌ی تولید سلولیت در نواحی ران و باسن از پیر زنان یائسه نیز تا حدود زیادی پیشی گرفته و یک سر و گردن بالاتر هستند!

پیشگیری و درمان سلولیت

حال که مبحث سلولیت را به صورت علمی بررسی کرده و تحقیقات قدیم و جدید انجام شده بر روی این مسئله را از سمع و نظر شما گذرانندیم شاید بد نباشد به راهکارهای درمان و راهکارهای لازم برای پیشگیری از این معضل نیز گوشه‌ی چشمی، هر چند اندک، داشته باشیم.

امروزه روش‌های درمانی متعددی برای این معضل ارائه، پیشنهاد و توصیه گردیده است که هر یک از این متدها طرفداران و ایضاً منتقدان خاص خود را داشته است و صد البته در این میان کم نیستند سودجویانی که با علم به میزان بسیار بالای حساسیت زنان در مورد این معضل، با ارائه روش‌ها، متدها و حتی کالاهای بی‌ارزش و اغراق در مورد این متدها و اغراق در مورد اثرات کذایی این قبیل کالاها سعی در کسب منفعتهایی داشته‌اند که عملاً چیزی جز کلاهبردای و دزدی نمی‌تواند باشد.

متدولوژی درمان سلولیت

همان‌گونه که ذکر شد امروزه روش‌های متعددی برای درمان سلولیت پیشنهاد می‌شود که هر یک از این متدها بر روی افراد مختلف الزاماً کارایی و پاسخ‌دهی یکسان نداشته است و ممکن است متدی که جوابگوی خواسته‌های شما بوده است در مورد فرد دیگری که حتی شرایطی کاملاً مشابه با شما دارد کارایی لازم را نداشته باشد و شاید تفاوت‌های فیزیولوژیکی بین انسان‌ها و تفاوت نوع سلولیتی که افراد مختلف دچار آن می‌شوند را بتوان به عنوان دلیل این تناقض ذکر کرد.

سلولیت در لفافه!

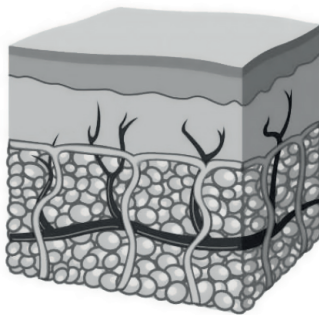
امروزه روش‌هایی برای درمان سلولیت ارائه و شدیداً نیز در رسانه‌های جمعی و در نشریات مرتبط، تبلیغ می‌شوند که اساس کار این متدها بر قنداق‌کردن و لفافه پیچ کردن محل مبتلا به سلولیت است. به این معنی که در این متدها قصد دارند با قنداق پیچ‌کردن و لفافه پیچ کردن محل‌های مبتلا به سلولیت که به انواع و اقسام روش‌ها و شیوه‌ها نیز معمول و مرسوم شده است شما را به کل از شر سلولیت خلاصی دهند!

به یک نکته کلی اشاره کرده و رد می‌شوم: در طی این یکی دو سال اخیر روز و شبی نیست که متد و کالایی جدید در رسانه‌های جمعی و مخصوصاً در ماهواره‌های آن سوی آب برای رفع سلولیت و برای رسیدن به بدن‌های تحسین برانگیز تبلیغ نشده و به شما تضمین اکید داده نشود که با خرید این متد و با مصرف این کالاها برای همیشه از شر چربی‌های زاید و سلولیت خلاصی یافته و خوش هیکل خواهید شد و اگر این ادعاها واقعاً صحت داشته و قابل تحقق بودند قاعدتاً الان نباید این همه مبتلا به سلولیت در جامعه می‌داشتیم ولی به عینه می‌بینید هر اندازه که به سمت تمدن و راحت‌طلبی ناشی از زندگی‌های ماشینی امروزی پیش می‌رویم حتی اگر انبوهی از این متدها را نیز یکجا به کار بگیریم باز هم معضل چاقی و مشکل سلولیت با ماست و شرایط و اوضاع حتی در برخی موارد روز به روز وخیم تر و بدتر نیز می‌گردد.

