

بەھاي خۆراكىي ئالۋوي رەش

ئالۋوي رەش Black plums دەپمەندە بە ريشال و ماددە دژەنۆكسانى پۇلپىنۇلەكان Polyphenols، ھەروھەا ڧىتامىنەكانى A، C، K، E، B1، B2، B3، B6، B9 لەگەل كانزاكانى پۇتاسىيۇم، فلۇرايد، فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، ناسن، كالىسيۇم، زىنك (تۇتيا). ئالۋوي رەش بايەخى تەندروستى ھەيە چۈنكە رۇلى ھەيە بۇ: بەھيۇكردىنى سىستى بەرگىي لەش، پاراستنى تەندروستىي پىست، كەمكردەھوي ناستى كۆليستىرۇل لە خۇيىدا، پاراستنى تەندروستىي دل، ھاوسەنگىي سۇديۇم و پۇتاسىيۇم و كلۇر لە خۇيىدا، باشتىكردىنى كواليتى خەو، ھاندانى نارەزوي خورادن، سووكردىنى نىشانەكانى پەستى، كۇنتىرۇلكردنى كيتشى لەش، خۇپاراستن لە چەند جۇرئكى شىرپەنچە، كۇنتىرۇلكردنى نەخۇشىي شەكرە لە رىگاي چىگىركردنى ناستى شەكرى خۇيىن، پاراستنى تەندروستىي دەم، چارەسەركردنى پوكانەھوي ئىسك و سىنورداركردىنى ھالەتى داروشانى جومگە و گۇراندەكانى پەيوەست بە تەمەن كە لە چاودا روودەدن، ھاندانى كىردارى ھەرسكردىنى خۇراك و باشتىكردىنى تەندروستىي كۆتەندامى ھەرس، ئالۋوي رەش گىرنگە بۇ چارەسەركردنى كەمخۇيىنى چۈنكە دەپلەمەندە بە ناسن و ڧىتامىن C كە رۇلىان ھەيە بۇ بەرزكردەھوي رىزى ھىمۇگلىيىن لە خۇيىدا.

ھۆكاری ئاوسانى بەرى چاۋەكان

ئاوسانى بەرى چاۋەكان Puffy eyes كە زۆر جار ھاۋكاتە لەگەل پەيدا بولۇشى ئەلئەقى تارىك لە بەرى چاۋەكان Dark circles ھۆكاری جىاۋازى لەپالە، بۆنمونه بۇماۋە، ھەستەۋەرى، سترىس و شەكەتتى دەروونى، ماندووكردنى چاۋەكان، گىرتهكانى پىست، مىكانىزمەكە برىتتىيە لە كۆبونەۋەرى شەلە لە شانەكانى پىستى دەورى چاۋەكان Edema، ھەروەھا لەبەر ئەۋەرى كە تەنكترىن پىستى ھەممو لەش كەوتتە دەورى چاۋەكان، ئەۋا ھەر گىرفتىك يان تارىكبونى رەنگ زوۋ زەق و بەرجەستە دەپت. ھۆكارەكان: زىاد بەكارھىنانى خوئ لە خۇراكدا كە دەپتە ھۆى قەتسىبونى شەلى لەش و ئاوسانى دەورى چاۋەكان، ھەستەۋەرى كە دەپتە ھۆى ھەوكردن و ئاوسان، گىرft لە گىرفانەكانى لووتدا(جىوب)، كەمبونەۋەرى رىژەرى شەلە لە لەشدا Dehydration، زىاد خۇھىلاككردن، خەۋزپان و كەم نووستن كە دەپتە ھۆى فراۋانبونى بۇرىيەكانى خوئن و بەرجەستەبونىيان بە رووى پىست و ئاوسان لە دەورى چاۋەكاندا، سترىس، بەسالچون لەبەر خاۋبونەۋەرى پىست و خزىن و كۆبونەۋەرى چەورى لەژىر پىستى بەشى پىشەۋەرى چاۋەكان، بۇماۋە يان بونى مەيلى خىزانى بۇ ھالەتەكە. ئاوسانى بەرى چاۋەكان بە دۇزىنەۋە و چارسەركردنى ھۆكارەكان دەستىپەدەكات، ۋەكو چارسەرىكى كاتى دەتوانرىت كە كەمادەرى سارد لەسەر چاۋەكان دابىرىت بۇ كەمكردنەۋەرى ئاوسان.

