زەیتی زەیتوون بۆ تەندروستی دڵ

زەیتی زەیتوون Olive oil جگە لەچێژە خۆشەکەی، سوودبەخشە بۆ دڵ بەوەی کە ترشە چەورییە ناتێرە یەکانییەکان Monounsaturated fat لەخۆدەگرێت کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لەخوێندا دادەبەزێنێت و نایەڵێت کە لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ بنیشێت. ڕۆژانە خواردنی ٢٣ گرام کە دەکاتە نزیکەی ٢ کەوچکی گەورە لەزەیتی زەیتوون لەوانەیە کە ئەگەری تووشبوونت بەنەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ کەم بکاتەوە، بەمەرجێك ئەم بڕەی زەیتی زەیتوون کە دەکاتە ٢٠٧ کالۆری جێگرەوە بێت بۆ هەمان بڕ لەچەورییە تێرەکان ئەگینا بەتێپەڕبوونی کات دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش. زەیتی زەیتوونی یەکەم گوشینی زەیتوون Extra virgin olive oil مادده پۆلیفینۆلەکان Polyphenols لەخۆدەگرێت کە سیفەتی دژەئۆکسانی بەهێزیان هەیە و ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لەپاراستنی تەندروستی دڵدا، هەروەها ئەگەری هەوکردن کەم دەکەنەوە و لەوانەشە کە لەش لەتووشبوون بەهەندێك جۆری شێرپەنجە بپارێزێ.

خۆراک بۆ سووککردنی سترێس

ڕۆژێکی پڕ لەسترێس Stress و شەکەتی دەروونی لەوانەیە وا لەزۆر کەس بکات کە پەنا بەرنە بەر خواردنی بڕێکی زۆری شوکولاتە و کێك و ئایس کرێم و شیرینی تر. بۆ گەلێك کەس خواردنی کاربۆهیدراتەکان لەوانەیە کە هاندەر بێت بۆ دەردانی ئەو هۆرمۆنەی کە لە لەشدا ڕۆڵی هەیە بۆ هەستکردن بەخۆشی، کاربۆهیدراتە ئاڵۆزە شیرینەکان Sweet complex carbohydrates ئەم ئامانجە دەپێکن. وەکو ڕاهاتن لەسەر نیکۆتین گەلێك جۆری خۆراك ڕۆڵی هێورکردنەوە دەگێڕن لەکاتی تووشبوون بەکفتی و شەکەتی دەروونیدا. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە توانای لەش بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ جۆرەکانی چەوریدا لەکاتی سترێسدا دەشێوێت، بۆیە واباشترە کە لەکاتی شەکەتیدا هەرگیز پەنا نەبەیتە بەر زیاد خواردنی چەورییەکان بەتایبەتیش چەورییە خراپەکان و ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی کۆلیسترۆل لەخۆدەگرن. ئەو خۆراکە کاربۆهیدراتییانە هەڵبژێرە کە کالۆری کەمترە، بەڵام ماددەی خۆراکی گرنگی زیاتر لەخۆدەگرن وەکو: سوپی تەماتە Tomato soup، شوفان Oatmeal، نان بەگەنمی تەواو Whole wheat، میوەی تازە و جۆراوجۆر، پەتاتەی شیرین، دانەوێڵەی تەواو Whole grain. بێگومان چارسەرکردنی سترێس لەهەموو هەنگاوەکان گرنگترە، چونکە گەلێك کەس لەبەر زیاد خواردن لەکاتی سترێسدا دوچاری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی دەبنەوە.

