تحسين صحتك النفسية والجسدية خلال دقيقة واحدة فقط

يعاني معظم الأفراد، لا بل كلّهم على الأرجح توتراً شبه دائم، وتعاني النساء على وجه الخصوص هذه الشكلة بسبب الأعباء الكثيرة الملقاة على عاتقهنّ في البيت وفي وظائفهنّ. ويعتقد معظم الأفراد أن لا وقت لديهم للاهتمام بأنفسهم، لكن هذا غير صحيح على الإطلاق، فالأمر وكما قد لا يخطر على بالك أبداً ربما لا يستغرق سوى دقيقة واحدة فقط لتحسين وضعك الصحي العام، فكيف يكون ذلك؟

كرري الأحرف الأبجدية وأنتِ تحركين أصابع قدميك:

إنّ جلوسك لفترات طويلة سواء في السيارة أو في المكتب يمنع تدفق الدم كما يجب، لذلك عندما تمضين فترة طويلة وأنتِ جالسة اسمحي بتدفق الدم في جسدك جيداً، وقللي مستويات التوتر أيضاً بطريقة سهلة وسريعة جدّاً، فكلّ ما عليك فعله هو النطق بحرف أبجدي مع كلّ إصبع تحركينه من أصابع قدمك اليمنى، ثمّ اليسرى.

- افحصي وسادتك:

قومي بطي وسادتك من المنتصف. وضعي كتاباً في الجزء العلوي منها، فإن خرج الكتاب منها، وارتدت الوسادة إلى وضعها الطبيعي فهذا يعني أنها لا تزال صالحة للاستخدام، بينما الوسادة السيئة تسبب لك التعب والآلام.

- "مطمطي" جسدك كالقطة:

انزلي على أطرافك الأربعة، واسحبي بطنك نحو الداخل، وارفعي ظهرك إلى أعلى مستوى ممكن. قومي بإرخاء جسدك قليلاً، ثمّ كرري التمرين ببطء من 15-12 مرة، فهذا الإجراء يخلص جسدك من التوتر، ويجعلك قادرة بشكل أفضل على تكملة يومك وما فيه من مشاغل.

- ابدأي يومك بقبلة:

نعم، فالقبلة تخفض مستويات هرمون التوتر "الكورتيزول" في الجسم، وقد وجد علماء النفس الألمان أنّ الأزواج الذين يقبلون بعضهم البعض في الصباح قلما تغيبوا عن وظائفهم بسبب الأمراض مقارنة بالذين لم يفعلوا ذلك.

- اغسلي يديك جيداً:

تنظيف اليدين بشكل جيّد يقلص احتمال تعرضكِ لأمراض الجهاز التنفسي بنسبة 45%، ويمنع الإصابة بالالتهابات الفيروسية، لكن عليك غسل يديك لمدة 15 ثانية لكي تضمني تنظيفها بشكل جيّد.

- جفّفي البيتزا قبل تناولها:

بعد طهي البيتزا، نشف كلّ قطعة منها بمناديل المطبخ الورقية لأنّ هذه الطريقة تخفض نحو 17% من الدهون المشبعة فيها، وقد تبيّن ذلك بعد اختبارات أجريت في المركز الطبي الذكي في فلوريدا.

- قومي بالغرغرة لمدة 60 ثانية:

بينت دراسات أجريت في جامعة "كيوتو" اليابانية أنّ الغرغرة بالماء ثلاث مرات في اليوم تقلل احتمال الإصابة بالرشح بمعدل الثلث.

- ضعي زهر الخزامى على طاولة بجانب سريرك:

قال باحثون من جامعة ساوثامبتون إنّ المتطوعين الذين شاركوا في الدراسة وكانوا يعانون مستوى متوسطاً من الأرق شهدوا تحسناً ملحوظاً بمعدل النصف في مشكلاتهم في النوم.

