سوودەکانی ترێ

ترێ Grapes یارمەتیدەرە بۆ ڕێگرتن لە مەیینی خوێن لە ڕێگەی زیادبوونی ئۆکسیدی نایتریك Nitric oxide لە لەشدا کە ڕێگرە لەبەردەم بەیەکەوەنووسانی خەپلەکانی خوێندا. شیرەی ترێی تازە وەکو چارەسەر بۆ شەقەسەر لە ماڵەوە بەکاردێت بەتایبەتی ئەگەر بەیانی زوو بخورێت و هیچ ئاوی تێنەکرێت. خواردنی ترێ ڕێگەیەکی سروشتییە بۆ چارەسەرکردنی قەبزی، چونکە ترێ ریشاڵ Fiber و ترشی ئۆرگانیك لەخۆدەگرێت، بەمەوە هانی جوولەی گەدە و ریخۆڵە دەدات. ترێ ماددەیەکی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت بەناوی پتیرۆستیلبین Pterostilbene کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL خوێندا کە هۆکارە بۆ ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. ترێ ماددەیەکی تر لەخۆدەگرێت بەناوی ڕیسڤیراتریۆل Resveratrolکە ڕۆڵی هەیە لە پاراستنی ماسولکەی دڵ، هەروەها ئەم ماددەیە ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی سییەکان لە نەخۆشی بەتایبەتی شێرپەنجەی سییەکان بە ڕێژەی 15%. ترێ سیفەتی دژەبەکتریای هەیە لە لەشدا بۆ لەناوبردنی بەکتریای زیانبەخش. سوودەکانی تری ترێ بریتین لە: بەخشینی وزەیەکی باش بە لەش، باشترکردنی کرداری هەرسکردن، خۆپاراستن و چارەسەرکردنی ماندووبوون، بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش، هاندانی فرمانی گورچیلەکان، پاراستنی چاوەکان لە تووشبوون بە ئاوی سپی Cataract، خۆپاراستن لە شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی مەمك.

خۆراك بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی عادە

گەلێك ئافرەت دوچاری ئازارەکانی عادە -Menstrual cramps دەبن بەر لە دەستپێکی عادە بە ماوەیەکی کورت یان لەگەڵ دەستپێك و بەدرێژایی ڕۆژەکانی عادە. ئازارەکان تیژن و لە بەشی خوارەوەی سکدا هەستیان پێدەکرێت، هەندێك جاریش ناوچەی پشت دەگرنەوە، ئافرەت بە تەواوی نارەحەت دەکەن و بۆ ماوەی 2-3 ڕۆژ بەردەوام دەبن. ئەوە سەلمێنراوە کە هەندێك جۆری خۆراك ڕۆڵیان هەیە لە سووککردنی ئازار و نارەحەتییەکانی پەیوەست بە ڕۆژەکانی عادە، بۆ نموونە دانەوێڵەی تەواو، سەوزەوات، میوە، ماسی، شیر و بەرهەمەکانی شیر بە مەرجێك کەم چەوری بن، ئەمانە لەگەڵ مەشقێکی وەرزشی ڕێك و بەردەوام. ئەناناسی تازە Pineapples یان شیرەی ئەناناس بڕێکی باشی لە ئەنزیمی برۆمیلین Bromelain تێدایە کە ڕۆڵی هەیە لە خاوکردنەوەی ماسولکەکانی منداڵدان، بەمەش گرژی یان ئازاری سووری مانگانە تا ڕاددەیەکی باش کەم دەبێتەوە. برۆکۆلی Broccoli بە ڕێژە بەرزەکەی کانزای مەگنسیۆم گرژی ماسولکەکانی منداڵدان کەم دەکاتەوە، جگە لە برۆکۆلی سپێناغ و ماسی سالمۆن سەرچاوەی باشن بۆ کانزای مەگنسیۆم. هێلکە کە ڕێژەیەکی بەرزی ئۆمیگا3 لەخۆدەگرێت یارمەتیدەرە بۆ خاوکردنەوەی ماسولکەکانی منداڵدان، دەرەنجام دەبنە هۆی کەمکردنەوەی ئازارەکانی عادە، هەروەها گوێز و خاس و ماسی سالمۆن یان ماسی تونا یارمەتیدەرن بۆ ئەم مەبەستە. ماستی کەم چەوری کە دەوڵەمەندە بە کالسیۆم ئازارەکانی عادە کەم دەکاتەوە لە ڕێگەی پاراستنی تۆنی ماسولکەکان، هەروەها شیر و پەنیری شیدار Cheddar.

