

# شباب دائم بعد الأربعين؟ إليك وصفة صحية لن تكلفك شيئاً



الثلاثاء 15 فبراير 2022 07:41 م

بمجرد أن تخطو نحو عتبة الأربعين من عمرك، من المحتمل أن تلاحظ أن الأمور تتغير، حتى لو كنت مواظبا على أسلوب حياة نشط وصحي قبلها! فقد تجد صعوبة في خسارة الوزن الزائد، بسبب تباطؤ التمثيل الغذائي (العملية التي يحول بها جسمك ما تأكله وتشربه إلى طاقة)، ويزداد هذا التباطؤ أكثر بعد سن الأربعين، بنحو 5% كل عقد!

كما قد تلاحظ أيضا صعوبة في الحفاظ على كتلة العضلات؛ فنحن نفقد من 3% إلى 8% من كتلة عضلاتنا كل عقد، من بعد سن الثلاثين! في الوقت الذي تشد فيه الحاجة إلى الحفاظ على لياقتك وصحتك خلال مرحلة منتصف العمر، للمساعدة في الوفاء بواجبات العمل والأسرة والحياة الشخصية، التي تتطلب مستويات عالية من الطاقة والتنقل والعناية الشاملة، بالإضافة إلى حاجتك لقضاء شيخوخة صحية! □

زحزة عقارب الساعة إلى الوراء

إذا أردت البقاء لائقا دائما، وإعداد نفسك لعمر نشيط وصحي، بدءا من مرحلة الأربعين وما بعدها؛ فهناك كثير من أشهر الرياضيين حول العالم قد سبقوك وحققوا نجاحا مذهلا في الاحتفاظ بتألقهم في هذه المرحلة العمرية، مثل نجم الكرة السويدي زلاتان إبراهيموفيتش (40 عاما)؛ ونجم كرة القدم الأميركية توم برادي (44 عاما)؛ وأساطير التنس، مثل فينوس وسيرينا ويليامز (40، 41 عاما)، وروجر فيدرر (40 عاما)؛ ولاعبة الجيمناز الأوزبكية الأولمبية ل8 مرات أوكسانا تشوسوفيتينا (46 عاما)، وغيرهم ممن استطاعوا زحزة عقارب الساعة إلى الوراء، من خلال التزامهم بمزيج من التمارين المنتظمة والأكل الصحي، بالتوازي مع 3 أشياء أساسية، وهي: "الاستحمام بالماء البارد، وشرب عصير الكرز الحامض، والنوم الجيد"، بحسب صحيفة "غارديان" (The Guardian) البريطانية! □

علما بأن المعلومات التالية ليست نصائح طبية أو علاجية، ولا تغني عن طبيبك الخاص بك، فيما تقترحه من حلول لتحسين الحياة! □

"الاستحمام بالماء البارد" قد يُصلح الكثير من الأشياء

بالرغم من أن الاستحمام بالماء البارد قد يكون صعبا على كثير من الناس، فإن العديد من الفوائد الصحية التي تُرجى منه قد تهون من ذلك! □

حيث يمكن للاستحمام بالماء البارد أن يصلح الكثير من مشكلاتك اليومية، من الصداع إلى الأرق؛ فهو "مفيد لتحسين اليقظة والتركيز، وتنشيط الدورة الدموية، وخسارة الوزن، وتعزيز الحالة المزاجية، وتوهج الجلد والشعر، وتقليل آلام العضلات".

فقد وجدت دراسة هولندية أن "من يأخذون حماما باردا، كانوا أقل طلبا للإجازات المرضية، ممن يستحمون بالماء الدافئ". وبعد متابعة استمرت 3 أشهر، وشملت أكثر من 3 آلاف شخص، قرر 64% منهم مواصلة الاستحمام بالماء البارد؛ "لأنهم أحبوه كثيرا".

