

سەرچاۋە كانى بريتىن لە: سىنگى مېرىشك، ماسىي تونە، يان سالمۇن، يان ساردىن، فستقى سودانى، جگەر، ھەيىن. ڧىتامىن C زۆر گىرنگە بۇ: ھاندانى دروستىبونى پىرۇتىنى كۆلاچىن كە بەرپىسە لە پاراستنى تواناي لاسىكىي پىست و ھاندانى نوپونوئەھى خانەكانى پىست، ھەروھە كۆلاچىن كە گىرنگە بۇ رېگىرتن لە پەيدا بونى پىنتى تارىكى پەيوەست بە تەمەن، سەرچاۋە خۇراكىيەكانى: ميوە مزرەكان بەتايىبەتى لىمۇ و پرتەقال و كىوى، بىبەرى زەرد، كالكە. ڧىتامىن E كە رۇلى ھەيە بۇ: كەمكىرەنەھى كارىگەرىيەكانى تىشكى خۇر و تەمەن لەسەر پىستدا لەوكاتەي كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە، بۇيە رۇلى لە پاراستنى كۆلاچىن و ناستى شىدارى پىستدا ھەيە، سەرچاۋە خۇراكىيەكانى: بىبەرى رەش، گويۇز، زەيتون، تۇوى گولەبەرۇژە.

ڧىتامىنەكان يەكجار پىوستىن بۇ ھەموو ئەندامەكانى لەش و بە پىستىشەو، بوونى چەند ڧىتامىنەك بە رىژەي دروست لە خۇراكى رۇژانەدا رولى گىرنگى ھەيە بۇ پاراستنى تەندروستى و جوانىي پىست. ڧىتامىن A گىرنگە بۇ: پاراستنى پىست لە كارىگەرىيە خراپەكانى تىشكى خۇر بەتايىبەتى شىرپەنجەي پىست، پاراستنى تواناي لاسىكىي Elasticity پىست و پاراستنى لە وشكبوون و زوو لۇچبوون، ھاندانى زوو چاكبوونەھى زىكە و نەخۇشى سەدەف، سەرچاۋە خۇراكىيەكان: مانگۇ، پەتاتەي شىرىن، گىزەرد، سىپىنغ، تەماتە، كولەكەي زەرد. ڧىتامىن B3 كە بە نىاسىن Niacin ناسراو رۇلى ھەيە بۇ: كەمكىرەنەھى ھەوكردن و سووربوونەھى پىست، سافىردنى پىست، پاراستنى پىست لە زوو پىرېبون، يان زوو لۇچبوون،

ڧىتامىنە گىرنگەكان بۇ پىست



نە خۇشىي ئەدىسۇن چىيە؟

تېزى گلاندى ئەدرىنال دەپت، كە بە قەيرانى ئەدىسۇن Addisonian crisis ناسراو و نىشانەكانى برىتىن لە: دابەزىنى پەستانى خوین و ئاستى شەكرى خوین، رشانەو و سىكچوون، ئازار لە بەشى خوارەوى پشت و قاچەكاندا، سىك ئىشە. ئەم حالەتە پىويستى بە چارەسەرى خىرا ھەيە.

نەخۇشىي ئەدىسۇن Addison's disease نەخۇشىيەكى ھۆرمۇنىيە، زۆر باو نىيە، برىتىيە لە كەمبونەوى فرمان، يان كەم دەرەنى ھۆرمۇنەكانى گلاندى ئەدرىنال Adrenal glands بەتابىەتى ھۆرمۇنى كورتىزۆل Cortisol و ئەلدۇستىرۆن Aldosterone كە رۇلىان لە جىگىركردنى پەستانى خویندا ھەيە، رىكخستى مېتابولىزم، ھاندانى ھەرسىكردنى خۇراك لەگەل كاردانەو بەرانبەر بە سترىس. گلاندىكانى ئەدرىنال 2 دانەن، ھەر بەكىكىيان كەوتۇتە سەر گورچىلەيەك، ژمارەيەك ھۆرمۇنى گرنىگ دەرەدەن. نىشانەكانى نەخۇشىي ئەدىسۇن: ھەستىكردن بە ماندووبوون، كەمبونەوى كىشى لەش، دابەزىنى ئاستى شەكرى خوین و زوو برسېبون، سىك ئىشە، دابەزىنى پەستانى خوین بەتابىەتى لەكاتى وەستاندا، ھىلج و رشانەو، سىكچوون، ئازارى ماسوولكە و جومگەكان، ھەرۋەھا خەمۇكى، تارىكبونى رەنگى پىست لەبەر زىادبوونى ھۆرمۇنى ACTH. نەخۇشىي ئەدىسۇن بە دروستى و ئاسانى بە پىدانى ھۆرمۇنە جىگىرەوكان چارەسەر دەكرىت، واتە ھۆرمۇنەكانى كورتىزۆل و ئەلدۇستىرۆن، بەلام بە درىزى تەمەن. ئەگەر چارەسەرەكە بە دروستى و بە چاودىزى دىكتور بەكارنەھىترىت، ئەوا تووشبوو دوچارى پەككەوتىنى

