

كەم خەۋى ھۆكارە بۆ نەزۇكىي ئافرەت

يەكجارەكى سوورپى مانگانە Menopause. لەبەر سروشتى بايۇلۇژىي لەش، ئەگەرى خەۋزپان لە ئافرەتدا زياترە لە پىاۋ، بۆ نمونە كوالىتى خەۋ لە زۆرىيى ئافرەتاندە لە ھەفتەى بەر لە دەستپىكى سوورپى مانگانە و لەكاتى دەستپىكى سوورپى مانگانەدا خراب دەپت ھاۋكات لە گەل سەرھەلدانى چەندىن گرفتى تىرى پەيوەست بە خەۋ، بۆنمونە خەۋنى ناخۇش، ھەستىكرەن بە ماندووبوون، بۆرژان لەكاتى رۇژدا، سىستىبونى چالاكىي بەدەنى و دەروونى، كەمبونە ھەۋى توانى تەركىز. كەم خەۋى لە ئافرەتدا بەم رىنگايانە دەپتە ئەگەرى نەزۇكى: بەرزبونە ھەۋى ئاستى سىترىس، بەرزبونە ھەۋى ئاستى ھۆرمۇنى ميلاتونىن Melatonin لە لەشدا.

ئەمە سەلمىتراۋە كە خەۋى دروست سىستى بەرگىي لەش بەھىزدەكات و رۇلى ھەيە بۆ خۇپاراستن لە گەلىك نەخۇشى، ئەمەش سەلمىتراۋە كە كەم خەۋى يان خەۋى نادروست لە چەند لايەكەۋە زىان بە تەندروستى دەگەيەنپت. ئەۋەى بەم دوايىيە باسى لىۋە دەكرىت برىتپىيە لە پەيوەندى كەم خەۋى بە نەزۇكىي ئافرەتەۋە. ئەمە زانراۋە كە ئافرەت لەبەر پىكھاتەى بايۇلۇژى زياتر لە پىاۋ پىۋىستى بە خەۋ ھەيە، ئەمەش بە تەۋاۋى روونكراۋتەۋە كە كەم خەۋى و گىرفتەكانى تىرى پەيوەست بە خەۋ پەيوەندى بەھىزبان بە تەندروستىي ئافرەتەۋە ھەيە بەتايىبەتى سوورپى مانگانە، توانى دووگىانبوون، ھەروھە ۋەستانى

بەھاي خۇراكىي سلق



سلق بەھايەكى خۇراكىي بەرزى ھەيە، چۈنكە گەلىك ماددەى گىرنگ لەخۇدەگىرئ، ۋەكو پىروتىن، فېتامىنەكانى K، A، E، فېتامىن كۆمەلەى فېتامىن B بەتايىبەتى فېتامىن B1، B2، B3، B5، B6، B9 (فۆلەيت)، بايوتىن Biotin، لەگەل كانزاكانى مەگنسىيۇم، مەنگەنيز، كالىسيۇم، پۇتاسىيۇم، ئاسن، فۇسفۇر، كۆپەر، زىنك، ھەرۋەھا رېژىيەكى باشى رېشال. گەلا ۋ لاسكەكانى سلق گەلىك ماددەى دژەئۇكسان لەخۇدەگىر ۋەكو پۇلفىنۇلەكان Polyphenols ۋ فلافونۇيىدەكان Flavonoids ۋ كارۆتىنۇيىدەكان، لەگەل بېتالىيىنەكان ۋ Betalains. بايەخى تەندروستى سلق: كۆنترۆلكردنى ئاستى شەكرى خويىن بۇيە سلق گونجاۋە بۇ نەخۇشانى شەكرە، پاراستنى تەندروستىي ئىسك، باشترکردنى فرمانى شانەكانى مېشك، ھاندانى سوورى خويىن لە ھەموو بەشەكانى لەشدا، رېكخستنى پەستانى خويىن، خۇپاراستن لە رەقبونى خويىنەركان، پاراستنى تەندروستىي دل، خۇپاراستن لە جەلتەى مېشك، خۇپاراستن لە تووشبون بە شىپەنچە بەتايىبەتى شىپەنچەى كۆلۇن، كەمكردنەۋەى ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشىي شەكرە، پاراستنى چاۋ لە شەۋكويىرى ۋ ئاۋى رەش ۋ گۇرپانەكانى پەيوەست بە تەمەن، ھاندانى گەشەى رەگەكانى قىز.

