

دليل الهرمونات

رحلتك لفهم جسمك كأنتي

مرحباً بكِ ايتها الجميلة!

أعددت هذا الملف خصيصاً لكِ لتتعلمي كيف تتعاملي مع هرموناتك التي هي أساس صحتك. في عالمنا الحديث، يعاني الكثير من النساء والرجال من اضطرابات هرمونية دون أن يدركوا ذلك. الشعور المستمر بالتعب، تقلبات المزاج، زيادة الوزن غير المبررة، مشاكل البشرة، صعوبة الحمل وحتى اضطرابات النوم قد تكون علامات على اختلال التوازن الهرموني في الجسم. في هذا الكتاب، سأأخذك في رحلة شاملة لفهم كيفية عمل الهرمونات، ودورها الأساسي في صحتك الجسدية والعقلية، وكيفية استعادة التوازن الطبيعي من خلال التغذية الصحية، العادات اليومية الصحية، وتقنيات بسيطة لكنها فعالة لتحسين جودة حياتك. سواء كنتِ تعانيين من اضطرابات الدورة الشهرية، أو تبحثين عن طرق طبيعية لتعزيز الخصوبة، أو ترغبين في التخلص من الإرهاق المزمن، فهذا الدليل سيوفر لكِ كل ما تحتاجينه من معلومات وأدوات عملية لتحقيق صحة مثالية.

قصتي

اذا وصلتني هنا فاجزم انك تعرفين اسمي على الأقل.. انا مَني، تخصصي الجامعي كان مختلف تماماً عن ما اعمله الآن لكن لكل شيء حكمة..

واجهت بعض المشاكل الهرمونية في مرحلة من حياتي مثل غزارة الدورة الشهرية، التقلبات المزاجية، الحساسية الزائدة، حب الشباب رغم اكلي الصحي والتزامي بالرياضة، عدم القدرة على النوم ليلاً بسهولة، احياناً لا اشتهي الاكل ابداً، واحياناً اخرى كلما اريده هو النشويات! لم أكن اعرف السبب. راجعت اطباء جلدية وجريت كل الأدوية التي تخص الهرمونات والتي قد تخطر على بالك، حبوب منع الحمل، مضادات حيوية، فيتامينات للبشرة والشعر، الحبوب المخصصة لحب الشباب مثل الروكتان. لكن لم ينفعني شيء قد لاحظ تحسن في الأعراض لفترة معينة لكن بمجرد توقفي عن الحبوب تعود الأعراض بانتكاسات واعراض جديدة مثل جرثومة المعدة، تساقط شعر، عصبية. كنت في دوامة لا أعلم جذرها ولا علاجها حتى بدأت اسمع تعليقات الناس "مسويه صحية وبشرتها تعبانة" تأثرت نفسي جداً وبدأ يَأثر على علاقتي مع نفسي ومع الناس من حولي، اصبحت منطوية لا افضل التحدث او الخروج.

لكن الجانب المشرق في الموضوع اني بطبعي لا احب الاستسلام، قررت انقذ نفسي نفسي وبدأت ابحث في الطب البديل ومن هنا شيئاً فشيئاً بدأت افهم بالتدريج واستمرت رحلتي هذه في البحث عن حلول جذرية سنوات، سنوات وانا أدرس وابحث واسأل واشترك في دورات واقراً كتب واجرب. احياناً كنت اقول لنفسي اني تأخرت في إيجاد الإجابات لكن ما اعرفه ان كل توقيت لنا من الله هو المناسب تماماً.

قصتي

قررت افتح صفحة على الانستقرام وابدأ اشارك نصائح وكل ما اعلمه وتعلمته خلال هذه السنوات.

ربما تكون هذه رسالتي في الحياة، نقل تجربتي ليستفيد غيري لأنني في يومٍ من الأيام كنت أتمنى ان اجد مكان يجمع لي كل هذه المعلومات في مكان واحد حتى اطبق على بصيرة وبخطى مدروسة.

كل ما نجده في الانترنت معلومات عشوائية غير قابلة للتطبيق بشكل عملي. لذلك قررت ان اعمل على هذا الدليل الذي اخذ مني قرابة العام. ليكون خارطة الطريق التي توصلك للنور.

اعرف ما تمرين به، البشرة الغير صحية، النفسية، الشهية المضطربة، الشعور بالضيق والتخبط، التوتر الدائم، آلام الدورة الشديدة النزول البطيء في الوزن الشعور المتساقط دائماً... وغيرها من اعراض اختلال الهرمونات.

انا هنا لآخذ بيدك معي الى النور، اعطيك خارطة طريق تختصر لك سنوات.

ال

انا من حقبة الضيق الى النور



مقدمة عن الهرمونات

ماهي الهرمونات؟

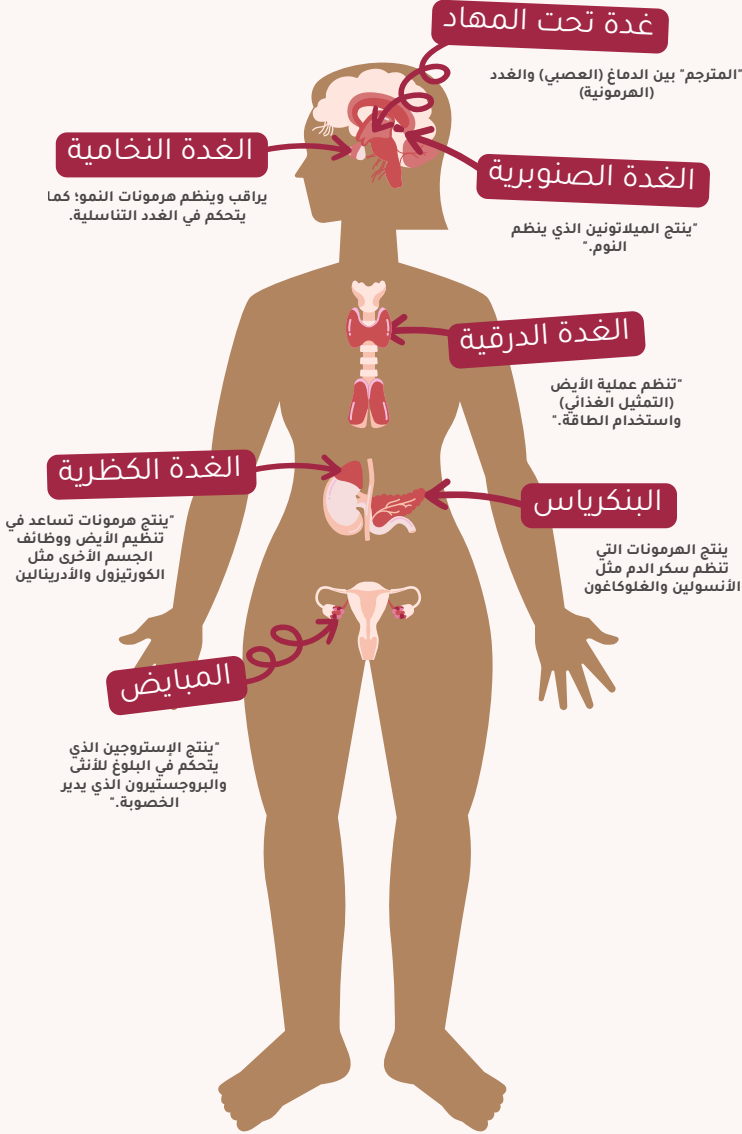
رسائل كيميائية ينتجها الجسم وتنتقل عبر الدم لتصل الى جميع الأعضاء والانسجة، كأنها ايميلات يرسلها الجسم لتنظيم العمليات الحيوية فيه مثل : النوم - الهضم - النمو- الأيض - البشرة - الشعر- المزاج وغيره..
اذا وصلت هذه الايميلات (الهرمونات) في الوقت المناسب والكمية الصحيحة يعمل الجسم بشكل سليم ومتناغم مع بعضه.

من المسؤول عن انتاج الهرمونات؟ الغدد الصماء

ماهي الغدد الصماء؟

انظري للرسم البياني في الصفحة التالية

اجزاء الغدد الصماء



لماذا تعتبر الهرمونات أساس صحة المرأة

الآلام المصاحبة للدورة الشهرية ليست طبيعية او فطرية بأي شكل من الأشكال،
لذلك من المفترض ان تكون مرحلة سلسلة خالية من الآلام
المزعجة التي تعطل سير حياتك.
فإذا كنتي تعانين من هذه الآلام يجب ان تبدأي بمعرفة السبب
والتخلص منه!

تعمل الهرمونات كمدير حركة المرور في الجسم، موجهة كل نظام وعضو وحتى الهرمونات الأخرى، تؤثر على كل شيء بدءًا من مزاجنا وهضمنا إلى مظهر بشرتنا وشعرنا.

لأن الهرمونات تؤثر على وظيفة الجسم بالكامل، عندما تكون هرموناتنا غير متوازنة بأي شكل، يظهر ذلك بوضوح.
يمكن أن تتسبب الأعراض مثل الدورة الشهرية غير المنتظمة أو الغائبة، التقلبات المزاجية، تساقط الشعر غير المرغوب فيه أو نمو الشعر، جفاف أو بهتان أو ظهور البثور على البشرة، ضبابية العقل، الدورة الشهرية الخفيفة أو الثقيلة، جفاف المهبل، العدوى المزمنة، الهبات الساخنة أو التعرق الليلي، وانخفاض الرغبة الجنسية.

لماذا تختل الهرمونات؟

في عالم اليوم الحديث، يمكن أن يكون كل شيء تقريبًا! أشياء مثل النوم المنقطع ومنخفض الجودة، التوتر، الأطعمة المعالجة، الحياة الخاملة، المنتجات المستخدمة وقضاء وقت مفرط أمام الشاشات، الحياة السريعة يمكن أن تؤثر سلبيًا على هرموناتك.

لكن لا داعي للقلق – ليس كل شيء قاتم وسلبى. هناك خطوات يمكنك اتخاذها لدعم صحتك الهرمونية، وتقليل أعراض متلازمة ما قبل الحيض، والهبات الساخنة وحب الشباب لتشعر وكأنك الشخص المتألق والحيوي الذي أنت عليه!

يمكن أن يكون هذا الدليل أداة لك لفهم جسمك ليس فقط ولكن أيضًا اتخاذ خطوات لدعم صحتك الهرمونية.

سنتناول الأسباب الرئيسية لاختلالات الهرمونات والخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها اليوم لمعالجة كل منها.

نمط الحياة العصري

التوتر، عدو الهرمونات الأول

اثنان من الهرمونات الأساسية التي تتأثر بالتوتر هما الكورتيزول والأدرينالين، وغالبًا ما يُطلق عليهما "هرمونات التوتر". يُحفِّز التوتر جسمك على إفراز الكورتيزول والأدرينالين، اللذين يتم إنتاجهما بواسطة الغدد الكظرية ويعِدِّان الجسم لـ "القتال أو الهروب" عن طريق زيادة تدفق الدم، ضغط الدم، معدل ضربات القلب ومعدل التنفس حتى نحصل على المزيد من الأوكسجين والطاقة.

على المدى القصير، هذا طبيعي بعض التوتر بين الحين والآخر هو صحي الحيوانات البرية التي تواجه مفترسات تعاني من التوتر بشكل متكرر، ولكن بمجرد زوال المحفز، تعود إلى التوازن. لكننا نحن البشر لا نبدو قادرين على التخلص من توترنا.

سيتسبب التوتر المزمن والمستمر في دفع جسمك لإفراز المزيد والمزيد من الكورتيزول، مما يؤدي إلى زيادة الوزن، اضطراب النوم، ضبابية العقل، انخفاض الرغبة الجنسية، تغيرات في الشهية، انخفاض الطاقة، وحتى الاكتئاب والقلق.

هل لاحظت يومًا أن دورتك الشهرية تصبح أسوأ عندما تكوني متوترة؟ أو ربما تفوتين دورة شهرية؟ أو ربما تأتي مبكرًا؟ حتى لو أقنعنا أنفسنا أن توترنا المزمن ليس مشكلة كبيرة، الجسم لا يكذب. إنه يبعث لنا إشارات بأننا بحاجة إلى إدارة التوتر بشكل فعال.

كيف نخفف التوتر

1- الإهتمام بنفسك يومياً

البعض يقدر روتين العناية بالبشرة كوقت مريح في اليوم، بينما يحب آخرون قضاء الوقت في الطبيعة أو ممارسة تمارين التمدد. واحدة من طريقي المفضلة لممارسة رعاية الذات هي تمارين التنفس. في الواقع، أظهرت الدراسات أن تمارين التنفس يمكن أن تقلل من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وتزيد من الشعور العام بالرفاهية.

إليك تقنية تنفس بسيطة يمكنك ممارستها عدة مرات في اليوم:
تسمى هذه التقنية "خذ 5". تنفس بعمق لمدة 5 ثوان، ثم احتفظ بالنفس لمدة 5 ثوان، ثم زفر الهواء لمدة 5 ثوان. قم بذلك خمس مرات في اليوم.

2- الحركة

تحريك جسمك حتى ولو لمدة 10 دقائق يومياً والحركة المنتظمة مثل المشي، التمدد أو أي نشاط معتدل تساعد الجسم على خفض مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر)، وتزيد من إفراز الإندورفينز والسيروتونين، وهي هرمونات السعادة والاسترخاء. هذا التوازن يخفف الضغط النفسي، يحسن النوم، ويدعم صحة باقي الهرمونات في الجسم

4- الغذاء

ما تأكله يؤثر على مستويات التوتر لديك، عندما تفرط في تناول السكر والأطعمة المعالجة، يفرز جسمك المزيد من الهرمونات لمحاولة توازن مستوى السكر في الدم، ما يحدث هو تقلبات كبيرة في مستوى السكر في الدم، مما يزيد على مدى الزمن من إنتاج هرمونات التوتر.

