بەهای خۆراکی خەیار

خەیار Cucumber ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرێت، بەڵام بڕێکی لە ڤیتامین C و ترشی کافائیك Caffeic Acid تێدایە، ئەمانە پێست ساف دەکەنەوە و ئاوسانی پێستیش کەم دەکەنەوە. هەروەها خیار ڕێژەیەکی باشی لە ریشاڵی خۆراکی تێدایە، لەگەڵ کانزاکانی پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و سیلیکۆن. کانزای سیلیکۆن زۆر پێویستە بۆ پاراستنی شانە بەستەرەکانی لەش، بەتایبەتی ماسولکە و ژێیەکان و ئێسك و کرکڕاگەکان. هەروەها شیرەی خیار کە سەرچاوەیەکی باشی کانزای سیلیکۆنە، بۆ پاککردنەوە و سافکردنی پێست سوودی لێ وەردەگیرێت. هەروەها خیار ڕاستەوخۆ لەسەر پێستدا سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئاوسانی بەرچاوەکان و حاڵەتەکانی خۆربردن و هەوکردنی پێست. جگە لەمانە، خیار لەبەر ئەوەی کە بڕێکی یەکجار کەم وزەی تێدایە، بۆیە ئاوا یان بە سەلاتە بۆتە خۆراکێکی سەرەکی لە بەرنامەی ریجیمی خۆراك بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش و چارەسەرکردنی قەڵەوی. خیار دەکەوێتە ناو لیستی ئەو خۆراکانەی کە ڕۆڵیان هەیە لە کۆنترۆڵکردنی پەستانی بەرزی خوێن لەبەر بڕی باشی پۆتاسیۆم و مەگنسیۆم و ریشاڵی ڕووەکی کە لە خیاردا هەن. خیار شور و دروستکردنی ترشیاتی خیاریش سوودبەخشە بۆ چێژی خۆراك لەجیاتی زیادکردنی چەوری بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە پارێزیان لە خواردنی چەوری هەیە بەتایبەتی نەخۆشانی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

ڕۆژوو و ئاستی

ئەوە ڕاستییەکی زانستییە کە لەکاتی برسیبوون و ڕۆژووگرتندا ئاستی شەکری خوێن Fasting Blood sugar دادەبەزێت. دابەزینی شەکری خوێن تا نەگاتە ئاستێکی دیاریکراو نابێتە ئەگەری پەیدابوونی هیچ نیشانەیەك. دابەزینی ئاستی شەکری خوێن Hypoglycemia کە دەگاتە 45 ملگم یان کەمتر لە هەر دێسلیترێکی خوێندا ئەوا نیشانەکان لە لەشدا دەردەکەون بە شێوەی هێڵنج، ڕەنگ زەردبوون، هەستکردن بە پەستی و نارەحەتی، دڵەکوتێ، ئارەقەکردن، دەست لەرزین. خانەکانی مێشك بۆ ڕاپەڕاندنی فرمانەکانیان بە پلەی یەکەم پشت بە گازی ئۆکسجین و شەکری گلوکۆز دەبەستن، دابەزینی گلوکۆزی خوێن دەبێتە ئەگەری برسیبوونی خانەکانی مێشك کە چەندین نیشانە پەیدا دەکات وەکو سەرئێشە، شێوان، تووڕەبوون. لەکاتی تێبینیکردنی ئەم نیشانانە لە یەکێکی بەڕۆژوودا، ئەوا شکاندنی ڕۆژوو بە خۆراکێکی شیرینی وەکو خورما یان شیرەی

قەیسی بۆ چارەسەرکردنی قەبزی

قەیسی Apricots میوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A، بە تایبەتی قەیسی وشککراو. نزیکەی 45% ی پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامین A بە لەش دابین دەبێت، تەنیا بە خواردنی سێ دانە قەیسی مام ناوەندی. هەروەها قەیسی لەگەڵ ئەوەی کە کۆلیستیرۆلی تێدانییە، بڕێکی باش لە ڤیتامین C و پۆتاسیۆم و ریشاڵ لەخۆدەگرێت. قەیسی وزەی کەم دەبەخشێت، بۆ نموونە یەك دانە قەیسی تەنها 20 کالۆری وزەی تێدایە، بۆیە میوەیەکی گونجاوە کە بخرێتە ناو لیستی ئەو خۆراکانەی کە بۆ ریجیمی کەمکردنەوەی وزە سوودیان لێ وەردەگیرێت. قەیسی وشککراوە بۆ چارەسەرکردنی قەبزی سوودی زۆری هەیە.

