

جهاز جسمك لاستقبال رمضان بـ 12 خطوة

إن الخمول، والصداع، والكسل، والعصبية، وسوء تنظيم الوقت.. كلها مظاهر سلبية نلاحظها مع أول يوم في شهر رمضان الكريم، وربما تستمر حتى نهايته! ولعل أهم أسباب تلك الظواهر هي الحالة الفسيولوجية التي يعكسها الجسم على سلوك الفرد أثناء الصيام، والتي يسببها الاعتقاد على ممارسة بعض العادات الخاطئة، فالإفراط في شرب المنبهات كالشاي والقهوة والتدخين وعدم تنظيم الأكل والإفراط فيه كلها عادات خاطئة نمارسها طوال العام وقد تستمر معنا في رمضان وننسى أو نتناسى أنها المسبب الرئيسي في تدني أدائنا وحيويتنا في نهار رمضان.

فكما تعودت كل عام بإعداد العدة والتسلح بالقيم الإيمانية والروحانية لاستقبال شهر رمضان الكريم، فتعلم أيضا كيف تتسلح بالعدة التي تؤهلك بدنيا وعقليا لاستقبال شهر رمضان بصحة وحيوية ونشاط وتحرر جسمك وجميع أنظمتها من العادات السيئة الضارة التي اعتدت عليها خلال العام.

1- قلل تدريجيا من كمية المنبهات -المواد المحتوية على مادة الكافيين- التي تتناولها خلال اليوم فهذا يقلل من نسبة الكافيين في الدم بشكل تدريجي والذي يؤثر انخفاضه المفاجئ على الحالة المزاجية أثناء الصيام ويسبب الصداع والعصبية، فعلى سبيل المثال لو كنت تتناول 3 فناجين من الشاي أو القهوة فاجعلها 2 ثم 1 خلال شهر شعبان واستبدل بهذا العدد أي مشروب آخر مفيد.

2- لا تبدأ يومك بشرب المنبهات كالشاي والقهوة والنسكافيه والبيبي واستبدل بها مشروبات مفيدة كالينسون والكردي.

3- إن كنت مدخنا فقلل بالتدريج من شرب الدخان قبل رمضان لأن نسبة النيكوتين الموجودة في التبغ يؤثر انخفاضها المفاجئ مع الصيام على الحالة المزاجية ويسبب صداعا شديداً.

4- باعد بين فترات تناول المنبهات والسجائر قدر المستطاع.

5- استكمل عبادتك في رمضان واعقد نية الإقلاع عن التدخين.

6- اقترب من رمضان في عاداتك كلها فهي جهازك الهضمي لمواعيد الصيام في الأكل والشرب بصيام عدة أيام في شهر شعبان.



7- نم مبكرًا بعد صلاة العشاء مباشرة وحاول الاستيقاظ قبل صلاة الفجر بساعة على الأقل.

8- تناول وجبة بسيطة قبل صلاة الفجر حتى لو لم تنو الصيام فهذا يساعد على تأخير وجبة الإفطار لتعويد المعدة على بدء عملها في وقت متأخر فلا تشعر بالجوع والعطش في وقت مبكر من نهار رمضان.

9- أحرّ وجبة العشاء قدر المستطاع إن لم تنو القيام قبل صلاة الفجر على أن تكون قبل النوم بساعة على الأقل.

10- عالج أي مشاكل في الفم والأسنان قبل شهر رمضان.

11- عالج أي مشاكل صحية متعلقة بالجهاز الهضمي والمعدة قبل بدء الصيام.

12- راجع طبيبك قبل بدء الصيام إن كنت تعاني من أي مرض مزمن أو تتناول أي عقاقير طبية.