لەمێژە کە دارچین Cinnamon دەخرێتە ناو گەلێك خواردن و خواردنەوە، لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ڕۆژانە خواردنی کەوچکێکی کوپ لە پاودەری دارچین ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا دادەبەزێنێت، هەروەها لەوانەیە کە ئاستی شەکری خوێنیش جێگیر بکات بەتایبەتی لە تووشبووان بە جۆری دووەمی نەخۆشی شەکرە Type 2 diabetes. دارچین سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ریشاڵ، کانزای کالسیۆم، ئاسن، مەگنەنیز. سوودە تەندروستییەکانی تری دارچین بریتین لە: سووککردنی ئازار و نیشانەکانی ترى

سەڵاتە وەک ژەمێکی خۆراک

بەگشــتی ســەڵاتەکان Salads لــە ســەرەتای ژەمەکانی خۆراکــدا دەخورێن، بەڵام دەکرێ کە ســەڵاتە بکرێتە ژەمێکی خۆراك کە تەندروســتییانە و کەم کالۆری بێت. سەڵاتەیەك کە برێکی باش و جۆراوجۆر لە میوە و سەوزەکان لەخۆبگرێــت، ئەوا رژێمەیەکی بــاش لە ڤیتامین و ماددە دژەئۆکســانەکان دابیــن دەکات. با هەر جارێك ســەڵاتەکان جیاواز بن، بۆ نموونە جگە لە ســەڵاتەی ئاسایی میوە و کاکڵەکانی وەکو گوێز و باوی یــان کازو لەگەڵ پاقلەمەنییەکانی وەکو نۆك و بەزالیا لەگەڵ گۆشتی بێ بەز و چەوری لەگەڵــدا تێکەڵ بکە بــۆ دابینکردنی زۆربەی ماددە خۆراکییە پێویســتەکان. گەڵا ســەوزەکان کالۆری کــەم و ریشــاڵی زۆر لەخۆدەگرن، بۆ نموونە خیــار، تەماتە، کەلەم، خاس، ســپێناغ. ســەڵاتە دەوڵەمەند بکە گێزەر، تورر، برۆکۆلی، قەرنابیت، پیاز، زەیتــون، هەروەها بە میوەکانی وەکو ئەڤۆکادۆ، کشمش، سێو، لیمۆ، هەروەها بە پەنیر، هێلکەی کوڵاو، ماسی تونا، گۆشتی بێ چەوری یان ســینگی مریشك بە مەرجێك لەناو زەیتدا ســوورنەکرابێتەوە. بۆ زیادکردنی چێژ یەك کەوچــك زەیتی زەیتون لەگەڵ یەك کەوچك یان پتر لە سرکەی ترێ یان خورما یان هەر جۆرێکی سرکە Vinegar بەکاربێنە.

