



أطعمة ومشروبات مدرة للبول لعلاج احتباس السوائل بشكل طبيعي

احتباس السوائل في الجسم هو مشكلة شائعة تؤثر على العديد من الأشخاص، وقد تكون ناتجة عن عدة عوامل، بما في ذلك النظام الغذائي ونمط الحياة. لحسن الحظ، هناك مجموعة من الأطعمة والمشروبات التي يمكن أن تساعد في علاج هذه المشكلة بشكل طبيعي، كما يشير تقرير لشبكة CNN نقلاً عن موقع "Cleveland Clinic".

أطعمة ومشروبات مفيدة لعلاج احتباس السوائل

الخضراوات

تعتبر الخضراوات من أفضل الخيارات للتخفيف من احتباس السوائل في الجسم. تشمل الخيارات المفيدة الليمون، الكرفس، الثوم، البصل، الفلفل الحلو، الخيار، ونبات الهليون، حيث تتمتع جميعها بخصائص مدرة للبول تساعد في طرد السوائل.

الفواكه

يمكن أن تساهم بعض الفواكه في تحفيز الكلى على التخلص من السوائل المحبوسة. يُنصح بإدراج البطيخ، والعنب، والأناناس في النظام الغذائي اليومي، حيث تحتوي هذه الفواكه على نسبة عالية من الماء وتساعد في تحسين التوازن السائل بالجسم.

القهوة والشاي

يمكن تناول القهوة والشاي كجزء من نظامك الغذائي لعلاج احتباس السوائل. نظراً لاحتوائهما على نسبة عالية من الكافيين، الذي يُعرف بخصائصه المدرة للبول.

البقدونس

أظهرت بعض الدراسات أن مشروب البقدونس المغلي يمكن أن يكون فعالاً في معالجة احتباس السوائل. تشير الأبحاث إلى أن تأثيره يعادل فعالية بعض الأدوية التي تقلل من إفراز الكالسيوم والبروتين في البول.

الماء

يعد شرب كمية كافية من الماء أمراً أساسياً، يُنصح بتناول حوالي ٢ لتر من الماء يوميًا، بالإضافة إلى الأطعمة والمشروبات المذكورة. يساعد الماء في تعزيز وظائف الكلى والتخلص من السوائل الزائدة والصوديوم في الجسم.

إذا كنت تعاني من احتباس السوائل، يمكنك اتباع هذه النصائح الغذائية البسيطة التي يمكن أن تساعدك في التعامل مع المشكلة بشكل طبيعي. تناول الأطعمة والمشروبات المدرة للبول بالإضافة إلى شرب الماء بكميات كافية قد يساهم في تحسين حالتك بشكل كبير. لكن إذا استمرت الأعراض، يُفضل استشارة طبيب مختص للحصول على تشخيص دقيق.

حب الرشاد: فوائد وأضرار يجب معرفتها

يعتبر حب الرشاد من الحبوب الشهيرة في صناعة الأدوية، حيث يُستخدم بشكل واسع في علاج العديد من الحالات الصحية، بما في ذلك السعال ونقص فيتامين C والإمساك. رغم فوائده العديدة، يجب الحذر من الإفراط في تناوله، حيث قد يسبب بعض الأضرار، كما يشير موقع "WebMD".

فوائد حب الرشاد

حب الرشاد معروف بفوائده الصحية المتنوعة، بما في ذلك:

محاربة البكتيريا والفيروسات: يُعتقد أنه يساعد في تعزيز المناعة ومكافحة بعض الأمراض.

تنظيم مستويات السكر: يُساعد في تحسين مستويات السكر في الدم لدى الأشخاص غير المصابين بالسكري.

الأضرار المحتملة لحب الرشاد

رغم فوائده، إلا أن حب الرشاد يمكن أن يسبب بعض الأعراض السلبية عند تناوله بكميات كبيرة:

تهيج الأمعاء: تشير بعض الدراسات إلى أن تناول حب الرشاد بشكل يومي قد يؤدي إلى تهيج شديد في الأمعاء، مما يمكن أن يتسبب في ظهور قرح شديدة وآلام مبرحة. لذا يُفضل استشارة الطبيب قبل إدراجه في النظام الغذائي بشكل منتظم.

