

عن قرب
الديفا
سميرة سعيد
نجمة
تظاهرة
قفطان

العدد 183 - ماي 2016

تأبغات
وأجبة
جبابدي والحقاوي
ول قانون العنف

جتمعا
مرأة النقابية..
غياب مزمّن في
واقع القرار

كوب 22
مراكش تتحدى
التغيرات
المناخية

قفطان 2016
يطفئ شمعته

صوفيا بنسودة، أخصائية العلاج الطبيعي لا آثار جانبية عند الالتزام بالتعليمات

مباشرة بعد جلسة العلاج.
ماهي النتائج المحصل عليها ؟
أظهرت النتائج السريرية التي تم
الحصول عليها بعد ست جلسات
للعلاج، تحسنا كبيرا على مستوى
الجلد ومرونة الأنسجة، بالإضافة إلى
انخفاض ملحوظ في محيط المناطق
المتضررة يصل إلى 7 سنتيمتر بالنسبة
إلى 82% من مجموع الحالات، كما يعمل
أيضا على علاج علامات تمدد البشرة
الناجم عن الحمل، مع الحد من مشكل
السيلوليت للحصول على جسم
منحوت وقوام متناسق.

هل يمكن ممارسة الأنشطة اليومية مباشرة بعد العلاج ؟

التقنية المعتمدة للعلاج غير مؤلمة
وليس لها أي تأثير على صحة الشخص،
لدى يمكن استئناف النشاط اليومي
بشكل سريع مباشرة بعد جلسة العلاج.
**هل التقنيات الحديثة والأجهزة المتطورة
كافية للتخلص من مشكلة الدهون الزائدة
بالجسم ؟**

مكافحة السيلوليت يبدأ في سن مبكرة
جدا، الغالبية لا تعاني من تكتل الدهون
بمنطقة الفخذين، بفضل اتباع نظام
غذائي متوازن، المحافظة على الوزن
الطبيعي والنشاط البدني اليومي ما
يساعد على تعبئة الجزء الأسفل من
الجسم. لهذا فالتقنيات الحديثة هي
جد فعالة بالموازاة مع اتباع نظام غذائي
صحي ومتوازن وممارسة التمارين
الرياضية بانتظام. وهذه هي أهم
الطرق لمكافحة هذه الآفة وتحسين
مظهر الجلد والحد من السيلوليت. ●

مركز صوفيا بنسودة

223، شارع الزرقطوني الطابق الأول - الدار
البيضاء - الهاتف : 05 22 94 81 36



يتوفر المركز مؤخرا على أحدث تقنية لتخفيف الجسم والتخلص من السيلوليت باستعمال جهاز ShockWave ، كيف تعمل هذه التقنية ؟

جهاز ShockWave هو نظام الموجات
الإشعاعية، الذي يتم من خلاله توزيع
الطاقة على مساحة واسعة، بإدخال
الموجات التصادمية الناتجة مع الهواء
المضغوط في الجسم على سطح
واسع (شعاعيا)، باستعمال القضيب
المرفق بالجهاز، واعتماد حركات حرة
تنتشر الموجات المولدة من نقطة
الاتصال بالجسم إلى الطبقات العميقة
للجلد في شكل اهتزازات عالية التردد،
تعمل على الحد من السيلوليت وتمنع
ترهلات البشرة الناتجة عن فقدان
الوزن.

ماهي المناطق التي يمكن علاجها بواسطة هذا الجهاز ؟

يعمل نظام AWS Med، على علاج
مجموعة من المناطق في الجسم،
وتحديد الأماكن التي تعرف تكدس
الدهون بشكل واضح كالأذراعين،
ومنطقة البطن، والأرداف والوركين
والفخذين.

هل هناك أية آثار جانبية لهذه التقنية ؟

ليست هناك أية آثار جانبية عند الالتزام
بالتعليمات، إلا في بعض الحالات
النادرة، كظهور القليل من الكدمات
الناجمة عن تجمع دموي طفيف تحت
الجلد، الذي سرعان ما يختفي بعد
القيام بتدليك خفيف لمدة 10 دقائق

بفعالية ثلاثية بخلاصة الكافيين وتركيبه الجل، التي تخترق
البشرة بسهولة.

من LIERAC مركز بفعالية ثلاثية، للتخفيف وشد الترهلات
وتحسين مظهر البشرة. بتركيبة تتضمن البيبتيدات وتكنولوجيا
حيوية قادرة على تحويل مخزون الدهون في الخلايا الشحمية
وحرقتها، لتخليص الجسم منها.

من BYPHASE جل Gel réducteur بخلاصة الطحالب وفول
الصويا، لتحسين مرونة الجسم وشد الترهلات و Gel Anti-
cellulite بخلاصة الشاي الأخضر والعنب الأحمر، لحرقة
الدهون ومضاد للأكسدة.

الدهون ومضاد للأكسدة. Crème raffermissante Q10
لشد الترهلات، وحماية البشرة
من علامات الشيخوخة.

خطوات فعالة لتفتيت دهون البطن

اشربي الماء بطريقة صحيحة، ووزعيه خلال النهار بمعدل
ثمانية أكواب على الأقل، قبل الأكل بربع ساعة وبعد الأكل
بساعتين على الأقل. واظبي على شرب الشاي الأخضر، فهو
يساعد على تقليل نسبة الدهون في الجسم وحرقتها بشكل
أسرع، وأضيفي بعض النكهات مثل النعناع، أو الليمون
الحامض لنتيجة مضاعفة.

مارسي الرياضة بشكل يومي، مثل المشي والقفز على الحبل
،الألعاب الخاصة بمنطقة البطن.

امتنعي عن تناول الأطعمة الجاهزة والغنية بالسكر والدقيق
الأبيض والمشروبات الغازية، التي تعمل على نفخ البطن وزيادة
تراكم الدهون فيها.

أكثري الألياف الطبيعية والحبوب الموجودة في القمح
والشوفان، فهي تساعد على تنظيم عملية الهضم وتمنحك
الشعور السريع بالشبع، ولاتنسي تناول أفواكه والخضار
بشكل يومي. تناولي الشكولاتة الداكنة، فهي تقلل من الشهية
بأكملها قبل الوجبات الرئيسية، حيث تقل كمية الطعام، فيصغر
حجم المعدة وتقل نسبة الدهون فيها. ●