لە هاویندا دڵت بپارێزە

لە وەرزی هاویندا، بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی، جگە لە ڕێکخستنی خۆراك، چەند هەنگاوێکی سادە پەیڕەو بکە وەکو: ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی سووك یان مام ناوەندی و کەمکردنەوەی وەرزشی توند، هەڵبژاردنی فێنکترین کات بۆ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی، با جلەکانت سووك بن لە رووی کێشەوە و رەنگیان کاڵ بێت تاکو گەرمی و تیشکی خۆر بدەنەوە لە جیاتی هەڵمژینیان، بەمەوە نایەڵن پلەی گەرمی لەش

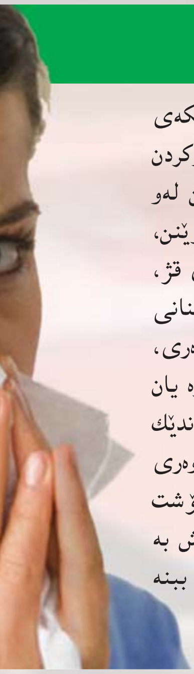
بەرزبێتەوە. دوورکەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، هەرگیز بڕی خوێ لە خۆراکی رۆژانەتدا زیاد مەکە، زۆرترین کاتەکانت لەو شوێنانەدا بەسەر بەرە کە هەواگۆڕی تێدایە یان فێنککراون، بەپێی توانا دوورکەوە لە تیشکی خۆر، چونکە خۆربردن Sunburn کاریگەری خەراپی لەسەر تەندروستیدا هەیە، رۆژانە بڕێکی زۆری ئاو بخۆرەوە و تێنوویەتیت تەنها بە ئاو بشکێنە، چونکە لەش بۆ فێنکبوونەوە و رزگاربوون لە گەرمی زیاد پێویستی زۆری بە ئاو هەیە، تەنها ئەو کەسانە نەبن کە نەخۆشی پەرکەم یان پەککەوتنی دڵ یان نەخۆشی جگەر و گورچیلەیان هەیە کە پێویست دەکات بە گوێرەی بڕیاری دکتۆرەکانیان بڕی خواردنەوەی ئاو ڕێکبخەن.

کۆمەڵەی ڤیتامینی B وزەت پێدەبەخشن

ئایا بەکارهێنانی کۆمەڵەی ڤیتامینB بە شێوەی دەنك یان دەرزی، وزەت پێدەبەخشێت؟ ئایا زیانی لابەلای هەیە ئەگەر بەبێ بڕیاری دکتۆر بەکاری بێنی؟ زۆر کەس بۆ مەبەستی جیاواز ڤیتامین بە شێوەی دەرمان بەکاردەهێنن بێ ئەوەی پێویستییان پێی هەبێت. بە گشتی ئەگەر خۆراکی رۆژانەت هاوسەنگ و جۆراوجۆر بێت، ئەوا هەموو جۆرەکانی ڤیتامین B بە بڕی تەواو وەردەگریت، چونکە ئەم ڤیتامینانە لە زۆربەی هەرە زۆری خۆراکەکاندا هەیە. ئەگەر لەبەر هەر هۆیەك نیگەران بیت سەبارەت بە خۆراکەکەت، ئەو کاتە دەتوانیت کە بە هەر جۆرێکی یارمەتیدەری ڤیتامینەکان Vitamin Supplements کە کۆمەڵەی ڤیتامین B تێدابێت بەکاربێنیت بۆ دابینکردنی بڕی پێویستی رۆژانە کە زۆر هەرزانیش دەوەستێت. راستە کە لەش پێویستی بە کۆمەڵەی ڤیتامین B هەیە بۆ راپەڕاندنی فرمانە گرنگەکان، بەڵام ئەم ڤیتامینانە هەرگیز وەکو سووتەمەنی نین و وەکو کافائین کار ناکەن. بە گشتی بەکارهێنانی ڤیتامینەکان بە شێوەی دەرمان (یارمەتیدەری ڤیتامینەکان) بەبێ بڕیاری دکتۆر شتێکی باش نییە و لەوانەیە نێگەتیڤانە کاریگەری بکاتە سەر تەندروستی. زۆر جاریش بەکارهێنانی کۆمەڵەی ڤیتامین B دەبێتە هۆی پەیدابوونی پەڵە(لەك) لە پێستدا، چونکە هەستیاری پێست بۆ تیشکی سەرووی وەنەوشەیی زیاتر دەکەن.