پێکهاتە سوودبەخشەکانی تەماتە

لەبڵاوکراوەیەکی پەیمانگای هاینزی Heinz تایبەت بەزانستە خۆراکیەکان ساڵی ١٩٩٨ دا هاتووە کە ماددەی لایکۆپین Lycopene بەڕێژەیەکی بەرز لەتەماتەی تازە و دۆشاوی تەماتە و بەرهەمەکانی تری تەماتەدا هەیە. سوودە تەندروستییەکەی تەماتە Tomatoes بۆ گرنگی ماددە دژەئۆکسانانی دەگەڕێتەوە بەتایبەتی لایکۆپین کە ماددەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزە و لەگروپی کارۆتینۆیدەکانە Carotenoids و ڕەنگە سوورەکەی بەتەماتە بەخشیوە، هەروەها چالاکی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی دڵ و شێرپەنجە و زوویپیربوون. تەماتە جگە لەلایکۆپین، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین C، کۆمەڵەی ڤیتامین B، ڤیتامین A و گەلێك کانزای وەکو پۆتاسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر. تەماتەیەکی مام ناوەندی بەقەد پارچە نانێك کە بەگەنمی تەواو دروستکرابێت ریشاڵ لەخۆدەگرێت و تەنیا ٣٥ کالۆری وزە بەلەش دەبەخشێت. لەچەندین لێکۆڵینەوەی باوەڕپێکراودا هاتووە کە خواردنی تەماتە یان شیرەی تەماتە هەتا دۆشاوی تەماتەش، پیاوان لەتووشبوون بەشێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت. لەگەڵ ئەم سوودە زۆرانەشدا، تەماتە یەکێکە لەو ١٠ خۆراکەی کە دەبنە هۆی پەیداکردنی هەستەوەری لەهەندێك کەسدا.

کام جۆری چای؟

چای Tea بەهایەکـــی خۆراکی بەرزی هەیە، بـــەڵام کام جۆری چای لەهەموویان زیاتر ســـوودی تەندروســـتی هەیە؟ ئایا دەزانی کە لەپاش ئاو، چای زیاتر لەهەموو جـــۆرە خواردنەوەیەکی تر دەخورێتەوە لەسەرتاســـەری جیهاندا؟ ئەوە زیتر لە٥٠٠٠ ســـاڵە کە چای بەســـوپەرفود Superfood ناوزەد دەکرێت چونکـــە ســـوودی تەندروســـتی زۆری هەیە وەکو: پاراستنی دڵ لەنەخۆشی، هاندانی دابەزاندنی کێشی لەش، بەهێزکردنی سستمی بەرگری لەش، خۆپاراستن لەتووشـــبوون بەشێرپەنجە. جا ئەگەر چایەکەت گەرم یان ســـارد بێت، ڕەش یان سەوز یان سوور بێت، ئەوا هیچ یەکێکیان بەدەر نین لەســـوودە تەندروستییەکان. پۆلیفینۆلـــەکان Polyphenols گرنگترین ماددە دژەئۆکسانەکانن کە سیفەتی دژی شێرپەنجەیان هەیە بەتایبەتی شێرپەنجەی سوورێنچك، شێرپەنجەی گەدە، شـــێرپەنجەی پێست، شـــێرپەنجەی هێلکـــەدان. لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کـــە مـــاددە پۆلیفینۆلەکان ئاســـتی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنن و ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی دڵ کەم دەکەنـــەوە بـــەوەی کە ڕێگا لەمەیینی یـــان تۆپەڵبوونی خوێن دەگرن لەناو خوێنبەرە تاجییەکانـــی دڵ. کوپێـــك چـــای نزیکـــەی ٤٠ ملگم مادەی کافائیـــن Caffeine لەخۆدەگرێـــت کە بەبڕی کەم هانـــدەرە بۆ تەرکیز و وریابوونەوە. چای ســـەوزیش زیاتر لەجۆرەکانی تری چای تـــر بەماددە پۆلیفینۆلـــەکان و فلاڤۆنۆیدەکان دەوڵەمەندە Flavonoids بۆیە سوودی تەندروستی زیاتری هەیە، بۆ نموونە ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لەخوێنـــدا دادەبەزێنێت، دژی بەکتریا کاردەکات و بۆ هەڵامەت و ئەنفلونزا سوودبەخشـــە، ســـووککردنی شەکەتی دەروونی، هێشـــتنەوەی پتەوی ئێسکەکان، دواخســـتنی ســـەرهەڵدانی ســـووانی جومگەکان، نەهێشـــتنی بۆنـــی ناخۆشـــی دەم، کەمکردنەوەی هەوکـــردن و گرژبوونـــی قوڵۆن، پاراســـتنی جگەر لەمادەی زیانبەخشـــی وەکو ئەلکهول، ســـووککردنی نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسۆن.

