

في دراسة حديثة فسرت إلى حد ما تزايد الطلب على مشروبات الطاقة

10 أسباب تجعلك تشعر بالإرهاق الدائم... فتجنبها



السبب التاسع المحتمل للشعور بالإجهاد والتعب هو وجود خلل مس في الغدة الدرقية وإفرازاتها، وهو ما يستوجب مراجعة الطبيب فورا والخضوع للفحوص الطبية اللازمة لتحديد العلاج المناسب.

والإرهاق هو تناول كميات زائدة من السكر، حيث يجنح الكثير من الناس إلى تناول الحلويات والأغذية التي تتضمن مستويات عالية من السكر، وهو ما يسبب الشعور بالإرهاق والتعب والغثبان نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم.

السبب الخامس للتعب والإرهاق هو الجفاف، حيث يفشل الكثير من الناس في تناول كميات كافية من الماء والمشروبات خلال النهار، ويشير الأطباء إلى أن خسارة الجسم 2 في المئة فقط من مستويات المياه الطبيعية التي يحتاجها يمكن أن تؤدي إلى اختلال في مستويات الطاقة بجسم الإنسان.

أنها منبهة ويمكن أن تغذي الطاقة الموجودة لدى الإنسان، إلا أن الحقيقة هي أن الكافيين يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، كما أنها واحدة من الأسباب الجديدة التي تؤدي إلى اختلال في موازين النوم عند الإنسان.

مرات أسبوعياً، بواقع 20 دقيقة لكل مرة، يشعرون بحالة من الراحة وإرهاق أقل بعد ستة أسابيع فقط على الالتزام بهذه التمارين.

جملة من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى التخلص من الشعور بالتعب والإرهاق وبحسب الخبراء والأطباء فإن أول وأهم أسباب الشعور الدائم بالإرهاق هو عدم القيام بالتمارين الرياضية بشكل كاف، حيث يعتقد كثيرون أن التمارين الرياضية ستؤدي إلى زيادة شعورهم بالتعب، وهو الاعتقاد الخاطئ، حيث إن تجنب التمارين الرياضية هو ما يؤدي إلى الشعور الدائم بالإرهاق والتعب.

عمل لساعات طويلة، وأحيانا يتناولها الناس بعد الانتهاء من العمل المجهد والشاق.

«العربية نت» : انتهت دراسة طبية حديثة إلى نتيجة مرمعة مفادها أن 97% من الناس يشعرون بالتعب والإرهاق طوال الوقت، أو معظم الوقت، وهو الأمر الذي يفسر نتائج دراسة تجارية منفصلة أجرتها شركة (Mintel) وأظهرت ارتفاعاً في مبيعات مشروبات الطاقة بالعالم بنسبة 5 في المئة خلال العام الماضي وحده.

النشاط الجسدي اليومي يخلصك من 5 أمراض خطيرة



ويمكن للشخص أن يبلغ معدل النشاط هذا (3000 «ام إي تي» دقيقة أسبوعياً) عبر دمج أنواع عدة من النشاط الجسدي في يومياته، على سبيل المثال صعود الدرج لمدة 10 دقائق، واستخدام المكينة الكهربائية لمدة 15 دقيقة، وعبادة اليوغا لمدة 20 دقيقة، والركض لمدة 25 دقيقة، والمشي أو ركوب الدراجة لمدة 25 دقيقة.

«العربية نت» : أظهرت دراسة جديدة نشرت نتائجها، أن النشاط الجسدي اليومي مفيد للصحة، ويساهم في حال اعتماده بمستويات كافية بتقليل 20 في المئة من خطر الإصابة بـ5 أمراض، هي السكري والجلطات الدماغية ومرض القلب وسرطان القولون والثدي.

هذا التحليل الذي نشرت نتائجه مجلة «بريتش ميديكل جورنال» يستند إلى 174 دراسة نشرت بين 1980 و2016، وتتناول النشاط الجسدي الإجمالي وأحد الأمراض الخمسة المذكورة على الأقل. وتتطلب أكثرية المكاسب الصحية مع تقليص مخاطر الإصابة بالأمراض اعتماد نشاط جسدي بوتيرة عالية على الأقل (3000 إلى 4000 «ام إي تي» دقيقة في الأسبوع)، وفق الباحثين.

ويعمل الدواء بفعل مهاجمة الأجسام البروتينية للطفيليات. وثمة اعتقاد بأن الأجسام البروتينية أكثر تشابهاً بجميع الأنواع على نحو يساعد في تطوير علاج لا يكون له الأثر السام على المريض.

في بارقة أمل جديدة للتصدي لهذه الأوبئة المعدية عقار طبي يعالج ثلاثة أمراض فتاكة



انتشار داء شاغاس الذي أجري الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتيس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقتل الطفيليات المتعددة في المختبر.

انتشار داء شاغاس الذي أجري الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتيس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقتل الطفيليات المتعددة في المختبر.

انتشار داء شاغاس الذي أجري الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتيس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقتل الطفيليات المتعددة في المختبر.

انتشار داء شاغاس الذي أجري الباحثون اختبارات على ثلاثة ملايين مركب أعدتها شركة «نوفارتيس» للأدوية بهدف الوصول إلى التركيبة التي تقتل الطفيليات المتعددة في المختبر.