

بیتکیلرله ساغلیق

پروفیسور دکترا ابراهیم آدنان ساراج اوغلو

چئویرن: صمد کامران قراملکی، رباب حیدرزاد

انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای



بیتکیلرله ساغلیق

پروفسور دکتر ابراهیم آدنن ساراج اوغلو

مترجم: صمد کامران قراملکی، رباب حیدرزاد

ویراستار: وحیده سعدانی

صفحه‌آرایی: کارگاه نشر نظامی

طرح جلد: مجید راستی

مشخصات ظاهری: ۵۳۷ ص رقی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۵۵-۴۹-۱

ناشر: انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای

چاپ، صحافی و لیتوگرافی: تبریز، نظامی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰

نقل و چاپ نوشته‌ها یا هر گونه برداشت به هر شکل:

منوط به اجازه‌ی رسمی از ناشر است.

نشانی: تبریز، اول خیابان طالقانی، ساختمان نورافزا، طبقه ۱

تلفن: ۰۴۱۳۵۵۴۰۰۵۲-۰۹۱۴۸۶۰۶۹۶۶

آدرس سایت: Nezamibook.ir

آدرس الکترونیکی: Nezami.Pub@gmail.com

بیتکیلرله ساغلیق



نویسنده: پروفیسور دکتر ابراهیم آدنان ساراج اوغلو
مترجم: صمد کامران قراملکی، رباب حیدرزاد

انتشارات حکیم نظامی گنجه‌ای



بیتکیلرله ساغلیق

تالیف: علیرضا استادی ارزیل، ناصر جبرائیلی اندریان، زهرا آذری اسکویی

فیفا

ایچینده کیلر

۱۵	اۋن سۆز
۱۷	یازارا گۆره
۱۹	اۋن سۆز ۱
۱۹	اۋن سۆز ۲
۲۱	آنادولو تورپاقلاری نین امتیازی
۲۱	بوز دۆورو
۲۳	کلیما تولوژی
۲۵	کوکورد و بور
۳۶	بیو مختلفلیک
۱۳	سودنگه سی
۳۳	آللوپاتیک خصوصیت
۳۵	آنادولونو قورویون
۴۰	درمان بیتکیلری
۴۵	تکنولوژی اۋزوموزه چنوریدیگیمیز سلاحدیر.
۴۵	بیتکی منشألی معالجه نه دیر؟
۵۵	خسته لیک یوخدور، خسته وار
۵۷	یئنی معلوماتلار
۵۸	فیتوتراپی (بیتکیلرله معالجه)
۵۸	میتی-فیتوتراپی (mite-Phytotherapy)
۵۹	بعضی یئنی معلومات
۶۱	فورتی-فیتوتراپی (forte-Phytotherapy)
۶۲	ترانسژن ترهوزلر
۴۶	انسان ژنومو پروژه سی
۶۸	هورمونلاری اولان ترهوزلر
۶۸	معالجه لر حاضرلارنا کن نظره آلینمالی مقاملار!

- ۷۳ اثرلی ماده‌لر خالص‌نمه‌سی و تاثیرلری
- ۷۹ بیتکیلره منفی تاثیر ائدن عامللر
- ۸۲ تره‌وز و میوه‌لرین کنچمیشی و ایندیسی
- ۸۳ سرطان قارشیسینی آلا بیلیمک
- ۸۵ آنتی‌اوکسیدانلار
- ۸۷ سرطان‌دان قورخما، گنجیکمکدن قورخ
- ۹۱ سرطان و ژنتیک قورولوش
- ۱۹ سرطان و هورمون دنگه‌سی
- ۹۳ سرطان خسته‌لری و حدیندن آرتیق یورولماق
- ۹۵ سرطان تحقیقاتیندا اندیلن سهولر
- ۹۶ ساغلام بیر عؤمور اوچون
- ۹۷ جعفری
- ۱۰۳ سببینی بیلمه‌دیگینیز قورخولارا قارشى جعفرى معالجه‌سی
- ۱۰۵ ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سی
- ۱۱۳ قاراجیگر یاغلایانماسی (Hepatosteatoz)
- ۱۱۵ معالجه ۱: دیرسیون و قورخویا (اضطراب) قارشى
- ۱۱۶ معالجه ۲: هپاتیت B خسته‌لری اوچون
- ۱۱۷ معالجه ۳: درینی جوانلاشدیرماق، گۆزللشدیرماق و وجودو تمیزله‌مک
- ۱۱۷ معالجه ۴: قاراجیگر یاغلانماسینا قارشى
- ۱۱۸ آداجایی (مریم‌گلی)
- ۱۲۰ بیلیردینیز می؟
- ۱۲۱ بادامجیق التهابی (تونزولیت- التهاب لوزه)
- ۱۲۲ حاد روماتیزم قیزدیرما
- ۱۲۴ معالجه ۱: بادامجیق (تونزولیت) و بوغاز عفونتله قارشى قورویوجو
- ۱۲۵ امن‌کومنجی (پنیرک)
- ۱۲۹ معالجه ۱: مزمن بادامجیق عفونتینه قارشى
- ۱۳۰ پاپاتیا (بابونه)

- ۱۳۲ ساغلام دیش اتلرینه صاحب اولماق ایسته ییر سینیز؟
- ۱۳۲ معالجه ۱: سینوزیته قارشى
- ۱۳۳ معالجه ۲: قادینلاری دپرسیونا اوغرامیش قاعده لیک زامانلارا قارشى
- ۱۳۶ معالجه ۱: سرطان خسته لرینده و آیری شکایتلرده
- ۱۳۷ ایگیرمی گونلوک معالجه نئجه استفاده اولونور
- ۱۳۸ آغ کلم
- ۱۴۰ آغ کلمین سیدیک گتیرمه (ادرار گتیرمه) خصوصیتی
- ۱۴۱ دیابت ریسکینیز می واردیر؟
- ۱۴۲ آریقلامادا بیوترانسفورماسیون مکانیزمی نین گوجو
- ۱۴۳ آغ کلم توکسینلری یاندير مادان تمیزلیر
- ۱۴۴ آغ کلم و باغیر ساق سرطانى
- ۱۴۶ رادیوتراپی و/یا شیمی تراپیدان سونرا آغ کلم معالجه سی
- ۱۴۷ آغ کلم معالجه سی و دیابت خسته لری
- ۱۵۰ آغ کلم و B۱۲ ویتامینی
- ۱۵۰ آغ کلم و هورمون دگیشمه سی
- ۱۵۳ سلولیت یارانماسی و هورمونلار
- ۱۵۴ حامله قادینلار و آغ کلم معالجه سی
- ۱۵۵ قان دولاشیم سیستمینیزی قورو یون
- ۱۵۸ معالجه ۱: توکسین آتیجی و باغیر ساق سرطانى نین قارشیشینی آلان
- ۱۵۹ معالجه ۲: قان دولاشیمی نین تنظیمله ییجیسی
- ۱۶۰ معالجه ۳: سلولیتلرین یوخ اندیلمه سی
- ۱۶۰ معالجه ۴: آریقلاماق اوچون
- ۱۶۱ معالجه ۵: قان قندى نین آزالدیلما سی و قان دولاشیمی تنظیمله ییجیسی
- ۱۶۳ کلم بروکلی
- ۱۶۶ کلم بروکلی نین ترکیببنده کی اثرلی ماده لر
- ۱۶۸ کلم بروکلی: طبیعی آنتی بیوتیک مکملی
- ۱۶۹ کلم بروکلی و خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی

۱۷۳	دی ایندولیل متان (DIM)
۱۷۶	باغیرساق سرطانی
۱۷۷	کلم بروکلی نین لیفلی یاپیسی
۱۷۸	سوموک پوکالماسی (osteoporoz)
۱۸۱	حامله قادینلار و کلم بروکلی معالجه‌سی
۱۸۱	فیبروکیستلر
۱۸۲	فیبروکیستلر و قانسزلیق
۱۸۵	معالجه ۱: خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه‌سی و پروستاتیتیه قارشى
۱۸۵	شکایتینیز ۱-۲ ایل دوام اندیرسه
۱۸۶	معالجه ۲: خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه‌سی و پروستاتیتیه قارشى
۱۸۶	شکایتینیز ۲ ایلدن آرتیق دوام اندیرسه
۱۸۷	معالجه ۳: قادینلارین دؤش‌لرینده فیبروآدنوملارا (فیبروکیستلره) قارشى
۱۸۸	تئز-تئز سوروشولان سواللار
۱۸۸	گول کلم
۱۹۴	معالجه ۱: مزمن سیدیک یوللاری عفونتله قارشى
۱۹۵	معالجه ۲: معدده خوراسینا قارشى معالجه
۱۹۶	یئرآلما
۱۹۸	بسلنمه و باغیرساق سرطانی
۲۰۱	قان قندى نین بیردن دوشمه‌سی
۲۰۲	شیرین یئرآلما
۲۰۳	معالجه ۱: باغیرساق سرطانی نین قارشیسینی نین آلینماسی
۲۰۴	معالجه ۲: باغیرساق سرطانی نین دایاندریلماسی و تداویسی
۲۰۵	گزه‌نه
۲۰۹	گزه‌نه نوعلاری
۲۱۱	نساجی و کاغید صنعتی
۲۱۲	قورودولموش و تزه گزه‌نه آراسینداکی فرق
۲۱۷	لیکوپن ماده‌سی نین تأثیر فرقى

۲۲۰	كىشىلەردە خوش خاسىيەتلى پىروستات بۇيۇمەسى و گزەنە معالجهسى
۲۲۵	دىابت و گزەنە
۲۲۷	قويروق سومويو (كوكسىكس) اوزەرىندە قىل دۇنمە (دئرمونىد ساكرال كىست)
۲۲۸	گزەنە اكىنچىلىك سمى كىمى
۲۲۹	روماتىزم آغرىلارى
۲۲۹	معالجه ۱: آغجىگر سرطانى نىن قارشىسى نىن آلېنماسى و معالجهسى
۲۳۱	معالجه ۲: ساچلارا جانلىقلىق و پارلاقلىق وئرمك - كېگىن قارشىسىنى آلماق
۲۳۱	معالجه ۳: قويروق سومويو (قىل دۇنمە) التهابىنا قارشى
۲۳۱	معالجه ۴: روماتىزم آغرىلارا قارشى
۲۳۲	يىركۇكو
۲۳۷	معدە و مرى يانماسى
۲۴۵	آلزايمىر خستەلىگى
۲۴۷	آلزايمىر و تزه سىخىلمىش يىركۇكو سويو
۲۴۹	سىگار و الكول مصرفچىلرىن دقتىنە
۲۵۱	اونوتقانلىق
۲۵۲	استروژن و تزه سىخىلمىش يىركۇكو سويو
۲۵۴	مزمىن باش آغرىلارى
۲۵۶	اورك سكتەسى و تزه سىخىلمىش يىركۇكو سويو معالجهسى
۲۵۷	اورك سكتەسى نىن قارشىسىنى آلماق اوچون يىركۇكونون گوجو
۲۶۱	معالجه ۱: اونوتقانلىغا و آلزايمىرە قارشى يىركۇكو سويو معالجهسى
۲۶۲	ايسپاناق
۲۶۸	دېرسىون و ايسپاناق
۲۷۲	خورالار و ايسپاناق
۲۷۳	نقرس و ايسپاناق
۲۷۴	شاھى
۲۷۵	حدىندن آرتىق سىگار چكنلر
۲۷۶	بامادور

۲۷۸	اورگین بۇيۇمەسى
۲۸۱	اگزما خستەلىرى دقتىنە
۲۸۱	سارى لىكە و يا ياشا باغلى ماکولا دژنراسيون (Macular degeneration)
۲۸۷	معالجه ۱ : اورک بۇيۇمەسى و خوش خاصیتلى پروستات ...
۲۸۸	کرفس کۆکو
۲۹۲	کرفس و اتو ایمیون هپاتیت (Auto-Immune Hepatitis)
۲۹۳	کرفس و سپروز
۲۹۶	نقرس خستەلیگی
۲۹۷	روماتیزم شکایتلره قارشى
۳۰۰	معالجه ۱ : سپروز خستەلیگینده اؤنلەییجى و معالجهسى
۳۰۱	معالجه ۲ : قانسیرلیق شکایتینه قارشى
۳۰۱	دمیرله علاقەلى قانسیرلیق
۳۰۴	معالجه ۳ : آغریلى روماتیزم شکایتلرینه قارشى
۳۰۶	انگینار (کنگر فرنکلى)
۳۱۵	معالجه ۱ : اؤد کیسهسى و هضم شکایتلرینه قارشى
۳۱۶	سو
۳۲۱	دیرناق ساغلاملیغى و سو
۳۲۱	سلولیت و سو
۳۲۳	پیراسا (فرنکلى سووزو-تره فرنکلى)
۳۲۵	پیراسا بۇیرک داشى نین یارانماسى نین قارشیسینی آلیر
۳۲۶	پارکینسون، خوش خاصیتلى پروستات بۇيۇمەسى و وئرتیگو خستەلىرى
۳۲۶	گنچى بوینوزو (خرنوب)
۳۲۹	کاکائو و گنچى بوینوزو
۳۳۱	نفس دارلیغى و آسم
۳۳۶	گنچى بوینوزو و اسپرم حرکتلیلیگی
۳۳۶	گنچى بوینوزو و اسپرم آکرووزومو فعالیتى
۳۴۲	آغجیگر سرطانى و گنچى بوینوزو

- ۳۴۳ گنجی بوینوزو مصرفی ایله آریقلاماق و ساغلام تغذیه
- ۳۴۵ معالجه ۱: عمومی نفس دارلیغی، آلرژیک نفس دارلیغی و سویوق آلرژیسی...
- ۳۴۶ معالجه ۲: آغ جیگر سرطانی نین قارشیمی نین آلینماسی
- ۳۴۶ معالجه ۳: حرکتلی اسپرم سایینی و کیفیتینی نین آرتیریلماسی...
- ۳۴۷ معالجه ۴: آغ جیگر اؤدمینه قارشى
- ۳۴۷ تزه آغ اوزوم
- ۳۵۳ (Oligomeric ProanthoCyanidin) OPC
- ۳۵۶ اورک ریتمی نین پوزولماسی و تزه آغ اوزوم
- ۳۵۶ رنسترواترول (Reservatrol)
- ۳۵۷ یولاف سامانی
- ۳۶۰ برونشیت و برونشیت سببی ایله نفس دارلیغی
- ۳۶۲ یولاف سامانی دمیر، پوتاسیوم و فوسفور منبعیدیر
- ۳۶۲ آلزایمر و یولاف سامانی
- ۳۶۳ آغ جیگر مزمن توتولماسی...
- ۳۶۳ معالجه ۱: آلا (ویتیلیگو) خسته لیگینه قارشى
- ۳۶۴ معالجه ۲: برونشیت و برونشیت باغلی نفس دالیغی
- ۳۶۴ معالجه ۳: آلزایمر، مزمن آغ جیگر توتولما خسته لیگی و قانسیرلیغا قارشى
- ۳۶۵ مرجیمک
- ۳۶۸ شیمی تراپی و/یا رادیوتراپیدان سونرا
- ۳۷۰ آسلان پنجه سی
- ۳۷۳ آسلان پنجه سی و میگرن
- ۳۷۵ آسلان پنجه سی هم اؤنله ییجیدیر، هم ده قورو یوجودور
- ۳۸۳ دؤش و پروستات سرطانیدا اطراف محیط فاکتورلاری
- ۳۸۵ آسلان پنجه سی نین استفاده طرزى
- ۳۸۵ معالجه ۱: دؤش، اوشاقلیق (رحم)، ...
- ۳۸۶ معالجه ۲: دؤش، اوشاقلیق، لنفاوی وزى و پروستات وزى ...
- ۳۸۶ معالجه ۳: یانسه خانیملار اوچون

- ۳۸۶ معالجه ۴: قادينلارین قاعده ليک دؤورونو راحت كنجيرمه لری اوچون
- ۳۸۷ امعالجه ۵: قادين هورمونلاری نین تنظيملنمه سی اوچون
- ۳۸۷ معالجه ۶: ميگر نه قارشى
- ۳۸۸ اسطوخودوس
- ۳۹۶ هپاتيت C و هپاتيت B خسته لری اوچون انگينار
- ۴۰۰ اسطوخودوس معالجه سی نئجه ايشله يير؟
- ۴۰۱ روماتيزم و هپاتيت
- ۴۰۱ آلرژيك فصللر و هپاتيت خسته لری
- ۴۰۲ قاراجيگرين متابوليز مينه منفى تأثير اندن داوالار
- ۴۰۵ اسطوخودوسدا بعضى اثرلى ماده لرين خصوصيتلری
- ۴۰۷ درى خسته ليكلرينه قارشى
- ۴۰۸ ينى دوغמוש آنالارين پئرپنئال (perineal) بؤلگه ده کی آغری يا قارشى
- ۴۰۸ سيويلجه (جوش، آکنه) و اسطوخودوس معالجه سی
- ۴۱۲ قاراجيگر خسته ليكلرينده تغذيه نين اهميتى
- ۴۱۴ معالجه ۱: قاراجيگر چاتيشمازليغينا، هپاتيت B و هپاتيت C يه قارشى
- ۴۱۴ معالجه ۲: ساچ تۆكولمه سينه قارشى
- ۴۱۵ معالجه ۳: دريده سيويلجه لره و لکه لره قارشى
- ۴۱۶ جيوان پرچمى (بومادران)
- ۴۱۹ ميوماسى (Myoma) اولان خانيملار دقتلى اولون
- ۴۱۹ معالجه ۱: هپاتيت B خسته لری اوچون
- ۴۲۰ معالجه ۲: قادينلارين آغريلى قاعده ليک زامانلارينا قارشى
- ۴۲۱ سوغان
- ۴۲۳ معالجه ۱: پروستاتيت به باغلى شدتلى آغريلارا قارشى
- ۴۲۴ اوزرليک توخومو
- ۴۲۶ معالجه ۱: اوت قيزديرماسى (تب يونجه)، آلرژيك آسم و عمومى آسم اوچون
- ۴۲۷ قورودولמוש گيلاس چؤپو
- ۴۳۰ معالجه ۱: قاعده ليک زامانيندا اؤدمه قارشى

۴۳۰	معالجه ۲: توكسين آتيچى و قان دولاشىمى پوزقونلوغا قارشى
۴۳۱	قيسا معلومات
۴۴۳	آچىقلامالار
۴۴۳	آچىقلاما ۱: نيهه بعضى خۇركلر گاز يارادير؟
۴۴۵	آچىقلاما ۲: آرىقلاماق اوچون داوالار
۴۴۶	ايشتاه كسيچيلر
۴۴۸	ياغ بلوكترلىرى
۴۵۰	آچىقلاما ۳
۴۵۰	سولانين (Solanine) و ينرآلما
۴۵۴	آچىقلاما ۵
۴۵۴	آلرژى و تغذيه
۴۵۶	آچىقلاما ۶
۴۵۶	سيگار
۴۵۹	آچىقلاما ۷
۴۵۹	ويتامينلر
۴۵۹	ويتامينلر حاقيندا بعضى قيسا واجب معلوماتلار ۳۳۲
۴۶۲	ويتامينلرين قيسا تاريخى
۴۶۶	ويتامينلرين تصنيفى
۴۶۶	ياغدا حل اولونان ويتامينلر (K, E, D, A)
۴۶۷	ويتامين D
۴۶۸	ويتامين E (Tocopherol)
۴۷۰	ويتامين A (Retinol)
۴۷۴	ويتامين K (phyllochinon)
۴۷۶	سودا حل اولونان ويتامينلر (B۱۲, B۶, B۲, B۱, C)
۴۷۷	ويتامين B۱۲ (cobalamin)
۴۷۹	ويتامين B۱ (Thiamin)
۴۸۰	ويتامين B۲ (Riboflavin)

۴۸۱	ویتامین B۶ (Pyridoxin)
۴۸۲	ویتامین C (acid Ascorbic)
۴۸۵	C ویتامینی نین خۇركلردهكى دايانقلىلىغى
۴۸۶	ویتامین C وكونسئرولر
۴۸۶	ویتامین C و دوندورولموش ترهوزلر
۴۸۷	C ویتامینی نین دمیرله علاقهسى ۱
۴۸۸	C ویتامینی نین دمیرله علاقهسى ۲
۴۸۸	C ویتامینی و سیگار چکنلر
۴۹۱	گیلاس چۇپو معالجهسى
۴۹۲	پاپاتیا چایی نین معالجهسى
۴۹۲	قندلى سو
۴۹۳	آچىقلا ما ۹
۴۹۳	حاضر غذا لارا علاوه اولونموش مادهلر
۴۹۴	كود شمارهسى - شیمیایی ماده
۵۰۱	آچىقلا ما ۱۰
۵۰۱	پرۇستات و پرۇستاتین اۇز آنتى ژنى PSA
۵۰۱	(PROSTAT SPESIFIC ANTIGEN)
۵۰۳	PSA -F = Free PSA (آزاد PSA)
۵۰۳	PSA -F - نین عمومی PSA - یا نسبتی (PSA - F / توتال PSA)
۵۰۵	آغ کلمدهكى بعضى اثرلى مادهلر
۵۱۴	گنجى بونوزوندا اولان بعضى اثرلى مادهلر:
۵۱۷	بىركۇكوده اولان بعضى اثرلى مادهلر:
۵۳۲	پىراسادا (تره فرنگى) اولان بعضى اثرلى مادهلر:

اۋن سۆز:

بوتون ملٽر انسانلي ٽيگن تاريخي بويو دردلر و خسته ليڪلري ايله ساواشماق زوروندا اولدوقلاري اوچون ملزمه لريني ال اوئريشلي قايناق يعني طبعي تعدن آختارييلار و هر ملت اؤز منطقه سينده كي بيتكي، حيوان و معدني ماده لرله مين ايللر تجربه نتيجه سينده مختلف داوا-درمانلار كشف انديد انكشاف انتديريب. حتي گونوموزه قالميش و تجريد حالدا ياشايان قديمدن قالما قبيله لرين اؤزلرينه مخصوص درمان مٽودلاري و ملزمه لري وار.

دیگر طرفدن گونوموزده سنتی طب آدلاندیردیغیمیز و ابن سینا کیمی بؤیوک حکیم لرله تانیدییغیمیز طب، قدیم یونان طبیی بقراطین قوردوغو سیستم اساسیندا، کانتاتین و انسانین ترکیب حصه لرینی دؤرد: اود (ایستی و قورو)، هاوا (ایستی و یاش)، سو (سویوق و یاش) و تورپاق (قورو و سویوق) بیلیر. بونا اساساً ده بو طبه یونان طبی ده دئییلیر. بقراطین نظرینه گؤره انسان وجودو دؤرد خلطدن تشکیل تاپیر: ۱/ صفراء (اود معادلی)،

۴۹٪ دم (هاوا معادللی)، ۴۹٪ بلغم (سو معادللی) و ۱٪ سوداء (توپراق معادللی)؛ و قئید اولونان یوزدهلر دنگه‌لی اولورسا انسان ساغلام اولور و بو دنگه پوزولدوغوندانسان همان خلطین غلبه‌سینه اویقون خسته‌لیکلره توتولور. بو طبه اساساً انسان ۸ واسطه ایلله چئوره‌دن تأثیر گؤتورور: یئیب ایچمک، اییله‌مک، گۆرمک، انشیتیمک، عاطفه، دوشونجه، جنسی ارتباط و دری واسطه‌سیله. بیر انسان بو سککیز مسأله‌ده دنگه‌نی رعایت انده بیلسه اؤز ساغلیغینی قورویا بیلر و عکس تقدیرده مختلف خسته‌لیکلرله اله به یاخا اولمالیدیر. بو خسته‌لیکلرین درمانی‌دا همان بو سککیز واسطه ایلله آکینمالیدیر. مثلاً بللی بیر رنگی گۆرمک، بللی ماده‌نی یئمک و ...

سنتی طبه سیاره‌لر، فصللر، یئرلر و ... هره‌سی نین اؤزونه مخصوص طبعی (ایستی، سویوق، یاش و قورو) وار و داوا-درمان اونلاری نظرده آلاراق تجویز اولوبو اویقولانیر.

الینیزده اولان کتاب، رایج طبین اساسیندا یازیلیب و گونده‌لیک یئدیگیمیز میوه و تره‌وزلرین ترکیبیدن انسانین ساغلیغی اوچون لازم اولان ماده‌لری، نجه اله گتیره بیلیمک باره‌ده یازیلیب. یعنی داواچیلیق صنعتینده لابراتوارلاردا گۆرولن ایش شخصین اؤز الیه حیاتا کنچیرلیر و ان اؤنملیسی بو حاضرلانا داوالارین هئچ یان تأثیرلری و عوارضلری اولما‌ماسیدیر. کتابین یازاری پرفسور دکتر ابراهیم سراج اوغلو و اکیبی، ایللر بویو مختلف بیتکیلری لابراتواردا آراشدیریپ و اؤز تجربه‌لرینی مستند و علمی شکیلده انسانلیغا اتحاف ائدیپ.

مترجم بو کتابی آنادیلیمیزه ترجمه‌اتتمگی اؤزونه وظیفه بیلدی و بو باره‌ده بوتون عزیزلرین نظرلر و سؤزلریندن استقبال ائدیر.

صمد کامران قراملکی

يازارا گۆره

اصلاً سافرانبولدان اولان ابراهيم آدنان ساراج و غلو ۱۹۴۹-جو ايلده
آنادان اولوب. شيمي مهندسليگي تحصيليني باشا ووردوقدان سونرا
۱۹۸۲-جي ايلده يوكسك ليسانس و دكترا تحصيليني باشا ووروب.
اطریشين گراتس تکنیکی دانشگاهینی بیتيريب. ۱۹۸۳-۱۹۸۶-
جي ايللرده گراتس تکنیک دانشگاهیندا بیوتکنولوژی-میکروبیولوژی
کورسوسونده دستيار وظیفه سینده چالیشيب. کارل فرانسس (گراتس)
دانشگاهیندا ۱۹۸۷-۱۹۹۴ و ۱۹۹۵-۱۹۹۹-جو ايللرده وینا دانشگاهیندا
پروفیسور کیمی فعالیت گؤسترن ساراج اوغلونون بین الخلق سویهده نشر
اولونان مقاله لری و پاتنتلری^۱ وار. عینی زاماندا ۱۹۸۷-۱۹۹۳-جو ايللرده
AVL آراشدیرما مرکزینده متابولیت سنسورلاریندا تحقیقاتچی و مودیر
کیمی چالیشمیشدیر.

او، تورکیه ده LAB ايله یو یوجو واسطه لره کئچیدده اؤنچول اولوب.

مارس/۲۰۱۰-جو ایلده آنکارادا دونیانین ۳-جو ان بؤیوک توخوم ژن بانکینین آچیلیشی و عینی ایل ژوئن آییندا/۲۰۱۰-جو ایلده تورکیه نین ایلک رسمی درمان بیتکیلری آراشدیرما لابوراتوارینین آچیلیشیندا فعال رول اوینامیشدیر. بیتکیلرین انسان ساغلاملیغینا تأثیری ایله باغلی ۴۰ ایللیک تحقیقاتی اوزون مدتدیر دوام اندیر. پروفیسور ساراج اوغلو حاضردا ایره لی بیتکی شیمیسی اوزه رینده مارمارا دانشگاهی بیومهندسلیک بؤلومو و استانبول آیدین دانشگاهی غذا مهندسلیگی و غذا تهلوکه سیزلیگی بؤلوملرینده یوکسک لیسانس و دکترا سویه لری درس لر وئیر.

ساراج اوغلو طرفیندن حاضر لانییش اؤنله ییجی و قورو یوجو طبیعی بیتکی معالجه لری بین الخلق سویه ده نشر اندیلیمیش بیر چوخ کتابدا منبع کیمی قئید اندیلیر و خارجه کی دانشگاهلاردا پروفیسور ساراج اوغلونون انکشاف ائتدیردیکلری معالجه لری اؤز تحقیقاتلارینا گؤتورورلر. بیر چوخ بین الخلق رسمی اینترنت سایتیندا پروفیسور ساراج اوغلونون معالجه لری نشر اولونور.

یارادیلان هر شی بیر نعمتدیر. هر نعمته بیر حکمت وار.

بو کتاب نعمت و حکمت آختارانلارا حصر اولونوب.

اۋن سۆز ۱

«بیتکیلرله ساغلیق» دا بعضی بیتکیلرین یئنی خصوصیتلری ان سون تحقیقات نتیجه لریمده الده ائتدیگیم بویئنی نتیجه لر دگرلی اوخوجولار یما گنیشلتیلیمیش نشر کیمی تقدیم ائتمک ضرورتی حس ائتدیم. بو کتابین ایلک نشری ۲۰۰۶-جی ایلده باش توتدو. بوتون اوخوجولار یما جان ساغلیغی آرزولاییرام.

استانبول؛ اکتبر ۲۰۰۸

پروفسوردکتر ابراهیم آدنان ساراج اوغلو

اۋن سۆز ۲

دگرلی اوخوجو، بو گونه قدر بیتکیلرله ساغلیغین چوخ ساییلی نشرلری اندیلمیشدیر. اوخوجولاردان و خصوصاً ده حکیملردن چوخلو ایستگه گۆره آراشدیردیغیم بیتکیلرین اثرلی ماده لری نین لیستینی سونونجو بۆلمه یه علاوه ائتدیم.

کتایین فهرستینه باخیب یالنیز ماراقلانندیغینیز موضوعا دئییل، واختینیز اولاندا بوتون موضوعلاری باشدان سونا اوخوماغینیزی توصیه ائدیرم. کتابدا هئچ بیر یئرده درج ائتمه دیگیم بیر چوخ یئنی و اوریژینال معلوماتلاری تاپا بیلر سینیز. بو معلوماتلار اویقون اولاراق ایضاح ائدیلیر و موافق موضوعلارلا کسیشدیریلیر.

بیر نفسده اوخودوغونوز جمله لریمین آرخاسیندا اوزون ایللر آراشدیرما اولدوغونو اونوتما یین. تخمیناً اوتوز سککیز ایله یاخیندیر آراشدیرمادا اولدوغوم بیتکیلرین اؤنله ییجی، قورویوجو و معالجه وی گوجونو گؤردوم. اونا گؤره ده سون اون بئش ایلده ییز بوتون دونیادا اؤنله ییجی معالجه ده فعال اشتراک ائدیریک و بونون نه قدر واجب اولدوغونو مذاکره ائدیر و تقدیم ائتمگه چالیشیرام.

عزیز اوخوجو، بو دونیادا هئچ نه سبب سیز یارانماییب. هر شئی بیر سببه گؤره یارادیلیمیشدیر. هر هانسی بیر خسته لیک معالجه ائدیله بیلر. طبیعتده هر دردین درمانی اولدوغونا اینانان بیر عالم کیمی هامینیزی حرمتله سلاملا ییرام. ساغلاملیغینیز دایم اولسون...

آوریل ۲۰۰۶

پروف سوردکتر ابراهیم آدنان ساراج اوغلو

آنادولو تورپاقلاری نین امتیازی

عزیز اوخوجو، آنادولو تورپاقلاری دونیانین هنج بیر تورپاگی ایله مقایسه ائده بيلمه یه جگیمیز بنر سیز و امتیازلی تورپاقلار دیر. اوقدر امتیاز لیدیر کی، اوزرینده اکه بيلمه یه جگیمیز بیتکی یوخدور. یاخشی، بو امتیاز هارادان قایناقلانیر؟ گلین بو امتیازین سببلرینی بیر-بیر نظر دن کنچیرک: سببلری آشاغیدا سادالا مازدان اول طبیعتده کی هر شئین و بوتون یارادیلان دونیانین تارازلیق اوزرینده قورولدوغونو و انسانلارین قوردوغو هر نظامین قانون قایدالاری نظره آلینماقلا قورولدوغونو گؤزدن قاچیر مایین.

بوز دؤورو

دونیمیز ایندی یه دک دؤرد بوز دؤورونو یاشامیشدیر. هر بوز دؤورو ایکی ایله اوچ میلیون ایل داوام ائتدی. سون بوز دؤورو میلاددان ۱۸ مین ایل اول سونا چاتدی و تخمیناً ۲۵۰ مین ایل دوام ائتدی. آنادولو تورپاقلاری سون بوز دؤورونو یاشامادی. تخمیناً ۲۵۰ مین ایل دوام ائتدیگی تخمین ائدیلن دؤردونجو بوز دؤورو آنادولو تورپاقلارینا تأثیر ائتمه دی.

بوز دؤورونده بیتکیلرین (توخوملارین) و میکروبیولوژی فلورانین^۱ اؤزونو انکشاف ائتدیرمه و اویقونلاشما فعالیتی دایانیر. تورپاقدکی توخوم جوهره، انکشاف انده و چیچک آچا بیلمز. تورپاقدکی میکرو اورگانیزملر ده فعالیتینی دایانديریر. میکروبلار (باکتریلر و ویروسالار) درین دوندوروجودا چوخالا بيلمه دیگی کیمی چوخالا بيلمز. عینيله، بوزلاق آلتیندا قالان توخوملاریندا انکشاف ائتمه سی ممکن دئییل. دونموش تورپاقلاردا توخوملارین انکشافی ممکن اولمادیگی کیمی... بیر سؤزله، بوز دؤورونده بیتکی و میکرو اورگانیزملر یاشایا بیلیر، انکشاف و اویقونلاشما قابیلیتلی دایانیر. بیتکی یازدا جوهریر، چیچک آچیر و توخوملاری تورپاغا تۆکولور. تورپاغا دوشن توخوملار سونراکی یازدا یتیدن جوهریرلر، چیچک آچیر و توخوملار یتیدن یتره دوشور. بو حیات هر یاز فصلی ایله تکرار- تکرار دوام ائدیر. هر دفعه بیتکی توخوملاری نین ژنتیک قورولوشو اطراف محیط شرایطیندن آسیلی اولاراق مکمللیگه دوغرو انکشاف ائدیر. بو وضعیت ژنتیک قورولوشا مالک هر جانلیدا عینیدیر. اؤزونو تکمیللشدیرمه برنامه سی هر جانلی نین ژنتیک قورولوشوندادیر.

آنادولو تورپاقلاری تخمیناً ۲۵۰ مین ایل دوام ائدن دؤردونجو بوز دؤورونو یاشامادیگی اوچون بیتکیلر و میکرو اورگانیزملر اؤز طبیعی حیاتلارینی دوام ائتدیرمیش، ژنتیک انکشافلارینا، تورپاغا اویقونلوغونا و یاشادیقلاری محیطین اطراف محیط شرایطینه گؤره اویقونلاشما فعالیتلرینی دوام ائتدیرمیشلر. بونو بئله افاده ائده بیلریک: آنادولو تورپاقلاریندا بیتن بیتکیلر ۲۵۰ مین دفعه چیچک آچیب توخوملارینی

۱. فلور: flore: بیتکی حیات، جغرافی اراضیده و معین دؤورده یاشایان بیتکی نوعلری نین توپلوسودور. بعضاً باکتری و گؤبه لکلر ده فلور کیمی تانییر.

تورپاغا تۆكۈبلەر، يەنى بو دۋور ۲۵۰ مىن دىفە تىكرارلانىپ. ئانادولو تورپاقلارى دىگر اۆلكەلەرنى بوز آلتىندا قالان تورپاقلارنى ۲۵۰ مىن ايل قاقلايىر. ۲۵۰ مىن ايللىك بو انكىشاف فرقى ئانادولو تورپاقلارىنداكى يىتكى اۋرتويونورقىسىز و امتيازلى ائتمىشىدیر. بو دۋوردا ئانادولو تورپاقلارىنىن يىتكى اۋرتويو اۋزونو انكىشاف ائتىدەرەك ژىتىك انكىشافىنى ان مكمىل شكىلدە تاماملاسا دا، دونيانىن بىر چوخ بۆلگەسىنىن يىتكى فلوراسى بوز دۋورونە و اۋز بۆلگەسىنىن تورپاغىنا اويقونلاشماقدا و انكىشادا گىرى قالمىشىدیر.

كلىماتولوژى^۱

دونيانىن ھانسى بۆلگەسىنە باخماغىنىزدان آسىلى اولمايلاق، اونلارنىن اوچە قدر مختلف اقليمى (مىتئورولوژى-كلىماتولوژى) احتوا ئىدىن نقشەلەرى وار. ئانادولوىيا باخدىغىمىزدا آلتى فرقىلى اقليم بۆلگەسى گۇروروك. اونلارنىن بىرگە ايشلىرى نىتىجەسىندە اولجە روس اصيلىلى آلمان كلىماتولوق ولادىمىر كۇپىن، داھا سونرا آلمان اصيلىلى كلىماتولوق رودولف گىنگىر ۱۹۳۶-جى ايلدىن اعتبارلى اولان و بوگون دە بوتون دونيا طرفىندىن قبول اندىلن كۇپىن-گىنگىر اقليم قورشاغى نقشەلەرىنى. بو نقشەلەر باخدىغىنىز زامان ئانادولودا آلتى فرقىلى اقليمىن حۇكم سوردويو بىر بۆلگەسىل نقشەدە گۇروروك. بو آلتى فرقىلى اقليم دگىشكىلىگى دە ئانادولو تورپاقلارىندا يىتىشىدیرە بىلمەيە جگىمىز بىر يىتكى اولمادىغىنىن

۱. بىر ايل عرضىندە اقليم المىتلىرىنىن دگىشمەسى اساسىندا بىر بۆلگەنىن اقليم خصوصىتىلەرنى بىلمەك كلىماتولوژى كىمى شرح اولونور. بو دگىشكىلىكلەرنى داھا كىچىك بىر زامان چرچىۋەسىندە اۋىرەنەلمەسىنە مىتئورولوژى (ھوا شناسى) دىيىلىر.

گۆستریجیسیدیر. حقیقتاً ده ائله بیر بیتکی یوخدور کی، اونو اؤز تورپاقلاریمیزدا ییتشیدیرمه‌یک.

بعضی حاللاردا بعضی آغاجلار ایلک دفعه توخوم و یا فیدان اکرکن بعضی چتینلیکلرله قارشیلانسا بیلرک؛ بونون سببی اویقونلاشمادیر. اکیلن آغاج تورپاغین میکروبیولوژی فلوراسینا، اقلیمینه و انکولوژی شرایطینه اویقونلوغونو یاخشیلانسا بیلرک ان گنجی بیر نجه ایل عرضینده محصولدار اولور. مثلاً، اولکه میزده ایلک دفعه کیوی بئجریلنده اویقونلاشما پروسه‌سی گئیدیردیه، ایندی اویقونلاشما پروسه‌سی باشا چاتیب و کیوی بئجریلمه‌سی چوخ اوغورلا آپاریلیر و کیفیتلی محصوللار آلینیر. اوللر کیوی تامامیله خارجدن گتیریلیردی.

آنادولونون آلتی فرقلی اقلیم قورشاغی نین اولماسی بیومختلفلیکله زنگین بئرلی بیتکی فلوراسی نین فورمالاشماسیندا و بو قورولوشون قورونوب ساخلانماسیندا ان مهم عامللردن بیریدیر. عزیز اوخوجو، اگر بیز طبیعتی درک ائتسک، اونون قایدالارینی اؤیرنسک و اونولا آياقلاشساق، طبیعت هر دؤورده بیز انسانلارا اؤز نعمتلرینی تقدیم ائتمگه دوام ائده‌جک. حال‌بوکی بیز طبیعتی درک ائتمه‌دن، اونون قایدالارینی بیلمه‌دن، قایدالارینی اؤیرنمه‌دن دگیشدیرمگه چالیشساق، اونو جزالانديراجاغیق، سن طبیعتی جزالانديرسان، طبیعت‌ده سنی جزالانديراجاق. بو گون یاشادیقلاریمیز بونون ان گؤزل نمونه‌سیدیر، بشریت طبیعتین توخوملارینی دگیشدیرمیشدیر. استفاده ائندیگیمیز نعمت‌لرین (تره‌وز، میوه و تاخیل) دادی یوخدور. بونون سببی توخوملاری دگیشدیرمگیمیزدیر.

دگیشدیرلمیش توخوملو بو محصوللارین بیر چوخ اثرلی ماده‌لری اسکیک و یا غیرکافی اولدوغوندان، باغیشیق‌لیق سیستمی کفایت قدر گوجلنه

بیلیمیر و انسانلار مئیللی اولدوقلاری خسته لیکلره آسانلیقلا یولوخا بیلیرلر. قیسا جا دئسک، توخوما مداخله ائتمک "نعمتی علتته چئویر مک" دئمکدیر.

کوکورد و بور

جنوب-شرقی آنادولودا زنگین کوکوردلو تورپاقلار وار. آفشین البیستان بؤلگه سینده هر ایل کئچیریلن کلم یاریشماسیندا چکیسی ۴۵ کیلویا قدر اولان کلم یئتیشدیریلیر. البیستاندا اورتا نورمال چکیسی ۳۵ کیلوگرم اولان کلم یئتیشدیریلیر. بونو گۆرنلر تعجبلرینی گیزله ده بیلیمیرلر. حتی "گۆره سن، بونون باش وئرمه سی اوچون نه قدر هورمون وئردیلر؟" دئییه دوشونلر وار. بونون هورمونلارلا هئچ بیر علاقه سی یوخدور. البیستان منطقه سی زنگین کوکورد ترکیلی لینییت کۆمور یاتاقلارینا مالکدیر. بو چکی و اولچوده کلم یئتیشدیریلمه سینده ان مهم رولو تورپاغین ترکیبینه اولان کوکورد اویناییر. اونوتمایین کی، کلم، بروکولی، گول کلم، تورپ، خارداال، سوغان، ساریمساق و پیراسا (تره فرنگی) کوکوردله زنگیندیر. آدلارینی یازدیغیم بو محصوللارین هامیسی انسان ساغلاملیغینی قورویان چوخ ایشلملی، چوخ مقصدلی غذالاردیر. آنادولو تورپاقلاریندا یئتیشدیریلن بو محصوللار دونیانین هئچ بیر اؤلکه سینده یئتیشدیریلن نوعلارلا بئله مقایسه اولونا بیلمز.

شمالی اورتا آنادولو و شرقی انگه دنیزی نین زنگین بور ترکیبی بو بؤلگه لرده یئتیشدیریلن درمان بیتکیلریمیزی دونیانین ان اوستون و ان امتیازلی بیتکیلری اندیر. بو بؤلگه لرده یئتیشدیریلن بیتکیلرین ایکینجیل متابولیتلرینده کی فرق و معالجه وی گوجو تورپاقدان اولان بورلا باغلیدیر.

بیومختلفلیک

حرمتلی اوخوجو، ترابزون-چایکارا-سورمئنه بؤلگهسینین اورتاق وادیسى اولان سلطان موراد یایلاسی اوقدر امتیازلیدیر کی، ایلک سفریمده تعجبوموهله ده اونودا بیلیمیرم. بیر درده ۸۰ نوع آرمود، ان آزی ۵۰ نوع الچه و آلمانا گۆره بیلرسینیز. یئرلی خلقین آغساققالاری هر بیر نؤعون آدینی بیر-بیر دئییرلر. همین بؤلگهده کی بیر نئچه آرمود نؤعونون آدی بئله دیر:

• بسومولیکاپ	• شکرآپ
• قونترآپ	• کاستونآپ
• کوچینآپ	• قاریزآپ
• شیمونآپ	• مایآپ
• اغراپ	• لیمونآپ
• کوندورآپ	• قایزورآپ
• آلیکانآپ	• آلیاناک
• کسپلاپ	• دالکیرآپ
• روس آرمودو	• ماسراپآپ
• میلاپ	• بروکوپآپ
• زیلبانو	• دگیر منآپ (توکنمیش، محو اولموش)
• آلشورآپ	• آبیژیکا (توکنمیش، یوخ اولموش)
• لازآپ	

بونلار سلطان موراد یایلاسینا سفریم زامانی قئید ائتدیگیم آرمود نوعلاریندان بعضیلریدیر. یوخاری هوپشرا (آکدوغان) کندینده کی مسجیدین قارشیسیندا گۆردوکلریمی گۆرندو گۆزلریم دولدو؛ ۱۰ متر مربع تورپاق سطحینده ان آزی ۱۸ نوع بیتکی سایدیم. من آتقویروغو

(*equisetum arvensa*) بیتکیسینی، گزهنه نولارینی (دیشی و ائركک)، یئرکوکونون ژنتیک منبعینی، میخکلرین باشلانغیج نولارینی و کاهی نین ژنتیک منبعینی گوردوم. و بوییتکی اورتویونون ۴۰٪-ی هر ۱۵-۲۰ گونده دگیشیر. طبیعی کی، بویورتکن (قره یئمیش، لازگیلاسی *Prunus laurocerasus*) چوخ ایدی. او بؤلگه جماعتی نین "شیطان طیارهسی" آدلانیدیریغی خرمن قوشونون (قاصدک، *Taraxacum officinale*) نجه یئرلی بیتکی اولدوغونو دوشوننده حیرتله نیرم. بوزنگین بیومختلفلیک اللهین بیزه بیر نعمتیدیر. نه قدر چوخ مختلف بیتکیلر بیر یئرده یاشاییرسا، بیر او قدر زنگین بیومختلفلیک اولور. بیومختلفلیک (بیر چوخ مختلف بیتکیلرین بیر آرادا یاشاماسی) یئنی بیتکی نولاری نین یارانماسیندا ان تأثیرلی خصوصیتیدیر.

کندین بعضی آغساققالاری ایله صحبت ائتدیم. صحبتده جوانلردان دانیشاندا بیر سکوت یارانیر، سوسورلار. گۆزلرینی دردن آشاغی چئویریب پیچیلدا ییرلار: "بویوک شهرلره گئدیلمز، بورادا آنجاق بیز قوجالار واریق". موضوعنو دگیشیرم، آنلاییرام کی، بو آغریلی تنهالغین کناریندا اونلارین قلبلری نین درینلیکلرینده سس سیز قیشقیریقلار، چیرپینان حسرت حسلری وار. آنادولودا بو گون مینلره کند عینی وضعیتده دیر، یاشیلارلا ترک اندیلمیش، جوانلار بویوک شهرلره کۆچموشدور. آنادولو تورپاقلاری نین مینلره کندی قوجالارلا تاپشیریلمز. زامان-زامان کندلرینده یئتیشدیریلن اصل اورگانیک میوه لری، تاخیللاری، ادویاتلاری بویوک شهرلره کۆچموش جوانلارینا گۆندریلر. اونلار اونودولماق، خاطرلانماق ایستکلریندن باشقا، اوشاقلاری نین قاتقیسیز طبیعی محصوللارلا تغذیه لئمه سینی ایسته ییرلر. اونلار بیلیرلر کی، کندلرده یاشایان انسانلار

داها اوزون و ساغلام یاشایرلار. ایندی طبیعت قوینوندا یاشایان قوجالار بؤیوک شهرلرده یاشایان جوانلاری دفن اندیرلر. کیم بیلیر، بلکهده بو درددن قاقماق اوچون غریزی اولاراق کندلریندن طبیعی محصوللار حاضرلاییب جوانلارینا گؤندیرلر. یالنیز محاربه واختی قوجالار بالالارینی باسدیریرلار. صلحون، امین-آمانلیغین حؤکم سوردویو اؤلکهده جوانلار نورمال اولاراق بؤیوکلرینی دفن اندیرلر. آنجاق ایندیکی انسانلار بؤیوک شهرلرده هر جور غذانی طبیعی شکیلده قبول ائنده بیلمه دیکلریندن (ساختا اولمایان نه قالدی!)، مئییلی اولدوقلاری خسته لیکلری اثرکن یاشدا آسانلیقلا توتورلار. آنادولو کندلرینده یاشایان انسانلار طبیعی محیطده (آشقارسیز، هورمونسوز، سمسیز و گوبره سیز اکینچیلیک) طبیعی غذالارلا تغذیه لندیکلری، کندین تمیز هاواسینی اوددوقلاری، بولاقلاردان سرین سو ایچدیکلری اوچون اوزون و ساغلام عومور سورورلر. بو معنادا آنادولو خلقی نین دولته چوخ یوکویو خودور، خسته خانا و درمان خرچلری دئمک اولار کی، جزئیدیر. بؤیوک شهرلرده یاشایان انسانلار ساغلام و طبیعی غذا تاپا بیلمه دیکلریندن آسانلیقلا خسته له نیرلر و اوزون مدتلی ایش ایتکیلرینه سبب اولورلار. بؤیوک شهرلرین خسته خانالاریندا ام آر آی، توموگرافی، داپلر سونوگرافی کیمی مختلف جزئیاتلی معاینه لردن کنچه رک خسته لیکلرینی معین ائتمگه چالیشیرلار. آوروپادا حکیملر لازیم اولمادیقجا ام آر آی و توموگرافی یه اجازه وئرمیرلر. چونکی هر ایکی گؤرنتوله مه اصولو ریسک یارادیر. ام آر آی ان آزی ۵۰۰-۶۰۰ رونتگن^۱

۱. ایکس اشعه لری و یا رونتگن اشعه لری و یا بعضا رونتگن اشعه لنمه سی، داغا اوزونلوغو تقریباً ۰،۰۱ ایله ۱۰ نانومتر آراسیندا اولان، ۳۰ پناهترزدن ۳۰۰ گزاهرته و انرژیسی ۱۰۰ الکترون ولت ایله ۱۰۰ کیلو الکترون ولت آراسیندادیر.

چىكىمىك دىئىمكىدەر. دىئىمەلى، يېزى او واخت چوخلو رادىياسىون آلېرىق. تصور ئىدىن، تىك رونغتن (x-ray radiation) چىكىلىندە قورغوشون جىلىققا گىيىلەر.

گىلىن موضوعموزا قايىداق. سلطان موزاد يايلاغىنى دولاشاركن الله اشوكور ئىدىب "يارب، بىزە نە ثروت بخش ائىمىسن" دىئىمە يىلمە دىم. دىعالارمىدا "اللهىم، بۇيوك شىهرلردە، آنادولو تورپاقلارى نىن بو بىولوژى مختلفلىگىنىدە ياشايان آنادولو خلقىنى توخوملار يىندان و يېتىكىلر يىندان قورو، اونلارى قورو ياجاق ادراك گوجو ونر" دىيىرم.

حرمتلى اوخوجو، بو، تىكجە سلطان موزاد يايلاسى دىيىل، اونون كىمى بۇلگەلر يىمىز، درەلر يىمىز، يايلا لار يىمىز چو خدور. يايلا آنلا يىشىمىز «اىستىدن قاجماق اوچون گىندە جىك يىردىر». اگر بو تورپاق ناشوكور دورسە، بو آنجاق بىزىم نادانلىغىمىز داندىر. الله بىزى ساوادلى و جاهللىردن قوروسون. قارا دىزى بۇلگەسى نىن اروپا-قافقاز-سىبرى فلوراسىنا، اورتا آنادولو بۇلگەسى نىن ايران-توركمنستان-موغولستان فلوراسىنا، آزالىق دىنيزى بۇلگەسى نىن ايسە بوتون اروپادا يىتن يىرلى يىتكى فلوراسىنا مالىك اولدوغونو، اوستەلىك داها زنگىن شىكىلدە اولدوغونو گۇروروك.

حرمتلى اوخوجو، من سىزە آنادولودا يىتن سوغانلار يىمىزىن زنگىن نوع مختلفلىگىنىدن معلومات وئرمىك اىستردىم. آنادولودا ۱۵۰ نوع سوغان يىتىشىدىگىنى گۇروروك. بو يىلگىلر خارجى منبىلردن گۇتورولوب. خارجى منبىدن نمونه گىتيرمىگىمىن سىبى اودوركى، اجنىلر تورپاقلار يىمىزدا يىتن بىولوژى مختلفلىگى بىزدن ياخشى يىلرلر. حىفكى، بو موضوعدا معلوماتلانما دىق، بىگانه قالدىق. زىيىل دىدىلر، اوت دىيىرلر، دىيىرلر كى، بو يىتكىلر ياشلى قادىنلار يىن ايشىدىر. يادىمدا دىر، ايللر اول يىتكىلر

حاقیندا ایلک دفعه دانیشماغا باشلاپاندا علم آداملاری نین منه “شارلاتان” دئدیکلرینی خاطرلاییرام. منی دادسرائا شیکایت اتدیلر. منیم افاده لیریم دفعه لرله آلینب. جمعیت بو موضوعدا معلوماتلان دیریلسایدی، تحصیل مکتبلرده وئریلسه ییدی، بوگون آنادولو تورپاقلاری دونیانین ان زنگین بیتکی بؤلگه لرینه صاحب اولاردی. بیز یوکسک علاوه دگری اولان مینرله بیتکی نؤعنو تولید اندید صادر اندردیک.

جمعیتی معلوماتلان دیرساق، اؤلکه اؤز تورپاغی نین بیتکیلرینه قوللوق اندر. موضوعنو باغلایارکن سیزه مثال اولاراق داها بیر آغریلی حقیقتی چاتدیرماق ایسته ییرم. اؤلکه میزین انسانلاری مرکبات میوه لرینی دئینده سویو سیخیلیب ایچیلن، یاخود قابیغی سویولوب یییلن میوه لری باشا دوشورلر. آنجاق تورکیه ایللر دیر پورتاغال چیچگی ماهیتینی و یا قابیغیندان الده اندیلن یاغی آرایشى بهداشتی محصوللاردا استفاده ائتمک اوچون واردات اندیر. رومى؟

مرکبات سویو تولید ائدن کرخانلار تونلارلا قابیقلاری آتیرلار. تونلارلا گیلان چؤپو بیچین واختی آتیلیر. آناتولیوس نؤعونون چینار یارپاقلاری اسراف اندیلیر. دوشموش یارپاغین دگرینه دوشونمه دن اوستونده آدیملاییر. سون ایللر اؤلکه میزده نار بول مقداردا تولید اولونماغا باشلایب. نار سویو تولید ائدن شرکتلرده تونلارلا نار قابیغی اسراف اندیلیر، بونا باخمایاراق آلمانلار گرپدن قورونماق اوچون نار قابیغیندان “گریپ چایی” حاضرا ییر و میلیونلارلا داواخانا و سوپرمارکتلرده “Granatapfeltee” آدی ایله ساتیرلار.

اوناهوره ده هر دعا؛ “یارب، آنادولودا یاشایان انسانلاریمیزی توخوملاریندان، بیتکیلریندن مطمئن ائله” دئییه دعا اندیرم.

حرمتلی اوخوجو، آنادولو تورپاقلاری و اورادا بیتن نعمتلر اوجا اللهین بیزه بیر نعمتیدیر. باخین، اوجا الله ۱۰۲-جی سوره تکاثر سورهسی نین سون آیہسی اولان ۸-جی آیہده نه دئییر: **ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ** ”قیامت گونو سنه وئردیگیم نعمتلردن حتماً سورغو-سوال اولونا جاقسان“.

سو دنگهسی

آنadolونون یاخین و اوزاق قونشولارینا (ایران، آذربایجان، روسیه، تورکمنستان کیمی) نظر سالدیقدا یئر آلتیندان میلیونلارلا متر مکعب خام نفت و طبعی گاز چیخاریلیر. باشقا سؤزله، طبعیتین ۱۰۰۰ ایل عرضینده یاراتدیغی فوسیل اساسلی خام نفت و طبعی گاز ۲۴ ساعت عرضینده سطحه چیخاریلیر. بو سرعتلی مصرف خام نفتین یاخین گله جکده توکنه جگینی گؤستریر. عالملر آرتیق یئنی انرژئی منبعلری اوزرینده آراشدیرمالار آپاریلار. بورادا دقتیمی چکن ایکی ایری مسئله وار. بیرینجیسی، یئرین آلتیندان یئرین سطحینه چیخاریلان خام نفتین یئر اوستو سو دنگهسینه نئجه تأثیر ائتمهسی، ایکینجیسی ایسه شمال قطبونده پارچالانان گولف استریملرین آتلانتیک اوقیانوسونا کئچهرک گولف آخینی نین سرعتینی نئجه آشاغی سالماسیدیر. بولنگیمه، خصوصاً ده گولف آخینی نین دؤنوش یولوندا اولان اسکاندیناوی اؤلکه لری نین قارشیسیندان کئچرکن داها گوجلوش وئیریر. آنادولویا گلن ان اھمیتلی یاغیش منبعی گولف آخینیدیر. ۲۰۱۴-جو ایلین فوریه آییندان بوزلا قدا بؤیوک قیریلمالار باش وئرمگه باشلادی. بو فاصله لر تئز-تئز، بعضاً هفته لیک، بعضاً ده ایللیق میدانا گلیمگه باشلادیغی اوچون آنادولویا غفیل و چوخ گوجلوش یاغیشلار یاغماغا باشلادی. مثلاً، ۷ گون آریلا قیریلا

ایکی بوزلاق اولسایدی، بونون تأثیری هفته لر سونرا گئری قایدارکن اسکاندیناوی ساحلرینه چاتدیقدا سرعتین آزالماسی سببیدن اوزهریمیزه گوجلوی، لاکین آنی یاغیش یاغماسی اولاردی. ۲۰۱۴-جو ایلین فوریه آیندا دانشگاهده درس دئدیگیم ترمودینامیک کورسوندا ساده جه اولراق بو پروبلنمی حل ائده رک طلبه لریمه ایضاح ائتدیم. ”یاخین آیلاردا، خصوصاً یایدا غفیل و گوجلوی یاغیشلار یاغاجاق“ دئدیم. طلبه لریمدن بعضیلری دئییر کی، ”معلم، هر دفعه گوجلوی یاغیش یاغاندا، درسده ایضاح ائتدیگینیز گولف آخینی و حل ائتدیگیمیز پروبلنمی خاطرلایریق“.

حرمتلی اوخوجو، گولف استریم جریانسی بوزلاق داغلاریندان قوپاراق دنیزه قاریشان، تخمیناً ۱۰۰ کیلومتر ائینده و ۵۰۰ متر درینلیگینده سو کوتله سی نین اورتا حسابلا ۲ م/ثانیه سرعتله حرکت ائتدیگی و دنیزه قاریشان بوزلاق کوتله سیدیر. بو سرعتین دگیشمه سینه تأثیر گؤستریر. قیریلان بوز کوتله لری نین مقداری (اؤلچوسو) گولف استریمین سرعتینه بیرباشا تأثیر ائده بیلر. بو معلوماتلارا اویقون اولراق، اسکاندیناوی اؤلکه لری نین ساحلریندن کنچیش، حرکت سرعتی و حرارت اؤلچمه دگرلرینه باخاراق؛ آنادولویا گله جک یاغینتی نین مقداری ایله باغلی ایستیلیک اؤلچو دگرلری قایدالاری نظره آلینماقلا حسابلامالار آباریلا بیلر. یئر آلتیندان چیخاریلان مایع خام نفتین مقداری یئر اوزونده کی بولودلارین داشیدیغی سو مقداری ایله بالانسلاشدیریلیمیش حرکتی تأمین ائتمه لیدیر. طبیعی کی، کوتله دگیشیکلیگی نین جاذبه قوه سینه نئجه تأثیر ائتدیگینی ده نظره آلماق لازمدیر.

آنادولو تورپاقلاری اروپا و آسیا قاره لرینی بیرلشدیرن کؤرپودور. بو کؤرپونون دیبی چوخ مهم تکنونیک قورولوشا مالک اولدوغوندان چای

قايىناقلىرى نىن كىمىياسى و آخىنى آسان دگىشمىر. بو سىبدىن ياخىن شرق و بىن النهرىنىن سو پوتانسىلىندا يىرىن و يىر آلتى نىن اساس دامارىنى تشكىل اندىر.

آللوپاتىك^۱ خصوصىت

غزىز اوخوجو، طبعىته چىخاندا انسانا دىنجلىك وئرن يېتىكىلر عالمىنى گۇرورسەن. يامياشلىل طبعىت، رنگارنگ يېتىكىلر و مختلف آغاچلار بىرلىكدە انسانا دىنجلىك وئىر. حال بوكى، بىر بىلسەيدىنىز كى، سىزە صلح بخش اندن بىتكى عالمى آراسىندا نه جور رقابت و محاربە وار... اوستەلىك، او بىتكى نىن يېتىكىلرىن اوزەرىنە گلەن حشرات و پارازىتلەر قارشى آپاردىغى محاربە او قدر گوجلودور كى بو وضعىتى بىتكى نىن كىمىياسىنا باخدىغىنىزدا، آنالايا بىلرسىنىز. تورپاقداكى مىكرو اورگانىزملرىن بىتكى كۆكلرىنە ووردوغو ضرر اهمىتسىزدىر. بوتون بونلار انكولوژى تارازلىغىن المنتلىرىدەر. هر بىر بىتكى اۆز محيطىندە دىگر بىتكى و مىكرو اورگانىزملرلە مبارزە آپارمالىدەر. بىتكى بو مبارزەدە اۆزونو نىجە مدافعه اندىر؟ بىتكى اوزەرىنە قونان و اونا ضرر وئىرەك اىستەن پارازىتە و يا حشراتا قارشى باغىشلىق سىستىمىنى آكتىولشدیرهك زهرلى مادەلەر عملە گتىرەر. بۇجك بىتكىنى دىشلەدىكدە بو زهرلى مادە حشراتا ضرر وئىر. آنجاق بىتكى نىن اۆزونو قوروماق اوچون چىخاردىغى بو زهرلى مادەلەر انسان ساغلاملىغى اوچون فايدالىدەر. طبعىتدە يېتىكىلرىن اۆز آرالارىندا و

۱. آللوپاتى (Allelopathy): كۆكوندن اۆزل مادەلەر افراز اندەك دىگر يېتىكىلرىن بۇيۇمەسىنە مانع اولان يېتىكىلرىن خصوصىتىدەر. تهاجم، جانلى و يا اۆلو توخومالار و يا پارچالانان توخومالار طرفىندىن شىنپايى مادەلرىن توليد نتيجهسىندە يارانان بۇيۇمە مداخلەسى نىن بىر نوعودور.

میکرو اورگانیزملره قارشى آپاردیقلارى محاربه یه “آلئلوپاتى” دئییلیر. بیتكى عالمینده نه قدر زنگین بیومخلفلیک وارسا، اوراداکى محاربه لرده بیر او قدر زنگیندیر. بو، آلئلوپاتیک تأثیرین داها گوجلو اولماسى دئمکدیر. آلئلوپاتى نه قدر گوجلودور؛ بیتکیلرین باغیشیقلىق سیستمی ده او قدر گوجلودور. بیتكى نین باغیشیقلىق سیستمی نین گوجلندیريلمه سی بیتكى مختلفلیگی نین زنگینلیگیندن آسیلیدیر. باغیشیقلىق سیستمی نه قدر گوجلو اولارسا، بیتكى نین تولید ائتدیگی اثرلى ماده بیر او قدر گوجلودور. بو اثرلى ماده لره «ثانویه متابولیتلر»^۱ دئییلیر. ضرر وئریجیلره قارشى اؤزونو مدافعه مقصدیله تولید اولونان بو اثرلى ماده لر (ایکینجى درجه لى متابولیتلر) بیز انسانلاری خسته لیکلردن قورویان و معالجه ائندن اثرلى ماده لر تشکیل ائدیر.

ایندی گلین بو سوالین جوابینی آختاراق: بیر بیتكى نین مونوفلورادا (تک بیتكى) یوخسا بیومخلفلیکده (مولتی فلورلودا) داها گوجلو اثرلى ماده لر وار؟ سوالی بیر آز فرقلی وئرك. توتاق کى، سیزده یاغلى قاراجیگر وار و سیز جعفری-لومو (سحر) و اسطوخودوس (آخشام) معالجه سینی تطبیق ائده جکسینیز، تک یتیشدیریلن اسطوخودوسا (مونوفلورال) یوخسا مولتی فلورلو محیطده یتیشدیریلن اسطوخودوسا اوستونلوک وئیرسینیز؟ داها بیر سوال: ایستى خانادا (گولخانادا) یتیشدیریلن تره وزلره و یا میوه لره و یا آچیق هاوادا یتیشدیریلن تره وزلره و یا میوه لره اوستونلوک وئیرسینیز؟

۱. متابولیتلر متابولیزم زامانى عمله گلن و سلوللاردا طبیعى اولاراق موجود اولان مختلف آنزیملر طرفیندن کاتالیز اولونان آرا محصوللاردیر. مثلا، آنتی بیوتیکلر و پقیمنتلر. متابولیتلرین مختلف ایشلملری بونلاردان عبارتدی: یاناچاق، قورولوش، سیگنال، کاتالیتیک فعالیت، مدافعه و دیگر اورگانیزملرله قارشیلیقلى تأثیر.

آنادولونو قوروپون

هر ایرقین، طایفانین، خلقین اؤز حیات طرزى، مدنیتی وار. آنادولودا یاشایان اونلارلا فرقلی مدنیت و طایفانین انسانلاری طبیعتده کی بیولوژی مختلفلیگین زنگینلیگی کیمی بیرلیگین ان مهم المنتینی تشکیل ائدیر. بؤیوک شهرلرده یاشایان انسانلار طبیعی حیاتدان اوزاق، تورپاقدان اوزاق استرسله دولو بیر حیات یاشایرلار. ساغلام اوزون عؤمرون ان اساس المنتی طبیعتله ایچ-ایچه یاشاماقلایا مکنکدور. انسان طبیعی حیاتدان و طبیعی حیاتین طبیعی محصوللاریندان نه قدر اوزاق اولارسا، خسته لیکلره یولوخماریسکی بیر اوقدر چوخ اولار. یاخشی، چاره نه دیر؟

عزیز اوخوجو، من اوزون ایللر خارجده یاشامیشام. اروپانین ان گؤرکملی بؤیوک شهرلری نین اهاالیسینه باخاندا ۳۰۰-۶۰۰ مین حیواریندادیر. اروپادا یاشایارکن ایلک شام دعوتیمی آاندا تعجبومو گیزله ده بیلمه دیم. فاکولته دن بیر دوستوم منی ائوینه شام یئمگینه دعوت ائئدی. او، حیات یولداشی نین تورک متبخینی یاخشی بیلدیگینی و تورک یئمکلری حاضرلا یا جاغینی بیلدیریپ. ائو آدرسینی یازیپ منه وئرنده اولجه تعجبلندیم، شهر دن ان آزی ۴۵ دقیقه لیک مسافه ده اییدی، ائله بیلدیم کی، ائوینه هفته سونو ائوینه دعوت اولوندوغومو دوشوندوم، چونکی دعوت گونوشنبه گونو اییدی. شامدا اشتراک ائتمک اوچون قاتارلا یولا دوشدوم. گونش هله باتمامیشدی. ائو صاحبی اولدوغوم عائله ۷ نفر دن عبارت اییدی. صحبت ائناسیندا باشا دوشدوم کی، بورا اونلارین هفته سونو ائوی دئیل، عادى گونده لیک ائویدیر. طبیعتده، تخمیناً ایکی هکتار اراضیده یاشاییردیلار، بیر حصه ده میوه آغاجلاری، دیگر حصه ده تره وزلر یتیشدیریلیدی. باغداکی اسطوخودوس و قیزیل گول بؤلمه سی

ان چوخ دقتیمی چکدی. اطراف او قدر ساکت ایدی، هاوا او قدر تمیز ایدی کی... تخمیناً اوچ ساعتلیق سفردن سونرا قایتیدیم. دؤنرکن اونلارین حیات طرزینه پاخیللیق ائتمه میشم دئسم، یالان اولار. اثرته سی گون گۆردوکلریمی سورغولا ماغا باشلادیم. اروپانین بؤیوک شهرلرینده یاشایان آکادمیکلر، حکیملر، مهندسلر، ایش آدمالاری ایشله دیکلری شهرلردن کناردا کندلرده یاشاییرلار. عینی مسافهده یاشایان فصله لر ده کندلرینی ترک ائدهرک ایشله مک اوچون شهرلره گئدیرلر. اونلار هر گون سرعتلی قاتارلا گلیب گئدیرلر. اونلار انندیکلری ترمینالین دایانا جاغیندان ماشینلارینا مینیر و ۱۰-۱۵ دقیقه لیک مسافهده اولان، دینجلیگین، امین-آمانلیغین و سکوتون تام شکیلده یاشاندیغی ئولرینه گئدیرلر.

حرمتلی اوخوجو، منجه، اولکه میزین ان مهم طرحی اولان سرعتلی قاتار شبکه سی قورولماغا باشلایب. بو قاتارلا بیر ساعت آنادولویا گیره بیلر سینیز. آنادولودا ان چوخ بیر ساعتلیق مسافهده اولان قصبه دن (کنددن) ۲-۳ دؤنوملوک تورپاق آل، مئشه سال، بیر نئچه ایله آغا جلارین بؤیویه جک، تره وزلرینیز ایسته دیگینیز طبیعی توخومدان یئتیشه جک و او تورپاق سیزی هفته سونلاری جلب ائتمگه باشلایاجاق. آرتیق اورادا واخت کئچیرمک اوچون هفته سونونو صبر سیز لیکله گؤزله یه جک سینیز. تمیز هاوادا ایسته سه نیز قویودان سرین سو ایچه، باغچانیزی شیلا نکلا سووارماقدان حظ آلا بیلر سینیز. قارپیزی، بوستانینی سولا، یادیندا ساخلا، توخوملارینی اکمیسن. اؤز الینیزله وزحمتینیزله حاضرلا نمیش طبیعی محصوللار... بلکه سیزده تویوقدا اولاییلر. بلکه اولادلارینیزدان بیرری گیره کانی بؤیوتمک ایسته یه جک. اینانین، سیز همیشه اورادا قالماق و سرعتلی قاتارلا اورادان ایشه گئتمک ایسته یه جک سینیز. بو ائله

بیر جاذبه قوه سیدیر کی، من اونو یترین جاذبه قوه سی آدلاندیریرام. اونسوز دا انسان تورپاقدان یارانماییب می؟ بو جاذبه جاذبه قوه سی دئیل، یترین جاذبه سیدیر. گونوموزده بیر نئچه گون عرضینده چوخ کیفیتلی حاضر اولر تیکمک اولار. آراشدیریپ قییمتلی سورشون، نه قدر اوجوز اولدوغونا حیران قالاجاقسینیز.

بیز آنادولو انسانی ییق، ژنلریمیز اؤزل اولاراق آنادولو اوچون حاضرلانیب و انکشاف ائتدیریلیب. چونکی آنادولونون سویو، تاخیلی، تروزی، میوه سی، ادویاتی ایله دویوردوق. اونوتمایین کی، تغذیه لنمه بیرباشا ژنتیک قورولوشونا تأثیر ائدیر. بیز آنادولو انسانی ییق، گئیش و راحت محیطلری سنویریک، اوتوراندا داییلماغی سنویریک. قهوخانایا گیرین و بیر قولو بیر صندلده، بیر آیاغی دیگرینده اولان بیر چوخ انسانی گۆره جکسینیز. اونلارین راحتلیغینا تعجب لنمه یین. بوش صندل یوخدورسا، او، درحال بیر صندل بوشالدا جاق و سیزه چاتدیراجاق.

یوخاریدا قئید ائتدیگیم بولایحه نی حیاتا کئچیرمزدن اول بیر دوشونون: ایشه گئدرکن و ایشدن دؤنرکن استانبول ترافیکیکنده نه قدر واخت کئچیریرسینیز؟ نفس آلدیغینیز اگزوز گازلاری حاقیندا دوشونون. هانسی بازارا گتسه نیز، بوتون ارزاقلار باغلی قابالاردادیر و قاتقیسیز هئچ نه یوخدور. گنجه یاتارکن سیزی اویاندیران سس-کوی باره ده دوشونون. یالینز استرسدن عبارت حیات... تورپاقدا داخل اولماقلا یوخاریدا قئید ائتدیگیم طرح، آلدیغینیز ماشین قییمتینه برابر دیر. ۴-۵ ایلدن سونرا گنجیکه بیلر سینیز، چونکی تورپاغین قییمتی قالخاجاق. سوروشورسان نییه؟ حس ائتدیگیم و مشاهدله ر آپاردیغیم اوچون بؤیوک شهرلده یاشایان بو انسانلار آنادولویا دسته-دسته کؤچ انده جکلر. چونکی بو

جمعیتین ژنتیک قورولوشو آنادولویا اویقوندور. انسانلاریمیز راحت و گنجیش یئرلری سئویر. اورادا صلح وار، اورادا اوزون و ساغلام حیات وار، اورادا استرس یوخدور. سحر یوخودان اویانا جاق قوش و خوروز سسلری وار. دوشونمه دن قرار وئرمه یین. الله بیزلره دوزگون و فایدالی قرارلار قبول ائتمگی نصیب ائسین. آمین.

اونوتما! طبیعت هنج و اخت زیبیل یاراتمیر

حرمتملی اوخوجو، بوداغیندان دوشن هر هانسی یارپاق؛ پورتاغال، یئرآلما و یا آلما قابیغینی سویون و آتین؛ مصرف ائتدیگینیز گیلان چؤپو، تارلادان ییغیلان مکه لرین ائشیک قابیقلاری و یا قوتازلاری، آغزینیزدان چیخاردیغینیز هر هانسی میوه نین توخومو، بیر سؤزله، طبیعتین یاراتدیغی هنج زاد زیبیل دئییل. اگر انسان طبیعتین یاراتدیغی هر هانسی بیر شئی زیبیل آدلانیریرسا، بیلین کی، بو موضوعدا بیلگی اولمادیغی اوچون و یا بیلگی یئرتملی اولمادیغی اوچون اونا زیبیل دئییر. الله طبیعتین یارادیجیسیدیر. بو موضوعدا چوخ آچیق و آچیق آیه لر واردیر. او، بو دونیانی بزرک و یا اکلنجه اوچون یاراتمادیغینی، عکسینه، حکمتله یاراتمادیغینی و حکمتله یاراتدیغی نعمتلری بیز انسانلارین خدمتینه تقدیم ائتدیگینی بیلدیریر. یاخشی، بیز انسانلار نه اندیریک؟ بیز بؤیوک اوغورلا طبیعتین تارازلیغینی پوزوروق.

جائیه ۱۳/۴۵

”گؤیلرده و یئرده اولان هر شئی اؤز طرفیندن سیزین اختیارینیزا قویان اودور. شوبهه سیز کی، بوندا دوشونن بیر قوم اوچون دلیللر واردیر.“

احقاف ۳/۴۶

”بىز گۈيلرى، يئرى و اونلار يىن آراسىندا اولانلارنى آنجاق بىر مقصد و معىن بىر مدت اوچون ياراتدىق، لاکىن کافىر اولانلار اونلارلا وئرىلن خىردارلىقدان اوز دۇندىرلر.“

آل عمران ۱۹۱/۳

”او کسلر کى، آياق اوسته اولاندا دا، اوتوراندا دا، اوزاناندا دا اللهى ذکر اندرو گۈيلرىن و يئرىن يارادىلماسى حاقىندا دوشونرلر: ”انى رىمىز! سن بونلار يىن هئىچ بىرىنى معناسىز و مقصدسىز ياراتمامىسان. سن عزتده سونسوزسان! بىزى اود عذابىندان قورو!“

بقره ۲۹/۲

”او، انله بىر خالقدير کى، يئر اوزونده اولان هر شئى سىزىن اوچون ياراتدى؛ سونرا اراده سىنى گۈيلره يۇنلتدى و اونلارنى يۇددى سمايا دوزدو. او، هر شئى چوخ گۈزل بىلير.“

صاد ۲۷/۳۸

”بىز گۈيلرى، يئرى و اونلار يىن آراسىندا اولان هر شئى کافرلرىن ظن اتىدىکلرى کىمى ناحاق يئره ياراتمايدىق. ”واى او کافرلرىن حالينا اوددا!“

آنادولو تورپاقلارى موضوعسونو الله يىن بىز انسانلارلا گۇندردىگى عظمتلى کتايىن (قرآن کریم) رحمان سورەسى نىن ۸-جى آيه سى ايله تماملايىرام.

رحمان ٨/٥٥

(دنگه نی پوزماین.)

درمان بیتکیلری

حرمتلی اوخوجو، من «بیتکیلرله ساغلیغی» بیتکیلرین اؤنله ییجی، قورو یوجو و معالجه وی گوجونو گؤستریمک اوچون یازدیم. بورا داکی معلوماتلار اوزون ایللر آراشدیرما و تحلیلدن سونرا آپاردیغیم آراشدیرمالارین نتیجه سیدیر. بونونلا بئله، کیتابدا هنج بیر ادعا یوخدور.

بیلدیگینیز کیمی، بیر چوخ خسته لیکلر بیزییم ژنتیک قورولوشوموزدا برنامه لنمیشدیر. بو برنامه لنمیش خسته لیکلری آنادان، آتادان و یا هر ایکسیندن آلا بیلریک. آنجاق خسته ژنی حتماً آنادان و یا آتادان میراث آلاجاغیمیزا دایر بیر قایدا یوخدور. یانلیش تغذیه لنسک، سیگار و الکوللو ایچکی قبول ائتسک، غیر ساغلام ایش محیطینده ایشله مه لی اولساق، استرس آلتیندا اولساق، نفس آلدیغیمیز هوا و تمیز دئییلسه، هورمون ترکیبلی غذالار قبول ائدیریکسه و یا اویقون اولمایان ائکولوژی شرایطده یاشایریقسا، دوزنلنمیش خسته لیکلره سبب اولوروق. ژنتیک قورولوشوموزون اثرکن یاشلاردا میداننا گلمه سی. ایچکیلردن، سودان و مصرف ائتدیگیمیز بوتون غذالاردان قبول ائتدیگیمیز شیمیایی ماده لر، باکتری و ویروس لاردا بونلارا سبب اولار.

قئید ائتدیگیم بو عامللر ژنتیک قورولوشوموزدا دوزنلنمیش خسته لیکلرین اثرکن یارانماسینا سبب اولماقلا یاناشی، هم ده سلوللاریمیزا، سلوللاریمیزین عمله گتیردیگی توخومالار (tissue- بافت)، توخومالاریمیزین عمله گتیردیگی اورگانلار منفی تأثیر گؤستره رک

خسته لیکلرین یارانماسینا سبب اولور. بیزیم ژنتیک قورولوشوموز. بیزه ارث اولاراق (ژنتیک اولاراق) کئچن خسته لیک ژنلریندن باشقا، هم ژنتیک قورولوشوموز، هم ده سلوللاریمیز یوخاریدا بعضیلرینی قئید ائتدیگیم خارجی عامللردن منفی تأثیرله نیر. سلوللاریمیزا منفی تأثیر گؤستریمک توخومالاریمیزین، اورگانلاریمیزین و عمومی ساغلاملیغیمیزین منفی تأثیر گؤسترمه سی دئمکدیر. چوخ واخت خسته لیکلر انسانلارین ان وئریملی یاشلاریندا باش وئیر و دایمی خسته لیکلره و دایمی اورگان شیکایتلرینه سبب اولاییلر.

بوتون بونلار بویوک ایشچی قوه سی ایتکیلرینه، وئریملیلیگین آزالماسینا و واختیندان اول اولوملره سبب اولور. اوسته لیک، اونون اقتصادیاتا گتیردیگی یوک گؤزله نیلمز حده چاتیر. تک آلماندا اورک- دامار خسته لیکلری اوچون هر ایل خرچلنن داوالارین دگری ۵۰ میلیارد یورودان چوخدور. یننه آلماندا روماتیزمیک شیکایتلر اوچون استفاده ائدیلن داوالارین عمومی ایللیک دگری ۲۵،۳ میلیارد یورودور.

دقت ینتیریمک ایسته دیگیم باشقا بیر مسئله ایسه خسته لیکلردن آسیلی اولان اولوملرین آردیجیلیغیدیر. اورک- دامار خسته لیکلری بیرینجی یئرده دیر. ۱۹۰۰- جو ایللرده دوردونجو یئرده اولان سرطان ایندی ایکینجی یئرده دیر. ۲۰۱۰- جو ایللرده بیرینجی یئری توتاجاغی دقتدیر. اوچونجو یئرده عفونته گؤره اولوملر، دوردونجو یئرده ایسه داوالارین یان تأثیریندن اولوم حاللاری گلیر.

بو اولوملرین سببینه باشقا آچیدان باخساق، HIV، ایدزه سبب اولان بیر ویروسدور. (ایدزدن دونیاسینی دگیشنلرین چوخو خسته لیکدن یوخ، بلکه ایدز ویروسونا قارشى باشلادیلان معالجه دن اولور.) اگری یازدیغیم

بو سونونجو جمله نین نه درجه ده جدی مذاکره موضوعسو اولدوغونون فرقینده ییم.

گونوموزده خسته لیکلر باش وئرمه میس داوالاردان استفاده اندیلمیر. قیش آیلاریندا فارینژیت^۱ و یا بادامجیق التهابینا^۲ توتولماق اوچون آنتی بیوتیکلردن اؤنله ییجی استفاده ائده بیلمه ریک. بوتون دونیادا سرعتله یاییلان هپاتیته قارشى اینترفرون^۳ معالجه سینى اؤنله ییجی معالجه حساب ائده بیلمه ریک. نجه کی، بیز بعضاً سرطان قارشى اؤنله ییجی تدبیر اولاراق اشعه تری و یا شیمی تری آلا بیلمیریک. بیر سؤزله، بوداوالاری قورویوجو و یا اؤنله ییجی اولاراق استفاده ائتمک ممکن دئییل. حال بوکی بیز دوزگون بیتکینی تاپیب، حاضر لایب تطبیق ائتمکله بئله خسته لیکلرین قارشیسینی آلیب و قورویا بیله ریک.

ساغلام تغذیه لنمکله اوزوموزو بیر چوخ خسته لیکلردن قورویا و یا او خسته لیگی گنجیکدیره بیله ریک. آنجاق بیلنمه لیدیر کی، یالیز ساغلام تغذیه کفایت ائتمه یه جک. ساغلام تغذیه گنجیکدیر یجی رول اویناسا دا، بو کفایت دئییل. تغذیه زامانی استفاده ائدیگیمیز غذا لار ساغلام اولسا دا،

۱. فارینژیت (Pharyngitis) و یا بوغازین التهابی یوخاری تنفس یوللاری نین بیر چوخ یولوخوجو و التهابی خسته لیکلرینده علامت کیمی گؤرونور. بو علامت چوخ یایقیندیر. بیر چوخ ویروسی و باکتریال و حتی غیر عفونی عامللر فارینژیته سبب اولور. فارینژیت بادامجیق لارین شیشه سینیه سبب اولاییلر و بعضاً قیزدیرما و اؤسکورک ایله بیر اولونور.

۲. بادامجیق لارین التهابینا تونز یللیت و یا لوزه التهابی دئییلیر. تونز یللیت هر یاشدا باش وئره ییلر و اوشاقلاردا رایج اولان خسته لیکدیر. علامت لره بوغاز آغریسی، بادامجیق لارین شیشه سی و قیزدیرما داخلدیر.

۳. اینترفرونلار (Interferon) ویروسا یولوخموش آنا سلوللار طرفیندن بوراخیلان و باغیش قلیق سیستمینی تحریک ائدن و بدنین مقاومتینی آرتیران بیر نوع پروتئیندیر. اینترفرونلار سیتو کینلر دسته سیندن دیر.

یئمکلریمیزده قاریشیق اولاراق بیر چوخ فرقلی غذا لاری مصرف ائتدیگیمیز اوچون غیرکافی اولور. چونکی یئمکلریمیزده مصرف ائتدیگیمیز بیر غذانین ترکیبینه کی اثرلی ماده لر باشقا بیر غذانین اثرلی ماده سی ایله عکس العمله گیره رک تأثیرلی گوجو ضعیفله ده و یا تمامیه یوخ اولایلر. چوخ واخت مندیادا بیر بیتکی نین معین بیر خسته لیگه فایدالی اولدوغو و یا معین بیر خسته لیگین قارشیسینی آلدیغی بیلدیریلیر. بونو ائشیدنلر در حال یئمکلرینده او بیتکیدن چوخ استفاده ائتمگه باشلا بیرلار. بونو مصرفین اؤنله ییجی استفاده سی آز دیر. بونو بیر مثاللا ایضاح ائتمک ایسته بیرم. یئرکؤکو، آلازیمر خسته لیگین قارشیسینی آلان و جنسی گوجو آرتیران خصوصیتله مالکدیر. سالادلارینیزدا اداها چوخ یئرکؤکو مصرف ائتمک آلازیمر خسته لیگینه قارشلی لاپ آزاؤنله ییجی تأثیرله مالکدیر. یعنی دئمک اولار کی، یوخدور. عینیه، جنسی گوجو آرتیرماقدا تأثیرلی تمامیه ایتیریلیر. چونکی سالادین ترکیبینه کی دیگر گؤیرتی، لومو، سیرکه، دوز و یا ادویاتلار یئرکؤکونون ترکیبینه اولان آلازیمر خسته لیگی نین قارشیسینی آلان و جنسی گوجو آرتیران اثرلی ماده لرله عکس العمل وئیر و نتیجه مطلوب اولمور. اوغورلو اولماسی اوچون یئرکؤکو معالجه سینی تطبیق ائتمک لازمدیر.

اونو معالجه وی واسطه کیمی تطبیق ائدرکن یئرکؤکو بؤیوک و تزه اولمالیدیر. خیر تیلدا یان و آسانلیقلا اگیلمه مه لیدیر. آخشام یاتماق واختی گلنده تزه سیخیلمیش ایچمک لازمدیر. بو معالجه نی ان آز ی اوچ آی تطبیق ائتمک لازمدیر. معالجه نین ایلک هفته سینده جنسی گوجونوزون گئتدی کجه آرتدیغینی مشاهده ائده بیله جک سینیز. سالاددا یئرکؤکو مصرفی «معالجه» دئییل، ساغلام تغذیه آدلانیر. من بو کتابدا، لازم گلدیکده،

ساغلام تغذیه ده نئجه تأثیرلی شکیلده مصرف ائتمگی ایضاح ائتمگه چالیشاجام. اؤنله ییجی و قورویوجو معالجه ده ساغلام تغذیه واجبدیر، لاکین کفایت دئییل. یالنیز ساغلام تغذیه لنمکله خسته لیگین قارشیسینی آلماق ممکن دئییل. یاخشی، بونونلا باغلی نه ائده بیلهریک؟

بو مقامدا گونده لیک حیاتی میزدا چوخ استفاده ائتمه دیگیمیز، لاکین دئمک اولار کی، هر کسه معلوم اولان و هئچ بیر عکس تأثیری اولمایان بیتکیلرین اؤنله ییجی، قورویوجو و معالجه وی گوجوندن یارارلاناراق اوغورلو نتیجه الدهه ائتمک ممکن دور. اسطوخودوس، بروکلی، آغ کلم، آداجایی (مریم گلی)، امن کومنجی (پنیرک)، یئرکؤکو، گئچی بوینوزو (خرنوب)، کالاندولا، گزنه، جعفری، گیلان چؤپو، دارچین، وحشی پاپاتیا (بابونه)، یئر آلمان و یولاف سامانی^۱ بو بیتکیلرله مثال دیر.

حرمتلی اوخوجو، بو بیتکیلری دوزگون حاضر لایب مصرف ائتسه نیز، اونلارین اؤنله ییجی، قورویوجو و معالجه وی گوجوندن لاپ چوخ یارارلانا بیلر سینیز. بو بیتکیلرین نئجه حاضر لاندیغینی و نئجه مصرف اندیلمه لی اولدوغونو بیلیمکله تطبیقه "معالجه" دئییریک. من اوزون ایللر دیر بو معالجه لری آراشدیریب انکشاف ائتدیر میشم. معالجه لر حاقیندا معلوماتلاری آشاغیدا آیریجا باشلیق آلتیندا داها احاطه لی شکیلده ایضاح ائتمیشم. بوندان هئچ واخت بئله نتیجه چیخارمایین کی، سیز اؤنله ییجی معالجه لر قبول ائتدیگینیز اوچون، طبییه و طبی معاینه لره احتیاج یوخ دور. حتماً طبی معاینه دن کئچمک و اونون توصیه لرینه عمل ائتمک لازم دیر. معاصر طبابتین و ازکئچیلمز لیگینه اینانان بیر عالم کیمی دئییرم کی، بیر خسته لیک و یا شکایت اولاندا ایلک مراجعت ائتمه لی

۱. یولاف: ایکی باشلی آرپا- جو دوسر

اولدوغونوز آدرس طبییدیر. هئچ واخت بو کتابدا اوخویاجاغینیز معلوماتلارا اساسلاناراق اؤزونوزده تشخیص قویمایین و یا معالجهیه اقدام ائتمهیین. سیزه تشخیص قویان طبییدیر و سیز اونون توصیه لرینه اویقون حرکت ائتمه لیسینیز. بو کتابداکی معلوماتلاری طبیینیزله مصلحتلشهرک فایدالی و دستکله ییجی واسطه کیمی تطبیق ائده بیلرسینیز.

تکنولوژی اؤزوموزه چئویردیگیمیز سلاحدیر.

تکنولوژی و حیات سویه سی یوکسلدیکجه انسانلار داها چوخ حاضر غذالارا اوستونلوک وئرمگه باشلادیلار. طبیعتین بیر پارچاسی اولان انسانلار طبیعی غذالاری طبیعی فورمادا مصرف ائتمکدن اوزاقلاشیرلار. هر گون طبیعی اولاراق آلدیغیمیزی دوشوندویوموز تره وز، میوه و اتین اصلینده طبیعی اولمادیغینی گؤرک، انشیتمک و یا سونرادان اویرنمکده بونا سبب اولور. بونونلا بنله، دئمک اولار کی، هر قابلاشدیریلیمیش غذا ان آزی بیر نچه قاتیلیمیش ماده وار. بو علاوه لرین اساسیندا یئمگیلر طراوتینی قورویوب ساخلاماق، دواملیلغینی آرتیرماق، دادینی داها دادلی ائتمک مقصدی داشییان بیر چوخ ماده لر موجوددور. عمومیلکده انسان ساغلاملیغینا منفی تأثیر گؤسترن بو ماده لرین اورتاق جهتی اونلارین آلرژیک اولمالاریدیر. بو ماده لر آلرژیک شکایتلرین بو گون تخمیناً ۱۷٪ آرتماسی نین سببلریندن بیریدیر.

بیتکی منشألی معالجه نه دیر؟

حرمتلی اوخوجو، اوزون ایللر بیتکیلر اوزهرینده آپاردیغیم آراشدیرمالارین اساسینی اونلارین ترکیبینه کی اثرلی ماده لر تشکیل اندیر. بیتکی نین

ترکییینده اولان اساس تاثیر اندیجی مادهنین و یا مادهلرین تحقیقی، معین اندیلمهسی و آشکار اندیلمهسی اؤنلهییجی و قورویوجو معالجه اوچون کفایت دئییل. چونکی بیر بیتکی نین ترکییینده تکجه فایدالی مادهلر یوخدور. ترکییینده انسان ساغلاملیغینا منفی تاثیر گؤستره بيله جک ضررلی مادهلر ده وار. بئله اولان حالدا انسان ساغلاملیغی اوچون معالجهوی و یا اؤنلهییجی و قورویوجو گوجه مالک اولان اثرلی مادهلردن نئجه فایدالانا بيله ریک؟ معالجهوی، اؤنلهییجی و قورویوجو گوجه مالک اثرلی مادهلری بیتکیدن نئجه آیریریق؟ بو فایدالی مادهلری چیخارارکن، ضررلی مادهلری قبول ائتمه مگیمیزی نئجه تأمین ائده بيله ریک؟

بوتون بونلار دوزگون سئچیلیمیش بیتکی نین هانسی حصه لری نین استفاده اندیله جگی و نئجه حاضرلانا جاغی سوالینی گونده مه گتیریر. بونون ان آسان یولو اوتو دمله مک و یا قایناماقدیر. دمله مه و یا قایناما زامانی بیتکی نین ترکییینده اولان بوتون اثرلی مادهلر عینی آندا سویا کنجه بيلمز. اونلار دمله مه مدتیندن آسیلی اولاراق معین آردیجیللیقتلا دمله مه سویونا کنچیرلر. بونا گؤره ده، بیتکی نین نه قدر دئمله نه جگی چوخ واجبدیر. بو وضعیتیی سیزه چوخ سئودیکیم بیر مثاللا بیر داها ایضاح ائتمک ایسته ییرم. ماسانیزین اوزه رینه ایستی سو ایله دولو اوچ استکان قویون و عینی آندا هر بیرینه بیر پاکت چای قویون. بیرنجی استکانی بیر دقیقه دن سونرا، ایکینجی سینی دؤرد دقیقه دن سونرا، اوچونجوسو ایسه سککیز دقیقه دن سونرا گؤتورون. قارشینیزدا اوچ فرقلی واختدا دملنمیش بیر فینجان چای وار. ایندی ایسه سیراسییلا بو اوچ استکانین انسانا تاثیرینی آراشدیراق.

• ایلک استکانداکی بیر دقیقه لیک چایین ان چوخ محرک مادهسی

وار. چونکی ایلک دقیقه ده سویا کنجن ماده لر ان چوخ تحریک اندیجی اولانلار دیر. بونلار کافین، تئوبرومبین و تئوفیلین داخل دیر. بو اوچ ماده محرک دیر، یعنی اورک چیرپینماسینی بیر قدر آرتیریر. اونلار دا معین قدر قان فشارینی آرتیریرلار. اونلار محرک اولدوغوندا، سیز گرگینلیک حس اندیرسینیز و یوخیا گتمکده چتینلیک چکیرسینیز. آچیق چایی بیر دقیقه دمله ییب ایچدیگینی دوشونلر تأسف کی، یانلیلرلار. آچیق چای کیمی دوشوندوکلری چوخ قیسا دملنمیش چایدیر. بونولا بئله، قیسا دملنمیش چای ان محرک و گرگینلیک یارادیر.

• ایکینجی سیرادا دؤرد دقیقه دملنمیش چای استکانی حاقیندا دانیشاق. بو چاین ترکیبینه هضم سیستمینی تحریک ائدن اثرلی ماده لر وار. یتمکدن سونرا دؤرد دقیقه دملنمیش چای ایچمگین هضمینیزی نجه سرعتلندیردیگینه و یتمگینیزی هضمینیزی آسانلاشدیردیغینا حیران قالا بیلر سینیز.

• اوچونجو یئرده سککیز دقیقه دملن چای حظ وئریر. راحتله دیجیدیر. ساکتلشدیرجیدیر.

یتکیلرین دوزگون سئچیلمه سی، دوزگون حاضرلانما سی و دوزگون استفاده سی ایله اونلارین صاحب اولدوغو بیولوژی گوجدن ساغلام حیات اوچون و خسته لیکله قارشى قورویوجو و اؤنله ییجی اولاراق استفاده ائتمک ممکن دور. سئچدیگینیز اوت دوزگون اولسا بئله، سهو حاضرلانیب سهو استفاده اولونارسا اوغورلو نتیجه الده ائتمک ممکن دئییل. دوزگون بیتکی سئچیلیب دوزگون حاضرلانا بئله، دوزگون استفاده اولونما دیکدا اوغورلو نتیجه الده ائتمک هله ده ممکن دئییل. اوغورلو نتیجه الده ائتمک دوزگون سئچیم، دوزگون حاضریق و دوزگون استفاده سی ایله ممکن دور.

دوزگون بیتکی سئچمک، حاضرلاماق و استفاده ائتمک قایدالاردان آسایلیدیر. بو قایدالارارایت ائتمکله بیتکیلرین مصرفینه ”معالجه“ دئییرم. دوغروبیتکی سئچمک ان چتیندیر. بو چتینلیگین بیرینجی سببی بیتکی نین مختلف بؤلگه لرده فرقلی آدلارلا تانیماسیدیر. عینی بیتکی مختلف آدلار آلتیندا ساتیلیر. مثلاً، *Achillie millefolium* بیتکیسینی گۆتورک. داها چوخ حیوان پرچمی (بومادران) آدی ایله تانیان بو بیتکی آغباشلی، مین بیر یارپاقلی اوت و یا بارسام اوتو آدی ایله ده ساتیلیر. بو موضوعدا باشقا بیر چتینلیک، تامامیله فرقلی بیتکیلرین عینی آدلا ساتیلماسیدیر. مثلاً، *Alchemilla vulgaris* بیتکیسی و *Leontice leontopetalum* عینی آدلا، «آسلان پنجه سی» ایله ساتیلیر. چتینلیگین ایکینجی سببی دوزگون بیتکی نین دوزگون نوعونو تاپماقدیر. چونکی معالجه اوچون دوزگون نوعدان استفاده ائتمک چوخ واجبدیر. مثلاً، بو گون ان آزی اون آداجایی نوعو معلومدور. ماراقلیدیر، هانسی داها دوغرو دور؟ عینی شکیلده، امن کومنجی بیتکیسی نین ان آزی بئش معلوم نوعو وار. حتی پاپاتیانین ان آزی اون دؤرد فرقلی نوع وار. چوخ واخت بو مختلف نوعلار قاریشديريلير و عطاریقلاردا ساتیلیر. بو، معالجه نین تأثیرینه و موفقیتینه منفی تأثیر گؤستریر. آخی دوزگون بیتکی سئچدیکدن سونرا بو سئچیلیمش بیتکی نین هانسی حصه لری نین استفاده اولوناجاغینی بیلیمک لازمدیر. مثلاً، بیتکی نین هانسی حصه سی نین و یا بوتؤلولویونون، یالنیز کؤکلری نین، یالنیز چیچکلری نین و یا گؤده سی ایله بیرلیکده یارپاقلاری نین استفاده ائدیلمه سی حاقیندا معلوماتین اولماسی لازمدیر. چونکی سئچیلیمش بیتکی نین یارپاقلاری، چیچکلری و کؤکلری آیری-آیری اثرلی ماده لردن عبارتدیر. ائله بیتکیلر وار کی، اونلاردان یالنیز کؤکلریندن استفاده ائتمک اولار.

بعضی بیتکیلر ده وار کی، یالنیز یارپاقلاری و زوغلاری بیر یرده و یا یالنیز چیچکلریندن استفاده ائدیلمه لیدیر. اینانیرام کی، بوسطرلری اوخودوقدان سونرا دوزگون بیتکی سئچمکده ترددلر یاشایاجاقسینیز. منده قبول اندیرم کی، بومسأله ایله باغلی عطارا گئتدیگینیز زامان دوزگون بیتکی آلیب-آلمادیغینیزلا باغلی شوبهه نیز اولاجاق. حرمتلی اوخوجو، بوجور بیتکیلر اروپانین داواخانالاریندا متخصصلر طرفیندن ساتیلیر و سیز بو بیتکیلری اورپیئال قابلاشدیرمادا تهلوکه سیز شکیلده آلا بیلر سینیز.

دوزگون حاضرلارناغا گلدیکده، بیتکی نین سئچلمیش حصه لری نین نه قدر دملنه جگینی و یا قاینادا جاغینی بیلیمک واجبدیر. بیتکینی اوچ دقیقه دمله مکله بنش دقیقه دمله مک آراسیندا جدی فرقلر وار. بیتکی نین یارپاقلاری دمله نیرسه و یا قینادیلیرسا، یارپاقلارین پارچالانمادان (بوئوولوکده) و یا پارچالانمادان دملنه سی و یا قینادیلیماسی دا معیار دیر. مثلاً، آغ کلم یارپاقلارینی دوغرامادان، سیندیرمادان قیناتماق لازمدیر. بونون سبیلری آغ کلم بؤلمه سینده ایضاح ائدیلیر.

حاضرلارنا کین نه قدر سو و نه قدر بیتکی علاوه ائتمک لازم اولدوغو دابیلینمه لیدیر. بعضی بیتکیلرین دمله مه مدتی بیتدیکدن سونرا تزه لننه قدر دملنمیش سودا ساخلانمالی و سونرا سوزولمه لیدیر. بعضی اوتلار دمله مه مدتی باشا چاتدیقدان درحال سونرا سوزولمه لیدیر. هپاتیت خسته لری نین تطبیق ائتدیگی اسطوخودوس معالجه سینده بو چوخ اهمیتلیدیر. هپاتیت خسته لری نین تطبیق ائتدیگی اسطوخودوس معالجه سینده دمله مه مدتی بیتن کیمی بیتکی نین سوزولمه سی واجبدیر. اونون نئجه حاضرلانا جاغی معالجه نین تعریفنده گؤستریلیب، دوزگون استفاده اولونارسا، آج و یا توخ معدیه، یا داسحر و یا آخشام

مصرف اندیلمه لیدیر. مثلاً، یئرکۆکو سویو معالجه سینده آخشام یاتمازدان اول ایچمک لازمدیر. بونون سببلری یئرکۆکو ایله باغلی بۆلمه ده ایضاح اندیلیر. استفاده اولونان معالجه نین تطبیق مدتی گؤستريلمه لیدیر. بو مقامدا قئید اندیلمه لی اولان دیگر بیر مقامدا مراجعت زامانی آلیناجاق فاصله لردير (توقفلار). اونوتمايین کی، انسان اورگانیزمی بیولوژی ساعت دئیلین سیستمه گۆره ۲۴ ساعت عرضینده فرقلی ایشله ییر. هورمونلارین دنگه سی گون عرضینده دگیشیر. بو سببدن معالجه لرین تطبیق مدت لری نین دقیقلشدیريلمه سی چوخ واجبدیر.

بو کتابدا اوخویاجاغینیز بیتکیلرین استفاده سی اصولاری آراشدیرمالاریمین بیر حصه سینی تشکیل ائدیر. بیتکی منشالی معالجه لری تطبیق اندرکن، معین بیر استفاده مدتیندن سونرا ایکی-اوچ گون و یا بیر هفته فاصله لر (توقفلار) توصیه اولونور. بوتون بو واختلار منیم طرفیمدن آراشدیریلیب، اؤیره نیلیب و ایشله نیب حاضرلانیب. بونا گۆره ده، توصیه اولونان تطبیق اصوللارینا رعایت ائتمک اوچون دقتلی اولون. بیر بیتکی نین هانسی خسته لیگه قارشى معالجه گوجونو اورتایا چیخارماق اوچون اوزون و سیخ بیر آراشدیرما و آراشدیرما طلب اولوندوغو کیمی، تطبیق اصولونو اورتایا چیخارماق اوچون ده آراشدیرما و آراشدیرما لازمدیر. دوزگون سئچیلیمش بیتکی نین خسته لیگه قارشى موفقییتی همین بیتکی نین دوزگون حاضرلانماسیندان و استفاده سیندن آسایلدیر. عکس حالدا اوغورلو نتیجه الدهه ائتمک ممکن دئیل.

تأسفله بیلدیرمک ایسته ییرم کی، بعضی انسانلار استفاده انتدیکلری اوتو یاریم ساعت و یا داها چوخ قاینادیب، نه قدر چوخ دمله سه لر، یا دا قاینادسالار، بیر او قدر فایدا گۆره جکلرینی دوشونوبلر. بئله عمللردن

نتیجه آلماتمک دئییل و بو عملر اورگانیزمه ضرر لیدیر. بیتکیلری آشاغی اوددا دمله مکده چوخ واجبدیر. بو کتابدا توصیه اولونان بوتون تطبیقلرده، سواقیناماغا باشلایاندان سونرا دمله مه و یا قایناتماق ضعیف اوددا اندیلمه لیدیر. یعنی اولجه سواقینایاجاق، سیز اؤز بیتکینیزی سویا علاوه ائده جکسینیز و سونراکی قایناما و یا دمله مه پروسه سی حتماً ضعیف اوددا (چوخ ظریف قایناماغا امکان وئرهرک) اندیله جک. بونون سببلری موافق اولاراق آشاغیداکي بؤلمله رده ایضاح اندیلیر. نتیجه استفاده اولوناجاغی دا معالجه نین تعریفینده گؤستریلیب. خسته لیگنین حاقیندا نه قدر معلومات الده ائسه نیز ده، مقصدینیز همیشه شفا آختارماقدیر، اونا گؤره ده مصرف ائتدیگینیز تروه زلری، میوه لری و درمان بیتکیلرینی یاخشی بیلمه لیسینیز. مقصد خسته لندیکدن سونرا معالجه آماقدانسا، خسته لنمه مک اوچون لازمی تغذیه و معالجه اصوللارینی تطبیق ائتمک اولمالیدیر. چونکی خسته لندیکدن سونرا معالجه سی داها چتین اولور.

بو کتابی اوخودوقدان سونرا زامان-زامان مصرف ائده جکینیز بعضی تروه ز و یا درمان بیتکیلری سیزی بیر چوخ خسته لیکلردن قورو یا جاق و یا هله یارنامامیش خسته لیکلرین قارشیسینی آلا جاق. مثلاً، آغ جیگر سرطانی، ساریلیق، سیروز^۱ و یا دؤش سرطانی کیمی بیر چوخ خسته لیگین قارشیسینی معالجه ایله آلماتمک اولار. اؤزللیکله تکرار ائتمک ایستردیم کی، هئچ واخت «من اونسوز دا اؤنله ییجی معالجه دن استفاده ائدیرم، طبییه

۱. سیروز قاراجیگرین شدتلی التهابیدیر. پاتولوژی باخیمیندان سیروز بیر سیرا اؤزل کلینیک تظاهر لرله علاقه لی اولان معین خصوصیتلره مالکدیر. قاراجیگر پارانشیمی گنری دؤنمز مزمن ضایعه ساییلیر.

گنتمگه احتیاج یوخدور.» دوشونجه سینه قاپیلمایین. طبییین یوخلامالارینا و توصیه لرینه عمل ائتمگینیزه امین اولون.

چوخ سئودینگینیز ترهوز ساغلاملیغینیزین دوشمنی اولاییلر. نامعلوم دوشمن همیشه خطر لیدیر. بو کتابدا سیز گونده لیک حیاتی نیزدا بازاردان آلدیغینیز بیر چوخ ترهوزین ترکیبینه نه لر اولدوغونو و بو ترهوزلری مصرف اندرکن هانسی خسته لیکلره قارشی دقتلی و اولچو گو تورمه لی اولدوغونوزو و یا هانسینا داها چوخ اوستونلوک وئرمه لی اولدوغونوزو اؤیرنه جک سینیز.

اثرلی ماده لرین مقداری جدول لردده ppm ایله وئریلمیش دیر. مثلاً، بیر ماده ۲۱۵ ppm اولاراق قئید ائدیلمیش دیر سه، بو او دئمک دیر: بیتکی نین بیر کیلو گرمینده ۲۱۵ میلی گرم همین ماده وار. مثلاً، گول کلمده اورتا حسابلا ۸۵ ppm نیاسین (niacin) وار. بو او دئمک دیر کی، اگر ۱ کیلو گرم گول کلمینی مصرف انتسه نیز، اورتا حسابلا ۸۵ میلی گرم نیاسین آلا جاق سینیز. بونونلا بئله، بیر کیلو گرم گول کلم مصرف ائتسک، بدنیمیز بوتون ۸۵ میلی گرم نیاسینی آلا جاق دئییه بیر قایدا یوخدور. بونون نییه بئله اولدوغو زامانلا ایضاح ائدیلیلر.

بیر مسأله یه ده آیدینلیق گتیرمک ایسته ییرم. بعضی کتابلاردا میوه لرده کی ویتامین لرین و یا ترهوز لرده اولان دمیرین، منیرالارین و پروتئین لرین عددی دگرلری وئریلمیش دیر. من بو فیکیر و معلوماتلارین اعتبار لیلیغی ایله راضی دئییلیم. چونکی یتیشدیریلن ترهوز، تاخیل و یا میوه نین ترکیبینه اولان منیرالار، پروتئینلر، اثرلی ماده لر، ویتامینلر و دیگر بیواکتیو ماده لر همین بیتکی نین یتدیگی و یا یتیشدیگی تورپاقدان، هاوادان، سودان، فصلدن و گونشدن آساییدیر. مثلاً، قیش آیلا ریندا

یتیشدیریلن ترهوزین یارپاقلاری نین پروتئین ترکیبی یای آیلاریندا
یتیشدیریلن عینی ترهوزین یارپاقلاریندا اولان پروتئیندن چوخ فرقلیدیر.
شوبهه سیز کی، یایدا یتیشدیریلن ترهوزلرین یارپاقلاری پروتئینله داها
زنگیندیر. بونون سببی گونشدیر.

ترهوز و میوهلرین یتیشدیریلدیگی تورپاقدان اولان مینترالار و دوزلار
بؤلگه دن بؤلگه یه دگیشر. بوغدانین سلنیوملا زنگین اولدوغو ادعا اندیلیر.
بوغدانین بیتدیگی تورپاقدان سلنیوم یوخدورسا، بوغدادا سلنیوم وار دئمک
دوزگون دئییل. هر بؤلگه ده یتیشدیریلن ترهوز و یا میوهلرین ترکیبینه
اولان مینترالار و دوزلار یوخاریدا قئید اولونان عاملرله گؤره فرقلی نسبتلر
گؤستره جک. بونا اویقون اولاراق دادلار دا فرقلی اولاجاق. اونا گؤره ده
”هفته ده بیر نچه دفعه بو ترهوزی و یا بیتکینی یئیرم، نجه اولور کی،
معالجه وی گوجوندن فایدالانا بیلیمیرم؟“ دئییه سوروشسانیز، سبب بودور.
”هر حالدا من بو ترهوزی ینمکلریمده تنز-تنز استفاده اندیرم، اومید
اندیرم کی، اونون معالجه وی گوجوندن کفایت قدر فایدالانارام“. دوشونه
بیلرسن. بو باخیش تامامیله یانلیشدیر. چونکی ینمک کیمی حاضرلانا
ترهوزه یاغ، روب، دوز، ادویات، سوغان و بو کیمی علاوه لر ترهوزین
ترکیبینه اولان بیر چوخ اثرلی ماده لرین معالجه وی گوجونو یوخ
اندیر. کتابیمدا قئید ائدیگیم ترهوز و یا بیتکی نین معالجه وی گوجوندن
فایدالانماق اوچون اونو هنج بیر شئی علاوه ائتمه دن توصیه ائدیلدیگی
کیمی مصرف ائتمه لیسینیز. عکسی قئید ائدیلمه دیگی تقدیرده، عینی
اندا بیردن چوخ معالجه تطبیق ائتمک یانلیشدیر.

تورکیه ده درمان بیتکیلری ایله باغلی چوخلو یئرلی و خارجی کتابلار
گورموشم. بونشرلرین بوللوغو و مختلفلیگی خلقیمیزین بیتکیلرله معالجه یه

نه قدر حساس یاناشدیغینی اورتایا قویور. آنجاق تورکیه‌ده کی اکثر طببلریمیز بو حادثه‌یه “قوجا قادینین معالجه‌سی” کیمی باخیر. اصلینده درمان بیتکیلریندن دانیشماق اونلاری آیریسیر اندیر. حال‌بوکی درمان بیتکیلری خارجه عطارلیق و یا کوچه‌لرده یوخ، داواخانالاردا ساتیلیر. حرمتلی اوخوجو، تورکیه‌میزده ائله بیتکیلر وار کی، هم تأثیر اندیجی ماده‌لر، هم‌ده عمومی کیفیت باخیمیندان دونیانین هنج بیر یئرینده عینی دگری تاپماق ممکن دئییل. بو بیتکیلر بو کیفیتده یالیز بیزده بیتیر. هارادان؟ چونکی آنادولو تورپاقلاریندا بیتن درمان بیتکیلریمیز عصرلر بویو تکاملونون ان مکمل شکیلده تاماملامیشدیر. بئله‌لیکله، اونون معالجه‌وی، قورویوجو و اؤنله‌یجی گوجو ان یوکسک سویه‌یه چاتمیشدیر.

در حال قئید ائتمگی فایدالی حساب اندیرم کی، بورادا بحث ائدیگیم “تکامل” سؤزونون داروینین تکامل نظریه‌سینده بحث اندیلن تکامل آنالیزی ايله هنج بیر علاقه‌سی یوخدور. یئنه ده قئید ائتمگی فایدالی حساب اندیرم کی، من داروینین تکامل نظریه‌سینی قطعاً قبول ائتمیرم.

تأسف کی، هر ایل تونلارلا درمان بیتکیلریمیز کندیلریمیز طرفیندن چوخ اوجوز قیمته توپلاناراق خارجه صادر اولونور. اورادان بیزه چوخ باهالی درمان کیمی قاییدیر. سون بیر نئچه ایلده نمایش ائدییرلن طبیعی داوالار داواخانایا هر گیرنده و یا یانیندان کئچنده شوبه‌ه‌سیر کی، دقتینیزی جلب اندیر. بورادا دقت چکیمک ایسته‌دیگیم یکی مهم مقام وار: بیرنجیسی، تخصصی اولمایان انسانلار بو بیتکیلری توپلایاندا کؤکلری ايله کؤکوندن قوپاریلار، سانکی محو اندیرلر. حال‌بوکی بو بیتکیلر ملی ثروتدیر. بو بیتکیلرین چوخونو ایندی تاپماق چوخ چتیندیر. تأسف کی، اونلار

یاخین گله جکده تمامیله یوخ اولماغا محکومدورلار.

ایکینجی مقامی سیزه بیر مثاللا ایضاح اتمک ایستردیم. سوئیس و سوئدی طبیعی طبابتده دنیا نهنگلری ائدن ایسه اؤز اؤلکه لرینده کی بیتکیلره صاحب چیخمالاری و اونلاری قورومالاریدیر. تاریخی اثری خارجه چیخارماق تورکیه ده جنایت ساییلیر و بیز اونلاری قورودوغوموز کیمی، تورکیه نین فلوراسینا عاید درمان بیتکیلرینی ده اؤلچولوشکیلده توپلانماغا امکان وئرن قانونلارلا قورومالی و صادرات امکانلارینی محدودلاشدیرمالی ییق. اروپادا بیر چوخ بیتکی قورونور. بو اؤلکه لرین داغلاریندا گزینتی یه چیخاندا خبردارلیق اشاره لری بعضی بیتکیلری قوپارمالمالی و توپلامالمالی اولدوغونوزو گوستریر. اگر اونو بیغسان و یا قوپارسان، جنایت توره درسین. نییه عینی قانون بیزده اولماسین؟

من معاصر طبابتین گوجونه و اونون عوض اولونمازلیغینا اینانان عالمم. بونونلا بئله، من حساب اندیرم کی، بیتکیلرین معالجه وی و اؤنله ییجی گوجونوده نظردن قاچیرمالمالی ییق. حرمتلی اوخوجو، آنادولودا هله ده داواخانالاری اولمایان چوخلو کند و قصبه وار. بو بؤلگه لرده یاشایان انسانلار هله علم طرفیندن تانینمایان و بیلینمیه یین معالجه وی بیتکیلردن استفاده اندیرلر. بیزیم بورجوموز دیگر متمدن اؤلکه لر کیمی بو بیتکیلری ده قوروماقدیر.

خسته لیک یوخدور، خسته وار

اطرافینیزداکی بیر خسته نین یاخینلاریندان بئله بیر افاده ائشیده بیلر سینیز: ”فلان کس بو بیتکیدن استفاده اندیب، ایلرله اذیت چکدیگی خسته لیکدن خلاص اولدو“. بلکه بو افاده دن ده استفاده ائده بیلرلر: ”گورمه دیگی طیب قالمادی، چوخلو مختلف داوالار ایشلتسه ده،

معالجه اولونا بیلمه‌دی، آنجاق فلان بیتکیدن استفاده ائنده‌رک بوتون شیکستلیکلریندن قورتولوب، اولکی ساغلاملیغینا قوووشدو. حرمتلی اوخوجو، بونلارین هامیسی دوغرو اولا بیلر. زامان-زامان بعضیلری اللرینده بیتکی ایله یانیمما گلیب دئییرلر کی، بگ، من الیمده کی بو بیتکی ایله خسته‌لیگیمین درمانینی تاپدیم، زحمت اولماسا، آراشدیرین. «دئییرلر. من بو بیتکیلرین چوخونو اوللر معاینه و آراشدیرمالار آپاردیغیم اوچون تانییرام. اونو دا قئید ائدیم کی، گتیریلن بیتکی آنجاق همین شخصه خاص اولدوغو اوچون شفا ونریر. آدامین گتیردیگی بیتکی تأثیرلی اولا بیلر. یوز مین آدامان بیرری و سؤزو گئدن خسته‌لیگه قارشى بیتکی نین معالجه گوجو عمومیلشدیر یلمه‌مه‌لی و انسانلارا توصیه ائدیلمه‌مه‌لیدیر. من لازم اولانی ایضاح ائتمگه چالیشیرام. دئییرم کی، موفقیت نسبتی الینیزده کی بیتکی آنجاق چوخ اؤزل وضعیتى اولان خسته‌لر اوچون فایدالی اولا بیلر. بئله اؤزل وضعیتلره معاصر طبابتده ده راست گلینیر. مثلاً پئنیسیلین بیر خسته‌نین حیاتینى خلاص ائتدیگی حالدا، پئنیسیلینه قارشى آلرژىسى اولان باشقا بیر خسته حیاتینى ایتیره بیلر.

بونو هئچ واخت گؤز آردی ائتمک اولماز: خسته‌لیک یوخدور، خسته‌لر وار. اونا گؤره ده شکایتینیز نه اولورسا اولسون حتماً طبییه مراجعت ائتمه‌لیسینیز. خسته‌لیک عمومی تعریفدیر. خسته‌لیگین مدتی هر بیر شخص اوچون دگیشیر. فرقلى اولماسی نین ایلک سببی باغیشیقلىق سیستمی نین فرقلى ایشله‌مه‌سیدیر. بیر انسان آياغا قالخاراق خسته‌لیکدن اذیت چکدیگی حالدا، باشقا بیر انسان اونو یا تا قدا کئچیرمه‌لی اولا بیلر. بوتون انسانلارین باغیشیقلىق سیستمی اساساً عینیدیر. آنجاق جزئیاتلار گلینجه، هئچ بیر انسانین باغیشیقلىق سیستمی

باشقا بیر انسانین باغیشیقلیق سیستمی ایله عینی اولما بیلمز. نئجه کی، هئچ بیر انسانین ژنتیک قورولوشو هئچ کیمین کی ایله عینی اولما بیلمز. اونا گۆره دئییرم کی، خسته لیک یوخدور، خسته وار.

یئنی معلوماتلار

کتابین گیریشینده قئید ائتدیگیم کیمی، بو کتابدا اوللر معلوم اولمایان بیر چوخ یئنی معلوماتلار تاپا بیلر سینیز. بونلاردان بعضیلری آشاغیداکی جدولده وئرلمیشدیر. کتابین ایچریسینده قئید اولونان و لازمی شکیلده سیپلن و باشقا هئچ بیر یئرده درج ائدیلمه میس یئنی معلوماتلار تاپا بیلر سینیز.

معالجه اوچون استفاده اولونان بیتکیلرین مثبت نتیجه سی خسته نین یاشیندان، ژنتیک پوزغونلوغون اولوب-اولماسیندان، خسته لیگین وضعیتیندن، اگر وارسا، باغیشیقلیق سیستمی نین نه قدر گوجلو ایشله مه سیندن، قادینین حامله اولماسیندان، اطراف محیط عامللریندن آسیلیدیر. و اونون دواملی خسته لیگی نین اولوب-اولماسی (مثلا، دیابت، قان فشاری، روماتیزم) اولوب-اولماسیندان آسیلیدیر.

بوندان علاوه، بیتکیلرین هر هانسی درجه ده وئریملی اولماسی دوزگون توپلاما واختلاریندان، دوزگون استفاده دن، دوزگون حاضرلا ماقدان و دوزگون دمله مه و یا قایناما مدتیندن آسیلیدیر. بوتون بو تطبیق اصوللاری و دمله مه واختلاری شخصاً منیم طرفیمدن تحقیق ائدیلمیش و حاضرلانمیشدیر. بعضی انسانلار شعورسوز اولاراق داها تأثیرلی اولما بيله جگینی دوشونه رک دمله مه مدتینی اوزادیرلار.

بونونلا بئله، دمله مه و یا قایناما مدتلی او قدر واجبدیر کی، بعضی

معالجه لرده توصیه اولونان مدتدن بیر و یا ایکی دقیقه چوخ قاینادیلماسی و یا دلمنمه سی بیتکی نین معالجه وی گوجونو چوخلو ضعیفله دیر. بیر چوخ معالجه ده اوچ گونلوک، بیر هفته لیک و یا اون گونلوک فاصله لر ائتمک توصیه اولونور. ساغلاملیغیما داها تئز قووشا جاغیم اینامی ایله معالجه نی فاصله سیز تطبیق ائتمگه دوام ائتمک چوخ یانلیشدیر. بیتکیلرین (پاپاتیا (بابونه)، گزنه، اسطوخودوس کیمی) توپلاما واختلاری دا چوخ واجبدیر. چیچکلنمه دن اول و یا سونرا توپلانماسیندان آسیلی اولمایا راق معالجه تأثیری باخیمیندان بؤیوک فرقلر وار. بونون سببلی لازمی یئرلرده ایضاح ائدیلیر. معالجه لرین استفاده سینده مصرف مدت لری ده چوخ واجبدیر. مثلا، آلزایمر و یا اونوتقانلیغا قارشى یئرکؤکو معالجه سینی آخشام یئمگیندن ان آزی ایکی ساعت سونرا تطبیق ائتمک لازمدیر. چونکی یوخو واختی آخشام یئمگیندن ایکی ساعت سونرا آکتیولشمگه باشلا ییر، بو او دنمک دیر کی، بعضی هورمونلارین داها آز فعالیت گؤستر دیگی دؤور ایشه دوشوب. اونو تمایین کی، متابولیزمین ایشینده هورمونلارین قاتقیسی دا واجبدیر.

فیتوتراپی (بیتکیلرله معالجه)

بیتکی منشألی معالجه نی ساده جه اولاراق ایکی گروه ا بؤلمک اولار. بیرینجیسی میتی-فیتوتراپی، ایکینجیسی فورتی-فیتوتراپیدیر.

میتی-فیتوتراپی (mite-Phytotherapy)

معالجه نین بو فورماسیندا بیتکی نین ترکیبینه اولان اثرلی ماده لر معین ائدیلیمیر و یا دقیق افاده اولونمور. بوتون بیتکی و یا اونون معین حصه لری

معین مدته سودا قاینادیلیر و سویو ایچیلیر، یاخود سویونو چیخاریب ایچمک اوچون بیتکی نین بوتون و یا معین حصه لری چیی سیخیلیر. ایهلامورو (زیرفون) قاینار سودا قایناتماق و یا دمله ییب ایچمک بونا ان گؤزل نمونه دیر.

سویوق دگمگه قارشى فایدالى گوجو عصرلر بویو بیلینسه ده، ایهلامورو ترکیبینه کی اثرلى ماده لر آراشدیریلما میشدیر و بونا گؤرده معلوم دئییل. مثلا، ملیسا چایینی (بادرنجبویه) کؤکو اولمادان دمله ییب ایچمک اونون کارمیناتیو (باغیر ساقلاردا گازی یوخ ائدن)، سپازمولیتیک (گرگینلیگی آرادان قالدیران) و سئداتیو (ساکتلاشدیریجی، راحتلاشدیریجی) خصوصیتلریندن بهره لنمک دئمکدیر. باشقا بیر مثال، خلق آراسیندا یئمیشان (زالالک) کیمی تانینان بیتکی نین آنتیاریتمیک (ریتم پوزو قلوغونو دوزنلەین) کیمی استفاده ائدیلمه سیدیر.

بعضی یئنی معلومات

اونوتقانلیق و آلزایمر خسته لیگینه قارشى معالجه وی، اؤنله ییجی و قورو یوجو (تنمپو مجله سی ۲۰۰۴-جو ایل سایسی)	بترکؤکو (تزه سیخیلمیش سویو)
اورگین بؤیومه سینه و اورگین ائشیکدن بییلنمه سینه قارشى ، قوجالیغا گؤره یارانان "ساری لکەیه" قارشى.	بامادور
اورک ریتمی نین پوزولماسینا (extrasistol, aritmi) قارشى ان گوجلو آنتی اوکسیدان.	تزه آغ اوزوم
هپاتیت B و C یه قارشى (تنمپو مجله سی مای ۲۰۰۴ سایسی)	اسطوخودوس
آغ چیگر سرطانینا قارشى	گزه نه معالجه سی

کرفس-ایسپاناغین معالجه‌سی	دمیرله علاقه‌لی قانسیرلیغا قارشى
انگینار (کنگر فرنگی)	رحم آغزی سرطانینا قارشى
جعفری-ایسپاناق	اضطراب و دپرسیونا قارشى
آغ کلم	قان دولاشیمی پوزولماسینا، سلولیت ^۱ قارشى، باغیرساق سرطانینا قارشى، توکسین آتیجی (تنمپو مجله‌سی اوت ۲۰۰۴ سایسی)
گول کلم	مزمن سیدیک یوللاری عفونتلی، معدة خوراسی ^۲ و سرطانا قارشى.
جعفری	هپاتیت B-یه قارشى
گنچی‌بونوزو	سویوق آلرژی، آلرژیک آسم و آغ‌جیگر اؤدمینه ^۳ قارشى، اسپرم سایینی آرتیریر.
یولاف سامانی (جو دو سر Avena sativa)	ویتیلیگو ^۴ ، برونشیت ^۵ و برونشیتله علاقه‌لی نفس دارلیغینا قارشى.
آسلان‌پنجه‌سی	دۆش، رحم، لنفاوی وزی و پروستات سرطانینا قارشى

۱. سلولیت، (cellulite) دریه تاثیر ائندن بیر باکتریال عفونت نوعودور. بو خسته‌لیک مخصوصاً دری آراسی غشایا و دری آلتی یاغا تاثیر گؤستریر. بو خسته‌لیگین علامتلیری بیر نئچه گون عرضینده گنیشلنن قیرمیزی بیر ساحه‌نی احاطه ائدیر. بو قیرمیزی ساحه‌نین اطرافیندا عمومیتله سرحد یوخدور و دری شیشه بیلر.

۲. معدة و یا اون‌ایکی بارماق باغیرساغین (اثنی عشری) معدة اسیدی و هضم شیرهلری (مثلاً، پپسین) طرفیندن محو اندیلمه‌سی نتیجه‌سینده خورا.

۳. اؤدم (Edema)، توخومالاردا حدیندن آرتیق مایع ییغیلما‌سی نتیجه‌سینده قیچلاردا، آياقلاردا، قوللاردا و اللرده شیشکینلیک ایله تانینان اولونان ساغلاملیق مشکلیدیر. کیچیک بیر ساحه‌یه و یا بوتون بدنه تاثیر ائنده بیلر. داوالار، حامله‌لیک، عفونت‌لر و بیر چوخ دیگر طبییی مشکلر اؤدمه سبب اولاییلر.

۴. ویتیلیگو (Vitiligo): دری‌نین، سنلیکلی غشالارین و تور غشانین حصه‌لرینده مئلانوسیتلرین (پیگمنت تولید ائندن سلوللار) محو اندیلدیگی پیگمنت تولیدی پوزغونلوغودور. نتیجه‌ده بدنین مختلف یئرلرینده آغ لکه‌لر گؤرونور.

۵. برونشیت (bronchitis) آغ‌جیگرلرده برونشالارین التهابیدیر. بو عارضه نایین و یا قلپه‌یین شیشمه‌سی نتیجه‌سینده باش وئریر و باکتری و ویروس‌لارلا یولوخما و یا چیرکلنمیش هوا و سیگار کیمی قیجیقلانمالار، انله‌جه ده تنفس سیستمی‌نین کادمیوم منتالینا معروض قالماسی (مزمن فورمادا) نتیجه‌سینده یارانیر.

جیوان پرچمی (بومادران)	هپاتیت B-یه قارشى
قورودولموش گیلان چؤپو	قان دولاشیمی و قاعده لیک نتیجه سینده یارانان بدن شیشکینلیگینه قارشى
سوغان	پرستات وزى نین التهابینا باغلی آغریلارا قارشى
U ویتامین	باغیرساق سرطانى نین معالجه سی و قارشى سی نین آلینماسی
اسطوخودوس	بنیین تومورلارینا و قان سرطانینا قارشى
پاپاتیا (چوبان یاستیغی- بابونه)	قاعده لیک زامانى آنتی دپرسیون کیمی، سینوزیت قارشى
ینرآلما	باغیرساق سرطانى، اؤنله ییجی و معالجه وى
سوت (بیر قورتوم)	یشک بوروسو و معدة یانماغا
بروکلی	پرستاتیت التهابی و خوش خاصیتلی پرستات بؤیومه سینه (USA) قارشى
جعفری-لومو	جوانلاشدیریجی (تئمپو مجله سی اوت ۲۰۰۵ سایسی)
قیرمیزی کلم	باغیرساق سرطانینا قارشى (تئمپو مجله سی ۲۰۰۵ سایسی)

فورتی-فیتوتراپی (forte-Phytotherapy)

بیتکی منشألی معالجه نین بو فورماسیندا بیتکی نین ترکیبینه اولان اثرلی ماده و یا ماده لر معین ائدیلمیر، شیمیایی جهتدن معین ائدیلمیر و تجرید اولونور. یعنی اونلار خالص فورمادا چیخاریلاراق داواچیلیق صنعتینه گتیریلمیر. مثلا، اورک گلیکوزیدلردن آتروپین، رنسرپین، مورفین، پاپاوترین و یا توفیللین بیتکیلردن الده ائدیلمن خالص فورمادا اثرلی ماده لردیر. بئله اثرلی ماده لر شیمیایی اصوللاردان استفاده اتمکله مصنوعی یوللا دا تولید اولونا بیلر. بیر سؤزله، فورتی-فیتوتراپیدا اثرلی ماده بیتکیدن خالص آلینیر.

حرمتلی اوخوجو، چوخ واخت تک فعال ترکیب حصه سی (صاف

فورمادا) کفایت ائتمز. بو وضعیتده نه یین تاثیرلی اولدوغونو دوشونه بیلر سنینز. بونون جوابی اولدوقجا ساده دیر. نوبتی صحیفه لرده سیزی بیتکیلرله تانیس انده جگم، عینی زاماندا اونلارین ترکیبینه اولان چوخ واجب اساس اثرلی ماده لردن بعضیلرینی قئید انده جگم. بونونلا بئله، بو اساس اثرلی ماده لرین تاثیرینی آرتیران و اونلارین حرکتینی آسانلاشدیران اونلارلا دیگر فایدالی و کمکچی ماده لر وار. چوخ واخت فعال ترکیب حصه سینی خالص فورمادا قبول ائتمک کفایت اولمایا بیلر. بو سببدن بیتکی نین ترکیبینه اولان اساس تاثیر اندیجی ماده دنیل، او بیتکی نین ترکیبینه اولان بیر چوخ باشقا کمکچی ماده لرده چوخ واجبدیر. بونا گؤره بیتکینی بوتولوکده دوشونمک و دگرلندیرمک ان یاخشیسیدیر. طبیعی کی، بیتکی نین حاضرلا نماسی و استفاده سی ده بیرنجی درجه لی اهمیت کسب ائدیر.

ترانسژن تره وزلر

حرمتلی اوخوجو، سون ایللرده بوتون دونیادا بیر چوخ بیتکی و/یا محصوللارین وئریلمیلیگینی، انکولوژی شرایطه دواملیلیغینی آرتیرماق و اؤزللیکلرینی طبیعی محیطده اوزون مدت عرضینده قورویوب ساخلاماق اوچون اونلارین ژنتیک یاپیلارینا مداخله اندیلیر. بو پروسه نتیجه سینده الده اندیلن توخوملارلا ترانسژن توخوملار دئییلیر. دوزدور، ترانسژن توخوملار یوخاریدا قئید ائتدیگیمیز خصوصیتلری الده اندیلر، لاکین اونلارین ژنتیک یاپیلاری ایله اوینایلدیغی اوچون ترکیبینه کی معالجه وی بیو فعال ماده لره احتیاج قالمیر، آخی اونلار آرتیق ساغالیر. او، بیر چوخ خصوصیتلرینی ایتیره بیلر، مقداری و یا

نسبتلری دگیشه بیلر. بئله لیکله، بیر چوخ طبیعی معالجه‌وی اثرلی ماده‌لر اؤز گوجونو ایتیریر. الله بویوروب: «من بو کائناتی بزک اوچون یاراتمادیم؛ من اونو دنگه، نظام و قایدا اوزهرینده قوردوم.» بو حالدا توخوملارین ژنتیک قورولوشو ایله اوینانیماسی بیتکیلرین ترکیبینه اولان اثرلی ماده‌لرین دنگه‌سینی پوزور. باشقا سؤزله، بیر چوخ اثرلی ماده‌لرین مقداری آزالیر و یا بو ماده‌لر تأثیرلیریگینی ایتیریر. نتیجه‌ده، ترانسژن بیتکیسیندن هر هانسی معالجه‌وی گوجو الده ائتمک ممکن دئییل. بو افاده طرزی منده ژن تکنولوژیسینه قارشى اولدوغوم تصورات یارادا بیلر، آما من ژن تکنولوژیسینه قارشى دئییلیم، ساده‌جه اولراق اینانیرام کی، ایندیکی وضعیتده اکینچیلیک بؤلومونده توخوملارین ژنلری ایله اوینانیماسی هله تئزدير. چونکی بو محصوللارین (ترانسژن توخوملارین) انسان ساغلاملیغینا اوزون مدتلی تأثیری نین نه اولایله جگینی هله هئچ کیم بیلیمیر. اعتبارلیریغی قطعی شکیده ثبوتاً یئتیریلیمه میش بو محصوللاردان استفاده ائتمک منجه یانلیشدیر. هئچ واخت نظره آلینمامالیدیر کی، ژن تکنولوژیسینده گئری دؤنه بیلن یوخدور و اولاییلیمز.

الله «لقمان» سوره‌سینده بویورور: «سنه درمان بیتکیلری وئردیک» و پیغمبریمیز الینه بیر بیتکی آلاندا دئیر: «یاریم، بونعمتین حکمتینی منه گؤستر». یعنی یارادانین یاراتدیغی بیتکی نین (نعمتین) هانسی خسته‌لیگی معالجه ائتدیگینی (حکمتی) بیلیمک ایسته‌ییر. عالمرین ایشی بیتکی نین (نعمتین) ترکیبینه کی فعال معالجه‌وی ماده‌نی (حکمتی) آراشدیریپ اوزه چیخاریپ بشریتین خدمتینه تقدیم ائتمکدیر. بیر سؤزله، عالم نعمتین حکمتینی آختاران شخصدیر.

انسان ژنومو پروژەسی

۲۰۰۰-جی ایلین ژوئنینده بشریتین ژنتیک نقشەسی چۆزۆلدۆ. ژنتیک قورولوشوموزداکی بوتون آردیحیللیقلار ایضاح اندیلیمیشدیر. دۆورون آمریکا پرئزیدنتی و انگلستان باش ناظری بو نقشەنین دونیايا بوراخیلماسینی ایگیرمی بیرینجی عصرین ان بۆیوک حادثەسی کیمی ایضاح ائتدیلر. بوتون خستەلیکلرین معالجەسی نین ژن تکنولوژیسی نین کۆمگی ایله تاپیلاجاغینی دوشونوردولر. همین واخت (۲۰۰۴-جو اییل جولایین اولی) بو مسألە ایله باغلی فیکریمی بیلدیرمک اوچون منی ملی تلویزیون کانالیندا مذاکرە برنامەسینە دعوت ائتدیلر. بو مذاکرە برنامەسینده ژنوم طرحی نین ضروری اولدوغونو، لاکین بو طرحدن چوخ شئی گۆزلەمەدیگیمی و هلە کی، مشکللریمیزی کفایت قدر حل ائتمەیه جگینی بیلدیردیم. سرطان، آلزایمر، ایدز، هپاتیت کیمی مهم خستەلیکلرین معالجەسی اوچون ژن تکنولوژیسینده اوزون ایللر دوام ائدەجک تحقیقات طرحلری نین لازم اولدوغونو سۆیلەدیم. من بئله بیر فیکر بیلدیردیم: ”نە قدر کی، اسپرم و یومورتایا مداخلە ائدە بیلمەریک، بو طرحلرین افلاسا اوغرایاجاغی شوبهەسیزدیر“.

حاضرکی معلوماتیمیزلا اسپرم و یا یومورتایا مداخلە انسانلیغا قارشى جنایتدیر. آتائین اسپرمی نین ژنتیک قورولوشونا مداخلە و/یا آتائین یومورتاسی نین ژنتیک قورولوشونا مداخلە هلە دوغولما میش بیر انسانین حیات حقوقونا مداخلە دیر. بوگون اسپرم و یا یومورتائین ژنتیک قورولوشونا مداخلە ائتمک، اونو دگیشدیرمگە چالیشماق قانون قارشیسیندا جنایتدیر. دانشگاهلارداکی طرحلر بیر-بیر افلاسا اوغرا دیقدان سونرا بو موضوعدا یئننى طرحلرین تقدیم اندیلەسی نین هئچ بیر نتیجە

وئرمگه جگى آنلاشیلیردی. فایدا وئرمه نین یالنیز بیر یولو وار، اودا اسپرم ویا یومورتایا مداخله ائتمکدیر. آما قانون بونا امکان وئر میر. بلی، اسپرم ویا یومورتانین ژنتیک قورولوشونا مداخله ائده رک بیر انسانین سرطانسیز، آلزایمر سیز، هپاتیت سیز و بیر چوخ خسته لیکدن آزاد دوغولماسینا سبب اولماق توریک اولاراق ممکن دور. حال بوکی بو نظریه نین علمی اساسلارا سؤیکنمه سی و گنرچک لشمه سی اوچون ان آزی بیر نئچه عصر وار. موضوع ایله یاخیندان ماراقلانان هر بیر عالم بونون سبیلرینی بیلیر.

حرمتلی اوخوجو، ژنوم نقشه سینی بیلیمک بو معنادا هئچ نه دئمک دئییل. چونکی انساندا میلیونلارلا ژن دگیشیکلیگی وار. ژنلرین جمعی ژنومو تشکیل ائدیر. هر بیر ژن بیر چوخ ژنله علاقه لیدیر، بیز هله بیلیمیریک کی، هانسی ژنین هانسی ژن ویا ژنلرله باغلیلیگی هانسی آردیجیللیقلار و هانسی مکانیزمله باش وئریر. بو مسأله ایله باغلی هر هانسی آنالیتیک متودولوژی میز ویا متودوموز یوخ دور. بو علاقه لری اداره ائدن سیستمده مختلف فیزیکی-شیمیایی و بیوشیمیایی خصوصیتلره مالک مینلرله پروتئین و بیر چوخ فرقلی علاقه لردن یارانان یئنی ژنلرین آردیجیل علاقه لری موجود دور. بوگون بو پروتئینلرین یاریسی بئله معلوم دئییل.

بوتون بو سیستم قارماشیقلیگی آراسیندا یالنیز اوچ ژن بدنیمیزده کی بوتون پروتئینلری و آنزیملری تولید ائدیر. بو آلت یایی یا باخساق، ژنومون هانسی ژنینه مداخله ائتمه میزله باغلی ان ساده آنالیتیک قایدانی ویا بو قایدایا اساسلانان متودو بئله بیلیمیریک. ژنتیک قورولوشوموزون محتشم بیر نظام و سیستمی قایدالار اوزهرینده ایشله دیگی شوبهه سیزدیر. شیمی، فیزیک و آنالیتیک اوزره حاضرکی بیلیملریمیز، بو قورولوشون و سیستمین قایدالارینی آنلاماق و تحلیل ائتمک اوچون کفایت دئییل. اینانیرام کی،

اگر بیز هم فیزیک، هم ده شیمی ایله باغلی بیلکلیریمیزی دگیشدیره بیلسک، عینله کوانتوم فیزیکی نین ائندیگی انقلاب کیمی، ژنومون فیزیکی-شیمیایی قورولوشونو حل ائده بیلهریک.

