ڕۆژانە سێ کوپ چای ڕەش ئەگەری نەخۆشیی دڵ تا ٦٠٪ کەم دەکاتەوە

خواردنەوەی سێ کوپ چای ڕەش ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ تا ٦٠٪ کەم دەکاتەوە، هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەیەکی بەرچاو لە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە. لێکۆڵینەوەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە چای دەوڵەمەندە بە ماددەی دژەئۆکسانی گرنگ لە جۆری فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ئەم ئامانجانە دەپێکن. خواردنەوەی چای ڕۆژانە ئەگەری ڕەقبوونی خوێنبەر، یان گیرانی خوێنبەرەکان بە تۆپەڵی مەییوی خوێن کەم دەکاتەوە، لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن و ڕێگرتن لە تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان، ئەم حاڵەتانە هۆکارن بۆ نۆرەی دڵ کە لەوانەیە کوشندە بێت. بەڵگە لەبەردەستدایە کە ڕۆژانە خواردنەوەی چای ڕەش هەنگاوێکە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و نەخۆشیی شەکرە بەتایبەتی لە ئافرەتدا. ئەمەش ڕوونە کە هەر دوو چای سەوز و ڕەش ئاستی کۆلیستیرۆڵی خوێن دادەبەزێنن. ئاماژە بەمەش کراوە کە هەر چەند گەڵاکانی چای زیاتر هەوێن بکرێن Fermented هێندە ڕێژەی مادده دژەئۆکسانەکان کەم دەبێتەوە و ڕێژەی ماددەی کافائین بەرزدەبێتەوە، بەڵام بە تێکەڵکردنی شیر لەگەڵ چای ڕێژەی ماددەی دژەئۆکسانەکان کەم نابێتەوە. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە ڕێژەی مادده دژەئۆکسانەکان لەناو چای سەوزدا بەراورد بە چای ڕەش زۆر بەرزترن، بۆیە چای سەوز سوودی دیکەشی هەیە، وەکو خۆپاراستن لە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە و ئاوی ڕەشی چاوGlaucoma .