خفض ضغط الدم: للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات ضغط الدم، قد يؤدي تناول حب الرشاد بشكل منتظم إلى انخفاض ضغط الدم بشكل مفاجئ، مما قد يكون له آثار سلبية على الصحة.

اضطراب مستويات السكر في الدم: رغم أن حب الرشاد يساعد في تنظيم مستوى السكر في الدم لدى الأشخاص الأصحاء، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات عند مرضى السكري، خاصة عند تناوله مع أدوية السكري.

زيادة التبول: يحتوي حب الرشاد على عناصر مدرة للبول، مما قد يؤدي إلى زيادة التبول. هذا يمكن أن يتسبب في جفاف الجلد والإصابة ببعض المشاكل الصحية المتعلقة بمستوى السوائل في الجسم.

حب الرشاد هو مكمل غذائي مفيد، لكن يجب استخدامه بحذر. من المهم استشارة طبيب مختص قبل بدء استخدامه بشكل منتظم، خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل ضغط الدم واضطرابات السكر. التوازن هو المفتاح للحصول على فوائد حب الرشاد دون التعرض للأضرار المحتملة.

فوائد ماء القرفة للصحة العامة

ماء القرفة، الذي يُحضّر من القرفة المطحونة المتنوعة في الماء المغلي، يعتبر مشروباً صحياً مليئاً بالفوائد. يُعرف بأنه يساهم في تحسين الهضم وتنظيم مستويات السكر في الدم، بالإضافة إلى تعزيز التمثيل الغذائي وتقليل الالتهابات، مما يعزز صحة القلب والدماغ. تناول هذا المشروب الغني بمضادات الأكسدة على معدة فارغة يمكن أن يدعم جهود فقدان الوزن ووظيفة المناعة وصحة الجلد، وفقاً لما نشرته صحيفة Times of India.

طرقوس صباحية لتعزيز الصحة

الطرقوس الصباحية تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة العامة، حيث يُوصى بتناول مشروبات مثل ماء الليمون والشاي الأخضر. ويعتبر ماء القرفة من الخيارات الممتازة ضمن هذه الطرقوس، حيث تُعد القرفة واحدة من التوابل الغنية بالمغذيات والتي تدعم الصحة العامة.

الفوائد الصحية لماء القرفة

تحسين صحة الجهاز الهضمي: يُساعد ماء القرفة في تنظيم الهضم عن طريق تحفيز الإنزيمات الهضمية، مما يخفف من الانزعاج الهضمي والانتفاخ والغازات.
تعزيز التمثيل الغذائي: تعمل القرفة على زيادة معدل التمثيل الغذائي، مما يساعد في التحكم في وزن الجسم وفقدان الدهون.

تقليل الالتهاب: تحتوي القرفة على خصائص مضادة للالتهابات، مما يساعد في تخفيف الألم وعدم الراحة الناتجة عن حالات مثل التهاب المفاصل.

مضادات الأكسدة: القرفة غنية بمضادات الأكسدة، التي تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي وحماية الخلايا من التلف، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

حماية القلب: يساعد الاستهلاك المنتظم لماء القرفة في خفض مستويات الكوليسترول السيئ (LDL) والدهون الثلاثية، مع زيادة مستويات الكوليسترول الجيد (HDL).

تعزيز جهاز المناعة: تُساعد الخصائص المضادة للميكروبات للقرفة في محاربة الالتهابات وتقوية جهاز المناعة.

تحسين صحة الدماغ: تظهر الدراسات أن القرفة يمكن أن تحسن الوظائف الإدراكية وتحمي من الأمراض العصبية التنكسية مثل الزهايمر.

إنقاص الوزن: يمكن أن تُساعد القرفة في تنظيم مستويات السكر في الدم وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام، مما يعزز جهود إنقاص الوزن.

٤ عوامل تجذب أرنولد للانتقال إلى ريال مدريد



كشف

صحفي إنجليزي، امس

الأربعاء، عن ٤ عوامل

تقرب ترينت ألكسندر

أرنولد، نجم ليفربول،

من الانتقال لصفوف

ريال مدريد.