عندما تتناول وجبات متوازنة وغنية بالعناصر الغذائية، تساعد في الحفاظ على هدوء جسمك. تناول وجبات منتظمة ومتوازنة طوال اليوم (خصوصًا خلال سنوات الإنجاب) يمنع تقلبات مستوى السكر في الدم الناتجة عن تفويت الوجبات أو تناول كميات مفرطة من السكريات والنشويات. تأكد من إدخال كمية صحية من الألياف والدهون والبروتين في كل وجبة.

4- التنفس

معظم الناس يتنفس من الصدر لكن **التنفس الحقيقي يكون من البطن** وهو التنفس الذي يقلل من مستويات الكورتيزول في الجسم ويحسن من وصول الأوكسجين للدماغ كما أنه ينشط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي المسؤول عن تهدئة الجسم بعد التوتر وارتفاع نبضات القلب.

اضغطي هنا لمعرفة كيفية تطبيق
التنفس العميق.

بعض الأطعمة معروفة بتأثيراتها المهدئة، خاصة تلك التي تحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم، احرصي على ادخالها في روتينك اليومي.

حمضيات



شوفان



سبانخ



مخلل ملفوف



اسماك



بذر يقطين



يمكنك أيضًا النظر في تناول مكمل مغنيسيوم عالي الجودة لتحسين الاسترخاء النوع الأيوني السائل هو الأفضل.

[اضغطي هنا للحصول على المغنيسيوم](#)

السهر

النوم مهم جدًا! الحصول على نوم جيد (يفضل أن يكون من الساعة 10 مساءً إلى 6 صباحًا) يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وتوازن هرمونات الشبغ. مع نوم منخفض الجودة، سترتفع مستويات السكر في الدم والكورتيزول. هل شعرت يومًا بعد ليلة نوم سيئة ورغبت في تناول شيء شديد السكر أو غني بالكربوهيدرات في اليوم التالي؟ النوم السيء يعني اتخاذ قرارات سيئة، زيادة الرغبة في تناول الطعام، قلة الطاقة، واضطراب الهرمونات. احصل على ساعة إضافية من النوم. إذا كنت دائمًا تسهر لوقت متأخر، التزم بالذهاب إلى السرير قبل ساعة من المعتاد لبضعة أسابيع. بدلاً من العمل حتى منتصف الليل، حاول الذهاب إلى السرير في الساعة 10 أو 11 مساءً.

كيف نحسن من جودة النوم؟

. النوم مهم للغاية لصحتنا العامة وخاصة لصحتنا الهرمونية. أثناء النوم، يحدث الكثير من العمل خلف الكواليس يعمل جسمنا على إصلاح الخلايا، محاربة الالتهابات، واستعادة مستويات الهرمونات.

يمكن أن يتسبب قصر مدة النوم وفقدان النوم في عدم انتظام مستويات السكر في الدم، تقليل حساسية الأنسولين، زيادة مستويات الكورتيزول، وتقليل هرمون الشبغ (الهرمون الذي يخبرك أنك شبعت). كما يمكن أن يجعل قلة النوم من الصعب تنظيم الوزن والشهية.

إليك طرق تتبعينها لتحسين جودة نومك :

اتباع روتين قبل النوم سيرسل إشارات لجسمك بأنه حان وقت الاسترخاء والنوم. حاول تقليل استخدام الشاشات قبل ساعة من النوم. خذ حمامًا دافئًا، اقرأ كتابًا، اكتب في مذكرتك، أو مارس التأمل. احتفظ بمذكرة بجانب سريرك. استخدم الدقائق القليلة قبل النوم لكتابة 5 أشياء تشعر بالامتنان لها. هذه طريقة بسيطة وفعالة لوضع نفسك في حالة إيجابية قبل النوم.

انشاء روتين ليلي

إحدى الطرق لمزامنة جسمك مع الإيقاع اليومي الطبيعي هي التعرض لأشعة الشمس أول شيء في الصباح. إبقاء الظلام في الليل سيساعد في إنتاج الميلاتونين، وهو هرمون النوم الخاص بك. والحصول على ضوء الشمس في الصباح سيساعد في إنتاج الكورتيزول لبدء يومك. اقض 5-10 دقائق في المشي، التأمل، أو تناول شايبك أو قهوتك في الهواء الطلق أول شيء في الصباح. كل ما عليك فعله هو مراقبة الشمس لعشر دقائق أو اقل

10 دقائق تعرض للشمس الصباح

تساعد بذور عباد الشمس في دعم مستويات البروجسترون خلال النصف الثاني من دورة نومك، بينما تحتوي بذور اليقطين الغنية بالمغنيسيوم على تأثير مهدئ. تحتوي هذه البذور أيضًا على التربتوفان، ووفقًا لدراسة عام 2005 في مجلة **Nutritional Neuroscience****، فإن تناول أطعمة غنية بالتربتوفان مع الكربوهيدرات كان مفيدًا مثل الأدوية لعلاج الأرق. تناول أطعمة غنية بالمغنيسيوم مثل الخضروات الورقية، المكسرات، وبذور السمسم، وادمج أطعمة غنية بالتربتوفان مثل الدجاج، الديك الرومي، البيض، الأسماك، وبذور اليقطين يوميًا لتحسين جودة نومك.

تناول الأطعمة التي تساعد على النوم

يمكنك أيضاً تناول مكمل المغنيسيوم المذكور سابقاً كمساعد لتحسين جودة النوم

قلة الحركة

الرياضة!

استمعي إلى جسمك أثناء ممارسة الرياضة

سأقول ما لما تعتادي على سماعه...

نحن جميعًا معتادون على سماع أن التمرين مفيد لك، أليس كذلك؟ وهو كذلك—لكن مثل معظم الأمور في الحياة، يمكن أن يكون لشيء جيد جدًا تأثير معاكس إذا زاد عن الحد. إذا كان جسمك مرهقًا بالفعل، فإن إضافة الكثير من التمارين عالية الكثافة يمكن أن يزيد في الواقع من مستويات الكورتيزول.

الجميع مختلف بالطبع، بالنسبة لبعض الأشخاص، حتى كميات صغيرة من التمارين عالية الكثافة مثل رفع الأثقال، تمارين الهت، الجري السريع، يمكن أن تسبب استجابة للتوتر.

عندما يتعلق الأمر بالتمرين، ليس بالضرورة أن يكون الطول والشدة الأفضل. بدلاً من ذلك، استهدف التمارين المتوسطة الكثافة إذا كنت في عملية موازنة هرموناتك. هناك الكثير مما يمكنك القيام به للبقاء نشطًا دون إضافة الكثير من التوتر على الجسم.

علامة شائعة قد تشير إلى أن التمرين قد يساهم في زيادة التوتر في الجسم بالنسبة للأشخاص الذين لديهم دورة شهرية هي "فقدان الدورة الشهرية". يجمع التمرين المفرط مع نقص الغذاء تحديدًا خاصًا لهرموناتها.

خاصة إذا كان لديك أصلًا مشاكل هرمونية

ماذا إذا قلت لك ان هناك تمارين مناسبة لكل مرحلة من مراحل الدورة الشهرية تجعلك تعيشين بتناغم مع هرموناتك؟

3 طرق لجعل الرياضة تعمل مع جسمك وليس ضده!

أولاً: مارسي الرياضة بما يتماشى مع دورتك الشهرية

صدقي أو لا تصدقين، هناك فائدة كبيرة في توقيت نوع التمرين الذي تقومين به مع مراحل الدورة الشهرية. الهرمونات تتغير طوال الشهر، مما يؤثر على الطاقة، التمثيل الغذائي، البناء العضلي الشهية والعديد من الأمور الأخرى. فهم ذلك يمكن أن يساعدك في الحصول على أقصى استفادة من جهودك.

حاوي دمج الروتين التالي طوال الشهر:

<p>ألوبيتها الراحة والحركة اللطيفة مثل اليوغا والمشي وتمارين بوزن الجسم مستويات الهرمونات منخفضة ومستويات الطاقة الخاصة بك أيضًا قد تكون منخفضة.</p>  	<p>مرحلة الحيض menstrual phase من اليوم الأول إلى السادس</p>
<p>زيدي من حركتك مع البيلاتس، الرقص، السباحة، ركوب الدراجة وتدريبات المقاومة "رفع أثقال"</p>  	<p>مرحلة الجريب follicular phase من يوم 7-14</p>
<p>زيدي من حركتك مع البيلاتس، الرقص، السباحة، ركوب الدراجة وتدريبات المقاومة.</p>  	<p>مرحلة الإباضة ovulation phase من يوم 15-20</p>
<p>استمري في التمارين المعتدلة وركزي على الاستشفاء حيث تنخفض الهرمونات قبل الدورة الشهرية</p>  	<p>المرحلة الأصفرية luteal phase من يوم 21 - 28*</p>

*الأيام تقريبية لطول دورة تستمر لـ 28 يوماً

ثانياً: تناول كمية كافية من الأطعمة الصحية

أكثر معلومة كنت ولا زلت اسمعها هي كلي المزيد من الألياف خاصة لمن يعاني من خلل الهرمونات او مشاكل البشرة ولكن البروتين والدهون الصحية لا تأخذ حقها من الإهتمام خاصة لمن يمارس الرياضة.

سأشرح لك الآن مما يتكون الطبق الصحي الصحيح وسأشرح لك كيف تقيسين كميات اكلك بنفسك لاحقاً مع حساب السعرات.

مكونات الطبق الصحي الصحية:



لدعم تخليق العضلات والأنسجة في الجسم مثل الشعر والبشرة والأظافر والعظام.
من مصادر البروتينات : اللحوم - الدجاج - البيض - الاسماك

البروتينات



مهمة جداً في إنتاج الهرمونات ويجب ان تركزى عليها وعلى جودتها إذا كان هدفك تحسين عمل هرموناتك، كما تعمل على امتصاص الفيتامينات الـ11أ في الدهون وتحسن نوع البشرة والشعر
من مصادرها : سمك سالمون - زيت زيتون - افوكادو- المكسرات والبذور

الدهون الصحية



على عكس ما يشاع إذا اخترتي نوعية النشويات الصحية المناسبة لك فإنها مهمة جداً في دعم إنتاج الهرمونات في الجسم خاصة إذا ما زلتي في عمر الإنجاب.
مصادرها من الحبوب الكاملة مثل : القمح الكامل - الشوفان- الشعير- الدخن
مصادرها من الخضار النشوية مثل : البطاطا الحلوة والعداوية والجزر

الكربوهيدرات "النشويات الصحية"



تعتبر من النشويات ولكنها منخفضة جداً فيها حيث ان مؤشرها الجلايسيمي لا يكاد يذكر.
من امثلتها : الورقيات بكل انواعها - البروكلي - الفلفل - القرنبيط وغيره
تحتوي على ألياف ومعادن وفيتامينات مهمة لصحة هرموناتك.

الخضار الغير نشوية



حاسبة السعرات الحرارية


تساعدك على معرفة كمية الطعام المناسبة لجسمك حتى تحافظي على وزن صحي، وتوازني بين الأكل والطاقة، وهذا يقلل الضغط على الهرمونات ويحسن من عملها.

[اضغطي هنا لحساب سعراتك](#) 

ثالثاً: استمعي إلى جسمك

هذه الخطوة هي الأكثر أهمية. إذا كنت قد فاتتك الدورة الشهرية أو لديك دورة غير منتظمة، فقد تحتاج عادات التمرين الحالية الخاصة بك إلى بعض التعديلات امعني قراءة الملف وطبقي النصائح والمعلومات وسيساعدك هذا كثيراً في علاج هذه المشكلة.

نصيحة احترافية: لا تشعري بالذنب بشأن الراحة. إذا كنتي في صراع بين الراحة والنوم أو الاستمرار في التمرين، اختاري الراحة. هذا سيدعم هرموناتك في النهاية ويمنحك الاحتياطات لجعل حركتك أكثر فعالية في تمارين اليوم التالي، مع الحرص على الحركة المستمرة والاكل النظيف.



السموم الخفية

السموم الخارجية من منتجات العناية الشخصية والمنتجات المنزلية

التعرض للبيئة هو أحد الأسباب الجذرية الأساسية لعدم توازن الهرمونات والعديد من الأمراض المزمنة. للأسف، فإن مواد تعطيل الهرمونات موجودة في العديد من العناصر اليومية مثل البلاستيك، المبيدات الحشرية، والأدوية وكثرة استخدام العطور ومستحضرات التجميل. هذه المواد تؤثر بشكل مباشر على وظيفة الهرمونات الطبيعية وقد ارتبطت بتأثيرات صحية مثل تكيسات المبايض تأخر الإنجاب والعقم، أمراض الثدي، سرطان الثدي، الانتباز البطاني الرحمي، والأورام الليفية الرحمية، انخفاض التبويض والإرضاع (إذا كنتي أم مرضعة والإدرار عندك قليل رغم اعتمادك لكل طرق زيادة الإدرار فاعلمي ان الخل هرموني)

لا أهدف إلى إزعاجك ولكن العلم بالشئ مهم وهناك خطوات بإمكانك اعتمادها لتقليل خطر هذه التأثيرات الضارة

3 طرق لتقليل خطر السموم على الهرمونات

يحتوي البلاستيك على الإستروجينات الزائفة (أشبهه الأستروجينات)، التي تحاكي الإستروجين الطبيعي ويمكن أن تعطل مستوياته في الجسم. حاولي اختيار الحاويات المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ والزجاج، والستانلس ستيل خاصة لتخزين الطعام أو الماء. كما أوصي بتجنب شراء الماء في زجاجات بلاستيكية قدر الإمكان واستثمارك في فلتر مياه جيد. من أسهل الطرق لتجنب البلاستيك هو حمل زجاجة مياه من الفولاذ المقاوم للصدأ أو ستانلس ستيل أو الزجاج وإعادة تعبئتها فقط.