هەستەوەری لووت

هەستەوەری لووت Allergic Rhinitis، حاڵەتێکی باوە، لە هەموو تەمەنێکدا بەدی دەکرێت. نیشانەکانی هەستەوەری لووت بریتین لە زیاد پژمین، خورانی لووت، زیاد فرمێسککردن، ئاوهاتن لە لووت. گەلێك هۆکار هەستەوەری لووت پەیدا دەکەن وەکو پیسکارەکانی هەوا، هەڵمژینی تۆز و خۆڵ، نزیك کەوتنەوە لە ئاژەڵان، هەندێك جۆری خۆراك وەکو هەستەوەری خۆراك. هەستەوەری لووت زۆر جار بە شێوەیەکی زگماکی لە هەندێك خێزاندا پەیدا دەبێت. بە گشتی پەیوندییەك لە نێوان هەستەوەری لووت و هەستەوەری پێست و رەبۆدا هەیە کە ڕێژەکەی دەگاتە نزیکەی 25%. باشترین ڕێگەی چارەسەرکردن بریتییە لە دوورکەوتنەوە و خۆپاراستن لەو شتانەی کە هەستەوەرییەکە دەوروژێنن، وەکو تۆز و خۆڵ، دوکەڵ، بۆن، سپرای قژ، هەندێك جۆری خۆراك، پاشان بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دژی هەستەوەری، هەندێك نەخۆشیش پێویستیان بە قەترە یان سپرای ستیرۆیدی لووتەوە دەبێت. هەندێك نەخۆشی دیکەش لە ئاکامی هەستەوەری لووتەوە دووچاری پەیدابوونی زێدەگۆشت لە لووتدا دەبنەوە، ئەم زێدە گۆشتانەش بە نەشتەرگەری چارەسەردەکرێن ئەگەر ببنە ئەگەری گیرانی لووت.



ترشی فۆلیک

ئەگەر دووگیانیت یان پلانت بۆ دووگیانی داناوە، پێویستە زانیاریت سەبارەت بە ترشی فۆلیك Folic acid هەبێت. ترشی فۆلیك یان فۆلێت یان ڤیتامین B9 هەمان واتایان هەیە. ئەم جۆرەی ڤیتامین B رۆڵی بەرچاو و سەلمێنراوی لە پاراستنی کۆرپەڵە لە سەقەتی زگماکی بەتایبەتی سەقەتی زگماکی لە مێشك و پەتکەدەمار و ڕێڕەوەی دەمارەکاندا هەیە، هەروەها رۆڵی لە دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن و گەشەی کۆرپە و وێڵاشدا هەیە. بۆیە وەرگرتنی بڕی تەواوی فۆلیك ئەسید بەر لە دووگیانی سوودی زۆری لەکاتی دووگیانی و لەکاتی شیردانی سروشتیدا دەبێت. ئافرەتی دووگیان پێویستە رۆژانە بە لای کەم 0.4 میللیگرام (400 مایکرۆگرام) فۆلیك ئەسید بە شێوەی

