

بۆچى لە زستاندا پىستت وشك دەپىت؟

وشكبوونى پىستت لە وەرزى زستاندا زياتر لە بەسالاچواندا بەدى دەكرىت، ھەروەھا لەو كەسانەدا كە مېژووى تووشبوونىيان بە ئەكزىما ھەيە. ھۆكارە دەرەككەيەكانى وەكو ساردى و دابەزىنى پلەى گەرمى، وشكبوونى ھەوا و ئاستى نزمى شىدارى، بەكارھىنانى سىپلىت و سىستى گەرمكەرەھەى مەركەزى كە دەبنە ئەگەرى بەھەلمبوونى خىراى ئاوى پىستت ھاندەرى زەقن لەپال وشكبوونى پىستت لە مانگەكانى زستاندا كە نىشانەكانى برىتىن لە: ھەستەردن بە گورجىبوونى پىستت Tightness بەتايەتى پاش مەلە و خۆشوشتن، زىربوونى پىستت، خورشت، سووربوونەو، پەيداىبوونى تفرى سىپى Scaling لەسەر پىستتدا، گۆرانى رەنگى پىستت بۆ خۆلەمىشى لە ھەندىك بەشى لەشدا، پەيداىبوونى ھىلى وردىيان قلىشانى پىستت، ھەندىك جارىش قلىشانى قوول كە خويىيان لىبەردەپىت. ھەنگاۋەكانى خۆپاراستن و چارەسەركردنى وشكبوونى پىستت لە وەرزى زستاندا ئەمانەن: رۆژانە خواردنەوہى برىكى باشى ئا، بەكارھىنانى شىداركەرەھەى پىستت يان كرىمى فېتامىن A و E، بەكارھىنانى ئامىرى زيادكردنى ئاستى شىدارى Humidifier لە مالدا، چەورەكردنى پىستت بە قازەلېن، دووركەوتنەوہ لە خۆشوشتن بە ئاوى زۆر گەرم.

ھۆكارەكانى سىرپ

سىرپوون يان تەزىنى پەنجەكانى Numbness دەست ھالەتتىكى باوہ و زياتر لە ئافرەتدا بەدى دەكرىت. ئەم ھالەتە لەوانەپە كە كاردانەوہىەكى كاتىبى لەش پىت بەرانبەر بە گۆرانىكى خىراى پلەى گەرمى دەورەبەر، يان بەرانبەر بە كەم بەكارھىنانى دەست و پەنجەكان، ھەندىك جارىش ھۆكارەكەى بۆ نەخۆشى دەگەرپتەوہ. ھۆكارەكانى سىرپوونى پەنجەكان دەست: پەيداىبوونى فشار لەسەر دەمارەكانى تونىلى مەچەك لەبەر زياد بەكارھىنانى مەچەك و ئىشى قورس، يان لەبەر زەبرى دەركەى و برىنداربوونى دەمارەكانى مەچەك و دەست، ھەروەھا گرفت لە

كام ميوە ھاندەرە بۇ سووتاندنى چەورى

ئەمە راستىيەكى بايۇلۇژىيە كە ھەندىك جۆرى ميوە ھاندەرن بۇ سووتاندنى چەورى (وزە) و دابەزاندنى كىشى لەش. ھەندىك جۆرى ميوە ئەگەرچى شەكرى سروشتى لەخۇدە گرن، بەلام لەش بۇ تىكشكاندن و ھەرسكردنيان وزە سەرف دەكات، يان ئاستى متابۇليزىمى بەرز دەيىتەو، بەمەو چەورى دەستوتىيىت. ھەندىك جۆرى خۇراك لەكاتى ھەرسبوندا وزەيەكى زۆرى پىويستە، بە مانايەكى تر برىك وزە دەستوتىيىت كە زياترە لەو برە وزەيەكى كە لەخۇى دەگرىت. ميوە ھاندەرەكانى سووتاندنى وزە ئەمانەن: سىو پىكتىن لەخۇدە گرىت كە رىشالىكى كوالىتى بەرزە و رىگا لە ھەلمزىنى چەورى دەگرىت و ھەستى تىرپون پەيدادەكات، لىمۇ كە ھانى سوورى خوين دەدات و چەورى تىكەشكىنىت كە پاشان سووتانپان ئاسان دەيىت، گرپ فروت Grapefruit يارمەتى فرمانى جگەر دەدات بەتاييەتى مامەلەكردنى دروست لەگەل چەورىيەكاندا، فەراولە ھارىكارى كردارى ھەرسكردن دەدات و ھەستى تىرپون زياد دەكات لەگەل بەرزكردنەوې ئاستى متابۇليزىم و سووتاندنى چەورى، شووتى ھانى ئۆكسانى شەكرى گلوكوزو چەورى كۇبۇو لە لەشدا دەدات، كىوى Kiwi رۇدەيەكى بەرزى فېتامىن C لەخۇدە گرىت كە ھاندەرە بۇ سووتاندنى چەورى، ھەرۇھا گۇنۇزى ھىندى كە ھانى سووتاندنى كالىورى دەدات لە رىگاي ھاندانى كۇئەندامى ھەرس و متابۇليزىم لە جگەردا.

