

خطوات طبيعية لزيادة الخصوبة لدى المرأة

يوجد الكثير من القيل والقال حول موضوع الحمل عند المرأة، بأنباء كثيرة من العالم. ما لا تدركه العديد من النساء أنه يوجد وصفات كثيرة لزيادة الخصوبة.

من بين وصفات زيادة الخصوبة يوجد وصفة طبيعية معتمدة في البرازيل من قبل وزارة الصحة، وصفة تحقق نجاحات مرضية بما يتعلق بموضوع الحمل. تعتمد وصفة الخصوبة على نباتات من غابات الأمازون وعلى اتباع عدد من النصائح الصحية لمدة ستة أسابيع.

خطوات زيادة الخصوبة طبيعياً:

- التوقف عن استهلاك الكافيين لمدة ستة أسابيع.
- التوقف عن تناول المأكولات التي تحتوي على السكر الأبيض، لمدة ستة أسابيع أيضاً.
- عدم تناول المارغارينا أي الزبدة الصناعية.
- استهلاك المياه المعدنية النقية.
- تناول الكثير من المكسرات البرازيلية وبخاصة الكاجو.
- الخلود إلى النوم قبل الساعة العاشرة مساء والإستيقاظ ما بين الساعة 6 - 7 صباحاً.
- استهلاك كميات وافية من الأومغاف 3 أي زيت السمك.
- ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجك من ثلاثة إلى أربع مرات خلال الأسبوع.
- عدم ممارسة العلاقة الحميمة بحال إصابتك بالإإنفلونزا.
- المحافظة على وزن صحي ومناسب لك لطولك.

☒

- شرب عصير الزبيب الأسود وعصير الرمان مرتين في اليوم، أيضًا لمدة ستة أسابيع. تتمتع هتان الفاكهة بمفعول كبير لإعطاء الخصوبة للمرأة، فهما تدخلان في وصفات معالجة العقم لدى النساء.

☒