ھەستەۋەرىي خۇراك

ھەستەۋەرىي خۇراك Food allergy برىتتىيە لە كاردانەۋەى سىستىمى بەرگى لەش بەرانبەر بە پىكھاتەيەكى ديارىكراۋى ناۋ ھەندىك خۇراك. لەش ۋەكو ھەلىك بۇ بەرگىكردن ۋ خۇپاراستن، دژەتەن دژى ئەم ماددىە دروست دەكات كە ئەمەش دەيتتە ھۇى دەرگەوتنى نىشانەكانى ھەستەۋەرى لە ماۋەى چەند خولەكىك تا چەند كاتژمىرىك يان ھەتا پاش رۇژىك لە گەپشتنى ماددەكە بە لەش. لەۋانەيە كە ھۆكارى جىنى يان بۇماۋە رۇلى ھەيىت لە تووشبون بە ھەستەۋەرىي خۇراك بەتايىبەتى لەم حالەتانەدا كە دەستىشانكردنى ئاسان نىيە. شىرى چىل، ھىلكە، فستقى سودانى، گەنم، ماسى، سۇيا ھۆكارن بۇ نىكەى ۹۰٪/ حالەتەكانى ھەستەۋەرىي خۇراك لە ھەندىك كەسدا. خۇراكى ۋەكو گۇشت، مېشك، باينجان، كوني، گولەبەپۇژە، بەھارات، سىر، خەردەل تا رادىيەكى كەمتر لە ھەندىك كەسدا دەينە ئەگەرى ھەستەۋەرى. نىشانەكانى ھەستەۋەرىي خۇراك برىتتىن لە: سووربونەۋە ۋ ناۋسانى پىست ھاۋكات لەگەل خورشىدا، پۇمىن، زىادبونى دەردراۋى لووت، كۆكەى وشك، زىاد فرمىسككردن ۋ خورشى ۋ سووربونەۋەى چاۋ، ھەستكردن بە خورشى لە دەم ۋ ناۋەۋەى گويىەكان، خورشى ۋ ناۋسانى لىۋەكان، ناپرەتتىي گەدە، سك ئىشە، ھىلنچ، سىكچون.



ھۆكارى سەرنىشەى رۇژانە

زۇربەى كەسەكان ناوہ ناوہ دوچارى سەرنىشە دەپن كە ھۆكارى زۇربەيان سادەبە و بە ئاسانى تىدەپەرىت، بەلام سەرنىشەى رۇژانە يان بەردەوام توشىبوو بە توندى نارحەت دەكات. سەرنىشەى درىژخايەنى رۇژانە Chronic daily headaches بەوہ پىناسە دەكرىت كە توشىبوو بەلاى كەم لەماوہى يەك مانگدا زياتر لە ۱۵ رۇژ دوچارى بىت و بەلاى كەم بۇ ماوہى زياتر لە ۳ مانگ بەردەوام بىت، ھەندىك جارىش لەوانەبە كە سەرنىشە بۇ ماوہى زياتر لە ۴ كاتر مېر بەردەوام بىت كە ھۆكارەكانى برىتىن لە: يەكەم، شەقەسەرى درىژخايەن كە سىفەتەكانى ئەمانەن: يەك لا يان ھەردوولاي سەر دەگرىتەوہ و ھاوكاتە لەگەل ھىلنج يان رشانەوہ، نازارەكە مامناوہندى يان توندە و وەكو شەپۇل توند و سست دەبىتەوہ، ھەستىياربوون بەرانبەر بە رووناكى و دەنگ. دووہم، گرژەسەرنىشەى درىژخايەن كە سىفەتەكانى ئەمانەن: ھەردوولاي سەر دەگرىتەوہ، نازارەكە مامناوہندى يان سووكە، نازارەكە وەكو فشار وايە. سىببەم، لاسەرنىشەى بەردەوام Hemicrania continua كە سىفەتەكانى ئەمانەن: تەنبا يەك لاي سەر دەگرىتەوہ، رۇژانە بىچ پچران بەردەوام دەبىت، نازارەكە مامناوہندى و ناوہ ناوہ زۇر دژوار دەبىت، ھاوكاتە لەگەل بەلاى كەم يەككە لەم نىشانانەى خوارەوہ: زىاد فرمىسككردن، يان سووربوونەوہى چاۋ، گىرانى لىوت، يان زىادبوونى دەردراوى لىوت، خاوبونەوہى پىللوو، ھەستكردن بە نارحەتەى دەروونى.