اونو دا علاوه ائتمه لی یم کی، بوگون کؤهنه آنالیتیک آنالیشینی کؤکوندن دگیشدیرمه لی ییک. بوگون آنالیتیک آنالیشی نین معناسی پروتئینین کمیت تحلیلی (kantitatif)، پروتئینی تشکیل ائدن آمینه اسیدلری نین سیراسی، پروتئینین کریستال قورولوشو، پروتئینین اؤز داخلی یاییسی ایله تعاملی (intraaction)، پروتئینین پروتئینله قارشیلیقلى علاقه سیدیر. اونون محیطی ایله تعاملی، پروتئینین الکترون سیخلیغی نین پایلانماسی، پروتئینین فعال مرکزی ترکیبینه کی معدنی آتوما گؤره پروتئینین یایی قورولوشو و یا ایلکین، ایکینجیلی و اوچونجو درجه لی قورولوشودور. بورایا بیر چوخ آنالیتیک خصوصیتلر داخلدیر. بونولا بئله، من اینانیرام کی، ژنومو آنالماق، مداخله ائتمک و اونا حاکم اولماق اوچون بیزه فرقلی بیر آنالیتیک لازمدیر. بیز حاضرکی آنالیتیک آنالیشیمیزی و بیلگیمیزی اساسلی شکیلده دگیشدیرمه لی و ژنوملارا تامامیله یننی آچیدان یاناشمالی ییق. عکس حالدا، منجه، ایندیکی بیلکلیریمیزله یوخاریدا قئید اولونانلاری ائده بیلمگیمیزه هله بیر نئچه عصر کئچه جک. حرمتلی اوخوجو، ژنوم طرحی اعلان ائدیلمزدن اون ایل اول آمریکانین بیر چوخ دانشگاهلاریندا ژن تکنولوژیسی نین بعضی خسته لیکلرین معالجه سینده استفاده سی ایله باغلی آراشدیرمالار آرتیق باشلامیشدی. آنجاق ایندی یه قدر بو طرحلر همیشه اوغور سوزلوقلا سونا چاتیپ. بو تحقیقات طرحلرینه میلیاردارلارلا دولار خرجه نیب و نتیجه لر گؤز قاباغیندادیر. بئله لیکله، ژن تکنولوژیسی هارا گندیر؟ تأسف کی، بو

سوالین جوابی اوقدر ده اورک آچان گۆرونمور. اسپرمه ویومورتالارا مداخله اوچون هئچ بیر اجازه نین اولمادیغینی و قانونی اولاراق بو صلاحیت وئریلسه بئله بو موضوعدا داها چوخ ایشه احتیاج اولدوغونو بیلن تحقیقاتچیلار و علم آداملاری، ایلک نوبه ده اخلاقی سببلره گۆره بئله بیر جهددن اوزاقلا شیرلار. انسانلیغا قارشى جنایت تورتمک قورخوسو. چونکی اسپرم و یا یومورتایا مداخله نتیجه سینده جانلانا جاق جانلیلارین نئجه اولا بيله جگی حاقیندا ذره قدر فیکیرلری بئله یوخدور.

بیر آنلیغا بئله بیر شئین باش وئردیگینی تصور اندین. اگر بو جانلی ژنتیک توللانتیدیرسا، اونون محو اندیلمه سینه نئجه قرار وئره بيله ریک؟ هانسی وجدان، هانسی اخلاق حسی و هانسی اینانج بونا امکان وئره بیلر؟ حرمتلی اوخوجو، ژن تکنولوژی سینده اندیلن سهوی گئری قایتارماق ممکن دئییل. یاشاماق حقوقونا مداخله ائتدیگیمیز جانلی مخلوق ناقص بیر مخلوق اولدوغونو اساس گتیره رک محو ائتمک حقوقوموز اولا بيلمز. بو مقامدا سیزه چوخ ساده و ظاهرا ضرر سیز بیر مثال وئرمک ایستردیم. ۲۰۰۴-جو ایلین اولینده بیر شیمیچی اسپرم ویومورتانین ژنتیک قورولوشونا مداخله ائتمه دن سونسوز آتایا (azosperm) اوشاق صاحبی انده بيله جگینی آچیقلا دی. بو ممکن دورمو؟ بلی، ممکن دور. بیر آنلیق جاذبه لی گۆرونه بیلر، اما اونو تمایین کی، دوغولا جاق اوشاق اولجه دن دوزنلنمیش شکیلده سونسوز اولاجاق. بو وضعیت انسانین طبیعی یاشاما حقوقونا مداخله دیر. حال-حاضر دا ژن تکنولوژی سی ایله باغلی نه لر اندیلدیگینی سوروشسانیز، دئییه بيله ریک کی، اسپرم ویومورتالارین ژنتیک قورولوشونا قانونی اولاراق مداخله اولونا بيلمه دیگی اوچون بو موضوعدا آراشدیرمالار دانشگاهلارین آراشدیرما واحدلریندن چیخیب، باغلی قاپیلار آراسیندا

خصوصی شرکتلرین الینه کئچیب، بوگون بو تحقیقاتلار هئچ بیر نظارت اولمادان، چوخ جدی امنیت تدبیرلری آلتیندا، تحقیقاتین خطر سیزلیگی و اونون نتیجه لری حاقیندا هئچ بیر معلومات ونریلمه دن آپاریلیر.

هورمونلاری اولان ترهوزلر

فصلین خارجینده یئتیشدیریلن بیر چوخ ترهوزه هورمونلار ونریلیر و نتیجه ده ترهوزین ترکیبینه هورمونلار اولور. مثلاً، قیشدا یئتیشدیریلن بامادورلاردا عمومیتله هورمونلار وار. بامادور اورک بؤیومه سینه قارشى بؤیوک معالجه وى گوجه مالکدیر. آنجاق بامادورون ترکیبینه هورمون وارسا، اورگین بؤیومه سینه قارشى معالجه وى گوجو تاماميله یوخ اولور. بو، کتایدا قنید اولونان بوتون ترهوز و یا میوه لره عایدیر. ترهوز و یا میوه لری فصلینده آلسانیز، اونلارین معالجه وى گوجوندن فایدالانا بیلر سینیز. فصلینده یئتیشدیریلن ترهوز و میوه لر کفایت قدر گونش آلدیغی اوچون نورمال انکشافینی و یئتیشه سینی واختیندا تاماملادیغی اوچون هورمون علاوه لرینه احتیاج قالمیر. بئله کی، اونلارین معالجه وى خصوصیتلری یوخا چیخماز، لاکین هورمونلا اداره اولونان میوه و ترهوزلرین رفلاکس کیمی بیر چوخ خسته لیگه سبب اولما احتمالی کفایت قدر یوکسکدیر.

معالجه لر حاضرلار نارکن نظره آینمالی مقاملار!

• بو کتایداکی بیتکی منشألی توصیه لردن استفاده ائتمزدن اول حتماً طیبیله مصلحتلشین. هئچ واخت اؤزوز اؤزونوزه تشخیص قویمایین و بو بیتکی نین او خسته لیگه یاخشی اولدوغونو سؤیله یه رک اؤزونوزو

طیبیسیر معالجه ائتمگه چالیشمايین. اگر سیزه طیب طرفیندن تشخیص قویولوبسا، طبیینیزله مصلحتلشهرک بو کتابداکی درمان بیتکیلری نین گوجوندن مکمل کیمی فایدالانا بیلر سینیز.

● طبیینیزین یازدیغی داوالارلا کتابدا قئید اولونان بیتکیلردن راحتلیقلا استفاده ائنده بیلر سینیز. کتابیما بعضی اۆزل بیتکیلری بیلهرکدن داخل ائتمه میشم. چونکی اونلار دوزگون استفاده اولونماسا و یا حاضرلارناماسا، ساغلاملیغا ضرر وئره بیلر و یا بعضی داوالارلا قارشیلیقلی تاثیر گؤستره بیلر. بونون باشقا بیر سببی ده تورکیه نین دئمک اولار کی، هر بؤلگه سینده عینی بیتکی نین فرقلی آدلارلا تانینماسیدیر. یعنی یوزلرله درمان بیتکیسی یئرلی آدلار آلیب. عینی بیتکینی مختلف آدلار آلتیندا بیلیمک چاشقینلیق یارادیر و دوزگون بیتکی نین آیینماسینی چتینلشدیریر. اۆلکه میزده درمان بیتکیلری نایلون توربالاردا ائتیکتسیر و علمی معلوماتلاری اولمایان عطارلیقلاردا ساتیلیر. اۆلکه میزدن فرقلی اولراق، انکشاف ائتمیش اۆلکه لرده بو بیتکیلر داواخانلاردا لاتینجه آدلاری و اوزهرینده بوتون لازمی معلوماتلار اولان کاغیز توربالاردا ساتیلیر. بو دوزگون ایشدیر.

● کتابیما قئید ائتدیگیم بیتکیلر اصلینده داها چوخ تره وزدیر. بازاردا هر گون راستلاشدیغینیز تره وزلر بونلاردیر. تره وزلرین بو قدر تاثیرلی اولماسی ایلک باخیشدان تعجبلو گؤرونه بیلر. بورادا ان اؤنملیسی بو تره وزلردن معالجه واسطه سی کیمی استفاده ائتمگی بیلیمکدیر. بو کتاب سیزه بو تره وزلرین معالجه وی و خسته لیکلرین قارشیسینی آیینماسی گوجوندن نجه فایدالانماغی اؤیره ده جک. بونون اوچون سیزه لازم اولان لابوراتوار ائوینیزین متبخیدیر. بو کتابدا متبخینیزدن ساغلاملیغینیزا داشییا بیله جگینیز بیر چوخ نمونه تاپاجاق سینیز. کتابدا قئید ائتدیگیم بعضی

بیتکیلری عطارلاردا آسانلیقلا تاپا بیلر سینیز. بونلار هئچ بیر یان تأثیری اولمایان و داوالارلا قارشیلیقلى تأثیر گؤسترمه یین بیتکیلر دیر. بو سببله بو کتابدا گؤره جگینیز بیتکیلری طبییینیزین تعیین ائتدیگی داوالارلا راحتلیقلا استفاده ائده بیلر سینیز.

• عطارلیقدان آلدیغینیز بیتکی نین دوزگون اولوب اولمادیغینی بیلدیگینیزه امین اولون. امین دئییلسینیزسه، آلمایین. آختاردیغینیز بیتکی حاقیندا بیر نچه مختلف عطارلیقدان سوروشون. عطارلیق سیزه عینی مقصدله باشقا بیر بیتکی توصیه اندر سه، اونو آلمایین.

• بیتکیدن استفاده ائتمزدن اول، بو کتابدا توصیه اولونان هر هانسی بیتکی یه قارشى آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی اؤیرنمک اوچون طبییینیزله مصلحتلشین .

• تطبیقده گؤستریلن قایناما، سودا پیشیرمه و یا دملهمه واختلارینا عمل ائتمگینیزه امین اولون. داها چوخ قاینامالار داها تأثیرلی اولاجاغینی دوشونمه یین.

• توصیه اولونان بیتکی مقدارلارینا و نورمالارینا رعایت ائتمک اوچون دقتلی اولون. داها سرعتلی ساغالا جاغینیز فیکری ایله هئچ واخت مقدارلاری و یا درجه لری آرتیرمایین و یا دگیشمه یین.

• گؤستریلن مصرف واختلاری چوخ واجبدیر. بو واختلارا عمل ائدین. بعضی معالجه لرده آخشام یئمگیندن ان آز ایکی ساعت سونرا و یا یاتمازدان اول مصرف ائدیلمه لی اولدوغو بیلدیر یلیر. اونوتمایین کی، بو گؤستریلن استفاده مدتلینه رعایت ائتمک بیتکیلرین معالجه وی تأثیری نین اورتایا چیخماسی دئمک دیر.

• درمان حاضرلارکن هئچ واخت آلومینیوم قاپلاردان استفاده

اَتمه‌یین، پولاد و یا لعابلی قبالارا اوستونلوک وئرین. قئید اولونان بیتکی نین توصیه اولونان استفاده‌سینه عمل ائتمگینیزه امین اولون. • بیتکیدن آسیلی اولمایارق، قایناما و یا دمله‌مه مدتی باشا چاتدیکدان سونرا بیتکینی حتماً سوزون و سویوندان آیرین. باشقا جور قئید اندیلمه‌دیگی تقدیرده، قایناما مدتی بیتدیکدن و اوتاق دماسینا قدر سویودوقدان سونرا بیتکینی سودا ساخلامادان سوزهرک آیرین. ائله درمان بیتکیلری وار کی، اونلاری سویوندا قایناما مدتیندن چوخ ساخلاسان، معالجه‌وی خصوصیتلرینی ایتیریر. اونلار حتی توکسین (زهر) اولا بیلرلر. مثلا، *leontice leontopetalum*^۱ بیتکیسی نین چایی اون بئش دقیقه‌دن چوخ دمله‌نرسه، توکسینه چئوریلیر.

• بعضی بیتکیلرین تره‌وز اولدوغونو گؤره‌جکسینیز. دوشونمه‌یین کی، من اونسوزدا بو تره‌وزلردن یئمک و یا سالاد حاضرلا ییرام و بونوندا فایده‌اسی و یا عینی تأثیری اولاجاق.

• بعضی بیتکی چایلاری نین دادینی بگنمه‌یه بیلرسینیز. بیر آز آجی، بیر آز بوروق (گس) و یا خوشاگلمز گؤرونه بیلر. اونا گؤره ده ذوقونوزا اویقون اولاراق هئچ واخت شکر، دوز، لومو سویو و یا بونا بنزر علاوه‌لردن استفاده ائتمه‌یین. چونکی علاوه ائدیگینیز شکر، دادلاندریجی و یا دوز کیمی علاوه‌لر اثرلی ماده‌لرین دنگه‌سینی پوزا بیلر و یا فعال اونلارلا عکس‌العمل وئره بیلر. بو سببدن درمان بیتکیسی نین معالجه‌وی گوجو ضعیفله‌یه و یا تمامیه یوخ اولا بیلر. بعضی بیتکیلر اوچون علاوه ائده بيله‌جکینیز بیلدیریلیر. معین اندیلمه‌دیگی تقدیرده هئچ بیر علاوه‌دن استفاده ائتمه‌یین.

۱. فارسجا آدی ترب شیر، چشم شیر

● سیز تامامیله فرقلی بیتکیلرین عینی خسته‌لیک اوچون فایدالی معالجه‌وی خصوصیتلره مالک اولدوغونو گۆره جکسینیز. ساغلاملیغینیزی داهایا تئز ترمیم اتمک اوچون بو بیتکیلری عینی واختدا استفاده ائتمه‌یین و یا قاریشدیرماین. بونونلا بئله، همین بیتکی نین معالجه‌سینی تاماملادیقدان ان آری اوچ گون سونرا، قئید ائدیلدیگی کیمی، دیگر بیتکی نین معالجه‌سینه باشلایا بیلر سینیز.

● سیز اوخویا جاقسینیز کی، بعضی تجربه‌لر بیردن چوخ درمان بیتکیسی توصیه ائدیر. بورادا دقت یئتیریلمه‌لی اولان ان مهم مقام وئرلن تعریفلر دیر. بو نسبتلره دقت یئتیرین و اونلارا جدی عمل ائدین.

● بعضاً اوخویا بیلر سینیز کی، عینی بیتکی باشقا بیر خسته‌لیگه شفا وئریر. آنجاق دمله‌مه واختلارینا دقت یئتیردیگینیز زامان فرقلری گۆره جکسینیز. چونکی مختلف قایناما مدت‌لری مختلف (شفا وئرلن) اثرلی ماده‌لرین سویا کئچمه‌سی دئمکدیر. مثلاً، هامیمیزین بیلدیگیمیز و ائولریمیزده چوخ استفاده ائدیگیمیز قارا چایی بیر دقیقه دمله‌ییب ایچسه‌نیز، اونون گوجلو محرک اولدوغونو گۆرر سینیز. دؤرد دقیقه دمله‌سه‌نیز، هضم خصوصیتلریندن فایدالانیر سینیز. اگر اونو سککیز دقیقه دمله‌سه‌نیز، چایینیزین خوش و راحتلاشدیرجی خصوصیتلریندن فایدالاناجاق سینیز.

● بو کتابدا اوخویا جاغینیز بعضی بیتکیلرین دیگر کتابلاردا عینی خسته‌لیک اوچون توصیه اولوندوغونو گۆره بیلر سینیز. آنجاق آرالارینداکی ان اهمیتلی فرقلر مصرف اصوللاری، حاضرلارنا اصوللاری و استفاده مدت‌لریدیر. درمان بیتکیلری نین دمله‌مه و یا قایناما مدت‌لری چوخ واجبدیر. اودور کی، سیزه وئرلن دمله‌مه و یا قایناما واختلارینا حتماً عمل ائدین.

اثرلی ماده‌لر خالصنمه‌سی و تأثیرلی

بعضی علم‌آدمالاری خالصنمیش اثرلی ماده‌لرین داها سرعتلی و داها دقیق تأثیر گؤستره‌جگینی ادعا‌اندیرلر. من بو فیکیرله‌تمامیله‌راضی دئییلیم. خالصنمیش اثرلی ماده‌لر بعضی اؤزل حاللاردا لازم‌اولا‌بیلر. بو وضعیتی عمومیلشدیرمک قطعاً دوزگون دئییل. مثلاً، دیابت خسته‌لری اوچون دونوز و یا مال-قارانین معدّه‌آلتی وزیندن آلینان انسولین هورمونو مختلف پروسه‌لرله‌خالصله‌نیر. بو خالصنمه‌حتماً لازم‌دیر. چونکی خالصنمه‌میش انسولین هورمونو خسته‌لرده آلرژی و یا دیگر اهمیتی‌لی یان‌تأثیرلره‌سبب اولور. بیوتکنولوژی و ژن‌تکنولوژیسی سایه‌سینده انسولین هورمونو باکتیریلر (مثلاً، E-Coli) طرفیندن خالص فورمادا داواچیلیق صنعتینه‌گتیریلهرک بشریتین خدمتینه‌تقدیم‌اندیلیمیشدیر.

آنحاق بیتکیلرده بو وضعیت‌تمامیله‌فرقلیدیر. بیتکی‌نین ترکیبینده اولان اثرلی ماده‌نی خالص فورمادا‌الده‌اتتمک چوخ‌واخت دوزگون دئییل. بونو بیر مثاللا‌ایضاح‌اتتمک ایسته‌ییرم. سوغان، گونده‌باخان و بعضی‌آلما‌نوع‌لاریندا بول‌مقداردا اولان کوئرستین (quercetin) ماده‌سی پروستات وزی‌نین التهابیندا (پروستاتیت) چوخ‌تأثیرلی اولان طبیعی‌آنتی‌بیوتیک‌دیر. آمریکا‌دا پروستاتیت خسته‌لری اوچون خالصنمیش کوئرستین‌حبلری ProstaQ آدی‌ایله‌ساتیلیر. بو‌حبلری‌استفاده‌اندن خسته‌لرین چوخ‌وندا آلرژی، شیشلیک و اویناقلاردا‌آغری‌کیمی شکایتلر اولور. عینی‌مقداردا

۱. معدّه‌آلتی وزی یا پانکراس یا لوزالمعدّه: معدّه‌آلتی وزی‌نین یکی‌اساس‌وظیفه‌سی وار: باغیرساقدا‌غذائین هضمینه‌کمک‌اتتمک اوچون هضم‌آنزیم‌لری تولید‌اندیر و قان‌شکری‌سویه‌سینی اداره‌اتتمک اوچون انسولین و گلوکاگون‌کیمی هورمونلار تولید‌اندیر. معدّه‌آلتی وزی هضم‌اورگانی و وزیدیر. وزیلر بدنده‌آنزیم‌لر تولید‌اندن و بوراخان اورقانلاردیر.

کوئرسیتین حب شکلینده دئیل، میوه و یا ترهوز معالجه‌سی اولاراق قبول اندیلیرسه، خسته‌لرین هئچ بیر شکایتی یوخدور.

بو وضعیته آیدینلیق گتیرمک ایسته‌سک، نه دنمک اولار: اگر بیز کوئرسیتین میوه و یا ترهوز معالجه‌سی واسطه‌سی ایله قبول ائتسک، کوئرسیتین گوجونو آرتیران بیر چوخ واسطه‌چی و کمکچی ماده‌لرده قبول اندیریک. بوندان علاوه، بیز همین ترهوز و میوه‌لردن کوئرسیتین آلرژیک خصوصیتلرینی آرادان قالدیران آنتی آلرژیک ماده‌لر ده آلیریق. نتیجه‌ده، بیز خالص کوئرسیتین یان تأثیرلرینی یاشامیریق.

بو موضوعدا سیزه باشقا بیر مثال چکمک ایسته‌ییم. ۱۹۲۲-جی ایلده C ویتامینی کشف ائدن و بو ایشینه گؤره نوبل جایزه‌سینه لایق گورولن سزننت گیؤرگی حاقیندا دانشماق ایستردیم. همین ایللرده گیؤرگی بیتکیلردن الده اندیلن C ویتامینی و C ویتامینی (اسکوربیک اسیدینی) تجرید اتمک (خالصله‌مک) اوزهرینده ایشله‌یردی. بیر گون بیر دوستو اونون یانینا گلیر و دیش اتی نین چوخ تئز قانادیغینی دئیر. بوندان سونرا گیؤرگی لابوراتواروندان بیر قدر C ویتامینی وئریر.

ویتامین C ده اینجه دامار قورو یوجو خصوصیتلره مالک‌دیر (اینجه دامارلارین چاتلاماسینی قارشیسینی آلیر). دوستو دئیر کی، دیش اتینده کی قان آخما ایکینجی گون دایانیب.

۵-۶ آیدان سونرا دوستو یئنه عینی شکایتله گلیر. بونون اوزهرینه گیؤرگی یتنیدن دوستونا C ویتامینی وئریر.

بیر هفته کئچدی. داها سونرا دوستو تشویش ایچینده قایدیر و اونا وئردیگی حاضرلیقدان هئچ بیر فایدا گؤرمه‌دیگینی و دیش اتلری نین عینی شکیلده قاناماغا دوام ائتدیگینی دئیر. گیؤرگی بوسون حاضرلیغین

دوستونون مشکلینی دها تاثیرلی حل انده جگینی گۆزله دیگی حالدا، حیرت ایچینده قالدی. «نجه اولور کی، هنج بیر تاثیر یوخدور؟» او دوشونور. زامانلا C ویتامینی آزالا خالص حالا گتیره ده، نیه تاثیرلی اولمادی؟ بونون اوزه رینه یتیدن خالصنمه میش C ویتامینی داواسینی وئریر و نتیجه یتنه اوغورلو اولور. بونون سببی نه دیر؟

گیورگی وئریدگی خالص ویتامین C داواسینی ان آزی بئش برابرینی وئرسه دی، دوستون دیش اتینین قاناماسی دایاناردی. گونموزده بو جور داوالار همیشه خالص فورمادا اولور. بوسبدن طبیعی غزالاردان میلی گرمه آلینان C ویتامینی کفایت ائتدیگی حالدا، خالص فورمادا اولانلار آزالا گرم سویه سینه چاتمالیدیر. گیورگینین قارشیلادیغی وضعیتده بئله اولدو. حرمتلی اوخوجو، بورادا اساس عامل، شوبه سیز کی، C ویتامینیدیر. آنجاق گۆزله نیلنلرین عکسینه اولاراق، خالصنمه پروسه سینده قاریشیقدا C ویتامینی نین گوجونو میلی گرم سویه سینده آرتیران بیر چوخ اثرلی ماده لر چیخاریلدیغی اوچون تاثیرلی اولمادی. بوسبدن خالص فورمادا وئریلن C ویتامینی دها یوکسک دوزلاردا وئرلمه لیدیر. یوخاریدا قئید ائتدیگیم کیم، بیتکی نین معالجه وی گوجونو تک بیر تاثیر اندیجی ماده یه عاید ائتمک دوزگون دئیل. معالجه مقصدیله استفاده اولونان بیتکی نین ترکیبینه اولان اونلارلا اثرلی ماده لری کومپلنکس (قارماشیق) بوتؤولوکده دگرلندیرمک لازمدیر. بو قارماشیقلیغین آرخاسیندا اونون خسته لیگی چوخ قارماشیق شکیلده معالجه ائتمک قابیلیتی دایانیر.

بیتکی نین ترکیبینه اولان اونلارلا اثرلی ماده لرین بو قارماشیق یایسال بوتؤولویو معالجه بویو متابولیزمینده بیر چوخ مکانیزملری (چوخ فاکتورلو) عینی واختدا آکتیولشدیردیگیندن، بیتکی منشألی معالجه لرین تطبیق

مدتی ده واخت آپاریر. بو سببدن بیتکی منشالی معالجه لرین تطبیق مدتی شیمیایی داوالارین استفاده مدتیندن داها اوزوندور. اثرلی ماده لر کومپلئکس بیر تاملیغا مالک اولدوغوندان و عینی زاماندا چوخ فاکتورلو شکیلده بدنیمیزده بیر چوخ مکانیزملری آکتیولشدیردیگیندن، ایندیکی لابوراتوار امکانلاری ایله این-ویو^۱ مشاهده سی ممکن دئییل. بعضی حاللاردا بئش و یا داها چوخ مختلف بیتکیلرین قاریشیغیندان عبارت معالجه لر تطبیق اندیلدیکده، علمی شرح چوخ چتینلشیر، حتی تمامیه یوخ اولور. باشقا بیر مثال چکمک ایسته ییرم. دمیر چاتیشمازلیغیندان اذیت چکنلره دمیر حبلری وئریلیر. بو حبی قبول ائدن آدامدا C ویتامینی چاتیشمازلیغی وارسا، علاوه اولاراق قبول ائدیلمن دمیرین باغیرساقلاردا جذبی چتینلشیر، چونکی C ویتامینین باغیرساقلاردا دمیرین جذبی آسانلاشدیران ایشلمی آرادان قالخیب.

کتابین ایسپاناقلا باغلی حصه سینده بؤیوک اهمیت وئردیگیم باشقا بیر نمونه ایله تانیس اولاجاقسینیز. من کتابیمی سون نشره حاضرلایارکن، بیر گروه نروژلی عالم "Archives of General Psychiatry" ژورنالی نین ۲۰۰۳-جو ایلین سپتامبر نؤمره سینده ۶۰۰۰ انسان اوزهرینده آپاردیقلاری آراشدیرمالارین نتیجه لرینی آچیقلا دی. دیرسیون ایله باغلی بو آراشدیرما بعضی مسأله لره آیدینلیق گتیرمک باخیمیندن سون درجه اهمیتلیدیر. آنجاق آراشدیرما نتیجه لرینه گؤره، تکلیف اولونان بیتکی منشالی چؤزوملر یانلیشدیر. بونون نییه یانلیش اولدوغونو ایسپاناقلا باغلی بؤلمه ده اؤیرنه بیلرسینیز.

۱ . in-vivo: طبی تجربه لرین بدنن گؤتورولن توخومالار اوزرینده و اورگانیزمین اؤلو جسدی اوزرینده یوخ، بلکه جانلی اورگانیزمین بدننده آپاریلان سیناقلارا دئییلیر.

اثرلی ماده لردن دانیشارکن، بیر مسأله یه داها آیدینلیق گتیرمک ایستردیم. دؤش و پروستات سرطانینا قارشى اؤنله ییجی گوجه مالک اولان لیکوپن (lycopen) ان چوخ قارپیزدا اولور. بامادورلا رین ترکیبینه لیکوپن داها آزدیر. قارپیزدا داها چوخ لیکوپن اولسا دا، بامادوردان وجودوموزدا داخل اولان لیکوپنین مقداری هم داها یوکسک، هم ده داها تأثیرلی اولور. چونکی بامادوردا اولان واسطه چیلر و فایدالی کمکچی ماده لر قارپیزدا یوخدور. بوسبیدن اورگانیزیمیزه ان اویقون و ان یوکسک مقداردا لیکوپنی بامادوردان آلیریق. خواهش اندیریک اونو تمایین کی، اثرلی ماده نی اورگانیزیمیزه ان یوکسک مقداردا اولان بیتکیدن قبول ائتدیگیمیزی سؤیله یین هئچ بیر قایدا یوخدور.

ینری گلمیشکن، اثرلی ماده نین اورگانیزمه جذبینه عکس رول اوینایان، یعنی اثرلی ماده نین سلولا داخل اولماسینا مانع اولان باشقا بیر عاملی قنید ائتمک ایستردیم. بو عامل MDRP^۱ (Multiple Drug Resistsens Protein-۱) آدلی پروتئیندیر و انسان بدن نی نین دئمک اولار کی، بوتون سلولاریندا تاپیلا بیلر. بو، داواچیلیق صنعتینه چوخ واجب مسأله دیر. چونکی درمان سلولا داخل اولدوقدان سونرا MDRP^۱ پروتئینی ایله سلولدان خارجه داشینیر. بئله لیکله، همین درمانین معالجه وی گوجو ضعیفله ییر و یا تمایله یوخ اولور.

MDRP^۱ ماده سی هر بیر انسانین سلوللاریندا مختلف مقداردا اولور. بوسبیدن معالجه مقصدیله درمان قبول ائدن بیر خسته یا خشیلاشارکن، باشقا بیر خسته عینی درمانین فیداسینی گؤرمه یه بیلر. بو، ترکیبینه کی MDRP^۱ ماده سی نین نه قدر فعال و نه قدر چوخ اولماسیندان آسیلیدیر. اگر او، چوخلو سایدا و عینی زاماندا آکتیودیرسه، خسته نین قبول ائتدیگی

درمانین اهمیتلی بیر حصه‌سی MDRP۱ واسطه‌سیله سلولدان گئری داشیناجاق و درمانین معالجه‌وی گوجو آزالاجاق.

عینی وضعیت قسماً بیتکیلرین ترکیبینه اولان اثرلی ماده‌لره ده عایدیر. بیتکی منشالی معالجه‌نین تداوی گوجوندن اوغورلو نتیجه‌لر آلمیش بیر خسته‌نی دوشونون. باشقا بیر خسته عینی بیتکی منشالی معالجه‌نی استفاده ائده‌رک عینی اوغورلو نتیجه الده ائده بیلمز. بونون سببی یوخاریدا قئید ائتدیگیم MDRP۱ ماده‌سی نین رول اویناماسیدیر.

حرمتلی اوخوجو، بو مقامدا سیزه بیر داها خاطرلتماغی فایدالی حساب ائدیرم. هئچ بیر انسانین متابولیزمی باشقا بیر انسانین متابولیزمی ایله عینی اولما بیلمز. بونا گؤره ده سیزین اوچون چوخ اوغورلو اولان معالجه باشقاسی اوچون اوغورلو اولمایا بیلر. بو سببدن کتایمدا عینی درد اوچون مختلف داوالار تکلیف ائتمیشم. بورادا بو مقامی دا قئید ائتمک یئرینه دوشر؛ معالجه مقصدلری اوچون استفاده اندیلن معالجه‌نین موفقیتی و تأثیرللیک درجه‌سی انسانین یاشیندان، استفاده ائتدیگی داوالاردان، اگر وارسا، حامله‌لیک و یا دیابت خسته‌لیگیندن و سایدن آسیلیدیر.

دقت!

- معالجه گوجونه گؤره هر هانسی بیتکی چاییندان استفاده ائتمگی عادت حالینا سالماين. قئید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم، بعضی انسانلار دئمک اولار کی، هر گون تزه نانه چایی ایچیرلر. بو تماميله یانلیشدیر. چونکی هر گون ایچیلن نانه چایی قاراجیگر متابولیزمی نین غیر ساغلام ایشله‌مه‌سینه سبب اولور و قاراجیگری یورور. اوچ هفته عرضینده هر گون بیر استکان نانه چایی ایچسه‌نیز، ان آزی اون بئش گون آرا وئرمه‌لیسینیز.
- قاراجیگر مشکلی اولان انسانلار نانه و نانه چاییندان اوزاق دورمالیدیرلار.

بیتکیلرله منفی تأثیر ائدن عامللر

اگر خسته لیگینیز یوخدورسا و ماده لر مبادلله نیز دوزگون ایشله ییرسه، بیتکی منشالی داوالار کمکچی معالجه نین گوجلور فورماسیدیر. ۱۹۰۰- جو ایللرین اوللرینه قدر بیتکیلرین معالجه وی گوجو حاقیندا چوخلو کتابلار یازیلیمیشدیر. بو کتابلاردا آدی چکیلن بعضی بیتکیلرین بوگون عینی معالجه وی گوجو یوخدور.

بونون بیرینجی سببی ایندیکی انسانلارین او دؤورلرله مقایسه ده چوخ فرقلی تغذیه لنمگه صاحب اولماسی و اطراف محیط شرایطی نین او دؤورلره نسبتاً چوخ دگیشمه سیدیر. اطراف محیط شرایطی نین انسان ساغلاملیغینا منفی تأثیر ائتدیگی بیر حقیقتدیر. صنایع توللانتیلاری نین دیزلره و یا چایلارا آخیدیلماسی نتیجه سینده بو محیطلرده یئتیشدیریلن سو محصوللاریندان استفاده ائدن انسانلار منفی تأثیر گؤسترمگه باشلایب. اکینچیلیک بؤلومونده استفاده اولونان اکینچیلیک سملرله محو ائدیلمن پارازیتلر اورادا بسلمن قوشلارین اتی و یومورتالاری واسطه سیله تورپاغا دوشهرک انسانلارا قاییدیر.

عینیله اکینچیلیک ساحه لرینده استفاده اولونان اکینچیلیک سملر ده اوتون اوستونه دوشور و بو بیتکیلرین بو اراضیده اوتاریلان مال- قارا طرفیندن مصرفی نتیجه سینده هم سوت، همده ات واسطه سیله چیرکلنمیش حالدا انسانلارا قاییدیر. صنایع توستو گازلاری و استفاده ائتدیگیمیز نقلیات واسطه لری نین ایشلنمیش گازلاری نفس آلدیغیمیز هوا نسی چیرکلندیریر و نتیجه ده انسان ساغلاملیغینا منفی تأثیر گؤستیریر. مارکتلردن آلدیغیمیز ارزاقلارین اکثریتی شیمیایی قبالاردا ساخلانیلیر. بو قبالاردا غذالاری اوزون مدت توخونولماز ساخلاماق اوچون مختلف

شیمیایی مادهلردن استفاده ائدیلیر و بو، انسانلار اوچونده عینیدیر. بوتون بو منفی عامللر موجود خسته لیکلریمیزین گئدیشاتینی دگیشدیرمک اوچون کفایت ائده بیلر.

بس بیتکیلر حاقیندا نه دئمک اولار؟ ساغلاملیق، شفا و معالجه گؤزله دیگیمیز بیتکیلر باخیمیندان وضعیت نجه دیر؟ اونلار بو منفی ائکولوژی فاکتورلار تأثیر ائتمیرمی؟ شوبهه سیز کی، اونلار صنایع توستوگازلاری، اکیچیلیک سملری و سرعتله دگیشن ائکولوژی شرایطه منفی تأثیر گؤستیر. بورادان چیخان نتیجه اوندان عبارتدیر کی، معالجه وی مقصدلر اوچون استفاده اولوناجاق بیتکیلر صنایع منطقه لریندن ممکن قدر اوزاقدا توپلانمالیدیر. اگر اکیچیلیک سملری اونلارین اطرافلاریندا و یا محیطینده استفاده اولونورسا، بو بؤلگه لرده بیتن بیتکیلره اوستونلوک وئرلمه مه لیدیر. اؤزللیکله آغیر نقلیات واسطه لری نین اولدوغو یول کنارلاریندا بؤیورین بیتکیلر هئچ واخت استفاده ائدیلمه مه لیدیر.

بیتکیلر اوچون توکسین اولان خارجی عامللری آشاغیداکی کیمی سادالایا بیلر:

اوکسیدلشدیریجی دومان: NO_2 , O_3 , Peroxyacetylnitrat (PAN)

آزالدیجی دومان: SO_2

اسیدلر: HCl , H_2SO_3 , H_2SO_4 , HF

توزلار: صنایع منبعلریندن گلن توزلار

فیتوفنکتورلار: ائتیلن، توز حالیندا اولان هئربیسیدلر و اکیچیلیک سملری

آللوپاتیک عامللر: ترپنوئیدلر

سون ایللرده بعضی میوه لره و اؤزللیکله بعضی تروه زلره تأثیر ائدن منفی عامللری آشاغیداکی جدولده ایضاح ائتمک ایستردیم. بونلاردان ان

مهمملری اطراف محیط فاکتورلاری، بیتکی یه وئریلن اکینچیلیک سملری و هورمونلاردیر. آلمانین روستوک دانشگاهی طب فاکولته‌سی نین اطراف محیطین ساغلاملیغی کورسوسوندن بیر گروه عالم آپاردیقلاری آراشدیرمالار نتیجه‌سینده بعضی تره‌وز و میوه‌لرین ترکیبینه اولان مینراللارین و ویتامینلرین سون ۱۰ ایلده نئجه تدریجاً آزالدیغینی اورتایا چیخاریب. آشاغیداکی جدولدن گۆرۈندویو کیمی، اون ایل عرضینده (۱۹۸۵-۱۹۹۶-جی ایللر) تره‌وز و میوه‌لرین مینرال و ویتامین ترکیبینه سرعتلی آزالما مشاهده اندیلمیشدیر. مثلاً، موزون ترکیبینه‌کی فولیک اسیدی نین مقداری ۱۰ ایلده ۸۴٪ آزالدیغی حالدا، موزون ترکیبینه‌کی B۶ ویتامینینه اورتا حسابلا ۹۲٪ آزالما مشاهده اولونوب.

یوز گرم آلمادا اورتا حسابلا ۶ میلی‌گرم C ویتامینی نین مقداری اون ایل عرضینده ۱ میلی‌گرمه قدر آزالیب. ۱۹۸۵-جی ایلده یوز گرم ایسپاناقدا ۶۰ میلی‌گرم منیزیم اولدوغو حالدا، سونراکی ۱۰ ایلده بو مقدار ۱۹ میلی‌گرمه قدر آلامیشدیر.

تأسف کی، بعضی واجب تره‌وزلرده و درمان بیتکیلرینده اولان اثرلی ماده‌لرله آز-چوخ بئله‌دیر. بیر داه‌ا قئید ائتمک ایسته‌یرم کی، اولکه‌میزده معالجه‌وی گوجو یوکسک اولان درمان بیتکیلری نین یئرلشدیگی بعضی اراضیلر تأخیره سالینمادان قورونمالیدیر. اکینچیلیک ایله مشغول اولان کندیلریمیزین و گله‌جک نسیللری تشکیل ائده‌جک اولادلاریمیزین بو موضوعدا بیلگیلندیریلمه‌سی واجب‌دیر. بیز ده اروپالیلار کیمی اولکه‌میزده یئتیشدیریلن نادر درمان بیتکیلریمیزی اؤزللیکله اوشاقلاریمیز، جوانلاریمیز، تانیتمالی، اونلاری قوروماغین وطنه، اؤز گله‌جگینه خدمت اولدوغونو آیدین شکیلده ایضاح ائتمه‌لی‌یک.

ترهوزو میوهلرین کئچمیشی و ایندیزی

فرق	۱۹۹۶ میلی گرم / ۱۰۰ گرم	۱۹۸۵ میلی گرم / ۱۰۰ گرم	مینترال	
-٪۶۸ -٪۵۲ -٪۲۵	۳۳ ۲۳ ۱۸	۱۰۳ ۴۷ ۲۴	کلسیوم فولیک اسیدی منیزیم	بروکلی
-٪۳۸ -٪۱۲ -٪۱۵ -٪۶۱	۳۴ ۳۴ ۲۲ ۵۵	۵۶ ۳۹ ۲۶ ۱۴۰	کلسیوم فولیک اسیدی منیزیم ویتامین ب	لوبیه
۷۰٪- ۳۳٪- ۲۵٪-	۴ ۱۸ ۲۵	۱۴ ۱۷ ۲۰	کلسیم منیزیم ویتامین C	ینر آلما
۶۸٪- ۵۹٪- ۵۸٪-	۱۹ ۸۲ ۲۱	۶۰ ۲۰۰ ۵۱	کلسیوم ویتامین B ۶ ویتامین C	ایسپاناق
۱۲٪- ۸۴٪- ۱۳٪ ۹۲٪-	۷ ۳ ۲۷ ۲۲	۸ ۲۳ ۳۱ ۳۳۰	کلسیوم فولیک اسید منیزیم ویتامین C	موز
۱۴٪- ۸٪+ ۶۸٪-	۱۸ ۱۳ ۱۳	۲۱ ۱۲ ۶۰	کلسیوم منیزیم ویتامین C	چییه لک
۸۰٪-	۱	۶	ویتامین C	آلما

سرطان قارشیشینی آلا بیلیمک

حرمتلی اوخوجو، دونیا ساغلیق تشکیلاتی نین معلوماتینا گؤره، سرطانین یارانماسیندا تغذیه نین رولو ۳۵٪، الکول و سیگار عادتلری ایسه ۳۶٪ تأثیر لیدیر. باشقا سؤزله، یانلیش تغذیه و پیس عادتلریمیز سرطانین یارانماسیندا ۷۱٪ فعال رول اوینایا بیلر. قالان ۲۹٪ ایسه بعضی داوالار، ویروس لار و باکتری لر، یاشادیغیمیز محیطده هاوانین چیرکلنمه سی، استرس، گونش ایشیغینا حدیندن آرتیق معروض قالما و ارشی فاکتور لار توره دیر. بعضی علم آداملاری تغذیه نین سرطانین یارانماسینا ۱۰٪-دان ۷۰٪-ه قدر تأثیری اولدوغونو ادعا اندیر لر. بوتون بو عامل لری خارجی عامل لر آدلاندیرا بیلر ییک. ژنتیک قورولوشوموزون ژن آردیجیلیغی سون بیر-ایکی ایله آیدین شکیلده اورتایا چیخسا دا، ژنتیک قورولوشو بوتؤولوکده نظر دن کنچیر دیکده، ژنلرین اؤز آرالاریندا قارشیلیقلی علاقه سی حاقیندا دئمک اولار کی، هنج بیر معلومات یوخدور. بشریته بو موضوعدا آراشدیرمالارین نتیجه وئرمه سی اوچون داها بیر نئچه عصر لازم اولاجاق. چونکی هر بیر انسان اؤز ژنتیک قورولوشو ایله اؤز باشینا "اؤزل" دیر. ژنتیک قورولوشو دیگری ایله عینی اولان انسان یوخدور. یعنی هر بیر انسان ایلکین اولراق یارادیلمیشدیر و باشقا هنج بیر عینسی یوخدور و تاپیلا بیلمز.

اصلینده هنج بیر انسان کؤکوندن ساغلام دئیل. بیر سؤزله، ساغلام انسان یوخدور. هر بیر انسان ژنتیک قورولوشو داخلینده زامانا باغلی اولراق دوزنلنمیش، هله اورتایا چیخمامیش بیر چوخ خسته لیک داشییر. بورادا دوزگون اولمایان تغذیه، سیگار و الکول، زامانلا بدنه خارجدن آلینان میکرو اورگانیزملر، باکتری و یا ویروس لار، غذالارین ترکیبینده کی اورگانیک توکسینلر و آغیر متاللار و یا غیر ساغلام اطراف محیط شرایطی

و احوال-روحیه بو دوزنلنمیش خسته لیکلرین اثرکن اورتایا چیخماسیندا مهم رول اویناییر. چونکی بو منفی حاللار هم ژنتیک قورولوشون کورلنماسینا، همده سلولون غیرساغلام فعالیتینه سبب اولور.

حرمتلی اوخوجو، بو مقامدا E ویتامینی نین اهمیتی و ورغولاماق ایستردیم. محض E ویتامینی یوخاریدا قتید اتدیگیم خارجی فاکتورلارا گؤره ژنتیک قورولوشون ایش نظامی نین پوزولماسینا قارشى ژنلری گوجلندیریر، ژنلرین منفی تأثیرلنمه سی نین قارشیسینی آلیر، حتی ایلکین زده لنمیش ژنلری ترمیم انده بیلیر. تدبیرلی اولماقلا و طبیعیزین مصلحتی ایله E ویتامینی قبول ائتمگی مصلحت گؤرورم. حدیندن آرتیق قبول اندیلن E ویتامینی یورقونلوغا سبب اولور و اورگانیزمه ضرر وئیر. بدنیمیز ییز فرقیقه وارمادان سرطان قارشى دواملی اولراق نظارت اندیر و مبارزه آپاریر. هر ساغلام انساندا سرطان سلوللاری ایگیرمی دؤرد ساعت عرضینده ان آزی ۵۰ دفعه عمله گلیر. آنجاق بدنیمیزین باغیشیقلیق سیستمی بو سرطان سلوللارینی محو اندیر. بونا گؤره گوجلو باغیشیقلیق سیستمی چوخ واجبدیر. ترهوز و میوه لرین مصرفینه دقت یئتیرمک، تمیز هاوادا گزمک، حیوانی یاغلارین حدیندن آرتیق مصرفیندن قاجینماق، ورزش ائتمک کیمی گوجلو باغیشیقلیق سیستمی اوچون بیر چوخ توصیه لر وئریله بیلر.

انسان اورگانیزمینده هر ثانیه میلیونلارلا مختلف بیوشیمیایی عکس العملر باش وئیر. بو عکس العمللرین هامیسینی تقریباً متابولیزم آدلاندیرا بیلهریک. بو عکس العمللرین بعضیلرینده آزاد رادیکاللار عمله گلیر. بو آزاد رادیکاللار سلول غشاسینا و یا سلول چردگینده کی ژنلره ضرر وئره بیلدیگی اوچون سرطان سلوللاری نین یارانماسیندا

مهم رول اوینایا بیلر. بو مقامدا قئید ائتمک ایستردیم کی، ساغلام و دنگه‌لی انسانین اورگانیزمینده عمله گلن آزاد رادیکاللار باغیشیقلیق سیستمی لازمدیر. سیگار و الکولون یاراتدیغی حدیندن آرتیق آزاد رادیکال تولیدی، شوبه‌سیر کی، بدنیمیز اوچون ضررلیدیر. آنجاق بدنیمیزده آزاد رادیکاللارین یارانماسینی تامایله منفی حادثه کیمی تقدیم ائتمک یانلیشدیر. بونلار باغیشیقلیق سیستمیز اوچونده لازمدیر. ینری گلنده بو مسأله‌یه آیدینلیق گتیره جگم.

حرمتلی اوخوجو، بعضی انسانلار ایشلرینه گؤره اوزون مدت (اون ایکی ساعت و یا داها چوخ) یئمک یئمیر و بو، اونلارین حیات طریقه‌یه چئوریلیر. اوزون مدت غذا قبول ائتمه‌ین اورگانیزمین متابولیزم فرقلی شکیلده ایشله‌مگه باشلاییر. بئله حاللاردا بدن داها چوخ توکسینلر و آزاد رادیکاللار تولید ائدیر. بو وضعیتی سرطان ریسکینی آرتیران عامل کیمی دگرلندیریرم. ایکی یئمک آراسیندا آلتی ساعتدان چوخ واخت کنچیره‌یین. بدنیز هئچ واخت سوسوز قویمایین. گون عرضینده معین فاصله‌لرله سو ایچمگی عادت ائتمگینیزه امین اولون. یالنیز سوسوزلوق زامانی سو ایچیمه‌مه‌لیدیر. بدنیزدن توکسینلری چیخارماق اوچون حتماً سو یا احتیاجیمیز وار. کتایمدا سو یا آیریجا بیر فصل آیردیم. بو بؤلمه‌نی اوخوماغینیزی چوخ توصیه ائدیرم.

آنتی‌اکسیدانلار

سرطان سلوللارینین یارانماسیندا بؤیوک اهمیتی اولان آزاد رادیکاللارین آرادان قالدیریلماسیندا فعال رول اوینایان ماده‌لره آنتی‌اکسیدانلار دئییلیر. بعضی آنتی‌اکسیدانلار هم آنتی‌اکسیدان، هم ده آنتی‌اکسیدان قورویوجو

رولونو اویناییر. اهمیتلی آنتی اوکسیدانلاردان بعضیلری بونلاردیر: لیکوپن، کورستین، سولفورافان، ویتامین C، ویتامین E و بتا کاروتن. بامادور و قاریزدا لیکوپن بولدور. هم گوجلو آنتی اوکسیداندير، همده پروستات و دؤش سرطانینا قارشى گوجلو اؤنله ییجیدیر.

کورستین سوغاندا چوخ اولور. کورستین عینی زاماندا طبیعی آنتی بیوتیکدیر، آغری کسجی خصوصیتلره مالک آنتی اوکسیداندير و سرطان سلوللاری ایله مبارزه آپاران اثرلی ماده دیر.

سولفورافان بروکلی نین ترکیبنده اولان چوخ واجب بیر ماده دیر. سولفورافان بدنیمیزده سرطان سلوللارینا قارشى تأثیرلی اولان بعضی آنزیملى تحریک ائده رک سرطانین یارانماسی نین (یارانماسی نین) قارشیسینی آلیر. سولفورافان تزه بروکلی جوجرتیلریندن حب شکلینده تولید اولونور و سون بیر نچه ایله آمريکادا هم پروستات سرطانى نین معالجه سینده، همده پروستات سرطانینا قارشى اؤنله ییجی تدبیر کیمی استفاده اولونور.

آنتی اوکسیدانلاری تکجه ائشیکدن، غذا واسطه سیله آلمیریق. بدنیمیز ده آزاد رادیکاللار قارشى بیر چوخ واجب آنتی اوکسیدان تولید ائدیر. بدنیمیز ده تولید ائتدیگی آنتی اوکسیدانلار اوچون قورویوجو و مدافعه سیستملى انکشاف ائتدیر میشدیر. بو مدافعه سیستملى نین بعضیلری سلولون داخلینده، بعضیلری سلول غشاسیندا، بعضیلری ایسه سلولون ائشیکینده دیر. بدنیمیزده کی آنتی اوکسیدانلاری قورویان و یا مدافعه ائدن ماده لره ترانسفئترین، آلبومین، کاتالاز، سوپر اوکسید و دیسموتاز داخلدیر. حرمتلى اوخوجو، سون ایلرده دب حالینا گلن قوجالما علنیینه و مصنوعی و یا طبیعی آنتی اوکسیدان جیلردن شعور سوز استفاده نین منفی نتیجه لری اولاییلر. طبیینیزله مصلحتلشمه دن بونلاری قبول ائتمه یین.

بعضی آزاد رادیکاللار

هیدروژن پروکسید	سوپر اوکسید آنیون رادیکالی
هیدروکسیل رادیکالی	سینگولت اوکسیژن
هیدروپروکسید رادیکالی	

سلولون ایچینده، غشادا و ائشیگینده تاپیلیمیش آنتی اوکسیدان قورویوجولار

کاتالیز	ویتامین E
پروکسیداز	فوسفولیپاز
هیدروپروکسید رادیکالی	آلبومین
بتا کاروتن	سیدیک اسیدی

سرطانداقورخما، گنجیکمکدن قورخ

خسته لیگین قارشیسینی آلماق اوچون وئریلن معالجه ایله خسته لیگه توتولدوقدان سونرا اندیلن معالجه تامامیله فرقلیدیر. سرطانا توتولدوقدان سونرا استفاده اولونان معالجه اصوللاری سرطان سلوللاری نین یئریندن و وضعیتیندن آسیلی اولاراق جراحی، درمان معالجه سی (شیمی تراپی)، اشعه تداوی (رادپوتراپی) و هورمون تراپیدیر. بیرینجی درجه لی قوهوموندا باغیرساق، دؤش و یا پروستات سرطان اولان بیر شخص سرطانا توتولما ریسکی آلتیندایدیر. اونا گؤره ده منتظم فاصله لرله طبییه گئتمک و معاینه دن کئچمک لازمدیر. عینی شکیلده، معین یاش گروهلاریندا اولان کیشی وقادینلارین ایلده ان آزی بیر دفعه طبی معاینه دن کئچمه سی توصیه اولونور. بورادا مقصد اثرکن تشخیصدیر. اثرکن تشخیص قویولارسا،

سرطانین معالجه سینده موفقیت نسبتی چوخ یوکسکدیر. ”سرطاندا ن قورخما، گنجیکمکدن قورخ“ دئمگه گۆره دیر.

شوبهه سیز کی، اثرکن تشخیص اوچون منتظم فاصله لرله یوخلانیلماق لازمدیر و واجبدیر. آنجاق منتظم طبی معاینه لر سرطانین یارانماسینا قارشى تدبیر گۆرولمه سی دئمک دئییل. ”سن تمیزسن“ دئییلدیکدن سونرا کونترولدان چیخان خسته نین سئوینجی گلن معاینه یه قدر دوام انده جک. انسانین بو مدت عرضینده یاشایاجاغی اضطراب، قورخو و هیجانی تصور انده بیلر سینیز می؟ سونرا کی طبیب معاینه سینی گۆزله مکدن باشقا چاره سی یوخدور. سرطانین اورتایا چیخماسیندا گونلر، حتی ساعتلار چوخ اهمیتلیدیر. بیر گون ”تمیز“ اولان آدام، اثرته سی گون سرطان اولاییلر. بو وضعیتده اولان انسان اوچون بیر ایلدن سونرا کونترولو گۆزله مک چوخ گنج اولاییلر.

سرطان سلوللاری نین یارانماسی نین قارشیسینی آلان هر هانسی بیر معالجه (قورویوجو، اؤنله ییجی) وار می؟ هانسی تدبیر لر گۆروله ییلر؟ اروپادا سون بیر نئچه ایلده ساغلام انسانلارین خسته لیکلره توتولماسی نین قارشیسینی آلماق اوچون اؤنله ییجی معالجه لر مذاکره اولونور. خسته لیگین معالجه سی اؤنله ییجی معالجه دن قات-قات باها باشا گلدیگی اوچون خسته لیک دؤورونده و سونراسیندا دا بؤیوک ایش قوه سی ایتکی سینه سبب اولور و اورگانلاردا قالیجی مشکلر یارادا ییلر. بونا گۆره ده سنتی معالجه اصوللاری بؤیوک سرعتله آراشدیر یلماغا باشلاندى. تأسفلر اولسون کی، سرطان خسته لری نین یاخینلاری خسته لیگین سون مرحله لرینده سنتی معالجه اصوللاری آختاریر و حل یولونو سون چاره اولاراق بیتکی منشألی معالجه ده آختاریرلار. منجه بو چوخ

یانلیشدیر. ایلکین رادیوتراپی و/یا شیمی تراپیدان درحال سونرا استفاده اولونان بیتکی منشألی معالجه لرله خسته لیگین گندیشاتی و سرطان خسته سی نین حیات کیفیتی اهمیتلی درجه ده یاخشیلاشدیر یلا بیلر. سرطان خسته سینی ایزله ین طبییه مراجعت ائده رک بیتکی منشألی معالجه لر آسانلیقلا استفاده اولونا بیلر.

بیتکی منشألی معالجه اصوللاری نین سون چاره اولا بیلمه یه جگینه و اولما مالی اولدوغونا اینانان بیر عالم اولاراق من اوزون ایللردیر کی، سرطان سلوللاری نین یارانماسینا قارشى بیتکی منشألی معالجه لرین اؤنله ییجی و معالجه وی تأثیر لری ایله باغلی آراشدیر مالار آپاریر، تحقیق ائدیرم. بشریتین خدمتینه تقدیم ائدیگیم آراشدیر مالاریمدان بیریده آسلان پنجه سی باره سینده دیر. آسلان پنجه سی (Leontice leonto- petalum) بیتکی سی دؤش، رحم، لنفاوی وزی و پروستات سرطان نین یارانماسینا قارشى اعلا اؤنله ییجی واسطه دیر. دیگر طرفدن، یئر آلما باغیر ساق سرطان نین یارانماسی نین قارشیسینی آلدیغی اوچون طبیعت آنانین انسانلارا بخش ائدیگی سونسوز نعمتلردن بیریدیر. باغیر ساق سرطان نین معالجه سینده ده چوخ تأثیر لی بیر تروهوزدیر.

بامادور ترکیبینه کی لیکوپن ماده سی سایه سینده دؤش سرطان و پروستات سرطان نین قارشیسینی آلا بیلر. آنجاق استفاده ائدیله جک بامادور هورمون سوز و ترانسژن اولمایان توخوملاردان یئتیشدیر یلمه لیدیر. آرا لیق دیزی بؤلگه سی نین تیپیک بیر بیتکی سی اولان گئچی بوینوزو آغ جیگر سرطان نین قارشیسینی آلماق اوچون بیر نعمتدیر.

بروکلیده اولان سولفورافان و آغ کلمده اولان ایندول-۳-کاربینول پروستات سرطانینا قارشى گوجلو اؤنله ییجیدیر. هر ایکی اثر لی ماده نین

اؤنله ییجی گوجو بیر چوخ کلینیک سیناقلارلا ثبوت اندیلیمیشدیر. یئرکؤکو، دری و آغ جیگر سرطانی نین یارانماسی نین قارشیسینی آلدیغی چوخدان معلومدور. در حال قتید ائتمگی فایدالی حساب اندیرم کی، یوخاریدا قتید اولونان بیتکی و ترهوزلرین معین مقصدلری وار. بونلاری معالجه واسطه سی کیمی تطبیق ائتمک لازمدیر. هر بیر معالجه نین اؤز تطبیق قایدالاری و مدتی وار. معالجه لرین اوغورلو اولماسی اوچون بونلارا دقت یتیرمک چوخ واجبدیر.

بامادورون پروستات و دوش سرطانی نین قارشیسینی آلدیغی فیکری ایله یئمکلرده اساساً بامادور مصرف ائتمک اؤنله ییجی معالجه دئییل. قتید ائتمگی فایدالی حساب ائدیگیم باشقا بیر مقام دا بودور. بعضی انسانلار ترهوزلری ممکن قدر آز قایناتماق لازم اولدوغونو ادعا اندیرلر. چونکی اوزون مدت قاینادیلان ترهوزلر ترکیبینه کی ویتامینلری ایتیریر. بو باخیش تامامیله دوغرو دور. بونولا بنله، ویتامینلر و مینراللار معالجه ده اساس اهمیت کسب ائتمیر. اساس اودور کی، همین ترهوزلرین ترکیبینه اولان معالجه وی اثرلی ماده لر قاینار سویا کئچیر. اونسوز دا گونده لیک حیاتی میزدا مصرف ائدیگیمیز بیر چوخ غذا دان کفایت قدر ویتامین آلیریق. جماعت آراسیندا باشقا بیر یانلیش فیکر ده ترهوزلرین قایناما زامانی مینراللارینی ایتیرمه سیدیر. بنله بیر شئیدن قطعاً صحبت گنده بیلمز. مینراللار معدنی ماده لر اولدوغو اوچون اونلاری ساعتلارلا دئییل، بوتون گون قاینادسانیز دا یوخ اولمور.

حرمتلی اوخوجو، یوخاریدا قتید اولونان اؤنله ییجی تدبیرلرین استفاده سی هئچ بیر طبی نظارته احتیاج اولمادیغی آنلامینا گلیمیر. طبیین یوخلا مالارینی و توصیه لرینی لاقئید یاناشمایین.

سرطان و ژنتیک قورولوش

حرمتلی اوخوجو، ژنتیکه گلدیکده، سرطان ژنلری نین آنادان و یا آتادان و یا هم آنادان، همده آتادان میراث آلیندیگی دوشونولور. بو افاده طرزی دوزگون اولسا دا، یترلی دئیل. چونکی سرطان تکجه ارشی کاراکتئر داشیمیر. سرطانین یارانماسیندا دوزگون اولمایان تغذیه، خارجی عامللر و اطراف محیط فاکتورلاری مهم رول اویناییر.

باغیرساق سرطانی آنا و یا آتادا مشاهده اولونارسا، اوشاقلارین بو نوع سرطانا توتولما ریسکی ۲۳٪ اولور و باغیرساق سرطانی بوتون دیگر سرطان نوعلاری آراسیندا ان یوکسک ارشی (ژنتیک) نسبتبه مالکدیر. مثلاً، بیر آتا باغیرساق سرطانی توتارسا، اونون اوشاغی نین دا باغیرساق سرطانی توتولما ریسکی ۲۳٪ اولور. ایکینجی یئرده ۱۵٪-له دؤش و پروستات سرطانی گلیر.

سرطان و هورمون دنگه‌سی

سون ایللرده پروستات و دؤش سرطانی نین یارانماسیندا هورمون دنگه‌سی نین مهم رول اوینادیگی عالم‌لر طرفیندن قبول اندیلمیشدیر. بونون نجه باش وئره بیله جگینی سیزه بیر مثال گؤسترمله ایضاح ائتمک ایستردیم. بدنیمیزین مختلف یئرلرینده چوخلو مختلف هورمونلار تولید اولونور. مثلاً، بؤیرک اوستوزیلرده تولید اولونان آدرئناالین هورمونو، خیالاردا تولید اولونان تستوسترون هورمونو، یومورتالیقلاردا تولید اولونان انسترا دیول و پروژنسترون هورمونلاری، معده آلتی وزینده تولید اولونان انسولین و گلوکاگون هورمونلاری.

تولید اولونان هورمونلار قانا کئچیر و موافق اورگانا داشینیر.

داشیییجیسینا باغلانمایان آزاد وضعیتده قاندا دولاشان هورمون موافق اورگانا چاتسا بلله اونا داخل اولاییلمز. داخل اولماق اوچون او، داشیییجیسینا باغلی اولمالیدی.

معین پروتئینلر بو داشیما پروسهسینی حیاتا کئچیریر. تولید اولونان هورمون معین پروتئینلره باغلانماق موافق اورگانا داشیینیر.

مثلا، خیالاردا تولید اولونان تستوسترون هورمونو SHBG (-Sexuel Hormon-Bonding-Globulin) آدلی پروتئینه باغلانماق موافق اورگانا داشیینیر. تستوسترون هورمونونو داشییان SHBG پروتئینی قاراجیگرده تولید اولونور. استروژن هورمونو قاراجیگرده تولید اولونان SHBG پروتئینی ده اداره ائدیر. داشیییجی پروتئینینه باغلی اولمایان هورمون موافق اورگانا داخل اولاییلمز. بو نقطهده پروستات استنادیر. باشقا سؤزله، تستوسترون هورمونو آزاد شکیلده پروستاتا داخل اولاییلر (داشییجی پروتئین اولان SHBG ایله بیرلشمه‌دن). آزاد تستوسترون هورمونون (داشییجی پروتئینینه باغلی اولمایان) آسانلیقلا داخل اولاییله جگی یگانه اورگان پروستاتدیر.

کیشیلرده استروژن هورمونو یاشلا تدریجاً آزالیر. استروژن هورمونون آزادالماسی قاراجیگرده تولید اولونان SHBG داشیییجی پروتئینی نینده آزادالماسی دئمکدیر. اونومایین کی، استروژن هورمونو قاراجیگرده SHBG تولیدینه نظارت ائدیر. SHBG آزادلیقجا، آزاد تستوسترون هورمونون سایى طبیعی اولراق آرتاجاق. چوخ سایدا آزاد تستوسترون هورمونو پروستاتا داخل اولاجاق. تستوسترون هورمونو پروستاتدا داها فعال اولان DHT-یه (DiHydroTestosteron) چئوریلیر. DHT پروستاتین بؤیومه‌سینه سبب اولور. نتیجه‌ده پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه‌سینه سبب اولور.

پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه‌سینه قارشى داواخانلاردا

ساتیلان داوالارین اساس مقصدی DHT یارانماسی نین قارشیسینی آلماقدیر. DHT یارانماسینی مانع توره دن درمان پروستاتین بؤیومه سینی ده دولایی یوللا قارشیسینی آلیر. تستوسترون-استروژن هورمون دنگه سی نین پوزولماسی بعضی حاللاردا پروستاتا تخریبی تأثیر گؤستره رک پروستات سرطانینی یارانماسیندا مهم رول اوینایا بیلر.

DHT یارانماسی نین قارشیسینی آلان داوالار ننجه ایشله ییر کیمی بیر سوال وئره بیلر سنینیز؟ جواب اولدوقجا ساده دیر. تستوسترون هورمونونو DHT-یه چئویرن ۵-آلفا-رئدوکتاز آنزیمیدیر. ۵-آلفا-رئدوکتاز آنزیمینی مهار (inhibi) اتسک، تستوسترون هورمونو داها آز DHT-یه چئوریله جک. بو باخیمدان قبول اندیلن داوالارین مقصدی ۵-آلفا-رئدوکتاز آنزیمینی دایانديرماق (یاواشلا تماق) دیر. طبی دیلده بو دایانديرما یا inhibi، دایانديران ماده یه ایسه inhibitor دئییلیر. بیر سؤزله، بو باخیمدان داوالارا ۵-آلفا-رئدوکتاز مهر اندنلری دئییلیر.

سرطان خسته لری و حدیندن آرتیق یورولماق

شیمی تراپیدان (داوا تداویسی) و/یا رادیوتراپیدان (رادایاسیون تداویسی) سونرا خسته لرده حدیندن آرتیق یورقونلوق مشاهده اولونور. بو یورقونلوق اونلارین سونراکی گونده لیک حیاتلاریندا دا دوام اندیر. سرطان خسته لری نین یورقونلوغو یاتیب دینج لسه ده کئچمیر. ۲۰۰۵-جی ایلین یاینندا آلمان، انگلستان، فرانسا، ایتالیا و اسپانیادا ۲۵۰ سرطان خسته سی

۱. آنزیم دایانديرانلار (inhibitor)، آنزیم لره باغلاناراق فعالیتلرینی آزادان مولکوللارا دئییلیر. سولفونامیدلر، فیناستراید، تنوستیگمین و آنژیوتانسین چئویرن آنزیم دایانديرانلار کیمی بیر چوخ داوا بو شکیلده ایشله ییر. بو دایانديرماق گئری دونن و یا گئری دؤنمز اولای بیلر.

ایله آپاریلان تک به تک مصاحبه لرین نتیجه لری پارسیده کنچیریلن ۱۳-جو ECCO سرطان کونفرانسیندا آچیقلا ندی. آچیقلامادا سرطان خسته لری نین یورقونلو غونون اساس سببی نین قان آزلیغی اولدوغو بیلدیریلیب، چونکی رادیوتراپی و یا شیمی تراپی قان طیفینه چوخ تاثیر اندیر، قانسیزلیغا و ترومبوسیتلرین^۱ (trombosit) آزالماسینا سبب اولور. بو خسته لرین یورقونلوق شکایتلری گونده لیک حیاتلارینا منفی تاثیر گؤستریر. ساده بیر آلیش-وئریش سفری، تمیز هاوادا گزمک و یا ائوده اؤزلری اوچون نه سه حاضرلاماق اونلار اوچون یوروجو اولاییلر.

بوتون بونلارین آرخاسیندا دوران اساس سبب حدیندن آرتیق یورقونلوقدور. بو یورقونلو غون سببی قانسیزلیقدیر. قانسیزلیغا باغلی یورقونلوق ۷۵٪ حاللاردا شیمی تراپیدان سونرا باش وئیریر. یورقونلو غون اساس سببی قاندا اوکسیژنی بوتون بدنه داشییان قیرمیزی قان سلوللاری نین (داها دقیق دئسک، هئموگلوبینین سای) آز اولماسیدیر. بونا گؤره ده، بو وضعیتده اولان خسته لره قیرمیزی قان سلوللاری نین سایینی آرتیران داوالار وئریلیر. یورقونلوقدان علاوه، قانسیزلیغین یاراتدیغی باشقا بیر وضعیت دیر سیوندور. سرطان خسته لری نین احوال-روحیه سی گون عرضینده دگیشه ییلر. بو وضعیته قانسیزلیقدان قایناقلا نان یورقونلوق و قانسیزلیغا باغلی دیر سسیو احوال-روحیه علاوه اولوندوقدا بو انسانلارین گونده لیک حیاتی اونلار اوچون دؤزولمز حالا گله ییلر.

حرمتلی اوخوجو، پارسیده کنچیریلن ۱۳-جو ECCO سرطان

۱. ترومبوسیتلر، هابئله پلاکت آدلانیلار. بدنن نورمال قان لاختالناماسی اوچون واجیب اولان قان سلولو جزءلری نین بیر حصه سیدیر. اونلار سوموک ایلیگینده مگاکاریوسیتلر آدلانان چوخ بؤیوک سلوللاردان عمله گلیر و قانا بوراخیلیر.

کونفرانسیندا ۲۵۰ سرطان خسته‌سی ایله تک‌به‌تک مصاحبه‌نین نتیجه‌لرینی دگرلندیردیکدن سونرا بئله بیر نتیجه چیخیر: ”بو قدر چوخ سایدا سرطان خسته‌سی نین هم یورقونلوق، هم‌ده دپرنسسیو احوال-روحیه یاشاماسی واقعیتیدیر. قانسیزلیق سببی ایله بوگونکو شرایطده قبول اندیلمزدیر.“ وضعیت. بو خسته‌لرین حیات کیفیتینی تأمین ائتمک اوچون سرطان معالجه‌لری ایله موازی اولاراق قانسیزلیق معالجه‌سی ده تطبیق اندیلمه‌لیدیر. شیمی‌تراپی و یا رادیوتراپیدان سونرا قانسیزلیغین معالجه‌سی آرتیق استاندارد معالجه‌دیر. «قانسیزلیق معالجه‌سی نین تطبیقی ایله سرطان خسته‌لری ینیدن انرژی و جانلیلیق قازاناجاق و گونده‌لیک حیات کیفیتینه چاتاجاق.»

حرمتلی اوخوجو، کرفس-ایسپاناق معالجه‌سی شیمی‌تراپی و/یا رادیوتراپیدان سونرا یارانان قانسیزلیغا قارشى اعلا دستکله‌یيجی و کمکچی معالجه اصولودور. کرفس-ایسپاناغین معالجه‌سی هنج بیر یان تأثیر اولمادان هموگلوبین سایینی آرتیرماقدا تأثیرلی اولاییلر. شیمی‌تراپی بیتدیکدن اوچ گون سونرا استفاده اولوناجاق آغ کلم معالجه‌سی سرطان خسته‌لری اوچون گوجلوییر علاوه‌دیر. (باخ: آغ کلم)

سرطان تحقیقاتیندا اندیلن سهولر

سرطان آراشدیرمالاریندا استفاده اندیلن حیوانلاردان بیر ده سیچاندیر. القایی سرطان سلوللاری سیچانلارا سرطان گتیرن ماده‌لرین وئریلمه‌سی، اونلارا سرطان یارادان شیمیایی ماده‌لرین یئریدیلمه‌سی و یا کانسروژن (سرطان گتیرن) شیمیایی ماده‌لرله تحریکلنمه‌سی ایله یارادیلیر. تداوی مقصدلر اوچون حاضرلانیان داوالار بو القایی شکیلده عمله گلن سرطان

سلوللارینی محو ائتمک اوچون وئریلیر. سیچانا یئریدیلن بو داوالارین عمله گلن سرطان سلوللارینی محو ائدیب-ائتمه دیگی یوخلانیلیر، سرطانین انکشافینی دایاندیریر، یوخسا تومورو کیچیلدیر.

ایلک باخیشدان منطقی گؤرونن بو درمان حاضرلا ماق متودونون سیستماتیک قصورو اولدوغونو ادعا ائدیرم. بو سیستماتیک سهو نه دیر؟ سهو سیچاندا سرطان سلوللارینین القایی یارادیلما سیدیر. بو سلوللارین القایی شکیلده یارادیلما سی، سیچانین اؤز طبیعی تغذیه سی و یا یانلیش و یا اؤز ژنتیک قورولوشو سببی ایله سرطان انکشاف ائتدیرمه مه سی دئمک دیر. باشقا سؤزله دئسک، سرطان سلوللاری گوج یولو ایله کنار مداخله ایله غیر طبیعی بیر شکیلده (القایی اولاراق) یارادیلما شیدیر. بو شکیلده عمله گلن سرطان سلولونون معالجه سی اوچون حاضرلانا داوالار (شیمی تراپی داوالاری) نجه اوغورلو اولاییلر؟ سرطان سلوللارینی بیر باشا سیچانین ژنتیک قورولوشوندا و یا سیچانین یانلیش تغذیه سیندن یاراتماق و زورلا سرطان سلوللارینی یاراتماق (القایی اولاراق سرطان سلوللارینی یاراتماق) کؤکوندن فرقلی شیلر دیر. ایکی شرط آراسیندا فرقلی اولان ان واجب شئی باغیشیقلیق سیستمینین فرقلی ایشله مه سیدیر.

ساغلام بیر عؤمور اوچون

حرمتلی اوخوجو، بو کتابدا سیز منیم اوزون ایللر آراشدیرمالاریم نتیجه سینده اوزه چیخاردیغیم بیر چوخ یئنی معلوماتلاری اوخویاجاق سینیز. بویئنی معلوماتلارین استفاده سی و حاضرلانا اصولو اوزون آراشدیرمالارین و آراشدیرمالارین نتیجه سیدیر.

بیتکیلرین حاضرلانا و استفاده اصولو معالجه آدلانیر. ساغلام

حیات اوچون بیتکی منشالی معالجه لرله هله یارانما میش خسته لیگین قارشیسینی آلماق ممکن دور. بو کتابدا مصرفی چوخ آسان اولان بیر چوخ مختلف معالجه اصوللاری تاپاجاق سینیز. بو معالجه لری ایلده بیر و یا ایکی دفعه استفاده ائتمکله هله یارانما میش خسته لیگین قارشیسینی آلماق اولار. معالجه سئچیمی تامامیله سیزین اختیارینیزدادیر. بوندان هئچ واخت بئله نتیجه چیخارما یین کی، اؤنله ییجی معالجه یه عمل ائتدیگینیز اوچون آرتیق طبی معاینه لره و توصیه لره احتیاجینیز یوخ دور. هئچ واخت طبی معاینه و طبیب توصیه لرینی لاقئید یاناشما یین.

جعفری

Petroselinum sativum لاتینجه آدی:

Petersille آلمانجا آدی:

Parsley انگلیسجه آدی:

خصوصیتلری

- اضطرابا قارشى
- دپرسیونا قارشى
- قاراجیگرده متابولیزمی گوجلندیریر
- هپاتیت B-یه قارشى
- درینی گؤزللشدیریر
- سیدیک گتیرن (Diuretic)'

۱. ایکی نوع ادرار گتیرنلر و: بیرى aquaretics. بو دسته بدنن سویو خارج ائدن ادرار گتیرنلره عاید دیر. گؤرون دویو کیمی، بو ماده لر بؤیرک قان آخینی آرتیراق ایشله ییر. سنتی طبعده ان چوخ بیتکی منشالی درمانلار بو دسته یه عاید دیر. ایکینجی گروه diuretic depuratives دیر کی، بونلار غرب بیتکی طبابتینده عمومی سیدیک گتیرن آنالیزی ایلده داها چوخ مقایسه اولونور و گؤرونور کی، بو ماده لر سویون و بعضی متابولیتلرین و تولانتی ماتریاللاری نین خارج اولماسینا سبب اولور.

- جوانلاشدیریجی
- بدنه راحتلیق و جانلیلیق وئرمگه کمک ائدیر
- یوکسک قان فشاری نین قارشیسینی آلیر
- قاراجیگر یاغلانماسینا (Hepatosteatoz) قارشیی

حرمتلی اوخوجو، جعفری ایله باغلی آراشدیرمالارا باشلایاندا منی ایلک تعجبلندیرن جهت اونون گوجلوقاراجیگر دوستو اولدوغونو گورمگیم اولدو. جعفری قاراجیگرین راحت ایشلهمه سینی تأمین ائدن اعلا گوجه مالکدیر. جعفری نین قاراجیگری تمیزلهمه سی دقتدن قاجیریلما ماسی لازم اولان اونملی بیر خصوصیتدیر. طبیعی کی، سالادینیزدا استفاده اولوندوغو کیمی دئییل. سالادا و یا یئمکله قویدوغونوز جعفری معالجه دئییل، تغذیه فورماسیدیر. اونون قودرتیندن بهره لنمک اوچون اونون معالجه سینی تطبیق ائتمک لازمدیر. معالجه نی تطبیق ائتدیکدن سونرا بیر نچه گون عرضینده درینیزده دگیشیکلیک حس ائده جکسینیز. اونو تمایین، درینیز قاراجیگرینیزین گوزگوسودور.

جعفری معالجه سی قاراجیگر متابولیزمینده -S-glutathione transferaz (GST) آنزیمی نین تولیدینی آرتیرماق خصوصیتینه مالکدیر. GST آنزیم لری نینده چوخ ساییلی ایزوآنزیم لری وار. بو آنزیم لری ان مهم خصوصیتی غذا و تنفس یولو ایله قبول ائتدیگیمیز مصنوعی شیمیایی کانسروژن ماده لری، هابئله بدنیمیزده عمله گلن ضررلی شیمیایی ماده لری ضرر سیز حالا گتیرمکدیر. بدنیمیزده میدانا گلن و غذا ایله قبول ائتدیگیمیز بوتون یاد شیمیایی ماده لره xenobiotika (xeno = خارجی) دئییلیر. خارجی قایناق لاردان آلدیگیمیز یاغلارین بدنیمیزده پارچالانماسی (lipid per oxidation) زامانی سلول غشاسینا و یا DNA-یا ضرر

وئره بیلجهک بعضی شیمیایی مادهلر عمله گلیر. بونلار هیدروکسیل رادیکاللاری، سوپر اوکسید آنیون رادیکاللاری، هیدروژن پروکسید، هیدروپروکسید رادیکاللاریدیر و عمومیتله آزاد رادیکاللار کیمی تانییر. طبیینیزله مصلحتلشمه دن هئچ واخت آزاد رادیکاللار قارشى آنتی اوکسیدان حبلردن استفاده ائتمه یین. اونوتمایین کی، بدنیمیز ده احتیاج دویوغو آنتی اوکسیدانلاری تولید اندیر.

جعفری قاراجیگرین دوستودور. جعفری معالجه سی قاراجیگری تمیزله ییر و قاراجیگرین داها ساغلام ایشله مه سینی تأمین اندیر. ساغلام اولمایان قاراجیگر زامانلا بوتون اورگانلاریمیزا منفی تأثیر ائتمکله پاناشی، دریمیزین جانلیلینغا، طراوتینه و گۆزلیلیگینه ده منفی تأثیر گؤستریر.

قاراجیگر سلوللارینین (hepatozit) دیگر اورگانلاریمیزداکی سلوللاردان ان اهمیتلی فرقلریندن بیریدیه بوسلوللارین چوخ یۇنلو ایشله مه سی و چوخ داها فعال اولماسیدیر. بوسبیدن قاراجیگر سلولونداکی اورگانوئیدلرین چوخو سرعتله کؤهنه لیر.

اوج نؤمره لی معالجه یه اویقون حاضرا یا جاغینیز جعفری معالجه سی هم جوانلاشما اکسیریدیر، هم ده بوتون اورگانلاری و بدنی یاد شیمیایی ماده لردن تمیزله مک اوچون معالجه دیر. جعفری معالجه سی اتوفاز۱ آدلانان سلول داخلی یتیلنمه نی تحریک ائدن اعلا معالجه دیر. بو معالجه سایه سینده اؤزونوزو داها جانلی، داها جوان و ساغلام حس ائده جکسینیز.

بو معالجه نین استفاده دؤورونون اوچونجو گونوندن اعتباراً سحرلر

۱. اتوفاز۱ (autophagy) سلوللارین کؤهنه و یا زده لنمیش حصه لری هضم ائتمه سی، دگیشدیرمه سی و یا ترمیم ائتمه سی پروسه سیدیر.

گونه داها سر حال و انرژیلی باشلا یا جاق و داها دینامیک اولدوغونوزو حس ائده جکسینیز.

اگر اؤزونوزو هله ده یورقون حس اندیر سینیز سه و خسته لیکدن سونرا ساغالا بیلیر سینیز سه، جعفری نین اوچ نؤمره لی معالجه سی کؤمگینیزه گله جک. بو معالجه نی توصیه اتدیگیم انسانلار تنز-تنز و ورغولایر لاری، ان آزی ایلده ایکی-اوچ دفعه استفاده اندیر لر و اعلا نتیجه لر الده اندیر لر.

تزه جعفری نین ترکیبینه تاپیلان بعضی واجب فعال ماده لر

اثرلی ماده لر	اثرلی ماده لر	اثرلی ماده لر
Alpha-cadinol	alpha-tolyl-propene-۲	pentyl-furan-۲
Apiol	Apigenin	Alpha-copaene
Beta-pinene	Alpha-tocopherol (ویتامین E)	Ascorbic acid (ویتامین C)
İsoimperatorin	Estragole	Delta-cadinene
Osthole	Myristicin	isopimpinellin
Psoralen	P-cymene	Oxypeucedanin
Zink	Tetradecanal	hexenal-۲-Trans

جعفری دوزگون استفاده ائدیلدی کده عمومی سلول ساغلاملیغی اوچون معجزه لر یارادان بیر بیتکیدیر. لاکین اونون انسان متابولیز مینه تأثیری چوخ تنز باش وئیر. جعفری معالجه سی استفاده ائدیلدی کدن بیر نئجه گون سونرا تأثیرینی گؤستر مگه باشلاییر. دیگر معالجه واسطه لرینده (آغ کلم، گنچی بوینوزو، بروکلی معالجه لری کیمی) قاندا معین بیر سویه یه چاتدیقدان سونرا اثرلی ماده لر تأثیر ائتمگه باشلاییر. بو، اورتا حسابلا بیر هفته چکیر.

بعضی شکایتلر اوچون جعفری معالجه‌سی تک استفاده ائدیلسه، ترکیبینه کی اثرلی ماده‌لردن فایدالانماق ممکن دئییل. بو سببدن جعفری نین اثرلی ماده‌لریندن یترینجه فایدالانماق و بو ماده‌لرین تأثیرلی اولماسی اوچون دیگر مکمل بیتکیلره احتیاج وار. بونلاردان بعضیلرینه لوموسویو، شاهی و ایسپاناق داخلدیر. بورادا استفاده اولوناجاق لوموسویو، شاهی و یا ایسپاناق مقداری دا چوخ اؤنملیدیر. یانلیش نسبتلرین استفاده‌سی معالجه‌نین موفقیت درجه‌سینه بؤیوک منفی تأثیر گؤستره جکدیر.

جعفری نین روحی ساغلاملیق و دری گؤزللیگینه چوخ مثبت تأثیرلری وار. حتی جوانلاشدیرجی خصوصیتلره مالکدیر. گونوموزده انسانلارین روحی سیخیتیلاری، هیجانلاری، دپرسیونلاری آرتماغا باشلائیپ. قورخو (اضطراب) حسی نین فورمالاشماسیندا مهم رول اوینایان عامللردن بیریده (Corticotropin Releasing Hormon) CRH هورمونودور. CR هورمونو بئینیمیزین مختلف یئرلرینده عصب سلوللاری طرفیندن افراز اولونان بیر هورمونودور. جعفری نین بعضی اثرلی ماده‌لری CR هورمونون موافق آلیجیلارینا نظارتده مهم رول اوینایا بیلر. جعفری نین بو ایشلمی ایسپاناق و شاهی نین دستکله‌یجی خصوصیتلرینی طلب ائدیر. جعفری CRH آلیجیلارینی اداره ائدرکن، ایسپاناقدا اضطرابا قارشى بیرباشا تأثیر گؤسترن ماده‌لر وار.

مرکزی عصب سیستمینده نورآدرئتالین (noradrenaline) و سروتونین (serotonin) چاتیشمازلیغی دپرسیونا سبب اولما بیلر. سروتونین هورمونون حدیندن آرتیق اولماسی دا پانیک حمله‌لره سبب اولان بیر وضعیتدیر. بو سببدن هورمونلارین فیزیکی و معنوی جهتدن ساغلام بیر

حیات اوچون دنگه‌لی ایشله‌مه‌سی چوخ واجبدیر. وضعیتدن آسیلی اولاراق، بیر هورمونون چوخ ویا چوخ آز تولیدی روحی ساغلاملیغیمیزا، اورگانلاریمیزین فعالیتینه و متابولیزمه منفی تأثیر گؤسترک اوچون کفایت ائده بیلر. MonoAminoOksidaz آنزیمی (MAO) نورآدرئناالینین بیولوژیک پارچالانماسینا (محو اندیلمه‌سینه)، یعنی آزالماسینا سبب اولور. جعفری-ایسپاناغین معالجه‌سی MAO آنزیمی نین نورآدرئناالینی محو ائتمه‌سینی لنگیده بیلر (inhibe ائده‌بیلر). بئله‌لیکله، جعفری-ایسپاناغین معالجه‌سی مرکزی عصب سیستمینده دپرسیونا سبب اولان نورآدرئناالی نین آزالماسی نین قارشیسینی آلا بیلر. بیر سؤزله، بو معالجه MAO-بلوکنر کیمی چیخیش ائدیر. بونولا بئله، هئچ بیر شکیلده MAO-بلوکنرلرین عوض اندیجیسی کیمی استفاده اندیلمیر. ایسپاناق اضطرابا قارشى بیر باشا تأثیرلی اولسا دا، جعفری آلیجیلارا نظارت ائده‌رک تأثیرینی گؤستریر. معالجه‌ده هر ایکیسینی (ایسپاناق و جعفری) بیرلیکده نظره آلماق لازمدیر. بونولا بئله، آنتی دپرسیون بیتکی نین اساس منبعی نین ایسپاناق اولدوغونو قئید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم.

کتابیمى اوچونجو نشره حاضرلادیغیم دؤورده علم آداملاری دپرسیوندان اذیت چکن خسته‌لرده فولیک اسیدی چاتیشمازلیغی نین مشاهده اندیلدیگینی و بونا گؤره ده زنگین فولیک اسیدی منبعی اولان ایسپاناغین آنتی دپرسیون کیمی توصیه اندیلدیگینی ادعا ائدیردیلر. بو فیکیر ایلک باخیشدا دوغرو گؤرونسه ده، ”فولیک اسیدی چاتیشمازلیغی دپرسیون نتیجه‌سینده یارانیر، یوخسا فولیک اسیدی چاتیشمازلیغی دپرسیونا سبب اولور؟“ سوالین جوابی آیدین دئییل. بئله سواللارلا تئز-تئز قارشىلاشیریق. بو وضعیت مشهور ”تویوق، یوخسا یومورتا؟“ افاده‌سینه چوخ بنزه‌ییر،

لاکین آراشدیرمالاریمدا گۆزدویوم اودور کی، ایسپاناق و جعفریده فولیک اسیدی خارچینده بیرباشا آنتی دپرسیون کیمی فعالیت گؤسترن چوخلو اثرلی ماده لر وار. تک باشینا ایسپاناق و یا تک باشینا جعفری تک دپرسیوندا دئمک اولار کی، هئچ بیر معالجه وی تأثیری یوخدور.

سببینی بیلمه دیگنینیز قورخولاراقارشی جعفری معالجه سی

طیاریه مینمکدن قورخورسونوزسا، مینمه سه نیز قورخو یاشاما یا جاغینیز طبیعیدیر. گؤی گورولتوسو و شیمشک چاخدیغی بیر هاوادا گزمک، ایلدیریم وورماقدان قورخماق اوچون کفایتدیر. آنجاق اؤرتولو محیطه گیرن کیمی قورخو حسینیزین یوخ اولماسی طبیعیدیر. بعضی انسانلار اؤزللیکله گنجه لر قبریستانلیغین یاخینلیغیندان کئچن یولدان کئچنده قورخویا دوشورلر. بئله قورخونون قارشیسینی آلماق اؤز الیمزده دیر. یولوموزو دگیشمکله، قبریستانلیق اراضیسیندن کئچمه مکله بو قورخو حسیندن خلاص اولماق اولار.

لاکین ائله قورخو آنلاری وار کی، بو قورخونون منبعی، سببی و سببی بیلینمیر. انسان تک اولماسا دا، اطرافیندا سئودیکگی و گوندیکگی انسانلار اولسا دا، خطر سیز محیطده اولسا دا، ساده جه ”قورخورام“ دئمکله اؤزونو افاده ائتمگه چالیشیر. نییه و یا کیمدن قورخلوغونو سوروشسانیز، او، سیزه سببینی بیلمه دیگینی سؤیله یه جک. بئله قورخولار بیر نئچه ثانیه و یا بیر نئچه دقیقه دوام ائده بیلر و گون عرضینده بیر نئچه دفعه باش وئره بیلر. بو جور اساس سیز قورخونو بیر نئچه ثانیه و یا بیر نئچه دقیقه یاشایان بیر انسانین افاده سی عادتاً ”او قدر دؤزولمز بیر قورخودور کی، سانکی بو حسدن هئچ واخت چیخا بیلمه یه جکدیم، سانکی دوام ائده جک آیلا ر

ویا ایللردیر.» جعفری-ایسپاناق-شاهی معالجه‌سی بئله قورخولار اوچون بیر نعمتدیر.

بو یئرده سیزه بو معالجه‌نی استفاده ائدن بیر نئچه خسته‌نین منه دئدی‌کلرینی دئمک ایستردیم. بیر ایش اوچون گئتدیگیم بانکدا قادین مأمورلاردان بیر یانیما گلیب دئدی کی، بگ، سیزین سایه‌نیزده بانکدا ایشیمی دوام ائتدیریرم، ایشدن آیریلماغا یقین قرار وئرمیشدیم. بیر گون قارداشیم سنین کتابینی گؤتوروب ائوه گلدی. بئله‌لیکله، اوخوماغا باشلادیم و جعفری-ایسپاناق-شاهی معالجه‌سینی استفاده اتمک قرارینا گلدیم. قورخولاریمدان بو معالجه سایه‌سینده خلاص اولدوم. «منی یئیندن حیاتا باغلادین.» دئدی. قارشیدا اوزون عؤمور سورن بو جوانا کمک اتمک منه بؤیوک ذوق وئردی.

حقوق شرکتی اولان وکیل دوستومون یانیندا ایشله‌ین باشقا بیر وکیل منه زنگ ائده‌رک گؤروشمک ایسته‌دیگینی بیلدیردی. کتابیمی اوخودو و اولجه ترددله جعفری-ایسپاناق-شاهی باشلایان معالجه‌دن اینانیلماز درجه‌ده فایدالاندی. او، ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سی‌نین بو قدر فایدالی و تأثیرلی اولایله جگینه اینانا بیلمه‌دیگینی سؤیله‌دی.

او، ساغالمازدان اول گؤتوردو یو مهم ایشلرین بعضیلرینده اشتراک ائده بیلمه‌دیگینی، حتی بعضیلریندن امتناع اتمه‌لی اولدوغونو بیلدیردی. ”من سیخینتیلی، دپرسیونا دوشموش، مضطرب، ایستکسیز، باشلادیغیم ایشی باشا چاتدیرا بیلمه‌ین بیر انسانا چئوریلدیم و حتی سببینی و منبعینی بیلمه‌دیگیم قورخولاریم وار ایدی. ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سینی استفاده ائتدیم. استفاده ائتدیکدن قیسا مدت سونرا بوتون روحی شکایتلریمدن خلاص اولدوم. «بو معالجه‌نین بو قدر تأثیرلی

اولا بیله جگینی هنج واخت تخمین ائده بیلمز دیم» دئین او، استفاده ائتدیگی معالجه سایه سینده حیات کیفیتین و حیاتی نین مثبت مسیره دگیشدیگینی بیلدیریب.

ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه سیندن استفاده ائدن یوزلرله انساندان و شخصاً منه تشکر ائتمگه گلنلردن آلدیغیم منسازلار (تلفون، فاکس، ایمیل) منیم اوچون بؤیوک خوشبختلیک تشکیل ائدیر.

حرمتلی اوخوجو، اوللر معلوم اولمایان بیر چوخ مختلف بیتکی منشالی داوالار حاضرلادیم و اونلاری ایلک دفعه کتایمدا چاپ ائتدیره رک بشریتین خدمتینه تقدیم ائتدیم. بونلاردان بیر دیرسیون و اضطرابا (قورخویا) قارشى حاضرلادیغیم جعفری-ایسپاناق (سحر) و سوتترئسی-ایسپاناق (آخشام) درماندیر. بو معالجه نین منیم قلییمده چوخ اؤزل ییری وار. دیرسیون، اضطراب و پانیک حمله لردن اذیت چکن انسانلارین چکدیگی آغریلاری و چتینلیکلری چوخ یاخشی باشا دوشورم. زامان کنچدیگجه بو معالجه نین اهمیتی داها یاخشی باشا دوشوله جک و گنیش یاییلاجاق. چوخ یاخین گله جکده دیگر معالجه لرده اولدوغو کیمی، بیر چوخ علم آداملارینا ایشیق توتاجاق و بونون هر طرفلی آراشدیریلاجاغینا قطعی اینانیرام.

ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه سی

جعفری-ایسپاناق-شاهی معالجه سی استفاده اولونماغا باشلادیقدان سونرا اطراف محیطله داها آسان اونسیت قورما قابیلیتی و دوشونجه لرده کی ساکتلیک و راحتلیق اؤزونو گؤسترمگه باشلاییر. آنجاق ایستکسیرلیک، باش گیجللنمه و اضطراب تدریجاً آزالیر. ایسپاناق-جعفری-شاهی

معالجه‌سی، آنتی‌دپرسیونلارین، benzodiazepin و اوخشار داوالارین یان تأثیرلرینی احتوا ائتمه‌ین بیر معالجه‌دیر. قان طیفینه منفی تأثیر گؤستریر. ان اهمیتلی اوستونلوکلریندن ایلک ایکسی، آسیلیلیق یاراتما‌سی و مصرفی بیتدیکده گئری قاییتما (عود) کیمی هنج بیر یان تأثیری نین اولما‌ماسیدیر. عمومیتله، بعضی آنتی‌دپرسیون گروه داوالاری گئری قاییتما احتمالینا گؤره بیردن-بیره دایان‌دیریلیر، طبییین توصیه‌سینه اویقون اولاراق دوزو آزالداراق دایان‌دیریلیر. ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سیندن امتناعدا بئله بیر ریسک یوخ‌دور.

حرمتلی اوخجو، تنز-تنز وئرلن سوال بودور: «نییه بعضی آنتی‌اضطراب داوالاری و بعضی دیگر ساکنلشدیربجیلر ترک ائدیلدیکدن سونرا کؤهنه شکایتلر هله ده دوام اندیر؟» باشقا سؤزله، بیر چوخ خسته‌لر بو جور داوالاری قبول ائتمگی دایان‌دیردیکدا باشلانغیجا قاییتماق اضطراب و قورخوسو یا‌شایرلار. بونون سببی یاخشی بیلنمسه ده، منیم بو مسأله‌یه یاناشمام "آلیجی آجلیغی" دیر.

یوخاریدا ایضاح ائتدیگیم کیمی، بوتون هورمونلار سلوللارداکی آلیجیلار واسطه‌سیله سلوللار تأثیر اندیر. بو آلیجیلار قاپی و قیفیل کیمی ده باخماق اولار. هر قاپی نین فرقلی کیلیدی اولدوغو کیمی، هر هورمونون دا اؤز قاپیسی (آلیجیسی) وار. هر هورمونون مولکول قورولوشو فرقلی اولدوغو اوچون هورمونون مولکول قورولوشو دا آچار رولونو اویناییر. هر هورمونون قاپیسی (آلیجیسی) فرقلی اولدوغو اوچون او قاپیدان یالئیز موافق هورمون داخل اولاییلیر، فرقلی هورمونلار گیره بیلیر. آنتی‌دپرسیون داوالار بیین سلوللارینداکی آلیجیلاری (قاپیلاری) باغلا‌ییر. دوزون آزالدیلما‌سی زامانی آچیق قالان قاپیلار (آلیجیلار)

باغلی اولمادیغیندان بئیین سلوللارینین فعالیتینه تأثیر اندیر. بو، ایلکین شکایتلرین یئتیدن باش وئرمه‌سینه سبب اولاییلر. بو نقطه‌ده، ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سینین اثرلی ماده‌لری آچیق قالان قاپیلاری باغلایاراق اونلاری ساکتلشدیریر (آلیجیلاری باغلایاراق، آلیجیلارا باغلاناراق) و دوزون آزالدیلماستیندان یارانان منفی شکایتلر اساساً ارادان قالدیریلیر. ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سی معاصر طبین تکلیف ائتدیگی درمان معالجه‌سی ایله موازی اولاراق معالجه‌نین اولیندن سونونا قدر راحتلیقلا استفاده اندیله ییلر.

حرمتلی اوخوجو، ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سینین هئچ بیر یان تأثیری یوخدور و قبول اندیلن داوالارلا قارشیلیقلى تأثیر گؤستریر. فیزیکی گوجون آزالماسی، تمرکز و آزالماسی، باش گیجلنمه‌سی، سحر اویانارکن یوخولولوق، حدیندن آرتیق استفاده نتیجه‌سینده مسمومیت، آسیلیلیق (اعتیاد) و معالجه‌نی دایاندیرا بیللمه‌کیمی ناراحات اندیجی یان تأثیرلر ایسپاناق-جعفری-شاهی معالجه‌سینده یوخدور. آنجاق بو معالجه‌نی استفاده ائتمزدن اول طبییینیزله مصلحتلشین و اونون توصیه‌لرینه عمل اندین.

هپاتیت B خسته‌لرینین منتظم فاصله‌لرله استفاده ائتدیکلری جعفری معالجه‌سی اونلارین باغیشیقلى سیستمینی اوزللیکله بو ویروسا قارشى گوجلندیریر. جعفری معالجه‌سی هپاتیت B ویروسونون آکتیولشمه‌سینین بؤیوک اولچوده قارشیسینی آلماق قابیلیتینه مالکدیر. جعفری‌نین بعضی اثرلی ماده‌لری هپاتیت B ویروسونا قارشى آنتی‌ویرال تأثیر گؤستریر. آنجاق هپاتیت B و هپاتیت C یه قارشى هئچ بیر بیتکی اسطوخودوسون یئرین وئره بیلمز.

اسطوخودوسون B و C هپاتیتلرینه قارشى گوجلوقالخان یاراتدیغینی ایلک دفعه نمایش ائتدیرن بیر عالم اولاراق انسانلاراکمک ائده بیلدیگیم اوچون غرور دویورام و خوشبختم. بو معالجه همده قاراجیگر متابولیزمی نین ساغلام فعالیتینه بویوک توحفه وئیر. هپاتیت B خسته لری منتظم فاصله لرله قاراجیگر وظیفه لری ایله باغلی قان تستلریندن کچمه لیدیرلر. جعفری معالجه سینی استفاده ائتمگه باشلادیقدان سونرا معین بیر مدتدن سونرا ائدیلن قاراجیگر تستلرینده بعضی یوکسک دگرلرده اهمیتلی بیر یاخشیلاشما گورمک ممکن دور. بو، جعفری نین قاراجیگر متابولیزمینده مثبت تأثیری نین ثبوتلاریندان یالینیز بیریدیر.

جعفریدن باشقا، هپاتیت B خسته لری نین استفاده ائده بیله جگی بیر نچه واجب بیتکی معالجه سی وار. بونلاردان بعضیلری حیوان پرچمی (بومادران)، گیرده کان یارپاقلاری و لاونتا (اسطوخودوس) دیر. بو بیتکیلرین استفاده و حاضرلارنا اصولو چوخ واجبدیر. اوزلیکله هپاتیت B و هپاتیت C خسته لری نین قاراجیگر متابولیزمی نین و آنزیم دگرلری نین یاخشیلاشدیریلماسیندا اسطوخودوس چیچگی نین مثبت تأثیری آنا طبیعتین انسانلارای بخش ائدیگی نعمتدیر.

بوتون انسانلارین متابولیزمی و باغیشیقلیق سیستم لری ۹۸٪-۹۹٪ عینیدیر. آنجاق جزئیاتلاراکلینجه، هنج بیر انسانین متابولیزمی و یا باغیشیقلیق سیستمی باشقا بیر انسانینکی ایله عینی دئییل. نجه کی، هنج بیر انسانین ژنتیک قورولوشو باشقا بیر انسانین ژنتیک قورولوشونا ۱۰۰٪ بنزه میر. بونا گوره ده، درمان بیتکی سی نین هر خسته ده عینی درجه ده تأثیرلی اولاجاغینا دایر بیر قایدا یوخ دور. بو قایدا معاصر طبین داوالارینا دا عایدیر. بوسبدن جعفری معالجه سیندن چوخ

مثبت نتیجه آلان بیر آدام، حیوان پرچمی (بومادران) اوتو معالجه سیندن عینی نتیجه نی آلا بیلمه بیلر. عینی شکیلده، حیوان پرچمی (بومادران) اوتو معالجه سیندن چوخ فایدالانان بیر جعفری معالجه سیندن عینی درجه ده فایدالانمایا بیلر. بونولا بنله، اسطوخودوسون هیاتیت B و هیاتیت C، مزمن قاراجیگر عفونت لری و عمومیتله قاراجیگر چاتیشما زلیغینا قارشی داوای نین گوجو نه جعفری، نه گیرده کان یارپاغی، نه ده حیوان پرچمی (بومادران) ایله مقایسه اندیله بیلمز. بو معالجه لرین اورتاق جهت لریندن بیریده قاراجیگرین باغیشیق لیک سیستمی گوجلندیرمه سیدیر.

قادی نلار حامله لیک لری نین ایلک اوچ آییندا جعفری مصرف اندرکن احتیاط لی اولمالیدیرلار، اگر اوشاق دوشمه ریسکی وارسا، بوتون حامله لیک لری بویونجا جعفریدن تامایله اوزاق دورمالیدیرلار. بونا سبب جعفری یارپاقلاریندا اولان apiol و beta-bisabolene ماده لری نین آبورت اندیجی خصوصیت لره مالک اولماسیدیر. Apiol (جعفریده اولان ماده) عینی زاماندا قان دامارلاری گنیشلندیرجی (vasodilator) هابنله تبکسن (antipyretic) خصوصیت لره مالکیدیر.

اگر گؤبه لک (قارچ) شکایتینیز وارسا و طبییینیز سیزه گؤبه لک علنییه نه داوا وئریسه، بو مدت عرضینده جعفری مصرفینی چوخالدین. گؤبه لک معالجه سی ایله موازی اولاراق یتمکلرینیزده جعفری مصرفی اعلا علاوه معالجه فرصتی تأمین ائده جک. چونکی جعفری نین ترکیبینه ان آزی سککیز گؤبه لک خسته لیگینه قارشی بیولوژی فعالیغی اولان گؤبه لک علنییه نه ماده وار. بونلاردان ان اهمیت لیری oxypeucedanin ، p-cymene و psoralen-دیر. کرفسده داها چوخ راست گلینن پسرالئین ان اهمیت لی معالجه وی خصوصیت لریندن بیر اونیون hypotensive (فشار یندیرن)

اولماسیدیر. سرطان قارشی قورویوجو گوجوده دقتدن کناردا قالمامالیدیر. جعفری نین کولسترول سالیجی (hypocholesteromic) خصوصیتی اونون ترکیبینه کی تاورین (taurine) ماده سی ایله باغلیدیر. تاورین همده آنتی اوکسیدان و سرطان علیئینه خصوصیتلره مالکیدیر.

جعفری اؤلکه میزده گنیش استفاده اولونان بیتکیدیر. بعضی انسانلار جعفرینی ینمه لی گوی کیمی چوخ مصرف اندیرلر. جعفری نین ترکیبینه کی آپول ماده سی اوچوجو یاغ اولسا دا، کلسیومون جذبینه مانع اولان چوخ گوجلو kalsiyum antagonist خصوصیتینه مالکیدیر. بو سببله کلسیوم چاتیشما زلیغی مشکلی و سوموک پوکالماسی (osteoporoz) راحت سیزلیغی اولانلار جعفرینی اؤلچولو شکیلده مصرف ائتمه لیدیرلر. جعفری چوخ گوجلو سیدیک گتیرن خصوصیتیه مالکیدیر. بو همده بدنندن آرتیق سو و دوزون چیخاریلماسی دئمکیدیر. یئمکلرینیزده بول مقداردا تزه جعفری مصرف ائتمک عادتینیز وارسا، بو عادتده اؤلچولو اولمالیسینیز. چونکی جعفری اورگانیزمین سو-دوز دنگه سینه منفی تاثیر گؤستریر. گونده ان آزی بیر لیتر یاریم سو مصرف ائتسکده، اورگانیزم هله ده لازمی سو-الکترولیت (دوز) دنگه سی نی قورماقدا چتینلیک چکیر. حرمتلی اوخوجو، من بونو اؤز لیلیکله قنید ائتمک ایستردیم. هر هانسی بیر بیتکی مصرف ائتمگی و یا معالجه ائتمگی و یا حدیندن آرتیق مقداردا مصرف ائتمگی عادت ائتمه یین.

دقت!

• آشاغی فشار شکایتلرینیز وارسا، جعفری معالجه سینی دقتله استفاده ائتمگی مصلحت گؤرورم. چونکی جعفری معالجه سی فشار یئتمه سینه سبب اولاییلر.

دقت!

• دری‌یه گۆزللیک، جوانلیق و جانللیق بخش ائدن جعفری معالجه‌سینی سینایان، آما نتیجه‌الده ائتمه‌ین اوخوجولاریمدا اولدو. حتی بعضی قادینلار "جناب، کتابینیزدا قئید ائتدیگینیز دری‌یه طراوت و گۆزللیک وئرن جعفری-لومو معالجه‌سینی استفاده ائتدیم، آما هئچ بیر نتیجه‌الده ائتمه‌دیم. "من نه‌کی اوندان قورتولا بیلمه‌دیم، هم‌ده اوزومده و آلنیمدا ایندی‌یه قدر گۆرمه‌دیگیم سیویلجه‌لر چیخدی." بیلدیردی. بو وضعیت منی چوخ تعجب‌لندیردی و کدرلندیردی. بونون بیر سببی اولمالی ایدی. چونکی جعفری-لومو معالجه‌سی او قدر عمومی بیر معالجه‌دیر کی، اونون موفقیت نسبتی ۹۵٪-دن یوخاریدیر. درمانی استفاده ائتدیکدن سونرا سیویلجه‌لرین، خصوصاً ده هئچ واخت سیویلجه اولمایان دریده گۆرونمه‌سی چوخ تعجب‌لو ایدی. بئله بیر شئین اولماسی ممکن دئییلدی. چونکی کتابیمدا یازدیغیم بوتون معالجه‌لر گئنیش اجتماعیت طرفیندن آسانلیقلا و اوغورلا استفاده ائدیله بیلن معالجه‌لر دیر. بونونلا باغلی شکایتلرینی بیلدیرن شخصلرله علاقه‌ساختا دیم، دانیشدیم. سببینی تاپمالی ایدیم. استانبولدا دفتریمه چوخ یاخین یاشایان بیر قادیندان استفاده ائتدیگی جعفرینی منه گۆنדרه بیله‌جگینی سوروشدوم. سئوینجه قبول ائندی و دفتریمه گتیردی. ساغ اولسونلار. دوغرودان آلیندا دا سیویلجه وار ایدی.

عزیز اوخوجو، جعفرینی گۆرن کیمی حس ائتدیگیم سورپریزی ایضاح ائده بیلیمرم. قارشیمدا ایری و قالین گۆوده‌لی، انلی و ایری یارپاقلی بیر دسته جعفری دایانمیشدی. ماراقلانددیم کی، گۆره‌سن جعفری‌یه ده ال آتیلیب؟ قارشیمدا ایستی خانادا یتیشدیریلن بؤیوک

بیر دسته جعفری دایانمیشدی. بونونلا بئله، جعفری نین نه قدر اینجه، نازیک و کوللو اولدوغونو بیلیرسینیز. گتیریلن جعفری نین دئدیگیم جعفری ایله هنج بیر علاقه‌سی یوخ ایدی. خانیمادندیم کی، جعفری-لومو معالجه‌سی بیر هفته آرا وئرسین و بیر هفته سونرا مارکتلرده ساتیلان نورمال اؤلچولو، کیچیک یارپاقلی جعفریدن استفاده اتمگی تکلیف ائتدیم. تخمیناً بیر آيا یاخین اولاندان سونرا خانیم یئنه گلیب، راضیلیغینی بیلدیریب.

حرمتلی اوخوجو، بو سطرلری یازارکن نه قدر کدرلندیگیمی سیزه دئییه بیلمه‌رم. کتابیمدا اوخوجولاریما جعفرینی نئجه سئچمه‌لی اولدوقلارینی ایضاح اتمه‌لی‌یم. ایری و ائنلی یارپاقلی، ایری گؤده‌لی و بوداقلی نهنگ جعفریدن نه معالجه‌وی مقصدله، نه ده سالادلارینیزدا استفاده اتمه‌یین. بازاردان آلدیغینیز جعفری نین ساپی‌دا داخل اولماقلا اوزونلوغو ایگرمی سانتی متردن چوخ اولمامالیدیر. اونون یارپاقلاری بول، یاشیل و کیچیک اولمالیدیر. گؤوده زوغلاری نازیک اولمالیدیر. معالجه اوچون استفاده انده‌جگینیز جعفری نین یارپاقلاری نین رنگینی دگیشمه‌دیگینه امین اولون. هنج واخت ساری یا چئوریلیمک اوزره اولانلاردان استفاده اتمه‌یین. آلدیغینیز جعفری نین جوان، تزه و ساغلام اولماسینا دقت اندین.

دقت!

● قادینلار بو معالجه‌نی حامله‌لیکلری نین ایلک اوچ آییندا استفاده اتمه‌مه‌لیدیرلر. حامله قادینلارین حامله‌لیک دؤورونده طبیعیری ایله مصلحتلشمه‌دن داوالاردان استفاده اتمه‌لری و یا بیتکی منشالی داوالار استفاده اتمه‌لری ده یانلیشدیر.

قاراجیگر یاغلانماسی (Hepatosteatosis)

قاراجیگر یاغلانماسی قاراجیگر سلوللاریندا آرتیق پیلرین ییغیلما سیدیر. هر دؤرد بؤیوکدن بیرینده داها چوخ و یا داها آز یاغلی قاراجیگر وار. یاغلی قاراجیگرین نظره چارپان علامتلاری یوخدور. قاراجیگر یاغلانماسی اولتراسونوگرافی (USG) کؤمگی ایله آسانلیقلا آشکار اندیله بیلر.

الکول استفاده سی قاراجیگر یاغلانماسی نین اساس سببلریندن بیریدیر. هپاتیت B و یا هپاتیت C اولانلاردا تتراسیکلین گروهو آنتی بیوتیکلرین استفاده سی، بعضی آنتی ویرال^۱ داوالارین استفاده سی، کورتیکوسترئوئیدلرین^۳ (کورتیزون) استفاده سی، پروتئین باخیمدان ضعیف تغذیه، ویلسون خسته لیگی^۴ و بعضی دیگر داوالارین استفاده سی هپاتواستئاتوزا، یعنی یاغلی قاراجیگره سبب اولاییلر.

قاراجیگرین یاغلانماسی دا قاراجیگر سلوللارین زده لنمه سینه سبب

۱. قاراجیگر یاغلانماسی ۲۱-جی عصرده ان چوخ یاییلمیش خسته لیکلردن بیریدیر. بو خسته لیک قاراجیگر توخوماسیندا آرتیق پیلرین چؤکمه سی و ییغیلما سی نتیجه سینده یارانیر. یاغین اولماسی قاراجیگرین نورمال فعالیتینده پوزوتولارا سبب اولور و نتیجه ده قاراجیگر چاتیشما زلیغینا سبب اولور.

۲. آنتی ویرال (Antiviral) داوالار، ویروس عفونتلرینی معالجه اتمک اوچون اؤزل اولاراق استفاده اولونان داوالار دسته سیدیر. باکتریلر اوچون آنتی بیوتیکلر و گنیش طیفلی آنتی بیوتیکلر کیمی، گنیش طیفلی آنتی ویرال دا گنیش طیفلی ویروس لارا قارشى تأثیرلی اولور. بیر چوخ آنتی بیوتیکدن فرقلی اولاراق، آنتی ویرال درمانلار هدفینی محو اتمیر.

۳. کورتیکوسترئوئیدلر و یا «کورتون» (Corticosteroids) بؤیرک اوستو آدرال وزی نین کورتکس حصه سینده حاضر لانیش استروئیدلر دیر. استروئیدلر دؤرد کربون حالقاسی اولان یاغلی ترکیبلر دیر.

۴. ویلسون خسته لیگی (گؤز مرجیمگی نین انحطاطی یا قاباغا گئدن مرجیمک دؤرداسیونو بدنده میسین ییغیلما سی ایله نتیجه لنن نادر بیر ژنتیک خسته لیک دیر. قاراجیگر نورمال اولاراق بدنن آرتیق میسی سوزور و سیدیکله خاریج اندیر. ویلسون خسته لیگینده قاراجیگر دوزگون ایشله میر و گؤزلرده، قاراجیگرده و بنینده میس ییغیلما سینا سبب اولور.

اولور. قاراجیگر سلوللارینین زده لنمه یه باشلاماسی نین ان یاخشی گؤستریمیسی قاراجیگر ALT و AST آنزیم لری نین سویه لری نین آرتیریلماسی ایله مشاهده و آشکارلانا بیلر. آلتدایاتان باشقا بیر قاراجیگر خسته لیگی یوخدورسا، چوخ تنز دوزلدیله بیلر. یاغلی قاراجیگری اولانلار هر هانسی دیگر اساس خسته لیکلر اوچون یوخلانیمالیدیر. چونکی دیگر خسته لیکلر ده قاراجیگرین یاغلانماسینا سبب اولابیلر. قاراجیگرین یاغلانماسی قاراجیگرین التهابی و فیروزه ایله ده مشایعت اولونا بیلر. بو موضوعدا سیزه ان دقیق معلوماتی وئره جک اولان طبییینیزدیر.

الکولسوز یاغلی قاراجیگر خسته لیگی معالجه اولونمازسا، تدریجاً فیروزه و سیروز^۲ قدر گنده بیلر. الکوللو یاغلی قاراجیگر خسته لیگی الکول استفاده سی دایان دیریلدیقدان قیسا مدت سونرا یوخ اولور. الکولسوز یاغلی قاراجیگرین معالجه سینده ان واجب تدبیر لری آشاغیداکی کیمی سیرالاماق اولار:

- آریقلایین
- اگر خسته لرده دیابت وارسا، قان قندینی نورمال سویه یه اویقونلاشدیرین
- کولسترو و یاغ قبولونون آزالدیلماسی

۱. قاراجیگرین فیروزه بو اورگانین ساغلام توخوماسیندا میدانا گلن یارالار آدلانیر. بو یارالار تنز-تنز و زامانلا باش وئیرر. قاراجیگر سلوللاری زده لندیگده اؤزلرینی تعمیر انده بیلیرلر، بو تعمیر چاپیقلارا (Scar یارالارینا) سبب اولابیلر. اوسکار یارالاری، زده لنمه تعمیر اندیلدیگدن سونرا ساغلام قاراجیگر توخوماسی ایله عوض اولونان یارالاردیر.

۲. قاراجیگر سیروزو خطری بیر خسته لیکدیر و تدریجاً ساغلام قاراجیگر توخوماسینی چاپیق توخوماسی (اوسکار توخوماسی) ایله عوض اندیر. ایلکین مرحله ده هنج بیر علامتی یوخدور، ایره لی مرحله لرده ایسه اورک بولانما، یورغونلوق، ایشتهاسیزلیق، دری قاشینماسی کیمی علامتلره سبب اولور. آلتدایاتان قاراجیگر خسته لیکلری سیروز سبب اولور. سببی معالجه اتمکله، خسته لیگین انکشافی نین قارشیسینی آلماق اولار.

- تئراسیکلین گروهنون آنتی بیوتیکلرینی دواملی استفاده ائتمه مک
- کورتیزون و پاراستئامول (آغری کسیجی) داوالاری نین استفاده سینه دقت یتتیرین
- دقتلی اولون، آجیل، کله پاچا، سالامی، کالباس، سوسیس، کره یاغی، یاغلی ات و یومورتا مصرف ائتمه یین.
- علاوه اولراق آراشدیرمالاریمدا گوردوم کی، اوزللیکله گیرده کان و تزه آغ اوزوم قاراجیگری یاغلاندیریر و آرتیریر. بو سبیدن قاراجیگر یاغلانماسی نین معالجه سی زامانی گیرده کان و آغ اوزوم مصرفینی دایاندیرماق لازمدیر.
- عزیز اوخوجو، قاراجیگر یاغلانماسینا قارشى حاضرلا دیغیم جعفری- لومو معالجه سی و اوندان سونرا استفاده اولوناجاق اسطوخودوس معالجه سی قیسا مدتده تأثیرلی اولاجاق و سیزه ساغلام حیات تأمین ائنده بیلر.

معالجه ۱

دپرسیون و قورخویا (اضطراب) قارشى

بو معالجه نی استفاده ائتمزدن اول ایسپاناق بؤلمه سینی و ایسپاناق حصه سی نین سونونداکی شاهی حاقیندا بؤلمه لری ده اوخویون. استفاده ائدیگینیز شاهی و جعفری نین سارالماسینا دقت یتتیرین. ساری اولانلاردان استفاده ائتمه یین. استفاده اولوناجاق بیتکیلر جعفری، ایسپاناق و شاهیدیر. سحر جعفری- ایسپاناق قاریشیغیندان، آخشام ایسه ایسپاناق- شاهی قاریشیغیندان استفاده ائدیلیر. قیسا جا:

قاریشیق	(جعفری + ایسپاناق) سحر استفاده اولونور.
قاریشیق	(شاهی + ایسپاناق) آخشام استفاده اولونور.

زوغلاری ایله بیرلیکده بئش-آلتی یارپاق ایسپاناق و اون-اون ایکی جعفری قاینماقدان اولان ایکی استکان سویا آتیلیر و آغزی باغلی یاواش-یاواش آشای اوددا اوچ دقیقه قاینادیلیر. سویوماغا بوراخیلیر. سویودوقدان سونرا بیر استکان ایچیلیر. هر سحر تزه حاضرلانیر. همین گونون آخشام ساعتلاریندا ایسپاناق و شاهی قاریشیغی حاضرلانیر. ایکی استکان قاینایان سویا زوغلاری ایله بیرلیکده بئش-آلتی عدد ایسپاناق و دوققوز-اون عدد شاهی زوغلاری ایله برابر آتیلیر و اوچ دقیقه قاپاقلی شکیلده قیسیق اوددا قاینادیلیر. بیر آز سویودوقدان سونرا بیر استکان ایچیلیر. سحر و آخشام آیری حاضرلانا بوقاریشیقلاز بیر هفته عرضینده هر گون استفاده اولونور. بیر هفته هر گون استفاده ائیدیلدیکدن سونرا ۲-جی هفته ده ایکی گونده بیر، ۳-جو هفته ده ایسه اوچ گوندن بیر استفاده اولونور. سونراکی هفته لرده ایکی آی عرضینده هفته ده بیر دفعه استفاده ائدیلیر و معالجه سی تاماملانیر. لازم گلرسه، بو معالجه آلتی آیدان بیر تکرارلانا بیلر. هر ایکی قاریشیق یئمکدن یاریم ساعت اول و یا یئمکدن ان آزی بیر ساعت سونرا ایچیلیر. باشقا بیر استفاده، معالجه نی ۱ آی فاصله سیز استفاده ائتمکدیر. ۱ آلیق استفاده تاماملاندیقدان سونرا ۲ هفته لیک فاصله وئريلمه لی ویتندین ۱ آلیق معالجه استفاده ائدیلیمه لیدیر.

معالجه ۲

هپاتیت B خسته لری اوچون

قاینماقدان اولان یاریم لیتر سویا اون-اون ایکی تزه جعفری یارپاقلارینی زوغلاری ایله برار علاوه ائدین. اوچ دقیقه آشای ایستیلیدکده قاپاقلی قاینادین. سویودوقدان سونرا سویون یاریسینی صبحانه دن یاریم ساعت اول و یا صبحانه دن ان آزی بیر ساعت سونرا، دیگر یاریسینی ایسه آخشام

یئمگیندن یاریم ساعت اول و یا آخشام یئمگیندن ان آزی بیر ساعت سونرا ایچین. هر گون تزه حاضرلانیلیدیر. سحر دن قالان یاریسی آخشام ایچمک اوچون سو یودو جودا ساخلانیلیدیر.

معالجه ۳

درینی جوانلاشدیرماق، گۆزللشدیرماق و وجودو تمیزله مک

اون بئش-اون آلتی تزه جعفرینی اللرینیزله دوغرایین و بلنדרه آتین. یاریم لومو سویو (ایکی یئمک قاشیغی) و یاریم لیوان سو علاوه اندین. بلندری یاندیرین، یاخشی قاریشدیرین، سونرا صبحانه دن یاریم ساعت اول بوش آج قارینا هامیسینی ایچین. صبحانه یه ان تتر یاریم ساعتان سونرا باشلایا بیلر سنینیز. بو معالجه نی هر سحر اون بئش گون آرا وئرمه دن استفاده اندین و اون بئش گونلوک استفاده دن سونرا بیر هفته آرا وئرین. بیر هفته لیک فاصله دن سونرا اون بئش گون عینی شکیلده تکرار استفاده اندین و معالجه نی بیتیرین. وضعیتینیزدن آسیلی اولاراق بئش و یا آلتی آیدان سونرا بو معالجه نی عینی شکیلده تکرار لایا بیلر سنینیز.

معالجه ۴

قاراجیگریاغلا نماسینا قارشى

یاغلی قاراجیگریه قارشى اوچ نؤمره لی معالجه جمعی اون بئش گون استفاده اولونور. بو معالجه یه علاوه اولاراق (موازی اولاراق) اسطوخودوس معالجه سی ده عینی گونلرده آخشام یئمگیندن ایکی ساعت سونرا استفاده اولونور. استفاده ائدیله جک اسطوخودوس معالجه سی اسطوخودوس بؤلمه سینده هپاتیت خسته لرین استفاده ائتدیگی معالجه ایله عینیدیر.

بیر سؤزله، جعفری-لومو معالجه‌سی اون بئش گون عرضینده هر گون سحر آج قارینا، اسطوخودوس معالجه‌سی ایسه آخشام یئمگیندن ایکی ساعت سونرا استفاده اولونمالیدیر. وضعیتدن آسیلی اولاراق، معالجه سونراکی آییلاردا تکرارلانا بیلر.

تذکر: طبیینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده اندین. بو معالجه‌نی بورادا مکمل اولاراق استفاده اندین. ایلک نوبه‌ده استفاده انده جگینیز بیتکی‌یه قارشى آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه‌لیسینیز. بو موضوعدا طبیینیزین نظیرینی سوروشون. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گئتمه‌دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته‌لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولمایب.

آداجایی (مریم‌گلی)

لاتینجه‌آدی: *Salvia officinalis*

انگلیسجه‌آدی: Sage

آلمانجا‌آدی: Salbei

خصوصیتلری

- بادامجیق (لوزه) التهابینا قارشى
- فارنژیت^۱ قارشى
- مزمن فارنژیت قارشى
- دیش اتی نین التهابینا قارشى

۱. فارنژیت (Pharyngitis) و یا بوغازین التهابی یوخاری تنفس یوللارینین بیر چوخ عفونی و التهابلی خسته‌لیکلرینده علامت کیمی گؤرونور. بو علامت چوخ یاقیندیر. بیر چوخ ویروسی و باکتریایی و حتی عفونی اولمایان عامللر فارنژیت سبب اولور. فارنژیت بادامجیق‌لارین شیشمه‌سینه سبب اولایبیلر و بعضاً قیزدیرما و اؤسکۆرک ایله بیر اولور.

ایلرلر دیر بادامجیق التهابیندان اذیت چکن بیر چوخ انسان تانییرام. اؤزللیکله مکتب یاشلی اوشاقلار بادامجیق التهابی خسته لیگینه گؤره گونلرله یوکسک حرارتله یاتیر و درسدن گئری قالیرلار. بو حاللاردا آداجایی چایی ایله قارقارا اصیل کمکیدیر. آداجایی هابئله بادامجیق التهابی و/و یا بوغاز التهابی نین (فارنژیت) یارانماسینا قارشى اصل قورویوجو و اؤنله ییجیدیر.

ایلک گونلرده گونده بیر نچه دفعه آداجایی چایی ایله قارقارا ائتمک اؤزونوزو یئنیدن دوغولموش کیمی حس ائتدیره جک. سونراکی گونلرده هفته ده بیر نچه دفعه بو قارقارا تکرارلاماق سیزی بادامجیق و بوغاز عفونتلریندن قورویاجاق.

آداجایی نین لاتینجه آدی نین ایلک سؤزو اولان «سالویا» قوروماق، قوروماق و محافظت ائتمک دئمکیدیر. آداجایی نین ترکیبینه اولان سالوین (salvin)، کارنوزول (carnosol) اسیدی و سیرسیماریتین (Cirsimaritin) آنتی بیوتیک خصوصیتلری اولان اثرلی ماده لردیر. اؤزللیکله سالوین و کارنوزول اسیدی باکتریلرده RNA سنتزینه^۱ تأثیر ائده رک اونلارین چوخالماسی نین و ترمیمی نین قارشیسینی آلیر. آداجايندا اولان مهم بیر اسانس دا سینئول (Cineol) دور. سینئول اؤسکورک یاتیر ییجیدیر. بیر سؤزله، آداجایی هم طبیعی آنتی بیوتیک، هم ده طبیعی اؤسکورک کس ییجیدیر.

بوتون بونلارلا علاوه اولاراق آداجايندا اولان فعال آنتی بیوتیک ماده لر سودا حل اولونان ماده لردیر. سودا حل اولان خصوصیتلرینه گؤره الکوللا

۱. عمومیتله RNA پروتئینلری سنتز ائتمگه، تنظیمله مگه و ایشلنمه سینه کمک ائدیر؛ بونا گؤره ده سلوللاردا مهم رول اویناییر.

تنتور^۱ ائتمه‌دن بیرباشا قاینار سودا دمله‌مکله استفاده ائتمک امکانی وئریرلر. آغیز قارقارالاری نین چوخو بیر قدر الکوللا حاضرلانمالیدیر. بیر چوخ بیتکی نین ترکیبنده اولان طبیعی آنتی‌بیوتیک خصوصیتلری اولان اثرلی ماده سودا حل اولونمادیغی اوچون سوايله حاضرلانسنا تأثیرلی اولما بیلمز. آداجایی چایی نین ترکیبنده کی طبیعی آنتی‌بیوتیکلر سودا چوخ آسانلیقلا حل اندیلدیگی اوچون، ساده‌جه قاینار سودا دمله‌مکله، اؤزللیکله ده اوشاقلارینیز اوچون قارقارا کیمی حاضرلانماسینا امکان وئریر. بورادا اؤزل اولراق قئید ائتمک ایسته‌دیگیم مقام اوندان عبارتدیر کی، منیم اؤلکه‌مده اوتوزدان چوخ آداجایی نوع معلوم‌دور. اونلارین چوخو وحشیدیر. بعضی وحشی آداجایی نوعلاری نین قارقارا اندیلمه‌سی آرزو اولونان قدر تأثیرلی دئییل. اونا گؤره ده بازاردان آداجایی آلا رکن دقتلی اولون کی، وحشی اولمایانی آلا سینیز. اگر امین دئییل سینیزسه، بعضی بؤیوک بازارلاردا ساتیلان مختلف شرکتلرین قابلاشدیریلیمیش آداجایی استفاده انده بیلر سینیز.

بیلر دینیزی؟

آداجایی تاریخ بویو اکینچیلیک سمی کیمی استفاده اندیلیمیشدیر. آداجایی پارازیت قووجو (اوزاقلشدیریجی) اولدوغوندان پارازیتلر و حشرات آداجایینا یاخینلاشمیر. محض بونا گؤره ده قدیم دؤورلرده و سونراکی عصرلرده تره‌وز و تاخیل اکیلدیگی اراضیلره آداجایی نین یارپاق و گؤده‌سی اکینچیلیک سمی کیمی سپیلردی.

۱. تنتور (Tincture) عادتاً اتانولدا (اتیل الکولوندا) حل اندیلیمیش بیتکی و یا حیوان منشألی عصاره‌دیر. مغمولا یوزده ۲۵-۶۰ حل اندیجی قاتیلا و بو یوزده ۹۰ چاتا بیلر. شیمیده تنتور، حل اندیجیسی اتانول اولان بیر محلولدور.

بادامجیق التهابی (تونزولیت- التهاب لوزه)

تونزیل آدلانان بادامجیقلاردا باکتری و داها آز یاییلمیش ویروس‌لار طرفیندن تۆره‌دیلن التهابا بادامجیق التهابی دئییلیر. ان چوخ گۆرولن علامت اودما زامانی شدتلی آغریدیر، بودا قولاق آغریسی ایله قاریشدیرلا بیلر. بو آغری اوشاقلاردا یئمکدن امتناع کیمی اوزونو گۆستریر. آغریدان علاوه، یوکسک حرارت، یورقونلوق، باش آغریسی و قوسما دا عمومی علامتلر دیر.

بادامجیق التهابلی انسانلار سحر یوخودان دوراندا آغیزلاریندان قوخو گلیر. دیشلری فیرچالادیقدان سونرا قوخو بیر آز یوخ اولور، صبحانه‌دن سونرا ایسه تامامیله یوخ اولور. گون عرضینده آغیز قوخوسو یوخدور. چونکی گئجه بویو میدانا گلن التهاب صبحانه زامانی یئمکله بیرلیکده داشینیر. آنجاق گئجه یوخیا گئتدیگیمیز زامان التهاب یئیدن باشلایر. آغزینیزی تمیزله‌دیکن سونرا گونده بیر دفعه آداجایی چایینی قارقارا ائتمک آغیزداکی باکتریله و آغیز قوخوسونا قارشی گوجلوقور و یوجودور. نورمالدا آداجایی قارقاراسی حاضرا لاییب و ائوده ساخلامالیسینیز. حاضرا لانیس آداجایی قارقاراسی خراب اولمادان اوچ گون ائو دماسیندا قالا بیلر.

بعضی حاللاردا بادامجیق التهابی و/یا بوغاز التهابی مزمن اولا بیلر. مزمن تونزیل و یا مزمن بوغاز عفونتلری زامانی آداجایی کفایت دئییل. مزمن بادامجیق التهابی و یا مزمن فارنژیت وضعیتلری ایله باغلی امن کومنجی اوتو حاقیندا اوخویون.

دقت !

• فارنژیت و بادامجیق مشکلی اولانلار داوا استفاده اندرکن اوزللیکله

سیگار و اسیدلی ایچکیلردن (مثلاً: کولا، گازلی سو، معدنی سو) اوزاق دورمالیدیرلار. بونولا موازی اولاراق دیش و آغیز تمیزلیگینه دقت یئتمک لازمدیر. یتمکدن سونرا دیشلرینیزی فیرچالادیغینیزدان امین اولون. دیشلرینیزی فیرچالادیقدان سونرا معالجهده گؤستریلن آغیز قارقاراسینی حتماً استفاده اندین.

بو مقامدا مکتب یاشلی اوشاقلاری اولان والدینلر دقتلی اولمالاری لازم اولان بیر مسألهنی ایضاح ائتمک ایسته ییرم. اوشاقلیقدا بوغاز التهابی (فارنژیت) تنز-تنز راست گلینن و والدینلر طرفیندن دقتدن کناردا قالان بیر خسته لیکدیر.

بو، دقتدن کناردا قالان بیر ناراحتلیقدیر. سیزه ساده بیر وضعیت کیمی گؤرونه بیلن بوغاز التهابی نین جدی نتیجه لره سبب اولما بیله جگینی گؤزدن قاچیرمایین و طبیینیزله مصلحتلشدیگینیزه امین اولون.

حاد روماتیزم قیزدیرما

حاد روماتیزم قیزدیرما خلق آراسیندا "بتتا میکروبو" آدلانان A گروهو بتتا همولیتیک استرئپتوکوک باکتریلری نین سبب اولدوغو فارنژیتدن و یا عینی میکروبون تورتدیگی قیزیلجاندان (سرخک) بیر نئچه هفته سونرا باش وئرن التهابلی خسته لیکدیر. مکتب یاشلی اوشاقلاردا تنز-تنز مشاهده اولونور. تخمیناً هر یوز آدمدان دوردو استرئپتوکوک عفونتیندن سونرا حاد روماتیزم قیزدیرما یا توتولور. هر فارنژیتدن سونرا حاد روماتیزم قیزدیرمانین یارانماسینا دایر بیر قایدا یوخدور، لاکین حاد روماتیزم قیزدیرمانین اؤزلیکله اورگه جدی زیان وورماسی ریسکی سببیدن، ساده گؤرونن بوغاز آغریلاری زامانی دقتلی اولماق لازمدیر.

دیگر اورگان تأثیرلنمه لریندن فرقلی اولاراق، اورک التهابی قالیجی ضرر وئره بیلر. اورگین آندوکارد^۱ آدلانان توخوماسی اورگین داخلی سطحینی و اورک قاپاقلارینی احاطه اندیر. اورک قاپاقلاریندا اولان یارالار ساغالارکن، قاپاقلاردا قالینلاشما، یاپیشما و بوزولمه عمله گلیر. نتیجه قاپاق دارلیغی و/و یا یئتمه مزلیکدیر. روماتیزم قیزدیرما اورک قاپاغی خسته لیکلری نین اساس سببیدیر. روماتیزم اورک خسته لیگی خسته لیکدن تخمیناً اون-اون بئش ایل سونرا باش وئره بیلر. بو سببدن مکتب یاشینداکی اوشاقلارینیزین بوغاز آغریسی و یا بوغازلا باغلی شکایتلرینی نظره آیین و طبییه مراجعه اندین. آداجایی اؤلکه میزده سون ایللرده تتر-تتر مصرف اندیلیمگه باشلایان چایدیر. بونونلا بئله، قادینلار حامله لیکلری نین ایلک اوچ آییندا آداجایی احتیاطلا استفاده ائتمه لیدیرلر. اگر دوشمه ریسکی وارسا، حتماً آداجاییدان اوزاق دورمالیدیرلار. چونکی آداجایی یارپاقلاری نین ترکیبینه حامله لیک ریسکینی آرتیران دؤرد ماده وار. بو ماده لرین آدلاری آشاغیداکی جدولده وئریلمیشدیر. حامله قادینلارین طبییه مراجعت ائتمه دن داوا قبول ائتمه لری و یا بیتکی منشالی معالجه اصوللارینی مستقل سئچمه لری دوزگون دئییل. حرمتلی اوخوجو، حامله لیگین ایلک اوچ آیی چوخ واجبدیر. طبیینیزله مصلحتلشمه دن بیلمه دیگنینیز داوالاردان و یا بیتکی منشالی معالجه اصوللاریندان استفاده ائتمه یین. اؤلکه میزده بئله بیر فیکیر یاییلب کی، بیتکی منشالی داوالارین هئچ بیر عکس تأثیری یوخدور. بو باخیش دوزگون دئییل. تانیما دیغینیز بیتکیلردن استفاده ائتمزدن اول بو موضوعدا

۱. آندوکارد (Endocardium): اورگین داخلی طبقه سیدیر و دهلیز و بطن بوشلوقلارینی احاطه اندیر. اورگین بو حصه سی نین انمبریون و بیولوژی سلوللاری قان دامارلاری نین سلوللارینا چوخ اوخشاردیر.

متخصص اولان انسانلاردان و یا تشکیلاتلاردان معلومات آلدیغینیزدان امین اولون. تورکیه ده بیر چوخ بیتکی نین بؤلگه یه گؤره فرقلی آدلاری اولدوغوندان، ایسته دیگینیز بیتکینی الده ائتمک و یا آلدیغینیز بیتکی نین دوغرو بیتکی اولدوغوندان امین اولماق چوخ واخت چتین اولور.

آداجاییندا آبورتا سبب اولما ریسکینی آرتیران اثرلی ماده لر

مقداری ppm [میلی گرم/کیلو گرم]	اونون تاپیلدیغی حصه	شیمیایی ماده نین آدی
۱۷۲۱۰-۲۰۰	یارپاقلاری	Alpha-thujone
۹۶۸۹-۲۰۰	یارپاقلاری	Beta-thujone
۷۸۶-۱۴۰	یارپاقلاری	Oleonoİc acid
۶۳۶۱۲-۴۵۳۱	یارپاقلاری	Thujone

عینی شکیلده، آویشن ترکیبینه اولان بتا-یسیابولین و رزمارینده اولان اولئانولیک اسید، اوشاق دوشمه ریسکینی آرتیران اثرلی ماده لر دیر.

معالجه ۱

بادامجیق (تونزولیت) و بوغاز عفونتله قارشی قورویوجو

بیر پاکت آداجایی و یا بیر چای قاشیغی تزه آداجایی تخمیناً بیر استکان سودا، آغزی باغلی اون دقیقه دمله نیر. گونده ایکی-اوچ دفعه قارقارا اندیلیر. بوندان علاوه، بیر آی عرضینده هر گون بیر استکان آداجایی ایچیلیر. دمله مه واختی بیتدیکدن سونرا بیتکینی داها چوخ سویوندا ساخلا مایین، حتماً سوزون و آیرین. حاضرلانیش آغیز قارقاراسی قیرخ سککیز ساعت خراب اولمادان قالا بیلر.

تذکر: عطارلیقلاردان آلدیغینیز آداچایی هم چوخ اوجوزدور، هم ده مقصدینیزه اویقوندور.

تذکر: طبیینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بورداکی معالجه‌نی دستک اولاراق استفاده ائدین. ایلک نوبه ده استفاده ائده جگینیز بیتکی یه قارشی آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی سوروشون. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گتمه دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

امن کومنجی (پنیرک)

Malva sylvestris	لاتینجه آدی:
Malve	آلمانجا آدی:
Common mallow	انگلیسجه آدی:

خصوصیتلری

- مزمنلشمیش بوغاز و بادام حیق التهابیندا تاثیرلی اولان مکمل
- آغ جیگر سرطانین معالجه سینده فعالشدیریجی (Promoter) تاثیر
- امن کومنجی اصل پروتئین و C ویتامینی منبعیدیر. بو، کلسیم و فوسفورون تاسیسز طبیعی منبعیدیر. امن کومنجی آغیز قارقاراسی آغیز و دیش تمیزلیگی اوچون بیر نعمتدیر. ترکیبینه کی مالویدین (malvidin) و مالوین (malvin) ماده لری ساغلام دیش اتی قورولوشو اوچون ایدئال کمکچیدیر و عینی زاماندا پلاک (plaque) اؤنله ییجی و آغیزداکی

باکتریلره قارشى گوجلۇ اوکسیدلشدیریجى خصوصیتیه مالکیدیر. بئلهجه هفتهده بیر نئچه دفعه آغیز یویولماسى سیزی فارنژیت، بادامجیق التهابی و غیر ساغلام دیش اتلری نین یارانماسینا قارشى قورو یا جاق.

امن کومنجى بیلدیگیم یوزلرله بیتکی آراسیندا ان یاخشى دستک خصوصیتینه مالکیدیر. دوزگون بیتکی قاریشیقلا ریندا استفاده اندیلرسه، امن کومنجى ان گوجلۇ مکمللردن و ایشلمى آرتیران بیتکیلردن بیریدیر. بو گوجو اونون ترکیبینه کی گوسسپین-۳-سولفات (-gossypin^۳sulfate-) و مالویدیندن آلیر. امن کومنجى یانلیش قاریشیقلا ردا استفاده اندیلرسه، قاریشیقدا کی دیگر درمان بیتکیلری نین معالجه وى گوجونو دئمک اولار کی، تماميله آرادان قالدیرا بیلر. بو سببله امن کومنجى نین قاریشاجاغى بیتکیلر و قاریشیدیر ما نسبتلری چوخ یاخشى بیلنمه لیدیر.

