

رياضة الجري تعود بالفائدة على القدرات الذهنية

ممارسة الجري بشكل معتدل تخفض مستوى هرمون التوتر وتنشط الأيض



يعتبر الجري عند المختصين وخبراء اللياقة البدنية بمثابة مفتاح للسعادة، كما تشير الدراسات الحديثة إلى أن الجري لا يعد مفيداً للجسد واللياقة البدنية فحسب، بل للحالة النفسية أيضاً. ويؤكد الخبراء أن الجري المعتدل يساعد على إنشاء خلايا عصبية جديدة ويعزز التشابك العصبي، ما يعود بالفائدة على القدرات الذهنية مثل القدرة على التذكر والذاكرة التي تساعد الموظف على أداء عمله.

ميونخ - يؤكد خبراء اللياقة البدنية على أهمية ممارسة الرياضة في تحسين المزاج، ويشيرون إلى فوائد رياضة الجري على القدرات الذهنية مثل القدرة على التذكر وذاكرة العمل. وقالت دانييلا دبسمباير خبيرة اللياقة البدنية، "إن الجري لا يعد مفيداً للجسد واللياقة البدنية فحسب، بل وللجانب النفسي أيضاً؛ حيث إنه يعد بمثابة مفتاح للسعادة".

وأوضحت مديرة اللياقة البدنية والذهنية الألمانية أنه يُشترط لتحقيق هذا التأثير ممارسة الجري بشكل معتدل؛ حيث لا يتطلب الأمر بذل أكثر من حوالي 60 في المئة من المجهود الأقصى للمره.

وعند ممارسة الجري باعتدال وبشكل غير مرهق، ينخفض مستوى هرمون التوتر "الكورتيزول" في الجسم، كما يتم إفراز هرمونات السعادة. ويساعد الجري المعتدل على إنشاء خلايا عصبية جديدة وتعزيز التشابك العصبي، ما يعود بالفائدة على القدرات الذهنية مثل القدرة على التذكر وذاكرة العمل، وهو ما أكدته عديد الدراسات.

وقد أظهرت تجربة من جامعة غرب ميشيغان أن الجري السريع لمدة نصف ساعة يحسن عتبة "تردد الوميض القشري" الذي يرتبط بالقدرة على معالجة المعلومات بشكل أفضل.

كما يمكن للجري المتقطع أن يحسن جوانب "الوظيفة التنفيذية"، وهي مجموعة من القدرات الذهنية عالية المستوى التي تشمل القدرة على تنظيم الانتباه وإزالة تشتت التفكير، والتبدل بين المهام وحل المشكلات، وهو ما أظهرته دراستان من جامعتي لينوتانيا الرياضية ونوتنغهام ترينت.

كما أكدت دراسة تصويرية للدماغ من جامعة أريزونا ما توصلت إليه التجارب والبحوث السابقة، حيث درس علماء الأعصاب الدماغ في حالة الراحة،

ووجدوا نشاطاً منسقاً متزايداً في عدة مناطق منه، ولاسيما في مقدمة الدماغ المعروفة بارتباطها بالوظائف التنفيذية والذاكرة العاملة.

ويفسر المختصون كيف أن الجري قد يكون وسيلة مفيدة للتغلب على التوتر والانتعاش، ويشيرون إلى أن الشخص عندما يكون تحت الضغط تقوم العمليات الأيضية في الكبد بإنتاج جزيء يحمل اسم "نيورينابين"، يجد طريقته إلى الدماغ، حيث يرتبط تراكمه بشدة بالانتعاش الناجم عن الإجهاد والتوتر، وأن مستويات أنزيم يدعى "كينورينابين" أمينوترانسفيراز" تترام في العضلات، وتعمل على تفكيك "النيورينابين" إلى حمض الكينورينيك، وعند ممارسة رياضة الجري المعتدل تتحسن الحالة النفسية لدى الشخص.