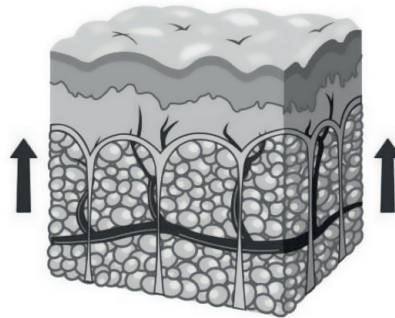
بگذریم! گفتیم که یکی از روش‌هایی که ادعا می‌شود با اتکاء به این روش‌ها می‌تواند سلولیت‌های شما را درمان کنند بانداژ کردن و لفافه پیچ کردن اعضای مبتلا به سلولیت است. تحقیقات ثابت کرده و عقل نیز این مسئله را تایید می‌کند که پیچیدن عضو مبتلا به سلولیت در لفافه و استفاده از گل‌های دریایی و امثالهم در این لفافه‌ها، کمترین تاثیری در شکستن توده‌های چربی و کمترین اثری در بهبود اوضاع افراد مبتلا به سلولیت نخواهد داشت و اگر در این میان کسانی هستند که با این نظریه موافق نبوده و ادعا می‌کنند که خود یا آشنایان شان از این روش‌ها پاسخ گرفته‌اند به این مهم توجه داشته باشند که شاید این روش‌ها با دفع موقت آب مناطقی

از بدن، کاهش چند سانتی متری سایز و بهبود نسبی و صد البته موقت و کاذب در محل سلولیت ایجاد کرده باشند ولی یقین داشته باشید با اتمام پروسه‌های لفافه پیچی، درست زمانی که تصور می‌کنید سلولیت‌های شما فروکش کرده‌اند با جایگزین شدن آبی که از ناحیه، دفع شده است همانند کسی که مار و پله بازی می‌کند و مار او را نیش زده است به سر‌خانه‌ی اول باز خواهید گشت و این دقیقاً تا امیدکننده ترین قسمت داستان است! این متدها شاید از نظر روانی تا حدودی به فرد مبتلا کمک کند ولی یقین داشته باشید از نظر فیزیولوژیکی کوچک ترین ارزش درمانی ندارند.

در این میان برخی از کسانی که این قبیل روش‌ها را توصیه و همچنین پیاده می‌کنند، نواحی مبتلا به سلولیت را با گیاهان دارویی قنذاق می‌کنند که از جمله این گیاهان می‌توان به رازیانه و چایی سبز و انواع و اقسام گیاهان دیگر اشاره نمود. پوست اگرچه ارگانی زنده بوده و قابلیت جذب مواد از سطح و قابلیت انتقال این مواد به عمق را دارد ولی با این وجود این نکته را نیز نباید از یاد ببریم که دروازه‌های پوست بر روی هر جسم خارجی باز نیست و ورود به درون بدن و ورود به لایه‌های عمقی تر بدن مستلزم صدور دستورات از مغز و مستلزم انتقال این دستورات به پوست و در نهایت مستلزم اجرا شدن بی‌عیب و نقص این دستورات در پوست خواهد بود. با این مقدمه می‌توان گفت که برخی از این ترکیبات گیاهی در جریان این لفافه‌بندی‌هایی که بر روی شما پیاده می‌کنند ممکن است در پوست نفوذ کرده و به لایه‌های عمقی راه یافته و حتی تا حدود بسیار کمی به تشدید چربی سوزی در نواحی مبتلا به سلولیت نیز کمک کند ولی بی شک این روش‌ها را نیز نمی‌توان درمان قطعی سلولیت دانست ولی با این وجود می‌توان در برخی موارد از نقش کمکی این متدها بهره گرفت.



NORMAL SKIN



SKIN WITH CELLULITE

مکش، غلطک زنی و فشار

این واژه‌ها شاید شما را به یاد پروژه‌های راه‌سازی و پل‌سازی و پروژه‌های سدسازی سپاه بیاندازد ولی حقیقت این است که امروزه از روش‌هایی مبتنی بر این اصول که در تیترا این پاراگراف به آنها اشاره شد برای درمان سلولیت استفاده کرده و یا دست کم ادعا می‌کنند که با روش‌هایی مبتنی بر موارد یاد شده در مدت زمانی کوتاه قادر هستند تا سلولیت‌های شما را برطرف کنند!