امن کومنجى بعضى دیگر بیتکیلرده اولان، لاکین امن کومنجى نین اؤزونده اولمایان اثرلى ماده لرین معالجه وى گوجونو آرتیران ایشلملری آرتیران (واسطه چی) ماده لره مالک بیتکیدیر. بونو بیر مثاللا ایضاح ائتمک ایسته ییرم. تکجه گزهنه آغ جیگر سرطانى نین معالجه سینده تأثیر لیدیر، لاکین بو کفایت دئییل. چونکی گزهنه نین آغ جیگر سرطانى نین معالجه ائتمک گوجونه مالک اثرلى ماده لری کفایت قدر تأثیرلى دئییل. معالجه نین موفقیت نسبتینی آرتیرماق اوچون واسطه چی آدلانان ماده لره احتیاج وار. بو ایشلمى آرتیران اثرلى ماده لر (واسطه چیلر) امن کومنجى بیتکسینده اولور. آغ جیگر سرطانى نین معالجه سینده گزهنه-امن کومنجى بیتکیلری نین قاریشیغیندان نئجه استفاده اندیله جگی گزهنه بؤلمه سینده ایضاح اولونور، (باخ: گزهنه)

مزمن بادامجیق التهابى و بوغاز عفونتلرینده یوخاریدا قئید ائتدیگیم

امن کومنجی بیتکیسی نین دستگی چوخ واجبدیر. قاریشیقلاردا استفاده ائدیلن امن کومنجی نین مقداری چوخ آزدير، لاکین معالجهیه تۆحفه سی چوخ یوکسکدیر. حرمتلی اوخوجو، آداجایی نین بوغاز و بادامجیق التهاینا قارشى قورویوجو و اؤنله ییجی گوجونو اصل معالجهیه چئویرنده محض امن کومنجیدیر. قاریشیقدا آداجایینا ان اویقون اولان بیتکی ده پنه امن کومنجیدور. اگر آداجایی و امن کومنجی قاریشدیریلارسا، مزمن بوغاز و مزمن بادامجیق التهاینا قارشى اصل سلاح یارادیرلار. بو قاریشیغی استفاده اندرکن نظره آلینماسی لازم اولان ان واجب مقام بو ایکی بیتکی نین قاریشدیرما نسبتلریدیر.

من ایلردیر مزمن بادامجیق التهایندان اذیت چکن بیر چوخ انسان تانییرام. اونلار بیر چوخ آنتی بیوتیکلردن استفاده ائدیبلر و اوزون ایلرر مختلف معالجه اصوللارینی سیناقدان کئچیریلر. اونلارین بیر چوخو تک چاره نین جراحی اولدوغونو دئسه لر ده، عملدن قورخدوقلاری اوچون ایلردیر مزمن بادامجیق مشکلیندن قورتولا بیلمه دیلر. آشاغیدا استفاده سینی و حاضرلارناماسینی ایضاح ائتدیگیم آداجایی-امن کومنجی آغیز قارقاراسینی بو انسانلارا توصیه ائتدیم. معالجه نی استفاده اتمگه باشلایاندان آز سونرا هامیسی بوشکایتلردن قورتولوب، سانکی یننیدن دوغولموش کیمی حس اتمگه باشلاییلار. ایلرر کئچسه ده، قیش آیلاریندا آرتیق بوغاز آغریسی، بوغاز یانماسی و بادامجیق کیمی مشکلرله اوزلشمه دیکلرینی بیلدیرمک اوچون زنگ وورورلار.

بورادا قتید ائدیلمه لی واجب بیر مقام دا بودور. اؤزلیکله قیش آیلاریندا آداجایی-امن کومنجی قارقاراسینی منتظم فاصله لرله تکرارلا ماق لازمدیر. هئچ بیر عکس تأثیری اولمایان بو قاریشیق الله یین سونسوز

نعمتلیریندن بیریدیر. معلوم اولدوغو کیمی آداجایی گونده لیک حیاتدا بیر چوخ انسانین آدی چای یئرینه اوستونلوک وئر دیگی بیتکی چاییدیر. امن کومنجی آنادولودا یارپاقلاریندان دولما یارپاغی کیمی استفاده اندیلن، یارپاقلاریندان و نازیک جوان بوداقلاریندان سالادلار حاضرلانیان بیر بیتکیدیر. اوزلیکله آرالیق دیزی بؤلگه سینده دئمک اولار کی، هر کسین بیلدیگی بیر بیتکی نوعودور. بازارلاردا فصلینده امن کومنجی تاپدیغینیز زامان، اونون بیر نچه باغینی آچیق هاوادا و کؤلگه ده قورودا بیلر سینیز. قورودولموش امن کومنجی یارپاقلارینی رطوبتلی محیطلردن اوزاق توتمالی سینیز. آشاغیداکی استفاده اوچون سویوق فصللرده قورودولموش امن کومنجی نین یارپاقلارینی، چیچکلرینی و زوغلارینی استفاده ائده بیلر سینیز.

دقت !

• اوشاق صاحبی اولماق ایسته یین قادی نلار

امن کومنجی چوکورووا بؤلگه سینده چوخ مصرف اندیلن بیر بیتکیدیر. سالاد و تورشوسو حاضرلانیر. چایی ایچیلیر، یاز فصلی ایله قیرمیزی، گؤی و آغ چیچکلرله گؤرونمگه باشلاییر. کندلی ریمیز اونون تورش دادلی یارپاقلاریندان و ظریف زوغلاریندن سالادلاریندا استفاده اندیرلر. تزه امن کومنجی یارپاقلاری نین اوزهرینه یارمادان حاضرلانیمش کیسیر^۱ قویوب اونون تورش دادینی داماقدا حس اندنلر اونون لذتلی دادی اولدوغونو دئییرلر. قورودولموش امن کومنجی چایی دا ایچیلیر. آنجاق آنا اولماق ایسته یین خانیملار امن کومنجینی یئمکلردن، سالادلاردان،

۱. کیسیر: یارما، یاغ، تره و و ادویه ایله حاضرلانیان تورکیه نین سنتی و مشهور یئمکلریندن

چایلاردان اوزاق ساخلا مالیدیرلار. چونکی یومورتانی کیستیک قورولوشا چئویرمک گوجونه مالکیدیر و حامله قالماغی چتینلشدیریر.

● فارنژیت و بادامجیق مشکلی اولانلار اوزللیکله سیگار و اسیدلی ایچکیلردن (مثلا، کولا، گازلی سو، معدنی سو) اوزاق دورمالی و یا ایچرکن احتیاطلی اولمالیدیر.

اونلار اویقولا مادا بو قایدایا دقت یتیرمه لیدیرلر.

معالجه ۱

مزمین بادامجیق عفونتینه قارشی

قایناما قدا اولان بیر استکان سویا (تخمیناً ۲۰۰ میلی لیتر) دؤرد-بئش گرم (ایکی خورک قاشیغی) آداجایی و ایکی امن کومنجی یارپاغی علاوه اندین و آشای ایستیلیکده قاپاقلی اون دقیقه قاینادین. قایناما مدتی بیتدیکدن سونرا اونو سوزون. سویودوقدان سونرا قارقارا ائتمگه حاضردير. حاضرلانا قارقارا اؤز تاثیرینی ایتیرمه دن قیرخ سککیز ساعت قالا بیلر. قارقارا گونده ان آزی اوچ دفعه اندیلمه لیدیر. اگر بادامجیق عفونتینیز آغیردیرسا، چکینمه دن گونده آلتی-یئددی دفعه قارقارا ائده بیلر سینیز. بیر آی عرضینده هر گون قارقارا ائتمگینیزه امین اولون. بیر آیدان سونرا هر گون قارقارا ائتمگه دوام اندین. بو آغیز قارقاراسی نین تاثیرینی داهادا سرعتلندیرمک و گوجونو آرتیرماق اوچون بیر آی عرضینده هر گون ایکی خورک قاشیغی آداجایی دمله ییب ایچمک چوخ فایدالی اولاجاق.

تذکر: طبیبینیزین یازدیغی داولار وارسا، حتماً استفاده اندین. بوراداکي اویقولا مانی دستک اولاراق استفاده اندین. ایلک نوبه ده استفاده ائده جگینیز بیتکی یه قارشی آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا

طیبیینیزین نظیرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گئتمه‌دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته‌لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

پاپاتیا (بابونه)

Anthemis nobilis	لاتینجه آدی:
Camomile	انگلیسجه آدی:
Kamille	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- سینوزیته قارشى
- آنتى دپرسیون تأثیرلى (قاعده‌لیک زامانى)
- ساچ رنگینی آچیجى
- باش دریسینده قاشینمایا قارشى
- دیش اتى قورو یوجو

پاپاتیا سینوزیتدن اذیت چکنلر اوچون اعلا چؤزوم اولاجاق. پاپاتیا معالجه‌سى چوخ آساندیر. ایللردير سینوزیت شکایتلری اولان بیر چوخ انسانا بو معالجه‌نى توصیه ائدیرم. بو معالجه‌نین نتیجه‌لری اوقدر اوغورلو اولدوکی، اونو استفاده ائدن هر بیر انسانین خوشبختلیگی بو مشکلین چؤزومونو تاپماغین سئوینجینه، سئوینج قاتماغا دوام ائدیر. سینوزیته قارشى استفاده ائتمک اوچون پاپاتیا بیتکیسینی طیبیلریندن، داواخانلاردان و یا مارکتلردن آلا بیلر سینیز. لاکین سوپر مارکتلرده چای

پاکتی کیمی ساتیلان پاپاتیا چایلاری کفایت قدر تأثیرلی دئییل.
عطارلیقلاردا آچیق شکیلده ساتیلان وحشی پاپاتیا هم داها اوجوز، هم ده
چوخ تأثیرلی اولور.

بیر چوخ قادین قاعده‌لیک زامانی دپرسیونا دوشور. قاعده‌لیک
زامانی هر گون توخ قارینا دمله‌نیب ایچیلن بیر استکان پاپاتیا چایی
اونلارین دپرسیونلو حاللارینا چوخ کمک انده‌جک. پاپاتیا، قاعده‌لیک
سببی ایله مشکللی و دپرسیونلو دؤور کئچیرن قادینلار اوچون اؤزل اولاراق
یارادیلیمیش بیتکی نوعودور. قادینلارین قاعده‌لیک دؤورلرینی راحت و
دینج کئچیرمه‌لری اوچون بعضی واجب تکلیفلری کتابین سونونداکی
۸-جی ایضاحاتدا تاپا بیلرسینیز.

معدده خوراسیندان اذیت چکنلر پاپاتیا بیتکی چایی کیمی راحتلیقلا
ایچه بیلرلر. اؤزلیکله چیچکلری نین ترکیبینه اولان آلفا-بیزابولول (**alfa-bisabolol**) ماده‌سی خورالارا قارشى تأثیرلیدیر. بو اثرلی ماده معدده
یانماسینا قارشى دا تأثیرینی گؤستریر. اونون یارپاق و زوغلارینده اولان آزولن
(**azulene**) ماده‌سی معدده خوراسینا قارشى دا تأثیرلیدیر. اؤزلیکله وحشی
پاپاتیانین یارپاقلاریندا و زوغلاریندا اولان آپینین (**apigenin**) ماده‌سی
قادینلارین قاعده‌لیک زامانی دپرسیونلو وضعیتلرینه قارشى تأثیرلی
اولان آزسایلی اثرلی ماده‌لردن بیریدیر. قاراجیگری قورویمان هرنیارین
(**herniarin**) ماده‌سی پاپاتیانین اثرلی ماده‌لریندن بیریدیر. بوندان
علاوه، قاراجیگرین تمیزلنمه‌سینده رولو سیناپیک اسیده (**sinapic acid**)
باغلیدیر. پاپاتیا بیتکی چایی نین منتظم فاصله‌لرله ایچیلمه‌سی قاراجیگر
متابولیزمی نین ساغلام ایشله‌مه‌سینده و قاراجیگرین آریندیریلماسیندا
(**hepato-detoxification**) فعال رول اویناییر.

بیر چیمدیک (۴-۵ گرم) پاپاتیا بیر استکان سودا وام اوددا بئش دقیقه دمله یین و سوزون. سویودوقدان سونرا دیش فیرچانیزی اونا باتیرین و دیشلرینیزی فیرچالایین (اولجه دن دیش معجونو ایله فیرچالامان). زامان-زامان دیش اتلرینیزه چوخ فشار وئرمه دن یومشاق بیر شکیلده فیرچالایین. دمله دیگنینیز پاپاتیا چایی بیر دفعه لیک استفاده اوچوندور. آیدا ایکی و یا اوچ دفعه استفاده اتمک کفایتدیر.

بیر قابدا تخمیناً یاریم لیتر سویو قیناما نقطه سینه گتیرین. ایکى چای قاشیغى قورودولموش پاپاتیا و یا دؤرد پکت پاپاتیا یاواش-یاواش قانبار سویا تۆکون. باشینیزی بیر دسمال ایله اؤرتون، اوزونوزو بوخارا

توتون و بورنونوزدان نفس آلین. آرادا آغزینیزدان نفس آلیب وئیرین. بو اویقولا مانی بئش دقیقه استفاده ائدین. بئش دقیقه بیتدیکدن سونرا یاریم ساعت آرا وئیرین و سونرا باشینیزی بیر دسمال ایله اؤرتوب عینی اصولو بئش دقیقه تکرار استفاده ائدین. اثرته سی گون عینی شکیلده بئش دقیقه استفاده ائدین، یاریم ساعت آرا وئیرین و بئش دقیقه تکرار استفاده ائدین. آخینتی نین باشلادیغی گونندن اوچ گون آرا وئیرین. بعضی حاللاردا آخینتی ایلک گونون ایلک بئش دقیقه سینده باشلاییر. بعضی حاللاردا آخینتی ایکنجی و یا سونراکی گونلرده باشلاییر. کفایت قدر راحتلا ما الده ائدیلدیکدن سونرا، اویقولا ما داها سونراکی تاریخلرده منتظم فاصله لرله تکرارلانا بیلر.

معالجه ۲

قادینلاری دپرسیونا اوغرامیش قاعده لیک زامانلار ا قارشى

قاعده لیک زامانی هر گون توخ معدده بیر استکان پاپاتیا چایی دمله ییب ایچمک قادینلارین دپرسیونلو وضعیتلرینه چوخ کمک ائده جک. قاعده لیکدن اوچ گون اول باشلاسانیز چوخ داها تأثیرلی اولار. بو معالجه نی استفاده اندرکن دقت یئتیریلمه لی اولان مقام، پاپاتیا چایی توخ قارینا ایچمکدیر. ایچمک اوچون ان یاخشی واخت ناهار و یا شام یئمگیندن یاریم ساعت سونرا اولار.

تذکر: طبییینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بوراداکى اویقولا مانى دستک اولاراق استفاده ائدین. ایلک نوبه ده استفاده ائده جگینیز بیتکی به قارشى آرژنینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبییینیزین نظرینى آلین. شکایتینیزدن آسیلى اولمایارق، طبییه گئتمه دن و

تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

قاراباش (فرانسا اسطوخودوسو)

Lavandula stoechas لاتینجه آدی:

Schopflavandel آلمانجا آدی:

Lavandin انگلیسجه آدی:

خصوصیتلری

- بلغم سؤکدوروجو
- سیدیک یوللاری نین عفونتلرینه قارشى
- اکزما یارالارینی ساغالدان
- عصبلى و اورگى گوجلندیرن
- آغرى کسبجى
- سینوزیته قارشى
- بنین تومورلارینی گنجیکدیرن
- آغ جیگر و قان سرطانلرینی گنجیکدیرن
- عصب باش آغریسینا قارشى
- یوخویا گئتمگی آسانلاشدیرن
- یوکسک قان فشارینه قارشى
- قان دولاشیمی نین پوزولماسینا قارشى
- داخلی ایغیشاشلارا قارشى

- یورقونلوغا قارشى
- روماتیزمە قارشى
- قان دورولاشدیریجى

قاراباش اوتو بیر اسطوخودوس نوعودور. قاراباش اوتونون استفاده سى قدیم دؤورلره گندیپ چیخیر. عثمانلی دؤورونده وبا خسته لیگینه قارشى استفاده اندیلمه سى اوچون فرمان وئریلدى. بیرینجى دونیا محاربه سینده یارالارداكى میکروبلاری اؤلدورمک اوچون ده گئیش استفاده اندیلمیشدیر. حرمتلى اوخوجو، هنج بیر خسته لیگه قارشى اؤنله ییجى تدبیر کیمی قاراباش اوتوندان استفاده ائتمه یین. آنجاق ناراحتلیق یارانارسا، اونی یالنیز کمکچى معالجه کیمی استفاده اندین. بیر اؤنله ییجى تدبیر اولاراق استفاده اندیلمه مه سى نین ان اهمیتلى سببى بدنیمیزده کى بعضى چوخ واجب آنزیملر اوزهرینده دایاندرما (inhibitor) تأثیر گؤستره بیلمه سیدیر. اؤزللیکله توصیه ائدیرم کى، ایگیرمى یاشدان آشاغى انسانلار لازم اولمادیقجا و طبیله مصلحتلشمه دن استفاده ائتمه سینلر.

آپاردیغیم آراشدیرمالار نتیجه سینده قاراباشین آغ جیگر و قان سرطانین، انله جه ده بئین تومورلاری نین عمومى انکشافینا گوجلر گنجیکدیرىجى و یا دایاندرىجى خصوصیتیه مالک اولدوغونو گؤردوم. اصلینده، آغ جیگر، قان و بئین سرطانى اولان بعضى خسته لرده او قدر تأثیرلى اولور کى، اونلاری قطعى شکیلده معالجه ائده بیلر.

قاراباشین ترکیبینه کى پرلیل-الکول (perillyl-alcohol) سلول بؤلونمه سى نین قارشیسینی آلیر و پروستات، معدة آلتى وزى، باغیرساق و دوش تومورلارینا قارشى تأثیر لیدیر. ترکیبینه کى گرانیول (geraniol) ماده سى سرطان علئیهینه و تومور اؤلدوروجو خصوصیتلره مالکدیر.

اونون قان دولاشیمینی تنظیمله مه خصوصیتی ترکیبینه اولان روزمارینیک اسیدی نین (rosmarinic acid) یوکسک مقداری ایله باغلیدیر (تخمیناً ۵۰۰۰ ppm). روزمارین اسیدی نین دیگر ایکی مهم خصوصیتی اونون دامار قورو ماسینا قارشى اولماسی (antiatherosclerotic) و قان دورولاشدیرجی اولماسیدیر.

قاراباشین ترکیبینه اولان ۱,۸-cineole آنتی باکتریال، آنتی آلرژیک، ساکتلشدیرجی (sedative)، آنتی رینیت (بورون غشاسیندا عفونته قارشى)، آنتی لارینقیت (سس تئلرینه کی عفونتلره قارشى) و هیپوتنزیو hypotensive (قان فشارینی یندیرن) خصوصیتلره مالک ماده دیر. عمومیتله، قاراباشدا آنتی باکتریال خصوصیتلره مالک ایگیرمیدن چوخ اثرلی ماده وار. اؤزللیکله اونون ترکیبینه کی کاریوفیلین (caryophyllene) ماده سی ستافیلوکوک (staphylococ) و استرپتوکوک (streptococ) باکتریلرینه قارشى چوخ گوجلودور.

معالجه ۱

سرطان خسته لرینه و آیری شکایتلرده

کؤکلری استثنا اولماقلا، بوتون بیتکی و یا یالنیز توخوملاری قورودولموش فورمادا استفاده اولونور. قاینماقدا اولان بیر استکان سویا (تخمیناً ۱۵۰ میلی) بیر چای قاشیغی قورودولموش قاراباش (تخمیناً ایکی گرم) و یا ایکی چای قاشیغی توخوم قویون. قاپاغی باغلی اولاراق آشاغی اوددا ۷ دقیقه قینادین. دمله مه مدتی بیتدیکدن سونرا سویون سویوماسینی گؤزله مدن سوزون و آیرین. دملنمیش سو آشاغیدا کی دستورا اویقون اولاراق استفاده اولونور.

$$A \vee + 10 U \times 2$$

$U = 10$ گون (هر گون) استفاده ائدیلیر.

$$A = 7 \text{ گون فاصله}$$

بو دستورون معناسی بئله دیر: ایکی اون گون استفاده ائده جکسینیز و اون گونون سونوندا یئددی گونلوک فاصله وئره جکسینیز. بو او دئمکدیر کی، جمعی ایگیرمی گون استفاده اولوناجاق.

ایگیرمی گونلوک معالجه نئجه استفاده اولونور

بیر گون فاصله ایله آخشام یئمکلر یمدن ایک ساعت سونرا، بیر استکان ایچیلیر. ایچدیکدن سونرا یاریم ساعته قدر سودان باشقا هئچ شئی یئیلیر. ایچلمه مه لیدیر. هر ایچکی تزه حاضر لانا لیدیر. ایلک اون گون باشا چاتدیقدا، بیر هفته لیک فاصله وئرلیمه لیدیر. ایکنجی اون گونلوک معالجه یه عینی شکیلده گون آشیری (ایکی گوندن بیر گون) بیر استکان ایچمکله دوام ائدیلیر. ایگیرمی گونلوک معالجه باشا چاتدیقدان سونرا خسته لیگین گئدیشیندن آسیلی اولاراق منتظم فاصله لرله معالجه تکرار لانا بیلر.

دقت: ایلک اون گون بیتدیکده بئش دفعه ایچیلیمیش اولاجاق. بیر هفته لیک فاصله دن سونرا ایکنجی اونگونلوک معالجه ده یئنه بئش دفعه ایچیلجه جک. بیر سؤزله، هر اون گونده بئش دفعه ایچمک دئمکدیر.

تذکر: طبیینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بورا داکی اویقولا مادان دستک اولاراق استفاده ائدین. ایلک نوبه ده استفاده ائده جگینیز بیتکی یه فارشی آلرژینیزین اولوب اولما دیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یاراق،

طیبیه گئتمه دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو
طیبیسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی
بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

آغ کلم

Brassica oleracea var. capitata L.	لاتینجه آدی:
White Cabbage	انگیلسجه آدی:
Weisskohl	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- آریقلادیجی
- سلولیتی یوخ اندیجی
- آنتی اوکسیدان
- باغیر ساق سرطانی نین قارشیمی نین آلینماسی
- هورمون بالانسلاشدیریجیسی
- قان دولایشیمینی تنظیملاییر
- قان قندی نین آشاغی سالینماسی
- عفونتله قارشى مقاومتی آرتیریر
- توکسین تمیزلیجیسی
- سیدیک گتیرن
- شیمی ترایی و یا رادیوتراپیدان سونرا یورقونلوغا قارشى
- باغیر ساق مخاطلی غشاسی نین تمیزلنمه سی
- دری نین طراوتینی و گؤزللیگینی دستکله ییر

• آینه‌یه^۱ قارشى

• دیابتین قارشىسی نین آینماسى

بروکلیدن سونرا ان چوخ آراشدیردیغیم و اؤیرندیگیم تره‌وزلر آراسیندا کلمدیر. آغ کلم معالجه‌سی انسان اورگانیزمی نین مختلف اورگانلاریندا، یاغ توخوماسیندا و سلول غشاسیندا ییغیلیمیش توکسینلرین (زهرلی شیمیایی ماده‌لرین) چیخاریلماسیندا ان فایده‌لیدیر. توکسینلری، یعنی زهرلی ماده‌لری ییغیب ساخلاماق خاصیتینه مالک اولان اوچ اورگان موافق اولاراق قاراجیگر، بؤیرکلر و آغ‌جیگرلردیر. عمومیتله، توکسینلر یاغدا حل اولان، لاکین سودا حل اولمایان زهرلی و پروتئین اساسلی ماده‌لردیر. توکسینلر یاغدا حل اولدوغو اوچون بدنیمیزین یاغ توخوماسیندا ساخلانیلیر.

اگر سودا حل اولونان خصوصیتلره مالک اولسایدیلار، بدنیمیزده ساخلانمادان بؤیرکلر واسطه‌سیله، سیدیک و یا ترله آسانلیقلا خارج اولونا بیلردیلر. بورادا آغ کلمین ترکیبینه‌کی بعضی اثرلی ماده‌لر بدنیمیزده‌کی بیوترنسفورماسیون^۲ مکانیزمینی فعاللاشدیریر (تحریک اندیر) و توکسینلره (زهرلی ماده‌لره) سودا حل اولان خصوصیت وئریر. سودا حل اولان توکسین ترله‌مه، سیدیکله بؤیرکلریمیز واسطه‌سیله و یا اؤد کیسه‌سی واسطه‌سیله باغیرساق سیستمیز واسطه‌سیله مدفوع شکلینده خارج اولور.

آغ کلم ان یاخشى توکسین تمیزلیجیسیدیر (آریندیرلما). دتوکسیفیکاتور اولماق بدننى تمیزله‌مک دنمکدیر. بونو درحال قئید ائتمگی فایده‌الى

۱. نفس آلمانین داینماسی (apnea): هر هانسی سبدن نفسین موقتى داینماسى دنمکدیر. آینه زامانى تنفس عضله‌لری حرکت ائتمیر و آغ‌جیگرین حجمی ثابتدیر.

۲. بیوترنسفورماسیون (Biotransformation): یاغدا حل اولان یاد ماده‌لره سودا حل اولونان خصوصیت وئریمک دنمکدیر.

حساب ائدیرم. توکسینلرین چیخاریلماسی و آنتی اوکسیدان خصوصیتلری
تمامیله فرقلی شئیلردیر.

آغ کلم معالجه‌سی بدننده قبول اندیلیمیش و یا ییغیلیمیش زهرلی
شیمیایی ماده‌لرین (توکسینلرین) چیخاریلماسی اوچون ایدئال بیر
حلدیر. بو توکسینلری بدنیمیزه مختلف یوللارلا داخل ائدیریک. مصرف
ائدیگیمیز تره‌وز و میوه‌لرده اکینچیلیک سملری و هورمونلار، ات و یا
سوت کیمی ماده‌لرده آغیر مثاللار و آنتی بیوتیکلر، نفس آلدیغیمیز
هاوادا ایسه ماشینلرین ایشلنمیش گازلاریندا اولان زهرلی گازلار وار. بیزده
یاشادیغیمیز محیطده کرخانا باجالاریندا چیخان توکسینلری اودیریق.
بوتون بو زهرلی ماده‌لر زامانلا بدنیمیزده توپلانیر و اورگانلاریمیزا ضرر
وئر بیلر. بورادا آغ کلم معالجه‌سی بو زهرلی ماده‌لرین بدنیمیزدن
چیخاریلماسیندا مهم رول اویناییر. بونا گؤرده دئییه بیلهریک کی، آغ کلم
دنتوکس و یا تمیزلییجیدیر.

آغ کلیمین سیدیک گتیرمه (ادرار گتیرمه) خصوصیتی

یوخاریدا آغ کلیمین تمیزله‌ییجی گوجونو قئید ائتدیم. ترکیبینه کی
aquaretic (بدندن سویو چیخاران) خصوصیتلره مالک اثرلی ماده‌لر، آغ
کلیمین بو تمیزله‌ییجی قوه‌سینه فرقلی خصوصیت وئریر. عمومیتله، بیر
چوخ تره‌وز و میوه‌لرده دیورتیک^۱ (هم دوز، همده سو افرازی) خصوصیتلری
اولان اثرلی ماده‌لر وار. دیورتیک، اونون سیدیک‌گتیرن خصوصیتلره مالک
اولماسی دنمکدیر کی اونونلا برابر دوزلار دا بدندن چیخاریلیر. دیورتیک

۱. سیدیک‌گتیرنلر (Diuretic): بؤیرکلره تأثیر ائده‌رک سیدیک آخینی آرتیراراق انسان
سیدیگی نین حجمینی آرتیران ماده‌لر.

اثرلی ماده لرین باشیندا ساپونین (saponin) و فلاوونوید (flavonoid) گروهونون ماده لریدیر. لاکین دیورتیک وضعیتینده، سو بدنندن اورگانیزمین دوز (مینرال) دنگه سینه تأثیر ائتمه دن چیخاریلیر. بو خصوصیت آغ کلمه بدن و اورگانلارین تمیزلنمه سینده امتیاز وئریر.

دیابت ریسکینیزمی واردیر؟

حرمتلی اوخوجو، سون ایللرده سرعتله آرتان دیابت معاصر دؤورون خسته لیگینه چئوریلیر. یتمیشینجی ایللره قدر کنده، محله ده بیر-ایکی نفر دیابت خسته سی ایدی و بو دیابت خسته لرینی هامی تانییردی. حاضردا جمعیتین اهمیتلی بیر حصه سینده دیابت وار. "دیابتیم وار" دئینلرین سای سی سرعتله آرتیر و ییز بونو نورمال حساب اندیریک. دیابتیه توتولما ریسکینیز وارمی؟ بیرینجی درجه لی قوهومدا دیابت وارمی؟ قان قندینیز تزه جه یوکسلمگه باشلاییر؟ طبییه باش چکمگی و آغ کلم معالجه سینه باشلاماگی اونوتمایین. بو معالجه نی ایلده ایکی-اوچ دفعه استفاده اندین. بو باخیمدان بئشینجی معالجه ان اویقوندور. من ده بو مقامدا بیر نچه تکلیف وئر مگی مقصده اویقون حساب اندیرم.

- اگر آرتیق چکینیز وارسا، دؤرد - بئش کیلو آریقلاماغا چالیشین.
- دویو پلووونو کسین و بوتون چؤرک نوعلارینی محدودلاشدیرین.
- مارکتلرده ساتیلان شوکولاتلی کئیکلر، دوندورمالار و یا اولجه دن قبالاشدیریلیمیش شیرنیلردن حتماً اوزاق دورون.

- آخشام یئمگیندن سونرا حتماً یاریم ساعتلیق گزینتی یه چیخین.
- بول مقداردا کلورسوز سو ایچمگه باشلایین (گونه ان آزی بیر لیتر یاریم).
- بو حسابلامایا سودان باشقا ایچدیگینیز چای و ایچکیلری داخل ائتمه یین.

- هر نوع کولا و شکرلی نوشابه مصرفینی محدودلاشدیرین.
- آغ کلمین بئشینجی معالجه‌سینی هر گون منتظم و تزه حاضرلایین و اون بئش گون استفاده اندین. استفاده انده جگینیز کلمین ایری یارپاقللی آغ کلم اولدوغوندان امین اولون.

آریقلاما دابیوترانسفورماسیون^۱ مکانیزمی نین گوجو

آریقلاماق اوچون پهریز ساخالایانلارین دئمک اولار کی، هامیسی نین اورتاق جهتی اونلارین لنگ گورونمه‌لری و احواللاری نین پیس اولماسیدیر. حتی بعضی انسانلارین دریسی نین سولغونلاشدیغی، اؤزللیکله اوز و یاناق ناحیه‌لرینده سیویلجه‌لرین عمله گلدیگی مشاهده ائدیلیلر. بونون ان مهم سببلریندن بیریدیه آریقلاما زامانی یاغ توخوماسی نین تدریجاً آزالماسی (یاغلارین یانماسی و یا یوخ اولماسی) و پیی توخوماسیندا ییغیلان توکسینلرین افراز اولوناراق قانا قاریشماسی، قاراجیگرده متابولیزم یولو ایله درییه منفی تأثیر ائتمه سیدیر.

آغ کلم معالجه‌سی استئنا اولماقلا، منیم بیلدیگیم هئچ بیر آریقلاما مئتودوندا بیوترانسفورماسیون مکانیزمی آکتیولشمیر. حاضرلادیغیم آغ کلم معالجه‌سی ایله عینی آندا ایکی فرقلی اوستونلوک الده ائدیب استفاده ائدیریک. ”بیر داشلا ایکی قوش وورماق“ افاده‌سی بو وضعیتیه ان اویقون سؤزلردن بیریدیر. بو اوستونلوکلردن بیریدیه آغ کلم معالجه‌سی ایله

۱. بیوترانسفورماسیون (Biotransformation) جانلی اورگانیزمین شیمیایی بیرلشمه اوزره‌نینده حیاتا کنجیردیگی شیمیایی دگیشیکلیک نوعودور. بو دگیشیکلیک H_2O , NH_4 یا CO_2 کیمی مینرال بیرلشمه‌نین یارانماسینا سبب اولارسا، بونا مینراللاشما (miner-alisation) دئییلیر.

آریقلاماقدیر. دیگری ایسه چکی ایتیرکن یاغ توخوماسی اینجه‌لندیگی اوچون زامانلا یاغ توخوماسیندا یاغ ییغیلماسیدیر. توکسینلرین آزاد بوراخیلماسی، اورگانیزمده گۆزله‌مه‌دن بیوترنسفورماسیونا اوغراماسی و بدنندن تر، سیدیک و یا مدفوع ایله خارج اندیلمه‌سیدیر. یوخاریدا قئید ائتدیگیم کیمی، توکسینلرین ۹۵٪-ی پروتئین اولدوغو اوچون یاغ توخوماسیندا ساخلانیلیر. توکسینلرین یاغ توخوماسیندا ساخلانماسی نین سببی اونلارین یاغدا حل اولان خصوصیتلره مالک اولماسیدیر. اگر سودا حل اولان خصوصیتلره مالک اولسایدیلار، یاغ توخوماسیندا ساخلانمازدیلار و بؤیرکلر، سیدیک و یا ترله بدنیمیزدن آسانلیقلا خارج اندیلله بیلردیلر.

آغ کلم توکسینلری یاندير مادن تمیزلهير

آریقلاماق اوچون توصیه اندیلن بوتون پهریز برنامه‌لرینده انسان آریقلا دیقجا پیی توخوماسی اینجه‌له‌نیر، توکسینلر قان دولاشیمینا داخل اولور و توخوما و اورگانلارا ضرر وئریر. لاکین آغ کلمین درمانی بیر طرفدن اورگانیزمی ضعیفله‌دیر، دیگر طرفدن یاغلارین اریمه‌سی نتیجه‌سینده آیریلان توکسینلر سودا حل اولان خصوصیتلر قازاناراق اورگانلارا ضرر وئرمه‌دن تر، سیدیک و مدفوع ایله بدنندن خارج اولور. آغ کلمله آریقلاما معالجه‌سی زامانی آیریلان توکسینلرین اورگانلارا ضرر وئرمه‌سی ممکن دئییل. آغ کلم معالجه‌سینی استفاده ائدرکن دری و اورگانلارا منفی تاثیر گؤستر میر.

دقت ائتسه‌نیز، پهریز برنامه‌سینه عمل ائدن انسانلارین دریلری تره‌لی و ساغلاملیغینی الدن وئرر. انسانلار اؤزلرینی هم یورقون،

هم ده ضعیف حس اندیرلر. چونکی پیلیرین یانماسی (اینجلمه‌سی) نتیجه‌سینده آیریلان توکسینلر اورگانلارا ضرر وئیر. آغ کلم معالجه‌سی ایله سیز سرحال و جانلی قالا جاق‌سینیز و درینیز ده پارلاق اولاجاق. هم طراوت قازانیرسینیز، هم ده چکی ایتیریرسینیز.

آغ کلم و باغیرساق سرطانی

آغ کلم باغیرساق سرطانی قارشی چوخ گوجلوقورویوجو تأثیره مالکدیر. آغ کلم معالجه‌سی باغیرساق سرطانی ریسکینی لاپ آزا اندیرن تهره‌زلردن بیریدیر. چونکی اونون، باغیرساغین داخلی سطحینده‌کی مخاطلی غشالاری تمیزله‌مک قابیلیتی چوخ گوجلودور. کلینیک تجربه‌لر ثبوت اندیب کی، آغ کلمین ترکیبینه اولان کوکورد بیرلشمه‌لری (کوکوردلو شیمیایی ماده‌لر) باکتری‌لری اولدورور. باغیرساق‌لرداکی بعضی باکتری‌لر سرطان سبب اولایله جک پروتئینلر افراز اندیر.

ویتامین U^۱ و باغیرساق سرطانی

ویتامینلر دندیکده عاغلیمیزا ایلک گلنلر آ، B، C، د، ای و K ویتامینلریدیر. بوتون بونلارا علاوه اولاراق، قیرمیزی و وحشی کلمده اولان شیمیایی آدی Methylnmethioninesulfonium chloride (MMSC) اولان U-ویتامیندن دانشماق ایستردیم. بلکه ده ایلک دفعه‌دیر کی، او ویتامینی حاقیندا ائشیدیرسینیز. او ویتامینی اصل ویتامین دئیل، اولسئر (Ulcer)

۱. ویتامین U ۱۹۵۰-جی ایللرین اوللرینده کلم سویوندکی بیرلشمه‌نی معین ائتمک اوچون استفاده اندیلن بیر اصطلاح‌دیر. آدینا باخمایاراق، U ویتامینی اصل ویتامین دئیل، متیونین آمین اسیدی‌نین توره‌مه‌سیدیر.

سۆزونون ایلک حرفینی سئچمکله آدلاندیریلیمیشدیر. بونا گۆره اوزون مدتدیر معلوم اولان بو ماده نین اولسئترین (خورالارین) معالجه سینده استفاده اندیلیمه سیدیر. معدّه خسته لیکلرینده (Gastric disorder) اوزون مدتدیر استفاده اولونور. کتابلاردا معدّه و معدّه شکایتلرینه قارشى U ویتامینی نین استفاده سى عطارلار طرفیندن توصیه اندیلسه ده، هله لیک بو موضوعدا هئچ بیر کلینیک سیناقلار آپاریلما میشدیر.

U ویتامینی بدن طرفیندن آسانلیقلا و تئز جذب اولان بیر ماده دیر و عینی زاماندا آنتی اوکسیدان خصوصیتلره مالک دیر. باغیرساق و معدّه سلوللاری نین مخاط افرازینى آرتیریر و باغیرساغین و معدّه نین داخلی سطحی نین قورویوجو مخاطلى غشا ایله اؤرتولمه سینی تأمین اندیر. آراشدیرمالاریمدا گۆردویوم و اؤزللیکله وحشی کلم و قیرمیزی کلمده راست گلینن بو ویتامین، باغیرساق سرطانى نین معالجه سینده تک باشینا (monotherapy اولاراق) استفاده اندیله بیلن اثرلى ماده نین اساس فورمولاسینی تشکیل اندیر. یعنی بو ماده باغیرساق سرطانى نین معالجه سینده اساس محلولو تشکیل اندیر. بو اساس اثرلى ماده یه بعضی دگیشیکلیکلر اندیلدیکدن سونرا (مثلا، مولکول سویه ده رادیکاللار علاوه ائتمکله) باغیرساق سرطانى نین معالجه سینده بؤیوک موفقیتله استفاده ائتمک ممکن اولاجاق.

یئری گلمیشکن، واجب بیر مقامی خاطرلا تماقدا فایدا وار: یوخاریدا قتید ائتدیگیم کیمی، U ویتامینی آنتی اوکسیدان خصوصیتلره مالک بیر ماده دیر. آنتی اوکسیدانلار سرطانا سبب اولایله جک آزاد رادیکاللارین آرادان قالدیریلما سیندا فعال رول اوینایان ماده لر دیر. U ویتامینی لیکوپن، کورستین، سولفورافان و E ویتامینی کیمی آنتی اوکسیدان دیر.

آنتی اوکسیدانلار آزاد رادیکاللاری ضررسیزلشدیردیگی اوچون سرطان قارشى اؤنلهیيجی اولاراق دا توصیه ائدیلیلر. آنتی اوکسیدانلار آزاد رادیکاللاری اثرسیزلشدیردیکلری اوچون باغیشیقلىق سیستمینی ده گوجلندیریرلر. گوجلر باغیشیقلىق سیستمی همده اورگانیزمی سرطان قارشى دواملى ائتمک دنمکدیر.

حرمتلى اوخوجو، U ویتامینله باغلى آراشدیرمالاریمدا گوردویوم اودور کی، بو ماده آنتی اوکسیدان خصوصیتلریندن چوخ، بیرباشا باغیرساق سرطانینین معالجه سینده استفاده ائدیله بیلر (بو خصوصیت ذاتاً معلومدور). بیر سؤزله، هنج بیر عکس تأثیری اولمادان بیرباشا باغیرساق سرطانینین معالجه سینده استفاده اولونا بیلر. U ویتامین معالجه سی سرطانین معالجه سینده شیمی ترایی نین (داوا معالجه سی) و یا رادیوتراپی نین (رادیاسیون معالجه سی) هنج بیر یان تأثیرینه سبب اولمور. U ویتامینی نین باغیرساق سرطانینین بیرباشا معالجه سینده استفاده اولونا بیله جگینی ایضاح ائدن دونیادا ایلک انسان کیمی بشریته خدمت ائده بیلدیگیم اوچون خوشبختم.

رادیوتراپی و /و یا شیمی تراپیدان سونرا آغ کلم معالجه سی

بیر چوخ سرطان خسته سی عملسيز و یا عملدن سونرا رادیوتراپی، شیمی ترایی و یا هورمون ترایی (HT) آلیر. اؤزللیکله رادیوتراپی و شیمی تراپیدن سونرا بو خسته لر اؤزلرینی یورقون و حالسيز حس ائدیرلر. یئنه بیر چوخ خسته قان دولا شیمی نین ضعیفلیگیندن شکایتله نیر. رادیوتراپی زامانی استفاده اولونان قیسا داغالی رونگتن اشعه لری توخومادا مختلف خصوصیتلی زهرلی شیمیایی ماده لرین یارانماسینا

سبب اولور. یننه رونگتن اشعه لری نین رادیوتراپی استفاده سی زامانی بیر چوخ مولکول کیچیک پارچالارا پارچالانیر. بو قیریلان مولکوللار چوخ ضرر لیدیر، چونکی اونلارین مثیللری عکس العمله یوکسکیدیر. رادیاسیون تداویسی و یا شیمی تراپیدان سونرا استفاده اولونان آغ کلم معالجه سی اورگانیزمی تمیزله مک و بدن دن توکسینلری چیخارماق اوچون اعلا کمکچیدیر. بو مقصدله استفاده اولوناجاق معالجه آشاغیدا قئید اولوندوغو کیمی آریندیران معالجه دیر.

آغ کلم معالجه سی و دیابت خسته لری

آغ کلمله باغلی ان سون آراشدیرما نتیجه لریندن بیر، بدنه ضرر وئرمه دن یوکسک قان قندینی دنگه لی شکیلده آشاغی سالماسیدیر. آغ کلمین بو گوجو او قدر تأثیر لیدیر کی، قان قندی یوکسک اولان و یا استفاده انتدیگی حبلره باخمایارق (انسولیندن باشقا) قان قندینی ائندیرمکده چتینلیک چکن دیابت خسته لرینه بؤیوک فایدا وئیریر. بو خسته لرین تنز تنز قارشیشلاشدیقلا ری مشکللردن بیر ده قان دولاشیمی پوزغونلوغودور. قان دولاشیمی پوزغونلوغو آرادان قالدیریلارسا، قان قندی آسانلیقلا اداره ائدیلر بیلر و نورمال سویه یه دوشه بیلر. یاخشی، من بو گروهداکی دیابت خسته لری اوچون بیر طرفدن قان دولاشیمی پوزغونلوقلارینی آرادان قالدیرماق، دیگر طرفدن قان قندینی داها آسان اداره ائتمک و آزالتماق اوچون آغ کلم درمانینی حاضرا دیم. بو معالجه دیابت خسته لری نین قان قندینی آزالتماق و بالانسلاشدیرما قدا بؤیوک دستک وئیریر. بو معالجه نین استفاده سی ایله باغلی بئشینجی معالجه نی اوخویون. بعضی انسانلاردا اوزللیکله بالدیردان اومبیا قدر اولان یئرلرده اینجه

دامارلاردا^۱ چاتلاما (capillary-fragility) اولور و یادرلی سطحینه یاخین اولان اینجه دامارلار آیدین شکیلده گؤرونور. ایره‌لی مرحله‌لرده بو وضعیت بعضی آچیق شکایتلرین اورتایا چیخماسینا سبب اولور.

بو شکایتلر اؤزلیکله قیش آیلا ریندا سویوقلارین باشلاماسی ایله اؤزونو داها چوخ گؤسترملگه باشلایر. اساس شکایتلر اینجه دامارلارین آیدین گؤرونوویو ناحیه‌ده سطحی یانما حسی نین یارانماسیدیر. چوخ گزنده یانما گوجلنیر و استراحتله ده کئچمیر. بیر آز چوخ گرمک آغری وئرملگه باشلایر. اوزون مدت آفاق اوسته قالاندا هم یانما، همده آغری آرتماغا باشلایر. یانغین میداندا گلدیگی بؤلگه‌ده سطحی حسیات ایتکیسی چوخ آچقدیر. یانما و آغری اولمادیقدا، او ناحیه‌ده سطحی حس ایتکیسی (اویوشما) دوام انده بیلر. هر کئچن ایل یانان ناحیه‌ده سطحی حس ایتکیسی آرتا بیلر.

بو وضعیتده آغ کلم معجزه کیمیدیر. بونون اوچون آشاغیدا وئردیگیم ۲ نؤمره‌لی قان دولاشیمی اویقولاماسیندان استفاده انده بیلر سینیز. شکایتلرینیزین نئجه یوخ اولماسینا تعجب‌لنه جکسینیز. بو جور شکایتلری اولان اونلارلا انسانا بو درمانی توصیه ائتمیشم. قیسا مدتده بو انسانلاردان گلن مئسائلر آغ کلم درمانی نین نه قدر معجزه‌وی بیر بیتکی اولدوغونون ثبوتودور.

آغ کلم چتین هضم اولونسا دا، گاز عمله گتیرسه ده، اصل شفا منبعیدیر. آغ کلم بدنیمیزده ییغیلان توکسینلرین آریندیریلماسینی ان یاخشی شکیلده

۱. کیچیک آرتیریالار (دامارلار) قانی، توخومالاری یالنیز بیر لای اؤرتو توخوما و بیر طبقه‌دن عبارت اولان بدنن ان کیچیک دامارلار اولان اینجه دامارلار (capillary) آپاریر. قان و بدن سلوللاری آراسیندا ماده‌لر مبادله‌سی بو دامارلاردا آپاریلیر.

تأمین ائدن ترهوزدیر. آشاغیداکی ایضاها اویقون اولاراق استفاده ائدیلمن آغ کلم معالجه‌سی سیدیک، تر و مدفوع ایله بدنیمیزده ییغیلان توکسینلری آسانلیقلا چیخارماغا کمک ائدیر. بئله‌لیکله، باغیشیق‌لیق سیستمینی هم گوجلندیریر، هم‌ده تحریک ائتدیریر.

حرمتلی اوخوجو، آغ کلمین ترکیبینه گلوکوسینولاتلار^۱ (glucosinolate) آدلی اثرلی ماده‌لر وار. بو ماده‌لرین ان مهم خصوصیتی میکرو اورگانیزملرین بؤیومه‌سی نین و چوخالماسی نین قارشیسینی آلماسی (دایاندیر ماسی). بو خصوصیتینه گؤره باغیشیق‌لیق سیستمینی گوجلندیر مکده بیر باشا تأثیر لیدیر. گلوکوسینولات و اونون گروهنداکی اثرلی ماده‌لر بیر چوخ باشقا ترهوزلرده ده وار، لاکین آغ کلم بو باخیمدان دیگر ترهوز و یتکیلردن قات-قات تأثیر لیدیر. آغ کلمین بو خصوصیتلری نین سببینی آنلاماق اوچون اونو بوتؤولوکده دگرلندیرمک لازمدیر. چونکی گلوکوزینولاتلاری بو قدر تأثیرلی و گوجلو ائدن شئی تزه آغ کلمده بعضی دیگر واجب اثرلی ماده‌لرین اولماسیدیر. اؤزللیکله اونون قان دولاشیمینی تنظیمله‌مه گوجو هنج بیر ترهوز و یا میوه‌ده اولمایان پوتانسیل بیر گوجدور. من الکتریک شرکتینده ایشله‌ین کیلولو بیر انسانلا تانیش اولدوم. او، منه دئدی کی، گئجه یاتارکن نفسی دایانیب و بیردن قورخاراق اویانیب و طیبیلر بونا قان دولاشیمی پوزولماسی تشخیصی قویوبلار. طیبیلر اونا آریقلاماق لازم اولدوغونو دئییلر. تکلیف ائتدیم کی، طیبین مصلحتینه عمل ائتسین و علاوه اولاراق ”قان دولاشیمینی تنظیمله‌ین معالجه“ استفاده ائتسین.

۱. گلوکوسینولات (Glucosinolate) خردل، کلم و تیرپ کیمی بیر چوخ توند دادلی یتکیلرین طبیعی جز‌لریندن بیریدیر. اوتون کسکینلیگی گلوکوسینولاتلاردان تولید اولان خردل باغی ایله باغلیدیر. بو طبیعی شیمیایی ماده‌لر چوخ گومان کی، یتکی‌یه ضرر و نریجیلردن و یتکی خسته‌لیکلریندن قورونماغا کمک ائدیر اونلارا آجی داد وئریر.

سونرالار بیر گون منه زنگ اندیب خبر وئردی کی معالجه‌نی استفاده ائدیکدن بیر هفته سونرا راحت یاتماغا باشلایب، گنجه‌لر نفس دارلیغی کیمی شکایتلری تاممیله کئچیب، اوزوده آریقلایب. آپنه (یوخوزامانی تنفسون دایانماسی) آدلانان بو شکایتین ان اهمیتلی محرکی یوخوزامانی قان دولاشیمی نین پوزولماسیدیر. بو موضوعدا آشاغیدا ایککی نؤمره‌لی معالجه‌نی اوخویون.

آغ کلم و B۱۲ ویتامینی

B۱۲ ویتامینی یالنیز حیوان منشألی غذالاردا اولور. بونونلا بئله، آغ کلمین آنزیمی B۱۲ ویتامینی ایله زنگین اولان تورش دادلی قیجقیردیلیمیش (تخمیر اولموش)^۱ کلمله اله گلیر. بو خصوصیت دئمک اولار کی، هنج بیر بیتکیده یوخدور.

آغ کلم و هورمون دگیشمه‌سی

هورمون دنگه‌سی نین پوزولماسی دؤش و پروستات سرطان کیمی بعضی سرطان نوعلاری نین یارانماسیندا مهم رول اویناییر. اساس سرطان معالجه اصوللاری جراحلیق، اشعه‌تداویسی (رادیوتراپی)، داوا معالجه‌سی (شیمی تراپی) و هورمون تراپیدیر. هورمون تراپیدا استفاده اولونان اصل، معین فعال هورمونلارین سایینا نظارت ائتمکدیر.

هانسی حاللاردا هورمون تراپی لازمدیر؟

۱. قیجقیردیرماق و یا (Fermentation)، شکرلی اسیده، گازلاری الکولا چئویرن متابولیک بیر پروسه‌دیر. بو پروسه لاکتیک اسیدی نین قیجقیردیریلماسیندا اولدوغو کیمی اوکسیژن چاتیشمازلیغی ایله قارشیلانماقدا مایا و باکتریلرده، انله‌جه ده عضله سلوللاریندا باش وئریر.

بو سوالین جوابی اولدوقجا ساده دیر. اگر بیوپسی نتیجه سینده (سرطاندا شوبه‌لنن ناحیه‌دن بیر پارچا گۆتورولورسه) سرطان سلوللاریندا هورمون آلیجیلاری وارسا، طیب چوخ گومان کی، هورمون تراپیدان استفاده اتمک قرارینا گلله ییلر. قادینلارین دؤشوندن آلینان نمونه ده استروژن هورمون آلیجیلاری نین، کیشیلرین پروستات وزیندن آلینان نمونه ده ایسه تستوسترون هورمون آلیجیلاری نین اولوب اولمادیغی یوخلانیلیر. هورمون تراپی نین مقصدی بدنده موافق هورمونون سایینی آزالتماق، آرتماسی نین قارشیسینی آلماق و یا تارازلیقدا ساخلاماقدیر. دؤش سرطان حاقیندا دانیشارکن ییز بیلیریک کی، آمریکانین ”هاروارد ساغلاملیق مکتوبلاری“ ژورنالی نین ۱۹۹۴-جو ایل سایندا وئریلن ”آسیا اۆلکه لرینده یاشایان قادینلارین دؤش سرطانینا توتولما احتمالی نییه آمریکالی قادینلاردان ۸ دفعه آزدیر؟“ سوالی نین جوابینا «آمریکادا چیخان ژورنال، آسیا اۆلکه لرینده قادینلارین بولجا مصرف انتدیگی سویا دانه سی اولدوغونو گؤستردی.

سویا ترکیبینه ایزوفلاوون گروهندان اولان بروادین، genistin، biochaninA، و دایدزئین daidzein هم آنتی اوکسیدان، همده سرطان قارشیسینی آلان و تومور اۆلدوروجو خصوصیتلره مالک اثرلی ماده لر دیر. ایزوفلاوونلار بیتکی هورمونلاریدیر. کلینیک تجربه لر گؤستریب کی، حامله آتالارین سیدیگیندن آلینان استروژن هورمونو استفاده ائدیلدیکه دؤش سرطان ریسکی آرتیر. بو سببله سون بیر نئچه ایلده اۆزلیکلره یائسه لیک زامانی هورمون تراپی یا احتیاجی اولان قادینلاردا بیتکی منشالی هورمون تراپی یه داها چوخ اوستولوک وئریلیر.

ایندی ایسه یوخاریدا قئید ائتدیگیم موضوعونو آغ کلمله باغلی اولان

حصه سینی ساده جه اولاراق ایضاح ائتمک ایستردیم. آغ کلمده ایندول-۳-کاریینول (I۳C) وار. بو ماده استروژن هورمونونو ضررسیز ضعیف استروژنه (انستریولا) چئویریر. بوندان علاوه، استروژن هورمونونون یکی مهم متابولیتی وار. بونلار موافق اولاراق HE ۱۶۰ (۱۶--alpha hydroxyesteron) و HE ۲۰ (۲-hydroxy esterone) دیر. HE ۱۶۰ پیس متابولیت کیمی تانینیر و HE ۲۰ یاخشی متابولیت کیمی تانینیر. HE ۱۶۰-نین پیس آدلاندر یلماسی نین سببی کانسروژن اولماسیدیر. کلینیک سیناقلار گؤستردی کی، آغ کلم و بروکلیده بول اولان ایندول-۳-کاریینول (I۳C) قبول ائدن خسته لرده پیس HE ۱۶۰-نین سای آزالیر و کانسروژن اولمایان HE ۲۰-نین سای آرتیر.

آغ کلم معالجه سی تمامیله فرقلی و چوخ یؤنلو تأثیر لره مالکیدیر. بونلار

- بدنیمیزدن توکسینلرین چیخار یلماسی
 - بیوترنسفور ماسیون مکانیز مینی فعاللاشدیریر
 - نظامسیز قان دولاشیمینی تنظیملیر
 - سلولیتی یوخ اندیر و یارانماسی نین قارشیشینی آلیر
 - باغیر ساق (kolon) سرطان نین قارشیشی نین آلیر
 - اینجه دامارلارین چاتلاماسینا مانع اولور
 - هورمونلاری بالانسلاشدیریر
 - یوکسک قان قندینی آزالدیر
 - رادیاسیون و شیمی تراپیدان سونرا سرطان خسته لرینده استفاده سی
- کیمی قید ائتمک اولار. بو تأثیر لردن یارارلانا بیلیمک اوچون معالجه زامانی استفاده مدتلرینه، قایناما و فاصله واختلارینا دقت ائتمه لیسینیز.

سلولیت یارانماسی و هورمونلار

سلولیتین یارانماسیندا هورمونلار بؤیوک رول اویناییر. شوبهه سیز کی، سلولیتین یارانماسیندا تغذیه ده مهم رول اویناییر. تغذیه ده دقت ائتمکله سلولیتین یارانماسی نین قارشیسینی آلماق و یا دایاندرماق ممکن دور. تغذیه نیزه دقت یتتیردیگنینیز حالدا سلولیت یارانماسی دوام ائدرسه، دئمه لی بورادا ایکی مهم فاکتور رول اویناییر. بیرنجیسی سو مصرفی، ایکینجیسی ایسه بعضی هورمونلارین دنگه سیزلیگیدیر.

عمومیتله، قالدینلار کیشیلردن داها آز سو مصرف اندیرلر. آز سو مصرفی سلولیتین یارانماسیندا فعال رول اویناییر. بونا گؤره ده گونده ان آزی ۱،۵ لیتر سو ایچمک لازمدیر. گون عرضینده مصرف اندیلن میوه سولاری، چای مصرفی و یا بیتکی چایی مصرفی نین ترکیبینه کی سو گونده لیک مصرف اندیلمه لی اولان ۱،۵ لیتر سویا داخل اندیلمه لیدیر. اونوتمایین کی، هنج بیر شئی سویو عوض ائده بیلمز. بئله لیکله، آز سو مصرفی نتیجه سینده یارانان سلولیت یارانماسی نین قارشیسینی آئنا بیلر. بو موضوعدا کتابداکی سو فصلینی اوخویون.

آغ کلم ترکیبینه کی ایندول گروهو ماده لرینه گؤره بعضی هورمونلارین تارازلاشدیریلماسیندا تأثیرلی بیر تنظیمله ییجیدیر. آنجاق بو خصوصیت سلولیتین یارانماسیندا فعال رول اوینایان بوتون هورمونلار اوچون کنجریلی دئییل. آغ کلم معالجه سینه باخمایاراق سلولیتده اهمیتلی بیر آزالما مشاهده اولونمورسا، اوزامان قالدینلاردا قالدین هورمونلاری نین تارازلاشدیریلماسیندا تأثیرلی رول اوینایان آسلان پنجه سی معالجه سینی ایلک نوبه ده استفاده ائتمگی مصلحت گورورم. آسلان پنجه سی قالدینلارین قالدین هورمونلارینی تارازلاشدیرماق اوچون یارادیلمیش بیر

بیتکیدیر. حدیندن آرتیق سلولیتلی قادینلار اولجه هورمون بالانسلاشدیران آسلان پنجه سی معالجه سینی، سونرا ایسه آغ کلم معالجه سینی استفاده ائتمه لرینی توصیه ائدیرم. (باخ: آسلان پنجه سی)

حامله قادینلارو آغ کلم معالجه سی

آغ کلمین ترکیببنده کی ایندول-۳-کاربینول (I۳C) استروژن هورمونونو تعدیل ائتدیگی اوچون حامله قادینلار آغ کلم معالجه سینی استفاده ائتمه مه لیدیرلر. آنجاق تغذیه مقصدی ایله آغ کلم سالادی و یا ترهوز دولماسی مصرف ائتمگین هئچ بیر ضرری یوخدور.

دقت !

• بعضی کتابلاردا آغ کلمین معالجه وی گوجوندن یارارلانماق اوچون اونون سویونو چیی (قاینادیلما میش) و سیخیلمیش (ازیلمیش و یا سیخیلمیش) استفاده ائتمک مصلحت گؤرولور. بو تمامیه یانلیشدیر. عکسینه، اونو قایناتماق لازمدیر. سیخیلمیش چیی آغ کلم سویو شیشکیلک و گاز یارادیر و هضمی چتینلشدیریر.

بوتون بونلاردان باشقا چوخ اهمیتلی بیر مقام دا بودور: چیی کلم یارپاقلارینی سیخسانیز، کلم یارپاقلاری نین آیری-آیری حصه لرینده اولان میروسیناز (myrosinaz) آنزیمی و گلوکوسینولات (glucosinoiate) ماده لری بیر-بیرینه قاریشیر. قاریشیدرماغا باشلایان کیمی میروسیناز آنزیمی گلوکوزینولات ماده سی نین ترکیببنده اولان کوکوردو بوراخیر و توکسینلرین (زهرلی ماده لرین) یارانماسینا سبب اولور.

دقت !

• آغ کلمله باغلی بوتون اویقولامالاری گونده لیک و تزه حاضرلایین. بیر

ئىچە گون حاضرلايىب سويودوجودا ساخلاديقدان سونرا استفاده ائتمهين.
حاضرلاديغينيز آغ کلم سويونو ايگير مي دورد ساعتدان چوخ ساخلاسانيز
(حتى سويودوجودا) نيتريل و المنتار کوکورد عمله گير. بو فورمالاشما
سايه سينده آرزو اولونان معالجه وي گوج چوخلو ضعيفله يير و نيتريل و
المنتار کوکورد ساغلامليغيميزا منفي تاثير گوستره بيلر.

بعضى انسانلار چوخلو ترهوز و يا بيتکيلري چيى حالدا مصرف
ائتمگين طرفداريديرلار، چونكى اونلارين معالجه وي گوجوندن داها چوخ
فايدالانديقلارينا اينانيرلار. بو عمومى قايدا دئييل. بو باخيش قسماً دوغرو،
قسماً ده يانليشدير. شوبه سيز دوغرو اولان اودور كي، اونلارين ترکييينده
اولان و يتامينلر يئمک زاماني محو اولور. آنجاق بورادا بيزي ايلک نوبه ده
ماراقلانديران او ترهوز و يا ميوه نين ترکييينده كي و يتامين گوجو دئييل، اونون
معالجه وي اثرلى ماده لريدير. مثلاً، آغ کلمين (چيى) سويونو چيخارماق
اوچون سيخسانيز، هاوا ايله تماس نتيجه سينده ترکييينده كي آنزيملر سيزه
لازم اولان بير چوخ درمان اثرلى ماده لريني تاثير سيز ماده لره چئويرير.

اگر آغ کلم چيى سيخيليرسا، ترکييينده كي مايرو سيناز آنزيمي بيزه لازم
اولان اثرلى ماده لري ساغلامليغيميز اوچون هئچ بير فايداسى اولمايان،
حتى ضررلى اولان ماده لره چئويرير. بو چئويريلمه نين قارشيسيني آلماق
اوچون کلمى قايناتمالى ييق. قايناما زاماني بوتون آنزيملر دئنا تورريزه اولور
و اونلارين آنزيماتيك خصوصيتلري (چئويرمه خصوصيتلري) يوخ اولور.

قان دولاشيم سيستمينيزي قورويون

بدنيميز، قان دولاشيمي واسطه سيله آلدیغيميز غذا و اوکسيژنله تغذيه
اولور. قان دولاشيميندا بير مشکل وارسا، يوکسک و يا آشاغى فشار، اورک

خسته لیکلری، واریکوز دامارلاری و روحی مشکللر (دپرسیون) کیمی بیر چوخ باشقا پوزغونلوقلار میدانا گله بیلر.

بو پوزغونلوقلارین باش وئرمه مه سی اوچون قان دولاشیمینیز دوزگون ایشله مه لیدیر. دوزگون تغذیه ایله قان دولاشیمینیزین ساغلام ایشله مه سینی دستکله یه بیلر سینیز. C ویتامینی بورادا بیرینجی یئرده دیر. C ویتامینی نین دامارلارا (اؤزلیکله اینجه دامارلارا) مثبت تأثیری چوخ واجبدیر. دامار دووارلاری نین مؤحکم لیگینی آرتیرماقدا و چاتلامالاری نین قارشیسینی آلماقدا بؤیوک رولو وار. دامارلاردا آخان قانین راحت شکیلده آخماسی دا چوخ واجبدیر. بو، قانین لاختالانماسی نین قارشیسینی آلا ن غذا لارلا باش وئیرر. بو غذا لاردان ان واجبلری دولما بییر، سوغان، زنجفیل چایی و لومو سو یودور.

قان دولاشیمینی تنظیم له یین ان گوجلو تره وز آغ کلمدیر. آغ کلمین قان دولاشیمینا مثبت تأثیری او قدر گوجلودور کی، معالجه یه باشلا دیقدان آز سونرا اونون تأثیرینی گؤر مک ممکن دور. ضعیف قان دولاشیمی بارماقلارین اوجوندا اویوشما و قوللاردا ایینه لنمگه سبب اولاییلر. بئله شکایتلر عمومیتله قیرخ یاشدان سونرا گؤرونمگه باشلا ییر.

قان دولاشیمی پوزغونلوقلارینا قارشى آغ کلم معالجه سی بو جور شکایتلری آزادان قالدیرماق اوچون مکملدیر.

آغ کلمین ایچینده بعضی اثرلی ماده لر

Methoxybrassinin	X-tocopherol)	Carvone	Glucoraphanin
-butenyl-3 sothiocyanat	Ascorbic acid	Citric acid	Glutamic acid
(coumaryl... cyanidin...	Aspartic acid	Crocetin	Kaempherol
Pheophytin-A	Protocatechuic acid	Silicon	Lutein
-methoxy-4 Brassinin	Beta-caroten	Ferulic acid	N-nonacosane
-pentenyl-4 Isothiocyanate	Beta-sitosterol	Folacin	Napoloiferin
Glucioiberin	Kaempherol glucoside-7	Malic acid	Mevalonic acid
-Allyl-isothiocy anate	Caffeic acid	Fumaric acid	P-caumaric acid

اهمیتلی تذکر: سلولیتیری آرادران قالدیران و آریقلاما معالجه لر
 آشاغیداکی استفاده لرده وئرلییر. بو معالجه لری استفاده اندرکن قهوه
 مصرفیندن چکینمگی شدتله توصیه اندیرم. بونون سببی قهوه نین کورتیزول
 و انسولین هورمونلاری نین مقدارینی آرتیرماسیدیر. کورتیزول و انسولین
 هورمونلاری یاغ ییغان هورمونلاردیر. بو ایکی هورمون دا قوجالمانی
 سرعتلندیریر. بیر سؤزله، قهوه مصرفی هم یاغلارین ییغیلما سینی، هم ده
 یاشلانمانی سرعتلندیریر. قهوه دن اوزاق دورماق توصیه سی آغ کلمین
 معالجه سی اوچون اؤزل دئییل.

هانسی آریقلاما اصولوندان استفاده اندیر سینیز سه اندین، او اصولا عمل
 ائتدیگینیز مدتجه قهوه مصرفیندن اوزاق دورون. بو افاده نی قهوه دن تامامیله

اوزاق دورماغینیز معناسینا گتیرمه یین. ساده جه اؤلچولو اولون. آنجاق آشاغیدا اوچ و دؤرد نؤمره لی معالجه لری استفاده ائتمک قرارینا گلسه نیز، حتماً قهوه دن اوزاق دورمالیسینین، بو باخیمدان کافئینلی و یا کافئینسیز قهوه نین تأثیری عینیدیر.

معالجه اوچون استفاده ائتدیگینیز آغ کلمی فصلینده و طبعی اولاراق یئتیشدیردیگینیزدن امین اولون. آغ کلم آدلانسا دا، بیر آز ساری-یاشیل یارپاقلاری اولان و ایری اولانلاری سئچین. فصلیندن کنار کیچیک و آغ یارپاقلی کلملر معالجه اوچون اویقون دئییل.

معالجه ۱

توکسین آتیجی و باغیرساق سرطانی نین قارشیسینی آلان

آغ کلمین ضرر سیزلشدیریجی و باغیرساق سرطانی نین قارشیسینی نین آلینماسی خصوصیتیندن فایدالانماق اوچون ۶-۷ عدد آغ کلم یارپاغی (بوتون اولاراق) قایناماقدا اولان یاریم لیتر سودا، قاپاقلی شکیلده، وام اوددا اون دقیقه قاینادیلیر. آج و یا توخ معده ده سحر و آخشام بیر استکان ایچیلیر. بو پروسه جمعی بئش گون دوام ائدیر. بئش گون بیتدیکدن سونرا اوچ گون آرا وئرین و داها بئش گون تکرار ائدین. بئله لیکله، جمعی اون گونلوک معالجه تماملانیر. قیساجا:

$$3A + 5U \times 2$$

$5 = U$ گون استفاده ائدیلیر

$3 = A$ گون فاصله وئریلیر

5 گون استفاده + 3 گون فاصله + 5 گون استفاده = جمعی 10 گون معالجه

توکسینلری آرادان قالدیران و باغیرساق سرطانی نین قارشیسینی آلان بو

۱۰ گونلوک معالجه‌نی ایل عرضینده اوچ-دؤرد دفعه ائتمک یاخشیدیر. بو معالجه‌نی استفاده ائتمگه باشلادیقدان ایکی و یا اوچ گون سونرا بدنینیزین ترله‌دیگینی و اؤزللیکله اوزونوزون یاغلی ترله‌دیگینی گۆره‌جکسینیز. عینی زاماندا، مدفوعدا یاغ ترکیبی نین اهمیتی درجه‌ده آرتدیغینی مشاهده ائتمک اولار. بو، توکسینلرین یاغلا بیرلیکده خارج ائیلدیگینی گۆستریر. بو معالجه‌نی استفاده ائتدیگینیز دؤورلرده داها تیز-تیز دوش قبول ائتمک هم سیزی داها راحتلاشدیراجاق، هم ده دری منفذلری آچیلدیقجا توکسینلری و یاغلاری داها آسان تمیزلنیه‌جک. اونوتمایین کی، توکسینلری چیخاران اورگانیزم اؤزونو یئنیله‌ییر.

تذکر: اون گونلوک معالجه اوچون لازم اولان مقداری هنج واخت بیر یئرده حاضرا مایین. اونو هر گون تزه حاضرا ماق واجبدیر.

معالجه ۲

قان دولاشیمی نین تنظیمله‌یجیسی

اوچ و یا دؤرد آغ کلم یارپاغی (بوتون اولاراق) قاینماقدا اولان یاریم لیتر سویا آتیلیر و قاپاقلی شکیلده اون بئش دقیقه آشای ایستیلیکده قاینادیلیر. داماق دادی اوچون و یا ایچمگی آسانلاشدیرماق اوچون قاینار سویا هنج بیر شئی علاوه ائتمه‌یین. ایلک هفته‌ده سحر و آخşam آج و یا توخ معدده بیر استکان ایچین. ایکینجی و اوچونجو هفته‌لرده سحر و آخşam ایکی گوندن بیر (بیر گونو آتلا یاراق) ایچمگه دوام اندیرسینیز. دؤردونجو هفته‌دن باشلا یاراق، ایکی هفته داها ایکی گوندن بیر استفاده ائدیلیر و معالجه دایاندریلیر. عینی معالجه اوچ آیلیق فاصله‌دن سونرا تکرارلانییر.

معالجه ۳

سلولیتلرین یوخ ائدیلمه سی

اوچ و یا دؤرد آغ کلم یارپاغی دوغرنامادان (ممکن قدر بوتؤولوکده) قایناماقدا اولان یاریم لیتر سویا آتیلیر و آشاغی ایستیلیکده، قاپاقلی اون بئش دقیقه قاینادیلیر. داماق دادی اوچون و یا ایچمگی آسانلاشدیرماق اوچون قاینار سویا هنج بیر شئی علاوه ائتمه یین. سحر و آخشام آج و یا توخ معده ده بیر استکان ایچین. هر اوچ گوندن بیر، اوچ گونلوک فاصله ایله، جمعی ایگیرمی بیر گون استفاده اولونور. بو اویقولامادان سونرا ایگیرمی بیر گونلوک فاصله وئریلیر. ایگیرمی بیر گونلوک فاصله دن سونرا سلولیت یوخ اولانا قدر هفته ده یال نیز بیر دفعه سحر و آخشام بیر استکان ایچیلهرک معالجه دوام ائتدیریلیر.

معالجه ۴

آریقلاماق اوچون

دؤرد-بئش آغ کلم یارپاغی (بوتون اولاراق) قایناماقدا اولان ۷۵۰ میلی لیتر سویا پارچا-پارچا قوپاریلمادان قویولور و قاپاقلی یاواش اوددا یئددی دقیقه قاینادیلیر، سویودوقدان سونرا کلم سوزولور. قاینار سو آشاغیداکی دستورا گؤره استفاده اولونور:

(اون کیلوگر مه قدر آرتیق چکیسی اولانلار اوچون)

$$A \text{ ۳} + U \text{ ۵} \times ۳$$

$$U = ۵ \text{ گون استفاده ائدیلیر}$$

$$A = ۳ \text{ گون فاصله وئریلیر}$$

بو فورمولون معناسی بئله دیر. اوچ دانا بئش گون استفاده اولوناجاق

و هر بئشینجی گونون سونوندا اوچ گونلوک فاصله وئریله جک. بو او دئمکدیر کی، او، جمعی اون بئش گون مدتینده استفاده اولوناجاق. هر بئشینجی گونون سونوندا وئریلن اوچ گونلوک فاصله لر معالجه مدتینه داخل ائدیلمیر. بو معالجه بیتدیکدن سونرا اون گونلوک فاصله وئرلییر و اون گونلوک فاصله دن سونرا بیر داهایا تکرار لانییر.

(اون کیلوگرمدان چوخ آرتیق چکیسی اولانلار اوچون)

$$A = 3 + U \times V \times X$$

$$U = \text{گون استفاده اولونور}$$

$$A = 3 \text{ گون فاصله}$$

بو فورمولون معناسی بئله دیر. اوچ ینددی گون استفاده اولوناجاق و هر ینددینجی گونون سونوندا اوچ گونلوک فاصله وئریله جک. بو او دئمکدیر کی، جمعی ایگیر می بیر گون عرضینده استفاده اولوناجاق. هر ینددینجی گونون سونوندا وئریلن اوچ گونلوک فاصله لر معالجه مدتینه داخل ائدیلمیر. بو معالجه بیتدیکدن سونرا اون گونلوک فاصله وئرلییر و اون گونلوک فاصله دن سونرا بیر داهایا تکرار لانییر.

آریقلاماق اوچون استفاده ائتدیگینیز بو معالجه هم ده توکسین آتیجی، تمیزله ییجی و سرطانا قارشی قورویوچودور. دؤرد معالجه نین هامیسیندا قاینادیلمیش آغ کلم یارپاقلارینی مصرف ائتمگه احتیاج یوخدور و ینمکدن بیر ساعت اول و یا ایکی ساعت سونرا ایچیلمه لیدیر.

معالجه ۵

قان قندی نین آزالدیلماسی و قان دولاشیمی تنظیمله ییجیسی

ینددی-سککیز عدد آغ کلم یارپاغینی قایناماقدان اولان بیر لیتر دن آزا و یا

یاریم لیتردن چوخ (تخمیناً ۷۵۰-۸۰۰ میلی لیتر و یا دؤرد استکان) سودا، بوتۇلولوکده دوغرامادان، قاپاغی باغلی، آشاغی اوددا اون دقیقه قاینادین. قاینایان زامان قاپاغی آچین و تاختا قاشیقل بوتون یارپاقلارین سودا قالماسینی ساغلاین. سو یودوقدان سونرا قاینادیلیمیش آغ کلم یارپاقلارینی سوزوب آیرین. آج قارینا و یا یتمکدن بیر ساعت سونرا یالنیز بیر استکان یاریم ایچین. اونو آج قارینا ایچمک داها تاثیرلی اولور.

قاینادیلیمیش آغ کلم یارپاقلارینی مصرف ائتمک لازم دئییل. بئش-آلتی گون استفاده اولوناجاق بو معالجه ده آغ کلم هر گون تزه-تزه حاضرلانمالیدیر. اگر هر یتمکدن سونرا بیر استکان یاریم ایچمکده چتینلیک چکیرسینیزسه، او زامان گون عرضینده فاصله لرله هر دفعه یاریم استکان ایچه رک درمانینیزی استفاده ائده بیلر سینیز. اگر قان قندینیز منتظم فاصله لرله یوکسه لیرسه و قان دولاشیمی مشکلینیز وارسا، آغ کلم معالجه سی اعلا مکملدیر. حدیندن آرتیق قند سویه سینه و قان دولاشیمی پوزولماسینا قارشی اؤنله ییجی تدبیر اولاراق منتظم فاصله لرله استفاده ائده بیلر سینیز.

بو معالجه نی ایلده اوچ-دؤرد دفعه استفاده ائتمکین دیابت خسته لر ی اوچون بؤیوک فایدا سی وار. حرمتلی اوخوجو، بیر داها قئید ائتمک ایسته ییرم کی، بو معالجه یه عمل ائدیگینیز اوچون هئچ واخت طبییه گنتمگه، قان قندینیزی یوخلاماغا احتیاج اولمادیغینی دوشونمه مه لیسینیز. **تذکر:** طبیینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بوراداک ی معالجه دن دستک اولاراق استفاده ائدین. ایلک نوبه ده استفاده ائده جگینیز بیتکی به قارشی آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گنتمه دن و

تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

کلم بروکلی

لاتینجه آدی: *Brassica oleracea convra. botrytis var italica*

انگلیسجه آدی: Broccoli

آلمانجا آدی: Brokoli

خصوصیتلری

- پروستاتیته قارشى
 - پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سینه قارشى
 - قیرتلاق، یئمک بوروسو (مرى) و پروستات سرطانى نین قارشىسی نین
- آلینماسى

- هورمون بالانسلاشدیریجىسى
- معدده خورالارینا قارشى
- آنتى اوکسیدان
- سیدیک یوللاری نین عفونینه قارشى
- دؤش سرطانى نین قارشىسی نین آلینماسى
- یانسه لیک زامانى کمکچى
- دؤش وزینده کی فیبروکیستلره قارشى (فیبروآدنوم)
- اوستتوپوروزا (سوموک پوکالماسى) قارشى

۱. فیبروآدنوم دؤشون خوش خاصیتلى کوتله لریندن بیریدیر و عادتاً ۳۰ یاشدان کیچیک جوان قادینلاردا فیبروآدنوم اولور. بو کوتله لر سونوگرافیدا تام اولراق تانییر و عادتاً خوش خاصیتلى کوتله لر کیمی یلدریلیر. عادتاً، هر ۳-۶ آیدا بیر سونوگرافی اندیلیر و دؤش جراحی طرفیندن نظارت آلتینا آلینیر.

بروکللی اوزهرینده ان چوخ آراشدیرما آپاردیغیم بیتکیلردن بیریدیر. بروکللی ایلله باغلی آراشدیرمالاریمین نتیجه لرینی ایلک دفعه ۱۹۹۹-جو ایلین مارس و آوریل آیلاریندا تورکیه تلویزیون کاناللاریندا آچیقلا دیم. بو آچیقلامانی وئرکن قارشیمداکی عالم فارماکولوق (داروساز) ایدی. جانلی یابیندا منه ائله بئله دئدی: ”چوخ گؤزل یئمک تعریفی وئر دین“. عالمدن گلن بئله بیر جواب منی آچیغی، هم تعجب لندیردی، هم ده کدرلندیردی. اما بو حادثه نین منه هئچ بیر منفی تأثیر گؤستر مه سینه امکان وئر مه یه رک ایشیمی دوام انتدیر دیم. اینترنت واسطه سیله اروپا و آمریکانین دانشگاهلاری و طب فوروملاری ایلله علاقه ساخلادیم. اینترنت اوزهریندن خسته لر و طبیلرله آپاردیغیم مذاکره لر نتیجه سینده ۱۹۹۹-جو ایلین مای آییندا طب فورومو ”پروف سوساراج اوغلو مئتودو ایلله پروستاتیت معالجه سی“ آدی ایلله اینترنت سایتی آچدی. عینله ۱۹۹۹-جو ایلین جولای آییندا آمریکادا St. John دانشگاهی بو ساحه ده ان بؤیوک مذاکره لره باشلادی. یئنه ۱۹۹۹-جو ایلین ژوئنیده آمریکانین و دونیانین ان بؤیوک پروستات بونیادی، اینترننده وبسایت آچدی. سونرا داها سونرا نوبه ایلله اسپانیا، کانادا و سوئد گلدی.

اؤلکه میزده بئله بیر خدمته باشلایا بیلمه سم ده، بیر تورک اولاراق بروکللی نین بو معالجه وی گوجونو بوتون دونیا انسانلاری نین خدمتینه تقدیم ائده بیلدیگیم اوچون فخر اندیرم و خوشبختم. خارجه آچیلان بوسایتلار هر گون دونیانین هر یئریندن مینلرله انسان باش چکیر. بیر هفته عرضینده دونیانین هر یئریندن آلدیغیم الکترون مکتوبلارین اورتا سای ۴۰۰-دن چوخدور. منی ان چوخ سئویندیرن، بروکللی معالجه سینی شخصاً استفاده ائدن طبیلردن آلدیغیم الکترون مکتوبلاردیر.

بروکللی اۆلکه میزده سون بیر نئچه ایلده چوخ مشهورلاشیب. آنجاق اۆزللیکله بیزانس دؤورونده آنادولو و آralیق دیزی بۆلگه سینده یئتیشدیریلن ترهوزدیر. بروکللی گول کلمین یاشیل رنگینه بنزر بیر ترهوزدیر. اصلینده، بروکللی و گول کلمین معالجه وی گوجو باخیمیندان اورتاق جهتلی وار. بونولا بئله، بروکللی معالجه وی گوجو و ترکیبینه کی اثرلی ماده لر باخیمیندان گول کلمدن قات-قات تاثیر لیدیر. گول کلمین بروکلیدن گوجل و اولدوغو بیرجه مقام وار کی، او دا قادینلاردا مزمن سیدیک یوللاری عفونتلرینه قارشی گوجودور. بو موضوعدا گول کلم حاقیندا بۆلمه نی اوخیون. بروکللی نین ترکیبینه اولان بعضی واجب اثرلی ماده لر آشاغیدا کی جدولده وئریلمیشدیر. بروکلیده بعضی اثرلی ماده لر

Alpha-amyrin	Beta-sitosterol
Dimethyl-disulfid	Ferulic acid
indol-3-carbinol	Kaempferol
P-coumaric acid	Progoitrin
Salicylic acid	Sinapic acid
Trans-ferulic acid	Zinc
Caffeic acid	Cinnamic acid
Glucoerusin	Gluconasturtin
Linoieic acid	N-penthyI-amine
Guercetin	Quercitrin
Sinigrin	Stigmasterol
AHyl-isothiocynate	Abscisic acid

بروکللی C ویتامینی نین اصل منبعیدیر. اورتا اۆلچولو بیر پارچا بروکللی گونده لیک C ویتامینی احتیاجیمیزین ایکی قاتینی اؤده ییر. بروکللی نین

لیفلی قورولوشو و ترکیبینه کی بتا کاروتین ساغلام باغیرساق فلوراسی اوچون عوض اولونمازدير. عینی اولچولو بروکلی گونده لیک A ویتامینی احتیاجیمیزین ۱۵٪-نی قارشیلاییر. بورادا اوخوجویا خاطرلا تماغی فایدالی حساب اندیرم کی، بیز A ویتامینی غذا دان A ویتامینی اولاراق دئییل، بتا کاروتین کیمی آیریق. غذا لاردا اولان بتا کاروتین A ویتامینی نین اؤن مرحله سیدیر. بتا کاروتین بدنیمیزه داخل اولدوقدان سونرا بدنیمیز طرفیندن A ویتامینه چئوریلیر. هم بتا کاروتین، هم ده C ویتامینی آنتی اوکسیداندير. آنتی اوکسیدانلار آزاد رادیکال لاری محو ائندن خصوصیتلره مالکدير. آزاد رادیکال لار سرطان، اورک-دامار خسته لیکلری، اویناق روماتیزمی و آلزایمر خسته لیگی نین یارانماسیندا رول اوینایا بیلر. نئبراسکا دانشگاهی طب فاکولته سی نین تعلیم عضولریندن بیرى اولان دکتر هارمان و اکیبی آپاردیق لاری آراشدیرمالاردا آزاد رادیکال لارین سلول لارین تئز قوجالماسینا و کاتاراکتیا سبب اولدوغونو اورتایا قويدو.

طبییینیزله مصلحتلشمه دن بازاردا موجود اولان آنتی اوکسیدان مکمللردن استفاده ائتمه یین. بدنیمیز اؤزو کفایت قدر آنتی اوکسیدان تولید اندیر. بوندان علاوه، قبول ائتدیگیمیز آنتی اوکسیدانلار، وجودوموزون و یروس لارا قارشى چیخاردیغی هیدروژن پروکسیدلری شعورسوز شکیلده محو اندیر و یروس لار درحال آکتیولشیر. بنله لیکله، باغیشیق لیک سیستمیز زده له نیر.

کلم بروکلی نین ترکیبینه کی اثرلی ماده لر

بروکلی چوخ مختلف اثرلی ماده لر احتوا ائدن بیر تروه زدير. قادی نلاردا دؤش سرطانیا، کیشیلرده ایسه پروستات سرطانیا قارشى قورو یوجو گوجه مالک اولان بو اثرلی ماده سولفورافاندير. بو ماده پروستات سرطانى نین

معالجه‌سینده ده استفاده اولونور. سولفورافان ۱۹۹۲-جی ایلده جون هوپکینس دانشگاهیندن دکتر پ. تالالای طرفیندن آشکار ائدیلیمیشدیر. سولفورافان یاشیل سوغان، یترکوکو، بروکسل کلمی و گول کلمده ده بولدور.

سولفورافانین گوجو بدنیمیزده سرطان قارشى مبارزه آپاران کیوتن^۱ رئدوکتاز آنزیمینی فعاللاشدیرماقدان (تحریک ائتمکدن) گلیر. سرطانلار قورویان سولفورافانا ان یاخشی دستک بروکلی نین ترکیبینده اولان ایندول-۳-کاربینولدر. حرمتلی اوخوجو، عالمترین آپاردیغی آراشدیرمالارین نتیجه‌لرینه گؤره، قادینلاردا هم پروستات سرطانین، همده دؤش سرطانین یارانماسینا و یایلماسینا سبب اولان ایکى مهم سبب اهمیت کسب ائدیر. بونلاردان بیرینجیسی حدیندن آرتیق یاغلی (حیوان منشألی) تغذیه، ایکینجیسی ایسه هورمون دنگه‌سی نین پوزولماسیدیر.

هورمون دنگه‌سی پروستات و دؤش سرطانین سرعتلی انکشافی و یایلماسیندا مهم رول اویناییر. مثلاً، DHT (DiHidroTestosteron)^۲ هورمونو کیشیلرده تستوسترون هورمونون فعال ورژنیدیر. دی هیدروتستوسترون پروستات سرطانین انکشافی و یایلماسیندا تأثیرلی اولور. بورادا بروکلی نین ترکیبینده اولان واجب بیر اثرلی ماده دی هیدروتستوسترون هورمونون یارانماسی نین قارشیسینی آلا بیلر: (بؤیوک اؤلچوده اونا مانع تۇرده بیلر) بو یوللا پروستات سرطانین

۱. کوآنزیم کیوتن، CoQ۱۰ کیمی‌ده تانینان، سلوللاردا انرژی تولید ائتمگه کمک ائدن بیر ترکیبدیر. وجودونوز طبیعی اولاراق کوآنزیم کیوتن تولید ائدیر، لاکین اونون تولیدی یاش ایره‌لیله دیکجه آزالیر.

۲. دی هیدروتستوسترون (DHT) بیر آندروژنیدیر. آندروژنلر بدن توکلری کیمی کیشیلرده جنسی خصوصیتلرین انکشافینا کمک ائدن جنسی هورمونلاردیر.

یاییلماسی نین و ایره لیلله مه سی نین قارشیسینی آلیر. بورادا بیلینمه سی لازم اولان اودور کی، بروکلی نین معالجه سی پروستات سرطانینی یوخ ائتمیر. بونونلا بئله، بروکلی معالجه سی پروستات سرطانی ریسکینی اهمیتلی درجه ده اؤنله یه بیلر. اگر یاخین قوهوملارینیزدا پروستات سرطانی وارسا، بو انسانلارا ایلده ان آزی ایکی-اوچ دفعه بروکلی معالجه سی استفاده ائتمگی توصیه اندیرم.

بروکلی معالجه سی پروستات سرطانینی قارشیسینی آلماق اوچون پوتانسیل بیر گوجدور. خسته لیگه یولوخدوقدان سونرا اونو معالجه ائتمک آیری، خسته لیگه توتولماماق اوچون تدبیر گؤرمک باشقادیر. آسلان پنجه سی نین اؤنله ییجی خصوصیتلری بروکلیدن قات-قات اوستوندور. اونا گؤره ده آسلان پنجه سی ایله باغلی بؤللمه نی نظردن کنچیرمگی مصلحت گؤرورم.

کلم بروکلی: طبیعی آنتی بیوتیک مکملی

بروکلی نین ترکیبینه کورستین آدلی طبیعی آنتی بیوتیک وار. کورستین ایکی ایلدیر کی، آمریکادا داواخانالاردا ساتیلیر. کورستین پروستات وزی نین التهابیندا (پروستاتیت) اوغورلا استفاده اولونور. بوندان علاوه، بروکلی نین ترکیبینه تاپدیغیم ساراگون A آدلی فعال ترکیب حصه سی کورستیندن داها تأثیرلی طبیعی آنتی بیوتیکدیر. ساراگون A اؤزلیکله سیدیک یوللاری و پروستات عفوتلرینده تأثیرلیدیر. بو نوع طبیعی آنتی بیوتیکلر باغیشیقلیق سیستمیزی ضعیفلتمه دن ساغالما قابیلیتینه مالکدیر. ترکیبینه کی دیگر اثرلی ماده لرله بروکلی هم باغیشیقلیق سیستمیزی گوجلندیریر، هم ده طبیعی آنتی بیوتیک مکمللری ایله

عینی زاماندا تأمین ائدیر. بو سببله بروکلی پروستات مشکللرینه قارشى اؤنله ییجی اولاراق زامان-زامان چکینمه دن استفاده ائدیله ییلر. ساراگون A، ساراگون V و ساراگون ه آدلانیردیغیم اثرلی ماده لر بروکلی نین ترکیبینه اولان اوللر معلوم اولان اثرلی ماده لر دیر. لاکین من ساراگون A، H- و V- آدلاریندان استفاده ائتدیم، چونکی اوللر معلوم اولان و نشر اولونان بو ماده لرین خصوصیتلری معلوم دئییل و ینیدیر.

بیز داواخانالاردا ساتیلان آنتی بیوتیکلردن اؤنله ییجی و یا احتیاط تدبیری کیمی استفاده ائده بیلمه ریک. آنجاق طبیین توصیه سینه اویقون اولاراق شکایتلر باش وئردیکدن سونرا استفاده اولونور. اونوتمایین کی، بوتون مصنوعی آنتی بیوتیکلر انسان حیاتی اوچون عوض اولونماز معالجه وی واسطه دیر. لاکین مصنوعی آنتی بیوتیکلرین دئمک اولار کی، هامیسی اوزون مدت استفاده ائدیلسه، معالجه زامانی باغیشیقلیق سیستمیزی ضعیفله دیر و باغیرساق فلوراسینی پوزاراق قادیلارین باغیرساقلاریندا و جنسیت اورگانلاریندا گؤبه لک یارانماسینا سبب اولور.

کلم بروکلی و خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی

خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی کیشیلرین ۴۳٪- ده ۴۰-۴۵ یاشدان سونرا، ۵۰٪- ده ۵۰-۵۵ یاشدان سونرا، ۵۵٪- ده ایسه ۶۰ یاشدان سونرا مشاهده اولونان خسته لیکدیر. عمومیتله، ایلکین شکایتلره گئجه تتر-تتر سیدیگه گئتمه، سیدیگه چیخما زامانی چتینلیک و هاجالانما، سیدیک کیسه سی نین تام بوشالماسی (سیدیک افرازی) داخل دیر. داها ایره لی مرحله لرده سیدیک افرازی زامانی یانما حسی، سیدیگی ساخلاماقدا چتینلیک و جنسی ایستکسیزلیک ده باش وئیرر. بعضی

خسته لرده پروستاتین خوش خاصیتلی بۇیومه سی ده PSA (Prostat) دگری نیی آرتیرا بیلر. PSA دگری نیی نورمال دگرلری ۰ ایلە ۴ ng/L آراسیندا دیر. پروستات وزی نیی خوش خاصیتلی بۇیومه سی اولان بعضی خسته لرده بو دگرلر چوخ یوکسک اولای بیلر. PSA حاقیندا داها اطرافلی معلومات اوچون ایضا حاتلار بۇلمه سینده کی ۱۰-جو آچیخلامانی اوخویون. بونا گۆره ده، PSA دگرینیز یوکسک اولدوقدا، درحال پروستات سرطانلی اولدوغونوزو دوشونمەیین. بو وضعیتلی طبیینیزله مذاکره ائتمگینیزه امین اولون. طبیینیز حتماً سیزی بو موضوعدا بیگیلندیره جک و سیزه لازمی توصیه لر وئره جک دیر. طبیینیزه اعتبار ائدین. بروکلی اوزرینده آپاردیغیم آراشدیرمادا سیدیک یوللاریندا دامار گئیشلندیریجی خصوصیتلره مالک اولان ساراگون ۷۱ ماده سیننی تاپدیم. ساراگون ۷۱ سیدیک یوللاریندا گئیشلندیریجی خصوصیتله مالک دیر و بئله لیکله راحت سیدیک افرازینی تأمین ائدیر. آنجاق بورادا اهمیتلی اولان بۇیوین پروستاتین تدریجاً یئنیدن کیچیلمه سیننی تأمین ائتمک دیر. بو، بروکلی نیی ترکیبینه اولان هورمون بالانسلاشدیریجی خصوصیتلره مالک اولان ایندول و ایندول تۆرمه لری ایلە الده ائدیلیر. بروکلی نیی ترکیبینه اولان هورمون بالانسلاشدیریجی ایندول و ایندول تۆرمه لری testosterone / dihydrotestosterone بالانسینی برپا ائدیر و پروستات وزی اوچون کفایت قدر تستوسترون مقدارینی تارازلاشدیریر. بوشکیلده پروستات وزی تدریجاً دوزگون ایشله مگه باشلاپیر.

اوزون مدت دیر پروستات شکایتلری اولانلاردا عمومی قایدا اولماسا دا، جنسی ایستکسیزلیک زامانلا تدریجاً اؤزونو گۆستره بیلر. بروکلی معالجه سی تدریجاً جنسی ایستکسیزلیگی آرادان قالدیریر و نورمال حیات

کیفیتینی احیا اندیر. لاکین بروکلی جنسی گوجو آرتیران بیتکی دئیل. بروکلی پروستات مشکللرینی آرادان قالدیرماغا کمک ائدیگی اوچون اونونلا علاقه‌لی جنسی حیاتی‌دا نورماللاشدیریر.

عمومی قایدا اولماسا دا، اؤزلیکله پروستات وزی‌نین خوش خاصیتلی بۆیۆمه‌سی و/یا پروستاتیتدن اذیت چکنلر یئمک یئرکین بیر نئچه مقاما دقت یئتیرمه‌لیدیرلر:

- قارا بېر، کۆری (Curry powder) و آجی بېردن اوزاق دورون.
- کافینلی و یا کافئینسز قهوه مصرفینده اۆلچولو اولون.
- کولا، معدنی سو، نوشابه و اسیدلی ایچکیلردن استفاده ائتمه‌یین.
- بول سو ایچین.
- سوغان مصرفینه دقت یئتیرین. ترکیبینه کورستین اولمادیگی اوچون قیرمیزی سوغانی سئچمه‌یین. آغ شیرین ایتالیان سوغانی تورکیه‌یه یئنیجه گیرمگه باشلایب. کورستین بو سوغاندا اثر مقداردا موجوددور.
- هئچ واخت آغیر اشیالاری قالدیرمایین و داشیدیغینیز یوکون ۳ کیلوگرمدان آرتیق اولماماسینا امین اولون.
- قیش آیلاریندا قارین ناحیه‌نیزی سویوقدان قوروپون.

پروستات وزی‌نین ساغلاملیغی پروستاتین نظاملی ایشله‌مه‌سیندن آسیلیدیر. جنسی ایستهمین اولماماسی پروستاتین فعالیتینی لنگیدیر. بو، سؤزون اصل معناسیندا پروستاتی تنبلشدیریر. پروستات مایعسی جنسی ایستگین اولماماسینا گۆره سئیرک بوشالدیغی اوچون اوزون مدت پروستاتدا قالیر. نتیجه‌ده مختلف پروستات شکایتلری یاراناییلر. جنسی علاقه زامانی ییغیلان پروستات وزی، پروستاتین ائلاستیک قالماسینی، قانلا تأمین اولونماسینی و ترکیبینه‌کی پروستات مایعسی‌نین خارج اولماسینی

تأمین ائدیر. نتیجه ده پروستات وزی نین متابولیزمی داها ساغلام ایشله مگه باشلا ییر. بنله لیکله، پروستاتین راحتلیغی تأمین ائدیلیر.

پروستات مایعسی قلیاییدیر و اونون ترکیببنده کی ان واجب ماده لردن بیر ی زینکدیر (روی). انسان اورگانیزمینده زینکین ان چوخ اولدوغو محیط پروستات مایعسیدیر. پروستات وزی نین ایشلمی حاقیندا مهم معلومات وئرن پارامترلردن بیر ده پروستات مایعسینده زینکین مقداریدیر. قئید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم؛ بروکلی نین ترکیببنده اورتا حسابلا ۵۰ ppm زینک وار (۵۰ میلی گرم زینک/کیلوگرم بروکلی). بروکلی یارپاقلاری دا اورتا حسابلا ۶۰ ppm زینک (۶۰ میلی گرم زینک/کیلوگرم بروکلی یارباغی) احتوا ائدیر. بروکلی معالجه سینی استفاده ائتمک و یا بروکلینی ترهوز کیمی مصرف ائتمک کفایت قدر زینک آلماغیمیزی تأمین ائدیر. سون ایللرده آمریکادا ساتیلان زینک حبلری اؤزللیکله پروستات وزی مشکلی اولان خسته لر طرفیندن کمکچی واسطه کیمی استفاده اولونور. بروکلی معالجه سینی ایلده ان آزی بیر دفعه استفاده ائتسه نیز و یا آیدا ان آزی ایکی دفعه بروکلی ترهوز کیمی مصرف ائتسه نیز، علاوه اولاراق زینک حبلری آلماغا احتیاج یوخدور. طبییینیز فرقلی بیر شئی توصیه ائتمه دیگی تقدیرده بو اعتبارلیدیر.

حرمتلی اوخوجو، پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه سی و پروستات داخلینده التهاب (پروستاتیت) اوزون مدت معالجه اولونمازا، جنسی ایستکسینلیک ده سبب اولار بیلر. جنسی ایستکسینلیک قارشى اعلا حل اولان معالجه گئچی بوینوزو و یا یئرکؤکو معالجه سیدیر (باخ: گئچی بوینوزو و یئرکؤکو). پروستاتیت و یا خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سیندن اذیت چکن انسانلار و یاخین قوهوموندا پروستات وزی سرطانی

اولان انسانلار تنز-تنز بیر گون پروستات سرطانینا توتولا بیلر جکلری و یا پروستات شکایتلری نین گله جکده سرطانا چئوریلر بیلر جگی حاقیندا عمومی فیکیرلرله صاحبدیرلر. بو وضعیتده اولان انسانلارا آسلان پنجه سی درمانینی توصیه ائده بیلر.م. آسلان پنجه سی دؤش، رحم، لنفاوی وزی و پروستات سرطانینا قارشى اعلا اؤنله ییجیدیر. (باخ: آسلان پنجه سی) آنجاق آسلان پنجه سی معالجه سینی استفاده ائتدیگینیز اوچون طبیعه گتمگه و یا معاینه لره احتیاج اولمادیغینی دوشونمیین. زامان-زامان لازمی یوخلامالاری آپارین. طبیین توصیه لرینه اویقون حرکت ائدین.

دی ایندولیل متان (DIM)^۱

بروکلی نین معالجه وی گوجو تکجه کیشیلر اوچون دئییل. قادینلاردا دؤش سرطانین قارشیسینی آماق گوجو آرتیق معلوم بیر حقیقتدیر. آمریکادا بو موضوعدا آپاریلان بیر چوخ کلینیک سیناقلار بونو نمایش ائتدیردی. یائسه لیک زامانی قادینلاردا کمک ائدیر. ، چوخ آز سودا بئش دقیقه قاینادیلیمیش بروکلی و بوقاینار سویون مصرف یاخشی بیر مکمل اولار. استروژن جنسی هورمونونو تارازلاشدیرماقدا چوخ فایدالیدیر. ترکیبینه کی دی-ایندولیل-متان (DIM) سایه سینده بروکلی استروژن مبادله سی نین دنگه لی ایشله مه سینی تأمین ائدیر و بئله لیکله، یائسه لیگین دها ساغلام کئچمه سینی تأمین ائدیر. باشقا سؤزله، اگر DIM یوکسکدیرسه، طبیعی اولراق استروژن/تستوسترون نسبتینی نورمال حدلره چاتدیرماقدا تأثیرلیدیر. بیر سؤزله، دی-ایندول-متان (DIM) استروژن هورمونونون متابولیزه سینه کمک ائدیر.

کیشیلرده قوجالمانی سرعتلندیرن پارامترلردن بیرری ده اورتا یاشدان باشلا یاراق استروژن مبادلہ سی نین لنگیمه سیدیر. استروژن هورمونون مبادلہ سی نین یاواشلاماسی بو هورمونون ییغیلماسی دنمکدیر. بروکلی نین ترکیینده اولان فعال ترکیب حصه سی اولان دی-ایندول-مٹان (DIM) کیشیلرده قوجالماغا سبب اولان بو هورمونون ییغیلماسی نین قارشیسینی آلاراق استروژن هورمونو متابولیزمی نین داها ساغلام و دنگه لی ایشله مه سینی تأمین اندیر.

استروژن هورمونوندان دانیشارکن بیر مقاما داها توخونماق ایستردیم. عمومی بیر قایدا اولماسا دا، اورتا یاشدان باشلا یاراق کیشیلرده استروژن هورمونو آرتماغا باشلاییر. بونون سببی استروژن هورمونون متابولیزمی نین یاواش ایشله مگه باشلاماسیدیر. باشقا سؤزله، بدنیمیزده استروژن هورمونونون محو اولما سرعتی یاواشلا ییر. استروژن هورمونون آرتماسی دا کیشیلرده جنسی ایستکسیزلیگه سبب اولور. بورادا بروکلی نین ترکیینده اولان اوچ اثرلی ماده (اونلاردان بیرری دی-ایندول-مٹاندیر) استروژن هورمونون مبادلہ سینی سرعتلندیره و بو هورمونو نورمال سویه یه ائندیره بیلر. پروستاتیت و یا خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سینه قارشى بروکلی درمانی استفاده ائدن و ایستکسیزلیکدن شکایت ائدن (استروژن هورمونوندان آسیلی اولاراق) خسته لر بو معالجه سایه سینده نورمال جنسی علاقه دؤورلری یاشادیقلارینی بیلدیرلر. بروکلی معالجه سی هابئله استروژن هورمونونون آرتماسی سببندن ایستکسیزلیکدن اذیت چکن کیشیلرین نورمال جنسی حیات کیفیتینی تأمین اندیر. آنجاق بروکلی نین معالجه سینی ویاگرا کیمی دوشونمک یانلیشدیر.

بروکلی نین معالجه سی استروژن هورمونو مبادلہ سی نین ساغلام

فعاليتىندە تشويىق اندىجى (گوجلندىرىجى) خصوصىتە مالک اولدوغوندان، سوموک پوکالماسىندان قورويور، كولسترولو آزالدير و توخومالاردا كفايت قدر سو ساخلانماسىنى تامين اندير. سوموک قورولوشونون اولقونلاشماسىندا استروژن هورمونون رولودا چوخ اؤنمليدير. بوسىبله، يانسەليكده اولان قادينلار سوموک قورولوشونو گوجلنديرمك اوچون كلسيوملا زنگين بير يىمك رژىمى و حتى علاوه كلسيوم مكملىرى توصيه اولونور. يوز گرم بروكلى مصرفى گونده ليك كلسيوم احتياجىنىزى اؤده مك دئمكىدير. بوسىبله يانسەليكده اولان قادينلارين بروكلى مصرفينه دقتلى اولمالارى فايдалиدير.

حرمىلى اوخوجو، بروكلى معالجهسى پروستات مشكلينين وضعيتيندن آسىلى اولاراق منتظم فاصله لرله ان آزي ايگيرمى بير گون، ان چوخو ۹۰ گون، شكايترل تكرارلاناندا ايسه قيسا مدت عرضينده اون-اون بئش گون عرضينده استفاده اولونمليدير. بروكلى معالجهسى حقيقتاً هئچ بير يان تاثيرى اولمايان و مصرف اندلن داوالارلا قارشىلىقلى تاثير گؤسترمه ين بير ترهوز معالجه سيدير. استفاده چيلرى نين توصيه لرى ايله سرعتله ياييلان بروكلى معالجهسى بوتون دونيادا بؤيوك موفقيتله استفاده انديلير.

بو موضوعدا دونيانين هر يئرinden مئساژلار هم آلماندا طبى فوروملاردا، هم آمريكا دا پروستات بونيادى فوروملاريندا، هم ده آمريكا دا St. John دانشگاهى نين پروستاتيت فوروموندا خسته لر و عالملىر آراسيندا گنئيش مذاكره اولونور. ۲۰۰۰-جى ايلين اوتوندا آمريكا St. John دانشگاهى پروستاتيت مذاكره فوروموندا بير عالم آشاغيداكى فيكرى افاده ائتدى؛ ”بروكلى كلسيوملا چوخ زنگين بير ترهوزدير. اوزون مدت سويونو ايچمك بؤيرك و يا پروستات وزينده داشلار سبب اولايلىر. چونكى

کلسیوم اوکسالاتلار بؤیرک و پروستات داشلارینین اساسینی تشکیل ائدیر. بو سببدن خستهلره اوندان احتیاطلا استفاده ائتمه لرینی و اوزون مدت استفاده ائدیلمه مه سی لازم اولدوغونا اینانمالارینی توصیه ائدیرم.“
 بوفیکرین عکسینین دوغرو اولدوغونو بیلدیرن جواب انگلستاندا نشر اولونان طب ژورنالیندا درج ائدیلمیشدیر، ”N Engl J Med ۱۹۹۳ Mar ۲۵; ۳۲۸(۱۲): ۸۳۳-۸۳۸“ - جو ایلده Curhan GC, Willett WC, Rimm EB, Stampfer MJ طرفیندن وئرلیلمیشدیر. بو آراشدیرمانین نتیجه سی قیساجا بنله دیر: سؤیلنلرین عکسینه، غذالاردان آیینان یوکسک مقداردا کلسیوم بؤیرک داشلارینین یارانماسینی آزالدیر. بروکلی نین معالجه سی نین اوچ آیلیق (دوخیسان گونلوک) استفاده سی مدتینده پروستات وزی و بؤیرک داشلارینین اهمیتلی درجه ده کیچیلمه سی علمی اولراق مشاهده ائدیلمیشدیر. آنجاق بو موضوعدا آراشدیرمالاریم و اثرلی ماده اوزهرینده ایشلریم دوام ائدیر.

باغیرساق سرطان

انکشاف ائتمیش اؤلکه لرده ان چوخ یایلمیش سرطان نوعلاریندان بیر ی باغیرساق سرطانیدیر (kolon سرطان). دنیا ساغلیق تشکیلاتی نین معلوماتینا گؤره، بونون ان مهم سببلریندن بیر ی تغذیه دیر. چونکی انکشاف ائتمیش اؤلکه لرده یاغلی غذالار، کونسرو لر و کونسرو علاوه لری، کالباس، سوسیس و ات، چوخ مصرف اولور اما بول لیفلی غذالار ایسه چوخ آز مصرف اولونور. دیگر طرفدن، انکشاف ائتمه مییش اؤلکه لرده باغیرساق سرطان ی نسبتی بو اؤلکه لرده کفایت قدر آشاغیدیر، چونکی داها چوخ لیف و تاخیل اساسلی غذالار مصرف ائدیرلر. لیفلی غذالارین

باغیرساق سرطانی نین قارشیسینی نجه آلدیغی علمی اولاراق آچیقلاماسا دا، بو موضوعدا بیر نچه گوجلونظریه وار. بونلاردان ان آشکاری بودور: لیفلی غذالار باغیرساقلاردا آغیر مثاللاری، آرتیق اسیدلری و توکسینلری جذب ائتمک قابیلیتینه مالکدیر.

کلم بروکلی نین لیفلی یاپیسی

آغیر مثاللار عمومیتله بدنیمیز اوچون زهرلردير (توکسینلر). لیفلی غذالار باغیرساقلاری داها سرعتلی آکتیولشدیردیگیندن، باغیرساقلاردا چوخ اوزون مدت ساخلانیلمادان داها چوخ مدفوعون داها منتظم و داها چوخ مقداردا خارج اولماسینی تأمین ائدیر. بروکلی تاییسیز لیفلی قورولوشا مالکدیر. بو خصوصیتینه گؤره اونون باغیرساقلاردا توکسینلری جذب ائتمک قابیلیتی دیگر لیفلی غذالاردان چوخلو یوکسکدیر. باغیرساقلاردا بعضی باکتریلرین افراز انتدیگی پروتئینلر کانسروژن خصوصیتلره مالکدیر. بروکلی سایه سینده پروتئین اساسلی بو کانسروژن ماده لر باغیرساقلاردا چوخ اوزون مدت ساخلانیلمادان خارج ائدیلیر.

بروکلی نین دیابت خسته لرینه (diabetes mellitus) مثبت تۆحفه سی ده دقته لایق دیر. قاندا قندین (گلوکوز) یوکسک سویه سی بیرباشا انسولین هورمونوندا ن آسایلدیر. انسولین قان قندینی تنظیملرین و دنگه سینی ساخلایان هورمون دور. قیساجاسی، انسولین هورمونو بدنیمیزده کفایت قدر تولید اولونا بیلمیرسه، قان قندی بونا اویقون اولاراق یوکسلیر. بروکلی تره وزی نین یوکسک مقداردا لیفی وار. یوکسک لیفلی غذالارین مصرفی قان قندی نین تنظیملنمه سینی آسانلاشدیریر. بو، داها آز انسولین هورمونونا احتیاج اولدوغونو گؤستریر. بروکلی نین ترکیبینده اولان لیفلی

قورولوش حل اولونان بیر قورولوش مالکیدیر. حل اولونان اولماسی معدنه نین داها گنج بوشالماسی دئمکیدیر. بونا گؤره ده باغیر ساقلاردا گلوکوزون جذبی ده گنجیکیر. بروکلی معالجه سینی استفاده ائدن دیابت خسته لری قان قندی نین سویه سی نین تدریجاً آزالدیغینی گؤره جکلر. بیر سؤزله، بروکلی قان قندینه نظارت و تارازلیقدا فیدالی رول اویناییر. بروکلی نین معالجه سی نین بو کمکچی رولو، اونون انسولین و یا قان قندینی آزالدان داوانسی عوض ائتمه سی دئمک دئییل. بو موضوعدا سوالارینیز وارسا، طبیینیزله مصلحتلشین.

سوموک پوکالماسی (osteoporoz)

بروکلی ترکیبینه کی زنگین کلسیوم سایه سینده سوموک پوکالماسی اولان خسته لره ده کمک ائدیر. آغ کلم، بروکلی، گول کلم و جعفری کلسیوملا زنگیندیر. دفعه لرله وورغولا دیغیم کیمی، بیر تیره وز و یا میوه ده مینرالین و یا فرقلی تأثیر ائدیجی ماده نین بول اولماسی اونون بدنیمیزه عینی مقداردا جذبی دئمک دئییل. حال بوکی بروکلی کلسیوملا چوخ زنگیندیر و زنگینلیگینه اویقون اولاراق اورگانیزیمیزه جذب اولور. قادینلارین اوزللیکله یائسه لیک زامانی بول سوت ایچهرک دستکله مگه چالیشدیقلاری کلسیوم، مقدارلاری دگیشمز اولاراق قالیر. برابر مقداردا بروکلی و سوتو چکی یه گؤره مقایسه ائتدیکده، بروکلیدن داها چوخ کلسیوم آلدیغیمیزی گؤروروک. کلسیوم چاتیشمازلیغینی سوت ایچمکله کلسیوم آزیغینی تأمین ائتمگه چالیشان سوموک پوکالماسی خسته لری نین سعیلری بوشا چیخیر. بوندان علاوه، بروکلی سوتدن داها اوستوندور، چونکی بروکلی نین یاغی یوخدور و کولسترولو آزالتماقدا یاخشی بیر

دستکچیدیر، سوتده ایسه کولسترولو آرتیران یاغ گروهلاری وار.

یئری گلیمیشکن، بیر داهاق قنید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم کی، سوموک قورولوشونون ان مهم معدنی تیکینتی بلوکلاریندان بیر کلسیومدور. آنجاق سوموک پوکالماسی، کلسیوم چاتیشمازلیغی دئییل. سوت و سوت محصوللاری مصرف ائتمکله سوموک پوکالماسینا قارشى اؤنله ییجی و یا قورویو جو تدبیرلر گؤروله بیلمز. سوموک پوکالماسی داهاق چوخ یاشلی انسانلاردا (قادینلاردا یائسه لیکدن سونرا و کیشیلرده آلتیمیش یاشدان سونرا) راست گلینیر. ویتامین D و کلسیومون ذخیره اولونماسی بیرباشا علاقه لیدیر. بونا گؤره ده D ویتامینی چاتیشمازلیغی کلسیومون جذبینی ده آزالدیر. یاشلی انسانلار اؤزلرینی گونش ایشیغیندان محروم ائتمه مه لیدیرلر. چونکی گونش ایشیغی D ویتامینی نین یارانماسی اوچون واجبدیر. بوندان علاوه، C ویتامینی سوموک یاپیسی نین شبکه قورولوشونون فورمالاشماسیندا و ساخلانماسیندا بیرباشا تاثیر لیدیر. آلمانلی عالم پروفیسور دکتر ژورگن وورمانن ۲۰۰۴/۰۴/۱۵-جو تاریخینده ژورنال مند ژورنالیندا C ویتامینی، K و D مکمللری نین سوموک پوکالماسی خسته لرینده فایدالی اولدوغو ایله باغلی آراشدیرماسینی درج ائتمیشدیر. بروکلی نین هم C ویتامینی، هم ده کلسیوم قایناغی اولدوغونو نظره آلساق، اونون سوموک پوکالماسی خسته لری اوچون اهمیتی داهاق آیدین اولور. سوموک پوکالماسی نین یارانماسی نین بیر چوخ سببی وار. بدنیمیزین اسید-باز دنگه سینی تنظیمله یین ان اهمیتلی اورگانیمیز بؤیرکلریمیزدیر. غذا دان قبول ائتدیگیمیز آرتیق اسید، بؤیرکلر واسطه سیله سیدیکله بدن دن خارج اولور. یاشلی انسانلاردا بؤیرکلر طرفیندن اسید افزای لنگییر، بو دا گیزیلی اسیدین آرتماسینا و یا اورگانیزمده اسید ییغیلماسینا سبب اولور. اسید

مقداری نین آرتیریلماسی، سوموک قورولوشوندا اولان مینترالارین یاواش-یاواش سوموکن چیخماغا باشلاماسی دئمکدیر، یعنی سوموک پوکالماسی میدانا گلیر. بئله وضعیتده خسته لره اسید عمله گتیرن تغذیه عوضینه زینک تغذیه لسی دستکله یین غذالارین توصیه اندیلمه سی چوخ فایدالی اولاردی. یوکسک پروتئین مصرفی (پروتئینله زنگین رژیم) اسید یارانماسینی آرتیردیغی اوچون سوموک پوکالماسینی سرعتلندیریر. بونولا بئله، سوموک ماتریکسی نین قورولوشونو قوروماق اوچون پروتئین دنگه لی شکیلده و حدیندن آرتیق مقداردا اولمادان لازمدیر. چونکی پروتئینلرین تیکینتی ماتریالی اولان آمینه اسیدلری سوموک قورولوشونون قورونماسی اوچون بیرینجی درجه لی اهمیت مالکدیر. سوموک پوکالماسی خسته لری پروتئینله زنگین حیوان غذالاریندان چوخ پروتئینله زنگین بیتکی رژیمینه اوستولوک وئرمه لیدیر. پروتئینله ان زنگین بیتکیلر سویا و ایسپاناکدیر. ات نوعلاری پروتئین باخیمیندان چوخ زنگین اولسا دا، اسیدلیک درجه سینی ان سرعتلی آرتیران غذا گروهوندادیر. بو موضوعدا تغذیه مصلحتلری اوچون طبییینیزله مصلحتلشین.

بروکلی ترکیبینه کی سیدیک گتیرن ماده لر سببی ایله یوکسک فشاری اولان خسته لری ده دستکله ییر. یوخاریدا قئید اندیلدیگی کیمی، ترکیبینه کی یوکسک لیف قورولوشو قانداکی عمومی کولسترولو، ائله جه ده خلق آراسیندا پیس کولسترول کیمی تانینان LDL (Low Density Lipoprotein) نی^۱ آزالدیر.

حامله قادیلار و کلم بروکلی معالجه سی

۱. LDL (Low Density Lipoprotein) آشاغی سیخلیقلی لیوپروتئینی معناسیندادیر، اصلینده انسان اورگانیزمینده تاپیلان بیر نوع کولسترولدور و LDL تستی اونو آشکار اتمک اوچون استفاده اولونور. LDL معمولاً پیس کولسترول آدلانیر. چونکی چوخ مقداردا LDL دامارلارینیزدا کولسترول ییغیلما سبب اولور و بودا اورک و بئین توتمالارینا سبب اولاییلر.

بروکلی نین ترکیبینه کی ایندول-۳-کارینول ((I۳C) استروژن هورمونونو تعدیل ائتدیگی اوچون حامله قادینلار بروکلی معالجه‌سی استفاده ائتمه‌مه‌لیدیر. تغذیه مقصدی ایله بروکلی سالادی و یا یئمک مصرف ائتمگین هئچ بیر ضرری یوخدور.

فیبروکیستلر

قادینلارین خوش خاصیتلی خسته‌لیکلریندن بیر ده خسته‌نین دؤشونده سرتلیک و یا کوتله حس ائتمه‌سیدیر. شکایتلر دؤش آغریسی و ممه آخینتسی اولاییلر. بو خوش خاصیتلی دؤش پوزغونلوقلاری معاصر طبده اطرافلی تصنیف ائدیلمیشدیر. بونلارین آراسیندا ان چوخ یاییلمیش خوش خاصیتلی اولانلار بونلاردیر:

- فیبروکیستیک دگیشیکلیکلر
- فیبروآدنوم
- کاناللار ایچی پاپیلوم
- کاناللارین انکتازیس و
- ممه شیشمه‌سی

فیبروکیستیک دگیشیکلیکلر، عمومی بیر قایدا اولماسا دا، دوغودقانلیق یاشدا اولان هر ایکی قادیندان بیرینده تتر-تتر مشاهده اولونور. ان بارز اولانلاری دؤشده آرتان سیخلیق، فیندیق اولچوسونه قدر لمس اولونان دویونلر، آغری و حساسلیقدیر. کیستلر قاعده‌لیکدن اول شیشیر و آغری یا سبب اولاییلر. بوشیشکینلیگین ان اهمیتلی سببی آیلیق هورمونال دگیشیکلیکلردیر. فیبروکیستلره قارشى بروکلی معالجه‌سی نین نجه استفاده ائدیله‌جگی آشاغیدا اوچ نؤمره‌لی

معالجهده ایضاح اندیلمیشدیر.

فیبروکیستلر و قانسیزلیق

حرمتلی اوخوجو، دمیرله علاقه‌لی قانسیزلیق چوخ جدی خسته‌لیکدیر.

- آلرژیک عکس‌العمللر،
- فیبروکیست،
- دپرسیونلو حیات،
- اورک دؤیونتوسو،
- اورک ریتمی نین پوزولماسی،
- ساچ تۆکۆلمه‌سی،
- روماتیزمیک شکایتلر،
- مزمن یورقونلوق،
- باغیشیق‌لیق سیستمی نین ضعیفله‌مه‌سی،
- تیروئید شکایتلری،
- هورمون دنگه‌سی نین پوزولماسی

کیمی بیر چوخ خسته‌لیگی تحریک ائدن قانسیزلیقدیر. دمیرله علاقه‌لی قانسیزلیق فیبروکیستلرین فورمالاشماسیندا و سرعتلی انکشافیندا تأثیرلی اولور. اگر تنز-تنز قانسیزلیق و یا مزمن قانسیزلیقدان اذیت چکیر سینیزسه، حتماً معالجه آلامالیسینیز. اولجه بدنیزین دمیر ذخیره‌لرینی یوخلایین و هموگلوبین (HGB) دگرینیزین ۱۲-دن آشاغی دوشمه‌دیگینه امین اولون. اگر قانسیزلیقدان باشقا آیری بیر خسته‌لیگینیز وارسا، ایلک نوبه‌ده قانسیزلیق شکایتی معالجه اندیلمه‌لیدیر، چونکی قانسیزلیق معالجه اولونمازسا، دیگر موجود وضعیتین معالجه‌سی اوزون چکه بیلر. اونوتمایین،

قانسیزلیق هم ده باغیشیقلیق سیستمی نین ضعیفلیگی دئمکدیر. باغیشیقلیغی ضعیف اولان خسته لرین معالجه سی نین داها چتین اولدوغونو احمال ائتمه یین. دواملی اولاراق قانسیزلیقدان شکایت اندنلر بیر نچه خسته لیگی بیرلیکده یاشامالی اولاییلرلر. قانسیزلیق آرادان قالخدیقدا بیر چوخ موجود شکایتلر اؤز-اؤزونه یوخ اولور. اونوتمایین کی، قانسیزلیق حیات کیفیتینیزه منفی تاثیر ائتمکله یاناشی، عینی زاماندا بیر چوخ شکایتلر یاشاماغینیزا سبب اولور. قانسیزلیق اوزون مدت معالجه اولونمازا، بیر چوخ مختلف خسته لیکلره و قالیجی خسته لیکلرین انکشافینا سبب اولاییلر.

دقت !

بروکلی آلارکن و آلدیقدا سونرا حتماً دقت ائتمه لی اولدوغونوز مقاملار بونلاردیر:

- آلارکن اونون تزه اولماسینا امین اولون.
- بروکلی نین رنگی نین یاشیل اولماسینا دقت اندین، ساری اولانی آلمایین.
- اوزون مدت استفاده انده جگینیز اوچون درین دوندوروجودا ۲۵۰ گرمیک حصه لرده ساخلایین. هر گون بیر پاکت استفاده اندین. درین دوندوروجودا ساخلا دیغینیز بروکلی اؤز خصوصیتلرینی ایتیرمه دن آلتی آی قالا بیلر.
- اگر تزه آلمیسینیز سا، سو یودو چونوزون نورمال حصه سینده ۳ گوندن چوخ ساخلامایین. ان یاخشیزی اونو درین دوندوروجودا حصه -حصه ساخلاماقدیر.
- سوپر مارکتلرین درین دوندورولموش تره وز بؤلمه لرینده پاکت لرده ساتیلان بروکلی نین یاشیل اولماسینا دقت اندین. آرتیق پاکت لری ائوینیزده کی دوندوروجودا ساخلا دیغینیز دان امین اولون.
- قورودولموش بروکلی عطارلاردا و یا بعضی مارکت لرده ساتیلیر.

اونلاری معالجه اوچون استفاده ائتمه یین. تزه ایله مقایسه ده قورودولموش بروکلی نین تأثیری تخمیناً ۱۵٪- دیر.

• اگر آغ کلمین یارپاقلاریندا و یا بروکلی نین گؤبک قسمیندا و یا یارپاقلاریندا حشرات دیشله مه لری و یا هر هانسی بیر پارازیتین مسکونلاشدیغینی گؤرسه نیز، او کلم و یا بروکلینی آلمایین. بونون سببینی آشاغیداکی کیمی قیساچا آچیقلاماق ایستردیم. دئمک اولار کی، بوتون بیتکیلر خارجدن گله بيله جک پارازیتلردن قورونماق اوچون مختلف شیمیایی خصوصیتلره مالک زهرلی ماده لر تولید اندیرلر. بوزهرلی ماده لر عمومیتله گول کلم و بروکلی کیمی تره وزلرین یارپاقلاریندا و یا هم یارپاقلاریندا، هم ده گؤبک قسمیندا عمله گلیر.

بروکلی نین، گول کلمین و آغ کلمین یارپاقلاری بیر قدر آجی دادی اولان گلوکوسینولات (glucosinolate) آدلی ماده عمله گتیریر. بو گلوکوسینولات ماده اوت یئین حشرات اوچون اؤلدوروجو زهردیر. بسلنمک اوچون آغ کلم و یا بروکلی نین یارپاقلارینی و یا گؤبک ناحیه لرینی دیشله یین پارازیت بیر نئچه ثانیه دن سونرا اؤلور. چونکی اونلار اوچون گلوکوسینولات اؤلدوروجو زهردیر. حشرات اوچون زهر اولان گلوکوسینولات انسانلاری هم سرطان دان قورویان، هم ده سرطانا قارشى مبارزه آپاران مهم اثرلی ماده دیر.

بس حشراتین دیشله دیگینی گؤردو یوموز گول کلم، کلم و یا بروکلینی نییه مصرف ائتمه یک؟ اگر گلوکوسینولات انسانلار اوچون فایدالی، لاکین حشرات اوچون ضررلی بیر ماده دیرسه، انسانلار نئجه ضرر ونره بیلر؟ بوسواللارین جوابلاری بیر آز داها اطرافلی ایضاحات طلب ائدیر. یارپاق سلوللاری نین ایچری سینده اولان قلوکوسینولات ماده سی آیريجا حصه ده اولور،

اونا اوتاق دئییه بیلر سینیز. مایروسیناز (Myrosinaz)^۱ آدلی آنزیم ده عینی سلولون آیریجا حصه سینده (اوتاغیندا) اولور. یارپاغی دیشله یین بۇجک یارپاق سلولونون آیری-آیری حصه لرینده اولان بو ایککی آیری ماده نین بیر-بیرینه قارشیماسینا سبب اولور. مایروسیناز آنزیمی گلوکوسینولات ماده سینى انسان ساغلاملیغینا ضرر وئره بیله جک بیر ماده یه چئویریر. بو سببلردن حشراتین دیشله دیگی بئله تره وزلر مصرف اندیلمه مه لیدیر. حشرات دیشله مه لرینی عادى گؤزله گؤرمک ممکن دور. بروکلی قاندا دیلان زامان مایروسیناز آنزیمی بوتون خصوصیتلرینی ایتیریر. مایروسیناز و گلوکوسینولات بیرلشدیکده آزاد کوکورد یارانیر. بوندان علاوه، گلوکوسینولات دا عکس العمل وئرکن محو اولور. نتیجه ده سرطان قارشى فعال رول اویناما گوجو یوخ اولور.

معالجه ۱

خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی و پروستاتیته قارشى

شکایتینیز ۱-۲ ایل دوام اندیرسه

تخمیناً ۲۰۰-۲۵۰ گرم بروکلینی قایناما قدا اولان یاریم لیتر سویا آتین. ان چوخ دؤرد-بئش دقیقه قاپاقلی اولاراق آشاغی ایستیلیکده قاینادین. سو یودوقدان سونرا سوزوب آیرین. سحر اوچده بیرینی، گونورتا اوچده بیرینی و آخشام اوچده بیرینی آج قارینا ایچین. بروکلی سویو ایچدی کدن سونرا ایگیرمی دقیقه عرضینده هئچ نه

۱. مایروسیناز (Myrosinase) - یتکیلرده «اوت یمه ضدی» پروسه سینده (خردل یاغی بومبو پروسه سی) اشتراک اندن آنزیم لر گروهو. بو آنزیمین اوچ بو یوتلو قورولوشو معین اندیلیب و پروتئین بانکیندا موجود دور.

(سودان باشقا) یئمک و ایچمک اولماز. اگر ایشله یین انسانسینیز سا و گون اورتا ساعتلاریندا ائوده اولا بیلیمیرسینیز سه، اونون یاریسینی سحر، یاریسینی ایسه آخشام آجقارینا ایچه بیلرسینیز. یئمکلر آراسیندا قاینادیلیمیش بروکلینی سالاد اولاراق دا استفاده ائده بیلرسینیز. سودا پشمیش بروکلی پارچالارینی مصرف ائتمک لازم دئییل. اساس اودور کی، قاینانمیش سویونو مصرف ائده سیز. هر یئددی گونلوک استفاده نین سونوندا اوچ گونلوک فاصله وئیرن. عمومی اجرا مدتی ایگیرمی بیر گون اولاجاق (اوچ گونلوک فاصله لر استئنا اولماقلا). اویقولا ما تماملان دیقدان سونرا شکایتلرینیز گله جکده یئیندن گورونمگه باشلایار سا، بو دفعه اون بئش گونلوک بروکلی معالجه سی استفاده ائتمه لیسینیز. سحر تئزدن ایشه گئتمه لی اولسانیز، سحر و آخشام ایچمک اوچون قاینادیلیمیش بروکلی سویو حاضر لایین. قالان یاریسینی سویودو جودا ساخلایا بیلرسینیز.

معالجه ۲

خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی و پروستاتیته قارشى

شکایتینیز ۲ ایلدن آرتیق دوام ائدیر سه

بیرینجی معالجه ایله عینیدیر. ساده جه اویقولا ما زامانی داهایا چوخ دور. بو حالدا لاپ آقیرخ بئش گون (اوچ گونلوک فاصله لر استئنا اولماقلا) استفاده ائدیلیر. اویقولا ما تماملان دیقدان سونرا شکایتلرینیز یئیندن گورونمگه باشلایاندا، بو دفعه اون بئش گونلوک بروکلی معالجه سینى استفاده ائتمک لازم دیر.

معالجه ۳

قادینلارین دۆشلرینده فیروآدنوملارا (فیروکیستلره) قارشى

تخمیناً ۲۰۰-۲۵۰ گرم تزه، توند یاشیل بروکلی گۆتورون و قاینماقدا اولان یاریم لیتر سویا آتین. آلتی دقیقه آشاغی ایستیلیکده قاپاقلی اولاراق قاینادین. آلتینجی دقیقه دن سونرا اوددان گۆتورون و (سوزهرک) اوستو آچیق شکیلده سویوماغا قویون. یاریسینی صبحانه دن ایگیرمی دقیقه اول آج قارینا، دیگر یاریسینی ایسه ناهاردان ایگیرمی دقیقه اول آج قارینا ایچین. ایگیرمی بیر گون عرضینده هر گون تزه حاضرلانمالی و مصرف اندیلمه لیدیر. سودا قاینادیلیمیش بروکلینی مصرف ائتمک مجبوریتی یوخدور. هر هانسی حالدا مصرف اندیله بیلر. وضعیتدن آسیلی اولاراق، معالجه منتظم فاصله لرله تکرارلانا بیلر.

دقت !

• هورمونال و ترانسژن توخوملاریندان الده اندیلن بروکلینی بو مقصدله استفاده ائتمه یین. آلدیغینیز بروکلی نین تزه و ساغلام اولدوغونا امین اولون. سارالمیش بروکلی آلمایین، سیزه لازم اولان ایگیرمی بیر گونلوک بروکلینی ۲۰۰-۲۵۰ گرملیک حصه لرده درین دوندوروجونوزدا ساخلایا بیلر سینیز. درین دوندوروجودا ساخلادیغینیز بروکلی آلتی آی عرضینده هنج بیر تأثیرلی خصوصیتینی ایتیرمز. معالجه نی استفاده انده جگینیز ایگیرمی بیر گون عرضینده اوزون فاصله وئرمه مه لیسینیز. بونا گۆره ده سیزه لازم اولان ایگیرمی بیر گونلوک بروکلی مقدارینی ییغماغی مصلحت گؤرورم.

• بو معالجه نی استفاده اندرکن قهوه، شوکولات، گیرده کان (تزه و یا قورودولموش)، پورتاغال، پورتاغال سویو و تزه آغ اوزوم مصرف اندیلمه مه لیدیر.

تئز-تئز سوروشولان سواللار

بروکلی معالجه‌سی‌نین استفاده‌سی ایله باغلی تئز-تئز وئرلن سواللاردان بیر:

«دوندوروجودان چیخاردیغیمیز بروکلینی قاینایان سویا آتیرام. سویون قایناماسی بیر مدت دایانیر. نه واخت استفاده ائدیم؟»

جواب: قاینار سویا آتیلان دوندورولموش بروکلی قازاندا قاینایان سویون بیر مدت قایناماسینی دایاندریر. قازانداکی سویون قایناماغا باشلایاندا واختی حسابلاماق لازمدیر.

تذکره: طبییینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بوراداکي اویقولامانی دستک اولاراق استفاده ائدین. ایلک نوبه‌ده استفاده انده جگینیز بیتکی‌یه قارشى آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه‌لیسینیز. بو موضوعدا طبییینیزین نظرنی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گئتمه‌دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته‌لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

گول کلم

لاتینجه آدی: Brassica oleracea var. botrytis I

انگلیسجه آدی: Cauliflower

آلمانجا آدی: Blumenkohl

خصوصیتلری

- سیدیک یوللاری‌نین عفونتینه قارشى
- مزمن سیدیک یوللاری‌نین عفونتینه قارشى

- معدده سرطانی نین قارشیسینی آلان
- معدده خورالارینا قارشى
- آلزایمرین اؤنله ییجیاسی.

گول کلم اؤزلیکله مزمن سیدیک یوللاری عفونتلرینده بیلینن ان تاثیرلی ترهوزدیر. آماندا طبی فوروملاردا گول کلمین معالجه سینی توصیه ائندنده ایلر بویو مزمن سیدیک یوللاری عفونتلریندن اذیت چکن قالدینلاردان آلدیغیم الکترن مکتوبلار منی چوخ سؤیندیردی. دقت ائتدیکلری ایلک شئی، آنتی بیوتیک معالجه لری نین آرتیق اونلارا کمک ائتمه مه سی و تکرار-تکرار سیدیک یوللاری نین عفونتلرینه تتولماسی ایدی. آنجاق گول کلم درمانینی استفاده ائتدیکدن سونرا بو مشکللردن خلاص اولدوقلارینی سؤینجله بیلدیردیلر.

مزمن سیدیک یوللاری عفونتینه قارشى گول کلمله معالجه ائدرکن، حدیندن آشمدان C ویتامینی مکملی آلماق فایدالیدیر. علاوه اولراق قبول ائدیلن C ویتامینی سیدیگی تورشلاشدیراجاغیندان، سیدیک یوللاری نین عفونتلرینه سبب اولان باکتریلرین آرادان قالدیریلماسیندا فایدالی و دستکله ییجی رول اوینایاجاق. سیدیگین اسیدیک اولماسی، سیدیک یوللاریندا باکتریلرین چوخالماسی نین اهمیتلی درجه ده یاواشلاماسی، دایاندریلماسی و یا قارشیسینی نین آکینماسی دئمکدیر. زامان-زامان استفاده اولونان گول کلم معالجه سی اؤزلیکله مزمن سیدیک یوللاری عفونتلریندن اذیت چکنلر اوچون اعلا اؤنله ییجی چاره دیر.

گول کلمدن استفاده ائدرکن اساس ناحیه سینی ۴-۵ یارپاقلا بیرلیکده پیشیرمک فایدالیدیر. چونکی اونون یارپاقلاریندا سرطانا قارشى قورویوجو قویه مالک بئش قورویوجو اثرلی ماده وار. بونلار موافق اولراق آلفا-

توکوفرول (E ویتامین)، کافئین اسیدی، کئمپفرول، فیتیک اسیدی و روتیندیر. اؤزلیکله ویتامین E و کافئین اسیدی اونون یارپاقلاریندا داها زنگیندیر. بونونلا یاناشی، گول کلمین یارپاقلاریندا کاتاراکت علئیهینه یئددی اثرلی ماده ده وار.

یننه گول کلمین یارپاقلاریندا دوققوز تانیمیش فشار یتندیریجی اثرلی ماده وار. بونلاردان ان اهمیتلی ایکسی آلفا-لینولئیک اسید و تربیتوفاندیر. گول کلمین باشقا بیر خصوصیتی اونون ترکیبنده ایگرمی بیر آنتی اوکسیدان ماده اولماسیدیر. سرطاندان قورویان آنتی اوکسیدان ماده لر اؤزلیکله یارپاقلاریندا جمعلشمیشدیر. اونا گؤره ده سیزه تکلیفیم اودور کی، اگر گول کلمدن درمان کیمی استفاده ائتمک قرارینا گلسه نیز، اونون یارپاقلاریندا استفاده ائدین. قاینادیلیمیش گول کلمین سویونو آتمایین. چوخ آز سو استفاده ائدهرک ان چوخ ۵ دقیقه آز اوددا قایناتسانیز، سویو دا ایچه ویا سرویس ائده بیلرسینیز. یارپاقلاری یئمک لازم دنییل، چونکی قایناما زامانی دئمک اولار کی، بوتون ضروری اثرلی ماده لر سویا کؤچورولور. گول کلمی قاینادارکن اؤزونه مخصوص قوخو چیخیر. اگر گول کلمی همین گون پیشیریلیسه، قاپیدان ایچری گیرنده متبخدن گلن قوخودان آسانلیقلا آنالیا بیلرسینیز. هر یئمگین اؤزونه مخصوص قوخوسو وار. بونونلا بئله، گول کلمین پیشمیش قوخوسو بیر چوخ انسان اوچون خوشاگلیمدیر. بو تاییسز قوخونو وئرن گول کلمده اولان کوکورد بیرلشمه لری ایله باغلیدیر. بونلاردان بعضیلری دیمئتیل سولفید، آلیی ایزوتیوسینات و تریمتیلسولفیددیر. چیی دادینا باخدیقدا چوخ آزجا بوروق-آجی داد حس اولونور. بو، ترکیبنده کی سینیرگین ماده سی ایله باغلیدیر. گول کلمین یارپاقلاریندا بو قدر شفاوئرچی ماده اولدوغونو

سؤیله‌یه‌رک یئمکلرینیزده حدیندن آرتیق مقداردا گول کلمدن استفاده ائتمگینیزه احتیاج یوخدور. گول کلم فشاری یئندیرن درمانی کیمی قبول اندیلمه‌مه‌لیدیر. بورادا وورغولانان، بازاردان آلدیغینیز گول کلمین یارپاقلاری نین نه قدر معالجه‌وی اولدوغونو اورتایا چیخارماق و یارپاقلاری نین تاممیله آتیلماسی نین قارشیسینی آماقدیر. آشاغیداکی جدولده گول کلم یارپاقلاریندا اولان بعضی آنتی‌اوکسیدان ماده‌لری گؤره بیلرسینیز. سرطان‌دان قورویان بو اثرلی ماده‌لرین اکثریتی ده آنتی‌اوکسیدان خصوصیتلره مالک‌دیر.

گول کلمده مخصوصاً یارپاقلاریندا آنتی‌اوکسیدان ماده‌لرین بعضیلری

آنتی‌اوکسیدان ماده	آنتی‌اوکسیدان ماده
Alanine	Alfa-tokoferol (E ویتامینی)
Ascorbic acid	Beta-karoten
Ferulic acid	Histidin
Salicylic acid	Quercitrin
Phytic acid	Quercetin
Kaempferol	Rutin
Chlorogenic acid	P-hydroxy-benzoic acid
Chlorophyll	P-coumaric acid
CafFeic acid	Selenium

گول کلمده عفونتله قارشى تاثیرلى و آنتى باکتریال چوخلو اثرلى ماده وار. بونلاردان بعضیلری استیگماسترو، وانیل اسیدی، سکوالن، سینیگرین، سیناپیک اسید، سالیسیلیک اسید، کوئرسیتین، کورستیندیر. گول کلمده چوخ آز مقداردا اولان فرول اسیدی چوخ یۇنلو اثرلى ماده دیر. بو جهتلردن ان اهمیتلیسی اونون آنتى باکتریال، سرطانا قارشى، آنتى آلرژیک و آنتى ویرال اولماسیدیر. بو اثرلى ماده نین چوخ آز مقداردا اولماسینا باخمیاریق، گول کلمده اولان بعضى دیگر اثرلى ماده لر فرولیک اسیدینی چوخ آرتیریر. فرول اسیدی نین باشقا بیر خصوصیتی ده اودور کی، او، مثال- خلاتوردور، یعنی آغیر مثاللاری شیمیایی یوللا اؤزونه باغلا یاریق بدنیمیزدن چیخاریر. ترکیبنده کی چوخ ایشلملی کوئرسیتین ماده سی سایه سینده گول کلم قاراجیگر متابولیزمینده عمله گلن توکسینلرین بدنیمیزدن آسانلیقلا خارج اولماسینی تأمین اندیر ((antihepatotoxic)).

گول کلمده بول مقداردا فوسفور وار (یارپاقلاریندا ۶۵۰ - ۹۰۰۰ ppm، اساس بؤلگه سینده ایسه ۳۷۵ - ۷۴۰۰ ppm). فوسفورون ان مهم خصوصیتلری سوموک پوکالماسی نین قارشیسینی آلماسی (antiosteoporotic)، سوموک میداننا گلمه سینی دستکله مه سی (osteogenic) و باغیشیقلیق سیستمینی گوجلندیرمه سیدیر. اونون یارپاقلاری زنگین کوکورد منبعیدیر. (۱۲۰۰ - ۱۲۰۰۰ ppm). کوکورد آنتى سئپتیکدیر (ضد عفونی)، پارازیتلری اؤلدورور و سیویلجه لری محو اندیر.

