

ديجا فو بالتأكيد سمعت بهذا المصطلح من قبل

هذا المصطلح الفرنسي معناه "رأيت من قبل" حيث يُفسر ظاهرة يختبرها البعض، وهي الشعور بأنهم مروا بهذا الموقف من قبل.

وعلى مدار السنوات قام العديد من العلماء بتطوير نظريات مختلفة وصل عددها لـ 40 نظرية، ولكن تم حصرها لـ 3 نظريات هي الأكثر تصديقاً

المعالجة المزدوجة. يقوم المخ بنقل المعلومات التي يتلقاها عن طريق مسارات، وفي بعض الأحيان يتأخر أحد هذه المسارات عن البقية وبالتالي يتم تخزين المعلومات مرتين على التوالي مما يؤدي لاعتقادك أنك مررت بهذا الموقف من قبل

نظرية الهولوجرام. عندما تنتظر للبيئة المحيطة بك وتجد أحد الأشياء التي تذكرك بمكان قمت بزيارته من قبل (على سبيل المثال سيارة بلون معين رأيت مثلها من قبل) عندما لا يتمكن المخ من تحديد أين رأيت هذه السيارة من قبل يبدأ في إقناعك بأنك مررت بهذا الموقف من قبل

نظرية الانتباه المُشتت. قد يقوم اللاوعي بتخزين معلومات متعلقة بالبيئة المحيطة بك عندما يكون انتباهك مُشتتاً، وعندما تبدأ في التركيز على ما يُحيط بك تبدأ في استيعاب المعلومات ولكن بهيئة ذكرى مررت بها من قبل

"بالتأكيد سمعت هذه العبارة من قبل" لا تتناول الشاي بعد أخذ المكملات الغذائية التي تحتوي على الحديد

هذه العبارة ليست خاطئة، حيث أن الشاي يحتوي على مادة البوليفينول التي تُعيق امتصاص الحديد، وعلى الرغم من أن الدراسات اختلفت على نسبة الحديد التي قد لا يتمكن الجسم من امتصاصها بعد تناول الشاي أو بعض المشروبات العشبية الأخرى، إلا أن أغلبها ينصح بتناول الشاي بعد تناول الطعام بساعة على الأقل حتى يحصل الجسم على فرصة امتصاص الحديد والمغذيات الأخرى التي تساعد على العمل بشكل صحي

وإن كنت تُعاني من نقص الحديد، فمن الأفضل استشارة الطبيب بشأن حميتك الغذائية، حيث أن مادة البوليفينول توجد في العديد من الأطعمة الصحية الأخرى التي قد لا تتوقع وجودها بها