

پېستى چەور لە پېستى وشك باشتەرە بەلام!

پسپوران لەبەر گەلەك هۆكاری زانستی روونیان كردۆتەوه كە پېستى چەور لە پېستى وشك باشتەرە. پېست لەو كاتە چەور دەيیت كە گلاندە چەوربەكانى پېست رېژەيەكى زياترى چەورى دەردەدەن، ماددە چەورەكەى پېست كە بە سيبەم Sebum ناسراوه و لە گلاندە چەوربەكانى پېست دەردەدرېت، فيتامين E لەخۆدەگرېت كە سىفەتى دژەشۆكسانى هەيە و پېست لە زووپېربوون و شېرپەنجە دەپارېرېت. پېستى چەور گەشتەر و جەوانتەر دېتە بەرچاو لەگەل شارنەوہى هېلە وردەكان و لۆجەكان. پېستى وشك بەوہ ناسراوه كە زياد هەستيارە، زياتر دوچارى خۆرېردن دەيیتەوه، هاندەرە بۆ زووپېربوون و لۆجبوون ئەگەر زۆر بە وردى چاودېرى نەكرېت، زوو دوچارى هەستەوہرى و ئەكزىما دەيیت، هەروہا زياتر و خېراتر لە پېستى چەور بە هۆكارە دەركىيەكان پيس دەيیت و پېوستى بە پاككردنەوه هەيە. پېوستە ئەمەش بزاترېت كە پېستى چەور هاندەرە بۆ سەرھەلدانى زىيەكە، زىوانى رەش Blackheads، زىوانى سېي Whiteheads، هەروہا كيس، بۆيە پېوستى بە چاودېرىكردنى تايبەت هەيە بۆ رېگرتن لەم حالەتانە، بۆنموونە شووشتنى پېست بە نەرمى بە سابوونىكى سووك و دووركەوتنەوه لە زياد شووتن، بەكارھېنانى پاودەرى كانزايى Mineral powders بۆ هەلمژىنى چەورى و رېگرتن لە گيرانى كونەكان و كەمكردنەوہى برىقەى پېست، لەگەل بەكارھېنانى ناويتەيەكى دژەخۆر كە چەورى لەخۆنەگرېت.



قاوۋە ماسولكەى دىل دەپارىزىت

كە بىنە خانەى ماسولكەى پىگەپىشتوۋ بە تەۋاۋى فرمانەكانى گرژ و خاۋبونەۋە، ئەمەش گرنگى زۇرى ھەپە بۇ چاكبونەۋەى ماسولكەخانەكان پاش نۇرەى دىل Heart attack كە ھۆكارە بۇ مردنى بەشىك لە خانەكانى ماسولكەى دىل لەبەر گىرانى تەۋاۋى خوينبەر لەم بەشەى ماسولكەى دىلدا. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە قاۋە فرمانى خانەكانى ناۋپۇشى كۆتەندامى دىل و سوۋران باشتەر دەكات. لە لايەكى ترەۋە، كافائىن كە پىگەتەى سەرەكى قاۋەپە، ھانى چوونەژوورەۋەى پىرۇتېنى P27 دەدات بۇ ناۋ ماسولكەخانەكانى پىگەپىشتى پاراستنى ماسولكەخانەكانى دىل.

ئەگەرچى ئەمە سەلمىتارەۋە كە قاۋە رۇلى ھەپە بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشىيەكانى كۆتەندامى دىل و سوۋران، بەلام لە نوتېرىن لىكۆلىنەۋەدا ھاتوۋە كەپىرۇتېنىك بەناۋى P27 كە لە پىگەتەكانى قاۋەداپە رۇلى ھەپە لە پاراستنى ماسولكەى دىلدا. پىرۇتېنى P27 ھانى فرمان و چالاكىي ماسولكەخانەكانى ناۋ خانە دەدات بۇ پاراستنى خانەكانى ماسولكەى دىل و بۇرپىيەكانى خوين لە ھەر كارىگەرىيەكى نىگەتېف. ھەرۋەھا ئامازە بەۋە كراۋە كە ئەم پىرۇتېنە رىگا لە مردنى خانەكانى ماسولكەى دەگرىت و ھانى پىگەپىشتى خانە بىنچىنەپىيە فايبرۇبلاستەكان Fibroblasts دەدات

