

## ما مدى فعالية الديتوكس



برلين - انتشرت في الآونة الأخيرة حميات غذائية تعرف باسم "الديتوكس" تُعد بتخليص الجسم من السموم المترسبة بفعل التغذية غير الصحية والعوامل البيئية والتوتر النفسي والتدخين. فما مدى جدوى هذه الحميات؟ يجب اختصاصي التغذية العلاجية الألمانية يوهانس جورج فيكسلر، قائلاً إن "تأثير حميات الديتوكس لم يتم إثباته علمياً حتى الآن"، مشيراً إلى أن الجسم، الذي يتمتع بالصحة، يقوم بطرد السموم بنفسه عبر الجلد والكبد والرئة والكلية والأمعاء، وبالتالي لا يحتاج إلى هذه الحميات أو إلى أي منتجات للديتوكس في صورة أقراص أو مكملات غذائية أو لصقات للاقدام.

ويضيف فيكسلر أن حميات الديتوكس الدائمة تنطوي على خطر الإصابة بسوء التغذية وتقص البروتينات والدهون بالجسم. وعلى الرغم من أن تناول الخضراوات والفواكه في صورة عصير أو سموثي يمد الجسم بالطاقة، إلا أنه يمده بالقليل من الألياف الغذائية المهمة للصحة بصفة عامة والمفيدة للأمعاء بصفة خاصة.

وبدلاً من حميات الديتوكس ينصح فيكسلر باتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية، التي تتسم بالتنوع والتوازن، أي تناول 5 حصص من الخضراوات والفواكه يوميا ومنتجات الحبوب الكاملة بفضول محتواها العالي من الألياف الغذائية، مع شرب الماء بكمية كافية تصل إلى 3 لترات يوميا تبعا لطول القامة ووزن الجسم.

ومن المهم أيضا المراقبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية والإقلاع عن التدخين والخمر.

وبشكل عام لا يجوز اتباع حميات الديتوكس دون الرجوع إلى الطبيب، خاصة إذا كانت هذه الحميات تتضمن تعاطي أدوية.

## أثناء السفر «حاول فقط أن تتحرك»

### التمارين البسيطة تخفف متاعب الرحلة وتساعد جسم المسافر على الاسترخاء

وأضافت غودسو "يمكنك أن تفيد نفسك مع تمارين لا تتجاوز 15 دقيقة. اختر بعض التمارين البسيطة والسريعة والفعالة".

وعند زيارة موقع لا تتوفر فيه قاعة رياضية، إذ لا تحتوي كل الفنادق على قاعات رياضية، يمكن اللجوء إلى التمارين التي لا تتطلب التواجد في أماكن معينة دون غيرها لتأديتها. أوضح بيرين "هناك تمارين لا تحتاج إلى الكثير من المساحة، ولا تحتاج إلى أي معدات". مارس التمارين في الخارج كلما كان ذلك ممكنا، واهب في جولة في أنحاء المدينة.

وصرحت غودسو "أنا أكره الركض، وعندما أسافر إلى أوروبا وإلى أماكن مثل باريس، اغتنم فرصة زيارة المدينة الرائعة للتجول ومشاهدة جميع المعالم الأثرية".

وقبل العودة إلى المنزل وبمجرد نهاية الرحلة، حاول تادية بعض التمارين لإنقاذ جسمك من الإرهاق والم وسائل النقل. ويقترح بيرين التركيز على التمارين التي تحرك العضلات الكبرى في الجسم قائلًا "إن الألم سيكون أقل حدة مع هذه الإجراءات الوقائية".

وقبل رحلة طويلة، تفضل المديرة غودسو اتباع برنامج يشمل مجموعة مختلفة من التمارين، مثل الجمع بين الملائمة وتمارين القوة.

أما عندما لا ترغب في القيام بالتمارين فإن غودسو تؤكد على أهمية إبقاء السعادة هدفا أوليا خلال الرحلات التي لن تكون نتائجها مضمرة إن لم تتضمن استرخاء العقل.

