



تقوية الخصوبة

قبل الطبيب والعلاج والغذاء والأعشاب.. هل توجهنا الى الله؟!
الخطوة الأولى في العلاج هي التوجه الى الله سبحانه وتعالى. فمن غيره يرزق ويعطي ويرحم..
قراءة سورة البقرة كل يوم في الليل وخاصة في الثلث الأخير من الليل بعد صلاة التهجد.. فلها فضل عظيم
وفيها شفاء أن شاء الله..
الاكثار من الدعاء والاستغفار... وسبحانه اذا أراد لشيء أن يكون يقل له كن فيكون..

الخطوة الثانية:

في البداية هناك أعداء لابد من القضاء عليهم. أعداء لابد من وضعهم أمامنا دائما لنصل الى مبتغانا أن شاء الله.. فمن هم؟!
السكر العدو الأكبر بكل أشكاله والوانه.

الملح. حيث أن انمبالغة فيه تسبب خلل هرموني أكثر. ويفضل التقليل قدر الأمكان منه. واستبداله بالملح البحري أن وجد، او الملح الغير مكرر في حال عدم وجود الملح البحري، او الاستغناء عنه وأستخدام بدائل مثل الليمون وغيره.

القهوة، الشاي، التدخين، المعلبات، العصائر المعلبة.

الفواكه.. طوال الـ 120 يوم لابد من الاستغناء عنها وخاصة الأستوائية مثل البرتقال والانايس والمانجا وغيرها.

اللحوم.. الا السمك سوف نتناوله بكميات بسيطة حسب البرنامج ان شاء الله.. لها دور كبير في الاختلال الهرموني

الحليب ومشتقاته من اجبان وغيرها وهو مسبب قوي للخلل الهرموني

المشروبات الباردة والمثلجة و المشروبات الغازية ولا تحتاج الى تفصيل هنا فهي معروفة الأضرار.
الزيوت. المأكولات المقلية..
الوجبات السريعة..

الطحين الأبيض ومشتقاته..من معكرونة وغيرها..
تجنبي التدريبات الشاقة والعنيفة..
تجنبي الحمامات الساخنة..
الضغوط النفسية لها دور كبير في منع الحمل..سنتحدث عن هذا الموضوع لاحقا أن شاء الله..

الخطوة الثالثة:

الغذاء داء ودواء:

أكثر من 80% من الأمراض التي تصيب الناس في وقتنا الحاضر سببها الغذاء الخاطئ والتلوث الغذائي..فالغذاء داء ودواء..فلنتعرف على طريقة التغذية الصحيحة التي ستسهم وتساعد بأذن الله بأعادة التوازن الهرموني الى أجسامنا..فسبب أغلب حالات تأخر الحمل تحدث بسبب خلل هرموني أصاب الجسم بسبب السموم التي تراكمت في أجسامنا..فكيف نصح ونعالج هذه المشكلة؟!

تنبيه:

عند استخدام الخضروات..لا بد من تنظيفها جيدا..عن طريق نقعها في ماء مضاف اليه ملح او خل..مده لا تقل عن 5 دقائق..ويفضل استخدام فرشاة خاصة بالخضروات..للمساعدة على تنظيفها..
لايفضل الأكل من الماء في طبخ الخضار..وعدم أطالة الطبخ حتى لاتفقد فوائدها..

الخطوة الرابعة:

الدورة الشهرية:

لا بد أن تراعي عده نقاط في فترة الدورة الشهرية:
الابتعاد عن كل المأكولات الباردة قبل وأثناء الدورة..
تناول مشروب القرفة(الدارسين) يوميا 2-3 كاسات..
الابتعاد عن السكر بجميع أشكاله والملح..
تناول التمر مع الرشاد..لا يكثر من الرشاد لانه حار..
الابتعاد عن الشاي والقهوة والمشروبات الغازية..
الامتناع عن تناول الشوكولاته..
الابتعاد عن اللحوم..
تجنب التكييف البارد..
يفضل عدم غسل الرأس فترة الدورة..ويكتفى بغسل الجسم فقط عند الحاجة..
الأهتمام بتناول الثلاث وجبات وعدم اهمال اي منها..

فور انتهاء الدورة وفي صباح الظهر من الدورة تناولي هذا المشروب..على الريق:
كأس من الحليب الطازج وليس البودرة..مضاف اليه ملعقة من القرنفل(كبش قرنفل-المسمار) يكون مطحون ناعم جدا..

الخطوة الخامسة:

دورة شهرية غير منتظمة:
تناولي فيتامين ب6..يوصى بأستخدام 50 ملغم في اليوم..