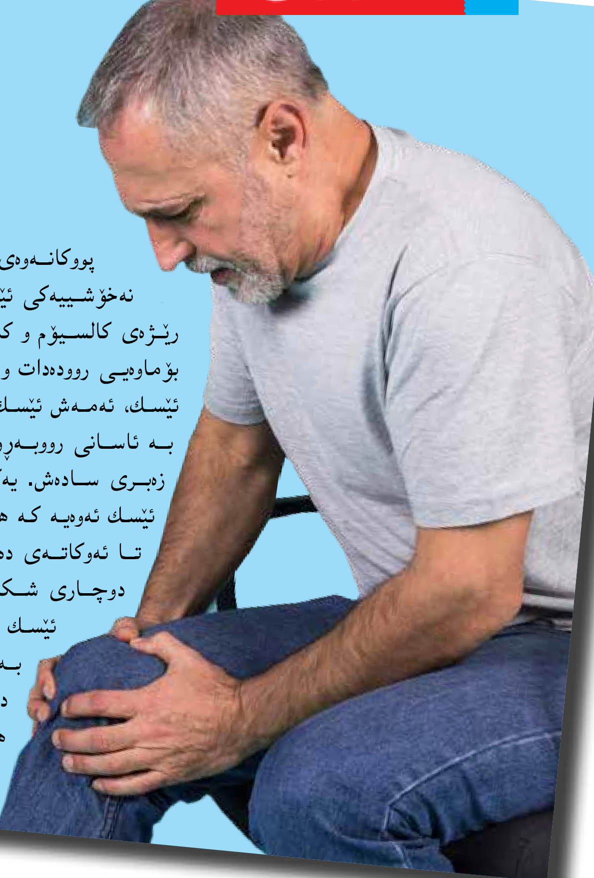
گرفتی پێیەکان لە وەرزی زستاندا

لە وەرزی زستاندا پێیەکان لە گەلێك كەسدا دوچاری گەلێك گرفت دەبنەوە، بۆنموونە: هەوكردنی كەڕووی نینۆكی پێیەكان Toenail fun-gus، ئەمەش زیاتر لەبەر ئەوەیە كە نینۆكی پێیەكان لە زستاندا ناسك و وشك دەبن، هاوكات لەگەڵ بەكارهێنانی گۆرەوی ئەستوور كە دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ئاستی شێداری، ئەمەش دەبێتە ژینگەیەكی باش بۆ گەشەی كەڕوو لەوێدا. لە لایەكی دیكەوە، زیاد لێكخشانی پەنجەكان لەیەكتر و لە ناوپۆشی كەفشدا ئەگەری دروستبوونی مێخەك Corn زیاد دەكات. گرفتێكی دی بریتییە لە ئاوسان و قڵیشانی پێیەكان Chilblains هاوكات لەگەڵ خورشت و سووربوونەوەدا، بەتایبەتی لەو كەسانەدا كە گرفتی هاتووچۆ، یان سووڕی خوێنیان لە پەلەكاندا هەیە. هەروەها دیاردەی رایناود Reynaud’s phenomenon كە بریتییە لە گرفتێكی سووڕی خوێن لە پەلەكاندا بە شێوەی گۆڕانی رەنگی پەنجەكانی پێ بۆ رەنگی سپی، یان شین لەكاتی گۆڕانی كتوپڕی پلەی گەرمیدا. رێنمایی: یەكەم، هەڵبژاردنی كەفشی گونجاو، لەوانەیە كە كەفشە گونجاوەكەی پارساڵ بۆ ئەمساڵ گونجاو نەبێت، چونكە لەگەڵ تەمەندا پێیەكان پانتر دەبن، لەوانەشە كێشی لەشت زیادی كردبێت و قەبارەی پێیەكانت گەورەتر بووبێت. دووەم، پاراستنی پاكوخاوێنی و وشكیی پێیەكان، پێویستە گۆرەویی گونجاوت هەبێت كە شێداری هەڵدەمژێت، زوو گۆرەوییەكان بگۆڕە، بۆنموونە: لەپاش كار و لە كۆتایی رۆژدا. سێیەم، لەكاتی پەیدابوونی ئازار، یان تێبینیكردنی هەر شتێكی نائاسایی لە نینۆك و پێستی پێیەكاندا زوو سەردانی دكتۆر بكە.

برنجی سپی ئەگەری نەخۆشیی شەكرە زیاد دەكات

برنجی سپی چێژێكی خۆشی هەیە، بەڵام ئەگەر بە بەردەوامی و بڕی زیاد بخورێت، ئەوا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرەی جۆری دوو Type 2 diabetes زیاد دەكات. توێژەران لە كۆلێژی هارڤاردی تەندروستیی بە كۆمەڵ ئەم پەیوەندییەیان سەلماندووە. برنجی سپی بەهایەكی گلایسیمی بەرزی هەیە كە دەگاتە نزیكەی ٧٥ واتە پاش خواردنی بە ماوەیەكی كەم و بە ئاسانی هەرس دەبێت و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەكی خێرای ئاستی شەكری خوێن. بەهای گلایسیمی خۆراك Glycemic Index واتە تا چەند هەر خۆراكێك ئاستی شەكری خوێن بەرزدەكاتەوە، هەر خۆراكێك بەهایەكی گلایسیمی تایبەتی هەیە، بەرزترین بەهای گلایسیمی دەگاتە ١٠٠، ژمارە ٥٥ و كەمتر بە نزم دادەنرێت، ژمارە ٥٦- ٦٩ بە مامناوەند و بەرزتر لە ٧٠ بە ئاستی بەرز دادەنرێت، بۆنموونە: سەوزە و پاقلەمەنییەكان نزمترین بەهای گلاسیمیان هەیە و خورما و شەكری گلوكۆز بەرزترین ئاستی گلایسیمیان هەیە كە دەگاتە ١٠٠. ئەمەش روونكراوتەوە كە هەر چەندە بڕی زیاتری برنجی سپی بخورێت، هێندە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرە زیاتر دەبێت، بۆنموونە: زیادكردنی هەر ١٥٨ گرام برنج ئەگەری تووشبوون تا ١٠٪ زیاد دەكات. برنجی سپی كەمترین رێژەی ماددە خۆراكییە گرنگەكانی تێدایە، وەكو (ریشاڵ، ڤیتامینەكان، مەگنسیۆم...تاد) ئەو ماددە گرنگانە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرە كەم دەكەنەوە.