ھۆكارەكانى وشكبوونى قىز

بەكارەئىنانى شىسوار، يان وشككەرەوى گەرم. ھەندىك جار وشكبوونى قىز لەوانەيە نەخۇشىي لەپالەوە بىت، وەكو: بەدخۇراكى Malnutrition، كەمىي قىتامىن و كانزاكان، كەمبونەوى شلە لەش، سىستىبونى گلاندى دەرەقى، سىستىبونى گلاندىكانى پاراتارىپىد Hypoparathyroidism كە كەوتونەتە پشت گلاندى دەرەقى، ئەمەش دەپتە ھۆى كەمبونەوى كالىسىوم لە خویندا كە گرنىگە بۇ تەندروستىي قىز.

قىز لە 3 چىن پىكھاتو، چىنى دەرەو كە چەورى سىروشتى لەخۇدەگرىت و چىنەكانى ناوۋە لە وشكبوون دەپارزىت، كاتىك ئەم چىنە بە ھۆكارى جىاواز تىكەدەشكىت، ئەوا قىز وشك دەپت و رەونەق و برىقەى خۇى لەدەست دەدات، لەوانەشە بىقىشىت، كەواتە وشكبوونى قىز واتە كەمبونەوى رىزەى شىدارى كە دەپتە ھۆى زىربوون و لوولبوونى قىز. حالەتەكە دوچارى پىاو و ئافرەت دەپت لە ھەر تەمەنىكدا. ھۆكارەكانى وشكبوونى قىز ئەمانەن: كەشى گەرم و وشك، زىاد بەرکەوتىنى قىز بە تىشكى خۇر و با، زىاد مەلەكردن لە ئاوى كلۇركراو، يان ئاوى شۆر وەكو ئاوى دەرەيا، زىاد شووشتىنى قىز، بەكارەئىنانى شامپۇى بەھىز، يان كۇندىشەنەر و ئاوتەكانى دىكەى بەھىزى ستايلكردنى قىز، بۇيەكردنى قىز، بەكارەئىنانى ئوتووى قىز، بەكارەئىنانى سىپراى قىز، زىاد



دەتەۋى كېش دابەزىنىت؟

ھېچ دەرمانىك بەكار مەھىنە

ھەرسىكردىنى چەۋرى دەگرىت، ئەمەش دەبىتتە ئەگەرى تىكچوونى ھاوسەنگىي ھۆرمۇنەكان و پەككەوتنى ئەندامەكان، يان تىكچوونى فسپۇلۇژىيائى ئەندام، يان كۆئەندامەكان. تەننەت ئەگەر بەكارھىنانى يەكك، يان پتر لەم دەرمانىنە بىتتە ھۆى دابەزاندى كېش، ئەوا يىگومان بە رادەبەكى كەم و نالجىگر دەبىت. ھەندىكىيان ھۆكارن بۇ كەمبونەۋەى ھەلمۇئىنى ماددە خۇراكىيە گرنگەكان، ھەندىكى دىكە تىكەلاۋىكى ئەسپىرىن و ئىفیدىرىن Ephedrine لەخۇدەگرن كە ھۆكارە بۇ بەرزبونەۋەى پەستانى خوئىن و نارپىكبوونى لىدانەكانى دىل، لەوانەشە بىتتە ھۆى نۆرەبەكى كوشندەى دىل، يان جەلتەى مىشك. تاكە رىگائى دروست بۇ دابەزاندى كېش برىتتىيە لە رىجىم و مەشقى ۋەرزشى بە چاۋدېرىسى دكتۇر.

زۇربەى ئەو دەرمانىنەى كە بە مەبەستى دابەزاندى كېشى لەش Diet pills لە بازارەكان و لە دەرمانىخانەكاندا ھەن، چەۋرى لە خۇراكەۋە رادەكېشەن، ھەندىكىشىيان ئارەزۋوى خواردن كەم دەكەنەۋە. بە پىى رىكلامى كۇمپانىيا بازارگانىيەكان، ئەم دەرمانىنە ھانى سووتاندى چەۋرى لەش دەدەن، بەلام تا ئىستا بەلگەبەكى زانستى سەلمىنەرى ئەم گوتانە لەبەر دەستدا نىيە. بە گوئەى بەدۋاداچوونەكانى ئازانسى خۇراك و دەرمانى ئەمەرىكى FDA، گەلىك لەم دەرمانىنە ماددەى BMPEA لەخۇ دەگرن، كە نرىكە لە ئەمفىتامىن Amphet- amine كە كارىگەرىسى نىگەيف دەكاتە سەر پەستانى خوئىن، دىل، ھەرۋەھا خەۋ. زۇربەى ئەو دەرمانىنەى كە چەۋرى لە خۇراكەۋە رادەكېشەن ماددەى چىتۇسان Chitosan لەخۇدەگرن، كە رىگا لە

