

بدن سوسوزلوغو نتیجه گؤرسدر؟

ویتامینلر و معدنی ماده‌لرین هضم آچاری، سملرین دفعی، بدن ارگانلاریندان محافظت و بدن حرارتی‌نین تنظیمی و دئماق اولار بدنین بوتون ایشلرینده مهم رول اوینایان، سودور.

ویتامینلر و معدنی ماده‌لرین هضم آچاری، سملرین دفعی، بدن ارگانلاریندان محافظت و بدن حرارتی‌نین تنظیمی و دئماق اولار بدنین بوتون ایشلرینده مهم رول اوینایان، سودور.

هر گون لازم مقداردا سو ایچدیگیزه مطمئن اولمالیسیز. خانیملارا گونده 2 الی 3 لیتر و آغلارا گونده 3 الی 4 لیتر سو ایچماق لازمدیر. حتی سوسوزلوق حسی سیزده اولماسا اؤزوز سو ایچماغا ملزم ائله‌یین. بوندان علاوه سولو یتیشمیش میوه‌لری سیزیجات یتماق، بدنین سویونو آرتیرار و بدنده ویتامینلر و املاحین جذبینه کؤمک ائلر.

بدنده سوسوزلوق علامت‌لرینی جدی سایین و 10 اخطارینان اولشدیغیز زمان فوراً سو ایچین:

آغیزدان ایی گلن زمان: آغیزین پیس اییلری‌نین بیر علتی، آغیز سویونون قوروماسیدیر. آغیز سویو آغیزی تمیزلر و باکتری‌لری آرادان آپارار و بدنین سوسوز قالدیغی زمان، آغیزداکی باکتری‌لرین سایلی چوخالار و آغیز ایی‌لنر.

یتماق هؤسی: سوسوزلوق، بدنده گلیکوزن و آیری انرژی شکل‌لرین آزاد اولماسی‌نین قباغینی آلا و بو دا سیزده یتماق هؤسینی مخصوصاً شیرین یتمه‌لیله آرتیرار چونکی بدن اؤزو گلیکوزن دوزلده بیلیمیر. شیرین یتمه‌لیلرین باشینا گنتمه‌میش بیر لیوان سو میل بویرون. حتی میوه و گؤی‌ده یتیه بیلرسیز.

آغری و التهاب: مفصل‌لرین غضروف‌لاری سویون واسطه‌سی اینن روان ایشله‌ییرلر. بدن سوسوزلایاندا غضروف‌لار اولوشگه‌ییر و بو دا حرکت زمانی سورتوشمه‌نین آرتیریر و مفصل‌لرده آغری‌یا سبب اولور. قهوه، غیر گیاهی چایلارین مصرفینی آزالدیپ سویون مصرفینی آرتیرماق مفصل آغری‌لرینی آزالدار.

باش آغریسی: سوسوزلوق بئینده سویون آزالماسینا سبب اولار. بو دا باشین جمجه طرفیندن فشاردا اولماسینا و آغری‌ماسینا سبب اولار. آیری طرفدن آخیمی آزالار و بئینه لازم اولان اکسیژن چاتمماسی نتیجه‌سینده قان دامارلاری گنیشلنر و باش آغریسی گلر. باشیز آغریدیغی زمانلار چای و یا آیری ایچمه‌لی یتره سو ایچمگه چالیشین.

اورگین غیر طبیعی ریتمی: سوسوزلوق، اورک ریتمی‌نین مسئولو اولان معدنی املاحی آزالدار. پتاسیم و منیزیمون آزالماسی اورگین غیر طبیعی ریتمین چالماسینا باعث اولار.

هضم سیستمی‌نین ضعیفلیگی و یبوست: سوسوزلوق مزمن یبوستین شایع علت‌لریندندیر. بدنین سوسوزلوغو یوغون باغیرساغین زاید ماده‌لرین دفعینه مانع اولار. سو غذانین تجزیه‌سینه کؤمک ائلر و فایدالی ماده‌لرین جذبینی باخجیلاشدیرار. کفایت قدر سو ایچمه‌ماق هضم سیستمی‌نین ضعیفمه‌سینه سبب اولار.

قورو دری و دوداقلار: بدن سوسوز اولدوغوندا بدن اولویت اساسیندا سو مصرف ائلر و الده اولان سویو لاپ مهم یتلرله مثلاً بئینه یوللار. سوسوزلوغون بیرنجی قربانی دریدیر. بدنین سوسوزلوغو تأثیرینده انعطافینی الدن وئرن دری، قیریشلانا.

بئینین سرعتی‌نین آزالماسی: دقتین آزالماسی، حافظه مشکلی، بئینین یورولماسی، باش آغریسی، غضب، افسرده‌لیق و یوخو مشکل‌لری بدنین سوسوزلوق علامت‌لریندن ساییلیر. بئین دوز ایشله‌مه‌سی اوچون یوزده 85-نی سو تشکیل وئرمه‌لیدیر. بئین بوتون ایشلرینه لازم اولان الکتریکی انرژیسینی سو وئرن. خفیف سوسوزلوق بوتون باشلاردا بئینین سرعتی‌نین آزالماسینا سبب اولار.

سودویون تیره‌لیغی: تیره سودوکده چوخلو مقداردا سم وار و سیزه فوراً سو ایچاغیز اوچون اورژانسی هشداردیر. سوسوزلوق بؤیرک داشی یارادا بیلر.

یورقونلوق: بدنین سوسوز زمانی قانین جمعی آزالیب فشاریز چوخالار و اورگیزین داها آرتیق فعالیتته احتیاجی اولار و نتیجه‌ده سیزه یوخوسوزلوق حسی ال وئرن. بدنه سو چاتدیرماق دوشوندوغوزدان چوخ داها مهم بیر شئیدیر. سویو میزیزه باخین قویون. بئله‌لیغیان سو ایچمه‌لی اولدوغوز داها راحت یادیرا دوشر.

گونده‌لیق ایش بویو سو ایچین. مهم بیر قانونو رعایت ائله‌ماق لازمدیر. هر 15 دقیقه‌دن 170 میلی لیتر سو ایچمه‌لیسز.