چەند ڕاستییەک سەبارت بە پووکانەوەی ئێسک

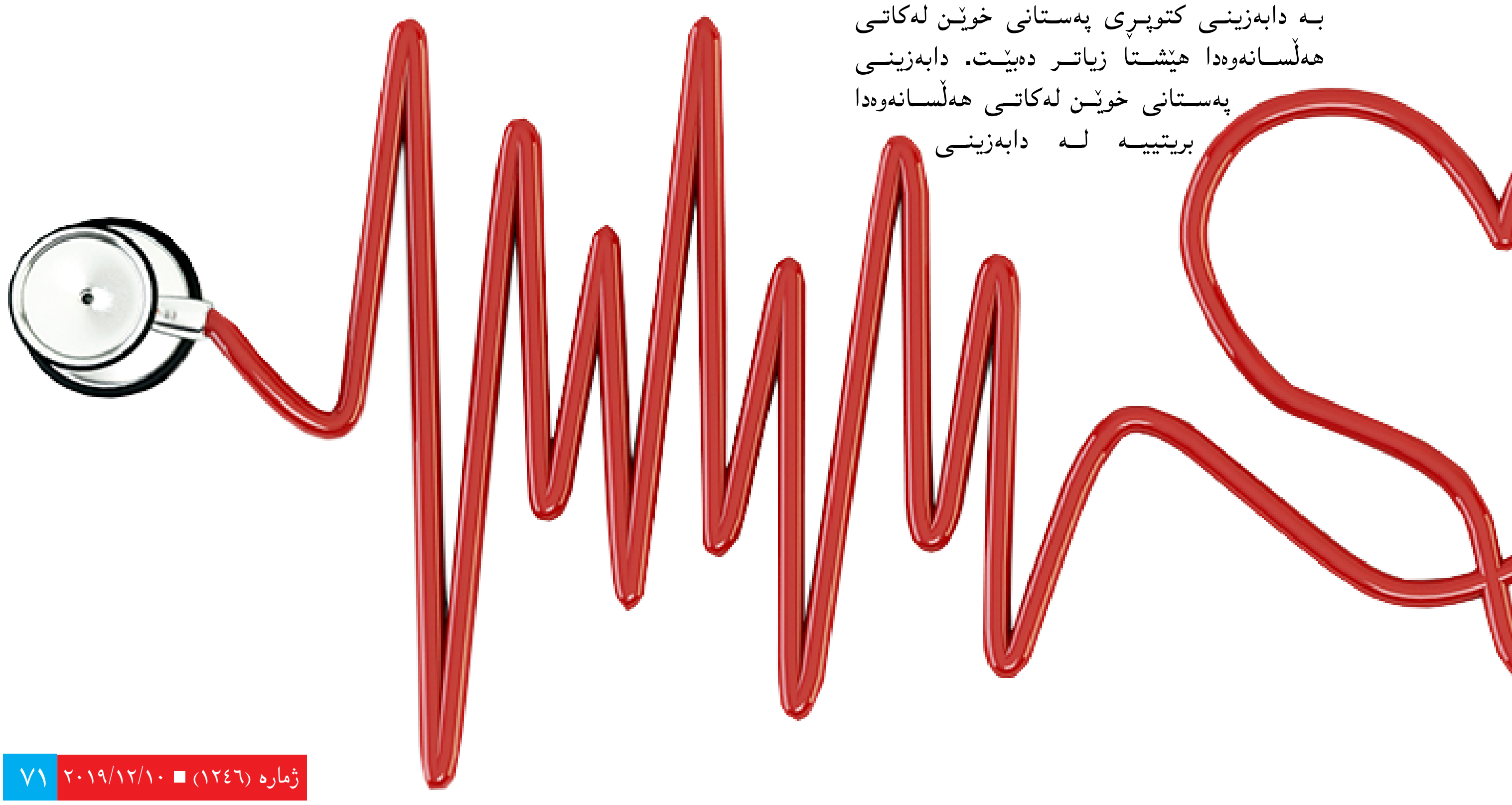


پووکانەوەی ئێسك Osteoporosis نەخۆشییەکی ئێسکە، لە ئەنجامی کەمبوونەوەی ڕێژەی کالسیۆم و کەمیی ڤیتامین D، یان هۆکاری بۆماوەیی ڕوودەدات و، بریتییە لە کەمبوونەوەی چڕیی ئێسك، ئەمەش ئێسك ناسك و لاواز دەکات، بۆیە ئێسك بە ئاسانی ڕووبەڕووی شکان دەبێتەوە، تەنانەت بە زەبری سادەش. یەکێك لە گرفتەکانی پووکانەوەی ئێسك ئەوەیە کە هیچ نیشانەیەکی دیاریکراوی نییە، تا ئەوکاتەی دەگاتە دوا قۆناغەکەکانی و ئێسك دوچاری شکان دەبێت. ئەگەرچی پووکانەوەی ئێسك زیاتر لە بەساڵاچوواندا روو دەدات، بەڵام لە تەمەنی زووتریشدا بەدی دەکرێت. هۆکارەکان: کەمبوونەوەی هەڵمژینی کالسیۆم و ڤیتامین D بەتایبەتی لە بەساڵاچوواندا، گۆڕانی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی کەمبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین Estrogen لە ئافرەتاندا پاش تەمەنی وەستانی سووڕی مانگانە، بۆماوەیی کە تا ڕادەیەك ڕۆڵی لە تووشبووندا هەیە، هەروەها جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول ڕۆڵی هاندەریان بۆ لاوازبوونی ئێسك هەیە. خۆپاراستن: دابینکردنی بڕی تەواوی کالسیۆم و ڤیتامین D و مەگنسیۆم لە خۆرکی ڕۆژانەدا، بۆنموونە: مرۆڤی پێگەیشتوو ڕۆژانە پێویستی بە ١٠٠٠ملگم کالسیۆم هەیە، کەمکردنەوەی خوێ و چەورییە تێرەکان لە خۆراکی ڕۆژانەدا، چونکە ڕێژەی هەڵمژینی کالسیۆم لە کۆئەندامی هەرسدا کەم دەکەنەوە، مەشقی فیزیکی ڕۆژانە کە بۆ بەهێزکردنی ئێسك ڕۆڵی هەیە.

دابەزینی کتوپڕی پەستانی خوێن زۆر مەترسیدارترە لە بەرزبوونەوەی

ئەگەرچی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە بکوژی بێدەنگ ناسراوە، بەڵام بەم دواییە لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەو کەسانەی دوچاری دابەزینی کتوپڕی پەستانی خوێن دەبن لەکاتی هەڵسانەوە پاش پاڵکەوتن Orthostatic hypotension ئەوا زیاتر ڕووبەڕووی تووشبوون بە پەککەوتنی دڵ و مردن دەبنەوە، بەتایبەتی