دژەئۆکسانەکانی سلق

سڵق جگە لەپرۆتین سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ چەندین ماددەی گرنگ، لەمانە: ڤیتامیین K، ڤیتامیـــن A، ڤیتامین E، ڤیتامینC، فۆلێت، کۆمەڵەی ڤیتامین B بەتایبەتی ڤیتامین B١، B٢،B٥،B٦، بایۆتین Biotin، نیاســـین Niacin، مەگنســـیۆم، مەنگەنیز، کالسیۆم، پۆتاسیۆم، ئاسن،، فۆسفۆر، کۆپەر، زینك، ڕیشاڵ. سڵق وزەیەکی یەکجار کەم لەخۆدەگرێت، بەمەشەوە دەبێتە خۆراکێکی زۆر گونجاو بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، هەروەها گونجاوە بۆ تووشبووان بەنەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو نەخۆشی شـــەکرە و دڵ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. گەڵاکانی سڵق ١٣ جۆر لە پۆلیفینۆلەکانیPolyphenols تێدایە کە دژەئۆکســـانن و بایەخی تەندروســـتی بەرزیان هەیە. گەڵا و لاســـکەکانی سڵق ماددە دژەئۆکســـانەکان لە جۆری کارۆتینۆیدەکان لەخۆدەگرێت کە ســـوودی زۆریان هەیـــە بۆ کۆئەندامی دەمار بەتایبەتیش بۆ تەندروســـتی چاوەکان، هەروەها فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ڕێکخەرن بۆ ئاســـتی شەکری خوێن ئـە مـــە سەرەڕای بیتالێینەکان Betalains کە دژی هەوکردن کاردەکەن و توانای لەش بۆ ڕزگاربوون لەماددە زیانبەخشـــەکان زیاتر دەکەن. خواردنی ســـڵق ڕۆڵی هەیە بۆ ڕێکخســـتنی ئاستی شەکری خوێن، کەمکردنەوەی هەوکردن، خۆپاراستنی لەشـــێرپەنجە و نەخۆشـــی دڵ، پاراســـتنی تەندروستی ئێسککەکان.