وونى پەنجەكان دەست

بەرپرەكانى ملدا، گرفت لە سوورى خوينى پەنجەكان لەبەر جەلتەى مېشك يان نارېكبوونى لېدانەكانى دل، ژاراويوون بە جيو، جگەرەكىشانى قورس، ھەوكردنى دەمارەكانى دەورويەر Neuropathy كە برىتييە لە تىكچوونى دەمارەكانى دەست و پى كە ھۆكارە سەرەكپيەكەى بۇ نەخۇشى شەكرەى كۇنترۇل نەكراو دەگەرپىتەو، پاشان زيادخوردنەوې ئەلكھول، ھەرۇھا كەمىي چەند فېتامىن و كانزايەك كە گرفت بۇ فرمانى دروستى ماسوولكەكان پەيدادەكەن، بۇنموونە كەمىي فېتامىن B12، B9، D، مە گنسىوم، كالىسيوم، زىنك يان تۇتيا.

كەي نەشتەرگەرى لابردنى پرۇستات پيويست دەكات؟

گلاندى پرۇستات Prostate بەشپكە لە كۆنەندامى زاۋىپى پىاۋ، قەبارەى بەقەد دانە گۆيژىكە يان ۲۵-۳۰ مىللىلېتر، كىشى لە نىۋان ۲۰-۳۰ گرام داىە، كەوتۆتە ژېرەۋەى مىزىلدىن و دەۋرى بۆرى مىزى داۋە. ئاوسانى پرۇستات برىتېيە لە گەۋرەبۈۋى پاكى گلاندى پرۇستات BPH. پرۇستات بەگىشى لەپاش تەمەنى ۲۵ سالىدا قەبارەكەى گەۋرە دەپىت، پاشان لە گەل بەتەمەنداچۈۋن قەبارەى پرۇستات گەۋرەتر دەپىت. گەۋرەبۈۋى گلاندى پرۇستات فشار دەخاتە سەر بۆرى مىز، بەمەشەۋە دىۋارى مىزىلدىن ئەستۈۋر دەپىت، دەرەنجام سىست دەپىت و توانى بەتالېۋونەۋەى تەۋاۋ لەدەست دەدات و گىرتى تر لە كۆنەندامى مىزەپۇدا پەيدا دەكات، بۆيە پيويست بە چارەسەركىرن دەكات بە دەرمان يان بە نەشتەرگەرى لابردنى پرۇستات. نەشتەرگەرى لەم حالەتەدا ئەنجام دەدرىت. لەۋكاتەى كە چارەسەرى پىزىشى بە دەرمان ئەنجامەكان نەپىكىت لە سوۋككىردنى نىشانەكان و بچۈۋكېۋونەۋەى قەبارەى پرۇستاتى ئاوساۋ، زىادېۋونى گىرت لە بەتالېۋونەۋەى مىزىلدىن بە شىۋەپەكى دروست Urinary retention. دووبارەبۈۋونەۋەى ھەۋكردنى رېرەۋەكانى مىزەپۇ، بىزاربۈۋونى تۈۋشېۋە لەبەر زىانە لاپەلاكانى دەرمان ھۆكارىكى ترە بۆ بىراردان لەسەر ئەنجامدانى نەشتەرگەرى، بۆنمۈۋە سەرسۈۋران، ھەستكىردن بە بېنېزى و ماندوۋېۋون، بۆرژان، ئاوسانى قاچەكان، ھەناسەتەنگى، دابەزىنى پەستانى خۈيىن.