وينتهي عقد أرنولد

في أنفيلد، بنهاية

الموسم الجاري، دون

توصل لاتفاق بشأن التجديد حتى الآن.

وارتبط اسم أرنولد بالرحيل إلى ريال مدريد، في ظل حاجة النادي الملكي للتعاقد مع ظهير أيمن جديد، مع تقدم داني كارفاخال في العمر.

ويحسب صحيفة «إندبندنت» البريطانية، فإن أرنولد على ثقة بتحقيق ذاته في ريال مدريد أكثر من ليفربول.

وأشارت الصحيفة، إلى أن العامل الأول في العوامل الأربعة الذي يجذب أرنولد للانضمام إلى ريال مدريد، هو أن تواجهه في صفوف الميرنجي سيجعله يحظى باهتمام إعلامي أكبر، وهو ما سيقربه من الفوز بالجوائز الفردية وأهمها الكرة الذهبية.

وأضافت الصحيفة، أن العامل الثاني هو أنه قدم كل شيء في ليفربول، وحقق جميع البطولات الممكنة محلياً وقارياً.

أما العامل الثالث فخاص بصديقه ومواطنه جود بيلينجهام، الذي سيجعل الأمر أسهل.

في حين يتمثل العامل الرابع في رحيل المدرب السابق لليفربول يورجن كلوب، والذي كانت تربطه علاقة قوية بأرنولد لم تتحقق حتى الآن مع المدرب الحالي آرني سلوت.

شان يونايته وتاينان سيتي يبلغان ربع نهائي دوري التحدي الآسيوي



فاز نادي شان يونايته من ميانمار ٢ / ٠ على ضيفه يونج إيلفانتس من لاوس، اليوم الأربعاء، على ستاد (توونا) في يانجون، ضمن منافسات الجولة الثانية من منافسات المجموعة الرابعة في دوري التحدي الآسيوي لكرة القدم.

وسجل ماوريسيو كورتيز وكيم سونج-كيوم وتونينو أهداف تاينان سيتي في الدقائق ٢٥ و٦٠ و٧٠ على الترتيب، في حين أحرز بريليان الداما هدفي يونج إيلفانتس في الدقيقتين ٤٨ و٥٠ على الترتيب.

ويتصدر شان يونايته من ميانمار ترتيب المجموعة برصيد ٣ نقاط من مباراة واحدة، بفارق الأهداف أمام تاينان سيتي التايواني، في حين أنهى يونج إيلفانتس مبارياته دون نقاط في ذيل الترتيب.

وضمن شان يونايته وتاينان سيتي الحصول على بطاقتي التأهل عن المجموعة للمنافسة في دور الثمانية للمسابقة القارية.

وتقام الجولة الثالثة (الأخيرة) من منافسات المجموعة يوم السبت المقبل، حيث يلتقي شان يونايته مع تاينان سيتي.

ويتأهل لدور الثمانية صاحب المركز الأول في كل مجموعة من المجموعات الثلاث في منطقة الغرب إلى جانب أفضل فريق حاصل على المركز الثاني، إضافة إلى الفريقين الحاصلين على المركزين الأول والثاني في مجموعتي الشرق.

عضو الزمالك، وجوه تبسحة عقدت أزمة ثلاثي الفريق

شن عمرو أدهم عضو مجلس إدارة نادي الزمالك، هجوما على عدد من وسائل الإعلام المصرية، بعد حل أزمة الثلاثي عبد الواحد السيد ونبيل عماد دونجا ومصطفي شلبي.

وحصل ثلاثي

الزمالك على عفو

من الشيخ محمد

بن زايد، رئيس

دولة الإمارات، بعد

الحكم عليهم أمس

في أبوظبي بالسجن لمدة شهر، وتغريم كل منهم ٢٠٠ ألف درهم، بعد تدخل السلطات المصرية.

ونشر أدهم عبر حسابه الشخصي بموقع إكس: «الحمد لله والشكر لله، تناول الإعلام المصري لأحداث بطولة السوبر المصري كان كاشفاً لمدى انحدار المهنية وغياب الموضوعية في تناول حدث يمس كل مصري وهو احتجاج لاعبي ومدير الكرة في نادي الزمالك».