الخطوة السادسة:

الحديد:

قد يكون انخفاضه سبب في المشكلة..حيث أن هذا النقص يمنع الحمل..يفضل فحص معدله..وفي حال انخفاضه يوصى بتناول مكمل الحديد لمدة 4 أشهر..قرص واحد على معدة خاوية..ولكن يجب تجنب استخدامه اذا كنت تتناولين هرمون للغدة الدرقية..يؤخذ بعد مرور 6 ساعات على تناول الهرمون..

الخطوة السابعة:

توقيت الجماع:

معرفة أيام التبويض..مع الامتناع عن الجماع 3 أيام قبل فترة الأخصاب..

الخطوة الثامنة:

في حال تكوين جسم المرأة أجسام مضادة للحيوانات المنوية الخاصة بزوجها..فقد يفيد الواقي الذكري..حيث يستحب أن يستخدم الزوج مدة شهر على الأقل..لقتل هذه الأجسام..مما يسمح ان شاء الله بحدوث الحمل عند استئناف المعاشرة دون واق ذكري أثناء فترة التبويض..

على الأخوات عند أستخدام اي نوع من الأعشاب المذكورة في البرنامج عدم أستخدامها لفترات طويلة..مثلا نستخدمها أسبوع ونتوقف أسبوع..أو أسبوعين ثم نتوقف أسبوعين..وعدم تناولها بعد المعاشرة في فترة التبويض الا بعد التأكد من عدم وجود حملا..والتوقف عنها عند حدوثه أن شاء الله.. هذا الكلام ينطبق على كل الأعشاب المذكورة بالبرنامج..مثل الحلبة واليانسون وغيرها.. أحب أن أضيف انه بالنسبة للرجل عكس المرأة ففي الوقت الذي تحتاج فيه البويضة في رحم المرأة الى بيئة دافئة حتى تنزرع فيه.. لذلك على المرأة أن تبتعد عن المأكولات المبردة مثل السلطة والفواكه..والمأكولات التي تعطي الدفء للرحم هي التي تحتوي على بروتينات مطبوخة والمحتوية على نسب قليلة جدا من اللحوم..وهي موجودة في الحبوب الكاملة والبقول والتوفو والخضار المطبوخة..اما الرجل فابلعكس..فمن الأفضل أن يتناول الفاكهة التي تعطي الأحساس بالبرودة..لأنها تفيد الحيوانات المنوية..لكن الحرارة الزائدة تتلفها..وقد أثبتت التجارب والدراسات ان المأكولات الباردة تزيد عدد الحيوانات المنوية وتحسن حركتها..وتحسن القذف ايضا..

حمام الحوض الساخن..هام للنساء "Hip" bath..

له فوائد عظيمة حيث ينبه وينعش التمثل الغذائي ومنشط جنسي..
يقضي على الروائح والافرازات المهبلية..
مفيد في كثير من الامراض النسائية الخاصة بالجهاز التناسلي والام الدورة..

تحذير:
لايستخدم للمرأة الحامل والاطفال..

طريقة التحضير:
نحتاج لزنجبيل طازج وعند عدم توفرة نستخدم زنجبيل بودرة جاف..
لكل لتر من الماء نحتاج الى 100-140 غرام من الزنجبيل الطازج او ملعقة كبيرة من الزنجبيل المجفف..
نحتاج الى 3-4 لترات من الماء..
نضع الماء على النار حتى يغلي..
نحضر الزنجبيل ويفضل عدم وضعة مباشرة في الماء لكن يوضع في قطعة قماش طبيعي مثل القطن او الكتان ونضعه بعد غليان الماء. اذا كان الزنجبيل طازج نقوم ببشرة..بعد ازالة اي اجزاء سوداء فيه مع عدم تقشيرة..
نخفف النار ونضعه ونتركه يغلي لمدة 3 دقائق..
بعد ذلك نطفئ النار ونقوم بعصر القماش جيدا..لاستخدمي يدك لذلك..
ضعي الماء بعد ذلك في حوض او اناء يمكنك الجلوس فيه..الحوض فقط الارجل تكون خارج الحوض..
لابد ان يغطي الماء حتى ماقبل السرة..
غطي باقي جسمك..
الماء لابد ان يكون ساخن للدرجة التي تتحملها..كلما برد الماء اضيفي من الماء الساخن..
ابقي في الحوض 15 دقيقة..
يفضل عمله كل اسبوع او عشرة ايام مرة..
يعمل في الليل قبل موعد النوم بـ 10-20 دقيقة..
لابد ان يكون مر على الاقل ساعة على تناولك للعشاء..
ابقي جسمك دافئ بعد الانتهاء واذهي الى فراشك فوراً..