زیاد خواردنەوەی ئاویش زیانبەخشە

مرۆڤی لەش ســاغ دەتوانێت کە برێکی زۆر ئاو بخواتەوە بێ هیچ مەترســییەك بۆ تەندروستی، بەشە زیادەکەی ئاو بە شێوەیەکی ســەرەکی لە رێگەی میزەوە فڕێ دەدرێت، بەڵام بە دوو گورچیلەی تەواو و دروســتەوە کە وەکو فلتەر کاردەکەن. چەند نەخۆشییەك توانای گورچیلە بــۆ دەردانی بڕی زیادی ئاو کــەم دەکەنەوە لەکاتی خواردنەوەی بڕی زیادی ئاودا، لەم نەخۆشــییانە: نەخۆشــی تیژ و درێژخایەنی گورچیلە، لەکارکەوتنی دڵ Heart failure، نەخۆشــی کورێە رژێنەکان، مۆمبوونی جگەر Liver ci-rhosis، لێرەدا ئەگــەر نەخۆش برێکی زۆری ئــاو بخواتەوە دوچاری ژاراوییبوون بە ئــاو دەبێت. هەروەها توانــای نەخۆش پاش نەشــتەرگەری بۆ زیــاد بەکارهێنانی ئاو بــۆ خواردنەوە کەم دەبێتەوە و لەوانەشــە کە رووبەڕووی ژاراوییبوون بە ئاو بێتەوە. دیسان هەندێــك دەرمانیش توانای گورچیلەکان بۆ دەردانی ئاوی زیــاد کەم دەکەنەوە وەکو ئەو دەنکانەی کە بۆ نەخۆشی شەکرە بەکاردێن. لەو حاڵەتانەی ســەرەوەدا، زیاد بەکارهێنانی ئــاو چــڕی پلازمــای خوێــن و رێژەی ســۆدیۆمی خوێن کەم دەکاتــەوە، دەرەنجام چەند نیشانەیەك لە نەخۆشدا دەردەکەون وەکو شێوان لە فرمانەکانی مێشکدا، سەرسووڕان، سەرئێشە، هێڵنج. ژاراوییبوونێکی توند بە ئاو لەوانەیە کە ببێتە هۆی پەیدابوونی گەشکە و بوورانەوە کە زۆرجار مەترسی لێدەکرێت.

دارچین

هەوکردنی جومگە، رێگرتن لە مەیینی خوێن، رێگرتن لە دابەشــبوون و بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لە تووشبووان بە شێرپەنجەی خوێن، چالاکــی دژەکــەڕوو و دژەبەکتریای هەیە بەتایبەتــی دژی بەکتریای ئی کۆلای E.coli. جوینی دارچین توانای خانەکانــی مێشــك زیا تــر دەکات بەتایبەتــی بــۆ وەبیرهاتنەوەی یادە نوێیەکان Recent memories.

نهێنییەکانی ژیانێکی سێکسی تەندروستییانە

تەندروستییەکی باش بە چەندین ڕێگە وزەی سێکسیت باشتر دەکات. وزەی سێکسی بە شێوەیەکی سادە وزەیە، بۆیە هەر شتێك وەکو وەرزش و خۆراکی باش کە وزەت باشتر بکەن، ئەوا وزەی سێکسیشت باشتر دەکەن. خۆراکی کەم چەوری و کەم شیرینی کە بڕێکی باشی لە ڕیشاڵی خۆراکی و کاربۆهیدراتی ئاڵۆز تێدابێت دەستپێکێکی باشە بۆ زیادکردنی وزەی سێکسی. ئەم جۆرە خۆراکە و ستایلی ژیانێك کە کۆئەندامی دڵ و سووڕان باشتر بکات و ڕێبگرێت لە کێشی زیاد و قەڵەوی، ئەوا فرمانی سێکسیش باشتردەکات. پێوەندییەکی جەوهەری لە نێوان تەندروستیی سێکسی و تەندروستیی گشتی هەر کەسێکدا هەیە. سێکس دەمارەکانت خاوەدەکاتەوە، کفتی و سترێس لادەبات، بۆند لەگەڵ مرۆڤێکی تردا پەیدا دەکات، هۆرمۆنە ئیندۆرفینەکان Endorphins بەرهەم دێنێ کە دژی ئازارن و خۆشی بە مرۆڤ دەبەخشن. هەروەها سێکسی باش بەرگری لەش زیاد دەکات. چێژ و خۆشیی سێکسی پێویستە و باشە بۆ تەندروستی، هەتا مرۆڤ دڵخۆشتر بێت، کەمتر دوچاری نەخۆشییەکان دەبێتەوە. وەرزش بە ڕێکی و بەردەوامی بەهێزکارێکی سێکسی هەرزانە. هەروەها لیاقە و بەرگە گرتنی بەدەنی (فیزیکی) گرنگی هەیە لە وزەبەخشین بە چالاکی سێکسی. کەمی وزە هەتا حەزی سێکسیش لاوازدەکات، هەروەها نابێ کە گرنگی بۆن لە سێکسدا هەرگیز لە یادبکرێت.

