عادات معيشية تتلاعب بهرموناتك



الأدوية والعقاقير ليست هي العلاج الوحيد لمشاكلنا الصحية، ففي أغلب الأحيان، ينبع علاج آلامنا واضطراباتنا الصحية من أسلوب معيشتنا، حيث إن من شأن إدخال تغييرات بسيطة على عاداتنا المعيشية اليومية، أن يحسن من صحتنا البدنية والنفسية.

كلّما شعرت المرأة العصرية بأن مزاجها يسوء وحالتها النفسية تتدهور وصحتها على غير ما يرام من دون سبب واضح، ألقت اللوم على الهرمونات. والغريب في الأمر، أن ظنها هذا يمكن أن يكون صحيحاً، فهذه المادة الكيميائية التي تفرز عادة داخل إحدى الغدد وتطرح في مجرى الدم لإرسال رسالة إلى جزء آخر من الجسم، حيث غالباً ما يشار إليه على أنّه "مراسل كيميائي" بين خلايا توجد في أماكن متباعدة من الجسم.

هذه الهرمونات التي تقضي وقتها تتجول في جسمك تؤثر في شهيتك للأكل ووزنك وسلوكك الجنسي ودورتك الشهرية وأشياء أخرى كثيرة. تأثير الهرمونات ليس مجرد أمر عشوائي لا تتحكم فيه، بل إنّ بعض السلوكات والعادات التي تتبعها في حياتك اليومية هي التي تجعل مستوى الهرمونات يرتفع أو ينخفض، ما يؤثر بالتالي في جسمك.

لهذا انتبه، إنّ العادات المعيشية التالية يمكن أن تحدث فوضى في مستويات الهرمونات لديك وتغير حالتك النفسية والبدنية.

1- تناول أطعمة غنية بالسكر المضاف: يسبب تناول أطعمة تحتوي على الكثير من السكر المضاف زيادة في الوزن وربما السمنة، وهذه الكيلوغرامات الزائدة بدورها تؤدي إلى جعل الجسم مقاوماً لهرمون الأنسولين، وهو الهرمون الذي ينقل السكر من مجرى الدم إلى خلايا الجسم التي تحتاج إلى طاقة. وتكون النتيجة أن يصاب المرء بخلل في عملية الاستقلاب وربما يصاب أيضاً بمرض السكري من الدرجة الثانية.

2- التعرض للضغط النفسي في وقت متأخر من الليل: عادة، إن مستويات هرمون الضغط النفسي ألـ"كورتيزول" تنخفض ليلاً، ما يساعدك على الاسترخاء والهدوء والنوم، لأنّ التعرض للضغط النفسي ليلاً يعني أن مستويات هرمون الـ"كورتيزول" تستمر في الصعود، ما يجعلك متوتراً ويقظاً وغير قادراً على

النوم. لهذا، تغلب على كلّ العوامل التي يمكن أن تمنعك من النوم. تجنب السهر لمشاهدة التلفزيون، ولا مانع قبل النوم من أن تشاهي فقرات كوميدية أو فيديوهات مضحكة على الـ"يوتيوب" حتى تسترخ وتبتعد عن التفكير في ما يؤرقك. ولا تنس أنّ الضحك يقاوم الهرمونات المسببة للضغط النفسي، مثل: هرمون "دوباك" و"كورتيزول" و"إيبينيفرين". امتنع عن إحضار ملفات العمل لإنجازها في البيت، واعمل على أن ينام أطفالك مبكراً، خذ حماماً ساخناً قبل النوم، يمكنك أن تسمح لنفسك بتناول قطعة شوكولاتة واحدة، فقد أثبتت الدراسات أنّ الشوكولاتة تسهم في تحسن الحالة النفسية من خلال إفراز هرمونات السعادة. وأشارات دراسة أجرتها "جامعة بيتسبورغ" إلى أنّ الأشخاص الذين توجد في دمائهم نسبة عالية من الحمض الدهني "أوميغا- 3"، يشعرون بسعادة أكبر وارتياح أكثر. فاعمل على تحسين مزاجك من خلال تناول الأغذية الغنية بالـ"أوميغا- 3"، مثل سمك السالمون والسردين، أو خذ بعض المكملات الغذائية التي تحتوي على "أوميغا- 3" من الصيدلية.

3- نوبات الأرق: الأمر أشبه بحلقة مفرغة، قلة النوم ترفع من مستوى الـ"كورتيزول"، والـ"كورتيزول" يرفع مستوى السكر في الدم، وهو ما يسبب لك التوتر ويجعلك ترغب في تناول السكريات والأكل غير الصحي. حاول أن تأوي إلى الفراش مبكراً، وأن تنام وقتاً أطول، حينها سينخفض إنتاج جسمك من الـ"كورتيزول".