گوڵان
ژمارە (٧٧٧)
٢٠١٠/٤/١٩

بەدهەرسی و ڕێگەچارەکانی

بەدهەرسی Indigestion گرفتێکی باوە لە کۆئەندامی هەرسدا، نیشانەکانی بریتین لە هەستکردن بە قورسی و نارەحەتی لە سک لەپاش ژەمێکی خۆراکدا، سووتانەوە یان ئازار لە نێوان ئێسکی سینگ و نەرمیی سکدا، هێڵنج و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا. گرنگترین هۆکارەکانی بەدهەرسی بریتین لە زیاد خواردن پتر لە ئاستی تێربوون، خواردن بە پەلە، خواردنەوەی ئەلکهول، خۆراکی چەور، خۆراکی تیژ، هەروەها تا ڕادەیەکیش شەکەتی دەروونی (سترێس) و نەخۆشی لە کۆئەندامی هەرسدا وەکو گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ بەشی خوارەوەی سوورێنچک GERD، بەردی زراو، هەوکردنی پەنکریاس، کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ، شێرپەنجە. هەندێك جاریش هیچ هۆکارێك بۆ بەدهەرسی نادۆزرێتەوە. بۆ چارەسەرکردنی بەدهەرسی چەند هەنگاوێکی سادە بگرە بەر بۆ نموونە، ژەمی بچووك و زوو زوو، خۆراك بەباشی بجووە ئینجا قووتی بدە، دووركەوە لە جگەرە و ئەلكهول و نوشابە گازدارەكان و كافائین، ماوەی باش بۆ پشوودان تەرخان بكە لەگەڵ هەنگاوەکانی تری کۆنترۆڵکردنی شەکەتی دەروونی. وەرگرتنی دەرمانی دژەترشی بۆ هاوسەنگکردنەوەی ترشەڵۆکی گەدە تا ڕادەیەك نیشانەکان سووك دەکات. پێویستە لەکاتی پەیدابوونی ئەم نیشانانە سەردانی دکتۆر بکەیت: ڕشانەوەی بەردەوام یان ڕشانەوەی خویناوی، گرفت و ئازار لەکاتی قووتداندا، هەناسەتەنگی، ئارەقەکردن، زەردوویی، ڕەشبوونی ڕەنگی پیسایی.

نەخۆشانی شەکرە..خوێ کەم بکەنەوە

شەکرە Diabetes Mellitus نەخۆشییەکی درێژخایەنە، ئەگەر بە تەواوی کۆنترۆڵ نەکرێت، ئاڵۆزی تەندروستی زۆری لێدەکەوێتەوە کە هەندێکیان مەترسی دەخەنە سەر ژیانی کەسە تووش بووەکە. ئەو ئاڵۆزییانەی کە لە ئەنجامی کۆنترۆڵ نەکردنی نەخۆشی شەکرەدا پەیدا دەبن بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتەی مێشك، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی گورچیلە، هەوکردنی دەمارەکان بەتایبەتی دەمارەکانی دەورووبەر، نەخۆشی تۆڕی چاو کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری کوێربوون، ئاوی سپی لە هاوێنەی چاودا Cataract، سەقەتی زگماکی لە کۆرپەدا ئەگەر ئافرەت لەکاتی دووگیانیدا شەکرەی هەبێت، لەبارچوون، تێکچوونی سیستەمی بەرگری لەش، نەخۆشییەکانی پوك. ئەگەری تووشبوونی نەخۆشانی شەکرە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن 2-3 جار لە خەڵکی ئاسایی پترە. پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان خوێ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا هەیە، کەمکردنەوەی خوێ یەکەم هەنگاوە بۆ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن، بۆیە لەسەر نەخۆشانی شەکرە پێویستە بڕی خوێ لە خۆراکیاندا کەم بکەنەوە بۆ کەمتر لە 2 گرام لە ڕۆژێکدا، هەروەها دووركەونەوە لەو خۆراکانەی کە خوێی شاراوە لەخۆدەگرن وەکو گۆشتی قوتووبەند، ترشیات، چەرەزات.

و ئافرەتی دووگیان

دەنك وەربگرێت لەو كاتەی كە زۆربەی ئافرەتان ڕۆژانە تەنها 0.2 میللیگرام فۆلیك ئەسید وەردەگرن لە ڕێگای خۆراکەوە، واتە ڕۆژانە کەمتر نەبێت لە 0.6 میللیگرام. ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بەم ڤیتامینە بریتین لە: دانەوێڵەکان، سەوزەی وەکو سپیناغ و برۆکۆلی، جگەر، پاقلەمەنییەکان، نیسك. ئەو ئافرەتە دووگیانانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەگەری سەقەتی زگماکی لە کۆرپەکانیاندا زۆرە، بۆیە پێویستە ڕۆژانە 5 میللیگرام فۆلیك ئەسید بە شێوەی دەنك وەربگرێت. هەروەها ئەو ئافرەتە دووگیانانەی کە نەخۆشی پەرکەمیان هەیە یان جارێك سەقەتی زگماکی لە کۆرپەکانیاندا ڕوویدابێت، ئەوانیش پێویستە ڕۆژانە 5 میللیگرام فۆلیك ئەسید لەژێر چاودێری دکتۆردا وەربگرن.