گول کلم ستئارین اسیدی (اساس بؤلگه ده ۳۰ - ۴۰۰ ppm، یارپاقلاردا ۷۰ - ۷۵۰ ppm). ستئارین اسیدی، کولسترولو آزالدان (hypcholesterolemie) خصوصیتیه ده مالکدیر. گول کلمین ترکیبنده اولان تیامین آلزایمر خسته لیگینه قارشى کمک انده بیلر. تیامین هم ده میگرن علیئیه نه تاثیر گؤستریر.

ترکیبینه کی ترئونین (threonine) و کوئرسیتین (quercitrin) خورالارا قارشى اثرلى ماده لر (antiulcer) اولدوغو اوچون گول کلم اوژللیکله خورا مشکلی اولانلارین آسانلیقلا مصرف انده بيله جگی بیر تره وزدیر. خورا (ulcus) معده و اون ایکی بارماق باغیر ساقدا گؤرولن بیر خسته لیکدیر. بو خسته لیگین اورتایا چیخماسیندا رول اوینایان مهم عامللردن بیر ده بیر باکتری نوعودور. بو باکتری هئلیکوباکتئر پیلوریدیر (-helicobacter pylorid). کلینیک تجربه لر گؤستر میشدیر کی، بو باکتری معده خوراسیندا (ulcus ventriculi) ۷۰٪، اون ایکی بارماق باغیر ساق خوراسیندا (ulcus duodeni) ۹۰٪ رول اویناییر. آراشدیرمالاریمدا گؤردویوم بودور کی، گول کلمین ترکیبینه کی بعضی اثرلی ماده لر هئلیکوباکتئر پیلوری باکتریلرینه قارشى اعلا سلاحدیر. بونو قئید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم: نیکوتین، الکول، قهوه، استرس، روحی وضعیت و حساسلیق بو پوزغونلوغون یارانماسیندا مهم رول اوینایان عامللردیر.

معدنه نین اساس وظیفه سی پروتئینلری هضم ائتمک و میکروبلاری و باکتریلری اؤلدورمکدیر. معده بو وظیفه نی یئرینه یئتیرمک اوچون معده شیره سی افراز ائدیر. معده شیره سینده هم پروتئینلری هضم ائتمک اوچون آنزیملر، هم ده میکروبلاری و باکتریلری اؤلدورمک اوچون سئیرنلئیک هیدروکلوریک اسید اولار. معده گونده اوچ لیتره قدر معده شیره سی افراز انده بیلیر. معده شیره سی نین pH دگری تخمیناً ۲-دیر. بئله لیکله، گوجلو بیر اسیددیر.

معدده خوراسینا سبب اولان helicobacter-pylori گوجلو اسیدلی معده شیره سینده دواملیدیر. دواملی اولماسی نین سببی افراز ائتدیگی آنزیمین بو باکترینین محیطینی آلماسیدیر. بو یوللا باکتریلر معده ده کی گوجلو اسیده

قارشى اوزونو قورویا بیلیر و معدنه نین داخلی دوواریندا آسانلیقلا چوخالاراق معدنه مخاطینى محو ائده بیلیر. معدنه نین زده لنمیش داخلی دووارینى معالجه ائتمک اوچون اولجه اسید افرازی دایاندریلمالی، دیگر طرفدن ایسه helicobacter-pylori باکتریسی آنتی بیوتیکلرله محو ائدیلمه لیدیر. بو باخیمدان طبییینیزین سیزه وئره جگی داوالاردان استفاده ائتمگی اونوتمایین. حرمتلی اوخوجو، بروکلی نین معدنه خوراسینا قارشى دا تأثیرلى اولدوغونو بیلدیر میشدیم. آنجاق گول کلیمین معدنه خوراسینا قارشى معالجه وى گوجو اصل معجزه دیر. بو سببدن معدنه خوراسیندان اذیت چکنلره گول کلم معالجه سینی چوخ توصیه ائدیرم. معالجه نى ده استفاده ائتمک چوخ آساندیر. معالجه نى استفاده ائتمگه باشلا دقدان سونرا معدنه خوراسیندان شکایت ائدنلر شکایتلری نین گئتدیکجه آزالماسینا تعجب لنه جکلر. بو معالجه نى استفاده ائدرکن دوزدان استفاده ائتمه مه لى و استفاده ائده جگینیز یاغ ممکن قدر آز مقداردا بیتکی یاغی اولمالیدیر. استفاده اولوناجاق یاغ هر وعده ده بیر چای قاشیغی کئچمه مه لیدیر. نه قدر آز یاغ استفاده ائتسه نیز، بیر او قدر یاخشیدیر. معالجه دن استفاده اصولو اوچون ۲-جى معالجه یه باخین. بو معالجه معدنه خوراسینا قارشى استفاده اولونماقلا یاناشی، هم ده معدنه سرطانینا قارشى اؤنله ییجی معالجه نین استفاده اولوندوغو آنلامینا گلیر.

معالجه ۱

مزمین سیدیک یوللاری عفونتله قارشى

قایناماقدان اولان تخمیناً ۷۵۰ گرم سویا ۲۵۰-۳۰۰ گرم گول کلم علاوه ائدین. بش-آلتی دقیقه آشای ایستیلیکده قاپاقل اولاراق قاینادین.

قاینادیلیمیش گول کلم سویونون یاریسینی سحر، یاریسینی آخشام (آج و یا توخ اولماغینیزین فرقی یوخدور) ایچین. هر گون تزه حاضرلانیر. یئددی گون دوام اندیر و اوچ گون آرا وئریر. اوچ گونلوک فاصله دن سونرا یئیندن یئددی گون استفاده اندیلیر و داها اوچ گونلوک فاصله وئریلیر. نهایت، یئددی گون تکرار استفاده اندیلیر و معالجه تماملانیر. گول کلم معالجه سی جمعی ایگیرمی بیر گوندور (اوچ گونلوک فاصله لر استشنا اولماقلا).

$$A \text{ } 3 + U \text{ } 7 \times 3$$

$$7 = U \text{ گون استفاده اولونور}$$

$$3 = A \text{ گون فاصله}$$

بو فورمولون معناسی بئله دیر: اوچ سئری یئددی گون استفاده اولوناجاق و هر یئددیجی گونون سونوندا اوچ گونلوک فاصله وئریله جک. بو اودئمکدیر کی، جمعی ایگیرمی بیر گون استفاده اولوناجاق. هر یئددیجی گونون سونوندا وئریلن اوچ گونلوک فاصله لر معالجه مدتینه داخل اندیلیمیر.

بورادا نظره آیینمالی اولان مقام گول کلیمین تزه اولماسیدیر. پیشمیش گول کلمی ناهار و یا شام یئمگینده سالاد کیمی ده استفاده انده بیلر سینیز. شکایتلرینیزه اویقون اولاراق معالجه نی تکرارلایا بیلر سینیز.

معالجه ۲

معدده خوراسینا قارشی معالجه

هفته ده اوچ دفعه بیر آز سودا یونگولجه قاینادیلیمیش گول کلیمین بیر حصه سینی ناراحتلیق یوخ اولانا قدر یئمگی عادت حالینا گتیرمک لازمدیر. قابدا قالان سویودا مصرف ائتمک لازمدیر. بو معالجه نی

استفاده ائدرکن چوخ آز مقداردا دورو یاغدان (بیر وعدهده لاپ چوخ بیر جای قاشیغی) استفاده ائده بیلر سینیز.

تذکر: طبییینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بوراداکى معالجهدن دستک اولاراق استفاده ائدین. ایلک نوبهده استفاده ائده جگینیز بیتکی یه قارشى آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبییینیزین نظرنی آکین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اوزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشماین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

یثرآلما

Solanum tuberosum لاتینجه آدی:

Potato انگلیسجه آدی:

Kartoffel آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- باغیرساق سرطانین قارشیسى نین آلینماسی، دیاندریلیماسی و معالجه سی
- قان قندى نین غفیل دوشمه سینه قارشى

یثرآلما باغیرساق سرطانینا قارشى گوجلو اؤنله ییجى، دیاندریجى و معالجه وى گوجه مالکدیر. استفاده اولوناجاق یثرآلمانین یاشیل، جوهرمیش، توند و زده لنمیش اولما ماسینا دقت یئتیرمک واجبدیر. یاشیل یثرآلمانین ترکیبینه سولانین^۱ (solanin) ماده سی وار (کتابین سونونداکی

۱. سولانین، بامادور، بادیمجان و یثرآلما کیمی یثرآلما عائله سی نین بیتکیلرینده اولان بیر نوع گلیکوالکالونید زهریدیر. بو بیرلشمه لر بو بیتکیلرین بوتون اورگانلاریندا اولور، لاکین اونلارین ان یوکسک غلظتى چیچکلرده اولور.

شرح ۳-ه باخین) هئچ واخت یئرآلمانیزی سویودودجودا قورو مایین. چونکی سویوق محیطده قورونان یئرآلمادا آزالدیجی خصوصیتیه مالک شکر عمله گلیر. آزالدیجی خصوصیتلره مالک اولان بو شکر آکریلامیدین ایلکین مرحله لرینی تشکیل اندیر. آکریلامید (Acrylamid) کلینیک سیناقلارلا ثبوت اندیلیمیش کانسروژن ماده دیر. یئرآلمانیزی نه قدر ایستی قوروسانیز، ترکیبینه کی نیشاستا بیر او قدر تئز شکره چئوریلیر و داها شیرین اولور. بو، ساغلاملیق باخیمیندا آرزو اولونماز بیر وضعیت دیر. یئرآلمانین ترکیبینه کی نیشاستا حدیندن آرتیق شکره چئوریلیمیه، پیشیرمه زامانی قارالماغا باشلایاجاق. بوندان علاوه، یئرآلمانیزی قابیغینی سویودوقدان سونرا چوخ اوزون مدت هاوا ایله تماسدا ساخلاسانیز، هاواداکی اوکسیژن سببی ایله عیناً آلمانین قابیغی سویولدوقدا قارالدیغی کیمی، قارالماغا باشلاییر. بو قارالما ضررلی دئییل. بو، هر ایکسی نین ترکیبینه کی کربوهیدراتلارین اوکسیدلشمه سی ایله علاقه لیدیر. یئرآلما پیشمگه باشلایان کیمی بو قارالما یوخ اولور. سویودوقلاری یئرآلمانین قارالماسینی ایسته مه یین قادینلار اونو سویا قویورلار. بیر داها خاطرلتماغی مقصده اویقون حساب اندیرم کی، اگر آلدیغینیز یئرآلمانین چؤلوقارالمیشسا و یا قابیقلاری سویولان زامان قارالمیش حصه لری وارسا، بو یئرآلمالاردان استفاده ائتمه یین.

یئرآلمادا اولان واجب گلیکوالکالوئیدلردن بیرى ألفا لیپویک^۱ اسیدیدیر. ألفا لیپویک اسیدی چوخ یۇنلو بیر آتی اوکسیداندیر و یاغدا و سودا حل اولونور.

۱. ألفا لیپویک اسیدی، آتی اوکسیدان ایشلمی اولان ویتامینه اوخشار شیمیایی ماده لردن بیریدیر؛ بو معنادا کی، اورگانیزمده یارانان زهرلی رادیکاللاری محو اندیر.

بسلمه و باغیرساق سرطانی

باغیرساغیمیزین ایکی اساس ایشلمی وار. بیرینجیسی، سویون جذبی و مصرف ائتدیگیمیز غذا لارین ترکیبنده اولان ماده لرین جذبینی تأمین ائتمکدیر. ایکینجیسی، ضررلی پاتوژنلرین (ضررلی اورگانیزملرین) بدنه داخل اولماسی نین قارشیسینی آماقدیر. اون ایکی بارماق باغیرساقدان باشلا یارق، ۱ گرم نازیک و یا یوغون باغیرساقدا ۱۰۱۲-یه قدر میکرو اورگانیزم (مثلا، باکتری) اولاییلر. باشقا سؤزله، باغیرساغین بیر گرمینده بیر تریلیونا قدر باکتری اولاییلر. بو عدد باغیرساغیمیزین باکتریله قارشى نجه گوجلوی بیر مانع یاراتدیغینی آنلاماق اوچون کفایتدیر.

یننی دوغولموش کۆرپه لرین باغیرساقلاریندا باکتری یوخدور. آنا امیزدیردیگجه بیفیدو-باکتریلر کۆرپه لرین باغیرساقلاریندا یئرلشمگه باشلا ییر. کۆرپه آنا سوتوندن باشقا غذا لار آماغا باشلا یاندا باغیرساقلاردا چوخلو مختلف باکتری مسکونلا شیر و باغیرساق فلوراسی تدریجاً فورمالاشماغا باشلا ییر. یتیشکین بیر انسانین باغیرساقلاریندا ۴۵۰-۵۰۰ مختلف باکتری وار. بو گونه قدر بو باکتریلرین یالنیز ۴۰٪ ی حاقیندا معلوماتیمیز وار. «بس بئله مختلف باکتریلری نجه تاپماق اولار؟» سوالینی وئره بیلرسینیز.

بونون سببی انسانلارین چوخلو مختلف غذا لاردان استفاده ائتمه سیدیر. اونوتماق اولماز کی، باغیرساقلاریمیز ییزیم ان بویوک باغیشیقلیق سیستم اورگانیمیزدیر. باغیشیقلیق سیستمیمیز طرفیندن بئله بویوک بیر سطح ساحه سی اولان بیر میداننا نظارت ائتمک، مدافعه ائتمک و یوخلاماق آسان ایش دئییل. بونا گۆره ده تغذیه میزه دقت یتیرمکله باغیشیقلیق سیستمیمیزین ساغلام ایشله مه سینه و گوجلوقالماسینا بویوک کمک ائنده بیله ریک.

باغیرساقلا ریمیزداکی باکتریلر مصرف ائتدیگیمیز غذا لارین ترکیبینه کی ماده لرله تغذیه اولور. مثلا، مصرف ائتدیگیمیز بیتکیلرین (تره وز و میوهر) سلول غشالاریندا اولان پولیساکاریدلر (مصرف ائتدیگیمیز بیتکی غذا لاریندا اولان بیر نوع شکر) و بیتکیلرین ترکیبینه کی نیشاستا و پروتئینلر باغیرساقلا ریمیزداکی باکتریلر اوچون غذا منبعیدیر. باکتریلر طرفیندن قبول اندیلن بو ماده لر باکتریلرین متابولیزمینده استفاده اولونور و مختلف ماده لر کیمی خارج اندیلیر. اولارین افراس اولوندوغو یئر طبیعی کی، باغیرساغین ایچیدیر. ایندی بو وضعیتی بیر مثاللا ایضاح ائدک. باغیرساغیمیزداکی باکتریلر طرفیندن آلینان پولیساکاریدلر قیسا زنجیرلی یاغ اسیدی (short chain fatty acid SCFA)، asetat، propionat و butyrat شکلینده ینیدن (باغیرساغا) آتیلیر. باکتریلر طرفیندن قیسا زنجیرلی یاغ اسیدی، آستات، پروپیونات و بوتیراتا چئوریلن بو ماده لر باغیرساقلا ریمیزین انیئتیل سلوللاری طرفیندن جذب اولور. جذب اولموش بو ماده لر انسانلار اوچون یانا جاق، یعنی بیزیم اوچون انرژی منبعیدیر.

استفاده ائتدیگیمیز غذا لارین ترکیبینه تکجه شکر (کربوهیدراتلار) دئییل، پروتئین و یاغ دا وار. بوزامان باغیرساقلا ریمیزداکی باکتریلر ده پروتئینلری گؤتوره رک اؤز متابولیزمینده آمونیاک، ایکینجی درجه لی (secondary) آمین، فننول و ایندولا چئویره رک انشیگه (باغیرساقلا را) آتیرلار. بو ماده لر باغیرساق سرطانینا سبب اولاییلر.

باغیرساقلا ریمیزدا اولان بعضی باکتری نوعلاری اؤد کیسه سی واسطه سیله باغیرساغا آخان اؤد اسیدینی اؤزونه چکیر، اؤز متابولیزمینده ایکینجی درجه لی اؤد اسیدینه چئویریر و باغیرساق سرطانینا سبب اولاییلر. جک بیر اسید تولید ائدیر.

حرمتلی اوخوجو، وئریدیگیم مثاللاردان دا گۆرۈندۈیۈ کیمی، باغیرساق فلوراسی نین تارازلیغی و ساغلام ایشله مه سی انسان ساغلاملیغی اوچون چوخ واجبدیر. بو مقامدا کۆهنه چین آتالار سۆزۈنو خاطرلا تماق ایستردیم: ”ساغلام ایشله یین باغیرساقلار طبییلى آج قویور.“

باغیرساق سرطانى قادینلاردا دۇش سرطانیدن سونرا، کیشیلرده ایسه آغ جیگر و پروستات سرطانیدن سونرا ان چوخ راست گلینن سرطان نوعودور. یئر آلمانا حاقیندا موضوعوموزا دوام ائتمزدن اول بیر مقامی قئید ائتمگی فایدالی حساب اندیرم. رژیملر و سرطانلا باغلی آراشدیرمالار تغذیه یین یوغون باغیرساق سرطانین یارانماسیندا فعال رول اوینادیغی فیکرینی دستکله ییر. علم آداملاری قیرمیزی ات و حیوان یاغی نین، ائله جه ده acetaldehyde و نیتروزامین ماده لری نین مصرفی نین باغیرساق سرطانى ریسکی یاراتدیغینی و لیفلی غذالارین هم بوریسکی آزالندیغینی، هم ده باغیرساق سرطانیدن قورودوغونو ادعا اندیرلر.

حرمتلی اوخوجو، بو افاده لردن بئله نتیجه یه گلمه یین کی، قیرمیزی اتدن تامامیله امتناع ائتمک لازمدیر. آنجاق، اؤلچولو اولماق لازمدیر. یئری گلیمشکن، قئید ائتمگی فایدالی حساب اندیرم؛ هانسی ات منقلده پیشیریلسه، آلوودان قارالمیش (یانمیش) حصه لری مصرف اندیلمه مه لیدیر. چونکی اود گۆروب قارالمیش بو حصه لرده آکرولئین ماده سی عمله گلیب. آکرولئین سرطانا سبب اولدوغو کلینیک سیناقلارلا ثبوت اندیلمیش بیر ماده دیر. یوخاریدا قئید ائتدیگیم کیمی، باغیرساقلاریمیزدا اورتا حسابلا ۴۵۰ نوع باکتری وار. بو گون ییز بو باکتریلرین یاریدان چوخونو بیلیمیریک و اونلارین متابولیزمی نین نئجه ایشله دیگی باره ده هئچ بیر معلوماتیمیز یوخدور. دوشونورم کی، ییزیم

بیلمه دیگیمیز بو باکتریلرین چوخو سرطان و یا دیگر خسته لیکلره سبب
اولا بیله جک توکسین ماده لر (پروتئینلر) افراز ائده بیلر.
باغیر ساق سرطانینا قارشى استفاده ائدیلهن یئر آلمانین قاییقلاریندا
چوخ اهمیتلی اثرلی ماده لر وار. بو سببله یئر آلمانا آشاغیدا گؤستریلن
استفاده اصولونا اویقون اولاراق قاییغی سویولمادان استفاده ائدیلمه لیدیر.
حرمتلی اوخوجو، بوسطرلری یازارکن بئله، یئر آلمانا قاییقلاری نین نه
قدر واجب اثرلی ماده لری احتوا ائدیگینی ایلک دفعه گوردویوم گون
کیمی هیجانلانیرام. من همیشه دقتله سویولموش و آتیلیمیش یئر آلمانا
قاییقلارینی دوشونورم. اونلارین همیشه فایدا سیز اولدوغو دوشونولوب.
حال بوکی نعمتین حقیقی حکمتی ده اونون قاییقلاریندا گیزلیدیر. یوخاریدا
قید ائدیگیم خسته لیکلره قارشى قاییغی سویولموش یئر آلمانین درمانی
دئمک اولار کی، هنج بیر تأثیری یوخدور.

قان قندى نین بیردن دوشمه سی

بعضی انسانلارین قندى یتمکدن بیر نچه ساعت سونرا غفلتاً
دوشور. عینی شکیلده، هیپوگلیسمی (hypoglycemia) خسته لرینده قان
قندى غفیل دوشور. قان قندى نین سرعتله دوشمه سی بو خسته لرده
غریبه حسلر یارادیر. بو وضعیتده بیردن نهسه باش وئرجه کیمی
حس ائدیرلر. نامعلوم سببلردن هیجان کئچیریرلر و ناراحت اولورلار. بو
وضعیتی تئز-تئز یاشایان بو انسانلارین حیات کیفیتى منفى تأثیرله نیر.
قان قندى نین سرعتله دوشمه سی ایله قارشىلاشانلار اوچون ان یاخشى
دستکله ییجی حل ناهارا باشلامازدان اول سودا پشمیش یئر آلمانا مصرف
ائتمکدیر. هر گون ناهاردان اول مصرف ائدیکلری اورتا اولچولو بیر

یئرآلما گون عرضینده قان قندى نین غفیل دوشمه سی نین قارشیسینی آلا ر. شدّتلى هیپوگلیسمی، صبحانه دن اول بیر اورتا اؤلچولو سودا پیشمیش یئرآلما مصرف ائتمگه باشلایا و ناهاردان اول بیر سودا پیشمیش یئرآلما مصرف ائده بیلر لر. استفاده ائتمگه باشلادیقدان سونرا قاندا قندین آنی دوشوشلری گئتدی کجه آزالاجاق. شکایتلری نین قیسا مدتده آرادان قالخماسینا تعجب لنه جکلر.

حرمتلى اوخوجو، بو گونه قدر هئچ بیر آراشدیرما آپار یلماسا دا، یئرآلمانین قاییغی نین دگر سیز اولدوغو بیلینیر. بلکه عاغلینیزا بئله بیر سوال گله ییلر: «بو معالجه نی یالنیز یئرآلما قابیغیندان استفاده ائتمکله استفاده ائده بیله ریکمی؟» یوخ. چونکی یئرآلمانین و قاییقلاری نین ترکیببنده اولان اثرلى ماده لر قایناما زامانی بیر لیکده اولمالیدیر. نه سویولموش یئرآلما، نه ده تک یئرآلما قاییغی نین قاینادیلیمیش معالجه سی مقصد اوچون اویقون دنییل. یارادیلان هئچ بیر شئی سببسیز دنییل، هر شئین سببی و وظیفه سی وار. اونو تمایین کی، طبیعت هئچ واخت زییل تولید ائتمیر.

شیرین یئرآلما

بازارلاردا زامان-زامان شیرین یئرآلما تاپماق ممکن دور. بونلار شکر یئرآلما دا دنییلیر. قاراجیگر یورقونلوغو، هپاتیت شکایتلری، ساریلیق و یا قاراجیگر چاتیشما زلیغی وارسا، چیی یئرآلما مصرف ائتمه یین. بعضی انسانلار شیرین یئرآلمانی چیی مصرف ائتمگین فایدالی اولدوغونا اینانیرلار. آنجاق بیلیمه سی لازم اولان مقام بودور: معده آلتی وزی پروتئینلری پارچالایان تریپسین آنزیمینی تولید ائده رک باغیر ساغا تۆکور. باغیر ساغا تۆکولن تریپسین آنزیمی غذا دان آلدیغیمیز پروتئینلری پارچالاییر.

شیرین یئرآلمانین ترکیببند اولان بعضی اثرلی مادهلر تریپسین آنزیمینه مانع توره دیر. باشقا سؤزله، تریپسین آنزیمی نین پروتینلری پارچالاماسینا مانع اولور. نتیجه ده پروتینلر پارچالانا بیللمه دیگی اوچون قاراجیگر اؤز ایشینی یئرینه یئتیرمکده چتینلیک چکیر. بئله لیکله، قاراجیگرله باغلی هانسی خسته لیگینیز اولورسا اولسون، چیی شیرین یئرآلما مصرف ائتمه یین. یئرآلما اولان بعضی واجب اثرلی مادهلر آشاغیداکی جدولده وئریلمیشدیر.

یئرآلما بعضی اثرلی مادهلر

pentyl-furan-2	Petanin
Chloro-diazepam	Patatin
Dicaffeoyl-quinic acid	Neo-chlorogenic asid
a-glucosidase	Myristic acid
Campesterol	Magnezyum
Capric acid	Isoiubimin
Cycloartenol	Glucinol
Deacetyl-phytuberin	Demissîne
Fosfor	Suberin
Scopolin	Solavetivone

معالجه ۱

باغیر ساق سرطانی نین قارشیسینی نین آینماسی

استفاده انده جگینیز یئرآلما پالچیقلی و یا چیرکلیدیرسه، اولجه سویوق سودا یویا بیلر سینیز. هئچ واخت ایستی و یا ایستی سودا یومایین. سویوق سودا یویولدوقدان سونرا اوچ عدد اورتا بوی یئرآلمانی قابیغینی سویمادان (قابیقلاری ایله بیر لیکده) یاریم لیتر سودا قاپاقلی اولراق، یئرآلما چاتلایانا

قدر قاینادین. قایناما پروسه‌سی بیتدیکدن سونرا سویوماسینی گۆزله‌یین. ایچمه‌لی یگانه شئی اونون سویودور. قاینامیش سویو تور ایله سوزهرک آیرا بیلرسینین. قاینادیلیمیش یئرآلما و قابیقلاری مصرف اندیلمه‌یه‌جک. بیر آی عرضینده هفته‌ده اوچ دفعه آشاغیداکی کیمی استفاده اولونور. اونون هر دفعه تزه حاضرا نماسی واجب‌دیر. هنج واخت اوچ گونلوک معالجه اوچون طلب اولونان مقداری بیر آندا حاضرا مایین.

ایلک گونده بیر استکان

ایکینجی گونده ایکی استکان

اوچونجو گون بیر استکان

ناهاردان بیر ساعت اول ایچمکله بیر آی تاماملانیر. سونراکی آی‌لاردا بو اوچ گونلوک معالجه آیدا بیر دفعه استفاده اولونور.

۲ معالجه

باغیرساق سرطانی نین دایاندر یلماسی و تدایوسی

اوچ اورتا بوی یئرآلمان قابیغینی سویمادان (قابیقلاری ایله بیرلیکده) یاریم لیتر سودا قاپاقلی اولراق، یئرآلما چاتلایانا قدر قاینادین. اوچ آی عرضینده هر گون ناهاردان بیر ساعت اول بیر یاریم استکان ایچین. ایچمه‌لی یگانه شئی سویودور. هر دفعه تزه حاضرا نمالیدیر.

تذکر: طبییینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بوراداکي اویقولا مانی دستک اولراق استفاده ائدین. ایلک نوبه‌ده استفاده ائده‌جکینیز بیتکی‌یه قارشى آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه‌لیسینیز. بو موضوعدا طبییینیزین نظرنی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یارق، طبییه گئتمه‌دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسز معالجه

اٚتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولمایب.

گزهنه

لاتینجه آدی: Urtica dioica

انگلیسجه آدی: Nettle

آلمانجا آدی: Brennessel

خصوصیتلری

• آغ جیگر سرطانی نین معالجه سی

• دیابته قارشی

• قویروق سومویو^۱ التهابینا قارشی

• ساچلارا پارلاقلیق و جانلیلیق وئریر

• ساچدا کپگه قارشی

• روماتیزمه قارشی

• آرتریتین قارشیسینی آلیر

• روماتیزم آغری و شکایتلره قارشی

• آلرژیلره قارشی مقاومتی آرتیریر

• عفونتی آزالتماق

گزهنه ایندی یه قدر تانیدیغیم ان قارماشیق بیتکیدیر. بو بیتکینی آراشیدیراکن داهایه دقتلی و صبرلی اولماغیم لازم اولدوغونو آنلادیم. گزهنه

۱. قویروق سومویو، دنبالجه: بدنیمیزین اونورغا ستونون سون حصه سینی تشکیل ائدن مهره دیر. بو سوموک ساکرومون سومویونون آشاغیسیندا یرلشیر و ۳-۵ سومویون بیرلشمه سیندن عمله کلیلر.

یوزلرله تامامیله فرقلی بیتکیلره استفاده ائتدیگیم سیستم و تحقیقات متودولوژیما قطعياً اویقون گلمه‌دی. او، هم شیمیسی، هم‌ده بیوشیمیسی باخیمیندان فرقلی بیر بیتکی اولدوغو اوچون ایندی‌یه قدر اؤیرندیگیم و یا تحقیق ائتدیگیم دیگر بیتکیلردن فرقلی ایدی. بعضی اثرلی ماده‌لری متابولیتلره بیر‌باشا تأثیر گؤستردیگی حالدا، بعضی اثرلی ماده‌لری هورمونال بالانسا تأثیر گؤستمیشدیر. منی چاره‌سیز قویموشدو. سانکی منیم بو ایللر عرضینده فورمالاشدیردیگیم سیستم و قایدالاریم قارشی گندیردی. باشا دوشدوم کی، گزه‌نه ایله عنادکارلا شیرام. سانکی منه دئییردی کی، منی تانیماق اوچون یا سیستمینی، قوردوغون سیستمین قایدالارینی دگیش، یا دا منی استثنا حساب ائت. تخمیناً اوتوز بش ایلدیر سیستملی شکیلده انکشاف ائتدیردیگیم و قوردوغوم تحقیقات قایدالارینی و پرنسیپلرینی دگیشه بیلمه‌دیم. اونلاری سؤکمک و یا دگیشمک فیکریم یوخ ایدی.

گزه‌نه طبیعی محیطینده انکولوژی شرایطدن سون درجه آسیلی اولان بیر بیتکیدیر. بؤیودویو تورپاغین مینرال و دوز دنگه‌سیندن ان چوخ تأثیرلنن بیتکی گزه‌نه‌دیر. اونون بؤیوک، ساغلام و ائنلی یارپاقلی قورولوشونا باخیب ”ان تأثیرلیسی بودور“ دوشونجه‌سینه آلدانمایین. ضعیف گؤردویونوز و توپلاماق ایسته‌مه‌دیگینیز گزه‌نه بعضاً معالجه مقصدیله داها گوجلوو تأثیرلی اولاییلر. بعضاً اونو جیلیز آدلاندیریب توپلاماقلا دوزگون قرار وئرمیش اولاییلر سینیز. باشا دوشورم کی، بونو یازماقلا سیزی چیخیلماز وضعیتیه سالمیشام. بئله‌لیکله، ان تأثیرلی معالجه گوجونون نجه آیرد ائنده بیلهریک؟ یوخاریدا قئید ائتدیگیم کیمی گزه‌نه منیم اوچون ان قارماشیق بیتکی اولوب و منی چوخ یورموشدو. چونکی اونون ترکیبینه کی اثرلی

ماده لرین بوتؤولویو اونون بؤیودویو تورپاغین شیمیایی قورولوشوندا و اسیدلیک سویه سیندن (pH) جدی شکیلده آسیدلیر. توپلادیغینیز یئردن بیر نچه یوز متر آرالیدا اولان گزه نه عینی خصوصیتلره مالک اولمایا بیلر. چونکی عینی اراضیده تورپاغین شیمیایی قورولوشو، رطوبتی و دوز دنگه سی فرقلی اولاییلر.

ایندی سیزه باشقا بیر مثال چکمک ایسته ییریم. دووارین دیینده بیتن گزه نه ایله بیر نچه متر آرالیدا و آچیق یئرده بیتن گزه نه آراسیندا تورپاغین شیمیایی قورولوشو و الکترولیت دنگه سی فرقلی اولدوغو اوچون، تأثیر اندیجی ماده لرین تاملیلیغی باخیمیندا اهمیتلی فرقلر وار. بس، بیر- بیریندن جمعی بیر نچه متر آرالیدا اولان بو ایکی گزه نه، اثرلی ماده لرین بوتؤولویونه گؤره هارادا فرقله نیر؟ بونون سببی دووارین یانیندا بیتن بیتکی نین گون عرضینده داها آز گونش ایشیغی گؤرمه سی و دووارین یانیندا بیتن بیتکی نین تورپاغی نین داها نم اولماسیدیر. دووارین جمعی بیر نچه متر آرالیدا اولان گزه نه گون عرضینده داها چوخ گونش گؤرور و داها چوخ گونش گؤردویو اوچون تورپاغی داها آز نمله نیر. بو فرقلر گزه نه نین اثرلی ماده سی نین بوتؤولویونه آسانلیقلا تأثیر گؤستره بیلر. بیلدیگیم ان قارماشیق بیتکی اولدوغونو دنینده بو خصوصیتی وورغولا ماغا چالیشدیم. گزه نه نین بو خصوصیتی اونا اؤزل بیر سر وئریر. بیر سؤزله، گزه نه نین اثرلی ماده سی نین بوتؤولویونه اطراف محیط شرایطی، گونش و تورپاغین شیمیایی ترکیبی و رطوبتی چوخ تأثیر اندیر. منیم تانیدیغیم دیگر بیتکیلر بو خصوصیتی عینی اؤلچولرده گؤستره میر.

اوغرون دا مبارزه آپاردیغیم و مدافعه انتدیگیم سیستمدن و بو سیستمین قایدالاریندا هنج واخت تسلیم اولماماق و گذشته گتمه مک عزمینده

ایدیم. آنجاق اونودا استشنا کیمی تانیماق و قبول ائتمک ایسته میردیم. اونون بو خصوصیتی منی یول آیریجینا گتیردی. اوزون ایللر چالیشاراق انکشاف ائتدیردیگیم علمی قایدالاریمایا اویقون گلمیردی. اکثر بیتکیلرله اولدوغو کیمی منده فاصله لرله ایشله بیردیم. چونکی همیشه عینی بیتکی نین اوزهرینده ایشله مک انسانی آسانلیقلا باغلی بیر دایره یه سوق ائده بیلردی. ائدیله جک ان یاخشی شئی قیسا فاصله لرله مختلف بیتکیلری اؤیرنمکدیر. بئله لیکله، هم یکنه سقلیکدن، همده باغلی دایره ریسکیندن اوزاقلا شیرسینیز. هر دفعه گزهنه یه قاییداندا همیشه عینی چیخیلمازلیقلا قارشیلانمیردیم. زامان کئچدیکجه اونا قارشی اؤن قضاوتلی اولدوغومو آنلادیم و اونو یاخشی تانیما دیغیما قرار وئردیم. بونون اوزهرینده داها چوخ ایشله مه لی اولدوغوما اینانیردیم. اونو یاخشی تانیسایدیم، اونو منیم حاضرلا دیغیم سیستمدن کناردا قویماغا احتیاج قالمازدی.

عزیز اوخوجو، آراشدیرما دوزگون سوال وئرمک هونریدیر. آراشدیردیغینیز موضوع و اونونلا باغلی سوالین جوابی هئچ بیر کتابدا یازیلما ییب. تحقیق ائتدیگینیز موضوع ایله باغلی بئینینیزده مینرله سوال ویا سوالار سلسله سی وار. بو سوالاردان بیر دوزگوندور. اگر دوزگون سوال وئره بیلسه نیز، آلدیغینیز جواب دوزگوندور و سیزی دوزگون نتیجه یه آپارا جاقدیر. سهو سوال وئرسه نیز، سهو جواب آلا جاقسینیز. سن دوغرو سوالی تاپیب وئرنه قدر بعضاً گونلر، بعضاً آیلا ر، بعضاً ایللر کئچیر. بعضاً ده او دوزگون سوالب تاپا بیلیرسن.

نهایت، ۲۰۰۵-جی ایلین سپتامبریندا گزهنه حاقیندا دوزگون سوال وئره بیلدیم. گزهنه نین ترکیبینه کی اثرلی ماده لرین ترکیبی اطراف محیط شرایطیندن (اقلیم، هاوانین رطوبتی، گونشین شدتینه، گونشه

معروض قالما مدتی) و تورپاغین شیمیایی ترکیبی، میکروبیولوژی فلورا، اسیدلیک درجه‌سی، الکترولیت دنگه‌سی تورپاغین رطوبتیندن سیخ شکیلده آسیدلیر. بئله‌لیکله، گزه‌نینه ترکیبینه کی اثرلی ماده‌لرین دنگه‌سینه تاثیر ائدن بیر چوخ فاکتور وارکن اونون معالجه‌وی گوجونه نئجه امین اولایله‌رم؟ یاخشی، بوسوال سهودیر.

دوزگون سوال بودور: «گزه‌نه ده اثرلی ماده‌لرین دنگه‌سینه تاثیر ائدن چوخلو فاکتورلار اولدوغو اوچون بو عامللردن (پارامترلردن) هانسی نین ترکیبینه اولان اثرلی ماده‌لره نظارت ائتمکله و یا نظارت آلتیندا ساخلاماقلا اونلاری ان تاثیرلی فورمادا ساخلا یا یله‌رم؟» بو مقصدله گزه‌نه یتیشدیرمک بیزیم الیمیزده‌دیر. بیز اداره ائده یله‌ریک. دوزگون سوالی تاپدیقدان سونرا سیستمی دگیشمگه و گزه‌ننه کی استثناییمی تانیماغا احتیاج یوخ ایدی.

گزه‌نه‌نوعلاری

گزه‌نه بؤلگه‌دن بؤلگه‌یه فرقلی نوعلار گؤستریر. اروپادا، آمریکادا، آسیادا و یا استرالیا‌دا همیشه مختلف نوعلاری وار. اطرافیندا بؤیوین بیتکی فلوراسیندان آسیلی اولاراق چوخلو اوفوقی کئچیددن تاثیرله‌نیر. اولکهدن اولکه‌یه دگیشن اوقدر چوخ نوعلاری وار کی، ساییز-حسابسیزدیر. بودور بیر نئجه نمونه:

- *Urtica angustifolia* (چین، ژاپون، کوره)
- *Urtica ardens* (چین)
- *Urtica atrichocaulis* (هیمالیا، جنوب-غرب چین)
- *Urtica atrovirens* (غربی آریلیق دنیزی بؤلگه‌سی)

- *Urtica cannabina* (آسیا و سیبری)
- *Urtica chamaedryoides* (شمالی آمریکا)
- *Urtica dioica* L. (اروپا، شمالی قارا دنیز)
- *Urtica dubia* (کانادا)
- *Urtica ferox* (استرالیا، یئنی زئلاند)
- *Urtica fissa* (چین)
- *Urtica galeopsifolia* (مرکزی اروپا، چوروم، سیواس، یوزگات)
- *Urtica gracilentia* (مرکزی آمریکا)
- *Urtica hyperborea* (قارا دنیز یوکسک یا یالالاری، پاکستان)
- *Urtica incisa* (استرالیا)
- *Urtica kioviensis* (انگلستان، فرانسا، هولند)
- *Urtica laetivirens* (موغولستان، ژاپون)
- *Urtica mairei* (هیمالیا)
- *Urtica membranacea* (انگلستان، آزور آدالاری)
- *Urtica morifolia* (کانار آدالاری)
- *Urtica parviflora* (هندوستان)
- *Urtica pilulifera* (ایتالیا، سیجیل، فرانسین جنوبی)
- *Urtica platyphylla* (چین، ژاپون)
- *Urtica pubescens* (ایران، روسیه)
- *Urtica rupestris* (سیجیل)
- *Urtica sondenii* (اسکاندیناوی اؤلکه لری، روسیه)
- *Urtica taiwaniana* (تایوان، اندونزی)
- *Urtica thunbergiana* (ژاپون، تایوان)

• *Urtica triangularis*

• *Urtica urens* (اڭگه، مرکزی اروپا)

سافرانبولو ائولری نین آرخا باغچه لرینده بیتن گزه نه بو بؤلگه نین یئرلی بیتکی سیدیر. اؤزلیکله سافرانبولو ائولری نین آرخا باغچه لرینده ییتیشدیریلیب دئییرم، چونکی بو ائولرین آرخا باغچه لری نین اؤزونه مخصوص آلت یاپسی وار. بو آلت یاپیلارین تورپاغا گتیردیگی خصوصیت سایه سینده بورادا بیتن گزه نه ایللر عرضینده تکاملونو تاماملامیش و سافرانبولونون یئرلی بیتکی سینه چئوریلیمیشدیر. بو آلت یاپی خصوصیتی محو اولارسا، سافرانبولویا خاص اولان یئرلی گزه نه ده یوخ اولماغا محکومدور.

نساچی و کاغذ صنعتی

گزه نه زوغو توخوجولوق و کاغذ صنعتینده خام ماده کیمی استفاده اولونور. تأسف کی، گزه نه نین بو خصوصیتیندن اؤلکه میز فایدالانمیر. انکشاف ائتمیش اؤلکه لرده بو وضعیت چوخ فرقلیدیر. بونون اوچون تورکیه میزین بؤیوک و بوش تورپاقلاریندان استفاده ائتمک اولار. آلمانین Stoffkontor Franz AG شرکتی ۲۰۰۷-جی ایلده گزه نه زوغوندان ۲۰۰ تون لیف (پامبیق) الده ائدرک تنکستیل صنعتینه گتیرمیشدیر. تورکیه گزه نه ییتیشدیرمه سینده دنیا نهنگینه چئوریله بیلر. گزه نه نین زوغوندان الده ائدیلمن لیفلی توخوما تولیدی (تنکستیل تولیدچیلری بونا بیتکیلردن الده ائدیلمن لیفلی توخومانی پامبیق دئییرلر) تورکیه اقتصادیاتینا بؤیوک توحفه وئرله بیلر و کندلیلریمیز اوچون اعلا گلیر منبعی اولاییلر.

حاضردا ایتیردیگیمیز طبیعی توخوملاریمیزین نجه بیر نعمت اولدوغونو عیانی ایضاح ائتمگه چالیشیرام. طبیعی توخوملارینی ایتیرمیش جمعیتیمیز هیبرید توخومدان (ایتر توخومدان) الده اندیلن ترهوزلرله، قیرما توخومدان الده اندیلن تاخیل و میوه لرله تغذیه لئمگه محکوم اندیلیب، دؤنوشو اولمایان یولا سالینیب. آز-آز اولان طبیعی توخوملاریمیزی تنز بیر زاماندا آرتیرماق لازمدیر.

نییه هئچ واخت ائشیتمه دیگیمیز خسته لیکلر سون ایللرده سرعتله اورتایا چیخماغا باشلادی؟ نییه جوانلاردا اسپرم سایینین آز اولماسی و یومورتالیق لارین پولیکیستیک^۱ بوقدر آرتیب؟ نییه دیابت بوقدر آرتیب؟ MS آدلی خسته لیک و ALS آدلی حرکتی نرون نییه بوقدر آرتدی؟ سرطان نییه ۳۰٪ آرتیب؟ بونلارین بیرینجی سببی طبیعی توخوملاردان استفاده اندیلمه مه سیدیر. ایکینجی سبب هورمون ترکیبلی ترهوزلر دیر.

قورودولموش و تزه گزنه آراسینداکی فرق

تزه گزنه قان آخما علییهینه خصوصیتلرینه گؤره بوتون دنیادا اوزون ایللر تانیان خلق معالجه سیدیر. اونون قان آخمانی دایاندرما خصوصیتی تزه یاریاق و زوغلاریندا اولان زنگین K ویتامینی ایله باغلیدیر. قورودولموش گزنه ده K ویتامینی یوخدور. بونا گؤره ده تزه گزنه دن فرقلی اولاراق قان دورولا شدیریحی خصوصیتلره مالکدیر.

دقت!

• ترومبوسیتلری (پلاکتلری) یوکسک اولان خسته لر تزه گزنه دن حتماً

۱. پولی کیستیک یومورتالیق سندرومو (Polycystic Ovary Syndrome - PCOS): ان چوخ گورولن آندوکراین پوزغونلوغو و یومورتلامانین اولماماسیندان سونسوزلوغون سببیدیر.

اوزاق دورمالیدیرلار. قان دورولا شدیریجی داوالاردان استفاده ائتمه‌لی اولان خسته‌لر تزه گزه‌دن حاضرا نیش یئمکلردن استفاده ائتمه‌مه‌لیدیرلر. بئیین آمبولیسی (بئیین اینجه دامارلاریندا قان لاختاسی نین تیخانماسی) کئچیرمیش و یا عمومیتله آمبولی ریسکی اولان خسته‌لر حتماً تزه گزه‌نه چایی و یا شورباسیندان اوزاق دورمالیدیرلار.

گزه‌نه‌نین ساچا وئردیگی جانلیلیق، پارلاقلیق و کپگه قارشى قوروووجو تأثیری، اونون ان چوخ بیلینن خصوصیتلریدیر. معلوم‌دور کی، گزه‌نه بوتون تاریخ بویو سرطانین معالجه‌سینده استفاده اندیلمیشدیر. بونون خارجینده قبیضلیک، آسم، نفرس (gout)، روماتیزمیک شکایتلر، سوزنک و سل خسته‌لیگینه قارشى استفاده اندیلدیگی تاریخ بویو بیر چوخ یئرده قئید اندیلمیشدیر. سون ایللرده گزه‌نه توخومو اؤزللیکله اروپادا پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه‌سینه قارشى حب کیمی استفاده اندیلمگه باشلانیب. بوتون بونلارلا یاناشی بیر چوخ بیتکیده اولان سیدیک‌گتیرن خصوصیت گزه‌نه ده وار. بدنن سویون چیخاریلماسیندا چوخ تأثیرلیدیر. بونونلا بئله، سویون افرازی زامانی الکترولیت‌ده خارج اولور. بیر سؤزله، بدنن دوز دنگه‌سینه ده تأثیر اندیر. دوز دنگه‌سی دندیکده عاغیلا پوتاسیوم، سودیوم و کلسیوم کیمی یونلار گلمه‌لیدیر.

اؤزللیکله، پوتاسیوم اورک اوچون چوخ واجبدیر. پوتاسیوم دنگه‌سی نین پوزولماسی اورک ریتمی نین پوزولماسینا (آریتمی، ائکستراسیستول) سبب اولاییلر. اونا گؤره ده گزه‌نه چایینی تئز-تئز مصرف اندنلره گزه‌نه استفاده اندرکن اؤلچولو اولماغی توصیه اندیرم. چونکی گزه‌نه چایی مصرف اندن بیر چوخ انسانا سوال وئرنده گؤردوم کی، گزه‌نه‌نین مقداری، دمله‌مه و اختی و استفاده ائتدیکلری گزه‌نه دوزگون سئچیلمه‌ییب.

حرمتلی اوخوجو، هر بیر بیتکی معالجه‌سی نین مختلف بیتکی مقداری، دمله‌مه واختی و ایچمه واختی وار. بونلار دوزگون استفاده اندیلمه‌دیکده مطلوب نتیجه عوضینه منفی نتیجه‌لر الده اولونا بیلر. بیتکی منشالی معالجه‌لری سون درجه یانلیش استفاده ائدن انسانلار گۆرموشم و اونلارلا تانیش اولموشام. داهای تأثیرلی اولاجاغینی دوشونه‌رک بیتکیلری یاریم ساعت و یا بیر ساعت قاینادیلار. بو تمامیه یانلیشدیر. بئله‌لیکله، بیتکی نین بوتون معالجه‌وی گوجونو آرادان قالدیریرسینیز. گزهنه ایله باغلی آراشدیرمالاریمدا اؤزللیکله دقت یتیردیگیم مقام، گزهنه‌نین آغ‌جیگر سرطانینا قارشی تأثیرینی داهای آرتیراجاق ایکینجی تشویقچی و یا محرک بیتکی اختارماق ایدی.

آشاغیداکی جدولدن ده گۆروندویو کیمی گزهنه سرطانین قارشیسینی آلماق، تومورلاری محو اتمک و کانسروژن ماده‌لری بدنیملزدن چیخارماق گوجونه مالک‌دیر. بو گوج تک بیر اثرلی ماده‌دن قایناقلانمیر. گزهنه‌ده سرطانلار مبارزه آپاران آن‌آزی اون بئش مختلف اثرلی ماده وار. آنجاق بو چوخ واخت کفایت دئییل. بونون سببی، گزهنه‌نین ترکیبنده کی اثرلی ماده‌لرین بدنیملز طرفیندن کفایت قدر جذب اولایلمه‌مه‌سیدیر.

دئییه بیلهرم کی، تک گزهنه‌نین آغ‌جیگر سرطانین معالجه‌سینده اوغور قازانما گوجو میلیوندا بیر حیواریندادیر، یعنی چوخ، چوخ آشاغیدیر. باشقا سؤزله، بیر میلیون آغ‌جیگر سرطانی خسته‌سیندن یالنیز بیرینی معالجه‌انده بیلیر. بو، چوخ آشاغی گۆستریجیدیر. ترکیبنده چوخ فرقلی خصوصیتلره مالک اثرلی ماده‌لر اولان گزهنه‌نین آغ‌جیگر سرطانینا قارشی هم اؤنله‌یجی، هم‌ده معالجه‌وی گوجونو آرتیران بیتکی، امن کومنجیدیر. گزهنه-امن کومنجی قارشیغی بعضی آغ‌جیگر سرطانی

خسته لرینده معالجه نین موفقییت نسبتینی ۳٪-۵٪-ه قدر آرتیرا بیلر. یعنی آغ جیگر سرطانینی ۳٪-۵٪ تمامیله یوخ ائدیر.

بو نقطه ده تنز-تنز قارشیلانمیشدیغیم سواللاردان بیریری نییه بعضی آغ جیگر سرطانینی خسته لرینی معالجه گوجونه صاحب اولدوغو، بعضیلرینی ایسه یوخ اولماسیدیر. بونون ان اهمیتلی سببی ژنتیک قورولوشدا گیزلیدیر. چونکی سلولداکی ژنلر همین سلولون متابولیزمینی اداره ائدیر.

اونوتمایین کی، هنج بیر انسانین ژنتیک قورولوشو باشقا بیر انسانین ژنتیک قورولوشونا بنزه میر. بیر انسانین باشقا بیر انسانا تام اولاراق (۱۰۰٪) بنزه مەسی ممکن دئییل. بو انسانلار بیر-بیرله اکیز اولسالار بله، عینی ژنتیک قورولوشا مالک دئییلر. هر بیر انسان ایلکین اولاراق یارادیلیمیشدیر و هنج بیر تایبی یوخدور. فرقلی ژنتیک قورولوش خسته لیگین فرقلی گنیشی دئمکدیر.

من قئید ائتمگی واجب حساب ائدیرم کی، یالیز امن کومنجی بیتکیسی آغ جیگر سرطانینا قارشی اؤنله ییجی، دایاندریجی و یا معالجه وی تأثیر گؤستریر. گزنه بیتکیسی ایله قاریشیدیریلدیقد، گزنه نین سرطانا قارشی اثرلی ماده لرینی بدنیملز طرفیندن جذب اولماسینی آرتیریر و بو اثرلی ماده لره واسطه چی و ایشلمی آرتیران رول وئیر. اولکه میزده و دونیادا گزنه نین چوخلو مختلف نوعلاری وار. اهمیتلی اولان گزنه نین دوزگون نوعونو تاپماقدیر.

گزنه معالجه سیندن دوزگون فایدالانماق اوچون گزنه چیچکله مەمیشدن اول ییغیلما لیدیر. گزنه ییغیلدیقدان سونرا اونو کؤکوندن باغلا ییب هاوالی و کؤلگه لی یئرده قوروتماق اوچون (یارپاقلاری آشاغی یا دوغرو) آسماق لازمدیر.

حرمتلی اوخوجو، بورادا وورغولاماق ایسته دیگیم بیر مقامدا بودور. گزهنه حاقینداکی بو مقاله نین بیرینجی بندینده قئید ائتدیم کی، گزهنه نین فعال ترکیب طیفی تورپاغین pH-یندان (اسیدلیک درجه سی)، الکترولیت دنگه سیندن و گونش اشعه لریندن آسیلی اولراق چوخ آسانلیقلا دگیشیر. گزهنه لازمی واختدا ییغیلسا بئله، تأثیر اندیجی ماده نین بوتؤولویونون تورپاقدان و گونشدن آسیلیلغی مهم مقامدیر.

گزهنه اصلاً حساس بیتکی دئیل. بو، یالیز اثرلی ماده لر باخیمیندان چوخ دگیشکن بیر بیتکیدیر. اونون دگیشکنلیگی تورپاغا، گونشه، یاغینتی نین مقدارینا و س. سیخ باغلیدیر. گزهنه نین نظرده توتدوغو اودور کی، ”بئجردیگیم تورپاغین خصوصیتلرینه و اوزهریمه دوشن گونش ایشیغینا نظارت ائدین کی، انسانلارا ان یاخشی شکیلده و مقصدینیزه اویقون اولراق خدمت ائدیم“. دوزگون تورپاقد، دوزگون یاغیشلی منطقه ده و دوزگون گونش ایشیغیندا بؤیونلر او قدر معالجه وی و اولنه ییجی گوجه مالکدیر کی، آز قالا معجزه لر یارادیرلار.

گزهنه نین یاپراقلاری وزوغوندا اساس اثرلی ماده لر

Formic acid	Flavonoids
Fiistamine	Sterols
Serotonin	Tannins
Choline	Acetophenone
Friedelins	Linolenic acid
Carotenoids	Agglutinins

لیکوپن ماده‌سی نین تأثیر فرقی

قارپیز، بامادور، سوغان و گزه‌نه ده بول اولان لیکوپن پروستات، رحم، سیدیک کیسه‌سی و دوش سرطانی قارشى اؤنله‌یجی، قورویوجو و کمکچی معالجه‌وی گوجه مالک بیر ماده‌دیر. بونولا بئله، لیکوپن بو نوع سرطان قارشى اؤنله‌یجی گوجو اونون کمکچی معالجه گوجوندن قات-قات اوستوندور. عزیز اوخوجو، خسته‌لیگین قارشیسینی آلقاق اونو معالجه ائتمکدن قات-قات آساندیر. یرى گلیمشکن، بیر مقامدا آیدنلیق گتیرمک ایستردیم. سون بیر نچه ایلدن برى لیکوپن بحثی مود اولوب. لیکوپن اینانلیدیغی کیمی تک و بیرباشا تأثیرلى اثرلى ماده دئییل. گزه‌نه، بامادور و سوغاندا اولان لیکوپن عینی لیکوپندیر.

یعنی، اونلارین آراسیندا فرق یوخدور مو؟ آرالارینداکی فرق لیکوپنین سوغان، بامادور و یا گزه‌نه اوزهرینده‌کی تأثیر فرقینده‌دیر. لیکوپنین تأثیر مکانیزمینی فرقلی ائدن شئی، اونون تاپیلدیغی بیتکیدن آسیلیدیر. سوغاندا اولان لیکوپن همان لیکوپندیر، لاکین سوغاندا اولان واسطه‌چیلر و فایدالی ماده‌لر بامادوردا یوخدور، بو چوخ اهمیتلى بیر فرق و امتیازدیر. عینی شکیلده، بامادوردا اولان واسطه‌چیلر و فایدالی ماده‌لر سوغاندا یوخدور. بوسبیدن سوغاندا اولان لیکوپنین تأثیرلى و گؤستریجیلری فرقلی، بامادوردا اولان لیکوپنین تأثیرلى و گؤستریجیلری ده فرقلیدیر.

بامادوردا اولان لیکوپنین گؤستریجیلری (تأثیر ائتدیگی خسته‌لیکلر) ترکیبینه‌کی واسطه‌چیلر و فایدالی ماده‌لر گؤره فرقلیدیر. بو وضعیتی بئله ایضاح ائده بیلریم. بامادورون معالجه‌سینی استفاده ائتدیگیمیز زامان، بامادوردا اولان واسطه‌چیلر و فایدالی ماده‌لر لیکوپنی اؤزل اولاراق فرقلی بیر اورگانا یؤنلیدیر، سوغاندا اولان واسطه‌چیلر و فایدالی ماده‌لر ایسه بامادوردا

اولانلاردان فرقلیدیر، بونا گۆره ده لیکوپنی دیگر اورگانلار یۆنلدرلر. مثال اوچون دئیک کی، بامادور معالجهسی استفاده ائیدیلدیکده، لیکوپن گۆز، اورک و سیدیک کیسه سینه تأثیرینی گۆستریر. سوغان معالجهسی استفاده ائیدیلدیکده، اساساً پروستاتا، قادینلاردا رحم و یومورتالیقلار، قاراجیگر متابولیزمینده تأثیر گۆستریر. بوندان چوخ مهم بیر نتیجه چیخیر. تمیز فعال ترکیب حصه سی اولان لیکوپنی حب کیمی قبول ائدیکده لیکوپن هارا گنده جک و هانسی علامتی گۆستره جک؟ لیکوپن صاف فورمادا اولدوغوندان واسطه چیلره و یا فیدالی اثرلی ماده لره مالک اولمادیغی اوچون مسیری مشخص اولما بیلمز و هر هانسی گۆستر بیجینی (تأثیر، تأثیرلی معالجه) گۆستر مکده چتینلیک چکه جک. بو گرگینلیک انسان اورگانیزمینده یان تأثیر کیمی مختلف عکس العمللرین یارانماسینا سبب اولاجاق و یا دئمک اولار کی، هنج بیر فیدالی تأثیری اولمادان بدنندن خارج ائیدیلمه سینه سبب اولاجاق.

اونوتما یین کی، قبول ائیدیلن هر بیر اثرلی ماده نین بدننده معین بیر قالما مدتی وار. تأثیر ائدیجی ماده نی بدنیمیزه اونون اثرلی ماده لری (واسطه چی، فیدالی، ایکینجیل کمکچی ماده لر) ایله بیرلیکده قبول ائسک، او، قیسا زاماندا بیر باشا هدف آلاجاغی توخومانی و یا اورگانی تاپاجاق و قیسا مدتده تأثیرینی گۆستره جک.

حب شکلینده اولان بیتکی منشالی حبلرین ترکیبینده کمکچی و فیدالی کمکچی ماده لر یوخدور، چونکی اونلار خالصلنمه یولو ایله الده ائدیلیر و علاوه لری وار. چونکی حبه چئوریلن زامان بیر چوخ کمکچی و فیدالی ماده لر چیخاریلیر. بیتکی نین طبیعی شکلده استفاده سی ایله اونون حبیندن استفاده آراسیندا بؤیوک فرقلر وار.

اۈلگەمىز دىمك اولار كى، ھەر بىر محصولون طىبعى يوللا يېتىدىكى مەكمل يىردىر. مقصد ھەمىشە طىبعى محصوللاردان استفادە ئىتمەك اولماليدير. اللە! شوکور اندىریم و فخر اندىریم كى، بىللە زىنگىن اۈلگەدە ياشايرام. بو مقامدا وورغولا ماق ايستەدىگىم باشقا بىر نەتىجە اورتايا چىخىر. يېتىكىلەرنى اساس اثرلى مادەلەرنى (مثلا، لىكوپىن، كورستىن، بتا كاروتىن، آگلوتىنىن كىمى) ھىلەر كىمى خالص فورمادا مصرف ئىتمەك اوستونلوك وئرمەيىن. عكسىنە، او يېتىكىنى بوتۇلولوكىدە دوشونون. اساس اثرلى مادەلەرنى اۈز تائىرىنى گۈسترمەسى اوچون بىز كەمكىچى مادەلەرى بىدنىمىزە قبول ئىتمەلىيىك.

بو، او يېتىكى نىن دوزگون حاضىرلا نىماسى و دوزگون مصرف اندىلمەسى ايلە مەكندور. بو سىزە ايكى مەھم اوستونلوك وئەرەك. بىرىنجىسى، مەطلوب مەعالجە استفادە ئىتمەش اولاجاقسىنىز. ايكىنجىسى، پولونوزا قىناعت اندەجكسىنىز، چونكى آز پول ايلە دوغرو يېتىكىنى عطارلىقلاردان آلا بىلرسىنىز.

دقت!

• يائىسە خانىملار

يائىسەلىگە گىرن و يا گىر مەش قادىنلار گزەنە مصرفىندىن و گزەنە مەعالجەسىندىن اوزاق دورماليديرلار. گزەنە استروژن ھور مونونون توليدىنى دايداندىر ماق (inhibe ئىتمەك) گوجونە مالكدىر.

باشقا سۆزلە، گزەنە استروژن ھور مونونون توليدىنى ياواشلا تىماق گوجونە مالكدىر. يائىسەلىگە گىرن و يا گىر مەش قادىنلاردا استروژن ھور مونونون توليدى آرتىق ياواشلايىر. بو وضعىتدە گزەنە مصرفى و يا مەعالجەسى استفادە اولونارسا، استروژن توليدى داھا چوخ مانع تۇرەدەجكى، يعنى

داها آز تولید اندیلرله جگی اوچون یائسه لیکده اولان قادینلارین شکایتلرینه آرتان تأثیر گؤستره جکدیر.

بیر سؤزله، گزنه مصرفی و یا گزنه معالجه سی نین استفاده سی یائسه لیکده اولان قادینلار اوچون عکس گؤستریشدیر (عکس تأثیر). استروژن دنگه سی ایلر کلسیوم دنگه سی ایکی قارداش کیمیدیر. یائسه لیک زامانی تولیدی آزالماغا باشلایان استروژن هورمونو، کلسیومون سوموکلردن چیخاریلما سینا سبب اولور. بو او دئمکدیر کی، قادینلارین شکایتلری آرتیر.

• سوموک پوکالما خسته لری

سوموک پوکالما سیدان اذیت چکنلره گزنه مصرفیندن و گزنه چاییندان اوزاق دورمالارینی توصیه اندیرم.

کیشیلرده خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی و گزنه معالجه سی

قادینلاردا یائسه لیک اولدوغو کیمی کیشیلرده ده آندروژن دؤورو وار. کیشیلرین آندروژن دؤورو قادینلارین یائسه لیگیندن هم روحی، هم ده عمومی ساغلاملیق باخیمیندان چوخ آساندیر. قیرخ یاشیندان سونرا کیشیلرین ۴۰٪-دا پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه سی عمله گلیر. آلتیمیش یاشدان یوخاری کیشیلرین تخمیناً ۶۰٪-دا خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی مشاهدہ اندیلیر. قادینلاردا یائسه لیگین اساس سببی استروژن هورمونودور. کیشیلرده گؤرولن آندروژن دؤورونون اساس سببی ده هورمونال دیر و تستوسترون هورمونودور.

قادینلاردان فرقلی اولاراق کیشیلر گزنه معالجه سی نین آندروژن دؤورلرده پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه سی نه قارشى هم

اؤنله‌ییبجی، هم‌ده کمکچی معالجه واسطه‌سی کیمی استفاده ائده بیلرلر. چونکی گزهنه کیشیلرین داها یاشلی یاشلاریندا باش وئرن تستوسترون هورمونونون دی‌هیدروتستوسترونا چئوریلمه‌سینی بوغور. (inhibe اندیر) کیشیلر یاشلان‌دیقه‌جا تستوسترونون دی‌هیدروتستوسترونا چئوریلمه‌سی آرتیر. بو آرتیم پروستات سلوللارینین بؤیومه‌سینه سبب اولور. گزهنه معالجه‌سی خوش‌خاصیتلی پروستات بؤیومه‌سی (bph) و دی‌هیدروتستوسترون تولیدینی جیلوولایا بیلر. (inhibe ائده‌رک) بو شکیلده گزهنه معالجه‌سی یاخشی بیر دستکچی و یاخشی پروستات بؤیومه‌سی اولان خسته‌لر اوچون یاخشی بیر اؤنله‌ییبجیدیر.

آشاغیداکی جدولده قنید اولونان خصوصیتلره عینی واختدا چوخ آز بیتکیده راست گلنیر. هر انسانین ایلده بیر و یا ایکی دفعه ائتدیگی گزهنه معالجه‌سی بدن‌ی و بعضی اورگانلاری تمیزله‌یه‌جک و بیر چوخ خسته‌لیکلردن قورویاجاق. ایلده بیر و یا ایکی دفعه ائدیله‌جک اون بئش گونلوک معالجه‌لرین نجه استفاده اولوناجاگی آشاغیدا گؤستریلیمیشدیر.

عمومیتله معلوم‌دور کی، گزهنه معده‌آلتی وزینه محرک تأثیر گؤستریر. بو خصوصیتینه گؤره قان قندینی آشاغی سالان و تارازلاشدیران تأثیرده مالکدیر. پانکراسین تحریک ائدیلمه‌سی انسولین هورمونونون داها چوخ افراز اولونماسی دئمکدیر.

اگر انسولین هورمونو معده‌آلتی وزی طرفیندن کافی سویه‌ده افراز اولونا بیلیرسه، بو، قان قندینی کفایت قدر (نورمال حدلر داخلینده) نظارت آلتیندا ساخلاماقد دئمکدیر. بعضی دیابت خسته‌لری گزهنه‌نین قان قندینی آشاغی سالماغا و یا بالانسلشدیرماغا هنج بیر تأثیری

اولمادیغینی سؤیله دی. بئله بیر وضعیت منی تکرار-تکرار باشلانغیجا قایدیب گزهنه نی آراشدیر ماغیما سبب اولدو.

بو امتیازین سببینی اؤیرنمه لی ایدیم. نییه بعضی دیابت خسته لری اوچون تأثیرلی اولمادی؟ بو امتیازین منبعی نه ایدی؟ همیشه دئییرم، خسته لیک یوخدور، خسته لر وار.

هئچ بیر انسانین متابولیزمی باشقا بیر انسانین متابولیزمی ایله عینی دئییل. جزئیاتا گلینجه، هر بیر انسانین متابولیزمی فرقلیدیر. بئله لیکله، فرقلی ایشله ییر. بونا گؤره ده گزهنه نین هر دیابت خسته سی نین قان قندینی عینی درجه ده آشاغی سالا ییلمه یه جگی قناعتینه گلمک طبیعیدیر. بیر سؤزله، گزهنه هر دیابت خسته سی اوچون تأثیرلی اولمایا بیلر.

گزهنه نین یاپراقلاری و زوغوندا اساس اثرلی ماده لر

Hypotensive	فشار پندیریحی قان فشارینی آشاغی سالی
immunostimulant	باغیشیقلیق سیستمینی گوجلندیرن
Spermigenic	اسپرم آرتیریحی
Vulnerary	یارالارین ساغالما سیندا تأثیرلی
Antiobesity	کؤکلمگه قارشى
Laxative	مسهل - قارین بوشالدان
Antimigrene	میگرنه قارشى
Antibacterial	باکتریله قارشى
Antiseptic	ضد عفونى
Analgesic	آغرى کسبیجی
Cancer preventive	سرطان اؤنله ییجیسی
Antitumor	تومورلارا قارشى

Antiacne	سیویلجهیه قارشى
Antiasthmatic	آسما قارشى
Antifatigue	یورقونلوغا قارشى
Antiliepatotoxic	قاراجیگر تمیزله بیجیسی
Antihypercholesterolemic	کولسترول آزالدان
Anticancer	سرطانا قارشى
Hypoglycemic	قان قندىنین آزالدیلماسى
Antioxidant	آنتى اوکسیدان
Antiprostatic	پروستات خسته لیکلرینه قارشى
Hepatoprotective	قاراجیگری قورویان
Antieczemic	اگزما یا قارشى
Antianemic	قانسیزلیغا قارشى
Vasodilator	دامار بۆیودن
Antidepressant	دپرسیونا قارشى
Diuretic	ادرار گتیرن
Antiviral	ویروسلارا قارشى
Antiinflammatory	عقوتلره قارشى
Antiaging	باشلانما یا قارشى

معاصر طبابتین معالجه اصوللاریندا دا بئله دیر. اینترفرون^۱ معالجه سی هر هپاتیت خسته سینده تأثیرلی اولمادیغی کیمی، بیر خسته یه استفاده ائدیلمن معالجه ده دیگر خسته یه هئچ بیر عکس العمل وئرمه یه بیلر. بو گون اینترفرون معالجه سی نین موفقیت نسبتی یالنیز ۲۵٪ جیواریندادر.

۱. اینترفرونلار (Interferon) ویروسا یولوخموش آنا سلوللار طرفیندن بوراخیلان و باغیشقلیق سیستمینی تحریک ائدن و بدنین مقاومتینی آرتیران بیر نوع پروتئدیر. اینترفرونلار سایتوکاینلار دسته سیندن دیر.

بئله لیکله، گزهنه هر دیابت خسته سی اوچون تأثیرلی اولمایا بیلر. بو نقطه ده گزهنه نین بعضی دیابت خسته لرینده متابولیزم فرقلیلیگینه گؤره تأثیرلی اولمایا جاغینا قرار وئره رک آراشدیرمالاریمی بیتیرمک نیتینده یدیم، لاکین سون بیر دفعه گزهنه نین اطراف محیط شرایتیندن نجه آسیلی اولدوغونو دگرلندیردیکدن سونرا بو نتیجه یه چاتدیم. چونکی گزهنه نین معالجه سینده سری (سرلاری) اونون تورپاغی، اقلیم شرایطی و بیرباشا گونش ایشیغی نین مقداری ایله سیخ باغلیدیر.

گزهنه دن فایدا گؤرمه یین دیابت خسته لری ایله گؤروشمگین معناسی یوخ ایدی. چونکی بو خسته لر گزهنه نی عطارلاردان آلیردیلار. عطارلیقلاردا اوت ییغانلاردان آلیرلار. بیتکی طبیی آلدیغی گزهنه نین هانسی منطقه دن و هانسی فصلده ییغیلدیغینی نجه بیلریدی؟ گزهنه نین منبعی آراشدیریلاراق تدبیر گؤرولمه سی نین یولو باغلانندی. بو شرایطده بیرجه یول قالمیشدی، گزهنه نی یئنیندین تحقیق اندید معاینه ائتمه لی اولدوم. اولجه فصله باغلی گزهنه لری آراشدیرماغا باشلادیم. حیاتیملدا هنج واخت بو قدر شانسللی اولمامیشدیم. ایلك قراریمدان منی دوزگون نتیجه یه گتیره جک سوالی وئره بیلدیم.

پاییزدان قیضا کنچید آییندا ییغیلان گزهنه اثرلی ماده لر باخیمیندان چوخ امتیازلی ایدی. بو آیالاردا توپلانان گزهنه دیابت خسته لری اوچون ان یاخشییسی ایدی. بو آراشدیرمادا بعضی دیابت خسته لری نین گزهنه دن نییه فایدالانا بیلمه دیگینی آچیقلا یا بیلدیم. بونون علمی سبیلرینی آشاغیدا ”قند و گزهنه“ باشلیغی ایله ایضاح ائتمک ایستردیم.

حرمتلی اوخوجو، گزهنه ائله بیر نعمتدیر کی، اونو لازمی قایدادا یئتیشدیرمک اؤز الیمیزده دیر. گزهنه نین انکولوژی شرایطدن آسیلی

اولاراق فعال ترکیب طیفینی دگیشمه‌سی عیب دئییل، عکسینه، بزیوک و مهم اوستونلوکدور. چونکی اطراف محیطین شرطلرینی اداره ائده‌رک و ایسته‌دیگیمیز کیمی اونا حاکم اولاراق اثرلی ماده طیفینی اداره ائتده بیلهریک.

دیابت و گزنه

گزنه پاییزین سونلارینا و قیشین ایلک دؤورلرینه دوغرو بؤیومک امتیازینا مالک‌دیر. اؤزللیکله بو بیر آیلیق دؤورده توپلانان گزنه‌نین (*Urtica dioica*) ریزوملاریندا^۱، یارپاقلاریندا و لچکلرینده ایزولکتین (*isolectin*) آدلی قاریشیق مخلوط عمله گلیر. بو هئئروژن (ناهمگن) گروه گلیکوپروتئین خصوصیتلرینه مالک‌دیر و بو گلیکوپروتئینلرین شیمیایی یاپیلاری بیر-بیریندن تامامیله فرقلیدیر. شیمیایی قورولوشلارینداکی بو فرقلر اونلارین آمینه اسیدی آردیجیللیغیندان ایره‌لی گلیر. اونلارین شیمیایی یاپیلاری چوخ فرقلی اولسادا، هامیسی عینی بیوشیمیایی تأثیره مالک‌دیر. اونلارین اورتاق جهتی فرقلی قند مولکوللارینی تانیملاری و بو قند مولکوللارینی اؤزلرینه باغلامالاریدیر. دیابت خسته‌لرینین قانیندا آرماسی ایستمنه‌ین قندین آدی گلوکوزدور (قان قندی). بو آیالاردا توپلانان گزنه‌نین معالجه‌سی دوزگون استفاده ائدیلدیگده قان قندینی باغلا یاراق قان قندی‌نین آشاغی سالینماسیندا فعال رول اوینایا بیلر. حرمتلی اوخوجو، بو آراشدیرمادا گزنه‌نین قان قندینی آشاغی سالماقدا یکی فرقلی تأثیری اولدوغونو گؤردوم:

۱. ریزوم (*rhizome*): بعضی بیتکیلرین یرآلتی گؤده‌لرینه دئییلر. بو یرآلتی گؤده‌لر افقی بؤیورلر و هاوا گؤده‌لری کیمی، جنسیتسز چوخالما اوچون جوجرمه چوخالما اورگانلاری کیمی اؤزللشمیش انتهایی و یان تومورجوقلارا مالک‌دیر.

۱. گزهنه معدۀ آلتی وزینی تحریک اندیر، داها چوخ انسولین هورمونو افرار اندیر.

۲. گزهنه قانداکی قندی (گلوکوزو) اوزونه باغلایر.

بیر سؤزله، گزهنه عینی آندا ایکی فرقلی تأثیره مالکدیر. بیر طرفدن معدۀ آلتی وزینی تحریک اندهرک قان قندینه نظارتی دستکلهیر. دیگر طرفدن قاندا اولان گلوکوز باغلاناراق اونون آزالماسینی تأمین اندیر. بعضی دیابت خسته‌لری نین معدۀ آلتی وزی ضعیف ایشله‌یر و کفایت قدر انسولین هورمونو افرار انده بیلمیر. گزهنه بو تیپ دیابت خسته‌لری نین معدۀ آلتی وزینی تحریک ائتمکله قان قندینی آزالتماغا کمک اندیر.

دقت!

• توصیه اندیرم کی، هیپوگلیسمیسی اولان خسته‌لره (قان قندی آشاغی اولانلار و یا قان قندردی غفیل دوشنلر) طبیلری ایله مصلحتلشمه‌دن هنج واخت گزهنه معالجه‌سینی استفاده ائتمه‌مه‌لی، گزهنه شورباسی و یا سالاد استفاده ائتمه‌مه‌لیدیر.

• رادیوترایی و یا شیمی‌ترایی اولموش خسته‌لر

پان‌سیتوپنی، رادیوترایی و/یا شیمی‌ترایی اولان خسته‌لرده چوخ راست گلینن بیر وضعیتدیر. پان‌سیتوپنی قاندا قیرمیزی قان سلوللاری نین (Erythrocyte - گلوبولهای قرمز) و آغ قان سلوللاری نین (White blood cells - گلوبولهای سفید) آزالماسی و قانسیزلیغین انکشافیدیر. پان‌سیتوپنی‌یه دوشن خسته‌نین باغیشیق‌لیق سیستمی ضعیفله‌یر. رادیوترایی و شیمی‌ترایی اولان خسته‌لرین اکثریتینده پلاکت‌لرین سویه‌سی ده آزالیر. بو خسته‌لرده گزهنه استفاده اندیلمه‌مه‌لیدیر، چونکی پلاکت (Platelets) سویه‌سی نین داهادا آزالماسینا سبب اولور. اونوتمایین

کی، آشاغی پلاکت سویه‌سی داخلی قان آخما و یا خارجی قان آخما ریسکی ایله بیر باشا متناسیب‌دیر. یاخشی، گزهنه‌دن عمومیتله استفاده اندیلمه‌مه‌لیدیر؟ قان تستلری اساسیندا تدبیرلر گؤرولمه‌لیدیر. پلاکت سویه‌سی نورمال‌دان آشاغی اولارسا، استفاده اندیلمه‌مه‌لیدیر.

دئمک اولار کی، هامی گزهنه سانجماسی نین (دریده قاشینما و یانما حسی یارادیر) نه اولدوغونو بیلیر. گزهنه بیتکیسی نین توکلرینده آلرژی و یانما یارادان بیرلشمه‌لر (شیمیایی ماده‌لر) قاریشقا اسیدی) فورمیک اسید، هیستامین (Histamine)، سروتونین، آسنت-هیلکولین (AcetylCholine)، ۵-هیدروکسی تریپتامین (۵-HT receptors) و بعضی دیگر قیجیق‌لانیدیر یجیلاردیر (irritant). سانجما خصوصیتی پیشیریلدیکن و یا قورودولدوقدان سونرا یوخ اولور. جوان (تزه) گزهنه هم مغذیدیر، هم ده ینمکلری داها دادیلیدیر.

قویروق سومویو (کوکسیکس) اوزهرینده قیل دؤنمه (دئرموئید ساکرال کیست)

کوکسیکسده منتظم فاصله‌لرله گؤرونن چیانلارا عادتاً دؤنموش قیللار دئییلیر. طب باخیمیندان اونلار کیست دئرموئید ساکرال دئییلیر. قویروق سومویونده یئرلشن ساچ کؤکلری اوتوردوغونوز و یا گئیندیگینیز پالتاری سورتکیمی فاکتورلار سببیدن ایچری‌یه دوغرو چئوریلیر و توکلر درینین آلتیندا اوزانماغا باشلاییر. درینین آلتیندا زامانلا عمله گلن توک یومرولاری بو ناحیه‌ده کیستیک قورولوش یارادیر و بو ناحیه‌نین التهابی ایرینلی چیانین یارانماسینا سبب اولور. اؤز-اؤزونه و یا یاردیملا پارتلایاندا ایچینده‌کی ایرین بوشالیر، لاکین ایچریسینده کیست قورولوشو و توک

یومرولاری قالدیغیندان حادثه تکرار-تکرار باش وئره بیلر. بئله حاللاردا گزهنه اوتو اعلا کمکچیدیر (باخ: معالجه ۳).

توکلرین دؤنمه سیندن شکایت ائدن بیر خسته کتابیمداکی گزهنه معالجه سینی اویقولا دیقدان سونرا باخین گؤرون نه دئییر: "آغا، ایلریدیر کی، قویروق سومو یومون اوستونده کی ساچ دؤنمه سی سببیدن التهاب و آغریلاردان بیر من بیر الله بیلیر کی نه اذیتلر چکدیریم. سیزین کتابینیزی اوخیوب اوریا گزهنه اوتو سورتدوکدن سونرا شفا تاپدیم. هر دفعه استفاده ائتدیگیم زامان قارا ساچ توپلاری چیخدی. اونلار او قدر چوخ ایدی کی، حیرتلندیم. سیزه منتدارام، ایلریدیر اذیت چکدیگیم بولادان قورتولدوم." حرمتلی اوخوجو، او قدر انسان وار کی، گزهنه اوتوندان استفاده اندیب اوغورلو نتیجه لر الده اندیب، تصور انده بیلمز سینیز. کیچیک بیر دؤنوموش ساچ بیر انسانین بوتون حیات کیفیتینه منفی تأثیر گؤستره بیلر. انسان نه راحت اوتورا بیلیر، نه ده آغری سینی دیندیره بیلیر. بو وضعیت بعضاً او قدر ناراحات ائدیر کی، انسان ایشله یه بیلمز. باشقا بیر حل یولو جراحیدیر، لاکین بعضاً تکرارلانما احتمالینا گؤره چاره اولمایا بیلر. بو مسأله ده حتماً طبییه مراجعت ائتمک فایدالیدیر.

گزهنه اکینچیلیک سمی کیمی

گزهنه اکینچیلیک سمی کیمی ده استفاده ائدیله بیلر. تزه گزهنه نین یارپاق و گؤوده سینی ۲۴ ساعت سودا ساخلا سانیز، ترکیبنده کی قاریشقا اسیدی سویا کنچیر. قاریشقا اسیدی اکینچیلیک سم صنعتینده اورگانیک اکینچیلیک سمی کیمی تانینیر و استفاده اولونور. بو سویو گنه (mite) و یاپراق بیتلرینه (aphids) قارشى اوغورلا استفاده انده بیلر سینیز.

روماتیزم آغریلاری

روماتیزم آغریلاری نین یارانديغی ناحیه یه چکیلن گزهنه اوتو، آغری کسجی و معالجه ویدیر. بو خصوصیتدن فایدالانماق اوچون هفته ده ایکی-اوچ دفعه استفاده اولونمالیدیر. معالجه نین استفاده سی اصولو معالجه ۴-ده وئرلمیشدیر. بو معالجه نی استفاده اندرکن تزه گزهنه استفاده ائتمک داها تاثیر لیدیر. قورودولموش گزهنه دن استفاده ائده جکسینیزسه، عطارلاردان آلارکن اونون هئچ اولماسا همین ایلین محصولو اولماسینا، کؤک حصه لر ی نین اولماسینا و چیچکلنمه مه سینه دقت یئتیرین. بعضی خسته لیکلرده گزهنه نین یالنیز چیچکلریندن استفاده ائدیلمه سی و یا چیچکلندیکدن سونرا بیغیلماسی طلبی وار. لاکین بورادا وضعیت فرقلیدیر. اگر آلاجاغینیز گزهنه نین ده چیچکلری وارسا، او گزهنه نی آلمایین. چونکی معالجه ده گزهنه چیچک آچمادان بیغیلمالیدیر.

چوخ ساییلی کلینیک تجربه لرله ثبوت ائدیلیمیشدیر کی، گزهنه روماتیزم و آرتریت قارشى معالجه وی گوجه مالکدیر. آنجاق حاضریق و استفاده اصولونا اویقونلوق موفقیت نسبتینی آرتیریر. اونون بؤیودویو محیط شرایطی و تورپاغی نین شیمیایی قورولوشودا نظره آلینمالیدیر.

معالجه ۱

آغ جیگر سرطانی نین قارشى سی نین آلینماسی و معالجه سی

قایناما قدا اولان یاریم لیتر سویا بیر چای قاشیغی امن کومنجی (تخمیناً دؤرد-بئش گرم) و بیر چای قاشیغی گزهنه (تخمیناً دؤرد-بئش گرم) علاوه ائدین. دؤرد دقیقه آشاغی ایستیلیکده قاپاقلی اولاراق قاینادین. سویودوقدان سونرا بیتکیلری سوزهرک آیردیغینیزدان امین اولون. سحر و

آخشام آجقارینا بیر استکان ایچین. آجقارینا ایچدیکدن سونرا ان آزی ایگیرمی دقیقه هئچ نه ینمک اولماز.

هفتهده اوچ-دورد گون اؤنله ییجی معالجه اولراق استفاده اندیلیر و بیر آی دوام اندیر. ایلده ان آزی ایکی دفعه استفاده اولونور. سرطان خسته لری اوچون ده اوچ آی فاصله سیز اولراق گونده بیر استکان ایچمکله دوام اتدیریلیر. اوچ آی تماملاندیقدان سونرا، اون بئش گونلوک آرا وئریلیر و سونرا اوچ آی بو بونجا بیر گون آتایاراق بیر استکان ایچیلیر. سونراکی گونلرده منتظم فاصله لرله استفاده اولونور.

دقت !

• هر ایکی بیتکی عینی شرایطده استفاده ائدیلمه لیدیر، یا قوروسو، یادا هر ایکسی تزه استفاده ائدیلمه لیدیر. هئچ واخت بیرینی تزه، دیگرینی قورودولموش حالدا استفاده ائتمه یین. استفاده اصولو آشاغیداکی کیمی اولمالیدیر:

ایک هفتهده سحر و آخشام بیر گون آرا ایله آجقارینا.
ایکینجی هفتهده ایکی گون آرا ایله سحر و آخشام آجقارینا.
اوچونجو هفتهده، اوچ گون آرا ایله، سحر و آخشام آجقارینا.
دوردونجو هفتهده دورد گون آرا ایله سحر و آخشام آجقارینا.
بشینجی هفتهدن باشلایاراق هفتهده بیر دفعه سحر و آخشام آجقارینا.

معالجه ۲

ساجلارا جانلیلیق و پارلاقلیق وئرمک - کپگین قارشیسینی آماق

بو مقصدله گزنه دن قورو و یا تزه استفاده انده ییلر سینیز. بیر چای قاشیغی گزنه اوتو (تخمیناً دورد-بئش گرم) ۷۵۰ میلی لیتر قایناماقدان اولان سودا قاپاق

آلتیندا دۆرد دقیقه آشاغی ایستیلیکده قاینادینیز. سویودوقدان سونرا سوزون. ساچلارینیز تمیز دیرسه، گزه نه سویو ایله یویون. یاریم ساعت قالسین. سونرا یالنیز سو ایله یویون و قورودون. ساچلارینیز تمیز دئیلسه، اولجه شامپو و یا صابونلا یویون. سونرا حاضرلادیغینیز گزه نه سویونو یاریم ساعت ساچینیزا چکین، سونرا یالنیز سو ایله یویون و قورودون. بو استفاده ایله سیز ساچلارینیزا جانلیلیق و پارلاقلیق قاتا جاق، هابئله کپکین قارشیسینی آلا جاقسینیز.

معالجه ۳

قوروق سومویو (قیل دؤنمه) التهابینا قارشی

قورودولموش گزه نه نی چوخ آز سودا بئش دقیقه قاینادیب سیییق حاضرلایین. سویودوقدان سونرا التهاب اولان یئرده اون-اون بئش دقیقه ساخلایین. سیز هابئله سیییغی نازیک تنظیفه بوکوب اون-اون بئش دقیقه یارانین اوزهرینه قویا بیلرسینیز. یارا باغلانانا قدر بو پروسه سی هفته ده ایککی و یا اوچ دفعه تکرارلایا بیلرسینیز.

معالجه ۴

روماتیزم آغریلار قارشی

چوخ آز سودا بئش دقیقه قاینادیلاراق سیییق حاضرلانییر. حاضرلانییش بو گزه نه سیییغی چوخ ایستی اولماق شرطی ایله تنظیفه بوکولور و روماتیزم آغریلاری اولان یئر قویولور و اون بئش دقیقه تأثیره بوراخیلیر. هفته ده ایککی-اوچ دفعه استفاده اولونور.

تذکر: طبییینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده اندین. بورداکی اویقولا مادان دستک اولاراق استفاده اندین. ایلک نوبه ده استفاده انده جگینیز

بیتکی یه قارشى آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بيلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینى آلین. شکایتینیزدن آسیلى اولمایارق، طبیه گنمه دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

یئرکؤکو

Daucus carota L	لاتینجه آدی:
Carrot	انگلیسجه آدی:
Karotte	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- معده و یئمک بوروسوندا یانماغا قارشى
- اونوتقانلیغا و ائرن عاغیل زایل اولماسینا قارشى
- آلزایمر خسته لیگینه قارشى اؤنله ییجی، دایاندریجی و تداوی
- قاوراما گوجلندیریجی
- دری و آغ جیگر سرطانى نین قارشىسی نین آیینماسی
- اورک سکتەسی نین قارشىسی نین آیینماسی
- حرکتلى اسپرم سایى نین آرتیریلماسی
- اسپرم عمله گلمه یوللارینی و اسپرم کانالارینی آچیر
- اقتدارسزلیغین حلی و قارشىسی نین آیینماسی
- میگرنه قارشى
- مزمن باش آغریسینا قارشى

دووشانلاری هامیمیز تانییریق. اونلار فعال و چوخ سئویملی حیوانلاردیر. اونلار چوخ تنز چوخالیرلار. بو حیوانلارین سرعتله چوخالماسی نین سببی اونلارلا عینیلشدیریلن یئرکؤکودور. یئرکؤکو جنسی هورمونلاری آکتیولشدیرن ترهوزدیر. اگر اونون معالجه سینی آشاغیدا قئید اندیلدیگی کیمی استفاده ائتسه نیز، تنزلیکله جنسی گوجونوزون آرتدیغینی گؤره جکسینیز. دئمک اولار کی هر کس دووشانلارین یئرکؤکو یئمکدن حظ آلدیغینی بیلیر. بونولا بله، هئچ کیم یئرکؤکون جنسی ایستگی تحریک ائتمک قابیلیتینه مالک اولایله جگینی دوشونمزدی. سون بیر نئچه ایلده آپاریلان آراشدیرمالار یئرکؤکونون هم دوشونجه گوجونو آرتیردیغینی، همده اقتدارسیزلیغا قارشی اعلا اؤنله ییجی گوج اولدوغونو اورتایا قویوب. یئرکؤکوده جنسی هوسی آرتیرماق قابیلیتینه مالکدیر. بیر سؤزله، بونو دئییه لر؛ یئرکؤکو دووشانلارین سرعتله چوخالماسینا سبب اولان لوکوموتیو قوه دیر!

یئرکؤکون ترکیبینه اولان ان واجب اثرلی ماده فالکارینول دور (falcarnol). بو اثرلی ماده نین ایکی مهم تأثیری وار. بیرینجیسی، تومور میدانا گلمه سی نین قارشیسینی آلا بیلر. طب باخیمیندان فالکارینول آنتی-نئوپلاستیک خصوصیتلره مالک اثرلی ماده دیر. بو باخیمدان یئرکؤکو سرطانا قارشی اؤنله ییجیدیر. ایکینجیسی، بو اثرلی ماده تومورون بؤیومه سینی یا واشلاتماق گوجونه مالکدیر. باشقا سؤزله دئسک، تومور علییه نه تأثیر گؤستریر.

حرمتلی اوخوجو، یئرکؤکونون بو خصوصیتیندن فایدالانماق اوچون اونولا معالجه ائتمک لازمدیر. یئمکلرینیزده و یا سالادلارینیزدا داها چوخ استفاده ائده جگینیز یئرکؤکو ساده جه بیر تغذیه نوه دور. اگر اونون

معالجه‌وی و یا اؤنله‌ییجی گوجوندن فایدالانماق ایسته‌یر سینیزسه، اونون معالجه‌سینی استفاده ائتمه‌لی‌سینیز. آشاغیدا یئرکؤکو معالجه‌لری نین هانسی حاللاردا و نئجه استفاده اندیلمه‌لی اولدوغونو ایضاح ائتدیم. هانسی معالجه‌نین داها اویقون اولدوغونا اوخوجو اؤزو قرار وئره بیلر. یئرکؤکو دری و آغ‌جیگر سرطانینا قارشى اؤزلیکله گوجلۇ اؤنله‌ییجیدیر. بونونلا بئله، پروستات، معدّه‌آلتی وزی و یا دؤش سرطانینا قارشى هنج بیر اؤنله‌ییجی گوجه مالک دئییل. بیر بیتکی نین سرطانا قارشى قورویوجو گوجوندن بحث اندیلیرسه، اونون هانسی سرطان نوعونا قارشى تأثیرلی اولدوغو سوروشولمالی و اؤیره‌نیلمه‌لیدیر. عکس حالدا فلان بیتکی نین سرطان قارشیسینی آلیر و یا معالجه اندیر دئمک تامامیله یانلیشدیر. مثلاً، رحم آغزی سرطانین (cervix cancer) قارشیسینی آلا بیله‌جک ان گوجلۇ بیتکی انگیناردیر. ایلکین مرحله‌دیرسه محض آسلان پنجه‌سی دؤش سرطانین قارشیسینی آلا بیلیر، اونو دایاندیریر و معالجه ائتمک گوجونه مالک‌دیر. هر بیتکی نین یارانما سببی و علتی وار. بونون سببی ده عمومی دئییل، اؤزلدیر.

کیمدن یئرکؤکونون ان چوخ نه‌یه فیدالی اولدوغونو سوروشسانیز، درحال جواب آلاجاقتینیز کی، گؤزله اوچون فیدالیدیر. ائتدیگیم آراشدیرمالارا گؤره، گؤزوموز اوچون یئرکؤکودن چوخ داها فیدالی و گوجلۇ اولان تره‌وز بامادوردور. شوبه‌ه‌سیز کی، یئرکؤکوده گؤزله اوچون فیدالی اولان بیر نئچه واجب اثرلی ماده واردیر. مثلاً، بتا-کریپتوکسانتین A ویتامینی نین آکتیولشدیریلمه‌سینده تأثیرلی اولور. بونونلا بئله، تزه سیخیلمیش بامادور سویو ایله تزه سیخیلمیش یئرکؤکو سویو مقایسه ائدیلدیکده، تزه سیخیلمیش بامادور سویو گؤزله اوچون داها تأثیرلی و فیدالیدیر.

یترکوکو بول A ویتامینی احتوا ائتدیگی اوچون گۆزله اوچون فایدالیدیر. آنجاق بورادا بیللمه‌لی اولدوغوموز مقام A ویتامینی نین یاغدا حل اولونان ویتامین اولماسیدیر. بیرباشا یترکوکو سویو ایچسک، ترکیبینه کی A ویتامیندن تام یارارلانا بیللمه‌ریک. اگر بدنیمیزی اونون ترکیبینه اولان A ویتامینی ایله بول مقداردا تأمین اتمک ایسته‌ییریکسه، اوزامان بیر استکان یترکوکو سویونا ایککی و یا اوچ دامجی یاغ علاوه اتمه‌لی‌یک. بودامجی یاغ یترکوکونون ترکیبینه اولان A ویتامینی نین بدنیمیز طرفیندن داها بویوک اؤلچوده جذبینی تأمین ائده‌جک. چونکی A ویتامینی یاغدا حل اولونان ویتامیندیر. اروپانین بعضی شهرلرینده تزه میوه سویو ساتان ماغازالاردا یترکوکو سویو سفارش ائدنده ”بیر نچه دامجی یاغ علاوه ائدک می؟“ دئییه سوروشورسان، اونا گۆره سوروشورلار.

یترکوکوده اولان آلفا-فئللاندرنن (alpha-phellandrene)، و سینامیک اسید (cinnamic acid) ملین (یوموشادیجی) خصوصیتینه مالک اولدوغوندان باغیرساق سیستمی نین ساغلام ایشله‌مه‌سینده، مدفوعون آسان و بول خارج ائدیلمه‌سینده چوخ تأثیرلیدیر. تکجه بودئییل، تزه سیخیلمیش یترکوکو سویوندا باغیرساقلاردا عمله گلن و باغیرساق سرطانینا سبب اولان نیتروزامینلری (nitrozamin) ضررسیزلشدیره بیلن آنتی‌نیتروزامینیکی (antinitrosaminic) اثرلی ماده‌لرده وار.

حرمتلی اوخوجو، قئید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم؛ A و E ویتامینلری سلول داخلینده بالانسلاشدیریلیمیشدیر. بعضی انسانلار طبیلری ایله مصلحتلشمه‌دن هر ایککی و یا اوچ گونده بیر E ویتامینی حبی قبول ائدیرلر. بیرینجیسی، E ویتامینی نین حدیندن آرتیق قبولو یورقونلوغا سبب اولور. ایکینجیسی، یوخاریدا قئید ائتدیگیم کیمی، A و E ویتامینلری سلول

داخلینده قارشیلیقلی تارازلیقدا اولدوغوندان، E ویتامینی نین چوخ قبولو A ویتامینی نین سلولدان چیخاریلماسی دئمکدیر.

عینی شکیلده A ویتامینی نین چوخ استفادهسی سلولدی E ویتامینی نین معین قدر خارج اولماسینا سبب اولور. بو او دئمکدیر کی، سلول داخلینده A و E ویتامین دنگهسی پوزولور. A و E ویتامینلرینی قبول ائتمگی عادت حالینا گتیرمهیین و یا طبییینیزله مصلحتلشمه دن اوزون مدت استفاده ائتمهیین. عمومیتله، یاغدا حل اولونان ویتامینلری (آ، د، ای و ک) طبییه مراجعت ائتمه دن قبول ائتمک دوزگون دئییل.

یئرکؤکون ترکیبینده بعضی اثرلی ماده لر

bergamotene-Alpha	ppm 2000	Arachic acid	ppm 936 -270
Isopimpinellin		Lupeoi	
Phytofluene		Sakuranetin	
Alpha-carotene	ppm 17-25	Asarone	ppm 400
Alpha-humulene	ppm 12	Ascorbic acid	ppm 91-775
Lycopene		Myristicin	
Daucosterol		Gama delactose	
Osthole		Neurosporene	
Alpha-pinene	ppm 48	Bergamotene	ppm 200-700
Methoxy-mellein		Caryophyllenne	
psoraten Qxy-meth-5		Beta-carotene	ppm 27-673
Cis-y- bisabolerie		dglycoside Cyariidin	
Alpha-tocoptertol	ppm 4-36	caryophyllene-Beta	ppm 55-170

یئرکۆکو سویونون دیگر مهم خصوصیتی یئمک بوروسو (esophagus-مری) و معدە یانماسینا قارشى گوجودور. بیر استکان یئرکۆکو سویو معدە یانماسیندان اذیت چکنلر اوچون خیردیر. فصله گۆره و یا باشقا سببلره گۆره یئرکۆکو یوخدورسا، یئمک بوروسو و معدە یانماسینا قارشى یالنیز ایکى قورتوم سویوق سوت ایچمهیین تأثیرى اونو ایچدیکدن ۳-۴ دقیقه سونرا حس اولونور.

معدە و مری یانماسى

ایکى قورتوم سوت، یئمک بوروسو و یا معدە یانماسى اوچون معجزه دیر. یانما و یا آغرى بیر نچه دقیقه و یا نچه ساعتان سونرا یئیندن باشلاپیرسا، یالنیز ایکى قورتوم سوت ایچین. هر یانما باشلاپاندا هر دفعه ایکى قورتوم سوت ایچمکله، معدە یانماسى آراسینداکى فاصله لرین گتدیکجه چوخالدیغینی و بو موضوعدا یانما شکایتینیزین تماميله یوخ اولدوغونو گۆروب تعجب لنه جک سینیز.

سوت بو موضوعدا اصل معجزه یارادیر و سیزی معالجه ائدیر. بو برنامه بیر هفته و یا اون گون چکه بیلر. ایکى-اوچ گون عرضینده یانما شکایتلری نین تماميله آرادان قالخدیغینی دئینلر ده وار. ایلر دیر معدە یانماسیندان اذیت چکن و ایکى قورتوم سوتله بوتون شکایتلرینی آرادان قالدیران چوخ آدم تانییرام.

هئچ واخت ایکى قورتومدان چوخ ایچمهیین کى، بو داها تئز ایشلهیه جک و یا اورک یانماسیندان خلاص اولاجاق. استفاده ائتدیگینیز سوتون سویوق و یا اوتاق حرارتینده اولماسینا دقت ائدین. بو حاللاردا ایستى سوت قورتومونون فایدا سى چوخ آزدیر. معدە یانماسى و یا یئمک

بوروسو یانماسی نین قارشیسینی آلماق اوچون اؤنلهییجی تدبیر اولاراق یالنیز ایکی قورتوم سوت ایچه بیلر سینیز. بونون اوچون بازاردا ساتیلان باغلی پاستوریزه اندیلمیش سوت چوخ اویقوندور.

ایکی قورتوم سوت ده معدده اوچون آنتی اسیددیر. ایکی قورتوم سوت ایچدی کدن بیر نئچه ثانیه سونرا معدده اسیدی نین pH دگری ۳-۵-۵-۵ یوکسلیر (یوکسلمه سی ایله اسیدلیک سویه سی ضعیفله ییر)، رفلاکس سببی ایله یانما و یا آغری یوخ اولور. رفلاکس شکایتی نین شدتیندن آسیلی اولاراق، بو وضعیت بئش دقیقه دن بیر نئچه ساعت قدر دوام اندیر.

دقت !

• ایکی قورتوم سوت معالجه سی نین استفاده سی زامانی یانما و یا آغری یاراندیقدا، سوت ده ممکن قدر تیز چاتمالی سینیز. اگر یانما و یا آغری باشلایان دان قیسا مدت سونرا سوتونوزه چاتا بیلیر سینیز سه، هر دفعه معالجه ایله اولکی وضعیته قاییدیر سینیز. چؤله چیخارکن چانتانیزدا کیچیک بیر شوشه سوت ساخلایین. معدده بانمانیز و یا آغری نین باشلایاندا یاریم ساعت دان چوخ گئجیکدیر سه نین، هر دفعه معالجه نین باشلانغیچینا قاییداجا قسینیز.

یئرکوکو معالجه سی انسان اورگانیزمینده تاپیلان OGG1 (OxoGuanine-۸ DNA Glycosylase) آنزیمینی فعاللاشدیرماق قابیلیتینه مالکدیر. OGG1 آنزیمی نین آشاغی فعاللیغی آغجیگر سرطان نین یارانماسیندا چوخ تأثیر لیدیر. آغجیگر سرطان اولان خسته لرده OGG1 آنزیمی نین فعاللیغی نین آشاغی اولدوغو مشاهدده اندیلمیش دیر. کلینیک تجربه لر گؤستر دی کی، OGG1 آنزیمی نین فعاللیغی آشاغی اولار سا، آغجیگر سرطان ریسکی اون دفعه آرتیر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه سی OGG1 آنزیمی نین

فعاللیغینی آرتیراراق بو نوع سرطانا قارشى گوجلۇ اؤنلەییجى خصوصیت گؤستریر. بو خصوصیت گئچی بوینوزو معالجه سینده ده وار.

اللهین یاراتدیغى هر نعمتین بیر مقصدی واردیر. بو دونیادا هئچ بیر شئی سببسیز یارانماییب. یارادیلان هر شئین بیر ایشلمی وار. داها دوغروسو، عکس وظیفه سی وار. چوخ واخت مصرف ائتدیگیمیز بیر بیتکی ییز فرقینه وارمادان ییزی ساغالدا و یا ضرر وئرە بیلر. ییزیم بیلمه دیگیمیز، سرلرینی بیلمه دیگیمیز او قدر شئیلر وار کی. رئال عالمده اثرلی ماده لرین عکس ایشلملری نین تحقیقی و آشکارلانماسی، شوبهه سیز کی، حقیقتین اؤزودور. آنجاق حقیقت عالمینده بو وضعیت تمامیلە فرقیدیر. مثلاً، فیزیکی و یا شیمی نین قایدا و قانونلاری بیرباشا رئال دونیا یا عایدیر. اصلینده بوتون بو علمی حقیقتلر انسانلارین بیلمه دیگی تمامیلە فرقلی بیر شکیلده باش وئیریر.

بو عالم، بشریت وار اولدوقجا سونسوز تحقیقات منبعی اولاجاقdır. بو موضوعا گیرمگیمین سببی یئرکؤکونو آلزایمر خسته لیگی ایله نئجه علاقه لندیرمگیمدیر. من عادتاً آراشدیرماق ایسته دیگیم بیتکی نین کؤکلریندن باشلایرام. هر بیر بیتکی نین کؤکلری اؤزونه مخصوص قورولوشا مالکدیر.

کؤکلرده اولان بعضی ماده لر همین بیتکی نین یارپاقلاریندا، زوغلاریندا و حتی چیچکلرینده اولان اثرلی ماده لری تامپاق اوچون آچار رولونو اویناییر. یئرکؤکو کؤکلرینده آسئتیلکولین (acetylcholin) ماده سی وار. آسئتیلکولین بئیین سلوللاریندا (neuron-نورونلاردا) اولان بیر ماده دیر و بو ماده یه نوروترانسمیتر ده (Neurotransmitter) دئییلیر. بیر چوخ کلینیک تجربه لر آلزایمر خسته لرینده آسئتیلکولی نین سویه سی نین آشاغی

اولدوغونو گؤستردی و بو موضوعدا یوزلرله مقاله درج اولوندو. یئرکوکو عصب سیستمینه بیرباشا تأثیر گؤسترن چوخلو مختلف اثرلی مادهلر احتوا اندیر. اؤزللیکله جنسی هورمونلار بیرباشا عصب سیستمی نین نظارتی آلتیندا اولان هورمونلاردیر. بو وضعیت طبعده نورواندوکرین حساب اولونور. یعنی عصب سیستمی هورمونلارا، هورمونلار ایسه عصب سیستمینه تأثیر اندیر.

تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو ترکیبینه کی بعضی اثرلی مادهلره گؤره ده جنسی هورمون گروهلاری نین اعلا جنسی هورمون گروهو محرکی، فعاللاشدیریجی و بالانسلاشدیریجی سیدیر. بونا گؤره ده موقتی جنسی ایستکسزلیگه و یاقوجالیغا گؤره تدریجاً آزادان اقتدارسزلیغا قارشى اعلا اؤنله ییجی و علاوه دیر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه سینی اویقولایانلار، زامانلا جنسی گوجلری نین، اسپرم سایى نین و پروستات مایعسی نین حجمی نین آرتماسینی آسانلیقلا مشاهده ائده بیلرلر. یاشلاندیقجا قاوراییش گوجو تدریجاً ضعیفله ییر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه سی ده قاوراما گوجونو مکمل شکیلده آرتیریر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه سینی استفاده ائدنلر ده قاوراییش گوجلری نین آرتدیغینی حس ائده جکلر.

آلزامر خسته لیگینه قارشى تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویونون معالجه سی نین اؤنله ییجی تأثیری چوخ یوکسک دیر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو آلزامر خسته لیگینه قارشى چوخ یۇنلو تأثیر گؤستریر. اونون اؤنله ییجی گوجونون آرخاسیندا دوران عامللردن بیرى فراتاکسین پروتئینی نین آرتماسیدیر. فراتاکسین انسان اورگانیزمی طرفیندن تولید اولونان آنتی اوکسیدان خصوصیتلره مالک بیر پروتئین دیر. فراتاکسین سلوللارلا ضرر

وئرن و سلول اؤلومونه سبب اولان آزاد رادیکاللاری اثرسیزلشدیرن پروتئیندیر. انسان اورگانیزمینه فراتاکسین پروتئینی نین آزالماسی سلول اؤلومونون آرتماسی دئمکدیر کی، بودا قوجالمانی سرعتلندیریر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی آنتی‌اکسیدان فراتاکسین پروتئینی آتیراراق آزاد رادیکاللارین سلول اؤلومونه سبب اولماسی نین قارشیسینی آلیر. حرمتلی اوخوجو، سون ایللر آنتی‌اکسیدانلار حاقیندا چوخ یازیلیب. آنتی‌اکسیدانلاری بدنه تزه تره‌وز و میوه‌لر ایله داخل ائتمک داها یاخشی‌دیر. انسان بدن‌نین اؤزو طرفیندن تولید اولونان طبیعی آنتی‌اکسیدان پروتئینلری (مثلا، فراتاکسین) آرتیران معالجه‌لری استفاده ائتمکده چوخ واج‌دیر. خاطراتماغی مقصده اویقون حساب ائتدیگیم واجب مقام بودور: بدن‌نین نورمال کربوهیدرات مقداری (عمومیتله قند) آشیلیرسا، مصرف ائدیلمن هر بیر آرتیق کربوهیدرات آزاد رادیکاللارین تولیدینی آتیریر. آزاد رادیکاللارین تولیدی نه قدر چوخ اولارسا، سلوللاریمیزین زده‌لنمه احتمالی بیر او قدر چوخ اولار. بوسبیدن شوکولات، باقلاوا و چؤرک پودینگ‌کی کیمی قندی یوکسک اولان غذالارین مصرفینده اؤلچولو اولماق لازمدیر. داماغا وئردیگی لذت سایه‌سینده سرحدلری آشماق آساندیر.

آلزامی خسته‌لیگی نین بیر چوخ مرحله‌لری اولسادا (یالینیز متخصص بو مرحله‌لری معین ائده بیلر)، عمومیتله اوچ مرحله‌ده معین ائدیلمیش: اثرکن مرحله، اورتا مرحله و ایره‌لی مرحله. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی نین معالجه‌گوجو بو خسته‌لیگین مرحله‌لرینه گؤره دگی‌شیر. آلزامی خسته‌سی نین اثرکن مرحله‌ده تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی ایله تام ساغلاملیغینی قایتارماسی ممکن‌دور.

آلزامر خسته لیگی بیر چوخ یاشلی انسانلار اوچون کابوسدور. آلزامر خسته لیگینه توتولماقدان قورخورسونوزسا، تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه سینی منتظم فاصله لرله استفاده اندین.

یئرکوکو سویو معالجه سینی استفاده ائتمگه باشلادیقدان بیر نچه هفته سونرا سیز حس ائده جکسینیز کی، یاددا ساخلاماق قابیلیتینیز گئت- گنده آرتیب، داهای سرعتلی دوشونمگه باشلاییرسینیز و دوشونجه گوجونوز یوکسک درجه ده آتیریر، باشقا سؤزله خاطرلاماق قابیلیتینیزده کی لنگلیک آرادان قالخیر.

من تزه حاضرلانمیش یئرکوکو سویو معالجه سیندن استفاده ائده رک ائرکن آلزامر خسته لیگینه غالب گلیمیش بیر چوخ انسان تانییرام. آلزامر خسته لیگینه قارشى معالجه وی گوجو او قدر تاثیر لیدیر کی، عائله لرینده آلزامر خسته سی اولان انسانلارین تزه حاضرلانمیش یئرکوکو سویو معالجه سی ایله معجزه وی شکیلده حیات کیفیتلرینه قایتیدیقلا رینی سؤیله پنلرین خوشبختلیگینی اونودا بیلیمیرم.

بعضیلری سوروشور: «جناب، یئرکوکو سویو نجه بو قدر تاثیرلی اولاییلر؟» بونو باشا دوشمک ممکن دئییل. بو قدر ساده دیر؟ سوروشورلار. حرمتلی اوخوجو، ساده گؤرونه بیلر، اما هئچده بلله دئییل. چونکی مینلرله بیتکی آراسیندان هانسی نین هانسی خسته لیگه فایدالی اولاییله جگینی معین ائتمک آسان دئییل. دیگر واجب مقام اوندان نجه استفاده ائتمک و حاضرلاماقدیر. آسان شئی متبخییزده یئرکوکو سویو حاضرلاماق و معالجه نی استفاده ائتمکدیر. اوزون ایللرین امگی نین، تجربه نین و آراشدیرمالارین نتیجه سینده اورتایا چیخان بو نتیجه لرین قاباغایاران قوه سی، انسانلارا ان قیسا زاماندا کمک ائده بیلیمک اینامیندا و هیجانیندا دیر.

تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویونون ترکیبینه آلزایمر خسته لیگی نین قارشیسینی آلان ان آزى ۱۷ اثرلى ماده وار. بونلارا اثرلى ماده لر آلفا-تئرپینن (alpha-terpinene)، گاما-تئرپینن (gamma-terpinene)، تریپتوفان (tryptophan)، تیامین (thiamin)، کاروتول (carotol)، داوجیج اسیدی (daucic acid)، داوجینه (daucine)، کولین (choline)، کامفور (camphor)، بورئول و تئرپینن-۴-۱-اول (ol-4-1-borneol and terpinene) داخلدیر. یئرکۆکوده اثرلى ماده اولان کامفور چوخ آتاپیلسادا، اونون ترکیبینه گلوتامات تۆرمه لری اولماسی کامفورون پوتانسیلینی آرتیرار و بیینده پلاک اولوشونون قارشیسینی آلا. اثرلى ماده لر تئرپینن-۴-اول و بورئول استیل کولین استراز مهار ائدنلری کیمی فعالیت گؤستریر و بیین سلوللاریندا (نرونلاردا) استیل کولین آزالماسی نین (تخریبی نین، محو ائدیلمه سی نین) قارشیسینی آلیر. کلینیک تجربه لرده آلزایمر خسته لرینده استیل کولین سویه سی نین آشاغی اولدوغو مشاهدله ائدیلیر. مئتیل-پنتتوسان (Methyl-pentosans) و لوپئولون (lupeol) بوتون بو اثرلى ماده لرله بیرلشمه سی تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویونو آلزایمر خسته لیگی نین قارشیسینی نین آیینماسی، دایاندریلماسی و معالجه سینده تاییسین ائدیر. یئرکۆکو سویونون ترکیبینه اولان بوتون اثرلى ماده لری بوتؤولوکده نظره آلماق لازمدیر. بونلاردان بیرینی و یا بیر نچه سینی بیرلیکده و خالص فورمادا معالجه استفاده سی اصولو کیمی قبول ائتمک تمامیه یانلیشدیر. بورادا بو وضعیتى بیر مثاللا ایضاح ائتمک ایستردیم. آشاغیداکی جدولده یئرکۆکوده ساکتلشدیریجی تأثیر گؤسترن و تمامیه فرقلی ترکیبه مالک ان آزى ۱۹ اثرلى ماده نین اولدوغونو گۆره جکسینیز. اسطوخودوسدا ساکتلشدیریجی تأثیر گؤسترن ۱۴ مختلف اثرلى ماده وار. بو او دئمک

دئیل کی، یئرکوکو اسطوخودوسدان داها ساکتلشدیریجی اولاجاق. بو، بیتکی نین ترکیبینه اولان مختلف اثرلی مادهلرین چوخلوقو ایله ایضاح اندیلرله بیلیمز. حقیقتاً ده، اسطوخودوسدا ساکتلشدیریجی اثرلی مادهلرین سای یئرکوکو ایله مقایسه ده چوخ آز اولسا دا، یئرکوکودن داها ساکتلشدیریدیر. بئله لیکله، اسطوخودوس داها ساکتلشدیریجی، داها راحتلا تیدیدیر. یئرکوکو داها چوخ ساکتلشدیریجی اثرلی مادهلر احتوا ائسه ده، تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو مصرف اندیلدیگده هر هانسی بیر راحتلیق و یا استراحت حس ائتمک ممکن دئییل. بو وضعیت تمایله اوبیتکی نین ترکیبیدن آسیدیر و شیمی ایله ایضاح اندیلرله بیلر.

سون ایللرده سیچانلار اوزهرینه آپاریلان کلینیک تجربه لرده A ویتامینی نین بئین سلوللاری نین اولومونون قارشیسینی آلدیغی واقعیتینی اورتایا چیخاریب. بونولا بئله، سیچانلار اوزهرینه اوغورلو کلینیک سیناقلارین انسانلاردا دا عینی درجه ده اوغورلو اولاجاغینا دیر هئچ بیر قایدا یوخدور. سیچانلار اوزهرینه اوغورلو اولان بیر چوخ کلینیک تجربه انسانلاردا عینی موفقیتی گؤستریر و حتی بعضی ضررلر ده گؤستره بیلر. آنجاق بیلیمه لیدیر کی، آلازیمر خسته لیگینه قارشی تأثیرلی اولان یالنیز تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویوندا اولان A ویتامینی دئییل.

A ویتامینی بامادور، پورتاغال، کاهی، اچمه، اریک و جعفری ایله ده زنگیندیر. آنجاق آلازیمر خسته لیگینه قارشی استفاده اندیلرله جک A ویتامینی ایله زنگین اولان هئچ بیر ترووز و یا میوه معالجه سی تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو ایله مقایسه اندیلرله بیلیمز. چونکی تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویوندا A ویتامینی ایله یاناشی بیر چوخ مختلف اثرلی مادهلر آلازیمر خسته لیگینه قارشی تأثیرلیدیر. اگر A ویتامینی تک

باشىنا آلزایمر خستەلیگینه قارشى بیر حل تآمین ائتسهیدی، بو ویتامین مکملی ایله معالجه ائدیله بیلردی. اوسته‌لیک، حتی بو خستەلیگین سببلى هله دقیق بیلنمیر.

آلزایمر خستەلیگی

آلزایمر خستەلیگی ایلك دفعه تانینماسی ۱۹۰۰-جو ایللرین اوللرینده آلمانلی طبیب دکتر آلويس آلزایمر طرفیندن حاضرلانمیشدیر. آرادان بیر عصر کئچمه‌سینه باخمایارق، خستەلیگین دقیق معالجه‌سی و سببلى هله معلوم دئییل. آنجاق علم آداملاری بو موضوعدا بیر نئچه فرقلی نظریه ایره‌لی سوردولر.

دئمک اولارکی، بوتون انکشاف ائتمیش اولکه‌لرده بو موضوعدا آراشدیرمالار ایللردیر بؤیوک سرعتله دوام ائدیر. بونونلا باغلی اساس تاپینتی خستەلیگین تدریجاً حافظه ایتکیسینه سبب اولماسیدیر. بئین سلوللارینا نرونلار دئییلیر. آلزایمر بو سلوللارین اولومو نتیجه‌سینه یارانان بیر خستەلیکیدیر. بعضی عالمر بونو ژنتیکله علاقه‌لندیرلر. بئین سلوللارینین اولومو گئری دؤنمزدير. آلزایمر خستەلیگینده دویغو، داورانیش، دوشونجه، نطق و قابیلیت‌لرده مختلف درجه‌ده تأثیرلر مشاهده اولونور. چونکی سلول اولومونون ان چوخ مشاهده اولوندوغو بئین بؤلگه‌سی نطق و حافظه مرکزلرینین یئرلشدیگی تمپورال بؤلگه‌دیر. آلزایمر خستەلیگی قیسا زاماندا انکشاف ائدن بیر خستەلیک دئییل. اونون باشلانغیجی تخمیناً ۱۵-۱۸ ایل اوله تصادف ائدیر. بو خستەلیگین علامتلى گوروننده، بو خستەلیگین ان آزی اون بئش ایل اول باش وئرمه‌سی دئمکدیر. بو، مکرلی شکیلده ایره‌لیله‌ین بیر خستەلیکیدیر.

بو موضوعدا آراشدیرمانین دیگر مقصدی آلزایمر خسته‌لیگی نین اثرکن تشخیصی (ایلکین مرحله‌ده) اوچون هانسی پارامترلری اؤلچمکدیر. تأسف کی، بوگون آلزایمر خسته‌لیگی نین باشلانغیجینی و یا انکشافینی آشکار ائده بیله‌جک هئچ بیر اؤلچمه و یا آشکارلا ما اصولو یوخدور. ۲۰۰۵-جی ایلین ژوئن آییندا من بو کتابی حاضرلا ماغا باشلاياندا ۱۸-۲۱ ژوئن ۲۰۰۵-جی ایل تاریخلرینده آمریکانین واشینگتون شهرینده بیر چوخ مشهور عالمرین اشتراکی ایله ”دلیلیک (demans) و قارشیمی نین آلیمناسی یوللاری“ آدلی بین‌الخلق کنفرانس کنچیریلدی. بو کنفرانسیدا علم آداملاری آلزایمر خسته‌لیگی نین ژنتیک قورولوشداندا آسیلی اولدوغونو مدافعه ائدیلر. اونلار هابئله جوان یاشدا اوزون مدت معالجه اولونمایان عفونتلرین آلزایمر خسته‌لیگینه توتولما ریسکینی ان آزی دؤرد دفعه آرتیردیغینی بیلدیردیلر. دیشلرله علاقه‌لی معالجه اولونما میس التهابلی وضعیتلرده اوزون مدتلی عفونتلره نمونه اولراق گؤستریلر. اونلار هابئله بیلدیریلر کی، تحصیلی، اوزون مدت اؤز پشه‌سی ایله مشغول اولان، چوخ اوخویانلاردا آلزایمر خسته‌لیگینه توتولما ریسکی چوخلو آزالیر. بو خسته‌لیگین تشخیصی اوچون ان واجب معیار حافظه دگیشیکلیکلریدیر. قوجا یاشلاردا هر حافظه دگیشیکلیگی دئمانس کیمی شرح ائدیلمه‌م‌لیدیر.

لاکین حیاتا تأثیر ائدن جدی اونوتقانلیق قوجالیغین ضرورتیندن حساب ائدیلمه‌م‌لیدیر. قنید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم کی هر بیر اونوتقانلیق آلزایمر دئییل. بیز زامان-زامان خاطرلا ماقد چتینلیک چکه بیلهریک. «عاغلیما گلمیر» کیمی هر شکایت آلزایمر کیمی شرح ائدیلمه‌م‌لیدیر. علاوه اولراق قنید ائتمگی فایدالی حساب ائدیگیم

باشقا بیر مقامدا بودور. آلازایمر علامتلیری و قوجالیغا گۆره اونوتقانلیغین، بۇیوک اوخشارلیقلاری اولاییلر. اونا گۆره ده یالیز بیر متخصص طیب بوفرکی تشخیص وئره ییلر.

آلازایمر و تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویو

یوخاریدا قتید ائتدیگیم کیمی، معالجه اوچون استفاده اولوناجاق داوالارین (مادهلرین) انسانلار اوچون تأثیرلی و خطر سیز اولدوغونو ثبوت ائتمک واجبدیر. آنجاق بو جور تحقیقاتلار اوزون زامان طلب ائدیر و چوخ باها باشا گلیر. حرمتلی اوخوجو، آلازایمر خسته لیگی نین قارشیمی نین آیینماسیندا تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویو معالجه سی نین گوجو تاییسیز دیر. تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویو معالجه سی هر شئیدن اول خطر سیز اولدوغوندان، بو معالجه اؤنه چیخیر. تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویو معالجه سی نین هئچ بیر عکس تأثیری یوخدور. تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویو معالجه سی آلازایمر خسته لیگینه قارشى ان تأثیرلی اؤنله ییجی، دایان دیر یجی و معالجه وی اصولدور.

آلازایمر خسته لری بو معالجه نین تأثیرینی بیر-ایکی هفته گۆره ییلیرلر. آنجاق ایکینجی هفته دن سونرا خسته یاخینلاری تزه سیخیلمیش یئرکۆکو سویو معالجه سی نین اهمیتلی درجه ده مثبت نتیجه لرینی گۆرورلر. بوتون دیگر معالجه لر کیمی، بو معالجه ده هر آلازایمر خسته سی اوچون ۱۰۰٪ تأثیرلی اولمایا ییلر. معاصر طبه ده بئله دیر (مثلا، داوالار). بیر درمانین و یا معالجه نین موفقیتی انسانین ژنتیک قورولوشوندان، باغیش قلیق سیستمیندن، باشقا بیر خسته لیگین اولوب-اولماسیندان، یاشیندان، حامله اولوب-اولماسیندان و بیر چوخ دیگر عامللردن آسلیدیر.

آلزامر خسته لیگی ایله باغلی بیر مقامی وورغولا ماق ایستردیم. بو خسته لیک کفایت قدر سویه یه چاتانا قدر اثرکن تشخیص قویماق ممکن دئییل. تاپنتیلارلا اویقون تشخیص قویلدوقدا خسته لیک قورولور و اوزونو آچیق شکیلده گؤستر مگه باشلا ییر. بو سببدن تزه سیخیلمیش یرکؤکو سویو معالجه سیندن اورتا یاشلاردان اؤنله ییجی و یا دایاندر یجی واسطه کیمی استفاده ائتمگی مصلحت گؤرورم. معاصر طبابتی بو خسته لیگین باره سینده بو افاده دن استفاده ائدیر: ”سون ایلرده خسته لیگین گنڈیشاتینی دگیشن بعضی معالجه واریانتلاری اورتا یا چیخسا دا، ساغالیب دوزلدیله ییلن خسته لیک دئییل. بونولا بئله، خسته لیگین انکشاف سرعتینی لنگیتمک و خسته لیگین گنڈیشینده باش وئرن بعضی ناراحات اندیجی نتیجه لری دوزلتمک و آرادان قالدیر ماق ممکندور“.

بوگون آلزامر خسته لیگینی بیر باشا معالجه ائده بیله جک هئچ بیر داوا و یا خسته لیگین اثرکن تشخیصینی قویا بیله جک هر هانسی بیر قان تستی اصولو یوخدور. آنجاق آلزامر خسته لیگیندن قایناق لاندان بعضی شکایتلری معالجه ائتمک ممکندور. آلزامر خسته لیگی اوچون تزه سیخیلمیش یرکؤکو سویونون معالجه سی نین گوجو تخمیناً ۳۰٪ -دیر. بو نسبت داها دا آرتیر یلا ییلر. بو، اکینجی بیر بیتکیدن پروموتور و یا واسطه چی کیمی استفاده ائتمکله ممکندور. بو کتابدا اوخودوغونوز ایکیلی کرفس-ایسپاناق، گزنه-امن کومنجی و یا جعفری-شاهی قارشیغی کیمی.

منیم تحقیقاتیم یرکؤکو سویونون تأثیرینی داها دا گوجلندیره بیله جک اکینجی علاوه اوت اوزهرینده دوام ائدیر. تزه سیخیلمیش یرکؤکو سویو معالجه سی نین تخمیناً ۳۰٪ معالجه گوجو آلزامر خسته لیگی نین اثرکن

مرحله سینده اولانلار اوچون کئچرلیدیر. آلزایمر خسته لیگی نین سون مرحله سینده اولانلار اوچون اونون معالجه واسطه سی اولماقدان داها چوخ خسته لیگین سرعتلی انکشافینی اهمیتی درجه ده یاولاشلاتدیگی مشاهده ائدیلیر. بیر داها خاطر لاتماق لازمدیر کی، خسته لیگین قارشیسینی آماق اونو معالجه ائتمکدن قات-قات آساندیر.

سیگار و الکول مصرفچیلرین دقتینه

حرمتلی اوخوجو، سون ایللرده آپاریلان اؤلچمه لرله استرالیا و یئنی زئلاند اوزهرینده اوزون لایه سی نین اینجلیگی اوزه چیخیب. اوزون لایه سی نین اینجلمه سی گونش ایشیغیندا اولترابنؤوشه یی و داها قیسا داغا اوزونلوغونون بو بؤلگه لره (استرالیا و یئنی زئلاند) داها شدتلی داخل اولماسی و بو بؤلگه ده کی بوتون جانلیلار منفی تأثیر گؤستره سی دنمکدیر. اوزون لایه سی اینجلمگه باشلایاندا سونرا بو اؤلکه لرده یاشایان انسانلاردا دری و دری سرطانیندا بؤیوک آرتیم مشاهده اولونوب. بتا کاروتین (β -Carotene) دری و دری سرطانی نین قارشیسینی آلدیگی بیلینیر. بونا گؤره ده بیر گروه استرالیالی عالم بتتا-کاروتین بو گوجونو ثبوت ائتمک اوچون کلینیک سیناقلاردا باشلاییب. اونلار بو کلینیک سیناقلارین نتیجه لرینی ۲۱ مای ۲۰۰۳-جو ایلده ملی سرطان مؤسسه سی نین ژورنالیندا اعلان ائتدیلر. بو آراشدیرمانین نتیجه لری اولدوقجا تعجبلودور. الکول و یا سیگار چکنلر بتتا-کاروتین قبول ائتدیکده باغیرساق آدنومالاریندا (Adenoma) ان آزی ایکی دفعه آرتیم، باغیرساق سرطانی نین اؤن سیرالاریندا راست گلیندیگی مشاهده ائدیلیمیشدیر. عکسینه، الکوللو ایچکی و سیگاردان استفاده ائتمه ینلرده ۴۴٪ آزالما مشاهده اولونوب.

بوسبیدن سیگار چکن و یا الکوللو ایچکی قبول ائندلرین ترکیبینه زنگین بتا کاروتن اولان غذا لاردا اورتا سویه ده اولماسی توصیه ائدیلیر. یئرکوکو زنگین بتا کاروتن منبعیدیر. سیگار چکیرسینیزسه و یا الکول مصرف ائدیرسینیزسه، یئرکوکو معالجه سی استفاده ائتمه یین. سیگار و یا الکول مصرف ائتمیرسینیزسه، یئرکوکو معالجه سی و یا بتا کاروتنله زنگین غذا لار مصرف ائتسه نیز، باغیر ساق سرطانینا توتولما ریسکینیز ۴۴٪ آزالاجاق. بیر سؤزله، بتا کاروتن ترکیبلی غذا لار سیگار چکن و یا الکوللو ایچکی قبول ائندلرده باغیر ساق سرطانینا توتولما ریسکینی ایکی قات آرتیریر، سیگار چکمه ینلرده و الکوللو ایچکی قبول ائندلرده ایسه باغیر ساق سرطانینا توتولما ریسکینی ۴۴٪ اؤنله ییر.

تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویوندا اثرلی ماده لرین خصوصیتلری

خصوصیت (انگلیسی)	خصوصیت (تورکو)	اثرلی ماده نین عددی
Antialzheimeran	آلزایمره قارشى	۱۷
Antiatherosclerotic	دامار برکیمه سینه قارشى	۱۳
Antiinflammatory	عفونت قارشى	۲۴
Antioxidant	آنتی اوکسیدان	۲۱
Antitriglyceride	تریگلیسریده قارشى	۵
Vasodilator	دامار آچیجى	۱۹
Hypocholestrolemic	کولسترول آزالدان	۱۲
Spermyogenic	اسپرم آرتیريجى	۴
Estrogenic	استروژن آرتیريجى	۸
Antidermatitis	درى التهابینا قارشى	۱۰
Fungicide	گۆبه لگه قارشى	۱۷

۱۶	آكنەيە قارشى	Antiacne
۷	UV ايشيغىنا قارشى فېلتر	Sunscreen
۱۹	راحاتلادىچى، ساكتلشدىرىچى	Sedative
۸	خوراپا قارشى	Antiulcer
۸	نېتروزامېن يارانماسىنا قارشى	Antinitrosaminic
۱۴	ژىتېك جەشە قارشى	Antimutagenic

سىگار چىكىلەر يىركۇكو سويۇ معالجهسىنى استفادە اندركن، چوخلو بلغم چىخارماغا باشلايىرلار. بو باغلامدا يىركۇكو سويۇ معالجهسى سىگار چىكىلەر اوچون دە ياخشى بلغم گىتيرىجىدېر. سىگار چىكىلەر اوچون يىركۇكونون بلغم گىتيرىچى تاثيرىنە آلدانمايىن. سىگار چىكىلەردە يىركۇكو سايهسىندە گۇرونون بلغمىن چىخاريلماسى ايله باغلى ناراحاتلىغا آلدانمايىن. بو معالجهنى استفادە اندركن دقت اندىلمەلى اولان مەھم مقام بودور كى؛ آلدىغىنىز يىركۇكو تىزە و يىتىشمىش اولمايدىر. آسان اگىلن و يا طراوتىنى ايتىرن يىركۇكو آلمايىن. آسانلىقلا اگىلە بىلمەسى يىركۇكونون طراوتىنى ايتىردىگىنى گۇستىر. تام يىتىشمەمىشدىن يىغىلمىش كىچىك يىركۇكولردە قندىن مقدارى يوكسكىدېر (تخمىنأ ۶٪). يىركۇكو يىتىشدىكەجە قندىن مقدارى آزالىر. يىركۇكو نە قدر جانلى رنگەدەرسە، اونون تركىبىندە بىر او قدر چوخ بتا كاروتن وار.

اونوتقانلىق

يىركۇكون گوجو اونوتقانلىغا قارشى عوضسىز نعمتدېر. بونونلا بىلە، يىمكىلدە ويا سالادلاردا، مثلاً، سوزگىجىدىن كىچىر يىلمىش چوخلو يىركۇكو

استفاده ائتمک حل یولو دئییل. بو، سادهجه یئرکوکونون غذا دگریندن فایدالانماق اوچوندور. اونوتقانلیغا درمانیندان فایدالانماق اوچون آشاغیداکی استفاده اصولونا جدی شکیلده عمل اندیلمه‌لیدیر. عکس حالدا نتیجه الدهه ائتمک ممکن دئییل. «سالاددا استفاده ائدیلن یئرکوکو فایداسیزدیر؟» سوروشا بیلر سینیز. طبیعی کی، فایداسی وار، اما مطلوب سویه‌ده و تاثیرلی دئییل.

خبردارلیق!

● حرمتلی اوخوجو، تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویونون نه واخت استفاده اندیلمه‌سی ده چوخ واجبدیر. اؤزلیکله اونوتقانلیغا و آلزایمر خسته‌لیگینه قارشى استفاده اندیلدی‌کده آخشام یئمگیندن ان آز ایکى ساعت سونرا ایچیلمه‌لیدیر. استفاده اندیله‌جک بو تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی نین بعضی اؤزل حاللاری‌دا وار. اگر همین آخشام هیجانلی فیلمه باخیر سینیز سا، ایشینیزه گئج گئتمه‌لی اولورسونوز سا و یا هله یوخونوز گلیرسه، آخشام یئمگیندن ایکى ساعت سونرا یئرکوکو سویو ایچمگه اقدام اندین. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی نین استفاده‌سینده ان واجب مقام یوخولو اولمانیزدیر. ان آسان و دوزگون استفاده یاتارکن ایچمک‌دیر. چونکی یاتماغا قرار وئردیگینیز زامان یوخونوز گلیر و بیینده بعضی هورمونلارین سویه‌سی دگیشمگه باشلایب.

استروژن و تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو

تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی یائسه قادی‌نلاردا استروژن هورمونون بالانسلاشدیریلماسیندا دقته‌لایق مثبت تاثیرله مالک‌دیر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو ان آزی دوققوز اثرلی ماده‌دن

عبارتدیر و ترکیبینه کی آپیگنین (apigenin)، بتا-سیتوسترول (beta-sitosterol)، کومارین (coumarin) و اوژلیلکله دیوسگنین (diosgenin) ماده‌سی بیرباشا استروژنیک تأثیر یارادیر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی دریمیزی قوروماغا مانع اولماق و مقاومتنی آرتیرماق اوچون طبیعتین تکلیف اتدیگی اعلا فرصتدیر. یئرکوکو گونش ایشیغیندا درینی UV اشعه‌لرینه قارشى (گونشدن قورویوجو) گوجلندیرن و قورویان بیر چوخ اثرلی ماده‌لردن عبارتدیر. کلوروگن اسیدی (Chlorogenic acid) و آلفا-آمیرین (alpha-amyrin) یالنیز ایکى نمونه‌دیر.

تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو اؤزل اولاراق دری‌نین التهابنا (antidermatitis) قارشى ائله اثرلی ماده‌لر احتوا اندیر کی، درینی قالخان کیمی قورویور. بوندان علاوه، دریده‌کی گۆبه‌لکله قارشى بیر چوخ اثرلی ماده‌لر (fungicide) احتوا اندیر. حساس دری‌سی اولانلار تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سینی استفاده ائدیکدن سونرا شکایتلریندن نجه خلاص اولدوقلارینا تعجب‌لنه جکلر. یای آیالاریندا گونش آلتیندا قالانلارین تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سینی استفاده ائتمه‌سی ده چوخ فایده‌لیدیر. سیویله‌دن اذیت چکنلر اوچون تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی اعلا کمکچیدیر. دریده‌کی گۆبه‌لکله قارشى طبیعینیزین وئردیگی داوانی استفاده اندرکن تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سینی بیرلیکده استفاده ائتمک اعلا علاوه‌دیر. بونو سیزه خاطر لاتماق ایستردیم؛ اگر فونگیسیدن (fungicide) استفاده اندیر سینیزسه، تزه اوزوم و گیرده‌کان مصرفیندن جدی شکیلده چکینین.

مزمن باش آغریلاری

میگرن باش آغریلاریندن و تنز-تنز باش آغریلاریندن اذیت چکنلر اوچون تنزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه‌سی عوضسیز نعمتدیر. باش آغریسیندن اذیت چکنلر اوچون بو درمندان هم صبحانه‌دن سونرا، هم‌ده آخشام یئمگیندن ایکی ساعت سونرا بیر استکان ایچمک داها یاخشیدیر. باش آغریسینا قارشى ایلکین معالجه ایگیرمی گون استفاده ائدیلمیر و ایکی آی دوام ائدیر، آخشام یئمگیندن ایکی ساعت سونرا یالیز بیر استکان. داها سونرا معین فاصله‌لرله (هفته‌ده اوچ-دؤرد دفعه) ایچیلهرک دوام ائدیلمیر. بیر نچه هفته‌دن سونرا باش آغریسیندن شکایت ائدنلر زامان کئچدیکجه بو شکایتلرین نجه آزالدیغینا تعجب‌لنه جک‌لر.

تنزه سیخیلمیش یئرکوکو سویونون معالجه‌سی نین خصوصیتلرینی اؤیرندیکدن سونرا اینانیرام کی، متبخی‌نیزده اونو الدن وئرمه‌یه جک‌سینیز. تنزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو تأثیرینی ان اثرکن اون-اون بنش گوندن سونرا گؤستریر. چونکی اونون ترکیبینه اولان بعضی اثرلی ماده‌لرین اورگانیزمده معین حده قدر ساخلانماسی لازمدیر. بو وضعیت تکجه تنزه سیخیلمیش یئرکوکو سویونا خاص دئییل. کتابیمدا توصیه ائدیگی‌م بعضی دیگر معالجه‌لر اوچون‌ده بئله‌دیر. یعنی استفاده ائدیلمن معالجه‌نین تأثیرلی اولماسی اوچون ایلک نوبه‌ده اونون ترکیبینه کی اثرلی ماده‌لرین اورگانیزمده آرزو اولونان سویه‌ده ساخلانماسی لازمدیر.

دقت!

• میگرن، قند و شوکولات

میگرن شکایتی اولانلار حتماً شوکولاتدان اوزاق دورمالیدیر. شوکولات میگرنلری تحریک ائدن (باشلادان) ماده‌دیر. اگر زامان-زامان میگرن

کنچیریرسینیزسه و قند مصرفینه آجسینیزسا، میگرن باش آغریلارینیزین باشلا یا جاغی فضا یا (دؤوره) گیردیگینیزی و یا بو دؤورده اولدوغونوزو آنلا یین. بیر سؤزله، قند مصرفی و یا قند آجلیغی میگرن باش آغریلاری نین قیسا مدته باشلا یا جاغینا اشاره اندیر.

بو مسأله نی بورادا قئید ائتمگیمین سببی کیچیک قندلی یئرکؤکولرین بو مقصدله استفاده اندیلمه مه سیدیر (میگرن و آلزایمره قارشى). چونکی کیچیک یئرکؤکو (بارماق اوزونلوغوندا اولانلار) یوکسک سویه ده قند احتوا اندیر. بونا گؤره ده، اونلار مصرف اندیلمه مه لیدیر. هم میگرن، هم ده آلزایمر خسته لیگینه قارشى استفاده اندیله جک یئرکؤکو ممکن قدر ایری، خیرتیلدایان و تزه سئچیلمه لیدیر. چونکی، عمومیتله، ایری یئرکؤکونون قندی آز دیر.

اگر میگرن خسته سیسینیزسه، قندی آز اولان یئرکؤکو نوعونو سئچدیگینیزه امین اولون. قند نسبتی نین آشاغی اولدوغونا امین دئییلسینیزسه، میگرن شکایتلرینه قارشى یئرکؤکو معالجه سینی استفاده ائتمه یین. بو، آلزایمر خسته لری اوچون بئله دئییل. بونولا بئله، آلزایمر خسته لری بؤیوک، تزه و خیرتیلدایان کؤکلردن ده استفاده ائتمه لیدیرلر. چونکی آلزایمر خسته لیگینه قارشى تأثیرلی اولان اثرلی ماده لر هم کمیت، هم ده چئشید باخیمیندان بؤیوک یئرکؤک. لرده داها چوخ دور. تزه سیخیلمیش یئرکؤکو سویو زهرلی خصوصیتلره مالک بیر چوخ آغیر مئتاللار قارشى پان زهر گوجو یارادا بیلر. بیز تغذیه اندرکن زهرلی (توکسین) خصوصیتلره مالک اولان مئتاللاری دا آز مقداردا اولسا بئله بدنیمیزه قبول اندیریک. بو آغیر مئتاللار هم پیی توخوماسیندا، هم ده آغ جیگر لره، قاراجیگر ده و بؤیرکلره توپلانیر. بو ییغیلمالار زامانلا

معین سویهیه چاتدیقدان سونرا ضرر وئرمگه باشلاییر. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویوندا زهرلی آغیر متالارلار قارشى پان زهرلار (پانزهر) کیمی فعالیت گؤستران آزى سککیز اثرلى ماده وار. اونا گؤره ده اونون حیياتا کئچیريلمهسى واجبدیر.

