

## الكسل والخمول متلازمة خاطئة



إعداد: راندا جرجس

يعاني بعض الأشخاص الإحساس بالخمول والكسل في رمضان، وخاصة بعد وجبة الإفطار، وعدم قدرة أجهزة الجسم على ممارسة أي نشاط والرغبة في الاستلقاء، وعلى الرغم من أن الاحتياج للراحة أمر طبيعي نتيجة انخفاض الإمداد الدموي للأعضاء الحيوية والعضلات، إلا أن السبب الرئيسي يكمن في العادات الغذائية الخاطئة التي يتبعها الصائم.

ويقول د. وليد قائد أخصائي جراحة العظام والمفاصل إن ارتباط الشعور بالخمول والكسل والإرهاق في رمضان من المعتقدات الخاطئة، حيث إن السبب في هذه الحالة ينتج عن بعض السلوكيات غير الصحية، مثل: اتباع نمط غذائي ضار، عدم الحصول على عدد كافٍ من ساعات النوم، تقليل تناول الكميات الوفيرة من الماء والعصائر الطبيعية في الفترة بين وجبتي الإفطار والسحور، والإفراط في شرب الكافيين والمنبهات التي تؤدي إلى الجفاف وزيادة الشعور بالتعب خلال النهار.

ويشير قائد إلى أن الصيام يقلل السكر ونسبة الدهون والكوليسترول في الدم، ويحسن الضغط وفرصة لراحة الجهاز الهضمي، ويزيد من إفراز هرمون «الإنديورفين» في الجسم، وهو المسؤول عن تقليل الشعور بالألم، ما يؤدي إلى تحسين المدى الحركي للمفاصل وقوة العضلات وضبط أداء الجسم وسهولة تنزيل الوزن الزائد.

.وينصح د. قائد بممارسة التمارين الرياضية البسيطة، أو المشي يومياً في شهر رمضان قبل الإفطار مباشرة

Video Url

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.