ئایا خواردنی مۆز قەڵەوت دەکات

بە گشـــتی مـــۆز Bananas کەمتریـــن ڕێـــژەی ئـــاوی تێدایە بە بەراورد لەگەڵ میوەکانی تردا، بڕێکی زۆریـــش وزە لەخۆدەگرێت. مۆز هیچ کۆلیستیرۆل و سۆدیۆم یان خوێی تێدا نییـــە، مۆزێکی مام ناوەنـــدی تەنها 0.5 گرام چـــەوری و 95 کالۆری وزەی تێدایە. مۆز بەچەندین ڤیتامین و کانزای گرنگ دەوڵەمەندە، بۆ نموونە ڕێژەیەکی بەرزی پۆتاســـیۆم تێدایە کە ڕۆڵی لە ڕێکخستنی پەستانی خوێن و کەمکردنەوەی ئازار و ناڕەحەتییەکانی پەیوەســـت بە خولی مانگانەی ئافرەت هەیە، ڕێژەیەکی باشـــی لـــە ڤیتامین B6ی تێدایە کە یارمەتی جێگیربوونی ئاستی شـــەکری خوێن و خانەکانی بەرگری لەش و دەمارەکان دەدات.

هەروەهـــا ڤیتامین C کـــە گرنگە بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش، ڕیشاڵ کە گرنگە بۆ کۆنترۆڵکردنی کۆلیستیرۆل و تەندروستی کۆئەندامی هەرس. مۆز میوەیە، بەگشتی خواردنی میوەکانیش نابێتە ئەگەری قەڵەوی، ئەگەرچی مۆز کەمێك وزەی پتر لە زۆربەی میوەکانی تر لەخۆدەگرێت کـــە ئەویش بە هۆی شەکرەوەیە نەك چەوری، بەڵام هەرگیز هۆکار نییە بۆ زیادبوونی کێشی لەش. مۆز تەنها 45 خولەکی پێویســـتە بۆ هەرســـکردن، بۆیە پاش خواردنی مۆز هەســـت بە تێربوون دەکەیت، ئەمەش بە گشتی وات لێدەکات کە کەمتر خۆراکی تر بخۆیت. کەواتە بە گشتی خواردنی یەك مۆز ڕۆژانە قەڵەوت ناکات، بەڵام تێکەڵکردنـــی مۆز لەگەڵ شـــیر یان ئایس کرێم یان کاستەر لەوانەیە قەڵەوت بکات.

خـــــــەردەل

خـــەردەل Mustard مێژووییەکـــی لەمێژینـــەی هەیـــە، چێژێکی خۆشـــی هەیـــە، چەوری بە ڕێژەیەکـــی کەم تێدایە، بۆیـــە وزەیەکی کەم دەبەخشـــێت، هەروەها کۆلیستیرۆلی تێدانییە، خەردەل بەوە ناسراوە کـــە یارمەتی هەرســـکردنی خۆراك دەدات و کـــرداری میتابۆلیزم تـــاودەدات. خەردەل جـــۆری ســـپی و ڕەش و قاوەیـــی هەیە. مادە سوودبەخشـــەکانی خەردەل بریتین لە: چەندیـــن جۆری ڤیتامیـــن B، پرۆتین بە ڕێژەی 25-32%، کالســـیۆم، چەوری لە جۆری ئۆمیگا 3، ڕیشـــاڵی خۆراکی، ئاسن، مەگنســـیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، زینك، ســـیلینیۆم. بۆیـــە خواردنی خەردەل چەندین ســـوودی تەندروستی لەخۆدەگرێت وەکـــو کەمکردنەوەی نیشـــانەکانی ڕەبو و هەوکردنی جومگەکان، دابەزاندنی پەستانی خوێن، ڕێگرتن لە هەندێك جۆری شێرپەنجە، کەمکردنەوەی ئەگەرەکانی نۆرەی شەقەسەر، زیادکردنی دەردانی لیك بە هەشت جار پتر لە ڕێژەی ئاسایی، سووککردنی نیشانەکانی کڕانـــەوەی قـــوڕگ و هەوکردنی بۆڕی هەوا، چالاکـــی دژی بەکتریا و ڤایرۆس و کـــەڕووەکان، ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، نیشانەکانی هەوکردنی جیوب کەم دەکاتەوە، تاودانی سووڕی خوێن کەم دەبێتەوە.