من جهته قال المركز الاتحادي للتنوعية الصحية إن التوتر النفسي يُعيق إنقاص الوزن؛ حيث إنه يؤدي إلى إفراز هرمون التوتر "الكورتيزول"، الذي يتسبب في إبطاء عملية الأيض (التمثيل الغذائي)، وخاصة عملية حرق الدهون.

والكورتيزول هرمون يتم إنتاجه بواسطة شبكة معقدة تعرف باسم المحور

الوطائي النخامي الكظري، والذي يشمل تحت المهاد والغدة النخامية (كلاهما في الدماغ) كما يشمل الغدة الكظرية التي تقع فوق الكليتين. ويستجيب الكورتيزول بقوة للضغط النفسي في ظل الظروف العصبية الشديدة.

عند ممارسة الجري بشكل غير مرهق، ينخفض مستوى هرمون التوتر «الكورتيزول» في الجسم، كما يتم إفراز هرمونات السعادة

وتوجد بخلايا الجسم مستقبلات الكورتيزول، لذلك يمكن لهذا الهرمون أن يحفز الكثير من استجابات التهديد الفورية تقريباً. وتشمل هذه الاستجابات سرعة دقات القلب وارتفاع نسبة السكر في الدم والتفكير السريع وحدة الحواس.

ولتجنب ذلك ينصح المركز الألماني بحماية التوتر النفسي من خلال تقنيات

الاسترخاء كاليوغا والتأمل والاسترخاء العضلي التقدمي، مع المراقبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، التي تعمل على تنشيط الأيض وكذلك الجري.

وتعرف عمليات الأيض بأنها عمليات البناء والهدم في الجسم، فالأيض هو جميع العمليات الكيميائية التي تحدث باستمرار داخل الجسم للمحافظة على العمليات الحيوية المختلفة مثل عملية التنفس وعمليات هضم الطعام والتخلص من الفضلات وغيرها.

وتساعد ممارسة رياضات مثل الجري أو ركوب الدراجات أو السباحة أو المشي على تنشيط معدلات ضربات القلب، مما يؤدي إلى سرعة حرق السعرات الحرارية.

وبحسب ما نشره المجلس الأمريكي للتدريب "تعد ممارسة التمارين الرياضية مكوناً رئيسياً في عملية التمثيل الغذائي لأنها ترتبط ارتباطاً مباشراً بكتلة العضلات. وكلما ازدادت نسبة النسيج العضلي النشط بالجسم ازدادت معدلات الأيض".

وينصح الخبراء بأخذ قسط كاف من النوم بمعدل يتراوح بين 6 و8 ساعات،

الجري يفيد الجسد والنفس معا

فضلا عن شرب الماء بكمية كافية تتراوح بين لتر ونصف وثلاثة لترات.

وفي دراسة نشرت في دورية "الغذاء العلاجية والأيض"، وجد الباحثون أن شرب 500 مليلتر من الماء (حوالي 2 كوب) يزيد من معدل الأيض 30 في المئة، وتستمر هذه الزيادة لأكثر من ساعة.

كما ينصح خبراء التغذية بشرب الماء طوال اليوم ليبقى الجسم رطباً، ويحصل على فائدة إضافية تتمثل في عملية التمثيل الغذائي المعززة.

وعموماً يقوي الجري المعتدل عمل الذاكرة ويزيد نسبة التركيز إلى حد كبير كما يساعد على النوم بشكل أفضل. وتساعد الرياضة الإنسان على التخلص من التوتر والضغط المسببة عليه، وتحارب الاكتئاب، وتقلل من نسبة حدوثه، وتعالج الاكتئاب ذي العواقب المتوسطة دون الحاجة إلى العقاقير المهدئة. كما تعزز ثقة الإنسان بنفسه وتعلمه الجراءة والقوة في مواجهة بعض المواقف. وتحسن المزاج، وتساعد على زيادة قدرة الإنسان على التعلم بشكل أسرع وذلك من خلال المساعدة في إنشاء خلايا دماغية جديدة عن طريق زيادة المواد الكيميائية التي لها علاقة بالنوم.

