ستریس وورووژێنەرە بۆ نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشک

لەمێژە پزیشکان ئەمەیان روونکردۆتەوە کە ستریسی درێژخایەن Chronic stress پەیوەندی بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ سووڕانەوە هەیە، بەڵام میکانیزمەکەی روون نەبوو. لێکۆڵینەوە یەك لەدوای یەکەکان روونیان کردۆتەوە کە پەیوەندی لە نێوان ستریس و سستمی بەرگریی لەشدا هەیە. زانا و توێژەران جەختیان لەمە کردۆتەوە کە ستریس هانی خانە سەرەتاییەکانی Stemcells مۆخی ئێسك دەدات بۆ زیاد بەرهەمهێنانی خڕۆکە سپییەکانی خوێن. ئەگەرچی خڕۆکە سپییەکانی خوێن زۆر گرنگن بۆ چاکبوونەوەی برین و بەرەنگاربوونەوەی هەوکردنە میکرۆبییەکان، بەڵام لەوانەیە کە ئەم زیادبوونە زیانبەخش بێت بەتایبەتی بۆ تووشبووان بە رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشیی دڵ چونکە هاندەرە بۆ گەشەکردن و گەورەتربوونی چینی نیشتووی سەر ناوپۆشی خوینبەرەکان Plaque. ئەمەش روونکراوەتەوە کە خانەکان یان خڕۆکە سپییەکان ئەنزیم دەردەدەن کە دەبنە ئەگەری لێکترازانی چینی نیشتووی سەر ناوپۆشی خوێنبەرەکان، ئەمەش هۆکارێکی راستەوخۆیە بۆ گیرانی خوێنبەری باریك و مردنی بەشێکی ماسوولکەی دڵ واتە نۆرەی دڵ Heart attack یان روودانی جەڵتەی مێشك.

ترێ بۆ پاراستنی دڵ

بایەخی تەندروستیی ترێ Grapes بەشێوەیەکی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ ئاستە بەرزەکەی ماددە پۆلیفینۆلەکان Polyphenols کە دژەئۆکسانی بەهێزن و رۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، هەروەها پاراستنی تەندروستیی دڵ و سەرهەڵدانی نۆرەی دڵ. سوودە تەندروستییەکانی دیکەی ترێ: کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن، کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، پاراستنی تەندروستیی گورچیلەکان، سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشیی ربو، سووککردنی نۆرەکانی سەرئێشە لە حاڵەتەکانی شەقەسەردا، کەمکردنەوەی هەستکردن بە ماندووبوون، بەهێزکردنی ئێسک و پاراستنی لە پووکانەوە، خۆپاراستن لە قەبزی، باشترکردنی فرمانەکانی مێشک و خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی ئەلزهایمەر، سووککردنی نیشانەکانی هەستەوەری، پاراستنی چاو لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن، کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە و رێگرتن لە ئاڵۆزییەکانی وەکو هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر و گرفت لە تۆڕەی چاودا Retinopathy. لەگەڵ هەموو ئەو سوودە تەندروستییانەدا، زیاد خواردنی ترێی سپی یان رەش زیانی هەیە چونکە رێژەیەکی بەرزی کاربۆهیدرات کە زیاتری بە شێوەی شەکری میوە یان فرکتۆز Fructose لەخۆدەگرێت، بۆنموونە کوپێک ترێ نزیکەی ٢٣ گرام شەکری فرکتۆزی تێدایە کە پاش هەرسکردن لە لەشدا بە خێرایی دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز، واتە ئاستی شەکری خوێن بەرزدەبێتەوە، ئەمەش ئەگەر بەردەوام بێت زیانی تەندروستی پەیدا دەکات.

سوودەکانی لابردنی لەوزەکان

لەوزەکان بریتین لە شانەی لیمفاوی و هێڵی بەرگرین دژی هەوکردنەکان، بەڵام گەلێک جار دوچاری هەوکردنی تیژ یان درێژخایەن دەبنەوە بەتایبەتی لە منداڵاندا. هەوکردنی دووبارە، تەشەنکردنی هەوکردن بۆ گوێیەکان، گرفت لە هەناسە، هۆکاری سەرەکین بۆ بڕیاری نەشتەرگەریی لابردنی لەوزەکان. لابردنی لەوزەکان لەوانەیە کە چەند ئاڵۆزییەکی لێبکەوێتەوە وەکو: ئەگەری کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی بەنج و دەرمان لەکاتی نەشتەرگەریدا بە شێوەی هێڵنج، رشانەوە یان سەرئێشە، ئاوسانی شوێنی لابردنی لەوزەکان، خوێنبەربوون لەکاتی نەشتەرگەریدا، ئەگەری هەوکردن پاش نەشتەرگەری. سوودە تەندروستییەکانی نەشتەرگەریی لابردنی لەوزەکان Tonsillectomy ئەمانەن:باشتربوونی کوالیتیی ژیان بەگشتی، هەروەها کەمبوونەوەی ئەگەری نۆرەکانی کرانەوەی قوڕگ Sore throat لەبەر هۆکاری جیاواز، باشتربوونی خەو بەتایبەتی لەو کەسانەی کە لەبەر ئاوسانی لەوزەکان دوچاری پرخە و هەناسەتەنگی لەکاتی خەودا Sleep apnea دەبنەوە، خۆشترکردنی بۆنی هەناسە لەوکاتەی کە لەوزەکان بەکتریا و خانە مردووەکان حەشار دەدەن ئەمەش دەبێتە هۆی ناخۆشبوونی بۆنی هەناسە، رێگرتن لە دووبارە سەرهەڵدانەوەی هەوکردن بە بەکتریا و ڤایرۆس لە قوڕگدا کە هاوکات دەبێت لەگەڵ نیشانەی وەکو ئازار، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن..تاد.

