ليكن رمضان هذا العام بداية جديدة لحياة صحية

◄دعوة لإستغلال هذا الشهر الفضيل لفتح صفحة جديدة غذائياً وصحياً. - الصيام يُهيّئ أجسامنا للقيام بعملية الاستشفاء الذاتي: تؤكد أخصائية طب العائلة الدكتورة ندى الرقم أنّ التغير ممكن وسهل إذا تم بعد دراسة متأنية، وعن أوجه التشابه بين رجيم الديتوكس الذي تلجأ إليه الكثيرات بهدف الحماية من الأمراض المزمنة الناتجة عن الأنظمة الغذائية الفقيرة وأسلوب الحياة الخاطئ، والصيام تقول: إنّ الغرض من كليهما هو تخليص الجسم من أي عنصر أو مركب قد يكون ساماً، فكلاهما يعمل على تنظيف البشرة، الأمعاء، الكبد، الرئتان، الكليتان، الجهاز الليمفاوي من أي مواد سامة ناتجة عن عادات تناول الطعام السيئة، التدخين، الإدمان والأدوية. فتقليل الوزن خلال الصيام يعد من أهم فوائد الصيام الصحية لدى الناس، ومن الجيد الإستمرار في البحث عن الفائدة في غذائنا خلال رمضان وبعده كذلك. من جانب آخر تقول أخصائية التغذية الطبيعية جنى العوضي حول أهمية الصيام: هناك فوائد لا تحصى من الصيام منها: انّه يعتبر مصدراً للطاقة، ويعد هذا مفهوما جديداً حيث ساد الإعتقاد لدى غالبية الناس أنّ الطعام هو الذي يمدنا بالطاقة، ولكن في حقيقة الأمر أنّ الطعام يستهلك الكثير من الطاقة خلال الهضم والصيام هو منبع طاقتنا ولكننا لا نشعر بذلك بسبب التعب والإجهاد الناتج عن عملية التخلص من السموم المتراكمة في أجسامنا والأعراض الإنسحابية للمواد الغذائية السيئة التي إعتدنا عليها، وذلك ما يستنزف طاقتنا خلال الصيام. - علينا أن نثق في أجسادنا ونستمع إلى الإشارات التي توجهها إلينا:

كما يعتبر الصيام خير بيئة نهيئها لأجسامنا للقيام بعملية الإستشفاء الذاتي، حيث يستطيع جسم الإنسان أن يشفي نفسه من جميع الأمراض إذا تهيأت له البيئة الصحيحة، وقد ربطت الدراسات الصيام بعلاج مختلف الأمراض مثل السكري من النوع الثاني، الضغط، الكولسترول، أمراض القلب والعظام. والكل يتذكر في حالات المرض، حتى الخفيفة منها مثل النزلة المعوية على سبيل المثال، نجد أن شهيتنا مسدودة عن الطعام. وهذه ردة فعل غريزية للجسم حتى يتمكن من حفظ طاقته وشفاء نفسه وإعادة توازنه. ولذلك يتوجب علينا أن نثق في أجسادنا ونستمع إلى الإشارات التي توجهها إلينا لكي نعينها على أداء وظائفها بصورة أفضل.

- يؤخر ظهور علامات تقدم سن البشرة ويفيد في حالات حب الشباب والندوب: أما عن فوائد الصيام للبشرة فقد: أثبتت الدراسات أنّ الصيام يمنح البشرة نضارة وصحة وإذا قمنا بشكل صحيح ودوري يبطئ من ظهور علامات تقدم سن البشرة من تجاعيد وجفاف وغيره. كما أنّه يفيد في حالات حب الشباب والندوب الناتجة عنه لأنّه يمكن خلايا البشرة من معاودة بناء نفسها بشكل أسرع وأفضل. ومن المحزن أن نرى غالبية النساء يأكلن طعاماً غير صحي مليء بالسكريات والمواد المصنعة، ثمّ يقمن بدفع مبالغ طائلة على كريمات للبشرة! فشكل البشرة يعتمد على 3 عوامل الجينات الوراثية والبيئة الخارجية (من كريمات وعلاج وتعرض للشمس والأجواء) والبيئة الداخلية (من عناصر غذائية وماء وأوكسجين) وأثبتت الدراسات أن 85% من إعتمادها يقوم على البيئة الداخلية بينما 15% فقط تعتمد على الجينات والكريمات! فلا فائدة تذكر من شراء المستحضرات الغالية إن لم نقم بالمحافظة على بشرتنا من الداخل. وتعتبر البشرة مرآة عاكسة لما يعانيه الجسد من الداخل، فإذا كانت مجهدة ومتعبة ظاهرياً فإنما هذا هو حال باقي الأعضاء في الجسم داخلياً. ولا تقتصر الفوائد على الجسم، بل تمتد إلى العقل والروح حيث يمنح الصيام صفاءً للذهن وإحساساً بالهدوء والآمال وبالتالي يكون هذا الصفاء أكثر فرصة للتأمل والخشوع والتقييم الذاتي، كما إنّه يحفز الذاكرة ويزيد القدرة على التركيز والإستيعاب والذكاء بشكل عام، كما أنّه يفيد حالات الإكتئاب والتوتر ومرض الزهايمر. - يعيد برمجة الجسم ويزيد قدرة الحواس: أما عن تأثير الصيام على الحواس فتقول جنى: يقوي الصيام من حدة النظر والسمع والشم واللمس والتذوق. ومن أهم الفوائد هنا أن خلايا التذوق تصبح أكثر حساسية من السابق فيصبح للشخص قدرة أكبر على تقدير طعم الغذاء على طبيعته بدون إضافات صناعية ومحسنات طعم وسكريات وزيادة في الملح. فالصيام يعيد برمجة الجسم حتى يصبح له القدرة على الإحساس بنكهة الأطعمة بشكل أقوى وأفضل. - نصائح رمضانية لحياة أفضل: • نظف خزانتك واخرج منها كل الأطعمة غير الصحية. • إستبدل ما لديك من وجبات خفيفة مصنعة بخيارات أكثر صحة مثل الفواكه المجففة والمكسرات غير مملحة. • قم بتحضير لائحة وجبات صحية لتختار منها

في شهر رمضان. • الحبوب الكاملة هي أنسب ما تختار تناوله في وجبة السحور.

• حافظ على ساعات نوم طبيعية كافية غير مبالغ فيها. • الإستحمام بالماء الساخن يستنزف المعادن المفيدة من الجسد. • لا تنسى شرب كميات كافية من الماء خلال ساعات الفطر. • التخمة هي عدو الديتوكس. • لا تمارس الرياضة خلال فترة الصيام. • إبتسم.►