**تجنب البلاستيك
قدر الإمكان**



قد تستغرق هذه الخطوة بعض الوقت، لكنها تستحق العناء! ابدأ بالتدرج وابدأي بالتوجه نحو منتجات تنظيف وعناية شخصية أكثر أماناً. هناك العديد من الخيارات الرائعة في السوق التي تستثني العطور والمكونات الضارة الأخرى.

تحققي من قاعدة بيانات **Environmental Working Group's Skin Deep** لتري كيف يتم تصنيف منتجات العناية الشخصية الخاصة بك من الأقل إلى الأكثر سمية.

استبدال منتجاتك



بعض الأطعمة تدعم نظام إزالة السموم الطبيعي في الجسم. تشمل هذه الأطعمة المنتجات الغنية بالألياف—وبالأخص الخضروات الصليبية مثل البروكلي. تجنب الأطعمة المعدلة وراثياً، المبيدات الحشرية، ومبيدات الأعشاب كلما أمكن.

تناولي مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات مثل الخضروات الورقية الداكنة، التوت الغني بمضادات الأكسدة والألياف، والثوم والبصل المضادين للالتهابات. اشربي عصير الكزبرة الخضراء لطرد المعادن الثقيلة استخدمي قوائم **Environmental Working Group's Dirty Dozen** و**Clean Fifteen** لتحديد الفواكه والخضروات التي من الأفضل شراؤها عضوياً. وتلك التي يمكن شراؤها تقليدياً بأقل كمية من بقايا المبيدات لأن بعض الخضار والفواكه تمتص نسبة سموم من المبيدات أعلى من غيرها

**تناولي الأطعمة التي تدعم
نظام إزالة السموم لديك
(ديتوكس)**



لكن لاحظي!

ما اقصده في آخر نقطة هو أن بعض الأطعمة لا يهتم ان كانت عضوية أو لا فهي غير قابلة لإمتصاص السموم والمبيدات بسبب طبيعتها بينما بعض الأطعمة عالية الإمتصاص جداً لذلك تكون مليئة بالمعادن الثقيلة والسموم فاحرصي على أن تعرفي الأنواع حتى تجنبي نفسك الأضرار بشكل كبير سأعطيك أمثلة حتى يسهل الأمر

يجب شرائها عضوية



لا يهتم ان تكون عضوية



مقاومة الأنسولين

تناول الطعام لموازنة مستويات السكر في الدم

هل تساءلتِ يومًا لماذا تعاني العديد من النساء من تأخر الدورة الشهرية، الأكياس، الشعر غير المرغوب فيه على الوجه أو تساقط الشعر؟

أو لماذا يعاني الكثير من الرجال من صعوبة في بناء العضلات ويكتسبون كميات كبيرة من الدهون في البطن وتضخم أنسجة الثدي (الجلد المتورم في الصدر)؟

السبب غالبًا ما يكون مقاومة الأنسولين.

قد تكونين سمعتي عن مقاومة الأنسولين من قبل. كل مرة نأكل فيها، ينتج جسمنا الأنسولين، وهو هرمون ضروري لتحويل الطعام إلى جلوكوز نستخدمه للطاقة. هذه عملية حيوية لبقائنا. لكن عندما نأكل الكثير من الأطعمة المعالجة (التي تحتوي على النشويات والسكريات)، يفرز الجسم المزيد والمزيد من الأنسولين لمواكبة تلك الأطعمة، وفي النهاية نواجه مشكلة في توازن مستويات السكر في الدم ومقاومة الأنسولين.

للأنسولين تأثير كبير على هرمونات مثل الإستروجين والتستوستيرون. على سبيل المثال، عندما يرتفع مستوى الأنسولين، قد يرتفع التستوستيرون وينخفض البروجستيرون، مما يمكن أن يؤدي إلى أعراض مثل العقم، الشعر الزائد على الوجه لدى النساء، وحب الشباب (خصوصًا حول خط الفك).

يمكن أن تؤدي مستويات الأنسولين المرتفعة المستمرة إلى مقاومة الأنسولين، وهي سبب رئيسي لمتلازمة المبايض المتعددة (PCOS)، وهي حالة هرمونية شائعة لدى النساء يمكن أن تسبب تأخر الحمل وزيادة الوزن، واضطرابات في الدورة الشهرية. كما يمكن أن تؤدي مستويات الأنسولين العالية إلى نقص في البروجستيرون وتسبب أعراضًا مثل ألم الثدي، الأورام الليفية، والدورة الشهرية الغزيرة والمؤلمة.

3 طرق لموازنة مستويات السكر في الدم

1- ترتيب الوجبة

طريقة تناول الطعام لا تقل أهمية عن نوع الطعام نفسه. الدراسات الحديثة أظهرت أن ترتيب الوجبة له تأثير مباشر على استجابة الجسم للسكر والأنسولين.

وطبقاً للكاتبة Jessie Inchauspe صاحبة كتاب ثورة الغلوكوز

الترتيب المثالي للوجبة:

أولاً: الخضروات الغنية بالألياف

مثل السلطة أو الخضار المطبوخة.

لألياف تُبطئ امتصاص الكربوهيدرات وتُهيئ الجهاز الهضمي.

ثانياً: البروتين + الدهون الصحية

مثل اللحم، الدجاج، السمك، البيض، أو البقوليات مع القليل من زيت الزيتون أو الأفوكادو.

البروتين يحفز هرمونات الشبع ويقلل من الرغبة في الأكل الزائد.

الدهون تبطئ مرور الطعام في المعدة وتمنح طاقة مستقرة.

أخيراً: الكربوهيدرات

مثل الأرز، البطاطس، الخبز أو الفواكه.

عند تناولها في النهاية، يرتفع سكر الدم ببطء ويحتاج الجسم كمية أقل من الأنسولين للتعامل معه.

هذه الطريقة ليست فقط لتوازن سكر الدم بل أيضاً:

- تساعد على تحسين حساسية الأنسولين مع الوقت.
- تقلل من الشعور بالجوع السريع والتقلبات المزاجية بعد الوجبات.
- مفيدة جداً لمرضى مقاومة الأنسولين، تكيس المبايض، والذين يعانون من تقلبات الطاقة.
- تحسن من كفاءة حمض المعدة لامتصاص مغذيات أفضل.

2- المشي بعد الوجبة

المشي الخفيف بعد الوجبة يساعد الجسم على استخدام الجلوكوز مباشرة لإنتاج الطاقة بدل أن يتراكم في الدم، وهذا يقلل من ارتفاع سكر الدم المفاجئ ويحافظ على استقرار الأنسولين. حتى 10-15 دقيقة من المشي الهادئ بعد الأكل كافية لتحفيز العضلات على امتصاص الجلوكوز بشكل أفضل، مما يقلل من الخمول بعد الأكل ويدعم صحة الهرمونات والوزن على المدى الطويل. إذا اكملت وجبة ثقيلة أو سكرية امشي بعدها لعدة دقائق.

3- ابني عضل

الشخص الذي لديه كتلة عضلية ممتازة استجابته للانسولين أفضل من الشخص الذي لا يمتلك كتلة عضلية. احرص على تمارين المقاومة ورفع الأوزان لتحسين حساسية الأنسولين في جسمك وتخفيف من الاعراض المصاحبة له.

4- احترم نومك

سبق وتكلمت عن أهمية النوم للهرمونات ومن ضمنها الأنسولين. هل تعلمين أنه إذا استخدمتي جهاز قياس السكر ستلاحظين ان مستويات السكر تكون منتزمة في افضل حالاتها في حال النوم المنتظم ليلاً والنهوض باكراً، بينما قد تلاحظين ارتفاع في مستوياته في حال السهر والنهوض في وقت متأخر.

صحة الأمعاء "المكروبيوم" والكبد!

مقدمة

قد تتسائلين ما علاقة الكبد والأمعاء بصحة هرموناتك؟

إجابة هذا السؤال قد تغير حياتك فقد...
تنظم هرموناتك
وتخلصين من الحبوب في بشرتك
وشعرك يصبح أكثر سمكاً وقوة بحيث لا يتساقط بكميات غير طبيعية
ويصبح نزول الوزن امراً أسهل
وتتحسن حالتك المزاجية والنفسية
وتصبحي بشرك أكثر نضارة وشباب
وتخلصين من التصبغات المزجة
وتزيد طاقتك ونشاطك
صحتك تصبح أفضل ومناعتك أقوى
وتنعمين بهضم مريح بشكل يومي

الكبد هو العضو الأساسي في الجسم لإزالة السموم، وهو ضروري للتخلص من الهرمونات الزائدة. إذا كان الكبد مثقلاً بالسموم، الأضرار الجسدية، الالتهابات، العدوى أو الضغوطات الأخرى، فقد يكون من الصعب على الجسم تنظيم الهرمونات بكفاءة.

والهرمونات الجنسية مرتبطة بشكل معقد بصحة الأمعاء والكبد بطرق عديدة. إحدى الطرق هي من خلال ما يُسمى "الاستروبولوجم"، وهي مجموعة من البكتيريا في أمعائك مسؤولة عن إزالة السموم واستقلاب الإستروجين. تشير الأبحاث إلى أن عدم توازن الاستروبولوجم يمكن أن يؤدي إلى مستويات زائدة أو منخفضة جداً من الإستروجين في الجسم، مما يؤثر على الوزن، الرغبة الجنسية، والمزاج.

لماذا هذا مهم؟ لأن الإستروجين الزائد يمكن أن يساهم في أمور مثل الانتباز

البطاني الرحمي، الأكياس المبيضية، الأورام الليفية الرحمية، السرطانات الحساسة للإستروجين (مثل سرطان الثدي وسرطان الرحم)، ومتلازمة تكيسات المبايض التي يعتقد البعض أنها حالة استروجين عالية، ولكنها في الواقع حالة هيمنة الإستروجين له علاقة بانخفاض البروجستيرون.

مشاكل الأمعاء والميكروبيوم

تُعرف الأمعاء بأنها (الدماغ الثاني) للجسم

لأن في نهاية الأمعاء توجد عدد من الخلايا العصبية صحة الأمعاء هي أساس التوازن الهرموني فهي ترتبط بعلاقة متبادلة فدورها الأساسي هو امتصاص العناصر الغذائية اللازمة لإنتاج وصحة الهرمونات من خلال الميكروبيوم وجهاز المناعة والإستجابات المرتبطة بالتوتر والإجهاد.

وكما تعرفين كلما كانت هرموناتك في مستوياتها الطبيعية كلما كان لديك خصوبة أعلى بالتالي انوثة عالية من الداخل والخارج. مزاج افضل، بشرة افضل خالية من التصبغات والحبوب وشعر افضل، تفكير اوضح واكثر إيجابية والأهم صحة افضل.

وللحصول على هذه النتائج نحتاج ان نفهم كيف يجب ان نتعامل مع انفسنا نفسياً وجسدياً، كما يجب ان نعالج مشاكلنا من الداخل قبل الخارج علاج جذري طويل الأمد وليس مجرد وضع مؤقت لذلك انا لا أحيذ التعامل مع الحبوب والمكملات العشوائية، بل أفضل علاج المشكلة اولاً ثم الإستمرار على روتين حياة صحي قدر الإمكان بدون تكلف.

في الصفحات القادمة سأشرح لك كيف تتعاملين مع جسدك كأنتى للحفاظ على هرموناتك من خلال العلم والتجربة.

كيف ترتبط الأمعاء بالهرمونات

تضمن وظيفة الأمعاء السليمة امتصاص الفيتامينات والمعادن اللازمة لتصنيع الهرمونات	إمتصاص الغذاء
البكتيريا الموجودة في الأمعاء والتي قد يصل عددها لملايين الكائنات الدقيقة والتي تؤثر على إنتاج الهرمونات واستقلابها *سأشرح هذه النقطة لاحقاً	الميكروبيوم
يحتوي الجهاز الهضمي على 70-80% من جهاز المناعة، ويمكن أن يؤدي الالتهاب الناشئ عن الأمعاء إلى اضطراب التوازن الهرموني.	الجهاز المناعي
تواصل الأمعاء مع الدماغ عبر العصب الحائر (Vagus Nerve) وتؤثر على الهرمونات المرتبطة بالإجهاد مثل الكورتيزول.	الجهاز العصبي

علاقة الكبد بالهرمونات

حتى أبسط لك الموضوع سأسرد لك أعراض وعلامات تدل ان هناك خلل في الكبد:

دورات شهرية غير منتظمة

أعراض متلازمة ما قبل الحيض مثل تقلبات المزاج وألم الثدي
زيادة الوزن بدون سبب واضح وصعوبة نزوله حتى مع نظام غذائي
مشاكل جلدية مثل حب الشباب والكلف والتصبغات نتيجة تراكم
السموم

انتفاخ أو شعور بعدم الراحة في منطقة البطن
حكة الجلد بدون سبب

عدم انتظام الدورة الشهرية ونمو شعر زائد في الجسم وتساقط شعر
الرأس

شعور دائم بالإرهاق والتعب
احتباس السوائل في الجسم
آلام المفاصل

**هل لاحظتي انها مشاكل هرمونية وجلدية وهضمية ونفسية؟
لذلك قلت لك أن الامعاء مرتبطة بشكل مباشر بالكبد والهرمونات
فكلها مكلمة لبعضها**

ما اريد ان اصل إليه هو أن الكبد من الأعضاء الأساسية لتنظيم
ومعالجة وتصنيع الهرمونات، كما يعمل كمصفاء لإزالة السموم من
الجسم

والهرمونات هي الركيزة الأساسية التي تتحكم في صحتك العامة.
إذن الحفاظ على كبد صحي يعني الحفاظ على هرموناتك صحية.