زەیتی تۆوی قەیسی لە ئاوێتەکانی جوانکاری و پیشەسازی سابون و گەلێك لە ئاوێتەکانی پێست بەکاردێت. بۆ ئەو کەسانەی کە هەستەوەرییان بە خواردنی قەیسی هەیە، قەیسی وشك بە گازی دووەم ئۆکسیدی گۆگرد مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت وەکو پارێزەری ڕەنگ و کەمکردنەوەی ئەگەری هەستەوەری. ناوکە تاڵەکەی قەیسی بڕێك لە ماددەی سایانیدی تێدایە، کە ماددەیەکی ژەهراوییە، بۆیە ئامۆژگاری ناکرێت کە ناوکی قەیسی بخورێت بەتایبەتی لە لایەن منداڵانەوە. قەیسی قوتووکراو، هەمان تامی قەیسی تازەی هەیە، لەبەر ئەوەی کە تەنیا پاش ئەوەی کە پێدەگات و تام و ڕەنگی تەواو وەردەگرێت ئینجا قوتووبەند دەکرێت. لە ڕووی بەهای خۆراکیشەوە، ئەوەندە جیاوازی نییە لەگەڵ قەیسی تازەدا. بە کوڵاندنی قەیسی، کەمێك لە بەها خۆراکییەکەی لەدەست دەدات.

شەکری خوێن

میوەیەکی شیرین یان مورەبا بە ماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێن بەرز دەکاتەوە و نیشـــانەکان بەرەو نەمان دەچن، پاشان ئەگەر نیشانەکان دووبارە ســـەرهەڵبدەنەوە ئەوا پێویست دەکات کە دووبارە خۆراکێکی شیرینی تەندروستییانە بخورێت. جگە لە رۆژووگرتن هۆکارەکانی تری دابەزینی شـــەکری خوێن بریتین لە: بەکارهێنانی ئینسۆلین، نەخۆشی جگەر، لابردنی گەدە بە نەشتەرگەری، حاڵەتەکانی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشی شەکرە. بۆ خۆپاراســـتن لە دابەزینێکی سەختی ئاستی شەکری خوێن لەکاتی رۆژووگرتندا بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە، پێویستە کە لە ژەمی پارشێودا کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان وەکو نان و نیشاستە و دانەوێڵە زیاتر لە کاربۆهیدراتە سادەکان(شەکرەکان) بخورێن، چونکە بەرە بەرە هەرس دەکرێن و دەگۆڕێن بۆ شەکری گلوکۆز، دەرەنجام ئاستی شەکری خوێن بۆ ماوەیەکی درێژتر بە نەگۆڕی دەمێنێتەوە و درەنگتر دادەبەزێت.

خۆراک بۆ پێستی وشک

ئایا تووشی وشـــکبوون و زبربوون و خورشتی پێست بوویت، بە شێوەیەکی ســـادە لەوانەیە کە هۆکارەکە تەنیا کەمی ڤیتامین بێت بەتایبەتی کەمی ڤیتامیـــن A، ئەم ڤیتامینە لە خۆراکی ئاژەڵی و خۆراکی رووەکیدایە وەکو گۆشت، شیر و بەرهەمەکانی، ماسی، گێزەر، پەتاتەی شیرین، میوەی رەنگاورەنگ، گەڵا سەوزەکان وەکو سپێناغ و ســـلق. کانزای زینك یان تۆتیا Zinc، گرنگی زۆری هەیە لە کرداری نوێبوونەوەی خانەکانی پێســـتدا، کانزای زینك بە رێژەیەکی باش لە گۆشت و ماسیدایە بۆیە ئەو کەسانەی کە زیاتر پابەندی خۆراکی رووەکین (نەباتییەکان) تووشـــی کەمی کانزای زینك دەبن، هەروەها لە نۆك و نیســـك و گوێز و باویشـــدا هەیە. ســـیلینیۆم Selenium، ئەو کانزایە کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە ســـوودی زۆری هەیە بۆ رێگرتن لە وشکبوونی پێست و پاراستنی پەردەی خانە لە هەوکردن، گرنگترین سەرچاوە خۆراکییەکانی کانـــزای ســـیلینیۆم بریتیـــن لە ماســـی سالمۆن، جۆ. هەروەها بۆ پاراستنی پێستت لـــە وشـــکبوون هـــەوڵ بـــدە کە دوورکەویتـــەوە لـــە زیاد خواردنەوەی قاوە و چـــای و ئەلکهول، چونکـــە دەبنـــە هۆی زیـــاد دەردانی شـــلە لە گورچیلەدا، دەرەنجام لەش تووشی کەمبوونەوەی شلە Dehydration دەکەن، بەم شـــێوەیە ئاو لە پێستیشدا کـــەم دەبێتـــەوە و دوچاری وشـــکبوون دەبێت، لەوکاتەی کە پێست بەردەوام پێویستی بە دەوروبەرێکی تەڕە.