لماذا يجب أن نحذف كل الأطعمة المكررة؟

لماذا يجب أن نحذف كل الأطعمة المكررة بما يتضمن من الزيوت المكررة و الملح المكرر و الطحين المكرر و الرز الأبيض ؟
عندما تستخدم كلمة تكرير فهذا يعني أن الحالة الطبيعية للمنتج الذي زودتنا به الطبيعة قد تحولت و حرفت بإزالة العناصر الأساسية و المغذية و إضافة مواد كيميائية عديدة لغايات متعددة مثل النكهة و زيادة عمر المنتج.
المنتج يبدو فعلا أفضل بالمظهر و كذلك ممكن المذاق يكون ألذ و لكن هل هذا أفضل للصحة ؟ هل تعلم أن قانونا قد ظهر في أمريكا ضد الإعلان عن الزيت المكرر أنه صحي!
لماذا ؟ لأن الدراسات أثبتت تماما و بما لا يأتيه شك أن المواد الكيميائية المستخدمة لتكرير الزيوت تسبب

السرطان و الزيت المكرر ليس بأية طريقة أفضل من الزبدة و السمن البلدي في الوقاية من أمراض القلب ، و في الهند فإن الدعاية التجارية تغطي على الحقيقة لتعطي للناس فكرة أن الزيوت المكررة أفضل و يساعدهم في ذلك بعض الأطباء الذين يمتلكون هذه الشركات أو الذين تدفع لهم هذه الشركات ليدافعوا عنها !و في الحقيقة كل الزيوت غير المكررة أفضل للصحة بكثير و كل منطقة مشفر شعبها على حسب الزيت الذي تنتجه إن كان زيت زيتون أو زيت سمسم أو زيت خردل الخ..

أما الملح المكرر:

الملح الصخري و البحري الذي زودتنا به الطبيعة هو الشكل الذي يجب أن نأخذه به ، أما الدعوى التجارية في إضافة اليود فإن الملح البحري غني به بشكل أدق و أكثر توازن و توافق مع حاجة الإنسان و بعض العلماء الذين انبهروا من مغريات الدعاية التجارية أقنعوا الحكومات بضرورة إضافة هذه العناصر و غيرها أحيانا ، في حين أننا نرى أن مشاكل الغدة الدرقية لم تنقص أبدا من المناطق التي أضيف إليها اليود إلى الملح و على العكس لقد ازدادت هذه الحالات في هذه الأيام ، و ما السبب ؟ لأن اليود المضاف هو عنصر خامل غير طبيعي ليستفيد منه جسم الإنسان ، و ليس هذا فقط بل إن الناس يستهلكون الملح المكرر بكميات متفاوتة و هذا يعني أن المواد الكيميائية المضافة لهذه الأملاح المكررة سوف تزداد و تتراكم بشكل خطير في أجسام الذين يتناولون الملح المكرر بكثرة لأن النسبة المضافة ليست متناسبة مع الطبيعة بل إن فكر الإنسان هو الذي أضاف هذا الشيء و المؤسف فعلا أن البعض من ضعاف النفوس يؤمنون بمزاجية الإنسان أكثر من إيمانهم بتوازن قوة الطبيعة المجسدة من القوة العليا السامية التي لا يعترها النقص أبدا ، و المؤسف أكثر أن بعض حكومات العالم قد فرضت على الناس ما يجب أن يتناولونه ، في حين أن في أوروبا و الدول الراقية بحكوماتها هناك خيار للمستهلك في أن يأخذ الملح الطبيعي أو الملح المكرر و ليس فرض من قبل الحكومة التي تكون مسيسة من بعض المنتفعين.

الملح المكرر هو حمض ، و الجسم بذكائه الخاص ليعادل هذا الحمض فإنه يحجز الماء و هذا الماء المحجوز سيسبب قفل الأنسجة مثل ما تعمله المياه الوسخة و الموحلة و هذا سبب انسداد الأوعية الشعرية و الشرايين والأوردة و هذا ما يسبب ارتفاع الضغط الدموي ، و لو أضفت سوء هضم الكازيين الذي نبتلعه من الحليب و الكولسترول من اللحوم و البيض و الجبن و التي تحمل في الدم و التي توضع بشكل عشوائي في الشرايين ، فهنا يصبح عندنا حالة مثالية كاملة للجلطة أو لمبضع الجراح ليخلصنا من ما سببناه لأوعيتنا الدموية.

يعطى مرضى الضغط الدموي المرتفع المدرات البولية حيث أن هذه الأدوية تحت الجسم على طرد الماء و لكن لسوء الحظ فإن الحمض قد ترك في الجسم و لهذا السبب فإن هؤلاء المرضى بارتفاع الضغط يشكون من اضطرابات و مشاكل جلدية عديدة بشكل مطرد . و هذا هو الحمض الذي يحاول أن يخرج نفسه عبر الجلد ، و معظم مرضى الضغط ينتهون بأذية الكلى بسبب هذا الحمض.