**الآن لتتضح الصورة الشاملة سأقول لك
ما علاقة صحة الأمعاء بالكبد**

دعم صحة الكبد لهرمونات افضل

استخدمي واحدة من هذه الطرق وتستطيعين التبديل بينها بين الحين والآخر:

- 1- عصير التفاح (اخضر او احمر) على الريق لمدة 5-7 ايام
- 2- عصير الكزبرة او مغلي الكزبرة + ليمون يومياً لمدة 7 ايام
- 3- كمادات زيت الخروع الدافئة داخل السرة لمدة ساعة كاملة 3 مرات في الاسبوع
- 4- نصف معلقه خل مع عصير نصف ليمونة على الريق لمدة 3-7 ايام
- 5- التوقف تماماً عن تناول منتجات الألبان ومكملات فيتامين D لأنها ترفع الكالسيوم على الاقل 10 أيام
- 6- شاي عشبة حليب الشوك milk thistle + جذور الشمر لمدة 7 ايام على الاقل

كلها طرق تخفف العبئ على الكبد وتزيل المعادن الثقيلة وتحفز التصريف للمفاوي

علاقة الكبد بصحة الأمعاء

**أي خلل في صحة الأمعاء (مثل إرتشاح الأمعاء أو اختلال الميكروبيوم) يؤدي إلى عبور السموم والبكتيريا إلى الكبد، مما يضع عبئاً إضافياً عليه.
كيف؟**

فكر في جهازك الهضمي على أنه "مصنع معالجة" والكبد على أنه "فلتر". الجهاز الهضمي الصحي يضمن أن المواد التي تصل إلى الكبد نظيفة فقط. بينما الكبد القوي يضمن أن الدم يبقى نظياً والهرمونات متوازنة. معاً، يشكلان نظاماً يحافظ على توازن الهرمونات وصحة الجسم بشكل عام.

الأمعاء الصحية تحتوي على ميكروبيوم صحي ما يعني بكتيريا نافعة تقوم بتكسير الهرمونات بعد ان يستخدمها الجسم خاصة هرمون الأستروجين حتى لا يتراكم في الجسم ويسبب هيمنة استروجين الذي بدوره الى مشاكل صحية هرمونية كثيرة.
كما تمنع السموم من التسرب إلى مجرى الدم التي تذهب للكبد فتثقله بالسموم.

فالكبد يعتبر فلتر الجسم ينقي الدم من السموم والفضلات القادمة من الجهاز الهضمي عبر مجرى الدم كما ينظم الهرمونات عن طريق تكسير الهرمونات الزائدة مثل الاستروجين الضار والكورتيزول الزائد عن الحد.

لكن

إذا كان حاجز الأمعاء غير صحي فإنه يسرب السموم والبكتيريا لمجرى الدم مايسبب ضغطاً على الكبد مما يجعل من الصعب عليه تكسير الهرمونات الزائدة وهذا قد يؤدي إلى أعراض مثل التعب، أو حب الشباب، أو الدورة الشهرية غير المنتظمة وغيره من المشاكل الصحية.

وهذه المشكلة الصحية تسمى بـ إرتشاح الأمعاء

وهي مشكلة شائعة جداً في أيامنا وقد تكون لديك بدون ان تعرف لأنها في الحقيقة مجموعة اعراض ويشير بعض الأطباء أن كل الأمراض تبدأ بارتشاح الأمعاء

إرتشاح الأمعاء Leaky Gut

المعدة بيت الداء، والحمية رأس كل دواء - الحارث بن كلدة
"كل الأمراض تبدأ في الأمعاء" - أبقراط

ارتبطت العديد من الأمراض والمتلازمات والحالات بشكل مباشر بمتلازمة الأمعاء المتسربة (إرتشاح الأمعاء) بل ويعتقد بعض الدكاترة المختصين أن كل الأمراض في الجسم سببها إرتشاح الأمعاء

وهذا ما كان عليه الحال بالنسبة لي أيضاً!

فبعد ان عالجت مشكلة الإرتشاح تخلصت من كل المشاكل الصحية التي لم أكن اعرف سببها لأن نظامي أكلي صحي واطحرك وانام جيداً لكن هناك ثغرة لم اكن اعرفها والآن وقد عرفتھا قررت ان انقلھا لك.

متلازمة الأمعاء المتسربة - يشير إلى زيادة نفاذية أو نفاذية مفرطة لجدران الأمعاء "تخيلي أنها ثقب صغيرة جداً لا تُرى بالعين ممكن أن تسمح هذه الثقوب للمواد الغريبة غير المرغوب فيها، بما في ذلك السموم وجزيئات الطعام غير المهضومة، بالمرور بسهولة أكبر إلى مجرى الدم. يُعتقد أن نفاذية الأمعاء هذه يمكن أن تساهم في سلسلة من اختلالات التوازن في وظائف الجسم مما يؤدي إلى مجموعة متنوعة من الحالات المرتبطة بالمناعة والكبد و/أو الجهاز اللمفاوي

لقد لفت الدكتور ليو جالاند، وهو خبير رائد في خلل تنظيم الجهاز الهضمي والأمراض المزمنة الانتباه إلى متلازمات الأمعاء المتسربة منذ أوائل التسعينيات وكان يعالج

الأشخاص المصابين بمتلازمة الأمعاء المتسربة لأكثر من 20 عامًا. في مقالته الرئيسية عن متلازمات الأمعاء المتسربة، كتب: "قد تلعب فرط النفاذية دورًا سببيًا أساسيًا في تطور كل مرض، أو قد تكون نتيجة ثانوية له مما يسبب تنشيط المناعة (أمراض مناعية)، واختلال وظائف الكبد، وقصور البنكرياس، مما يخلق حلقة مفرغة. ما لم يتم التحقيق فيه بشكل خاص، فإن دور نفاذية الأمعاء المتغيرة لدى المرضى الذين يعانون من متلازمات الأمعاء المتسربة غالبًا ما يمر دون أن يتم التعرف عليه.

ودعيني أخبرك بشئ مهم جداً
قلت لك من قبل ان الامعاء هي الدماغ الثاني للجسم وهذا يعني
كلما غذيت الميكروبيوم في امعائك بشكل صحيح كلما كانت
امعائك مرتاحة كلما تحسنت نفسيتك واصبحت إيجابية أكثر
لنبدأ في الغوص في هذه المشكلة لنعرف جذورها حتى نتجنبها
في المستقبل

أسباب ارتشاح الأمعاء

تناول السكريات والأطعمة المصنعة والغلوتين المليئ بحمض الفوليك المصنع ونقص البكتيريا النافعة في الامعاء	النظام الغذائي السيئ
التوتر يضعف من جهاز المناعة بالتالي تزيد الإلتهابات في الجسم	الإجهاد والتوتر
المضادات الحيوية، المسكنات (مثل الإيبوبروفين)، وأدوية الحموضة وأدوية حب الشباب مثل الـ"الروكتان"	الأدوية
الملونات والمواد الحافظة والمحليات الصناعية مثل السكرالوز والاسبارتام الموجود في المشروبات الغازية "الدايت"	الإضافات الغذائية للمعلبات
مثل داء السكري، متلازمة تكيس المبايض (PCOS)، وأمراض المناعة الذاتية.	الأمراض المزمنة
انخفاضه يؤدي لسوء هضم البروتين بالتالي نقص في المغذيات للجسم، ونقص الحمض يسبب تعفن الطعام في المعدة الذي يسبب ارتجاع (حموضة) وهذا الارتجاع هو عبارة عن طعام متعفن وليس حمض زائد.	انخفاض حمض المعدة

أعراض ارتشاح الأمعاء

انتفاخ، غازات، إسهال أو إمساك مزمن، وحساسية غذائية.	مشاكل في الجهاز الهضمي
حب الشباب، الإكزيما، الصدفية.	مشاكل جلدية
ازدياد حدة أعراض متلازمة تكيس المبايض، اضطرابات وآلام الدورة الشهرية، والخلل في هرمونات الغدة الكظرية ارتفاع (الكورتيزول)- هرمون التوتر.	إضطرابات هرمونية
تقلبات المزاج، القلق، والاكتئاب وضبابية الدماغ بمعنى ضعف وبطء التركيز وكثرة النسيان والشعور بالعصبية بسهولة والاحساس بالإجهاد العقلي	الإرهاق العقلي والنفسي
آلام مفاصل وضعف مناعة وصعوبة في زيادة الوزن او فقدانه بسبب كثرة الإلتهابات والإختلالات الهرمونية	إلتهابات مزمنة ومشاكل وزن

العلاقة الخفية بين ارتشاح الأمعاء والهرمونات

هنا تبدأ الحلقة الغامضة:

بسبب نفاذية الأمعاء (ماشبهته لك بالثقوب الصغيرة جداً) التي تسرب الفضلات والسموم إلى الدم، مع الوقت تبدأ الهرمونات بالاختلال والسبب يرجع إلى:

1. التهاب مزمن:

- حين تدخل هذه المواد الغريبة للدم، الجسم يتعامل معها كأعداء - النتيجة: يحصل التهاب مزمن
- الالتهاب يؤثر على عمل الغدد (مثل الغدة الكظرية والدرقية)، وهذا الغدد مسؤولة عن إنتاج الهرمونات.

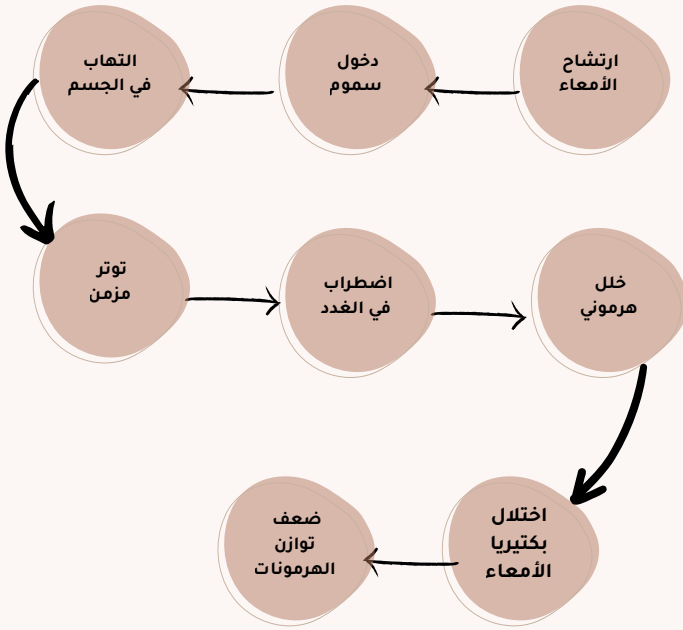
2. إجهاد الغدة الكظرية:

- بسبب الالتهاب والإجهاد المزمن، الغدة الكظرية تفرز الكورتيزول (هرمون التوتر) باستمرار.
- الكورتيزول العالي يعطل توازن باقي الهرمونات، مثل الإستروجين، البروجسترون، والأنسولين.

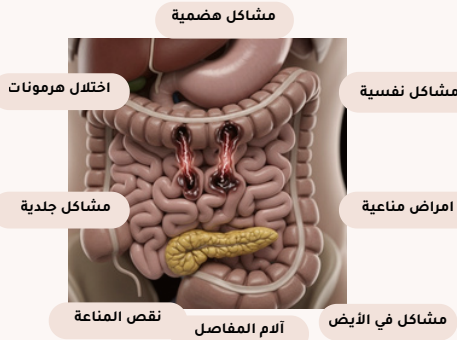
3. المايكروبيوم (بكتيريا الأمعاء):

- ارتشاح الأمعاء غالباً يكون مصاحب لاختلال في توازن بكتيريا الأمعاء النافعة.
- هذه البكتيريا تلعب دور كبير في تكسير الهرمونات الزائدة وتنظيمها.
- إذا اختلت، تبدأ تظهر مشاكل مثل زيادة الإستروجين (مما يؤدي لأعراض مثل تكيس المبايض، تقلب المزاج، احتباس السوائل...).

حتى ابسط لك المعلومة :



أعراض ارتشاح الأمعاء



لا يجب الإستهانه
بصحة الجهاز
الهضمي والأمعاء
لأنه أساس
الصحة كاملة

خطوات عملية للعلاج

تبدأ رحلة العلاج من اضطراب الهرمونات في ترميم الأمعاء واعادة ضبط الميكروبيوم والبكتيريا النافعة، لا اشجع ولا بأي شكل من الأشكال ان تعتمد على حبوب البروبيوتك لأنها مصنعة ولا تناسب بالضرورة بيئة امعائك.

