علامات على الأظافر قد تدلّنا إلى مشكلات صحية خطيرة!

وتفيد Express، استنادا إلى بيانات الأكاديمية الأمريكية لجمعية الأمراض الجلدية، بأن ظهر خطوط داكنة على الأظافر ، قد تكون إشارة لوجود مشكلات صحية خطيرة. فمثلا ، يشير النزف الشظي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، وهذا بدوره يشير إلى استعداد الشخص للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

والكوليسترول، هو الستيرويد الأساسي في الجسم الذي يساهم في إنتاج الهرمونات وعملية الهضم وبناء أغشية الخلايا. وينتج الجزء الأساسي من الكوليسترول في الجسم (في الكبد والأمعاء الدقيقة والغدة الكظرية) وفقط ربع كميته تدخل الجسم مع الطعام.

وينجم عن ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم، نشوء اللويحات وانسداد الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى تكون الجلطات الدموية التي تسبب عواقب وخيمة وحتى الموت.

ومن أجل الحفاظ على مستوى طبيعي للكوليسترول في الدم يمكن استخدام منقوع زهور الزيزفون وبذور

الكتان، وكذلك تناول الخضروات والفواكه الطازجة والثوم والقرفة والكركم.

ومن المهم جدا تقليل تناول الدهون الحيوانية والحلويات.

وتساعد ممارسة الرياضة والنشاط البدني، وكذلك الإقلاع عن التدخين وترك الكحول، على تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم.

المصدر: نوفوستي