گلیسریدە سیانییەکان

گلیسریدە سیانییەکانTriglycerides ئەو پێکهاتە کیمیاییەیە کە زۆربەی هەرە زۆری چەورییەکانی خۆراك و چەورییەکانی لەش پێکدێنێت، هەروەهـــا لە پلازمای خوێنیشـــدا لەگەڵ کۆلیســـتیرۆل چەورییەکانی پلازما Plasma lipids پێکدێنن. گلیســـریدە سیانییەکانی پلازما لـــە چەوری خۆراك ســـەرچاوە دەگرن، لە لەشـــدا لـــە کاربۆهیدراتەوە دروســـت دەکرێن. وزەی زیادی خۆراك لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ گلیسریدە سیانییەکان و لەناو چەورییە خانەکاندا خەزن دەکرێن. لە نێوان ژەمەکانی خواردندا و لەژێر کاریگەری هۆرمۆنەکاندا، گلیســـریدە ســـیانییەکان لە چەورییە خانەکانەوە وەردەگیرێـــن و لـــەش بـــۆ وزە بەکاریان دێنێ. بەرزبوونەوەی ئاستی گلیسریدە سیانییەکان پتر لە 150ملگم لە هەر دێسیلیترێکی پلازمای خوێن لـــە خورینیدا، ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ لە هەندێك کەسدا زیاد دەکات. هۆکارەکانی زیادبوونی ئاســـتی گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا بریتین لە: خۆراکی چەور بەتایبەتی چەورییە تێرەکان و کۆلیســـتیرۆل و چەورییە نێوەندەکان، خواردنەوەی ئەلکهول، نەخۆشـــی شەکرە، کێشی زیاد و قەڵەوی، کەمی جووڵە و مەشـــقی وەرزشـــی. بۆ دابەزاندنی ئاســـتی بەرزی گلیسریدە سـیانییەکان لە خوێندا، جگە لە دەرمان و چارەسەرکردنی هۆکارەکەی، پەیڕەوکردنی خۆراکێکـــی تایبەت، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، کۆنترۆڵکردنی پەستانی بەرزی خوێن و نەخۆشـــی شـــەکرە، مەشـــقی وەرزشـــی بەلای کەم رۆژانـــە نیو کاتژمێر، هەنگاوی گرنگن بۆ دابەزاندنی ئاســـتی بەرزی گلیسریدە سیانییەکان.

ئەو قژ رووتانەوەیەی کە تا ئێستا چارەسەری نییە!

