

بەھاي خوراكىي قەرنائىت

كەمەرى گەرەتر، مەترسى تەندروستى زىاتر

چىۋەي كەمەر Waistline گىرنگىي زۆرى ھەيە بۇ تەندروستى، چۈنكى بىرى چەورى سىك، يان ھەناومان پىشان دەدات، كە راستەوخۇ پەيۋەندىي بە تەندروستىيەۋە ھەيە. بۇ پاراستنى ئەندامە گىرنگەكان لە ھەر زەبىر و ھىدەمەيەك بىرئىكى دىيارىكراوى چەورى سىك پىۋىستە، بەلام كە رىژدەكەي زىاد بوو، ئەوا دەيىتتە ھۆي پەيدا بوونى ماددەي كىمىيىي ھەوكردن Inflammatory chemi-cals كە ئەگەرى توشىبون بە گەلىك نەخۇشىي درىژخايەن زىاد دەكات، بەتايىەتى نەخۇشىي دل و نەخۇشىي شەكرە. لە پىاودا پىۋانەي چىۋى كەمەر ئەگەر لە ۹۴ سانتىمەتر زىاتر يىت، ئەوا ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان زىاد دەيىت، بەلام ئەگەر لە ۱۰۲ سم زىاتر يىت ئەوا ئەم ئەگەرە بە گورتر و زىاتر دەيىت. لە ئافرىتىشدا ئەگەر پىۋانەي كەمەر لە نىۋان ۸۰-۸۸ سم يىت، واتە ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان دىتتە پىشەۋە، بەلام چىۋەي كەمەر كە لە ۸۸ سم زىاتر يىت ئەوا ئەم ئەگەرە بە توندى زىاد دەيىت. ئەو نەخۇشىيانەي كە پەيۋەستىن بە زىاد بوونى پىۋانەي چىۋەي كەمەر بىرتىن لە نەخۇشىي خوينبەرەكانى دل و نۆردى دل، پەككەوتنى دل، نەخۇشىي شەكرەي جۆرى دوو، بەرزبونەۋەي پەستانى خوين، بەرزبونەۋەي ئاستى كۆلىستىرۆل لە خويندا، جەلتەي مېشك، نارەھەتتىي قاچەكان لەكاتى ئووستندا Restless Leg Syndrome. زىاد بوونى ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىي پوك تا رىژەي ۱۹٪، كەمبۋونەۋەي فرمان و چوستىي سىيەكان.



پېرېبىونى پېست لە زوو دەرکەوتنى لۆچ و شل و شۆرپىونى پېست، بەھىزکردنى سىستىمى بەرگىرى لەش، يارمەتيدانى كىردارى ھەرسىردنى خۇراك، ھاندانى كۆتۈرۈلگۈدنى كىشى لەش. ماددە دژەشۇكسانەكانى ناو قەرنابىت رۇلى بەرچاويان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە گەلىك نەخۇشى كە چەند جۇرئىكى شىرپەنچەش دەگرئەشە، قەرنابىت بە ھۆى رىژە بەرزەكەى فېتامىن K رۇلى ھەيە بۇ زىادكردنى پتەويى ئىسك و پاراستنى لە پوكانە، ھەرەھا خۇپاراستن لە تووشبون بە نەخۇشى دى، نەخۇشى شەكرە، جەلتەى مېشك، نەخۇشى پاركىنسۇن و ئەلزاھىمەر.

قەرنابىت Cauliflower دەلەمەندە بە فېتامىن C، فېتامىن K، فېتامىنەكانى B، لەگەل كىزىكانى فۇسفۇر، كالىسۇم، سېلىنىۇم، ھەرەھا چەند جۇرئىكى ماددەى دژەشۇكسان. سوودە تەندروسىتېيەكانى قەرنابىت بىرىتىن لە: يارمەتيدانى پاراستنى پېست لە تېشكى سەرروى وەنەوشەيى ناو تېشكى خۇر، كەمكىردنەوى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا، كە پەيوەندى بە زىادبونى ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكانەو ھەيە، سووككردنى نىشانەكانى ھەوكردى رۇماتۇيدى جومگەكان، پاراستنى فرمانەكان و تەندروسىتېى مېشك، پاراستنى ھاوسەنگىي ھۆرمۇنەكان لە لەشدا، پاراستنى تۇرى چا و لە كارىگەرىيە خراپەكانى فىسارى ئۇكسان Oxidative stress، پاراستنى ھاوسەنگىي شلەكانى لەش، دواخستنى كىردارى

