ئاگاداری دڵت به !

هەفتەی رابردوو له کۆنگرەیەکی ئەوروپایی له مەڕ نەخۆشییەکانی دڵ له ستۆکهۆڵم ئەنجامدرا و چەندین توێژینەوەی نوێ بڵاوکرانەوه یەکێك لەوتوێژینەوانه دەربارەی خواردنی بڕێکی زۆر له سەوزه و میوه وخواردنەوەی یەك پەرداخ شەراب بووه که نەك تەنیا بۆ پیاو باشه بگره بۆ ژنانیش زۆر بەسووده .

به پێی ئەنجامدەرانی توێژینەوەکه سەوزەو میوه دڵ له نەخۆشی بۆریەکانی خوێن و دڵ دەپارێزێت . هاوکات بۆ دڵ وەرزش و جوڵاندن له خۆراك باشتره و به سوودتره .

هۆی سەرەکی مردنی ژنان

ژنان دەجاران زێده به نەخۆشییەکانی دڵ و بۆریەکانی خوێن دەمرن وەك له شێرپەنجەی مەمك ، رێژەی 47٪ بۆ 5٪ وەلێ زێدەتر باسی شێرپەنجەی مەمك دەکرێت وەك له نەخۆشییەکانی دڵ .

هەرچەنده رێژەی تووشبوون به جەڵتەی دڵ له کەمبوونەوەدایه وەلێ له ئافرەته لاوەکاندا بڕێك له زێدبووندایه ، هۆی ئەوەش دەگەڕێتەوه بۆ ستایلی ناتەندروستی لەش . جگەره کێشان هۆکاری سەرەکی دەرکەوتنی ئەم دیاردەیەیه . ئەمڕۆ ژمارەیەکی زێدەتر له ژنان جگەره دەکێشن وەك له پیاوان .

له وڵاته یەکگرتووەکانی ئەمێریکادا رێژەی ئەو ژنانەی تووشی جەڵتەی دڵ دەبن له پیاو زێدەتره وەلێ له سوێد رێژەی ئەو ژنانەی به هۆی جگەرەکێشانەوه تووشی شێرپەنجەی سییەکان دەبن له پیاوان زێدەتره .

هۆرمۆنی ئۆسترۆجێن لەشی ئافرەت ناپارێزێت بگره مەترسی مەینی خوێن و شێرپەنجەی مەمك زێد دەکات .

لەو توێژینەوەیەدا ئاماژەکراوه له 10 دەرماندا کاتێك 8 یان دەگەڕێندرێتەوه بۆ کۆمپانیاکەی و چی دی بەکارناهێنرێت لەبەر نیشانەی لاوەکییانه له سەر ئافرەت .

تەنانەت رێژەیەکی نزمی حەبی منداڵنەبوون مەترسی نەخۆشییەکانی دڵ زێد دەکات .

رێژەیەکی نزم له ئازارشکێنەکانی وەك ئەسپرین و ماگنێسیل ژنان له جەڵتەی مێشك دەپارێزێت وەلێ ژنان لەجەڵتەی دڵ ناپارێزێت .

سەرچاوه

1– رۆژنامەی ئافتۆنبلادێت ی رۆژی 050905