الأشياء التي يجب فعلها لتعزيز خصوبتك

بغض النظر عن درجة الخصوبة لديك، هناك بعض الأشياء التي يجب أن تفعلها كل امرأة تحاول الإنجاب. سنناقش الأشياء التي تستطيع كل امرأة القيام بها لتعزيز خصوبتها:

ركزي على نظام غذائي خاص بالخصوبة:

أولا وقبل كل شيء، النظام الغذائي هو الخطوة الأولى الأكثر أهمية في التحرك نحو نمط حياة صحي للخصوبة. كل ما نأكله يشكل خلايانا وأنسجة جسمنا. ويشمل ذلك البيض، المبيض، الرحم، الهرمونات، والطفل… الخ.

اشربي العصير والعصائر:

التغذية السائلة تجعل من الاسهل بكثير الحصول على كمية كبيرة من هذه الأطعمة الغنية بالمغذيات في الجسم. بغض النظر عن ما هو النظام الغذائي الخاص بك الآن، العصير يمكن أن يساعد على جعلك صحي أكثر، فيحد من رغبتك الشديدة للأطعمة الأخرى ويجعلك تشعرين رائعة.

العصير والعصائر هي طريقة سهلة بشكل لا يصدق للحصول على كمية كبيرة من المواد المضادة للاكسدة (جيد لصحة البيض وسلامة الحمض النووي)، الفيتامينات، المعادن، والانزيمات. فهي سهلة الصنع، يمكن اخذها أينما ذهبت، ومذاقها لذيذ.

قومي بتدليك الخصوبة:

يجب أن يكون التدليك جزءا من خطة الخصوبة الطبيعية لكل امرأة. بعض الفوائد من التدليك هي:

يزيد الدورة الدموية إلى الرحم، المبيض، والبيض.

يدعم الجسم في تطهير الالتصاقات وأنسجة الندبات.

يساعد على جلب الدم المؤكسج الطازج إلى الجهاز التناسلي.

يعزز حلقة التغذية المرتدة الهرمونية.

استمعي إلى شيء ملهم، واملئي عقلك بالأشياء الجيدة:

العقل أداة قوية… واحدة يجب أن تستخدميها يوميا لدعم رحلة الخصوبة الخاصة بك. وقد أظهرت العلوم أن الأفكار والعواطف لها تأثير على الجسم، وهذا يشمل الخصوبة. نحن نعلم أيضا أن الإجهاد يمكن أن يكون له تأثير على الخصوبة كذلك.

اعثري على وسيلة لملء عقلك بالأشياء الجيدة يوميا. هذه بعض الاقتراحات:

التأمل.

نفسية الامتنان: الحفاظ على مدونة لتكتبي فيها كل امتناناتك.

خذي الفيتامينات ذات الغذاء الكامل:

بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي للخصوبة، يجب على كل امرأة تستعد للحمل أن تأخذ الفيتامينات الغذائية قبل الولادة. هناك العديد من العناصر الغذائية اللازمة لدعم الإباضة، التوازن الهرموني، صحة البيض، وما إلى ذلك، ويمكن أن يؤدي نقص هذه الفيتامينات إلى ضعف صحة البيض والعديد من مشاكل الخصوبة الأخرى.