لەخۆتەوە ڤیتامیـــ

ئەوە گومانی تێدا نییە کە ڤیتامینەکان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە، لەگەڵ ئەم بەرفراوانییەی زانیاری پەیوەست بە گرنگی ڤیتامینەکان، گەلێك کەس پێیانوایە کە هەر جۆرێکی خۆراك یان ماددەیەکی خۆراکی کە سوودبەخش بێت بۆ تەندروستی و بە بڕی بچووك پێویست بێت بەتایبەتی ڤیتامین و کانزاکان، ئەوا بڕی زیاتر سوودی زیاتر بە تەندروستی دەگەیەنێت! بێگومان ئەو بۆچوونەیان هەڵەیە. دەبێ ئەوە هەرگیز لەیاد نەکەین کە بڕی زیادی هەر مادەیەکی خۆراکی لە هەر باروودۆخێکدا لەوانەیە زیانبەخش بێت، ئەمەش ئەو وتەیەمان دێنێتەوە یاد کە دەڵێ بڕی زیاد لەوانەیە زیانبەخش بێت "excess can be harmful"

هۆکارەکانی لەبیرچوونەوە

تا ئێستا بەسالاچوون هۆکاری سەرەکی و سروشتییە بۆ زوو لەبیرچوونەوە -Fo getfullness. تەنیا خودی نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer's بە دەگمەن دەبێتە هۆی زوو لەبیرچوونەوە، بەڵام چونکە ئەم نەخۆشییە لەگەڵ پیربووندا سەرهەڵدەدات گەلێك کەس پێیانوایە کە کێشەی زوو لەبیرچوونەوە پەیدا دەکات، لەوکاتەی کە تەمەن هۆکاری سەرەکییە. جگە لە پیربوون هۆکارەکانی تری زوو لەبیرچوون بریتین لە: کەمخوێنی، خەوزڕان لەبەر هۆکارە دەروونییەکان، پەستی و نیگەرانی. بۆ خۆپاراستن لە گرفتی زوو لەبیرچوونەوە، جگە لە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆکارەکان، هاوسەنگی خۆراك ڕۆڵی گرنگی هەیە لە بەهێزکردنی توانای وەبیرهاتنەوە یان لەبیرنەکردن بەتایبەتی ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین B2 و ئاسن و زینك و چەوری لە جۆری ئۆمیگا3، بۆ نموونە شیر و ماستی بێ چەوری یان کەم چەوری، پەتاتە، پاقلەمەنییەکان، گۆشت، ماسی. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە مەشقی وەرزشی هەوایی یارمەتیدەرە بۆ تیژبوونی وەبیرهاتنەوە بەوەی کە بڕێکی باشتری ئۆکسجین بۆ شانەکانی مێشك دابین دەکات و میتابۆلیزمی شەکری گلوکۆز، ئەمانە زۆر پێویستن بۆ چالاکبوونی فرمانی خانەکانی مێشك.