خطوات عملية لعلاج المشكلة من جذورها:

أولاً:

إزالة المسببات مؤقتاً حتى تُشفى تماماً :

- 1- الصويا المعدلة وراثياً
- 2- الأغذية المصنعة والمعدلة وراثياً
- 3- المشروبات الغازية
- 4- الكافيين بكثرة او على معدة فارغة
- 5- الأغذية المكررة مثل الخبز والرز الأبيض
- 6- كل الأغذية المحتوية على غلوتين غير عضوي
- 7- الألبان ومشتقاتها

ثانياً:

استبدال ما سبق بأغذية كاملة طازجة :

- 1- خضروات وفواكه
- 2- مصادر نظيفة للحوم والبروتينات
- 3- المكسرات والبذور
- 4- الدهون الصحية (زيت جوز الهند - السمن- زيت الزيتون وغيره)

التغذية الذكية للهرمونات

نظام ترميم الأمعاء

هو الأفضل لصحة افضل لهرمونات منتظمة ونفسية مستقرة وبشرة صافية ووزن يسهل التحكم فيه
يفضل في النظام ان تتركي ثغرة وقت من 3-4 ساعات بدون اكل سناكات حتى لا يرتفع الانسولين في الدم ويأخذ الجسم وقته في الهضم والحرق.
يفضل ايضاً ان تمارسي الصيام المتقطع 5 ايام بدون فطور صباحي ويومين يمكن ان تأكلي فطور.
ليس ضرورياً ويمكن ممارسته من وقت لآخر لرفع الحرق وتنظيم الأنسولين

<p>افضل غذاء لترميم الأمعاء على الإطلاق هو (مرق العظام/الكوارع) أو يمكن الاستعانة بمكمل الجيلاتين العضوي لكنه لا يساوي ابدأ المرق الطبيعي أو جرعة ملعقة زيت زيتون مع عصرة ليمون</p>	<p>على الريق</p>
<p>يجب ان تكون بروتين ودهون فقط بدون نشويات او كافيين يمكنك تناولهم بعد الوجبة حتى يظل مستوى الأنسولين منتظم فلا يسبب التهابات يمكنك إضافة القليل من الورقيات لو الخضار الغير نشوية مثال : 2-3 بيضات + ملعقتين لبنه + اي نوع خضار بعدها اشربي القهوة</p>	<p>اول وجبة في اليوم</p>
<p>يمكن ان تكون وجبة متكاملة العناصر من كاربوهيدرات وبروتين ونشويات والياف مثال : دجاج مطبوخ بملعقة زبدة + بطاط + سلطة</p>	<p>ثاني وجبة</p>
<p>يفضل أيضا ان تكون قليلة بالنشويات (اعتمدي على الخضار كمصدر نشويات)</p>	<p>آخر وجبة</p>
<p>يمكنك قبل الوجبات شرب ملعقة من خل التفاح الطبيعي في كوب ماء أو رشة ملح بحر مذابة في ماء وعصرة ليمون اكل المخمرات مثل مخلل الملفوف - الكمتشي- المخللات - لبن الكفير</p>	<p>قبل الوجبات</p>

أساسيات صحة الأمعاء

<p>الأكل بهدوء يسمح للجسم بإرسال إشارات هضمية من الدماغ إلى المعدة لتبدأ عملية الهضم. إبدأي بالبسملة بهدوء واستشعري النعمة ثم كلي.</p>	<p>تناولي الطعام في حالة هدوء بدون توتر وعجلة</p>
<p>امضغي طعامك جيداً قبل بلعه. اللعاب يحتوي على انزيم هاضم رئيسي اسمه (اميلاز) يفرز في الفم ويعمل على تكسير وهضم النشويات.</p>	<p>معدتك ليس لديها أسنان!</p>
<p>لتضميني الحصول على هضم مغذيات الأكل بشكل مثالي يجب ان يكون حمض المعدة في المعدل الطبيعي يمكنك إضافة خل تفاح عضوي للسلطة وتناولها أولاً قبل الوجبة</p> <p>تجنبي شرب كميات سوائل كبيرة قبل الوجبة مباشرة او اثناء او بعدها مباشرة لأنها تعيق الهضم. قبل او بعد بنصف ساعة جيد</p>	<p>اهتمي بحمض معدتك</p>
<p>الدهون تزودنا بطاقة حرق بطيئة وثابتة عكس النشويات التي تهضم بسرعة فتترفع الانسولين المسبب للإلتهابات في الجسم.</p> <p>وهي ضرورية لصحة الهرمونات والجلد والقلب والدماغ.</p>	<p>اهتمي بالدهون الصحية في غذائك</p>
<p>لتعديل وضبط امتصاص الفيتامينات والمعادن في المعدة وأخذ الاستفادة القصوى من الطعام يكون بالشكل التالي : فاكهة أولاً بعدها بنصف ساعة سلطة مع ملح وخل تفاح طبيعي (لرفع حمض المعدة) ثم النشويات وأخيراً البروتين</p>	<p>ترتيب الوجبة</p>
<p>تناولي الملفوف المخلل (ساوركروات) ، الكيمشي الكوري، الكمبوتشا الخالية من السكر ولبن الكفير. لتزيد نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء. (النوع المصنوع منه لا ينفع بنفس القدر)</p>	<p>اهتمي بالبروباويوتك</p>

نظام تدوير البذور

إحدى أقوى الطرق التي تدعم عمل الهرمونات، تحتوي بعض البذور على مغذيات مفيدة مثل المغنيسيوم، الزنك، والتربتوفان، وهي عناصر أساسية لتحقيق التوازن الهرموني.

تدوير البذور هو طريقة ذكية لاستهلاك بذور غنية بالعناصر الغذائية بطريقة تتزامن مع الإيقاع الطبيعي للهرمونات خلال الدورة الشهرية. هذه الطريقة تدعم بشكل خاص هرمونين مهمين: الإستروجين والبروجسترون.

واختلال التوازن بين هذين الهرمونين يمكن أن يؤدي إلى أعراض شائعة مثل:

- آلام الدورة الشهرية
- عدم انتظامها
- مشاكل في البشرة
- الانتفاخ
- حساسية أو ألم في الثدي
- وغيرها من الأعراض المزجة المتكررة.

كيف يعمل نظام تدوير البذور؟

خلال دورتك الشهرية، يتم التبديل بين مجموعتين من البذور كل أسبوعين:

- **في أول نصف من الدورة** (مرحلة الجُريبات - من اليوم 1 إلى 14 تقريبًا): بذور الكتان (Flax) وبذور اليقطين (Pumpkin)
- **في النصف الثاني من الدورة** (مرحلة ما بعد التبويض - من اليوم 15 إلى 28 تقريبًا): بذور السمسم (Sesame) وبذور دوار الشمس (Sunflower)



الأربع بذور المستخدمة في نظام التدوير:

غنية بـ: أوميغا 3 - المغنيسيوم - الألياف - مركبات
"الليغنان" (lignans)
وتساعد هذه العناصر في تنظيم الهرمونات بشكل
طبيعي.

بذور الكتان
flax seeds



غنية بـ: مضادات الأكسدة مثل الكاروتينات وفيتامين
E - الحديد - التريبتوفان - المغنيسيوم - الزنك
تدعم المناعة، التوازن الهرموني، وصحة الأعصاب.

بذور اليقطين
pumpkin seeds



غنية بـ: فيتامين E - الحديد - الزنك - الليغنان -
السيلينيوم - الكالسيوم - المنغنيز
تدعم البروجسترون، العظام، وصحة الجلد.

بذور السمسم
sesame seeds



غنية بـ: فيتامين E - الثيامين (B1) - المغنيسيوم -
السيلينيوم - البروتين - الأحماض الدهنية (مثل -
حمض اللينوليك - مضادات أكسدة مثل الفينولات
والفلافونويد
ممتازة لدعم الكبد، التوازن الهرموني، ومكافحة
الالتهاب.

بذور دوار الشمس
sunflower seeds



طريقة الإستخدام:

من اليوم 1 إلى 14 من دورتك

تناولي يوميًا:

ملعقة كبيرة من بذور الكتان المطحونة
وملعقة كبيرة من بذور اليقطين المطحونة
♦ الفوائد:

هذه البذور تدعم بلطف مستوى الإستروجين في بداية الدورة.
تساعد على تحسين الإباضة وتقليل أعراض ما قبل الدورة الشهرية
(PMS).
بذور اليقطين تحتوي على التريتوفان، الذي يلعب دورًا في تنظيم المزاج
والنوم.

✨ وهذا يعني أن تدوير البذور قد يُحسّن النوم، مما يدعم التوازن
الهرموني العام.

المرحلة اللوتينية (المرحلة الثانية)

من اليوم 15 إلى 28 من دورتك

تناولي يوميًا:

ملعقة كبيرة من بذور السمسم المطحونة
وملعقة كبيرة من بذور دوار الشمس المطحونة

♦ الفوائد:

بذور السمسم غنية بـ الليغنان الذي يساعد على تنظيم مستويات
الإستروجين (لا ترتفع أو تنخفض بشكل مفرط).
بذور دوار الشمس تدعم إنتاج البروجسترون، في حال لم يحدث حمل.
يساعد هذا التوازن على تقليل أعراض ما قبل الدورة مثل ألم الثدي
والتشنجات.


الأدابتوجينات (Adaptogens)

ينصح باستهلاك الأدابتوجينات وهي مجموعة من الأعشاب والنباتات والأطعمة التي تساعد الجسم على التكيف مع الإجهاد الجسدي والعاطفي والذهني، وتعمل على دعم التوازن العام للجسم، خصوصًا الجهاز الهرموني والعصبي.

كيف تعمل الأدابتوجينات؟


- تنظّم إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول.
- تدعم الغدة الكظرية (المسؤولة عن الاستجابة للتوتر).
- لا تحفز ولا تثبط مباشرة، بل تعمل حسب ما يحتاجه الجسم.
- تعزز القدرة على التحمل، التركيز، والنوم.

بعض الأطعمة الأدابتوجينية:


1.  الأظعمة الغنية بالمغنيسيوم (معدن مضاد للتوتر): يهدئ الجهاز العصبي ويقلل من إفراز الكورتيزول، "هرمون التوتر".

- الأفوكادو
- السبانخ والخضار الورقية الداكنة
- الكاكاو الخام
- بذور اليقطين

يمكنك البحث أكثر للفائدة!

2.  البروتينات النظيفة: البروتين ضروري لصناعة الهرمونات، خاصة السيروتونين والدوبامين.

- البيض البلدي
- اللحم العضوي
- الدجاج والتونة
- البقوليات

3.  الماء والمرق العظام الطبيعي والإلكترولايت. الترطيب الكافي مهم لإخراج الهرمونات الزائدة عبر الكبد والكلية.

الأدابتوجينات (Adaptogens)

4. الدهون الصحية (ضرورية لصنع الهرمونات الجنسية): 🥑

- زيت جوز الهند
- زيت الزيتون البكر
- الأفوكادو
- المكسرات النيئة (خصوصًا الجوز واللوز)

5. الأطعمة المضادة للأكسدة: تحارب الالتهابات التي تؤثر على التوازن الهرموني. 🍇

- التوت بأنواعه
- الفطر بأنواعه يعتبر مضاد أكسدة قوي أشهرها: الريشي، الشيتاكي، عرف الأسد وفطر الكوردسبس لكن إذا لديك مرض مناعي استشيرى الطبيب قبل استخدامه
- الرمان
- الخضروات الملونة (فلفل، جزر، بنجر)
- الشاي الأخضر
- بصل (اصنعي منه شوربة البصل)

6. الكربوهيدرات المعقدة (مهمة للغدة الدرقية والتوازن): 🍌

- البطاطا الحلوة
- الشوفان
- الكينوا
- الأرز البني

7. الأطعمة الغنية باليود والسيلينيوم (مهمة للغدة الدرقية): 🍷

- طحالب البحر (مثل النوري أو الكلب)
- الجوز البرازيلي (غني بالسيلينيوم)
- الأسماك
- البيض

الرياضة وحركة الجسد

"العضلات ليست فقط لجمال الشكل أو القوة، بل هي شريك داخلي في تنظيف الجسم. كل تكرار تمريني هو بمثابة مساعدة للجهاز اللمفاوي في أداء مهمته الصامتة:
حماية جسمك من الداخل
وهرمون النمو يرتفع خصوصاً مع التمارين بالأوزان يساعد على حرق الدهون وبناء العضلات.

نصائح عامة للرياضة:

لهدف توازن الهرمونات احرصى على ممارسة الكارديو متوسط الشدة يستهدف حرق الدهون ولا يرفع الكورتيزول بشكل كبير.
تمارين اكثر لا يعني جسم افضل او خسارة وزن اسرع بل قد يسبب لك أجهاد عالي يضر بالهرمونات، فاحرصى على عدم الإفراط بالتمارين حتى لا تتعرضي لإجهاد الغدة الكظرية والذي بدوره يسبب ارتفاع مفرط في هرمون الكورتيزول "هرمون التوتر" وقد يزيد وزنك بدلاً من ان ينزل.
اذا كنتي تعانين من تكيسات مبايض او مقاومة أنسولين هذا يعني ان جسمك نوعه "أيض بطيء" لذلك التمارين المناسبة لك من 3-4 مرات اسبوعياً بأوزان متوسطة وخفيفة ومشى يومي وتمارين بيلايتيس وتنفس عميق.

لذلك صممت لك جدول تدريبي ذكي يناسب جدولك المنشغل مقسم بشكل مدروس لكل العضلات يجب ان تستمري عليه 8-12 اسبوعاً لتصلى للنتيجة المرجوة.

