کافائین هۆکار و چارەسەرە بۆ سەرئێشە

ئەو شلەمەنییانەی کافائین لەخۆدەگرن، بریتین لە چای، قاوە، کاکاو، کۆلا. سەرئێشەی کافائین Caf-feine Headaches زیاتر لە پشتەوەی چاوەکان هەستی پێدەکرێت، لەوانەیە سووك، یان توند بێت. ئەگەرچی بڕی زیادی کافائین سەرئێشە پەیدادەکات، بەڵام زیاتر لە ئەنجامی دوورکەوتنەوە لە کافائین پەیدادەبێت. دوورکەوتنەوە لە شلەمەنییە کافائینییەکان لە کەسانی راهاتوو لەسەر کافائیندا (کە رۆژانە بەلای کەم ٥٠٠ ملگم کافائین دەخۆن بۆ ماوەی دوو هەفتە، یان زیاتر) دەبێتە هۆی سەرئێشە و هەستکردن بە بێهێزی و کەمیی وزە، بە خواردنی بڕێکی دیارکراو لە چای، یان قاوە سەرئێشەکە هاوکات لەگەڵ حەسانەوە و خەوی دروست سووك دەبێت، لەگەڵ مەساجی سەر و مل، زیاد خواردنەوەی ئاو، بەکارهێنانی دەرمانی دژەئازار. لە لایەکی دیکەوە، بڕی زیادی کافائین جا لە رێگای شلەمەنییەکانی وەکو قاوە و چای، یان کاکاو بێت، یانیش لە رێگای بەکارهێنانی ژەمی زیادی ئەو دەرمانانەی کە کافائین و ماددەی دژەئازار لەخۆدەگرن، هۆکارە بۆ پەیدابوونی سەرئێشە، ئەم سەرئێشەیە بە خواردنەوەی چای نەعناع -Pepper mint tea، مەساج، زیاد خواردنەوەی ئاو، دەرمانی دژەئازاری بێ کافائین سووك دەبێت. هەروەها کافائین سوودی هەیە بۆ سووککردنی سەرئێشە و شەقەسەر، بۆنموونە بەکارهێنانی ١٣٠ ملگم کافائین لەگەڵ دەرمانێکی ئازارشکێنی وەکو پاراسیتۆڵ توندیی سەرئێشە تا ٤٠٪ کەم دەکاتەوە.

دوو کەوچک زەیتی زەیتوون بکەرە ناو خۆراکی ڕۆژانەتەوە

زەیتی زەیتوون بەتایبەتی زەیتی یەکەم گوشینی زەیتوون Extra virgin بۆ تەندروستی سوودبەخشە. چەوریی ئۆمیگا٣ و ئۆمیگا٦ بە ڕێژەی ١١٪لەخۆدەگرێت، هەروەها ترشی ئۆلیێیك Oleic acid بە ڕێژەی ٧٣٪ لەخۆ دەگرێت کە چەورییە ناتێرە یەکانەکانە Monounsaturated و ئاستی هەوکردن لە لەشدا کەم دەکاتەوە و ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە. زەیتی زەیتوون سەرچاوەیە بۆ ڕێژەیەکی بەرزی ماددە دژەئۆکسانەکانی پۆلیفینۆلەکان Polyphenols و ڤیتامین E کە گرنگن بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خوێن، لەگەڵ خۆپاراستن لە ئەگەری نەخۆشیی دڵ. سوودەکانی دیکەی زەیتی زەیتوون بریتین لە: خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشك، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی ئەلزهایمەر Alzheimer›s، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، کەمکردنەوە و سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیۆدی جومگەکان، باشترکردنی فرمانەکانی مێشك، بوونی سیفەتی دژەبەکتریا بەتایبەتی بەکتریای گەدە و خۆپاراستن لە کولبوون و شێرپەنجەی گەدە. بە پێی ڕێنمایی پسپۆڕانی تەندروستی، ڕۆژانە دوو کەوچك زەیتی زەیتوون لە خۆراکدا کە دەکاتە نزیکەی ٢٣ گرام، ئەم سوودە تەندروستییانە دەپێکێت، کە باسمان کردن.