به‌های خوراکی سپیناغ



سپیناغ Spinach دوله‌مهنده به کاروتینئوئیده‌کان به‌تاییه‌تی بیتا کاروتین که له له‌شدا ده‌گۆرئ بۆ فیتامین A، هه‌روه‌ها فیتامین C، K1، E، B6، B9، له‌گه‌ل کانتراکانی ناسن، کالسیۆم، مه‌گنسیۆم، پۆتاسیۆم، پاشان مادده‌ی گرنگی تری وه‌کو لیوتین Lutein، کامپفیرۆل Kaempferol، نایتره‌یته‌کان، کوئرسیتین Quercetin، زیازانتین Zeaxanthin. سپیناغ به‌رژه‌که‌ی مادده‌ دژه‌ئۆکسانه‌کان رۆلی هه‌یه‌ بۆ که‌مکردنه‌وه‌ی ناستی فشاری ئۆکسان Oxidative Stress له‌ له‌شدا که‌ هاندهره‌ بۆ زووپیروون و زیاده‌بونی ئەگه‌ری تووشبوون به‌ شپیره‌نجه و نه‌خۆشیی شه‌کره. سووده‌ ته‌ندروستییه‌کانی تری سپیناغ: پاراستنی چاوه‌ له‌ کاریگه‌رییه‌کانی تیشکی خۆر و گۆرانه‌کانی په‌یوه‌ست به‌ ته‌مه‌ن که‌ له‌ چاودا رووده‌دن و بینین ده‌خه‌نه‌ مه‌ترسییه‌وه، خۆپاراستن له‌ چهند جۆریکی شپیره‌نجه وه‌کو شپیره‌نجه‌ی مه‌مک و ملی مندال‌دان له‌ نافرته و پرۆستات له‌ پیاودا، سپیناغ به‌هۆی رژه‌ به‌رزه‌که‌ی نایتره‌یته‌کان رۆلی هه‌یه‌ بۆ کۆنترۆل‌کردنی په‌ستانی خۆن و که‌مکردنه‌وه‌ی ریسکی تووشبوون به‌ نه‌خۆشیی دل.

چهند راستییه‌ک سه‌بارته به‌ دارووشانی جومگه

دارووشان یان سووانی جومگه (سه‌وه‌فان Osteoarthritis) نه‌خۆشیه‌کی باوی جومگه‌کانه‌ له‌ سه‌رتاسه‌ری جیهاندا، دوهم گرتی رۆماتیزی جومگه‌یه و بریتییه له‌ گرتیکی په‌ره‌سه‌ندوی جومگه‌کان به‌ شیوه‌ی به‌ره‌ به‌ره‌ له‌ده‌ستدانی چینی کراکراگه‌ی سه‌ر ئیسکه‌ به‌شداره‌کانی جومگه‌ که‌ ده‌یته‌ هۆی لیکخشانی ئیسکه‌ رووته‌کانی ناو جومگه، ئەمه‌ش هۆکاره‌ بۆ سخبوون و ئازار و گرفت له‌ جوله‌ی جومگه‌دا، ئەمه‌ش کاریگه‌ریی نینگه‌تیف ده‌کاته‌ سه‌ر کوالیتی ژیان. دارووشان زیاتر دوچار ی جومگه‌ی ئەژنۆ، ئیک، له‌گه‌ل جومگه‌کانی ده‌ست و پێ و برپه‌کانی پشت ده‌ییت. نافرته‌ زیاتر له‌ پیاو تووشی ئەم گرتیه‌ ده‌ییت. دارووشانی جومگه‌ به‌ شیوه‌ی تیز، نیمچه‌تیز، هه‌روه‌ها درژخایه‌ن و په‌ره‌سه‌ندوو به‌دی ده‌کریت. له‌ حاله‌تی تیز و نیمچه‌تیزدا، چاره‌سه‌ر بریتییه له‌ به‌کاره‌ینانی درمانی دژه‌ئازار و گۆرینی ستایی ژیان، به‌لام له‌ حاله‌تی درژخایه‌ن و په‌ره‌سه‌ندوو به‌تاییه‌تی دارووشانی په‌ره‌سه‌ندوی جومگه‌ی ئەژنۆ، ئەوا گۆرینی جومگه‌ به‌ جومگه‌ی ده‌ستکردی ئەژنۆ Total knee replacement ده‌یته‌ تاکه‌ چاره‌سه‌ر هاوکات له‌گه‌ل چاره‌سه‌ری سروشتیدا.