بەھاي خۇراكىي گەنمەشامى

گەنمەشامى Corn، جگە لە پۇتاسىيۇم رېژىمەكى باشى كۆمەلەي فېتامىن B و A لەخۇدەگىرت، ھەرۋەھا دەۋلەمەندە بە دژەئۇكسانەكانى كارۋىتىنۇيدەكان Carotenoids و لېوتىن Lutein، زىازانتىن Zeaxanthin، قوئىسىتېن Quercetin بۇيە رۇلى thin لەگەل كۆپىنچە بۇ كەمكردنەۋەي فشارى ئۇكسان لە لەشدا ھەيە، بەمەشەۋە لەش لە گەلېك نەخۇشى دەپارېزىت، بەتايىبەتى شىرپەنچە. سوودەكانى دىكەي گەنمەشامى: رېكخستىنى پەستانى خوين، تاۋدانى فرمانى دل، باشكردنى تۇن و تواناي گىرژىبونى ماسۋولكەكان و سووككردنى نازارى ماسۋولكە، پاراستنى بارستايى ماسۋولكە، باشكردنى فرمانەكانى مېشك، بەھىزكردنى سىستى بەرگىرى لەش و پاراستنى چىنى لىنجى رېرەۋەكانى كۆنەندامى ھەناسە، ھاندانى كىردارى ھەرسكردنى خۇراك بەھۇي رېژە بەرزەكەي رىشالى نەتۋاۋە لە گەنمەشامىدا، كە لە كۆنەندامى ھەرسدا ھەلئامژىرت و رىگا لە قەبىزى دەگىرت و ئەگەرى توشىبون بە مايسىرى و شىرپەنچەي كۆلۇن كەم دەكاتەۋە، ھەرۋەھا ھانى كۆنتىرۇلكردنى كىشى لەش دەدات بەۋەي كە زو ھەستى تېرىبون پەيدا دەكات، پاراستنى تەندروستىي چاۋەكان بەتايىبەتى كەمكردنەۋەي ئەگەرى ئاۋى سىي Cataract و كەمكردنەۋەي ئەگەرى گۇرپانەكانى پەيوەست بە تەمەن كە لە تۇرپى چاۋدا روودەدەن و بىنن دەخەنە مەترسىيەۋە، بەرەنگارېونەۋەي ھەكردنى تىژ و درىژخايەن لە لەشدا، خۇپاراستن لە ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى ئەلزاھىمەر.



گويز Walnut دەۋلەمەندە بە پۇتېن، فېتامىن E، رىشال، ماددە دژەئۇكسانەكان، ئۇمىگا۳، چەۋرىي ئىستروئل Estrol كە كۆلىستېرۇلى خراب لە خۇندا دادەبەزىت. پىپۇران رېمىي دەكەن كە رۆژانە 7 دانە گويز بخورېت لەبەر سوودە تەندروستىيەكانى، كە برىتىن لە: كەمكردنەۋەي ئەگەرى نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دل و سووران، رىگرتن لە كاريگەرىيە خۇپاراستن فشارى ئۇكسان لە لەشدا، خۇپاراستن لە ئەگەرى نەخۇشىيە دل و ھەندىك جۇرى شىرپەنچە بەتايىبەتى شىرپەنچەي پىرۇستات و كۆلۇن، خۇپاراستن لە رەقېۋونى خۇنپەركان لەبەر نىشتىنى كۆلىستېرۇلى خراب لەسەر ناۋپۇشى خۇنپەركان، كەمكردنەۋەي ئاستى ھەكردن لە لەشدا، واتە كەمكردنەۋەي ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان، زىادكردنى گەشەي بەكتىريى سوودبەخش لە رېرەۋەكانى ھەرسدا لەگەل خۇپاراستن لە قەبىزى، كۆنتىرۇلكردنى كىشى لەش بە رىگاي كۆنتىرۇلكردنى ئارەزۋى خواردن و زىادكردنى ھەستى تېرىبون، رېكخستىنى ئاستى شەكرى خوين، بۇيە گويز گونجاۋە بۇ كۆنتىرۇلكردنى نەخۇشىيە شەكرى جۇرى دوو، رېكخستىنى پەستانى خوين، پاراستنى تواناي جەستەيى، يان فېزىكى لە بەساللاچۋاندا، بەتايىبەتى پىادەپۇيى، ھاندانى فرمانەكانى مېشك، خۇپاراستن لە نەزۇكىي پىا، دابەزاندنى ئاستى گلىسرىدە سىيانىيەكان لە خۇندا.