

## بعض الوصفات العلاجية للتعب والإرهاق



### الوصفة الأولى: شرب السوائل بكثرة

الحفاظ على توازن السوائل في الجسم أمر في غاية الأهمية لأن نقصانها يؤدي للتعب والإرهاق لذا احرص على شرب كميات كبيرة من السوائل كالعصائر الطبيعية، والحليب، والمياه النقية فهي ستمنحك أهم العناصر الغذائية وبفضلها ستشعر بالطاقة والحيوية، كما أن المياه ستشعرك بالانتعاش وهذا ما تحتاج إليه بالفعل.

### الوصفة الثانية: ممارسة الرياضة

حاول أن تجد وقتاً في جدول أعمالك المزدحم لممارسة التمارين الرياضية فهي وسيلتك الفعالة للقضاء على التعب والإرهاق، حيث تعمل الرياضة على تخليص الجسم من الشحنات السلبية لتمدّه بطاقة إيجابية كبيرة فيشعر الشخص بالنشاط والحيوية، كما أن الرياضة تحسّن الحالة المزاجية وتزيد القدرة على التركيز.

### الوصفة الثالثة: التأمل في الكون

حاول أن تبتعد عن ازدحام الحياة واجلس في أحضان الطبيعة وتأمل روعة وجمال الكون انظر للسماء، للأشجار، للعشب الأخضر، استمع لزقزقة العصافير، سيشعرك هذا بالراحة والسعادة، حاول أن تسترجع في هذا الجو الهادئ ذكرياتك السعيدة، سيخفّف عنك هذا وطأة معاناتك ولن تشعر بعد اليوم بالتعب أو الإرهاق.

### الوصفة الرابعة: تناول الطعام الصحي

هل تعلم أنّ من أهم الأسباب وراء الشعور بالتعب والإرهاق هو الطعام الذي نتناوله، حيث تتسبب الوجبات السريعة والمأكولات الدهنية في انخفاض الطاقة فيزداد احتمال تعرّضنا للإرهاق، لذا يجب تجنّب تناولها والحرص على اتباع نظام غذائي صحّي يحتوي على الخضروات والفاكهة والأسماك والحبوب الكاملة والشوفان والمكسرات.

#### الوصفة الخامسة: النوم بشكل كافي

الحرمان من النوم هو السبب وراء الشعور بالتعب والإرهاق لذا حاول أن تحصل على قسط كافي من النوم ليلاً، أي النوم ما لا يقل عن 8 ساعات، سيساعد النوم على الشعور بالراحة والانتعاش وسيُجدّد قواك، أمّا إذا كنت تعاني من الأرق يُنصح بأن تستشير الطبيب.

#### الوصفة السادسة: الاستماع للأغاني الهادئة

الموسيقا هي غذاء الروح ولذلك يتم استخدامها في الغرب كعلاج مساعد للأمراض النفسية والجسدية فهي تهدئ الأعصاب وتخفّف من التوتر فيشعر الشخص بالراحة والسلام الداخلي، فضلاً على أنّ الموسيقا تجلب البهجة والسعادة للإنسان، لذا داوم على الاستماع لأنغام الموسيقا الهادئة عندما تشعر بالتعب والإرهاق.

#### الوصفة السابعة: تمارين التنفس

يؤكد د. الخبراء أنّ تمارين التنفس العميق تعتبر من أفضل الوصفات العلاجية لحلّ مشكلة التعب والإرهاق وذلك بسبب قُدّرتها على إعطاء الشخص الشعور بالاسترخاء والراحة، كلّ ما عليك فعله هو أخذ نفس عميق من الأنف وحبسه لفترة عشر ثوانٍ، وبعدها إخراجه في عملية الزفير من الفم، احرص على تكرار العملية ثلاثين مرّة ستشعر مباشرة في التحسّن.

الوصفات السبع السابقة قدّمها الخبراء لعلاج حالات التعب والإرهاق، فاحرص عزيزي على الاستعانة بها حتى تشعر بالراحة والنشاط والحيوية.