قــژ رووتانەوە یان قــژ هەڵوەرین Alo-pecia گەلێــك جۆری هەیــە، بۆ نموونە تەنکبوونــی قــژ بــە گشــتیDiffuse Hair Loss، دەردە رێــوی Alope-cia areata کــە باوترینییانــن و لــە هــەردوو رەگەزی نێر و مێــدا بەدی دەکرێن و تا رادەیەك بە ئاســانی چارەسەر دەکرێن، بــەڵام جۆرێکی تــری قژ رووتانــەوە کە تا رادەیەکــی زۆر لە پیاودا بەدی دەکرێت و تا ئێســتا بەبێ چارەسەر ماوەتەوە بریتییە لە قژ رووتانــەوەی نێرینەیی Male pattern، یان باشــتر بڵێین قژ رووتانەوەی هۆرمۆنی Hormonal. قــژ رووتانەوەی هۆرمۆنی بریتییــە لە هەڵوەرینی قژ لە ئەنجامی چەند هۆکارێك بە یەکەوە لەمانە هۆکاری زگماکی و هۆرمۆنەکانی نێرینەیــی (ئەندرۆجینەکان Androgens) لە سەروویانەوە هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن. ئافرەتانیش بە رێژەی 40% دوچاری ئەم گرفتە دەبنەوە، بەڵام لە هەردوو رەگەزدا هۆرمۆنی نێرینەیی هۆکارێکی زەق و سەرەکییە. لە زۆربەی پیاوە تووشبووەکاندا، قژ لەلای پێشەوە و تۆقی سەردا هەڵدەوەرێ، کەچی قژی لا تەنیشــتەکان و پاشەوەی سەر هەرگیز هەڵناوەرێــت. لە هەندێك پیــاو و لە زۆربەی ئافرەتاندا کە دوچاری ئەم جۆری قژ هەڵوەرینە دەبنەوە، تەنکبوونی قژ بە گشتی تێبینی دەکرێت کە زیاتر لە تۆقی ســەردا روودەدات. نزیکەی نیوەی پیاوان لە تەمەتی 50 ساڵیدا تووشی قژ رووتانەوەی هۆرمۆنی دەبن. لەگەڵ باڵغبووندا ئاســتی هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان بەتایبەتی هۆرمۆنی تێستۆســتیرۆن دەگاتــە لووتکە، هەر لەو کاتــەدا قژ رووتانــەوەی هۆرمۆنی دەســتپێدەکات بــەڵام لەوانەیە کە هەســتی پێنەکرێت تا چەند ســاڵێکی دواتر، پاشان بە تێپەڕبوونی کات بەرە بەرە قژهەڵوەرینەکە زیاتر دەبێت کە هەرگیز ناوەستێت، بەڵام لەوانەیە کە تونــدی هەڵوەرینەکە لە ســاڵانی دواتردا کەم بێتــەوە. هەندێك جار لەبەر هــۆکاری دیار و هەندێــك جاریش لەبەر هــۆکاری نادیار و لە خــۆڕا توندی هەڵوەرینەکە زیاد و کەم دەکات، هەرگیــز ناتوانرێ کە زیاد و کەمی و خێرایی ئەم هەڵوەرینە بخەملێنرێ بۆ هەر تاکە کەسێك، بەڵام نەخۆشــی، خۆراکی نارێك و مامەڵەی خراپ لەگەڵ قژ و پێســتی سەردا بێگومان کرداری هەڵوەرینەکە تاودەدات.

وروژێنەرەکانی تامیسکە

تامیســکە Cold Sore هەوکردنێکــی ڤایرۆســییە، گوازراوەیە، دوچاری هەندێك کەس دەبێت و هەندێك کەســی تر لەبەر هۆکاری نادیار قەت تووشــی نابن. چەند بڵۆقێکی پەمەیی زەق یان ســوورباو، کە زۆر بە ئازار و بە خورشــتن، شلەیەکی زەردی روونییان تێدایە، زیاتر لە دەوری دەم و لووتدا بەدی دەکرێن. تووشبوون بە هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا هۆکاری تامیسکە نییە وەکو ئەوەی کە لە نێو خەڵکیدا باوە، بەڵکو ڤایرۆسێکە بە ناوی هێرپیز ســمپلێکس Simplex Herpes کە خۆی بە ناچالاکی لەناو دەمارەخانەکاندا حەشــار دەدات، لەکاتی بوونی وروژێنەرێك تامیسکە پەیدا دەکات. گەلێك هۆکار دەبنە ئەگەری وروژاندنی ڤایرۆســی تامیسکە و ســەرهەڵدانی بڵۆقەکان، وەکو: بەرزبوونەوەی پلــەی گەرمی لەش (تا)، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی دەورووبەر، بەرکەوتنی پێست بە تیشکی خۆری مام ناوەندی یان بەهێز، ترس و گــرژی و قەیرانە دەروونییەکان، خوراندن، بەکارهێنانی مووهەڵکێش بــۆ دەرهێنانی مووی دەموچاو، ریش تاشین بەتایبەتی ئەگەر گوێزان بە چەندین ئاراســتە بەکاربێت، بەکارهێنانی کۆڵۆنیا و بــۆن و بەرام. ڤایرۆســی تامیســکە زیاتر بە ماچکردن دەگوازرێتەوە، چونکە جگە لە لێوەکان، ڤایرۆسی تامیسکە لەناو لیکیشدا بەدی دەکرێت. لەگەڵ سووربوونەوە و ســەرهەڵدانی بڵۆقەکان و تەقینیان، ڤایرۆسی تامیسکە زیاتر بۆ گواستنەوە ئامادە دەبێت. بەبێ هیچ چارەســەرێك، تامیسکە بە گشــتی پاش یەك هەفتە قەتمــاخ دەکات و چاك دەبێتەوە، هیچ ئاســەوارێکیش جێناهێڵێت. کرێــم و دەنکــی تایبەت بەم ڤایرۆســە تەنها لە سەرەتای سووبوونەوەدا سوودیان هەیە و ناهێڵێن کە تامیسکەی تەواو سەرهەڵبدات.