بشر اصولاً برای رسیدن به اهداف خود همواره عافیت طلبانه‌ترین و کم تحرک‌ترین و آسان‌ترین راه‌ها را بر می‌گزیند و به عبارت بسیار ساده‌تر در برخی موارد حتی با وجود اینکه خود نیز به غیر واقعی بودن ادعاهایی



که مطرح می‌شود واقف است ولی به دلیل اینکه ذاتاً تمایل دارد مواردی که ادعا شده است واقعی بوده و کارایی داشته باشند این ادعاها را پذیرفته و به قول معروف خام این گفته‌ها می‌شود. در میان همه درمان‌هایی که از سوی افراد مختلف برای سلولیت ارائه شده است و در حقیقت چیزی جز اغراق و سودجویی نیز نبوده است این قبیل روش‌ها را شاید بتوان خطرناک‌ترین آنها دانست.

ضرباتی که در جریان این روش‌ها به پوست وارد می‌کند و استرس‌های فیزیکی گاه‌ا شدیدی که در جریان این روش‌ها به پوست تحمیل می‌کند موجب وارد شدن صدمات شدید به بافت‌های حساس پوست شده و مشکلات ثانویه‌ی بسیار عدیده‌ای را برای افرادی که به این روش‌ها تن در داده‌اند رقم می‌زند. اگر قرار بود با مکش و فشار و چلانند و چکش کاری بتوان سلولیت را درمان کرده و از بین برد دیگر چه نیازی به این همه باشگاه‌های عریض و طویل بدنسازی و فیتنس، با این همه وسایل و آلات تمرین و چه نیازی به این همه تحرک و تمرین نفس‌گیر و طاقت فرسا بود؟

به باشگاه‌های بدنسازی اشاره کردیم و بد نیست پراتزی باز کرده و در اواسط این کتاب مختصری در مورد این مراکز هم صحبت کنیم که در این مورد و در مورد کسانی که باشگاه می‌روند نیز درد دل، فراوان دارم. باشگاه به همان اندازه که محل مناسبی برای فروش لباس‌های زیر زنانه و محلی برای غیبت کردن در مورد افراد غایب و محل مناسبی برای غیره و غیره نیست و در اغلب باشگاه‌های زنانه در ایران کسی به این امور توجهی نمی‌کند، اورژانس بیمارستان و یا بخش واکسیناسیون شبکه‌های بهداشت و درمان هم نیست که این همه تزریق وریدی و زیر پوستی و زیر جلدی و موضعی و غیره در آن در جریان است! اخلاقیات باید و باید اساس زندگی و جزء لاینفک ورزش باشد و این در حالی است که اخلاقیات و ادب اولین چیزی است که در باشگاه‌های بدنسازی از وجود فرد ورزشکار رخت بر می‌بندد و کبر و غرور و ... جای آن را می‌گیرد. در ورزش بدنسازی به جای اینکه با کُلفت‌تر شدن بازو و با بیرون زدن شش تکه‌های شکم، ادب و احترام و فروتنی فرد نیز زیاده‌تر گردد، گشاد گشاد راه رفتن و خودنمای‌هایی زنده و چشم‌غره رفتن برای مردم و پوشیدن لباس‌های جلف و چندش آور و هزار گونه رفتار مشمئزکننده‌ی دیگر در فرد نهادینه می‌شود و این، ریشه در ذات ورزش نداشته و از بیماری‌های روانی نهفته‌ای که ما و جامعه‌ی ما از آن در رنج است ریشه می‌گیرد.

باز هم بگذریم! متأسفانه ارائه‌کنندگان این قبیل خدمات کذایی (مکش و فشار و چلانند پوست) با علم عمیقی که به زود باوری و عمق حساسیت افراد در برابر سلولیت‌های‌شان دارند در برخی موارد در تبلیغ خدماتی که ارائه می‌دهند حتی ادعا کرده اند که با این روش‌ها شما برای درمان قطعی و غیر قابل برگشت سلولیت، از ورزش و رژیم‌های غذایی نیز صد در صد بی‌نیاز خواهید بود و کافی است هزینه‌هایی که برای تان فاکتور می‌کنیم را پرداخته و دراز کشیده و به موزیک گوش داده و روزنامه بخوانید و ما با عملیاتی که بر اساس فشار و مکش و چلانند بدن شما استوار است سلولیت‌های شما را درمان خواهیم کرد. صد البته ساده لوحان و زودباورانی که به این ادعاها ایمان آورده و پول و ایضاً سلامتی خود را فدا می‌کنند نیز در این میان کم نبوده‌اند.