- احجزي موعداً مع طبيب الأسنان:

إنّ تنظيف الأسنان عند طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة يقلل خطر التعرض لنوبة قلبية بنسبة 24%، كما يقلل حدوث سكتة دماغية بنسبة 13%.

- خففي قبضتك على فرشاة أسنانك:

تنظيف الأسنان بقوة يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان وتراجع اللثة، لذلك خففي قبضتك على فرشاة أسنانك بحيث تمسكينها بالسبابة والإبهام فقط، وركز على عملية التدليك بدلاً من التنظيف.

- أشربي كوباً من الحليب قبل موعد نومك بقليل:

إنّ البروتين الموجود بشكل طبيعي في الحليب ومنتجات الألبان عموماً يساعد على تحسين طبيعة نومك ويقظتك في اليوم التالي، كما يقول اختصاصيون أمريكيون في التغذية.

- استبدلي الملح بالتوابل والأعشاب:

إلى جانب الإصابات المبكرة في تصلب الشرايين (ارتفاع ضغط الدم) والشيخوخة المبكرة التي يسببها الإفراط بتناول الملح، يعتقد العديد من علماء التغذية بأنّ الإفراط في تناول الملح يحدث التصلب والخمول، كما أنّ المخ والعضلات والعيون، وغيرها تفقد مرونتها، وتصبح عرضة للتكلس بسبب ذلك، حيث قالت دراسة طبية إنّ تخفيض الكميات التي يستهلكها البريطانيون من ملح الطعام في غذائهم بصورة جذرية، قد تؤدي إلى إنقاذ نحو 52 ألف شخص سنوياً في بريطانيا ممن يموتون بسبب الإصابة بنوبات قلبية حادة أو أمراض أخرى متعلقة بالقلب. ويقترح خبراء الصحة والتغذية أنّ بدلاً من تجربة تقليد طعم الملح على المرء أن يحاول تعزيز المذاق بشيء مختلف تماماً عن طريق استخدام التوابل والبهارات والأعشاب المطيبة التي هي أكثر أماناً ومذاقاً وصحة من البدائل الأخرى، وفي هذا السياق تقدم الأعشاب والتوابل عالماً من النكهات المختلفة التي لا يستطيع الملح مجاراتها، وثمة دلائل متزايدة بأنّ هذه المواد الموجودة في الأعشاب والتوابل من شأنها مكافحة السرطان وأمراض القلب والسكري والأمراض الأخرى المزمنة. وبالنسبة لمحبي الطبخ فعليهم تجريب إضافة المزيد من الثوم والأوريغانو والفلفل والمريمية والطرخون والكركم والقرفة والأعشاب والتوابل الأخرى، ومن لا يمتلكون هذه العناصر في مطبخهم، فإنّ هناك خليطاً جاهزاً منها في أغلبية المحال.

- لا تنسي مطمطة رقبتك:

وضعيات كثيرة خاطئة قد تؤدي إلى حدوث مشاكل في الرقبة، فهناك مثلاً من يضع الهاتف على أذنه ويسنده بكتفه بدلاً من يده، ومثل هذه الوضعية تضر بالأنسجة والمفاصل في الرقبة، ما قد ينجم عنه المعاناة من صداع، وألم في الكتف، الرقبة والمعصم على المدى القصير، وانحناء العامود الفقري، والتهاب في المفاصل على المدى البعيد.

- استخدمي "الشاروقة":

لا تشربي عصير الفواكه مباشرة من الكوب، لأنّ أحماض السكر في عصير الفواكه والمشروبات الفوارة

يمكن أن تؤدي إلى تآكل الأسنان، كما يقول الخبراء، بينما استخدام الشاروقة يمنع احتكاك المشروبات بالأسنان.

- استخدمي القرفة واستمتعي بفوائدها:

بحسب علماء من مركز أبحاث التغذية البشرية في ماريلاند، فإنّ تناول نصف ملعقة من مسحوق القرفة كلّ يوم يخفض مستويات الكوليسترول وسكر الدم، كما بينت عدة دراسات أجريت في هذا الخصوص.