لە تەمەنی ٤٥-٥٥ ساڵی و بە بوونی هۆکارە هاندەرەکانی دیکەی پەککەوتنی دڵ وەکو: نەخۆشیی خوێنبەرەکانی تاجیی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، هەوکردنی میکرۆبی، نەخۆشیی ماسوولکەی دڵ Cardiomyopa-thy، لەرەی گوێچکەلە، نەخۆشیی زمانەکانی دڵ. ئەوەش زانراوە کە نەخۆشییەکانی

خۆراکی چەور خوێنبەرەکان تێک دەدات

خۆراکی چەور بە شێوەیەکی پێشوەختە خوێنبەرەکان تێك دەدات و لە سەرەوەی لیستی هۆکارەکانی دیکەی تێکدانی خوێنبەرەکانەوە دێت، وەکو: تەمەن، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کێشی زیاد و قەڵەوی، نەخۆشیی شەکرە. ناوپۆشی خوێنبەرە گەورەکان بە تێپەڕبوونی کات ئەستوور دەبن و توانای لاستیکی و کشانیان کەم دەبێتەوە و ئەگەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان Ath-erosclerosis و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دێتە پێشەوە. کاریگەریی میکانیکی و پێکهاتەیی زیاد خواردن و بەردەوامی خوارکی چەور لە خوێنبەرە بچووکەکاندا بەراورد بە خوێنبەرە مامناوەندی و گەورەکان زووتر ڕوودەدات، بۆنموونە: تەنیا پاش شەش هەفتە دەستنیشان دەکرێت و نیشانەیە بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشی لە کۆئەندامی دڵ و سووڕاندا. ئەوەش ڕوونکراوەتەوە کە خۆراکی چەور جگە لە زیادکردنی کێشی لەش و قەڵەوی، ئەگەری تووشبوون بە گەلێك نەخۆشیی دیکە زیاد دەکات، وەکو: نەخۆشیی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، دروستبوونی بەردی زراو، لە ئافرەتیشدا هۆکارە بۆ زیادبوونی ئاستی ئیسترۆجین لە خوێندا، لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك.

شەکرە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ و ئەگەری پەککەوتنی دڵ زیاد دەکەن، بەڵام ئەم ئەگەرە بە دابەزینی کتوپڕی پەستانی خوێن لەکاتی هەڵسانەوەدا هێشتا زیاتر دەبێت. دابەزینی پەستانی خوێن لەکاتی هەڵسانەوەدا بریتییە لە دابەزینی پەستانی (سەرەوە) بە ٢٠ نمرە، یان دابەزینی پەستانی (ژێرەوە) بە ١٠ نمرە.