سوودەکانی مۆسیقا لەکاتی مەشقی وەرزشیدا

ئایا دەزانی کە گوێگرتن لە مۆسیقا بە تۆنی نزم یان مامناوەندی هاندەرە بۆ ئەنجامدانی مەشقێکی قورستر و بۆ ماوەیەکی درێژتر، بەتایبەتی مۆسیقای خێرا کە وات لێدەکات کە بیر لە ماندووبوون یان راگرتنی مەشقەکەت نەکەیتەوە، هەروەها مەزاجت باشتر دەبێت و توانای لیاقە یان بەرگەگرتنی مەشقی زیاترت دەبێت، بەڵام گوێگرتن بە تۆنی بەرز سوودەکانی مۆسیقا بۆ مەشقی وەرزشی ناهێڵێت و زیانی دەبێت. وانەبێت کە مۆسیقایەکی تایبەت هەبێت بۆ هاندانی مەشقی وەرزشی، دەتوانیت کە گوێ لەو مۆسیقا و گۆرانییانە بگریت کە دەتەوێت، بەڵام پێویستە کە گرنگی زۆر بە ئاستی دەنگ بدرێت، واباشترە کە هەرگیز دەنگی مۆسیقا بەرز نەبێت، چونکە گوێگرتن لە مۆسیقا بە دەنگ و تۆنی بەرز زیانی زۆر بە توانای بیستن دەگەیەنێت. گوێگرتن لە مۆسیقا بە دەنگی بەرز هۆکارە بۆ هەستکردن بە بوونی فشار و پەستان لە گوێیەکاندا، لەگەڵ زرینگەی گوێیەکان و کەڕبوونی کاتی یان گرفت لە بیستندا بەتایبەتی بیستنی دەنگی نزم، ئەمەش لەوانەیە کە بۆ ماوەی ١٦-١٨ کاتژمێر بەردەوام بێت. ئەو کەسانەی کە خۆیان راهێناوە لەسەر گوێگرتن لە مۆسیقا بە دەنگی بەرز بە بەکارهێنانی هێدفۆن، ئەوا لەوانەیە کە بە تێپەڕبوونی کات دوچاری لەدەستدانی هەمیشەیی هەستی بیستن بن، هەندێك جاریش لەوانەیە کە دوچاری زرینگەی درێژخایەن لە گوێیەکان Chronic tinnitus ببنەوە.

بەهای خۆراکیی هەنجیر

هەنجیر Figs بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، پێکهاتە گرنگەکانی بریتین لە ریشاڵ، فرکتۆز، کانزاکانی کالسیۆم،پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، کۆپەر، ئاسن، مەنگەنیز لەگەڵ رێژەیەکی بەرز لە مادده فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و فینۆلەکان Phenols کە دژەئۆکسانی بەهێزن و رۆڵی گرنگیان بۆ پاراستنی تەندروستی هەیە. هەنجیر ریشاڵی تەواوە بە ناوی پێکتین Pectin لەخۆدەگرێت کە رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەبزی، هەروەها دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا، سوودە تەندروستییەکانی تری هەنجیر ئەمانەن: خۆپاراستن لە کەمخوێنی، کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، هاندانی زووچاکبوونەوە لە کرانەوەی قورگ لە رێگای کەمکردنەوەی هەوکردن و سووتانەوە، کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن بە هۆی رێژە بەرزەکەی پۆتاسیۆم، خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەت پاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Menopause، خۆپاراستن لە شێرپەنجەی کۆڵۆن، پاراستنی تەندروستیی ئێسك بەهۆی مەگنسیۆم و زینك و ڤیتامینەکانی D و K، هاندانی کۆنترۆڵکردن و دابەزاندنی کێشی لەش، هاندانی فرمانەکانی جگەر بەتایبەتی رزگارکردنی لەش لە مادده زیانبەخشەکان، پاراستنی تەندروستیی چاو بە شێوەی باشترکردنی بینین لە شەودا لەگەڵ خۆپاراستن لە ئاوی سپی Cataract.

کاری سوودی تەندروستی هەیە

کاری Curry ماددەی گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو: پرۆتین، دژەئۆکسانی کورکومین Curcumin کە رەنگە زەردەکەی بە کاری بەخشیوە، ریشاڵ، ڤیتامین B٦،C، A، لەگەڵ کانزاکانی کالسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم. زۆربەی هەرە زۆری سوودە تەندروستییەکانی کاری بۆ ماددەی تیومەریك Tumeric دەگەڕێتەوە کە پێکهاتەی سەرەکی کارییە، سوودە تەندروستییەکان:کاری چالاکی دژەبەکتریای هەیە، هاندانی هەرسکردنی خۆراك و هەڵمژینی مادده گرنگەکان، یارمەتیدانی فرمانی خانەکانی جگەر، بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش و هاندانی زووتر چاکبوونەوە لە نەخۆشییەکان، تاودانی کرداری میتابۆلیزم(گۆڕینی خۆراك بۆ وزە)، پاراستنی تەندروستیی ئێسك، سافکردنی پێست و دواخستنی پیربوونی پێست، کەمکردنەوەی هەوکردن و سووککردنی ئازار بەتایبەتی ئازاری هەوکردنی جومگەکان، کۆنترۆڵکردنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن و خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ، پاراستنی تەندروستیی نینۆك و قژ، خۆپاراستن لە نەخۆشیی ئەلزهایمەر، خۆپاراستن لە تووشبوون بە هەندێك جۆری شێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی مەمك، پرۆستات، پێست، کۆڵۆن.