کریم‌های موضعی گیاهی

امروزه به دلیل اینکه تولید مواد غذایی و بهداشتی و آرایشی به شدت تحت کنترل ارگان‌های نظارتی و وزارت خانه‌های بهداشت و درمان کشورهای مختلف می‌باشد کمپانی‌هایی که در زمینه‌ی مسائل این چنینی که در این قسمت از این کتاب در مورد آن بحث می‌کنیم فعالیت می‌کنند نمی‌توانند از مواد شیمیایی در ترکیباتی که تولید و عرضه می‌کنند استفاده کنند و از این رو اقدام به تولید و عرضه محصولات می‌کنند که عمدتاً منشاء گیاهی دارند

و استفاده از این ترکیبات در تولیدات شان منع قانونی ندارد.

در برخی موارد کسانی که در زمینه‌ی زدودن سلولیت‌ها فعالیت داشته و در این زمینه اقدام به عرضه‌ی خدمات می‌کنند کرم‌ها و پمادهای مالیدنی موضعی را معرفی و عرضه می‌کنند. البته به این مهم نیز باید اشاره داشته باشیم که در برخی موارد تلفیقی از روش‌های مختلف از قبیل همین روش با روشی که در ابتدای این مبحث به آن اشاره شد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به دلیل اینکه امکان نفوذ ترکیباتی که به صورت موضعی و در قالب پماد و کرم و لوسیون مورد استفاده قرار می‌گیرند به لایه‌های درونی تر پوست وجود دارد می‌توان گفت که این دسته از ترکیبات با نفوذ در لایه‌های عمقی تر پوست ممکن است تا حدودی به روند تجزیه‌شدن چربی‌های زاید که در زیر پوست تجمع یافته اند کمک کند ولی باز با این همه نمی‌توان ادعا کرد که این روش به تنهایی قادر است شما را بدون اینکه نیازی به تمرین و رژیم‌های غذایی کم کالری داشته باشید برای همیشه و به طور کامل از شر چربی‌های زاید و سلولیت برهاند! از جمله موادی که منشاء طبیعی داشته و برای چربی سوزی می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد می‌توان به کافئین، تنوفیلین (قابل استخراج از برگه‌های چای)، *coleus forskohlii*، یوهیمبین، آمینو فیلین، *isopreterol* اشاره نمود.

این فرآورده‌های گیاهی شاید با تاثیری که بر روی سطح تشریح و تولید نورایی نفرین و آدرنالین در بدن دارند



coleus forskohlii

می‌توانند در شکسته شدن بافت‌های چربی و آزاد شدن آنها مورد استفاده قرار گرفته و تا حدودی در خدمت کسانی که از سلولیت رنج می‌برند ایفای نقش کنند.

یادآوری می‌کنم منابعی که امروزه به عنوان اصلی‌ترین منابع دانش و فن‌آوری در زمینه‌ی زدودن چربی‌های زاید و در مورد دیگر شاخه‌های علوم در دسترس داریم عموماً منابع خارجی و اروپایی و آمریکایی هستند و بدیهی است تحقیقاتی که این منابع بر آنها استوار است بومی خود این کشورهاست و اگر دانش بومی کشور ما رشد کرده و در خدمت اهداف ما باشد یقیناً روشن خواهد شد که ما، اگرچه از نظر دانش و فن‌آوری از اروپایی‌ها و غربی‌ها و آمریکایی‌ها در سطوح بسیار پایین‌تری قرار داریم ولی از نظر تنوع مواد اولیه و مواد خام در جایگاهی قرار داریم که این قبیل کشورها حتی در رویاهایی که در سر می‌پروراندند نیز تصور این جایگاه برایشان دشوار است ولی افسوس و صد

افسوس که به دلیل نداشتن دانش کافی، دست کم امروزه باید وابسته و تا حدودی هم دنباله رو آنها باشیم.

