

# خطوات طبيعية لزيادة الخصوبة لدى المرأة

يوجد الكثير من القيل والقال حول موضوع الحمل عند المرأة، بأحاء 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 الصحيّة لمدة ستة أسابيع.

خطوات زيادة الخصوبة طبيعيًا:

▪ التوقف عن استهلاك الكافيين لمدة ستة أسابيع.



▪ التوقف عن تناول المأكولات التي تحتوي على السكر الأبيض، لمدة ستة أسابيع أيضًا.



▪ عدم تناول المارغارينا أي الزبدة الصناعية.



▪ استهلاك المياه المعدنية النقية.



▪ تناول الكثير من المكسرات البرازيلية وبخاصة الكاجو.



▪ الخلود الى النوم قبل الساعة العاشرة مساءً والإستيقاظ ما بين الساعة 6 - 7 صباحاً.



▪ استهلاك كميات وافية من الأومغا 3 أي زيت السمك.



▪ ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجك من ثلاث إلى أربع مرات خلال الأسبوع.



▪ عدم ممارسة العلاقة الحميمة بحال إصابتك بالإنفلونزا.



▪ المحافظة على وزن صحي ومناسبك لطولك.



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