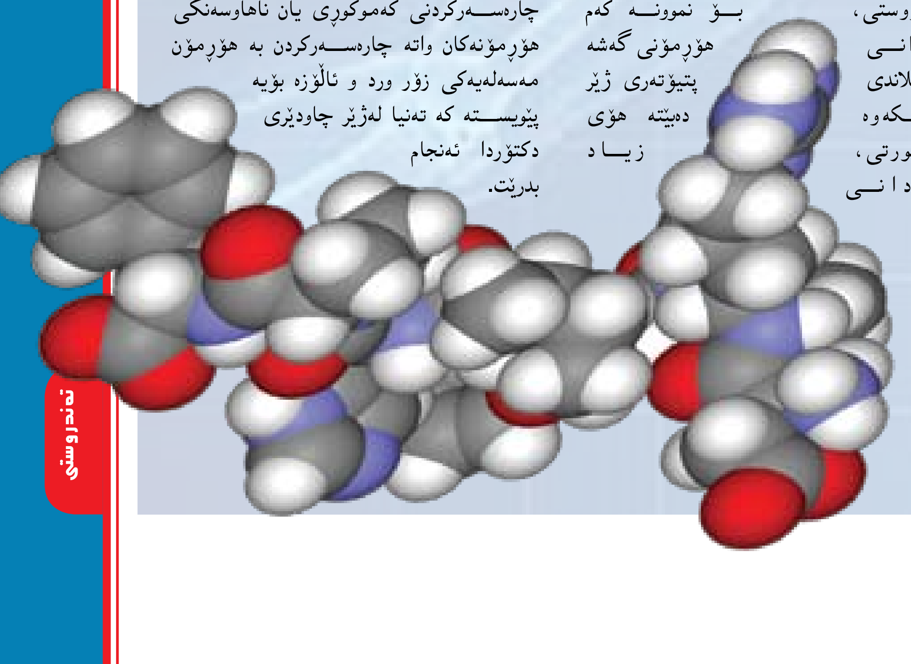
بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450

ـــن بەکارمەهێنە

بەتایبەتی یارمەتیدەری خۆراکی Nutrient Supplements کە زیاتر ڤیتامینەکان و کانزاکان دەگرێتەوە. گەلێك لەو یارمەتیدەرە خۆراکییانە ئەو ڤیتامینانە لەخۆدەگرن کە لە چەوریدا دەتوێنەوە و سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە وەکو بیتا کارۆتین و ڤیتامین A، ڤیتامین E. زیادبوونی ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە لە لەشی مرۆڤدا گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات بەتایبەتی ڤیتامین A. ئەو راستییە بە تەواوی سەلمێنراوە کە لەشی مرۆڤ باشتر سوود لە ڤیتامینەکان وەردەگرێت کە لە رێگەی خۆراکەوە وەردەگیرێن نەك بە شێوەی دەنك یان کەپسول. بەکارهێنانی ڤیتامینەکان بە دەرمان تەنیا لەلایەن دکتۆرەوە تەرخان دەکرێت بۆ هەندێك حاڵەت و نەخۆشی.

چارەسەرکردن بە کارەبا

چارەسەرکردن بە کارەبا Electr-therapy پشتی بەم بنچینەیە بەستووە کە هەر خانەیەکی لەش لە پەردەکەیدا دەتوانێ وەکو بازنەیەکی کارەبایی کاربکات. ئەو خانە و شانانەی کە بەرگری زۆر بەرانبەر بە کارەبا دەنوێنن بریتین لە: ئێسك، پێست و شانە چەورییەکان. تەزوویکی کارەبای 100ڤۆڵتی بۆ سەر پێست دەبێتە ئەگەری سووربوونەوە کە پێی دەوترێ سووربوونەوەی گەلڤانی. تەزووی کارەبا دەبێتە هۆی گۆڕانی کیمیایی لە خانەدا لەگەڵ دەردانی ماددەی هیستامین و فراوانبوونەوەی موولوولە خوێنەکان، هەروەها دەبێتە هۆی زیاد گرژبوونەوەی ماسولکە و هاندانی ئەوەی پێی دەڵێن (پەمپی ماسولکە Muscle pump) بەمەشەوە ماسولکە بەهێزتر دەبێ و ئاستی ماندووبوونی ماسولکە کەمتر دەبێتەوە. زاناکان سەلماندوویانە کە هەر خانەیەکی لەش بە بارگەیەکی کارەبایی بارکراوە، بۆ نموونە خرۆکە سوور و سپییەکانی خوێن و پرۆتینەکانی خوێن بە بارگەی نێگەتیف (سالب) بارکراون، کەچی شلەی خوێن بە بارگەی پۆزەتیف (موجب) بارکراوە. لە پزیشکیدا بەکارهێنانی کارەبا سوودی لێوەردەگیرێت بۆ: هاندانی چاکبوونەوەی برینەکان بە رێگەی راستکردنەوەی ناهاوسەنگی ئایۆنی کە لەبەر بریندرابوون لە پەردەی خانەدا روودەدات، کەمکردنەوەی ئاوسانی لەش لە رێگەی هاندانی پەمپی ماسولکە، چارەسەری سروشتی لە حاڵەتەکانی ئیفلیجیدا، تاودانی کرداری یەکگرتنەوەی ئێسك لەپاش شکاندا.