بەکارهێنانی پلاستیک

پلاســتیك Plastic لە بەرهەمەکانی نەوت دروست دەکرێت، سووکە لەڕووی کێشەوە، بەهێزە و خۆڕاگرە بەرامبەر بە ئاو، شووشتن و پاککردنەوەی ئاســانە. ئایا بەکارهێنانی پلاستیك مەترسی بۆ تەندروستی هەیە؟ پلاستیك بە ئاسانی شینابێتەوە، لەوانەیە کە 100 ســاڵی بوێت تاکو بە تەواوی شــیدەبێتەوە. پلاســتیك بە ئاســانی دەسووتێت و گەلێــك گازی لــێ پەیدا دەبێت کــە زیان بە تەندروستی مرۆڤ دەگەیەنن. لەکاتی داڕوشانی یــان قڵیشــان و درزبردنــی پلاســتیك هەندێك گەردیلەی مــاددەی (ملدنات)ی لێ دێتە دەرەوە کە بە چاو نابینرێن، کە لەوانەیە ئێمە بیخۆین یــان بیخۆینەوە یــان هەڵیبمژین ماددەی میلامیــن Melamine کــە لــە پیشەســازی پلاســتیك و قــاپ و قاچــاغ و قوتووەکانی خۆراکــدا بەکاردێــت، بــە رێژەیەکی دیاریکراو مەترســی دەخاتە ســەر

دووگیانی و قەڵەوی

بە تێکڕایی لەکاتی دووگیانیدا کێشی لەش 12- 15کیلۆگرام زیاد دەکات، ئەمەش شتێکی فسیۆلۆژییە واتە ئاساییە و لەبەر گۆڕانەکانی پەیوەست بە دووگیانی ڕوودەدات. زیادبوونی پتر لە 15- 17کیلۆگرام کێشی لەش لەکاتی دووگیانیدا، چەوری بۆ لەشی ئافرەتەکە و لە لەشی کۆرپەکەی زیاد دەکات. لەبەر ئەوەی کە کۆنترۆلکردنی کێشی لەش لە دوا هەفتەکانی دووگیانیدا هێندە ئاسان نییە، بۆیە پێویستە لەسەر ئافرەتی دووگیان کە لە مانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا کۆنترۆلی کێشی لەشی خۆی بکات. هەندێك جار ئافرەتی دووگیان کێشی زیاد دەکات لەبەر قەتیسەبوونی شلە لە لەشدا Fluid Retention، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ فشاری منداڵدان بە قەبارە گەورەکەیەوە لەسەر لێشاوی خوێنی گەڕاوە لە قاچەکاندا بۆ دڵ، دەرەنجام گرفتەکە بە شێوەی ئاوسانی قاچ و پێیەکان خۆی پیشان دەدات، پاڵکەوتن لەسەر تەنیشتی لای چەپدا بۆ ماوەی 30- 45 خولەك ڕۆژانە دوو سێ جار لەوانەیە کە ئەم گرفتە چارە بکات. زۆربەی ئافرەتە دووگیانەکان دەتوانن کە بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی چالاکی بەدەنی ئاسایی ڕۆژانەیان ئەنجام بدەن. دەکرێ وەرزشی مام ناوەندی وەکو ڕۆیشتنی خێرا یان مەلە ئەنجام بدرێت. وەرزشی توندتری وەکو ڕاکردن هەرگیز پەسند ناکرێت بۆ ئافرەتی دووگیان. هەروەها بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی کێشی لەش لەکاتی دووگیانیدا، پێویستە لەسەر ئافرەت کە دوورکەوێتەوە لە چەوری زۆر، خۆراکی خێرا، ساردەمەنییەکان و شەربەت و نوشابە گازدارەکان، شیرینی زۆر، وا باشترە کە ژەمی بچووك پتر لە سێ ژەمی خواردن و زیاتر خۆراکی تەندروستییانە هەڵبژێرێت وەکو دانەوێڵە، ئەلبانی کەم چەور، ماسی، سەوزە و میوەی جۆراوجۆر.