اورک سکتەسى و تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجهسى

من «بیتکی ساغلامیغی بلدچیسی» حاضرا ماغا باشلایاندا، آمریکادا تغذیه بارهده علمی مقاله لر نشر ائدن «The American Journal of Clinical Nutrition Vol ۸۲. نمره. ۴، ص. ۸۷۹-۸۸۶»، ژورنالین ۲۰۰۵-جی ایلین نویابر سایندا، ۱۱۶۸ نفر یاشلی انساندا بتا کاروتین سکتە قارشیسینی آلان تأثیری ایلە باغلی آراشدیرمانین نتیجه لرینی آچیقلا دی. اونلار بتا کاروتین آنتی اوکسیدان خصوصیتینه گؤره خالص فورمادا وئریلمه سی، نمونه لرین عمومی ساغلاملیق وضعیتینی یاخشیلاشماسی و سکتەدن اولوم حاللاری نین آزالماسینا سبب اولدو. بو موضوعدا فیکریم بئله دیر: ۱۱۶۸ نفر اوزهرینده آپاریلان بو آراشدیرمادا بتا کاروتین انسانلار خالص فورمادا وئریلمیشدیر. بتا کاروتنله زنگین تره وز کؤکدور. کؤکون سکتەنین قارشیسینی نین آلینماسیندا گوجو تکجه بتا کاروتین آنتی اوکسیدان خصوصیتینه گؤره دئییل. تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویونون ترکیبینه بتا کاروتندن چوخ آیری اثرلى ماده لر ده سکتەنین قارشیسینی آماقدا تأثیرلى اولور. بیر سؤزلە، تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو معالجه سی خالص فورمادا قبول ائدیلمن بتا کاروتندن داها گوجلو سکتەنین قارشیسینی آلا بیلر.

سکتە کئچیرمه ریسکی اولانلار تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو

معالجه‌سینی اهمال ائتمه‌مه‌لرینی توصیه‌اندیرم. سکتەنین میدانا گلە‌مە‌سی اوچون ان اهمیتلی ریسک فاکتورلاری دامار قوروماسی (تصلب شرایین)، یوکسک کولسترول و یوکسک تری‌گلیسریدلردير. تزه‌سیخیلمیش یئرکؤکو‌سویو دامار قوروماسی علئیهینه (antiatherosclerotic) ان آزی اون اوچ اثرلی ماده‌دن عبارت‌دیر. بوندان علاوه، ترکیب‌نده هم کولسترولو آشاغی سالان (hypcholestromic)، هم‌ده تری‌گلیسریدلره (antitriglyceride) قارشى فعال رول اوینایان بیر چوخ اثرلی ماده‌لر وار. تزه‌سیخیلمیش یئرکؤکو‌سویونون ترکیب‌نده‌کی هئراکلئین (Heraclenin) ماده‌سی قانین لاختالانماسینا قارشى (antikoagulant) فعال رول اوینادیغیندان، قانین دامارلاردا داها آسان دولانماسینا کمک‌اندیر و بونولا دا اورگین یوکونو یونگوللشدیریر.

اورک سکتە‌سی‌نین قارشى‌سینی آلماق اوچون یئرکؤکونون گوجو

حرمتلی اوخوجو، سکسنینجی ایللرین سونلارینا دوغرو آنلادیم کی، تزه‌سیخیلمیش یئرکؤکو‌سویو سکتەنین قارشى‌سینی آلماق گوجونه مالک‌دیر. او ایللرده آزاد رادیکاللار حاقیندا چوخ یازیلمیردی. بونونلا بئله، آزاد رادیکاللارین یاراتدیغی اوکسیدلشمە‌نین سلوللارا ضرر وئردیگی بیلینیردی. بو او دئمک‌دیر کی، توخومانی تشکیل‌اندن سلوللار زده‌له‌نیرسه، زامانلا توخومانین اهمیتلی بیر حصە‌سی‌ده زده‌له‌نیر. زده‌لنمیش سلول فعالیتینی دوام‌ئت‌دیره‌بیلر، لاکین اؤز وظیفە‌سینی تام‌یئرینه‌یئتیره‌بیلمیر. وظیفە‌سینی تام‌یئرینه‌یئتیره‌بیلمه‌ین سلوللار توپلوسودا گوجونو تام‌یئرینه‌یئتیره‌بیلمه‌ین توخوما یارادیر.

اونوتما‌یین کی، توخومالارین توپلانماسی‌دا اورگانلاری عملە‌گتیریر.

بورادا اوکسیدلشمه نتیجه سینده زده لنمیش سلوللارین سایسی نین آرتماسی توخومانین زده لنمه یه باشلاماسی دئمکدیر. نتیجه ده زده لنمیش توخومالاردان عبارت اورگان محو اولماغا باشلاییر. معین بیر نقطه دن سونرا اورگانین اهمیتلی بیر حصه سی اؤز وظیفه سینی یئرینه یئتیره بیلمه دیگی اوچون خسته لیک بیردن-بیره اؤزونو گؤستریر. آنی سکنه ده بئله دیر. بو وضعیتین تأثیرلری سکنه کنچیرن انساندا چوخدان باشلاییب. اورک سکنه سی نین سببی سون داملادیر. آنجاق بیر مدت اول استکان سون داملنین داشماسینی گؤزله یهرک دولماغا باشلاییب.

سون ایللرده سلوللارا ضرر وئرن آزاد رادیکاللار حاقیندا چوخ یازیلیب و تحقیق اولونوب. سلولا ضرر وئرن آزاد رادیکاللارین اوکسیدلشدیریجی گوجونو آزادان قالدیرماق و یا اونلارین اوکسیدلشدیریجی گوجونون قارشیسینی آلقا اوچون عکس گوجدن استفاده ائتمک لازمدیر. بو عکس گوجون آدی آنتی اوکسیدانلیر. آنتی اوکسیدانلار آزاد رادیکاللارین ضررلی اوکسیدلشدیریجی گوجونو اثرسزلشدیریر. بئله لیکله، سلوللارا و اوزون مدتلی توخومالارین زده لنمه سی نین قارشیسینی آلینیر. توخونون خراب اولماماسی همده اورگانین ساغلام قالماسی دئمکدیر. بئله لیکله، ساغلام رژیمین تمل داشلاریندان بیر کفایت قدر آنتی اوکسیدان آلقادیر. چوخ مختلف آنتی اوکسیدانلار وار. بونلار اساساً تزه تره وز و میوه لرده اولور. بامادور و اوزومده کی لیکوپن، بروکلی نین ترکیبینه کی سولفورافان، یئرکؤده کی بتاکاروتین و E ویتامینی آنتی اوکسیدانلارا مثال دیر. سون ایللرده چوخلو سایدا مختلف آنتی اوکسیدان حبلر بوراخیلمیشدیر. بونلارین نه قدر تأثیرلی اولدوغونو کتایین بعضی یئرلرینده ایضاح ائتمگه چالیشمیشام.

بیر داها وورغولا ماق ایستردیم: آنتی اوکسیدانلار دا داخل اولماقلا هنج بیر بیتکی منشالی اثرلی ماده، تک باشینا کفایت ائتمیر. تأثیرلی اولماسی اوچون همین اثرلی ماده‌نی مشایعت ائدن کمکچی، فایدالی، ایکینجیل و واسطه‌چی ماده‌لر ده قبول ائدیلمه‌لیدیر. بو، یالنینز موافق تره‌وز و یا میوه‌نین هامیسینی مصرف اتمکله ممکن‌دور. اونومایین کی، بوگون بیز بیتکیلرین ترکیبینه اولان اثرلی ماده‌لرین یالنینز ۱٪-نی بیلیریک. تأسف کی، بو ۱٪-ین تأثیر مکانیزمی حاقیندا بیلدیکلریمیز ۱٪-دن چوخ دییل. حرمتلی اوخوجو، آنتی اوکسیدانلار تکجه غذا‌دان آلینمیر، بدنیمیز ده چوخلو مختلف آنتی اوکسیدانلار تولید ائدیر. بدنیمیز طرفیندن تولید ائدیلن آنتی اوکسیدانلارین یارانماسینی آرتیرماق اوچون باغیشیق‌لیق سیستمیزی ده گوجلندیرمه‌لی‌یک. کتابمدا بونونلا باغلی بعضی بیتکی منشالی معالجه‌لر تکلیف ائتمیشم. بو معالجه‌لر اویقون اولراق ایضاح ائدیلیر. اؤزل وورغولا ماق ایستردیم کی، بیز آزاد رادیکاللارین ضررلی تأثیرلریندن دانیشدیق. بس ضررلی دندیگیمیز بو آزاد رادیکاللار اورگانیزم‌یمیزین احتیاجی واردير می؟ بلی، بدنیمیزین تولید ائتدیگی آزاد رادیکاللار حقیقتاً احتیاجی وار. نجه؟ بدنیمیزه داخل ائتدیگیمیز ضررلی باکتریلری دوشونون. سلولوموز بو باکترینی اؤلدورمک اوچون آزاد رادیکاللار تولید ائدیر. آزاد رادیکال سلولون ایچینده کی بو ضررلی باکترینی پارچالاییر، اونون حصه‌لرینی بیر قابارجیقدا (Vesicle)^۱ ساخلایر و سلول‌دان کنارا آتیر. سلوللاریمیز ضررلی دندیگیمیز بو آزاد رادیکاللاری تولید ائتمه‌سه‌یدی،

۱. وزیکول سلولون ایچریسینده و یا خارجینده مایع و یا سیتوپلازمی اولان بیر قابارجیق‌دیر و قابیغی لیمپد ایکی قاتلی غشادیر. داها دقیق دنسک، وزیکول ماتریاللاری داشییان و ساخلايان سلول داخلی غشایا بنزر توربادیر.

اوزامان باکتریلر سلوللاریمیزداکی محاربه‌ده غالب گله‌جک و سرعتله چوخالاجاق و خسته‌لنه‌جکدیک.

بس آزاد رادیکاللار بیزه نئجه ضرر وئریر؟ بیزه ضرر وئرن آزاد رادیکاللارین منبعی چکدیگیمیز سیگارلار، الکوللو ایچکیلر، نفس آلدیغیمیز چیرکلی هاوا، اکینچیلیک سملری (Herbicides) و یا غذا ایله بدنیمیزه قبول ائتدیگیمیز رادیاسیوندور. (اشعه) مثلاً؛ رونگتینیز چکیلر اول اطرافینیزداکی انسانلار چیخاریلیر. چونکی رونگتن اشعه‌لری نفس آلدیغینیز هاوانی یونیزه ائده‌رک آزاد رادیکاللارین یارانماسینا سبب اولور. X-اشعه‌لری سرطانین معالجه‌سینده استفاده اولونان اشعه‌لدیر. توموگرافی زامانی یولداش چؤلده گؤزله‌مه‌لیدیر. چونکی بورادا هاوانی یونیزه ائده‌رک آزاد رادیکاللارین یارانماسینا سبب اولان اشعه‌لردن استفاده اولونور. یایدا گوجلو گونش ایشیغینا معروض قالماق دریمیزده آزاد رادیکاللارین یارانماسینا و حتی دری سرطانینا سبب اولایلر.

عزیز اوخوجو، بدنیمیزین تولید ائتدیگی آزاد رادیکاللار احتیاجیمیز وار. بدنیمیزده تولید اولونان آزاد رادیکاللار باغیشیقلیق سیستمیز اوچون لازمدیر. اگر دنگه‌لی و ساغلام تغذیه اولوروقسا، علاوه اولاراق آزاد رادیکاللاری محو ائدن آنتی‌اکسیدان‌لری قبول ائتمگیمیزه احتیاج یوخدور. چونکی علاوه آنتی‌اکسیدانلار بدنیمیزین احتیاج دویدوغو آزاد رادیکاللاری ضرر سیزلشدیره‌جک (محو ائده‌جک) کیمی ضرر وئرجه‌جکدیر. طبیینیزله مصلحتلشمه‌دن بئله‌بلردن استفاده ائتمه‌یین. گوجلو آنتی‌اکسیدان اولان بتا کاروتین خالص فورماسی نین منفی نتیجه‌لری آرتیق کلینیک سیناقلارلا ایضاح اولونماغا باشلائیب. اؤزللیکله سیگار چکنلر تمیز بتا کاروتن قبول ائتمه‌مه‌لیدیرلر. بونون سببیلری طبیینیز طرفیندن سیزه اطرافلی ایضاح ائدیله‌جک.

معالجه ۱

اونوتقانلیغا و آلازایمره قارشى یئرکوکو سویو معالجه‌سی

اوج آی عرضینده هر گون آخشام یئمگیندن ایکى ساعت سونرا بیر استکان تزه سیخیلمیش یئرکوکو سویو ایچین. اوج آی باشا چاتدیقدان سونرا آخشام یئمگیندن ایکى ساعت سونرا، هفته‌ده ان چوخو ایکى-اوج دفعه بیر استکان یئرکوکو سویو ایچمگی عادت حالینا گتیرمک لازمدیر. یئرکوکو سویو ایچدیکدن سونرا اونون اوزهرینده باشقا بیر شئی مصرف ائتمه‌مگه دقت یئتیریلمه‌لیدیر. هر آخشام تزه حاضرلانمالی و چوخ گوزله‌مهدن مصرف ائدیلمه‌لیدیر. حاضرلانمادیقدان سونرا حتماً بیر نئچه گون سویودوجودا ساخلانیلمامالیدیر.

بو برنامه همده آغ‌جیگر و دری سرطانی و سکتله‌ره قارشى اؤنله‌ییدیر. معالجه ۱ ایله یئرکوکونون یوخاریدا قئید اولونان بوتون دیگر خصوصیتلریندن فایدالانیرسینیز. بازاردا ساتیلان حاضر یئرکوکو سولاریندان بو مقصدله استفاده اولونارسا، موفقیت نسبتینی دئمک اولار کی، ۷۰٪ آزالتماق اولار. بو سببدن متبخی‌نیزده یئرکوکو سویونو تزه حاضرلاسانیز، داها تئز و داها اوغورلو نتیجه‌ده ائده‌جک‌سینیز.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه‌لی‌سینیز. بورداکی معالجه‌دن دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه‌لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده‌جک‌نینز بیتکی‌یه آلرژینیز اولوب-اولماماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرنی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایارق، طبییه گئتمه‌دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه‌ ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار، شوبه‌ه‌سیز کی، خسته‌لیگین تشخیصی اوچون نظردن توتولماییب.

ایسپاناق	
لا تینجه آدی:	Spinacia oleracea
آلمانجا آدی:	Spinat و یا Blattspinat
انگلیسجه آدی:	Spinach

خصوصیتلری

- دمیر چاتیشمازلیغی سببندن قانسیزلیغا قارشى
- آنتى دپرسیون
- یوخوسوزلوغا قارشى
- اضطرابا قارشى
- دپرسیون ایله علاقه‌لى یورقونلوغا قارشى

ایسپاناق عموماً میتله تک معالجه واسطه‌سی کیمی دئییل، دیگر تره‌وز و یا اوتلارلا قاریشdırیلیر. ایسپاناق بعضی قاریشیق‌لاردا او قدر واجبدیر کی، باشقا هنج بیر اوت و یا تره‌وز اونو عوض ائده بیلمز. بعضی بیتکیلرده کی اثرلی ماده‌لرین معالجه‌وی گوجونو آرتیرماق و همین اثرلی ماده‌لری باغیر ساق‌لاردا اودماق اوچون ایسپاناغین کؤمگینه احتیاج وار. بیر سؤزله، ایسپاناق سو یونون علاوه ائدیلمه‌سی باغیر ساق‌لاردا بعضی اثرلی ماده‌لرین جذبینی آرتیرماقدا و آسانلاشدیرماقدا، بونولا دا اثرلی ماده‌لرین گوجونو آرتیرماقدا رول اویناییر. بونون ان یاخشى نمونه‌سی ایسپاناق-کرفس قاریشیغی قانسیزلیغا قارشى درماندیر. ایسپاناق و کرفسین ترکیبینده اولان دمیرین مقداری دئمک اولار کی، عینیدیر. آنجاق ایسپاناق و یا کرفسی تک استفاده ائتمکله قان آزیغی ایله مبارزه آپارا بیلمز سینیز. بو ایکی تره‌وز آشاغیدا گؤستریلدیگی کیمی بیرلیکده استفاده ائدیلمه‌لیدیر. عکس حالدا نتیجه‌الده ائتمک ممکن دئییل.

من دمیر چاتیشمازلیغی سبیندن ایلرلر دیر مکملر قبول ائدن بیر چوخ انسان تانییرام. بو انسانلار دمیر چاتیشمازلیغینی دولدورا بیلمیردیر. من تکلیف ائتدیم کی، بو ایکی ترهوزدن آشاغیداکی کیمی استفاده ائتسینلر (باخ: کرفس). بو ایکیلی قاریشیغی استفاده ائدنلر قیسا مدتده الده ائتدیکلری نتیجهیه تعجبلندیلر. عزیز اوخوجو، بعضی غذالار حقیقتاً ده دمیرله زنگیندیر. دمیرله زنگین اولان بو غذالارین حدیندن آرتیق مصرفی نین دمیر چاتیشمازلیغیمیزی داها تنز دولدوراجاغینا دایر بیر قایدا یوخدور. بیلمه‌لی اولدوغوموز و واجب اولان او غذانین ترکیبینه کی دمیرین یوکسک اولماسی دئیل، بدنیمیزین ترکیبینه اولان غذا دان دمیری داها آسان قبول ائتمه‌سیدیر.

بعضی غذالارین ترکیبینه دمیر آز اولسا دا، اونلارین ترکیبینه اولان دمیرین دئمک اولار کی، هامیسی مصرف ائدیلدیکنده باغیر ساقلاردا جذب اولما بیلیر. بعضی غذالاردا دمیرین مقداری یوکسک اولسا دا، اونلارین ترکیبینه کی دمیرین چوخ آز حصه‌سی مصرف ائدیلدیکنده باغیر ساقلاریمیزدا جذب اولور و ائله بیتکیلر وار کی، ترکیبینه دمیر اولسا دا یئیلدیکنده موجود دمیرین بدنیمیزدن آتیلما سبب اولور. بونونلا بئله، ایسپاناق-کرفس قاریشیغی ترکیبینه کی دمیرین دئمک اولار کی، هامیسی بدنیمیزی تأمین ائدیر. قانداکی دمیر چاتیشمازلیغینی آرادان قالدیرماق اوچون نه ایسپاناق معالجه‌سی، نه ده تک باشینا کرفس معالجه‌سی کفایتدیر. عکسینه، هر ایکسی تک استفاده ائدیلرسه، بدنیمیزین دمیری جذب ائتمه‌سینه مانع اولور.

ایسپاناقین ترکیبینه کی اوکسالات و فوسفات دمیرین باغیر ساقلاردا جذبینه مانع اولور. اونا گؤره ده بیز دمیر مقداریمیزی چوخالتماق عوضینه

اونو آزالدیریق. بیر انسانین گونده لیک C ویتامینی احتیاجینی ۱۰۰ گرم چیی ایسپاناقدان آسانلیقلا قارشیلایماق اولار. ایسپاناق مصرفی داماغین خوشونا گلمه یه بیلر. بونولا بئله، ایسپاناغین ترکیبینه اولان C ویتامینی ده قایناما زامانی چوخلو ایتیریلر. دمیرین باغیر ساقلا ریمیز طرفیندن جذبینی آسانلاشدیران کمکچی ماده C ویتامینیدیر. نتیجه ده ایسپاناق قاینادیلما سی ایله اونون تأمین ائتدیگی دمیر قبولو آزالیر. آنجاق ایسپاناق-کرفس قارشیمی او قدر گوجلودور کی، بدنیمیزده کی دمیر مبادله سینی ان یاخشی شکیلده فعاللاشدیریر.

ایسپاناق-کرفس قارشیمیغیندا کی دمیر قبولو علاوه سی C ویتامینیندن آسیلی اولمایاراق چوخ فرقلی بیر مکانیزم واسطه سیله حرکت ائدیر. انسان اورگانیزمینده دمیر مبادله سی اولدوقجا قارما شیق دیر. جمعی بیر نجه ایل اول قاراجیگریمیزده تولید اولونان hepcidin کیمی تانینان یئنی بیر هورمون کشف ائدیلدی. hepcidin انسان اورگانیزمینده دمیر دنگه سینی اداره ائندن هورموندور. بو هورمونون کشفی ایله علم آداملاری سیخ بیر آراشدیرما تتمینه گیردیلر. سون بیر-ایکی ایلده hepcidin هورمونون دمیری نجه اداره ائتدیگینه دایر چوخلو علمی مقاله لر درج اولونوب و بیر چوخ کلینیک سیناقلارا باشلانیلپ. تکجه آمریکا دا بیر داواچیلیق صنایعی طرفیندن بیر ایل عرضینده ساتیلان دمیر داوالاری نین عمومی دگری ۳،۸ میلیارد آمریکا دولاریدیر. ایلک باخیشدان بو مقدارین چوخلوغو تعجبلو گورونه بیلر. آنجاق تعجبلو اولان اودور کی، دمیردن قایناقلانان قانسیرلیغین قطعی معالجه سینی انده جک درمان (داوا) هله تاپیلما ییب.

قطعی تداوی داوانین هله تاپیلما ماسی نین و یا انکشاف ائتدیریلمه مه سی نین سببی، انسان اورگانیزمینده دمیر مبادله سینده بیر

چوخ مقاملارین هله ده آیدینلاشدیریلما ماسیدیر، بورادا، ایسپاناق-کرفس معالجه‌سی هنج بیر یان تأثیره سبب اولمادان نورمال سویه‌یه دمیر چاتیشمازلیغینا مکمل بیر علاوه‌دیر. من هله قانسیزلیغا قارشى بو ایکیلی تره‌وز معالجه‌سینی عوض ائده بيله جک داها گوجلویتکی بیلیمیرم. ایسپاناقین ترکیبینه اثرلی ماده‌لری بیر-بیریندن تامایله فرقلی اولان ماده‌لر وار. بونلاردان بعضیلری آشاغیداکی جدولده وئریلمیشدیر.

ایسپاناقدا بعضی اثرلی ماده‌لر

hydroxy-3 tyramine	Phosphatidyl-inositol	Patuletin	Palmitic acid
Chlorine	Quercetin	Proline	Phosphatidyl-glycerol
Digalactosyl-diacylglycerol	Beta-caroten	p-coumaric acid	Rubidium
N-acetylhistamine	Cephalin	folacin	Spinasterol
P-coumaric acid	Ferulic acid	linoleic acid	Stearic acid
Oxalic acid	Histidine	kaempferol	Zink

ایسپاناق دئینجه عاغلینیزا درحال دمیر گلیر. ایسپاناقی دمیر آنباری کیمی بیلنلر بو معلوماتی تامایله دگیشدیرمه‌لیدیر. ایسپاناق سویو ایچمکله و یا تئز-تئز ایسپاناق مصرف ائتمکله دمیر چاتیشمازلیغینی آرادان قالدیرا و یا آزالدا بيله جگینی دوشونلر قطعی شکیده یانیلیرلار. چونکی ایسپاناق دمیرله دوشونلویو قدر زنگین دئیل، هم‌ده دمیرین باغیر ساقلاردا جذبینه مانع اولور.

بعضی انسانلار دمیر چاتیشمازلیغینا قارشى داوا قبول ائدرکن دمیر چاتیشمازلیغینی داها تئز تاماملماق اوچون ایسپاناق علاوه ائدیر و یا

مصرف اندیر و یا ایسپاناق سویو ایچیر، لاکین بو تمامیلله یانلیشدیر. چونکی بو یوللا قبول اندیکلری دمیر درمانی نین باغیرساقلاردا جذبی نین بؤیوک اؤلچوده قارشیسینی آلیرلار. کارتون قهرمانی پایه نین ایسپاناق یئدیکدن سونرا گوجلنمه سی نین آرخاسیندا دوران حقیقت ایسپاناقین زنگین بیر پروتئین قایناغی اولماسیدیر. چونکی ایسپاناق معلوم تره وزلر آراسیندا ان زنگین پروتئیندیر.

دمیردن سؤز دوشموشکن، بونو در حال قئید ائتمگی چوخ فایدالی حساب اندیرم. حامله لیک دؤورونده دمیر چاتیشمازلیغیندان اذیت چکن آنالاردان دوغولان اوشاقلاردا ایره لی یاشلاریندا (۸۵٪ - ۹۰٪) یوکسک فشار اولور. بو سببله حامله قادینلارین اوشاقلاری نین ایره لی یاشدا یوکسک فشارا توتولماسی نین قارشیسینی آلماق اوچون اؤزللیکله حامله لیکلری نین ایلک بشینجی آینا قدر دمیر چاتیشمازلیغیندان اذیت چکمه مگه دقت ائتمه لری چوخ واجبدیر.

معاصر طب هله ده سببینی ایضاح ائده مەدیگی اساس قان فشاری نین سببی، حامله لیک دؤورونده دمیرله علاقه لی قانسیرلیقدان اذیت چکن گله جک آنالاردیر. دمیر داوالاری اوچون درمان قبول ائدن گله جک آنالارا چای، قهوه و نوشابه تیپلی ایچکیلرده احتیاطلی اولمالارینی توصیه اندیرم. چای، قهوه و نوشابه کیمی ایچکیلر هم بدنیمیزین دمیری قوبولونو چتینلشدیریر، هم ده نورمالدان چوخ خارج اولماسینا سبب اولور. دمیر احتیاجینیزی و یا دمیر چاتیشمازلیغینیزی ایسپاناق مصرف ائتمکله اؤده مگه چالیشمایین. چونکی ایسپاناقین ترکیبینه کی بعضی ماده لر باغیرساقلاردا دمیرین جذبینی آزالدیر. باغیرساقلاردا دمیرین جذب اولماسینی آزالتماقدا رول اوینایان اثرلی ماده لردن بیر ده ترکیبینه کی

گلوتامیک اسیددیر. عینیله، ایسپاناق دا اوکسالات اسیدی ایله چوخ زنگیندیر. اوکسالات اسیدی ده باغیر ساقلاردا دمیرین جذب اولماسینی بؤیوک اولچوده دایانديران بیر ماده دیر. شوکولات اوکسالات اسیدی ایله زنگین غذالاردان بیریدیر. دمیر چاتیشمازلیغیندان اذیت چکیر سینیزسه و شوکولات مصرف ائتمگی سنویر سینیزسه، دمیر چاتیشمازلیغینی مکملرله دولدورماق چتیندیر.

حرمتلی اوخوجو، من بو کتابدا دمیر چاتیشمازلیغینا قارشی استفاده سی چوخ آسان، تأثیرلی و قیسا مدتده نتیجه وئرن بیر نئچه معالجه تکلیف ائتدیم. بو معالجه لری استفاده اندرکن و معالجه بیتدیکدن سونرا شوکولات و حدیندن آرتیق فوسفات اولان غذالار، چای و کولا تیپلی ایچکیلر مصرف اندرکن احتیاطلی اولماق لازمدیر. دمیر داوالارینی مکمل اولاراق قبول اندنلره مصلحتیم اودور کی، منتظم فاصله لرله C ویتامینی قبول ائتسینلر، چونکی باغیر ساقلاردا دمیرین جذب اولما سرعتینی آرتیران C ویتامینیدیر. بیر چوخ تره وز و سالاد بیتکیلرینده (بروکلی، یئر آلما، بادیمجان، آغ کلم، کرفس، جعفری و س.) آنتی دپرسیون و اضطراب علئیهینه خصوصیتلره مالک اولان چوخلو اثرلی ماده لر وار. ایسپاناغین ترکیبینه آنتی دپرسیون خصوصیتلره مالک چوخ واجب اثرلی ماده لر اولسا دا، تأسف کی، اونلارین اورگانیزمیز طرفیندن جذبی کفایت قدر اولمور. ایسپاناغین ترکیبینه کی آنتی دپرسیون ماده لرین بدنیمیز طرفیندن جذب اولماسی یالنیز ایکینجی تره وزین کؤمگی ایله ممکندور. بونلاردان ان اساسی جعفری و شاهیدیر. بو قاریشیق لارین معالجه سینی آنتی دپرسیون کیمی نئجه استفاده ائتمک جعفری حاقیندا بؤلمه ده ایضاح اولونور.

دپرسیون و ایسپاناق

حرمتلی اوخوجو، ایسپاناق-جعفری و ایسپاناق-شاهی ایکیلی قاریشیق معالجه‌لری دپرسیونا دوشن خسته‌لر اوچون بیر نعمتدیر. بو ایکیلی معالجه‌لرین ان اهمیتلی خصوصیتی، آنتی دپرسیون داوالارین هنج بیر یان تأثیرینی گؤسترمه‌سیدیر. دپرسیوندا اولان بیر چوخ انسانین عائله‌لریندن و اؤزلریندن چوخلو فاکس و الکترون مکتوبلار آلیرام. او قدر انسان وار کی، گلیب شخصاً منه تشکر اندیر.

الله هنج کسی دپرسیونا سالماسین. چونکی دپرسیون انسانلاری تهالیق، پایلاشماق و آنلاشیلمازلیق حسلری ایله احاطه اندیر. سیز ده یانینیزدا اوتوران سئویملی انسانا کمک ائده بیلمه‌مگینیزدن اذیت چکیرسینیز.

من بورادا آمریکانین اون اوچونجو پرئزیدنتی آبراهام لینکولنون بیر سؤزونو خاطرلا تماق ایستردیم. آبراهام لینکولن اوزون مدت دپرسیوندا اذیت چکن بیر شخص کیمی دوستونا یازدیغی مکتوبدا دا عینی افاده‌نی ایشتیمیشدی: ”اگر سیز منیم روحی سیخینتیمی دنیادا یاشایان بوتون انسانلار آراسیندا برابر پایلاشسایدینیز، دنیادا تک خوشبخت انسان تاپا بیلمز دینیز.“ بو سؤزو روانشناسی کتابلاریندا دا تاپماق ممکن دور. ایللر اول آمریکادا قارادرلیلرین اسارتینه سون قویان آبراهام لینکولنون بو آچیقلاماسینی ایلک دفعه اوخویاندا او قدر تأثیرلنمیشدیم کی، ایضاح ائده بیلیم. انسانین بئله آغیر روحی سیخینتی و آغریلار ایچینده یاشاماسی و یوخاریداکی افاده طرزى منه دریندن تأثیر ائتدی و ”گوره‌سن دپرسیونا قارشى بیتکی منشألى علاوه معالجه وارمى؟“ دئدی. منی اؤزومه سوال وئرمگه وادار ائتدی.

چاغیمیزین وباسی اولان، جماعت طرفیندن هنج بیر خسته‌لیک

آدلانديريلمایان و بونا گۆره ده تئز-تئز معالجه آلماقدان و یا طبییه مراجعت ائتمکدن چکیندیگیمیز دپرسیون انسانلیق وار اولدوقجا دوام ائده جک. "جنایت و جزا" رومانی نین مشهور مؤلفی فئودور داستایئوسکی، "اولو جانلار" ین مشهور مؤلفی گوگول، فرانسیز یازیچیسی گئی دئ موباسسان و بیر چوخ تانییمیش شخصلر اوزون ایللر دپرسیوندان اذیت چکیبلر. دپرسیون سببلری هله ده آراشدیریلان و علم آدمالاری نین دقت مرکزینده اولان بیر موضوعدور.

بوگونکو شرایط، اقتصادی و سوسیال شرطلر، ژنتیک فاکتورلار، هورمونلار، غیرساغلام تغذیه، پیس اوشاقلیق ایللری و ایش حیاتییمیزدا یاشانان سیخ استرس ییزی دپرسیونا سوروکله یین داخللی و خارجی عامللر دیر. بونو سیزدن خواهش ائدیرم، عزیز اوخوجولار. دپرسیون معالجه اولونماسی لازم اولان بیر خسته لیک دیر، آما اولماسا، ییزی ایش، مکتب، عائله، اؤز منلیک کیمی سوسیال حیاتدان اوزاقلاشدیراجاق، ثمره سیز بیر فرد و وئریملی اولمایان جمعیته آپاراجاق. اونا گۆره ده هنج واخت معالجه نیزه لاقئید یاناشمایین.

اوزون مدت آپاردیغیم آراشدیرمالار نتیجه سینده دپرسیونا قارشلی تأثیرلی اولایله جک اساس بیتکی نین ایسپاناق اولدوغونو آشکار ائتدیم. ایسپاناغین ترکیبنده آنتی دپرسیون خصوصیتلری اولان (دپرسیونا قارشلی تأثیرلی) ان آزی اونبیر اثرلی ماده وار کی، اونلارین ترکیبی و مولکول قورولوشو بیر-بیریندن تامامیله فرقلیدیر. بونلاردان یئددیسی بیرباشا آکتیو دیر. یعنی بلا واسطه آنتی دپرسیون کیمی فعالیت گؤسترک قابلیتینه مالک دیر.

آنچاق ایسپاناق تک معالجه واسطه سی کیمی استفاده ائدیلدیکده،

ترکیبینه کی آنتی دپرسیون اثرلی ماده لرین دپرسیونا مثبت تأثیری کفایت ائله میر. بو چاتیشمازلیغین ان اهمیتلی سببلریندن بیریده انسان اورگانیزمینده کی هورمون تارازلیقلاری نین گون عرضینده دگیشمه سیدیر. گون عرضینده دگیشن هورمون دنگه سینه گؤره ایسپاناغین ترکیبینه کی آنتی دپرسیون اثرلی ماده لرده بو دگیشیکلیگه اویقون اولمالیدیر. تک باشینا ایسپاناغی معالجه سی بو اویقونلوغو تأمین ائده بیلمه دیگی اوچون معالجه اوغورلو آلینمیر. اؤزلیکله، علاوه اوتلار لازمدیر کی، ایسپاناغی معالجه سی سحر و آخشام دگیشن هورمونلارا اویقونلاشا بیلسین. اوزون آراشدیرمالاردان سونرا گوردوم کی، بو علاوه اوتلار جعفری و شاهیدیر. یئری گلمیشکن، گون عرضینده هورمونال دگیشیکلیگی بیر مثاللا ایضاح ائتمک ایستردیم. کورتیزول هورمونون اولماماسی و یا چوخ اولماسی نین روحی ساغلاملیغیمیزا تأثیری داورانیش پوزغونلوقلاری، دپرسیون و یوخوسوزلوقدان عبارتدیر. گون عرضینده دگیشن کورتیزول هورمونو سحر ان یوکسک، آخشام ایسه ان آشاغی اولور. بو نسبت ۱:۵- دیر. عینله، کورتیکوتروپین هورمونو سحر ان یوکسک، آخشام ایسه ان آشاغی سویه یه چاتیر. ایسپاناغا خاص اولان اسپیناسستین (spinacetin) اساس ماده نی تشکیل ائدیر. طبیعتده یالنینز بیر نچه بیتکیده بیر یئرده اولان اسپیناسستین و کالسنکستین ایسپاناغا ان اهمیتلی آنتی دپرسیون خصوصیتینی وئیریر.

اؤزلیکله سحر و آخشام ساعتلاریندا بعضی هورمونلارین غلظتینه اهمیتلی فرقلر مشاهده اولونور. بو غلظت دگیشیکلیکلی گون عرضینده احوال دگیشیکلیگینه سبب اولاییلر. بو وضعیت ایسپاناغین گؤزله نیلن مثبت تأثیرینی ده ضعیفله دیر، (باخ: جعفری.) چونکی گون عرضینده

دگیشن هورمون دنگه‌سینه گۆره عینی بیتکی نین آنتی دپرسیون تأثیرینی ساخلاماسی و گۆسترمه‌سی ممکن دئییل. بونا گۆره ده سحر و آخشام ایسپاناق معالجه‌سی نین استفاده‌سی گون عرضینده دگیشن هورمونال بالانسدان آسیلی اولاراق تنظیملنمه‌لی و دگیشدیریلمه‌لیدیر.

اوزون آراشدیرمالار نتیجه‌سینده گۆردوم کی، سحر ایسپاناق-جعفری و آخشام ایسپاناق شاهی قاریشیم معالجه‌سی دپرسیونا قارشى اعلا چاره اولاییلر. ایسپاناق یارپاقلاریندا اولان متوکسیفلاون (methoxyflavone) و پاتولتین (patuletin) ماده‌لری جعفری نین ترکیبینه کی آنتی دپرسیون ماده‌لرین گون عرضینده دگیشن هورمون دنگه‌سینه قارشى فعال تأثیری نین آرتیریلماسیندا رول اویناییر. ایسپاناق بو معالجه‌ده اساس بیتکی، جعفری و شاهی ایسه واسطه‌چی بیتکیلریدیر.

جعفری نین ترکیبینه اولان آلفا-نرودیلول (α -nerodilol)، بتا-فترنسئن (beta-fernesen) و ژاسمونیک اسیدی (jasmonik acid) شاهی نین ترکیبینه کی آنتی دپرسیون ماده‌لرین ایشلملرینی گوجلندیریر. بو ایکیلی معالجه‌نین ان اهمیتلی خصوصیتی استفاده‌سی نین آسان اولماسی و هنج بیر یان تأثیری نین اولماماسیدیر. ایسپاناق، جعفری و شاهی نین عینی گونده درمان کیمی استفاده ائدیلمه‌سی انسانلاردا آنتی دپرسیون، antianxiety (قورخویا قارشى)، antifatigue (یورقونلوغا قارشى) و antiinsomniac (یوخوسوزلوقا قارشى) تأثیرلره مالکدیر. آیری-آیری بۆلمه‌ده شاهی حاقیندا معلومات وئر مگه احتیاج دویمادیم. بۆلمه‌نین سونوندا ایسپاناق حاقیندا قیسا معلومات وئر مگی داها مقصده اویقون حساب ائتدیم.

یئری گلیمیشکن، خاطرالاتماغی مقصده اویقون حساب ائدیرم. بو

معالجه یورقونلوق و یا یوخوسوزلوق شکایتلرینه قارشی تک باشینا استفاده ائدیلمه‌م‌لیدیر. بو معالجه دپرسیونا باغلی یوخوسوزلوق و یا یورقونلوق حاللاریندا اعلا کمکچی معالجه‌دیر. سحر استفاده اولونان ایسپاناق-جعفری معالجه‌سی آخشام استفاده ائدیلمه‌م‌لیدیر. هورمونلار زاماندان آسیلی اولاراق فرقلی ایشله‌دیگی اوچون آخشام ساعتلاریندا ایسپاناق-شاهی معالجه‌سی استفاده اولونور. بو معالجه‌لری نئجه استفاده اتمک جعفری بؤلمه‌سینده ایضاح اولونور.

گونشین آز اولدوغو فصللرده یتیشدیریلن ایسپاناقدا یوکسک مقداردا نیترات وار. ایسپاناغین ترکیبنده کی نیتراتی تخمیناً ۷۰٪ آزالتماق ایسته‌ییرسینیزسه، اونوقاینار سودا ان چوخ بیر دقیقه قاینادین و سونرا سویوق سویون آلتیندا قیسا مدته شوک وئرین. بئله‌لیکله، ایسپاناقدا اولان یوکسک مقداردا نیتراتی چیخاراجاقسینیز. اونوتمایین کی، قایناما زامانی بعضی فایدالی ماده‌لر نیتراتلا بیرلیکده قاینار سویا کنچه‌جک.

خورالارو ایسپاناق

معهده و اون‌ایکی بارماق باغیرساق خوراسی اولانلار ایسپاناق قبول ائدرکن دقتلی اولمالیدیرلار. بعضی خورا خسته‌لرینده ایسپاناق مصرفی او قدر منفی تأثیر گؤستریر کی، ایسپاناق قبول ائندیکدن قیسا مدت سونرا خورائین تیپیک شکایتلری گؤرونمگه باشلاییر. قیسا جا دیلله دئسک، ایسپاناق خورالاری آغیرلاشدیریر.

بو سببدن خورا خسته‌لیگیندن اذیت چکنلر ایسپاناغا دقتلی اولمالیدیرلار. خورا مشکلی اولانلار عینی حالدا دمیرله علاقه‌لی قانسیزلیقدان اذیت چکنلر، ایسپاناق-کرفس درمانینی استفاده

اۋتمه مه لیدیرلر. چونکی قانسیزلیغا قارشى مکمل بیر حل اولان ایسپاناق-کرفس درمانى ترکیبینه کی ایسپاناق سببی ایله خورا مشکلی اولانلار اوچون اویقون دئییل. بورادا اغلینا درحال بیر سوال گلیر. دمیرله باغلی قانسیزلیقدان دا شکایت ائدن خورا خسته لری ایسپاناق-کرفس دن قانسیزلیغا قارشى درمان استفاده ائده بیلمه دیکلرینه گؤره نه اۋتمه لیدیرلر؟ بو سوالین جوابی اولدو قجا ساده دیر. ایسپاناق-کرفس معالجه سینده ایسپاناق یئرینه جعفری استفاده ائده جکلر. قانسیزلیغا قارشى کرفس-جعفری درمانینی نئجه استفاده اۋتمک جعفری حاقیندا بۆلمه ده ایضاح ائدیلیمیشدیر.

شوبه ه سیز کی، کرفس-ایسپاناق معالجه سی کیمی گوجلو اولمایا جاق و قیسا مدتده نتیجه وئر مه یه جک. آنجاق مطلوب نتیجه الدهه اۋتمک اوچون کرفس-ایسپاناق معالجه سی ایله مقایسه ده علاوه بیر هفته استفاده اۋتمکله دۋمک اولار کی، عینی نتیجه نی الدهه اۋتمک ممکن اولاجاق.

نقرس و ایسپاناق

نقرس خسته لیگیندن اذیت چکنلر ایسپاناق مصرفینده اۋلچولو اولمالیدیرلار. چونکی ایسپاناقدا یوکسک مقداردا پورین (purin) وار. ایسپاناقلی یئمگی حاضرلادیغینیز گون تک یئمکده مصرف ائدین، سونراکی یئمک اوچون آرتیرمایین و اوزون مدت ایستی ساخلامایین. چونکی ایسپاناغین ترکیبینه کی آرتیق نترات باکتریلر طرفیندن نیتریته چئوریلیر، نیتريت ایسه پروتئینله بیرلشه رک نیتروزامینه (nitrozamine) چئوریلیر کی، بو دا باغیرساق سرطانینا سبب اولور. نیتروزامین ریسکینی آرادان قالدیرماق ایسته ییر سینیز سه، نیتروزامینلری پارچالاما ق قابلیتینه مالک اولان

C ویتامینی احتوا ائدن غذالاری یئمکله و یا خورک ایله بیرلیکده مصرف ائتمک کفایتدیر. مثلاً، بیر پورتاغال و یا یاریم استکان تزه سیخیلمیش پورتاغال سویو.

شاهی

روکولایا بنزهین و لاتینجه آدی *lepidium sativum* اولان بو بیتکی یه شاهی دئییلیر. عمومیتله خورک حاضرا یارکن لویه اوزه رینه قویولان شووید ایله قاریشdırیلیر. اؤزللیکله آرالیق دیزی بؤلگه سینده بولجا یتیشدن بیر بیتکیدیر. ترکیبنده کی بنزیل ایزوتیوسیانات (benzylisothiocyanate) ماده سی باغیر ساقلاردا عمله گلن و باغیر ساق سرطانینا سبب اولاییلن نیتروزامین ماده سینی ضرر سیزلشدیریر. ترکیبنده دیالیل سولفید (Diallyl sulfid) اولان شاهی بیر چوخ سرطان نوعونون قارشیسینی آلان خصوصیتلره مالکیدیر. بو اثرلی ماده هم ضد عفونی، هم ده آنتی باکتریال دیر.

شاهی تاسیز ائدن اونون یارپاقلاریندا اولان گادولئیک اسیدیدیر (gadolieic acid). حامله قادینلار اؤزللیکله حامله لیکلری نین ایلک دؤرد آییندا شاهیدن اوزاق دورمالارینی توصیه ائدیرم. شاهی آلارکن نظره آلینمالی اولان مقام اونون تزه اولماسی و سارالماسیدیر. یارپاقلاری سارالمیش یارپاقلاری اولان شاهی نین ترکیبنده زهرلی ماده لر وار. دپرسیونون معالجه سینده ایسپاناقلا بیرلیکده استفاده ائدیلمن تره نین تزه اولماسی و یارپاقلاری نین سارالمایش اولماسی واجب دیر. قورودولموش بو مقصد اوچون استفاده ائدیلمیر.

حدیندن آرتیق سیگار چکنلر

حدیندن آرتیق سیگار چکنلر و یا برونشیلاری دولموش آدمالار اوچون شاهمی معالجه‌سی نیکوتینه قارشى مکمل بیر پان‌زه‌ردیر. چیی مصرف ائتمزدن اول سویوق آخان سویون آلتیندا چوخ یاخشى یویولمالیدیر. یویولمادان مصرف ائدیلدی‌کده اوزه‌رینده‌کی پارازیتلر بعضی خسته‌لیکلره سبب اولاییلر. شاهمی‌نین حدیندن آرتیق مصرفی باش وئرسه، ادرار زامانی یانماغا سبب اولور. بو وضعیتدن ناراحات اولمالیسینیز.

قایناماقدان اولان یاریم لیتر سویا اون بئش-اون آلتی شاهمی (بیر باغین یاریسینا یاخین) علاوه ائدیلیلر و آز اوددا، قاپاقلی، جمعی اوچ دقیقه قاینادیلیر. سویوماسینی گؤزله‌مه‌دن سوزولور. سویودوقدان سونرا بوتون قاینار سویو آج‌قارینا و یا یئمکدن ایکى ساعت سونرا ایچیلیر. بئش‌گون عرضینده هر گون استفاده اولونور و هر گون تزه حاضرلانیلر. ایکینجی و اوچونجو گوندن سونرا چوخلو بلغم افراز ائتدیگینیزی و برونشیلارینیزی اچیلدیغینی گؤره‌جک‌سینیز.

سیگار چکنلره بو معالجه‌نى منتظم فاصله‌لرله استفاده ائتمگی توصیه ائدیرم. تره‌نین اوچ دقیقه‌لیک قاینادیلیمیش سویونو ایچمک آسان اولمایا بیلر.

اگر قاینادیلیمیش سویو ایچمکده چتیللیک چکیرسینیزسه، هئچ بیر شئی علاوه ائتمه‌دن (دوز، لومو و س.) اون بئش-اون آلتی چیی شاهمینی آج‌قارینا و یا یئمکدن ان آزى ایکى ساعت سونرا مصرف ائده بیلرسینیز. بئش‌گون عرضینده (گون آتلامادان) عینی شکیلده استفاده اولونور. ”برونشیلاریم دولودور“ دئییه شکایت ائدنلر اوچون شاهمی‌نین معالجه‌سی مکمل‌دیر.

تذکر: طبیبینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. برداکی

اویقولا مانی دستک اولاراق استفاده اندین. ایلک نوبهده استفاده ائده جگینیز بیتکی یه قارشی آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبیینیزین نظرنی آیین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤز ونوزو طبییسز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

بامادور

Lycopersicon esculentum	لاتینجه آدی:
Tomato	انگلیسجه آدی:
Tomate	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- اورگین بؤیومه سینه قارشی
- اورگین خارجی یاغلانماسینا قارشی
- آنتی اوکسیدان
- پروستات بؤیومه سینه قارشی
- پروستات وزی نین بؤیومه سی سببندن سیدیک چیخما چتینلیگینه قارشی

• پروستات سرطانینا قارشی اؤنله ییجی

• یاشلا باغلی ماکولا دژنراسیونونا قارشی اؤنله ییجیدیر

• کولسترولون آزالدیلماسی

دوشوننده منی هیجانلاندیران بیر نچه تروهوز وار کی، اونلاردان بیریده

بامادوردور. گله جکده چوخ دانیشیلاجاق ترهوزلردن بیر ده کرفس و آغ کلمدن سونرا بامادوردور. بیز اوشاقلیقدان ائشیتیمیشیک کی، یرکوکو گوزوموز اوچون چوخ فایدالیدیر. آپاردیغیم آراشدیرمالار نتیجه سینده بامادورون گوزوموزه یرکوکودن قات-قات فایدالی اولدوغونو گوردوم. اؤزللیکله اورگین بؤیومه سینه (hypertrophic cardiomyopathy) قارشى عوض اولونماز اؤنله ییجی و دایاندیر یجی گوجه مالکیدیر. بوندان علاوه، بامادور اورک بؤیومه سی نین باشلانغیجیندا دا معالجه وی گوجه صاحب اولاییلر.

اوزون ایللر بیتکیلر اوزه رینده آپاردیغیم آراشدیرمالار نتیجه سینده چوخ مهم تاپینتیلار الده اتتدیم. بو نتیجه لری دگرلندیرنده بعضی بیتکیلرین انسان اورگانلارینا بیر باشا تأثیر گؤستره بیله جگینی آنلادیم. یعنی انسانین معین بیر اورگانینی ساغالتماق اوچون یارادیلمیش بیتکیلر وار. بونون ان یاخشى نمونه سی اورک یاغلارینا قارشى استفاده اندیلن بامادوردور. بامادورلار اورگین خارجی پییلری باغلاماسی نین قارشیسینی آلماق اوچون اؤزل اولاراق یارادیلمیشدیر.

بامادورون اورگین خارجی پیی ییغیمینی دایاندیران ترهوزدیر. و درمان کیمی استفاده اولونارسا اورگین خارجی پییلرینی اریدن بو مثبت تأثیری بنزرسیز بیر نعمتدیر. اورک بؤیومه سی و اورک یاغیندان اذیت چکنلر اوچون بامادوردان نجه استفاده اندیله جگی آشاغیدا گؤستر یلمیشدیر. اورگین خارجی یاغلانماسی اورک دامارلاری نین داخلی یاغلانماسی ایله قاریشدیر یلما مالیدیر. اورک دامارلاری نین داخلی یاغلانماسی تامیله فرقلی بیر مسأله دیر و بو موضوعدا بیتکی منشألی کمکچی معالجه ده تامیله فرقلیدیر. بامادوردا اورگین بؤیومه سینه و اورگین خارجی یاغلانماسینا

قارشى تاثیرلى اولان مادهلرین جملئمهسى بامادورا اهمیتلى بیر امتیاز وئیریر.

لاکین بو اثرلى مادهلر ترانسژن بامادورلاردا چوخ آشاغی غلظتلرده اولدوغو اوچون بامادوردان استفاده ائدرکن ممکن قدر طبیعی و طبیعی یوللا یئتیشدیریلنلری سئچین. هورمون بامادورلاری و یا هیبرید توخوملاریندان تولید ائدیلم بامادورلارین اورگین بؤیومهسینه و اورگین خارجی کؤکلمهسینه قطعاً تاثیر یوخدور. بوندان علاوه، طبیعی و کفایت قدر گونش ایشیغی اولان فصلده یئتیشدیریلن بامادورلارا اوستونلوق وئرلمه لیدیر. کفایت قدر گونش ایشیغی اولمادان یئتیشدیریلن بامادور اورگین بؤیومهسینی و اورگین خارجی یاغلانماسینی محو ائدن کفایت قدر اثرلى مادهلر تولید ائتمیر. بامادور، بوتون معلوم ترهوزلردن فرقلى اولاراق، چوخ فرقلى شیمیایی قورولوشا و بیر چوخ فرقلى بیولوژی فعالیتته مالک اسید نوعلارینی احتوا ائدیر. بامادورون ترکیبینه اولان بو مختلف اسیدلر اونون نه قدر اهمیتلى بیر معالجهوی گوجه مالک اولدوغونو اورتایا چیخارماغا کفایتدیر.

اورگین بؤیومهسى

اورگین بؤیومهسى (hypertrophic cardiomyopathy) داها چوخ آغیر ورزشله مشغول اولان (مثلاً آغیرلیق قالدیرما)، آغیر یوکلری قالدیران و داشیان انسانلاردا و یوکسک قان فشاری اولان خستهلرده راست گلینن قارماشیق خسته لیکدیر. بعضی جوان ورزشچیلر یاریش و یا گرگین مشق زامانی غفلتاً اؤلورلر. چوخ واخت معاینه نتیجهسینه بو شخصلرین غفیل اؤلومونون سببی نین اورگین بؤیومهسى اولدوغو اوزه چیخیر. طبد

اورگٲن بۇيومه سٲنه (hypertrophic cardiomyopathy) قارشى تائىرلى درٲان معالجه سى هله حاضرلانما مٲشدٲر.

اورك بۇيومه سى رٲسكى اولان بو گروهداكى انسانلارا (خصوصاً ده ورزشچلره) تزه سٲخٲلمٲش بامادور سوٲو اٲله معالجه نى لاقئٲد قوٲمامالارٲنى شدتله توصٲه ائدٲرم. چونكى بامادورون معالجه سى اورك بۇيومه سٲنه قارشى چوخ تائٲرلٲدٲر. تزه سٲخٲلمٲش هفته ده اٲكى-اوچ دفعه ٲمكدن يارٲم ساعت اول بٲر استكان اٲچٲلٲر. استفاده اولوناجاق بامادور هورمون سوز و طٲبٲى توخوملاردان حاضرلانمالٲدٲر. مشقه باشلاٲاجاق ورزشچلٲر عٲنى گون صبحانه ده بٲر استكان بامادور سوٲو اٲچسه لر، بامادورون اورك بۇيومه سى نٲن قارشٲسٲنى آلان و دٲاندٲران تائٲرٲندن مكمل فاٲدالانا بٲلرلر.

اورك بۇيومه سى نٲن باشقا بٲر سٲبى ژنتٲكدٲر. بو خسته لٲكه اٲلكٲن مرحله ده تشخٲص قوٲماق ممكن دٲٲل. چونكى عموٲٲله هٲچ بٲر علامت (شكاٲت) گؤسترٲه دن (asymptomatic) باش وئٲر. بو خسته لٲك دوغوشدان اول وٲا اوشاقلٲدا دا باش وئره بٲلر. ٲنه اوشاقلٲدان آٲرٲلٲب ٲننى ٲتمه لٲك دؤورونه قدم قوٲاركن (تخمٲناً اون دؤرد-اون سككٲز ياشدا) سرعتلى بدن انكشافى (بۇيومه) گؤسترٲ جوانلاردا تئز-تئز گؤروله بٲلر.

سون اٲللرده آٲارٲلان تحقٲقاتلار بو پوزغونلوغو داها اطرافلى (سلول و مولكول قورولوشدا) معٲن ائتمكه بۇوك تؤحفه وئردى. اورك عضله لرٲنده معٲن سلوللارٲن سائى آرتٲر (hyperplazy) و بو آرتان سلوللاردا حدٲندن آرتٲق بۇٲوٲور (hypertrophy). بو سلوللارٲن ان مٲملرى عضله سلوللارى (myocyt) و فٲبروبلاستلاردٲر (fibroblastl).

سلوللارین بۇیومهسی و چوخالماسی نتیجهسینده بو سلوللارین بیر-بیری ایله نورمال دوزولوشو و موازیلیگی پوزولور. نتیجهده، اورگین بۇیومهسی ایله باغلی تیپیک شکایتلر میدانا گلیر.

بامادور سویو معالجهسی پروستاتین خوش خاصیتلی بۇیومهسی نتیجهسینده یارانان سیدیگه چیخما چتینلیگینه قارشى اعلا چارهدير. معالجهنى استفاده ائتمگه باشلايانلار قيسا مدتده چوخ اوغورلو نتیجهلر الده ائتمگه باشلايirlار.

دقت!

● پروستات وزى نین خوش خاصیتلی بۇیومهسی سببندن سیدیگه چیخماقدا چتینلیک چکنلر اونوتماالیدیrlار کى، گنجهلر بۇیرو اوسته یاتسالار، گنجهلر اویاندیقدا سیدیگه چیخماقدا چتینلیک چکه جکلر. اگر یان اوسته یاتماق اونلار اوچون داها راحت وضعیتدیرسه، او زامان آیاقلاری نین آراسینا یاستیق قویارق یاتماغى توصیه اندیرم. یئرلشدیر یلمیش یاستیق سببی ایله آیقلار بیر قدر آچیق قالدیغى اوچون پروستات وزینه فشار داها آز اولاجاق. بو زامان گنجه سیدیگه اویاندیقدا سیدیک کیسه سینی داها آسان و داها چوخ بوشالدا بیله جکلر.

توصیه اندیرم کى، بو انسانلار گونده لیک حیاتلاریندا اوتورارکن آیاقلارینی بیر-بیری نین اوستونه قویما مالارینا اوستونلوک وئرسینلر. موبلدا و یا صندلده آیقلاری بیر آز آرالی اوتورماق اونلار راحت و بول سیدیگه گتمگه کمک ائده جک. اصلینده پروستاتین خوش خاصیتلی بۇیومه سببندن اذیت چکنلر سیدیگه گتمه ایستکلری حس ائندیکده چوخ گؤزله مه دن توالته گتمه لی اولورلار. آنجاق بو انسانلار سیدیگه گتمه لری لازم اولاندا اوتورورلار سا، بیر دقیقه آیاق اوسته دورماق و

گرمک و سونرا توالته گتتمک سیدیگه گتمه لرینده بؤیوک راحتلاما تأمین
ائده بیلر.

اگرما خسته لری دقتینه

اگرمادان اذیت چکنلره بامادور مصرفینده (اؤزلیکله چیی بامادور)
اؤلچولو اولماغی توصیه اندیرم. بامادور ترکیبینه کی بعضی اثرلی
ماده لره گؤره اگرمانی آغیرلاشدیران تروهوزدیر.

ساری لکه و یا یاشا باغلی ماکولا دژنراسیون (Macular degeneration)

یاشلا باغلی ماکولا دژنراسیونو گؤرمه ایتیلیگی نین آزالماسی،
باخیلان نقطه نی گؤره بیلمه مه سی و یا باخیلان ناحیه نین اوزه رینده
لکه گؤرونمه سی و باخیلان فورمانین خدشه لی و یا داها اوزون و یا ایری
گؤرونمه سیدیر. بوقوجالمانین طبیعی نتیجه سیدیر. آنجاق ایلرلر گؤزون
معروض قالدیغی ایشیق، اوکسیژن و آزاد رادیکالار (free radicals)
شبکیه کی ساری لکه یه منفی تأثیر گؤستریر. ماکولا لغت معنادا شبکیه ده
ان کسکین شکیلده گوردو یوموز ساری لکه ده اولان ساحه دنمکدیر. بو
سببدن بونا ساری نقطه خسته لیگی ده دئییلیر. یاشلان دیقجا ماکولا داکی
پیگمنتین (pigment- رنگدانه) سایبی آزالیر. بو آزالما آرتدیقجا گؤرمه
کسکینلیگی آزالیر و فورمالار فرقلی (ایری و خدشه لی) کیمی گؤرونور.
ماکولا دژنراسیونونون یکی نوع: «یاش» و «قورو» اولماسینا
باخمایاراق، معاصر طب اونو فرقلی شکیلده تصنیف ائده بیلر. «یاش
تیپ» سرعتله انکشاف اندیر و فورمالار ایری و خدشه لی گؤرونور.

«قوروتیپ» ده علامتler ائله دیر کی، معاینه اولونان لکه گۆرونمور و یا بو ناحیه نین اورتاسیندا لکه گۆرونور و یا واش-یا واش انکشاف ائدیر. ماکولا دژنراسیونونون انکشافیندا فعال رول اوینایان عامللری آشاغیداکی کیمی سادالاماق اولار:

• ژنتیک (ارثی)

• سیگار

• الکول

• دامار قوروماسی (تصلب شرایین)

• قان فشاری

• آچیق گۆز رنگی

• حدیندن آرتیق گونش ایشیغینا معروض قالما

اونوتمایین کی، بو خسته لیک گئری دؤنمز دیر، لاکین اونون انکشافینی یا واشلاتان معالجه لر وار. طبیینیز سیزه بو موضوعدا ان یاخشی معلوماتلاری وئره جک دیر. هورمون سوز و طبیعی توخومدان الده ائدیلن تزه سیخیلمیش بامادور سویو هم بو خسته لیگین گنڈیشاتینی دایاندیریر، هم ده ایلکین مرحله ده دیرسه معالجه ائدیر. طبیعی توخومدان یئتیشدیریلن و هورمون سوز بامادورلارین ترکیبینه باشقا هئچ بیر بیتکیده اولمایان پیگمنت تۆره مه لری وار. بامادورلار بو خصوصیتی یارادان وئریب. ترکیبینه بو پیگمنت تۆره مه لری اولان طبیعی و هورمون سوز تزه سیخیلمیش بامادور سویو ماکولا دژنراسیونونین هم معالجه سینده، هم ده قارشیمی نین آلینماسیندا الهین سونسوز نعمت لریندن بیریدیر.

بامادوردا اولان لوتئین (lutein)، لیکوپن (lycopen) و بعضی دیگر آنتی اوکسیدانلار آزاد رادیکاللاری محو ائتمکده چوخ تأثیر لیدیر. زامان-

زامان استفاده ائتدیگینیز بامادور معالجه‌سی (ایلده بیر نئچه دفعه) ماکولا دژنراسیونونا قارشى اعلا اؤنله‌یيجى و قورویوجو واسطه‌دير. بو موضوعدا هولندین نیژمئگنن دانشگاهی (Radboud Universiteit Nijmegen) طب فاکولته‌سیندن بیر گروه تحقیقاتچی ۲۰۰۳-جو ایلین مای آییندا ایسپاناق، کلم، فرنگی نوخود و پیراسا (تره فرنگی) ترکیبنده‌کی لوتتین ماده‌سی نین ماکولا دژنراسیونونا قارشى تأثیرلی بیر قورویوجو اولدوغونو آچیقلا‌دی‌لار و لوتتینی اثرلی ماده اولراق بیل‌دی‌ر‌لر.

آن‌جاق آراشدیرمالاریمدا گۆردویوم بودور کی، بامادور یاشا باغلی ماکولا دژنراسیونونا قارشى داها تأثیرلی اولور. اؤزلیکله، بامادورون ترکیبنده اولان بعضی کاروتینوئیدلر و بو کاروتینوئیدلره خاص واسطه‌چی ماده‌لر یالنیز بامادورلارا خاص‌دیر. بو باخیم‌دان بامادورون گۆزلره مثبت تأثیری هئچ بیر تره‌وز ایله مقایسه اولونا بیلمز. هم لوتتین، هم‌ده زناکسانتین (zeaxanthin) هزیری کاروتینوئیدلر‌دیر.

حرمتلی اوخوجو، یای آیلاریندا چوخ گونش ایشیغینا معروض قالیرسینیز سا و یا کامپیوتر مونیتور و قارشیسیندا چوخ وخت کئچیریرسینیزسه، منتظم فاصله‌لرله تزه سیخیلمیش بامادور سو‌یو معالجه‌سینی استفاده ائدین. گونشلی هاوادا گونش عینگی تاخاراق گۆزلرینیزی قورویون. یئری گلمیشکن قئید ائتمگی فیدالی حساب ائدیرم کی، ماکولا دژنراسیونونو سرعتلندیرن عامللر آراسیندا اولترابنؤوشه‌یی اشعه‌لر (گونش ایشیغیندا اولور)، الکول و سیگار بیرینجی یئری توتور. بو اوچ خارجی فاکتور ماکولا‌داکی پیگمنتلرین سایینی آزالماسینی سرعتلندیریر. پیگمنتلرین سایینی تدریجاً آزالارسا، گۆز داها آز و داها آز کسکین گۆرمگه باشلا‌یاجاق. بامادور معالجه‌سینی استفاده ائتمکله سیز اورگینیزی ن خارجی پیی

بیرلشمه سینه، پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سینه، پروستات سرطانی، اورک بؤیومه سینه و ماکولا دژنراسیونونا قارشى اؤنله ییجى معالجه دن استفاده اندیر سینیز. لوتئین بدنیمیز طرفیندن تولید اولونمیان بیر ماده دیر. بونو ترهوز و میوه لردن آلیریق.

بامادور بعضى انسانلار اوچون آلرژى وئرن دیر. بامادورلار قارشى آلرژینیز وارسا، او زامان بروکلى معالجه سینی مصلحت گؤرورم. هم بامادور، همده بروکلى معالجه سی پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سی نین سبب اولدوغو سیدیگه چیخما چتینلیگینه قارشى اعلا چاره لر تأمین اندیر. آنجاق نادر حاللاردا، بروکلى معالجه سی ایله چوخ مطلوب نتیجه لر الده ائدن بیر خسته، بامادور معالجه سی ایله عینی موفقیتی الده ائده بیلمز. عینی شکیلده، بامادور معالجه سی ایله چوخ مطلوب نتیجه لر الده ائدن بیر آدام، بروکلى معالجه سی ایله عینی موفقیتی آلا بیلمز. بورادا بیلیمک لازم اولان ان واجب مقاملاردان بیریده هر ایکى درمانین معالجه وی خصوصیتلری نین فرقلی اولماسیدیر. مثلا، اگر سیز خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی اوچون بامادور معالجه سینی استفاده اندیر سینیزسه، سیز هم اورگینیزین خارجی پیی بیرلشمه سینه، همده اگر وارسا، اورک بؤیومه سینه قارشى بیر حل تأمین ائتمیش اولورسونوز.

شوبهه سیز کی، بروکلى نین معالجه سی نینده مختلف ساغلاملیق اوستونلوکلری وار، (باخ: بروکلى). هانسی معالجه دن استفاده ائده جکلرینی اوخوجونون عهده سینه بوراخیرام. بامادوردا ایگیرمی اوچ معلوم آنتی اوکسیدان ماده وار. بونلاردان بعضیلرینی آشاغیداکی جدولده گؤره بیلر سینیز. بامادوردا بعضى اهمیتلی آنتی اوکسیدان ماده لر

مقداری (ppm) میلی گرم/کیلوگرم	شیمیایی آدی	مقداری (ppm) میلی گرم/کیلوگرم	شیمیایی آدی
۱۴۹ ۲-۳۰	Histidin	۱۳۲ ۴-۳۰	Alanin
۲۰-۱	Lykopen	۱۴۳-۷	Alfa tokoferol (E ویتامینی)
۳۲۲ ۱-۱۶	Methionene	۹۵۲ ۲-۵۰	Askorbik acid (C ویتامینی)
	P-coumaric acid	۱۱۳-۷	Beta karaten
	Ouercetin	۶	Caffeic acid
	Naringenin	۱۸	Chlorogenic acid
	Fumaric acid		Ferulic acid
	Ouercitrin		Eugenol

هاروارد دانشگاهیندن بیر گروه تحقیقاتچی ۱۹۹۲-جی ایلده بامادوردا تاپیلان لیکوپن مادهسی ایله باغلی آپاردیقارلاری تحقیقاتلارین و کلینیک سیناقلارین نتیجه لرینی آچیقلائییب. اونلار آچیقلامالاریندا بامادورون ترکیبینه اولان لیکوپن مادهسی نین آنتی اوکسیدان خصوصیتلری ایله یاناشی، پروستات، سیدیک کیسه سی، رحم و دؤش سرطانینا قارشی اؤنله ییجی اولدوغونو اورتایا چیخارییلار. لیکوپنین کولسترولو آزالدان (hypocolesterolemic) خصوصیتلری ده وار. لیکوپن بامادوردا ان چوخ ۲۰ ppm-ده اولور. ترکیبینه لیکوپنین ان چوخ اولدوغو میوه اؤلکه میزده بولجا یتیشن قارپز دیر. (۴۵ - ۹۰۰ ppm) ایکینجی یئرده یئرکؤکو، اوچونجو یئرده ایسه بامادور گلیر. (۸۰ - ۱۴۰ ppm) قارپزدا داها چوخ اولماسینا باخمیاریاق، لیکوپنی بدنیمیزه ان تأثیرلی، ان بول و ان آسان شکیلده بامادوردان آلیریق. بیر داها قئید ائتمگی فایدالی حساب ائدیرم کی، هر هانسی بیر غذا دا اثرلی ماده نین ان یوکسک مقداردا اولماسی او ماده نین ان فایدالی و تأثیرلی اولماسی و یا ان چوخ همین غذا دان آلینا بیله جگی دنمک دئییل.

بامادوردا اولان باشقا بیر اثرلی ماده روتیندیر. روتین بیولوژیک بدنیمیزه گنیش مثبت تأثیر گؤستریر. بونلاردان باشلیجالاری کاتاراکت علیهینه (anticataract، کاتاراکت یارانماسی نین قارشیسینی آلق)، قان قندینی بالانسلادیرماق، قاراجیگر متابولیزمینده عمله گلن توکسینلری چیخارماق (antihepatotoxic)، یوکسک فشارین قارشیسینی آلق، هم آنتیباکتریال، همده آنتیویرال اولماقدیر. روتینده آنتیواریکوزدور (antivaricose). (واریس دامارلارینا قارشی)

روتین خورما، اریک، گریفروت و گوندهلیک مصرف انتدیگیمیز چایدا دا بول اولور. روتین ان چوخ آغ توتون یارپاقلاریندا اولور. (۶۰،۰۰۰ - ۲۰،۰۰۰ ppm) جعفریده تخمیناً ۳۰،۰۰۰ ppm، اریکده ایسه تخمیناً ۱۷،۷۰۰ ppm اولور. علمی مقاله لرده دئییرلرکی، روتین استروژن هورمونونو تارازلاشدیریر. بامادوردا ایگیرمی بئش معلوم آنتیباکتریال ماده وار. بونلاردان ان اهمیتیلیری سیناملدهید (cinnamaldehyde)، بتتا-سیتوسترول (beta-sitosterol)، آلفا-پینن (alpha-pinene)، سکوالن (squalene) و سیترالیدیر (citral). بامادوردا بعضی اؤنملی اثرلی ماده لر

اثرلی ماده	اثرلی ماده
butanone-2	Beta-D-GP-phaseic acid
butyl-2-thiazol-1	Campesteroi
hydroxytryptamine-5	Caprylic acid
Asetik acid	Farnesal
Atpha-amyrin	cis-4-a I, Fleptad ien-trans-2
Alpha-ionine	Fteptulose
Aipha-nonallactone	Lutein-epoxide
Alpha-pinene	Nestigogenin

Arabic acid	Pipecolic acid
Auroxanthin	Rutin

بامادوردا اولان ۵-هیدروکسیتریپتامین (۵-hydroxytryptamine) چوخ ایشلملی ماده دیر کی، اونون آنتی پارکینسون و سرطانا قارشى اؤنله ییجی خصوصیتلرینی نمایش ائتدیریر و عینی زاماندا آنتی دپرسیوندور.

معالجه ۱

اورک بؤیومه سی و خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی قایناقلی سیدیگه گئتمه چتیلکلیینه قارشى

عینی معالجه هم اورک بؤیومه سینیه، هم ده پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه سیله باغلی سیدیگه چیخما چتیلگیینه قارشى استفاده ائدیلیر. بورادا دقت چکن ان واجب مقام، آلیان بامادورلارین یئتیشمیش اولماسی، ترانسژن توخومدان تولید ائدیلمه مه سی و هورمون سوز اولماسیدیر. بیر آی عرضینده هر آخشام یاتمازدان بیر ساعت اول بیر استکان تزه سیخیلمیش بامادور سویو ایچیلیر. بو، ان واجب ایلیق باشلانقیج معالجه دیر. معالجه بیر آیدان سونرا هفته ده ایکی و یا اوچ دفعه دوام ائتدیریلیر. بو معالجه سایه سینده یوخاریدا قئید اولونان بامادورون اثرلی ماده لر ی نین دیگر خصوصیتلریندن ده فایدالانا بیلر سینیز.

تذکر: طبیینیزین یازدیغی داوالار وارسا، حتماً استفاده ائدین. بورداکی اویقولا مادان دستک اولاراق استفاده ائدین. ایلک نوبه ده استفاده انده جگینیز بیتکی یه قارشى آلرژینیزین اولوب اولمادیغینی بیلمه لیسینیز. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینى آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو

طیبیسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار هر هانسی بیر خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

کرفس کؤکو

لاتینجه آدی: *Apium graveolens L. var. Rapaceum*

آلمانجا آدی: Sellerie

انگلیسجه آدی: Celery

خصوصیتلری

- سیروزا قارشى
- دمیرله علاقه‌لى قانسز لیغا قارشى
- نقرسه قارشى
- هر نوع آغریلى روماتیزمیک شکایتلره قارشى
- کولسترولون آزالدیلماسى
- اتوایمون هپاتیت^۱ قارشى

”نییه کرفسه مختلف شیمیایی ترکیبلى بو قدر چوخ ماده توپلانیر؟ نییه باشقا هئچ بیر تره وزده بو قدر مختلف ماده لر یوخدور؟ نییه آنا طبیعت کرفسه بو قدر سخاوتلى اولوب؟ همیشه اؤزومه سوال وئر میشم. بو ماده لر دن بعضیلری آشاغیداکی جدولده وئر یلمیشدیر. هئچ بیر تره وزده بو قدر مختلف بیولوژی آکتیولیک نمایش ائتدیرن اثرلى ماده یوخدور.

۱. اتوایمون هپاتیت، اورگانیزمین امنیت سیستمینده کی سهوله باشلایان مزمن قاراجیگر خسته لیگیدیر. بدنن باغیشیقلىق سیستمی قاراجیگر توخوماسینا آنتی بادیلر گؤنדרک التهابا (هپاتیت) سبب اولور.

کرفس قوخوسو و یا دادی باخیمیندان ییزی چوخ جلب ائتمه‌ین، دادینا گۆره نادر حالاردا مصرف ائدیلن تره‌وزدیر. کرفسین ترکیبینه اولان فتالیدئن ماده‌سی اونا اؤزونه‌مخصوص قوخو وئریر. کرفس بوتون معلوم تره‌وزلر آراسیندا قاراجیگر اوچون ان اویقوندور و هئچ بیر تره‌وز اونو عوض ائده بیلمز. قان دولاشیمی، هضم، قانین لاختالانماسی، هورمون دولاشیمی و بیر چوخ بیوشیمیایی عکس‌عمللرده (متابولیزمینده) رول اوینایان قاراجیگر چوخ یۆنلۆدور و چوخ مهم ایشلملره مالک‌دیر. بو چوخ یۆنلۆ ایشلملری سایه‌سینده قاراجیگرین ساغلام ایشله‌مه‌سی چوخ واج‌دیر. قاراجیگر متابولیزمی نین ساغلام فعالیتینده کرفسین تأثیر لیلیگی تائیسز اولدوغوندان، سیروز خسته‌لری اوچون آز قالا معجزه‌دیر.

کرفسین ترکیبینه بعضی ماده‌لر

مقداری [ppm]	شیمیایی ماده‌نین آدی
133-1500	isobutyridene-3-A-3
1500 -133	4-dihydrophthaiide
40-120	butylphtalide
255	isovalidene-3A-3
124000	methyl-4-ethyl-hexan-3
225 - 76	Alpha-eudesmol
2500 - 266	Alpha-humelene
1600-2554	Alpha-linolenic-acid
170-270	Alpha-P-dimethyl-styrene
2000	Alpha-phellandrene
95-250	Alpha-seliene
1000	Alpha-terphinene
2000	Apiin
12.5	Apiumetin

1-500	Bergapten
1-145	Beta-caroten
5000-43000	Beta-caryophyllenne
200-213	Capric acid
0.3-6.5	Foliacin
15000	Cis-dihydrocarvone

آلماندا کارل ژ. براندت طرفیندن آپاریلان تحقیقه گۆره، هر گون تخمیناً ۶۰ گرم الکول قبول ائتمگی عادت حالینا گئیرن کیشیلرین ۴۰٪- ی سیروزدان اذیت چکیر. بو حد قادینلار اوچون گونده ۲۰ گرمدير. یعنی هر گون تخمیناً ۲۰ گرم الکوللو ایچکی قبول ائدن قادینلارین ۴۰٪- ی سیروز خسته لیگینه توتولور.

قادینلار اوچون الکول مقداری نین نییه داها آشاغی اولماسی ایله ماراقلانا بیلر سینیز. بونون سببی قادینلارین معدله رینده ADH آنزیمی نین کیشیلره نسبتاً داها آز اولماسیدیر. عینی مقداردا الکول قادینلاردا داها تئز و داها چوخ تأثیر ائدیر. بونون سببی الکولی پارچالایان ADH آنزیمین ((Alcohol DeHydrogenaz آنزیمی) اولماسیدیر و بو آنزیم داها چوخ کیشیلرین معدله سینده اولور. بونا گۆره ده کیشیلرین مصرف ائتدیگی الکولین اهمیتلی بیر حصه سی معدده محو اولور. آنجاق عینی مقداردا الکوللو ایچکی قبول ائدن قادینلارین معدله سینده ADH آنزیمی داها آز اولدوغو اوچون الکول داها آشاغی سرعتله خارج اولور. بونا گۆره ده داها چوخ الکول باغیر ساقلاردا کئچیر و قانلا قاریشیر. ائله بونا گۆره ده قادینلارین قانیندا عینی مقداردا الکول قبول ائتمه سینه باخما یاراق، کیشیلره نسبتاً داها چوخ اولور.

کرفس معالجه سینی استفاده ائتمک هم آسان، هم ده چوخ ساده دیر.

آشاغیدا گۆستریلن تجربهیه اویقون اولاراق کرفسدن استفاده ائدن ایلکین مرحلهده سیروزلو خستهلر تنزلیکله مثبت دگیشیکلیکلی گۆره جکلر. کرفس قاراجیگرین متابولیزمینی ان یاخشی شکیلده دستکلهین، قاراجیگری ترمیم ائدهرک اونو تمیزلهین و معالجه ائدن تروهزدير. بو خصوصیتینه گۆره هئچ بیر تروهز کرفسی عوض ائده بيلمز.

کرفس هم سیروزون اصل اؤنلهیجیسی، همده سیروزون انکشافینی دایاندیرماق گوجونه مالک بیر بیتکیدیر. سیروزون ایلکین مرحله سینده کرفسین معالجه سی سیروز خستهلری اوچون اللهین سونسوز نعمتلیریندن بیریدیر. کرفسین ترکیبینه کی اثرلی ماده لر و بو اثرلی ماده لرین پروموتور (Promoter)^۱ اثرلی ماده لری ده کرفسه خاصدیر و تاییسزدير. کرفس معالجه سی ده باشلانغیج مرحله ده بعضی قاراجیگر سیروزو خسته لری نین قاراجیگرینی تماميله ساغالدا بیلر. آراشدیرمالاریم زامانی کرفسین ترکیبینه کی بعضی اثرلی ماده لرین سیروز خسته لرینه نجه کمک ائده بیله جگینی گۆرنده نه قدر هیجانلاندیغیمی سیزه دئییه بیلیمرم. سیروز ریسکی اولان هپاتیت B و هپاتیت C خسته لری نین زامان-زامان استفاده ائده جگی کرفس معالجه سی بو خسته لر اوچون عوضسیز بیر نعمتدیر. قاراجیگر بدنیمیزده چوخ واجب ایشلملر مالکدیر. بونلاردان ان مهملری قاراجیگرین هضم اندیلیمه سی، قان دولاشیمی، قانین لاختالانماسی، متابولیزم و هورمون دولاشیمیدیر. قاراجیگرین نه قدر واجب بیر اورگان اولدوغونو آنلاماق اوچون بونلار کفایتدیر.

سیروزون انکشاف ائتمیش مرحله لرینده کیشیلرده بعضاً دۆشلری بؤیور. بونون سببی کیشیلرده ده اولان استروژن هورمونونون سیروز سببی

۱. پروموتور، ژنین کوپیسینه باشلایان DNA نین بیر حصه سیدیر.

ایله محو ائدیله بیللمه مه سیدیر. آیقلاردا و قاریندا سویغیلماغا (اؤدم) باشلایر، یئنه سیروز سببی ایله. اؤزلیکله قارین بوشلوغوندا سویون ییغیلماسی سببندن شیشکینلیک مشاهده ائدیلیر. قاراجیگردن گۆتورولن حصه نین معاینه سی نتیجه سینده سیروزون سببی معین ائدیلیر. الکوللا علاقه لی سیروز باش وئرسه، الکول درحال دیانیدی ریلمالیدی. سیروز خسته لری اؤزلیکله دوزدان اوزاق دورمالی و سیروزون مرحله لرینه اویقون اولاراق طبیین توصیه ائدیگی رژیمه رعایت ائتمه لیدی لر.

کرفس و اتو ایمیون هپاتیت^۱ (Auto-Immune Hepatitis)

حرمتلی اوخوجو، اتو ایمیون خسته لیکلرین سایى گونو-گوندن آرتیر. اتو ایمیون اورگانیزمین اؤز توخومالارینا و یا اورگانلارینا قارشى آنتی کورلارین (antibody) انکشافیدی. قیساسجاسی، باغیش قلیق سیستمی (ایمیون سیستمی) اؤز توخوما و یا اورگانلارینى یاد (دوشمن) کیمی گۆرمگه باشلادیغی و اؤز سلوللارینا قارشى محاربه آپاردیغی زامانیدی. بو وضعیتى بیر اؤلکه ده داخلی محاربه سینه بنزتمک اولار.

اکثر اتو ایمیون خسته لیکلرین سببی و منبعی معلوم دئییل. مثلاً، اجتماعیت آراسیندا یاخشى تانینان دیابت-۲ (قند خسته لیگی) اتو ایمیون خسته لیکدیر. روماتیزمین بعضى نوعلاری اتو ایمیون خسته لیکلر گروھونا عایددیر. B۱۲ ویتامینی چاتیشمازلیغیندان قایناق لاندان قانسیرلیق و یا بعضى التهابی تیروید نوعلاری (اتو ایمیون تیرویدیت) اتو ایمیون خسته لیکلرین نمونه سیدیر.

۱. اتو ایمیون هپاتیت، بدنن باغیش قلیق سیستمی نین قاراجیگر سلوللارینا هجوم ائدیگی و قاراجیگر توخوماسیندا قاباغا گئدن التهابا سبب اولان بیر خسته لیکدیر.

اتوایمیون هپاتیت سببی بیلینمه‌ین اتوایمیون خسته‌لیک‌دیر. قاراجیگر سلوللاری‌نین عفونت‌سی (التهاب‌لانماسی) نتیجه‌سینده انکشاف ائدیر. اتوایمیون هپاتیت خسته‌لیگینده بعضی آنتی‌بادیلر و IgG (Immun- γ Globulin) دگرلری آرتیر.

گونوموزده اتوایمیون هپاتیتین اوچ نوعو وار. تشخیص مرحله‌سینده ائدیله‌جک آنالیزلرین نتیجه‌لرینه گؤره هانسی نوع اولدوغونو طبییینیز تعیین ائدیر. انکشاف ائدن قاراجیگر التهابی نتیجه‌سینده قاراجیگر آنزیم‌لری (ALT, AST و GGT) آرتماغا باشلاییر. قئید ائتمک ایستردیم کی، اتوایمیون هپاتیت شایع دئییل. یعنی هپاتیت B و یا C کیمی شایع خسته‌لیک دئییل.

اتوایمیون هپاتیت‌ه قارشى استفاده اولوناجاق کرفس بو خسته‌لیگه نظارت ائتمگه، IgE و یوکسک آنزیم دگرلرینی نورماللاشدیرماغا کمک ائدیر. اوزون مدت‌دیر ساغالماز اتوایمیون هپاتیت‌له باغلی شکایت‌لری اولان خسته‌لره توصیه ائدیگی‌م کرفس درمانی اولارین کؤمگینه گلیب. اتوایمیون هپاتیت خسته‌لری کرفسین معالجه‌سی ایله یاناشی، قیسا فاصله‌لرله اسطوخودوس معالجه‌سینی ده استفاده ائتمه‌لیدیر. آنجاق کرفس و اسطوخودوس معالجه‌سی هئچ واخت عینی واختدا استفاده ائدیلمه‌مه‌لیدیر.

کرفس و سیروز

بو گون سیروزون معالجه‌سی هله ده یوخدور. لاکین سیروزون یاراتدیغی شکایت‌لرین (ناراحت‌لیقلارین) معالجه اصوللاری موجوددور. مثلاً، سیروزلو خسته‌لرین رعایت ائتمه‌لی اولدوغو قطعی رژیم وار.

آلکالین فوسفاتاز (ALP) و گاما گلوتامیل ترانس پپتیدازین (GGT) آنزیملری نین و دمیر ترکیبی نین سویه لری ده سیروزو اولان و یا اوندان اول خسته لرده یوکسلمیشدیر. الکول استفاده سی اوزون ایللر سیروزون اساس سببی اولموشدور. ۲۰۰۴-جو ایلده آمریکادا آچیقلا نان آراشدیرمانین نتیجه لرینه گؤره، هپاتیت C ویروسونا باغلی سیروز بیرنجی یئرده دیر. موافق اولاراق، هپاتیت C سببی ایله سیروز ۲۶٪، الکول ایله باغلی ایسه ۲۱٪ تشکیل ائدیپ.

کرفس سیروزو قارشى اؤنله ییجی خصوصیتیه مالک اولدوغوندان، هپاتیت B و هپاتیت C خسته لری کیمی سیروز انکشاف ریسکی اولان انسانلار و الکوللو ایچکی قبول ائدنلر هفته ده ان آز بیر دفعه کرفس مصرفی ایله سیروزا توتولما و یا چئوریلمه ریسکی نین بؤیوک اؤلچوده قارشیسینی آلاجاقلار. کرفس مصرفی طبیعی کی، معالجه شکیلنده قبول ائدیلمه لیدیر. یاغ، دوز، سوغان و بعضی ادویاتلارلا حاضرلانا کرفس خورگی نین سیروز خسته لیگینه قارشى هنج بیر اؤنله ییجی و معالجه وی خصوصیتی یوخدور. تریکلوریتیلئن کیمی بعضی شیمیایی ماده لر، بعضی داوالار (مثلا، methotrexat)، بعضی تروپیک خسته لیکلر و یا دمیر، میس و یاغ مبادله سینده پوزغونلوقلاردا سیروزا سبب اولاییلر. بوندان علاوه، اؤد کیسه سی (صفرا کیسه سی) کانالی نین عفونتی کیمی وضعیتلردن سونرا سیروز گؤرونه ییلر.

کرفسده اولان ایکی چوخ واجب کاروتینوئید (karotenoid)، لوتینکسانتین (lutein xanthin) و زناکسانتین (zeaxanthin) باغیرساق سرطان نین قارشیسینی آلیر. بواکی کاروتینوئید بامادور، بئرکوکو و یومورتادا بولدور. هر ایکسی گوجلو آنتی اوکسیدانلار دیر. آنتی اوکسیدانلارین ان اهمیتلی

خصوصیتی آزاد رادیکال لارین سلولا ضرر و ئرمه سی نین قارشیسینی آلماق دیر. بو یوللا سلول غشاسی ثابتلشیر.

کرفس قانسیزلیغا قارشى چوخ تأثیر لیدیر و دمیرله باغلی قانسیزلیغین حلینده سون درجه گوجلودور. آنجاق تک کرفس کفایت دئییل. کرفسین بو گوجو ایشه سالماسی، باشقا سؤزله دئسک، بو وظیفه نی یئرینه یئتیرمه سی اوچون گوجونو آرتیران باشقا بیر تیره وز، یعنی ایسپاناق لازمدیر. آشاغیداکی استفاده اصولونا اویقون حاضرلا ناجاق کرفس- ایسپاناق قاریشیغی قانسیزلیق اوچون ایدئال بیر حلدیر.

قان آزیغینا قارشى چوخلو قاراجیگر مصرف ائتمگین نه قدر فایدالی اولدوغونو دایم انشیدیریک. چوخلو قاراجیگر نیمه سینه باخمایاراق گوزله نیلن تأثیرى گۆرمه ینلر چوخلوق تشکیل اندیر. بورادا اهمیتلی اولان قانسیزلیغا قارشى بول و یا تنز-تنز مصرف اندیلن قاراجیگرین عمومی ساغلاملیق و ساغلام تغذیه باخمیندان منفی اولایله جگیدیر. چونکی قان آزیغینا قارشى قاراجیگرین چوخ و یا تنز-تنز مصرف اندیلمه سی قاندا کولسترونو آرتماسینا سبب اولور. بوندان علاوه، قاراجیگرده آغیر متاللار منفی تأثیرلره سبب اولاییلر.

خصوصاً ده بعضی قادینلار مزمن قانسیزلیغا قارشى کرفس- ایسپاناق قاریشیغی درمانی استفاده ائدیکده آلاجاقلاری نتیجه اونلاری تعجبلندیره جک. ایلدریر قانسیزلیقدان حالسیزلیقدان اذیت چکن، یاتاقدان قالخماق ایسته مه یین، گونه چتین باشلایان، یورقونلغو ثابتلشن بیر چوخ انسان تانیمیشام. بو معالجه نی توصیه ائدیگیم انسانلارین بیر نچه گون عرضینده باش وئرن مثبت دگیشیکلیکلری حس ائدیرلر و تعجب و خوشبختلیکلرینی گیزله ده بیلمه دیکلرینی گۆرمک منیم اوچون چوخ خوشدور.

نقرس خسته لیگی

نقرسی اونندان اذیت چکن بیلیر. خسته لر اویناقلاریندا بیر نئچه ساعت دوام ائندن، لاکین عموماً بیر نئچه گون دوام ائندن شدتلی آغری، قیزارتی و شیشلیک حس ائدی لر. نقرس، آنی هجوملارلا شامل اولان و زامان-زامان تکرارلانان آرتريت نوعودور. ان چوخ تأثیرلنن بؤلگه آیاغین باش بارماغیدیر. مزمن خسته لرده دیزلر، توپوقلار، توپوقلار و اللرین کیچیک اویناقلاری دا تأثیرله نیر.

نظارت اولونمازسا، جدی بؤیرک مشکلرینه سبب اولاییلر. نقرسین کاراکتریک خصوصیتی قاندا اورییک اسیدی نین یوکسک سویه سی و اونون اویناقلاردا کریستاللاشماسی، حدیندن آرتیق آغری و یانمادیر.

نقرس خسته لری اوچون کرفس معالجه سی اعلا کمکچیدیر. نقرس قدیم زامانلاردان اروپا اؤلکه لرینده وارلیلارین خسته لیگی کیمی تانی نیردی. بونون سببی وارلیلارین چوخلو ات مصرف ائتمه سیدیر. مقدونیه لی اسکندر، میکال آنژ و داروین کیمی مشهورلار نقرس خسته لیگیندن اذیت چکیردی لر. بیرینجی و ایکنجی دونیا محاربه لریندن سونرا بو خسته لیک چوخ نادر ایدی. بونا سببده محاربه دن سونرا اتین آز اولماسی ایدی.

سبیلری بو گون چوخ یاخشی معلوم اولان بو خسته لیگین معاصر طب طرفیندن معالجه سی وئریلن داوالارلا آسانلیقلا ممکن دور. بونولا بئله نقرس، تکرارلانما ریسکی اولان بیر خسته لیکدیر. نقرس خسته لیگیندن اذیت چکنلر دنیز محصوللاریندان (اؤزلیکله میگو، اوختاپوس و کالاماردان (Calamari - ماهی مرکب) اوزاق دورمالی و قیرمیزی ات مصرفینده اؤلچولو اولمالیدیرلار.

هفته ده ایکی ویا اوچ دفعه یئمکلرینیزده مصرف ائنده جگینیز کرفس، نفرس خسته لیگینیزله مبارزه ده گوجلوییر دستک اولاجاق. کرفسی حاضرلا یارکن اونو هر جور ادویاتدان و روبدان اوزاق حاضرلاماق، آز سودا قاینادیب آزجا یاغ علاوه ائتمک لازمدیر. کرفس معالجه سینی استفاده اندرکن، باشقا تروزلر علاوه ائتمه یین. بو شرط کتابداکی بوتون دیگر معالجه لره ده عایدیدیر.

کرفسین پارکینسون خسته لیگینه قارشی اؤنله ییجی گوجو تامامیله فرقلی بنش اثرلی ماده ايله باغلیدیر. بوندان علاوه، آسم خسته لیگینه قارشی ترکیببنده کی اثرلی ماده لر اهمیتلی بیر دستک اولدوغو اوچون آسم خسته لیگیندن اذیت چکنلر اوچون کرفس مصرف ائتمک بؤیوک فایدا وئریر.

روماتیزم شکایتلره قارشی

کرفسین معالجه سی التهابلی اویناق روماتیزمینده قارشی چوخ تأثیرلیدیر. آراشدیرمالاریم نتیجه سینده کرفسین روماتیزمیک شکایتلره قارشی تأثیرلی اولایله جگینی گؤرنده نه قدر هیجانلاندیغیمی اونودا بیلیمیرم. بو موضوعدا ایلک خاطره م بعضاً منی دفتردن ائوه آپاران تاکسی سوروجوسونون تجربه سیدیر. گئجه گئج ساعتلاریندا دفتردن ائوه قاییدارکن تاکسی دایاناجاغینا زنگ ائدیب ماشین ایسته دیم. بئله جه دایاناجاقد اوتون سوروجولری تانیماغا باشلادیم. ائوه چاتانا قدر صحبت اندردیک. سوروجو بیر گون دئدی کی، اوستاد، من هر گون حب آتیرام، اما آیاغیمداکی آغریلارا کمک ائتمیر. اوندان طیبیین هانسی تشخیصی قویدوغونو سوروشدوقدا دئدی کی، اونا «آرتريت» اویناق روماتیزمی تشخیصی قویولوب. من اونا علاوه اولراق کرفس درمانینی تکلیف ائتدیم

و بیلدیردیم کی، اونون استفاده اصولونا حتماً رعایت ائتمه لیدیر. بیر نچه هفته سونرا همین تاکسی سوروجوسو منی ائوه آپاریردی. منه دئدی کی، اوستاد سیزه نه قدر تشکر ائسم آزدیر، آياغیمین آغریلاری او قدر آزالیب کی، هردن اؤزومه سوال وئیرم کی، نییه گونلردیر آغریم یوخدور؟ اونا ائدیگیم تکلیفی تمام اونوتموشدوم. تاکسیدن دوشرکن بیر انسانا کمک ائتمک خوشبختلیگی ایله اونا یاخشی گنجه آریلادیم.

روم امپراطورلوقو دؤوروندن کرفسین اقتدارسیزلیغا یاخشی گلدیگی دئییلیر. بوگون بونون بنله اولدوغونا اینانانلار و مدافعه اندنلر وار. اروپا و آمریکادا اینترننده یایمیلانان بعضی ساغلاملیق ساییتلاریندا اقتدارسیزلیغا قارشی تأثیرلی اولدوغو دئییلیر و کرفس اکسترکت (سیخیلمیش - فشرده) حبلری ساتیلیر. آنجاق کرفس دوشوندویوموز کیمی اقتدارسیزلیغا چاره وئرمیر. کرفس جنسی علاقه زامانی جنسیت اورگانلاری نین سرتلشمه سینی تأمین اندیر. جنسی علاقه یه گیره بیلمه مک و یا جنسی ایستگین آزالماسی ایله علاقه زامانی نعوظون اولماماسی تماماً باشقا شئیلردیر. بوتون بونلار اقتدارسیزلیق کیمی قبول اندیلیر، لاکین اقتدارسیزلیق عمومی تعریفدیر. طیب بونون هانسی اقتدارسیزلیق اولدوغونو معین ائدیکدن سونرا دوزگون معالجه و دوزگون بیتکی منشألی علاوه ائدیله بیلر. مثلاً، انسانلار آراسیندا جنسی ایستگین آزالماسی و یا اولماماسی اقتدارسیزلیق کیمی ده تانیلیر، لاکین بونلار فرقلی شکایتلردیر.

بعضی کیشیلرده استروژن هورمونو اورتا یاشدان اعتباراً یوکسلیر. نتیجه ده جنسی علاقه ده اولماق ایستگی آزالا بیلر. بو انسانلار بیر نچه آی جنسی علاقه ده اولماق ایسته مه یه بیلرلر. چوخ وخت بونون آرخاسیندا یوکسلمیش استروژن هورمونو دایانیر.

بو وضعیتده طبیب اقدار سیزلیغین سببینی تعیین ائتمه لیدیر. قئید ائتمک لازم دیر کی، خسته لیک عمومی تعریف دیر. اونا گؤره ده خسته لیک یوخدور، خسته وار. نتیجه ده، طبیبه مراجعت ائتمک و خسته لیگین و یا شکایتین نه اولدوغونو و نجه اولدوغونو معین ائتمک لازم دیر. طبیله مصلحتلشمه دن اؤزونوزده تشخیص قویماق دوزگون دئییل.

حرمتلی اوخوجو، اولده قئید ائتدیم کی، کرفسده ترکیبی بیر- بیریندن تامایله فرقلی اولان چوخ مختلف اثرلی ماده لر وار. بو، کرفسی هر شئین درمانی کیمی گؤستره بیلر و بو، دوغرو دور. بونونلا بئله، ترکیبینه کی اثرلی ماده لر هم آز مقداردا اولور، هم ده بیر-بیری نین تأثیر لیلیگینه منفی تأثیر گؤستریر. بورادا دقت اندیلمه لی اولان شئی، کرفسین ترکیبینه کی فعال ترکیب حصه سینی فرقلندیر مک اوچون اویقون قارشیغی (ایکینجی بیتکینی) تاپماقدیر. مثلا، کرفس دمیر چاتیشمازلیغینا قارشى ایسپاناق دستگینه احتیاج دویور. نه کرفس، نه ده ایسپاناق تک باشینا دمیر چاتیشمازلیغینا قارشى تأثیر لی دئییل. یعنی ایسپاناق-کرفس ایکیلی معالجه سی استفاده اولونمالیدیر.

ایلر دیر دمیر چاتیشمازلیغیندان اذیت چکن و چاره تاپا بیلمه ینلر کرفس-ایسپاناق قارشیغی نین نجه معجزه لر یاراتدیغینی چوخ یاخشی بیلیرلر. بو مقامدا قئید ائتمک ایستردیم کی، کرفسین ترکیبینه جنسی علاقه زامانی نعوظ مشکلینه قارشى اثرلی ماده اولسا دا، تک باشینا کرفسین معالجه سی بو مشکلی حل ائده بیلمز. کرفسدن بو باخیمدان فایدالانا بیلیمک اوچون دمیر اسکیکلینگینه اولدوغو کیمی ایکینجی بیر بیتکی لازم دیر. آنجاق بو شکیلده کرفس نعوظ مشکلینه قارشى حرکت ائده بیلر.

خبردارلیق!

• کرفس مصرفی و یوکسک قان فشاری

اگر نه دنسه یالینیز کرفس درمانینی اوزون مدت (اون گوندن چوخ) استفاده ائتمه لیسینیزسه، منتظم فاصله لرله قان فشارینیزی اؤلچمه لیسینیز. چونکی کرفس معالجه سی اوزون مدت استفاده اندیلدی کده یوکسک فشارا سبب اولاییلر. قان فشاریندا آرتیم مشاهده اندیلرسه، کرفس معالجه سینی دایاندير ماق لازمدير. خصوصاً ده یوکسک فشار خسته لری کرفس درمانینی استفاده ائتمزدن اول طیبیلری ایله مصلحتلشمه لیدیرلر. یوکسک قان فشاری اولان انسانلارا کرفسی تئز-تئز قبول ائتمه مه لیرینی توصیه اندیریک.

بس، نفرسی اولان و کرفس درمانینی استفاده ائده بیلمه ینلر عاجز قالاجاقلارمی؟ بوسوالا اساسلانا راق، کرفسی عوض ائده جک باشقا بیر بیتکی آختاردیم. بو اوت هم نفرسی درمان اولمالی، هم ده فشاری یوکسلتمه مه لیدیر. اوزون ایلیرین تجربه سی و ایکی ایلیک ایشدن سونرا بو بیتکی نین «روزماری» اولدوغونو باشا دوشدوم. ان سون تحقیقات نتیجه لریمدن بیر نفرس اوچون روزماری معالجه سی نین استفاده سیدیر. روزماری و اونون دیگر خصوصیتلری حاقیندا داها چوخ بیلیمک ایسته ییر سینیزسه، منیم «درمانلی بیتکیلر بلدچیسی» آدلی کتابیما مراجعت ائده بیلر سینیز.

معالجه ۱

سیروز خسته لیگینده اؤنله ییجی و معالجه سی

اوچ آی عرضینده هفته ده اوچ دفعه بیر وعده کرفس مصرف اندیلیمه لیدیر. بیر وعده نین تخمیناً ۳۰۰ - ۳۵۰ گرم اولمالیدیر. کرفسین

قایناما واختی دا چوخ واجبدیر. اینجه دیلملنمیش ۳۵۰-۳۰۰ گرم کرفس ۲۵۰-۲۰۰ گرم قایناماقد اولان سودا (تخمیناً بیر ویا بیر یاریم استکان سودا) آغزی باغلی حالدا وام اوددا آلتی-یئددی دقیقه قاینادیلیر. قاینادیلیمیش کرفسین اؤزو و سویو ناهار و یا شام یئمگیندن یاریم ساعت اول آج قارینا مصرف اندیلیر.

کرفس یئمگی سئومه یئر اوچون استفاده اصولو بئله دیر: یاریم لیتر قایناماقد اولان سویا (تخمیناً ایکی یاریم استکان سویا) ۳۵۰-۳۰۰ گرم اینجه دوغرانیلمیش کرفس علاوه اندین و آغزی باغلی حالدا وام اوددا یئددی دقیقه قاینادین. گون عرضینده اونون سویو ایچیلیر. ناهار و شام یئمگیندن یاریم ساعت اول ایچمگه اوستونلوک وئرین. هئچ واخت دوز، یاغ و یا اوخشار ماده لر علاوه ائتمه یین.

معالجه ۲

قانسزلیق شکایتینه قارشى

دمیرله علاقه لی قانسزلیق

استفاده اولوناجاق مواد ۲۵۰ گرم تزه ایسپاناق و ۲۰۰ گرم سویولموش کرفس دیر. ۲۰۰ گرم اینجه دیلملنمیش کرفسی بیر لیتر قایناماقد اولان سویا آتین و آغزی باغلی حالدا آشاغی ایستیلیکده اون دقیقه قاینادین. اون دقیقه بیتدیکدن سونرا ۲۵۰ گرم ایسپاناق علاوه اندین و قاپاغی باغلی اولاراق داها بئش دقیقه قایناماغا قویون. سونرا سویوماغا بوراخین. سویودوقدان سونرا سوزون و سویو تمیز شوشه یه قویون. سحر آج قارینا و یا صبحانه دن بیر ساعت سونرا بو سویو بیر استکان ایچین. آخشام بوش بیر معدده و یا یئمکدن بیر ساعت سونرا باشقا بیر استکان ایچین. اون

بئش گون عرضینده هر گون عینی شکیلده مصرفی دوام ائتدیرین. اون بئش گوندن سونرا اون گونلوک فاصله وئرلییر. اون گونلوک فاصله دن سونرا یئنه اون بئش گون سحر و آخشام عینی قایدادا دوام ائتدیریلییر. جمعی اوتوز گون استفاده ائدیلدیگده، معالجه تاماملانیر.

کؤکلری یئرینه ۲۰۰ گرم کرفسین یالیز تزه و یاشیل یارپاقلاریندان و زوغلارینداندا استفاده ائده بیلر سینیز. اوچ ساپلی (بوداقلی و یارپاقلی حصه لر، تخمیناً ۱۵۰ گرم) کرفس کفایت ائده جکدیر. بو استفاده ده قایناما مدتی اوچ دقیقه دیر. اوچ دقیقه دن سونرا ۲۰۰ گرم ایسپاناق علاوه ائدیلییر و داها بئش دقیقه قاینادیلییر. سویدودقان سونرا سوزولور و تمیز شوشه یه دولدورولور. مصرف اصولو یوخاریداکی کیمیدیر.

چوخ واخت مارکتلرده کرفس تاپماق ممکن اولمور. لاکین سون ایللرده سوپر مارکتلرده هم تزه ایسپاناق، هم ده دوندورولموش تزه کرفس تاپماق ممکن دور. بو درین دوندورولموش تره وزلردن کرفس-ایسپاناق معالجه سی اوچون ده عینی شکیلده استفاده ائده بیلر سینیز. تأثیری عینیدیر. سوپر مارکتلردن آلدیغینیز دوندورولموش ایسپاناق و یا کرفسی سویدودجونوزون دوندوروجو بؤلمه سینده و یا دوندوروجودا عینی شکیلده ساخلامالیر سینیز. لازم اولان مقداری آلدیقدان سونرا چوخ گؤزله مه دن یئیندن درین دوندوروجونوزا و یا سویدودجونوزون دوندوروجو حصه سینه قویون. درین دوندورولموش تره وزلر دوندورولماقلا قوروندوغو اوچون سویدودجونوزون نورمال بؤلمه لرینده ان چوخ ایکسی گونه تزه لیگینی و معالجه وی گوجونو ایتیریر.

کرفس-ایسپاناق معالجه سی اون بئش گون دواملی اولاراق استفاده ائدیلمه لیدیر. بو سببله احتیاط تدبیرلرینی اولجه دن آلمالی و کفایت

قدر تزه ایسپاناق و تزه کرفس تاپمالی اولدوغونوزو اونوتمایین. استفاده ائتدیگینیز شوشه‌نی همیشه سویودوجودا ساخلایین. حاضرلانمیش مقدار ایکی گونلوکدور. استفاده‌دن سونراقلان حصه‌سی اثرته‌سی گون استفاده ائتمک اوچون سویودوجودا ساخلا نمالیدیر. هئچ واخت بیر لیتردن چوخ حاضرلامایین. چونکی حاضرلانمیش ایسپاناق-کرفس قاریشیغی ۴۸ ساعتدان چوخ قالمیر و معالجه‌وی خصوصیتلرینی اهمیتلی درجه‌ده ایتیریر. ات بدنیمیزین ۱۰٪ - ۲۰٪ دمیر احتیاجینی تأمین ائدن غذا دیر. بیتکیلرده ایسه دمیرین قبولو یالنیز ۱٪ ایله ۵٪ آراسیندادیر. بو عمومی قایدا اولسا دا، کرفس-ایسپاناق قاریشیغی قایدانی پوزاراق بو نسبتی ۳۴٪- دن چوخا آرتیریر.

اهمیتلی تذکر: اگر دیابت خسته‌سیسینیزسه، طبیینیزله مصلحت‌لشمه‌دن بو معالجه‌نی استفاده ائتمه‌یین.

خبردارلیق!

• قانسزلیغا قارشی کرفس-ایسپاناق درمانی استفاده ائتدیگینیز دؤورلرده شوکولات و حدیدن آرتیق شیرین مصرفیندن چکینین. گونده بیر فینجان‌دان چوخ چای و یا قهوه ایچمه‌مگه دقت ائدین. کرفس-ایسپاناق معالجه‌سینی استفاده ائدرکن گون عرضینده زنگین C ویتامینی اولان تره‌وز و یا میوه‌لری سئچمگینیز داها فایدالی اولاجاق.

اگر سیگار چکیرسینیزسه، اونوتمایین کی، سیگار بدنیمیزده C ویتامینی اهمیتلی درجه‌ده آزالدیر. C ویتامینی باغیرساق‌لاردا دمیرین جذبینه واجب‌دیر، چونکی C ویتامینی بدنیمیزه اونون جذبینه کمک ائدیر. داها اول قنید ائتدیگیم کیمی، کرفسین ترکیب‌نده شیمیسی بیر-بیریندن

چوخ فرقلی اولان اثرلی ماده لر وار. بونلاردان ان مهملری و خصوصیتلری آشاغیداکی جدولده وئريلمیشدیر.

معالجه ۳

آغریلی روماتیزم شکایتلرینه قارشى

دیلملنمیش کرفسین بیر حصه سینی هفته ده ایکی ویا اوچ دفعه، یاریم لیتر سودا و آشاغی ایستیلیکده قاقلی اولاراق بئش - آلتی دقیقه قاینادین. قاینار سویو ایکی به بؤلون و ناهار و شام یئمگیندن بیر ساعت اول ویا ایکی ساعت سونرا ایچین. قایناما زامانی دوز ویا یاغدان استفاده ائتمه یین. قاینانمیش کرفس دیلملرینی مصرف ائتمک واجب دئییل. آنجاق ایلک هفته نین دؤورونده مصرف ائتمک چوخ فایدالیدیر. ایکینجی هفته دن سونرا کرفس دیلملرینی یئمه دن یالیز قاینادیلیمیش سویو ایچه بیلر سینی. ایلک هفته دن سونرا روماتیزمیک آغریلارینیزین گتدی کجه آزالدیغینی گۆره جک سینی.

بو معالجه لاپ چوخ اوچ هفته استفاده اولونور. سونرادان روماتیزمیک آغریلار یئیندن اؤزونو گؤستر مگه باشلایارسا، بیر هفته لیک معالجه کفایت ائدر. روماتیزمیک شکایتلر چوخ اولارسا، هفته ده اوچ - دؤرد وعده استفاده ائتمکله ایلک هفته یه باشلاماق اولار.

کرفسین ترکیبینه اولان بعضی اثرلی ماده لرین خصوصیتلری

Anticonvulsant	عضله توتولماغا قارشى
Antiaging	یاشلانمایا قارشى
Antiulcer	خورایا قارشى (اولسره قارشى)

Antilupus	لوپوس ^۱ قارشى
Antitumor	تومور قارشى
Antibacterial	باکتریله قارشى
Antioxidant	آنتى اوکسیدان
Antihepatocarcinogenic	قاراجیگر سرطانینا قارشى
Antihepatotoxic	قاراجیگرده توکسین ییغیلماسینا قارشى
Memory-enhancer	حافظه گوجلندیریجى
Antirheumatic	روماتیزمه قارشى
Fungicide	کۆبه لگی آرادان آپاران
Anticoloncancer	باغیرساق سرطانینا قارشى
Antitriglyceride	تری گلیسریده قارشى
Hypoglycemic	قاندا قندى آزالدان
Hypocholesterolemic	قاندا کولسترولون چوخالماسینا قارشى
Antiobesity	پییلمگه قارشى
Anticancer	سرطان قارشى
Hepatoprotective	قاراجیگر یاغلانماسینا قارشى
Metal-chelator	بدن دن آغیر متاللاری آرنیدیران
Asthmapreventive	آسم اؤنله ییجیسی
Diuretic	سیدیک کتیرن
Antiimpotence	اقتدار سیزلیغا قارشى
Vasodilative	دامار گنیشلندیریجى
immunostimulant	باغیشیقلىق سستمینی گوجلندیرن

۱. لوپوس (لوپوس اریتماتوز سیستمیک یا SLE) اویناق آغریسی، دری سپگیلری و یورغونلوق کیمی علامتلره سبب اولان مزمن اوتوایمیون خسته لیکدیر. بدنین ایمیون سیستمی نین نورمال فعالیتى سرطانا چنوريله بیلن میکروبلاری و سلوللاری محو اندیر. اوتوایمیون خسته لیکلرده ایمیون سیستمی ساغلام سلوللارا هجوم اندیر.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده انده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب-اولما ماغدير. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار، شوبه سیز کی، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

انگینار (کنگر فرنگلی)

Cynara scolymus	لاتینجه آدی:
Artichoke	انگلیسجه آدی:
Artischocke	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- رحم آغزی سرطانین (cervix cancer) قارشیمی نین آیینماسی
- کولسترول و تری گلیسریدلرین آزالدیلماسی
- اؤد کانالاری و کیسه سی شکایتلرینه قارشى.

انگینار قدیم دؤورلرده مصر لیلرین ان واجب تره وزلریندن بیرى ایدی. روم دؤورونده هضمی آسانلاشدیردیغی بیلینیردی. ۱۶-جى عصردن اعتباراً اروپادا کرالار سوفره سیندن اسکیک اولمازدی.

سینارین انگینارین ان واجب اثرلی ماده لریندن بیریدیر. بو ماده یارپاقلاریندا داها چوخ اولور. سینارین اصل قاراجیگر دوستودور. عینی

زاماندا قاراجیگرین اؤد اسیدی افزاینی تحریک اندیر و اؤد کیسه سینی تحریک ائتمکله اؤد اسیدی نین باغیر ساغا تۆکولمه سینه شرایط یارادیر. بو سایهده باغیر ساقلاردا یاغلارین کئچمه سینی و پارچالانماسینی سرعتلندیره رک هضمی آسانلاشدیریر. باغیر ساق ترانزیتی نین سرعتلندیریلمه سی کولسترو و تری گلیسریدلرین داها آز جذبی دئمکدیر. سینارین گروهونون ان واجب اثرلی ماده لری آشاغیداکی جدولده وئریلمیشدیر.

سینارین و سینیدول گروهو اثرلی ماده لر

Cynarin	Cyanidol-glucoside
Cynarolide	Cyanidol-5-glicoside
Cynarapicrin	Cyanidol-3-caFFEylglucoside

سینارین سیدیک گتیرن، قاراجیگری گوجلندیرن و قاراجیگرین فعالیتینی آسانلاشدیران (hepatotonic) اثرلی ماده دیر. قاراجیگرین اؤد اسیدی افزایندا فعال رول اوینایان دیگر اثرلی ماده اسکولیموزیدیدیر (Scolymoside). اسکولیموزید اوزون مدت اؤد قوووجو خصوصیتلری ایله مشهور اولان بیر ماده دیر (اؤد کیسه سینی تحریک اندیر، خالص اسیدین باغیر ساغا تۆکولمه سینی سرعتلندیریر).

انگینار کولسترو و تری گلیسریدلری آزالدان بیر واسطه دیر. بو موضوعدا حرکت ائدن لوتتولین (luteolin) و سیناریندیر. لوتتولین خلق آراسیندا پیس کولسترو کیمی تانینان LDL نین اوکسیدلشمه سی نین قارشیسینی آلیر. بو شکیلده آترواسکلروزا (-تصلب شراین atherosclerosis) قارشیدا اؤنله ییجی رول اویناییر. فرول اسیدی (ferulic acid)، اینولین (inulin) و بتا-سیتوسترو (beta-sitosterol)، کولسترو و تری گلیسریدلرین آزالدیلماسیندا رول اوینایان انگیناردا اولان دیگر اثرلی

مادهلردن بعضیلریدیر. کولسترول بوتون سلوللاریمیز طرفیندن تولید اولونور. اساساً تولید اولوندوغو اورگان قاراجیگر دیر. انسان اورگانیزمی احتیاج دویدوغو کولسترولون تخمیناً ۷۰-۸۰٪-نی اؤز قاراجیگرینده تولید ائدیر. ساغلام حیات اوچون لازم اولان قالان مقداری غذادان آلیریق. کولسترول انسان ساغلاملیغی اوچون چوخ واجبدیر. کولسترول توخومامیزین اساس تیکینتی بلوکلاریندن بیریدیر و عینی زاماندا بعضی هورمونلارین (مثلا، استروئید steroid هورمونلاری) اساس تیکینتی بلوکونو تشکیل ائدیر. کولسترول همده اؤد اسیدی نین تولیدی اوچون لازم اولان خام ماده دیر. آنجاق ایندیکی انسانلار کولستروللا زنگین غذالارا اوستونلوق وئردیگی اوچون احتیاجلاریندان چوخونو کناردان قبول ائدیرلر. آرتان کولسترولون انسان ساغلاملیغینا منفی تاثیرلریده زامانلا اؤزونو گؤستریر. کولسترولونوز یوکسکدیرسه، انگینار معالجه سی استفاده ائتمکله اونو آشاغی سالا بیلرسینیز. قاراجیگرده اولان av-hydroxylase-cholestrin آنزیمی قاراجیگرده کی کولسترولو اؤد اسیدینه چئویریر. یارانان اؤد اسیدی ده باغیر ساقلا را آپاریلیر و مدفع ایلخ خارج اولور. انگیناردا اولان لینولئیک اسید (linoleic acid)-av-hydroxylase-cholestrin آنزیمینی فعاللاشدیریر و داها چوخ کولسترولون اؤد اسیدینه چئوریلمه سینه شرایط یارادیر. در حال قتید ائتمک ایستردیم کی، انگینار کولسترولو آزالتماق اوچون درمان کیمی قبول ائدیلمه مه لیدیر. عکسینه، کولسترولونوزو آزالتماغا، نظارت ائتمگه و یا تارازلاشدیرماغا کمک ائدن بیر غذا معالجه سی اولاراق گؤرولمه لیدیر. یوکسک کولسترول مشکلینیز وارسا، طبییه مراجعت ائدین و اونون توصیه لرینه عمل ائدین. طبیینیزین توصیه لرینه موازی اولاراق انگینار معالجه سینی ده استفاده ائده بیلرسینیز.

۱۹۹۵-جی ایلده آمریکادا نشر اولونان طب ژورنالیندا (American J. Clin. Nutr., ۱۹۹۵, ۶۱: ۱۲۷۷-۱۲۸۳) قهوه‌نین کولسترولو یوکسلتدیگی کلینیک سیناقلارلا ثبوت اندیلمیشدیر. بونا سبب اولان ماده‌لر قهوه‌ده اولان دیترپنلر (diterpen) گونده‌لیک بیر فینجان قهوه‌نین کولسترولا چوخ تأثیر ائده‌جکینی دوشونه‌رک ناراحات اولماغا احتیاج یوخدور. آنجاق گونده ۳-۴ فینجان و یا داها چوخ قهوه مصرف اندیرسینرسه و کولسترولوز یوکسکدیرسه، بو، قهوه‌نین بورادا اهمیتلی بیر پایا صاحب اولماسی دئمکدیر.

تره‌وز کیمی مصرف ائدیلمیز انگینارین ترکیبینه اولان بیر گروه اثرلی ماده‌لر و بو اثرلی ماده‌لرین واسطه‌چیلری انگینارا چوخ مهم و اؤنلاییجی خصوصیت وئریر. من چوخ تعجب‌لندیم کی، انگینار هنج بیر تره‌وزده اولمایان رحم آغزی سرطان‌نین (cervix cancer) اؤزل اؤنلاییجی خصوصیتینه مالک اولاییلر.

بازارلاردا تزه انگینار تاپماق همیشه ممکن اولمور. آما بونون اوچون سوپر مارکتلرده دوندورولموش شکیلده ساتیلان انگینارداندا استفاده ائده بیلر سینیز. نورمالدا ایگیرمی یاشدان سونرا قادینلارین ایلده بیر دفعه منتظم اولاراق قادین طبیبینه (gynecologist) گئتمه‌سی و رحمین معاینه‌سیندن کنجه‌مه‌سی توصیه اولونور. بو نظارتین مقصدی رحم سرطان‌نی ریسکی‌نین باش وئریب-وئرمه‌دیگینی معین ائتمکدیر. بیر سؤزله، رحم آغزینداکی سلوللارین دگیشیب-دگیشمه‌دیگینی، یولوخوجو بیر وضعیتین اولوب اولمادیغینی، گۆبه‌لک اولوب-اولمادیغینی و یا فعال رول اوینایا بیله‌جک باکتریلرین اولوب-اولمادیغینی و اختیندا معین ائده‌رک؛ گله‌جکده سرطان سلوللارینا چئوریلمه‌مه‌سی اوچون تدبیرلر گؤرمکدیر. چوخ ساده اصوللا

قادین طبییی رحم آغزینا و رحم آغزینا پامبیق چوبوق و یا اؤزل فییرچا فورمالی چوبوق توخوندورور و اوراداکى افرازلار نمونه سینی گؤتورور. بو افراز نمونه سی عفونت، باکتری، گۆبه لک و یا سلوللاردا هر هانسی یاپیسال دگیشیکلیگی اولوب-اولمادیغینی گؤرْمک اوچون میکروسکوپ آلتیندا آراشدیریلیر.

بئله لیکله، طبییینز گله جکده یارانا بیله جک مشکللری آرادان قالدیرماق اوچون اولجه دن لازمی تدبیرلری گۆره بیله جک. بو یوللا رحم آغزی و یا رحم بویوسرطانینا (cervix carcinoma) توتولما ریسکی لاپ آزا اندیریله جک و اثرکن تشخیص تأمین ائدیله جک. اثرکن تشخیصده ساغالما نسبتی اولدوقجا یوکسکدیر.

رحم آغزی سرطان قیسا مدته انکشاف ائتمیر، اورتا حسابلا سککیز-اون ایل و یا داها چوخ مدته سرطانا چئوریلیر. بونا گۆره ده رحم آغزی سرطان لاقیدلیگین نتیجه سیدیر. رحم آغزی سرطان ریسکی نین آرادان قالدیریلماسیندا لازمی آنالیزلرین و نظارتلرین واختیندا ائدیلمه سی چوخ واجبدیر. بو سببدن قادینلارین آلتی آیدا بیر قادین طبییی معاینه سیندن کئچمه لری حیاتی اهمیت کسب اندیر. تأسفلر اولسون کی، اؤلکه میزده قادینلاریمیزین اکثریتی بئله معاینه دن کئچمیر. انکشاف ائتمه میش اؤلکه لرده دؤش سرطانیندان سونرا ایکینجی یئری توتان رحم آغزی سرطان توتولما تنزلیگی آمریکادا سونونجو یئری توتور. بونا سبب آمریکادا پاپ اسمیر تستی نین مجبوری اولماسیدیر.

یوخاریدا قتید ائدیلدیگی کیمی، میکروسکوپ آلتیندا آراشدیریلان نمونه یونان طبییی پاپانیکولا ونون آدینی داشیيان PAP تستینه گۆره تصنیف ائدیلیلر. بو تیپ تصنیفاتا قیساچا پاپ اسمیر ده دئییلیر. پاپ اسمیر،

۱۹۴۰-جی ایللردن بری بیلینن و استفاده ائدیلمن و ایندی یه قدر انکشاف ائدیلمن ان تاثیرلی سرطان اثرکن تشخیص اصوللاریندان بیر اولان سرطان تاراما تستیدیر.

PAP-۱ نورمال سلول انکشافینا عایدیر.

PAP-۲ عفونی وضعیت و یا خوش خاصیتلی سلول دگیشیکلیکری ایزلنمه لیدیر. ۴ و یا ۶ آیدان سونرا نظارت اوچون گئری قاییتماق توصیه اولونور.

PAP-۳ آغیر عفونی وضعیتی و یا اهمیتلی سلول دگیشیکلیگی نین موجودلوغونو گؤستریر، بو، شوبهه سیز کی، علاوه آراشدیرما طلب ائدیر. PAP-۴ اوچ آیدان سونرا یئنیدن یوخلانیلمالی اولان اورتا درجه ده خوش خاصیتلی سلول دگیشیکلیگی دئمکدیر.

PAP-۴A اساس سلول دگیشیکلیگینی گؤستریر و رحم آغزی سرطانینی باشلانماسی شوبهه سی کیمی شرح اولونور. PAP-۴B او دئمکدیر کی، چوخلو سایدان سلول دگیشیکلیکری وار و رحم آغزی سرطان شوبهه سی دقتدن کناردا قالمامالیدیر.

PAP-۵ پیس خاصیتلی رحم آغزی سرطان سلوللاری نین و یا دیگر پیس خاصیتلی سرطان سلوللاری نین اولما احتمالی چوخ یوکسکدیر.

PAP-۴A، PAP-۴B و PAP-۵ سینیف لری نه دوشن نتیجه لر بیوپسی (نمونه آلیما) طلب ائدیر. PAP-۴D تستی نین نتیجه لری گله جکده تکرارلانیرسا، یئنه ده بیوپسی آپاریلما لیدیر. حرمتلی اوخوجو، طبیینیز بونونلا باغلی سیزه ان یاخشی ایضا حات و احتیاط تدبیرلری وئره جکدیر. لابوراتوار نتیجه لرینه گؤره، رحم آغزی (cervix) سرطان ریسک گروهندا اولانلارا هفته ده ایکی-اوچ دفعه یئمکلرینده سودا قانیدلیمیش

انگینار یئمکلرینی اؤزللیکله علاوه و اؤنله‌ییبجی اولاراق چوخ آز استفاده ائتمگی توصیه ائدیرم. قیناتدیقلاری سویو ایچمک چوخ فایدالیدیر. بو معالجه‌نی استفاده اندرکن نه قدر آز یاغ استفاده انتسه‌نیز، بیر او قدر یاخشیدیر. یاغسیر مصرف ائده بیلیرسینیزسه، یالینز مایع یاغ استفاده اندیلمه‌لی و یاغ نسبتی وعده باشینا بیر چای قاشیغی کئچمه‌مه‌لیدیر. نه قدر آز یاغ استفاده اندیلسه، بیر او قدر تأثیرلی اولور. ممکن قدر ان تزه انگینار سئچمکده فایدالیدیر. سوپر مارکتلرده تاپا بيله جگینیز دوندورولموش انگیناردان دا بو مقصدله استفاده ائتمک اولار. بونونلا بنله، اولویت تزه‌ده‌دیر.

انگینارین معالجه‌سی‌نین رحم آغزی سرطانی‌نین قارشیسینی آلدیغینی و طیبیه گئتمگه و یا معاینه‌یه احتیاج اولمادیغینی دوشونمگه آلدانمایین. طبییین نظارتی و توصیه‌لرینه علاوه اولاراق، انگینار معالجه‌سینی یالینز یوخاریدا گؤستریلن شکیلده استفاده ائده بیلرسینیز.

انگینارین ترکیبینه قان قندینی آشاغی سالان بیر نئچه اثرلی ماده ده وار. بونلاردان ان اهمیتلیسی اینولیندیر. پیشیرمه زامانی انگینارین ترکیبینه اولان اینولین ماده‌سی فروکتوزا (میوه قندی) چئوریلیر کی، بودا دیابت خسته‌لری اوچون اوستونلوکدور، چونکی فروکتوز اوچون انسولین هورمونون افرازی طلب اولونمور. مثلاً، متبخلریمیزده استفاده ائتدیگیمیز نورمال شکر مصرف ائدیلیرسه، معده‌آلتی وزی قان قندیمیزی نورمال حده ساخلایاراق انسولین هورمونونو افراز ائدیر. دیابت خسته‌لرینده معده‌آلتی وزی دوزگون ایشله‌مه‌دیگی اوچون انسولین هورمونون افرازی کفایت قدر سویه‌ده اولمایاجاق.

آلماندا ورزبورگ دانشگاهی‌نین درمان بیتکیلری‌نین انکشاف تاریخی

کورسوسونون طلبه لری «۲۰۰۳-جو ایلین درمان بیتکیسی» اولراق انگیناری سئچدیکلرینی آچیقلا دیلار. بو، انگینارین اصلینده سون درجه اهمیتلی بیر بیتکی اولدوغونون باشقا بیر ثبوت دور.

انگینار هضمی آسانلاشدیرماقلا یاناشی، قاراجیگرده اؤد اسیدی نین افرازینی آرتیریر (cholaretic) و بونونلادا بدنه قبول اندیلن یاغلارین داها آسان پارچالانماسینا شرایط یارادیر. قاراجیگرده افراز اولونان اؤد اسیدی اؤد کاناللاری واسطه سیله اؤد کیسه سینه گلیر. اؤد کیسه سینده اولان سو چیخاریلیر (قاتیلاشدیریلیمیش، سوسوزلاشدیریلیمیش). بورادان لازم گلدیکده قاتیلاشدیریلیمیش اؤد اسیدی کیمی اون ایکی بارماق باغیر ساغا (duodenum) تۆکولور. حدیندن آرتیق یاغلی یئمکلر یئیلدیکده، داها چوخ اؤد اسیدی تولید اولونور و باغیر ساغا گۆندر یلیر. نورمالدا بدنیمیز گونده بیر لیتر اؤد اسیدی تولید ائنده ییلر. اؤد کاناللاری نین و اؤد کیسه سینده کی پوزغونلوقلار (مثلا، اؤد کاناللاری نین و/ویا اؤد کیسه سی نین عفونتی) هضم سیستمینی پوزور، هضم پوزغونلوقلارینا و یا شکایتلره (dyspepsia) سبب اولور.

انگینار تروهزی نین یارپاقلاریندا اولان اثرلی ماده لر و بو اثرلی ماده لرین واسطه چیلری سایه سینده قاراجیگر داها چوخ اؤد اسیدی تولید ائتمک اوچون تحریک ائدیلیلر؛ اؤد کاناللاری نین بوزولمه سینی تأمین ائدیرک، قاراجیگرده عمله گلن اؤد آسانلیقلا اون ایکی بارماق باغیر ساغا چاتا ییلر. بویولا اؤد کاناللاری نین و اؤد کیسه سی نین داها راحت ایشله مه سی تأمین ائدیلیلر. نتیجه ده، باغیر ساقلاردا کی یاغلار اؤد اسیدی ایله داها تنز پارچالانیر و هضم بؤیوک درجه ده آسانلاشدیریلیر. اؤد اسیدی باغیر ساقلاردا پییلری پارچالایارکن، پارچالادیغی یاغلارلا دا امولسیون یارادیر و بو امولسیون قیضلیگی قارشیسینی آماقدا مهم رول اویناییر.

سینارین خارجینده اؤد کیسه-سینی تحریک ائدن cholaretic ماده-لر آراسیندا ۱،۳ dicaffeoylquinic acid، ۳-caffeoylquinic acid و scolymoside وار. بو بیر باشا تأثیر گؤسترن ماده-لر انگینارین یارپاقلاریندا داها چوخ اولور. بو اثرلی ماده-لرین باشقا بیر خصوصیتی قیضلیک علئیهینه (anticonstipation) تأثیره مالک اولمالاریدیر. انگینار یارپاقلاریندان آلتینان معالجه-نین هضم و اؤزللیکله اؤد شکایتلرینه قارشى نه قدر تأثیرلی اولدوغونا تعجب-لنه جکسینیز. انگینارین تکجه ایچی دئییل، یارپاقلاری دا انسان ساغلاملیغی اوچون چوخ فایده-لیدیر. بازاردان آلدیغینیز انگینارین یارپاقلارینی آتامایین. بو یارپاقلاری کؤلگه-ده قورودوب و سونرا استفاده ائده بیلر-سینیز. سوئیس متبخی دئییلدیکده درحال عاغلیمیزا ملی یتمکلردن بیرى اولان ”رؤشتی“ گلیر. رؤشتی رنده-لنمیش یئر-آمادان حاضر-لانان یتمکدیر و رؤشتی حاضر-لاماق اوچون مختلف اصول-لار موجوددور. گۆبه-لکدن اته قدر بیر چوخ مختلف ماده-لرله حاضر-لانمیش چنشدیلر وار. یانیندا مختلف سوسلارلا وئریلیر.

سوئیس نین دئمک اولار کی، هر رستورانیندا انگینار و یارپاقلاریندان حاضر-لانمیش ”اوینار“ آدلی الکوللو ایچکی وار. بو ایچکی عادت-ا یتمکدن سونرا آپئریتیف و یا استکان کیمی قبول ائدیلیر و اونون خصوصیتی هضمی آسانلاشدیر ماسیدیر. باشقا سؤزله، قاراجیگرین تحریک ائده-رک داها چوخ اؤد اسیدی افراز ائتمه-سی، بونولا دا غذائین هضمینی آسانلاشدیر ماق اوچوندور. انگینار-دان بو شکیلده فایده-لانماق اوچون اونو الکوللا حاضر-لاماق لازم دئییل.

معالجه ۱-ده استفاده اصولو الکول استفاده-سیندن قات-قات تأثیرلی و فایده-لیدیر. انگینار یارپاقلاریندان زامان-زامان بیر نئچه گون معالجه

اۋدک هم هضم سیستمینی تنظیملەیه جک، هم ده اۋد کانالارینی و اۋد کیسه نیزی عفونتله قارشى قورویاجاق و اۋد داشلاری نین یارانماسیندا چوخ اهمیتلی بیر اۋنلیجی اولاجاق. بلکه عاغلینیزدا؛ «گۆره سن، انگینار یارپاقلاری نین معالجه سی اۋد کیسه سینده کی داشلاری دا اریدیر می؟» سوالی یارانا بیلر. خیر، اما منتظم فاصله لرله استفاده اولونان بو معالجه اۋد داشی نین بۇ یومه سینی و چوخالماسینی لنگیدیر. عینی زاماندا اۋد کیسه سی ایله باغلی شکایتلری لاپ آزا ائدیر مکده تاثیرلی اولاجاق. آغیر یئمکدن سونرا اۋزونوزه انگینار یارپاقلاریندان حاضرلانیش هضم واسطه سی حاضرلانیز، نه قدر راحتلاشدیغینی گۆره جکسینیز.

انگینار یارپاقلاریندان نجه استفاده ائدیله جگی معالجه ۱-ده ایضاح ائدیلیر. اونو تمایین کی، انگینار یارپاقلاری نین استفاده سی هضمی آسانلاشدیران و قاراجیگرده اۋد اسیدی تولیدینی تحریک ائدن اثرلی ماده لره باغلیدیر. انگینارین ایچی کیمی تانینان حصه سی ده کولسترول ائدیر یجیدیر. هفته ده ایکی-اوچ دفعه چوخ آز یاغلا حاضرلایاجغینیز انگینار یئمگی کولسترول ونوزو اداره اۋدک، تارازلاشدیرماق و آشاغی سالماقدا تاثیرلی اولاجاق.

معالجه ۱

اۋد کیسه سی و هضم شکایتلرینه قارشى

بو مقصدله انگینارین ان کنار یارپاقلاریندان استفاده ائتمه یین. بونونلا بئله، بو مقصدله ان کنار یارپاقلارین آلتیندا کی بوتون یارپاقلاردان استفاده ائده بیلر سینیز. بیر انگینارین ترکیبینه کی یارپاقلار بیر دفعه لیک استفاده اوچون کفایتدیر و ائده جگینیز معالجه نی بیر گونلوک استفاده اوچون

اؤلچمه بیلر سنینیز. بونونلا علاقه‌لی بیر عدد دگری وئرمک اوچون، معالجه اوچون حاضرلا نهمیش یارپاقلارین عمومی چکیسی ۱۰ گرم دن چوخ اولما مالیدیر. اورتا حسابلا آلتی-ینددی گرم بیر دفعه لیک مصرف اوچون نورمال اؤلچودور.

بیر اورتا بوی انگینارین بوتون آلت یارپاقلارینی ایکی استکان قاینار سویا قویون و قاپاغی باغلی اولاراق وام اوددا بئش دقیقه قاینادین. سو بودوقدان سونرا سوزون و ایچین. بوش و یا توخ معدده ایچیله بیلر. بو معالجه بیر آی عرضینده هفته ده ایکی و یا اوچ گون استفاده اندیلیر و سونرا وضعیت دن آسیلی اولاراق منتظم فاصله لرله هفته ده بیر دفعه تکرار لانییر.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکی اویقولامادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب-اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آلین. شکایتینیز دن آسیلی اولما یاراق، طبیبه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اوزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار، شوبهه سیز کی، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

سو

سو حاقیندا یازماق ایسته دیکلریمی آیریجا باشلیق آلتیندا توپلاما غی مقصده اویقون حساب ائتدیم. چونکی سو انسان ساغلاملیغی و متابولیزم اوچون اوقدر واجبدیر کی، اونو هئچ بیر ایچکی عوض ائده

بیلمز. سویون اهمیتینی داها یاخشی وورغولاماق اوچون اونو "آغ قان" آدلاندیریرام. بیر انسانین یئمکسیز بیر نئچه هفته یاشاماسی ممکندور. حالبوکی انسان سو ایچمه دن جمعی بیر نئچه گون یاشایا بیلر. آنجاق آنادولونون بعضی یئرلرینده کۆرپه لر "سو" دئمه دیکجه سو وئرمیرلر. الاهی، بونه جهالت و خورافاتدیر... بیر سؤزله، بو وحشیلیکدیر! آراشدیرمالار گۆستریر کی، قادینلار کیشیلره نسبتاً داها آز سو مصرف اندیرلر، لاکین قادینلار دریده قیریشلارین یارانماسی نین و آرتماسی نین آرخاسیندا داها آز سویون اولدوغونو بیلسه ییدیلر، سو ایچمگه چوخ دقت اندردیلر. کفایت قدر سو ایچنلرده باشلانما داها یاواش اولور. دری نین طراوتلی و جانلی گۆرونمه سی اوچون بدنین احتیاج دویدوغو قدر سویون آلینماسی چوخ واجبدیر. گونده ان آز ی بیر لیتر یاریم سو ایچمگی عادت ائتمک لازمدیر، "سویالیز سوسادیقدا ایچیلیر دئی بیر قایدا یوخدور". سوساسانیز دا، سوساماسانیز دا، هر گون ان آز ی بیر لیتر یاریم سو ایچمگی اونوتمایین. گنجه یاتارکن ایچدیگینیز بیر استکان سویون حکمتی سایماقلا بیتیمیر.

حرمتلی اوخوجو، نورمال چکیسی اولان انسانلاردا سویون، یاغین و پروتئین پایلانماسی تخمیناً ۶۰٪ سو، ۲۰٪ یاغ و ۲۰٪ پروتئین تشکیل اندیر. آرتیق چکیسی اولانلاردا بو پایلاما تخمیناً ۴۰٪ سو، ۴۰٪ یاغ و ۲۰٪ پروتئین تشکیل اندیر. قئید ائتمک لازمدیر کی، پروتئین نسبتی چوخ دگیشمیر. بونولا بئله، یاغین درجه سی آرتیر و سویون درجه سی آزالیر. کۆکلیدیکجه بدنیمیزده کی سو و یاغ نسبتی دگیشیر. بورادا وورغولاماق ایسته دیگیم مقام اودور کی، آرتیق چکیلی انسانلار نورمال چکی یه مالک انسانلاردان داها چوخ سو ایچمه لیدیرلر. چونکی کۆکلیدیکجه

انسان اورگانیزمینده سویون مقداری آزالیر. نورمال چکیده اولان انسان گونده ان آزی ۱،۵ لیتر سو ایچمه لیدیر.

بدنیمیزده هر آن میلیونلارلا بیوشیمیایی عکس العمل باش وئیرر. بونلاردان بعضیلری توکسینلرله نتیجه له نیر. استفاده ائتدیگیمیز بیر چوخ غذانین ترکیبینه توکسینلر وار. توکسینلرین عمومی خصوصیتی اونلارین یاغدا اریمه سیدیر. بو خصوصیتین معناسی اوندان عبارتدیر کی، غذا واسطه سیله خارجدن قبول ائتدیگیمیز و یا بدنیمیزده عمله گلن بعضی توکسینلر بدنیمیزین یاغ توخوماسیندا توپلانیر.

بورادان ایکی مهم نتیجه چیخارا بیلهریک: بیرنجیسی، آرتیق چکیدن اذیت چکن انسان قیسا مدتده آریقلا دیغینی نظره آلین، چونکی آریقلا یاندا، یاغلار ارییر (داها دوغروسو، یانیر) و ییغیلمیش توکسینلر آیریلیر. آز زاماندا چوخ آریقلا دیقدا افراز اولونان بو چوخلو توکسینلر ساغلاملیغیمیزا (اورگانلاریمیزا) منفی تاثیر گوستره بیلر. اونا گوره ده تنز آریقلاما ماق لازم دیر. ایکینجیسی، چکیمیز آرتدیقجا بدنیمیزده کی سویون مقداری آزالیر. سو بوتون اورگانلارین راحت ایشله مه سی و توکسینلرین آتیلما سی اوچون چوخ واجبدیر. بوندان علاوه، اوکسیژن سلوللاریمیزدا باش وئرن الکترو شیمیایی عکس العمللر واسطه سیله الکترو لیز کیمی سودان الدهه اندیلیر. دقت ائتسک، چکی آرتدیقجا بدنیمیزده کی یاغ نسبتی آرتیر و بدنیمیزده کی سویون عمومی مقداری آزالیر. بو سببله اؤزللیکله کیلولو انسانلار گون عرضینده کفایت قدر سو قبول ائتمه لیدیرلر.

آرتیق چکیسی اولان انسانلارین حرکت ائتمک ایسته مه مه لری نین و یورقونلوق حس ائتمه لری نین سببلریندن بیریده بدنلرینده کفایت قدر سو ساخلایا بیلمه مه لری دیر. چونکی سلوللارین احتیاج دویدوغو

اوکسیژن تکجه تنفسله دئیل، همده سلوللاردا سویون الکترولیزی نتیجه سینده عمله گلن اوکسیژندن آسلیدیر.

عزیز اوخوجو، سوسوزلوغونوزو ساده جه سو ایله یاتیرین. هئچ بیر شئی سویو عوض ائده بیلمز. بعضی انسانلار سوسوزلوغونو بیتکی چایی و یا تزه سیخیلمیش میوه سولاری ایله یاتیرماغا چالیشیر، بونون داها ساغلام اولدوغونو دوشونور، لاکین بو، یانلیش بیر تجربه دیر. بدنیز سو ایله یو یا بیلر سینیز می؟ اودور کی، سوسادیغینیز زامان سوسوزلوغونوزو ساده جه سو ایله یاتیرین.