جدول تدريبي

الهدف : بناء عضلي- نزول دهون
المستوى: مبتدئ- متوسط
عدد الأيام: 4 أيام في الأسبوع
المعدات المطلوبة: اوزان- حبل مقاومة
مناسب: للبيت والجم

اليوم	التمرين
اليوم الأول	عزل أرداف
اليوم الثاني	دفع
اليوم الثالث	راحة نشطة
اليوم الرابع	ارجل
اليوم الخامس	سحب
اليوم السادس	راحة نشطة
اليوم السابع	راحة نشطة+ كور

اليوم الأول : عزل أرداف

عدد التكرارات	عدد الجولات	التمرين
-	5 دقائق كافية	تفعيل الأرداف
15-15-15	3 لكل جهة	Bulgarian split squat
15-15-15	3	Kas glute bridge
15-15-15	3 لكل جهة	step ups
15-15-15	3	Sumo Squat
15-15-15	لكل حصة 3	B stance RDL
-	5 دقائق كافية	إطالة لتهدئة العضلات

الراحة بين كل تمرين والآخر 1-2-3 دقائق حسب طاقتك
الراحة بين الجولات 60-90 ثانية

الوزن: حسب قدرتك ابدئي من الأقل وتدرجي في الزيادة كلما
اصبح خفيفاً بالنسبة لك، اذا كان هدفك تكبير الأرداف ارفعي اوزان
اعلى كل اسبوعين بالتدرج كلما تمزقت العضلة أكثر كبر حجمها
والتمزق يحصل عند رفع اوزان عالية اثناء التمرين وتعيد بناء
نفسها بالأكل (بروتين-كارب) والنوم الكافي.

اليوم الثاني: تمارين دفع

عدد التكرارات	عدد الجولات	التمرين
-	5 دقائق كافية	احماء العضلات
15-15-15	3	Floor press
15-15-15	3	Close grip
15-15-15	3	Triceps extension
15-15-15	3	Around the world
15-15-15	3 ابدأ بالمستوى الأول حتى تتقنيه	Pushup variations
-	5 دقائق كافية	إطالة لتهدئة العضلات

الراحة بين كل تمرين والآخر 60-90 ثانية

الراحة بين الجولات 30-60 ثانية

الوزن: انصحك في تمارين السحب والدفع ان تعتمدى الاوزان الخفيفة والتكرارات العالية اذا كانت 15 تكرار خفيفة ارفعها ل20 بهدف تقوية العضلة ورسمها فقط بدون الحاجة لزيادة حجمها، الا اذا كان هدفك تكبير الجزء العلوي.

اليوم الثالث: راحة نشطة

بمعنى ان تكون نشيطة خلال اليوم وخطواتك لا تقل عن 8000 خطوة خلال اليوم
يفضل عمل كارديو للمساعدة على تحسين المزاج والطاقة وزيادة حرق الدهون
افضل الكارديو لتوازن الهرمونات هو المشي او اي جهاز كارديو بشدة متوسطة، لا انصح بتمارين ال HIIT الا من باب تغيير الروتين مره في الاسبوع- اسبوعين.

اليوم الرابع: ارجل شامل

عدد التكرارات	عدد الجولات	التمرين
-	5 دقائق كافية	تفعيل العضلات
15-15-15	3	Goblet squat
15-15-15	3	RDL
15-15-15	3 لكل جهة	DB Lateral lunge
15-15-15	3	Calf raises
15-15-15	3 لكل جهة	Glute kickback
-	5 دقائق كافية	إطالة لتهدئة العضلات

اليوم الخامس: تمارين سحب

عدد التكرارات	عدد الجولات	التمرين
-	5 دقائق كافية	إحماء العضلات
15-15-15	3	Bent over row
15-15-15	3 لكل جهة	DB single row
15-15-15	3	Superman
15-15-15	3	seated bent over
15-15-15	3	wide curl press
-	5 دقائق كافية	إطالة لتهدئة العضلات

ماذا نقصد بتمارين الدفع والسحب ؟

- تمارين الدفع يقصد بها التمارين التي تدفع الوزن بعيداً عن جسمك تستهدف العضلات الدافعة : الصدر- اكتاف امامية - الزند (تراي)
- بينما تمارين السحب يقصد بها التمارين التي تسحب بها الوزن باتجاه جسمك : الظهر - اكتاف خلفية - الزند (باي).

- لماذا اخترت هذه الطريقة في التمرين؟

- لأنها تجمع العضلات التي تعمل بشكل مشترك مع بعضها وهذا يساعد في زيادة قوتها وتطويرها بشكل مثالي بدون تشتيت طاقة الجسم في عضلات باماكن مختلفة بشكل عشوائي كما انه يسهل عملية تعافي العضلات حتى لا يتعرض الشخص للإصابات.

اليوم السادس: راحة نشطة

انصح بممارسة ما يسمى المشي التأملي وهو المشي في مكان هادئ مع التركيز على الأصوات الطبيعية وحضور احساسك في اللحظة) يعني حاولي أن لا تفكري في ضغوطات الحياة (اجعلي تركيزك على تنفسك ووقع اقدامك واصوات الطبيعة وفكري في النعم اللي لديك واستمري في حمد الله عليها. واذا وجد مكان نظيف (عشب - رمل - بحر) امشي حافية القدمين لتفرغي الشحنات الزائدة في جسمك كل هذا يرفع مناعتك ، يحسن جودة النوم، يقلل الإلتهابات في الجسم، يقلل القلق والكتئاب.

اليوم السابع: راحة نشطة+ كور

عدد التكرارات	التمرين
45-60 دقيقة	اي نوع كارديو تفضلينه
1-2 بالاسبوع على معدة فارغة	Deep core

ماذا تحتاجين من أدوات اذا قررتي اداء تمارينك في المنزل

- 1- جهاز كارديو لممارسة المشي سواء كان جهاز السير، او الاوربتراك في حال الجو كان حار (اختياري)
- 2- شنطة أوزان يفضل حتى تتدرجي في اوزانك
- 3- شريط مقاومة ليساعد على تفعيل الأرداف في التمرين
- 4- فوم رولر ليساعدك على تفكيك العضلات المتصلبة من التمرين
- 5- ملابس رياضية قطنية مريحة وصدريّة داعمة

تصريف الجهاز اللمفاوي

ما هو الجهاز اللمفاوي؟

الجهاز اللمفاوي هو جزء أساسي من جهاز المناعة. ويتكوّن من شبكة من الغدد، الأوعية، والعقد التي تمتد في جميع أنحاء الجسم. وظيفته الأساسية هي:

- تصفية الفضلات والسموم من الجسم.
- نقل خلايا الدم البيضاء لمكافحة العدوى.
- دعم عملية التخلص من الهرمونات الزائدة أو المستخدمة.

علاقته بالهرمونات

الهرمونات، بعد أن تؤدي وظائفها، تحتاج إلى التخلص منها بطريقة سليمة. هنا يجي دور الجهاز اللمفاوي:

- يساعد على نقل الفضلات الهرمونية (مثل الإستروجين المستخدم) إلى الكبد ومن ثم إلى الإخراج.
- إذا صار فيه ركود أو بطء في حركة السائل اللمفاوي، يبدأ الجسم يحتفظ بالسموم والهرمونات الزائدة.
- وهذا قد يؤدي إلى هيمنة هرمونات مثل الإستروجين، ويسبب أعراض مثل: تقلب المزاج، الانتفاخ، حب الشباب، زيادة الوزن، السليوليت.

كيف اعرف ان لدي خلل بالجهاز اللمفاوي؟

- تورم خفيف في الوجه أو تحت الإبطن.
- انتفاخ الجسم عند الاستيقاظ.
- بشرة باهتة أو مشكلات جلدية.
- تعب مستمر ولا طاقة لديك إلا لو شربت منبهات.
- بطء في خسارة الوزن رغم المحاولة.
- السليوليت الزائد عن الحد.

تصريف الجهاز اللمفاوي

كيف أدمج الجهاز اللمفاوي في جسمي؟

1- تشجيع التعرّق الصحي عن طريق :

ممارسة الكارديو ، الساونا او حمام البخار

لبس ملابس قطنية اثناء التعرق يساعد على خروج العرق بشكل آمن عكس الملابس المصنوعة من السباندكس والبلاستيك.

2- التنفس البطني (من الحجاب الحاجز) وليس التنفس

السطحي (مرفق رابط لكيفية تأدية التنفس البطني بالشكل الصحيح)

3- التفريش الجاف (dry brushing): يفضل يوميا او 4 مرات

اسبوعيا قبل الاستحمام.

4- شرب الماء والسوائل والالكترولايت: عبارة عن (ماء جوز

الهند او ماء عادي+ رشّة ملح)

الماء هو الوسيلة اللي يتحرك فيها السائل اللمفاوي، لكن بدون (الالكترولايتات) كافية، الجسم ما يستفيد منه.

5- الأطعمة اللمفاوية : الفواكه الغنية بالماء مثل البطيخ ،

الأناناس والبرتقال

الخضار الورقية، البصل والثوم، بعض الأعشاب البرية مثل شاي

القراص والنعناع البري ، الورقيات الخضراء، الكركم والزنجبيل،

الخيار، الكرفس، شوربة العظم والعصير الأخضر.

6- المساج اللمفاوي: يمكنك عمله بنفسك في المنزل بكل

بساطة باستخدام يديك او باستخدام الأخشاب المخصصة

(مرفق رابط الفيديو)

7- تمارين المقاومة لبناء العضل: وقت التمرين تنقبض

وتتبسط العضلة وهذا يساعد السائل اللمفاوي على الاندفاع عبر

الأوعية فكل تمرين مقاومة تقومين به هو مضخة لمفاوية

طبيعية تخلص الجسم من السموم منها (اشباه الالستروجين

المخله بالهرمونات)

تصريف الجهاز اللمفاوي

كل هذه الممارسات المذكورة سابقاً تساعد على تحفيز الجهاز اللمفاوي على تصريف السموم بالتالي هرمونات افضل، بشرة نقية، جلد مشدود خالي من السليولاييت وصحي ولامع.

لا تستهيني ابدأً بالمساج اللمفاوي والتفريش الجاف لأنه وسيلة مهمة جداً لدعم توازن هرموناتك.



تستطيعين عمل تفريش جاف و مساج لمفاوي بنفسك في المنزل باستخدام الخشب - حجر القواشا- او بيديك فقط اضغطي على الرابط ادناه لمشاهدة الطريقة

[اضغطي لمساج لمفاوي للوجه](#) ✨

[اضغطي للمساج اللمفاوي لكامل الجسم](#) ✨

السلولاييت

السلولاييت ليس "دهوناً زائدة" فقط، بل حالة ناتجة عن اختلالات كيميائية-حيوية في الأنسجة تؤثر على:

- توازن المعادن
- وظيفة الخلايا الدهنية
- جودة النسيج الضام (Collagen + Fascia)
- حركة السوائل داخل الخلية وخارجها

1- يحدث اختلال للصوديوم والبوتاسيوم فيُضعف "المضخة الأيونية" التي تنظم حركة الماء، فتحدث الوذمة الدقيقة Edema داخل الطبقات السفلية للجلد، وهو أساس السلولاييت.

2- ارتفاع الكالسيوم (Calcium Shell) في النسيج = ترتب

كالسيوم غير وظيفي فيسبب:

- تصلب النسيج الضام
- ضعف مرونة الكولاجين
- نقص توصيل الإشارات الكهربائية في العضلة
- انخفاض تدفق الدم الدقيق Microcirculation
- ضعف دوران الدم وتبيس الفاشيا يرفع ظهور السلولاييت بشكل واضح.

3- نقص المغنيسيوم

ضروري لتوازن الكالسيوم وتنظيم وظيفة الخلايا.

نقصه يؤدي إلى:

- تشنج الفاشيا
 - زيادة الالتهاب
 - ضعف تحلل الدهون Lipolysis
 - احتباس سوائل في الطبقات تحت الجلد
- وهو من أكثر العناصر المفقودة في النساء اللواتي يظهر لديهن سلولاييت مبكراً.

السليلولايت

4- اختلال النحاس/الزنك

له علاقة مباشرة بجودة الكولاجين.

- **زيادة النحاس** غير الحيوي تضعف ترابط الكولاجين فتجعل الأنسجة رخوة وتزيد النفاذية فيظهر السيلولولايت بسهولة.
- **نقص الزنك** يمنع إعادة بناء النسيج الضام ويضعف الترميم الخلوي.

5. اختلال الغدة الدرقية/الكورتيزول

الغدة الدرقية الضعيفة = بطء دوران الدم + بطء حرق الدهون
الكورتيزول العالي = ماء محتبس + تفكك كولاجين
العاملان معًا يفسران ظهور السيلولولايت حتى عند وزن طبيعي.

6. سمية الأنسجة (المنسيوم- كاديوم- رصاص)

يؤثر بشكل مباشر على سلامة الفاشيا، تصنيع الكولاجين،
الالتهاب، احتباس السوائل.

لحل الموضوع:

1- ارجعي لموضوع تنظيف الكبد من السموم + الجهاز

اللمفاوي

2- تناولي مصادر المغنيسيوم يومياً مثل : بذور اليقطين، لوز:

سبانخ او استعيني بمكمل مغنيسيوم.

3- دعم النحاس والزنك عن طريق تناول مصادرها مثل:

مصادر الزنك (مهم جدًا): لحم أحمر، كبد، دجاج، ساردين/سالمون،
بيض

مصادر نحاس طبيعي غير مفرط: كاكاو، مكسرات (خصوصًا،

الكاجو والبندق) عدس/حمص، تمر ممتاز المصدر

هذا التوازن يحسّن الترابط للكولاجين ويخفّف قابلية الجلد

للسيلولولايت.