گرنگى تەندروستى مىوە مزرەكان

مىوە مزرەكان Citrus Fruits ۋە كو پرتەقال، لالەنگى، لىمۇ، گرىپ فرووت، سىندى، نارنج، كىوى، سەرپەرى چىژە خۇشەكەيان ۋە زىيەكى كەم ۋە رىژەيەكى بەرزى ئاۋ ۋە ماددەى گرنگ لە خۇدەگرن، ھەرۇھا سەرچاۋى زۆر باشن بۇ فېتامىن C ۋە فېتامىنى تر بەتايىبەتى فېتامىنەكانى B، لە گەل كاتراكانى پۇتاسىيۇم، فۇسفۇر، مەگنسىۇم، كۆپەر. جگە لەمانە، مىوە مزرەكان زىاتەر لە ۶۰ جۇرى ماددەى دژەئۇكسان لە گروپى فلاقۇنۇيدەكان ۋە كارۇتېنۇيدەكان لە خۇدەگرن كە بەھا ۋە گرنگى تەندروستى بەرچاۋيان ھەيە بەتايىبەتى كەمكردنەۋى ئاستى ھەۋكردن لە لەشدا، ھەرۇھا سەرچاۋى باشن بۇ رىشال كە رۇلى ھەيە بۇ ھاندانى ھەرسكردنى خۇراك ۋە داۋەزاندنى ئاستى كۇلىستېرۇلى خۇين لە گەل كۇنترولكردنى كىشى لەش. سوودە تەندروستىيەكانى تىرى مىوە مزرەكان، بەھىزكردنى سىستى بەرگىيە لەش، پاراستنى تەندروستىيە پىست، كەمكردنەۋى ئەگەرى دروستىبونى بەردى گورچىلە لە رىنگاى بەرزكردنەۋى ئاستى ئاۋتتە سترەيتەكان Ci- trates لە مىزدا، خۇپاراستن لە توۋشبوون بە چەند جۇرىكى شىپەنچە، پاراستنى تەندروستىيە دىل، رىكخستنى پەستانى خۇين، داۋەزاندنى ئاستى كۇلىستېرۇلى خراب LDL ۋە بەرزكردنەۋى ئاستى كۇلىستېرۇلى باش HDL لە خۇندا، پاراستنى تەندروستىيە مېشك.

ھۆكارى سەرسوۋران لەكاتى دوۋگيانىدا

سەرسوۋران Dizziness لە ۳ مانگى دوۋەمى دوۋگيانىدا بە شىۋەيەكى ئاسايى روودەدات لەبەر گەۋرەبوۋنى مىندالدىن كە فشار دەخاتە سەر بۇرپىيەكانى خۇين بەتايىبەتى لەكاتى پالکەۋتەن لەسەر پشەتدا، چۈنكە قورسايى مىندالدىن ۋە كۆرپە فشار دەخاتە سەر ئەۋ خۇنھېنەرە گەۋرەيەكى كە خۇين لە بەشى خوارەۋى لەش Vena cava بۇ دىل دەگەرپىتتەۋە. ھەندىك جار سەرسوۋران لە مانگەكانى سەرەتاي دوۋگيانىدا بەدى دەكرىت لەبەر ھىلنچ يان رشانەۋى بەيانيان Morning sickness كە بە شىۋەيەكى ئاسايى لەكاتى دوۋگيانىدا روودەدات ۋە لەۋانەيە بۇ ماۋەى ۶ ھەفتە بەردەۋام پىت. گەلىك جارېش داۋەزىنى ئاستى شەكرى خۇين ھۆكارە بۇ سەرسوۋرانى بەردەۋام. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن ئەمانەن: دوۋرکەۋتەنەۋە لە ۋەستان بۇ ماۋەيەكى زۇر، لەسەر خۇ ھەلسانەۋە پاش دانىشتن يان پالکەۋتەن، رىكخستنى كاتى ژەمەكان ۋە خواردنى ژەمى بچووك لە نېۋان ۳ ژەمە سەرەكپىيەكەدا، دوۋرکەۋتەنەۋە لە دوشى گەرم، دوۋرکەۋتەنەۋە لە پالکەۋتەن لەسەر پشەت لە گەل گەيشتن بە ۳ مانگى دوۋەمى دوۋگيانى، رۇژانە خواردنەۋى برېكى باشى شلەمەنى ۋە ئاۋ، پۇشىنى جلى گونجاۋ ۋە فراۋان، جۇراۋجۇركردنى خۇراك.