ھىلاكى لەش و بېھىزى گىشى

ھەستىكردن بە ھىلاكى و بېھىزى گىشى، يان لەش داھىزان گىفتىكى باو، لە زۆرىەى حالەتەكاندا ھۆكارەكان سادەن و چارەسەر كىردىيان ئاسانە، بۇنمۇنە، كەمىي فېتامىن و كىزىكان. ھەموو جۇرەكانى كەمخۇنى Anemia دەبنە ئەگەرى ھىلاكى و بېھىزى گىشى كە ھاركاتە لەگەل نىشانەى دىكەى وەكو: كەمبونەوى ئارەزوى خواردن، زوو ماندووبون، رەنگ زەردبون، سەرسووران، دلەكوتى، زوو بىرچوونەو، بۇرژان. كەمخۇنى لەبەر كەمىي كىزىكانى ئاسن باوترىن جۇرى كەمخۇنىيە كە زىاتر لەبەر كەمىي كىزىكانى ئاسن لە خۇراكدا روودەت، ھەرەھا لەكاتى رىجىمى خۇراكى توند بۇ دابەزاندنى كىشى لەش و لەحالەتى بوونى مشەخۇر لە كۆئەندامى ھەرسدا روودەت، بۇنمۇنە، كىرمەكان بەتايبەتى لە مندالاندا. كەمىي فېتامىنەكان بە گىشى تەننەت ئەگەر سووكىش بىت، ھۆكارە بۇ بېھىزى گىشى، ھاوسەنگىردنى خۇراك لەگەل بەكارھىنانى مەلتى فېتامىن بە رىنمايى دكتۇر بە شىوېەكى بەرچا و نىشانەكان كەم دەكەنەو. ھەرەھا كەمىي كىزىكانى تا رادىيەكى زۆر دەبنە ھۆى ھەستىكردن بە بېھىزى گىشى و زوو ماندووبون، ئىستا بۇ دەستىشانى كەمىي كىزىكانى جگە لە نىشانەكان، لە تاقىگەدا بە پىشكىنى خۇن رىژەى ھەموو كىزىكانى دەزانتى و چارەسەرىش بىتېيە لە پىدانى بىرى دىارىكرار لەو كىزىكانى كە رىژەكەى لە لەشدا كەم بۆتەو، بەلام تەنبا لەژىر چاودىرى دكتۇردا، چونكە زىادبونى رىژەى ھەندىك كىزىكانى لە لەشدا گىفتى تەندروسىتى پەيدا دەكات، بەتايبەتى كىزىكانى ئاسن.

ھەنگاۋەكانى دواخستنى پېربوونى پېست

خواردنەۋەى بېرى تەۋاۋى ئاۋ و شلەمەنىي تەندروست لە گەل دۈۈركەۋتەنەۋە لە خۇراكى خۇرا و شلەمەنىيە شىرىنكراۋەكان، ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزىشى كە ھاندەرە بۇ باشترکردنى سوۋپى خۇن لە لەش و پېستدا، بەمەش رېژىيەكى زياتر ئۇكسجين و ماددەى خۇراكىسى گىرنگ و پېست دەگەنە خانەكانى پېست، تەرخانکردنى كاتىكى دروست بۇ خەۋ، پاك راگرتنى پېست و پاراستنى لە وشكېبون بە بەكارھىنانى شىداركەرەۋەى Moisturizer تايىت بە رېنمايى دكتۇر، دۈۈركەۋتەنەۋە لە جگەرەكېشان، كەمكردنەۋەى بەكارھىنانى ئارايشت و ئاۋىتەكانى جوانكارى.

پېربوونى پېست Skin ageing كىردارنىكى سىروشتىيە، لە ھەموو كەسىكىدا ھاركات لە گەل تەمەن روودەدات و بىرئىيە لە لۇچبۇن، شل و شۇرېون، لە گەل گۇرانى رەنگى پېست. پېربوونى پېست بە گىشتى لە تەمەنى دوا سى سالى و سەرەتاي چل سالىيەۋە دەست پى دەكات، بە بوونى ھۇكارى ھاندەر پېربوونى پېست لە تەمەنىكى زووتر دەستپىدەكات. ئە گەرچى تا ئىستا ناتوانرېت كە بە تەۋاۋى رېگا لە پېربوونى پېست بگىرېت، بەلام دەتوانرېت كە بە چەند ھەنگاۋىك كىردارەكە دواخىرېت، ۋەكو: خۇپاراستن لە تىشكى خۇر بە ھەموو رېگايەك، بەتايىتەى بەكارھىنانى ئاۋىتەى دژەتەۋ كە فاكترى پاراستنى خۇر SPF تايىدا لە ۳۰ كەمتر نەيىت، ھاۋسەنگىردنى خۇراك و ھەلېۋاردنى خۇراكى دەۋلەمەند بە قىتامىن و كانزا و ماددە دژەۋكسانەكان،