سەوزەی دەریا بۆ تەندروستی دڵ

سەوزەکانی دەریا بریتین لە چەند جۆرێکی قەوزە Algae، هـــەزاران جۆری هەیە، بە ڕەنگی قاوەیی، سوور، ســـەوز بەدی دەکرێن و بـــە دەوڵەمەندترین ســـەرچاوەی کانزاکان دێنە ژمـــاردن و زۆر جاریش بە گیای دەریا Sea weed نـــاوزەد دەکرێـــن. گیاکانی دەریـــا هەموو ئەو کانزایانە لەخۆدەگرن کە لە خوێنی مرۆڤدان. ســـەوزەی دەریا سەرچاوەی دەوڵەمەندن بە یۆد یان ئایۆدین، کالســـیۆم، مەگنســـیۆم، ئاســـن، ڤیتامین K، ڤیتامین B2، ڤیتامین B5، فۆلێت (ڤیتامین B9)، هەروەها ماددەی دژەئۆکسانی وەکو لیگانەکان Ligans کە دژی چەندین جۆری شێرپەنجە کاردەکەن. گیای دەریـــا هاریکاری فرمانی گلانـــدی درەقی دەدات بـــۆ بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی تایرۆکسن Thyroxine بە هۆی ڕێژە بەرزەکەی یـــۆد کە لە گیای دەریاکاندا هەیە، کەمی یۆد لە لەشـــدا دەبێتە ئەگەری ئاوســـانی گلاندی دەرەقی (گۆیتەر Goi-ters). ســـەلاتە یان سوپی سەوزەی دەریایی سوودبەخشـــە بۆ خۆپاراســـتن لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشـــی دڵ بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەدا. گیای دەریا ڕۆڵی لە دابەزاندنی پەســـتانی خوێـــن و ڕێگرتن لە ســـەرهەڵدانی نۆرەکانی سەرئێشـــە لە تووشبووان بە شەقەســـەردا هەیـــە، هەروەها نیشانەکانی ڕەبو سووکتر دەکات، گرفتەکانی نووستن و نیشانەکانی تری پەیوەســـت بە وەستانی خولی مانگانە لـــە ئافرەتاندا Meno-pause سووك دەکات.

مایۆنیز و کۆلیستیرۆڵ

بە گشـتی مایۆنیـز Mayonnaise ڕێژەیەکی بەرزی وزە لەخۆدەگرێت، مایۆنیز دروسـت دەکرێت لـە تێکەڵاوێکی ئاو، زەیتی پاقلەی سـۆیا، نیشاستە، زەردی هێلکە، سرکە(خەل)، شیرەی لیمۆ، خەردەل، خوێ، لەگەڵ هەندێك مادەی پارێزەر. مایۆنیز سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین E، هەروەها بەپێی جۆری ئەو چەورییەی کە تێیدایە مایۆنیز سەرچاوەی وزە و کۆلیستیرۆلە. ئەو کەسانەی کەهەستەوری خۆراکیان هەیە بەرانبەر بە هێلکە یان بەرانبەر بە ماددە ئۆرگانییەکان لەوانەیە لەپاش خواردنی مایۆنیز نیشـانەکانیان سەرهەڵبدەن. هەندێك جۆری مایۆنیز لەوانەیە کە ماددەی گلوتین gluten لەخۆبگرێت، بۆیە ئەو کەسـانەی کە نەخۆشـی سیلیباك یان هەسـتەوەریان بە خواردنی گەنم هەیە، باشـترە لە خواردنی مایۆنیز دووربکەونەوە. لە مایۆنیزدا هێلکەی خاو بەکاردێت کە ئەگەری ژاراویبوون بە بەکتریای سـالمۆنێلای لێدەکرێت بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە بەرگری لەشیان نزمە، بۆ نموونە ئەو کەسـانەی کە نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان هەیە وەکو نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی ئایدز، هەروەها ئەوانەی کە دەرمانی کیمیایی بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە یان دەرمان لەپاش گواستنەوەی ئەندامەکان وەردەگرن بۆ ڕێگرتن لە ڕەتکردنەوەی ئەندامی گوازراوە. زیاد خواردنی مایۆنیز وزەی زیاترت دەداتێ لەوانەیە کێشـی لەشت زیـاد بکات، هەروەها زەردی هێلکەش سـەرچاوەیە بـۆ زیادبوونی کۆلیستیرۆل.