الطحين المكرر (الدقيق) :

القمح غذاء رائع ، كامل و مغذ بشكل جيد ، و لكن عندما يشذب فإن كل العناصر الجيدة تزول ، الرشيم و القشرة تزال عن حبة القمح و لذلك تطول فترة وجودها على رفوف المحلات التجارية ، و إن شراء الطحين المضاف إليه الفيتامينات و الحموض الأمينية ليس له فائدة و لا نفع لأنها غير طبيعية و لا يمكن امتصاصها عبر أجسامنا، فكن ثابتا دوما مع الخبز الكامل ، و كل إنسان يستطيع لو أراد فقط أن يوفر الطحين الكامل في بيته و بأرخص الأسعار من خلال العودة لتمرين عضلاته على الجاروشة الحجرية أو مطحنة الحجر و التي تعطيك الطحين الكامل مباشرة ، و لا يجب علينا أن ننخدع بالأساليب التجارية أحيانا عندما يضيفون ألوانا ليصبح الخبز الأبيض أسمرا ، و أظن أن في كل منطقة يتوفر من هو على الطبيعة يطحن و يخبز الخبز الكامل و بدون إضافات مثل البيض أو الحليب أو الألوان أو المواد الحافظة ، و ممكن

أن تجتمع مجموعة عائلات و تطلب من الخباز أن يصنع لها كل يوم خبزا كاملا من الطحين الكامل الذي ممكن أن يعطونه إياه و يفضل أن يخبز بوجودهم لأن كل الناس تميل في هذه الأيام إلى الراحة ، حيث أن خبز الطحين الكامل أصعب من الأبيض ، و هكذا سيزداد عدد الطالبين للخبز الكامل حتى يصبح كل الناس يريدونه لما له من أهمية صحية كبيرة.

ملاحظة:

بعض الناس يتحسسون للحنطة و التي بسبب هذه الحساسية تتحول كل حبة قمح إلى مخاط و تسبب لهم اضطرابات عديدة مثل التهابات الجيوب المزمنة و تقيح في الأذن و التهابات القصبات الخ... و هنا ممكن استعمال حبوب كاملة غير القمح.

الرز المقشور الأبيض بكل أنواعه:

كما في دقيق القمح أيضا هنا يزال كل العناصر الجيدة و المفيدة ، و ما نأكله هو فقط النشا، بينما الرز البني أو الكامل يحتوي على قيمة غذائية كبيرة و هو ذو ذبذبات إيجابية للجسم ، و هنا نحتاج لنقعه قبل يوم لكي لا يأخذ عليه زمنا طويلا ، علما أن بعض الناس لا يستطيعون هضمه و هنا واجب الحذر ، حيث العودة لتناول هذه المواد الطبيعية يفضل أن يكون تحت إشراف طبيب طب طبيعي لكي يتدرج الإنسان في العودة للتغذية الطبيعية بدون حدوث اضطرابات و مشاكل هو في غنى عنها

لمن يعانون من ارتفاع نسبة هرمون الحليب

تكثر الشكوى حول تأخر الحمل لهذا السبب وهو زيادة معدل هرمون الحليب في الجسم.

سبب هذه الزيادة هو خلل هرموني..من أبسط طرق علاجه هو تناول عشبة الميرمية..حيث أنها قابضة..مطهرة..عطرية..طاردة للغازات..مخفضة للعرق..مقوية مولدة للاستروجين الخافض لانتاج حليب الثديين..المرمية لا تسبب فشلا كليا.

10 طرق لتقوية خصوبة المرأة

خصوبة المرأة وحدها لا تكفي لحدوث الحمل وهو ما تؤكد الأبحاث الطبية الحديثة حيث تلعب العوامل النفسية و الفسيولوجية دوراً رئيسياً في حدوث الحمل لذلك يقدم لك الأطباء 10 طرق لتقوية خصوبتك وهي كالتالي :

راقبي وزنك:

لاشك أن تناسب الوزن مع الطول يساعد على سلامة الخصوبة حيث يؤدي الوزن الزائد إلى تراكم الدهن حول الرحم الأمر الذي ينتج عنه صعوبة التبويض ... كما أن نقصان الوزن عن الطبيعي يؤثر على كمية افرازات الهرمونات اللازمة لحدوث الحمل ومن ثم تتضاءل فرص الحمل.