السليولايث

(4) دعم الغدة الدرقية (لرفع معدل الأيض)

لأن بطء الغدة يزيد احتباس السوائل ويضعف دوران الدم.
ركزي على: بروتين كافي (1-1.3 غ/كغ من وزنك) يود بشكل معتدل:
سمك، أعشاب بحرية خفيفة مرة أسبوعيًا
سيلينيوم: جوز برازيلي (2-3 حبات أسبوعيًا) بيض، تونة/سالمون

(5) رفع مضادات الالتهاب لتحسين دوران الدم في الأنسجة العميقة: ارجعي لفصل الادابتوجينات

(6) تقليل الأطعمة التي تُفاقم اختلال المعادن أو تُسبب احتباس سوائل سكر مكرر، نشويات عالية الحمل بعد فترة طويلة من الجوع، زيوت مهدرجة، أطعمة عالية صوديوم وصفرة بوتاسيوم (رقائق، وجبات سريعة)، كافيين زائد.

توقفي عن استهلاك الألبان واللبنه لانها تراكم الكالسيوم الغير حيوي في الجسم

(7) دعم اللمف وتصريف السوائل

الأطعمة المساعدة:

- بقدونس
 - كرفس
 - خيار
 - شاي الهندباء (Dandelion) والقراص
 - بطيخ
 - شوربة خضار مالحة بشكل معتدل
- استخدمي ملح طبيعي فقط (همالاي - سيلتك - ملح بحري)

يمكنك استخدام العصير الاخضر

أعشاب وزيت

تلعب الأعشاب والزيت الطبيعية دوراً مهماً في دعم صحة الهرمونات وتحقيق التوازن الداخلي للجسم. بفضل مركباتها النباتية النشطة، تساعد بعض الأعشاب والزيت في تنظيم إنتاج الهرمونات، تخفيف أعراض الخلل الهرموني مثل التقلبات المزاجية واضطرابات الدورة الشهرية ونمو الشعر الزائد، ودعم صحة الغدة الكظرية والغدة الدرقية. الاعتماد على هذه المصادر الطبيعية يوفر بديلاً آمناً ومكملاً للعلاجات التقليدية، مما يعزز صحتك بطريقة لطيفة ومتوازنة.

لطالما كانت الأعشاب جزءاً من التراث العلاجي للنساء حول العالم. قبل ظهور المكملات والهرمونات الصناعية، لجأت النساء إلى الطبيعة لتهدئة التقلبات الهرمونية، تنظيم الدورة، تخفيف أعراض سن اليأس، أو دعم الخصوبة. اليوم، تعود هذه المعرفة القديمة إلى الواجهة، مدعومة ببحوث علمية حديثة تؤكد فعاليتها - عند استخدامها بوعي واعتدال.

وكما توجد أطعمة أدبوتجينية هناك أعشاب أيضاً

إليك قائمة من الأعشاب المهمة لصحة الهرمونات :



أعشاب

1 ملعقة بذور حليب الشوك milk thistle seed
1 ملعقة جذور الهندباء dandelion root
(تطحن وتغلى في الماء على نار هادئة 10-15 دقيقة
وتصفى وتُشرب)

خليط أعشاب لدعم الكبد

1 ملعقة فلفل الراهب vitex (chaste berry)
1 ملعقة كوهوش أسود black cohosh
(تطحن وتغلى في الماء على نار هادئة 10-15 دقيقة وتصفى
وتُشرب)

خليط أعشاب لدعم توازن الهرمونات

1 ملعقة بلسم الليمون Lemon Balm
1 ملعقة قرفة سيلانية Ceylon Cinnamon
1 ملعقة جذور الهندباء Dandelion Root
1 ملعقة ريحان تولسي Tulsi
يصب عليها 4 أكواب ماء مغلي وتترك 10-15 دقيقة وتصفى
وتُشرب

خليط أعشاب لدعم علاج التكيسات PCOS

1 ملعقة حُزامي (لافندر) Lavender- Chamomile
1 ملعقة جذر الفاليريان Valerian Root
1 ملعقة باشن فلالور Passion Flower
يصب عليها 3 أكواب من الماء المغلي وتترك 10-15 دقيقة ثم
تصفى وتُشرب

خليط أعشاب تساعد على النوم

شاي قراص nettle leaf: تخفيف احتباس السوائل ومحفز لنمو الشعر
شاي النعناع المديب spearmint: يقلل نمو الشعر الزائد في الجسم
شاي اوراق التوت الأحمر Red raspberry leaf: تحسن الجلد.
محفز للخصوبة، تقلل الإلتهابات ويخفف آلام الدورة الشهرية

أعشاب أخرى داعمة للهرمونات

كل انواع التوتيات المجففة مثل (goji berry- cranberry - elderberry - acai)
فواكه مجففة على ومطحونة مثل camu camu
التمر الصيني الأحمر Red Dates
قشر البرتقال والغريب فروت
شاي ثمر الورد Rosehip

مشروبات أخرى

مليئة بفيتامين سي بشكل مركز
ومضادات أكسدة ترفع المناعة وتزيد من
جمال البشرة

عناية وبدائل طبيعية

سأكتب لك وصفة زيوت طبيعية لتساعدك على ترميم بشرتك وترطيبها وتخفيف التجاعيد، وإزالة التصبغات خاصة تلك التي تسببها آثار حب الشباب.

مناسبة لكل أنواع البشرة سواء دهنية او جافة او مختلطة في علبه زجاجية قاتمة اللون:

1. املئي ثلاثة ارباع العلبه بزيت بذور العنب العضوي (اذا كانت بشرتك دهنية) اما اذا كانت بشرتك جافة استخدمي زيت الجوجوبا
 2. الربع المتبقي زيت خروع عضوي (خالي من الهكسان والبارابين ومحفوظ في علبه زجاجية قاتمة)
 3. 10 قطرات من زيت اللبان الأساسي (للخطوط الدقيقة)
*اختياري
 4. 10 قطرات من زيت العرق سوس المركز (لتفتيح التصبغات)
*اختياري
 5. 10 قطرات من زيت النعناع المدبب spearmint (اختياري يقلل شعر الوجه)
 6. كمية اختيارية من زيت ثمر الورد Rosehip (غني بفيتامين سي)
- (استخدمي الزيت في روتينك الليلي او مع المساج الليمفاوي)**

سيروم طبيعي مرطب ومضاد بكتيري ومنقي للبشرة:

1. قطرات من اي زيت مناسب لبشرتك (بذور العنب- جوجوبا)
 2. نصف ملعقة عسل طبيعي
 3. ملعقة ماء الورد بارد
 4. ملعقة جل صبار بارد
- تخلط في وعاء زجاجي وتوضع على ماسك شيت (قناع قماشى للوجه) وتطبق على الوجه لأي مدة تفضلينها
يمكن الاحتفاظ بكمية لانها تحتوي على عسل وهو مادة حافظة

عناية بدائل طبيعية

طريقة مزيل عرق طبيعية

اولاً لتخفيف نمو البكتيريا وظهور الرائحة الكريهة

بكل بساطة اذا ابتعدتي عن الزيوت المهدرجة والملح الصيني والسكر والمعجنات، فأنتي تخففين من نمو البكتيريا في الغدد العرقية.

- اشربي ماء وليمون على الريق الصباح ينشط الكبد ويساعدها
- على طرح السموم عبر البول بدل العرق.
- تناولي الأناناس والتوتيات.
- اشربي ماء جوز الهند
- تناولي الأطعمة المخمرة لتزيد البكتيريا النافعة
- التعرق المنتظم مثل الساونا او اثناء التمارين تخرج السموم اولاً بأول بدل من تراكمها.
- اشربي **كلوروفيل** لأنه ينقي الدم والكبد ويوازن حموضة الجسم ويزيد الأوكسجين في الدم هناك الكثير من تجارب النساء الفعالة مع الكلوروفيل، حيث ان تناوله بانتظام لا يشعرك بوجود اي روائح.
- **اخلطي:** كوب من ماء جوز الهند او العادي + عصير ليمون+ كلوروفيل
(مع الانتظام تصبح رائحة الجسم منعشة)

بالنسبة للتطبيق الموضعي:

فقط مسحة خفيفة من زيت جوز الهند العضوي البكر على منطقة نظيفة.

او تجدين بدائل صحية على بعض المواقع غالباً ما تكون مكلفة اتبعي الخطوات التي ذكرتها لك وطبقي زيت جوز الهند.

علاقة اختلال المعادن بالهرمونات

الهرمونات تعتمد في ادائها على المعادن الأساسية الموجودة في الخلايا، والخلل الهرموني في كثير من الأحيان نتيجة جذرها الحقيقي هو خلل معدني.

في هذه الجزئية ستعرفين الخلل المعدني المسبب لتكيسات المبايض ومقاومة الأنسولين والذي قد يكون مفتاح لعلاج الكثير من الاضطرابات الهرمونية، بالإضافة لطريقة إعادة ضبط معادن الجسم بانظمة غذائية بعيد عن الأدوية.

التكيسات ومقاومة الأنسولين ليسا مجرد مشكلة هرمونية أو غذائية فقط، بل نتيجة مباشرة لخلل عميق في توازن المعادن

خلل المعادن في حالة التكيسات ومقاومة الانسولين:

- 1- ارتفاع الكالسيوم الخلوي يثبط عمل الغدة الدرقية والمبايض فيسبب "بطء في الأيض"
- 2- نقص المغنيسيوم المسؤول عن تنظيم الاستروجين والبروجسترون فتزيد فرصة وجود البطانة المهاجرة
- 3- ارتفاع النحاس الذي يعزز تأثير الاستروجين وبالتالي يزيد من سماكة بطانة الرحم واحتمالية هجرتها للمبيض
- 4- انخفاض الزنك الذي يقلل الخصوبة ويضعف التبويض
- 5- نقص الكروم يسبب مقاومة انسولين
- 6- انخفاض الصوديوم مقابل ارتفاع البوتاسيوم يسبب اجهاد كظري الذي بدوره يرفع الكورتيزول ونتيجة لهذا يحصل مقاومة انسولين
- 7- تراكم السموم والمعادن الثقيلة : زئبق، رصاص، كاديوم، المنيوم.

كيف اصلح هذا الخلل؟

أولاً تنظيف الكبد من السموم
ثانياً بنظام غذائي يضمن اعادة ضبط معادن الجسم
ثالثاً منع مسببات تراكم السموم

اولاً: دعم صحة الكبد (ديتوكس)

**استخدمي واحدة من هذه الطرق وتستطيعين
التبديل بينها بين الحين والآخر:**

- 1- عصير التفاح (اخضر او احمر) على الريق لمدة 5-7 ايام
- 2- عصير الكزبرة او مغلي الكزبرة + ليمون يومياً لمدة 7 ايام
- 3- كمادات زيت الخروع الدافئة داخل السرة لمدة ساعة كاملة
3 مرات في الاسبوع
- 4- نصف معلقه خل مع عصير نصف ليمونة على الريق لمدة
3-7 ايام
- 6- شاي عشبة حليب الشوك milk thistle + جذور الشممر
لمدة 7 ايام على الاقل

**كلها طرق تخفف العبئ على الكبد وتزيل المعادن الثقيلة
وتحفز التصريف للمفاوي**

لا تستخدمى جميعها مرة واحدة

ثانياً: نظام غذائي مناسب

<ul style="list-style-type: none">• 3 بيضة = زنك• خضار ورقية (سبانخ/جرجير) = مغنيسيوم + بوتاسيوم• شريحة خبز ساورودو أو شوفان منقوع = كروم• كوب شاي قرفة سيلانية او حبوب كبسولات = تحسن حساسية الأنسولين	وجبة الإفطار
<ul style="list-style-type: none">• حفنة مكسرات منقوعة (لوز + جوز برازيلي + جوز) = مغنيسيوم، سيلينيوم، زنك• خيار أو كرفس (بوتاسيوم عالي + مدر طبيعي للنحاس الزائد)	سناك - وجبة خفيفة
<ul style="list-style-type: none">• بروتين حيواني نظيف (سمك أو دجاج بلدي/لحم بقر عاشب) = زنك + كروم• سلطة ملونة مع:• جرجير/بقدونس (غنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم)• طماطم + جزر + خيار• بذور القرع أو دوار الشمس (زنك عالي)• ملعقة زيت زيتون أو زيت بذر الكتان (مضاد التهاب + توازن الهرمونات)	وجبة الغداء
<ul style="list-style-type: none">• كوب شاي أخضر أو ماتشا (يقلل مقاومة الأنسولين + مضاد أكسدة) \ استخدمني طيب نباتي يفضل جوز الهند• قطعة شوكولاتة داكنة (85% كاكاو) صغيرة = مغنيسيوم + كروم	سناك
<ul style="list-style-type: none">• سمك السلمون أو السردين = أوميغا 3 + مغنيسيوم + زنك• خضار صليبية بالخيار (بروكلي، قرنبيط، كرنب) = كيريت + توازن إستروجين• بطاطا حلوة أو قرع = بوتاسيوم + ألياف (تنظيم السكر)	العشاء

ملاحظات مهمة:

- لخفض النحاس الزائد: قللي الشوكولاتة، الأفوكادو، الفطر، والمكسرات الزائدة وابتعدي عن القسط الهندي.
- لرفع الزنك: ركزي على لحوم عضوية، بذور القرع، المحار.
- لرفع المغنيسيوم: سبانخ، كاجو منقوع، بذور الكتان، كاكاو خام.
- لخفض الكالسيوم المتراكم في الخلية ابتعدي تماماً عن تناول منتجات الألبان ومكملات فيتامين D على الاقل 10 أيام
- لتحسين الكروم: بروكلي، شوفان، حبوب كاملة.
- لتحسين نسبة الصوديوم/البوتاسيوم: زيدي الخضار الغنية بالبوتاسيوم (جرجير، خيار، موزة خضراء غير ناضجة، بطاطا) مع ملح بحري معتدل (صوديوم طبيعي).