▶ تشدید کردن گردش خون و زه کشی لنفاوی

به تحقیق ثابت شده است که با افزایش آب میان بافتی، سلولیت‌هایی که افراد در مواضع مختلف بدنشان دارند تشدید شده و نمایی به غایت آزار دهنده‌تر به خود می‌گیرند. زمانی که توده‌های چربی، در زیر پوست تجمع یافته و شکل سلولیت به خود می‌گیرند از آنجایی که عروق لنفاوی، عضلات و نیروی محرکی برای پمپ کردن مایع

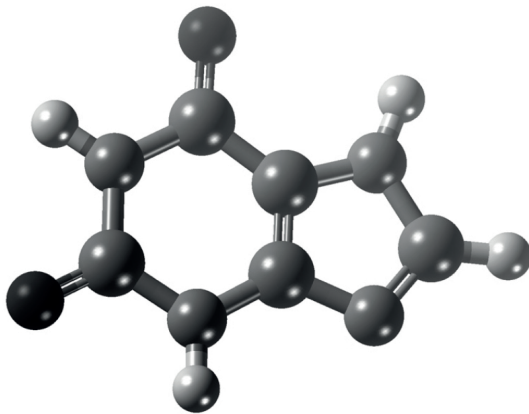


لنف ندارند، فشارِ همین توده‌های سلولیتی سبب کُندشدن حرکت مایع لنفاوی و حتی سبب به دام افتادن بخشی از این مایع شده و همین مسئله نیز تورم و چین و چروک را تشدید می‌کند.

زمانی که توده‌های چربی در زیر پوست شکل گرفته و فرم سلولیتی به خود می‌گیرند روند جریان خون در شبکه‌های مویرگی این ناحیه از پوست و زیر پوست دچار مشکل شده و ناحیه‌ی سلولیت زده، به اصطلاح دچار تورم و اِدَم می‌شود و همین مسئله نیز به زشت و آزاردهنده شدن هر چه بیشترِ ناحیه کمک می‌کند.

امروزه روش‌ها و دستگاه‌هایی برای رفع سلولیت ارائه می‌شوند که اساس کار آنها بر تشدید گردش خون و بر آبکشی موضعی استوار است و صد البته این روش‌ها با دفع آب زاید تجمع یافته در منطقه، به صورت مقطعی و موضعی، شکل و شمایل بافت سلولیت زده را تا حدودی قابل تحمل‌تر می‌کند ولی به این نکته نیز باید توجه داشته باشید که این روش‌ها کمترین تأثیری در روند چربی‌سوزی نداشته و فقط و فقط با دفع آب زاید منطقه و آنهم به صورت مقطعی به بهبود نسبی وضعیت فرد کمک می‌کند و بدیهی است پس از جایگزین شدن آبی که در جریان این روش‌ها از موضع، دفع می‌گردد اوضاع دوباره رو به وخامت خواهد گرایید.

▶ گزانتین‌ها و مشتقات آن



گزانتین‌ها به گروهی از ترکیبات شیمیایی خاص اطلاق می‌شود که به طور طبیعی در درون بدن تولید می‌شوند. این ترکیبات را می‌توان محصولات جانبی و فرعی در روند شکسته شدن بافت‌ها دانست. گزانتین‌ها وظایف متعددی در بدن بر عهده دارند که یکی از این وظایف که شاید اصلی‌ترین آنها نیز باشد ممانعت از تولید آنزیمی موسوم به «phosphodiesterase» می‌باشد. «phosphodiesterase» به اختصار PDE نیز نامیده می‌شود. زمانی که فعالیت آنزیم یاد شده مهار می‌شود cyclic - AMP می‌تواند به صورت

گسترده‌تر در بافت‌ها پیاده شود و نتیجه نیز به صورت تشدید لیپولیز دیده می‌شود. گفته می‌شود بهترین زمان مصرف گزانتین‌ها زمانی است که میزان انسولین خون در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد و همان‌گونه که می‌دانید اول صبح و انتهای‌ترین ساعات شب انسولین در پایین‌ترین سطح قرار دارد.

لیپوساکشن، ویتامین A و ویتامین C

همان‌گونه که از اسم این شیوه پیداست در این شیوه که برای زدودن چربی‌های زاید از بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد از سیستم خلاء استفاده می‌شود به این معنی که با دستگاهی موسوم به ساکشن، چربی‌های زاید زیر پوست را از طریق سوراخ‌هایی که در پوست ایجاد می‌کنند کشیده و از بدن خارج می‌کنند.