یئمک سفارشی قبول ائدیلمه میس رستورانا گئندنه گارسون "نه ایچیرسن؟" ددی. و یا «نه ایچه جکسینیز، جناب؟» سوالینی وئیر. «سو، خواهش ائدیرم» دئییه جواب وئیرم. گؤرورم کی، اونون اوز افاده سی سیزی چاشدیریر. حتی ناراضی اولان گارسونلارلا داراستلاشیرام. من هئچ واخت مصرف جمعیتینده معاصر انسان اولما میسام. من کولا، میوه سویو و یا نوشابه سفارش ائتمیرم. چونکی سویو هئچ نه عوض ائده بیلمز. سوسوزلوغونوزو سودان باشقا هر هانسی بیر ایچکی ایله قارشیلانماغا چالیشسانیز، وجودونوزون سویا اولان احتیاجی قارشیلانمایاجاق و بو، آجلیق دویغونوزو داها چوخ تحریک ائده جک. سیز تئز-تئز آجلیق حس ائدیر سینیز و یئمک یئرکن توخلوق حسی گنجیکیر. آنجاق یئمگه باشلامازدان اول ایچدیگینیز بیر استکان سو هضمین اؤن پیلله لرینی تئز بیر زاماندا آکتیولشدیره جک و یئمگه سو ایله باشلادیغینیز اوچون ناهار سونراسی شیرنی یه احتیاجینیز اولمایاجاق. سوفره دن قالخارکن ایچدیگینیز سون ایکی استکان سو دا قیضلیک و شیشکینلیگین قارشیسینی آلا جاق. بیز سو ایچمک عادتمیزی، عنعنه میزی گتدیکجه ایتیریریک.

عثمانلی دؤوروندا قالان تاریخی کوچه چشمه‌لری و آنادولو شهرلرینده مینرله طبیعی فواره بوگون یوخدور. کندلرده کی کیچیک ارزاق ماغازالاریندا بنله مختلف رنگلی ایچکیلر، قاتقیلی میوه سولاری و کولا ساتیشا چیخاریلدیغی حالدا، بیز اؤز تاریخی سو ایچمه مدنیتیمیزی، عادت-عننه‌میزی اوشاقلاریمیزا نئجه ایضاح ائده و اؤیره‌ده بیلهریک؟

سو حیاتی‌دیر، ساغلاملیقدیر. هئج نه اونون یئرینی توتا بیلمز. ایچمه‌لی سو ساغلام حیاتین، ساغلاملیغیمیزین قورونماسی‌نین و خسته‌لیکلر قارشیسیندا دواملی اولماغین اساسیدیر. بدنیمیزه لازم اولان اوکسیژنی تکجه هاوایان دئییل، همده سودان آلیریق. سلوللاریمیز الکترولیز عکس‌عملینده اولدوغو کیمی سویون مولکول قورولوشوندا اولان اوکسیژنی ده استفاده ائدیرلر. بو چرچیه‌ده سویون واز کئچیلمزلیگی داهادا آرتیر. سو احتیاجیمیزی سودان باشقا ایچکیلرله قارشیلادیقجا متابولیزیمیزده دگیشیکلیک و منفی تأثیرلره سبب اولوروق. بو، پییلی جمعیته‌نین میداننا گلمه‌سی‌نین اساس سببیدیر. آمریکا اهالیسی‌نین تخمیناً ۶۰٪-ی سو ایچمک عننه‌سینه مالک اولمادیغی اوچون پییلیدیر. کولا آمریکا‌یا برابر‌دیر. بیر استکان کولادا ان آزی سککیز حبه قند اولدوغونو بیلیردینیز می؟ اولایلسین کی، ایندی سیز ”آما کولا او قدرده شیرین دئییل کی!“ دئیرسینیز. کولادا اولان بیر ماده او قدر آجیدیر کی، او آجیلیغی آرادان قالدیرماق اوچون چوخ قند استفاده اولونور. کولانین اساس دادینی وئرنده بو آجی ماده‌دیر.

عزیز اوخوجو، لطفاً، اولادلارینیزا سو ایچمگین ساغلام اولدوغونو ایضاح ائدین و ایچمه عادتلرینیزله اونلارا نمونه اولون.

دیرناق ساغلاملیغی و سو

دیرناقلارین ساغلاملیغی اساساً کفایت قدر سو قبول ائدیپ- ائتمه مگیمیزدن آسیلیدیر. ساچلارین جانلی و پارلاق اولماسی بدنیمیزین احتیاج دویدوغو سویو دنگه لی شکیلده آلیپ-آلما ماغیمیزدان دا آسیلیدیر. ساچلارا پارلاقلیق و جانلیلیق وئرن کرئملر و یا اوخشار محصوللار قیسا مدت چاره اولاییلر. گونده لیک احتیاجیمیز اولان آن آزی بیر لیتر یاریم سو مصرف ائتمه سک، ساچلارین پارلاقلیغی و یا جانلی گؤرونوشو قالیجی دئیل.

اگر سیدیگین رنگی توندورسه، ییلین کی، بدن سوسوزلاشیپ و بؤیرگینیز مبارزه آپاریر. گون عرضینده رنگی آیدینلاشانا قدر سو ایچین. بیر و یا ایکی گون عرضینده رنگ هله ده تمیزلنمهیسه، طبیینیزله مصلحتلاشین.

سلولیت و سو

سلولیتین یارانماسینی سرعتلندیرن ایلک عامل سو مصزفی نین آز اولماسیدیر. نورمال مصرف ائدیلن مقداردان نه قدر آز سو ایچسه نیز، سلولیت بیر او قدر تئز عمله گلیر.

بعضی انسانلار گونده یئددی و یا سکیز استکان چای و یا حاضر قهوه ایچدیکلری اوچون بویوللا بدنلرینه کفایت قدر سو داخل اولدوقلارینی دوشونورلر. هم قهوه نین، هم ده چایین ترکیبینه سیدیک گتیرن اثرلی ماده لر اولدوغو اوچون آرتیق سویون بدنیمیزدن سیدیکله خارج اولماسینا سبب اولور. اونا گؤره ده چوخ چای و یا قهوه ایچنلر سو دا ایچمه لیدیر. سوسوزلوق حسینی گؤزله مه دن گون عرضینده آن آزی بیر یاریم لیتر سو ایچمک لازمدیر.

وجودوموزدان توکسینلردن قورتولماق گون عرضینده کفایت قدر سو مصرف ائتمکدن آساییدیر. اورگانلاریمیزین راحت ایشلهمه‌سی اوچون بدنیمیزین گونده‌لیک احتیاجی اولان آن آزی بیر لیتر یاریم سو مصرف ائتمه‌لی‌بیک. کفایت قدر سو ایچمک داها راحت قان آخینی تأمین ائدیر. قانین آسان آخماسی اورگیمیزین آسان ایشله‌مه‌سی دئمکدیر. یعنی بدنه کفایت قدر سو قبولو اورگین یوکونویونگوللشدیریر. بئله‌لیکله، قانداکی اوکسیژن بوتون بدنه داها سرعتلی پایلانیر. اوکسیژن پایلانماسی نه قدر موفقیتلی اولارسا، اونلاری ایشله‌دن اورگانلار، توخومالار و سلوللار بیر او قدر راحت و ساغلامدیر.

عزیز اوخوجو، دنیامیزدا اولان بوتون سویون ۹۸٪-ی دوزلو سودور. قالان ۲٪-نین ۹۷٪-ی دوندورولوب. ۲٪-دن یالنیز ۳٪-و ایچیب استفاده ائده بيله جگیمیز سو اولاراق قالیر. بو، ایچدیگیمیز سویون دئییلدیگی کیمی بول اولمادیغینی، عکسینه، نه قدر آز اولدوغونو گؤسترک اوچون کفایتدیر.

انسانلار گوندن-گونه آرتان سرعتله اطراف محیطی چیرکلندیریر و سو احتیاطلاریمیزین چیرکلنمه‌سینه سبب اولور. اونوتما کی، بو، طبیعت وئريلمیش بیر جزادیر و طبیعت وئریلن هر بیر جزا انسانا قاییدیر. طبیعتی جزالاندیرسانیز، طبیعت ده سیزی جزالاندیراجاق. استفاده اولونموش باطرینی یئر آتارسانیز، زامانلا باطری نین ترکیبینه کی زهرلی آغیر مثاللار یاغیشین تأثیری ایله بولاق سولارینا قاریشیر و یئمک سوفره‌نیزده ایچیلمگی گؤزله‌ین سودا سیزه قاییدیر. اونا گؤره ده اطرافیمیزی چیرکلندیرمگه سون قویمالی و اوشاقلاریمیزین ائتدیکلریمیزین عوضینی اؤده‌مه‌سینه مانع اولمالی‌یق.

پیراسا (فرنگی سووزو-تره فرنگی)

Allium porrum	لاتینجه آدی:
Kurrat	انگلیسجه آدی:
Porree	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- قبیضلیگه قارشى
 - بۇیرک داشى نین قارشىسینی آلان
 - اؤد کیسه سینی چالیشدیران
 - پارکینسون خسته لیگینه قارشى
 - وئرتیگو^۱ (باش گیجلنمگه) قارشى
 - اؤد کیسه سی شکایتلرینه قارشى
 - پروستاتین خوش خاصیتلی بۇیومه سی شکایتلرینه قارشى
- ساریمساق، سوغان و پیراسا (تره فرنگی) شیمیایی ترکیبینه گۆره عینی اولان چوخلو اثرلی ماده لردن عبارتدیر. آنجاق جزئیاتی ایله آراشدیردیغیمیز زامان هر بیرى نین دیگریندن فرقلی تأثیرلره مالک اولدوغونو گۆروروک.
- پیراسا یئمگی شدتلی قبیضلیک اوچون اعلا چاره دیر. ایلک گونلرده تنز-تنز مصرف اندیله جک پیراسا یئمگی هم باغیرساق فلوراسینی تنظیملویه جک، هم ده قبیضلیگی تدریجاً آرادان قالدیراجاق، پیراسا ترکیبینده زنگین کوکورد اولان مختلف اثرلی ماده لر دیر کی، بودا باغیرساقلاری

۱ وئرتیگو بالانس سیزلیق حسینه سبب اولان بیر خسته لیکدیر. اگر باش گیجلنمه خسته سی ایله علاقه ساخلاسانیز، سیز اونلاری انله بیر وضعیتده تاپا بیلرسینیز کی، اونلار فیرولانیر و یا اطرافداکی دونیانین فیرولانیدیغینی حس اندیرلر.

تنظیمله مگه امکان وئریر. پیراسا کوکورد منبعیدیر. ترکیبینه شیمیلری بیر-بیریندن تامامیله فرقلی اولان چوخلو سایدا کوکوردلو ماده لر وار. آشاغیداکی جدولده اونلاردان بعضیلرینی سادالایا جاغام. پیراسا ترکیبینه اولان بعضی کوکورد بیرلشمه لری باش گیجللنمه دن اذیت چکنلرین کؤمگینه گلیر. هفته ده بیر نچه دفعه چوخ آز یاغلا حاضرلانا جاق پیراسا معالجه سی وئرتیگودان اذیت چکنلر اوچون اعلا علاوه دیر.

قیبضلیگینیز بیولوژی سببه اساسلانمیرسا، رژیمیزی دگیشدیرمه لیسینیز. قیبضلیگه قارشى استفاده انده جگینیز بیتکی چایلاری چاره اولمایا جاق. مثلا، سنا یار پارغی قیبضلیگه قارشى توصیه اولونان بیر بیتکیدیر. من سندان بیر و یا ایکی دفعه استفاده نین علئیه نه دئیلم، لاکین سنا اوزون مدت استفاده اندیلرسه، استفاده سی دایان دیریلان زامان قیبضلیک داها شدتلی شکیلده تکرارلانا بیلر. نتیجه ده، قیبضلیک اوچون گنتدیکجه داها گوجلۇ چاره یوللاری آختارماق لازم گلر.

پیراسادا بعضی کوکوردلو اثرلی ماده لر

methysulfid	Propane-thiosulfonate
Methylatiin	Propyl-disulfid
Ethylsulfid	propyloalliin
Dİmethyl-disulfid	Kükürt
Diallyl-disulfid	Kükürt-trioksit

بو موضوعدا اساس توصیه م آغ چؤرک عوضینه تام بوغدا چؤرگی مصرف ائتمکدیر. آنجاق دواملی اولاراق کپکلی چؤرگی مصرف ائتمکده قیبضلیگین سببیدیر. عمومیتله، تام تاخیل و لیفلی غذا لار مصرف اندرکن، عادى حالدان داها چوخ سو ایچمه لیسینیز. عکس حالدا قیبضلیک

قاجیلماز دیر. هامی هانسی غذا لارین گاز و هضمسیزلیگه سبب اولدو غونو بیلیر. گاز و هضمسیزلیگه سبب اولان بو غذا لاردان اوزاق دورون. یئمکدن آسیلی اولمایارق، یئمگه باشلامازدان اول همیشه بیر استکان سو ایچین. یئمگینیزی بیتیردیکدن سونرا همیشه ایکی استکان سو ایچه رک ماسادان قالخین و ان آزى ایکى ساعت باشقا هنج نه یئمه یین. یئمکده شیرنیات یئمک عادتینیز وارسا، حتماً امتناع اندین. یئمکدن آسیلی اولمایارق، شیرینی اوچون ان آزى ایکى ساعت گؤزله مک لازم دیر. بو قایدا تزه آغ اوزومدن باشقا میوه لره ده عاید دیر.

قیضلیکدن دانیشارکن؛ خورمالی قیضلیگه قارشى چوخ تأثیر لیدیر. قیضلیکدن اذیت چکنلره فصلی گلنده بول خورمالی استفاده ائتمگی توصیه اندیرم.

پیراسا بؤیرک داشی نین یارانماسی نین قارشیسینی آلیر

ایلک هفته لرده هفته نین اوچ و یا دؤرد گونو هم ناهار، هم ده شام یئمگینده پیراسا یا آغیرلیق وئرین. پیراسا پوتاسیوم، کلسیوم، دمیر و فوسفورلا زنگین دیر. ترکیببند عینی زاماندا A, B, C, E, B₂ ویتامینلری و A ویتامینی نین اؤن مرحله سی وار. بوتون بو خصوصیتلرین یانیندا پیراسا هم بؤیرکلرینیزین راحت ایشله مه سینه کمک اندیر، هم ده بؤیرک داشلاری نین یارانماسی نین قارشیسینی آلیر. پیراسا بؤیرک داشلاری نین یارانماسی نین قارشیسینی آلان اثرلی ماده لردن عبارت دیر. پیراسا ترکیببند اولان metal-chelator خصوصیتلری اولان اثرلی ماده لر بؤیرکلرده اوکسالات کریستاللاری نین یارانماسی نین قارشیسینی آلیر (دایاندیریر).

پارکینسون، خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی و وئر تیگو خسته لری
پارکینسون، خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی و باش گیجللنمه دن
اذیت چکنلر اوچون هفته ده اوچ-دؤرد دفعه پیراسا مصرف ائتمک
فایدالیدیر. بو مقصدله مصرف ائدیله جک پیراسا دا چوخ آز یاغلا
حاضرلارنمالیدیر. حاضرلارنمیش پیراسا سویو اسراف ائدیلمه مه لیدیر.
چونکی اثرلی ماده لر قایناما زامانی سویا کنجیر.
اؤد کیسه سی نین اصل دوستو اولان پیراسا هم هضمی آسانلاشدیریر،
هم ده اؤد کیسه سی نین راحت ایشله مه سینی تأمین ائدیر. اؤد کیسه سی
شکایتلری اولانلار دا انگینار حاقینداکی حصه نی دقتله اوخوما لیدیرلار.

دقت !

● پیراسا دویوسوز حاضرلارنمالیدیر.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده
ائتمه لیسینیز. بوراداکي اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی
اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آکرژینیز اولوب-
اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرنی آلین. شکایتینیزدن آسیلی
اولما یارق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا
اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشما یین. بو کتابداکی معلوماتلار،
شوبه ه سیز کی، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

گئچی بوینوزو (خرنوب)

لاتینجه آدی: Ceratonia siliqua L

انگلیسجه آدی: Carob, St. John's Bread, Locust bean

آلمانجا آدی: Johannisbrot

خصوصیتلری

- نفس دارلیغینا قارشی
- آلرژیک نفس دارلیغینا قارشی
- سویوق آلرژیسینه قارشی
- اقتدار سیزلیغا قارشی
- آغ جیگر اؤدمی نین آرادان قالدیر یلماسی
- بلغم سؤکدوروجو
- آغ جیگر سرطانی نین قارشیمی نین آیینماسی
- حرکتلی اسپرم ساینی آرتیریر
- آسما قارشی
- اسهال علییهینه
- قبیضلیگه قارشی

انگلیس دیلینده «carob» اولسا دا، عادتاً «St. Johns Bread» اولاراق آدلانیر. اونون آلمانجاسی «Johannisbrot» دور. هر ایکی دیلده "یعقوب پیغمبرین چؤرگی" معناسینی وئریر. یعقوب پیغمبرین صحرادا چؤرک عوضینه یئدیگی تخمیناً ۵۰۰۰ ایلدیر معلوم اولان میوه دیر. بیر نئچه عصر اوله قدر گئچی بوینوزو داها چوخ شیر نیلرده استفاده اولونوردو و یا شکر عوضینه یئیلیردی. بوگون آغ شکر تولیدی نین باشلاماسی ایله بو مدنیت و ساغلام تغذیه قورولوشو اورتادان قالخیب. ۱۹۳۰-جو ایللرده اسپانیادا محاربه زامانی گئچی بوینوزو مصرفی اوشاقلارین ساغلاملیقلارینی قورو وفاق اوچون چوخ واجب ایدی. اکینجی دنییا محاربه سینده آلمانلارین اشغال ائتدیگی یونان آدلاریندا یاشایان انسانلار گئچی بوینوزو سایه سینده آجلیق خطرینی دفع ائتدیلر.

گئچی بوینوزو آغاجی ایلک بئش ایلده میوه وئرمیر. یتیشکین بیر آغاج یوزلر کیلویا قدر میوه وئره بیلر. هر گئچی بوینوزو لپه سی ۲، ۰ گرم اولور. بو نووهرلرین اولچوسوندن آسیلی اولمایارق، هر بیرین چکیسی عینیدیر. یعنی بیر گئچی بوینوزو توخومونون چکیسی ۲، ۰ گرم دیر. بو ۲، ۰ گرم آغیرلیغین نییه بو قدر واجب اولدوغونو سوروشسانیز، جواب قدیم دؤورلره گندیب چیخیر. قدیم دؤورلرده و اوللر گئچی بوینوزو توخوملاریندان قیزیل و یا قیمتلی داشلاری دقیقلیکله چکمک اوچون استفاده اولونوردو. بوگون ۲، ۰ گرمین قارشیلیغی ۱ قیراطدیر. قیمتلی داشلار و یا مثاللار ساتانلارین استفاده ائتدیگی قیراط بورادان گلیر. قیراط سؤزو لاتینجه گئچی بوینوزو (گئچی بوینوزو)، «Ceratonia» آدیندان گؤتورولموشدور.

ایللر کئچدیکجه انسانلار گئچی بوینوزونون تغذیه ده کی اهمیتی اوندوبلار. سوپرمارکتلرده انسانلار مختلف نوع حاضر غذالار تکلیف ائدیلمک، طبعی تغذیه عادتلی گئچدیکجه آرادان قالخدی. سون ایللرده کئچمیشه قایتماغین یوللارینی آختارماغا باشلایب. اروپا بازارلاریندا «reformhaus» و یا «bioladen» آدی آلتیندا اکیچیلیک سملری و ساختا گؤره لردن استفاده ائتمه دن یتیشدیریلن میوه-تره وزلر امتیازلا ساتیلیر. تره وز و میوه لردن دئمک اولار کی، ایکی دفعه باها قیمته. بیزیم حالیمیز دا هماندیر. کپکلی دویو نورمال دویودن آز قالا ایکی یاریم دفعه باها ساتیلیر. بازارلار گئدن آداملاریمیز سوروشورلار کی، آلاجاقلاری تره وز مزرعه تره وزیدیر، یا یوخ. اونلارین «داغلیق» دندیکلری هورمونسوز تره وزدیر. عکس حالدا، آختاردیقلاری تره وزین اصلینده اوجا مزرعه لرده ده یتیشدیریلمه سی نین هئچ بیر اهمیتی

یوخدور. مثلاً، داغلیق بامادور هورمونسوز بامادور کیمی قبول ائدیلیلر. حقیقتاً، هورمونلار اولمادان یتیشدیریلن بامادورلارین دادی و پروتئینلرین و اثرلی مادهلرین نسبتلری فرقلیدیر. گلین گنچی بوینوزونا قاییداق. آرالیق دینیزی بؤلگه‌سی نین ساحل زولاغیندا یئرلشن اؤلکه‌لرده، ایتالیا، اسپانیا، قبرس و تورکیه‌ده بولجا بویویور. گنچی بوینوزونون اورتا حسابلا ۳۵٪- بیر آشاغی مولکوللو کربوهیدراتلاردان عبارتدیر. ترکیبینه تخمیناً ۴۰۷٪ یوکسک مولکول قورولوشلو نیشاسته وار. یاغ نسبتی اولدوقجا آشاغیدیر، یالیز ۱٪. کاکائونون عوض اندیجیسی کیمی استفاده ائدیله ییلن ان یاخشی محصولدور. ترکیبینه کاکائونون ترکیبینه اولان کوفتویدلر یوخدور. مثلاً، گنچی بوینوزو ترکیبینه تئوبرومین یوخدور. کاکائونون ترکیبینه کی یوکسک یاغ مقداری گنچی بوینوزوندا جمعی ۱٪ تشکیل ائدیر. کاکائونون ترکیبینه کی بیر نچه اثرلی ماده میگرنی تحریک ائدن خصوصیتینه مالک اولسا دا، گنچی بوینوزو اوچون بله دئیل.

کاکائو و گنچی بوینوزو

میگرندن اذیت چکنلر، عمومیتله، شوکولات آجلیغینا باشلایاندا میگرن آغریسی نین باشلانغیج مرحله‌سینه داخل اولدوقلارینی نظرده توتورلار. اونوتمایین کی، شوکولاتین اساس ترکیب حصه‌سی کاکائودور. گنچی بوینوزو دا کاکائو یا آلرژیکسی اولانلار اوچون ایدئال آلترناتیو دیر. اگر کاکائو یا آلرژیکسی وارسا، گنچی بوینوزو آسانلیقلا سئچه بیلر سینیز. اونوتمایین کی، کاکائو بدنیمیزده آلرژیکه سبب اولان آنتی بادیلرین تولیدینه سبب اولور. بو سببدن آلرژیک و یا آلرژیک عکس العمللره مئیللی

اولانلارین کاکائو مصرفینده اورتا سویهده اولماسینی توصیه اندیرم. مکتب یاشلی اوشاقلارین سنوهرک مصرف ائتدیگی کاکائولوسوت و کاکائو محصوللارینا دقت یتیرین. اگر اوشاغینیزین آلرژیک شکایتلری و دیگر آلرژي ايله علاقه‌لی خسته‌لیکلری (آسم کیمی) وارسا، کاکائولو غذالاردا اورتا سویهده اولماسی بؤیوک فایدا وئیر. گئچی بوینوزو کاکائویا آلرژيسی اولان (آلرژي IgE نوعو) اوشاقلار اوچون اعلا آلتیرناتیو دیر. گئچی بوینوزو کاکائودان داها بیر اوستونلویو اونون ترکیبینده اوکسالات اسیدی نین اولما ماسیدیر. گئچی بوینوزو اوشاقلاردا و بؤیوک لرده اسهالین دایان دیر یلماسی اوچون ایدئال علاوه دیر. گئچی بوینوزو ترکیبینده اولان لیگنین و پئکتین مقداری او قدر ماراقلی تارازلیقدادیر کی، پشه و یا ایش محیطینه گؤره آغیر مثال و یا رادیواکتیو ماده قبولونا معروض قالانلار و یا آغیر صنایع بؤلگه لرینده یاشایانلار حتماً گئچی بوینوزو مصرفینه اهمیت وئرمه لیدیرلر. چونکی گئچی بوینوزو بدنندن آغیر مثاللاری چیخارماقدا چوخ تأثیر لیدیر.

حرمتلی اوخوجو، تکنولوژی نین انکشافی انسانلارا مختلف راحتلیقلار تقدیم اندیر. گونده‌لیک حیاتی میزدا، ایش یتیریمیزده، متبخی میزده، مکتب یئمک خانالاریمیزدا، حتی یانا جاق دولدورما منطقه‌لری نین بازارلاریندا دا مختلف حاضر یئمک لر تکلیف اولونور. تکنولوژی نین تقدیم ائتدیگی بو جور راحتلیقلار ساغلام تغذیه‌یه قارشى قورولموش تله‌لر دیر.

مثلا، چوخوموز تلویزیون قارشیسیندا قلیان آلتی اوچون حاضرلانی میس ضررلی محصوللاردان استفاده اندیریک. آنجاق بونلارین یئرینه تلویزیون قارشیسیندا یاواش-یاواش مصرف ائده جگینیز بیر نئچه گئچی بوینوزو هم لذتلی، هم ده ساغلام دیر. بیر مدت سونرا بدنیزده مثبت تأثیرلری

حس ائتمگه باشلا یا جاقسینیز. اگر دیابت خسته سی سینیز سه، هئچ بیر تردد ائتمه دن گونده بیر نئچه چیی گئچی بوینوزو مصرف ائده بیلر سینیز. قان قندینیز یوکسلمه یه جک. دنیه بیلهرم کی، چیی مصرف ائدیلن گئچی بوینوزو قان قندینی آرتیر مایا جاقینی گورنده هئچ تعجبلمه دیم. چونکی من اوزون مدت بو خصوصیتین ترکیبینه اولان بعضی اثرلی ماده لرده گیزلندیگیندن شوبه له نیردیم.

گئچی بوینوزو ساغلام و دنگه لی تغذیه ده چوخ مهم یئر توتور. ترکیبینه چوخ آز مقداردا یاغ وار. کالوریزی آذیر و سیزی اوزون مدت توخ ساخلاییر. بو اسهالا قارشی گوجلوه دیر، لاکین قیضلیکدن اذیت چکنلرین مصرف ائتمه لی اولدوغو میوه دیر. معین مدت عرضینه گئچی بوینوزو مصرف ائدنلر هضم سیستم لری نین نئجه آکتیولشدیگینی، قیضلیک مشکل لری نین تدریجاً و نظام لی شکیلده آرادان قالخدیغینی گوره جک لیر. بیر سؤزله، هم اسهال، هم ده قیضلیک شکایت لری نه قارشی استفاده ائدی لیر. من دنگه لی و ساغلام تغذیه نین شعور وندا اولان بیر چوخ عالم تانییرام. بو انسانلار شوکولات، کیک و یا قایما قلی کیک عوضینه گئچی بوینوزو سئچیر لیر.

نفس دارلیغی و آسم

گئچی بوینوزو آنادولودا گئچی بوینوزو کیمی ده تانییر. غربی آرا لیق دیزی بؤلگه سینده اونو قیسا جا ”بوینوز“ دا آدلاندیریر لار. ان اهمیتلی خصوصیتی نفس دارلیغینا قارشی چوخ تأثیر لی اولماسیدیر. گئچی بوینوزو نفس دارلیغینا قارشی اولان اثرلی ماده دئمک اولار کی، هئچ بیر باشقا بیتکیده یوخدور. بو اثرلی ماده بعضی آلرژیک آسم پوزغونلوقلاریندا دا او

قدر تاثیرلیدیر کی، استفاده ائتمگه باشلادیقدان در حال سونرا نتیجه الده ائتمک ممکندور.

بوندان علاوه، آلرژینی یاراتدیغی تنفس مشکللرینده بؤیوک موفقیتله استفاده اولونا بیلر. آلرژیک نفس دارلیغیندان اذیت چکن بیر چوخ انسان تانییرام. بو انسانلار ایلین معین فسیللرینده کورتیزون معالجه سیندن باشقا چاره تاپا بیللمه ییب، اؤسکورک توتمالارینین نیه شدتلی اولدوغونو ایضاح اندیلر. گئچی بوینوزو توصیه ائدیگییم بو انسانلارین اکثریتی اثرته سی گون راحتلیق حس ائتمگه باشلادیقلارینی سؤیله دیلر. گئچی بوینوزو (گئچی بوینوزو) معالجه سینی اوشاقلارا استفاده اندرکن دقت ائتمه لی اولدوغونوز ان واجب مقام اونو گونده بیر دفعه و یالنیز صبحانه زامانی قبول ائتمکدیر. گونورتا و یا آخشام استفاده اندیلمه مه لیدیر. گواتر خسته لیگیندن نفس دارلیغی چکنلرده بو معالجه دن مثبت نتیجه آلدیقلارینی بیلدیریلر.

گئچی بوینوزو ترکیبینده کی بعضی اثرلی ماده لر

Alpha-aminopimelic acid	Concanavalin
Beta-D- glucogallin	Myo-inositol
Beta-D-,...galloylglucose	Pentosane
Capronic acid	Primverose
Catechin-tannin	Tanin
Ceratose	Tocopherol
Chiro-inositol	Xylose

گئچی بوینوزو ترکیبینده اولان گالیک اسیدی انسان ساغلاملیغی اوچون چوخ یونلو خصوصیتلره مالک بیر ماده دیر. بو خصوصیتلردن بعضیلری

آشاغیداکی جدولده وئرلیمشدیر. بو مادهنین خصوصیتلرینی آرتیران و گوجلندیرن گئچی بوینوزو ترکیینده کی تشویق اندیجی ماده لر دیر. گالیک اسیدی نین تأثیرلی خصوصیتلری

Analgesic	آغری کسیمی
Antiallergenic	آلرژیه قارشى
Antiasthmatic	آسما قارشى
Antibacterial	آنتی باکتریال
Antibronchitic	برونشیت قارشى
Anticancer	سرطان قارشى
Antihepatotoxic	قارا جیگری آریندیریر
Antioxidant	آزاد رادیکاللارین تمیزله ییجیسی
Immunostimulant	باغیشقلىق سیستمینی تحریک اندن
Antiviral	میکرو بلارا قارشى
Antiseptic	عفونتله قارشى
Cancer-preventive	سرطان دان قورو یوجو
Antinitrosaminic	نیتروزامینله قارشى
Bronchodilator	برونش گئیشلندیرجی
Antipolio	پولیو میلته قارشى

گئچی بوینوزو آغ جیگر اؤدمینه قارشى تاییسیز بیر فرصتدیر. اؤزلیکله آغ جیگر اؤدمینه قارشى تأثیر لیدیر. اونون بلغم گتیرجی و آسما قارشى معالجه وی گوجو چوخ یوکسک دیر.

۱. Bulbar Paralytic Poliomyelitis آدی ایله تانینان پولیو میلیت خسته لیگی، کرانیال عصب لرله ایله کونترول اندیلن بیر گروه عضله نین فلج اولدوغو بیر خسته لیک نؤعودور. بو حادشه مخصوصاً یومشاق داماق و قیتلاق عضله لرینده باش وئیر و دیسفاژی، بوروندا دانیشماق و بعضی حاللاردا ایسه نفس دارلیغینا سبب اولور.

سیگار چکنلر گنچی بوینوزو معالجه سینه باشلادیقدان بیر نچه گون سونرا نجه بلغم چبخاردیقلارینا تعجببلنه جکلر. گنچی بوینوزو بشریتین قورخولو آرزوسو اولان آغ جیگر سرطانین قارشیسینی آلدیغینی گورنده هیجانندان گونلرله یاتا بیلمه دیم. گنچی بوینوزونون بو قورو یوجو و اؤنله ییجی خصوصیتی طبیعتین انسانلارا بخش ائتدیگی بیر هدیهدیر. اؤدملی آغ جیگر سرطانی اولان خسته لرده اؤدمین آرادان قالدیریلماسیندا گنچی بوینوزونون مثبت تأثیری گؤز آردی ائتمک اوچون چوخ واجبدیر.

گنچی بوینوزو آغ جیگر سرطانین قارشیسینی آلان گوجلو میوه دیر. آنجاق آغ جیگر سرطانی اولانلار اوچون معالجه وی گوجو چوخ ضعیفدیر. بیر داها قید ائتمک ایسته ییرم: بیتکی نین خسته لیگین قارشیسینی آلماق قابلیتی ایله او خسته لیگی معالجه ائتمک قابلیتی بیر-بیریندن فرقلیدیر. گنچی بوینوزو معالجه سی انسان اورگانیزمینده OGG1 (OxoGuanine-8 DNA Glycosylase) آنزیمی فعاللاشدیریر. OGG1 آنزیمی آغ جیگر سرطانین قارشیسینی آیینماسیندا یوکسک تأثیرلیلیکه مالکدیر. آغ جیگر سرطانی اولان خسته لرده OGG1 آنزیمی نین فعاللیغی نین آشاغی اولدوغو مشاهده ائدیلیمیشدیر.

کلینیک سیناقلار گؤستریدی کی، OGG1 آنزیمی نین فعاللیغی آشاغی اولارسا، آغ جیگر سرطانین انکشاف ریسکی اون دفعه آرتیر. گنچی بوینوزو معالجه سی OGG1 آنزیمی نین فعاللیغینی آرتیریر و بو سرطان نوعونا قارشی گوجلو اؤنله ییجی خصوصیت گؤستریر. سیگار چکنلر، زامان-زامان معالجه نی استفاده ائتسه لر، گنچی بوینوزونون آغ جیگر سرطانینا قارشی قورو یوجو گوجوندن چوخ فایدالانا بیلر.

گنچی بوینوزو هابلله حرکتلی اسپرم سایینی آرتیریر. فعال اسپرم ساییی آز اولان و اسپرم سایینی نین آز اولماسی سببندن اوشاق صاحبی اولماما ریسکی یوکسک اولان کیشیلر اوچون چوخ فایدالیدیر. بیر سؤزله، اسپرم ساییی آز اولانلار اوچون ایدئال بیتکی منشألی چاره دیر. من بو گونه قدر حرکتلی (آکتیو) اسپرم ساییی آز اولدوغو اوچون آتا اولایلمه یین اونلارلا انسان تانیمیشام، دئمک اولار کی، هامیسی منه زنگ ووروب گنچی بوینوزو معالجه سینی اویقولادیقدان ۴-۵ آی سونرا آتا اولاجاقلاری موزده سینی وئریلر.

سوئیسدن اولان چوخ یاخین بیر عائله دوستو دا عینی مشکلله اوزلشمیشدی. او، اوزون ایللر مختلف معالجه لردن کنچیب و مثبت نتیجه آلا بیلمه ییب. من اونا گنچی بوینوزو درمانینی تکلیف ائندنه او، ترددله منه باخیب دئدی: ”یقین زارافات ائدیرسن“. آخی ۱۳ ایل اوغورسوزلوق و اومیدسوزلیک وار ایدی. اما من اونا دندیم کی، بو موضوعدا چوخ جدی آراشدیرما نتیجه لریم وار. درحال اونو حیاتا کنچیرمک قرارینا گلدی. تورکیه دن گنچی بوینوزو یوللاییب استفاده ائتمگه باشلادی. او، استفاده ائتمگه باشلادیقدان ۵ آی سونرا آتا اولایبله جگینی بیلنده ایلک دفعه منیمله خوشبختلیگینی بؤلوشدو. بیر نچه آیدان سونرا او، مندن گنچی بوینوزو ترکیبینه کی اثرلی ماده نین نه اولدوغونو سوروشدو و دئدی کی، من اونو درحال داواچیلیق صنعتینه گتیره و تجارت یولو ایله یاخشی پول قازانا بیلهرم. بیتکیلرله باغلی بوتون تحقیق و آراشدیرمالاریمی تمناسیز اولاراق بشریتین خدمتینه تقدیم ائدیگیمی و هنج بیر گؤزلنتیمیزین اولمادیغینی دا بیلدیردیم. حاضردا عائله دوستوم خوشبختدیر کی، اوچ اولادی وار.

گئچی بوینوزو واسپریم حرکتلیلیگی

نورمال دگر کیشیلرده ۴۰ میلیون/میلی گرم و یا داها یوکسک اسپریم ساییدیر. بورقم نه قدر آز اولارسا، قادینین حامله قالما احتمالی بیر او قدر آز اولار. اهمیتلی اولان تکجه اسپریم سایي دئیل. اسپریم سایي نورمال سویهده (۴۰ میلیون/میلی گرم و یوخاری) اولسا بئله، حرکتلی اسپریم سایي آز اولارسا، حامله قالما ریسکی آزالیر. من عمومی اسپریم سایي تخمیناً ۷-۸ میلیون/میلی گرم اولان بیر چوخ آتانییرام. بو نجه اولور؟

استفاده اولونان گئچی بوینوزو معالجه‌سی هم آشاغی سویهده اولان ۷-۸ میلیون/میلی گرم حرکتلی اسپریم سایینی آرتیریر، همده حرکتلی اسپریمی داها حرکتلی ائدیر. نورمال اسپریم سایي کفایت قدر آز اولسا دا، اسپریم معین بیر حصه‌سی نین حرکت سرعتی آرتدیجایومورتایا چاتما سرعتی آرتیر، بئله‌لیکله، اسپریم سایي نورمال سایین آلتیندا اولسا دا حامله‌لیک باشلایا بیلر.

گئچی بوینوزو واسپریم آکروزومو^۱ فعالیتی

حامله‌لیگی باش وئرمه‌سی اوچون اسپریم سایي نین نورمال سویهده اولماسی لازم اولدوغونو بیلدیردیم. بعضی حاللاردا عمومی اسپریم سایي نورمال سویهده و حرکتلی اسپریم سایي نورمال اولسا دا، حامله‌لیک چوخ چتین اولایا بیلر. بونون سببی نه‌دیر؟ اسپریم باشیندا کیسه وار. بو کیسه آکروزوم آدلانیر. بو کیسهده چوخلو مختلف آنزیملر وار. اسپریم یومورتا

۱. آکروزوم بیر چوخ حیوانین، او جمله‌دن انسانلارین اسپرماتوزونون (اسپریم سلوللارینین) اؤن یاریسیندا عمله گلن اورگانجیدیر. بو قورولوشون منشأیی گلژی (golgi) دستگاهیدیر.

ایله تماسدا اولان کیمی آکروزومداکی آنزیملر یومورتانین پرده‌سینی قیریر (حل‌اندیر)، اسپرم یومورتایا داخل اولور و مایالانما باشلایر. اسپرم-آکروزومون ترکیبینه اولان و یومورتا غشاسی ایله تماسدا اولان آنزیملر کفایت قدر آکتیولیگه مالک دئییلرسه، یومورتانین پرده‌سینی قیرا بیلمز. (اونواریده بیلمز، حل‌انده بیلمز) و یومورتانین مایالانماسی ممکن اولمایاجاق. یعنی حرکتلی اسپرم یومورتایا چاتسا دا، مایالانما ممکن اولمایا بیلر. گئچی‌بوینوزونون معالجه‌سی نه اینکی حرکتلی اسپرم‌سایینی آرتیریر و حرکتلی اسپرمی داها حرکتلی‌اندیر، هم‌ده اسپرمین باشینداکی آکروزومدا اولان آنزیملرین فعالیغینی آرتیریر و بونولادا یومورتا پرده‌سینی قیریر.

گئچی‌بوینوزو اقتدارسیزلیغا قارشى معجزه‌دیر. گئچی‌بوینوزو معالجه‌سی‌نین تأثیرینی ویا‌گرا ایله مقایسه ائتمک ممکن دئییل. گئچی‌بوینوزو معالجه‌سی، ویا‌گرانین بیر گنج‌لیک چاره‌سیندن فرقلی اولاراق، اقتدارسیزلیق اوچون بیردفعه‌لیک ویا‌بیر گنج‌لیک حل دئییل. عکسینه، اقتدارسیزلیغی ساغال‌دیر و اوزون مدت قالیجی چاره‌نی تأمین‌اندیر. زامان-زامان استفاده اولوناجاق معالجه‌ده اقتدارسیزلیغی آرادان قالدیرا بیلر. اقتدارسیزلیقدان اذیت چکن کیشیلر بو معالجه‌دن چکینه‌دن استفاده‌انده بیلر. هنج بیر عکس تأثیری اولمایان بو استفاده جنسی ضعیفلیکدن اذیت چکن کیشیلر اوچون ایدئال کمکچیدیر. ویا‌گرانین قئید اولونان یان تأثیرلری‌نین هنج بیرى گئچی‌بوینوزو معالجه‌سینده یوخ‌دور. گئچی‌بوینوزو معالجه‌سینی استفاده‌اندراکن ایلک نوبه‌ده اقتدارسیزلیغا قارشى اثرلی ماده‌لر بدن‌ده ساخلانیلما‌لیدیر. بو اثرلی ماده‌لر یالینیز اورگانیزم‌ده معین سویه‌یه چاتدیقدان سونرا سلول داخیلنده شکیل‌دگیشمه

مکانیزمینی آکتیولشدیره رک (تحریک ائده رک) حرکتیه باشلا ییر. سلولدا تأثیرلیلگیگی (حرکتلیلگیگی) ایتیرمیش بعضی آنزیملری فعاللاشدیریر و بونونلا داشکایتلری آرادان قالدیریر. اثرلی ماده لرین بدنیمیزده ساخلاندیقدان سونرا تأثیرینی گوستر مگه باشلاماسی دئمک اولار کی، بوتون بیتکی منشالی معالجه لر اوچون کئچرلیدیر. معالجه نین مصرفی زامانی اثرلی ماده لر بدنیمیزده ساخلانمالی اولدوغوندان، بوتون بیتکی منشالی معالجه لرین عمومیلکده نتیجه یه (تأثیره) چاتماسی اوچون واخت لازمدیر. اونا گوره ده بیتکی منشالی معالجه لری استفاده اندرکن صبرلی اولماق لازمدیر. بو معالجه نی استفاده ائتمک ایسته یین دیابت خسته لری اولجه طبییه مراجعت ائتمه لیدیرلر. چونکی گنجی بونوزو ترکیبینه چوخلو قند وار. ترکیبینه تخمیناً ۸۵/۰۰۰ ppm فروکتوز، ۹۵/۰۰۰ ppm گلوکوز، ۲۱۵/۰۰۰ ppm ساخاروز وار. باشقا سؤزله، ۱۰۰ گرم گنجی بونوزو مصرف اندیلرسه، تخمیناً ۸،۵ ق فروکتوز، ۹،۵ ق گلوکوز و ۲۱،۵ ق ساخاروز آلیریق. بو معالجه نی اوزون مدت استفاده ائدنلرین دقت ائتمه لی اولدوغو باشقا بیر مقام ایسه بیر قدر کؤکلمه سیدیر. حرمتلی اوخوجو، گنجی بونوزو معالجه سینی آشاغیداکی استفاده اصوللاریندان هر هانسی بیرینه اویقون استفاده ائتمک قرارینا گلسه نیز و یا گنجی بونوزونو چئینه یه رک مصرف ائتسه نیز، بیلین کی، قان قندینیز آرتمایاجاق.

بیر چوخ دیابت خسته لری گنجی بونوزونون قان قندینی آرتیراجاغینی دوشونور، لاکین بویانلیشدیر. قان قندینی یوکسلدن گنجی بونوزو دوشابیدیر. بو سببدن دیابت خسته لری گنجی بونوزو دوشابی مصرف اندرکن دقتلی اولمالی و طبیلرینه مراجعت ائتمه لیدیرلر. بیر دها قئید ائتمک یئرینه دوشر کی، قانادیلیمیش گنجی بونوزو سویو آشاغیدا قئید

ائتدیگیم استفاده اصوللارینا گؤره دیابت خسته لری نین قان قندینی آرتیرمیر. منه تنز-تنز وئریلن باشقا بیر سوال بودور: «نئجه اولور کی، گنچی بوینوزو چیی مصرف اندیلدیکده و یا قاینادیلیمیش سو یو ایچدیکده قان قندینی آرتیرمیر، باخمایاراق کی، ترکیبینه فروکتوز، گلوکوز و ساخاروز کیمی چوخلو قند وار؟» بو سوالین جوابی اوندا دیر کی، گنچی بوینوزو عینی زاماندا قند بالانسلاشدیران اثرلی ماده لره مالک دیر. گنچی بوینوزو دوشابینی حاضرلا یارکن، قندی ثابتلشدیرن اثرلی ماده لر اساساً یوخ اولور، بونا گؤره ده دوشابی قان قندینی آرتیریر. بیر چوخ انسان دوشابین عینی معالجه وی گوجه مالک اولدوغونو دوشونه رک، دوشابلا گنچی بوینوزو درمانی حاضرلا یر. بو فیکیر دوغرو دئییل. گنچی بوینوزو دوشابی قئید ائتدیگیم خسته لیکلره فارشی ان چوخ ۲۰٪ تاثیر لیدیر.

یئری گلمیشکن، بیر واجب مقامی داها ایضاح ائتمک ایستردیم. گنچی بوینوزو هئچ واخت اون دقیقه دن چوخ قایناتمایین. اون دقیقه دن چوخ قاینادیلیرسا، قاندا قندین آرتماسی ریسکی باشلا یر. آشاغیدا وئردیگیم اویقولا ما شکیل لرینده قایناما مدت لری استفاده اولوناجاق ساحه یه گؤره اوچ ایله سککیز دقیقه آراسیندا دگیشیر. قئید ائدک کی، گنچی بوینوزو ایله باغلی قئید ائتدیگیم داوالارین هئچ بیر یی نین قایناما مدتی سککیز دقیقه دن چوخ دئییل.

خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سیندن اذیت چکنلرین منتظم فاصله لرله گنچی بوینوزو نو چیی مصرف ائتمه لری چوخ فایدا لیدیر. چونکی گنچی بوینوزو ترکیبینه پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سیننه سبب اولان ۵-آلفا-رئودوکتاز آنزیمی نین فعالیتینی آزالدان (دایاندیران) بئش اثرلی ماده وار. بو اثرلی ماده لرین ان واجبلریندن ایکسی پالمیتیک

اسید و ستتارین اسیدیدیر. ۵-آلفا-رئندوکتاز آنزیمی نین فعاللیغی نه قدر یوکسک اولارسا، پروستاتین خوش خاصیتلی بۇیومه‌سی بیر او قدر تئز انکشاف اندیر. پروستاتین بۇیومه‌سی اؤزو ایله بیر سیرا شکایتلری ده گتیریر. باشلانغیجدا پروستاتین خوش خاصیتلی بۇیومه‌سی، سیدیگه چیخمادا چتینلیک، سیدیک کیسه‌سینی تام بوشالتا بیللمه‌مه، تئز-تئز سیدیگه گتمه، گئجه‌لر بیر دفعه‌دن چوخ سیدیگه قالخما، سیدیگه چیخما زامانی هاچالانما و یا فواره گلیر.

حرمتلی اوخوجو، کتابدا قتید اولونان بوتون معالجه‌لری سیزه تکلیف اولوندوغو کیمی حاضرلایین و استفاده ائدین. اویقولا ما واختی و مقدارینا رعایت ائدین. طبیعت تارازلیق و قایدا اوزهرینده قورولوب، معین قایدالارا اویقون ایشله‌ییر. انساندا طبیعتین بیر پارچاسی اولدوغو اوچون انسان بدنیه معین تارازلیقلار چرچیوه‌سینده ایشله‌ییر. مثلاً، دمیر انسان اورگانیزمی اوچون حیاتی بیر ماده‌دیر. دمیرین هم چاتیشمازلیغی، هم‌ده آرتیق‌لیغی انسان اورگانیزمینده ضرر لیدیر.

بعضی انسانلار ویتامینلرین چوخ فایدالی اولدوغونا اینان‌دیقلاری اوچون چوخلو ویتامین جبری قبول ائدیرلر. چونکی اونلار دوشونورلر کی، چوخ شئی انسان اورگانیزمینده ضرر وئریر. اونوتما‌یین کی، ویتامین چاتیشمازلیغی ساغلاملیغیمیز اوچون حیاتی اهمیت کسب ائدیر، آرتیق‌لیغی ایسه بدنیمیزه ضرر وئریر. عینی شکیلده سیزه توصیه اولونان بیتکیلردن ده قتید ائدیلدیگی کیمی استفاده اتمک لازمدیر. ساغلاملیغیما داها تئز قووشا جاغام دوشونجه‌سی ایله چوخ استفاده اتمک دوزگون دئییل. دوغرو اولان، خسته‌لیگین وضعیتیندن و شکایتلردن آسیلی اولاراق، توصیه اولونان معالجه‌نی منتظم فاصله‌لرله تکرارلا ماقدیر.

حرمتلی اوخوجو، دگیرماندا اون حالینا سالینمیش و حاضر قابلاشدیریلان گنچی بوینوزو توزونا راست گلک ممکندور. گنچی بوینوزو دوشابی دا ساتیلیر. هنج بیرر کتابدا قنید انتدیگیم معالجه لره اویقون دئیل. چونکی اویودولمه زامانی هاوا ایله تماسدا اولان بیر چوخ اثرلی ماده لر هاواداکی اوکسیژنله اوکسیدلشه رک و یا عکس العمل وئره رک معالجه وی خصوصیتلرینی ایتیریر لر. گنچی بوینوزو دوشابی نین تأثیرلی اولماسی اوچون اونون حاضرلا زامانی رعایت اندیلمه لی اولان بعضی قایدالار وار. بو قایدالارا عمل اولونارسا و احتیاط تدبیرلری گورولرسه، گنچی بوینوزو دوشابیندا عینی مقصدله استفاده ائتمک اولار. بونولا بئله، بازاردا موجود اولان هنج بیر مارکا هله مقصده اویقون تولید انده بیلمه ییب. گنچی بوینوزو دوشابی اوزون مدت قاینادیلدیگی اوچون اونون ترکیبینه کی اثرلی ماده لرین چوخو اؤز خصوصیتلرینی ایتیریر و یا معالجه وی قوه سی چوخلو ضعیفله ییر. بو سببدن کتابدا قنید انتدیگیم گنچی بوینوزو معالجه لریندن مطلوب نتیجه الده ائتمک اوچون اونون طبیعی حالیندا استفاده ائتمک لازمدیر.

عطاریقلاردا طبیعی گنچی بوینوزو تاپماق ممکندور. هم دها اوچوزدور، هم ده چوخ تأثیرلیدیر. عطاریقلاردان گنچی بوینوزو آلا رکن دقت ائتمه لی اولدوغونوز مقام اونون قیریلما ماسی، ازیلمه مه سی و پارچالانما سیدیر. بیر سؤزله، آلدیغینیز گنچی بوینوزو بوتؤ و اولدوغوندا امین اولون. معالجه مقصدله استفاده اولوناجاق گنچی بوینوزو دوشاب و یا چیی کیمی مصرف ائتمک اویقون دئیل. آنجاق شکایتینیز قیضلیک و یا اسهال دیرسا، او زامان چیی مصرف اندیلمه لیدیر. قیضلیکدن سؤز دوشموشکن، هئیا (quince - به) چیی مصرف اندیلدیکده قیضلیگی

تحریرک ائندن بیر میوه دیر. مارکتدن آلدیغینیز ھئیوا چوخ برکدیرسه قبیضلیگه قارشى استفاده ائنده بیلر سینیز. اورتا بوی ھئیوانى ان آزی دۇردە بۇلەرک یاریم لیتر قایناماقدا اولان سویا، قاییغینی سویمادان آتین. اونلاری قاینار سویا آتمازدان اول، توخوملاری چیخارتدیغینیزدان و آشاغی ایستیلیکده یالنیز دۇردە دقیقه قایناتدیغینیزدان امین اولون. سو یوماغا بوراخین. سو یونو ایلیق اولاراق ایچین. ایستہ ییر سینیز سه، پیشمیش ھئیوا تیکه لرینی ده مصرف ائنده بیلر سینیز. چئینه مک آساندیر و باغیر ساق فلوراسینی تنظیملیر، ھابئله ھضمه کمک اندیر. بو مقصدله خالق آراسیندا ”چۆرک ھئیواسی“ کیمی تانیان ھئیوا نوعوندان استفاده ائتمه یین. بو خصوصیت برک ھئیوادادیر.

آغ جیگر سرطانی و گنچی بوینوزو

حرمتلی اوخوجو، آغ جیگر سرطانی اولان خسته لرده رادیوتراپی یه گۆره فیروز توخوما عمله گله بیلر. فیروتیک توخومانین یارانماسی خسته نین حیات کیفیتینه منفی تأثیر گۆسترن اؤدمه سبب اولار بیلر. فیروز توخوماسی نین یارانماسی دا اؤسکورگه سبب اولار بیلر کی، بو دا خسته نین آغیر اؤسکورک توتمالارینا سبب اولور. بوندان علاوه، لیفلی توخوما عمله گلن ناحیه ده افرازلار (بدن مایعسی نین افرازی) آرتدیغیندان اؤسکورکله بیرلیکده ساری رنگلی گیزیلی مایع خارج اولور.

عمومیتله، گنچی بوینوزو معالجه سی آغ جیگرلرده اؤدمین آرادان قالدیر یلماسیندا اعلا کمکچیدیر. گنچی بوینوزو پاخلاسی آغ جیگر اؤدمینی آرادان قالدیرماق اوچون یارادیلیمیشدیر. دیگر اورگان و توخومالاردا اؤدمی آرادان قالدیرماقدا او قدر ده تأثیرلی دئییل. بعضی خسته لر اؤدمی آرادان

قالدیرماق اوچون گئچی بوینوزو معالجه سینی استفاده اندرکن اؤسکورک هجوملاری نین آرتیب آرتما دیغینی سوروشورلار. گئچی بوینوزونون معالجه سی افرازی یاواشلا تدیغیندان، اؤسکورک زامانی خسته داها آزا اؤسکورمگه تحریک اولور و اؤسکورک زامانی داها آزا ساری خلط افران اولوندوغونو مشاهده ائدهرک افرانین آزالدیغینی باشا دوشور.

گئچی بوینوزو مصرفی ایله آریقلاماق و ساغلام تغذیه

یئمکدن بیر ساعت اول چیی مصرف ائده جگینیز ایکی و یا اوچ گئچی بوینوزو سیزی اوزون مدت توخ ساخلا یا جاق. یئتیشمیش گئچی بوینوزو چیی مصرف ائدیلمه لی، آغیزدا اوزون مدت چئینه مگه دقت ائدیلمه لیدیر. بس، گئچی بوینوزو نئجه توخلوق حسی وئیر؟ ییز بیلیریک کی، هضم آغیزدا باشلاییر و یاخشی چئینه مه هضمی نئجه آسانلاشدیریر، یاخشی چئینه مه فیزیکی اولاراق معدده هضمه بویوک تۆحفه وئیریر. بیر سؤزله، یئمگی دیشلریمیزین کؤمگی ایله از میشیک. آنجاق بواشینده شیمیایی پارچالانماسی وار. شیمیایی هضم توپورجکله باشلاییر، معدده دوام ائدیر و باغیرساقلاردا بیتیر. غذالاردا یاغ (لیپید)، قند (کربوهیدرات) و پروتئین وار. آنجاق بویاغلار، قندلر و پروتئینلر بدنیمیز طرفیندن جذب اولایلمز. اونلارین جذبی اوچون اوللر بدنیمیزده تولید اولونان آنزیملرین کؤمگی ایله شیمیایی جهتنن پارچالانمالی و جذب اولونا بیلن بیر وضعیتیه چئوریلمه لیدیر. هضم سیستمیمیزده ان آزی ایگیرمی بئش مختلف شیمیایی پارچالایجی آنزیم وار. آغیز توپورجک، معدده و باغیرساقلاردا غذالارین ترکیبینه اولان قند، یاغ و پروتئینلری شیمیایی یوللا پارچالاییر و اونلاری جذب ائدیر؛ باشقا

سۆزله، قند، یاغ و پروتئینلری بدنیمیز طرفیندن استفاده ائدیله بیلن آنزیملره چئویرن آنزیملر وار. بو آنزیملر اوچ اساس گروهدا گروهلانیدیریلر.

پروتئینلری پارچالایان آنزیملره	پروتئاز
یاغلاری پارچالایان آنزیملره	لیپاز
قند پارچالایان آنزیملره	آمیلاز

دئییلیر. یئمکدن بیر ساعت اول چئینه نن ایککی و یا اوچ گنجی بوینوزو لیپاز و آمیلاز آنزیملرینه مانع توره دیر. بو سایه ده غذالارین ترکیبینه کی یاغ و قند چوخ داها آشاغی سرعتله پارچالانیر. پارچالانمایان یاغ و قند بدنیمیز طرفیندن استفاده اولونا بیلمه دیگی (جذب اولما بیلمه دیگی) اوچون مدفوع ایله خارج اولور. اونوتما یین کی، غذالارین ترکیبینه کی یاغلارین، قندلرین و پروتئینلرین چوخو بدنیمیز طرفیندن استفاده ائدیله بیلمز. اونلاردان استفاده اولونا بیلمه دیگی اوچون اونلاردان انرژی آلمایمیز ممکن دئییل. استفاده سی اوچون بدنیمیزده کی لیپاز، آمیلاز و پروتئاز آنزیملری طرفیندن استفاده ائدیله بیلن یاغا، قنده و پروتئینه چئوریلمه لیدیر. آریقلاماق ایسته ینلر قند مصرفینده اولچولو اولمالیدیرلار. قند و یا شیرنیات ایشته اینیز وارسا، چکینه دن آلتی و یا یئددی گنجی بوینوزو مصرف ائده بیلر سینیز. گنجی بوینوزو مصرفی شیرنیات ایشته اینیزی تأمین ائتسه ده، کؤکلمه نیزه سبب اولمایاجاق. بو آرادا، نه کولسترولونوز، نه ده قان قندینیز یوکسلمه یه جک. دیابت خسته لر ی تردد ائتمه دن گنجی بوینوزو یئیه بیلر لر. چیی مصرف ائدیلن گنجی بوینوزو قان قندینی یوکسلیتمیر. دیابت خسته لر ی ده چکینه دن گونده ۵-۶ عدد گنجی بوینوزو نو چیی مصرف ائده بیلر، لاکین بو قایدا گنجی بوینوزو دوشابینا عاید دئییل.

عمومی نفس دارلیغی، آلرژیک نفس دارلیغی و سویوق آلرژیی زامانیدا

آلتی-یئددی اورتا اؤلچولو گئچی بوینوزونو سویوق سویون آلتیندا یویون. سونرا اونو کیچیک پارچالارا آیرین (اوزونلوغو ۳-۴ سانتی متر) و قاینماقدا اولان تخمیناً یاریم لیتر سویا آتین. قاپاغی باغلی اولاراق آشاغی ایستیلیکده یئددی-سککیز دقیقه قاینادین. سویودوقدان سونرا سویو سوزون و شوشه دولدورون. سویودوجودا اوچ گونه قدر ساخلایا بیلر سینیز.

هر گون صبحانه آراسیندا و آخشام یئمگیندن اول بیر فینجان ایچین. تخمیناً یاریم لیتر حاضرلادیغینیز گئچی بوینوزو سویونو سویودوجودا خراب اولمادان اوچ گون ساخلانیلا بیلر. هر اوچ گونده تزه حاضرلاماق لازمدیر. بونو ایگیرمی گون فاصله سیز اندین. ایگیرمی گون باشا چاتدیقدان سونرا، هئچ بیر آرا وئرمه دن باشقا اون بئش گون عینی شکیلده دوام اندین. اون بئش گونلوک معالجه نی استفاده اندرکن بیر استکان گئچی بوینوزو سویونا بیر چای قاشیغی بال علاوه اندین و قاریشدیرین، صبحانه آراسیندا و آخشام یئمگیندن اول بیر استکان ایچین. گئچی بوینوزو معالجه سینی استفاده اندرکن صبحانه نیزده بال مصرف ائتمه یین.

دقت!

• اگر ۵-۱۲ یاش آراسی اوشاقلاردا آلرژیه باغلی نفس دارلیغی و یا عمومی نفس دارلیغی وارسا، اوزامان معالجه ۱-ه گؤره صبحانه آراسیندا یالنیز بیر استکان ایچیله جک. آخشام یئمگینده ایچیلمه یه جک.

• بو معالجه نی استفاده اندرکن صبحانه ده بال مصرف ائتمه یین. بیر چای قاشیغی بالدان چوخ علاوه ائتمه یین، چونکی داها گوجلولا جاق.

معالجه ۲

آغ جیگر سرطانی نین قارشیمی نین آلینماسی

معالجه ۱- دن ان اهمیتلی فرق و نظره آلینا جاق نقطه، قایناما واختیدیر. آلتی و یا یئددی گنچی بوینوزو سویوق سویون آلتیندا یوولدوقدان سونرا اونلاری ۶۰۰-۶۵۰ میلی لیتر (یاریم لیتردن بیر قدر چوخ) قایناما قدا اولان سویا پارچالایین. قپاغی باغلی آشاغی اوددا اوچ-دؤرد دقیقه قاینادیقدان سونرا ایگیرمی دقیقه سویوماغا بوراخین. ایگیرمی دقیقه دن سونرا گنچی بوینوزو پارچالارینی تمیز قاشیقلایان چیارین. سویودوقدان سونرا سویو تمیز بیر قبا دولدورون. هر آی دؤرد گون سحر و آخشام بیر فینجان ایچیلیر.

معالجه ۳

حرکتلی اسپرم سایی نین و کیفیتی نین آرتیریلماسی، کیشیلرده اقتدار سیزلیغا قارشى

آلتی و یا یئددی گنچی بوینوزو کیچیک پارچالارا بؤلوب یاریم لیتر قایناما قدا اولان سویا آتین. قپاغی باغلی اولراق آشاغی اوددا اوچ دقیقه قاینادین. قایناما مدتى بیتدیکدن سونرا اوجاغی سؤندورون و ایگیرمی دقیقه دینجلمه سینه اجازه وئرین. استراحت مدتى بیتدیکدن سونرا گنچی بوینوزو پارچالارینی قاشیقلایان چیارین. سویودوقدان سونرا یاریسینی سحر آج قارینا، یاریسینی ایسه گنجه یاتمازدان اول ایچین. بو اویقولا مانى بیر هفته عرضینده هر گون دوام اتدیرین. ایلک هفته دن سونرا اوچ آی عرضینده هر گنجه یاتمازدان اول بیر استکان ایچین. سونرا کی آیلاردا منتظم فاصله لرله اویقولا یین.

معالجه ۴

آغ جیگر اؤدمینه قارشی

آلتی و یا یئددی گنچی بوینوزونو کیچیک پارچالارا بؤلوب قایناماقدا یاریم لیتر سویا آتین. قاپاغی باغلی اولاراق آشاغی ایستیلیکده آلتی دقیقه قاینادین. قایناما مدتی بیتدیکدن سونرا اوجاغی سؤندورون و اون بئش دقیقه دینجلمه سینه اجازه وئرین. استراحت مدتی بیتدیکدن سونرا گنچی بوینوزو پارچالارینی قاشیقلایا چیخارین. سو یودوقدان سونرا اوچده بیرینی سحر آج قارینا، اوچده بیرینی گونورتا آج قارینا، قالان اوچده بیرینی ایسه گنجه یاتمازدان اول ایچین. بو اویقولا مانی بیر هفته هر گون دوام ائتدیرین، ایکینجی هفته دن اعتباراً اؤدم تامامیله یوخ اولنا قدر هفته نین دؤرد گونو بو معالجه نی استفاده ائتمگه دوام ائدین.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بورا داکی اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوزو ایلک شئی استفاده انده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرنی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولما دان بو کتابدا کی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابدا کی معلوماتلار، شوبهه سیز کی، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

تزه آغ اوزوم

Vitis vinifera L

لاتینجه آدی:

VVeintrauben

آلمانجا آدی:

Grape

انگلیسجه آدی:

خصوصیتلری

- مزمن یورقونلوغا قارشی
- اورک ریتیم پوزوقلوغو و ائکستراسیستولا (اورگین و اخیندنان تنز انقباضینا) قارشی
- بوتون میوه لرین ان گوجلو آنتی اوکسیدانی
- اورگانلاری و قانی تمیزله ییر
- اصل دامار دوستو
- ساکتلشدیریجی
- اورک و اورک قاپاقلا رینی عفوتینه قارشی

تزه آغ اوزوم بوتون میوه لر آراسیندا ان گنیش تانینان آنتی اوکسیدان دیر. هنج بیر میوه ده اوزومده کی قدر بیر- بیریندن فرقلی آنتی اوکسیدان ماده لر یوخدور. بیر سؤزله، تزه آغ اوزوم معلوم اولان ان گوجلو آنتی اوکسیدان دیر و ان آز ی اون بئش آنتی اوکسیدان اثرلی ماده سی وار. تزه آغ اوزومون گنیش طیفلی آنتی اوکسیدان اولماسی همده ترکیبنده pro-oksidan، NO-Scavenger، antiperoksidan، peroxynitrite-Scavenger اثرلی ماده لرین اولماسی ایله باغلی دیر. بو خصوصیتیه دئمک اولار کی، یالنیز تزه آغ اوزوملرده راست گلینیر. آغ اوزومون بوتون خصوصیتلریندن فایدالانماق ایسته ییرسینیزسه، تزه آغ اوزوم مصرف ائدرکن اولچولو اولمالیسینیز. گونده حتماً یاریم کیلودان چوخ یئمک نیمه مه لیسینیز. بو حدی آشما دیغینیز مدتجه آغ اوزومون بوتون خصوصیتلریندن ان چوخونو الده ائتمیش اولورسونوز. ان دوزگون مصرف اصولو گونورتادان سونرا بیر دفعه یه ۲۵۰-۳۰۰ گرم تزه آغ اوزوم قبول ائتمک دیر.

اگر گرگین ایش تمپینده سینیزسه و استرس آلتینداسینیزسا، گونورتادان

سونرا مصرف انده جگینیز یاریم سالخیم اوزومون (تخمیناً ۲۵۰-۳۰۰ گرم) سیزی نجه راحتلا دیغینی، استرسینیزین نجه کئچدیگینی، یورقونلوغونوز نجه بوخارلا ندیغینی، دینجلدیگینیزی حس انده جکسینیز. ان گنجی یاریم ساعتان سونرا. بونلار علاوه اولاراق، اؤزونوزو داها گوجلوسا اتمگه باشلا یا جاقسینیز. یوخاریدا قئید ائتدیگیم تدبیردن کنارا چیخماين، چونکی بو، داها تاثیرلی اولاجاق. آنجاق دیابت خسته لری طبیلری ايله مصلحتلشمه دن بو ایشی گؤر مه مه لیدیر لر. مزمن یورقونلوقدان شکایت اندیر سینیز سه، هفته ده بیر نچه دفعه مصرف انده جگینیز بیر استکان تزه آغ اوزوم سویو بو یورقونلوعون آرادان قالدیر یلما سیندا بؤیوک دستک اولاجاق. تزه آغ اوزومون ساکتلشدیریجی خصوصیتی اونون ترکیبینه کی دوققوز مختلف ماده ايله باغلیدیر. اونلارین آراسیندا نترول (nerol)، گابا (gaba)، بنزیل-الکول (benzyl-alcohol) و آلفا-تترپینول (alpha-terpineol) ان اهمیتلیدیر. گابا هم ده ساکتلشدیریجی، ساکتلشدیریجی، فشار یئندیریجی و آنتی استرس خصوصیتلره مالکدیر. آنجاق اوزومون فشاری آشاغی سالان بیر درمان اولدوغونو دوشونمک، گابانین دا فشار یئندیرمه خصوصیتی اولدوغونو سؤیله مک یانلیشدیر.

تزه آغ و تزه قارا اوزوم مصرف اندرکن دقتلی اولمالاری لازم اولان ایکی گروه وار. بونلاردان بیرینجیسی ایلک دؤرد آیینی تاماملامیش حامله قادینلاردیر. ایکینجی گروه دا، طبیب طرفیندن «یاغلی قاراجیگر» تشخیصی قویولموش انسانلاردیر. حامله قادینلارین الاژیک اسیدی (Ellagic acid) مصرفینده اولچولو اولمالادیرلار. بو اسید آبورت اندیجیدیر. ایکینجی سبب تزه اوزوم چئشیدلری نین ترکیبینه اولان دیئیل-آمین (diethyl-amin) ماده سیدیر. دیئیل-آمین ترا توژن (teratogenic) ماده دیر. باشقا سؤزله،

اُمبریونون و یا دؤلون (جنین) انکشافی نین قارشیسینی آلیب و پوزا بیلر. یاغلی قاراجیگری اولان خسته لر تزه اوزوم مصرفینده ده احتیاطلی اولمالیدیرلار. چونکی تزه اوزومون ترکیبینه کی بتائینین لیپوتروپ betainin lipotropic (قاراجیگر پیینه سبب اولان) خصوصیتلره مالکیدیر. بوندان بئله نتیجه چیخار مایین کی، حامله قادینلار و قاراجیگری یاغلانانلار تزه اوزوم یمه مه لیدیرلر. آنجاق بو گروه داکی انسانلار تزه اوزوم مصرفینده ان آز ی قند خسته لیگی اولانلار قدر احتیاطلی اولمالیدیرلار.

تزه آغ اوزومون ننجه راحتلا دیغینی یوخاریدا قئید ائتدیم. بو راحتلاشدیریجی و گرگنلیگی آرادان قالدیران شیمی اونون ترکیبینه ان آز ی اون ایکی مختلف دامار گنیشلندیریجی (vasodilator) اثرلی ماده لرین اولماسی ایله باغلیدیر. دامارلارین گنیشلنمه سی ایله فشارینیزدا بیر قدر آزالما مشاهده ائدی لرکن، گنیشلنمیش دامارلاردا قان داها آسان آخدیغی اوچون راحتلا ما دا طبعیدیر. دامار گنیشلندیرنلرین بعضیلری آشاغیداکی جدولده وئریلمیشدیر.

وازودیلاتور (دامار گنیشلندیریجی) اثرلی ماده لر

Myricetin	Luteolin
Arginine	Kaempferol
Alpha-linolenic acid	Ferulic acid
Anthocyanins	

حرمتلی اوخوجو، بیر داها قئید ائتمک ایستردیم. یوخاریداکی جدولده تزه اوزومده وازودیلاتور اثرلی ماده لری گؤره بیلر سینیز. بو اثرلی ماده لرین گوجونو آرتیران آیری واسطه چیلر وار. بونا گؤره هئچ بیر بیتکی نی ترکیبینه کی اثرلی ماده ایله دگرلندیرمه یین. همین بیتکی نی ترکیبینه کی

بوتون فعال و تأثیر سیز ماده لرله بوتؤولوکده دگرلندیر مک لازم دیر.

پروستات و دؤش سرطانینا قارشى اؤنله ییجى خصوصیتلری کلینیک سیناقلارلا ثبوتاً ینتیریلن لیکوپن اوزومده ده وار. لیکوپن ده گوجلو آنتی اوکسیدان دیر. بدنیمیزده کی بیوشیمیایی عکس العمللر زامانی چوخ تیز عکس العمل وئرن و اؤزللیکله سلول غشاسینا و یا سلولون ایچینده کی DNA- یا زیان ووران (mutasyon) سبب اولان آزاد رادیکاللار آدلی ماده لر عمله گلیر. بو آزاد رادیکاللارین سلول اوچون ضرر سیز اولماسیندا فعال رول اوینایان ماده لره آنتی اوکسیدانلار دئییلیر. تزه آغ اوزوم بوتون میوه و تره وزلرین ان گوجلو معلوم آتی اوکسیدان دیر. اونوتمایین کی، هر تره وز و میوه بیر نئچه فرقلی آتی اوکسیدان احتوا اندیر. بونونلا بئله، هئچ بیر تره وز و میوه بو باخیمدان تزه اوزومله مقایسه اندیله بیلمز. تزه آغ اوزوملری فصلینده و گونده بیر سالخیمدان آز (۲۰۰-۲۵۰ گرم) مصرف اتشه نیز، آنتی اوکسیدان گوجوندن لاپ چوخ درجه ده فایدالانا بیلر سینیز. آنتی اوکسیدانلار حاقیندا چوخلو فرضیه لر وار. داواخانالارین و یتیرنلری خارجدن گتیریلن بئله حبلرله دولودور. طبیینیزله مصلحتلشمه دن آنتی اوکسیدان حبلردن استفاده ائتمه یین. اونوتمایین کی، بدنیمیز اؤزو چوخ گوجلو طبیعی آنتی اوکسیدانلار تولید اندیر.

ساغلام تغذیه نین واجب قایدالاریندان بیرى یتمکدن درحال سونرا شیرنی و یا میوه یتمه مک دیر. اگر یتیهلر جکسه، یتمکدن ان آزی ایکى ساعت سونرا یتیلمه لیدیر. آنجاق تزه اوزوم بو قایدادان خارج دیر. یتمکدن سونرا اوزهرینه تزه آغ اوزوم یتیه بیلر سینیز. چونکی تزه اوزومون ترکیبینده اولان بیر نوع اسید اصل سیالوگوگدور (sialogogue) (توپورجکی گوجلندیر یجی). تزه اوزومونوزو چئینه یرکن چوخلو توپورجک افراز

اولونور و اوزومونوزو یئدیگدن سونرا دا بیر مدت توپورجک افراز اولوندوغو اوچون اودماغا دوام ائدیرسینیز.

بو، آغیزدا توپورجکده اولان فتالین آنزیمیدیر (alpha-amilaz) هضمی آسانلاشدیریر و سرعتلندیریر. ”هضم آغیزدان باشلاپیر“ قایداسینی خاطرلایین. یئمگی آغیزدا یاخشیجا چئینه مک چوخ واجبدیر. چئینه مه زامانی غذا آغیزدا نه قدر چوخ پارچالانیرسا (فیزیکی اولاراق) معدده هضم او قدر آسان اولور. آغیزدا یاخشیجا چئینه یین غذا توپورجکده کی پارچالایان آنزیملرله (بیوشیمیایی اولاراق) یاخشیجا قاریشدیریلدیغی اوچون هضم داها دا آسانلاشیر.

آشاغیداکي تجربه نی اؤزونوز ائده بیلر سینیز. بیر گون عرضینده تلسمه دن بوتون یئمکلرده یئمگینیزی و میوه لرینیزی داها چوخ چئینه یین. بونو ائتسه نيز، یئدیکلرینیزی نه قدر آسان هضم ائدیگینیزی، معدده یین نه قدر راحت اولدوغونو، باغیر ساقلارینیزی و قارین ناحیه سی نین عمومیتله نه قدر بوش و راحت اولدوغونو حس ائده جک سینیز.

بو راحتلیق ماسا آرخاسیندا داها اوزون اوتورماغینیزا، دوزگون چئینه مه عادت قازانماغینیزا و یئمگینیزی داها دادلی ائده بیلر. بونو بیر نئچه گون مشق ائتسه نيز، داها تئز آلیشا بیلر سینیز. اؤزلیکله ده اولادلارینیزلا سوفره آرخاسیندا اگلشدیگینیز زامان بو باره ده اونلارا دانیشین و اونلارا نمونه اولون. سیزین نمونه لرینیز اونلارین گله جک عادتلرینی فورمالاشدیریر. اونو تمایین کی، اؤلکه میزین ساغلام نسیلرله احتیاجی وار.

بعضا مصطفی کمال آتاتورکون داها اون ایل یاشاماسینی آرزو لاییرام. چونکی او زامان کرفسین سیروزا یاخشی اولدوغو معلوم دئییلدی.

عزیز اوخوجو، اونو تمایین کی، بوتون ثروتینیز، یئمگینیزی ساغلاملیق

و راحتلیقلا یییه بیلجه جگینیز قدر دیر.

^۱(Oligomeric Proanthocyanidin) OPC

فرانسا ان چوخ دویموش (اشباع) یاغ مصرف ائدن اروپا اولکجه سیدیر. فرانسیز پنیرلری یوکسک مقداردا دویموش یاغ احتوا ائدیر. دویموش یاغلار ساغلام و دنگه‌لی تغذیه‌ده یئری اولمایان و اورک-دامار خسته‌لیکلرینی یارانماسیندا اؤزلیکله طب طرفیندن گوناھلان دیری‌لان یاغلاردیر. دویموش یاغلارین یوکسک سویه‌سی پیملری ایچریدن بیرلشدیره‌رک اورک دامارلارین دارالماسینا و قاباقجیل مرحله‌ده اونلاری تامامیله توتولماسینا سبب اولور. بو، کلینیک تحقیقاتلارلا ثبوت ائدیلیمیشدیر. اورک-دامار خسته‌لیکلری اولانلار حیوانی یاغلاری اورتا سویه‌ده مصرف ائتمه‌لری توصیه اولونور. چونکی حیوانی یاغلاردا دویموش یاغلار چوخ یوکسکدیر. فرانسیزلارین یوکسک دویموش یاغ رژیمینه صاحب اولمالارینا باخمی‌ا‌راق، اونلارین اورک-دامار خسته‌لیکلرینی آشاغی نسبتی‌نین سببی سون ایللرده تحقیقات موضوعسو اولموشدور. بیر چوخ علم‌آدامی OPC-نین بوندا مهم رول اوینادیغینی دوشونور. OPC اوزوم، اوزوم توخومو و شرابدا اولور. OPC نه‌دیر؟ OPC (Cyanidin Oligomeric Proantho) OPC اوزوم توخوملاریندا اولان چوخ گوجلو آنتی‌اوکسیدان دیر. OPC-نین ان اهمیتلی خصوصیتی قان یاغی‌نین و کولسترولون اوکسیدلشمه‌سی‌نین قارشیسینی آلماسیدیر. بیر سؤزله، OPC قان یاغی‌نین و کولسترولون آزاد رادیکاللار (آنتی‌اوکسیدان) طرفیندن اوکسیدلشمه‌سی‌نین قارشیسینی آلیر و بونونلدا اورک دامارلاریندا یاغ ییغیلماسی‌نین قارشیسینی آلیر. فرانسادا

۱. انسان اورگانیزمینده آزاد رادیکال پارتلایجی کیمی فعالیت گؤسترن بیوفلاونوئیدلر دستی.

اوزوم توخومو و شام قابیغی نین قاریشیغیندان الده اندیلن OPC، ضعیف قان دامارلاری نین معالجه‌سی اوچون تصدیق‌لنمیش بیتکی منشألی درماندیر.

OPC حاقیندا یازماغیمین ایلک سببی اوزوم توخومو ایله باغلی تحصیلیمی باشا وورماغیمدیر. اوزومو یئرکن هردن بیر توخوملارینی چئینه‌مک چوخ فایدا لیدیر. اوزوم توخومو دیشلرینیز آراسیندا ازیلدی‌کجه OPC-کومپلئکسی آزاد بوراخیلاجاق. بو OPC-کومپلئکسی او قدر گوجلو آنتی‌اکسیداندیر کی، بو گونه قدر اؤیره‌نیلمیش و تحقیق‌اندیلیمیش هنج بیر میوه و یا توخومدا بئله گوجلو آنتی‌اکسیدان یوخدور. اوزومون اؤزونده ده OPC وار. بونولا بئله، اونون نووه‌لرینده داها گوجلو OPC کومپلئکسی وار. اوزوم چکیردگی دیشلرینیزه ضرر وئرمه‌مک اوچون دقتله چئینمه‌لیدیر. اؤزونده کی OPC-کومپلئکسی اؤزللیکله ایللر کئچدی‌کجه کؤرک‌لشن اینجه دامارلارین انلاستیکیلیگینه و قان دولاشیمیندا مهم علاوه‌دیر. دری سلوللارینا اکسیژن نقلینی سرعتلندیرمک و دری‌یه طراوت وئرمک خصوصیتینه ده مالک‌دیر. او، هابئله اورک دامارلاری نین داخلی یاغ باغلاماسی نین قارشیسینی آلیر.

یوخاریدا قئید ائتدیم کی اوزوم، اورگانلاری و قانی تمیزله‌ییر. تمیزله‌مه آنالیشی دندیکده نه‌یی نظرده توتدوغومو قیساجا ایضاح ائتمک ایستردیم. یئدیگیمیز غذالارین ترکیبینه مختلف آغیر متال‌لار وار. بو آغیر متال‌لار ایچدیگیمیز سودا و یا یئدیگیمیز غذالاردا آز مقداردا اولسا دا، زامان کئچدی‌کجه اؤزللیکله قاراجیگر، آغ‌جیگر، بؤیرک و پیی توخومالاریندا ییغیلاراق ساغلاملیغیمیزا منفی تأثیر گؤستریر و بعضی خسته‌لیکلرین اورتایا چیخما فاکتورودور. قورغوشون، کادمیوم، جیوه

و نیکئل انسان ساغلاملیغینا منفی تأثیر گؤسترن آغیر مئتالاردیر. زامانلا بدنیمیزده توپلانا بیلن بو آغیر مئتاللار توکسینلردیر. آغیر مئتال یاییملالاری نین اساس منبعلری کاغیذ، پتروشیمی، گوبره، نفت تولیدی کرخانالاری، پولاد، شوشه، سیمان، توخوجولوق و دری صنایعیدیر. بوندان علاوه، آغیر مئتاللار نقلیات واسطهلری نین اگزوز گازلاریندا اولور. بو آغیر مئتاللار نفس آلدیغیمیز هوادان ایجدیگیمیز سویا، مصرف ائتدیگیمیز بالیقدان یندیگیمیز ترهوز و میوهلره قدر دئمک اولار کی، هر شئین ترکیبینه وار. بو، صنایعلشمه نین و تکنولوژیدن استفاده نین طبیعی نتیجه سیدیر.

اوزوم، بو صنایعلرده و اطرافیندا ایشله ینلر و بؤیوک شهرلرده آغیر نقلیات واسطهلری نین حرکتینده حیاتلارینی کنچیرنلر اوچون بدنلرینی آغیر مئتال یاییملالاریندان تمیزله مک اوچون ان یاخشی واسطه دیر. بوتون میوه لر آراسیندا ان گوجلو مئتال آریندیران خصوصیتینه مالک اوزومدور. یعنی بدنیمیزین مختلف اورگان و توخومالاریندا ییغلمیش آغیر مئتالارین خارج اولماسینی تأمین اندیر. بدنیمیزین بو آغیر مئتاللاردان تمیزلنمه سینه ”آریندیرما“ دئییلیر. استفاده ائتدیگیمیز بیر چوخ غذالاردا اورگانیک اساسلی توکسینلر (زهر) وار، لاکین اوزومون اورگانیک توکسینلری چیخارماغا هئچ بیر تأثیری یوخدور. ترهوز و میوه لرین اوزهرینده کی اکینجیلیک سملری نین قالیقلا ری اورگانیک توکسینلره نمونه دیر. اکینجیلیکده استفاده اولونان اکینجیلیک سملری اورگانیک توکسینلردیر. آغیر مئتاللار معدنی (غیر اورگانیک) توکسینلردیر. بو اورگانیک توکسینلری چیخاران ان گوجلو ترهوز آغ کلمدیر. موافق بؤلومه باخین.

اورک ریتی نین پوزولماسی و تزه آغ اوزوم

تزه آغ اوزومون اورک ریتیم پوزولماسینا قارشى اؤنلهییجى و معالجهوى گوجو تاییسیزدیر. اورگینده ریتیم پوزولماسى و ائکستراسیستول (extrasystole) اولانلار گونده ۲۰۰-۲۵۰ گرم تزه آغ اوزوم قبول اندهرک معجزه لر یارادا بیلیرلر. اولنارلا انسان تانیییرام کى، تزه آغ اوزومدن درمان کیمی استفاده اندیب قیسا مدتده بو شکایتلردن قورتولوب. بیر سؤزله، اورگینده ریتیم پوزولماسى شکایتى اولانلارین استفاده اندهجگى تزه آغ اوزوم درمانى اولنار اوچون تاییسیز بیر نعمتدیر. قورودولموش تزه آغ اوزوم (کیشمیش) بو مقصدله استفاده اندیلیمیر. یئری گلیمشکن، بیر داهای قئید ائتمک ایستردیم، داهای تئز دوزلهرم و یا داهای تئز تأثیر وئرر دئیهرک توصیه اولونان اولچودن کنچمه یین.

رئسئروآترو (Reservatrol) ۱

رئسئروآترو تزه آغ اوزومون قابیغیندا بول تاپیلان چوخ واجب فعال ترکیب حصه سیدیر. پیس خاصیتلى کولسترولون (LDL) سویه سینی آزالدیر، دامار قوروماسى نین قارشیسینی آلیر و آنتی اوکسیداندیر. رئسئروآترو سون ایللرده چوخلو آراشدیرمالارین آپاریلدیغى بیر ماده دیر. بو فعال ترکیب حصه سی نین یئنئ یؤنلری یاخین گله جکده آشکار اندیله جک.

دقت !

● بدنینیزده چتین باغلانان و یا هله باغلانمامیش یارا وارسا، بو یارا ساغالانا قدر اوزوم، اوزوم چکیردگی و گیرده کان مصرفیندن اوزاق دورون. اوزوم و گیرده کان مصرفی یارالارین باغلانماسینی گنجیکدیریر و حتی یارانى

۱ . رئسئروآترو آزاد رادیکالاری آرادان قالدیراق بدننى مزمن خسته لیکلردن قورویان آنتی اوکسیدان بیرلشمه دیر.

شدّتلندیرمه گوجونه مالکدیر.

● قاندا اوزون مدتلی التهاب دفته آیینمالیدیر و اورک روماتیزمی کیمی جدی نتیجه لرله ساغلاملیق مشکلرینه سبب اولاییلر. تزه آغ اوزوم اؤزللیکله اورک قاپاقلاریندا عفونتین قارشیسینی آماق گوجونه مالکدیر. بوندان علاوه، بادامجیق عفونتی (tonsillo-farenjit) سببی ایله فارنژییتین بدنیلمیزده کی اورگانلارین (اؤزللیکله ده اورگین) زده لنمه سی نین قارشیسینی آماق گوجو عوضسیز بیر نعمتدیر. بئله ریسکلی خسته لر اوچون تزه آغ اوزوم سویو اعلا اؤنله ییجی و قورویوجو واسطه دیر. قیرمیزی تیرپ و یا تزه آغ اوزومون معین مدت عرضینده منتظم مصرف اندیلمه سی نین قاندا اولان عفونتین اورگانلارا ضرر وئرمه سی نین و عفونت یارانماسی نین قارشیسینی آلماسی معجزه اولدوغونو دئییه بیله رم.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده اندین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آیین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولما دان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشما یین. بو کتابداکی معلوماتلار خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

یولاف سامانی

لا تینجه آدی: (Avena sativa L. (Poaceae

انگلیسجه آدی: Oats stravy

آلمانجا آدی: Haferstroh

خصوصیتلری

- برونشیتیه قارشى
- برونشیت سببى ایله نفس دارلیغینا قارشى
- درى نین قاشینماسینا قارشى
- ویتیلیگویا قارشى
- اهنکلنمگه^۱ قارشى
- قانسیرلیغا قارشى
- اورک ریتیم پوزولماسى علیهینه
- آنتى اوکسیدان
- آلزایمر خسته لیگینه قارشى

خلق آراسیندا آلا کیمی تانینان درى نین آغارماسینا طب دیلینده ویتیلیگو دئییلیر. اونون سببى هله معلوم دئییل. بعضى عالملر سببین ارثى اولا بيله جگینی و یا اتوایمیون سیستمین سبب اولا بيله جگینی ادعا اندیرلر. اؤزلیکله ال، قول و اوزده مشاهده اولونان بو درى وضعیتی جنسیت اورگانلاریندا دا مشاهده اولونا بیلر. آغارتما اولان یئرلرده توکلر ده تۆکوله بیلر. عمومی قایدا اولماسا دا، باش دریسینده ویتیلیگو وارسا، همین ناحیه ده کی توکلر ده آغاریر.

آلا کیمی تانینان بو خسته لیکله باغلی آراشدیرمادا یولاف سامانی نین یاخشى بیر چاره اولدوغونو گۆردوم. بو مقامدا وورغولاماق ایسته دیگیم بیر مقام دا بودور. ایلک دفعه ویتیلیگو خسته سی اولانلار دریده کی آغاردیجی و یا آغ لکه لرین گونش ایشیغینا معروض قالاراق یوخ

۱. اهنکلنمه (Calcification) اورگانیزمین توخومالاریندان بیرینده کلسیومون ییغیلما سیدیر. بو وضعیت سوموک توخوماسیندا طبعی اولاراق میدانا گلیر و سوموک میدانا کلمه سینه سبب اولور. یومشاق توخومالاردا بئله، بو مشکل اویناقلارین و یا تاندونلارین اهنکلنمه سی کیمی باش وئر بیلر.

اولاجاغینی دوشونورلر (آغ بۆلگه لر گونش ایشیغیندا یاناراق قارالاجاق). بو باخیش تامامیله یانلیشدیر. عکسینه، گونش ایشیغی آلتیندا ویتیلیگو داها سرعتله ایره لیله ییر، یاییلیر و داغیلیر. معالجه اندیلمزسه، یاشلا آرتاجاق و یاییلاجاق.

آلا خسته لیگی اولانلار یتمک لرینده عادی آغ و یا تام بوغدا چۆرگی عوضینه مکه چۆرگی استفاده اتمگی عادت اتمه لرینی توصیه اندیرم. چونکی مکه اونوندا آلا خسته لیگی نین قارشیسینی آلان بیر نچه اثرلی ماده وار. اصلینده خمیر شیر نیلرین تولیدینده نور مال اون عوضینه مکه اونوندا استفاده اندیلمه سی مهم اؤنله ییجی دستک تشکیل اندیر. مکه اونون ویتیلیگویا قارشى هم اؤنله ییجی، هم ده دایان دیریجی رولو وار. ویتیلیگو شکایتلری اولانلاردا قهوه مصرفینده احتیاطلی اولمالیدیرلار. ویتیلیگونون گۆرونوشو دئمک اولار کی، هر بیر انساندا عینی اولسا دا، اصلینده بیر چوخ فرقلی نوعلاری وار. ساغلام اولمایان قاراجیگر متابولیزمی بیر چوخ دری خسته لیکلری نین اساسینی تشکیل اندیر. بو خسته لیگین سببی و یا سببلری یاخشی بیلینمه ده، اونون قاراجیگردن قاینقلانیدیغی ایله راضیلاشان تحقیقاتچیلار چوخلوق تشکیل اندیر. من ده عینی فیکیرله راضی یام.

بو کتابدا قاراجیگرین ساغلام ایشله مه سی و قاراجیگرین تمیزلنمه سی ایله باغلی مختلف داوالار تاپا ییلر سینیز. ایلد ۱ و یا ۲ دفعه قاراجیگر تمیزله ییجی شفا استفاده اتمکله، قاراجیگرله علاقه لی دری خسته لیکلری و ویتیلیگویا قارشى بدنیزین مقاومتینی قازاناجا قسینیز. قاراجیگرین تمیزلنمه سی ده اورگانیزمین عمومی ساغلام لیغی اوچون چوخ فایدالیدیر.

برونشیت و برونشیت سببی ایله نفس دارلیغی

برونشیت و برونشیتدن یارانان نفس دارلیغی شکایتلرینده یولاف سامانی نین گوجو طبیعتین انسانا هدیه سی اولدوغونو دئییه بیلهرم. یولاف سامانی نی تاپماق چوخ واخت چتیندیر. بونا گؤره ده بوغدا و یا آریا سامانی ایله عینی نتیجه نی الده ائتمگین ممکن اولوب اولمادیغی سواللاری وئریلیر. آنجاق هنج بیر معلوم چئشید یولاف سامانی نی عوض ائده بیلمز. بونا گؤره ده، عینی مقصد اوچون دیگر سامان نوعلارینی استفاده ائتمه یین. یولاف سامانیندا اولان اسکوپولتین (scopoletin) ان واجب اثرلی ماده لردن بیریدیر. اسکوپولتین هابئله آنتی باکتریال (باکتری یوخ اندیجی)، آنتی اینفلاماتوار antiinflammatory (اینفلاماسیونا قارشى)، آنتی اسپتیک (antiseptic)، برونشو رئاکسانت bronchorelaxant (برونش راحتلادیجی)، آنتی استماتیک antiasthmatic (آسما قارشى)، آنتی برونشوکونستریکتور antibronchoconstrictor (برونش آچیجی، برونش راحتلادیجی) و cancer preventive (سرطانین قارشى سی نین) آلکینماسینا دا مالک دیر. اسکوپولتینین (scopoletin) بوتون بو خصوصیتلرینی دستکله یین و گوجونو آرتیران ان آزی بئش علاوه اثرلی ماده وار. مثلا، یولافین ترکیبینده اولان پرولین (proline) و پیریدوکسین (pyridoxine) ماده لر ده آنتی استماتیک (آسما قارشى) خصوصیتلره مالک ماده لر دیر. اسکوپولتین هم یئرکؤکو، هم دولما بییر، همده کرفسده کفایت قدر مقداردا اولور. آنجاق بونلارین هنج بییری یولاف سامانی قدر فایدالی و تأثیرلی دئییل. بونون سببی یولاف سامانیندا اولان فایدالی واسطه چی گروهون یئرکؤکو، کرفس و یا یاشیل دولما بییرده اولما ماسیدیر.

برونشیت و برونشیت سببی ایله نفس دارلیغی اوچون یولاف سامانی نی نجه استفاده ائتمک آشاغیدا ایضاح ائدیلیمیشدیر. آشاغیداکی جدولده

یولاف سامانی نین دیگر مهم اثرلی ماده لرینی گۆره بیلر سنینیز.

یولاف سامانیندا بعضی اؤنملی اثرلی ماده لر

اثرلی ماده لر	اثرلی ماده لر
Acotinik acid	Malonik acid
Aegilopsin	Pantothenik acid
Avenalumin-I	Putrescine
Avenarin	Ctuercetin
Beta-sitosterol	Secalose
Choline	Spermidine
Isoorientin	Tricine
İsovitexin	Vanillik acid
Malik acid	Vitexin-o-glucosid

هردن اؤتن ایللرده تحقیق ائتدیگیم یتکیلری یتنیدن نظردن کئچیریم. بو، منه بیر طرفدن همین یتکی حاقیندا بیلکیلریمی تزه له مک، دیگر طرفدن ده زامانلا الدهه ائتدیگیم بیلک و تجربه ایله نتیجه لری یتنیدن دگرلندیرمک امکانی وئریر. یتنه بئله بیر آراشدیرمادا یولاف سامانی یارپاقلاریندا اسپئرمیدین (spermidine) و اسپئرمین (spermine) آدلی ایکسی واجب آنتی اوکسیدان ماده نین اولدوغونو مشاهده ائتدیم. اونون یارپاقلاریندا بول اولان متیونی نین (methionine) اثرلی ماده سی ده گوجلو آنتی اوکسیدان دیر.

یولاف سامانی دمیر، پوتاسیوم و فوسفور منبعیدیر

یولاف سامانی یارپاقلاریندا اولان دمیر و پوتاسیوم دیگر تاخیل گروهنون یارپاقلاریندا او قدر ده چوخ دئیل. بو یارپاقلار پوتاسیوم و دمیر منبعیدیر. ترکیبنده کی پوتاسیوم و دمیر اونون بؤیودویو بؤلگه نین اقلیم شرایطیندن و تورپاغین ترکیبندن آسیلی اولاراق دگیشه جک. یولاف سامانی یارپاقلاری ۱۰۰ ppm ایلہ ۱۲۰۰ ppm آراسیندا دمیر احتوا اندیر. پوتاسیوم اوچون ۱۶۰۰ ppm ایلہ ۸۰۰۰۰ ppm آراسیندا دگیشیر.

یولاف سامانی معالجه سی قانسزلیق و اورک ریتیم پوزولمالاریندا اذیت چکنلر اوچون اعلا علاوه دیر. یولاف سامانی بیتکیسی نین ترکیبنده کی دمیر و پوتاسیومدان فایدالانماق اوچون یارپاقلاری بیغیلان کیمی درحال معین بیر حرارتده ایستیلیکله ایشلم گؤرولمه لیدیر. عکس حالدا معالجه دن کفایت قدر فایدالانماق ممکن دئیل.

آلزایمر و یولاف سامانی

یولاف سامانی آلزایمر خسته لیگینه قارشى اعلا اؤنله ییجی واسطه دیر. ایلده ایکی و یا اوچ دفعه استفاده اولونان معالجه ایلہ آلزایمردن قورونماق اولار. آلزایمرین بیرینجی و ایکینجی مرحله سی اولانلار اوچون ده اعلا یاواشلاندانیر. بوندان علاوه، بو معالجه آلزایمر اوچون یترکؤکو معالجه سی ایلہ عینی واختدا استفاده اندیلمه مه لیدیر. یولاف سامانی نین معالجه سی ایلہ یترکؤکو معالجه سی آراسیندا ان آزی اون بئش گونلوک فاصله اولماسینا دقت یتتیرمک لازمدیر. بئله لیکله، اگر یترکؤکو معالجه سی استفاده اولونارسا، بو معالجه بیتدیکدن اون بئش گون سونرا یولاف سامانی معالجه سی باشلانا بیلر.

آغ جیگر مزمن توتولماسی^۱ (Chronic obstructive pulmonary disease یا قیسا اولاراق COPD) و یولاف سامانی

یولاف سامانی معالجه‌سی، طب دیلینده «مزمن آغ جیگر توتولما خسته‌لیگی» کیمی تانینان و قیسا جا COPD آدلانديريلان بو خسته‌لیکده فایدالی و دستکله‌یيجیدیر. بو معالجه‌نی نّجه استفاده ائتمک و حاضرلاماق آشاغیدا ۳-جو معالجه‌ده ایضاح اولونور.

معالجه ۱

آلا (ویتیلیگو) خسته‌لیگینه قارشی

قایناماقدا اولان بیر لیتر سویا اوچ چای قاشیغی (تخمیناً ۱۵ گرم) یولاف سامانی قویون. قاپاغی باغلی اولاراق آشاغی اوددا اوچ دقیقه قاینادین. بیر آز سویودوقدان سونرا سوزون. پامیق‌دان استفاده انده‌رک، تأثیرلنمیش یئرله ان آزی بّش دقیقه سورتون. سونرا بارماقلارینیزین اوجو ایلله لکه‌لری باسما‌دان یاریم دقیقه یونگولجه سورتون. سونرا ایلک ایشلمی باشقا بّش دقیقه تکرارلا‌یین. بّش دقیقه‌لیک استفاده مدتی بیتدیکدن سونرا ان آزی ایککی ساعت اللرینیزی یومایین. لکه‌لریوخ اولاناقدر بو پروسه‌نی هفته‌ده اوچ دفعه دوام ائتدیرین.

بوتون بو پروسه‌له باشلامازدان اول اللری ایککی-اوچ دقیقه ایلیق سودا ساخلا‌ییب یومشالتماق داها تأثیرلیدیر. استفاده اولونموش یولاف سامانی سویونو سونراکی گونلرده هّچ واخت استفاده ائتمه‌یین. بو سو هر دفعه تزه

۱. مزمن آغ جیگر توتولما خسته‌لیگی (COPD) آغ جیگرلرین تنفس یوللارینی باغلا‌یان مزمن التهابلی آغ جیگر خسته‌لیگیدیر. اونون علامت‌لرینه تنفس چتینلیک‌لری، اؤسکۈرک، موکوس (خلط) یارانماسی و خیریلتی داخلدیر.

حاضرلانمالی و استفاده اندیلمه لیدیر. یولاف سامانی سویونو حاضرلادیقدان، سوزدوکن و بیر قدر سویودوقدان سونرا درحال استفاده اندین. یولاف سامانی نین سویونو بیر قابا تۆکوب الیرینیزی بئش دقیقه اونون ایچینده ساخالایا بیلر سینیز. حاضرلانمیش یولاف سامانی سویو اون ساعت کئچدیکدن سونرا هئچ بیر شکیلده خارجی و یا داخلی استفاده اندیلمه مه لیدیر.

معالجه ۲

برونشیت و برونشیتیه باغلی نفس دالیغی

قایناماقدان اولان یاریم لیتر سویا بیر چای قاشیغی (تخمیناً بئش گرم) یولاف سامانی آتین. قاپاغی باغلی اولاراق آشاغی ایستیلیکده بئش دقیقه قاینادین. سویودوقدان سونرا سوزون. اوچ هفته عرضینده هفته ده ایکی استکان ایچیلیر. اوچ هفته دن سونرا شکایتین گندیشاتینا اویقون اولاراق دوام ائتدیریلیر. هر دفعه اوچون یولاف سامانی سویونو تره سینین حاضرلاماق واجبدیر. اون ساعتدان چوخ گۆزله یین یولاف سامانی سویونو هئچ واخت خارجی و یا داخلی استفاده ائتمه یین.

معالجه ۳

آزایمر، مزمن آغ جیگر توتولما خسته لیگی و قانسیرلیغا قارشى

بیر استکان سو (تخمیناً ۲۰۰ مل) اولجه قاینادیلیر. قایناماغا باشلایاندان سونرا اوزه رینه بیر چای قاشیغی یولاف سامانی علاوه ائدیلیر و آزدان اوددا یئددی دقیقه قاینادیلیر. یئددینجی دقیقه بیتن کیمی گۆزله مه دن (ایستی ایکن) سوزولور. بیر آز سویویاندا قورتوملارلا ایچیلیر. بیر آی عرضینده هر گون سحر، ناهار و یا شام یئمگیندن ایکی ساعت

سونرا قورتوملارلا قبول اندیلیر. بیر آی عرضینده جمعی اون بئش دفعه ایچیله جک. بیر آیدان سونرا اون بئش گونلوک فاصله وئرلییر و عینی پروسه بیر داها تکرارلا نیر.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیزین اولوب اولماماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولمایارق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسین معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

مرجیمک

Lens culinaris لاتینجه آدی:

Lentil انگلیسجه آدی:

Linse آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

• کولسترو لون آزالدیلما سی

• رادیاسیون و شیمی تراپیدان سونرا

• پلاکت آزیلغینا قارشى

مرجیمک هم قان فشارینی دنگه یه سالیر، همده کولسترو لو آشاغی سالیر. ترکیببده کی ائسکولین (esculin) و کولین (choline) ماده لرینه گؤره فشاری تارازلا شدی ران خصوصیتیدیر. ائسکولین هایپرتونیک

(hypertonic) تاثیر گؤستریر، کولین ایسه فشار یندیرجی تاثیر گؤستریر. نتیجه ده، تامامیله عکس خصوصیتلره مالک اولان بو ایکی اثرلی ماده نین عینی واختدا اولماسی مرجیمکمه قان فشارینی بالانسلاشدیران خصوصیتینی وئریر. بو خصوصیتلره داها چوخ یاشیل مرجیمکلرده راست گلینیر. مرجیمک همده اعلا پروتئین منبعیدیر. اتی ان یاخشی عوض ائدن پاخاللی بیتکیلردن بیریدیر.

یاغسیز یاشیل مرجیمک شورباسی نین معالجه سی، ان آز انگینار قدر کولسترو ل آزالدیجی خصوصیتلره مالکدیر. هفته ده ایکی و یا اوچ دفعه مصرف انده جگینیز یاغسیز مرجیمک شورباسی بیر طرفدن کولسترو ل کونترول اندرکن، دیگر طرفدن فشارینیزی تارازلاشدیرماغا کمک انده جک. بورادا بیر داها خاطرلا تماق ایستردیم؛ مرجیمک معالجه سی نه فشار مشکلینی، نه ده کولسترو ل مشکلینی معالجه ائدن بیر درمان کیمی قبول اندیلیمه لیدیر. کولسترو ل و یا فشار شکایتلرینیز وارسا، حتماً طبییه مراجعت ائتمه لیسینیز.

تغذیه نیزدن آسیلی اولاراق یوکسک کولسترو لونوز وارسا، او زامان هفته ده بیر نئچه دفعه مصرف انده جگینیز یاغسیز یاشیل مرجیمک، کولسترو لونوزو نظارت آلتیندا ساخلاماغا اهمیتلی تۆخفه وئره جک. اگر ژنتیک اولاراق هایپرکولسترو ل وارسا، او زامان بو معالجه نین فایده وئرمه یه جگی بیلینمه لیدیر. ژنتیک اولاراق یوکسک کولسترو ل (هایپرکولسترو ل) اولماسی حالیندا، طیب نظارتی و طیب طرفیندن توصیه اولونان داوالار سؤز موضوعو اولاجاق.

یئری گلیمشکن، قئید ائتمک ایسته دیگیم باشقا بیر مقامدا بودور: قاندا کولسترو لون یوکسلمه گه باشلاماسی و یا یوکسک دگرلره چاتماسی

انساندا هئچ بیر ناراحتلیق حسی یاراتمیر. بونونلا بئله، اوزون مدت یوکسک کولسترول سویه‌سی تیز-تیز مختلف گئری دؤنمز اورک-دامار خسته‌لیکلری نین یارانماسینا سبب اولور. بو سببله منتظم فاصله‌لرله قان تستی ائتدیره‌رک کولسترول سویه‌سینی تعیین ائتمک بؤیوک فایدا وئیر. چونکی ائرنک تئبیت ائدیلمن آرتیق کولسترول، گله‌جکده عمله گلمه ریسکی ایله اوزلشدیگینیز بیر چوخ خسته‌لیگین قارشیسینی آلا جاق. زامانلا یوکسک کولسترولون سبب اولدوغو خسته‌لیکلر عمومیتله گئری دؤنمز قالیجی خسته‌لیکلر دیر. اونوتمایین کی، قالیجی خسته‌لیکلر حیات کیفیتینیزی آشاغی سالیر.

دقت!

● یوکسک کولسترول شکایتلری اولانلار

حرمتلی اوخوجو، یوکسک کولسترولدان اذیت چکن خسته‌لر طیبیلری نین توصیه‌لرینه اویقون اولاراق، استاتینلر^۱ کیمی کولسترولو آزالدان داوالاردان استفاده ائتمه‌لیدیرلر. اشتراک ائتدیگیم بیر شام یئمگینده کولسترول آزالدان داوالاردان استفاده ائتدیگینی دئین بیر تانیشیم همین آخشام چکینمه‌دن احتیاطلی اولماسی گره‌کن بعضی یئمکلی و شیرنیلری قبول ائتدی. یئمکدن سونرا آخشام ضیافتینده اولچویه فیکیر وئرمه‌دیگینی دئینده منه دقیقاً بو جوابی وئردی: ”حرمتلی معلم، اونسوزدا داوا قبول ائدیرم، چوخ فیکیر وئرمگه احتیاج یوخدور. ”من اونا بونون چوخ سهو اولدوغونو سؤیله‌دیم. چونکی کولسترولو آزالدان

۱. استاتینلر (Statin) قان دامارلاری نین دیوارلاریندا لیپید بیرلشمه‌لری نین (یاغ) چؤکمه‌سی نین قارشیسینی آلان و بئله‌لیکله قلبی سکتە‌سی و بئیین سکتە‌سی کیمی اورک-دامار حادثه‌لری ریسکینی آزالدان داوالار گروهودور.

داوالار یئمک زامانی، استفاده ائتدیگیمیز غذا لارین ترکیبینه کی کولسترولا تأثیر ائتمیر. کولسترولا آزالدان داولار قاراجیگرین اؤزونون تولید ائتدیگی کولسترولا بوغور، یعنی قاراجیگرین داها آز کولسترولا تولید ائتمه سینه شرایط یارادیر. بونولا بله، غذا ایله قبول ائتدیگیمیز کولسترولا اوزهرینده هنج بیر یوخ اندیجی خصوصیتی یوخدور. بو سببدن کولسترولا یوکسک اولان غذا لارا و قندی یوکسک اولان شیرنیلره قارشى حتماً اولچولو اولماق لازمدیر. داولارین استفاده سینه باخمایارق، توصیه اولونان رژیم جدی شکیلده یئرینه یئتیریلمه لیدیر.

کولسترولا آزالدان داولار قاندا کولسترولا آشای سالمیر و یا پارچالامیر. ساده جه اولارق قاراجیگره داها آز کولسترولا تولید ائتمگی امر اندیر. حرمتلی اوخوجو، دئمک اولار کی، بوتون کولسترولا آزالدان داولار دیابتین انکشاف ریسکینی آرتیریر. دیابتینیز وارسا و استاتین گروهو (کولسترولا آزالدان) داولار استفاده اندیر سینیزسه، بونون قان قندینیزی آرتیرماقدا تأثیرلی اولایله جگینی گؤز آردی ائتمه یین.

شیمی ترایی و/و یا رادیوتراپیدان سونرا

پان سیتوپنی^۱ شیمی ترایی (داوا معالجه سی) و/و یا رادیوتراپی (رادیاسیون معالجه سی) اولان خسته لرده عمومی وضعیتیدیر. پان سیتوپنی دمیره باغلی قانسیزلیق و پلاکت و آغ گلوبوللارین سایینین آزالماسی کیمی معین اندیلیر. پلاکتلرین سایینین آزالماسی اؤزلیکله شیمی تراپیدان سونرا مشاهده اولونور. بو وضعیتده اولان خسته لره هفته ده ان آزی اوچ-دؤرد

۱ . پان سیتوپنی (Pancytopenia): قیرمیزی گلوبوللارینین، آغ گلوبوللارینین و پلاکتلرین آزالدیغی طبی وضعیت.

دفعه چوخ آریاغ و آز سو ایله حاضرلانیمش یاشیل مرجیمک شورباسی مصرف ائتمه لرینی توصیه ائدیرم. بو بیر آیلیق مرجیمک معالجه سی پلاکتلرین (ترومبوسیتلرین) نورمال سویه لرینه قاییتما سی اوچون اعلا علاوه اولاجاقدیر. بو معالجه قانسیزلیغا قارشی تأثیرلی دئییل. قانازلیغا قارشی استفاده ائدیله جک درمان کرفس-ایسپاناق درمانیدیر. بو معالجه اوچون موافق بؤللمه نی اوخویون.

یاشیل مرجیمک شورباسینا علاوه اولاراق استفاده اولوناجاق ۱۰ گونلوک اسطوخودوس معالجه سی پلاکت سایینی داها دا سرعتله آرتیراجاق. اسطوخودوسون حاضرلانیما سی و استفاده سی هپاتیت خسته لرینین اسطوخودوس بؤللمه سینده استفاده ائدیگی معالجه ایله عینیدیر.

حرمتملی اوخوجو، یئری گلمیشکن قئید ائتمک ایستردیم. شیمی تراپی استفاده سی بیتدیکدن ان آزی اوچ گون سونرا بیتکی منشالی معالجه استفاده ائده بیلر سنینیز. شیمی تراپیدان اوچ گون اول و طبیینیزله مصلحتلشمه دن هنج بیر بیتکی منشالی معالجه استفاده ائتمه یین.

دقت!

● پلاکتلرین ساییسینی آرتیرماق اوچون تک باشینا اسطوخودوس معالجه سیندن استفاده ائتمه یین. آنجاق مرجیمک معالجه سی تک استفاده اولونا بیلر.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکي اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آکین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یاراق، طبیبه گئتمه دن و تشخیص قویولما دان بو کتابداکی

معلوماتلارلا اؤزونوزو طبیسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولماییب.

آسلان پنجه سی

Leontice leontopetalum

لاتینجه آدی:

Lövventrapp

آلمانجا آدی:

Rakaf

انگیلسجه آدی:

خصوصیتلری

- دؤش، لئفوی وزی، رحم و پروستات سرطانلارینین قارشیمی نین آیینماسی
- هورمون بالانسلاشدیریجیسی
- یانسه لیک شکایتلرینه قارشى
- پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سی نین قارشیمی نین آیینماسی
- دوزنسز قاعده لیک و PMS (Post Menstrual Syndrome) علتهینه
- میگرنه قارشى
- میوما (Myoma) انکشافی نین دایاندریلماسی

حرمتلی اوخوجو، من ایلک دفعه آسلان پنجه سینی تحقیق ائندنه بو اوتون میگرنه قارشى گوجلوسالاح اولایله جگینی بیلیمیدیم. یانسه لیک شکایتلری اولان قادینلار بو اوتو توصیه ائندنه اونلاردان بیرى منه زنگ اندیب دئیردی کی، ”بیلیرسنمی، بی، من ایللردیر عینی زاماندا شدتلی

۱. رحم میوماسی (fibromas) و یا میوما اولاراق دا بیلینن اوشاقلیق میوماسی قادینلاردا گئنیش یاییلمیش خسته لیکلردن بیریدیر. طبیعی کی، بعضاً ییز بو عارضه نی لئیومیوما کیمی ده دئییریک. فیبروئیدلر اصلینده خوش خاصیتلی تومورلار طیفینده دیر و سرطان خسته لیگی سایلا بیلمز.

میگرن آغریلاریندانا اذیت چکیردیم. یائسه لیک شکایتلرینه قارشی توصیه ائتدیگینیز آسلان پنجه سی واسطه سی سایه سینده ایندی تامامیله میگرن آغریلاریمدان خلاص اولدوم.» من اونلارا دندیم کی، بو، تصادف اولا بیلر، داها دوغروسو، شخصی اولا بیلر.

آنجا سون بیر نچه ایلده عینی مسیره اولان عکس العمل ایله، بونون فردیلشدیر یله بیلمه یه جگینی دوشونمگه باشلایرام. و دوشوندوم کی، ایلر اول آراشدیردیغم آسلان پنجه سینی یئیندن آراشدیرمالی یام. آسلان پنجه سی ایله باغلی آراشدیرمالاریمین نتیجه لرینی احتوا ائدن فایلی یئیندن نظردن کئچیرمگه و دگرلندیرمگه باشلادیم.

بعضی بیتکیلر ترکیبینه کی اثرلی ماده لر باخیمیندا اوقدر قارماشیق و سرلی اولورلار کی، اونو باشا دوشه بیلیمیرسن. یارادانین یاراتدیغی هر بیر بیتکی آیری بیر اوقیانوسدور. بونون آیریجا ترکیبی، آیریجا قانونا اویقونلوغو وار. ساده جه هارادان باشلایاجیمی قرار وئره بیلمه دیم. چونکی ایلر عرضینده قوردوغوم اوز سیستم میگرله باغلی اولا بیله جک هئج بیر قاپینی آچماغا امکان وئرمه دی. ایچری گیرمک بیر یانا، قاپی آچماغا بئله امکان وئرمه دی. ماراقلیدیر، نه یسه سهوا ائتمیشم؟ ایلر بویو بویوک بیر دقت، زحمت و واسواسیلیقلا قوردوغوم سیستمده سهوا ائتمیشم می؟ آچیغی، سیستمه اعتمادسیز اولمادیم. ایلرله تحقیق ائتدیگیم یوزلرله بیتکی قوردوغوما دایر سیستمه عمل ائدرکن، بیرجه آسلان پنجه سی اوزوندن اونو دگیشدیره بیلمز دیم. ایلر سونرا گزهنه بیتکیسینه قایداندا اوخشار سیستمی مشکلرله قارشیلادیم.

عزیز اوخوجو، آراشدیرما آپارارکن بئینینیزده مینرله سوال یارانیر. بو مینرله سوالدان یالیز بیری دوغرو دور، اونا گوره ده اوغور قازانماغینیز

اوچون او بیر دوغرو سوالی وئرمه لیسینیز. آسلان پنجه سی ایله باغلی وئره بیله جگیم بوتون سواللاری تاماملایاندا جواب آلا بیلمه دیم. بو بیتکی نین قاپیسینی آچا بیلمه دیم. قوردوغوم سیستمین یئترلی اولمادیغینا قرار وئردیم، سیستمی دگیشیب داها دا انکشاف ائتدیرمک لازم اولدوغونا قرار وئردیم و بیر مدت بو موضوعدا ایشیمه آرا وئردیم. چونکی منیم چوخ ایشیم وار ایدی.

بیر دفعه دؤرد طیاره سفرینی و بیر اوزون جانلی تلویزیون برنامه سینی عینی گونه سیغدیرمالی اولوردوم. جانلی یایمیدان چیخاندا آنلادیم کی، اوتوز یئددی ساعتدیر یاتمامیشام. چوخ نادر حاللاردا باشیم آغرییردی. آغری کسیمی (Analgesic) قبول ائتمگی دوشونرکن عاغلیما یئنیند میگرن و آسلان پنجه سیندن اذیت چکن خسته لر گلدی. و بوزنجیرلی سواللاری وئردیم. نییه میگرن خسته لری نین استفاده ائتدیگی چوخ گوجلر آغری کسیمیچیلر اونلار اوچون حل یولو دئییل؟ نییه بو خسته لر میگرنلری باشلایاندا ایشیغا و سسه حساس اولورلار؟ یوخسا میگرن خسته لرینی آغری کسیمیچیلرله معالجه ائتمگه چالیشماق یانلیشدیر؟ بورادا، بوسون سوالدا هر شئی گیزلی ایدی. میگرن آغری سینی آغری کسیمیچیلرله علامتلی معالجه ائتمک اولارمی؟ داها دقیق دسک، میگرنین معالجه سینده آغری کسیمیچیلردن استفاده یگانه حل یولدورمو؟ یوخسا میگرنی معالجه ائتمک اوچون چوخ فرقلی بیر اصول و چوخ فرقلی بیر ماده استفاده ائتمک ممکن دئییل می؟ بو سوالین جوابینی فارموکولوژی یه بوراخیرام.

آسلان پنجه سی میگرن خسته لرینده چوخ تأثیرلی اولدو. یاخشی، نییه بو بیتکیده آغری کسیمی خصوصیتره مالک اولان اثرلی ماده لر

آختاریردیم؟ بو موضوعدا منی چاشدیران میگرنه قارشى آغرى کسپچیلرین عمومی استفاده سی اولدو. باخ، منیم سهویمده اوردا ایدی. آسلان پنجه سی نین میگرن خسته لرینه مثبت و معالجه وی خصوصیتلری چوخ فرقلی ایدی. هر حالدا من بو بیتکیده گوجلو آغرى کسپچی خصوصیتلره مالک هئچ بیر ماده و یا گروه ماده تاپا بیلیمدیم. آسلان پنجه سی میگرنی معالجه اندرکن آغرى کسپچی (Analgesic) کیمی چیخیش ائتمیردی. چوخ فرقلی بیر مکانیزم واسطه سیله حرکت اندیردی. آچیغی، بیر داشلا ایکی قوش ووردوم. آراشدیرمالاریم نتیجه سینده میگرنی معالجه ائده بیلن بیتکینی تاپدیم و میگرنین معالجه سینده تامامیله یئنی بیر متابولیک مکانیزم کشف ائتدیم. بو یئرده قئید ائتمه لی یم کی، بو متابولیک یول معاصر طب طرفیندن بیلینن، لاکین هله میگرن خسته لرینه استفاده ائدیلمه میش بیر معالجه اصولودور.

آسلان پنجه سی و میگرن

خلق آراسیندا یاریم باش آغری سی کیمی تانینان و سویوق ترله گلن، باشین و اوزون یاریسینی احاطه ائدن اؤزل باش آغری سیدیر. میگرن باش آغری سی نین باشقا بیر آدی دامار باش آغری سیدیر. میگرنی اولان انسانلارین بؤیوک اکثریتینده باش آغری سی هجومون باشلانغیچیندا ان آزی باشین بیر طرفینده باشلاییر. دها سونرا بعضی خسته لر هر ایکی طرفی آغرییر. بعضاً آغرى او قدر گوجلو اولور کی، دؤزولمز اولور. بیر نئجه دقیقه و یا ساعتلارلا، حتی گونلرله دوام ائده بیلر. میگرن هر هانسی بیر خسته لیگین علامتی اولای بیلر و یا اؤزل بیر سبب اولمادان دا گؤرونه بیلر. ارشی کئچنلر ده وار. باشین یاریسیندا زوققولداما، اورک بولانما و بعضاً

قوسما وار. قارا لکه لر، بولانیق لکه لر گۆزونوزون اؤنونده اوچور. بعضی انسانلاردا دانیشماقدا چتینلیک چکیرلر. میگرن خسته لری ده آغریلاری زامانی قارانلیق و سس سیزیره اوستونلوک وئریرلر.

میگرنین باشلاماسینا سبب اولای بیلرجهک اساس عامللر استرس، هورمونال دگیشیکیکلر، تغذیه فاکتورلاری، یوخو رژیمی، اقلیم دگیشیکیکلری و بعضی شخصی عادتلردير. میگرنی اولان قادینلارین تخمیناً ۷۰٪ - ده قاعده لیک دؤورونده هجوملار دها تتر-تتر اولور و اونلارین شدتی آرتیر. بعضی قادینلاردا میگرن هجوملاری یالنیز قاعده لیک زامانی باش وئریر. بعضی قادین خسته لر آغریلاری نین اؤزللیکله قاعده لیک زامانی دها شدتی اولدوغونو بیلدیریرلر. بعضی خسته لرده میگرن هجوملاری هفته ده بیر نچه دفعه باش وئرسه ده، بعضیلرینده چوخ نادر حاللاردا باش وئره بیلر. بونولا بئله، عموماً آیدا یکی-اوج هجوم تشکیل اندیر.

بعضی میگرن خسته لری اقلیم و هاوا دگیشیکیکلریندن تاثیرلنه بیلر. حدیندن آرتیق یوخو و یوخوسوزلوقدا میگرن هجومونا سبب اولای بیلرجهک سببلر آراسیندادیر. بوندان علاوه، غذا و ایچکیلرده اولان بعضی ماده لر بیرباشا اونلارا تاثیر اندهرک دامارلاری گنیشلندیره بیلر و بئله لیکله میگرنی، بعضی ماده لر ایسه غیر مستقیم یوللا حرکت اندهرک بعضی رئفلنکس یوللارلا آغری یاسبب اولای بیلیر. مثلاً، الکول بیرباشا تاثیر اندرکن، کافئین و نیکوتین کیمی ماده لر غیر مستقیم تاثیر گؤستیریر.

میگرن عادتاً ۱۶-۳۵ یاشلاریندا باشلاییر. اونون فاصله لری تخمیناً اللی یاشدا آزالیر. قادینلاردا کیشیلره نسبتاً دها چوخ راست گلینیر. میگرن تشخیصی موافق متخصص طبیب طرفیندن قویولمالیدیر. نظره

آلماق لازمدیر کی، باش آغریسینا سبب اولا بیلجهک بیر چوخ سبب وار و بعضیلری خطرلیدیر. میگرن تشخیصی متخصص طبیب طرفیندن قیولمالیدیر. بوبارهده حتماً طبیینیزله مصلحتلشین.

آسلان پنجه‌سی هم اؤنله‌ییدیر، هم ده قورویو جودور

حرمتلی اوخوجو، بیر خسته‌نین سول دؤشونده CA واریمیش و جراحلیقلا گؤتورولموشدو. تلفوندا کئچیردیگی هیجان و تجربه منی چوخ تأثیرلندیردی. ”حرمتلی معلم، من سول دؤشو چیخاریلان دؤش سرطانی اولان خانیمام. من سیزین کتابینیزی اوخوموشام و قئید اولوندوغو کیمی منتظم فاصله‌لرله سیزین آسلان پنجه‌سینی اورادا استفاده ائتمیشم. هر ایل منتظم اولاراق معاینه‌لره گئیدیردیم. حال‌بوکی دئییه بیلهرم کی، طبیب سون معاینه‌ده ساغ دؤشومده کوتله‌لرین اولدوغونو، بیوپسی‌یه احتیاجیم اولدوغونو دئینده بوتون دونیام چؤکدو. بیوپسی گونونه قدر اولان واخت و پاتولوژی‌نین نتیجه‌لری آلانا قدر کئچن واخت منیم اوچون کابوس ایدی. نهایت، پاتولوژی‌نین نتیجه‌سی تمیز چیخدی. فیبروکیست دئدیله. پس خاصیتلی دئییلیمیش“. زنگ ائدن خانیم او قدر سئوینیردی کی، دفعه‌لرله تشکر ائدی. منیم خوشبختلیگیم بیر انسانا کمک ائده بیلمگین سئوینجی ایدی. منیم کتابیمی اوخویاراق مختلف دردلرینه شفا تاپان او قدر انسان وار کی. من بورادا بوتون بو انسانلارا تشکر ائتمک ایستردیم. تانری اونلاری قوروسون. چونکی اونلارین خوشبختلیگی‌نین، ناراحتلیغی‌نین آرادان قالخماسی منه داها چوخ ایشله‌مک، داها چوخ آراشدیرماق اوچون سعی و عزم وئیر.

حرمتلی اوخوجو، آسلان پنجه‌سی هم اؤنله‌ییدیر، هم ده قورویو جودور.

بونونلا بئله، طبیب نظارتی و توصیه لرینی لاقئید یاناشماق اولماز. بورادا قئید ائتمک ایستردیم کی، آسلان پنجه سی دؤش قفسینده یارانا بیله جک فیبرو آدنوم و یا فیبرو کیستلره قارشى اؤنله ییجی دئییل. آسلان پنجه سی نین اؤنله ییجی گوجو آتی نئوپلاستیکدیر. باشقا سؤزله دئسک، پیس خاصیتلی کوتله نین و یا کیستین (سرطانین یارانماسی) قارشیسینی آلیر. بس، عمله گلن کیستلره قارشى نه ائتمک اولار؟ بونون بیتکی منشالی حلی وارمی؟ بو عمله گلن فیبرو آدنوملاری و یا فیبرو کیستلری محو ائتمک اولمازمی؟ بلی، حل یولو وار. حل یولو بروکلی معالجه سیدیر. بو موضوع بروکلی بؤلمه سینده اطرافلی شکیلده احاطه اولونور.

هردن قئید ائتدیگیم کیمی، هئچ بیر شئی سببسیز یارانمیر. هر شئی بیر سببله یارادیلمیشدیر و یارادیلمیش هر شئین بیر وظیفه سی واردیر. آسلان پنجه سی اوشاقلیق، پروستات و لنفاوی وزی نین سرطانی نین یارانماسینا قارشى اعلا اؤنله ییجی واسطه اولسا دا، دؤش قفسینده کوتله لرین یارانماسیندا تاثیرلی دئییل. آنجاق بو کوتله لرین پیس خاصیتلی کیمی انکشاف ائتمه سینه و یا پیس خاصیتلی قورولوشا چئوریلمه سینه مانع اولور. او، هابئله رحم میوماسینا قارشى قورویور. اگر میوما کیچیک اؤلچوده دیرسه، اونلاری تماميله بوخ ائتمک گوجونه ده مالکدیر.

دؤش، پروستات، رحم و یا لنفاوی وزی نین سرطانینا توتولماقدان قورخورسونوز؟ سیزجه عائله نیزده و یاخین قوهوملارینیزدا بو سرطان نوعلاری اولدوغو اوچون من ده ریسک آلتیندایام، یوخسا سرطان توتولما ریسکی ارثی اولدوغونا اینانیرسینیز؟ بونا گؤره ده، بو سرطان نوعلاریندان بیر نین بیر گون اؤزونوزده یارانا بیله جگیندن قورخورسونوز و ناراحت سینیز؟ اگر بئله شوبهه و قورخولا رینیز وارسا، آسلان پنجه سی

(*Leontice leontopetalum*) بیتکیسی شوبهه و قورخولارینیزا جوابدیر. طبدیه اؤزللیکله دؤش و یا پروستات سرطانئ انکشاف ریسکی آلتیندا اولان گروهلار وار. بو گروهدا کیلار اوچون آسلان پنجه سی معالجه سی ان ایدئال بیتکی منشألی چاره دیر. آلمانین Bonn دانشگاهی نین انسان ژنتیکی شاخه سی نین مودیری پروفسو Peter Propping ۱۹ سپتامبر ۲۰۰۱- جی ایلده ژنتیک ریسکین ۱۰٪ اولدوغونو بیان ائتدی. یعنی سرطانین ارثی اولما ریسکی ۱۰٪ تشکیل ائدیر. تأسف کی، بوریسک گروهندا اولانلار اعمومیتله چوخ اثرکن یاشلاردا سرطان تشخیصی قویولور. آسلان پنجه سی قئید اولونان بوتون سرطان نوعلارینا قارشی عینی اؤنله ییجی گوجه مالک دئیل. اؤز آرالاریندا نسبتلری یوزده ایله معین ائتمک لازم گلدیکده، بو نسبتلر موافق اولاراق آشاغیداکی کیمی اولور.

دؤش سرطانئ	۹۰-۹۵٪
لنفاوی وزی نین سرطانئ	۸۰-۸۵٪
رحم سرطانئ	۷۰-۷۵٪
پروستات سرطانئ	۵۰-۵۵٪

آسلان پنجه سینی بیژده آسلان قویروغو، آسلان قولاغی و قیرخ باش کیمی ده تانییرلار. بو ایککی تامامیله فرقلی بیتکیدن بیر اوزون ایللر دیر اوزهرینده آراشدیرما آپاردیغیم *Leontice leontopetalum*، دیگری ایسه *Alchimilla vulgaris* دیر. *Alchimilla vulgaris* بیتکیسی قادینلارین نظامسیز قاعده لیک دؤورلرینده استفاده ائده بیله جگی بیر بیتکیدیر. هورمون بالانسلاشدیریجی خصوصیتلره ده مالکدیر. بونونلا بنله، اونون باشقا هئچ بیر خصوصیتی یوخدور. تورکیه ده بیر-بیریندن تامامیله فرقلی اولان بو ایککی بیتکی ”آسلان پنجه سی“ کیمی ده تانییر. تأسف کی، هر ایکسی

عینی آد آلتیندا درمان بیتکیلرینده ساتیلیر. یارپاقلارین کنارلارینا دقت یئتیرین کی، اونلاری آلا رکن و یا ییغارکن آسانلیقلا فرقلندیره بیله سینیز. دوزگون اولانی *Leontice leontopatalum* دور. هر ایکی چیچک ساری رنگده دیر. حال بوکی، حاقیندا دانیشدیغیم دوغرو آسلان پنجه سی نین یارپاقلاری هامار کنارلارا مالکدیر. دیگری نین (*Alchimilla vulgaris*) یارپاقلاری نین کنارلاری اینجه دیشلیدیر.

آسلان پنجه سی دئمک اولار کی، بوتون آرالیق دیزی اؤلکه لرینده بؤیویور. اؤزللیکله تورکیه، قبرس، سوریه، یونانستان و عراقدا تارالاردا بولجا بیتیر. ۵۰-۸۰ سانتی متر اوجالیغیندا اولان، آوریل-مای آیلاریندا چیچک آچان بیتکیدیر. کؤلگه ده بیتمه یین، هم نملی، هم ده قورو تورپاقدا بؤیویه بیلن بیتکی نعودور. *Leontice leontopetalum hemafroditt* دیر. یعنی هم ارکک، هم ده دیشی اورگانلارینی احتوا ائدیر. بو بیتکیده توکسین (زهر) و هنج بیر عکس تأثیری اولمادیغیندان چکینمه دن استفاده ائتمک اولار. بوندان علاوه، قبول ائدیلم هنج بیر درمانلا قارشیلیقلى تأثیر گؤستریر. آسلان پنجه سی چیچکلندیکدن قیسا مدت سونرا ییغیلمالیدیر. قیسا مدتده هم چیچکلرینی، هم ده یارپاقلارینی تۆکور. هله چیچکلنمه میشه، ییغیلمامالیدیر. اونون کؤکلری یومرودور. بو کؤک یومرولاری زده لنمه مک لازمدیر. چونکی بیر ایلدن سونرا عینی یومرودان محصول الدن ائتمک اولار. کؤک یومرولاری عادتاً یترین آلتیندا اولور. تورپاغین سطحینه یاخین بیر سویه ده اولسالار قایچی و یا بیچاقلا سای کسه بیلر سینیز. کؤلگه ده، هاوالی بیر محیطده (مثلاً، بالکوندا) و یئره دوزوله جک تمیز قورو پارچا اوزهرینده قورودا بیلر سینیز. هنج واخت قوروتماق اوچون نایلوندان استفاده ائتمه یین. آسلان پنجه سی نین یارپاقلاریندان، لچکلریندن، گؤوده سیندن

و چیچکلریندن استفاده اولونور. هئچ واخت کؤکلردن استفاده ائتمه یین. بیتکی نین ان مهم خصوصیتی اونون بیر چوخ معالجه وی خصوصیتلره مالک اولماسیدیر. بونلار آشاغیداکیلاردیر:

• دؤش، رحم، لنفاوی وزی و پروستات سرطانلارینا قارشى اؤنله ییجى و قورو یو جودور.

• معین اندیلمیش سرطان نواعلاری نین باشلانغیجیندا معالجه وی گوجه مالکدیر.

• گؤستریلن سرطان نواعلاری قاباقجیل مرحله ده دیرسه، اونلاری لنگیدیر. • یائسه لیک دؤورونده قادینلارین استرس، ترله مه، گرگینلیک، دیرسیون و روحی سیخینتی حاللاریندا (PMS) و هورمونلاری نین تارازلاشدیریلماسیندا معجزه وی تأثیر گؤستریر. او، هابئله نظامسیز قاعده لیک دؤورلرینی تنظیمله ییر.

• پروستاتین ایشلملرینه و پروستاتین ساغلام فعالیتینه چوخ مثبت تأثیر گؤستریر.

• بؤیرک ایشلملرینه و بؤیرگین ساغلام فعالیتینه چوخ مثبت تأثیر گؤستریر.

• پروستات بؤیومه سی نین قارشیسینی آلان خصوصیته مالکدیر.

• عمومیتله هورمون بالانسلاشدیر یجیدیر.

قیساجا دئسک، آسلان پنجه سی خلق آراسینداکی سؤزه گؤره: ”مین بیر دردین درمانیدیر“.

دؤش سرطانى نین ان اهمیتلى سببلریندن بیرى هورمون دنگه سی نین پوزولماسیدیر. آسلان پنجه سی نین دؤش سرطانینا قارشى قورو یو جو و اؤنله ییجى هورمون بالانسلاشدیر یجى گوجو، طبیعتین سونسوز نعمت لریندن بیریدیر. هم دؤش، هم ده پروستات وزی سرطانى نین ارثى

ریسک اولدوغو اوچون عائله سینده و یاخین قوهوملاریندا دۇش، رحم و یا پروستات سرطانی اولانلارین بوییتکیدن استفاده ائتمه سی چوخ فایدالیدیر. چونکی آسلان پنجه سی هم اؤنلەییجی، هم ده قورویوجودور. آسلان پنجه سی یائسه لیک دؤورونده قادینلار اوچون تاپسیز بیر فرصتدیر. آسلان پنجه سی چایی اؤزللیکلە یائسه لیک زامانی استرس، یوخوسوزلوق، گرگینلیک، روحی سیخینتی، عصبیلیک، روحی تغیر، ایستکسیزلیک، قیزدیرما، سببی بیلنمه یین قورخو و ترله مه هجوملاری کیمی شکایتلرین آرادان قالدیریلماسیندا بؤیوک کمکچیدیر. یائسه لیک زامانی سوموک پوکالماسی و قان دولاشیمی پوزولماسی کیمی سوماتیک^۱ شکایتلرده باش وئره بیلر. یائسه لیک زامانی بوتون بوشکایتلرین آرخاسیندا، یومورتالیقدا تولید اولونان استروژن هورمونون سویه سی نین تدریجاً آزالماسی دایانیر. بوسببلە یائسه لیک دؤورونده قادینلارا استروژن هورمونو تداویسی استفاده اندیلیر. استروژن هورمونو تداویسی اوزون مدت استفاده اولونارسا، دۇش سرطانی کیمی ریسکلری ده گتیریر. بوسببلە اویقولامایا باغلی قراری یالینیز متخصص طبیب وئره بیلر. سون ایللرده هنج بیر یان تأثیر و ریسک گؤستمه یین بیتکی منشالی هورمون معالجه لری ده استفاده اندیلیر. سویا، قیرمیزی یونجا (Trifolium

1. Somatic hüceyrələr və ya somatik hüceyrələr (fransızca: Cellule somatique) (ingiliscə: somatik hüceyrə) bədən toxumalarının və orqanlarının yaradılmasında rol oynayan hüceyrələrdir. Somatic hüceyrələrdən fərqli olaraq, sperma və yumurta da daxil olmaqla, gametlərin yaranmasına səbəb olan cinsi hüceyrələr var. یاخته های پیکری یا سلول های سوماتیک (به فرانسوی: Cellule somatique) (به انگلیسی: somatic cell) به یاخته هایی گفته می شود که در پیدایش بافت ها و اندام های بدن نقش آفرینی می کنند. در برابر یاخته های پیکری، یاخته های جنسی هستند که به پیدایش کامه ها (گامت ها) می شامل نرینگی (اسپرم) و تخمک می انجامند

(pratense) و **racemosa Cimicifuga** (کوهش سیاه) بیتکیلری بیتکی منشألی هورمون تراپیدا آلتیرناتیو اولاراق اوغورلا استفاده اولونور.

عینیله، آسلان پنجه سی چایی یانسه لیک دؤورونده اولمایان هر یاشدا اولان قادینلارین آغریلی، روحی سیخیتیلی، دپرسیون و گرگینلیک دؤورلرینده عوض اولونماز کمکچیدیر. آسلان پنجه سی معالجه سینی استفاده اندلر قیسا مدتده نه قدر تأثیرلی اولدوغونو گؤره بیلرلر.

اورتا یاشدان سونرا کیشیلرین قورخولو آرزولاریندان بیریده پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سیدیر. (benigne prostate hypertrophy) پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سی نین ان بؤیوک عیبی اونون حیات کیفیتینه منفی تأثیر ائتمه سیدیر. آنجاق تنز-تنز سیدیکه گتتمه، سیدیک کیسه سینی تام بوشالتا بیللمه مه، سیدیک اندرکن اوزون مدت گؤزله مه، سیدیک کیسه سینده فشار حسی، سیدیکین هاچالانماسی، تنز-تنز سیدیکه چیخما زامانی یانما، ایره لیله میش یاشلاردا تدریجاً جنسی ایستکسیزلیگین اؤزونو گؤسترمه سی کیمی مشکلر مرحله لری باش وئیر. بوتون بونلار پروستاتین بؤیومه سی نین نتیجه لریدیر. بورادا پروستاتین خوش خاصیتلی بؤیومه سی نین قارشیسینی آلماق و پروستات ایشلملری نین ساغلام ایشله مه سینی تأمین ائتمک اوچون آسلان پنجه سی چایی عوضسینز نعمتدیر. بوندان علاوه، ایلده بیر و یا ایکی دفعه استفاده اولوناجاق بروکلی معالجه سی نین هم پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه سینه، همده پروستات سرطانینا قارشى گوجلۇ اؤنلەييجى اولدوغونو اونوتماق اولماز. (باخ: بروکلی)

قادینلار و کیشلر تقریباً ۳۵ یاشیندان سونرا، ایلده بیر-ایکی دفعه آسلان پنجه سی معالجه سینی اویقولا سالار بیر چوخ خسته لیکلردن قورونموش

اولارلار. آسلان پنجه سی کیشیلرده پروستات وزی نین ساغلام ایشله مه سی و یائسه لیکده اولان قادینلارین بو دؤورو مشکلسیز کئچیر مه سی اوچون چوخ اهمیتلی طبیعی کمکچیدیر. اؤزللیکله پروستات و دؤش سرطانینا توتولماقدان قورخان انسانلار زامان-زامان آسلان پنجه سی معالجه سینی استفاده ائتمکله اؤزلرینی بوریسکدن قورویا بیلرلر. آنجاق بورادان «هر حالدا آسلان پنجه سی معالجه سینی استفاده ائدیرم، طبییه و نظارته گئتمگیمه احتیاج یوخدور» نتیجه سینی چیخارماق تامامیله یانلیشدیر.

عزیز اوخوجو، سرطان سلوللاری هر ساغلام انساندا یاشیندان آسیلی اولاراق گونده ۵۰-۳۰۰ دفعه عمله گیر، لاکین باغیشیقلیق سیستمیز (Immune System) بو سلوللاری محو ائدیر. باغیشیقلیق سیستمی ضعیفله ییرسه، سرطان سلوللارینا نظارت ائتمک اوچون کفایت ائتمیر و عاجز قالیر. بو یئترسیزلیگه گؤره سرطان سلوللاری نین سایینین آرتماسی نین و انکشافی نین قارشیسینی آلا بیلیمیر. بو سببله سرطان، باغیشیقلیق سیستمینده کی ضعیفلیکدن یارانا بیلر جک بیر خسته لیک اولاراق دا گؤروله بیلر.