وتختلف نصائح الخبراء قليلا؛ ويقول بيرين "يحتاج المسافرون إلى التحرك. خطط للمشي أو التوجه إلى القاعات الرياضية لتادية تمارينك المفضلة. لا يجب أن تكون الحركات شديدة، ولا يجب أن تكون الأفضل. حاول فقط أن تتحرك".

وتختم قائلة "إذا كنت ستسافر بالطائرة فيمكنك المشي في أروقة المطار، كما يمكنك السير عبر عربات القطار، وأخرج من السيارة وحرك عضلاتك، وخاصة إذا كنت الشخص الذي يتولى القيادة".

منطقة زمنية مختلفة فالجسم يشعر بالضيق حين ينتقل إليه بسرعة عبر وسائل النقل المتطورة.

ويمكن أن تساعد التمارين الرياضية على التخفيف من الألم الذي قد يطرأ بعد الرحلة. يوضح بيرين "يجب أن توظف جسمك. انطلق مع تمارينك فلا يعرف جسمك ما الذي أصابك. عندئذ ستشعر بانك مستيقظ تماما بعد ذلك".

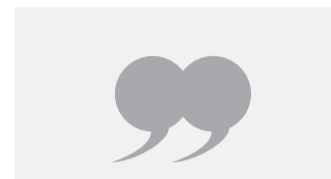
ويتابع "ابداً بتمارين لزيادة معدل دقات القلب لمدة 30 ثانية، ثم تحوّل إلى إنجاس تمارين تهدف إلى الحفاظ على حركة الدم في جسمك لمدة تتراوح من 40 ثانية إلى دقيقة".

أما بعد رحلة تتضمن وجبات ثقيلة، وعلى الرغم من أن معدتك ممتلئة، يظل الجسم مرهقا. ويمكن أن توفر التمارين الحل لهذه المشكلات، كما يمكن أن تساعد على تناول الطعام مرة أخرى.

وتقول ديلاي "يريد معظم الناس الاسترخاء بعد الأكل، لكن التحرك مفيد أكثر، إنما مع تجنب القيام بتمارين مرهقة حتى لا تصيب نفسك بالفتيان".

وبين الوجبات، توصي ديلاي بممارسة اليوغا أو المشي أو القيام بتدريبات خفيفة من 30 إلى 45 دقيقة. ويؤكد بيرين "قد ترغب في البدء بتحريك الجزء العلوي من الجسم حتى تتجنب إزعاج معدتك".

ولا يعدّ طول مدة تمارين السفر ضروريا، فالجودة أهم من الكمية. وترى ديلاي أن التحرك لمدة 20 دقيقة يوميا يكفي لمساعدة الجسم. كما توصي بالقفز الذي تعتبره من تمارينها المفضلة في المنزل وعلى الطريق. وتقول "تفترح القفز على الحبل لأنه يشمل تحريك المعصمين".



البداية تكون بتمارين لزيادة معدل دقات القلب لمدة 30 ثانية، ثم إنجاز تمارين تهدف إلى الحفاظ على حركة الدم لمدة تتراوح من 40 ثانية إلى دقيقة

يحتاج الجسم إلى الحركة وممارسة تمارين رياضية تبث فيه الإحساس بالاسترخاء خصوصا عندما يضطر الشخص إلى السفر في رحلة طويلة تؤثر على لياقة الجسم وتتسبب في متاعب للعمود الفقري والساقين، وينصح خبراء اللياقة البدنية بمحاولة عدم التخلي عن الحركة قبل الرحلة وأثناءها إن توفرت الفرصة وبعدها، حتى وإن لم يجد الشخص المكان والمعدات الرياضية المناسبة فإن بعض التمارين المنزلية الخفيفة كثيفة بالمحافظة على الحد الأدنى من اللياقة البدنية.

يُضنّ بالجسم". ونصحت بالعمل على تحرير الضغط على الوركين بعد الجلوس خلال رحلة طويلة.