وأكد اعتراف الزمالك «بالأخطاء غير المقصودة التي قد تكون نتجت عن التوتر والشد العصبي لأحداث المباراة» ضد بيراميدز.

وأضاف: «أشبه إعلامى-ن مصريين زادوا الموقف تعقيدا بإصرار على الخوض في الحدث دون الإلمام بالتفاصيل والاندفاع في توجيه الاتهامات دون التفكير في حجم الضرر الذي قد يلحق بمواطنين مصريين نفسيا ومعنويا. والأهم قانونيا، والاستخفاف بمشاعر أسر اللاعبين وقلقهم وخوفهم على مصير أولادهم».

وواصل: «وجوه قبيحة ساهمت على مدار سنوات في انفلات وتردي الخطاب الإعلامي نتيجة الجهل والميول وانعدام الضمير والقفز على الحدث».

واسترسل: «سباق وتباري في السطحية والرعونة مدفوع بمجاذيب السوشيل ميديا من المؤثرين والمتعصبين في غياب تام للمسؤولية المهنية وقبلها الأخلاقية».

وأكد أن ما حدث «موقف كاشف وعار على كل إعلامي شارك في هذا الأداء المتدني».

ايران تحرز وصافة بطولة العالم بالمصارعة

الرومانية في تيرانا



طهران/مهرز- احرزت

ايران وصافة بطولة

العالم بالمصارعة

الرومانية التي اختتمت

منافساتها في العاصمة

الالبانية تيرانا مساء

الثلاثاء، بعد حصولها

على ميدالية ذهبية

وأخرى فضية.

و أفادت وكالة

مهر للأنباء، انه توج

بالميدالية الذهبية محمد علي كرايي في وزن ٨٢ كغم بعد فوزه في النزال النهائي على المجري ايريك زيلواسي بنيجة ٨/٠.

وتقلد الميدالية الفضية بوبا داممرز في وزن ٥٥ كغم بعد خسارته النزال النهائي امام بطل العالم الدانيز عزيزلي من جمهورية أذربىجان.

وحلت ايران بالمركز الثاني بحصولها على ٥١ نقطة، واحتلت جمهورية ازربيجان المركز الاول بـ ٨٥ نقطة، وجاءت ارمينيا بالمركز الثالث بـ ٢٥ نقطة.

عباسي يفوز بجائزة أفضل لاعب لكرة الصالات في آسيا

فاز نجم منتخب إيران سعيد أحمد عباسي بجائزة أفضل لاعب لكرة الصالات في قارة آسيا،

وذلك في حفل توزيع الجوائز السنوي في الاتحاد الآسيوي لكرة

القدم ٢٠٢٢ في سيول.

واصل عباسي تقليداً

إيرانياً فخوراً في تاريخ

الجائزة، بعد أن أصبح

سادس لاعب مختلف

من سيلا ديف-وزيه..،

على خطى الحائز على

الجائزة أربع مرات علي

أصغر حسن زاده

ووحيد شمسائي

ومحمد طاهري

ومحمد كشاورز

ومسلم أولاد قباد.

وكان عباسي نافس على

الفوز بالجائزة عام ٢٠١٢،

قبل أن يتوج بها مواطنه

أولاد قباد، وقد نجح

هذه المرة في الحصول

على التكريم القاري

بعد أدائه الرائع في كأس

آسيا لكرة الصالات ٢٠٢٤ في

تايلاند.

سجل اللاعب البالغ من

العمر ٢٢ عاماً في خمس من

مباريات المنتخب الإيراني

الست، بما في ذلك

المباراة النهائية، لينهي

البطولة بمجموع ثمانية

أهداف إلى جانب تقديم

تمريرة حاسمة واحدة،

ليحصل منتخب إيران على

اللقب الثالث عشر ويوسع

رقمه القياسي.

وكان هذا التتويج بمثابة

التعويض المثالي للفريق،

الذي كان تنازل عن اللقب في

عام ٢٠٢٢، كما فاز

عباسي أيضاً بجائزتي أفضل

لاعب والهداف في البطولة.