قەبە بوونی دەنگ لە ئافرەتی جگەرەکێشدا

دوکەڵی جگەرەی ئاسایی، جگەرەی ئەلیکترۆنی، هەروەها ڤەیپ تا ڕادەیەکی کەمتر هۆکارە بۆ سووتانەوەی ژێیەکانی دەنگ کە سەرەتا دەبێتە هۆی ئاوسانیان، پاشان پەیدابوونی بڵۆق ئینجا ڕەق دەبن و دەبنە گرێی بچووك. گرێی بچووکی سەر ژێیەکانی دەنگ Vocal Cord Nodules بە باوترین ئاکامی خراپی جگەرەکێشان هەژمار دەکرێت، ئەگەرچی گرێیەکان پاکن، بەڵام کاریگەریی نەرێنی زۆر دەکەنە سەر دەنگ و توانای ژێییەکانی دەنگ بە شێوەی قورسبوون و ناسافیی دەنگ Scratchy voice و زوو ماندوبوونی ژێیەکان لەگەڵ نارێکیی لەرینەوەیان. لە لایەکی دیکەوە جگەرەکێشان دەبێتە ئەگەری هەوکردنی درێژخایەنی قوڕقوڕاگە و زیاد دەردانی شلەی لینج، کە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکەنە سەر کوالیتیی دەنگ، هەروەها شێرپەنجەی قوڕگ کە هۆکارە بۆ قەبەبوونی هەمیشەیی دەنگ. جگەرەکێشان هاندەرە بۆ گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی سەرەوەی سووێنچك و لەوانەیە بگاتە ژێیەکانی دەنگ و دوچاری سووتانەوەیان بکات و دەنگ بگۆڕێت. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە لە ئافرەتی جگەرەکێشدا قەبەبوونی دەنگ پەیوەندی بە گۆڕان، یان گرفتی هۆرمۆنییەوە نییە، ئەگەر پاش وازهێنان لە جگەرە دەنگ چاکیش ببێتەوە، ئەوا ماوەیەکی زۆری پێویستە کە بە شەش مانگ، یان زیاتر دەخەمڵێنرێت، لە زۆربەی حاڵەتەکانیشدا ئافرەت بۆ هەمیشە دەنگی دەگۆڕێت.

بەهای خۆراکیی شیرەی گێزەر

شیرەی گێزەر سەرچاوەیەکی زۆر دەوڵەمەندە بۆ گەلێك ڤیتامین، کانزا، ریشاڵ، لەگەڵ ماددەی دژەئۆکسان بەتایبەتی بیتاکارۆتین Beta carotene. بایەخی تەندروستیی شیرەی گێزەر: بەرزکردنەوەی ئاستی میتابۆلیزم لە لەشدا، بەهێزکردنی بینین بەتایبەتی لە تاریکیدا هاوکات لەگەڵ پارستنی چاو لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی خۆر، هەروەها پاراستنی رووی چاو و خۆپاراستن لە ئەگەری ئاوی سپی و گۆڕانەکانی تۆڕی چاو کە پەیوەستن بە تەمەن AMD کە کرداری بینین دەخەنە مەترسییەوە، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، باشترکردنی تەندروستیی پێست و سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشیی سەدەف و هاندانی زووچاکبوونەوەی برین، لەگەڵ کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە پێستدا، بەهێزکردنی سیستمی بەرگریی لەش بەتایبەتی بەرانبەر بە هەوکردنە میکرۆبییەکان، بۆنموونە: هەڵامەت، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆریکی شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی خوێن و پرۆستات، پاراستنی کۆرپە لە سەقەتیی زگماکی لە ئافرەتی دووگیاندا، پاراستنی تەندروستیی ئێسك و کڕکڕاگەکان، باشترکردنی توانا و فرمانەکانی مێشك و کەمکردنەوەی گرفتەکانی زوولەبیرچوونەوەی پەیوەست بە تەمەن، لە رێگای کەمکردنەوەی فشاری سترێس لەسەر خانەکانی مێشك.