بونولا بئله، باغیشیقلیق سیستمی ضعیفله دیکده باش وئرن یگانه خسته لیک سرطان دئییل. عمومیتله، باغیشیقلیغی ضعیف اولانلارین هر جور خسته لیگه توتولما ریسکی آلتیندا اولدوغونو دئییه بیلریم. اونا گؤره ده باغیشیقلیق سیستمیز گوجلو اولمالیدیر. باغیشیقلیق سیستمینی ان یاخشی شکیلده گوجلندیرن ترهوز و میوه لره بروکلی، آغ کلم، بامادور، اریک، پورتاغال و تزه آغ اوزوم داخلیدیر. بو ترهوز و میوه لردن دوزگون استفاده ائتمک هم ده بیر چوخ خسته لیکلردن قورونماغیمیز دئمکدیر.

دؤش و پروستات سرطانیندا اطراف محیط فاکتورلاری

سون ۲۰ ایلده دۇش و پروستات سرطانیندا ۱۰۰٪ آرتیم وار. بو آرتیمین سببی ایله باغلی عالمترین عمومی فیکری ائکولوژی فاکتورلار دیر. ائکولوژی عامللرده بو باخیمدان ایلک ینری اکینچیلیک سمملری توتور. آلمانین رسمی ساغلاملیق تشکیلاتلاری ۸ نوایبر ۲۰۰۰-جی ایلده توپلاشاراق اکینچیلیک سمملری و صنایعه استفاده اندیلن ان آز ۲۰۰ شیمیایی ماده نین هورمون سیستمینه منفی تأثیر ائتدیگینی اورتایا قویدو. بو گون آلماندا بیر چوخ اکینچیلیک سمملری نین استفاده سی قاداغاندیر. بو گون نه ایچدیگیمیز سو، نه یندیگیمیز ترهوز و میوهر، نه ده حیوانی غذالار علاوه سیز دئییل. اونلارین هر بیرینده آز مقداردا اولسا دا، اکینچیلیک سمملری وار. اکینچیلیکده استفاده اندیلن بیر چوخ اکینچیلیک سمملری هورمونال سیستمیمیزه منفی تأثیر گؤستریر. هورمونال سیستمین منفی تأثیری هورمونال دنگه سی نین پوزولماسی دئمک دیر. یوخاریدا قئید اندیلدیگی کیمی، هورمون دنگه سی نین پوزولماسی دا هم پروستات، هم ده دۇش سرطانین یارانماسیندا رول اویناییر. هورمونال سیستمه منفی تأثیر گؤسترن بعضی اکینچیلیک سمملری و شیمیایی ماده لر آشاغیدا وئریلمیشدیر.

هورمون سیستمینه منفی تأثیر ائدن بعضی اکینچیلیک سمملری و شیمیایی ماده لر

Vindozolin	اکینچیلیک سمی
Maneb	اکینچیلیک سمی
Thiram	اکینچیلیک سمی
Zineb	اکینچیلیک سمی
Lindane	اکینچیلیک سمی

(Linuron (Lorox	اکینچیلیک سمی
Atrazina	اکینچیلیک سمی
Styrene	صنایعه استفاده اولونان شیمیایی ماده
Di-ethylhexyl phthalate	صنایعه استفاده اولونان شیمیایی ماده
Resorcinol	صنایعه استفاده اولونان شیمیایی ماده
Amitrol	اکینچیلیک سمی
Diuron	اکینچیلیک سمی
Stannane	صنایعه استفاده اولونان شیمیایی ماده

اکینچیلیکده استفاده اولونان اکینچیلیک سملری ده کیشیلرده اسپرمین کیفیتینه منفی تاثیر گؤستریر. عمومیتله، صنایعلشمیش اولکه لرده یاشایان کیشیلرده اسپرم کیفیتینده چوخلو آزالما مشاهده اولونور. قیسا جا دئسک، صنایعلشمیش اولکه لرده یاشایان کیشیلرین آتا اولماق یوزده سی آزالیر. اسپرمین کیفیتنی نورمال اسپرم غلظتی دئمکدیر. نورمال اسپرم غلظتی (مقداری) ۴۰ میلیون/میلی گرم تشکیل اندیر. بو او دئمکدیر کی، ۱ میلیدلترده ۴۰ میلیون اسپرم وار. بورقم نه قدر آز اولسا، کیشیلرین آتا اولما احتمالی بیر او قدر آز دیر. آلماندا کیشیلرین ۳۵٪-نین اسپرم سایبی اوشاق صاحبی اولماق اوچون طلب اولونان حددن آشاغیدیر. آلماندا آپاریلان کلینیک سیناقلار اکینچیلیک سملرین حرکتلی اسپرم ساینما منفی تاثیر گؤسترديگینی گؤستردي.

بونولا باغلی عمومی ساغلیق ایله باغلی رسمی قوروملار نشر اتدیکلری ژورناللار و یا اینترنت واسطه سیله اجتماعیتی معلوماتلان دیریر. حامله لیک دؤورونده استروژن هورمونو (diethylstilbestrol = DES) ایله معالجه اولونان آنالاردان دوغولان اوغلان اوشاقلارین یتیشکینلیک

دؤورونده اسپرم کیفیتى آشاغى اولور. یعنی اسپرم سایی نورمال دگرلرین آلتیندا قالیر.

گئچی بوینوزو، کیشیلرده آشاغى اسپرم سایینى آرتیران اعلا بیر بیتکیدیر. گئچی بوینوزو قیسا مدتده حرکتلى اسپرم سایینى آرتیریر. اطرافلى معلومات اوچون موافق بؤلمهیه باخین.

آسلان پنجه سی نین استفاده طرزی

آسلان پنجه سیندن معالجه کیمی استفاده اولونور. موفقیت نسبتی چوخ یوکسک اولان بو بیتکی نین استفاده اصولونا اویقون مصرفی چوخ اهمیتلیدیر. توصیه اولونان مقداری آشمایین. دمله مه (چوخ آشاغى اوددا قایناما) واختلارینا دقت یتیرین.

معالجه ۱

دؤش، اوشاقلیق (رحم)، لمفاوی وزی و پروستات سرطانلاری نین قارشیمی نین آیینماسی

قایناما قدا اولان بیر استکان سویا بیر چای قاشیغی (تخمیناً ایکى گرم) قورودولموش آسلان پنجه سی علاوه ائدیلیلر و آشاغى اوددا قاپاقلی سککیز دقیقه قاینادیلیر. سونرا سوزولور و سویوماغا بوراخیلیر. قایناما پروسه سی باشا چاتدیقدان سونرا حتماً سوزولمه لیدیر. دمله مه مدتى باشا چاتدیقدان سونرا بیتکینی حتماً قابین ایچینده ساخلاماین، بیتکینی سوزولور و آیریلیر. بیر آی عرضینده بیر گون فاصله ایله (بیر گون هن بیر گون یوخ) بیر استکان ایچیلیر. بیر آیدان سونرا اون بئش گونلوک فاصله وئریلیر. اون بئش گونلوک فاصله دن سونرا آلتی آی عرضینده هفته ده ایکى

دفعه هر دفعه بیر استکان ایچیلیر. آلتی آیدان سونرا منتظم فاصله لرله استفاده اولونور.

معالجه ۲

دوْش، اوشاقلیق، لنفاوی وزی و پروستات وزی سرطانلارینی معالجه سی و یا یاواشاتما معالجه سی

بو معالجه نین حاضرلانا طرزی یوخاریداکی کیمیدیر، یالیز مصرف اصولو فرقلیدیر. بیر آی عرضینده هر گون بیر استکان (تخمیناً ۲۵۰ میلی گرم) ایچیلیر. بیر آیدان سونرا بیر هفته لیک فاصله وئریلیر. بیر هفته لیک فاصله دن سونرا آلتی آی عرضینده هفته ده دؤرد گون هر گون بیر استکان (تخمیناً ۲۵۰ میلی گرم) ایچیلیر. آلتینجی آیدان سونرا هفته ده بیر و یا ایکی دفعه ایچیلیر.

معالجه ۳

یائسه خانیملار اوچون

شماره ۱ معالجه عیناً استفاده اولونور.

معالجه ۴

قادینلارین قاعده لیک دؤورونو راحت کئچیرمه لری اوچون

شماره ۱ معالجه عیناً استفاده اولونور.

معالجه ۵

قادین هورمونلاری نین تنظیملنمه سی اوچون

قاینماقدا اولان بیر استکان سویا بیر چای قاشیغی (تخمیناً یکی گرم) قورودولموش آسلان پنجه‌سی علاوه ائدیلیلر و وام اوددا اون دقیقه قاینادیلیر. سونرا سوزولور و سویوماغا بوراخیلیر. دمله‌مه مدتی بیتدیکدن سونرا بیتکینی حتماً قابدا ساخلا مایین و سوزون. یتمکدن ۲ ساعت سونرا، قیرخ بشش گون عرضینده بیر گون هنبیر گون یوخ بیر استکان ایچیلیر. هر دفعه تزه حاضرلانیلیدیر.

معالجه ۶

میگرنه فارشی

قاینماقدا اولان بیر استکان سویا بیر چای قاشیغی (تخمیناً یکی گرم) قورودولموش آسلان پنجه‌سی علاوه ائدیلیلر و آشاغی ایستیلیکده اون دقیقه قاینادیلیر. اون دقیقه‌دن سونرا اوجاقدان گؤتورولور، یکی دقیقه بوراخیلیر و سوزولور. یاتمازدان اول ایللیق اولاراق هامیسی ایچیلیر. بیرینجی و ایکینجی هفته‌لرده هر گون ایچیلیر. اوچونجو هفته‌دن بیر گون هن بیر گون یوخ یکی ایچیلیر.

دقت !

● آسلان پنجه‌سی چاییندان استفاده ائدرکن ایچمگی آسانلاشدیرماق اوچون هئچ واخت دادلاندریجی و یا هر هانسی دیگر ماده علاوه ائتمه‌یین. یتمکدن سونرا ان آزی بیر ساعت سونرا ایچیلیر. اونو حاضرلایارکن اون یکی دقیقه‌دن آرتیق دمله‌مه‌یین. دمله‌مه مدتی باشا چاتدیقدان سونرا سوزولمه‌لی و سودان آیریلمالیدیر. حاضرلانیلمیش آسلان پنجه‌سی نین قالان حصه‌سینی سویودوجودا لاپ چوخ ۳ گون ساخلا ماق اولار.

• اوچونجو گوندن سونرا استفاده اندیلیمیر و تزه دن حاضرا نمالیدیر.
تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یارق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولما دان بو کتابداکی معلوماتلارلا اوزونوزو طبییسز معالجه ائتمگه چالیشما یین. بو کتابداکی معلوماتلار، شوبهه سیز کی، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

اسطوخودوس

Lavandula angustifolia

لاتینجه آدی:

Lavender

انگلیسجه آدی:

Lavander

آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- قاراجیگر عمومی شکایتلرینه قارشى
- قاراجیگر چاتیشما زلیغینا قارشى
- مزمن قاراجیگر عفونتینه قارشى
- قاراجیگری ترمیم ائدن
- هپاتیت B و هپاتیت C یه قارشى
- ساچ تۆکۆلمه سینه قارشى
- ویتیلیگویا قارشى

• صدف و ایره‌لی یاشلاردا دریده یاشا باغلی لکه‌لره قارشى
اؤنله ییجى

• ساکتلشدیریجى و راحتلاشدیریجى (Sedative)

• دوغوم سونراسى پئرینئال^۱ آغریلار قارشى

• یوخوسوزلوغا قارشى

اسطوخودوس تاریخ بویو همیشه بزرک بیتکیسی کیمی گؤرولوب. اؤلکه‌میزده، اؤزلیکلره آالیق دنیزی بؤلگه‌سینده بزرک بیتکیسی کیمی ییتیشدیریلن بیتکیدیر. بریتانیا و آمریکا متبخینده بعضی ات یئمکلرینده سوسا تزه اسطوخودوس چیچکلری و جوان اسطوخودوس یارپاقلاری علاوه اندیلیر. اسطوخودوس سوسا اعلا عطر وئیر. خوش قوخوسونا گؤره پارفوم و آرایشى-بهداشتی صنعتینده ده استفاده اولونور. عطرلی صابونلار، شامپولار و عطر صنایعی نین عوضسین بیتکیسیدیر. بوندان علاوه، بیر چوخ دوندورمایا مکمل لذت وئرن اسطوخودوسدیر.

دئمک اولار کی، هر کس اسطوخودوسون خوش قوخوسونون یالیز چیچکلرینده اولدوغونو دوشونور. بونولا بئله، یارپاقلاری و یارپاق ساپالاری دا بو گؤزل قوخویا مالکیدیر. داواچیلیق صنایعی بعضی آغیر عطرلی حبلره اسطوخودوس علاوه اندیر. بونون سببی حبین ایرنج آغیر قوخوسونو آرادان قالدیرماقدیر.

اسطوخودوس چیچکلری و یارپاقلاری تمامیه فرقلی اثرلی ماده‌لردن عبارتدیر. راحت و ساکت یوخو تقدیم ائدن گوج اسطوخودوس

۱. پئرینئال گؤده و یا پئرینئومون مرکزی تاندونو (Perineal body) پئرینئومون اورتاسیندا، آنال کانالین قارشیسیندا و واژینالین آرخاسیندا یئرلشن لیفلی هرمی کوتله‌دیر. بو، بیر نئچه عضله‌نین، او جمله‌دن مقعدی یوخاری آپاران عضله‌سی نین و سوغانی سونگر عضله‌نین بیرلشمه‌سیدیر.

چیچکلرینده دئییل، یارپاقلاریندا وزوغلاریندا گیزلیدیر.

معلومدور کی، اسطوخودوس قدیم زامانلاردا عفونته قارشى (Antiseptic) کیمی استفاده اولونوب. بیرینجی دونیا محاربه‌سی زامانی یارالی عسگرلرین یارالاری پرستارلاری طرفیندن اسطوخودوس سویو ایله ضد عفونی اندیلیردی. ۹۰-جی ایللرین اوللرینده بعضی تحقیقاتچیلار اسطوخودوسون ساکتلشدیرجی (Sedative) و آغری کسجی (Analgesic) خصوصیتلری حاقیندا مقاله‌لر درج ائتدیلر. آنجاق آراشدیرمالاریمدا گوردویوم ان اهمیتلی ایکی خصوصیت قاراجیگر متابولیزمی نین ساغلام ایشله‌مه‌سینه مثبت تأثیری ایله هپاتیته و ساچ تۆکۆلمه‌سینه قارشى استفاده‌سیدیر. اسطوخودوس عمومی قاراجیگر خسته‌لیگی و یا قاراجیگر چاتیشما زلیغی اولانلارین کۆمگینه گلیر. اسطوخودوس معالجه‌سی سیروز و یا الکول نتیجه‌سینده زده‌لنمیش قاراجیگر سلوللاری نین ترمیمینده (regeneration) و یا بوسلوللارین یئنیندن ساغلام ایشله‌مگه باشلاماسیندا اوقدر تأثیرلی اولور کی، قیسا مدتده معالجه‌نی استفاده ائدن خسته‌لرین اوغورلو نتیجه‌لری هر کسی تعجب‌لندیریر. قاراجیگر متابولیزمی نین فعالیتینی تعیین ائدن آنالیزین نتیجه‌لرینی "اسطوخودوس معالجه‌سینی استفاده ائتمزدن اول و سونرا" مقایسه ائده‌رک مثبت ایره‌لیله‌یش گۆرمک ممکن‌دور. اسطوخودوسون بو خصوصیتی تایسیدیر.

هپاتیت B و هپاتیت C خسته‌لری نین استفاده ائده بیله‌جگی اسطوخودوس معالجه‌سی، قاراجیگر آنزیم‌لرینی یاخشیلاشدیریر و هپاتیت B و هپاتیت C ویروس‌لارینا قارشى قاراجیگر متابولیزمینی گۆجلندیره‌جک. بیر سۆزله، بو معالجه قاراجیگرین باغیشیق‌لیق سیستمینی اوقدر گۆجلندیریر کی، هر ایکی ویروسو بۆیوک اۆلچۆده باستیرا بیلیر.

بئله لیکله، قاراجیگر سلوللارینین محو اندیلمه سی نین قارشیسینی آلا بیلر. قاندا ALT و AST قاراجیگر آنزیمی دگرلری نین آزالماسی ایله قاراجیگر سلوللاری نین محو نین آزالدیغینی گۆرمک ممکندور. بیر چوخ طبییدن آلدیغیم ایمیل، فاکس و تلفون واسطه سیله مندن اسطوخودوسون هپاتیت B و C ویروسلارینا قارشى “باستیریجی” افاده سینی داها آیدین شرح ائتمگیمی خواهش ائتدیله ر. بو مسأله ده گۆستر دیکلری حساسلیغا گۆره اونلارا تشکر ائدیرم. «باستیریجی» سۆزونو سئچمگیمین سببی، بو ویروسلارین بدنن تامامیله خارج اولماسی اوچون حاضردا قطعی بیر معالجه نین اولماسیدیر.

هپاتیت مزمن حالا کئچمه ییسه، اسطوخودوس معالجه سی ایله ویروسو بدنن تامامیله چیخارماق شانسى یوکسکدیر. اسطوخودوس هابئله چوخلو آنتی ویرال اثرلى ماده لره مالکدیر. اسطوخودوس معالجه سی ایله بو ویروسلاری چوخ قیسا مدتده دایاندرماق اولار. یوکسک قاراجیگر آنزیملری (ALT، AST، ALP و GGT) ده قیسا مدتده نظارت آلتینا آلیناراق نورمال دگرلره قاییدا بیلر. ALT و AST دگرلری نه قدر یوکسک اولارسا، قاراجیگر بیر او قدر منفى تأثیرله نیر. بو موضوعدا سیزی ان یاخشى شکیلده بیلگیلندیره جک انسان طبیینیزدیر. طبییه مراجعت ائتمگی لاقئید یاناشمایین.

قاراجیگر متابولیزمی اسطوخودوس معالجه سی ایله ساغلام ایشله مگه باشلا ییر. اسطوخودوس معالجه سی قاراجیگر پارانشیم سلوللارینا عینی آندا ایکی آیری تأثیر گۆستریر. بونلاردان بیرینجیسی قاراجیگرین عمومی متابولیزمی نین ساغلام فعالیتینی تأمین ائده رک قاراجیگری گوجلندیریر. بویوللا هپاتیتدن باشقا قاراجیگر چاتیشما زلیغیندان اذیت چکنلره کمک

اَئدیر. ایکینجیسی و ان اساسی، او، هم هپاتیت B، همده هپاتیت C و یروسلاری نین تکرارلانماسی نین قارشیسینی آلیر. یعنی بو ویروسلارین چوخالماسی نین قارشیسینی آلیر، (دایاندیریر) قاراجیگر شکایتلرینی یالنیز ALT و یا AST - ا باخاراق شرح ائتمکده دوزگون دئییل. بو موضوعدا سیزی ان یاخشی شکیلده بیلگیلندیره جک انسان طبیبیزدیر.

دقت !

• هپاتیت B و یا هپاتیت C سببی ایله سیروزو اولان خسته لره اسطوخودوس معالجه سی ایله یاناشی، کرفس درمانینی دا استفاده ائتمگی توصیه ائدیرم. اگر سیروزدان صحبت گئتمیرسه، هپاتیت B و هپاتیت C خسته لری یالنیز اسطوخودوس معالجه سینی استفاده ائتمه لیدیرلر. اسطوخودوس معالجه سی ایله موازی اولاراق (عینی زاماندا) نه کرفس، نه ده انگینار معالجه سی استفاده ائتمه یین. اسطوخودوس معالجه سی تماملاندیقدان سونرا یالنیز کرفس معالجه سی و یا یالنیز انگینار معالجه سی استفاده ائدیله بیلر سینیز. بعضی هپاتیتلی خسته لرده بیلیر و بینین سویه سی یوکسله بیلر. بو وضعیتده، کرفس معالجه سی یوکسک بیلیر و بین دگرینی کونترول ائتمک و آزالتماق اوچون یاخشی بیر کمکچی تداوی رولونو اوینایا جاقدیر. کرفسین معالجه سی حاقیندا کرفس بؤلمه سینی اوخویون. کرفس معالجه سینی استفاده ائدرکن، انگینار مصرف ائتمه یین و معالجه نی استفاده ائتمه یین. عینله، اسطوخودوس معالجه سینی موازی اولاراق (عینی زاماندا) استفاده ائتمه یین. کرفس معالجه سی تماملاندیقدان سونرا انگینار معالجه سی ده استفاده ائدیله لیدیر.

بیر چوخ اوخوجو و طبیب، هپاتیت C اوچون بیتکی منشالی دستکله ییجی معالجه نین اولوب اولمادیغینی سوروشوردو. اوگونلرده

هله بو موضوعدا تحقیقیمی باشا وورمادیغیم اوچون مثبت جواب وئرله بیلیمیردیم. بعضاً چوخ طبیعیدیر کی، قیسا زاماندا نتیجه چیخاردیغینی دوشوندو یوموز آراشدیرمالار چوخ اوزون ایللر طلب ائتسین. چونکی ساده گوردو یوموز بیر سوال آراشدیرما زامانی او قدر قارماشیق و آیریلماز حالا گلیر کی، بیر نچه ایل چالیشسانیز دا یاخشی ایره لیله ییش الده انده بیلمه یه جگینیزی گوردورسونوز. بعضاً چوخ قارماشیق بیر مشکلین حل نین ایللرله آراشدیرما و تحقیق طلب انده جگینی دوشونوب، اونا اویقون پلان قوروب ایشه باشلاییرسان، آنجاق گوزله نیلمز بیر آندا چتین و قارماشیق حساب ائدیگینیز سواللار سلسله سینده، بیر-بیری نین آردینجا جواب وئر مگه باشلایا بیلر سینیز.

بئله لیکله، هپاتیت C یه قارشى بیتکی منشألى محلوللارلا باغلى آراشدیرمالاریمی گوزله دیگیمدن چوخلو تنز باشا چاتدیرا بیلدیم. دمله مه مدتی دورد دقیقه ایله محدودلاشارسا، اسطوخودوسون هم هپاتیت B، هم ده هپاتیت C یه قارشى تأثیرلی اولاییله جگینی بیلنده تعجبومو اونودا بیلیمیرم. چوخ واجب مقام، هر دفعه وورغولا دیغیم کیمی، دمله مه واختی نین (حاضرلار نما اصولونون) نه قدر واجب اولدوغونو بیر داها اورتایا قویورام.

دوینا ساغلیق تشکیلاتی نین ۱۹۹۹-جو ایل معلوماتلارینا گؤره، دونیادا تخمیناً ۱۷۵ میلیون انسانین مزمن هپاتیت C ویروسونا (HCV) یولوخدوغو تخمین ائدیلیر. هر ایل تخمیناً ۳،۷ میلیون انسان HCV یه یولوخور. هپاتیت C ویروسو نظارتسیز قان کؤچورمه ایله اؤتورولور. جنسی علاقه و دوغوش زامانی دا یولوخما ممکندور. بونلاردان باشقا استریلیزه ائدیلمه میش تزریق و اوشاق کسیدیرمه آلتلری ده ریسک یارادیر. ۱۹۹۲-

جی ایلین جولاییندا اول، اورگان نقلی اولانلاردا دا بوریسک واریدی. چوخ تنز-تنز دیالیز جیهازینا قوشولمالی اولان خسته لرین ده اونا یولوخما ریسکی آز دا اولسا واردير. HCV قاراجیگرده عفونته سبب اولور. هپاتیت C ویروسو اوزون ایللر بعضی انسانلاردا ذره قدر شکایت ائتمه دیگی اوچون انسانلار بو ویروسو داشیدیقلارینی چوخ گنج آنالیرلار. بونا گوره ده خسته لیگین سیروز، قاراجیگر سرطانی و یا قاراجیگر چاتیشمازلیغینا چئوریلیمه سی ریسکی وار. بونا گوره ده هپاتیت C نین اثرکن تشخیصی چوخ واجبدیر.

اسطوخودوس معالجه سی هپاتیت C خسته لری اوچون اعلا دستکله ییجی معالجه دیر. قئید ائتمک ایستردیم کی، اسطوخودوس معالجه سی هپاتیت C ویروسونو محو ائتمیر. لاکین هپاتیت هله مزمن حالا کئچمه ییسه ویروسو تام محو ائتمک شانس ی وار. اینترفرون و ریباویرین معالجه سیندن نتیجه آلا بیلمه یین بیر چوخ خسته اسطوخودوس معالجه سی ایله چوخ اوغورلو نتیجه لر الده اندیلر. اسطوخودوس معالجه سی هپاتیت C ویروسونون آکتیولشمه سی نین قارشیسینی آلا بیلر و سبب اولدوغو قاراجیگر عفونتین معالجه سینده اعلا دستکله ییجی رول اویناییر. قاراجیگر متابولیزمی نین ساغلام فعالیتینی تأمین ائنده رک، ویروسون آکتیولشمه سینی اهمیتلی درجه ده بوغور. بونا طبد و ویروس تکثیرینی (replikasyon) قارشیسینی نین آکینماسی دئییلر. اسطوخودوسون ترکیبینه هپاتیت B و هپاتیت C یه قارشى آنتی ویرال تأثیر گؤسترن اثرلی ماده لر وار. حاضردا بو ویروسو محو ائتمک اوچون هنج بیر معالجه اصولو یوخدور. دیگر معلوم مقام دا بودور. هپاتیت C ده باشقا بیر اساس قاراجیگر خسته لیگینی آرتیریر و آغیرلاشدیریر.

هپاتیت C ویروسونون ان مهم خصوصیتی اونون ژنومونون نسبی دگیشکنلیگیدیر. چوخلو مختلف ژنوتیپلر اولدوغو اوچون خسته‌لیگین شدتی، خسته‌لیگین گنیشی و خسته‌لرین معالجه‌یه عکس‌عملی‌ده فرق‌لی‌لیکلر گؤستریر. دواملی تحقیقاتلار ۲۰۰۵-جی ایلین سونونا دوغرو ان آزی ۹۵ آلت ژنوتیپین (sub-genotype) اولدوغونو اورتایا قویدو. و بو سایه یئنی ژنوتیپلرین معین اندیلمه‌سی ایله آرتاجاق. دوشونورم کی، یاخین زامانلاردا یئنی هپاتیت ویروس‌لاری آشکارلانا جاق. مثلا، ۱A و ۱B ژنوتیپلری آمریکادا ان چوخ یایلمیشدیر (۷۵٪)، ایکی و اوچونجو ژنوتیپلر تخمیناً ۱۵٪ تشکیل ائدیر. هپاتیت C ویروسونون هانسی ژنوتیپه عاید اولدوغونون معین اندیلمه‌سی‌ده معالجه متودونون سئچیمه‌سی اوچون واجبدیر. چونکی بوتون ژنوتیپلر اینترفرون (IFN) معالجه‌سینه جواب وئرمیر. اینترفرون تداوی‌سینه جواب وئرمه‌ین خسته‌لرده اوغورسوزلوقون سببی خسته‌نین باغیش‌قیلیق سیستمی‌نین فرق‌لی ایشله‌مه‌سی و یا هپاتیت C ویروسونون یئنی، هله کشف اندیلمه‌میش ژنوتیپی اولاییلر.

اسطوخودوس معالجه‌سی استفاده اندیلرکن، اینترفرون معالجه‌سینده مشاهده اولونان گریپه بنزر علامت‌لر (ذهنی علامت‌لر-subjective symptoms) آدلانان یان تأثیرلر مشاهده اندیلیمیر. مثلا، اینترفرون معالجه‌سی زامانی مشاهده اولونان اساس علاوه تأثیرلر ایشته‌سیزلیق، مالیاریا توتمالاری (malaria attacks)، باش آغریسی، سویوق دگمگه بنزر شکایتلر، سوسوزلوق، اورک‌بولانما ایله برابر قوسما و اویناق آغریسی ایله مشایعت اولونور. اسطوخودوس معالجه‌سینی استفاده اندرکن هنج بیر عکس تأثیری یوخدور و ساغلام‌لیغینیز اوچون بیر چوخ مثبت فرصت‌لر ده گتیریر. اسطوخودوس معالجه‌سی او قدر تأثیرلیدیر کی، چوخ قیسا

مدتده نتیجه الدهه ائتمک ممکندور. اسطوخودوس معالجه‌سی ایله قیسا مدتده نتیجه الدهه ائتمه‌نین آرخاسیندا قاراجیگر عفونتیله قارشى چوخ یوکسک بیوشیمیایی عکس‌العمل دایانیر.

ترکیبینه کی بعضی اثرلی ماده‌لره گؤره اسطوخودوس هم ویروسون چوخالماسینی دایانديریر. هم‌ده اسطوخودوس معالجه‌سی نین استفاده مدتیندن آسیلی اولاراق IFN-beta و IFN-gama گلیکوپروتئینلری نین و اثرلی ماده‌نین ساخلانماسی ایله موافق قان سلوللارینا تأثیر ائده‌رک تولیدینی (چوخالماسینی) تأمین اندیر. بو چوخالما هم‌ده گؤستریر کی، اسطوخودوس معالجه‌سی اؤزللیکله هپاتیت B و C ویروسلارینا قارشى آنتی‌ویرالدير. هپاتیت C یه قارشى عمومی واکسن یوخدور. بئله بیر واکسنین هله حاضرلانماسی نین چتینلیگی بو ویروسون ژنومونون نسبی فرقلیلیگی ایله باغلیدير. بو موضوعدا سیزی ان یاخشی شکیلده بیلگیلندیره‌جک انسان طبیینیزدير. بو ویروسون سوت وئرن آنادان کۆرپه‌یه آنا سوتو ایله کنچمه‌سی ممکن دئییل. بوریسک دوغوش زامانی موجوددور. هپاتیت C ویروسونا یولوخموش انسانلار اوچون مختلف تستلر وار. بو تستلرین طلب اندیلیب-اندیلمه‌مه‌سینه طبیب قرار وئره‌جک.

هپاتیت C و هپاتیت B خسته‌لری اوچون انگینار

انگینار هپاتیت C و هپاتیت B خسته‌لری اوچون نعمتدير. بو خسته‌لرین قاراجیگر متابولیزمی نین ساغلام و دنگه‌لی ایشله‌مه‌سینه انگینارین تۆحفه‌سی او قدر واجبدیر کی، اولارلا هفته‌ده بیر ویا ایکی دفعه انگینارین بیر حصه‌سینی مصرف ائتمگی عادت حالینا گتیرمگی مصلحت گؤرورم. اگر هپاتیت B و هپاتیت C ایله باغلی شکایتلر یارانيسا

و قاراجیگرین دگرلری ده آرتیسا، بو حالدا اسطوخودوس معالجه‌سی بیتدیکدن سونرا هفته‌ده ایکی-اوچ دفعه بیر وعده (یاغسیز) انگینار معالجه‌سی او یقولا مالیدیر.

آنجا ق انگینار معالجه‌سی و اسطوخودوس معالجه‌سی عینی واختدا استفاده اندیلمه‌مه‌لیدیر. آیریلیقدا اسطوخودوس، آیری واختلاردا ایسه انگینار معالجه‌سی او یقولا ماق لازم‌دیر. خسته‌نین وضعیتیندن آسیلی اولاراق هانسی معالجه‌یه باشلاماغا قرار وئرلییر. قاراجیگر آنزیملری چوخ یوکسک‌دیرسه، اولجه اسطوخودوس معالجه‌سینی استفاده ائتمک فایدا لیدیر. اسطوخودوس معالجه‌سی تاماملاندیقدان سونرا علاوه انگینار معالجه‌سی استفاده اولونور. اؤزلیکله چوخ آز سودا، دوز و یاغ علاوه ائتمه‌دن دیلمنه‌رک بئش دقیقه قاینادیلیمیش انگینارین سویونون بیر وعده ایچیلمه‌سی لازم‌دیر. یاغسیز و دوزسوز مصرف ائده‌جگینیز انگینار سیزه لذت‌سز گله بیلر. آنجا ق اونوتمایین کی، بو، ساغلاملیغینیز اوچون لازم‌دیر.

طبیبلر اوچون

خارجده و اؤلکه داخلینده بیر چوخ طبیبدن آلدیغیم الکترون مکتوبلاردا سواللار دئمک اولار کی، عینی مسیره گلیر. بوسیدن آشاغیداکی ایکی بندی اؤزل اولاراق طبیبلر اوچون یازماغا احتیاج دویدوم. هپاتیت C و وروسو ایلک دفعه ۱۹۸۸-جی ایلده Michael Houghton و اکیبی طرفیندن مولکول-بیولوژی اصوللارلا تانینمیشدیر. هپاتیت B و هپاتیت C و وروسلاری آراسینداکی ان اهمیتلی فرق، هپاتیت B-نین DNA، هپاتیت C نین ایسه RNA و وروسو اولماسیدیر. RNA و وروسلاری چوخ آسانلیقلا موتاسیونا (mutation-جهش) اوغراییر. هپاتیت C عفوتتی

باشلايان کیمی ویروس مختلف ژنتیک ورژنلر گۆسترمله باشلايیر. باغیشیقلیق سیستمیز بو ویروسو تانیماق و محو ائتمک اوچون معلومات توپلاسا دا، ویروس اونون ژنتیک قورولوشونو دگیشیر.

بیر سؤزله، دئییه بیلهریک: ایلک هپاتیت C ویروسو سلولا داخل اولدوقدان سونرا چوخالما زامانی ژنتیک قورولوشونو دگیشیر. یعنی موتاسیونا اوغراییر. بو خصوصیتینه گۆره باغیشیقلیق سیستمیز بو ویروسو محو ائتمک اوچون آنتی بادی یارادا بیلیمیر. تخمیناً ۵ میلیون آمریکالی نین و دونیا اوزره ۱۸۰ میلیون انسانین هپاتیت C ویروسونا یولوخدوغو تخمین ائدیلیلر. بوسایی دا آرتماقدادیر. بوگونه قدر آلتی ژنوتیپ معین ائدیلیمیشدیر. یئنی ژنوتیپلرین میدانا چیخاجاغی شوبهه سیزدیر.

HCV-آنزیم ImmunoAssay کونترول متودونون انکشافی ایله انکشاف ائتمیش اولکه لرده ویروسون قان کؤچورمه یولو ایله اؤتورولمه ریسکی لاپ آزا ائندیریلیب. مخدر ماده لر استفاده سی، جنسی علاقه، همودیالیز، خال دؤیمه، بورون داخلی کواکئین استفاده سی و آنادان کۆرپه یه کئچید یولو ایله یولوخماریسکلری نین جمعی ۵۵٪ اولدوغو تخمین ائدیلمک، قالان ۴۵٪ یین نئجه یولوخدوغو معلوم دئییل. بو ۴۵٪ نسبتی کفایت قدر یوکسک و قورخولودور.

ELISA تستی ایله IgG آنتی بادیلری نین ویروسون اساس و NS۳-NS۵ یاپیسال اولمایان پروتئینلرینه قارشى یؤنله یب یؤنلمه دیگی یوخلانیلیر. ELISA تستی نین نتیجه وئرمه سی اوچون ان تنز دؤرد ایلا اون هفته اول ویروسا یولوخموش اولماق لازمدیر. بونونلا بئله، ان دقیق نتیجه الدهه ائتمک و ویروسون ژنوتیپینی تعیین ائتمک اوچون RT-PCR اصولوندا استفاده ائدیلمه لیدیر.

کمیت تعیینی اوچون اوستونلوک وئرلن اصول «شاخه‌لنمیش DNA سیگنال گوجلندیرمه اصولو» دور. بونولا بئله، RT-PCR اصولو ۱۰۲ نوسخه/میلی مترده تشخیصین ان حساس حدیدیر. اورتا حسابلا هر ۵ ایلدن بیر آپاریلان بیوپسی ایله عفونتین فعالیغی (درجه‌سی) و فیروز دؤورو (مرحله‌سی) معین اندیلیر، معالجه واریانتلاری و تشخیص معین اندیلیر. هپاتیت C ویروسو ۱۵ ایله ۱۸۰ گونلوک گیزلنمه دؤوروندن سونرا یاییلمیش قاراجیگر عفونتینه سبب اولاییلر. هپاتیت آلتی آی عرضینده معالجه اولونمازسا، ۸۰٪ مزمن اولور.

اسطوخودوس بو ویروسا قارشى باغیشیقلىق سیستمیزی نئجه گوجلندیریر؟ اولجه نورمال باغیشیقلىق سیستمی نین نئجه ایشله‌دیگینه باخاق. عفونتین اولینده T سلوللاری Th۱ سلوللارینا، دها سونرا ایسه Th۲ سلوللارینا چئوریلیر. Th۱ سلوللاری اینترلوکین ۲ (IL-۲)، TNF-آلفا و IFN-گاما افراز اندیر. بو افراز نتیجه‌سینده cytotoxic T-Lymphocyte آکتیولشمه‌سی باشلاییر. عفونت یئرینده NK سلوللاری و macrophage لار توپلانیر، نتیجه‌ده سیتوکلین افرازی ایله ویروسو آرادان قالدیریلیر. دها سونرا آکتیولشدیریلیمیش Th۲ سلوللاری اینترلئیکین (IL-۴، IL-۶، IL-۱۰، IL-۱۳) افراز اندیر. Th۲-جی توکیلنری B سلوللارینی آکتیولشدیره‌رک حافظه و آنتی‌بادی سلوللارینی تکثیرینه (proliferation) و تمایز (Differential) گوجونو آرتیریر. Th۲-سیتوکیلنر اوپتیمال هومورال عکس‌العملی تأمین ائتمکله یاناشی، Th۱-عکس‌العمل‌لرینی محدودلاشدیرماق گوجونه ده مالک‌دیرلر.

بو محدودیت آنا سلولون دواملی عفونت عکس‌العمل گؤسترمه‌سینه مانع اولور و هومورال توخونولمازلیق تأمین اندیلیر (قورونور). Th۱

عکس العمللری Th_2 عکس العمللری ایله اثرکن دایاندریلیرسا، او زامان عکس العمل دنگه سی Th_2 طرفینه کنجه جک و اثر سیزلشدیریلیمیش آنتی بادیلرین اولماماسی سببندن عفونت مزمن حالا گله جک. نتیجه ده هئپاتوزیتلرین باغیشیقلیق سیستمی ایله ویروس آراسیندا دایمی محاربه دوام اندیر. بو، قاراجیگر سلوللاری نین محو اندیلمه سی و قاراجیگرین زده لئمه سی دئمکدیر.

اسطوخودوس معالجه سی نتیجه ایشله ییر؟

اسطوخودوس چیچکلری نین ترکیبنده اولان ۱،۸-Cineol ماده سی چوخ یۇنلو تاثیر گؤستریر. هم التهاب علییه نه، هم ضد عفونی، هم ده هئپاتوتونیکدیر. اسطوخودوسون زوغلاریندا و یارپاقلاریندا تایپلان اثرلی ماده لر آلفا-پیننن (α -pinene) و اوئبئلوفرون ($umbelloferone$) ویروسون تکرارلانماسینا مانع اولان ایکسی اعلا آنتی ویرال اثرلی ماده لردیر. تکثیرین ثابته لیگی و دوامی اوچون اورسولیک اسید ($Ursolic$ acid) دستگی لازم دیر. بودا، یالینیز اسطوخودوس یارپاقلاریندا فایدالی فعال ترکیب حصه سی کیمی تاپیلیر.

اورسولیک اسیدین التهاب علییه نه تأثیری ده چوخ اؤنملیدیر. اسطوخودوس داها ۴ مستقیم آنتی ویرال فعال ترکیبه مالکدیر. چیچکلرینده کی ۲-Butyl-Methyl-3-En-1-OL ماده سی و Bornyl-acetate هئپاتوزیتینده اولان IMPDH آنزیمینی ($Inosin$ Hydrogenase Mono Phosphat De) مانع توره دیر و سلولون داها آز GTP ($Guanosin$ Tri Phosphate) تولید ائتمه سینه امکان وئیر. GTP آنزیمی ویروسون تکرارلانماسی اوچون لازم دیر. GTP آنزیمینی

بیرباشا دایاندیراراق آنتی ویرال تأثیر گؤسترن داهایا ائیکلی اثرلی ماده وار. اونلاردان بیرلی اسطوخودوسون یاریاق و زوغلاریندا، دیگرلی ایسه یالنیز چیچکلرینده دیر.

روماتیزم و هپاتیت

حرمتلی اوخوجو، هپاتیت (قاراجیگر عفونتلی) اوچون اسطوخودوس درمانلی نین معالجه گوجو او قدر یوکسکدیر کی، درمانلی قیسا مدتده استفاده اندنلرین اوغورلو نتیجه لری اونلاری تعجبندیریر. لاکین هپاتیت خسته لری نین ده آرتریت کیمی روماتیزمیک شکایتلری وارسا، او زامان قاراجیگر آنزیم لری نین آزالما سرعتی بیر آز یاواشلایا بیلر.

بعضی روماتیزمیک شکایتلری اولان هپاتیت خسته لری ده شماره بیر و یا شماره ائیکلی معالجه سی اوچون (هر بیرلی اون بئش گون) اسطوخودوس معالجه سی استفاده ائتمه لی اولایا بیلر. اونوتمایین کی، آرتریت ده التهابلی (عفونی) بیر وضعیت دیر. یاغلی قاراجیگرده ALT و AST دگرلری نین آزالما سی سرعتینده بیر قدر یاواشلا ماغا سبب اولایا بیلر. بو، روماتیزمیک شکایتلری و یاغلی قاراجیگری اولان هپاتیت خسته لری اوچون عمومی قایدا دئییل. اگر قاراجیگر یاغلانماسیندان اذیت چکیر سینیزسه، تزه آغ اوزومدن اوزاق دورون (باخ: تزه آغ اوزوم).

آلرژیک فصللر و هپاتیت خسته لری

حرمتلی اوخوجو، یاز فصلینده توزجوقلار بیر چوخ انساندا آلرژیه سبب اولور. یای فصلینه قدم قویاندا دا انسانلار آراسیندا اوت قیزدیر ماسی (تب یونجه) کیمی تانینان آلرژیک عکس العملر باش وئیرر. بو دؤورلرده

قاراجیگر متابولیزمی ده منفی تأثیرله نیر. هپاتیت C ویا هپاتیت B ویروسو اولانلارین قاراجیگر دگرلرینده (ALT و/و یا AST) دالغالانمالار (اثنیش و قالخیش) مشاهده اولونا بیلر.

بونون اساساً آلرژیک فصللرله باغلی اولدوغو بیلدیریلیر. چونکی آلرژیک فصل آدلانان یاز-یای فصلینه کئچید زامانی تنفس انتدیگیمیز هاوادا اولان توزجوق و یا توز انسان اورگانیزمینده آلرژیک عکس العملرله سبب اولور. آلرژیک عکس العمللرین قاراجیگرین فعالیتینه منفی تأثیر گؤستره بیلر جگینی اونوتمایین. نتیجه ده، ALT و/و یا AST دگرلری هپاتیت B ویا C داشیییجیلاریندا دگیشه بیلر. بو موضوعدا سیزه ان دقیق ایضاحاتی طبیینیز وئره جک.

قاراجیگرین متابولیزمینده منفی تأثیر ائدن داوالار

بعضی داوالار و متابولیتلر وار کی، اوزون مدت استفاده اندیلدیکده قاراجیگره ضرر وئره رک جدی قاراجیگر پوزغونلوقلارینا سبب اولور. آراشدیرمالارین نتیجه لرینه گؤره، بو داوالارین سایى گونو-گوندن آرتیر. ۱۹۹۰-جی ایلده ژاپونلولار طرفیندن آپاریلان تحقیقاتلارین نتیجه لرینه گؤره، بعضی آنتی بیوتیکلر (پنیسیلین گروهو، اؤزلیکله آمپیسیلین) بیرینجی یئری توتور. ایکینجی یئرده سرطان علتهینه داوالار اولان متوترنکسات (MTX - methotrexate) و سیتوکسان (cytoxan)، اوچونجو یئرده ایسه مرکزی عصب سیستمی خسته لیکلرینه قارشی استفاده اندیلن هئلوتان (helothane) کیمی داوالار گلیر. آغری کسیجی اولان آسپیرین و ایندومتازین (indomethacin) قاراجیگری زده له یین داوالار آراسیندا اولدوغو بیلدیریلیر. قاراجیگر خسته لیگینیز

وارسا و قاراجیگر شکایتلرینیزدن باشقا بیر خسته‌لیک سببندن طبییه مراجعت اندیرسینیزسه، قاراجیگر شکایتلرینیز باردهه طبیینیزه معلومات وئرین. چونکی بو، طبیینیزین سیزه وئره‌جگی داوالار باخیمیندان چوخ اهمیتلیدیر.

من اوشاقلیقدا اسطوخودوسو تانیردیم. ننه‌مین پالتار ایشکابی نین بیر امتیازی وار ایدی. دقتله قاتلانمیش پالتارلاری نین آراسیندا اینجه توربالارا بوکولموش یارپاقلی اسطوخودوس چیچک‌لری واردی. پالتار ایشکابی نین قوخوسو چوخ فرقلی ایدی. گئیندیگی پالتاردان دا ایلک بیر-ایکی گون گوجلو اسطوخودوس اییی گلیردی. بعضی گنج‌لر ننه‌مین اوتاغیندا اونون یاتاغیندا یاتاردیم. اونون اوتاغیندا یاتدیغیم گنج‌لر یاستیغین اوزونده ده درین اسطوخودوس قوخوسونو حس اندیردیم. او قدر یاخشیی یاتاردیم کی... بیر گون بیتکیلر اوزه‌رینده آپاردیغیم آراشدیرمالار و تحقیق‌لریم منی اسطوخودوس بیتکیسی ایله راستلاشدیردی. قوخولاری دویان کیمی ننه‌می دوشوندوم. راحت، راحت و اوزون مدت یاتدیغیم گنج‌لری خاطرلادیم. اسطوخودوس ایله باغلی آراشدیرمالاریمدا گۆردویوم ایلک شئی اونون ترکیبینه ان آزی اون دؤرد Sedative (ساکتلاشدیریجی، راحتلاشدیریجی) فعال ماده اولماسی ایدی.

او ایللرده ننه‌مین اوتاغیندا بئله راحت، ساکت و اوزون مدت یاتماغیمین سببینی تاپدیم. آروماتراپدا (aromatherapy- رایحه درمانی) استفاده اندیلن و سون زامانلار یئنی استفاده ساحه‌سی تاپمیش اسطوخودوسون استفاده سببلریندن بیریده بو اولدوغونو دوشونورم. اسطوخودوسون ترکیبینه‌کی لیناویل (linool) ماده‌سی عصب ایمپولسلارینی (Impulse- محرک) لنگیتمک قابلیتینه مالک‌دیر. بو مکانیزم

عضله لرین گرگینلیگیندن (anti spasm) آزاد اولور، آغری نین قبولونو لنگیدیر و ساکتلشدیریر، استراحت و ساکت یوخو وئریر. P-cymene، cinnamaldehyde، alpha-pinene و carvone دا اسطوخودوسدا اولان بعضی ساکتلشدیریجی اثرلی ماده لر دیر.

من اسطوخودوس اوزره تحقیقیمی بیتیر مکده بیرده یادیما دوشدو کی نهم آراییر اسطوخودوس چایی ایچیردی. او واخت بونون سبینی سوروشماق عاغلیما بنله گلمزدی. آنجاق اسطوخودوس چایینی ایچمک غیر عادی بیر شئی ایدی. نانه، پاپاتیا (بابونه)، ایت بونو (نسترن) و یا آداجایی (مریم گلی) کیمی تانینان و ییلینن بیر نوع دا دئییلدی. ننه مین خاطرینه ینیندن اسطوخودوسون حکمتینی آراشدیرماق اوچون ایشه باشلادیم. گوردوم کی، اسطوخودوسون ترکیبینه اولان اثرلی ماده لر تاسیز سیستماتیکیلیکه مالکدیر. بو سیستمده گوردویوم شئی، اسطوخودوسون بوتون قاراجیگر متابولیزمینی معجزه وی شکیلده تنظیمله یه بیلمه سی ایدی. سیزه، عزیز اوخوجولاریم بیلدیرمک ایسته ییرم کی، من بو سطرلری یازارکن اوگونکی کیمی هیجانلی یام.

طبیعت اسطوخودوس ایله او قدر سخاوتله، او قدر سنجیجی داورانیب کی، اونون ترکیبینه کی اثرلی ماده لر سانکی عمومی قاراجیگر شکایتلری اوچون اؤزل اولاراق یارادیلمیشدیر. اونون چیچکلرینه و یارپاقلاریندا مولکول قورولوشلارینا و فعال خصوصیتلرینه گؤره بیر-بیریندن تمامیه فرقلی ماده لر وار. بو ماده لرین تأثیرلی خصوصیتلرینی آشاغیداکی جدولده گؤره بیلر سینیز.

اسطوخودوسدا بعضی اثرلی ماده لرین خصوصیتلری

اسطوخودوس چیچکلرینده اولان ۱,۸ cineole, ۳-delta carene و herniarin قاراجیگر متابولیزمی نین نظاملی ایشله‌مه‌سینده اوستونلوک تشکیل انتدیگی حالدا، یارپاقلاردا اولان beta-pinene قاراجیگر عفونتینه قارشى طبعی آنتی‌بیوتیک رولونو اویناییر. اسطوخودوس یارپاقلاریندا اولان bornyl-acetate فعال ترکیب حصه‌سی ویروس علئیهینه تأثیر گؤسترر ان آزی سککیز اثرلی ماده‌دن بیریدیر. قاراجیگر متابولیزمی نین نظاملی ایشله‌مه‌سی اوچون استفاده اولوناجاق اسطوخودوس بیر ایلدن چوخ گؤزله‌مه‌دیگینه امین اولون.

هپاتیت C نین قاراجیگر سرطانینا چئوریلمه‌سی نین قارشیسینی آلان اثرلی ماده‌لردن بیریدیه اسطوخودوس ترکیبینه کی اورسولیک اسیدیدیر (ursolic acid). بونونلا بئله، هانسی بیتکی اولماسیندان آسیلی اولمایاراق، واجب بیر اثرلی ماده تک باشینا ویا خالص فورمادا هر هانسی درجه‌ده ویا مسیره فایدالی اولایلمز. چونکی همین تأثیر اندیجی ماده‌نین متابولیزمینده آرزو اولونان اوغورو گؤسترمه‌سی اوچون بیتکیده کی دیگر کمکچی فعال واسطه‌چی ماده‌لر وایکینجی درجه‌لی ماده‌لر ده ایلکین فایدالی اثرلی ماده‌نین گوجونو آرتیرمالیدیر. استفاده اولونان بیتکی منشالی کمکچی معالجه‌ده یالنیز اثرلی ماده نظره آیینمالیدیر. بو معنادا استفاده اولونان بیتکینی بوتؤلولوکده دگرلندیرمک لازمدیر. دیگر مهم مسأله ایسه بیتکی نین هانسی حصه‌لریندن استفاده ائدیله‌جگی، نه قدر مدت دمله‌مه‌سی، نه واخت و نئجه ایچیلمه‌سی، نه قدر مدت و هانسی فاصله‌لرله ایچیلمه‌سیدیر.

دقت!

• دقت اندین کی، عطارلاردان آلیناجاق اسطوخودوس یالنیز

چیچکلی دئیل، یارپاقلاری دا برابر نسبتده اولسون. اسطوخودوس یاغی دا عطارلیقلاردا ساتیلیر. بو مقصدله اسطوخودوس یاغی استفاده ائتمه یین. اسطوخودوس معالجه سینی استفاده اندرکن اسطوخودوس چیچکلرینده اولان لاواندولول (Lavandula) و دیهیدروکومارین (Coumarin Dihydro) و یارپاقلاریندا اولان سئرنن (cedrene)، آلفا-هومولن (alpha-Humulene) و آلفا-کادینئن (alpha-cadinene) ماده لری نین عینی واختدا اولماسی اسطوخودوسون تاثیر لیلیگی نین اساسینی تشکیل اندیر.

دری خسته لیکلرینه قارشی

بعضی دری خسته لیکلری قاراجیگردن قاینقلانیر. اسطوخودوس معالجه سی خالق آراسیندا آلا خسته لیگی کیمی تانینان ویتلیگو، صدف^۱ و دریده قوجالما لکه لرینه قارشی دا اؤنله ییجی رول اویناییر و بو خسته لیکلرین معالجه سینده مهم کمکچیدیر. اسطوخودوس ساچ تۆکۆلمه سینه قارشی دا چوخ تاثیر لیدیر. بونونلا بئله، بونونلا باغلی مصرف خارجیدیر یعنی یئیله بیلمز و اونون حاضرلانماسی تامامیله فرقلیدیر. ساچ تۆکۆلمه سینه قارشی استفاده اولوناجاق معالجه اوچون معالجه ۲-یه باخین.

یئنی دوغموش آنالارین پئرینئال (perineal) بۆلگه ده کی آغری یا

قارشی

۱. پسوریازیس یا صدف، دری سلوللاری نین سرعتلی بۆیۆمه سینه سبب اولان مزمن بیر اوتوایمون خسته لیکدیر. بو سلول بۆیۆمه سی دری سطحی نین سوبولماسینا سبب اولور. بو وضعیتده التهاب و قیزارتی چوخ یاقیندیر. معمولی صدف آغ و گوموش رنگه دیر و قالین، قیرمیزی لکه لرده گۆرونور.

یئنی دوغولموش آنالارین perineal بؤلگه سینده کی آغریلار قارشى وانداسطوخودوس چیچکلری و یارپاقلاریندان حاضرانمیش اون دقیقه لیک اوتورما وانی بیر طرفدن آغریلاری آرادن قالدیرارکن، دیگر طرفدن ده ضد عفونی تأثیرینه گؤره بهداشتا کمک ائدیر. وانی چوخ دولدورمادان، لاپ چوخ اون-اون بئش سانتی متر سویا تخمیناً اوچ-دؤرد ینمک قاشیغی اسطوخودوس علاوه ائدین. وانی ایستی سو ایله دولدورون و هله ایستی ایکن اسطوخودوس علاوه ائدین و قاریش دیرین. گیريله جک حرارته چاتدیقدا، اون دقیقه اوتورون. حمامینیزین لدتلی اسطوخودوس قوخیان راحتلاشدیریجی آروماتیک هاواسیندا هم perineal آغریلارینیزدان خلاص اولاجاقسینیز، هم ده اسطوخودوسون ضد عفونی گوجوندن فایدالاناجاقسینیز. آیدا بیر و یا ایکی دفعه اسطوخودوس وانی قبول ائتمک بوتون قادینلار اوچون چوخ فایدالیدیر. آنجاق داها تأثیرلی اولار دئییب اسطوخودوس یاغیندان استفاده ائتمه یین.

سیویلجه (جوش، آکنه) و اسطوخودوس معالجه سی

حرمتلی اوخوجو، قادینلارین استفاده ائدیگی بیر چوخ باهالی کرملرین اساسینی دری مشکللرینی گیزلتمک و اؤرتمک تشکیل ائدیر. آنجاق استفاده ائده جکلری اسطوخودوس معالجه سی ایله دریلرینده کی لکه لری و سیویلجه لری گیزلتمگه و یا اؤرتمگه احتیاج قالما یاجاق. چونکی اسطوخودوس معالجه سی قیسا زاماندا بو مشکللره حل اولاجاق. معالجه نین استفاده سی مدتینده دریلری نین هر کئچن گون داها ساغلام گؤرونمگه باشلادیغینی، دری رنگی نین داها آچیق اولدوغونو و سیویلجه لرین یوخ اولماغا باشلادیغینی حیرتله گؤره جکلر.

استفاده اولونان بعضی کرملر نملندیرجی خصوصیتلرله مالک اولسا دا، ترکیبینه کی پارافین و وازلین علاوه اولاراق دری نین هاوا ایله تماسینی کسیر. هاوا ایله تماسی کسیلن دری یالتیز آخشام یاتارکن تمیزلندیگی اوچون اورتا حسابلا سککیز ساعتلیق یوخو زامانی هاوا ایله تماسدا اولایلیق و اوزونو ترمیم ائتمگه چالیشیر. بو کفایت دئییل، چونکی گون عرضینده ایشلنمیش کرملر و آیری مواد یاتمازدان اول چیاریلدیقدی دری اوزونو ترمیم انده بیلیمیر (ینیلشه بیلیمیر) چونکی لازم اولان گون ایشیغی داها یوخدور. سحر گون چیخاندا یئنه همان کرملر بدنه سورتولور.

استفاده اولونان بیر چوخ کرملرین ترکیبینه طبیعی اولمایان و طبیعتین تانیمادیغی مختلف شیمیایی مادهلر وار (اونلاری آنا طبیعت اوزو تولید ائتمیر). گونش ایشیغی بو شیمیایی مادهلرله عکس العمله گیرهرک درینیزده عمله گلن لکه لرین داها قالیجی اولماسینا و خطرلری نین داها آیدین گورونمه سینه سبب اولایلیق. تکجه بو دئییل، همده یئنی لکه لرین یارانماسینا سبب اولور. بیر مدت سونرا کرمسیز، دولقوسوز و باتوکسسوز ائشیگه چیخماق ایسته مه دیگینیزی آنالیرسینیز.

اسطوخودوس معالجه سی طبیعی دری گوزللیگینیزی ترمیم انده جک. لکه لرینیز دالغالار شکلینده یوخ اولماغا باشلایاندا تعجبلنه جکسینیز و سیویلجه لرینیز وارسا، سیویلجه لرینیز ده یوخ اولاجاق. درینیزین رنگی نین آچیلدیغینی و مکمل جانلیلیق قازاندیغینی گوروب حیران قالا جاقسینیز. نه قدر جوانسینیزسا، اسطوخودوس معالجه سی نین تأثیرینی بیر او قدر تئز حس انده جکسینیز. اگر اورتا یاشی کئچمیشسینیزسه، معالجه نی استفاده ائتمگه باشلادیقدان سونرا اون بئش گوندن کئچ اولمایاراق بو فرقی آیدین شکیلده گوره جکسینیز. یاشینیز نچه اولورسا اولسون، درینیزی

طبیعی گۆزللیگی ایله، سیویلجه سیز و لکه سیز گۆرمک و قوروماق ایسته بیر سینیز سه، اسطوخودوس معالجه سی اعلا واسطه دیر.

اسطوخودوس معالجه سینی استفاده ائتدیکدن سونرا طبیعی گۆزللیگینیز اوچون هئچ بیر کرم و یاغدان استفاده ائتمگه احتیاج قالما یا جاق.

اسطوخودوس معالجه سی نین موفقیت نسبتینی داها چوخ آرتیرماق و نتیجه نی داها سرعتلی الیه ائتمک اوچون رژیمینیزه دقت ائده رک بعضی مکمللردن ده استفاده ائده بیلر سینیز. هر گون ناهاردان یاریم ساعت اول هئچ بیر شئی علاوه ائتمه دن مصرف ائده جگینیز سیخیلمیش چیه لک سییغی قاراجیگر چاتیشما زلیغینا قارشی اهمیتلی بیر دستکدیر.

ازیلمیش چیه لک سییغی چیه لکلرین چنگال و یا قاشیقلا یا خشیجا ازیلمه سی ایله حاضر لانا سیدیر. از مه پروسه سی تاماملان دیق دان سونرا چوخ گۆزله مه دن مصرف ائدیلمه لیدیر. استفاده ائتدیگینیز چیه لکلرین هور مونسوز اولماسینا دقت ائدین.

عمومیتله، انگینارین قاراجیگر متابولیزمی نین ساغلام و نظاملی فعالیتینه وئردیگی تۆحفه گۆرمه مک اوچون اوچون چوخ بؤیوک دور. هفته ده ایکی و یا اوچ دفعه آز سودا قاندا دیلمیش دیلملنمیش انگیناری مصرف ائتمک چوخ فایدالیدیر. انگینارلاری دوزلا مایین و هر وعده ده بیر قاشیق دان چوخ دورو یاغ استفاده ائتمه یین. قانامیش سویونودا ممکنسه ایچین. تزه اریکلرین ده قاراجیگر فیدالی اولدوغونو اونوتما یین. اسطوخودوس معالجه سی نین اوغورلو اولماسی اوچون یوخاریدا قئید ائتدیگیم رژیمه رعایت ائتمک مجبوری یوخدور. آنجاق بور رژیم ایله قاراجیگرین یوکویونگوللشیر و داها راحت ایشله ییر. بونا گۆره ده بو، درینیزین گۆزللیگینده عکس اولونور.

حرمتلی اوخوجو، قاراجیگر چاتیشما زلیغیندان، مزمن قاراجیگر

عفونتیندن، هپاتیت B و یا هپاتیت C خسته لیگیندن اذیت چکنلر، ترکیبینه آفلاتوکسین (Aflatoxin) اولان غزالاردان حتماً اوزاق دورمالیدی رلار. آفلاتوکسین آسپئرگیلوس فلاووس (*Aspergillus flavus*) آدلی بیر گۆبه لگین افراز انتدیگی زهر دیر (توکسین). مثلاً، چۆرگین اوزهرینده کی یاشیلیمتیل کوف آفلاتوکسینه ان یاخشی نمونه دیر. رطوبتلی و یا اویقون اولمایان شرایط و محیطلرده ساخلانیلان بوغدا، یئر بادامی، بییر و یا فیندیق اوزهرینده عمله گلّه بیلن گۆبه لک طرفیندن افراز اولونان کوف آفلاتوکسینه مثال اولاییلر. آفلاتوکسینین وارلیغی ایلک دفعه ۱۹۶۰-جی ایلده آشکار اندیلمیشدیر. انگلستاندا ۱۹۶۰-جی ایلده یوز میندن آرتیق تویوق بیر آندا اولدو. آراشدیرما و آراشدیرمالار نتیجه سینده معلوم اولدو کی، انگلستانین همین ایل برزیلدن تویوق ینمی کیمی واردات انتدیگی فیندیق اونوندا آفلاتوکسین وار. بوفلاکت نتیجه سینده آفلاتوکسین آدلانان زهر ایلک دفعه همین ایللرده آشکار اندیلمیشدیر.

اویقون اولمایان شرایطده و محیطلرده ساخلانیلان آلمالاردا کوف دئییه بیله جگیمیز گۆبه لک عمله گلّه بیلیر و اونلار پاتولین آدلی زهر (توکسین) افراز اندیرلر. آفلاتوکسین و پاتولین قاراجیگر سرطانینین یارانماسیندا فعال رول اویناییر. اگر اوزهرینده کوف (گۆبه لک) عمله گلیسه، بو چۆرک هئچ بیر شکیلده مصرف اندیلمه مه لیدیر. چونکی چۆرگین سطحینده عمله گلن گۆبه لک کۆکلری عادی گۆزله آشکارلانا بیلمه یه جک قدر کیچیک بیر شکیلده چۆرگین ایچینه یاییلیر. کوفلنمیش یئری بیچاقلا کسمک حل یولو دئییل.

عینی شکیلده، اوزهرینده گۆبه لک اولان هر هانسی تره وز و یا میوه دن استفاده اتمه یین. اونو تمایین کی، بیر ینمگی پیشیر مکله ترکیبینه کی

توکسینی محو ائتمک ممکن دئییل. بیر سؤزله، آفلاتوکسین نه پیشیرمه، نه ده قایناما زامانی محو ائدیلیمیر. هئچ واخت کوفلنمیش چؤرگینیزی حیوانلارلا وئرمه یین. سوتوندن بهره لندیگینیز حیوانا ترکیبینه کوف (گؤبه لک) اولان چؤرک وئرسه نيز، هم حیوانین ساغلاملیغینا منفی تاثیر اندر سینیز، هم ده سوتونو ایچسه نيز، آفلاتوکسین سیزه گئری قایتاریلیر. کوفلنمیش چؤرگی یئرله باسدیرماق داها یاخشیدیر.

نتیجه ده، اوزهرینه گؤبه لک اولان غذالار (تاخیل، ترهوز، میوه، چؤرک کیمی) هئچ بیر شکیلده مصرف اندیلمه مه لیدیر. خصوصاً ده قاراجیگرینده متابولیزم دوزگون ایشله مه نلره ترهوز، میوه و تاخیل قبولوندا طراوته فیکیر وئرمه لرینی توصیه اندیرم. حیواندارلار مال-قارایا وئردیکلری یئمی اویقون شرایطده گؤبه لک یارانماسینا امکان وئرمه یه جک شکیلده قورومالیدیرلار. ۹۰-جی ایللرین اورتالاریندا اروپایا صادر اندیلن قیرمیزی پول بیبریمیزده آفلاتوکسین اولدوغو اوچون اوزون مدت صادر اولونا بیلیمردی. بیغیلان قیرمیزی پول بیبرلر اویقون اولمایان ساخلا ما شرایطینده ساخلا ندیغی اوچون اونلارین اوزهرینه عمله گلن گؤبه لک آفلاتوکسین افراز اندیب، آرزو اندیرم کی، بو وضعیت بوتون صادراتچیلاریمیزا نمونه اولسون.

قاراجیگر خسته لیکلرینده تغذیه نین اهمیتی

هشتادینجی ایللرین اوللرینه قدر قاراجیگرله باغلی خسته لیکلرده تغذیه نین واجب اولدوغو ادعا اندیلیردی. آنجاق سون ایللرده بونون بئله اولمادیغی ادعا اندیلیر. خصوصاً ده ”نه ایسته سن مصرف ائده بیلسن“ فیکری گئنیش یاییلیب. تغذیه ایله باغلی بعضی کتابلاردا (خارجی دیلدن ترجمه) ”نه ایسته سن یئیه بیلسن“ کیمی تکیفلر وئریلیر. من بو

فیکیرله قطعاً راضی دئیلم، چونکی قاراجیگر خسته لیکلرینده تغذیه نین چوخ واجب اولدوغونا اینانیرام.

بیلیرم کی، بعضی بیتکی منشالی معالجه لرده ساغلام قاراجیگر متابولیزمی اوچون عوض اولونماز دیر. حدیندن آرتیق یاغلی غذا لاردان قاچینماق لازمدیر. اوزللیکله اسطوخودوس معالجه سی ایله موازی اولاراق،

- چیه لک سییغی،

- تزه اریک

مصرفی، اسطوخودوس معالجه سی تاماملاندیقدان سونرا دا

- انگینار،

- کرفس

معالجه لری استفاده ائتمک واجبدیر. بو موضوعدا موافق بؤلمه لری اوخویون.

دقت !

● قاراجیگر چاتیشمازلیغی و هپاتیت B ویروسونا قارشی توصیه ائدیگییم اسطوخودوس درمانی هپاتیت C یه قارشی اولدوقجا ضعیف ایدی. اونا گۆره ده من هپاتیت C نی ده احاطه ائدن یئنی اسطوخودوس معالجه سی حاضرلا مالی و گلیشدرمه لی اولدوم. معالجه ۱ هم هپاتیت B، هپاتیت C و عمومی قاراجیگر چاتیشمازلیغینا قارشی حاضرلا دیغیم معالجه دیر. بو معالجه نی حاضرلا ماق و استفاده ائتمک چوخ آساندیر. بونونلا بئله، دۆرد دقیقه لیک دمله مه مدتی باشا چاتدیقدان سونرا درحال سوزولمه سی واجبدیر.

معالجه ۱

قاراجیگر چاتیشمازلیغینا، هپاتیت B و هپاتیت C یه قارشی

قایناماقدان اولان بیر یاریم استکان سویا بیر چای قاشیغی (تخمیناً
ایکی گرم) اسطوخودوس آتین و آشای ایستیلیکده دؤرد دقیقه قاینادین.
دمله مه تماملاندیقان سونرا درحال سوزون. اون بئش گون عرضینده
هر گون آخشام یئمگیندن ان آزی ایکی ساعت سونرا ایلیق اولراق بیر
استکان ایچین. هر دفعه تزه حاضرلانمالیدیر. قالیقلاری تکرار استفاده
اتمه یین. راحتلیق اوچون اونو بیر نچه گون حاضرلاما یین و سو یودوجودا
ساخلاما یین. هئچ بیر شکیلده شکر و یا اوخشار علاوه لر علاوه اتمه یین.
اون بئش گونلوک ایلک کورس باشا چاتدیقان سونرا، خسته لیگین
گندیشیندن آسیلی اولراق، آخشام یئمگیندن ان آزی ایکی ساعت
سونرا هفته ده اوچ-دؤرد دفعه بیر استکان ایچمگه دوام اندین. قاراجیگر
متابولیزمی دوزگون ایشله مگه باشلادیقان سونرا معالجه دایاندیریلیر.
هر بیر ساغلام انسان اوچون ایلده بیر دفعه اون بئش گونلوک
اسطوخودوس معالجه سینی استفاده اتمک چوخ فایدالیدیر. قاراجیگر
چاتیشما زلیغی اولانلار و هپاتیت B و یا هپاتیت C و یروسو ایله یاشاماق
مجبوریتینده اولانلار اوچون ده منتظم فاصله لرله اسطوخودوس معالجه سی
استفاده اتمک چوخ فایدالیدیر.

معالجه ۲

ساج تۆکولمه سینه قارشى

قایناماقدان اولان ۷۵۰ میلی لیتر سویا بیر چای قاشیغی اسطوخودوس
علاوه اندین. یوکسک حرارتده (قایناما نقطه سینه یاخین اولسون آما
قایناماسین) تخمیناً بئش دقیقه دمله یین. دمله دیکدن سونرا سو یوماسینی
گوزله یین و سوزون.

ساچلارینیز تمیزدیرسه، دملهدیگینیز اسطوخودوس سویو ایله ساچینیزی یویون و یاریم ساعت گۈزلهیین. یاریم ساعت گۈزلهدیکدن سونرا سادهجه سویو ایله یویون. ساچلارینیز کیرلی و چوخ یاغلیدیرسا، اولجه صابونلا (طبیعی کی، یاشیل صابونلا) و یا شامپویلا یویون. سونرا دملنیش اسطوخودوس سویو ایله یویون و یاریم ساعت بوراخین. سونرا سادهجه سویو ایله یویون. ساچ تۈکولمهسی دایانانا قدر هفتهده بیر و یا ایکی دفعه استفاده اندینیز. ساچ تۈکولمهسی دایاناندیقان سونرا اۋنلهییجی مقصد اوچون منتظم فاصله لرله استفاده اندینیز. ساچلارینیزدا کپک وارسا و یا ساچلارینیزا پارلاقلیق و جانلیلیق علاوه ائتمک ایسته ییر سینیزسه، گزنه حل یولودور. (باخ: گزنه)

معالجه ۳

دریده سیویلجه لر و لکه لر قارشى

استفاده و اویقولا ما اصولو معالجه ۱ ایله عینیدیر. یالنیز حاضرلار نما اصولو فرقلیدیر. دملمه مدتی اون دقیقه اولمالیدیر. اون دقیقه دملندیکدن سونرا سویوماسینی گۈزله مه دن سوزولمه لیدیر. ایچمه لی مقدار بیر استکاندیر.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده اندین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده انده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینى آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یارق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اۋزونوزو طبییسز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی

معلوماتلار، قطعیا خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولمایب.

جیوان پرچمی (بومادران)

Achillie millefolium	لاتینجه آدی:
Milfoil و یا Yarrow	انگلیس دیلی:
Schafgarbe	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- هپاتیت B-یه قارشى
- آغریلی و دیرسیونلو قاعده لیک دؤورلری اولان قادینلاراکمک
- بومادران بیتکیسی نین انسانلار آراسیندا بؤلگه دن بؤلگه یه دگیشن بیردن چوخ تانینمیش آدی وار. ان چوخ استفاده ائدیلنلر: جیوان پرچمی، قندیل چیچگی، آغ باشلی، مین بیر یارپاقلی اوت، بارساما اوتو. بول گونشلی و ازوتلا زنگین تورپاقلاری اولان اراضیلرده یئیشدیریلنلر ان اویقونلاریدیر. نملی تورپاق بو بیتکی اوچون اویقون دئییل. گونوموزده ایکی یوزدن چوخ نوع معلومدور. بو نواعلاردن بعضیلری بونلاردیر:

Achillea ageratum •

Achillea atrata •

Achillea filipendulina •

Achillea lanulosa •

Achillea tomentosa •

Achillea taygetea •

Achillea sibirica •

- *Achillea pannonica*
- (*Achillea roseoalba*)
- *Achillea nobilis*
- *Achillea pannonica*
- *Achillea pratensis*
- *Achillea setacea*
- *Achillea wilhelmsii*
- *Achillea biebersteinii*
- *Achillea crithmifolia*

آغریلی و دپرسیونلو دؤورلر کئچیرن قادینلارین راحتلیقلا استفاده ائده بيله جکلری بیر درماندیر. بومادران یوزدن چوخ بیولوژی اثرلی ماده احتوا ائدیر. بونلاردان ان اهمیتیلری *camphor*, *azulen*, *apigenin*, *achilleine*, *Salicylic acid* و *rutin*, *quercetin*, *menthol*, *inulin*, *coumarin* دیر. *Achilleine* قانامایی دایاندیرار. *azulen* آنتی بیوتیک خصوصیتلری اولان بیر ماده دیر. حرمتلی اوخوجو، بیتکیلرین ترکیبینه کی بعضی اثرلی ماده لر یالنیز همین بیتکی یه خاصدیر. یعنی اونون ترکیبینه همین بیتکی یه خاص اولان ماده لر وار و آنجاق او بیتکیده اولور. آشاغیدا قتید ائتدیگیم ایکی فعال ماده بومادرانا خاصدیر و یالنیز بیر بومادراندا اولور.

• *Achillin*

• *Achilleine*

هر ایکی ماده قادینلارین قاعده لیک دؤورلرینده آغریلارین آرادان قالدیریلماسیندا فعال رول اوینایان ماده لر دیر.

قادینلارین قاعده‌لیک دؤورلری ایله باغلی وورغولاماق ایسته‌دیگیم مهم مقام: عمومی قایدا اولماسا دا، قاعده‌لیک زامانی گون عرضینده آنی قند ائتمه‌لری و یاقان قندینده اهمیتلی دالغالانمالار اولاییلر. بو وضعیتده اولان قادینلارین شکایتلری فرقلیدیر. قان قندی نین غفیل ائتمه‌سی و یا قاعده‌لیک گونلرینده دالغالانمالار اولان قادینلارین شکایتلری عمومیتله بئله‌دیر: “بوغولورام، اؤزومو ایتیریم، هوشومو ایتیرمک اوزره‌یم، ایچیم داشیر، اورگیم پارتلاییر، حدیندن آرتیق عصبی اولورام، هنج یئرده راحت دئییلیم” و یا “قورخورام” بعضی حاللاردا بدننده ییغیلما شکلینده اولاییلر. بئله شکایتلری اولان خانیملارا کتایین سونونداکی ایضاح ۸-ی اوخوماغی توصیه اندیرم. بوماداران هابئله هضم سیستمینی تحریک ائدن، باغیرساقلاردکی گازی آپاران و قان فشارینی آشاغی سالان خصوصیتلره مالکیدیر. کتاییمدا هپاتیت B خسته‌لرینه موافق اولاراق جعفری، بوماداران، اسطوخودوس و گیرده‌کان یارپاغی داوالارینی توصیه ائتدیم. بونلاردان ان چوخ یایلمیشی جعفری معالجه‌سیدیر.

قاراجیگر متابولیزمی انساندان انسانا جزئیاتلاری ایله فرقله‌نیر. قاراجیگر متابولیزمی کئچمیش و یا ایندیکسی پوزغونلوقلارا گؤره فرقله‌نیر. بوسیدن بوماداران معالجه‌سیندن مثبت نتیجه آلان بیر جعفری و یا گیرده‌کان یارپاغی معالجه‌سیندن داها آز مثبت نتیجه آلا بیلر. عینی شکیلده گیرده‌کان یارپاغی معالجه‌سیندن چوخ موفقیتلی نتیجه‌لر الده ائدن بیر شخص جعفری معالجه‌سی اویقولاماسیندان داها آز فایدالانا بیلر. انسان اولجه جعفری معالجه‌سی ایله باشلامالیدیر، آنجاق قاراجیگر پارامترلری آرزو اولونان سویه‌ده یاخشیشمازسا، اسطوخودوس، بوماداران و یا گیرده‌کان یارپاغی معالجه‌لری استفاده اولونا بیلر.

عزیز اوخوجو، اونوتمایین کی، بوتون بو تکیفلر فایدالی و دستکله ییجیدیر و طبییه گنتمه دن اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین.

میوماسی (Myoma) اولان خانیملار دقتلی اولون

بعضی قادینلاردا میوما و یا فیرومالارین اؤلچوسوندن آسیلی اولاراق داها چوخ قاعده لیک قان آخما اولاییلر. اونلار حتی انتظامسیز قان آخما (metrorrhagia) ایله قارشلاشا بیلرلر. میوماسی اولانلار بومادران معالجه سینین استفاده ائتمه مگی توصیه اندیرم. چونکی بومادران میوما منشالی قان آخمانی آرتیریر.

ماراقلیدیر کی، Achillin و Achilleine ماده لری قان آخما دایاندریجی خصوصیتلره مالک تاثیر اندیجی ماده لر اولسالار دا، بو خصوصیتلر خالص (درمان) قبول اندیلدیگده کنچرلیدیر. اگر اونلار بومادران چایی نین ترکیبنده وارسا، بو تاثیرلری گؤستره بیلمز لر. شوبهه سیز کی، بونون ان مهم سببی بومادران ترکیبنده اولان دیگر اثرلی ماده لر دیر. بو اثرلی ماده لرین قان آخما دایاندریجی خصوصیتلرینی آرادان قالدیریر.

معالجه ۱

هپاتیت B خسته لری اوچون

بیر چای قاشیغی (تخمیناً ایکی گرم) بومادران بیر استکان سودا قاپاغی باغلی و ضعیف اوددا دؤرد دقیقه قاینادیلیر. سویودوقدان سونرا سوزولور. بیر هفته عرضینده هر گون آخشام یئمگیندن ان آزی ایکی ساعت سونرا بیر استکان ایچیلیر. بیر هفته لیک فاصله وئریلیر. جمعی دؤرد هفته استفاده اندیلیر و هر هفته نین سونوندا بیر هفته لیک فاصله

وئریلیر. دۆردونجو هفته دن سونرا بیر آیلیق فاصله وئریلیر. داها سونرا عینی معالجه عینی اصوللا بیر داها استفاده ائدیلیر و دایاندیریلیر. گله جکده منتظم فاصله لرله استفاده اولونور.

معالجه ٢

قاینلارین آغریلی قاعده لیک زامانلارینا قارشی

معالجه قاعده لیک باشلامازدان اوچ گون اول باشلاییر و قاعده لیگین سونونا قدر دوام اندیر. قاینماقدا اولان بیر استکان سویا بیر چای قاشیغی بومادران (تخمیناً ایکی گرم) آتیلیر. آغزی باغلی وضعیتده آشاغی اوددا اوچ دقیقه قایناییر. سو یودوقدان سونرا سوزولور. قاعده لیک باشلامازدان اوچ گون اول هر سحر و آخشام بیر استکان ایچیلیر. هر گون تزه حاضرلانیر. دؤورون سونونا قدر دوام اندیر. بو معالجه هر قاعده لیک دؤورونده استفاده اولونور.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولا مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار، قطعاً، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

سوغان

Allium cepa

لاتینجه آدی:

Onion	انگلیسجه آدی:
Zwiebel	آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

● شذتلی پروستات و پروستاتیتله باغلی آغریلار قارشی

پروستاتیت (پروستات ایچینده التهابانما) اولان خسته لرین اهمیتی یوزده سی دؤزولمز آغریلاردان شکایتله نیر. پروستاتیتله باغلی آغریلاردان شکایت ائندن خسته لر آغریلارینی هنج بیر آغری کسیجی ایله آرادان قالدیرا بیلمه دیکلریندن دانیشیر، بیر نهنجه گون باتمادیقلارینی دا دئییرلر. بعضی پروستاتیتلی خسته لر جنسی علاقه دن درحال سونرا چوخ شذتلی دؤزولمز آغریلارین باشلادیغیندان شکایت ائدیرلر. یئنه بیر چوخ پروستاتیت خسته لری شذتلی آغریلارینی بیلیرد توپونون اوستونده اوتورموش کیمی ایضاح ائدیرلر. اونلار اوچون اوتورماق دا عذابدیر.

عمومی قایدا اولماسا دا، بیر چوخ طبیعی کوکورد ترکیبلی (سولفید) اثرلی ماده لر پروستاگلاندینلرین (prostaglandin) تولیدینی لنگیدیر. پروستاگلاندینلرین تولیدینی یاواشلادان دیگر اثرلی ماده لر p-coumaric و Ferulic acid دیر. بدنده پروستاگلاندینلرین آرتماسی التهابی و آغریلاری آرتیریر. اویناق و روماتیزمیک آغریلارین اورتایا چیخماسی نین ان اهمیتی سببلریندن بیریده پروستاگلاندینلرین آرتماسیدیر. روماتیزمیک آغریلار قارشی استفاده ائدیلن داوالارین تأثیری پروستاگلاندین تولیدینی آزالداراق آغریلاری آرادان قالدیرماقدیر. سوغانین ترکیبنده مختلف شیمیایی یاپیلار و چوخلو کوکورد ترکیبلی اثرلی ماده لر وار. مثلا، تیوسولفینات (thiosulfinate). تیوسولفینات و diallyl-disulfide پروستاگلاندینلرین

تولیدینی مانع توره دن (دایانديران) اثرلی ماده لردیر.

سوغان معالجه سی پروستاتا باغلی آغریلار قارشى چوخ تاثیر لیدیر. بو وضعیتده اولانلار اوچون سوغان اهمیتی درجه ده کمک اندیر. معالجه ۱ ده سوغانین نهجه ایشله دیلمه سی ایضاح اولونوب. چؤزک ایله مصرف اندیلدیکده، آغری کسیجی خصوصیتلره مالک بعضی اثرلی ماده لر داها گوجلؤ تاثیر گؤستره ییلر. مثلا، سوغانین ترکیبینه کی Ferulic acid چؤرگین ترکیبینه کی نیشاستا ایله بیرلشدیریلدیکده داها تاثیرلی اولور. پروستاتیتدن اذیت چکنلر سو یوقدان قورونمالیدیر. اوزللیکله سو یوق قیش آیلاریندا پروستاتیتلی خسته لر قارینلاریندان آياق بارماقلارینا قدر سو یوقدان قورو یا جاق شکیلده گنینمه لیدیرلر. چونکی سو یوق هاوا پروستاتیت آغریلارینی آرتیریر. عمومیتله، پروستاتیت خسته لری اوچون ان راحت دؤورلر ایستی آیلاردیر. خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه سی (benigne prostate hyperplazy) اولان خسته لرین سو یوقدان تاثیرلنمه سی چوخ نادر دیر. اگر پروستاتیتینیز وارسا، آغیرلیق قالدیر مایین و آغیر اشیالار داشیمایین. داشییا جاغینیز یوک ۴-۵ کیلوگر مدن چوخ اولما مالیدیر. عزیز اوخوجو، کیمدن سوروشسانیز، سوغانین داها چوخ جوجویونو بگنیر. بونولا بئله، سوغانین ساغلاملیغیمیز اوچون ان تاثیرلی حصه لری ان خارجی قابیقلاردیر. اثرلی ماده لر خارجدن ایچری یه دوغرو آزالیر. چوخ واخت آغیز دادی و معالجه وی گوج اوست-اوسته دوشمور. آغ کلمده ده بئله دیر. آغ کلمین ان تاثیرلی حصه لری خارجی یارپاقلاردیر. کی، ساتیجیلار کلمین یاخشی گؤرونمه سی اوچون اونلاری سو یورلار. نوبابر آیی، ایگیر می بیر گونلؤک آریندیر یلما آغ کلم معالجه سینه باشلا دیغیم آیدیر. اونا گؤره ده آغ کلم آلاندا ساتیجیلاردان سوروشورام

کی، میزین آلتینا آتدیقلاری ان ائشیک یارپاقلار وارمی؟ وارسا ایسترم. اونلار دا ممنونیتله بیر نایلونا بئش-اون یارپاق قویوب وئریرلر. اونلارین ممنونلوغو اونلاری زییل آتماق مشکلیندن خلاص ائتمگیمدن ایرهلی گلیر. منیمکی ده اودور کی، کلمین ان قیمتلی حصه سینی گؤتورموشم. عزیز اوخوجو، اونوتمایین کی، کلمین ان ائشیک یارپاقلاری ان تأثیرلی اولانلاردیر و اونلاری آتمایین.

دوغرانا رکن گؤز یاشلاریمیزی ساخلایا بیلمه دیگیمیز سوغانی هم تیرهوز، هم ده ادویات حساب ائتمک اولار. گؤز یاشلارینا سبب اولان اثرلی ماده کوکوردلو پروپانتیال-س-اوکسید (Syn-Propanethial-S-) (oxide) دیر.

سوغاندا اولان بنزیل-ایزوتیوسیانات (benzyl-isothiocynate)، آلیسین (allicin) و آلین (alliin)، سیکلوآرتنول (cycloartenol) ماده لری طبیعی آنتی بیوتیکلر دیر. بو معنادا سوغانی مباحثه سیز ائدن سیکلوآرتنولدور.

معالجه ۱

پروستاتیته باغلی شدتلی آغریلاراقارشی

بیر هفته عرضینده هر سحر و آخşam هر دفعه ایکی اورتا بوی سوغان سیخیلیر و یاریم دیلیم چؤرکله مصرف ائدیلیلر. سیخما زامانی چیخان سویو اسراف ائتمه یین و اصلاً دوز وورمایین. سوغانی سیخماغا امکان تاپا بیلمیر سینیزسه، آغزینیزدا اوزون مدت چئینه ییب یاریم دیلیم چؤرکله بیرلیکده مصرف ائده بیلر سینیز. یئرکؤکو سویو سوزنلرده سوغان سویو چیخارماق اوچون اعلا حلدیر. اونوتمایین کی، سوغان سودا و اوددا

پیشمه‌دن چیی مصرف ائدیلمه‌لیدیر.

تذکر: طبیینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه‌لیسینیز. بوراداکى اویقولا‌مادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه‌لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده‌جگینیز بیتکی‌یه آلرژینیز اولوب اولما‌ماغیدیر. بو موضوعدا طبیینیزین نظرینى آلین. شکایتینیزدن آسیلى اولما‌یارقاق، طبییه گئتمه‌دن و تام تشخیص قویمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار، شوبه‌سز کی، خسته‌لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما‌ییب.

اوزرلیک توخومو

Peganum harmala لاتینجه آدی:

Syrian Rue یا Harmel انگلیسجه آدی:

Harmal آلمانجا آدی:

خصوصیتلری

- اوت قیزدیرماسینا (تب یونجه) قارشى
- آلرژیک آسقىرمایا قارشى
- آلرژیک آسما قارشى
- عمومی آسما قارشى
- نفس آچىجى
- پروتئین آلرژیسینه قارشى
- برونش آچىجى

اوزرلیک اوت قیزدیرماسی، آلرژیک آسم، آلرژئی ایله علاقه‌لی آسقیرما و عمومی آسما قارشى چوخ تأثیرلیدیر. اونا بو چوخ یۇنلو گوجو وئرن، ترکیبنده‌کی وازیسینون ماده‌سیدیر. وازیسینون هم برونش آچان (bronchodilator)، همده تنفس تحریک اندیجیدیر (respira stimulant). بونونلا یاناشی، اوزرلیک پروتئین آلرژیسینه قارشى دا (antianaphylactic) چوخ تأثیرلیدیر.

باشقا اولکه‌لرده یئتیشدیریلن هئچ بیر اوزرلیک توخومو تورکیه‌ده یئتیشدیریلن اوزرلیک توخومونون یئرین وئرمز. اولکه‌میزین تورپاغیندا یئتیشدیریلن اوزرلیک توخومونون معالجه‌وی گوجو کفایت قدر یوکسکدیر. اوزرلیک توخومونون بعضی دیگر اثرلی ماده‌لری آشاغیداکی جدولده وئریلمیشدیر.

اوزرلیک توخوموندا اولان بعضی اثرلی ماده‌لر

Deoxyvasicinone	Harman
Harmaline	Harmine
Harmalol	Vasicinone

اوزرلیک توخوموندا اولان وازیسینون ماده‌سی نین خصوصیتلری

Antiallergic	آلرژیه قارشى
Antianaphylactic	پروتئین آلرژیسینه قارشى
Antiasthmatic	آسما قارشى
Bronchodilator	برونش گنیشلندیریجی
Antihistaminic	آنتی هستامین

Hypotensive	فشار پندیریجی
Respirastimulant	تنفس تحریک ائتدیریجی

معالجه ١

اوت فیزدیرماسی (تب یونجه)، آلرژیک آسم و عمومی آسم اوچون

قایناماقد اولان بیر لیتر قاینار سویا ایکی خورک قاشیغی اوزرلیک توخومو علاوه ائدین. وام اوددا قاینادین، اوزونوزو اوند چیخارا بوخارا توتون و هم آغیزدان، همده بوروندان نفس آلاق بوخاری ایکی دقیقه بویونجا ایچنینزه چکین. ایکی دقیقه بیتدیکدن سونرا پامییغی اوزرلیک سویونا باتیرین و هر ایکی بورون دلیگی نین ایچینی یاخشیجا اوووشدورون (یاشلایین). بوپروسهنی بیر گون هن بیر گون یوخ (بیر گون دایاندیریب بیر گون استفاده ائدین) اون بئش گون دوام ائتدیرین. داهلا سونرا لازم اولدوقدا منتظم فاصله لرله استفاده ائده بیلر سینیز.

تذکر: طبییینیزین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولامادان دستکچی کیمی استفاده ائدین. بیلمه لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبییینیزین نظرنی آکین. شکایتینیزدن آسیلی اولما یاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابدکی معلوماتلارلا اوزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابدکی معلوماتلار، شوبه سیز کی، خسته لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

قورودولموش گیلان چؤپو

خصوصیتلری

- قالىق سىدىگە سەبب اولان پروستات بۇيۇمەسەنە قارشى
- قادىنلار ىن قاعدەلىك دۇورلرىندە اۋدەمىن آرتماسىنا قارشى
- توكسىن آتەجى
- قان دولاشىمى پوزولماسىنا قارشى
- سىدىك كەسەسى نىن (مەئانە) بونو توتولما سەنىدن سىدىگە گەئە

جیتنلیگینه قارشې

تخمیناً اُون بئش ایلدیر کی، من دفعه لرله قورودولموش گیلاس چۆپو و بیر نوع آرمودون چۆپو تحقیقی ایله مشغول اولموشام و ایشله میشم. بو ایشیمین آسانلیقلا بیته جگینی دوشونمورم. چونکی قورودولموش گیلاس چۆپو تایسیز شیمیایی قورولوشا و اعلا بیوشیمیایا مالکدیر. قارماشیق اولمایان، نظاملی و فرقلی بیر سلولوزی قورولوشا مالکدیر. اثرلی ماده لرین آزیغی و مستقلیگی اونو تداوی مقصدلر اوچون استفاده ائتمکده چوخ گوجلو اندیر. بو خصوصیت ایندی یه قدر اؤیرندیگیم و تحقیق ائتدیگیم هئچ بیر بیتکیده یوخدور.

عزيز اوخوجو، گيلاس منيم سئويملى ميوه مدير. من مصرف انتديگيم هر شئيده تمكينلى اولماغا چاليشيرام، اما گيلاسدا تمكينلى دئيلم. خصوصاً اونو تزه بوداغيندان قوپاريب يئمك منيم اوچون آيرى بير ذوقدور. آراشديرديگيم و تحقيق انتديگيم هر بيتكى نين منى اويتكىنى آراشديرماغا سوق ائدن بير خاطره سى و ياسمبلرى وار. بو، گيلاس چؤپونده ده بئله دير. گيلاسين چؤپو نازيك و اوزون اولور. گيلاسى آغزىما قويدوغوم زامان چؤپلرينى قوپايرام و چؤپلررى باش بارماگيم و شهادت بارماگيم آراسيندا ايره لى-گئرى گزديررکن داماغيما بوراخديغى

گۆزل داددان حظ آلیرام. ایکی بار ماغیم آراسیندا یوورالانماغی ممکن قدر اوزادیرام.

من ده اوزومه سوال وئیرم کی، گیلان چۆپو نییه بئله نازیک و اوزوندور؟ داها قیسا و یا داها اوزون اولا بیلردی. ایلک دفعه عاغلیما اون بئش ایل اول اونون چۆپلری نین نییه بو قدر اوزون اولدوغونو سوروشماق گلدی. چۆپلری نین اوزون و نازیک اولماسی اونلارین ژنتیک قورولوشوندا آرتیق دوزنلنمیشدیر. منی ماراقلانديران، بو نازیک و اوزون قورولوشون موجود ژنتیک برنامه سی نین اثرلی ماده نین بوتؤلولیونه دایر محدودیتلری و دگیشیکلیکلری نین نه اولا بیله جگی سوالیدیر.

گیلا سین ان چوخ گۆرولن خصوصیتی دوز دنگه سینه منفی تأثیر ائتمه دن بدنلر سو یو چیخارماقدیر. هم بدنلر سو یو چیخاریر، هم ده قانی دورولاشدیریر. دامار دوستودور. بو شکیلده اورگین داها آسان ایشله مه سیننی تأمین اندیر. بو خصوصیت میوله رده چوخ نادر راست گلینن خصوصیتدیر. دامارلارین داخل یاغلاماسینا قارش ی اونون اؤنله ییجی گوجو کفایت قدر گوجلودور. سحرلر آج قارینا مصرف اندیله جک بیر اوووج گیلان گون بو یو پیس کولسترولون منفی تأثیرلرینه قارش ی قالخان یارادیر. تری گلیسرید و کولسترولون آشاغ ی سالینماسیندا و بالانسلاشدیر یلماسیندا تأثیرلیدیر. «بیر اوووج گیلان مصرف ائتدیم، اونا گۆره ده گون عرضینده نه یئیه جگیمه فیکیر وئرمه لی دئییلدیم.» شکیلنده دوشونمک یانلیشدیر.

قورودولموش گیلان چۆپو چاپیندان خبری اولمایان یوخدور. لاکین من مصلحت گۆرورم کی، جوانلار بو چایدان استفاده ائتمه سینلر. کیشیلرده ان اثرکن قیرخ یاشیندا و داها سونرا استفاده اندیلمه لیدیر.

جوان قىزلار وقاڧىنلار دا ان ائركن اون بئش ياشىندان سونرا قورودولموش گىلاس چۇپو معالجهسى استفادە ئىدە بىلرلر. قادينلار يىن عمويتلە قورودولموش گىلاس چۇپو معالجهسىنى نئجه و هانسى حاللاردا استفادە ئىدە بىلە جگى **معالجه ۱**-دە ايضاح ئىدلىر. گىلاس پروستات شكايتلىرى نىن ارادان قالدىرىلماسىندا گۈزل تائىرە مالكىدىر. آنجاق تىك بىر معالجه واسطەسى اولاراق پروستات شكايتلىرىنە قارشى تائىرلى دئىل. ايكىنجى يىتكى ايلە بىرلىكدە استفادە ئىدلىمەلىدىر. من بو اوتون نە اولدوغونو اۋىرنىدىم وقارىشىغى نئجه حاضىرلاماق و نئجه مىصرف ائتمك لازمىدىر اوزەرىندە ايشلەيمىز. ان شالە ياخىن گلە جكدە تاماملايا بىلە جگىمە اينانىرام. بو سطرلى يازماغا باشلاياندا كىتابىمى تاماملايمىشدىم و ۲۰۰۶-جى ايلىن مارس آيى نىن ايكىنجى هفتەسىندە تلوزيوندا گىلاس چۇپو ايلە آرىقلاماق خبرى چىخدى. آراشدىر مالارىمىن نئىجەلرە گۈرە قورودولموش گىلاس چۇپو چايسى ايلە آرىقلاماغا چالاشماق ساغلام دئىل. بونا گۈرە دە بو مقصدلە استفادە ائتمگى مىصلىحت گۇرمورم.

بىر چوخ قادين قاعدەلىك زامانى بدنلرىندە شىشكىنلىكدن شكايتلەنر. گۈزلىك باخىمدان بىزدىرىجى وضعىتدن خلاص اولماغىن ان آسان يولو قورودولموش گىلاس چۇپودور. گىلاس چۇپونو قاينادىب اىچمىك هم قان دولاشىمىنى و توكسىنلرىن آتىلماسىنى آسانلاشدىرىر، هم دە بدنەكى (اۋزلىكلە اوزدە) شىشكىنلىكى ارادان قالدىرىر. قورودولموش گىلاس چۇپو قاعدەلىك زامانى اۋدە قارشى تائىرلى بىر معالجهدىر. اورگان و يا توخوما اۋدىمىنە قارشى آز تائىر گۇستىرر.

معالجه ۱

قاعدەلىك زامانىدا اۋدە قارشى

قایناماقدا اولان بیر لیتر سویا تخمیناً بیر اوووج گیلان چۆپو آتین. قاپاغی باغلی اولاراق آشاغی ایستیلیکده بئش دقیقه قاینادین. سویودوقدان سونرا سوزوب شوشهیه دولدوروب سویودوجودا ساخلایین. آج ویا توخ، قاعده لیک زامانی هر گون بیر استکان ایچین. حاضرلانمیش گیلان سویو اوچ گون سویودوجودا ساخلانیلا بیلر. قالانیی اوچ گوندن سونرا استفاده ائتمه یین. لازم گلرسه، هر اوچ گونده تزه حاضرلایین. آلدیغینیز گیلان چۆپلری تولودورسا، سویوق سودا یویا بیلر سینیز. هئچ واخت ایستی سودا یومایین.

معالجه ۲

توکسین آتیجی و قان دولاشیمی پوزقونلوغا قارشى

قایناماقدا اولان بیر لیتر سویا تخمیناً بیر اوووج گیلان چۆپو آتین. قاپاغی باغلی اولاراق آشاغی ایستیلیکده یئددی دقیقه قاینادین. قایناما مدتی بیتدیکدن سونرا سویوماسینی گۆزله مه دن سوزون و شوشهیه دولدوروب سویودوجودا ساخلایین. گونده یالینیز بیر استکان، یئمکدن یاریم ساعت اول ویا یئمکدن ایکى ساعت سونرا ایچین. بیر هفته لیک استفاده دن سونرا اوچ گونلوك فاصله وئرین، داها بیر هفته استفاده ائدین و معالجه نی دایانديرین. حاضرلانمیش گیلان سویو اوچ گون سویودوجودا ساخلانیلا بیلر. اوچونجو گون سونوندا قالانی استفاده ائتمه یین. لازم گلرسه، هر اوچ گونده تزه حاضرلایین. آلدیغینیز گیلان چۆپلری تولودورسا، سویوق سودا یویا بیلر سینیز. هئچ واخت ایستی سودا یومایین.

تذکر: طبییینیز یین وئردیگی هر هانسی داوا وارسا، حتماً استفاده ائتمه لیسینیز. بوراداکى اویقولامادان دستکچی کیمی استفاده ائدین.

بیلمه‌لی اولدوغونوز ایلک شئی استفاده ائده جگینیز بیتکی یه آلرژینیز اولوب اولما ماغیدیر. بو موضوعدا طبییینیزین نظیرینی آلین. شکایتینیزین آسیلی اولما یاراق، طبییه گئتمه‌دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشما یین. بو کتابداکی معلوماتلار، شوبه‌سیز کی، خسته‌لیگین تشخیصی اوچون نظرده توتولما ییب.

قیسا معلومات

تغذیه و بیتکیلرله باغلی آراشدیرمالاریم و تحقیق‌لریم زامانی بیر چوخ اؤنملی یان نتیجه‌لر الده ائتدیم. بو نتیجه‌لرین بعضیلرینی لازم اولاندا کتابدا قئید ائتمیشیم. بو بؤلمه‌ده بعضی آیری تحقیقات نتیجه‌لرینی قیسا شکیلده عمومیلشدیرمگی مقصده او یقون حساب ائتدیم.

۱ - C ویتامینی چوخ قبول اندیلرسه، قبیضلیگه سبب اولور. دنگه‌لی و گونده‌لیک مقداردا قبول اندیلرسه، قبیضلیگین قارشیسینی آلیر.

۲ - دیابت و یوکسک فشاری اولان خسته‌لر کرفسین حدیندن آرتیق مصرفیندن چکینمه‌لیدیرلر.

۳ - دواملی اولاراق کپکلی چؤرک یئمک قبیضلیگه سبب اولور. بونا گؤره ده آزادا بیر آغ چؤرک یئمکده فایدالیدیر.

۴ - سحرلر آج‌قارینا گریپفروت و پورتاغال سویو ایچمه‌یین. سحر آج‌قارینا ایچدیگینیز پورتاغال و یا گریپفروت سویو هم سیزی یوراجاق، هم‌ده یونگول باش گیجلنمگه سبب اولاجاق. گونده‌لیک ایچدیگینیز پورتاغال و یا گریپفروت سویو بیر استکاندان چوخ اولما مالیدیر. آخشام ساعتلاریندا گریپفروت و یا پورتاغال سویو مصرف ائتمه‌یین. آخشاملار

پورتاغال و یا گریپفروت سویو ایچمک یوخوسوزلوقا و یا کابوسلار سبب
اولا بیلر. آخشام ساعتلاریندا پورتاغال و یا گریپفروت سویو ایچمگی
عادت حالینا گتیرمک، سونراکی گونلرده دپرسیونا دوشمگه سبب اولا بیلر.
۵ - دمیر چاتیشمازلیغیندان اذیت چکنلر قهوه، چای، کولا تیپلی

ایچکیلر و شوکولات مصرفینده چوخ احتیاطلی اولمالیدیر.

۶ - جنسی شریکله رینی چوخ دگیشن کیشیلر پروستات مشکلی ایله
داها چوخ قارشیشیرلار.

۷ - حدیندن آرتیق آجی غزالار قبول اتمک سرطان سبب اولا بیلر.

۸ - یئمکلرینیزله نه قدر چوخ آغ چؤرک یسه نیز، بیر اوقدر تئز
آجالار سینیز. بو وضعیتی بله آسانلیقلا مشاهده ائده بیلر سینیز: بیر گون
یئمکلرینیز اوچون یالنیز آغ چؤرک، اثرته سی گون یئمکلرینیزده ایسه
یالنیز کپکلی چؤرک مصرف ائدین. کپکلی چؤرگی استفاده ائتدیگینیز
گون معدده نیز داها گنج آجالماغا باشلادیغینی گؤره جک سینیز. آغ چؤرک
مصرف ائتدیگینیز گونلرده هم داها تئز آجالدیغینیزی، هم ده ایشتاهینیزین
آرتدیغینی گؤره جک سینیز.

۹ - حامله قادینلار حامله لیکلری نین ایلک اوچ آییندا جعفری
مصرفینده چوخ احتیاطلی اولمالیدیرلار. بونون سببلری موافق بؤلمه ده
ایضاح اولونور.

۱۰ - هنج بیر بیتکی چایینی عادت حالینا گتیرمه یین.

۱۱ - حاضرکی پروستات شکایتلرینیزی آرتیرماق ایستیمیر سینیز سه،
ادویاتلی یئمکلردن، گازلای سودان، قهوه دن اوزاق دورون.

۱۲ - قهوه کولسترولو یوکسلدیر. بو ایشلمی یاغ باغلا ییجی هورمونلاری
تحریک ائده رک یئرینه یئتیریر.

۱۳ - حامله لیک دؤورونده دمیر چاتیشمازلیغیندان اذیت چکن آنالاردان دوغولان اوشاقلاردا ۸۰-۹۰٪ ایره لی یاشلاریندا یوکسک فشارا راست گلینیر. اونا گؤره ده حامله قادینلار قانسیرلیغا دوشمه مک اوچون طبیلری نین توصیه لرینه عمل ائتمه لیدیرلر.

۱۴ - اگر نانه چایی ایچمگی عادت اتمیسینیزسه، بو عادتدن ال چکین. چونکی نانه چایی هم قاراجیگری یورور، هم ده قاراجیگرین متابولیزمینده منفی تاثیر گؤستریر.

۱۵ - تام بوغدا چؤرگی و یالیغلی غذا لارا اوستونلوک وئیرسینیزسه، اونونلا بیرلیکده ان آز ایکی استکان سو ایچین. عکس حالدا قیضلیگه سبب اولار.

۱۶ - حدیندن آرتیق سوت مصرفی قیضلیک، شیشکینلیک و هضم تبلیلیگینه سبب اولور. سوت ایچمگی سئویرسینیزسه، اونونلا حتماً بیر دایم کپکلی چؤرک مصرف ائتمه لیسینیز. بئله لیکله، هم شیشکینلیگین، هم ده قیضلیگین قارشیسینی آلمیش اولار سینیز.

۱۷ - هئچ واخت جو جرمیش توخوملاری اولان قوون و یا قارپیز یئمه یین. هم توخوملاری، هم ده اؤزوزهر لیدیر.

۱۸ - فصلده ائنلی یارپاقلی تره وزلر (ایسپاناق کیمی) و سالاد نوعلارینی مصرف ائدین.

۱۹ - یالنیز سوسادیقدا سو ایچمک لازم اولدوغونو بیلدیرن بیر قایدا یوخدور. اورگانلاریمیزین راحت ایشله مه سی، بدنیمیزدن توکسینلری چیخار ماسی، دری نین طراوتینی و جانلیلیغینی قورویوب ساخلاماسی اوچون گون عرضینده ان آز ۱،۵ لیتر سو ایچمه لی بیک. سوسوز قالاجاغینیزی گؤزله مه یین. بدنن توکسینلری چیخارماق اوچون کفایت قدر سو ایچمک واجبدیر. سوسوز بدنده قوجالما سرعتله نیر. بعضی

انسانلار سو احتیاجلارینی میوه سولاریندان اؤده مکله بونو داها یاخشی ائتدیکلرینه اینانیرلار. بو باخیش تامامیله یانلیشدیر. هئچ بیر شئی سویو عوض انده بیلمز. بدنیمیزده کی یاغلارین (شیمیایی یوللا) یاندریلماسی اوچون کفایت قدر سو مصرف ائتمگیمیز واجبدیر. گونده ان آزی ۱،۵ لیتر سو ایچمگی اونو تمایین. من گون عرضینده ان آزی آلتی-یئددی استکان سو ایچیرم. گنجه یاتمازدان اول بیر استکان سو ایچمک عادتیمدن هئچ واخت ال چکمه میشم. عینی عادتی سیزه توصیه ائدیرم.

۲۰ - هئچ واخت کوفلنمیش ترهوز، چؤرک و آجیل (فیندیق، گیرده کان کیمی) مصرف ائتمه یین. بو کوفلنمیش غذا لارین ترکیبینه آفلاتوکسین وار. آفلاتوکسین گوجلوه نپاکار سینوژندیر. (قاراجیگر سرطانینا سبب اولور.)

۲۱ - بدنینه یارا اولانلار، یارالاری تام ساغالانا قدر گیرده کان و تزه اوزوم قبول ائتمه مه لیدیرلر. گیرده کان و اوزوم مصرفی یارالارین باغلانماسینی گنجیکدیریر. اؤزللیکله گیرده کانین یارانلی آغیرلاشدیران گوجو وار.

۲۲ - خالصلنمیش بتاکاروتین جبری نین سرطان علتهینه خصوصیتلری دئمک اولار کی، یوخدور. بو سببدن ان یاخشیزی بتاکاروتینی طبیعی یوللا، اونون ایچینه اولدوغو ترهوز و یا میوه لردن بیرباشا آلماق دیر.

۲۳ - اوزوم سویو پورتاغال سویوندان چوخ داها گوجلو آنتی اوکسیدان دیر.

۲۴ - گرگینلیک حس ائتدیگینیز گونلرده، اؤزللیکله گونورتادان سونرا (ناهاردان ان آز ایکی ساعت سونرا) باشقا هئچ نه یئمه دن مصرف ائتدیگینیز کیچیک بیر سالخیم اوزوم بوتون گرگینلیگینیزی گؤتوره جک، راحتلاماغینیزا و یورقونلوغونوزدان قورتولمانیزا کمک انده جک.

۲۵ - یئمکدن درحال سونرا شیرنی و یا میوه یئمه یین. عکس حالدا هضمی چتینلشدیره جک، گاز و شیشکینلیگه سبب اولاجاق. شیرنی و میوه لرینیزی یئمکدن ان آز ایکی ساعت سونرا مصرف اندین. اگر بو ایکی ساعت عرضینده صبر گؤستره بیلیر سینیزسه، یئمگه شیرنیه باشلاییب آرا وئرمه دن نورمال یئمگینیزله دوام ائنده بیلر سینیز.

۲۶ - معده و یا یئمک بوروسو یانیقلا ری زامانی یال نیز ایکی قورتوم سویوق سوت بش - آلتی دقیقه دن سونرا یانیغی ساغال دیر. سونرا کی دقیقه لرده و ساعتلاردا یانما یئنیندن باشلادیقدا، ایکی قورتوم سویوق سوت سیزه بو موضوعدا مکمل بیر حل گتیره جک. بو پروسه نی بو شکیلده دوام ائتدیر دیگینیز زامان معده و یئمک بورونوزون یانماسی نین زامانلا تمامیه یوخ اولاجاغینا تعجب لنه جک سینیز. ایکی قورتوم دان چوخ مصرف ائتمه یین، چونکی یانما داه ا تئز کئچه جک دیر.

۲۷ - پارکینسون خسته لیگینده تغذیه نین مهم رول اوینادیغی بیلیمه لیدیر. پارکینسون خسته لیگینه قارش ی اؤنله ییجی رژیمین باشلانغیچیندا یولاف، بوغدا و کپک، قابق توخومو و موز اولان غذالار دورور. قهوه و اونون نوعلاری نین مصرفینده اؤلچولو اولماق لازمدیر.

۲۸ - قادی نلار ا قاعده لیک زامانی چتینلیک، راحتلیق، دینجلیک و دیرسیونسوز کئچه بیلمه لری اوچون شکر مصرفینی آزالتمالاری توصیه ائدیلیر، عکسینه، شیرین مصرفینی چوخالتمالاری ان دوغرو شئیدیر. بو موضوعدا کتابین سونوندا کی ایضاح ۸- ی اوخویون. اگر دیابت خسته سی یسینیزسه، بو توصیه یه عمل ائتمه یین.

۲۹ - آخشام ساعتلاریندا مصرف ائدیلن شیرنیلر سحر لر باش آغری سی ایله او یانماغینیز ا سبب اولاییلر.

۳۰- سحر اویاندیغینیز زامان ایلک اولاراق ایچه جگینیز تزه سیخیلمیش یاریم لومو سویو ایچدیکدن ان گنج یاریم ساعت سونرا باغیر ساقلاردا بیغیلان گازین خارج اندیلمه سینده مهم رول اویناییر.

۳۱- ۲۰۰۳- جو ایلین مای آیندا بو کتابی ایکینجی نشره حاضرلا یارکن بیر گروه اروپالی عالم چایین باغیشیقلیق سیستمینی گوجلندیردیگینی آچیقلادی. اونلار بیلدیردیلر کی، چایین ترکیبینه اولان بعضی آتی ژنلر باغیشیقلیق سیستمی ایله بیر باشا علاقه لی اولان گاما-دلتا-ت (gamma-delta-T) سلوللارینی تحریک اندیر. اونلار گونده ان آزی بئش استکان چای ایچمگی مصلحت گؤرورلر. آنجاق آراشدیرمالاریمدا گوردویوم بودور: سکتک کئچیرمه ریسکی اولانلار گونده ایکی فینجانان چوخ چای ایچمه مه لیدیرلر. بو موضوعدا اولچو و دگرلندیرمه نی حرمتلی اوخوجونون عهده سینه بوراخیرام.

۳۲- بیر یاخین دوستوم بورنوندا (سینوس کانالالاری) عملدن سونرا بوتون مخاطلی غشانین بوشالدیغینی سؤیله دی. سونراکی هفته لرده بورنو او قدر حساسلاشدی کی، ان کیچیک اسینتی بئله اونا دؤزولمز آغری وئریر، آخشاملار راحت اوتوروب تلویزیونا باخا بیلمه مه سیندن دانیشیردی و دواملی اولاراق بورنونو الینده توتدوغو یومشاق پارچا ایله اورتومگه مجبور اولدوغوندان دانیشیردی. کیمسه یانیندان کئچسه بئله، اذیت اولوردو. ایشه گندنده ایشله یه بیلمه دیگینی، انسانلارا دوزه بیلمه دیگینی، ایستی یای فصلینده چوخ ایستسه ده سرین کولرلی محیطلره گیره بیلمه دیگینی دئییردی. چونکی کولرین یاراتدیغی یئل اونون اوچون دؤزولمز ایدی.

بو وضعیت اونو عصبی بیر انسانا چئویردیگینی دوشونوردو. بورونداکی نملی مخاطلی غشانین افراز اولونماسی اونو بو حالا سالمیشدی. او،

چوخلو داوالار سىنادىغىنى ۋە ھىچ بىر فايدا گۆرمەيدىغىنى دىيىپ. اونا دىدىمكى، صبرىلى اولسا، بىر تىكلىف ۋىرە بىلەرم. بونوللا بىلە، دىدىمكى، او، ان ازى دۇرداى منىم دىيەجىكلىرىمى دىققى يىرىنە يىتىرمەلىدىر. درحال بونو مەنۇنىتلە حياتا كىچىرەجىگىنى سۇيلىدى.

او، تەجربەيە باشلايدىقدان بىر ھەپتە سونرا يىنىدىن دوغۇلدوغۇنۇ قىيىد ائىدى. تىكلىف ائىدىمكى، صبرىلى اولوب مەلجەيە دوام ائىسىن. ايكى آى سونرا مە زىنگ اندىدە بورنۇنۇن ياواش-ياواش يىنىدىن حساسلاشدىغىنى ۋە قايىداجاغىندىن ناراحات اولدوغۇنۇ سۇيلىدى. اونا استىرسە دوشمەمگى ۋە صبرىلە مەلجەيە دوام ائىمگى تۈسىيە ائىدىم. بىش آيدان سونرا ھىچ نەيىن قالمايدىغىنى، بورنۇنۇن نورمال نەملى ۋە مەخاطلى قورۇلۇشا مالىك اولدوغۇنۇ، حساسلىغىن تەمەيلىە يۈخ اولدوغۇنۇ سۇيىنچەلە اىضاح ائىدى. استىفادە ائىمەلى اولدوغۇ شىئى قىرمىزى تىرپ مەلجەسى ايدى. ايلىك اون بىش گون سحر ۋە آخشام آجقارىنا ايكى قىرمىزى تورپ چىي مىصرف ائىمەلى ايدى. اون بىش گوندىن سونرا او، بىش آى عرضىندە ھەپتەدە اوچ-دۇرد دىفعە سحر ۋە آخشام آجقارىنا ايكى قىرمىزى تورپ مىصرف ائىمەلى ايدى.

۳۳ - بىان كۆكۈندىن (شىرىن بىان) حاضىرلانىن اىچكىلىرىن مىصرفىندە حتمائۇلچولو اولماق لازىمدىر. چونكى قاندا پوتاسىيومون سىرعتلە ۋە جدى شىكىلدە آزالماسىنا سەبب اولور. بىان كۆكۈندىن حاضىرلانىن اىچكىلىرى پوتاسىيومون بىندىن خارىج اولماسىنا سەبب اولور. يۈكسەك قان قىشارى اولان خىستەلر بىان كۆكۈ ايلە علاقهلى مەلجەلرىن استىفادەسىندە ۋە اولارىن اىچكىلىرىندىن استىفادە اندىركىن احتىاطلى اولمالىدىر. چونكى بىان كۆكۈ يۈكسەك قىشارا سەبب اولال بىلر. بوندىن باشقا بىان كۆكۈندە سۈيۈقلۈغا

سبب اولدوغونو اونو تماغ اولماز.

۳۴ - وورغولاماق ایستردیم کی، کرفس درمانی استفاده ائدن یوکسک فشار خسته لری طبیی لری ایله مصلحتلشمه دن بو معالجه نی استفاده ائتمه مه لیدیر لر. چونکی کرفسین معالجه سی یوکسک فشارا سبب اولما ییلر.

۳۵ - اگر سیزده ویتیلیگو وارسا، قهوه مصرفینیزده احتیاطلی اولمالیسیر. ویتیلیگولولارا گونده بیر استکان پورتاغال سویونو کنچمه مگی توصیه اندیرم. چوخ ایچدی کیری تقدیره آغ لکه لرین اطرافیندا کی دری نین نجه توندلشدیگینه حیران اولما ییلر لر.

۳۶ - پورتاغال سویو دنگه لی آلینمالیدیر. چوخ ایچسه نیز، دری نی کورلایار و دری خسته لیک لرینی شدت لندیرر. اوز لیکله آغیز اطرافیندا تنز - تنز یارالارا سبب اولور. نورمال مقداردا پورتاغال سویو ایچمک دری نی زی قورویور. پورتاغال سویو هنج واخت آج قارینا ایچیلمه مه لیدیر. پورتاغال سویونون ضرر لرینی آرادان قالدیرماق اوچون اونونلا بیر لیکده مصرف انده جگینیز بیر دیلیم چورک کفایتدیر.

۳۷ - دوز دور، قابق توخمونون مصرفی پروستاتین خوش خاصیتلی بویومه سی شکایتلرینه مثبت تأثیر اندیر. آنجاق مصرف اندیلدی کده معده ده شیشکی نیلیگه سبب اولار سا، قابق چکیردگی نین مصرفیندن چکینمک لازمدیر.

۳۸ - بعضی انسانلار استفاده ائتدی کیری بیتکینی شدتله توصیه انده ییلر لر. استفاده ائتدی کیری بیتکی منشالی معالجه لره اعلا کمک اولما ییلردی. بو دوغرو دور. آنجاق اونو تمایین کی، او بیتکی یالنیز همین شخصه اوزل تأثیر گؤستر میس اولما ییلر. تکلیف اولونان بیتکی نین بو گوجونو

عمومیلشدیرمه مک و اونون هر کسه عینی تأثیر گؤسترمه یه جگینی بیلیمک لازمدیر.

۳۹ - شوکولات میگرینی ان چوخ تحریک ائدن یئمه لیدیر. بو سببدن میگرندن اذیت چکن انسانلارا حتماً شوکولاتدان اوزاق دورماغی توصیه ائدردیم. اگر میگرن خسته لری قنده داها چوخ آجلیق حس ائتمگه باشلا ییرلارسا، بو او دئمکدیر کی، اونلار چوخ گومان کی، میگرن آغریسی نین باشلانغیج مرحله سینه قدم قویورلار.

۴۰ - معده و یا اون ایکی بارماق باغیرساق خوراسی شکایتلرینیز وارسا، ایسپاناق مصرف ائتمه مگه دقت ائدین. چونکی ایسپاناق خورا عمله گتیریر.

۴۱ - سیگار چکنلر آنتی اوکسیدان حبلی علاوه اولاراق استفاده ائتمه مه لیدیر. آنتی اوکسیدانلاردان، اؤزللیکله زنگین بتا کاروتن ترکیبلی آنتی اوکسیدانلاردان اوزاق دورماغی حتماً توصیه ائدردیم.

۴۲ - هر گون یئمک اوچون سیخیلمیش (ازیلمیش) چیه لک سییغی نین بیر حصه سی، اؤزللیکله ناهاردان یاریم ساعت اول (چنگاللا دا ازیمک اولار) قاراجیگر چاتیشما زلیغینا قارشى اهمیتلی بیر علاوه یارادیر. گونده بیر دفعه دن چوخ استفاده ائدیلمه مه لیدیر. چیه لکلرین بیر حصه سینی ازیلمه دن بیرباشا آغیزدا چئینه یه رک مصرف ائتمک و یا اول بیر قابدا ازیمک و سونرا مصرف ائتمک آراسیندا اهمیتلی فرق وار. شوبهه سیز کی، ان فایدالیسی ازه رک سییق حاضرا لماق و سونرا مصرف ائتمکدیر.

۴۳ - تزه اریک قاراجیگره فایدالیدیر. عینی زاماندا ساچ تۆکۆلمه سی نین قارشیسینی آلیر، جانلیلیق وئریر و تغذیه لندیریر. قورو اریکلرده بو

خصوصىيەت يۈكسەيدۇ.

۴۴ - اورك دۇيۈنمە (Tachycardia) شكايتى اولانلار چوخ C وىتامىنى قبول ائتمەمەلەيدىر. چۈنكى چوخ C وىتامىنى اورك دۇيۈنمگە سەبب اولايىلر .

۴۵ - بەعضى دىيابەت خەستەلرلى حەب قبول ائتمەلرەنە باخمايلاقان قەندىنى آزالتماقدا چەتئەللىك چەكە يىلرلر. بونون مەھم سەببلرەندەن بىرى قان دولاشىمى نەن پوزولماسىدەر. اولجە قان دولاشىمى پوزولوغونوزو دولزلىن. اونوتمايەن كى، آغ كەلم مەالجەسى ھەم قان دولاشىمى پوزولوغونو دولزەلمگە، ھەمدە قان قەندىنى آزالتماقا كەمك ائدەر.

۴۶ - آتەنەن سەببلرەندەن بىرىدە يۈخوزامانى ياشانان قان دولاشىمى پوزولوغودور. اگر گەجەلر غەفلەن نەفسەنەزەن كەسەلە جەگى قورخوسو ایلە اويانەرسەنەزەن، بونون سەببلرەندەن بىرىدە قان دولاشىمى نەن پوزولماسىدەر. بوزەعتەدە آغ كەلم مەالجەسى سەزە كەمك ائدە جەكدەر. مەالجە حاقىندە اطرافلى مەلۇمات «آغ كەلم» بۇلمەسەندە وئەلەمەشەدەر.

۴۷ - مەن ھەلدە اوزەرىندە ایشەلەدەگەم پورتاغال حاقىندە بەعضى مەلۇماتلارلى بۇلۇشەك ايسەردەم. پورتاغال آزالىق دىزى بېتكى اۋرتۇيۈندە بولجا بۇيۈن مەوە (مەكبەت) چەشەيدەر. واشىنگەتون، والئەسىيا، فەنەكى، يافا كەمى مەخەلف نەعلەرى وار. شوبەسەز كى، اولارەن ھامەسى پورتاغال دادى وئەرەر. لاکەن ھەر جەنسەن دادىندە اولان لذە فرەقلەيدەر. آراشەدەر مالارەمدا گۇردوكلەرم اودور كى، يافا پورتاغال قابەغى نەن مەالجەوى گوجو ھەچ بىر پورتاغال نەوندە يۈكسەيدۇر. دئەلە، بىز تەداوى مەقسەلر اوچون يالەز يافا پورتاغالەندەن ائستەدە ائتمەلەيەك. بو موزۇعدە ایشەم بېتەدەكەن سونرا انسانلەغەن خەمتەنە سوناجام.

تأسفله دئمک ایسته‌ییرم کی، آگه و جنوب ساحلریمیزین بو قیزیل دگرینده اولان میوه آرتان تورپاق بؤلمه‌لری و بتونلاشما سببیدن یاواش-یاواش یوخ اولور. کیم بیلیر نچه واختدیر کی، جنوب ساحلینده یئرلشن شهرلرده یاشایان والدینلر اولادلارینا دئییرلر: ”ایندی یاشادیغیمیز منزلین یئری، بو کوچه و اونون قارشیسینداکی کوچه بیر واختلار مرکبات میوه‌لری باغی اولوب“. طبیعتی جزالاندیرین، طبیعتده سیزی جزالاندیراجاق.

۴۸ - هئووا چیی مصرف اندیلدیکده قیضلیگی تحریک ائدن بیر میوه‌دیر.

مارکتدن آلدیغینیز هئووا چوخ سرتدیرسه قیضلیگه قارشیی استفاده ائده بیلر سینیز. اورتا بوی هئووا قابیغینی سویمادان قایناماقدا اولان یاریم لیتر سویا اورتادان ان آزی دؤرده بؤلونه‌رک آتین. اونلاری قاینار سویا قویمادان اول، توخوملارینی چیخارین و آشای ایستیلیکده یالنیز دؤرد دقیقه قایناتین. سونرا سویوماغا بوراخین. سویونو ایلیق اولاراق ایچین. ایسترسه‌نیز، پیشمیش هئووا تیکلرینی ده مصرف ائده بیلر سینیز. هم چئینه‌مک آساندیر، هم‌ده باغیرساق فلوراسینی تنظیمله‌مگه کمک ائدیر و هم‌ده هضمه کمک ائدیر. بو مقصدله ”چؤرک هئوواسی“ کیمی تانینان نوعدان استفاده ائتمه‌یین. بو خصوصیت برک هئووا اولور.

آچقلامالار

آچقلاما ۱

نییه بعضی خورکله گاز یارادیر؟

هضم سیستمیزده گازین (flatulence) یارانماسی نین ایکسی سببی وار: بیرینجیسی، یئمک یئرکن هاوانی اودماغیمیزدیر. ایکینجیسی، قبول ائتدیگیمیز غذا لارین گاز عمله گتیرمه خصوصیتلریدیر. کلم، تورپ، نوخود، لوییه، مرجیمک و نوخود گاز عمله گتیرن اساس غذا لاردیر. هیدروژن، کربون گازی و مئتان گازی یوغون باغیر ساغیمیزدا اولان باکتریلر طرفیندن تولید اولونور. نورمالدا هر ساغلام انسان گون عرضینده ان آزی یاریم لیتر گاز بوراخیر.

یوخاریدا قئید اولونان یئمهلر لی ماده لری نین ترکیبینده اولیگوساکاریدلر Oligosaccharide (استاچیوز stachyose و رافینوز raffinose) وار. اولیگوساکاریدلر کربوهیدراتلاردیر، قیساجا دئسک، بیر نوع قنددیر. انسانلارین هضم سیستمینده بئله قندلری پارچالاماق (هضم اتمک)

اوچون آنزیم لر یوخدور. پارچالانمادان یوغون باغیر ساغا چاتا بیلیرلر. بورادا یوغون باغیر ساقلاریمیزداکی باکتیریلر بو اولیقوسا کاریدلری گؤتوره رک گاز حالیندا گئری قایتاریرلار. لوییه، نوخود و مرجیمکده اولیگوسا کاریدلردن باشقا سودا حل اولونان لیفلی ماده لر وار. بو سودا حل اولونان لیفلی ماده لرین ترکیبینه چوخلو پئکتین (pectin) اولدوغوندان، اونلار یئیندن یوغون باغیر ساغیمیزداکی باکتیریلر طرفیندن قبول اندیلره رک گاز شکلینده خارج اندیلیر. بو ایکی ماده (اولیگوسا کاریدلر و پئکتین) باکتیریلرین نورمالدان داها چوخ گاز چیخارماسینا سبب اولور. بو مقامدا سودا حل اولمایان لیفلی ماده لردن دانیشماغی فایدالی حساب اندیرم. سلولوز (Cellulose)، همی سلولوز (hemiCellulose) و لیگنین (lignin) سودا حل اولونمایان آپاریجی لیفلی ماده لردیر. بو ماده لر باکتیریلر طرفیندن آسانلیقلا و تئز استفاده اندیله بیلمز. استفاده اندیلمه دیگی اوچون باغیر ساقلاردا بؤیوک مقداردا سویو اودور، مدفوعون حجمی نین آرتماسینا و باغیر ساق حرکتی نین آرتماسینا سبب اولور. نتیجه ده داها چوخ مدفوعون خارج اولماسینا امکان وئریرلر. لیفلی غذالار باغیر ساقلاردا سویو اوددوغوندان، اساساً لیفلی غذالاری مصرف ائتسک، داها چوخ سو ایچمه لی بیک. اگر هم لیفلی غذالار قبول ائتسک، هم ده آز سو ایچسک، قبیضلیکله قارشیشا جاغیق.

انکشاف ائتمه میش اؤلکه لرده باغیر ساق سرطانلی انکشاف ائتمیش اؤلکه لره نسبتاً داها آز راست گلینیر. بونون ان مهم سببی انکشاف ائتمه میش اؤلکه لرین اهالیسی نین داها چوخ تاخیل (داها چوخ لیف) و داها آز ات و یاغلا تغذیه سیدیر. انکشاف ائتمیش اؤلکه لرده داها چوخ ات و یاغ مصرف اولونور.

بوگون حدیندن آرتیق یاغ و ات مصرفی نین باغیرساق سرطانینا سبب اولماسی طب اورگانلاری طرفیندن قبول ائدیلیب. داها چوخ یاغ و ات ینمک قاراجیگرین داها چوخ اؤد اسیدی تولید ائتمه سی دئمکدیر. نازیک باغیرساقداکی باکتریلر اؤد اسیدینی دئوکسیکول اسیدینه (Deoxycholic Acid) و لیتوکولیک اسیدینه (Lithocholic Acid) چئویریر. هر ایکی اسید باغیرساق سرطانین نین یارانماسینا سبب اولان فاکتورلار حساب ائدیلیلر. پئکتین ۱۰۰٪ گاز، سلولوز ایسه یالنیز ۳۰٪ گاز یارادیر.

آچقلاما ۲

آریقلاماق اوچون داوالار

بوگون هر یوز آدامدان ایگیرمییسی نین آرتیق چکی مشکلی وار. رژیم ساخلایارق اوغور قازانا بیلمه ینلر داواخانالاردا ساتیلان آریقلاما داوالارینی سیناماغا اوستونلوک وئریرلر. اونا گؤره ده بو داوالار حاقیندا بیلیمک لازم اولدوغونا اینانیرام. چونکی بئله داوالار ساغلاملیغیمیز اوچون جدی مشکلر یارادا بیلر.

۱۹۹۷-جی ایلدن بری اروپا و آمریکا مطبوعاتیندا منتظم فاصله لرله آریقلایان داوالارلا باغلی یازیلار درج اولونور. بو یازیلارین اورتاق طرفی ”آریقدان داوالار اورک خسته لیکلرینی آرتیریر“ افاده سیدیر. بو حقیقتاً دوغرو دور، یوخسا ساده جه فرضیه دیر؟ بو موضوعدا ان دقیق جوابی متخصصلرین آراشدیرما نتیجه لرینده آختارماق لازمدیر. ۱۹۹۷-جی ایلده بعضی فارماکولوژی آریقلاخان داوالار اوزره تحقیقاتلارین نتیجه لری Rochester Minnesota آراشدیرما مرکزیندن New England Journal of Medicine ژورنالیندا (S, ۳۳۷, ۵۸۱, ۱۹۹۷)

درج اندیلمیشدیر. بو نتیجه لر درج اولونان کیمی بعضی داوالار بازاردان چیخاریلیب. عینی ایلده (١٩٩٧) آلماندا ایکی آریقلادیجی درمانین ساتیشی دایانديریلدی کی، بو دا بو موضوعدا اندیلن ادعالاری ثابت ائتدی.

بازاردا ساتیلان آریقلاما داوالارینی ایکی گروهدا توپلاماق لازمدیر:

١. ایشته کسجیلر داوالار

٢. پیلرین جذبی نین قارشیشینی آلان (پی بلوکنر) داوالار

ایشته کسجیلر و پی بلوکنرلری بیر-بیری ایله قارشیدیریلما مالیدیر، ایشته کسجیلر و یاغ بلوکنرلری انسان متابولیزمینده بیر-بیریندن تامامیله فرقلی تأثیر گوستریر. اونلارین یگانه اورتاق جهتی هر ایکی درمانین آریقلاماقدا تأثیرلی اولماسیدیر. ایشته کسجیلر مرکزی عصب سیستمینه تأثیر اندهرک آجلیق حسینی اداره ائدیر. پی بلوکنرلری نین وظیفه سی هضم سیستمینده یاغ پارچالایان آنزیملری (مثلا، لپاز آنزیمی) بلوکلماق (یاغلارین پارچالانماسی نین قارشیشینی آلماق) پیسین باغیرساقلاردا جذب اولمادان خارج اولماسینی تأمین ائتمکدیر. بیر سؤزله، بیرى بئینیمیزه، دیگرى ایسه هضم سیستمیزه تأثیر اندهرک آریقلاما غیمیزا کمک ائدیر.

ایشته کسجیلر

بو داوالاردا اؤز آرالاریندا ایکی گروه بؤلونور:

آ) Amphetamin توره ملری

ب) Serotonin هورمونونون دگیشدیریلمه سی

هر ایکی گروه داوالار بئیننده مرکزی عصب سیستمینه تأثیر ائدیر و

آجلیق حسی نین قارشیسینی آلیر. آمفتتامین گروهونا داخل اولان ایشته کسجیلر ایلک دفعه ۱۹۶۰-جی ایللرده بازارا چیخاریلیب. آمفتتامین گروهوندا اولان ایشته کسجیلر نورادرئالین (noradrenaline) و دوپامین (dopamine) هورمونلاری نین افرازینی آرتیریر. هر ایکی هورمون استرس هورمونلاریدیر. اوزون مدت استفاده ائدیلدیکنده چوخ گوجلوروحی عادت یارادیر و کوکائین آلوده چیلری نین یان تاثیرلرینی گؤستریر. بوندان علاوه، گرگینلیک، یوکسک فشار و اضطراب (قورخو) یاراتدیغی اوچون بازاردان چیخاریلیب. آمریکادا داواخانالاردا **Fen-Phen** آدی ایله ساتیلان ایشته کسجی نین اثرلی ماده سی اولان فنترمینله (phentermine) باغلی یتنی مذاکره لر باشلایب. مباحثه نین سببی بعضی انسانلاردا اورک قاپاقلاریندا دگیشیکلیکله سبب اولماسیدیر. Phentermine آلماندا ۱۹۷۰-جی ایللرین اوللرینده قاداغان ائدیلدی. **Extacy** اولجه ایشته کسجی کیمی ساتیلدی، لاکین منفی یان تاثیرلرینه گؤره دایاندریلدی.

سروتونین هورمونون دگیشدیریلمه سینه گلدیکده، بو گروهدا ساتیلان ایشته یی آزالدانلارین اثرلی ماده لری فنفلورامین (fenfluramine) و یا دئکسفنفلورامیندیر (dexfenfluramine). هر ایکسی بئینده کی سروتونین هورمونون دویمه مرکزینه تاثیر ائده رک حرکت ائدیر. نورمالدا سروتونین هورمونو کربوهیدراتلی (قندلی) یتمکدن سونرا قاندا گؤرونمگه باشلایر. فنفلورامین و یا دئکسفنفلورامین بئینده کی سروتونین هورمونون تاثیر ائده رک، سروتونین هورمونون قاندا چوخالماسی سیگنالی نی وئریر، سانکی چوخ کربوهیدراتلی غذالار آلینیب. نتیجه ده بئینیمیز کربوهیدراتلارا قارشى توخلوق حسی وئریر.

یوخاریدا قئید اولونان Rochester Minnesota آراشدیرما مرکزی

طرفیندن درج اندیلن آراشدیرمانین نتیجه لرینه گؤره، فنفلورامین و دئکسفلورامین آغ جیگرلرده یوکسک فشارا (hypertension pulmonary) سبب اولور. آغ جیگر هیپرتانسیونو دا اورک عضله لر ی نین ضعیفله مه سینه و بعضی حاللاردا حتی اولومه سبب اولاییلر. بو تحقیقات نتیجه لر ی درج اندیلدیکدن سونرا آلماندا ۱۹۹۷/۰۹/۱۶-جی ایلدن «Ponderax» (fenfluramine) و «Isomeride» (dexfenfluramine) آدی آلتیندا ساتیلان داوالار قطعی قاداغان اندیلیب. پوندئراکس داواخانالاردا ۳۵ ایل، ایسومئرید ایسه اون ایک ی ساتیلدی.

بوتون ایشته کس یجیلرین عمومی جهتی اوندان عبارتدیر کی، اونلار ایلک ایک ی هفته عرضینده اهمیتلی درجه ده کیلو ایتکی سینه سبب اولسالار دا، اوچونجو هفته دن سونرا تأثیر لرینی تدریجاً ایتیریرلر. بو داوالارین باشقا بیر عمومی جهتی اونلارین ایک ی ایلا دؤرد ساعت عرضینده تأثیرلی اولماسیدیر. سونرا آجلیق حسی تدریجاً ینیدن یارانیر. اوزون مدت اؤز تأثیرینی گؤستره بیلمه یین داوالارین بو نوعونا تاکی فلاکسی (tachyphylaxis) دئییلیر.

یاغ بلوکئرلی

بلوکئر لغت معنادا بلوکلاماق دئمکدیر. یاغ-بلوکئر ایسه بدنیمیزه قبول ائتدیگیمیز یاغلارین پارچالانماسی نین قارشیسینی آلماق و بلوکلاماق اوچون استفاده اندیلن درمان و یا داوا معناسیندا استفاده اولونور.

حاضردا آلماندا "اورلیسات (Orlistat)" آدلی ینی آریقلاما داواسی ساتیشا چیخاریلماق اوزره دیر. بو آریقلاما داواسی ۱۹۹۹-جو ایلین آوریل آییندان آمریکا دا پیلنمگه قارش ی FDA (آمریکا غذا و

داوا تشکیلاتی (Food and Drug Administration) طرفیندن تصدیق اندیلیمیشدیر. اورلیسات یاغ بلوکنردیر. باغیرساقلاردا چاتان پیپلر جذب اولمازدان اول باغیرساقلاردا پارچالانمالیدیر. معدةآلتی وزی طرفیندن افراز اولونان و نازیک باغیرساغا تۆکولن لپاز آنزیملری بو پارچالانما وظیفه‌سینی اؤز اوزه‌رینه گۆتورور. اورلیسات آدلی درمانین وظیفه‌سی لپاز آنزیمی نین یاغلاری پارچالاماسینا مانع اولماقدیر. بو درمان غذا واسطه‌سیله قبول ائتدیگیمیز یاغین ۷۵٪- نین باغیرساقلاردا جذب اولمادان مدفوع ایله خارج اولماسینی تأمین اندیر. یوخاریدا قئید ائتدیگیمیز کیمی، پیی بلوکنرلری هضم سیستمیمیزه تأثیر اندرکن، ایشته کسجیلر بئینده کی مرکزی عصب سیستمیمیزه تأثیر ائده‌رک اؤز وظیفه‌لرینی یئرینه یئتیریرلر.

اورلیسات طرفدارلاری بونون آریقلاماق ایسته‌ینلر دنیل، یوکسک قان یاغلاری (کولسترول و تری‌گلیسریدلر کیمی) اولانلار اوچون ایدئال اولدوغونو بیلدیریرلر. تک یان تأثیری نین حدیندن آرتیق گاز و شیشکینلیک اولدوغو بیلدیریلیر. حرمتلی اوخوجو، منیم بو مسأله‌یه باخیشیم بیر قدر فرقلیدیر. یاغلار بدنیمیزده کی ان واجب استروئید هورمونلاری نین تیکنیتی بلوکلاریدیر. حساب اندیرم کی، بو جور داوالارین اوزون مدت استفاده‌سی هورمونال دنگه‌سینی ده پوزا بیلر. هورمون دنگه‌سی نین پوزولماسی روحی ساغلاملیقدان سرطانا قدر بیر چوخ خسته‌لیگین سببلریندن بیریدیر. دئمک اولار کی، ثبوت اندیلیمیشدیر کی، هورمون دنگه‌سی نین پوزولماسی پروستات، دؤش و معدةآلتی وزی سرطان‌نی نین یارانماسیندا بؤیوک رول اویناییر. بئله اولان حالدا قئید ائتمک ایستردیم کی، بو داوالارین استفاده‌سی خطر یارادا بیلر.