بەهای خۆراکی سرکەی سێو

سرکەی ســـێو Apple cider vinegar وەکو هەر ســـرکەیەکی تر بریتییە لەترشـــی ســـیتریك CH٣COOH کـــە مادەیەکـــی سووتێنەرە و پرۆتین دەتوێنێتەوە، بۆیە گۆشت شـــە و ڕۆژێك لەناو ســـرکەدا دادەنرا تاکو ناســـکتر و هەرسکردنی ئاســـانتر بێت، سرکە دەخرێتە ناو زەڵاتـــە تاکو هانی دەردراوەکانی گەدە بدات بۆ هەرســـکردنی خۆراك. سرکەی سێو نزیکەی ٤٠٠ ســـاڵ پێش زایین لەلایەن باوکـــی پزیشـــکی هیپۆکـــرات بەکارهێنراوە و شـــان بەشـــانی هەنگوین باس لەســـوودە تەندروستییەکانی کراوە. سرکەی سێو لەسێوی تـــازەی پێگەیشـــتوو بەکـــرداری هەوێنبوون دێتە بەرهەم. بەهای خۆراکی ســـرکەی سێو لەوە ســـەرچاوە دەگرێت کە چەندین ماددەی گرنـــگ و ســـوودبەخش لەخۆدەگرێت وەکو: بیتـــا کارۆتیـــن Beta carotene، پێکتین Pectin، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، مەگنسیۆم، کالسیۆم، فۆسفۆر، کلۆر، سولفەر، ئاسن، فلۆرین. ســـرکەی ســـێو ڕۆڵی هەی بۆ کۆنترۆڵکردنی پەســـتانی بەرزی خوێن و دابەزاندنی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆلی خراپ لەخوێنـــدا. لـــەو کاتەی کە لەگـــەڵ زەڵاتە تێکـــەڵ دەکرێت، ئەوا یارمەتـــی هەڵمژینی کالســـیۆم لەخۆراکەکاندا دەدات و لەش باشتر ســـوودی لێوەردەگرێت بۆ بەهێزکردنی ئێسك و ددانـــەکان. ڕێژە بەرزەکەی پۆتاســـیۆمی ناو سرکەی ســـێو یارمەتیدەرە بۆ خۆپاراستن لەهەوکردنـــی جیوبی لووت، قـــژ هەڵوەرین، ناســـکبوونی ددان و نینۆکەکان. لەوانەیە کە ســـوودی هەبێت بۆ ســـووککردنی سەرئێشە، ئازاری جومگـــەکان، قەبـــزی، پووکانەوەی ئێسك، بەدهەرسی، ئەکزیما، شەکەتی بەدەنی. ئەگەرچی لێرە و لەوێ دەبیستیت کە سرکەی سێو سوودی هەیە بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی یان قژ ڕووتانەوە، بەڵام لەڕاســـتیدا تا ئێستا ئەمە لەلایەنی زانستییەوە یەکلا نەکراوەتەوە.

بەر لە وەستانی یەکجارەکی عادە

بەگشتی لەزۆربەی ئافرەتاندا خولی مانگانەی ئافرەت لەتەمەنی ٤٥-٥٥ ساڵیدا بەیەکجارەی دەوەستێت Menopause لەبەر سستبوونی هێلکەدان لەدەردانی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی هۆرمۆنی ئیستڕۆجین Estrogen. نەبینی خولێکی عادە یان قورسبوونی عادە Heavy periods بەشێوەی زیادبوونی قەبارەی خوێنڕیزی و زیادبوونی ڕۆژەکانی بینینی خوێن لەوانەیە کە یەکەم نیشانە بن لەپاڵ وەستانی یەکجارەکی عادەدا. لەگەڵ نزیکبوونەوەی تەمەنی وەستانی یەکجارەکی عادەدا، ئاستی هۆرمۆنی ئیستڕۆجین لەکاتێکی زووتریش دادەبەزێت پاشان بەڕوودانی گۆڕان لەعادەدا هەستی پێدەکرێت. لەگەڵ سەرەتای دەستپێکی وەستانی عادەدا هێشتا لەوانەیە کە ئافرەت بەڕێژەیەکی کەم دووگیان بێت، بەڵام ئەگەری لەبارچوون و مەنگۆلبوونی کۆرپە بەرزدەبێتەوە. ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە کە ئەو کچانەی کە لەتەمەنێکی زوو بۆ یەکەم جار عادە دەبینن، ئەوا لەتەمەنێکی درەنگتر دەگەنە وەستانی یەکجارەکی عادە، بەپێچەوانەشەوە ئەو کچانەی کە لەتەمەنێکی درەنگ بۆ یەکەم جار عادە دەبینن، ئەوا لەتەمەنێکی زووتر دەگەنە وەستانی یەکجارەکی عادە.