4- عندما تنام، فإن مستويات الهرمون المرتبط بالجوع "ليبتين" ترفع لتبين لجسمك أنك أنك لست في حاجة إلى أن تأكل. لكن، إذا لم تنام نوماً جيداً وبت تتقلب في فراشك، فإن جسمك لن يفرز ما يكفي من هذا الهرمون، ما يعني أنك ستشعر بجوع زائد في اليوم التالي وستأكل أكثر وتكون أكثر قابلية للزيادة في الوزن.

5- شرب القهوة مساء: الموضوع هنا له علاقة أيضاً بالـ"كورتيزول"، فعندما تشرب القهوة، فإنّ الكافيين يأمر الجسم بزيادة إنتاج الـ"كورتيزول" وهو ما يمكن أن يجعلك متوتر أكثر ولا تشعر بالرغبة في النوم. حاول ألا تشرب في اليوم أكثر من فنجانين من القهوة من الحجم المتوسط، ومن الأفضل أن يكون ذلك قبل الساعة الرابعة ظهراً.

6- عدم الانتظام في ممارسة الرياضة: من دون الانتظام في ممارسة الرياضة بشكل شبه يومي، فإن جسمك لن يفرز القدر الأدني المطلوب من هرمون الـ"أندروفين". والأندروفينات هي الهرمونات التي تعطيك الشعور بالسعادة والمشاعر الإيجابية. ومن فوائد الـ"أندروفين" أيضاً أنّه يبقي الجهاز المناعي نشيطاً ويعمل بشكل جيد، كما أنّه يرفع من إفراز الهرمونات الجنسية التي تؤجج المتعة الجنسية. وكلما تحركت ومارست رياضة أكثر، أفرز جسمك المزيد من هرمونات الـ"أندروفين". لهذا، حاول أن تنتظم في ممارسة الرياضة ولو بمعدل نصف ساعة في اليوم، لمدة خمسة أيام في الاسبوع، على ان تحاول الرفع من هذه الوتيرة مع مرور الوقت.

7- الحمية القاسية: الانخفاض السريع أو المفاجئ في مستوى الدهون بالجسم، والعائد إما إلى حمية منخفضة السعرات أو برنامج تخفيض وزن قاسٍ أو حصص رياضية مكثفة، يؤدي إلى خفض مستوى هرمون الأستروجين الأنثوي في جسم المرأة، ما يسبب عدم انتظام في الدورة الشهرية إلى أن تعود الدهون في الجسم إلى مستوى صحي. فإذا كنتِ تتبعين حمية غذائية انتبهي، يجب أن تتأكدي من أنّ هذه الحمية مناسبة لجسمك ولحالتك، لهذا يفضل دائماً استشارة طبيب تغذية قبل البدء في أي حمية.

8- تمارين تقوية القلب: لو تعلم كم هي مفيدة تمارين الـ"كارديو" أو تقوية عضلات القلب، هي التمارين يمكن أن تجعلك تنس تناول وجبة العشاء تماماً. إنّ الطريقة التي تتبعها للقيام بتمارينك الرياضية هي التي تصنع الفرق، لأنّ هذه التمارين تؤدي إلى انخفاض في مستوى هرمون يسمى الغريلين، وهو ما يؤدي إلى التقليل من الشهية، كما بينت الدراسات. لهذا ابحث في النت عن مقاطع فيديو لتمارين الـ"كارديو" وابدأ من الآن.

9- التخفيف من أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية بعدم تناول أغذية تحتوي على السكر: إضافة إلى أنّ السكر يجعلك متيقظة، فإنّه أيضاً يسهم في إفراز عدد من المواد الكيميائية في جسمك التي تزيد من توترك خلال الأسبوع الذي يسبق بداية الدورة الشهرية. هذا الأسبوع الذي تعرف فيه الكثير من النساء تقلبات مزاجية سيئة ونوعاً من الاكتئاب، ما يجعل بعضهنّ أحياناً يلجأن إلى تناول مواد عالية السكريات، وهو ما يزيد من سوء المزاج، وبدلاً من أن تلجئي إلى تناول السكريات والحلويات بكثرة، حاولي تعويضها بأغذية صحية، مثل البطاطا الحلوة، فتناول الكربوهيدرات الموجودة في البطاطا الحلوة يساعد الدماغ على إنتاج الـ"سيروتونين" وهو أحد هرمونات السعادة، ومع العلم أنّ هذه الكربوهيدرات تعطي فائدة أكثر إذا تم تناولها وحدها من دون دهون أو بروتينات. الحليب الدافئ قليل الدسم هو أيضاً مادة غذائية مفيدة لمقاومة الأرق ودفعك إلى النوم، كما أنّ الكالسيوم الموجود في الحديد يمكن أن يساعدك على التقليل من تشنج العضلات ويخفف من التوتر. وقد أثبتت دراسة أنّ النساء اللواتي

يشربن أربعة أكواب من الحليب (يفضل قليل الدسم) في اليوم هن أقل عرضة للتقلبات المزاجية التي تسبق الدورة الشهرية بنسبة 46% من النساء اللواتي لا يشربن سوى كوب واحد من الحليب في الأسبوع.