ولكي تحصل على الوزن المناسب ينصح أخصائي أمراض النساء و الولادة الأمريكي د. كريستوفر وليم كل امرأة بضرورة ممارسة رياضة المشى يومياً فهي تساعد على الاحتفاظ بالوزن المناسب كما أنها تقوى الخصوبة.

الغذاء الصحي

عادة ما يؤثر الغذاء على خصوبة المرأة فهي تحتاج لتناول وجبة غنية بفيتامين ج ، الحديد ، الزنك ، و البروتين حيث تؤثر هذه المعادن على حدوث التبويض لدى المرأة لذلك ينصح د.وليم كل امرأة ترغب في تقوية خصوبتها بتناول مالتى فيتامين والاكثار من تناول اللحوم والأسماك ، البيض ، و الخضروات ، وبالنسبة للأشخاص النباتيين يمكنهم تعويض نقص حامض الأمونيا الموجود باللحوم بتناول الأغذية الغنية

بالبروتين كالأرز و التوفو.

التدخين

لا يقتصر تأثير النيكوتين على تدمير بويضات المرأة فحسب بل يؤدي أيضاً إلى زيادة عمر الرحم بحيث تعمل وظائف الرحم لدى المرأة المدخنة البالغه 35 عامل كعمل وظائف الرحم لدى امرأة تبلغ 42 عاما مما يؤدي لضعف خصوبتها.

دورتك التناسلية

تبدأ الدورة التناسلية للاخصاب ما بين 25 إلى 35 من أول يوم على بدء الدورة الشهرية حيث تكون أفضل فترة للاخصاب هي الخمسة أيام قبل وعقب الدورة الشهرية وجدير بالذكر أن الدورة التناسلية تختلف من امرأة لأخرى ومن ثم يصعب الجزم بفترة محددة للاخصاب تتناسب مع جميع النساء إنما يعتمد الأمر على استشارة الطبيب المختص.

ابتعدى عن التوتر

لا شك أن التوتر والقلق ينتج عنهما تدمير الخصوبة لدى المرأة وهو ما كشفت عنه دراسة ألمانية أجريت على 393 امرأة يرغبن فى الحمل حيث ثبت أن عدم حدوث الحمل لديهن يرجع إلى معاناتهن من مشاعر الأحباط مما يؤدي إلى حدوث تغيرات هرمونية تؤثر على الخصوبة.

القهوة و الشاي

فهناك علاقة وثيقة بين الاكثار من المشروبات الغنية بالكافيين و الخصوبة حيث تؤثر على عملية التبويض لدى المرأة مما يتسبب فى ضعف الخصوبة ، وجدير بالذكر أن تناول كوب من الشاي و القهوة يومياً لا يؤثر إطلاقاً على الخصوبة.

لا توجد مواعيد

يقوم بعض الأزواج بتحديد موعد أسبوعى لممارسة العلاقة الحميمة ورغم أن ذلك يساعد المرأة على افراز هرمون الاستروجين إلا أنه يؤثر على درجة خصوبتها ومن ثم ينصح بممارسة العلاقة الجنسية كل بضعة أيام خلال الشهر الواحد فى حالة الرغبة فى حدوث الحمل.

الأمراض التناسلية

كثيراً ما تصاب النساء ببعض الالتهابات المهبلية وبعض أنواع الميكروبات والتي تنتقل عبر دوات المياه وحمامات السباحة وعادة ما تؤثر هذه الأمراض على خصوبة المرأة لذلك ينصح باللجوء إلى اخصائى لتحديد العلاج المناسب. وجدير بالذكر أن أعراض هذه الميكروبات تظهر فى شكل حرقان وحكة جلدية يصاحبها شعور بالألم عند ممارسة الجنس.

حبوب منع الحمل

كثيراً ما يؤدي تناول حبوب منع الحمل فى بداية الزواج إلى حدوث اضطرابات فى الاخصاب عادة ما يزول أثره بعد شهر من تاريخ التوقف عن تناول الحبوب إلا أن الأمر يختلف لدى بعض النساء عند مواظبتهم على تناول أقراص منع الحمل لذلك يجب استشارة الأخصائى قبل اللجوء إلى أى من موانع الحمل حتى لا تؤثر على الخصوبة فيما بعد.

صحة زوجك

عادة ما تتأثر خصوبة الرجل مثلما تتأثر خصوبة المرأة ببعض العوامل منها التدخين ، الخمر، الرجيم الغذائي الخاطيء لذا يجب أن يتجنب زوجك هذه الأشياء حيث تؤثر على سلامة الحيوانات المنوية.

كيف تخففين من القلق؟

إذا كنت تشعرين بالقلق أو الإرهاق أو المزاجية أو حتى الغضب عليك قبل أن تتعاملي مع المصدر الذي يسبب لك هذا الإحساس أن تصلي بنفسك إلى حالة عقلية من التوازن والصفاء الداخلي .