نیشانەکانی کەمبوونەوە ئاو لە لەشدا

ئاو زەروورە بۆ ژیانی هەر بوونەوەرێك، ڕێژەی ئاو لە لەشی پێگەیشتووەکاندا دەگاتە ٦٠-٦٥٪. سەرچاوەی ئاوی لەش خواردنەوەی ئاو و شلەو سەوزە و میوەیە، هەندێك ئاویش لەئەنجامی ئۆکسانی خۆراکەوە لەناو لەشدا پەیدا دەبێت. پێویستی مرۆڤ بەئاو وەستاوە لەسەر بڕی سەرفکردنی وزە، ونبوونی ئاوی لەش و کێشی تایبەتی میز. کەمبوونەوەیەکی سەختی ئاو لە لەشدا دەبێتە هۆی مردن لەچەند ڕۆژێکدا، نیشانەکانی کەمبوونەوەی شلەی لەش یان وشکبوونەوە Dehydration لەوانەیە کە سووك یان سەخت و مەترسیدار بن بەگوێرەی ڕێژەی کەمبوونەوەی شلە لە لەشدا. زیادوونی هەستکردن بەتێنووبوون، وشکبوونی دەم، زبربوون و وشکبوون و ئاوسانی زمان، هەستکردن بەلەش داهزران و کەمی وزە و بێهێزی گشتی لەش، سەرسووڕان Dizziness کە لەوانەیە هێڵنج یان ڕشانەوەی لەدوابێت، هەستکردن بەزیادبوونی لێدانەکانی دڵ یان دڵەکوتێ، لەهەندێك حاڵەتدا شێوان یان شپرزەبوون Confusion، لەهۆشچوون لەحاڵەتە سەختەکاندا، کەمبوونەوەی ئارەقەکردن یان نەمانی ئارەقەکردن هەتا لەشوێن و کەشی گەرم و شێداریشدا، کەمبوونەوی قەبارەی میز، تاریکبوونی ڕەنگی میز بەزەردێکی تۆخ کە نیشانەیەکی جێگای متمانەیە بۆ کەمبوونەوەی شلەی لەش یان وشکبوونەوە.

کام پێوانەی پەستانی خوێن بە نەخۆشی دادەنرێت؟

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension واتە بەرزبوونەوەی فشار لەناو خوێنبەرەکاندا. خوێنبەرەکان ئەو لوولە بەهێزانەن کە خوێن لەدڵەوە بۆ هەموو شانە و ئەندامەکانی لەش دەگوازنەوە. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن مانای گرژییەکی سەختی دەروونی Emotional tension ناگەیەنێت، ئەگەرچی سترێس و گرژی دەروونی دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی کاتی پەستانی خوێن. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەبکوژی بێدەنگ ناوزەد دەکرێت، چونکە هیچ نیشانەیەکی نییە تا ئەو کاتەی کە ئاڵۆزییەکی ئەوتۆ پەیدادەکات کە مەترسی دەخاتە سەر ژیانی تووشبوو. تووشبوو پێویستە کە تا لەژیاندا ماوە بەوردی پابەندی پارێزی خۆراك و بەکارهێنانی دەرمان بێت لەژێر چاودێری نزیکی دکتۆردا. پێوانەی پەستانی خوێن لەکەسێکی ئاسایی و لەشساغدا پێویستە کە لە٨٠/١٢٠ میللیمەتر جیوە کەمتر بێت، پەستانی خوێن لەنێوان ٨٠/١٢٠ و ٨٩/١٣٩ میللیمەتر جیوە واتە بوونی ئەگەر بۆ تووشبوون بەنەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها پەستانی خوێن پتر لە٩٠/١٤٠ میللیمەتر جیوە بەپێوانەیەکی بەرز دادەنرێت و چارەسەری تەواوی پێویستە بەدرێژایی تەمەن بۆ دابەزاندنی بۆ ڕێگرتن لەتووشبوون بەئاڵۆزییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. پێوانەی سەرەوە Systolic blood pressure واتە بڕی فشار لەناو خوێنبەرەکاندا لەوکاتەی کە ماسولکەی دڵ گرژدەبێتەوە و خوێن پەمپ دەکات یان پاڵ دەنێتە ناو خوێنبەرەکان، پێوانەی خوارەوە Diastolic blood pressure واتە بڕی فشار لەناو خوێنبەرەکاندا لەوکاتەی کە ماسولکەی دڵ خاودەبێتەوە.