ئێسـ

ئێسکەنەرمە Rickets گرفتێکی ئێسکە لە تەمەنی منداڵیدا کە ئێسکەکان نەرم و لاواز دەبن و رووبەڕووی شکان و خواربوون، یان سەقەتبوون دەبنەوە. کەمیی ڤیتامین D لەبەر کەم بەرکەوتن بە تیشکی خۆر هۆکاری سەرەکییە، هەروەها کەمیی کالسیۆم لە خۆراکدا هۆکارێکی دیکەیە، هۆکارەکانی دیکەش بریتین لە: رشانەوە، یان سکچوونی درێژخایەن، نەخۆشیی گورچیلە، نەخۆشیی جگەر لەگەڵ هەندێك گرفت لە کۆئەندامی هەرسدا. بەدخۆراکیی درێژماوە

ڕێنمایی بۆ ئەو کەسانەی یەک گورچیلەیان هەیە

بوونی تەنیا یەك گورچیلە وا دەكات كە قەبارەكەی گەورەتر بێت، چونكە ئاستی كاركردنی تا ٤٠٪ زیاد دەبێت، بۆیە پاراستنی كارێكی زۆر گرنگە. ئەگەرچی مرۆڤ دەتوانێت ژیان بە یەك گورچیلە بە شێوەیەكی ئاسایی بەسەر بەرێت، بەڵام بۆ پاراستنی تەندروستیی گورچیلە پێویستە كە پەیڕەوی ئەم ڕێنماییانە بكرێت: ڕێكخستنی خۆراك، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی، پارێزگاریكردن لە كێشی دروستی لەش، زیاد خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی، بەسەركردنەوەی تەندروستیی گورچیلە بە شێوەیەكی دەوری. بەگشتی، لە كەسانی خاوەن یەك گورچیلەدا ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هەیە، بۆیە پێوانەكردنی بە شێوەیەكی دەوری پێویستە، هەروەها بەسەركردنەوەی توانای یەكەكانی فلتەركردن لە گورچیلەكاندا GFR بە ڕێگای پشكنینی ئاستی كریاتینین Creatinine لە خوێندا، ئینجا پشكنینی میز بۆ پرۆتین، چونكە بوونی پرۆتین لەمیزدا پێویستی بە بەدواداچوون و ڕێكخستنی پرۆتین لە خۆراك دەبێت، بە ڕێنمایی دكتۆر، ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی ئەویش بە ڕێنمایی دكتۆر بۆ دیاركردنی جۆر و ماوەی مەشقی وەرزشی، ئاشنابوون بە نیشانەكانی پەككەوتنی گورچیلە كە بریتین لە: ئاوسانی دەموچاو و گۆزرینگەكان، گۆڕان لە ڕەنگی میزا، هێڵنج، یان ڕشانەوە، گۆڕان لە چێژكردنی خۆراك، هەستكردن بە سڕبوون، یان تەزین لە پەنجەكانی دەست و پێدا، هەستكردن بە ماندووبوون و هیلاكی.

ئێسکەنەرمە

لە تەمەنێكی بچووكی منداڵیدا لە زۆربەی حاڵەتەكاندا بەدی دەكرێت. نیشانەكان: شل و شۆڕبوونی پەلەكان لە منداڵی بچووكدا، ئازاری ئێسك، شكانی ئێسك بە زەبرێكی سووك، ئاستی نزمی كالسیۆم لە خوێندا، خواربوونی كەوانەیی قاچەكان Bowed legs، كورتبوونی باڵا و كەمیی كێشی لەش، نەرمبوونی ئێسكی كاسەی سەر، پانبوونی مەچەكەكان، گرژبوونی كۆنترۆڵنەكراوی ماسوولكەكان، لەیەكتر نزیكبوونەوەی ئەژنۆكان Knock knees، ئاستی زۆر نزمی كالسیۆمی خوێن لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری پەركەم، یان گرفت لە هەناسەدا. بە زیادكردنی ئەو خۆراكانەی ڤیتامین D لەخۆدەگرن وەكو هێلكە، كەرەی دەستكرد (مارگەرین)، ماسیی چەور، هەروەها بەكارهێنانی دەنكۆڵە، یان كەپسولی ڕۆنی ماسی، یاریدەدەری خۆراكی كە كالسیۆم و ڤیتامین D و كالسیۆم و فۆسفۆر لەخۆبگرێت بە شێوەی كەپسول، یان شەربەت، هاوكات لەگەڵ خۆدانە بەر تیشكی خۆر، ئێسكەنەرمە بە تەواوی چارەسەردەبێت.