تـــا چەند سەلامەتە؟

تەندروستی مرۆڤ. باش نییە کە پلاستیك بخرێتە دەم، هەروەها باش نییە کە پلاستیکی ئاو پتر لە یەکجار بەکاربهێنرێت. ئەو ماددە کیمیایانەی کە لە دروستکردنی پلاستیکدا بەکاردێن، هاوسەنگی هۆرمۆنەکانی لەش تێکدەدەن و دەبنە هۆی تووشبوون بە گەلێك نەخۆشی وەکو نەخۆشی شەکرە. زاناکان لە هەوڵی ئەوەدان کە لە داواڕۆژدا جۆرێك پلاستیك دروست بکەن لە توێکڵی میوە مزرەکان و گازی دوانەئۆکسیدی کاربۆن لە تاقیگەدا، لیمۆنین گرنگترین ماددەیە کە لە توێکڵی میوە مزرەکاندا هەیە کاتێك کە لەگەڵ گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆندا تێکەڵ دەکرێت جۆرێك پلاستیك بەرهەمدێت کە هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی مرۆڤ و ژینگە نییە و هەرزان دەوەستێت.

وشکبوونی دەم لەکاتی بەرۆژووبووندا

لیك گرنگی زۆری هەیە بۆ پاککردنەوەی دەم لە میکرۆب، ئاسانکردنی قووتدانی خۆراك، هەروەها گرنگی هەیە بۆ قسەکردن. لە مرۆڤێکی پێگەیشتوودا ڕێژەی دەردانی لیك لە ڕۆژێکدا دەگاتە نزیکەی 1.5 لیتر، دەردانی لیك شەو و ڕۆژ بەردەوامە، بەڵام لە شەودا ڕێژەی دەردانی لیك کەم دەبێتەوە. بە گشتی کەم خواردنەوەی شلە و زیاد ئارەقەکردن هۆکاری سەرەکین لەپاڵ وشکبوونی دەم، هەروەها زیاد جووڵانەوە و زیاد قسەکردن هۆکاری ترن. هۆکاری تریش وشکبوونی دەم پەیدا دەکەن وەکو: زیانی لابەلای دەرمان بۆ نموونە دەرمانەکانی دژەهیستامین یان دژە هەستەوەری و دژە ئازار و دژە پەستی و دژە خەمۆکی و دەرمانی نەخۆشییەکانی دڵ، نەخۆشی شەکرە، سستبوونی گلاندی تایرۆید، پەککەوتنی گورچیلەکان، نەخۆشی ئەلزهایمەر (Alzheimer)، نەخۆشی پارکینسۆن (Parkinson)، لابردنی گلاندەکانی لیك بە نەشتەرگەری، چارەسەرکردن بە تیشك (Ra-diation therapy) کە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە لە ناوچەی سەردا بەکاردێت. بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری وشکبوونی دەم، هەر لەپاش ڕۆژووشکاندندا تا کاتی نووستن و پاشان لەکاتی پارشێودا بڕێکی زۆری ئاو بخۆیتەوە لەگەڵ کەمکردنەوەی کافائین (چا، قاوە، کاکاو، کۆلا، شوکولاتە)، چونکە ماددەی کافائین یارمەتی ونکردنی شلە لە ڕێگەی گورچیلەکانەوە دەدات، بەمەشەوە وشکبوونی دەم زیاتر دەبێت. هەروەها دوورکەوتنەوە لە خۆراکی تیژ و دژوار (spicy foods) کە دەمی وشك دوچاری سووتانەوە دەکەن، وازهێنان لە جگەرەکێشان، هەناسەوەرگرتن بە ڕێگەی لووت نەك بە ڕێگەی دەم.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن

بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:

Email: tendrusti@gulan-media.com

Mobile: 07504789450