مەترسی تێکەڵکردنی دەرمان

گوتوویانە «شتی باشتر بۆ ژیانێکی باشتر لەڕێگای کیمیاوە»، ئەگەرچی دەرمان بەشێکی زۆر گرنگە لەچارەسەری پزیشکیدا، بەڵام گرفتەکە لەوکاتە سەرهەڵدەدات کە هەندێك دەرمان لەگەڵ یەکتردا کارلێك دەکەن، تێکەڵبوونی ماددەی کیمیایی یان دەرمان لەناو لەشدا لەوانەیە کارەساتی تەندروستی لێبکەوێتەوە. دەرمانەکان Medications ماددەی کیماییین، جیاوازیان هەیە لەپێکهاتن و ڕاددەی ترشی و تفتیدا. هەندێك دەرمان دەبنە هۆی زیادکردنی کاریگەرییەکانی دەرمانێکی تر Synergestic یان کەمکردنەوەی کاریگەری دەرمانێکی تر Antagonistic یان شاردنەوە یان دواخستنی کاریگەری دەرمانێکی دیکە. تێکەڵکردنی دەرمانەکان دەبێتە هۆی زیادکردنی زیانە لابەلایەکان لەسەر بەشە جیا جیاکانی لەشدا، کاریگەرییە خراپەکانی تێکەڵکردنی دەرمان بەندە بەژمارەی ئەو دەرمانانەی کە بەیەکەوە بەکاریان دەهێنیت، بۆ نموونە تێکەڵکردنی ٢ دەرمان ئەگەری زیانە لابەلایەکان بەڕێژەی ٥٪ زیاتر دەکات، تێکەڵکردنی ٥ جۆرە دەرمان ئەگەری زیانە لابەلایەکان بۆ ٥٠٪ بەرزدەکاتەوە، هەروەها تێکەڵکردنی ٨ جۆری دەرمان ئەگەری زیانە لابەلایەکان لەبەر کارلێککردنیان بۆ ١٠٠٪ بەرزدەکاتەوە، بۆیە تێکەڵکردنی دەرمان هەندێك جار مەترسی دەخاتە سەر ژیان. ئەگەرچی هەندێك لەو نەخۆشانەی کە شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و کۆلیستیرۆلی بەرزیان هەیە لەوانەیە کە پتر لە٥-٧ دەرمان بەیەکەوە وەربگرن و دوچاری زیانی لابەلای زیاتری دەرمانەکان بن، بەڵام لێرەدا بەچاودێری دکتۆر بڕ و جۆری دەرمانەکان بەشێوەیەك ڕێك دەخرێت کە نەخۆشییەکان بەبێ ئاڵۆزی لەژێر کۆنترۆڵدا بمێننەوە لەگەڵ کەمترین ڕێژەی زیانە لابەلایەکانی تێکەڵکردنی دەرمان.