بۇچى شتت زوو بىردەچىتەۋە؟

زوو بىرچوونەۋە Forgetfulness لەۋانەپە بەشىكى ئاسايى بەسالچوون بىت، لەۋانەشە نىشانە بىت بۇ چەند نەخۇشىيەكى يان زىانى لايەلاى ھەندىك دەرمان. ھۆكارەكانى زوو بىرچوونەۋە. كەم خەۋى و خەۋىزان، پاش كارەسات بەتايىبەتى كە بىتتە ھۇى زەر بۇ ناۋچەى سەر كە دەبىتتە ھۇى بىرچوونەۋەى كاتى يان ھەمىشەبى Amnesia ، زىانى لايەلاى دەرمان بەھۇى گۆرپىنى كىمىيى مىشك بەتايىبەتى دەرمانە نارامبەخشەكان و دژەخمۇكى لەگەل ھەندىك دەرمانى كۆتتېرۇلكردىنى پەستانى خوين،

سىستىمىنى گىلاندى دەرەقتى، زىاد خوارنەۋە يان راھاتن لەسەر ئەلكھول،

ستىرىس و پەستى، خەمۇكى، كەمخوينى لەبەر كەمى فېتامىن B12، جگەرەكىشان. بۇ خۇپاراستن لە زوو بىرچوونەۋە، جگە لە دۇزىنەۋە و چارەسەركردىنى ھۆكارەكان، گۆرپىنى جۆرى دەرمان بە رىنمايى دكتۇر، ھاسەنەگكردىنى خۇراك رۇلى گرنگى

ھەپە بۇ بەھىزكردىنى تواناى ۋەبىرھاتنەۋە بەتايىبەتى ئەۋ

خۇراكانەى كە دەۋلەمەندن بە فېتامىن B۲ و ئاسن و زىنك و چەۋرىى ئۆمىگا۳، شىر و ماستى بى چەۋرىى يان كەم چەۋرىى، پەتاتە، پاقلەمەنىيەكان، ماسى. لە لىكۆلىنەۋەكاندا

ھاتوۋە كە مەشقى ۋەرزى ھەۋابى Aerobic ھاندەرە بۇ

خۇپاراستن لە زوو بىرچوونەۋە، چونكە ھاندەرە بۇ گەپىشتى

برىكى باشتىرى ئۆكسىجىن بە شانەكانى مىشك و ھاندانى

مىتابۇلىزىمى شەكرى گلوكۇز كە ھەر دوۋىكان زۆر پىۋىستىن

بۇ باشتىركردنى ھەموۋ فرمانەكانى مىشك.



سوودەكانى دارچىن

دارچىن بە Cinnamon دژەنۇكسانەكانى فلاۋونۇئىدەكان Flavonoids و فينۇلىكەكان Phenolics باركراوہ لەگەل ماددەى سىنامئەلدېھايد Cinnamaldehyde كە چىژە خۇشەكەى بە دارچىن بەخشىوہ و چالاكى دژەھەوكردنى ھەيە. يەك كەوچكى كوپ پاودەرى دارچىن پىكھاتووہ لە: ۱۹ كالىورى وزە، ۴ گرام رىشال، مەنگەنيز، كالىسيۇم، ئاسن، قىتامىن K. دارچىن سوودى تەندروستى زۇرى ھەيە وەكو: خۇپاراستن لە ھەندىك جۇرى شىرپەنچە بەتايبەتى شىرپەنچەى كۇلۇن، ھاندانى زوچاكبوونەوہى برىنەكان، ھاندانى فرمانى خانەكانى مېشك بەتايبەتى باشتىركردنى ئاستى فيربوون، خۇپاراستن لە توشبوون بە نەخۇشىي ئەلزھايەمر Alzheimer's disease، ھاندانى دابەزاندنى كېشى لەش لە رىگاي تاودانى كردارى مېتابولىزم و سووتاندنى كالىورى زياتر، خۇپاراستن لە نەخۇشىي شەكرەى جۇرى دووم، سوكردنى نىشانەكانى نەخۇشى پاركىنسۇن Parkinson's disease بەتايبەتى دەست لەرزىن و جولەى خۇنەويست و تواناي پىادەپۇيى، خۇپاراستن لە ھەوكردن بە كەرووہكان و بەكتريا بەتايبەتى كلۇربوونى ددان، كەمكردنەوہى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا كە لە رىگايەكى سروسشى بەرگرىي لەشە بەرانبەر بە تىكچوونى خانەكان، چونكە ئاستى بەرزى ھەوكردن گرفتى گەورى تەندروستى پەيدا دەكات.



