

الرياضة تساعد في التخلص من انتفاخ المعدة

ويمكن أن يشير الانتفاخ المزمن الذي يحدث يوميا إلى ما هو أكثر من النظام الغذائي وأسلوب الحياة. وإذا كان المرء يستيقظ مصابا بالانتفاخ كل صباح، فيجب استشارة الطبيب.

وبالإضافة إلى زيادة استهلاك المياه، فقد تساعد مشروبات عشبية معينة في تخفيف حدة الانتفاخ مثل اليانسون، والكراوية، والبابونج، والكسبرة، والشمر، والتنعان، والكرم.

كما أن ممارسة التمارين بشكل منتظم قد تساعد في الهضم، وبالتالي خفض إمكانية حدوث انتفاخ. وحتى المقدار القليل من النشاط طوال اليوم يمكن أن يكون مفيدا.

وتوصلت دراسة صغيرة أجريت في العام 2021 إلى أن المشي الخفيف من عشرة إلى 15 دقيقة بعد الوجبات ساعد في خفض حدة الانتفاخ المزمن لدى المشاركين. وإذا ما استمر الانتفاخ الحاد، أو ما إذا كان المرء يشبه في مرض عضوي وراء ذلك، ففمن المهم استشارة الطبيب.



● برلين - يمثل الانتفاخ الصباحي واحدة من أكثر شكاوى الجهاز الهضمي شيوعا. والنقطة الرئيسية لتجنب الانتفاخ الصباحي هو معرفة أسبابه حتى يمكن إحداث تغييرات في النظام الغذائي وأسلوب الحياة.

وقد يحدث انتفاخ المعدة من حين إلى آخر نتيجة خيارات حياتية، اليوم أو الليلة الماضية. وبحسب موقع "هيلث لاين" فقد يؤدي ذلك إلى الإمساك أو وجود غازات، أو حتى التورم واحتباس السوائل.

وفي ما يلي بعض الأسباب المحتملة التي قد تؤدي إلى استيقاظ المرء مصابا بانتفاخ في المعدة:

تناول وجبة كبيرة، خاصة قبل النوم مباشرة، ابتلاع الهواء خلال تناول الطعام بسرعة، الاستلقاء سريعا بعد تناول الطعام، احتساء الصودا وغيرها من المشروبات الغازية، استهلاك الكحول، تناول الكثير من الألياف، تناول مكملات الألياف غير الضرورية، استهلاك الكثير من ملح الأغذية الغنية بالصوديوم، استهلاك كمية من السكر مواد التحلية الصناعية، خصوصا السوربيتول والفركتوز، عدم احتساء ما يكفي من الماء أو الحيز.

ثلاث دقائق

من تمرين «العوامة» يوميا تقوي الظهر

● برلين - أكد أخصائي العلاج الطبيعي ألكسندر سركوفسكي أن المواظبة على أداء بعض التمارين البسيطة لمدة 66 يوما، أو ما يعرف بقاعدة 66 يوما، تساعد على تقوية عضلات الظهر والتخفيف من الآلام.

الاستلقاء على البطن مع رفع الذراعين والرجلين قليلا بالتناوب، وفي تلك الأثناء يجب أن يكون النظر موجها إلى الأرض

ومن ضمن التمارين البسيطة الأخرى ما يعرف بتمرين «العوامة» أو دعم الساعد، حيث يستلقي المرء على البطن مع رفع الذراعين والرجلين قليلا بالتناوب، وفي تلك الأثناء يكون النظر موجها إلى الأرض.

وتشير نتائج الدراسة الجديدة إلى أن علم التشخيص الجزيئي قد يساعد في تصميم خطط التمارين، وفق ما أكد الدكتور روبرت غيرشترن، وهو أستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد ورئيس طب القلب والأوعية الدموية في مركز بيث إسرائيل ديكونيس الطبي، الذي أجرى الدراسة الجديدة بالتعاون مع الباحث الدكتور جيريمي روبنز، وآخرين.

وأشار الباحثون إلى أن هذا المجال من البحث لا يزال في مهده الأول، وسيحتاج العلماء إلى تنظيم دراسة واسعة النطاق على عينة كبيرة من الأشخاص وتباينات أوسع نطاقا في صحتهم ولياقتهم البدنية وأعمارهم ونمط حياتهم، لفهم دور البروتينات الأكثر أهمية في استجابة الفرد للتمرين.

وقال الدكتور غيرشترن "أتوقع المزيد من النتائج المحسنة في غضون سنوات قليلة".

وطالما رجَّح العلماء المهتمين بكيفية تأثير التمارين الرياضية على البيئة الجزيئية داخل الجسم، أن التكوين الجيني للشخص هو الذي يحدد مستوى تحمل جسمه للتدريب أو أي نشاط بدني، وبناء على ذلك يتم تحديد المدة ومعدل التمارين التي يمكنها تحقيق نتائج إيجابية في تحسين اللياقة البدنية.

اختبار الدم يحدد نوعية التمارين المفيدة لكل جسم

مستويات بعض البروتينات في الدم تكشف مدى استجابة المرء للتدريب



كل شخص يتفاعل بشكل مختلف تماما مع التدريبات

● واستند الباحثون في دراستهم على مجموعة من البيانات لفهم العلاقة بين ممارسة الرياضة وصحة الإباء وأبنائهم البالغين.

