# نصائح للتغلب على العطش والصداع برمضان: استراتيجيات بسيطة لصيام مريح

بينما يعاني الكثير من الصائمين من الشعور بالعطش والصداع خلال نهار رمضان، هناك بعض النصائح البسيطة يمكن أن تساعد في التغلب على هذه المشكلات.

وقدم خبير التغذية المصري، سيف هنو، عددًا من العادات التي يمكن أن تساعد على التغلب على الشعور بالعطش ومعالجة الصداع خلال نهار رمضان.

فإذا كنت تعاني من الصداع أثناء الصيام، فإن وضع قدميك في وعاء من الماء الدافئ لمدة 15-10 دقيقة، يساعد هذا الأسلوب في توسيع الأوعية الدموية في القدمين، مما يقلل من تدفق الدم إلى الرأس ويخفف الضغط، وبالتالي يقلل من حدة الصداع.

وأما في حال شعورك بالعطش أثناء الصيام، فإن نقع اليدين في الماء البارد، قد يساعد على خفض درجة حرارة الجسم وتقليل الإحساس بالعطش؛ لأن تبريد الجسم بهذه الطريقة يمكن أن يقلل من التعرق المفرط، مما يساعد في الحفاظ على السوائل لفترة أطول خلال الصيام.

وللتخفيف من شعور العطش خلال صيام رمضان، ينصح بتناول وجبة سحور غنية بالسوائل مثل تناول الفواكه والخضروات الغنية بالماء مثل البطيخ والخيار والطماطم.

وكما ينصح بشرب الماء بكميات كافية بين الإفطار والسحور للتغلب على الصداع والعطش.

وتجنب المشروبات الغازية والقهوة والشاي لتجنب الصداع، وتجنب الأطعمة المالحة أو الغنية بالتوابل التي تزيد من العطش.

أويضاً ينصح بتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خاصة في ساعات الذروة، والاستحمام بالماء البارد يساعد على ترطيب الجسم وتقليل الشعور بالعطش.

وإلى ذلك، ينصح الطبيب المصري، بالمشي لمدة 30-20 دقيقة بعد تناول وجبة الإفطار، ما يساعد في تحسين عملية الهضم، وتنشيط الدورة الدموية، وخفض مستويات السكر في الدم، كما أن النشاط البدني الخفيف في المساء يعزز من جودة النوم، مما يجعل الجسم أكثر استعداداً للصيام في اليوم التالي.