راستىيە تالەكان سەبارەت بە شەكر

شەكر چىژىكى شىرىنى ھەيە، بەلام بە ژەھرى سىپى نازدەدا دەكرىت، ھاۋكات لەگەل ئەگەرى راھاتنىكى بەھىز، ئەمەش سەلمىتراۋە كە لەش بۇ مانەۋەرى ھەرگىز پىۋىستى بە شەكر نىيە. لە راستىدا شەكر ھىچ سوۋدىكى نىيە، بەلكو مەترسى بۇ تەندروستىيە ھەممو بەشەكانى لەش ھەيە. گەلپك سەرچاۋە شەكر بە كۆكائىنى نوئ نازدەدە دەكەن، لەبەر كارىگەرىيە لەسەر خانەكانى مېشك و ئەگەرى راھاتن كە ۋازھىنان لىنى ئاسان نىيە، ھەروەھا شەكر كارىگەرىيە نىگەتقى لەسەر تواناكى مېشك لە فېربون و بېرھاتنەۋەدا ھەيە. ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە برى زىادى شەكرى دەپتە ئەگەرى پوكانەۋەرى مېشك Brain shrinkage. زىان و كارىگەرىيە نەرنىيەكانى تىرى شەكر برىتىن لە: زىادبونى كىشى لەش و قەلەۋى، زوۋ پىربون، زىادبونى ئەگەرى توۋشبون بە شىرپەنجەرى پەنكرىاس، زىادبونى ئەگەرى توۋشبون بە نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى دل و سوۋران، بۇ نمونە شەكر ھۆكارە بۇ كەمبونەۋەرى فرمان و چوستىيە ماسولكەرى دل، پىسپۇران ۋا رىنمايى دەكەن كە برى رۇزانەرى شەكر كەم بكىتتەۋە، بەتايبەتتى شەكرە زىادەكان، يان ئەۋ جۇرانەرى شەكر كە دەخرىتە ناۋ خۇراكە پىۋىسكراۋەكان.

قورقوشم لەن

زۆربەى ھەرە زۆرى لىكۆلىنەو ھەكان جەختيان لەمە كەردۆتەو ھە كە سووراو يان ستىكى لىنو Lipstick و ئاوتتەى بىرقەى لىنو Lip glosses لە گەل ئاوتتەى جوانكارى تر Cosmetics كانزاي قورقوشم و كانزاي تر لەخۇدە گرن كە زيانى تەندروسىيان ھەيە. لە لىكۆلىنەو نوپكاندا ھاتوو ھە كە جگە لە قورقوشم، كانزاي قورسى تىرى و ھەكو كادمىوم Cadmium و ئەلەمەنىوم و كرۆم و كانزاي تر لە گەلەك ئاوتتەى جوانكارى بەتايبەتى ستىكى



بە نیشانە جەستەبەكانى خەمۆكى ئاشنا بە

خەمۆكى Depression جگە لە بىزارى و دلتوندى گەلەك نیشانەى فیزیكى، يان جەستەبەى ھەيە. لە چەندىن لىكۆلىنەو ھەدا جەخت كراو ھەتەو ھە كە تووشبووان بە خەمۆكىبە گشتى دوچارى ئازارى درپژخايەن و نیشانەى تىرى جەستەبەى دەبن. نامازە بەمەش كراو ھە كە جگە لە كەسى تووشبوو، خەمۆكى كارىگەرى دەكاتە سەر كەسانى نزیكى و ھەكو خىزان، ھاورى، خزم، ھاويشە.. تاد. باوترىن نیشانە جەستەبەىكان كە ھاوكات دەبن لە گەل خەمۆكى ئەمانەن: ئازارى ماسوولكە و جومگە، سەرئىشە، توندبوونى نۆرەكانى سەرئىشە لە تووشبووان بە شەقەسەر، پشت ئىشە، ئازارى سپىنگ، گرفتەكانى كۆئەندامى ھەرس بە شىو ھىلنچ و سەكچوون يان قەبزی و ھەندىك جارىش دله كزى و كولبوونى دواز دەگرى، ھەستەردن بە بى وزەبى و ھىلاكى Exhaustion، ھەستەردن بە زوومان دووبوون، گرفتەكانى خەو بەتايبەتى خەوزران، ھەلەبەزىن و دابەزىنى ئارەزووى خواردن، كەمبوونەو يان زيادبوونى كىشى لەش، سەرسووران يان ھەستەردن بە سووكبوونى سەر. پىويستە ئەمەش بزانتى كە ھەمان ئەو نیشانانە لە گەلەك ھالەت و نەخۆشى تردا بەدى دەكرىن، بۆيە زۆر جار گەلەك لە تووشبووان بە خەمۆكى ئەو نیشانانە فەرامۆش دەكەن و ئاگادارى دكتور ناكەنەو ھە كە لەوانەبە جگە لە خەمۆكى دوچارى نەخۆشەبەكى تىرى جەستەبەى بووبن كە يەكەك يان زياتر لەم نیشانانەى ھەبىت.