الجريب فروت.. سلاح لإنقاص الوزن

برلين - اعتبر المركز الاتحادي للتغذية أن فاكهة الجريب فروت تعد سلاحاً فعالاً لإنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة؛ حيث إنها تعمل على تنشيط الأيض من ناحية وتحارب نوبات الجوع الشديد من ناحية أخرى.

وأوضح المركز الألماني أن فاكهة الجريب فروت، التي تنتمي إلى الموالح كالبرتقال والليمون، غنية بفيتامين C، الذي يعمل على تنشيط حرق الدهون بالإضافة إلى تقوية جهاز المناعة.

كما يحتوي الجريب فروت على مادة "البكتين"، التي تنتمي إلى الألياف الغذائية، والتي تساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة، فضلاً عن أن المواد المرة بالجريب فروت تحد من الشهية ومن ثم تحارب نوبات الجوع.

وتمتاز فاكهة الجريب فروت أيضاً بأنها قليلة السعرات الحرارية؛ حيث تحتوي 100 غرام منها على نحو 42 سعرة حرارية.

ولتحقيق النتائج المرجوة ينبغي تناول فاكهة الجريب فروت في وجبة الإفطار؛ حيث تكون عملية الأيض في أعلى مستوياتها بين الساعة العاشرة صباحاً والساعة الثانية عشرة ظهراً.

ويتميز الجريب فروت بعدة خصائص، منها انخفاض السعرات الحرارية، فهو من الفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لكنها قليلة السعرات الحرارية، مما يساهم في جعلها اختياراً ممتازاً للوجبات الخفيفة.

كما أن احتواءه على الكثير من الألياف التي تزيد من وقت هضم الطعام يجعله يساعد على التحكم في الشهية، وبالتالي يعزز الشعور بالشبع. كما أن الجريب فروت يزود الجسم بالعناصر الغذائية من دون أن يؤثر سلباً على مستوى السكر في الدم.

كما يعتبر تناول ثمرة أو شرب عصير الجريب فروت مقللاً من مستويات الإنسولين، وبالتالي منع اكتساب الوزن.



الحركات الرياضية الخاطئة أو المفاجئة تهدد بحدوث آلام «اللومباجو»

الظهر الحادة يجب فرد الراس والظهر على الأرض، مع رفع الركبتين والساقين على مقعد، وأكد أن هذه الوضعية لا تساعد على حل حصار العضلات، بل إن التدفئة على العكس من ذلك تساعد على الاسترخاء؛ حيث يعمل العلاج الإشعاعي على التوغل بعمق في أنسجة العضلات بواسطة أشعة ما تحت الحمراء، وإزالة التشنج والتوتر.

كما لا تكفي التدفئة بواسطة زجاجات الماء الساخن للوصول إلى العضلات، ومع ذلك لا يجوز استمرار العلاج الإشعاعي لمدة تزيد عن 5 دقائق؛ لأن ذلك يؤدي إلى سخونة مفرطة بالجسم، وهو ما يعمل بدوره على تعميق التوترات والتشنج.

وفي مرحلة الآلام الشديدة يتعين على المصاب الابتعاد عن الراحة في الفراش، وبدلاً من ذلك يمكنه إجراء بعض الحركات والأنشطة البسيطة؛ حيث يساعد التنزه سيراً على الأقدام في التخفيف من الآلام؛ نظراً إلى أنه يحفز الدورة الدموية، كما يعمل التدرّب على الدراجة أو جهاز كروس ترين على إرخاء العضلات.

وينصح الأطباء الألمان بالابتعاد عن ممارسة الهولرة؛ نظراً لأنها تعمل على إجهاد العمود الفقري بشدة، وإذا رغب المرء في تجنب الآلام الظهر بصفة عامة، وآلام أسفل الظهر على وجه الخصوص، فلا بد له من الإكثار من النشاط والحركة أثناء الحياة اليومية، فمثلاً يمكن للموظف الذهاب إلى زيميله في المكتب وإخراجه بالمعلومات بدلاً من الاتصال به هاتفياً أو كتابة رسالة إلكترونية له.

