

أخبار قصيرة









الأفوكادو قناع يغذي الشعر

تُهرس ثمرة أفوكادو ناضجة مع بيضة واحدة ثم يوضع هذا العلاج المنزلي على الشعر الرطب لتغذيته ومنع تقصفه وتساقطه. هذه الفاكهة غنية بالفيتامينات والأحماض الدهنية الأساسية، والمعادن التي تساعد في استعادة لمعان الشعر الجاف. يُترك القناع لمدة 20 دقيقة على الأقل ثم يشطف عدة مرات، وتكرر العملية مرة واحدة في الأسبوع للشعر التالف بدرجة كبيرة، ومرة في الشهر للشعر الأفضل حالاً.

الرياضة تخفف آلام المفاصل

من الفوائد التي تحققها ممارسة الرياضة أنها تخفف آلام المفاصل بعدة طرق، فهي تسهم في خسارة الوزن الذي يشكل عبئاً على مفاصل الركبة والخذ، وتزيد مرونة المفاصل في حد ذاتها وتقوي العضلات المحيطة بها ما يعطيها المزيد من الدعم. توصي الإرشادات بشدة ببدء برنامج تمرين مناسب لمن يعانون مشاكل في المفاصل، ومن الأفضل أن يكون تحت إشراف مدرب أو شخص ذي خبرة.

الشوكولاتة تفيد بشروط

تحتوي الشوكولاتة على الكاكاو كأكبر وأهم مكون فيها ويشتمل على مركبات الفينوليك النشطة حيوياً بشكل يفيد صحة الجسم، وبحسب دراسة نشرتها المجلة الطبية الهولندية فإنها تتميز بفوائد صحية؛ لأن الشوكولاتة في الغالب تضاف لها الكثير من النكهات والمُحليات الصناعية والمواد التي تعطيها النعومة والقوام، فيجب الأخذ في الاعتبار اختيار النوع المعد بطريقة أقل معالجة بحيث تكون معظم تركيباتها من الكاكاو لتحقق الفائدة الصحية منها.

الكزبرة تضبط السكري

بحسب العلاجات الشعبية التي كانت شائعة قديماً، فإن تناول بذور الكزبرة بانتظام يساعد في ضبط نسبة السكر في الدم، وفي دراسة نُشرت في المجلة البريطانية للتغذية وجد الباحثون أنها تحتوي على مركبات معينة عندما يتم تصريفها في الدم تؤدي إلى حركة مضادة لارتفاع السكر في الدم، وتساعد في تنظيم الإنسولين الذي يعمل على جعل مستويات الجلوكوز في حدود مناسبة.

القريب فروت يقوي المناعة

وهي مكونات ثلاثية تعمل معاً للحفاظ على جهاز المناعة في E و C و A يعتبر القريب فروت مصدراً جيداً للفيتامينات حالة جيدة. على وجه التحديد تحتوي حبة ثمرة واحدة كاملة من هذه الفاكهة الشتوية على 77 ميلجراماً من فيتامين وهي كمية أكثر مما توفره حبة برتقال واحدة كبيرة. يعتبر عصير القريب فروت من أكثر العصائر فائدة في الطقس C البارد للحد من أعراض نزلات البرد.

غسول « الفم ليس للغرغرة »

استخدام «غسول» الفم كغرغرة للحلق يحذر منه الخبراء بشدة؛ لأنه يضر أكثر مما ينفع. تؤدي غرغرة اللوزتين الملتهبتين بالغسول المخصص للفم إلى الإضرار بأنسجتهما، ما يزيد من مشاكل الحنجرة بدلاً من تخفيف الألم والحكة؛ لأن هذه المحاليل تحتوي في الغالب على مواد كيميائية قوية لا تحملها أنسجة اللوزتين الرقيقة. الأفضل استخدام (سوائل دافئة، كماء دافئ (ليس حاراً) مذاب فيه القليل من الملح أو كربونات الصودا (صودا الخبز).

الزنك مهم للجسم

يعد الزنك من المعادن المهمة للجسم ليقوم بوظائفه الحيوية بكفاءة، ومن يعانون نقصه يمكنهم الاستعانة بمكملاته. تشير الدلائل العلمية إلى أن تناوله في شكل شراب أو أقراص الاستحلاب في غضون 24 ساعة بعد بدء أعراض البرد، يمكن أن يساعد في تقصير مدة نزلات البرد، أما استخدام مكملاته عن طريق الأنف فقد ارتبط بفقدان حاسة الشم الذي كان في بعض الحالات فقداناً بشكل دائم.

الفيتامينات خارج الثلجة

بعد تأكد الشخص من أنه يحتاج بالفعل لهذا الفيتامين أو ذاك المكمل، عليه تخزينه في المكان الصحيح للحصول على الفاعلية المثلى، وأفضل مكان هو البارد الجاف.

من المؤكد أن الثلجة باردة لكنها أيضاً مملوءة بالرطوبة، مما قد يقلل من مدة صلاحية الفيتامينات وفائدتها، وبالتالي فهي ليست المكان المناسب؛ بل المكان الأفضل يكون في غرفة باردة وجافة. تُستثنى من هذه القاعدة المكملات التي توصي عبواتها بالتبريد.