كما أظهرت بعض الأبحاث أن الاستحمام بماء بارد يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن؛ حيث وُجد أن الماء عند 14 درجة مئوية، يزيد من التمثيل الغذائي بنسبة 350%. وأرجعت سبب ارتباط الماء البارد بالتحسينات الصحية، لفعاليته في "تنشيط الجهاز العصبي المسؤول عن رفع اليقظة، وتحفيز الاستجابة القتالية لدى الشخص، للهروب من أي حدث خطير أو مُخيف أو مُرهق؛ عبر زيادة هرمون النورادرينالين، الذي يزيد من ضربات القلب".

كما أشارت دراسة أخرى إلى أن "الماء البارد يحسن الدورة الدموية، ويزيد تدفق الدم من العضلات وإليها". وبالإضافة إلى الفوائد الجسدية، يمكن لوضع الماء البارد على الوجه والرقبة، أن يُحسن وظائف المخ لدى كبار السن! كما قد يساعد الاستحمام بالماء البارد أيضا

في تخفيف أعراض الاكتئاب، بإرساله كمية هائلة من النبضات الكهربائية -عبر الجلد- من نهايات الأعصاب الطرفية إلى الدماغ

ولكن، رغم كل ما سبق من أدلة على أن الاستحمام بماء بارد مفيد لصحتك، فإنه يجب التنبيه لبعض المخاطر من التدفق المفاجئ للماء البارد فوق الجسم، وخصوصا بالنسبة للمصابين بأمراض القلب، حيث يمكن أن يؤدي إلى نوبة قلبية، أو عدم انتظام ضربات القلب

عصير الكرز المفيد والمهدئ

يحتوي عصير الكرز -خاصة الكرز الحامض- على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن ويمكن تحضيره منزليا، مع إضافة ملعقة صغيرة من عصير الليمون لتعزيز النكهة، وتجنب وضع السكر قدر الإمكان، تفاديا لزيادة مستوى السكر في الدم

وقد ثبت أنه يمكن أن يساعد في تقليل آلام العضلات، وتعزيز المناعة، ومقاومة التهابات النقرس، وتحسين الجهازين التنفسي والهضمي، وصحة الذاكرة والدماغ، والوقاية من السرطان

وينصح الخبراء بتناوله قبل النوم، حيث تشير الأبحاث إلى أنه يعد الجسم بهرمون الميلاتونين، الذي يساعد على النوم الجيد، أسرع

وتسمح معاهد الصحة الوطنية بشرب حتى 16 أونصة (450 مليلترا) من عصير الكرز الحامض وبالنسبة لمن لا يستسيغ المذاق الحامض للعصير، فيمكنه تناول 480 ملليغراما منه في صورة كبسولات مرة واحدة يوميا، حتى أسبوعين

مع التنبيه على الحوامل، ومن يعانون من الحساسية، أو من يتناولون علاجا دوائيا بانتظام، بضرورة استشارة الطبيب قبل تناول هذا العصير

النوم الجيد مهم

فقد أظهرت تجارب متنوعة -أجريت في شتى بقاع العالم- أنه من الممكن تعزيز نشاط المخ خلال مدة الليل؛ ما يجعل الحصول على قسط جيد من النوم ليلا، لا يقل أهمية عن اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة فمن الثابت أن النوم الجيد مهم لإفراز الهرمونات الحيوية، كالتستوستيرون، الذي يساعد على حرق الدهون وبناء العضلات وتقوية العظام، وزيادة مهارات حل المشكلات وتقوية الذاكرة، خاصة في منتصف العمر

في المقابل، فإن عدم التمتع بنوم هادئ وعميق، يمكن أن تكون له عواقب صحية خطيرة جدا؛ إذ أشارت أبحاث عدة إلى ارتباط قلة النوم، أو نوعية النوم السيئة، واضطرابات النوم بالاكتئاب وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب والسكري، والسمنة؛ فقد أظهرت الدراسات أن من ينامون أقل، يميلون لتناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون، لمحتواها العالي من السعرات الحرارية

وما يزيد الأمر سوءا، أن الشعور بالتعب من قلة النوم، قد يؤثر على توازن الطاقة، ويدفع إلى التكاسل عن أداء التمارين