

## إجراءات مهمة لدعم صحتكم قبل النوم



لن تستطيع على ما يبدو، ككثيرين غيرك من الأفراد، أن تقوم بما يجب لتعزيز ودعم وضعك الصحي العام وذلك "لضييق الوقت"، لكن ماذا لو كان بإمكانك تحقيق ذلك في الليل ومع حلول موعد نومك؟. فيما يلي شرح للطرق التي يمكن من خلالها أن تدعم عقلك وجسدك خلال فترة الليل لتمنح نفسك الصحة والطاقة اللازمة لك في اليوم التالي. - عزز صحة عظامك: هل كنت في طفولتك تتناول كوباً من الحليب قبل موعد نومك؟ حسناً، إن كان ذلك يحدث فعلاً فعليك الاستمرار في هذه العادة الجيدة، فهي خيار ممتاز في الواقع، فالجسد يخسر معدلاً أقل من الكالسيوم خلال الليل، وذلك ربما بشكل جزئي بسبب أن عملية ترميم وبناء العظام تكون أعلى في الليل، وبالتالي يتم امتصاص كمية أكبر من الكالسيوم، ويحصل جسدك على ما يحتاجه من هذا العنصر المهم لصحة عظامه. لكن إن كنت ممن لا يحبون الحليب، فيمكنك تناول الزبادي، أو حقنة من اللوز قبل نومك لأنّ هذه الأنواع غنية أيضاً بالكالسيوم. - تعرف على الأوقات المناسبة لتناول أدويةك: قد تعتقد أنّ الأدوية التي تتناولها ربما تكون فعالة بغض النظر عن الوقت الذي يتم فيه تناولها، لكن الأمر ليس كذلك، فتناول أدوية الكوليسترول مثلاً قبل موعد النوم هو الوقت الأمثل لأنّ هذه الأدوية تخفض مستوى إنتاج الكوليسترول في الدم حيث يبلغ الإنتاج ذروته في الليل. كذلك الأمر بالنسبة لأدوية الغدة الدرقية التي تكون أكثر فاعلية إن تم تناولها قبل النوم، بحسب بعض الدراسات، فحركة الأمعاء تكون أكثر بطأً في الليل، وبالتالي يتم الاحتفاظ بالدواء لفترة أطول، حيث يعمل بفاعلية أكبر. أيضاً فيما