ولد عباسي في تنكابن،

وارتدى ألوان المنتخب لأول

مرة في عام ٢٠١٧، وعاد

النجم المميز مؤخراً

إلى إيران لينضم إلى نادي

غيتي بسند في حزيران/يونيو

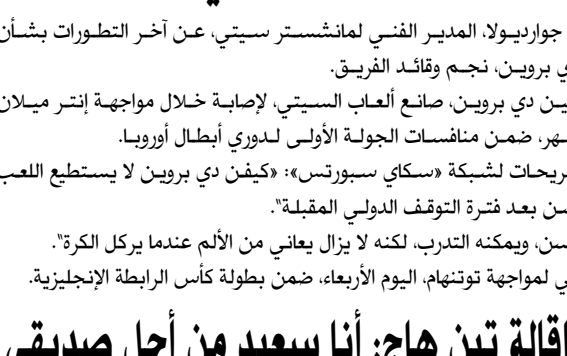
بعد قضاء بعض الوقت في

الخارج مع فريق

فينيا ألبالي فالديبيناس

الإسباني منذ تشرين الثاني/نوفمبر ٢٠٢٢.

مباراة فالنسيا وريال مدريد مهددة بالتأجيل



أفادتتقريرصحفي

إسباني، امس الأربعاء،

بأن مباراة فالنسيا وريال

مدريد، مهددة بالتأجيل،

بسبب الإضرار المدمر

الذي تسبب في وفاة

العديد من الأشخاص.

و ض - - را لمرصد

مد-مرمديشنقالنسيا.

ففياليسبا. عاثللقاب...

الماضيةوتسببفي

وفياة أكثر من ٥٠ شخصا، بخلاف المفقودين.

بحسب شبكة «ريليفو» الإسبانية، فمن المتوقع إعلان رئيس الحكومة، كارلوس مازون، حالة الحداد الرسمي في جميع أنحاء فالنسيا.

وبالتالي، من الممكن أن يتم تأجيل مباراة فالنسيا وريال مدريد، المقرر لها يوم السبت المقبل، على ملعب ميستايا، ضمن لقاءات الجولة ١٢ لليجا.

ومن المتوقع أن يصدر القرار خلال الساعات المقبلة، خاصة مع احتمال تزايد حالات الوفاة.

جوارديولا يثير القلق بشأن دي برون

كشف الإسباني بيب جوارديولا، المدير الفني لمانشستر سيتي، عن آخر التطورات بشأن إصابة البلجيكي كيفين دي برون، نجم وقائد الفريق.

وتعرض البلجيكي كيفين دي برون، صانع ألعاب سيتي، لإصابة خلال مواجهة إنتر ميلان الإيطالي، قبل أكثر من شهر، ضمن منافسات الجولة الأولى لدوري أبطال أوروبا.

وقال جوارديولا، في تصريحات لشبكة «سكاى سبورتس»: «كيفن دي برون لا يستطيع اللعب

بعد... نأمل أن يشعر بتحسن بعد فترة التوقف الدولي المقبلة».

وأضاف: «إنه يشعر بتحسن، ويمكنه التدريب، لكنه لا يزال يعاني من الألم عندما يركل الكرة».

ويستعد مانشستر سيتي لمواجهة توتنهام، اليوم الأربعاء، ضمن بطولة كأس الرابطة الإنجليزية.

ماريسكا حول إقالة تين هاج: أنا سعيد من أجل صديقي

أبدى مدرب تشيلسي إنزو ماريسكا، سعادته بتعيين رود فان نيستروي مدرباً مؤقتاً لمانشستر يونايتد، إذ يتطلع إلى اللحاق بصديقه القديم، عندما يلعب الفريقان على ملعب «أولد ترافورد» الأسبوع المقبل.

وتمت إقالة مدرب مانشستر يونايتد إريك تين هاج من منصبه، وتولى فان نيستروي زمام الأمور، لحين تعيين مدرب دائم.

وسيكون التحدي الرئيسي الأول لفان نيستروي، عندما يواجه مانشستر يونايتد لستر سيتي في ربع نهائي كأس الرابطة.
ورفض ماريسكا مناقشة التكهات المحيطة بالمدرّب المحتمل لمانشستر يونايتد روين أموريڤ، لكنه تحدث عن احتمال مواجهة فان نيستروي، الذي سبق له تدريب أيندهوفن.