

أخبار قصيرة









الكوي لتجديد خلايا البشرة

تحتوي فاكهة الكوي التي تمتاز بشكلها البيضاوي وفوائدها الغذائية الكبرى، على العديد من الفيتامينات التي تعمل على تعزيز وتنشيط خلايا البشرة، مثل فيتامين (ج) و(هـ) وغيرها؛ إذ تعمل تركيبة الفيتامينات التي تحويها بشكل مثالي على تجديد خلايا الوجه، ويمكن عمل قناع من فاكهة الكوي، وهو ما يسهم في تنشيط البشرة وترطيبها، واكتساب المزيد من الحيوية والنشاط، إلى جانب أنها تسهم في توحيد لون البشرة.

إجهاد العين حالة مزعجة

يمكن أن يحدث إجهاد العين عبر التركيز لفترة طويلة على شيء ما، سواء كانت قيادة السيارة لمسافات طويلة أو التركيز على الشاشات أو الكتابة وغيرها من الأسباب. وعلى الرغم من ذلك فإن هذه الحالة لا تعد خطرة، ويمكن أن تكون دلالة على وجود مشكلة ما داخل العين في حالة عدم التركيز الشديد، وهي تسبب صعوبة في تركيز النظر على جسم معين، وربما تؤدي في بعض الحالات أيضاً إلى الإصابة بالصداع أو الصداع النصفي.

النوم على البطن مضر

أكدت تقارير مختلفة خطورة النوم على البطن؛ إذ إنه يخالف الطرق الصحية العديدة؛ حيث إنه ينطوي على عدد من المخاطر والمضار التي تشمل صعوبة التنفس، وهو ما يؤدي إلى قلة الأوكسجين الذي يصل إلى الدم، وبالتالي التأثير أيضاً على القلب وإرهاقه. إضافة إلى ذلك، فإنه لا يحقق أقصى استفادة ممكنة لصحة الشخص، حتى ولو كانت ساعات النوم كثيرة، فإنها لا تعادل أبداً النوم بطريقة صحية.

الإفراط في تناول الحبة السوداء مضر

على الرغم من الفوائد العلاجية المتعددة لحبة البركة وزيتها، فإن الإفراط في تناولها يمكن أن ينطوي على العديد من المشاكل، والتي تتضمن الانخفاض الحاد في سكر الدم، وذلك في حالة تناول الحبة أو زيتها بكميات كبيرة مع الأدوية المخصصة للسكري، إضافة إلى إمكانية تسببه في بعض المشاكل الهضمية والإضرار ببعض إنزيمات الكبد ودوره في انخفاض ضغط الدم بشكل مفاجئ. وقد يؤدي الإفراط في تناولها إلى إصابة البعض بحالات تحسسية متفاوتة.

الفطر الأبيض مفيد للسكري والكوليسترول

يعد الفطر الأبيض من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة لجسم الإنسان، مثل الفيتامينات والمعادن والألياف ومضادات الأكسدة ونسبة من النشويات. وقد أظهرت دراسات دوره الفاعل في خفض مستوى سكر الدم، والمحافظة على مستوياته، علاوة على دوره في خفض مستوى الدهون والكوليسترول الضار لدى من يعانون ارتفاعهما. إضافة إلى أنه عنصر مفيد جداً في رفع المناعة وقتل الخلايا السرطانية ومنعها من التطور والنمو.

تغير لون الأظافر مؤشر خطر

يعد تغير لون الأظافر مؤشراً على وجود مشكلة ما في الجسم؛ حيث إن ميلان لونها إلى الأبيض يمكن أن يكون علامة على عدة أسباب تتضمن قصور بعض الوظائف في القلب، والنظام الغذائي غير المتوازن والذي يفتقر إلى بعض العناصر الضرورية، علاوة على احتمالية وجود اضطرابات في الكبد. أما ميلان لون الأظافر إلى اللون الأصفر، فهو مرتبط إجمالاً باحتمالية وجود مشاكل في الجيوب الأنفية والروماتيزم، أو احتمالية تراكم السائل الليمفاوي.

تمارين اليوجا مثالية للحوامل

على الرغم من المخاوف التي ترتبط بممارسة التمارين الرياضية لدى الحوامل، فإن ممارسة اليوجا تعد آمنة جداً، فهي لا تتطلب سوى ضبط طريقة التأمل والتنفس، ولكن يتوجب أولاً تحديد الوضعيات الآمنة لممارستها قبل البدء فيها. تفيد تمارين اليوجا الآمنة في التخفيف من آلام الظهر للحوامل في الأشهر الأخيرة، إلى جانب أنها تعزز من القدرة على مقاومة التوتر والقلق وتساعد على النوم بشكل أفضل، إضافة إلى دورها الكبير في التخفيف من آلام وضيق الصدر، والمساعدة في تنظيم عملية التنفس عند الولادة الطبيعية.

فيتامين (ج) يسهم في القضاء على السرطان

ذكرت دراسات عديدة أن فيتامين سي (ج) يمكن أن يسهم بشكل فعال في القضاء على الخلايا السرطانية، شريطة استخدامه بما لا يتعارض مع الأدوية المخصصة لعلاج السرطانات، وأن تكون الجرعات محددة بما يتناسب مع الجرعات الإشعاعية، وليس كما تشير بعض النظريات في مجال الطب البديل، والتي توصي بأخذ جرعات كبيرة جداً منه واعتباره علاجاً بديلاً بالكامل عن الأدوية التقليدية. وأشارت الدراسات إلى أن الفيتامين لا يهاجم الخلايا السرطانية بنفسه؛ بل إنه يعمل على زيادة إنتاج مادة بيروكسيد الهيدروجين.