منطقة الفقرات القطنية. ولأن هذه المنطقة تحتوي على الكثير من الألياف العصبية فإن الإسهال بالأم يكون شديداً.

وقالت أورسولا سيلربيرج، من الغرفة الاتحادية للصيادلة الألمان، إنه يمكن تعاطي الأقراص المسكنة، التي يتم صرفها من دون استشارة الطبيب من أجل التخلص من الآلام الظهر، مشيرة إلى ضرورة استشارة الطبيب المختص إذا لم تزل الآلام بعد مرور ثلاثة أيام.

ويضبط الخبراء عدداً من الخطوات العملية التي يمكن اتخاذها في المنزل لتخفيف آلام اللومباجو. وتتمثل في استخدام مسكنات الألم أو أقراص مضادة للالتهابات للتخفيف من الألم ولاسترخاء العضلات، وممارسة النشاط البدني، حيث إن الراحة لفترات طويلة من الزمن ليست مفيدة لأولئك الذين يعانون من آلام الظهر، لذلك من المهم أن يستمر المصاب في أنشطته اليومية ضمن حدود ألمه.

كما يرى الخبراء أن التمارين الرياضية البسيطة، وخصوصاً السباحة في الماء الدافئ، يمكن أن تحسن من آلام الظهر إضافة إلى تحسين وضعية الجسم واستخدام كرسي ثابت وداعم وجعل سطح المكتب في مستوى الارتفاع الصحيح. والراحة والنوم على سطح مستو صلب للغاية (بعض الناس ينامون بالفعل على الأرض).

وينصح ميشيل بريبيش، من الاتحاد الألماني لأطباء العلاج الطبيعي، بالابتعاد عن التوصية المنتشرة على نطاق واسع، والتي تنص على أنه في حالات آلام

الآلام بسبب الحركات العنيفة، كما هو الحال عند رفع الحمولات، أو عند الدوران أو بسبب صعوبة حركة المفاصل.

وأضاف شنابيرهان أنه يمكن مواجهة اللومباجو من خلال وضعية الجسم المترجحة، حيث يستلقي المصاب ويكون الرأس والظهر على الأرض، بينما تستقر الركبة والساق على مقعد مثلاً بحيث تنشأ زاوية قائمة.

من جانبه أرجع جراح العظام الألماني نيلس لينز إلى الشعور بالآلام المحسوبة بشكاوى في منطقة العمود الفقري بالأساس إلى مشكلة في العضلات بسبب الحركات الخاطئة أو قلة النشاط؛



وضعية الجسم الخاطئة تؤدي إلى الإصابة باللومباجو

التنزه سيراً على الأقدام يساعد في التخفيف من آلام الظهر نظراً لأنه يحفز الدورة الدموية، كما يعمل التدرّب على الدراجة أو جهاز كروس ترين على إرخاء العضلات.

برلين - قالت حركة "صحة الظهر" إن "الحركات المفاجئة أو وضعيات الجسم الخاطئة قد تؤدي إلى آلام شديدة أسفل الظهر في ما يعرف باسم: اللومباجو".

وأوضحت الحركة الألمانية ذات الأهداف الصحية أنه يمكن في البداية مواجهة هذه الآلام من خلال وضعية الجسم المترجحة؛ حيث يتم الاستلقاء على أرضية ناعمة مع رفع الساقين على مقعد بحيث تنشأ زاوية قيسها 90 درجة. وتعمل هذه الوضعية المترجحة على إرخاء العضلات المشدودة.

التنزه سيراً على الأقدام يساعد في التخفيف من آلام الظهر، كما يعمل التدريب على جهاز كروس ترين على إرخاء العضلات

وينصح الخبراء الألمان أيضاً بمواصلة الأنشطة اليومية العادية والاستمرار في الحركة، كما أن اللاصقات الحرارية تساعد على إرخاء العضلات المتشنجة.

كما يرى الخبراء أنه من الصعب تحديد السبب الدقيق للومباجو، حيث يمكن أن يكون سببه مجموعة متنوعة