بعد ذلك يصبح بإمكانك ان تتعاملي مع الموقف بصورة أكثر ايجابية وإيجاد حلول دائمة لمشاكلك. نقدم لك الآن بعض الطرق للتركيز :

خذي إجازة، مهما بدا ذلك صعبا أو مهما كان الموقف يبدو معقدا فان اخذ وقت •لتغيير إيقاع الحياة من شأنه أن يغير من وجهه نظرك حول ما يقلقك أو انه قد يغير من طريقة نظرتك للمشكلة التي تجعلك قلقة. لذلك خذي وقتا لنفسك وركزي في عمل أمور أخرى مختلفة عن المشكلة التي تمرين بها .

حاولي التدرج على التنفس بعمق، قد •يكون الأمر بسيطا إلا انه من أكثر الأمور الفعالة في حل المشاكل التي تواجهك وهي من أفضل الأمور التي قد تمارسيهن لتخفيف أعراض القلق. عندما تكونين قلقة فانك تميلين إلى التنفس بطريقة سطحية وسريعة حتى أن بعض الأشخاص يقومون بحبس أنفاسهم هذا الأمر يخفف من الأكسجين الداخل إلى الجسم مما يعيق جسمك عن الاسترخاء .

تخلصي من القلق بدنيا، إن ممارسة نشاط بدني مثل المشي أو اليوغا يساعد الجسم والعقل كثيرا في الاسترخاء حتى لو كانت مدة التمرين لا تتجاوز الدقائق الم معدودة .

ركزي على الجانب الايجابي، كلما فكرت أكثر بالمشكلة كلما شعرت بالقلق أكثر حاولي الانتباه إلى ما أنجزت بدل التفكير فيما أنت عاجزة عن انجازه بهذه الطريقة ستكتشفين انك ناجحة وان بإمكانك أن تجدي الحل للمشكلة التي تواجهك حاليا .

هذا ومن جانب آخر، يجمع الجميع على أن الحياة التي نعيشها هذه الأيام تتمتع بالتعقيد والصعوبة، متى تعلمنا أن نتقبل ذلك عندها تبدأ الخطوة الثانية في التعامل مع ضغوط الحياة .

الضغوطات التي يعاني منها الإنسان متعددة المصادر تبدأ من ضغوط العمل والعائلة والزواج بالإضافة إلى المناسبات الاجتماعية مما يجعل المرأة تشعر بالضغط والإرهاق .

لمحاولة تخفيف هذه المشاعر بالإرهاق والضغط نسدي إليك النصائح التالية لتتمتعى بحياة أقل إرهاقا :

اقتربي من الطبيعة اكثر: إن لم تكوني •قد انتبهت مسبقا فعليك أن تدركي الآن أن هذا العالم الذي نعيش

به مكان رائع الجمال، لذا عليك التوقف قليلا وتأمله والاستمتاع به .

ابطني من وتيرة حياتك وحاولي أن تتناغمي مع الطبيعة ، قد يبدو الأمر سخيًا إلا أنه يعطي نتائج جيدة جدا للاسترخاء وتحسين النفسية .

مارسي الرياضة: عليك ممارسة حد أدنى من النشاط • البدني اليومي ولو حتى ربع ساعة من المشي، هذا الأمر له أثر كبير في تخفيف الإرهاق والضغط التي تشعرين بها. فالتمارين الرياضية الخفيفة يوميا تساعد الدماغ على إفراز كميات إضافية من **endorphins** وهو من العوامل المقاومة للإرهاق والمساعدة على الاسترخاء .

استمتعي بالعطلة: إن اخذ إجازة لقضاءها بعيدا عن جو العمل • والتخلص من الروتين اليومي للعمل لها أثر علاجي كبير. فهناك عامل مهدئ في قضاء الإجازات في التعرف على أماكن جديدة وأناس جدد .

تنفسي بعمق: حاولي إيجاد • مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد، اجلسي في وضع مريح واعلقي عينيك وركزي فقط على تنفسك وحاولي إفراغ جسمك من كل الأفكار. عمل ذلك لمدة ربع ساعة في اليوم يساعدك في حفظ توازنك وفي القدرة على الاستمرار في الحياة ومقاومة الإرهاق .

عاملني نفسك بلطف: لا تكوني قاسية مع نفسك وتحاولي دائما أن تسعدي الجميع على حساب سعادتك الشخصية. أنت أيضا بحاجة إلى الاهتمام وإلى الحنان وإلى الراحة .