يتعلق بالأمراض الالتهابية كالتهاب المفاصل الرثياني، يمكنك إن كنت تعاني من هذا المرض أن تتناول أدويته ليلاً لتخفف قدر الإمكان من أعراضه. - انتبه إلى وضعية نومك؛ إن كنت تعاني من آلام في ظهرك، فإن وضعية النوم الأفضل بالنسبة لك، كما يقول الأطباء، هي وضعية الجنين في أحشاء أمه لأنّ هذه الوضعية تساعد على "فتح" الأقرص في عمودك الفقري بحيث يمكن أن تمتلئ بالسائل، وتسهل القدرة على الحركة خلال اليوم. أما إذا كنت تعاني من حموضة المعدة، فمن الأفضل أن تنام على الجانب الأيسر من جسدك لتقليل احتمال تحرك المادة الحمضية من المعدة إلى المريء. بالنسبة لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشرياني، يمكنهم النوم على البطن، فقد وجد الباحثون أن ضغط الدم يكون منخفضاً أكثر في مثل هذه الوضعية، لكن عليك الاستغناء عن الوسادة، أو استعمال واحدة رقيقة لكي لا يكون هناك ضغط على رقبتك، وفقرات ظهرك. هناك بعض من يعانون من آلام الظهر لا يستطيعون النوم على البطن، ولذلك استمع إلى ما يقوله لك جسدك في النهاية. - عزز قدرات دماغك؛ قد تعتقد أن دماغك يأخذ استراحة جيدة بينما تنام أنت، لكن دراسة جديدة تشير إلى أن ذاكرتنا تكون أكثر حدة وقوة خلال النوم، وقد كشفت هذه الدراسة أنك إن تعلمت شيئاً جديداً خلال اليوم، وقمت باستعادته بينما تحاول أن تنام، سوف تتذكره بشكل أفضل في اليوم التالي، وذلك لأنّ الذكريات تنشط مجدداً خلال النوم، وتزداد قوتها خلال هذه الفترة. - نم مبكراً واخسر الوزن الزائد: يساعد النوم في وقت مبكر من الليل على خسارة بعض الكيلوغرامات الزائدة، ففي دراسة أمريكية حديثة، كانت هناك مجموعتان خضع أفراد كل منهما إلى نظام واحد لإنقاص الوزن، لكن أفراد المجموعة الأولى ناموا لمدة ثماني ساعات ونصف الساعة في الليل، بينما نام أفراد المجموعة الثانية لمدة خمس ساعات ونصف فقط، حيث تبين أن أفراد المجموعتين خسروا الوزن نفسه عموماً، لكن الأشخاص الذين ناموا أكثر فقدوا المزيد من الدهون والأقل من العضلات، ومن هنا حاول قبل موعد نومك أن تشرب شيئاً يساعدك على الاسترخاء ككوب من الزبادي أو البايونج مثلاً لتنام ليلة هادئة. - عزز صحة جلدك؛ هل تعلم أن لجلدك ساعة بيولوجية؟ فبينما تتراكم خلاياه الجذعية خلال اليوم، تتجدد ثانية خلال الليل، وهو ما يجعل من فترة المساء الوقت الأمثل لوضع الكريمات المغذية على الجلد. وعلاوة على كل ذلك، يفقد الجلد ليونته في الليل، كما تضعف طبقته الواقية، وهو ما يعني أن جلدك سيكون قادراً على امتصاص الكريمات المرطبة والمغذية بشكل أفضل. المهم هو اختيار أصناف الكريمات التي تحتوي على عناصر تجدد خلايا البشرة كتلك التي تقوي تشكيل "الكولاجين"، العنصر الأساسي في الطبقة السفلية من الجلد، وهو عبارة عن بروتين، وأهم فوائده أنّّه يقلل التجاعيد والتشققات، ويقلل من الهالات السوداء حول العينين، يعزز مرونة الجلد، يعطي نضارة للبشرة، ويرطب الجلد. - اشرب الكثير من الماء في النهار، والقليل في المساء حتى لا تضطر

للاستيقاظ ليلياً للذهاب للحمام. - تجنب تناول الأنواع التي تحتوي على الكافيين، وخاصة في فترة المساء لأنّ هذه المادة تنبه الأعصاب، كما هو معروف وتعيق قدرتك على النوم، وهو ما يؤثر سلباً على صحتك العامة. - ابتعد عن النيكوتين، والذي يعمل على إثارة وتنبيه أجزاء مختلفة من الدماغ. إذ عليك الإقلاع عن هذه العادة السيئة التي ترتبط باحتمال الإصابة بالعديد من الأمراض. - تجنب تناول كمية كبيرة من الطعام قبل النوم، واحرص على تناول الأصناف التي تساعد على النوم كالحليب مثلاً الذي يحتوي على التربتوفان، وهو حمض أميني من مكونات مركبات البروتينات، حيث أشارت بعض الدراسات العلمية إلى دوره الفعال في تسهيل الخلود للنوم. ومن الأطعمة الأخرى: الموز، البيض، بذور الشوفان، المشمش، الجوز، والخوخ وغيره. - الرياضة: مارس الرياضة في الأوقات الصحيحة، وذلك لتحصل على نوم مريح في الليل، فالرياضة بالطبع مفيدة ومهمة جداً للروح والجسد، لكن عليك عدم ممارستها في المساء لأنّها تزيد دردة الحيوية والنشاط لديك، بينما أنت تحتاج للاسترخاء لتنام بيسر وسهولة. - افعل ما بوسعك لتستيقظ سعيداً: قبل أن تذهب للنوم. اكتب مثلاً ثلاثة أشياء جيدة حصلت خلال اليوم، لتشعر بالتفاؤل، وهو ما يجعلك تنام بسهولة أكبر، وبحسب الخبراء، يساعد التفكير الإيجابي، وخاصة في فترة المساء، على الاستيقاظ مع إحساس بالتفاؤل في اليوم التالي، ومع مرور الوقت ستتغير نظرتك للأمور حيث ترى معظم ما يدور حولك مرضياً وجميلاً.