آچیقلامای ۳

سولانین (Solanine) و یئرآلما

سولانین بیر آلکالوئیددیر (alkaloid). آلکالوئیدلرین یوزلرله نوعو وار. ان مشهور آلکالوئیدلر چای، قهوه و نارگیلده اولان کافئین (caffeine) و توفیلیندیر (theophylline). کاکائودا اولان تئوبرومین (theobromine) و توتونده اولان نیکوتین، آلکالوئیدلرین باشقا بیر نمونه سیدیر. یئرآلمانین ترکیبینه کی آلکالوئیدلر سولانین کیمی بیر آد آلتیندا گروهلاشدیریلر. باشقا سؤزله، سولانی نین بیر چوخ نوعلاری وار. ۲۵ میلی گرم سولانین انسان ساغلاملیغینا منفی تأثیر گؤستریمک اوچون کفایتدیر. ۴۰۰ میلی گرم سولانین انسان اولومونه سبب اولور. ۱۰۰ گرم تزه و یاشیل اولمایان یئرآلما اورتا حسابلا ۵ میلی گرم سولانین اولور. اروپا استانداردلاریندا ۱۰۰ گرم یئرآلمانین ترکیبینه ۲۰ میلی گرمه قدر سولانین اولما بیلر.

هئچ واخت یئرآلمانیزی سویودوجودا ساخلا مایین. چونکی سویوق محیطلرده قوروما آلتینا آلمان یئرآلما ازالدیجی خصوصیتیه مالک قند عمله گلیر. آزالدیجی خصوصیتیه مالک اولان بوقند آکریلامیدین (Acrylamide) ایلکین پیلله لرینی تشکیل اندیر. آکریلامید کلینیک جهتدن ثبوت اندیلیمیش کانسروژن ماده دیر. اگر یئرآلمانیزی ایسته دیگینیز شرایطده ساخلایا بیلیمیر سینیزسه، اونو آلدیقدا سونرا ان گنجی بیر هفته عرضینده مصرف ائتمه لیسینیز.

زهرلی سولانین ماده سی یئرآلمانین ایچیندن خارجه دوغرو تدریجاً آرتیر. ان چوخ قاییقدا و قابیق آلتیندا کی طبقه لرده اولور. یئرآلمانین قاییغیندا یاشیلاشما وارسا، بو، سولانیله باغلی دیر. یاشیل رنگلی یئرآلما آلمایین. اگر یئرآلمانین قاییغینی سویارکن یاشیل ساحه لر وارسا، بیلین

کی، بو ساحهده بول مقداردا سولانین وار. بونا گۆره ده، یاشیللیقلار یوخ اولانا قدر یئرآلمانیزی دریندن سویمالیسینین. سولانین ضررسیز اولمور و پیشیریلدیکده محو اولمور.

سولانین آز مقداردا قبول ائدیلدیکده اورک بولانما، قوسما، بوغاز آغریسی و اسهالا سبب اولاییلر. انسان اورگانیزمینده بؤیوک مقداردا داخل اولارسا، هوشونو ایتیرمگه، تنفسون دایانماسینا و اولومه سبب اولاییلر.

سولانین یارانماسینا سبب اولان ان مهم عامل یئرآلمانیسینا ساخلانما اصولودور. هئچ واخت یئرآلمانیزی ایشیق و رطوبتلی محیطلرده قویماین. ایشیق سولانین یارانماسینا سبب اولور. هاوالی و قارنلیق یئرلرده قورویون. یئرآلما آلا رکن نظره آلمالی اولان ان واجب شئی اونون ازیلمیش، زده لنمیش، یاشیل و یا جوجرمه میش اولماسیدیر. ازیلمیش، زده لنمیش و جوجرمیش یئرآلما لار اؤزللیکله سولانین آنبارلاریدیر. ایستی و رطوبتلی محیطلرده سولانین یارانماسی اوچون عامللریدیر. یتیشمه میش یئرآلما دا یوکسک مقداردا سولانین وار. ترکیبینه آرتان سولانین اولان یئرآلما چیی حالدا بیر آز آجی اولور.

آچقلاما ۴

ساغلام تغذیه ده دقت ائدیله جک بعضی مقاملار

ساغلام حیاتین شرطلریندن بیر سی ساغلام تغذیه دیر. ساغلام رژیم هانسی غذا لاری، نئجه، نه درجه ده و نه واخت مصرف ائده جگینی بیلمکله باشلاییر. بو کتابی یازماقدا مقصد یاشاماق اوچون یئمک دئیل، ساغلام حیات سورمک اوچون دوزگون بسلنمگی اؤیرنمک، یئمک عادتلریمیزی و نه یی نئجه، هانسی مقداردا و نه واخت قبول ائتمگیمیزی بیله-بیله

استفاده ائتمکدیر. مثلاً، بیر چوخ انسان صبحانه ده آج قارینا پورتاغال سویو ایچیر. بعضیلری حتی بیر نچه استکان ایچیرلر. آنجاق بو، عادتاً همین گون سیزه یونگول بیر باش گیجلنمه و یوخولولوق حسی گتیریر. آخشام ساعتلاریندا پورتاغال سویو ایچمک یوخوسوزلوقا و حتی کابوسلار سبب اولاییلر. آنجاق پورتاغال سویو ایچمزدن اول بیر دیلیم چؤرک یئمک بئله شکایتلری آرادان قالدیریر. تزه سیخیلمیش میوه سولاری چوخ گؤزله مه دن ایچیلمه لیدیر. چونکی میوه سویونون ترکیبینه کی C ویتامینی هاوا ایله تماسدا اولاندا اؤز خصوصیتلرینی ایتیرمگه باشلاییر. بو سبدن میوه لری سونرا ایچمک اوچون اضافه سیخمایین و سویودوجودا و یا آچیق ساخلامایین.

الکول استفاده ائدنلر و اؤزللیکله سیگار چکنلرین C ویتامینه داها چوخ احتیاجی وار. بو انسانلار C ویتامینی اولان غذا لارا داها چوخ اوستونلوک و ثرمله لیدیرلر. چونکی سیگار بدنیمیزده C ویتامینی محو اندیر. ● سحر گوجلو صبحانه ییین، تره وز و میوه اساسلی ناهار و یونگول شام ییین.

● ضررلی یئمک یئمه یین.

● آخشام ساعت ۹-دان سونرا یئمگی دایاندرین.

● یاتارکن بیر استکان سو ایچمگین بؤیوک فایداسی وار.

● کیچیک وعده لرله، لاکین تئز-تئز ییین. هر ایکی یئمک آراسیندا

ان آزی ایکی ساعت اولدوغوندان امین اولون.

● چوخ دوز یئمکدن چکینین، بدنیمیزده اؤدم (سو توپلانماسی) یارادیر.

یوکسک قان فشاری اولانلار اؤزللیکله آز دوز قبول ائتمه لیدیرلر.

● گون عرضینده داها چوخ سو ایچمگه دقت ائدین. بو سایه ده

اورگانلار يېنىن راخت ايشلەمەسەنە كەمك ائتمىش اولارسىنىز. سو، ھابئەلە توکسىنلرلر (زەرلى مادەلرلر) بدننىزدن داھا تىز خارچ ائتمگە ودرىنىزىن جوان قالماسىنا چوخ كەمك اندىر. تىزە سىخىلمىش مىوۋە سولارلر درى اوچون چوخ فايدالىدىر.

• بۇيوك ياشلاردا سوت عوضىنە داھا چوخ سوت محصوللارينا (پنېر، كىسمىك^۱، يوغورت كىمى) اوستونلوك وئرىن. يوغورت ائلە بىر نەمىتىدىر كى، اونون حكمتىنى سايماق اولماز.

• حدىندىن آرتىق سوت قىيىنلىك و ھىضم تىبلىگىنە سەبب اولور. اگر چوخلو سوت ايچىرسىنىز سە و اونو سئورسىنىز سە، اونونلا حتماً بىر دىلېم كېكلى چۆرك مىصرف ائتمەلىسىنىز. اۆزونوزلە گۆتوردويونوز بىر دىلېم كېكلى چۆرگى سوتدىن قايناقلا نەن شىشكىنلىك و قىيىنلىگىن قارشىسىنى آلېر. سوت + كېكلى چۆرك عۆمرو اوزادىر.

• اگر سوت ايچىرسىنىز سە، درحال اسيدلى مىوۋە يا كولا ايچكىلرلر ايچمەيىن، بو، چوخ گومان كى، اسهالا سەبب اولاجاق.

• اونوتمايىن كى، ھىضم آغىزدان باشلايىر. تىكەلرلرلرلرلر چوخ چىنەيىن. آغىزداكى توپورجكە اولان و ھىضم اوچون اىلك آددىم اولان پتېالىن (ptyalin) آنزىمى اىلە ياخشى قارشىماسىنى تامين اندەجكسىنىز. • يئرالمانىزى قارائلىق يئرلردە قورويون. يئرالما ايشىق گۆرمەلىدىر. (آچىقلامالارا باخىن. يئرالما)

• ترەوزلرلرلرلرلر چوخ ياخشى يويون. آز مدتدە پىشىرىن. ياشىل لوبىە، دويو و ايسپاناقلى يىنمكلرلر ايكى دفعەدن چوخ قىزدىرمايىن. فصليندە اۆزلىككە ائىلى بارپاقلى ترەوزلردىن استفادە اندىن (باخ: نىترات)

۱. كىسمىك و يا چۆكەلك و يا (پنېر كاتىج): يوموشاق دادى اولان و كالورىسى آز اولان پنېر.

- اگر یئمکدن سونرا شیرنی یئمک ایسته بیرسینیزسه، یئمکدن ان آزی ایکی ساعت سونرا و یا یئمکدن اول مصرف ائدین.
- هر دفعه ایچه بيله جگینیز قدر میوه سیخین. یوباتمادان ایچین.
- سونراکی یئمکلر اوچون میوه سویونو سویودوجودا ساخلا مایین.
- ترهوز و یا میوه نین نوعوندا ان آسیلی اولمایارق، بوزوشموش و یا چوروک حصه سینی کسمک عوضینه، بوتونونو آتین. عینی شئی چورک اوچون ده کئچرلیدیر. کوفلنمیش حصه سینی دئیل، بوتونونو آتین. هئچ واخت کوفلنمیش چورکلری قوشلارا و یا دیگر حیوانلارا وئرمه یین. بونون سبیلری اویقون اولارق اوخوجویا ایضاح ائدیله جک. اگر اونو آتماق ایستمیرسینیزسه، تور پاغا باسدیرا بیلر سینیز.
- اورک-دامار خسته لیکلری، فشار مشکلی و آرتیق چکیسی اولانلار یاغدا قیزاردیلمیش ات و ترهوزی اولان غزالردان اوزاق دورمالیدیرلار.
- اگر ویتامین جبی قبول ائدیرسینیزسه، اونو آجقارینا قبول ائتمه یین. ان یاخشیزی اونو یئمکلر آراسیندا قبول ائتمکدیر. یئمکدن بیر ساعت سونرا یا قدر ویتامین جبی قبول ائتمه یین چوخ دا فایداسی یوخدور.

آچیقلاما

آلرژی و تغذیه

آلرژی آنالیزی ایلک دفعه ۱۹۰۶-جی ایلده وینلی اوشاق دکترو Clemens Von Pirquet طرفیندن استفاده ائدیلیمیشدیر. بوگون آلرژی شکایتلری بوتون دونیادا گئنیش یاییلمیشدیر. آلماندا غذا آلرژیسی شکایتی اولان انسانلارین سایى ۴٪-ه یاخینلاشیر. بعضی غذالاری آلرژن کیمی گؤسترک ایسته سک، اساس اولانلار کیوی، انبه، فیندیق، تاخیل،

بعضی بیتکی توخوملاری، ادویات، بادیمجان و آلمادیر. آنجاق غذا آلرژیسی نین سایی گونو-گوندن آرتیر. نتیجه ده، آلرژیک عکس العملری اولان انسانلارین سایی آرتیر. بو آرتیمین اساس سبیلرینی آشایدکی کیمی سادالاماق اولار.

- ترهوز و میوه لرده استفاده اولونان اکینچیلیک سملری.
- ترهوز، میوه و حیواندارلیقدا استفاده اولونان هورمونلار.
- اتی و سوتوندن فایدالاندیغیمیز حیوانلارا وئرلن آنتی بیوتیک و هورمونلار.
- ژنتیک توخوملار.

اروپا و آمریکا دا قاداغان اولونموش بیر چوخ اکینچیلیک سملری اولکه میزده راحتلیقلا استفاده اولونا بیلر. اولکه میزده بعضی اکینچیلیک سملرینه قارشى محدودیتلر و نظارتلر اجرا ائدیلمه لیدیر. اکینچیلیک ایله مشغول اولان کندیلریمیزین بو موضوعدا معلوماتلاندیریلماسی لازمدیر.

بیتکیلره وئرلن اکینچیلیک سملری نین گوزله مه مدتی وار. بو دؤورده بیتکیلرده کی اکینچیلیک سملری بیولوژیک پارچالانمایا معروض قالیر و اونلارین انسان ساغلاملیغینا منفی تاثیر گؤستریمک قابلیتی یوخ اولور. عکس حالدا اکینچیلیک سملری آلدیغیمیز ترهوز و یا میوه نین اوزهرینده و اونون داخلی قورولوشوندا قالا بیلر. بو، ساغلاملیغیمیزا بیر چوخ جهندن منفی تاثیر گؤستیریر. اکینچیلر بیلسه یدیلر کی، اثرکن توپلادیقلاری بو محصوللارین بیزه جدی زیانی وار، یننه ده بازاردا قیمتلر باها اولدوغو اوچون عینی آددیمی آتمازدیلار.

دیگر طرفدن، ات و سوتلریندن فایدالاندیغیمیز حیوانلارا داها سرعتلی

بؤیومک و عضله لرینی داها سرعتلی انکشاف اتتدیرمک اوچون هورمونلار وئریلیر. آما بئله هورمونلار حیوانلار آنجاق ساختا چکی وئریر. حیوانلارین ینمینه هورمونلارلا یاناشی روحی-روانی داوالاردا علاوه اندیلیر. بؤیومه و انکشافی سرعتلندیرن هورمونلاردا حیوانلاردا استرس یاراتدیغی اوچون اونلارارووحی-روانی درمان علاوهسی اولراق ساکتلشدیریجی داوالار وئریلیر.

وئریملیلیغی آرتیرماق، بیتکی نین پارازیتلره قارشى مقاومتینی آرتیرماق و الده اندیلن محصولون طراوتینی داها اوزون مدت ساخلاماق اوچون توخوملارین ژنتیک یاپیلاری دگیشدیریلیر و بو ژنتیک قورولوشا یاد ژنلر علاوه اندیلیمه سی نی انسان ساغلیغیندا تأثیری حاقیندا الیمیزده هنج بیر معلومات یوخدور.

آچیقلامای ۶

سیگار

• عزیز اوخوجو، انسانین اؤزونیه وئره بيله جگی ان بؤیوک جزا سیگاردير. سیگار چکدیگینیز هر گون غیر ساغلام حیات طرزینه دوغرو یئنی بیر آددیمدير.

• سیگار و مخدره ماده لره قارشى ان یاخشی مبارزه تعلیمدن کئچیر. غضبلنمک، قاداغان ائتمک و یا جزالاندیرماق نتیجه وئر میر.

• شمالی آمریکا هیندولاری هله اروپالیلار آمریکایا گلمه میشدن اول توتوندن استفاده اندیردیلر. توتون اروپایا ایلک دفعه ۱۵۵۸-جی ایلده آمریکادان گلیب. ۱۷۶۱-جی ایلده لندنده ایلک دفعه دکتر John Hills، انفییه استفاده ائدن انسانلارین بورون سرطانینا توتولدوغونو آچیقلا دی.

۱۷۹۵-جی ایلده سیگار چکنلرین دوداق سرطانینا سبب اولدوغو معلوم اولدو. بو واقعیتلر ۲۵۰ ایل اول معلوم اولسا دا، ۲۱-جی عصرده سیگار چکنلرین سایى آرتیب. سیگارین سرطانلا بیرباشا علاقه‌سی کلینیک سیناقلارلا ثبوت اولونسا دا، جوان نسله بو موضوعدا یئترینجه معلومات وئرمه‌دیگیمیز گؤز قاباغیندادیر.

بوگون سیگارین ضررلری کلینیکى تاپینتیلارلا ثبوتاً یئتیریلیب و دؤرد اساس گروه‌دا گروهلاشدیریلیب.

- اورک-دامار پوزغونلوقلاری

- تنفس پوزغونلوقلاری (مزمن برونشیت، آمفیزم و آسم)

- معدّه خوراسی

- مختلف سرطان نوعلاری (مثلاً، قیرتلاق، آغ‌جیگر، سیدیک

کیسه‌سی، بؤیرک و معدّه‌آلتی وزی)

۱۹۹۵-جی ایلده آمریکا‌دا آپاریلان بیر آراشدیرمایا گؤره، سیگار چکنلر چکمه‌ینلره نسبتاً ۴۰٪ داها چوخ ایشینی ایتیریرلر. آمریکا‌دا هر ایل بیر چوخ انسان سیگاردان واختیندان اول اولور و آمریکا اقتصادیاتینا ان آزی ۱۰۰ میلیارد دولار زیان وورور.

بوگون سیگارین ترکیبینه ۶۰۰۰-دن چوخ ماده وار. اونلارین یالنینز ۳٪-ه یاخینی نین موتاژن اولوب-اولماماسی (سرطان توره‌دیر) آراشدیریلایا بیلدی و بو معاینه نتیجه‌سینه ۵۰-نین موتاژن اولدوغو ثبوتاً یئتیریلدی. سیگار چکنلرین سیدیگینه تاپیلان بعضی ماده‌لرین باکتریلره موتاژن (کانسروژن) اولدوغو کلینیکى سیناقلارلا ثبوت اندیلیمیشدیر. سیگاردان هابئله سییانور، کرئزول و کربون مونوکسید کیمی گوجلو توکسینلر (زهرلی ماده‌لر) وار.

سیگار چکنلر هر چکمه ایله بدنلرینه ۱۰٪ کربون مونوکسید جذب ائدیرلر. سیگارین ترکیبینه رادیواکتیو ماده لرده وار. مثلاً، Th-۲۲۸ (توریوم- thorium)، Ra-۲۲۶ (رادیوم- radium) و Po-۲۱۰ (پولونیوم- polonium). هامی رادیواکتیو ماده لرین کانسروژن اولدوغونو بیلیر. بوتون بونلارلا یاناشی سیگارین ترکیبینه نیتروزامین ده (nitrosamine) وار. نیتروزامین ان باشدا گلن کانسروژنلردن بیریدیر. پاسسیو سیگار چکنلر اوچون (سیگار چکمه یین، لاکین سیگار توستوسونون تأثیرینه معروض قالان انسانلار) بیر ساعت سققلی یئرده قالماقلاری اون بئش فیلترلی سیگارین ترکیبینه اولان نیتروزامین قبول ائتمک دئمکدیر. بو سیناق لابوراتوارلاردا آپاریلیب و آنالیزلرله ثبوت اولونوب. ائوده سیگار چکنلر سیگار چکمه یینلره نه قدر ضرر ووردوغونو بیلمه لیدیرلر. بونون فرقینده اولاراق، سیگار چکنلرین، خصوصاً ده ایش یئرلرینده عمومی مکانلاردا سیگار چکمه مه لری، سیگار چکمه یینلره قارشی انسانلیق بورجولاریدیر.

عزیز اوخوجو، سیگار چکنلرین دریسی چکمه یینلره نسبتاً داها تئز قوجالیر. سیگار چکمه یینلر عینی یاشدا اولان سیگار چکنلردن داها جوان گؤرونور. سیگار چکنلرین دریسی انلاستیکلیگینی داها تئز ایتیردیگی اوچون دریلرینده قیریشلار داها چوخ اولور. سیگار چکنلرین دریسی نییه انلاستیکلیگینی داها تئز ایتیریر؟ بونون سببی MMP-۱ (Matrix MetalloProteinaz-۱) آدلی بیر پروتئیندیر. سیگار چکمک بو پروتئینی فعاللاشدیریر. بو MMP-۱ پروتئینی دری نین انلاستیکلیگینی تأمین ائدن کولاجن (Collagen) آزالدیغیندان دریده قیریشلار آرتیر.

آچقلا ما ۷

ویتامینلر

ویتامینلر حاقیندا بعضی قیسا واجب معلوماتلار ۳۳۲

آمریکادا سون آراشدیرمالاردا ثبوت اندیلیمیشدیر کی، اؤزللیکله طبیعی E ویتامینی انسان اورگانیزمی طرفیندن ۲ دفعه چوخ جذب اولور. بو مقامدا بونو دوزگون افاده اتمک لازمدیر: هم مصنوعی، هم ده طبیعی E ویتامینلری باغیر ساقلاردا عینی سرعتله جذب اولور. بونونلا بیرلیکده، ایکسی آراسینداکی جذب اولما فرقی قاراجیگر طرفیندن اندیلیر. قاراجیگر طبیعی اولاندان یکی قات آرتیق جذب ائلیر.

۱۹۹۸-جی ایلده بو موضوعدا علمی آراشدیرما American Journal of Clinical Nutrition, ۱۹۹۸; ۶۷: ۶۶۹-۶۸۴-ده درج اندیلیمیشدیر. هابئله، Tennessee دولت دانشگاهیندن دکتر Robert V. Acuff, MD, E ویتامینی نین ۵۰٪-نی طبیعی یوللا، قالان ۵۰٪-نی ایسه مصنوعی اولاراق دوغوشا بئش گون قالمیش حامله قادینلارا وئردی. دوغوشدان سونرا placenta-پلاستال باغدا (آنا ایله کۆرپه-نی بیرلشدیرن گۆبک باغی) آپاریلان معاینه ده طبیعی E ویتامینی نین مقداری نین مصنوعیدن ۳،۵ دفعه چوخ اولدوغو مشاهده اندیلیب. بو تجربه ثبوت ائتدی کی، بدنیمیز طبیعی E ویتامینی داها آسان و داها چوخ مقداردا جذب اندیر. چوخ قدیم بیر آنالار سؤزو دئییر: «ساغلام باغیر ساق سیستمی طبیلری آج قویار»، دئمک اولار کی، بوتون ویتامینلر باغیر ساقلاریمیزدا جذب اولور، بعضیلری ایسه باغیر ساقلاریمیزداکی فایدالی باکتریلر طرفیندن قسماً تولید اولونور. لنفاوی وزیمیزین ۸۰٪-ی باغیر ساقلاریمیزدادیر. لنفاوی وزینده میکرو اورگانیزملر، توکسینلر (زهرلی ماده-لر)، یاغلار و سلول

ترکیبی سوزولور و اونلارین درئناژی (Drainage-تخلیه) تأمین اندیلیر. بوفلتراسیونون گوجو، مینراللارین، ویتامینلرین و بیر سؤزله اورگانیزمیز اوچون لازم اولان بوتون مادهلرین جذبی، ساغلام باغیرساق فلوراسیندان آسیلیدیر.

عمومیلیکده بوتون ویتامینلره عاید اولان قایدا اونندان عبارتدیر کی، سیگار ویتامینلرین ایشلهمه‌سی، جذبی و ساخالناماسیندا دایاندیریجی رول اویناییر.

حرمتلی اوخوجو، طبیینیزدن سوروشمادان هنج بیر ویتامین علاوه‌سی قبول ائتمه‌یین. هر بیر ویتامین حدیندن آرتیق قبول ائدیلدیکنده انسان اورگانیزمینده ضرر وئر بیلر. ویتامینلره اؤز وظیفه‌لرینی یئرینه یئتمک اوچون نه اضافه، نه ده چوخ آز احتیاج یوخدور. بیر سؤزله، ویتامینلر بدنیمیزده لازم اولان مقداردان چوخ اولمالیدیر. بؤیوک مقداردا قبول اندیلن ویتامینلرین عمومی جهتی اونلارین یورقونلوغا سبب اولماسیدیر. حدیندن آرتیق C و E ویتامینلری یورقونلوغا سبب اولور. C ویتامینی منبعی اولان بیر استکاندان چوخ پورتاغال سویو منتظم اولاراق ایچسه‌نیز، یورقونلوغا سبب اولماغا باشلاییر. اؤزونوزو چوخ ازدحاملی بیر کؤچه‌ده گزدیگینیزی دوشونون. کوتله‌نین ایچینده ایره‌لیله‌مک سیزین اوچون چتین اولدوغو کیمی، حدیندن آرتیق قبول اندیلن ویتامینده بو کوتله کیمیدیر. بعضی ویتامینلر هاوادا ایشیغا و اوکسیژنه، بعضیلری ایسه حرارته حساسدیر. آشاغیداکی جدول ویتامینلرین حساس اولدوغو ماده‌لری گؤستریر.

یتکیلرله ساغلیق / ۴۶۱

ویتامین حساسلیغی	ایشیق	پیشرنده آزادان گندن مقداری	اسیدلر	بازلار	هاوا	رطوبت
Vitamin A Retinol	++	% 20-40/+	++	++	++	-
Provitamin A β-Karoten	++	-	+	+	++	-
Vitamin D Calciferol	++	% 40/+	+	+	+	-
Vitamin E Tocopherol	+	% 10-55/+	-	-	+	-
Vitamin K Pyllochinon	++	% 5/-	++	++	-	-
Vitamin C Ascorbic acid	-	% 30-100/+	-	+	++	+
Vitamin B1 Thiamin	+	% 30-80/++	-	+	+	+
Vitamin B2 Riboflavin	++	% 20-75/+	-	++	-	-
Vitamin B6 Pyridoxin	+	% 20-40/+	+	-	-	-
Vitamin B12 Cobalamin	+	% 10/+	+	+	-	+
Vitamin PP Nicotinic acid Nicotinamide	- -	% 20/- -	- ++ نیکوتین اسیدینه نوریلیر	- ++ نیکوتین اسیدینه چتوریلیر	- -	- -
Vitamin B5 pantothenic acid	-	% 30-50/+	++	++	-	+
FOLIC ACID	++	% 35-100/+	+	+	++	+
Vitamin H Biotin	+	% 60/+	+	+	-	-
Vitamin P Rutin	-	+	-	-	-	+

++ چوخ حساس

+ حساس - حساس دئیل

ویتامینلرین قیساتاریخی

ویتامینلرین قیسا تاریخی اونلارین گوجونو باشا دوشمگی آسانلاشدیریر.

ویتامینلر آراسیندا ایلک دفعه A ویتامینی آشکار ائدیلیمیشدیر. ۳۵۰۰ ایل اول مصرلیلر بیلیردیله کی، اینک قاراجیگری گنجه کورلوغونا یاخشی گلیر. بونون آرخاسینداکی حقیقت بودور کی، اینک قاراجیگری A ویتامینی منبعیدیر و A ویتامینی چاتیشمازلیغی گنجه کورلوغونا سبب اولور. بیوشیمیچیلر آپاردیققلاری آراشدیرمالارلا انسان اوچون حیاتی اهمیت کسب ائدن ویتامینلری، مینراللاری و آمینه اسیدلرینی بیر-بیر کشف ائدیلر و تغذیه ده بیر یول ایزله یه رک چاتیشمازلیقلاریمیزی نجه باغلایا بیله جگیمیزی اورتایا قویدولار. بو یوللا ساغلام تغذیه نینده اهمیتی درک ائدیلیمیشدیر. اسکاتلندلی دیز فوله ری طیبی James Lind ایلک دفعه ۱۷۴۷-جی ایلده تغذیه سببندن یارانان ایلک مهم خسته لیگین سببینی آچیقلا میشدیر. همین ایللرده اون مینلره انسان اسکوروبوت (Scurbut) خسته لیگیندن اولوردو. اسکوروبوت خسته لیگی داها چوخ دیزچیلرده گورولن بیر خسته لیک ایدی. دکتر جنیمس لیند بیلدیر میشدیر کی، بو خسته لیگین معالجه سی مرکبات میوه لرینده (لومو، پورتاغال، گریفروت، نارنگی) گیزلیدیر. لیندین بو قئیدلری تخمیناً ۴۰ ایل عرضینده دقت چکمه دی. بو ۴۰ ایل ۱۰۰۰/۱۰۰-دن چوخ دیزچی نین حیاتی باهاسینا باشا گلیب. مرکبات میوه لرینده تاپیلان و دکتر لیندین تعیین ائده بیلمه دیگی ماده C ویتامینی ایدی. بورادا C ویتامینی چاتیشمازلیغیندان یارانان بو خسته لیک اسکوروبوت خسته لیگیدیر.

Louis Pasteur ۱۸۶۰-جی ایلده بیر چوخ یولوخوجو خسته لیکلرین

میکروسکوپیک (میکروسکوپلا گۆرونن) باکتریلردن قایناقلا ندیغینی آشکار ائدیکده، تغذیه نین سبب اولدوغو خسته لیکلرین اولایله جگی فیکری ترک ائدیلدی. اوزون ایللر B ویتامینی چاتیشمازلیغیندان قایناقلا نان Beriberi و pellagra نین سببی نین عفونت اولدوغو دوشونولوردو. هله ۱۹۰۵-جی ایلده بیر چوخ طیب کیمی دکتر J. Friedenvvald دا کتابیندا اونون بئری بئری خسته لیگی نین چوخ گومان کی، میکروب اولدوغونو یازمیشدی. او بیلدیریپ کی، یالیش تغذیه یالیز بو خسته لیگه زمینه یارادا بیلر. اصلینده، بئری بئری و پئلاگرا B ویتامینلری نین چاتیشمازلیغیندان یارانان و تامامیله تغذیه دن قایناقلا نان خسته لیکلردیر. ایلک بویوک آددیمی ۱۹۱۱-جی ایلده لهستان شیمیچیسی کاسیمیر فونک (Casimir Funk) آتدی. لندنده کی Lister آراشدر ما مرکزینده ایشله یین فونک ویتامین سؤزونو ایلک دفعه ایشله دیب. فونک یازیلاریندا آز مقداردا آلینان ویتامینلری نین اولومجول خسته لیکلری قطعی شکیلده ساغالدا بیله جگینی، بئری بئری، زروفتالمی^۱، اسکوروبوت و پئلاگرا خسته لیگینه شفا وئر بیله جگینی سؤیله دی.

۱۹۲۰-۱۹۳۰-جو ایللر آراسیندا بیر چوخ تحقیقاتچی و شیمیچی میوه لرده کی بعضی شیمیایی ماده لرین ویتامین اولایله جگی فیکرینی مدافعه ائتمگه باشلادی. نهایت، C ویتامینی نین شیمیایی قورولوشو ایلک دفعه Albert Szent-Györgyi طرفیندن آشکار ائدیلیمشدر. بو ایشینه گؤره او، نوبل جایزه سینه لایق گؤرولدو. C ویتامینی چاتیشمازلیغیندان

۱. (xerophthalmia): گؤز قرنیه سی نین غیرطبیعی قوروماسی نتیجه سینده قرنیه غشاسی شفافلیغینی ایتیریر و کراتینلشیر. بو خسته لیگه زروفتالمی دئییلیر. بو نوع گؤز قوروماسی A ویتامینی آزلیمشده یان عمله گلیر و یالیش تغذیه نین ایکینجی اوئللی خسته لیگی ساییلیر.

یارانان اسکوریوت خسته لیگینه گۆره بو ویتامین شیمیچیلرین دیلینده اسکورییک اسیدی (اسکورییک اسیدی) آدلانیر.

١٩٤٠-جی ایللرین اورتالاریندا کانادالی طبیب دکتر Evan Shut اورک-دامار خسته لیکلرینی E ویتامینی ایله معالجه ائتمگه باشلادی. یئنه عینی ایللرده دکتر F.R Klenner. حدیندن آرتیق مقداردا C ویتامینی استفاده ائدهرک بیر چوخ شایع خسته لیگی (پولیو = اطفال فلجی) معالجه ائتمگه چالیشمیشدیر. ١٩٥٢-جی ایلده دکتر Abram Floffer شیزوفرنی^١ خسته لیگینی C و ب٣ ویتامینلری ایله معالجه ائتمگه چالیشیب. ١٩٥٥-جی ایلدن طب عالمینده ویتامینلر اهمیت قازانماغا باشلامیش و خسته لرین ویتامین چاتیشمازلیغیندان یارانان خسته لیکلری معالجه اولونماغا باشلامیشدیر.

ویتامینلرله باغلی آراشدیرمالار سرعتله دوام اندرکن، آزاد رادیکاللارین قوجالمانی سرعتلندیردیگی نظریه سی ١٩٥٤-جو ایلده ایره لی سورولدو. آزاد رادیکاللار عکس العمله منیللی کیچیک مولکوللاردیر کی، بودا سلوللارین داخلینده کی قورولوشو پوزور و سلولداکی معلومات بانکی کیمی تانینان DNA-یا ضرر وئریر. سلول قوجالماسینا سبب اولان آزاد رادیکاللارین بو خصوصیتینی آرادان قالدیران ماده لره آنتی اوکسیدانلار دئییلیر. آنتی اوکسیدانلار آزاد رادیکاللاری ضرر سیزلشدیریر. C و E ویتامینلری ان یاخشی آنتی اوکسیدانلاردیر.

ایکی دفعه نوبل جایزه سی آلمیش مشهور شیمیچی لینوس پاولینگ

١. شیزوفرنی داواملی و یا تکرارلانان روانی اختلاللار ایله کاراکتریزه اولونان روانی پوزغونلوقدور. اساس علامتلی توهملر (معمولا انشیتمه توهملری)، هذیانلار و دوشونجه پوزغونلوقو داخلدیر. دیگر علامتلی سوسیال انزوا، عاطفی افاده نین آلاماسی و ایلگی سیزلیک.

“Molecular Medicine - اورتومولکول طب-پزشکی مولکولی” آنالیشینی اورتایا آتمیش و تغذیه‌نین انسان ساغلاملیغی اوچون اهمیتی وورغولایان بیر علم کیمی انکشافینا امکان وئرمیشدیر. یتمک زامانی یئدیگیمیز غذالارین بعضی تیکیتمی ماتریاللاری انسان ساغلاملیغی اوچون او قدر اهمیتلیدیر کی، حاضر داواخانالاردا خالصلنمیش شکیلده بشریتین خدمتینه تقدیم اندیلیر. بورادا اورتومولکول طب بو تیکیتمی بلوکلارینی آراشدیریر و آچیر. بعضی طبیلر پاولینگین طب سرحدلرینه گیردیگینی ادعا اندهرک بونا اعتراض ائتسه لر ده، «ورتومولکول طب» اروپا و آمریکادا قبول اندیلیمیش بیر علم حالینا گلدی. بوگونکی آمریکادا ساتیلان تمامیه بیتکی اساسلی تیکیتمی بلوکلاری اولان یوزلرله مختلف طبیعی حبلر وار. مثلا، مینتراللار و مینترال قاریشیقلار، ویتامینلر و بیوفلاوونوئید^۱ حبلری، بو حبلر قوجالمانی یاواشلادان، سرطانین قارشیسینی آلان و آلرژیدن قورویان مختلف خصوصیتلره مالکدیر. بوتون بو حبلر اورتومولکول طبین موفقیتلریدیر. بله طبیعی حبلر آمریکا و اروپادا هیستریک شکیلده ساتیلیر. حاضر داواخانالاردا خارجدن گتیریلن حبلر کیمی گنیش شکیلده گؤرولوب ساتیلیر.

بوگون تغذیه بیر یول آیریمینا گلیب. تغذیه‌نین سبب اولدوغو عامللردن بیریده انسان اورگانیزمینده آزاد رادیکاللارین یارانماسیدیر. آزاد رادیکاللار سلوللارین DNA-سینی (معلومات مرکزینی) پوزور، سلوللارین قوجالماسینی سرعتلندیریر، سرطان سلوللارینین یارانماسیندا

۱. بیوفلاوونوئیدلر قدیم دؤورلرده P ویتامینی کیمی تانینردی، لاکین ایندی بو ماده‌لر ویتامین حساب اندیلیمیر. بیوفلاوونوئیدلر C ویتامینی‌نین جذبینی آرتیریر و بو سببدن بو ماده‌لری بیرلیکده مصرف اتمک داها یاخشیدیر.

رول اویناییر، اورک خسته لیکلرینه، اویناق روماتیزمینه، آلزایمر و بیر چوخ باشقا خسته لیکلره سبب اولور. بو گون بیز دقیق بیلیریک کی، مولکول سویه ده سلول ترکیبینه ان یاخشی ایشیق ساچان شیمیچیلردیر. آنجاق آراشدیرما چوخ آز اولدوغو اوچون بو گون غذالاریمیزدا اولان بیر چوخ تیکنیتی ماتریالینی (شیمیایی ماده لر) بیلیمیریک و تانیمیریق.

ویتامینلرین تصنیفی

ویتامینلر عمومیتله ایکی گروه بؤلونور. بونلار موافق اولاراق:

یاغدا حل اولونان ویتامینلر (A, D, E و K)

سودا حل اولونان ویتامینلر (B1, B2, B6, B12 و C)

یاغدا حل اولونان ویتامینلر (A, D, E, K)

یاغدا حل اولونان ویتامینلر بدنیمیزین یاغ توخومالاریندا ساخلانیلیر. بو ویتامینلر بدنیمیزدن آسانلیقلا چیخاریلمیر. عمومیتله، بو ویتامینلرین چاتیشما زلیغی نادر دیر. حرمتلی اوخوجو، یاغدا حل اولونان ویتامینلر حدیندن آرتیق قبول اندیلرسه، بدنیمیزین یاغ توخوماسیندا توپلانیلر. حدیندن آرتیق ییغیلان بئله ویتامینلر هم ده توکسیک (زهرلی) تأثیر گؤستریر. بو سببدن یاغدا حل اولونان ویتامینلردن هنج بیرینی اوزون مدت تک باشینا قبول ائتمه یین، طبییه مراجعت ائدین. بوتون ویتامینلری احتوا ائدن تک بیر غذا یوخدور. اونا گؤره ده مختلف یتمکلر یتمک ان یاخشی سئچیم دیر. ینری گلمیشکن، اونوتمایین کی، ویتامینلر ایستیلیگه حساس اولدوغوندان، یتمگینیزی اوزون مدت پیشیرمک اونلارین اهمیتلی درجه ده یوخ اولماسینا سبب اولاجاق.

ویتامین D

بوستون دانشگاهی طبی آراشدیرمالار مرکزی نین معلم عضو و دکتر T. McAlindon ۱۹۹۰- جی ایلده ائتدیگی سون آراشدیرمادا یازیر: "اگر بیر چوخ انسانین شکایتلریندن بیرى اولان دیز قاپاغی نین روماتیزمی (آرتریت) و یا اویناق ناحیه لرینده آشینما^۱ (osteoarthritis) وارسا، اوزامان تغذیه نه دقت ائتمه لیسن و گونش ایشیغیندان کفایت قدر فایدالانمالیسان. "دکتر مک آلیندون دوام ائدیر: «معاینه ائتدیگیم بو جور شکایتلری اولان خسته لریمین چوخوندا D ویتامینی چاتیشمازلیغی وار ایدی.»

D ویتامینی اساساً سوت و یومورتادا اولور. D ویتامینی چاتیشمازلیغینیزی دولدورماق اوچون یومورتا و سوتله تغذیه لنسه نیز شوبهه سیز کی، کولسترولونوزو آرتیراجاق، بو سبیدن داواخانالاردا ویتامین D علاوه سی اوچون حبلر ساتیلیر. بونولا بئله، بیر طبیبه مراجعت ائدین و بو ویتامین علاوه سینه احتیاجینیز اولوب اولمادیغینی اؤیره نین. D ویتامینی چاتیشمازلیغینا قارشى ان یاخشی واسطه لردن بیرى گونش ایشیغیدیر. بدنیمیزده کی sterol (استرولون اساس ترکیب حصه سی کولسترولدیر) و گونش ایشیغی D ویتامینی تولید ائتمک اوچون شیمیایی عکس العمل وئریر. بونا گؤره ده، گونش ایشیغیندا گزمک سیزه طبیعی اولاراق D ویتامینی وئریر. ویتامین D استئوآرتریتی معالجه ائتمیر، لاکین اونون انکشافینی لنگیدیر.

D ویتامینی نین مهم وظیفه لریندن بیرى ده بدنیمیزه کلسیوم و

۱. osteoarthritis اویناغین (مفصلین) سورتولوب ییلمه سی و اویناق سطحی نین محو ائدیلمه سی، سونرا اویناقدان شکیل دگیشمه سی، آغری و حرکتین محدودلاشدیریلما سی دئمکدیر. آرتریت، اویناقلارین التهابی دئمکدیر و استئوآرتریت، آرتریتین ان چوخ پایلمیش نوعودور.

فوسفورون جذبینده رول اویناماقدیر. بو، سوموک و دیش قورولوشوموز اوچون چوخ واجبدیر. سوموک پوکالماسیدان قورونماق اوچون بدنیمیزده کفایت قدر D ویتامینی نین اولماسی واجبدیر. D ویتامینی سوتده، یومورتادا، قاراجیگرده و بعضی بالیق نواعلاریندا بولدور. D ویتامینی احتیاجی اولانلار آراسیندا کۆرپه لر و اوشاقلار دا وار. چوخ سرعتلی انکشاف دؤورونده اولان بو گروه اوچون D ویتامینی ساغلام سوموک قورولوشونون فورمالاشماسی باخیمیندان اهمیتلیدیر. اوشاقلاردا D ویتامینی چاتیشمازلیغی راشیتیزمه (Rickets) سبب اولور. راشیتیزم سیرایلا سوموک توخوماسی نین کلسیفیکاسیونا (Calcification)، سوموکلرین یومشالماسینا (Osteomalacia - استئومالاسی) و آياقلارین اگیلمه سینه سبب اولور.

ویتامین E (Tocopherol)

ویتامین E تحقیقاتچیلاری چاشدیران چوخ یۆنلو بیر ویتامیندیر. هر گون E ویتامینی نین انسان ساغلاملیغی اوچون یئنی بیر مثبت جهتی اورتایا چیخیر. عزیز اوخوجو، بوتون جانلیلار اؤز حیاتلارینی تارازلیق و نظاملا آپاریرلار. هر شئین آرتیغی و چوخ آز اولماسی بو نظاملی حیاتی پوزور. بو سببله آشاغیدا اوخویا جاغینیز E ویتامینی نین فایدالارینا گؤره اونون مصرفینده حدی آشمایین. E ویتامینی نین چوخلوغو هم یورقونلوغا سبب اولور، همده اورگانیزمیز اوچون توکسینه (زهرة) چئوریلیر.

E ویتامینی یالنیز بیتکیلرده اولور. انسان متابولیزمی E ویتامینی تولید ائتمیر. بو احتیاجی آنجاق بیتکی غذا لاریندان قارشیلاییر. چونکی یالنیز بیتکیلر E ویتامین سنتز ائدیر. بو سببدن علم آداملاری و طبیلر ویتامین E علاوه سینی توصیه ائدیرلر. بورا دقت چکن بیر مقام بودور: E ویتامینی

یاغدا حل اولونان ویتامیندیر. یعنی بدنیمیزده کی یاغلار توخوما میزد توپلانیر و بدنیمیز E ویتامینی احتیاج دویدوغوزامان اورادان استفاده ائدیر. اونا گؤره ده هر گون حب کیمی قبول ائتمک دوزگون دنیل. بوبارهده طبیینیزله مصلحتلشین.

ویتامین E اورتا یاشلی و یاشلی انسانلار اوچون اورک خسته لیکلریندن بؤیوک قورویوجورولا مالکدیر. اورتا یاشدان یوخاری ۱۱/۰۰۰ انسان اوزهرینده آپاریلان آراشدیرمادا E ویتامینی عمومی اؤلوملری ۲۷٪، اورک خسته لیکلریندن اؤلوملری ۴۱٪، سرطانلار اؤلوملری ایسه ۲۲٪ آزالدی. بو آراشدیرما ۱۹۹۹-جو ایلین اوتوندا آمریکا دایمی قوجالما مؤسسەسی طرفیندن اعلان ائدیلمیشدیر. یتنه آمریکانین بوستونداکی USDA Tuft دانشگاهی تغذیه آراشدیرما مرکزی طرفیندن ائدیلمیشر حرحده یاشلی انسانلاردا گؤرولن باغیشیقلیق سیستمی ضعیفلیگینه قارشى ان اویقون معالجه نین E ویتامین علاوه سی اولدوغو بیلدیریلیب. بیر سؤزله، E ویتامینی انسانلارین باغیشیقلیق سیستمینی گوجلندیرن خصوصیتیه مالکدیر. E ویتامینی ایله باغلی سون علمی آراشدیرمالاردان بیرى ژاپوندا نیدیر. ژاپون عالملری آنژیندن^۱ (Angine) اذیت چکن ۱۰۴ انسان اوزهرینده آپاردیققلاری آراشدیرمادا E ویتامینی چاتیشما زلیغی آشکار ائدیبلر. بوندان سونرا آنژین خسته لرینه E ویتامینی علاوه ائدیلمی و شکایتلری اهمیتلی درجه ده یاخشیلاشدی.

E ویتامینی ان چوخ یاغلاردا (اؤزللیکله مکه یاغی)، بوغدا، گیرده کان

۱. آنژین، اورگه قان و اوکسیژن آخینی نین موقتى کسيلمه سی نتیجه سینده بارانان سینه آغریسیدیر. انسانلار آنژین ناراحتالیغینی سیخیلما، بوغولما و یا یانما حسی کیمی ایضاح ائدیبلر - عادتاً دؤش قهقهه سی نین مرکزینده، دؤش سومویونون آرخاسیندا. دئمک اولار کی، همیشه دامارلارین توتولماسی نین و اورک خسته لیکلری نین علامتیدیر.

و ایسپاناقدا اولور. بوتون بوغدا چۆرگی E ویتامینی ایله ده زنگیندیر. طبیعی E ویتامینلردن ان تأثیرلیسی (حب شکلنده) سویادان آلینان ویتامیندیر.

ویتامین A (Retinol)

یاغدا حل اولونان بوتون ویتامینلر بدنیمیزین پیی توخوماسیندا توپلانیدیگی حالدا، معین بیر حصهسی مدفوع و یا ترله بدنیمیزدن خارج اولور. لاکین اولارین ساخالنما مقداری داها چوخدور. بو سببله یاغدا حل اولونان ویتامین نوعلارینی علاوه اولاراق قبول ائتمگینیز لازم گلدیکده، اولاری یوکسک دوزدا قبول ائتمه مه لیسینیز. یوخاریدا قئید ائدیلدیگی کیمی، ویتامینلرین آرتیقلیگی اورگانیزمیمیزه ضررلیدیر. A ویتامینی انسان اورگانیزمی طرفیندن تولید اولونمایان باشقا بیر ویتامیندیر. اونا گۆره ده خارجدن یمکله بیرلیکده قبول ائدیلمه لیدیر.

A ویتامینی ایلک تائینان ویتامیندیر. میلاددان اول ۱۶۰۰-جو ایلده قدیم مصر یازیلاریندا (پاپیروس) گنجه کورلوغونا قارشى اینک قاراجیگری یمک مصلحت گۆرولور. ایندی بونون سببینی بیلیریک. اینک قاراجیگری A ویتامینی نین ان زنگین منبعیدیر.

A ویتامینی نین مختلف شکیللری وار. هم بیتکی، هم ده حیوان منشألی غذا لاردا اولور. حیوان غذا لاریندا A ویتامینی اولاراق تاپیلدیگی حالدا، بیتکیلرده A ویتامینی کیمی تاپیلیر. بدنیمیز A ویتامینی حیوان منشألی غذا لاردان داها آسان و مستقیم A ویتامینی کیمی قبول اندرکن، A ویتامینی نین اؤن شکلی اولان کاروتینی بیتکیلردن آلیر. بیتکیلرین پیگمنتلرینده A ویتامینی نین اؤن مادهسی (Precursor) کیمی تاپیلیر. بو اؤن ماده هابئله کاروتین (Carotene) آدلانیر. کاروتین ترکیبینه کی قیدایا

ساری و یا نارینجی رنگ وئیرر. بیتکیلردن آلدیغیمیز کاروتین بدنیمیزه داخل اولدوقدان سونرا متابولیزیمیزله A ویتامینی چئوریلیر. ۴۰۰-دن چوخ کاروتین نوعو وار. بونلاردان ان مشهورو و ان آکتیوی بتا کاروتیندیر. A ویتامینی نین انسان اورگانیزمینده اهمیتی چوخ بؤیوکدور. گۆره بیلیمه میز اوچون ایشیغی لازم اولان بصری عکس العملرینه چئویرن ان اهمیتلی واسطه A ویتامیندیر. اوشاقلیق ایلرینیزی خاطرلایین، ”چوخ یئرکوکو یئسه نيز، گۆزلرینیز داهایا خشی گۆرر“ تکلیفی نین آرخاسینداکی حقیقت، یئرکوکوده بول اولان بتا کاروتیندیر (A ویتامینی نین اؤن پیلله سی). بو ویتامین سلوللاریمیزین و توخوملاریمیزین قورونماسی اوچونده عوض اولونماز دیر. آنا بطنینده پلاستانتین (placenta) انکشافی، تستوسترون هورمونون تولیدی، باغیشیقلیق سیستمی نین گوجلنمه سی، خصوصاً ده عفونتله قارشى، باغیرساغیمیزین (کولون) خارجی سطحینده کی سلوللارین مخاطلی غشاسی نین افرازی و آغ جیگر سلوللاری اوچون فایدالی و ضروری اولان، A ویتامیندیر. هابئله ایشیغا حساس سلوللاری اولترا بنؤشه یی (ماوراءبنفش) ایشیغین ضرریندن قورویان A ویتامیندیر. A ویتامینی چاتیشمازلیغی زامانی بو سلوللار کراتین (کوکوردلو پروتین) افرازا ائتمگه باشلاییر. نتیجه بو سلوللارین اؤلومو و یا عفونته قارشى حساسلیغیدیر. A ویتامینی T و B سلوللاری نین آکتیولشدیریلمه سینده ده مهم رول اویناییر. T و B سلوللاری نین آکتیولشمه سی باغیشیقلیق سیستمی نین گوجلنمه سی دئمک دیر. نورمالدا انسان اورگانیزمی A ویتامینی بیر ایلیک ساخلاما قابلیتینه مالک دیر.

تزه یئرکوکو سویو سیخیلان ماغزالاردا یئرکوکو سویو ایچمک اوچون سفارش وئرنده ”بیر-ایکی دامجی یاغ تۆکک؟“ دئییه سوروشولا جاقسینیز.

سوروشورلار، یا دا تزه یئرکوکو سویو ساتان بو یئرلرده عادتاً یاغ اولور، خواهش ائسه نیز بیر-ایکی دامجی یاغ تۆکرلر. بونون سببی یوخاریدا قئید ائتدیگیمیز کیمی A ویتامینی نین یاغدا حل اولما خصوصیتیدیر. اونو بیر نئچه دامجی یاغلا قاریشدیریپ ایچسه نیز، یئرکوکو سویونداکی ویتامینی بدنینه داهایا آسان و آسان جذب ائتمیش اولار سینیز.

دقت!

• چوخلو مختلف ویتامینلر، مینراللار و بیتکی منشألی بیوفلاوونویدلر (باخ: بیوفلاوونویدلر) و یا اولارین مختلف نسبتلرده قاریشیقلاری و یا بعضی بیتکیلردن (مثلاً، کورستین، هسپرنیدین، لیکوپن، آلین، بتا کاروتین) الده ائدیلن یوزلرله مختلف اثرلی مادهلر اروپادا و اؤزللیکله ده آمریکا ساتیلیر. ایندی بو نوع مکمل داوالار اؤلکه میزه خارجدن گتیریلرک داواخانالاردا ساتیشا تقدیم اولونور.

حرمتلی اوخوجو، بوتون بو مادهلرین انسان ساغلاملیغی اوچون فایدالی اولدوغو دانیملازدیر. چونکی بو تأثیر اندیجی مادهلر اوزون مدتلی تحقیقاتلار و کلینیک سیناقلار نتیجه سینده تاپیلیب و حاضر لایب بشریتین خدمتینه تقدیم اندیلیب. بونونلا بنله، منیم فیکریم بودور: بو اثرلی مادهلر، خصوصاً ده بیوفلاوونویدلر خالصنمیش فورمادا ساتیلیر. خالص بیوفلاوونویدلر هیچ واخت طبیعی قبول اندیلنلره بنزه میر. چونکی بو اثرلی مادهلری دستکله یین واسطه چیلر و بعضی دیگر کمکچی مادهلر یوخدور. خالص فورمادا قبول اندیلن بو اثرلی مادهلر داهایا سرعتلی تأثیر گؤستره بیلر، لاکین تمیز فورمادا اولماسی یان تأثیرلره سبب اولاییلر. بونا گؤره ده، عمومیتله، بو جور کمکچی بیتکی منشألی داوالار اوزون مدت استفاده اندیلمه لیدیر. معین مدت استفاده ائتدیکدن سونرا فاصله وئرمک لازمدیر.

بو موضوعدا تکلیفیمی بیر مثاللا ایضاح ائتمک ایستردیم. لیکوپن (بامادوردا بولدور) و یا سولفورافان (بروکلیده بولدور) پروستات و سیدیک کیسه سی سرطانی قارشى هم اؤنله ییجی، هم ده معالجه وی گوجه مالک ایکی اثرلی ماده دیر. هر ایکی بیوفلاوونوید (لیکوپن و سولفورافان) خالصلنمیش فورمادا داواخانالاردا ساتیلیر. طبیعی اولدوقلاری اوچون و سرطانی قارشیسینی آلماق اوچون اونلاری دواملی قبول ائتمک دوزگون دئییل. معین بیر مدتدن سونرا فاصله وئرمک لازمدیر.

بو نقطه ده منیم تکلیفیم اونلاری ترکیبنده کی غذا لارا درمان کیمی مصرف ائتمک دیر. مثلا، بیر و یا ایکی هفته عرضینده اؤزونوزو بروکلی معالجه سی ایله معالجه ائده بیلر سینیز. بونو بئله ائده بیلر سینیز: هر گون ۲۵۰ گرم تزه بروکلینی ۳-۴ دقیقه ۶۰۰ - ۷۰۰ میلی لیتر سودا بیر-ایکی هفته پیشیره، سویون یاریسینی سحر، یاریسینی آخشام ایچه بیلر سینیز. ناهارلار دا پیشمیش بروکلی نین اؤزونو سالاد کیمی مصرف ائده بیلر سینیز. ایکی هفته بیتدیکدن ان آزى ایکی آى سونرا، منتظم فاصله لرله بیر هفته لیک معالجه ائتمکله ساغلاملیغینیزا بؤیوک کمک ائتمیش اولاجاق سینیز. پیشمیش بروکلی نین اؤزده کولسترولو آشاغی سالیر. بروکلی نین تاییسیز سلولوزیک ماتریکس قورولوشو باغیر ساقلاردا کی کولسترولو سونگر کیمی اودور و مدفوع ایله خارج اولماسینی تأمین اندیر. بامادورون ترکیبنده کی لیکوپندن فایدالانماق، یعنی پروستات سرطانی قارشى اؤنله ییجی گوجوندن فایدالانماق اوچون زامان-زامان اوخشار معالجه لر استفاده ائده بیلر سینیز.

علمی آراشدیرمالار E ویتامینی نین بعضی خسته لیکلرده اؤنله ییجی رول اوینادیغینی ثبوت اندیب. بونلار اورک، دیابت، پارکینسون، صرع

(epilepsy)، روماتیزم، آب مروارید (cataract) و سرطانلار. بو مقصدله گونده ۱۰۰ میلی گرمدن ۲۰۰ میلی گرمه قدر E ویتامینی قبول ائتمک مصلحت گؤرولور. آنجاق یوخاریدا قنید ائدیلدیگی کیمی، E ویتامینی منتظم استفاده ائدنلر یورقونلوق حس ائده بیلرلر. طبییه مراجعت ائتمه دن ویتامینلری اؤزباشینا قبول ائتمه مک داها یاخشیدیر.

حرمتلی اوخوجو، من سیزه دئمیشدیم کی، خالص بیوفلاوونویدلرین عکس تأثیرلری اولاییلر. بو سببدن نه قدر طبیعی اولسادا، فایدالی و اؤنلئیجیدیر دئیهرک خالص ماده لردن استفاده نی عادت حالینا گتیرمه یین. ان یاخشیزی و ان فایدالیزی غذالاری (تره وز و میوه لری) ترکیبینه کی اثرلی ماده یه گؤره سئچمک و معین واختلاردا معالجه لرینی اویقولا ماقدیر.

۱۰۰ گرم غذا دا اورتالا ما A ویتامینی مقداری

۲۴ میلی گرم	بالیق قاراجیگری
۱۴ میلی گرم	اینک قاراجیگری
۱،۶ میلی گرم	یترکؤکو
۱،۲ میلی گرم	جعفری
۰،۷ میلی گرم	شاهی
۰،۵ میلی گرم	ایسپاناق

ویتامین K (phyllonchin)

K ویتامینی نین ان واجب ایکی ایشلمی سوموک میدانا گلمه سینده و قانین لاختالانماسیندا رول اوینا ماقدیر. سوموک قورولوشونون فورمالاشماسیندا D ویتامینی ایله بیرلیکده ایشله ییر. K ویتامینی نین

منبعی توند یاشیل ترهوزلردیر. بونلاردان بعضیلری ایسپاناق، جعفری، چوغوندور یار پارغی، کلم و سویادیر. K ویتامینی چاتیشمازلیغی نین اساس علامتی قان آخمدیر. بالانسلاشدیریلیمیش و چوخ یۇنلو بیر رژیمده K ویتامینی چاتیشمازلیغی دئمک اولار کی، ممکن دئیل. بیر مقدار K ویتامینی هضم سیستمیزده کی باکتریلر طرفیندن تولید اولونور. یئنی دوغولموشلار اولجه طیبیلری طرفیندن معین مقداردا K ویتامینی وئریلر. بونون سببی، یئنی دوغولموش کۆرپه لرین هضم سیستمیرینده هله ده K ویتامینی تولید ائدن باکتریلرین اولماسیدیر. بوسبیدن یئنی دوغولموش کۆرپه لرده قان لاختالانماسی هله کفایت قدر انکشاف ائتمه میشدیر. طیبیلر اولجه قان لاختالانما قابلیتینی قوروماق اوچون K ویتامینی تجویز ائده بیلرلر.

یتیشکین انسانلاردا بعضی حاللاردا K ویتامینی چاتیشمازلیغینا سبب اولان عامللر وار. بیر یولوخوجو خسته لیک سببی ایله اوزون مدت قبول ائدیلمن آنتی بیوتیکلر هضم سیستمینده K ویتامینی تولید ائدن فایدالی باکتریلری ده محو ائدیر و نتیجه ده K ویتامینی چاتیشمازلیغی یارانا بیلر. حدیندن آرتیق K ویتامینی سکتته کئچیرمه ریسکی اولان خسته لره ده منفی تأثیر گؤستره بیلر، چونکی بو، قانین لاختالانماسینی آرتیراجاق و بونا گؤره ده قان آخینی یاواشلا یاجاق. بوسبیدن سکتته کئچیرمه ریسکی اولان خسته لره anticoagulant، یعنی قان دورولا شدیریجی داوالار وئریلر. قانین دورولانماسی او دئمکدیر کی، قان دامارلاردا راحت آخسین، اونا گؤره ده اورک یورولماسین.

اورک خسته لری نین دنگه لی تغذیه سینده دقت ائدیلمه لی مقاملاردان بیریده اؤز-اؤزونه اورتایا چیخیر. اورک خسته لری K ویتامینی ایله زنگین

غذالاری اؤلچولو شکیلده قبول ائتمه لیدیرلر. قیساجاسی، ترکیبینه K ویتامینی اولان غذالاری نه قدر چوخ قبول ائتمه لر، قانین لاختالانما سرعتی بیر او قدر آرتار، بونا گوره ده قانین آخیشقانلیغی آزالار و بودا اورگی یورار.

سون بیر نچه ایلده بوتون دونیادا اولئسترا (olestra) آدلی یتنی یاغین آدی چکیلیر. اولئسترانین ان اهمیتلی خصوصیتی بدنیمیز طرفیندن استفاده ائدیلمه دن (انرژی و ئرمه دن) و جذب اولمادان (باغیر ساقلاردان جذب اولمادان) بدنن چیخماسیدیر. بو یاغ اوزللیکله قیزاردیلیمیش و قابلاشدیریلیمیش یئر آلما چیپسلرینده استفاده اولونور. بو، طبیعی کی، مصرفچی طرفیندن سئچیه جک بیر خصوصیتیدیر. کیلولو انسانلار و چکیسینی ساخلاما قدا چتینلیک چکن انسانلار اوچون مکملدیر. لاکین آز سونرا عالم لرین آراشدیرمالاری نتیجه سینده معلوم اولوب کی، بو یاغ (اولئسترا) انسان اورگانیزمینده کی K ویتامینی آبارینی بوشالیدیر. K ویتامینی چاتیشما زلیغی نین انسان ساغلام لیغینا منفی تأثیرلری حاقیندا یوخاریدا اوخوموسونوز. یعنی بو یاغین استفاده سینده اولماق و بو یاغلا ایشلنیمیش حاضر غذالارا (مثلا، یئر آلما چیپسلری) قارشى دقتلی اولماق لازمدیر. بول K ویتامینی اولان غذالار کلم، جعفری، ایسپاناق، تورپ، یئرکوکو، صدف و پورتاغالدیر.

سودا حل اولونان ویتامینلر (C، B۱، B۲، B۶، B۱۲)

B ویتامینلری، B۱، B۲، B۶، B۱۲ و C ویتامینی سودا حل اولونان ویتامینلر دیر. بو او دئمک دیر کی، بدنیمیزین سو اولان بوتون حصه لری بو ویتامینلره مالک دیر. بیر سؤزله، بو ویتامینلرین ساخلان دیغی یئرلر

بدنیمیزین سو اولان حصه لریدیر (مثلا، قانیمیز و سلوللاریمیز). بو ویتامینلر سودا حل اولدوغو اوچون یاغدا حل اولونان ویتامینلرده اولدوغو کیمی بدنیمیزده اوزون مدت ساخلانیلا بیلمز. چونکی بیز بو ویتامینلری دایم بؤیرکلریمیز واسطه سیله سیدیک و ترله ایتیریریک. بو سببلره گؤره سودا حل اولونان بو ویتامینلری هر گون غذا ایله قبول ائتمه لی و علاوه ائتمه لی بیک.

ویتامین B۱۲ (cobalamin)

یالنیز حیوان منشألی غذا لارا اله ائده بیلدیگیمیز ویتامین B۱۲ قیرمیزی قان سلوللارینین یارانماسیندا ان واجب ویتامیندیر. عصب سیستمینی گوجلندیرن و بعضی عصبلرین ترمیمی اوچون لازم اولان بو ویتامین دریمیز، بؤیومه و انکشافیمیز اوچون لازمدیر. ویتامین B۱۲ باغیر ساقلا ریمیزداکی باکتریلر طرفیندن تولید اولونور. بو ویتامینین باغیر ساقلا ریمیز طرفیندن جذب اولماسی اوچون ساغلام باغیر ساق سیستمی و ساغلام باغیر ساق فلوراسی اولمالیدیر. بیتکی منشألی غذا لارا تغذیه اولان وئگانلار^۱ بو ویتامینی بیتکیلردن قبول ائتمه لر ده، بو قبول کفایت ائتمیر. بیتکی غذا لاریندا بو ویتامین دئمک اولار کی، اولمادیگی اوچون وئگانلارین B۱۲ ویتامینی مکمللرینه احتیاجی وار. حامله قادینلار دا حامله لیک دؤورونده بو ویتامینه احتیاج دویورلار. بو باره ده طبیینیزله مصلحتلشین. چونکی حامله لیک دؤورونده بعضی مینراللارین و ویتامینلرین چاتیشمازیغی کؤرپه اوچون گئری دؤنمز ناراحتلیق یارادا بیلر.

۱. یالنیز بیتکی منشألی غذا لارینه نلر

”B۱۲ ویتامینی چاتیشمازلیغی داها چوخ آغجیگر عفونتلی خسته لیکلریندن اذیت چکن اورتا یاش و یوخاری یاشداکی انسانلاردا مشاهده اولونور. یننه ده بویاش گروهندا اولان انسانلاردا B۱۲ ویتامینی چاتیشمازلیغی وارسا، آغجیگر عفونتلرینه قارشى واکسن (مثلا، گریپ واکسنی) ووردورماق کفایت دئییل.” بوسؤزلر ۱۹۹۶-جی ایلده داخلى خسته لیکلره دایر علمی مقاله لری ایله مشهور اولان طب ژورنالی *Annals of Internal Medicine*, ۱۹۹۶, ۱۲۴: ۳۰۴-۳۴۰, ۳۳۸-۳۴۰ دا در اودیلیمیشدیر. بو مقاله B۱۲ ویتامینی نین نه قدر واجب اولدوغونو وورغولاماق اوچون کفایتدیر. گریپ واکسنی نین کافی اولماماسی نین سببی B۱۲ ویتامینی چاتیشمازلیغیدیر. چونکی واکسن وورولدوغو زامان آغجیگر عفونتینه سبب اولان باکتریلره قارشى اورگانیزمده یتترلی آنتی ویروسلار عمله گله بیلیمیر. آنتی ویروسلارین وظیفه سی بدنه هر هانسی بیر شکیلده داخل اولارسا، گله جکده آغجیگر عفونتینه سبب اولاجاق باکتریلر بو ویروسلارا قارشى مبارزه آپارماقدیر.

B۱۲ ویتامینی نین وظیفه سی فقط بو قدر دئییل. B۱۲ ویتامینی معده پوزولماسی اولان خسته لرده یتترلی جذب اندیله بیلیمز. معده دوواری نین سلوللاریندا تولید اولونان داخلى عامل B۱۲ ویتامینی نین نازیک باغیرساقلارا داشینماسینی تأمین اندیر. خورا کیمی بعضی معده پوزغونلوقلاری حالیندا معده «داخلى فاکتور» (intrinsic factor) تولید انده بیلیمز. بو زامان B۱۲ ویتامینی نازیک باغیرساقلارا داشینا بیلیمیر و ویتامین B۱۲ چاتیشمازلیغی یارانا بیلر.

B۱۲ ویتامینی چاتیشمازلیغی نین باش وئرمه سی چوخ نادریدیر. اونون چاتیشمازلیغیندان یارانان اساس شکایتلر ضعیفلیک و یورقونلوقدور.

یورقونلوق اؤزللیکله قوللاردا و بیلکلرده داها سیخ اولور. دیلده یارانان یارالار و یا دیلین حدیندن آرتیق دوزلشمه‌سی، اورک بولانما، ایشته‌سیزلیق، آریقلاما، آغیز کناریندا یارالار، دپرسیون، باش آغریسی، حافظه ضعیفلیگی، اوز سولغونلوغو، تنز-تنز نفس آلقاق بو شکایتلره مثال دیر.

دقت!

• اگر B گروه ویتامینلریندن استفاده اندیرسینیزسه، اونلاری سو ایله قبول ائتمگه اوستونلوک وئرین. پورتاغال و گریفروت کیمی زنگین C ویتامینی اولان میوه سولاری ایله بیرلیکده قبول ائتمه‌مگه دقت اندین. ترکیببنده C ویتامینی اولان میوه سولاری ایچه‌جکسینیزسه، آرالاریندا ان آزی بیر ساعت فاصله اولمالیدیر. C ویتامینی B ویتامینلرینی پارچالاماق قابیلیتینه مالک اولدوغوندان، اونلاری بیرلیکده قبول ائتمک اولماز. سیگار دا B ویتامینلری نین جذب اولماسینی (اورگانیزمیز طرفیندن جذبینی) لنگیدیر. الکول دا B ویتامینی چائیشمازلیغینا سبب اولور. اگر سیزده نفرس خسته‌لیگی وارسا، طبیینیزله مصلحتلشمه‌دن ویتامین B۱۲ مکمللری قبول ائتمه‌یین. B۱۲ ویتامینی احتیاجی اولانلار: وئگانلار، آغیر الکوللو ایچکیلر و سیگار چکنلر، معدده عملیاتی کئچیرن و معدده‌سی نین بیر حصه‌سی چیخاریلانلاردیر.

ویتامین B۱۲ داها چوخ بالیق، سوت و سوت محصوللاری (مثلا، یوغورت، کسمیک و پنیر)، مال اتی و اینک قازاجیگرینده اولور.

ویتامین B۱ (Thiamin)

ویتامین B۱ کربوهیدرات مبادله‌سی (بدنیمیزده قندین بیوشیمیایی استفاده‌سی)، یاغ مبادله‌سی و عصب سیستمی نین ارتباطی ((impuls))

اوپون لازمدیر. بو ویتامین چاتیشمازلیغی زامانی باش وئرن خسته‌لیگه بئری بئری دئییلیر. ان چوخ شرقی آسیا اؤلکه‌لرینده راست گلینن خسته‌لیک‌دیر. شرقی آسیا خالقسی اساساً دویو بییر. دویونون تولیدینی آسانلاشدیرماق اوپون بو اؤلکه‌لرین دویو تولیدچیلاری دویو قابیغی سویان ماشینلاردان استفاده ائتمگه باشلاپیلار. بو ماشینلارین استفاده‌سیندن سونرا بئری بئری عمله گلگه باشلادی. بونون سببی دویو قابیغی سویان ماشینلارین ترکیبینه B۱ ویتامینی نین دویو ایله زنگین اولدوغو نازیک قابیغی دا چیخارماسیدیر. بونون نتیجه‌سینده اساس غذا ماده‌سی اولان و دویودن آلینماسی لازم اولان B۱ ویتامینی قبول اندیلمه‌دیگی اوپون بو ویتامین چاتیشمازلیغی یارانیر و بئری بئری خسته‌لیگی یارانیر.

ویتامین B۱ ین بدنیمزدن آسانلیقلا خارج اولماسی نین و یا بو ویتامین اورگانیزمیزده کی تارازلیغینا منفی تاثیر گؤستره‌سی نین سببی چای، قهوه و الکوللو ایچکیلرین حدیندن آرتیق استفاده‌سیدیر. B۱ ویتامینی ایستیلیگه حساس اولدوغو اوپون، ترکیبینه بو ویتامین اولان غزالار اوزون مدت پیشیریلمه‌م‌لیدیر. ان چوخ یایلمیش غزالار نوخود، انگینار، دویو، لوبیه، سویا، بوغدا، آرپا و یولاف‌دیر. بالیق و قاراجیگرده ده چوخلو B۱ ویتامینی وار.

ویتامین B۲ (Riboflavin)

متابولیزم اوپون لازم اولان بو ویتامین مخاطلی غشالین افرازی و اؤزللیکله آغیزداکی توپورجک قورولوشونون عفونتله قارشى قورونماسی اوپون لازمدیر. توخومالارین انکشافی و آنزیم‌لرین فورمالاشماسی اوپونده واجبدیر. ویتامین B۲ گۆرمه ایشلمی اوپون بؤیوک اهمیت

کسب ائدیر. چونکی گۆزلرین کفایت قدر اوکسیژنله تغذیه اولما بیللمهسی بو ویتامینین کفایت قدر مقداریندان آساییدیر. بئله لیکله، B۱ ویتامینی چاتیشمازلیغیندان یارانان گۆز یورقونلوغو دا آرادان قالدیریلیر. B۲ ویتامینی نین منبعی سوت، ات، بؤیرک، قاراجیگر و اورکدیر. بوندان علاوه، یومورتا، تویوق دۆشو و بالیق B۲ ویتامینی نین واجب قاینقلاریدیر.

ویتامین B۶ (Pyridoxin)

پروتئین مبادلهسی (بدنیمیزده اتین پارچالانما بیللمهسی) اوچون واجب ویتامیندیر. B۶ ویتامینی چاتیشمازلیغی بیر چوخ مختلف ساغلاملیق مشکلرینه سبب اولور. استروژن و پروژئسترون هورمونلارینی تنظیملеме، چوخ واجب بیر ویتامین اولدوغونون ثبوتودور. بو ویتامین چاتیشمازلیغی روحی مشکلرین یارانماسیندا دا رول اویناییر. دری پوزغونلوقلاری و عصب پوزغونلوقلاری B۶ چاتیشمازلیغیندان قاینقلانما بیلر. قادینلارین حامله لیک دؤورونده بو ویتامینه داها چوخ احتیاجی وار. موز، بروکلی، ایسپاناق، چؤرک، بالیق، تویوق و قیرمیزی ات B۶ ایله چوخ زنگیندیر. بدنیز بوی ویتامینله حددن آرتیق یوکلهمه، الوده و آیقاردا او یوشما عمله گله بیلر. بونونلا بئله، مقدارینی آزالتسانیز، بو جور یان تأثیرلر یوخ اولور.

بیر چوخ قادین قاعده لیک باشلامازدان بیر ویا بیر نچه گون اول موقت فیزیکی ویا روحی شکایتلره مالکدیر. بونلار گریگنلیک، قارین آغریسی، باش آغریسی، توخومالاردا مایعین ییغیلماسی و دیرسیون داخل اولما بیلر. طبعده بونا (Pre Menstruel Syndrom) = قاعده لیک اؤنجه سی سندروم) دئییلیر.

۱۹۹۹-جو ایلده انگلستاندا بیر گروه انگلیس عالمی انگلستاندا نشر اولونان مشهور طب ژورنالیندا (British Medical Journal Vol ۳۱۸, ۱۹۹۹, S. ۱۳۷۵-۸۱) B۶ ویتامینی نین دپرسیونلو دؤرلر کنچیرن قادیلارلا مثبت تأثیر ائتدیگینی اورتایا قویدو. اونلار قاعده لیک اولیندن سونا قدر گونده ۵۰-۱۰۰ میلی گرم ویتامین B۶ قبول ائتمگی مصلحت گؤرورلر. هر گون بو مقداردا قبول ائدیلم ویتامین B۶ نین هئچ بیر یان تأثیری یوخدور، آنجاق اونو آشماق لازم اولدوغو بیلنمه لیدیر.

ویتامین C (acid Ascorbic)

بوتون ویتامینلر آراسیندا ان چوخ دانیشیلان و حاقیندا یازیلان ویتامیندیر. بوتون ویتامینلرین شاهیدیر دئسک، مبالغه اولماز. بونونلا بله، بو ویتامینین جذبی و دوزو (مقداری) گؤزله نیلندن داها واجبدیر. C ویتامینی نین دنگه لی قبولو چوخ واجبدیر. آرتیغی و یا آزیغی چوخ اهمیتلیدیر. حدیندن آرتیق C ویتامینی قبولو یورقونلوق، قبیضلیک و تاکی کاردی یه (Tachycardia) سبب اولاییلر.

قیبضلیک شکایتی اولانلار C ویتامینی چوخ قبول ائتمه مه لیدیر. ماراقلیدیر کی، C ویتامینی دنگه لی قبول ائدیلسه، قبیضلیگین ده قارشیسینی آلیر. تئز-تئز قبیضلیکدن اذیت چکنلر C ویتامینی نین دنگه لی قبولونا دقت ائتمه لیدیرلر.

بوتون ویتامینلر آراسیندا ان واجب یئره صاحب اولان و بیرینجی یئری توتان C ویتامیندیر. بوتون مینترالار آراسیندا اؤن سیرالاردا اولان دمیر بؤیوک حیاتی اهمیته مالکدیر و چوخ ایشلملیدیر. ساده جه قئید ائدیم کی، دمیرین قبولو (اورگانیزمیزده جذبی) اساساً C ویتامینی دنگه سیندن

آسیلیدیر. C ویتامینی چاتیشمازلیغی بدنیمیزده دمیر قبولونا اهمیتلی درجهده مانع توره دیر.

بو ویتامین چاتیشمازلیغی زامانی، یارانان خسته لیگه اسکوروبوت (Scurbut) دئییلیر. C ویتامینی نین شیمیایی آدی اولان اسکوربیک اسیدی اسکوروبوت خسته لیگی نین ضدیندن (آنتی اسکوروبوت) عمله گلیب. اسکوروبوت دیش اتی قاناماسینا و عضله داخللی قان آخمایا سبب اولور. کئچمیشده اوزون سفرلر ائدن گمی هیأتلرینده راست گلینن بو خسته لیگدن میندن چوخ دنیزچی حیاتی نی ایتیردی. بو اوزون سیاحتلر زامانی دنیزچیلر ترکیبینه C ویتامینی اولان تزه تره وز و میوه لردن اوزاق اولدوقلاری اوچون اسکوروبوت خسته لیگینه توتولدولار. کاپیتان Vasco de Gama ۱۴۹۸-جی ایلده آفریقایا سیاحتی زامانی ۱۶۰ اکیپیندن ۱۰۰ نفرینی اسکوروبوت خسته لیگیندن ایتیردی. بوگون بو خسته لیک دئمک اولار کی، تامامیله یوخ اولوب. یاشلی انسانلاردا نادر حاللاردا راست گلینن C ویتامینی چاتیشمازلیغی میوه-تره وزین آز مصرفیندن قایناقلانیر. C ویتامینی نین ان مهم خصوصیتی بدنیمیزده عمله گلن آزاد رادیکاللاری محو ائتمه سیدیر. آزاد رادیکاللار آترواسکلروز (دامارلارین قوروماسی- تصلب شرایی) و سرطانا سبب اولاییلر. C ویتامینی بو آزاد رادیکاللاری ضرر سیزلشدیرمک قابلیتینه گؤره آنتی اوکسیداندیر. C ویتامینی هابئله غذا ایله قبول ائتدیگیمیز نیتریتین باغیر ساقلاریمیزدا نیتروزامینلره چئوریلمه سی نین قارشیسینی آلیر. نیتروزامین کولون سرطانینا (باغیر ساق سرطانی) سبب اولدوغونو بیر چوخ علم آدامی مدافعه ائدیر. دیشلرین چورومه سی نین قارشیسینی آلماقدا و قیریلان سومویون آسان بیرلشمه سینده مهم رول اویناییر.

حرمتلی اوخوجو، بعضی کتاب و ژورناللاردا C ویتامینی نین گوندهلیک دوزونون ۱۰۰۰ - ۱۵۰۰ میلی گرم اولا بيله جگی بیلدیریلیر و یا بو مقدار مصلحت گوزولور. بو تماميله یانلیشدیر. C ویتامینی نین گوندهلیک قبولو ۷۵ - ۱۰۰ میلی گرمدن چوخ اولمامالیدیر. چوخ اوزل شرطلرده یوکسک دوزلار طبییین توصیه سینه اویقون اولاراق آرتیرلا بیلر. مثلا، رادیاسیون تدایوسی (رادیوتراپی) آلان و یا عملدن سونرا خسته لرده بئله دیر.

ترهوزلری نه قدر کیچیک دیلمله سه نيز، بیر او قدر چوخ C ویتامینی ایتیره جکسینیز. عینی شئی سالادلار حاضرلا یارکن ده بئله دیر. کاهی، بامادور و خیاری خیردا دوغرامایین. C ویتامینی سودا حل اولونان ویتامین اولدوغوندان سالاد تیپلی غذالاری اوزون مدت سودا ساخلا مایین. بعضی قادینلار شخلیغینی ایتیرمیش کاهیینی سودا ایسلاتماقلا یننیدن خیرتیلدایانلیغینی الده ائتمگه چالیشیرلار. تأسف کی، بو چوخ یانلیش تجربه دیر. چونکی سودا نه قدر اوزون مدت ایسلاتسانیز، بیر او قدر C ویتامینی سویا کئچیر. بو قایدا سودا حل اولونان ویتامینلر اولان بوتون ترهوزلره عایدیر.

ترهوزلرینیزی اوزللیکله میکرو دالغالی فئرده و یا فیشقالی قابدا (زودپز) پیشیرمگه اوستونلوک وئرین. فیشقالی قاب ترهوزلرین هاوا ایلله تماسینی کسیدگیندن و داها تئز پیشیردیگیندن، C ویتامینی نین داها آز اوکسیدلشمه سینی (پوزولماسینی) تأمین ائدیر. عینی شکیلده میکرو دالغالی فئرده قیسا مدتده پیشیرمه خصوصیتینه مالک اولدوغوندان C ویتامینی نین داها آز خراب اولماسینا سبب اولور. بوندان علاوه، هر ایکی حالدا داها آز سو استفاده ائتمک صرفه لیدیر.

دوزدور، C ویتامینی سویوق دگمه و یولوخوجو خسته لیکلره قارشی مکمل ساییلیر. آنجاق C ویتامینی درمان کیمی دوشونمک و بول C ویتامینی قاینالارینی مصرف ائتمک، حتی داها دا ایره لی گنده رک C ویتامینی حبلری قبول ائتمک یانلیشدیر. قیشدا سویوق دگمه و یا گریپه قارشی اؤنله ییجی اولاراق بول C ویتامینی اولان غذالاری (تره وز و میوه لر) سئچمک ان یاخشیسیدیر. عکس حالدا گون عرضینده پورتاغال سویو ایچمگین فایدادان چوخ ضرری اولاجاق. C ویتامینی حدیندن آرتیق قبول اندیلدیکده، E ویتامینده اولدوغو کیمی یورقونلوغا سبب اولور و بؤیرک داشی یارانماسی احتمالی اولان انسانلاردا بؤیرک داشی ریسکینی آرتیریر. بالانسلاشدیریلیمیش و اؤلچولموش C ویتامینی ساغلاملیغیمیز و باغیشیقلیق سیستمیزی گوجلندیرمک اوچون چوخ واجبدیر.

C ویتامینی نین خؤرکلرده کی دایانیق لیلیغی

C ویتامینی هاوادا کی اوکسیژندن آسانلیقلا تأثیرلندیگی اوچون قیسا مدتده خراب اولور و خصوصیتلرینی ایتیریر. اونا گؤره ده تزه سیخیلمیش سولارینیزی چوخ گؤزله مه دن ایچمگینیز مصلحتلیدیر. تزه سیخیلمیش سولاری سویودوجودا ساخلا ییب سونرا ایچمک عوضینه هر دفعه تزه ایچدیگینیز قدر سیخمالی سینیز. تره وزله وضعیت بیر قدر فرق لیدیر. مثلاً، ۲۰ درجه ده گؤزله یین تره وزلر گونده ترکیبینه اولان C ویتامینی نین تخمیناً ۱۰٪- نو ایتیریرلر. یئر آلمان ایلک آیدا ترکیبینه کی C ویتامینی نین ۵۰٪- نی ایتیریر. ۱۵ درجه ده ۶ آی گؤزله یین آلمان، ترکیبینه کی C ویتامینی نین دئمک اولار کی، هامی سینی ایتیریر.

ویتامین C و کونسئرولر

باکتریلرین تولیدی نین قارشیسینی آلماق اوچون حاضر غذا لارا C ویتامینی علاوه ائدیلیر. چونکی بو ویتامین اسیدلیک خصوصیتی اونون اولدوغو محیطین اسیدلیگینی آرتیریر. بئله لیکله، اسیدیک محیطده باکتریلرین چوخالماسی چوخ یاواشلاییر. اؤزللیکله C ویتامینی ترکیبینه نیترات و نیتريت اولان سالامی، سوسیس و کالباس علاوه ائدیلیر. بونون سببی، نیترات و نیتريتین کانسروژن نیتروزامینلره چئوریلمه سی نین قارشیسینی آماق دیر. (باخ: نیترات و نیتريت).

ویتامین C و دوندورولموش تره وزلر

ان چوخ وئرلن سواللاردان بیریده دوندورولموش تره وزلرین C ویتامینی باخیمیندان دگرینی ایتیریب ایتیرمه مه سیدیر. درین دوندورولموش تره وزلرده (-۱۸ درجه ده) C ویتامینی نین محو ائدیلمه سی وزده لنمه درجه سی آشاغیدیر. بو وضعیتی آشاغیداکی جدولده آسانلیقلا گؤرک مکن دور.

تره وز	تره وزده C ویتامینی میلی گرم/۱۰۰ گرم	ساخلاما آیلا ر	دگشمه یین C ویتامینی
گول کلم	۷۸	۴	۹۵
		۸	۵۵
		۱۲	۵۰
گؤی لوبیه	۱۴	۴	۸۵
		۸	۸۵
		۱۲	۷۰
بروکلی	۷۸	۴	۸۰

۸۰	۸		
۷۵	۱۲		
۸۵	۴	۳۱	ایسپاناق
۵۰	۸		
۴۵	۱۲		

گۆرۈندۈیۈکیمی، فریزرده اولان بروکلی ۸ آی عرضینده ترکیبینه کی C ویتامینی نین ۸۰٪-نی ساخالایا بیلیر. گۆی لوییه ۸ آی عرضینده ترکیبینه کی C ویتامینی نین ۸۵٪-نی ساخالاییر. نتیجه ده دوندورولموش ترهوزلرین C ویتامینی نی تمامیله ایتیرمه سی دوغرو دئییل.

C ویتامینی نین دمیرله علاقەسی ۱

انسان متابولیزمینده دمیرله باغلی آراشدیرمالاریمدان و تحقیق قیلیمدن چیخاردیغیم مهم نتیجه بودور کی، دمیرین بدنیمیز طرفیندن قبول اندیلمه سی اوچون C ویتامینی سویه سی نورمال سویه ده اولمالیدیر. C ویتامینی چاتیشما زلیغی وارسا، دمیرین بدنیمیز طرفیندن جذب اولماسی همان مقدارا آزالیر. حامله لیک دؤورونده اؤزللیکله حامله قادینلار اوچون دمیر دنگه سی چوخ واجبدیر. بو سببله حامله قادینلارین طبیلری طرفیندن توصیه اندیلن دمیر داواسی گونده لیک C ویتامینی احتیاجلارینی حتماً قارشیلایمالیدیر. یتیشکینلرده C ویتامینی اوچون گونده لیک طلبات ۷۵ میلی گرم دیر. بو دگر حامله قادینلاردا گونده ۱۵۰ میلی گرم تشکیل اندیر. سیگار چکنلرین گونده لیک C ویتامینی احتیاجی چکمه یلردن تخمیناً ایکی دفعه چوخدور. اگر طبییینیز سیزه دمیر حبلریندن استفاده ائتمگی مصلحت گؤروبسه، منیم مصلحتیم اودور کی، دمیر حبینیزی بیر

استکان پورتاغال سویو ایله قبول اندین. پورتاغال سویو C ویتامینی ایله زنگیندیر.

C ویتامینی نین دمیرله علاقه سی ۲

قاند اولان دمیرین (transferrin) اورگانلارا داشینماسیندا و سوموک ایلیگینده و قاراجیگرده (ferritin) ییغیلما سیندا C ویتامینی نین رولو چوخ بؤیوکدور. C ویتامینی چاتیشما زلیغی حالیندا بو پروسه پوزولور.

C ویتامینی و سیگار چکنلر

سوئیسین ETH دانشگاهی نین آپاردیغی آراشدیرمانین نتیجه لرینه گؤره، گونده ایگیرمی عدد سیگار چکن انسانلارین قانیندا ویتامین C ۲۵٪ آزالیر. ۳۰ دنه ایچنلر اوچون بو نسبت ۴۰٪-۱۰ یوکسه لیر. بول C ویتامینی اولان غزالار تزه یاشیل و یا قیرمیزی دولما بیر، کلم، جعفری، مرکبات میوه لری، چیه لک، بروکلی و کاهیدیر. گزه نه ده اصل ویتامین منبعیدیر. ۱۰۰ گرم گزه نه ده ۱۷۵ میلی گرم C ویتامینی وار. گزه نه استفاده اصولونا گؤره انسانلار شفا وئرن و بعضی مقاملاردا یوکسک معالجه وی گوجه مالک بیتکیدیر (باخ: گزه نه). دونیانین ان زنگین C ویتامینی استرالیادا کاکادو الچه سی (Kakadu plum) کیمی تانینان الچه نونوندا تاپیلیر. ۱۰۰ گرم کاکادو الچه ده ۵۰۰۰ میلی گرم (= ۵ گرم) C ویتامینی وار. بلی، ۵۰۰۰ میلی گرم، چاپ سهوی دئیل. گون عرضینده مصرف اندیلن بیر پورتاغال و یاریم کاهی گونده لیک C ویتامینی احتیاجینی قارشیلایماق اوچون کفایتدیر. گونده ایککی و یا اوچ پورتاغال یئیرسینیزسه، بورادان آلینان C

ویتامینی نین آرتیقلیغی نین ضرری اولوب-اولمایاجاغی سوروشولا بیلر. طبیعی اولراق قبول ائدیلن غذالارین ترکیبینه کی ویتامینلرین باشقا هنج بیر خسته لیگنیز اولمادیغی حالدا ضرر وئرمه سی ممکن دئییل. چونکی طبیعی یوللا آلینان تره وز و میوه لرده ویتامینلرله بیرلیکده ایشله یین مینلرله بیوفلاوونوید نوعو وار (باخ: بیوفلاوونویدلر). بوتون بونلاری تارازلایان بیوفلاوونویدلر دیر. بوگونکو علم اونلاردان ۱۰۰-ه یاخینی نین انسان ساغلاملیغینا تاثیرینی اوزه چیخارا بیلیر. مینلرله دیگر بیوفلاوونویدلرین ایشلمی معلوم دئییل.

۱۹۹۹-جو ایلده ایضاح ائتدیگیم بروکلی نین ترکیبینه کی بیوفلاوونویدلردن بیرى اولان ساراگون پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومه سی (benigne prostat hiperplazi) علییه نه اثرلی ماده دیر. ساراگون، هابئله پروستاتیت (پروستات ایچی عفونتی) قارشى اوغورلا استفاده اندیلن کمکچی آنتی بیوتیک خصوصیتینه مالک دیر. آمریکا آلماندا اینترنت صحیفه لرینده ساراج اوغلو اصلولاری ایله بروکلی ایله پروستات بؤیومه سی و پروستاتیت معالجه سی گؤستریلیر و دونیانین مختلف اؤلکه لریندن اونلارلا انسان بروکلی نین گؤردویو فایدالاری هر گون بو فوروملارا و منه بیلدیریر.

حرمتلی اوخوجو، بورادا وورغولا ماق ایسته دیگیم اودور کی، بوگونکو علم بیتکیلرله کی فایدالی اثرلی ماده لرین ۱٪-نی بئله معین ائده بیلیمیر. دوشونورم کی، حتی سرطانین معالجه سی بیتکیلرله کی یوز مینلرله بیوفلاوونویدلرین بیرینده و یا بیر نچه سینده گیزلیدیر. پیغمبر الینه بیر بیتکی گؤتورنده دئدی: ”پروردگارا، بو نعمتین حکمتینی منه گؤستر“. علم آداملاری نین ایشی الهین یاراتدیغی سونسوز نعمتلری آراشدیرماق،

اینجه له مک و اونلاردا اولان حکمتی (اثرلی ماده‌نی) بشریتین خدمتینه وئرمکدیر.

آچیقلاما ۸ قادینلارین قاعده‌لیک دؤورونده کی شکایتلری

بعضی قادینلاردا قاعده‌لیک زامانلاری هم آغریلی، هم ده دپرسیونلو اولور. بئله شکایتلری اولانلارا اولجه آسلان پنجه‌سی درمانینی مصلحت گؤرورم (باخ: آسلان پنجه‌سی). بونولا بئله، اونودا علاوه ائتمه‌لی‌یم کی، هنج بیر بیتکی آسلان پنجه‌سینی عوض ائده بیلمز.

بعضی قادینلارین قاعده‌لیک دؤورلری چوخ آغیر اولور و شکایتلرینی ”بوغولورام، هوشومو ایتیرمک اوزره‌یم، آشیب-داشیرام، پارتلاییرام، حددن آرتیق عصبی اولورام، هنج بیر یئر منه راحتلیق وئریر و یا قورخورام” کیمی افاده‌لرله دئمگه چالیشیرلار. بعضی حاللاردا بدنلرینده سانجیلار دا اولاییلر. بو جور شکایتلری اولانلارین قاعده‌لیکلری باشلامدان اول تا سونونا قدر دارچینلی شیرنیلری بول مصرف ائتمه‌لری چوخ فایدا لیدی.

عمومیتله، قادینلار قاعده‌لیکدن بیر نئچه گون اول بعضی شکایتلرین گؤرونمه‌سیندن دانیشیرلار. اساس اولانلار جان‌سیخیجیلیق، دپرسیون، ال، آياق و اوزون شیشمه‌سی، استرس و باش آغریسیدیر. تورک متیخیندن اسکیک اولمایان دارچین، قادینلارین بو دؤورونده اصل راحت‌لایجی و استرس آتما گوجونه مالکدیر. قاعده‌لیک باشلاماسینا بیر نئچه گون قالمیش حاضرلانا جاق شیرنیلرده استفاده اولوناجاق بول دارچین هم داماق ذوقونو آرتیراجاق، هم ده قاعده‌لیک زامانی ساغلاملیغین قورونماسیندا

بۇيوك رول اوينايدىغان. قاعدەلىك دۋورونىدە قادينلار ياتمازدان اول يئەجكلرى شيرنيلر گونە دىنچ و راحت باشلاماغا امكان وئرىر. يئنە گونە ايلك دفعە شيرنيلە باشلاماق و گون عرضيندە اولچولو شكيلدە شيرنى قبول ائتمگە دوام ائتمك قاعدەلىك زامانى دپرسيونون قارشىسىنى آلير و گرگينليگى آرادان قالديري.

بىر چوخ دونياجا مشهور ساغلاملىق ژورناللاريندا قادينلار ياتماز قاعدەلىك زامانى و اوندان اول قندلى غذاالارين مصرفىنى محدودلاشدير ماسى نين فايدالى اولاجاغى ادعا انديلي. من هميشە بو تيپ يازيلار حيرتلنميشم. بو دۋورده قادينلار قند مصرفىنى محدودلاشدير مامالى، عكسینە آرتير مالىديرلار.

بىر چوخ قادين قاعدەلىك زامانى بدنيدە شيشكىنليكدن شكائتلەنير. گۈزلىك باخيمدان بۇديرىجى وضعيتدن خلاص اولماغىن ان آسان يولو قورودولموش گىلاس چۇپودير. گىلاس چۇپونو قايناديب ايچمك هم قان دولاشيمىنى آسانلاشديرير، هم توكسينلرى چىخاير، هم دە بدنەكى (اۈزلىكلە اوزدە) شيشكىنليگى آرادان قالديري. گىلاس چۇپر عىنى زاماندا چوخ ياخشى سيدىك گتيرندير. تزه گىلاس چۇپودە عىنى تاثيرى گۈستري. آلدیغىنيز گىلاسار ين چۇپونو فصليندە ييغيب كۈلگەدە (گونشە گۈسترمەدن) قوروتماغىنيزى مصلحت گۈرۈرم. قورودولموش گىلاس چۇپلرىنى عطارلىقلاردا دا آسانلىقلا تاپماق اولار.

گىلاس چۇپو معالجهسى

قايناماقدا اولان بىر ليتر سويا تخميناً بىر اوووج گىلاس چۇپو آتين. قاپاغى باغلى اولاراق آشاغى ايسيتليكده بئش دقيقە پيشيرين. سويودوقدان سونرا

سوزوب شوشهیه دولدوروب سویودوجودا ساخلایین. قاعده‌لیک زامانی هر گون آج و یا توخ معده‌ده بیر استکان ایچین. حاضرلانمیش گیلان سویو اوچ گون سویودوجودا ساخلانیلا بیلر. قالان مقداری اوچ گوندن سونرا استفاده ائتمه‌یین. لازم گلرسه، هر اوچ گونده یئیندن حاضرلایین. بیر چوخ قادین قاعده‌لیک زامانی دپرسیون یاشاییر. بو زامان اونلارین کؤمگینه پاپاتیا چایی گلیر. پاپاتیا چایی قاعده‌لیک دؤورونو دپرسیون و سیخیتی ایچینده کئچیرن قادینلار اوچون چوخ یاخشی بیر آنتی دپرسیوندور.

پاپاتیا چایی نین معالجه‌سی

قاعده‌لیک باشلامازدان بیر نچه گون اول بیر پاکت پاپاتیا چایی دمله‌نیر و هر گون توخ معده‌ده بیر استکان ایچیلیر. قاعده‌لیک بیتنه قدر هر گون بیر استکان ایچین. اونون هر گون تزه حاضرلانماسینا دقت یئتیریلمه‌لیدیر. درحال دنمه‌لی‌یم کی، عطارلاردان آلدیغینیز پاپاتیا حاضر پاپاتیا چای پاکتلیریندن هم اوجوز، هم‌ده چوخ تأثیرلی اولور.

قندلی سو

بعضی قادینلار قاعده‌لیک زامانی غفیل سانجیلار یاشایا و یا اؤزلرینی ایتیرمه نقطه‌سینه گله بیلرلر. بو، چوخ گومان کی، قندین غفیل آزالماسی ایله علاقه‌لیدیر. بو وضعیتی حس ائدن خانیملار درحال بیر استکان قندلی سو و یا قندلی سوت ایچمه‌لرینی توصیه ائدیرم. دیابتلی قادینلارین بو او یقولامانی ائتمه‌سی ممکن دئییل.

دقت!

• بو مسأله ایله باغلی طبییینیزین نظرینی آلین. شکایتینیزدن آسیلی

اولمایاراق، طبییه گئتمه دن و تشخیص قویولمادان بو کتابداکی معلوماتلارلا اؤزونوزو طبییسیز معالجه ائتمگه چالیشمایین. بو کتابداکی معلوماتلار جدی شکیلده یالنیز دیاقنوستیک مقصدلر اوچوندور.

آچیقلاما ۹

حاضر غذا لارا علاوه اولونموش ماده لر

سیرکه، دوز، قند و بال غذا ماده لرینی اوزون مدت ساخلاماق اوچون استفاده اندیلن ماده لر دیر. بوگون حاضر قابلاشدیریلیمیش غذالاردا آختاریلان خصوصیتلر و مقصدلردن بونلاری قئید ائتمک اولار:

- بهداشتی اولماسی
- غذا زهرلنمه سینه قارشى اینامی تأمین ائتمه سی
- تثبیتله ییجیلر علاوه اندهرک داماق دادینی قوروماسی
- ساتیلان ارزاقلارین داها اوجوز اولماسی
- ایشچیلر، تک یاشایانلار، ایشله یین قادینلار، مکتبه گئدن اوشاقلار، ایش یئرینی ترک انده بیلمه ینلر اوچون ال وئریشلی اولماسی.
- بعضی مینترالار علاوه ائتمکله غذا دگری نین آرتیریلماسی.
- ساخلانماغا اویقون اولماسی.
- کیفیتین دواملیل یغینی تأمین ائتمه سی.
- فصللردن آسیلی اولمایاراق، هر فصیلده همین یئمگین تکلیف اندیلله بیلمه سی.

بیر چوخ قابلاشدیریلیمیش غذالارین اتیکتینده بعضی شماره لر وار. بونلار E حرفی ایله باشلاییر و اوچ و یا دؤرد رقم دن عبارت دیر. بیز تئز-تئز بونلارین هانسی ماده نی تمثیل ائتدیگینی دوشونوروک.

آشاغیدا بعضی واجب شمارهلرین شیمیایی جهتدن هانسی مادهلری
گۆسترديگینی گۆسترن بیر جدول وئریلمیشدیر.

کود شمارهسی - شیمیایی ماده

E۱۰۰-Curcumin (ساری، ساری کۆکون اساس ترکیب حصهسی)

E۱۰۱-Riboflavin, Lactoflavin (ساری، ویتامین B۲)

E۱۰۱-Ā-Laktoflavin Phosphatester (ساری)

E۱۰۲-Tartrazine (ساری)

E۱۲۷-Erythrosine (قیرمیزی)

ای۱۲۸-Rot ۲ G (قیرمیزی)

E۱۳۲-indigotine (ماوی)

E۱۳۳-FCF (آلماس ماوی)

E۱۴۰-chlorophyll و Chlorophyllin (یارپاق یاشیلی)

E۱۴۱-کلوروفیلینین میس ترکیبلی مجموعهسی وکلوروفیل

E۱۴۲-آلماس اسیدی یاشیل (یاشیل)

E۱۵۰-کارامئل

E۱۵۰ب-سولفیت اساسلی کارامئل

E۱۵۰ج-آمونیاک-کارامئل

E۱۵۰د-آمونسولفیت-کارامئل

E۱۵۳-بیتکی کۆمورو^۱

E۱۶۰-کاروتینوئید (نارینجی)

۱. بیتکی کۆمورو: بینکی قالبقلارینی یوکسک حرارتده یاواش-یاواش پیشریلمه نتیجه سینده
اله گلن طبیعی محصول.

- E۱۶۰-۱-آلفا، بتتا-، گاما-کاروتین (A ویتامینی نین اؤن شکلی)
E۱۶۰د- لیکوپین
E۱۶۲- بتتانوئین
E۱۷۰- کلسیوم کربونات
E۱۷۱- تیتان دیوکسید
E۱۷۲- دمیر اوکسیدی و دمیر هیدروکسید
E۱۷۳- آلومینیوم
E۱۷۴- گوموش
E۱۷۴- قیزیل
E۱۸۰- لیتلرویین
E۳۰۰- ل-اسکوربیک اسیدی (ویتامین C)
E۳۰۱- سودیوم آسکورات
E۳۰۲- کلسیوم آسکورات
E۳۰۴- آسکوربیل پالمیتات
E۳۰۶- توكوفرول
E۳۰۹- توكوفرول (E ویتامینی)
DL-alpha-Tocopherol-E۳۰۷
E۳۱۰- پروپیلگالات
E۳۱۱- اوکتیلگالات (حاضر آشالار، سوسلار و یئرآلما پورهسی
اوچون استفاده اولونور)
E۳۱۲- دودئسیلگالات
E۳۱۵- ایزواسکوربیک اسیدی
E۳۱۶- سودیومیزواسکورات

Butylhydroxyanisol - E۳۲۰

Butylhydroxytoluen (اساساً ساققیزدا استفاده اولونور)

E۳۲۲ - لئسیتین

E۳۲۵ - سودیوم لاکتات

E۳۲۷ - کلسیوم لاکتات

E۳۲۸ - کلسیوم فورمات

E۳۳۰ - لومو اسیدی

E۳۳۱ - سودیوم سیترات

E۳۳۲ - پوتاسیوم سیترات

E۳۳۳ - کلسیوم سیترات

E۳۳۴ - L(+)-Weinsäure

E۳۳۵ - سودیوم تارترات

E۳۳۶ - پوتاسیوم تارترات

E۳۳۷ - سودیوم پوتاسیوم تارترات

E۳۳۸ - اورتوفوسفور اسیدی

E۳۳۹ - سودیوم فوسفات

E۳۴۰ - پوتاسیوم فوسفات

E۳۴۱ - کلسیوم فوسفات

E۳۴۳ - منیزیم فوسفات

E۳۵۰ - سودیوم مالات (آلما اسیدی دوزو)

E۳۵۱ - پوتاسیوم مالات

E۳۵۲ - کلسیوم مالات

E۳۵۳ - مئتا-گراوید اسیدی

E۳۵۴ - کلسیوم تارترات

E۳۵۵ - آدیپیک اسید

E۳۵۶ - سودیوم آدیپات

E۳۵۷ - پوتاسیوم آدیپات

E۴۰۱ - سودیوم آلزینات

E۴۰۲ - پوتاسیوم آلزینات

E۴۰۳ - آمونیوم آلزینات

E۴۰۴ - کلسیوم آلزینات

E۴۰۵ - پروپیلن گلیکول آلزینات

E۴۰۶ - آگار-آگار (دنیز یوسونندان الده اندیلیر)

E۴۰۷ - کاراژن (قیرمیزی یوسونلاردان الده اندیلیر)

E۴۴۰ - پئکتین

E۴۴۲ - آمونیوم فوسفاتید (انمولگاتور)

E۴۵۰ - دی فوسفات

E۴۵۰ - تری فوسفات

E۴۵۰ - پولی فوسفات

E۴۶۰ - سلولوزا (قاتیلاشدیریجی)

E۹۶۵ - مالتیت

E۹۶۶ - لاکتیت

Xylit-E۹۶۷

E۵۰۰ - سودیوم کربونات، سودا

E۵۰۱ - پوتاسیوم کربونات

E۵۰۳ - آمونیوم کربونات

- E٥٠٤ - منیزیم کربونات
 E٥٠٧ - کلورید اسید
 E٥٠٨ - پوتاسیوم کلوریت
 E٥٠٩ - کلسیوم کلوریت
 E٥١٠ - آمونیوم کلوریت
 E٥١٠ - آمونیوم کلوریت
 E٥١١ منیزیوم کلورید
 E٥١٣ سودیوم سولفات
 E٥١٥ - پوتاسیوم سولفات
 E٥١٦ - کلسیوم سولفات
 E٥١٧ - آمونیوم سولفات
 E٥٢٠ - آلومینیوم سولفات
 E٥٢٤ - سودیوم هیدروکسید
 E٥٢٥ - پوتاسیوم هیدروکسید
 E٥٢٦ - کلسیوم هیدروکسید
 E٥٢٧ - آمونیوم هیدروکسید
 E٥٢٨ - منیزیم هیدروکسید
 E٥٢٩ - کلسیوم اوکسید
 E٥٣٠ - منیزیوم اوکسید
 E٥٣٥ - سودیوم فروسیانید
 E٥٣٦ - پوتاسیوم فروسیانید
 E٤٣٨ - کلسیوم فروسیانید
 E٥٤٠ - دیکلسیوم دیفوسفات

- E۵۴۳ - کلسیوم سودیوم پولی فوسفات
- E۵۴۴ - کلسیوم پولی فوسفات
- E۵۵۰ - سودیوم سیلیکات
- E۵۵۱ - سیلیکون دیوکسید
- E۵۵۲ - کلسیوم سیلیکات
- A E۵۵۳ - منیزیم سیلیکات
- B E۵۵۳ - پودر
- E۵۵۴ - سودیوم آلومینیوم سیلیکات
- E۵۵۵ - پوتاسیوم آلومینیوم سیلیکات
- E۵۵۶ - کلسیوم آلومینیوم سیلیکات
- E۵۵۸ - بنتونیت
- E۵۵۹ - کاولین
- E۵۷۰ - ستئارین اسیدی (طبیعی یاغ اسیدی)
- E۵۷۲ - منیزیم ستئارات
- E۵۷۴ - گلوکون اسید
- E۵۷۵ - گلوکونو-دئلتا-لاکتون
- E۵۷۶ - سودیوم گلوکونات
- E۵۷۷ - پوتاسیوم گلوکونات
- E۵۷۸ - کلسیوم گلوکونات
- E۵۷۹ - فئرووس گلوکونات
- E۵۸۵ - دمر-۲ - لاکتات
- E۶۲۰ - گلوتامیناسید (داماق دادی آرتیریجی)
- E۶۲۱ - سودیوم گلوتامات

- E۶۲۲ - پوتاسیوم گلوتامات
- E۶۲۳ - کلسیوم گلوتامات
- E۶۲۴ - مونواینونیوم گلوتامات
- E۶۲۵ - منیزیم دی گلوتامات
- E۵۲۶ - گوانیل اسید
- E۶۲۷ - سودیوم گوانیلات
- E۶۳۶ - مالتول
- E۶۳۷ - انتیلمالتول
- E۶۴۰ - گلیسرین
- E۹۰۰ - دی متیل پلی سیلوکسان
- E۹۰۱ - آری مومو
- E۹۱۳ - لانیلین (قویون یونو یاغی)
- E۹۲۰ - ال-سیستئین
- E۹۲۱ - دی-سیستئین
- E۹۲۵ - کلور
- E۹۲۶ - کلور دیوکسیدی
- E۹۲۷ ب- کاربامید
- E۹۳۸ - آرگون
- E۹۳۹ - هئلیوم
- E۹۴۱ - آزوت
- E۹۴۲ - دیانیتروژن مونوکسید
- E۱۵۰۵ - تریئتیلسترات
- E۱۵۱۸ - گلیسرینتری استات (تری استین)

آچیقلاما ۱۰

پروستات و پروستاتین اؤز آنتی ژنی PSA (PROSTAT SPESIFIC ANTIGEN)

PSA تستی پروستات ساغلاملیغینی شرح ائتمک اوچون آپاریلیر. بو تست قاندا آلینان نمونه ایله آپاریلیر. PSA پروستاتا اؤزل آنتیژن دئمکدیر. PSA نین نورمال دگرلری ۰ ایله ۴ نانوگرم/میلی گرم آراسیندادیر. PSA پروستاتین Epithelial سلوللاریندا تولید اولونان بیر پروتئیدیر. پروستاتین Epithelial سلوللاریندا تولید اولونان PSA، اورادان پروستات مایعسینه انتقال تاپیر. PSA دگری پروستات سرطانین تشخیصینی آیدینلاشدیرا بیلر. عینی شکیلده، PSA تستی پروستاتین اوغورلا معالجه اولونوب-اولونمادیغینی معین ائتمک اوچون استفاده اولونور. یوکسک PSA دگری حتماً پروستات سرطان دئمک دئییل. بونونلا بئله، پروستاتین ساغلام اولماماسی و یا دوزگون ایشلهمه‌سی ایله نتیجه‌لر نیر. PSA دگری نین آرتماسی نین مختلف سببلری اولاییلر. بونلاری بئله سایماق اولار:

- پروستات ایچی عفونتی (پروستاتیت)
 - خوش خاصیتلی پروستات بؤیومه‌سی نین شرایطی
 - پروستات کاناللاریندا تیخانمالار
 - بیوپسی (نمونه آلماق) نتیجه‌سینده پروستاتین زده‌لنمه‌سی
 - چرخ (دوچرخه) سورمک
 - اورتا یاشدان باشلاپ یارق، یاشلا آرتان PSA نین تدریجاً آرتماسی.
- لاکین PSA نین سرعتلی و قیسا مدته یوکسلمه‌سی پروستات سرطان شوبه‌سینی آرتیریر.

یوخاریدا قئید اندیلدیگی کیمی، یوکسک PSA سویهسی حتماً سرطان دئمک دئییل. آمارا گؤره، پروستات سرطان اولان خستهلرین ۱۶٪-دا PSA دگری عمویتله آرتمیر. PSA نین ۱۰ نانوگرم/میلی گرم-دن یوخاری اولماسی پروستات سرطان نین چوخ یوکسک اولدوغونو گؤسترسه ده، خستهلرین ۳۰٪-دا یوکسک PSA یا باخمایاراق سرطان یوخدور. بونا گؤره ده PSA تستی قطعی نتیجه وئره بیلمز. PSA تست ائتمک ایسته دیگنین زامان اولجه دن آشاغیداکی قایدالارا عمل اندیلمه لیدیر. بو قایدالارا عمل اندیلدیکن سونرا PSA تستینی آپارماق اوچون قان آلینمالیدیر. اونلاری آشاغیداکی کیمی سادالایا بیلر ییک:

چرخ سورمگه عادت اولانلار چرخ سورمگه اوچ گون آرا وئرمه لیدیر. دوز باغیر ساغین بؤلگه سینده سونوگرافی معاینه سی آپاریلیسا، PSA تستی ایکی گون سونرا حیاتا کئچیریله بیلر. اگر جنسی علاقه ده اولموسونوزسا، ایکی گون سونرا تستدن کئچه بیلر سینیز.

بیر طیب طرفیندن بارماق پروستات ماساژی و یا معاینه سی آپاریلیسا، تست ان تئز دؤرد گوندن سونرا حیاتا کئچیریله بیلر. اگر بیر گون اول آغیر یوک قالدیریلیسا، تست بیر گون گؤزله دیکدن سونرا آپاریلمالیدیر. فیزیکی جه تدن آغیر ایشله مکدن سؤز گن دیرسه، ایکی گون گؤزله دیکدن سونرا تست آپاریلمالیدیر.

بو قایدالارا عمل اندیلمزسه، PSA تستی چوخ گومان کی، یانلیش نتیجه لر وئره جکدیر. یوخاریدا قئید اندیلدیگی کیمی، یاشلاندیقجا پروستات بؤیویور و PSA دگری بونا اویقون اولاراق یاواش-یاواش آرتیر.

پروستات حجمی (میلی گرم)	نورمال PSA دگری (نانوگرم/میلی گرم)
۳۰-۲۰	> 4
۴۰-۳۰	۶-۴
۸۰-۴۰	۱۲-۴

PSA - F = Free PSA (آزاد PSA)

PSA تستی نین داها ساغلام و اعتبارلی نتیجه لر وئرمه سی اوچون سون ایللرده داها اطرافلی اؤلچمه اصولاریندان استفاده ائدیلیمیشدیر. قاندا، داها دوغروسو سئرومدا اولان PSA ایکی مختلف فورمادا موجوددور. اونلاردان بیرى آزاد-PSA (آزاد PSA) و یا ساده جه PSA-F آدلانیر. ایکینجیسی کومپلئکس PSA دیر. کومپلئکس PSA زردابدا آزاد تاپیلیمیر، لاکین آلپها-آنتیجهموتریپسین (آجت) آدلی پروتئین مولکولونا باغلی قاندا دؤور ائدیر. قیساجا PSA-آجت آدلانیر.

ف-PSA ۱۰٪ ایله ۴۰٪ آراسیندا دگیشکن، PSA-آجت ۶۰٪ ایله ۹۰٪ آراسیندا دگیشیر. بودگرلره باخساق، هم ف-PSA، هم ده PSA-آجت گئنیش دگیشیکلیکلی گؤستریر. اونا گؤره ده قطعی شرح وئرمک ممکن دئییل.

PSA - F - نین عمومی PSA - یا نسبتی (PSA - F / توتال PSA)

تحقیقاتچیلار پروستات سرطانى حاقیندا PSA نین داها دقیق شرحینی تأمین ائتمک اوچون PSA - F نین عمومی PSA نسبتینی تکلیف ائتدیلر. موافق اولاراق، اگر PSA - F نین عمومی PSA نسبتی ۱۵٪-دن آشاغی اولارسا، بیوپسی آپاریلما لیدیر. بو، پیس خاصیتلی بؤلگه دیر، بونا گؤره

ده پروستات سرطانې احتمالی اولدوقجا یوکسکیدیر. بیر سؤزله، PSA-F / PSA Total / نسبتی ۱۵٪ نه قدر آشاغی اولارسا، سرطان ریسکی بیر او قدر یوکسکیدیر. اگر PSA Total/PSA-F نسبتی ۱۵٪ ایله ۲۳٪ آراسیندادیرسا، او، پروستات سرطانې و یا خوش خاصیتلی پروستات بؤیومهسی منطقه سینده دیر. ۲۰۰۷-جی ایلین اولیندن پیس خاصیتلی ساحه لرین نسبتی داها دا آزالیب. بیوپسی بو نسبتین ۱۲-۱۵٪ و یا داها آشاغی دگرلرینده حساب اولونور. بو نسبت ۲۳٪ دن یوخاریدیرسا، بو، یالئیز پروستات وزی نین خوش خاصیتلی بؤیومهسی ساحه سینده اولدوغونو گؤستریر. بیر سؤزله، سرطان ریسکی یوخدور.

PSA دگرینیز ۰ ایله ۴ نانوگرم/میلی گرم آراسیندا، یعنی نورمال دگرلر داخلینده اولسا دا، بو، حتماً سرطان اولمادیغینیز آنلامینا گلیمیر. PSA دگری نورمال دگرلر داخلینده اولسا دا، پروستات سرطانې ریسکی وار و بو نسبت نظره آلینمایاجاق قدر یوکسکیدیر. اونو دا قئید ائتمک لازمدیر کی، بو وضعیتین عکسی باش وئره بیلر. باشقا سؤزله، PSA دگری نورمال دگرلردن چوخ یوکسک اولسا دا، سرطان اولماما احتمالی یوکسکیدیر. طبیینیز سونوگرافی معاینهسی ایله پروستاتینیزین حجمینی اولچه رک و دیگر لازمی آنالیزلری آپاراراق ان ساغلام و ان دوغرو قراری وئره بیلر. بو موضوعدا ان دوغرو شرحی و قراری وئره جک آدامین سیزی معاینه ائدن طبیینیز اولدوغونو بیر داها خاطرلاتماغی فایدالی حساب ائدیرم. یالئیز PSA اولچوسونه باخاراق سرطانین اولوب-اولمادیغینی شرح ائتمک دوزگون دئییل. متخصص و تجربه لی اورولوق طرفیندن فیزیکی معاینه دوزگون قرار و تشخیصین قویولماسیندا چوخ واجبدیر.

آغ کلمده کی بعضی اثرلی ماده لر

METHOXYBRASSITIN

1-CYANO-2,3-EPITHIOPROPANE

1-CYANO-2-HYDROXY-3-BUTENE

1-CYANO-3,4-EPIthIOBUTANE

1-CYANO-3,4-EPITHIOPENTANE

1-CYANO-3-METHYL-SULFINYL-PROPANE

1-CYANO-3-METHYL-THIO-PROPANE

1-CYANO-4-METHYL-SULFINYL-BUTANE

1-CYANO-4-METHYL-THIO-BUTANE

1-METHOXY-3-INDOYL-METHYL

1-METHOXY-GLUCOBRASSICIN

1-O-FERULOYL-BETA-D-GLUCOSE

1-O-P-COUMAROYL-BETA-D-GLUCOSE

1-O-SINAPOYL-BETA-D-GLUCOSE

2-HYDROXY-1-CYANO-BUT-3-ENE

2-HYDROXY-3-BUTENYL-GLUCOSINOLATE

2-METHOXY-PHENOL

2-METHYL-THIO-PROPYL-GLUCOSINOLATE

2-PHENYL-ETHYL-GLUCOSINOLATE

2-PROPENYL-GLUCOSINOLATE

3-(METHYLTHIO)-PROPYL-ISOTHIOCYANATE

3-BUTENYL-GLUCOSINOLATE

3-BUTENYL-ISOTHIOCYANATE
 3-INDOYL-METHYL-GLUCOSINOLATE
 3-METHYL-SULFINYL-PROPYL-GLUCOSINOLATE
 3-METHYL-SULFINYL-PROPYL-ISOTHIOCYANATE
 3-0-(2-0-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-6-0-(4-0-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-5-0-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)...CYANIDIN
 3-0-(2-0-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-6-0-(4-0-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL} TRANS-FERULYL)...CYANIDIN
 3-0-(2-0-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL}-6-0-(4-0-{BETA-D-GLUCOPYRANOSYL} TRANS-P-COUMARYL)...CYANIDIN
 3-0-(6-0-{TRANS-FERULYL}-2-0-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)...CYANIDIN
 3-0-(6-0-{TRANS-P-COUMARYL}-2-0-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)...CYANIDIN
 3-0-(6-0-{TRANS-SINAPYL}-2-0-(BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)-BETA-D-GLUCOPYRANOSYL5-0-(BETA-D-GLUCOPYRANOSYL)-CYANIDIN
 4-(METHYLTHIO)-BUTYL-ISOTHIOCYANATE
 4-CAFFOYLQUINIC-ACID

4-HYDROXY-GLUCOBRASSICIN
4-HYDROXY-INDO-3-YL-METHYL-GLUCOSINOLATE
4-HYDROXY-INDOYL-3-YL-METHYL-GLUCOSINOLATE
4-METHOXYBRASSININ
4-METHYL-SULFINYL-BUTYL-GLUCOSINOLATE
4-METHYL-SULFINYL-BUTYL-ISOTHIOCYANATE
4-METHYL-THIO-BUTYL-GLUCOSINOLATE
4-P-COUMAROYLQUINIC-ACID
4-PENTENYL-ISOTHIOCYANATE
5-FERULOYLQUINIC-ACID
5-P-COUMAROYLQUINIC-ACID
5-VINYLOXAZOLIDINE-2-THIONE
ALANINE
ALLYL-CYANIDE
ALLYL-GLUCOSINOLATE
ALLYL-ISOTHIOCYANATE
ALPHA-LINOLENIC-ACID
ALPHA-TOCOPHEROL
ALUMINUM
AMMONIA(NH3)
ANILINE
ANTHERAXANTHIN
ANTHOXANTHINS

ARGININE

ARSENIC

ASCORBIC-ACID

ASPARTIC-ACID

BARIUM

BENZYL-AMINE

BENZYL-GLUCOSINOLATE

BENZYL-ISOTHIOCYANATE

BETA-CAROTENE

BETA-SITOSTEROL

BORON

BRASSININ

BROMINE

BUTYL-GLUCOSINOLATE

CADMIUM

CAFFEIC-ACID

CAFFEIC-ACID-4-O-BETA-GLUCOSIDE

CALCIUM

CARBOHYDRATES

CARVONE

CHLOROGENIC-ACID

CHROMIUM

CITRIC-ACID

COBALT

COPPER

CROCETIN

CYANIDIN-3,5-DIGLUCOSIDE

CYANIDIN-3-(DI-P-COUMAROYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYANIDIN-3-(DIFERULYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYANIDIN-3-(DISINAPYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYANIDIN-3-(P-COUMAROYL)-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYANIDIN-3-FERULYL-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYANIDIN-3-MALONYL-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYANIDIN-3-SINAPYL-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYANIDIN-3-SOPHOROSIDE-5-GLUCOSIDE

CYCLOBRASSININ

CYSTINE

DEHYDROASCORBIC-ACID

DIINDOLYLMETHANE

DIMETHYL-AMINE

ERYTHRO-1-CYANO-2-HYDROXY-3.4-EPITHIOBUTANE

ETHYL-AMINE

ETHYL-METHYL-AMINE

FERULIC-ACID

FERULIC-ACID-B-BETA-D-GLUCOSIDE

FLUORINE

FOLACIN

FUMARIC-ACID

GLUCOBRASSICANAPIN

GLUCOBRASSICIN

GLUCOIBERIN

GLUCONAPIN

GLUCORAPHANIN

GLUTAMIC-ACID

GLYCINE

GOITRIN

HISTIDINE

INDOLE-3-ACETONITRILE

INDOLE-3-CARBINOL

INDOLE-3-CARBOXALDEHYDE

INDOYL-3,3-DIMETHANE

IRON

ISOLEUCINE

ISOMENTHOL

JASMONIC-ACID

KAEMPFEROL

KAEMPFEROL-3-O-SOPHOROSIDE

KAEMPFEROL-3-FERULOYL-SOPHOROSIDE

KAEMPFEROL-3-SINAPOYL-SOPHOROSIDE

KAEMPFEROL-3-SOPHOROSIDE-7-GLUCOSIDE

KAEMPFEROL-7-GLUCOSIDE

KILOCALORIES

LANTHANUM

LEAD

LEUCINE

LINOLEIC-ACID

LITHIUM

LUTEIN

LYSINE

MAGNESIUM

MALIC-ACID

MANGANESE

MENTHOL

MERCURY

METHIONINE

METHYL-AMINE

MEVALONIC-ACID

MOLYBDENUM

N-(1)-METHOXYBRASSININ

N-METHYL-ANILINE

N-METHYL-BETA-PHENETHYLAMINE

N-METHYL-PHENETHYLAMINE

N-NONACOSANE

N-PENTYL-AMINE

NAPOLEIFERIN

NARCOTINE

NEO-CHLOROGENIC-ACID

NEOGLUCOBRASSICIN

NEOMENTHOL

NEOXANTHIN

NIACIN

NICKEL

NITROGEN

NONACOSAN-15-ONE

OLEIC-ACID

OXALATE

OXALIC-ACID

P-COUMARIC-ACID

P-COUMARIC-ACID-O-BETA-D-GLUCOSIDE

PALMITIC-ACID

PANTOTHENIC-ACID

PHENETHYL-CYANIDE

PHENETHYLAMINE

PHENYLALANINE

PHENYLETHYL-ISOTHIOCYANATE

PHEOPHYTIN-A

PHOSPHORUS

PHYTOSTEROLS

POTASSIUM PROGOITRIN PROLINE PROP-2-ENYL-ISOTHI-
OCYANATE PROPYLGLUCOSINOLATE

PROTEIN PROTOCATECHUIC-ACID

QUERCETIN QUERCETIN-3-GLUCOSIDE

QUERCETIN-3-SINAPOYL-SOPHOROSIDE

QUERCETIN-3-SOPHOROSIDE

QUERCETIN-3-SOPHOROSIDE-7-GLUCOSIDE QUINIC-AC-
ID RIBOFLAVIN

RUBIDIUM S-METHYL-CYSTEINE-SULFOXIDE

SEC-BUTYL-ISOTHIOCYANATE

SELENIUM

SERINE

SILICON

SILVER

SINAPIC-ACID

SINIGRIN S

SODIUM

SPIROBRASSININ

STEARIC-ACID

STRONTIUM

SUCCINIC-ACID

SULFUR

THIAMIN

THREO-1-CYANO-2-HYDROXY-3,4-EPITHIOBUTANE

THREONINE

TITANIUM

TRYPTOPHAN

TYROSINE

VALINE

VANADIUM

VIOLAXANTHIN

VIT-B-6

VIT-U

YTTERBIUM

YTTRIUM

ZINC

ZIRCONIUM

گنچی بوینوزوندا اولان بعضی اثرلی ماده لر:

ALANINE

ALPHA-AMINOPIMELIC-ACID

AMINO-ACIDS

ARGININE

ASPARTIC-ACID

BENZOIC-ACID

BETA-D-1,6-DI-O-GALLOYLGLUCOSE

BETA-D-GLUCOGALLIN

BUTYRIC-ACID

CAPRONIC-ACID

CARUBIN

CATECHIN-TANNIN

CELLULOSE

CERATONIASE

CERATOSE

CHIRO-INOSITOL

CONCANAVALIN-A

D-GALACTOSE

D-MANNOSE

FORMIC-ACID

FRUCTOSE

GALLIC-ACID

GLUCOSE

GLUTAMIC-ACID

GLYCINE

GUM

HEMICELLULOSE

HISTIDINE

HYDROXYPROLINE

INVERT-SUGARS

ISOBUTYRIC-ACID

ISOLEUCINE

LEUCINE

LEUCODELPHINIDIN

LIGNIN

LYSINE

METHIONINE

MUCILAGE

MYO-INOSITOL

PECTIN

PENTOSANE

PHENYLALANINE

PINITOL

PRIMVEROSE

PROLINE

SACCAROSE

SAPONIN

SERINE

STARCH

SUCROSE

TANNIN

THREONINE

TOCOPHEROL

TYROSINE

VALINE

XYLOSE

يئركۆكوده اولان بعضى اثرلى مادهلر:

2-METHOXY-3-SEC-BUTYL-PYRAZINE

2-OCTANONE

3-NUCLEOTIDASE

3,4-DIMETHOXY-ALLYL-BENZENE

3-METHOXY-4.5-METHYLENEDIOXY-PROPYL-BENZENE

4-(BETA-D-GLUCOPYRANOSYLOXY)-BENZOIC-ACID

4-HYDROXY-PROLINE

4-METHYL-ISO-PROPENYL-BENZENE

5.7-DIHYDROXY-2-METHYL-CHROMONE

5-METHOXY-PSORALEN

6-(GAMMA,GAMMA-DIMETHYL-ALLYL-AMIN0)-PURINE

6-HYDROXY-MELLEIN

6-METHOXY-MELLEIN

8-HYDROXY-6-METHOXY-3-METHYL-3.4-DIHY-
DRO-ISOCOUMARIN

ACETALDEHYDE

ACETONE

ACETYL-CHOLINE

ACORENONE

ALANINE

ALDOLASE

ALPHA-AMYRIN

ALPHA-BERGAMOTENE

ALPHA-CAROTENE

ALPHA-CARYOPHYLLENE

ALPHA-CURCUMENE

ALPHA-GLUCOSIDASE

ALPHA-GURJUNENE

ALPHA-HUMULENE

ALPHA-IONONE

ALPHA-KETO-GLUTARIC-ACID

ALPHA-LINOLENIC-ACID

ALPHA-PHELLANDRENE

ALPHA-PINENE

ALPHA-TERPINENE

ALPHA-TERPINEOL

ALPHA-THUJENE

ALPHA-TOCOPHEROL

ALUMINUM

AMMONIA(NH3)

AMYLASE

ANILINE

ANTHERAXANTHIN

APIGENIN

APIGENIN-4-O-BETA-D-GLUCOSIDE

APIGENIN-7-O-BETA-D-GALACTOMANNOSIDE

APIGENIN-7-O-BETA-D-GALACTOPYRANOSYL-(1,4)-O-BETA-D-MANN

APIGENIN-7-O-BETA-D-GLUCOSIDE

APIGENIN-7-O-BETA-D-RUTINOSIDE

ARABINOSIDE

ARACHIC-ACID

ARACHIDONIC-ACID

ARGININE

ARSENIK

ASARALDEHYDE

ASARONE

ASCORBIC-ACID

ASPARTIC-ACID

ASTRAGALIN

AZULENE

BARIUM

BENZOIC-ACID-4-O-BETA-D-GLUCOSIDE

BENZYL-AMINE

BERGAMOTENE

BERGAPTEN

BETA-AMYRIN

BETA-BISABOLENE

BETA-CAROTENE

BETA-CARYOPHYLLENE

BETA-CRYPTOXANTHIN

BETA-ELEMENE

BETA-FARNESENE

BETA-GALACTOSIDASE

BETA-GLUCOSIDASE

BETA-GLUCURONIDASE

BETA-IONONE

BETA-PHELLANDRENE

BETA-PINENE

BETA-SELINENE

BETA-SITOSTEROL

BETA-SITOSTEROL-GLYCOSIDE

BETAINE

BIPHENYL

BORNEOL

BORNYL-ACETATE

BORON

BROMINE

BUTYRIC-ACID

CADMIUM

CAFFEIC-ACID

CAFFEIC-ACID-4-O-BETA-D-GLUCOSIDE

CAFFEYOYLQUINIC-ACID

CALCIUM

CAMPESTEROL

CAMPHENE

CAMPHOR

CAPRIC-ACID

CAR-6-ENE

CAROTA-1,4-BETA-OXIDE

CAROTATOXIN

CAROTOL

CARVONE

CARYOPHYLLENE

CARYOPHYLLENE-OXIDE

CHLOROGENIC-ACID

CHLOROPHYLL

CHOLINE

CHROMIUM

CHRYsin

CINNAMIC-ACID

CIS-BETA-BERGAMOTENE

CIS-GAMMA-BISABOLENE

CITRAL

CITRIC-ACID

CITRONELLYL-ACETATE

COPPER

COSMOSIIN

COUMARIN

CROCETIN

CUMINALDEHYDE

CYANIDIN-3,5-DIGALACTOSIDE

CYANIDIN-3-(SINAPOYL-XYLOSYL-GLUCOSYL)-GALAC-
TOSIDE

CYANIDIN-3-GALACTOSIDE

CYANIDIN-3-GLUCOGALACTOSIDE

CYANIDIN-3-O-BETA-D-GLUCOSIDE

CYANIDIN-DIGLYCOSIDE

CYSTEINE

CYSTINE

D-GLUCOSE

DAUCARIN

DAUCENE

DAUCIC-ACID

DAUCINE

DAUCOL

DAUCOSTEROL

DEC-2-EN-1-AL

DECA-TRANS-2-TRANS-4-DIEN-1-AL

DEHYDROASCORBIC-ACID

DEHYDROXYDAUCOL

DELTA-3-CARENE

DEOXY-RIBONUCLEASE

DIOSGENIN

DIPENTENE

DODECAN-1-AL

ELEMICIN

EPOXYDIHYDROCARYOPHYLLENE

EPSILON-CAROTENE

ESCULETIN

ETHANOL

ETHYL-AMINE

ETHYL-METHYL-AMINE

ETHYLENE

EUGENIN

EUGENOL

FALCARINDIOL

FALCARINOL

FERULIC-ACID

FERULIC-ACID-O-BETA-D-GLUCOSIDE

FLUORINE

FOLACIN

FORMIC-ACID

FRUCTOSE

FUMARASE

FUMARIC-ACID

GALACTOSE

GAMMA-BISABOLENE

GAMMA-CAROTENE

GAMMA-DECALACTOSE

GAMMA-DECANOLACTONE

GAMMA-LINOLENIC-ACID

GAMMA-MUUROLENE

GAMMA-TERPINENE

GENTISIC-ACID

GERANIOL

GERANYL-2-METHYLBUTYRATE

GERANYL-ACETATE

GERANYL-ACETONE

GERANYL-FORMATE

GERANYL-ISOBUTYRATE

GLUTAMATE-OXALACETATE-TRANSAMINASE

GLUTAMATE-PYRUVATE-TRANSAMINASE

GLUTAMIC-ACID

GLUTAMINE

GLYCINE

HEPTAN-1-AL

HERACLENIN

HISTIDINE

INDOLE-ACETIC-ACID

IONENE

IRON

ISOBUTYRIC-ACID

ISOCHLOROGENIC-ACID

ISOCITRIC-ACID

ISOLEUCINE

ISOPIMPINELLIN

ISOPRENE

KAEMPFEROL KAEMPFEROL-3-O-BETA-D-GLUCOSIDE

LAURIC-ACID

LECITHIN

LECITHINASE

LEUCINE

LIMONENE

LINALOL

LINOLEIC-ACID

LINOLENIC-ACID

LUPEOL

LUTEIN

LUTEOLIN

LUTEOLIN-4-O-BETA-D-DIGLUCOSIDE

LUTEOLIN-4-O-BETA-GLUCOSIDE

LUTEOLIN-7-O-(6"-O-MALONYL)-BETA-D-DIGLUCOSIDE

LUTEOLIN-7-O-BETA-D-DIGLUCOSIDE

LUTEOLIN-7-O-BETA-GLUCOSIDE

LUTEOLIN-7-O-BETA-GLUCURONIDE

LUTEOLIN-7-O-BETA- RUTINOSIDE

LYCOPENE

LYSINE

MAGNESIUM

MALIC-ACID

MALVIDIN-3,5-DIGLUCOSIDE

MANGANESE

MANNOSE

METHIONINE

METHYL-AMINE

METHYL-PENTOSANS

MEVALONIC-ACID

MYRCENE

MYRICETIN

MYRISTIC-ACID

MYRISTICIN

MYRISTOLEIC-ACID

N-HENTRIACONTANE

N-HEPTACOSANE

N-METHYL-ANILINE

N-METHYL-BENZYLAMINE

N-METHYL-PHENETHYLAMINE

N-NONACOSANE

N-OCTACOSANE

NEOXANTHIN

NEUROSPORENE

NIACIN

NICKEL

NON-2-EN-1-AL

NONAN-1-AL

NOPOL

OCTAN-1-AL

OLEIC-ACID

OSTHOLE

OXALIC-ACID

OXYPEUCEDANIN

P-COUMARIC-ACID

P-COUMARIC-ACID-O-BETA-D-GLUCOSIDE

P-CYMEN-8-OL

P-CYMENE

P-HYDROXY-BENZOIC-ACID

P-VINYL-GUAIACOL

PALMITIC-ACID

PALMITOLEIC-ACID

PANTOTHENIC-ACID

PECTIN

PECTINESTERASE

PENTOSANS

PEROXIDASE

PETROSELINIC-ACID

PHENYLALANINE

PHENYLALANINE-AMMONIA-LYASE

PHOSPHATIDYL-CHOLINE

PHOSPHATIDYL-ETHANOLAMINE

PHOSPHATIDYL-GLYCEROL

PHOSPHATIDYL-INOSITOL

PHOSPHOFRUCTOKINASE

PHOSPHORUS

PHYTIN

PHYTOENE

PHYTOFLUENE

PHYTOSTEROLS

PIPECOLIC-ACID

POTASSIUM

PROLINE

PSORALEN

PUTRESCINE

PYRROLIDINE

QUERCETIN

QUERCETIN-3-O-BETA-GLUCOSIDE

QUERCITRIN

QUINIC-ACID

RHAMNOSE

RIBOFLAVIN

SABINENE

SAKURANETIN

SCOPOLETIN

SELENIUM

SERINE

SHIKIMIC-ACID

SILICON

SODIUM

STARCH

STEARIC-ACID

STIGMASTEROL

STRONTIUM

SUBERIN

SUCCINIC-ACID

SUCROSE

TARAXASTEROL

TARTARIC-ACID

TERPINEN-4-OL

TERPINEOL-ACETATE

terpinolene

tetradecenoic-acid

THERMOPSOSIDE

THIAMIN

TITANIUM

TOLUIDENE

TRANS-1,10-HEPTADECADIENE-5.7-DIYN-3-OL

TRANS-2(7)-2,6-DIMETHYLOCTA-4,6-DIENE

TRANS-BETA-BERGAPTENE

TRANS-CHLOROGENIC-ACID

TRANS-CINNAMIC-ACID

TRANS-GAMMA-BISABOLENE

TRANS-ISOASARONE

TRYPTOPHAN

TYROSINE

UBIQUINONE

UMBELLIFERONE

UMBELLIFEROSE

URONIC-ACID

VANILLIC-ACID

VIOLAXANTHIN

VIT-B-6

VIT-D

VIT-E

XANTHOPHYLLS

XANTHOTOXIN

XYLITOL

XYLOSE

ZINC

ZIRCONIUM

ZOSIMIN

پیراسادا (تره فرنگی) اولان بعضی اثرلی ماده لر:

1 -O-CAFFELOYL-BETA-D-GLUCOSE

3.4-DIMETHYL-2,5-DIOXO-2,5-DIHYDROTHIOPHENE

3.5-DIALKYLTRITHIOLANES

4-HYDROXY-PROLINE

ACETYL-SYNTHETASE

ADENYLIC-ACID

ALANINE

ALCOHOL-DEHYDROGENASE

ALLIIN

ALLITHIAMINE

ALLYL

ALLYL-MONOSULFIDE

ALLYL-SULFIDE

ALPHA-TOCOPHEROL

ALUMINUM-PHOSPHATE

ARGINASE

ARGININE

ASCORBIC-ACID

ASCORBIC-ACID-OXIDASE

ASPARAGINE

ASPARTIC-ACID

BETA-CAROTENE

BETA-SITOSTEROL

BUTYL-SULFIDE

CAFFEIC-ACID

CALCIUM

CATALASE

CHLOROGENIC-ACID

CYCLOALLIN

CYTIDYLIC-ACID

DEHYDROASCORBIC-ACID

DEOXYRIBONUCLEIC-ACID

DI-PROPYL-THIOSULFINATES

DIALLYL-SULFIDE

DIKETOGLUCONIC-ACID

DIMETHYL-DISULFIDE

ESCULETIN

ESTERASE

ETHYL-SULFIDE

ETHYLENE-BIS-DITHIO-CARBAMATE

ferric-phosphate

FERULIC-ACID

FOLACIN

FRUCTOSE

FRUCTOSYLSUCROSE

GALACTOSE

GLUCOFRUCTAN

GLUCOSE

GLUTAMATE-DEHYDROGENASE

GLUTAMIC-ACID

GLUTAMINE

GUANYLIC-ACID

HISTIDINE

HISTONES

IRON

ISOCHLOROGENIC-ACID

ISOLEUCINE

KAEMPFEROL-3-BETA-D-GLUCOSIDE

KAEMPFEROL-3-XYLOSYL-BETA-D-GLUCOSIDE

KAEMPFEROL-HETEROSIDE

LACTATE-DEHYDROGENASE

LEUCINE

LIGNIN

LIGNOCERIC-ACID

LINOLEIC-ACID

LINOLENIC-ACID

LYSINE

MALTOSE

MANNITOL

METHIONINE

METHYL-ALLIIN

METHYL-SULFIDE

MYO-INOSITOL

NICOTINIC-ACID

ODORIN

OXALATE-DEHYDROGENASE

OXALIC-ACID

P-COUMARIC-ACID

PALMITIC-ACID

PECTINS

PEROXIDASE

PHENANTHRENE

PHENOL-OXIDASE

PHENYLALANINE

PHOSPHORUS

POLYPHENOLS

POTASSIUM

PROLINE

PROPANE-THIOSULFINATE

PROPYL-DISULFIDE

PROPYLOALLIIN

QUERCETIN-3-GLUCOSIDE

RAFFINOSE

RIBONUCLEIC-ACID

S-2.2-PROPENYL-AMINO-ACID-SULFOXIDE

SAPONINS

SCOPOLETIN

SERINE

SIDERAMINES

SILICON-DIOXIDE

SINAPIC-ACID

SODIUM

STACHYOSE

STEARIC-ACID

SUCCINIC-DEHYDROGENASE

SUCROSE

SULFUR

SULFUR-TRIOXIDE

THIAMIN

THIAMIN-PYROPHOSPHATE

THREONINE

TRYPTOPHAN

TYROSINE

UMBELLIFERONE

URIDYLIC-ACID

VALINE

VIT-U

ZINC