هۆرمۆن چییە؟

هۆرمۆنەکان Hormones ماددەی کیمیایی ئاڵۆزن، بزوێنەر و رێکخەری بەشی هەرە زۆری فرمان و زیندەکارەکانی لەشن. هۆرمۆنەکان پەیوەندی ورد و ئاڵۆز و هاوسەنگییان لەگەڵ یەکتردا هەیە، تێکچوونی هاوسەنگی نێوان هۆرمۆنەکان لەبەر هەر هۆیەك بێت کێشەی تەندروستی پەیدا دەکات. هۆرمۆن لە گلاند یان رژێنەوە دەردەدرێت، بەشی هەرە زۆری گلاندەکان راستەوخۆ هۆرمۆن دەردەدەنە ناو خوێن، لەبەر ئەوەی کە جۆگەیان نییە پێیان دەوترێ گلاندە کوێرەکان End-crines. هەر گلاندێك لە لەشدا تایبەتمەندە بە دەردانی هۆرمۆنێك یان پتر. رێژەی دەردانی هۆرمۆنەکان کەم و زیاد دەکات بەپێی تەمەن و گەشە و هاندانی دەمارەکان و میکانیزمی تری لەش. هۆرمۆن لەوانەیە کە لە ماددەی پرۆتین و ترشە ئەمینییەکان پێکهاتبێ وەکو هۆرمۆنی تایرۆکسن و ئینسولین و هۆرمۆنی گەشە کە لە 191ترشە ئەمین پێکهاتووە، هۆرمۆنی تریش هەیە کە لە ماددەی چەوری پێکهاتووە وەکو هۆرمۆنە ستیرۆیدەکان بۆ نموونە کۆرتیزۆنەکان، ئەندرۆستیرۆنەکان، تێستۆستیرۆن و ئیسترۆجین. کەم دەردان یان زیاد دەردانی هەر هۆرمۆنێك لە هەر گلاندێك دەبێتە هۆی کێشەیەکی تەندروستی، بۆ نموونە کەم دەردانی هۆرمۆنی گەشە لە گلاندی پتیۆتەری ژێر مێشکەوە دەبێتە هۆی باڵاکورتی، زیاد دەردانی هۆرمۆنی تایرۆکسین لە گلاندی دەرەقیدا دەبێتە هۆی ژاراوی بوونی ئەم گلاندە Thyroto-icosis کە نیشانەی تایبەتی هەیە، هەروەها کەم دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین لە بەشێکی پەنکریاسدا دەبێتە هۆی نەخۆشی شەکرە. چارەسەرکردنی کەموکوڕی یان ناهاوسەنگی هۆرمۆنەکان واتە چارەسەرکردن بە هۆرمۆن مەسەلەیەکی زۆر ورد و ئاڵۆزە بۆیە پێویستە کە تەنیا لەژێر چاودێری دکتۆردا ئەنجام بدرێت.