قومي بتدليل نفسك بين الحين والآخر بالذهاب لعمل مساج لجسمك بعد أسبوع طويل من العمل أو اذهبي إلى أحد مراكز التجميل للعناية بمظهرك والحفاظ على جمالك .

تعلمي إدارة وقتك: القلق حول تحقيق الهدف في الموعد المحدد قد يتراكم مع الوقت ويؤدي إلى وضع ضغوط إضافية على نفسك لذلك قومي بعمل المهمات الصعبة أولا ومن ثم استمتعي بعمل الأمور السهلة في ما تبقى من وقت العمل اليومي. لكن ضعي نصب عينيك دائما أن العمل لا يمكن أن ينتهي وإن هناك دائما ما يمكن عمله لذلك لا تضغطي على نفسك حتى تستطيعي أن تكلمي عطائك.

الخنس والجرجير في علاج العقم
مما أثار حيرة العلماء والمتخصصين وجود بذور نبات الخنس ضمن بعض الآثار الفرعونية.. وكذلك وجود رمز الخصب والتناسل المشهور في هابو بالأقصر وتحت رجليه أكوام من نبات الخنس!!
إلا أن هذه الحيرة ما لبثت أن انتهت بعدما اكتشف العلماء أن نبات الخنس يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين (هـ) المضاد للعقم والخاص بالتناسل.
كما أن الجرجير من الخضروات ذات القيمة الغذائية العالية، لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات المهمة مثل ب، هـ، أ وعرفه العرب قديماً ووصفوه بأنه مغذٍ ومقوٍ جنسياً.
وكذلك البصل مع الخل، وفي هذه الطريقة يقطع البصل إلى شرائح عدة، وينقع في الخل ليلة واحدة ثم يؤكل ويكون له مفعول مقوٍ جنسياً.

وكذلك الذرة المسلوقة، منشطة جنسياً ومثيرة للرغبة ومساعدة في تكوين المني وعلاج العقم للرجال ومقوية للغدد التناسلية.

اضطراب في الدورة الشهرية .. ما الحل؟
ينصح باستخدام عشب تحت اسم **Black Cohosh** وهو يباع في محلات الأغذية التكميلية.

القلق والتوتر.. يسببان تأخير الحمل !
مع تأخر الحمل في بداية الحياة الزوجية تشعر الزوجة بالقلق خاصة إذا كانت قد استعملت حبوب منع الحمل بعد الزواج لفترة طويلة، فبعض السيدات عندما يرغبن في الحمل ويقررن التوقف عن استعمال تلك الحبوب لا يحدث الحمل لمدة قد تصل إلى ثلاث سنوات، خاصة إذا كان الزواج قد تم في سن متأخرة نسبياً، بمعنى أن تكون الزوجة قد قاربت الثلاثين عاماً..

أحياناً ومع استعمال حبوب منع الحمل لمدة طويلة قد تنقطع الدورة الشهرية بعد إيقاف الحبوب بفعل ارتباطك في عمل المبيض من تأثير الهرمونات الموجودة في الحبوب وتظن السيدة أنها حامل وتفرح لذلك.

وتكون الصدمة قاسية عليها عندما تكتشف أنه لا يوجد حمل ولكنه انقطاع فقط للدورة من تأثير استعمال حبوب منع الحمل لمدة طويلة وطبعاً يزداد القلق والتوتر حتي يصل إلي أبعاد خطيرة وهي الشعور بالحمل الكاذب.

إن حالة القلق هذه قد تساعد هي الأخرى علي تأخير الحمل وذلك بالتأثير علي الغدة النخامية الموجودة في قاع الجمجمة، لأن اضطراب عمل هذه الغدة قد يضعف من إفراز هرموناتها المؤثرة علي المبيض وبالتالي إلي عدم حدوث التبويض وهو خروج البويضة اللازمة لحدوث الحمل في موعدها المقرر كل شهر.. وهذا يعني أن القلق في حد ذاته يمكن أن يؤدي بدوره إلي عدم حدوث الحمل والذي يزيد بدوره من القلق وهكذا

هذا ومن جانب آخر، بالنسبة للقلق فقد وجد الباحثون في دراسة أمريكية أن المستويات المرتفعة من الاستروجين تجعل الدماغ عرضة أكثر للقلق. هذا الاكتشاف قد يفسر لماذا تكون النساء عرضة أكبر للأمراض المرتبطة بالقلق مثل الاكتئاب.

اكتشفت الدراسة هناك منطقة في الدماغ تسمى (prefrontal cortex) تتمتع بحساسية عالية للقلق. فقد توصلت الدراسة إلى أن الوظائف الإدراكية للدماغ في تلك المنطقة تتعرض للتلف عندما تتعرض المنطقة للقلق الخارج عن السيطرة. إلا أن العلماء لم يتوصلوا بعد إلى الدور الذي يلعبه الاستروجين في تلف هذه المنطقة.