من جانبه يوصي كريس بيرين، مالك لقاعة ألعاب رياضية في واشنطن، بالبدء مع تمرين قصير لاستعادة القدرة على الحركة دون الضغط على العضلات مباشرة. ويشدد على ضرورة تمديد عضلات الفخذ وتحريك العمود الفقري. وينصح بيرين بالاستمرار في التحرك حتى الشعور بالراحة، وهو أمر يعتمد على طول الرحلة.

كما يعتبر شرب الماء قبل البدء في أي تمرين بعد الرحلة أمرا مهما. حيث تقول الطبيبة النفسية جانين ديلاي إن المفاصل الجافة ستواجه صعوبة عند التحرك أيضا.

وفي ما يتعلق برحلة إلى مكان يندرج ضمن

والشغل - يربك السفر نمط الحياة اليومية خصوصا للأشخاص ذوي الروتين اليومي المنضبط جدول زمني يربط كل نشاط بوقته، وقد لا يستطيع الشخص المعتاد في تدريباته البدنية تطبيق روتين تمارينه الرياضية بسبب السفر، أمام ضغوط ومسؤوليات جديدة، وبعيدا عن معداته الرياضية المعتادة أو الطريق الذي تعود الجري فيه، أو الصالات الرياضية التي كان عضوا فيها.

ويقترح خبراء اللياقة البدنية حلولاً تساعد على تجاوز العقبات التي يفرضها المحيط الجديد في السفر ومزاولة التمارين الرياضية المعتادة من خلال اختيار أفضل التمارين الرياضية المناسبة للسفر.

ويؤكد المختصون في الصحة أن الرحلات الطويلة تتسبب في نتائج مروعة للجسم الذي يبقى عالقاً في نفس الوضعية لساعات طويلة. ويشير الخبراء إلى ضرورة التدريب على كيفية تحريك العمود الفقري بعد الرحلة.

وقالت مديرة نايمي الرئيسية في مجال اللياقة البدنية، كيرستي غودسو، لصحيفة إينبون ليدر الأمريكية إن "السفر يعد من أخطر لحظات الحياة، ولكن

## لا وقاية من آلام الظهر وضمور العضلات في الشيخوخة دون رياضة

الوزن. ووفقا لتقديرات الباحثين، يفقد الأشخاص ما بين المائة إلى 2 بائنة من كتلة العضلات سنويا بعد سن 50 عاما، كما أن هناك عوامل قد تسرع من ضمور العضلات أبرزها الخمول وعدم الحركة، واتباع نظام غذائي يفتقر إلى البروتين، بالإضافة إلى الإصابة بالأمراض المزمنة. وبدلاً من إخافة الناس وإخبارهم بأن طريقة وقوفهم تسبب لهم الألم، يجب أن نشجعهم على ممارسة نشاط سيساعد على تجنب آلام الظهر وتقادي ضمور العضلات أكثر على المدى الطويل.

باسم التسمم العضلي المرتبط بالعمر، ويصيب حوالي 46 بالمئة من الذين تزيد أعمارهم عن 80 سنة.

وعندما يقترن هذا الفقدان بمرض هشاشة العظام، فإنه يزيد من ضعف كبار السن، ويجعلهم أكثر عرضة للسقوط والكسور والإصابات الجسدية الأخرى؛ حيث تبين أن انخفاض كثافة المعادن في العظام، وخاصة في عظم الفخذ، يرتبط بزيادة الوفيات لدى المسنين.

ويحدث فقدان كتلة العضلات بشكل طبيعي بعد سن الأربعين، كما أنه أمر شائع في منتصف العمر بسبب زيادة

لتحقيق صحة الجسم بالكامل، لكن حتى البدء لاحقا سيساعد على تأخير الضعف وضمور العضلات المرتبط بالعمر".