بايەخى تەندروستىي قەيسى

بەھاي خۇراكى قەيسى Apricot بە شىوہەكى سەرەكى دەگەرپىشەوہ بۇ رىژە بەرزەكەى قىتامىن A، لەگەل چەندىن ماددەى دژەنۇكسان و قىتامىنەكانى A، C، E، رىشال، بيتا كارۇتىن و لايكۇپىن Lycopene كە سىفەتى دژەنۇكسانيان ھەيە لەگەل كانزاكانى پۇتاسىيۇم، مەگنسىيۇم، ئاسن. سوودە تەندروستىيەكانى قەيسى: بەھىزكردنى سىستىمى بەرگرى لەش، خۇپاراستن لە كەمخوئى، پاراستنى تەندروستىي چا و خۇپاراستن لە گۇرپانەكانى پەيوەست بە تەمەن، كەمكردنەوہى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، كەمكردنەوہى ئەگەرى كۆبوونەوہى چەورى لە جگەردا، ھاندانى كردارى ھەرسكردن و ھەلمۇينى خۇراك و خۇپاراستن لە قەبىزى، رىكخستى ئاستى شەكرى خوئىن، پاراستنى تەندروستىي دل، رىكخستى پەستانى خوئىن و كەمكردنەوہى ئەگەرى جەلتەى مېشك، سافكردن و باشتىركردنى تەندروستىي پىست بە شىوہى سىستىركردنەوہى كردارى پىربوونى پىست و ھاندانى نوئبوونەوہى خانەكانى پىست، پاراستنى تەندروستىي ئىسك، خۇپاراستن لە گەلىك جۇرى شىرپەنچە بەھۇى زيادبوونى ئاستى چالاكىي دژەنۇكسان و بەرەنگاربوونەوہى كۆلكە سەربەستەكان كە لە ئەنجامى كردارى نۇكسان لە لەشدا پەيدا دەبىن و زىانى گەورە بە تەندروستى دەگەيەنن.



سوود و زيانەكانى نەشتەرگەرىي دابەزاندنى كىشى لەش

بەگىشتى ۳ جۆرى سەرەكى نەشتەرگەرى بۇ دابەزاندنى كىشى لەش لەشارادان: دانانى ئەلقە يان تەوقى گەدە، بچووكردنەوە يان برىنى پارچەيەكى گەدە، ھەرودھا گۆرىنى رىرەوى كۆئەندامى ھەرس. باشىيەكانى دانانى ئەلقە يان تەوقى گەدە Gastric Band برىتىن لە: دەتوانرېت كە تەوقەكە بە پىيى پىويست رىكېخىت يان بە پىيى خواست ھەر كاتېك لاىرېت، ھىچ گۆرانىكى ھەمىشەيى لە گەدە و رىخۇلەدا ئەنجام نادرېت، مانەوەي كەم لە نەخۇشخانە، كەمترىن ئەگەر ھەيە بۇ كەمى فېتامىن و ماددە خۇراكىيەكانى تر، خراپىيەكانى برىتىن لە: لەوانەيە رىژىيەكى كەمى كىش ون بكەيت بە بەراورد لەگەل جۆرەكانى ترى نەشتەرگەرىي دابەزاندنى كىش، زوو زوو رىكېخىستنى تەوقەكە پىويست دەكات، بەگىشتى ئەنجامەكان بە دلې كەسەكە نابن و دەرنەجام داواى لاىردنى تەوقەكە دەكات. باشىيەكانى برىنى پارچەيەك لە گەدە Gastric Sleeve بە درىژايى چەساوہ گەورەكەي گەدە بە رىژەي ۱۵٪ قەبارى گەدە ئەمانەن: رىژىيەكى باشى كىشى لەش دادەبەزېت كە زياترە لە حالەتەكانى دانانى تەوقى گەدە، ھىچ گۆرانىك لە رىخۇلەدا ناكىرېت، ھىچ تەوق يان تەنى بيانى لە كۆئەندامى ھەرسدا چىگىر ناكىرېت، مانەوہ بۇ ماوہيەكى كەم لە نەخۇشخانەدا، خراپىيەكانى برىتىن لە: ناتوانرېت كە گەدە وەكو پىشان لىبىرېتەوہ، ئەگەرى ئالۇزىي زياترى پەيوەست بە نەشتەرگەرى، ئەگەرى كەمى فېتامىنەكان لە ئارادايە. باشىيەكانى گۆرىنى رىرەوى كۆئەندامى ھەرس(بايپاس Gastric bypass) برىتىن لە: رىژىيەكى باشى ونكردنى كىش، ھىچ تەنىكى بيانى لە كۆئەندامى ھەرسدا چىگىرناكرېت، خراپىيەكانى برىتىن لە: گەرانندەوہى گۆرانى رىرەوى ھەرس وەكو پىشان ئاسان نىيە، بوونى ئەگەرى بەرز بۇ كەمى فېتامىنەكان، بوونى ئەگەرى بەرز بۇ ئالۇزىيەكانى پەيوەست بە نەشتەرگەرى.