تشير النسب أن امرأة واحدة من خمسة نساء تعاني من الاكتئاب لمرة واحدة على الأقل خلال حياتها. وذلك بغض النظر عن العمر أو العرق أو حتى مستوى الدخل. أما عن السبب الحقيقي الذي يقف وراء إصابة النساء أكثر من الرجل فلا زال مجهولاً. يعزي العلماء هذه الظاهرة إلى اختلاف بيولوجي بين الذكر و

الانثى ، مثل اختلاف افراز الهرمونات و الاعضاء خاصة الجهاز التناسلي عند النساء و الدورة الشهرية التي قد تساهم الى حد ما في الإصابة بالاكنتاب.

على ما يبدو ان هناك عدة عوامل تساهم في اصابة النساء بالقلق الذي يقود الى الاكنتاب، الا ان الاسباب البيولوجية هي الاكثر احتمالا و بخاصة نسب الاستروجين في الجسم. الميرمية أو القصعين

على الرغم من أن معظم الناس يستخدمون الميرمية في المطبخ كعشبة عطرة ، إلا أن فوائدها الصحية تفوق مزاياها في إعطاء الطعام نكهة متميزة . هناك عدة أنواع من الميرمية ، أقواها النوع البنفسجي أو الأحمر ، غير أن كل الأنواع الأخرى مفيدة . ويعود اجمل الأقوال في الميرمية إلى العصور الوسطى وهو : لماذا يموت إنسان من المرض ، إذا كان يزرع الميرمية في حديقته .

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن مادة الثوجون الموجودة في زيت الميرمية تتمتع بقدرات تطهير عالية ، وهي طاردة للريح من الأمعاء والمعدة. وتتمتع أيضا بمزايا شبيهة بهرمون الاستروجين ، ومن هنا قدرة الميرمية الهرمونية ، خاصة في تخفيف إفرازات الحليب . غير أن الثوجون يصبح ساما إذا أفرطنا في استخدامه .

تحتوي الميرمية أيضا على حامض الروزمارينيك ، وهو مضاد قوي للالتهابات ويخفف من تشنجات العضلات ويكافح الجراثيم .

تستخدم الميرمية اليوم في علاج الكثير من الاضطرابات الصحية أبرزها :

التهابات الحنجرة ، وتقرحات الفم ، والتهابات اللثة ونزفها . فالميرمية تعقم وتطهر وتخفف النزيف وهي تستخدم على شكل سائل للغرغرة .

الاضطرابات الهضمية ، وفقدان الشهية وزيادة الإفرازات في المعدة .

اضطرابات الدورة الشهرية وأعراض انقطاع الطمث وتساعد الميرمية على انسياب افضل للدم خلال العادة الشهرية ، بفضل ما تتمتع به من مزايا هرمونية . كذلك فإنها تخفف من التعرق ومن الهبات الساخنة التي تعاني منها النساء في سن اليأس . وهي تساعد أجسامهن على التأقلم مع التغيرات الهرمونية التي تحدث في تلك الفترة من العمر ويفيد استخدام كمادات الميرمية ونقيعها أيضا لتخفيف آلام الثدي التي تسبق العادة الشهرية .

ضعف الرئتين والإصابات المتكررة بالرشح والنزلات الصدرية والحساسية

الجروح التي لا تندمل بسرعة . وتستخدم الميرمية كسائل معقم لغسل هذه الجروح وتعجيل شفائها .

الربو . منذ زمن بعيد والميرمية تستخدم لعلاج الربو . ولا تزال أوراقها الجافة تضاف إلى الأعشاب الأخرى المستخدمة لعلاج الربو .

_الاكتئاب والإرهاق العصبي .

_القلق والارتباك والإرهاق لدى المسنين . غالبا ما يكفي تناول فنجان من نقيع الميرمية في اليوم لضمان صحة جيدة للمسنين .

_ويمكن استخدام أوراق الميرمية الخضراء كإسعاف أولي : إذ يفيد جدا تمسيد المناطق المصابة بلدغات الحشرات بها . _ كذلك تستخدم هذه الأوراق لعلاج الكدمات والانتفاخات والأورام وذلك بعد تسخينها قليلا مع خل التفاح حتى تصبح طرية ثم توضع داخل قطعة من القماش وتستعمل كمادة فاترة على المنطقة المصابة .

ويحذر اختصاصيو العلاج بالأعشاب من استخدام الميرمية أثناء فترة الحمل أو في حالات الصرع أو في حالات التحسس من الأسبرين . كذلك فهم لا ينصحون الأطفال بتناولها .