بەهای خۆراکی فاسولیای سوور

فاسـولیای سـوورRed Beans لـە ڕووی بەهای خۆراکییەوە زۆر لە فاسـولیای سـپییەوە نزیکە. فاسـولیای سـوور گەلێك خوێی کانزایی تێدایە، هەروەها چەندین ڤیتامین، لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین و کانزای ئاسـن. فاسـولیای سـوور خۆراکێکی پرسوودە بۆ تووشـبووان بە نەخۆشی شەکرە بەوەی کە ئاستی بەرزی شـەکری خوێن دادەبەزێنێت و دەیخاتە ژێر کۆنترۆڵەوە. هەروەها خواردنی فاسـولیای سوور سوودی بۆ کەمکردنەوەی نیشـانەکانی ڕۆماتیزم و نەخۆشیی جومگەکان، هەوکردنەکان، نەخۆشـییەکانی سـینگ، پشـت ئێشە، هەیە. گەلێك جاریش بۆ نەخۆشـییەکانی گورچیلە سوود لە خواردنی فاسولیای سوور وەردەگیرێت. زیاد خواردنی فاسولیای سوور بە ڕێژەیەکی زۆر و بە بەردەوامی لە گەلێك کەسدا چەند کێشەیەکی تەندروسـتی دەنێتەوە وەك: ئاوسانی سـك، کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵەدا، بینینـی خەونی ناخۆش(کابوس)، هێڵنج، هەموو ئەو نیشانانە نامێنن ئەگەر خەردەل Mustard لەگەڵ فاسولیای سووردا بخورێت یان تێکەڵ بکرێت.

سـوودەکـانی بـەڕوو

بـەڕوو Chestnuts چەندین کانزای بەسوود لەخۆدەگرێت وەکو پۆتاسیۆم، فۆسفۆر، سولفەر، مەگنسیۆم، کلۆر، کالسیۆم، ئاسن، سـۆدیۆم. هەروەها ئەو ڤیتامینانەی کە لە بەڕوودا هـەن بریتین لە ڤیتامین B1، C، B2. هەروەها شەکر و پرۆتین و چەوریشی تێدایـە. هـەر 100 گرام بـەڕووی تەڕ نزیکـەی 200 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، کەچی 100 گرام بەڕووی وشـك 370 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت. بەڕوو بە کرداری وشـکبوونەوە زۆربەی کانزا و ڤیتامینەکانی پارێزراو دەبن، جگە لـە ڤیتامین C کە بە تەواوی ون دەبێت.کە بەڕوو بە باشی پێدەگات و بە تەواوی دەبرژێنرێت، خواردنی ئاسـان و هەرسـکردنیش ئاسـانتر دەبێت، خواردنی بەڕوو سـوودی زۆری بۆ چارەسـەرکردنی بـێ وزەیـی و ماندووبـوون و هیلاکی جەسـتەیی و هزری، هەیە. خواردنی بەڕوو وزە و نوێبوونەوە بە لەش دەبەخشـێت، وەکو هۆکارێکی بەهێزکردن (تۆنیك Tonic) وایە بۆ ماسـولکە و بۆڕیە خوێنییەکان، هەروەها دژی بەکتریاش کاریگەری هەیە. خواردنی بەڕوو بۆ تووشبووان بە کەمخوێنی لە هەموو تەمەنێکدا زۆر سوودبەخشە، چونکە بڕێکی باش لە کانزای ئاسنی تێدایە. جگە لەمانە، بەڕوو یارمەتـی چاکبوونەوەی دەوالـی و مایەسـیری دەدات، نیشـانەکانی ڕۆماتیزمـی درێژخایەن سـووك دەکات، تـا ڕادەیەکیش کرداری زووپیربوونی پێسـت دوادەخات. ئەو کەسانەی کە هەوکردنی گەدە یان هەوکردنی قۆڵۆن یان کۆبوونەوەی گازیان لە کۆئەندامی هەرسدا هەیە، باشترە کە لە خواردنی بەڕوو دووربکەونەوە.