ئاوارايشتدا

بەرزى قورقوشم لە لەشدا ئەگەرى لەبارچوون لە ئافرەتى دووگيان و توشبوون بە پەركەم زىاد دەكات، لە كچى ھەراش و نەوجەوانىشدا ھۆكارە بۆ گىرفتى گەورە لە شانەكانى مېشكدا، ھەرودھا ھۆكارە بۆ نەزۇكى لە ئافرەتدا. ھەندىك لەم كانزا قورسانە سەرچاوە دەگرن لە خۇل و دوكلە ئۆتۆمىيل، ھەرودھا ئاوى ژىر زەوى، بۆنمونه كانزاي كادميوم زياتر لەناو خۇلدا بەدى دەكرىت، قورقوشم زياتر لەناو دوكلە ئۆتۆمىيلدا ھەيە.

لئودا ھەن. ئەو ئافرەتەنەى كە رۇژانە ۲-۳ جار ستىكى لئوبەكاردينن لەوانەيە كە ۲۰ ھىندەى بېرى سەلامەتى رۇژانە لەم كانزايانە بگاتە لەشيان، بە گوڤرەى جۆرى سووراوى لئو ئەم رىژىەش دەگوڤىت. كادميوم يەككە لەو كانزايانەى ئەگەرى شىرپەنچە زىاد دەكات بەتايبەتى شىرپەنچەى مەمك. ئەمەش روونكراوتەووە كە بۆيەى كانزايى كە رەنگ بە ستىكى لئو يان ئاوتەى بىرقەدانى لئو دەبەخشىت سەرچاوەبە بۆ قورقوشم و گەلئىك كانزاي قورسى تر. رىژەى

سوودەكانى كوارگ (قارچك)

كوارگ Mushroom بەھايەكى
خۇراكى بەرزى ھەيە بەتايبەتى جۆرە
قاويەكەى. كوارگ دەولەمەندە بە پىرۆتىن، رىشال،
فيتامينەكانى B۲، B۳، B۵، D، لەگەل كانزاكانى كۆپەر،
سىلېنىوم، ئاسن، فۇسفۇ، زىنك، پۇتاسىيوم. سوودە تەندروستىيەكان
كوارگ: دابەزاندى ناستى كۆلېستېرۆل، خۇپاراستن لە نۆرى دى و
جەلتەى مېشك، چارەسەركردنى كەمخوئى، خۇپاراستن لە شىرپەنچە بەتايبەتى
شىرپەنچەى كۆلۆن و پىرۆستات و شىرپەنچەى مەمك لە ئافرەتدا، خۇپاراستن لە
نەخۇشى ئەنزەھايەركە لەبەر بەسالأچووندا روودەدات، ھاندانى فرمانى گلاتدى
ئەدرىنال بەتايبەتى لەكاتى شەكەتى دەروونىدا، خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە
و كەمكردنەووى ئەگەرى ھەركردنە مىكروبييەكان لە نەخۇشانى شەكرەدا،
باشترکردنى تەندروستىيە ئىسك و پاراستنى لە پوكانەو بەھۆى رىژە بەرزەكەى
كالىسىوم، خۇپاراستن لە ئازار و داروشانى جومگە O.A لەگەل كەمكردنەووى
نېشانەكانى ھەركردنى جومگە بەتايبەتى ئازار و ئاوسان، سووكردنى
نېشانەكانى رەبو و ھەركردن و ئاوسانى جومگە، پاراستنى تەندروستىيە
ددان، ھاندانى ھەلمۇنىنى خۇراك لە كۆتەندامى ھەرسدا بەتايبەتى
كانزاي ئاسن، دابەزاندى پەستانى خوئىن، كۆنترۆلكردنى كېشى
لەش، بەھىزكردنى سىستى بەرگىسى لەش بەتايبەتى
بەرانبەر بە ھەركردنە قايرۆسىيەكانى وەكو ھەلامەت
و ئەنفلوئەنزا.

