

8 خطوات للمساعدة في التخلص من اكتئاب ما بعد الولادة

هل تعاني من ضباب في الدماغ (أو "دماغ الأم") ، أو تعب ، أو اكتئاب ، أو تم تشخيصك بمرض مناعي ذاتي؟ ثم لدي بعض النصائح القابلة للتنفيذ للحد من الالتهاب واستعادة دماغك!

إن الالتهاب الجهازى المزمن هو السبب الجذري للعديد من الحالات المزمنة ، بما في ذلك الاكتئاب وأمراض المناعة الذاتية. إنه حافز للألم الجسدي ، والتعب ، وقائمة غسيل الأعراض ، ولكن الالتهاب لديه القدرة على تغيير الناقلات العصبية ، والتي تحدد المزاج ومستويات الطاقة وذاكرة التأثير.

وهو يفسر الكثير من "الضباب الدماغى" الذي يعاني منه هاشيموتو وغيره من مرضى المناعة الذاتية. هذا الالتهاب يمكن أن يؤثر أيضا على نمو دماغ الطفل ويسبب اكتئاب ما بعد الولادة.

1. علاج مصدر الالتهاب.

أوصي بالعمل مع طبيب مؤهل لتحديد مصدر التهابك ، والذي قد يكون بسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي ، المناعة الذاتية ، حساسيات الطعام ، الإجهاد ، الالتهابات المزمنة ، وغيرها من الحالات.

2. اعتماد نظام غذائي مضاد للالتهابات.

يمكن أن يساعدك القضاء على الحبوب والفاصوليا ومنتجات الألبان والبيض والسكر والأطعمة المجهزة أو المكررة ، وأساليب النوم لمدة 4 أسابيع متبوعة بإعادة التقديم على تحديد الأطعمة التي قد تسبب الالتهاب. يمكن أن يساعدك العمل مع طبيب خبير في الطب الطبيعي أو طبيب مهني وكذلك خبير تغذية مؤهل في تحديد الأطعمة الأكثر إشكالية بالنسبة لك.

3. أكل أوميغا 3 الأحماض الدهنية.

. وجدت في أسماك الماء البارد مثل الماكريل وسمك السلمون والأنشوجة ، الأحماض الدهنية أوميغا 3 توازن توازن المناعة في حين تغذية الدماغ. أو النظر في أخذ زيت السمك مع مزيج من وكالة حماية البيئة (المضادة للالتهابات) و DHA (الدهون في الدماغ صحية) .

4. أكل الكركم.

الكركم هو مضاد قوي للالتهابات. استعملي حوالي 1000 مجم مرة واحدة إلى مرتين يوميًا في ملحق أو اعمل الجذر الطازج في الشاي.



5. إعادة النظر في تناول الأعشاب.

لطالما استخدمت النباتات النباتية مثل العاطفة وجلدكاب لعلاج الاكتئاب. الآن فقط أصبحنا نفهم أن هذه الأعشاب تعمل. أنها تدعم إنتاج السيروتونين صحية عن طريق الحد من إنتاج حمض الكينولينيك. بالاقتران مع تدخلات النظام الغذائي ونمط الحياة ، قد تحسّن هذه النباتات المزاج العام.

الأعشاب Adaptogenic ، مثل عرق السوس ، Rhodiola ، باسل المقدس و Aswagandha يمكن أن تحسن إنتاج الكورتيزول. يساعد الكورتيزول ، الأكثر شيوعًا كهرمون الإجهاد ، على تخفيف الالتهاب. من خلال دعم الغدد الكظرية الخاصة بك يمكنك تقليل الالتهاب وتحسين الطاقة الخاصة بك.

6. ممارسة الرياضة.

إن التمارين المعتدلة لا تقلل من الالتهاب فحسب ، بل إنها تزيد أيضًا من وظيفة الدماغ وهي تحمي من تطور الحالات العصبية ، مثل الاكتئاب والخرف. الالتهاب يضعف عامل النمو ، وهو هرمون هام لمكافحة الشيخوخة.

7. البحث عن الدعم.

إن العمل مع أخصائي نفسي شامل أو أخصائي في الصحة العقلية التكاملية سيوفر لك الدعم اللازم خلال مرحلة الشفاء ويساعدك في تحديد المجالات الرئيسية الأخرى التي تحتاج إلى المعالجة. يعد Primal Docs أحد الموارد التي يمكنك استخدامها للعثور على طبيب يستخدم أسلوبًا كاملاً للغذاء والنظام بالكامل.

8. البروبيوتيك.

هذه الحشرات الأمعاء الصغيرة تنظم استجابة الإجهاد من خلال محور HPA ويمكن أن تحسن صحة الجهاز الهضمي ، وظائف المناعة ، ومستويات الالتهاب. وجدت البكتيريا الموجودة في أمعائك هناك عن طريق أمك وكانت تساعد في تنظيم التهابك وصحة الدماغ قبل أن تصبحي