ثالثاً: منع مسببات تراكم السموم

أولاً:

- 1- تخلصي من الأواني الألمنيوم والتيفال = استبدليها بالستانلس ستيل 10\18
- 2- تجنبي التونة المعلبة (يمكنك استخدام انواع برية خالية من الزئبق)
- 3- تجنبي مزيلات العرق الصناعية
- 4- تجنبي الحشوات المعدنية
- 5- تجنبي ملامسة العطور المباشرة على جلدك
- 6- قللي من استخدام المنتجات الكيماوية في يومك

ثانياً:

- 1- تغذية الجسم ليدفع بالسموم خارجاً
- 2- دعم الكبد بالطرق المذكورة سابقاً
- 3- شوربة المعادن الداعمة للكبد (كزيرة +ثوم+بصل+زنجبيل+كركم)
- 4- العصائر الخضراء لاحتوائها على البوتاسيوم والمغنيسيوم

ثالثاً:

- 1- استخدمي الماء المؤين (ماء نقي +ملح بحري عضوي) لضبط الصوديوم
- 2- حفزي التعرق في جسمك عن طريق الساوننا او الرياضة

التوتر والنفسية

الكورتيزول

هرمون يفرزه الجسم وقت التوتر، في الحالات الطبيعية مثل الخوف من حيوان مفترس مثلاً يعتبر الكورتيزول طبيعي ومهم لأنه يحفز الدماغ يفعل وضع الهروب او القتال لينجو الانسان بحياته. لكن عندما يكون الانسان تحت ضغط نفسي متواصل يرسل اشارات انذار للدماغ حتى تقوم بالوظائف الأساسية وتضحي بانتاج الهرمونات الجنسية لتقوم بانتاج الهرمونات الضرورية لمكافحة الاجهاد. في هذه الحالة ينتج الجسم كميات كبيرة من الكورتيزول فينخفض المغنيسيوم ليتعامل مع الاجهاد كألوية أهم من الخصوبة والحمل وأهم من الشعر والبشرة.

ولهذا السبب الاشخاص الذين عندهم توتر عالي يفقدون الرغبة الجنسية وتفقد المرأة المتوترة صفاتها الانثوية وشكل صدرها الممتلئ وخصرها الصغير وشعرها الكثيف.

ساعطيك تقنيات بسيطة تساعدك على ضبط التوتر إلى جانب النظام المذكور سابقاً:

تقنيات ضبط التوتر

أولاً: التنفس العميق التأملي

لتهدئة الجهاز العصبي وتحفيز الجسم على الاسترخاء والتوازن الداخلي، يفعّل الجهاز العصبي اللاودي (parasympathetic) يرسل للجسم إشارة "أمان" يقلل التوتر، يوازن الهرمونات، ويحسن صفاء الذهن.

اضغطي هنا لتطبيق تنفس تخفيف التوتر 

ثانياً: الكتابة التفريرية للمشاعر emotional

Journaling

اكتبي كل ما تشعرين به (غضب، قلق، حزن، ضغط، حتى أفكار مشوشة) بالورقة والقلم بحرية تامة بدون قواعد لغوية، وبدون محاولة التجميل فالهدف هو إخراج المشاعر المكبوتة بدلاً من حبسها داخلك وإخراج المشاعر المكبوتة يفرغ الحمل من على جهازك العصبي بالتالي تخرجين من وضع القتال والهروب فيقل افراز الكورتيزول ويقل التوتر العالي فتتنظم الهرمونات.

تقنيات ضبط التوتر

ال Mindfulness (اليقظة الذهنية)

أن تكوني حاضرة تمامًا في اللحظة الحالية، من دون أحكام أو مقاومة فقط هنا والآن، فالتوتر سببه اما التفكير في الماضي او القلق من المستقبل، هنا يأتي دور اليقظة الذهنية بأن تدرب العقل أن يعود للحظة الآن، تنفسك، مشاعرك، جسدك، ما تراه أمامك. هذا يقلل الكورتيزول ويريح الغدة الكظرية المجهددة بالتالي تنتظم الهرمونات.

كيف نطبق اليقظة الذهنية لتعمل في صالحنا؟

- 1- الأكل الواعي: تناولي الطعام ببطء، استمتعي بالمذاق، لا تشاهدي اي مسلسل او شاشة اثناء الأكل.
- 2- المشي الواعي: لاحظي خطواتك، انفاسك، لا تمشي بسرحان
- 3- تنفسي بوعي: خذي خمس دقائق من يومك واجلسي في مكان هادئ طبقي التنفس العميق وركزي على دخول الهواء وخروجه اوركزي على اصوات معينه في محيطك مثل صوت الشارع صوت المكيف، اذا دخلت افكارك لا يهم ارجعي تركيزك مرة اخرى لتنفسك وهكذا (يفضل قبل النوم)

النوم ليلاً

هو العلاج المجاني لتخفيف التوتر وإعادة توازن الهرمونات فقط احصلي على نوم ذو جودة عالية ما بين 10م - 4ص.

اسئلة شائعة

هل القهوة مضره اذا عندي خلل هرموني او تكيسات؟

غالباً نعم، القهوة بنفسها صحية لكن عندما تصبح إدمان وبشكل يومي تصبح مضره.

لأن الكافيين ينشط الجهاز العصبي السمبثاوي (نظام القتال والهروب) يُفرز الأدرينالين الذي يرفع ضربات القلب، بنفس الوقت يُفرز الكورتيزول ليساعد الجسم على انتاج جلوكوز اكثر ليفرز طاقة سريعة. الغدة الكظرية تعتبر بنك الطاقة في جسم الانسان وعندما يحدث هذا بشكل يومي ولعدة مرات تُرهق جداً لأنها تضطر لإنتاج كميات كبيرة من الكورتيزول (هرمون التوتر) فيبدأ ينخفض التركيز والطاقة مع الوقت، صعوبة الاستيقاظ تماماً بدون قهوة، الشعور بالإرهاق رغم ساعات النوم الكافية، اختلال في توازن السكر بالتالي **خلل هرموني**. خاصة اذا سُربت على معدة فارغة لذلك يُفضل شربها بعد الأكل بساعة وتجنبها بعد الساعة 2 ظهراً حتى لا تؤثر على النوم وإنتاج الميلاتونين.

حتى **الأشخاص الرياضيين** ولاعبي كمال الأجسام رغم تغذيتهم لكن يعتمدون على مكملات الكافيين والقهوة قبل التمرين حتى تعطيهم دفعة طاقة (مُزيفة) لكن مع مرور السنين يصابون بأمراض مناعية او مشاكل صحية خطيرة بشكل (بيدو) انه مفاجئ.

وصادفت كثيراً في حياتي منهم. الأغلبية منهم يعتمد فقط على حساب السعرات والأكل النمطي للرياضيين بدون الإهتمام لجذور الصحة الشمولية، بما أن القهوة خالية من السعرات وطعمها محبب للأغلبية من الناس وفي متناول اليد. لكن الطاقة الحقيقة - واقول هذا عن تجربة - تأتي من التغذية الصحيحة المناسبة التي تملأ خزانات الميتوكوندريا بالطاقة بشكل طبيعي بدون محفزات خارجية وارهاق مستمر للغدة الكظرية.

يمكن ان نشربها بين الحين والآخر لا يضر التوازن ابداً.

اسئلة شائعة

ماذا عن حبوب الروكتان لعلاج حب الشباب؟

الروكتان يرفع النحاس بالتالي تسبب مشاكل صحية اخرى منها سماكة بطانة الرحم، ومدمر جداً للكبد.

هل الجانب النفسي له علاقة بخلل الهرمونات؟

ليست فقط علاقة عادية بل يرتبط ارتباط مباشر بها ويجب إعطاء هذا الجانب جزء كبير من الإهتمام

هل النظام الغذائي ينطبق على ضعف الخصوبة وتأخر الحمل؟

لا ، لا ينطبق بالضرورة تماماً يمكنك الاستعانة بالخطوات الخاصة بدعم تنظيف الكبد من السموم والرياضة وصحة الامعاء اما بالنسبة للتغذية والمعادن يوجد اختلاف بسيط. ضعف الخصوبة يعني انخفاض نحاس وارتفاع زنك ما يعني العكس في هذه الحالة استعيني بالقسط الهندي لانه غني بالنحاس وابتعدي عن كل ما يرفع الزنك في فترة العلاج وفي كل الأحوال افحصي اولاً لتعرفي الخلل الموجود.

هل الحليب ومنتجات الألبان مضره بالهرمونات؟

الحليب العضوي أو الزبادي كامل الدسم باعتدال لا يضر لاحتوائه على نسب معتدلة من الكالسيوم والفسفور، اما منتجات الألبان مثل اللبنة والجبنه نعم تخل بالمعادن والهرمونات لانها كالسيوم خام يتكدس في الخلايا ولا يستطيع الجسم التعامل معه لان معزول عن المصل وكثرته تسبب عصبية وقلق للمرأة، وتصلب في الأنسجة وقد تسبب تليفات او اورام.

اسئلة شائعة

هل الجأ للحبوب لعلاج التكييسات مثل حبوب منع الحمل؟

لا أنصح ابدأ بها لأنها تحتوي على هرمونات صناعية تحاكي الهرمونات الطبيعية فتسبب خلل للجهاز العصبي والتناسلي قد ترين تحسن في البداية لكن للأسف تعود الأعراض كما كانت وغالباً أسوأ بمجرد التوقف عن تناولها، مثل تكون التكييسات بشكل اكبر، الكتل والأكياس الليفية، خلل في الغدة وتراكم معادن ثقيلة وسموم في الجسم واحياناً أورام للأجسام القابلة أو التي لديها تاريخ أورام في العائلة. كما ترفع النحاس الغير حيوي وهذا ما نريد خفضه.

ماهي التحاليل التي يجب عملها لأعرف ما اذا كان لدي خلل هرموني او تكييسات؟

الأعراض التي تشعرين بها قد تفي بالعرض ولكن للدقة ولمعرفة السبب بالتحديد إليك بعض التحاليل التي يجب عملها:

1- تحاليل الغدة الدرقية T3, T4, TSH

2- PRLACTIN هرمون الحليب

3- LH, FSH تقييم التبويض والخصوبة

4- نسبة سكر الصائم ولكن قد تعرفين من خلال الأعراض المذكورة في الدليل بدون الحاجة لفحص

5- قياس نسبة البروجسترون بالوقت المحدد من الطبيب

6- سونار التراساوند لتحديد ما اذا كان هناك كييسات على المبيض

هل تمارين البيلاتيس جيدة؟

نعم، ممتازة جداً وانصح بها وبشدة لكنها لا تغني عن تمارين المقاومة لانها لا تبني عضل.

في ختام هذا الكتاب، تتضح الرسالة الكبرى بأن صحة الهرمونات وجمال الجسد والنفسية المستقرة كلها تنبع من اهتمام عميق يبدأ من الداخل. ليس باستخدام منتجات، او مكملات او ابر تنحيف او فيتامينات، بل من خلال الغذاء حصراً. فلا يوجد طريق مختصر هي رحلة وعليك المسير فيها والاستمرار.

ومن خلال صفحات هذا الدليل، عرفنا أن الغدد الصماء والمعادن، والحركة والغذاء. ليست مجرد أفكار نظرية ومثالية، بل أدوات عملية يمكن لكل امرأة تعاني من التوتر المزمن وارتفاع الكورتيزول، التكيسات ومقاومة الانسولين أن تطبقها في يومها لتحقيق هدفها في الوصول لانوثتها الحقيقية من الداخل وحتى الخارج. ثق بنفسك وبقدرة جسدك على الشفاء.

ولأني اريد لك اقصى استفادة انشأت قناة في التلقرام مخصصة فقط لكل من قررت ان تستثمر بنفسها وتقتني الدليل. لمشاركة الأفكار والاسئلة والتجارب

[اضغطي هنا لتنضمي للقناة الخاصة](#)

كلمة ختامية

هذا الدليل هو عصارة سنوات من الخبرة، والدراسة، والبحث والتجارب الشخصية التي مررتُ بها، ووضعتُ فيها قلبي وعقلي لأصل معك إلى هذا المحتوى الذي أمل أن يكون رقيقاً لك في رحلتك نحو التوازن والصحة الهرمونية.

لقد كتبت هذا الدليل لأقدم لك المعلومة بطريقة مبسطة، واقعية، وعملية بعيدة عن التعقيد، قريبة من تجربتك كأنثى. فإن شعرت بأن سطرًا واحدًا قد ساعدك، أو فكرةً ألهمتك، فهذا أعظم ما كنت أطمح إليه.

أشكرك من أعماق قلبي على ثقتك واهتمامك، وأتمنى لك الفائدة والنفع والشفاء العميق، من الداخل إلى الخارج.

مع خالص المحبة والامتنان،

مدريتك
منى اليزيدي،،،

Thank you!

حقوق الطبع والنشر

الدليل بما فيه من برامج للإستخدام الشخصي فقط، غير مسموح، ولا أحل نشره أو إعادة إرساله أو تداوله في مواقع التواصل الإجتماعي.

يرجى تحميل الملف وحفظه بمجرد استلامه بحيث لن تتم إعادة إرساله مرة أخرى.

mona alyazidi