هۆکارەکانی قەبزی

قەبزی Constipation بەوە پێناسە دەکرێت کە جووڵەی ڕیخۆڵە لەهەفتەیەکدا لە٣ جار کەمتر بێت یان لەحاڵەتە سەختەکاندا کەمتر لەیەك جار. هۆکاری قەبزی دەگەڕێتەوە بۆ سستبوون لەبەر گرژبوونی دیواری ماسولکەیی قۆڵۆندا. هۆکارەکانی تووشبوون بەقەبزی بریتین لە: بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا دەبنە هۆی قەبزی، خۆراکی ڕۆژانە کە سەوزە و میوە و ڕیشاڵی کەم تێدابێت لەگەڵ کەم خواردنەوەی ئاو، خراپ بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی قەبزی بەکاردێن Laxatives، نەخۆشی لەبەشەکانی تری لەشدا کە کاریگەری بکاتە سەر جووڵەی ڕیخۆڵە ئەستوورە، گرفت و نەخۆشییە هۆرمۆنییەکان وەکو سستبوونی گلاندی دەرەقی، هەروەها لەکاتی عادەبوون و دووگیانیدا لەبەر بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین Estrogen و پرۆجیستیرۆن Progesterone، ڕاهێنانی نارێکی ڕیخۆڵە Poor bowel habits بۆ چوونە w.c. ئامانج لەچارەسەرکردنی قەبزی ئەوەیە کە جووڵەی ڕیخۆڵە هەر ٢-٣ ڕۆژ جارێك بەئاسانی ڕوودات،، چارەسەرکردن بریتییە لەبەکارهێنانی ڕیشاڵی خۆراکی، دەرمانی ڕەوانی Laxatives سووك یان هاندەر بۆ جووڵەی قۆڵۆن، بەکارهێنانی حۆقنە Enema، شاف یان تەحامیل Suppositories دژی قەبزی، لەکۆتاییشدا نەشتەرگەری بۆ حاڵەتە سەختەکانی قەبزی. پێویستە کە بەکارهێنانی دەرمانی ڕەوانی بەهێز و هاندەر Stimulant laxatives کە بکرێت دوایین هەنگاوی چارەسەرکردن و تەنیایە بۆ حاڵەتە سەختەکانی قەبزی، چونکە لەوانەیە کە ببێتە هۆی تێکدانێکی هەمیشەیی قۆڵۆن و قەبزی سەختتر بکات.

چۆن توورەبوونت کۆنترۆڵ دەکەیت؟

توڕەبوون Anger زۆرجار ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرێت لەوانەیە کە کارەساتی گەورە و مەترسیداری لێبکەوێتەوە. دەتوانیت کە بەچەند هەنگاوێکی ئاسان توورەبوونەکەت تا ڕادەیەکی زۆر کۆنترۆڵ بکەیت و ڕێژەی سەلامەتی بەرز کەیتەوە، بۆ نموونە لەکاتی توورەبووندا هەرگیز بڕیار مەدە و بیروڕا لەگەڵ کەس تێکەڵ مەکە، هەوڵ بدە کە هەموو بزوێنەرکانی توورەبوونت فەرامۆش بکەیت، هەناسەی قووڵ وەرگرە و هەموو هەستەکانت خاوکەرەوە، هەناسەوەرگرتن تەکنیکێکی تێستکراوە کە یارمەتی هێوەربوونەوە دەدات. هەوڵ بدە کە تەرکیز لەسەر هەناسەوەرگرتندا بکەیت تاکو ئاڕاستەی هزر و بیرت بەلایەکی تردا بەریت بۆ کۆنترۆڵکردنی توورەبوونەکەت، مێشکێکی سارد Cold head یارمەتیدەرە بۆ هەڵسەنگاندنی هەڵە و ڕاستەکان و دەتپارێزێت لەتێکەڵکردنی شتەکان لەئەنجامی توورەبووندا. لەکاتی نۆرەی توورەبووندا باش بیرکەرەوە ئینجا کاردانەوەت هەبێت Think and react، پاش ئەوەی کە خۆت هێور دەکەیتەوە، دەتوانیت کە بەسەر بارودۆخەکەدا زاڵ بیت و هۆکار و چارەسەرەکان دەستنیشان بکەیت. بەهێمنی بەتۆنێکی نزم قسە بکە، لەکاتی پێویست داوای لێبوردن بکە. پاش شیکردنەوەی بارودۆخەکە، پەنجە بخەرە سەر خاڵەکانی چارەسەر نەك ئەو خاڵانەی کە توورەبوونەکەت زیاتر دەوروژێنن.