كەش و ھەوا پەيوەندى بە لووتپىزانە ھەيە

ناپۇشى لووت ژمارىيەكى زۆر لە بۇرى و موولولە خويئەكانى تىدايە، بۇيە يەكەم بەشە كە لەكاتى بەركەوتنى دەموچاۋ بە ھەر زەبىنكى دەرەكى، يان بزويئەرى دەرەكى زيانى پىئەگات و دوچارى خويئەرىبون دەيتتەوہ. لووتپىزان Epistaxis پەيوەندىيى زۇرى بە گۇرپانەكانى كەش و ھەواو ھەيە، بۇنمونە كەشووھەواى وشك، كەشى ساردى زستان، كەمبونەوہى رىژە شىدارى، يان وشكبوونى ھەوا، يان بەرز و نزمىيى پلەي گەرمى و رادى شى لە ھەواى دەرەو، يان لە ھەواى ژورودا، بەتاييەتى لەكاتى گۇرانى وەرەكاندا كە يەكەك لە كەشىكى زۇر ساردى دەرەو دەگەرىتتەوہ ناو مالىكى گەرم و وشك، ئەمانە ھەمويان ھۇكارن بۇ روودانى لووتپىزان بىئ ئەوہى كە لووت دەستكارى بكرىت، يان زەبىنكى دەرەكى بەر بگەوئت. جگە لە گۇرپانەكانى كەش، گەلپك ھۇكارى دىكە دەبنە ئەگەرى لووتپىزان وەكو: دەستكارىكردى توند، يان پاككردەوہى توندى لووت كە دەيتتە ھۇى دران، يان تەقىنى موولولە ورد و ناسكەكانى خويئ لە ناپۇشى لووتدا، ھەوكردەكانى بەشى سەرەوہى كۇئەندامى ھەناسە كە زياتر لە مانگە ساردەكانى زستاندا بەدى دەركرىن، ھەستەوہرى لووت، بەرزبوونەوہى پەستانى خويئ، زيانى لاپەلاي ھەندىك دەرمان وەكو

ئەسپرىن، زياد خواردنەوہى

ئەلكھول، نەخۇشى

لە كىردارى مەيىنى

خويئدا، بوونى گرى،

يان زىدەگۇشت

لە Nasal polyp

ناپۇشى لووتدا.

چەند راستىيەك سەبارت بە گلاندى دەرەقى

گلاندى دەرەقى Thyroid gland شىۋە پەپولەيە، كەوتۇتە بەشى پىشەوہى مل، بەرپرسە لە بەشىكى زۇرى فرمانەكانى لەش، ئەگەر ئەم گلاندە بە باشى كارى خۇى نەكات، ئەوا كارىگەرى دەكاتە سەر زۇرىيە ھەرە زۇرى كار و چالاكىيەكانى لەش، لە مەزاجەوہ بگرە تا دەگاتە سوورى مانگانەى ئافرەت. چەند راستىيەك سەبارت بەم گلاندە:

- گلاندى دەرەقى بۇ لەش وەكو بزويئەرە، ھۇرمۇنەكانى ئەم گلاندە كىردارى مېتابولېزم رىكدەخەن، واتا چەندىتى سووتاندنى كالۇرى، لەگەل خىزايى كاركردىن دل و مېشك و ئەندامەكانى دىكە.
- گرقتەكانى گلاندى دەرەقى زياتر دوچارى ئافرەت دەبنەوہ، لەبەرئەوہى كە خانەكانى گلاندى دەرەقى ھەستىيارن بەرانبەر بە ھۇرمۇنى مېيىنە، يان ئىستروژىن Estrogen ھەيە.

- گرقتەكانى گلاندى دەرەقى لەوكاتەى كە ھۇرمۇنەكانى گلاندى دەرەقى كارىگەرى دەكەنە سەر سوورى مانگانە رۇلىيان لە تووشبوون بە نەزۇكى ھەيە.

- پاش مندالېوون نزيكەى ۱۰٪ نى ئافرەتان لە گلاندى دەرەقىدا دوچارى گرفت دەبن، كە بەگشتى لە ماوہى ۱۸ مانگدا خۇيان چاكدەبنەوہ.
- نىشانەكانى ناچالاكبوون، يان سستىبوونى گلاندى دەرەقى برىتتىن لە: ھەستكردن بە ماندووېوون، زيادبوونى كىشى لەش، قەبىزى، وشكبوونى پىست، خەمۇكى.

- نىشانەكانى زيادبوونى چالاكى، يان زيادكاركردىن گلاندى دەرەقى ئەمانەن: ھەستكردن بە ناپەحەتى، دابەزىنى كىشى لەش، زيادبوونى لىدانەكانى دل، تەنكبوونى قىز، زەقبوونى چاۋەكان، دەست لەرزىن.