ونشرت الدراسة في مايو الماضي بمجلة "نيتشر ميتابوليزم"، وتضمنت اختبارا مخبريا دقيقا للياقة الهوائية للأشخاص، بالإضافة إلى تحاليل الدم، تلاها 20 أسبوعا من التمارين الهوائية المعتدلة والمزيد من الاختبارات.

وجمع الباحثون سجلات لـ 654 من الرجال والنساء الذين شاركوا في التجربة، وغطوا مجموعة مختلفة من الأعمار والأعراق. وركز الباحثون على جزيئات البروتين الكبيرة المختلفة والمعقدة التي تصنع في الأنسجة في جميع أنحاء الجسم والتي عند إطلاقها في مجرى الدم، تتدفق إلى العمليات البيولوجية مما يؤثر على جودة عمل الجسم.

● والأشخاص الذين يمارسون الرياضة ويميلون إلى العيش لفترة أطول، ويواجهون خطرا أقل للإصابة بالأمراض المزمنة.

● ولفتت الأبحاث إلى أنه حتى التوام المتطابقان في الجينات يمكن أن يتفاعلا بشكل مختلف تماما عن التدريبات. ولأسباب غامضة ينتهي بالبعض أكثر لياقة وصحة من البعض الآخر. وأثارت هذه الأبحاث اهتمام باحثين من جامعة هارفارد ومركز بيث إسرائيل ديكونيس الطبي بوسطن، وبحث العلماء فيما إذا كانت هناك بعض العلامات الحيوية الأساسية في دم الأشخاص قد تكون لها علاقة بكيفية تفاعل أجسادهم مع التدريبات؟

لطالما اهتم العلماء بكيفية تغيير التمارين الرياضية للبيئة الجزيئية داخل الجسم، وكيفية تأثير هذه التغييرات على الصحة ومدى تنوع هذه التغييرات، إلا أن أبحاثا جديدة استطاعت أن تكشف دور مستويات بعض البروتينات في مجرى الدم في تحديد ما إذا كان المرء سيستجيب لأنظمة التمارين المختلفة، إضافة إلى الطريقة التي سيتفاعل بها جسمه مع التمارين.

● لندن - يتبع الكثيرون نفس التمارين، ومع ذلك فإن البعض فقط يصل إلى مستوى اللياقة البدنية التي يطمح إليها في حين تفشل خطة التمارين للبعض الآخر رغم أنهم يبذلون جهدا كبيرا في ممارسة التدريبات الرياضية لتحقيق هذا الهدف ما يصيبهم بالحيرة والغضب. لكن أبحاثا جديدة سلطت الضوء على أسباب الاختلاف في الاستجابات، مرجحة أنه يمكن لاختبار بسيط في الدم أن يحدد نوعية التمارين التي تتماشى مع كل شخص لكي يصبح لائقا بدنيا.

● وكشفت نتائج دراسة جديدة أن اختبارا للدم بإمكانه تزويد الأفراد بمعلومات أكثر دقة حول الاستجابة الجزيئية في أجسامهم لممارسة بعض التمارين الرياضية.

● وتقول الدراسة إن مستويات بعض البروتينات في مجرى الدم قد تتنبأ بما إذا كان المرء سيستجيب لأنظمة التمارين المختلفة، إضافة إلى الطريقة التي سيتفاعل بها جسمه مع التمارين.

● وبالرغم من أن الدراسة أجريت على عينة صغيرة تتكون من 654 امرأة ورجل وتحتاج إلى أن تكون أكثر شمولية، لكنها قدمت أدلة مؤقوتة عن دور اختبار الدم في تحديد أفضل أنواع التمارين لكل شخص، وإذا كان بإمكان أن يتوقع إمكانية الحصول على فائدة أكثر أو أقل من نفس التمرين وخاصة إذا تمت ممارسته بين الأزواج أو الأبناء أو الأصدقاء.

تغيير النظام الغذائي يخفف نوبات الصداع النصفي

● لندن - يعاني نحو 190 ألف شخص من نوبة صداع نصفي يوميا في إنجلترا وحدها، وبحسب التقديرات، يعاني حوالي ستة ملايين شخص في المملكة المتحدة من الصداع النصفي خلال مرحلة ما من حياتهم.

● ويعتقد الكثير من الخبراء أن إحداث تغيير في النظام الغذائي وأسلوب الحياة قد يؤدي إلى تحسين كبير في الأعراض.

● تقول جين كلارك خبيرة التغذية ومؤسسة موقع نوريش درينكس "يعتقد أن الصداع النصفي ينتج عن تغيرات كيميائية في الخلايا العصبية بالمخ"، بحسب صحيفة ميور البريطانية.

● وتضيف درينكس "يمكن أن تكون بعض المواد الكيميائية أو المركبات في غذائنا مسؤولة عن الإصابة بالصداع النصفي لدى البعض من الأشخاص. فربما يكونون حساسين تجاه (أم. أس جي)، وهو محسن نكهة يوجد في الكثير من الأطعمة المعالجة".



تمارين بسيطة توفر فائدة كبيرة