وأشار برين إلى أن هناك أنشطة رياضية خارج إطار قاعات الألعاب الرياضية يمكن أن يمارسها كبار السن مثل البستنة والمشي وصعود الدرج وهبوطه، أو رفع حقيبة التسوق، كجزء من نظام تمارين منتظم للحفاظ على العضلات.

ويُعرف فقدان التدريجي لكتلة العضلات المرتبط بالشيخوخة، وتشارك المجموعتان في تمرين واحد، احتوى على تدريب بألة تمرين لرفع الأثقال، ثم أخذ الباحثون عينة "خزعة" عضلية من المشاركين قبل 48 ساعة من التمرين، وعينة أخرى بعده مباشرة، وقاموا بفحصها للبحث عن علامات على كيفية استجابة العضلات للتدريبات.

وكان الباحثون يتوقعون أن يتمتع الرياضيون في المجموعة الأولى بقدرة أكبر على بناء العضلات من المجموعة الثانية، بسبب مستويات اللياقة العالية لديهم على مدار فترة زمنية طويلة.

لكن في الواقع، أظهرت النتائج أن لكلا المجموعتين نفس القدرة على بناء العضلات ونفس الاستجابة لممارسة الرياضة.

وقال الدكتور لي برين، قائد فريق البحث "تظهر دراستنا بوضوح أنه لا يهم إذا لم تكن تمارس التمارين الرياضية بانتظام طوال حياتك، فلا يزال بإمكانك الاستفادة من التمارين متى بدأت بممارستها، فإن تبدأ متأخرا خير من ألا تبدأ أبداً".

وأضاف أنه "من الواضح أن الالتزام طويل الأمد بالصحة الجيدة والقيام بالتمارين هو أفضل وسيلة

وحتى لو كنت غير قادر على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، هناك خيارات يمكنك اتخاذها في حياتك اليومية لحماية ظهرك، مثل أن تصعد الدرج بدل استعمال المصعد، أو النزول من الحافلة قبل بضع محطات من الوجهة المحددة ومواصلة بقية الطريق مشيا. وإذا كنت عالقاً في المكتب طوال اليوم، حاول تنظيم "استراحة صغيرة" كل نصف ساعة لتقف وتحرك عضلاتك. وحاول أن تركز على عضلات العنق التي تتعب أكثر بعد الجلوس لفترة طويلة أمام الكمبيوتر.

ويوضح اعتدنا على الاعتقاد بأن هناك طريقتين للوقوف: "الوقوف غير السليم" مع تقويس الظهر إلى الأمام، والوقوف "السليم" الذي يقال إنه يجنب الألم لأن الظهر يبقى مستقيما.

العقود الثلاثة الماضية، وأصبحنا نعلم أن الوقاية من آلام الظهر ليست بهذه البساطة. سواء كنت تحنني أو تجلس مستقيما، لا تحدث جلستك أو وقتك تأثيرا كبيرا على آلام الظهر والرقبة. ولا يضع الجلوس ضغطا قويا على العمود الفقري مهما كانت طريقتك، بل إن غياب النشاط يعتبر أهم عامل بسبب آلام الظهر والرقبة. ولا توجد جلسة أو وقفة واحدة تناسب الجميع. لذلك، يجب التأكد من أنك تضيف أنشطة أكثر أهمية من الجلوس بشكل مستقيم إلى محولاتك الرامية لمنع آلام الظهر.

كما يجب التنوع بين تمارين القوة والتوازن، وتمنح بعض المواقع مثل موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة الكثير من النصائح المفيدة للتمارين الفعالة.

كما يمكن أن تكون اليوغا وتمارين اليانغس مفيدة جدا لتجنب آلام الظهر، حيث يساعد تمديد عضلات الظهر والبطن والعنق في التخفيف من تأثير يوم من الجلوس المرحق على المكتب.

وأجرى الدراسة باحثون بجامعة "بيرمنغهام" البريطانية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية "Frontiers in Physiology" العلمية.



بناء العضلات ممكن حتى الآن