این روش گذشته از اینکه بسیار مشقت‌بار و پر دردسر بوده و هزینه‌های گاه سنگینی را متحمل فرد می‌کند عاری از ضرر و عاری از خطر نبوده و همواره با آسیب‌دیدگی شدید پوست همراه بوده و خطر بازگشت فرد به حالت اول نیز همواره در این روش وجود داشته است.

پوست افرادی که با این روش اقدام به تخلیه‌ی چربی‌های زیر پوست می‌کنند معمولاً شل و وارفته شده



و شدیداً چروک می‌خورد به گونه‌ای که جراحی‌های متعدد برای کشیدن و حتی حذف مقداری از پوست، ناگزیر به نظر می‌رسد و از سوی دیگر به دلیل اینکه پوست، شل و وارفته شده و در زیر پوست حفره مناسبی برای تجمع یافتن دوباره‌ی چربی ایجاد می‌شود، چربی زاید دوباره در ناحیه انباشته می‌شود و به قول معروف روز از نو و روزی از نو!

در برخی موارد که فرد اعمال جراحی لیپوساکشن را انجام داده باشد برای بهبود هر چه سریع‌تر و برای

کمک کردن به سلامت پوست و برای به حداقل رساندن آسیب‌های پوستی می‌توان از ویتامین A هم استفاده نمود و گفته می‌شود که استفاده از ویتامین C نیز تا حدود زیادی موثر بوده است.

استروژن

تحقیقات به عمل آمده در مورد درمان سلولیت به این نتیجه رسیده است که استفاده از فیتواستروژن‌ها نیز در درمان سلولیت‌ها بسیار موثر افتاده است و به جاست قبل از پرداختن به اثرات مستقیم فیتو استروژن‌ها بر روی سلولیت به خود استروژن که از اصلی‌ترین عوامل بروز سلولیت نیز به شمار می‌آید اشاره‌ای داشته باشیم. استروژن را شاید به نوعی بتوان اصلی‌ترین دلیل بروز سلسله وقایعی دانست که در نهایت و در کنار دیگر اثراتی که این هورمون در بدن زنان دارد به سلولیت می‌انجامد و از این لحاظ این هورمون را می‌توان هورمونی معضل ساز قلمداد کرد و با این وجود از این حقیقت نیز نمی‌توان گذشت که این هورمون یکی از هورمون‌های جنسی زنانه بوده و وجود آن برای سلامت بانوان و برای بقای نسل آدمی الزامی است.

استروژن فیروبیلاست‌ها را تحریک کرده و موجب فعال شدن روند کلاژناز و موجب تجزیه و شکسته شدن کلاژن‌ها می‌شود و حتماً می‌دانید که رشته‌های کلاژن دقیقاً همان رشته‌هایی هستند که خاصیت ارتجاعی پوست شما را رقم می‌زنند و از بین رفتن این رشته‌ها نیز سبب می‌شود که پوست، خاصیت ارتجاعی خود را از دست داده و به اصطلاح چین و چروک را برای شما به ارمغان بیاورد و صد البته در صورتی که بروز این اتفاق با تجمع چربی زاید در زیر پوست، در یک زمان واحد اتفاق افتاده باشد پدیده‌ای موسوم به سلولیت در زنده‌ترین و در زشت‌ترین شکل ممکن بروز خواهد کرد.

از سوی دیگر وقتی رشته‌های کلاژن شکسته و تجزیه می‌شوند چربی‌هایی که در لایه‌های عمقی‌تر قرار دارند فرصت کافی برای جولان دادن یافته و به لایه‌های سطحی‌تر پوست نفوذ می‌کنند و همین مسئله نیز سبب می‌گردد تا سلولیت تشدید گردد. با شکسته شدن رشته‌های کلاژن و با از دست رفتن خاصیت ارتجاعی پوست، پوست بدن نیز شل شده و قدرت لازم برای در حصار کشیدن و مهار چربی‌ها و قدرت کافی برای تنگ‌تر کردن عرصه برای جولان دادن چربی‌های زاید را نخواهد داشت و همین مسئله نیز سبب خواهد شد تا زمینه برای تشکیل توده‌های چربی زاید بیشتر فراهم‌تر گردد و پدیده ناخوشایند سلولیت روز به روز حادتر گردد.

از فرم preadipocytes به adipocytes

همچنین سلول‌های چربی تازه تاسیس به پشته‌ها همین هورمون زنانه‌ی استروژن که در بدن زنان جولان می‌دهد