

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 لدى بعض النصائح القابلة للتنفيذ للحد من الالتهاب واستعادة دماغك!

إن الالتهاب الجهازي 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 الدماغي" الذي يعاني منه هاشيموتو وغيره من مرضي 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 والفاصلوليا ومنتجات الألبان والبيض والسكر والأطعمة المجهزة أو المكررة ، وأساليب النوم لمدة 4 أسابيع متتالية 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 إشكاً لك بالنسبة لك.

3. أكل أوميغا 3 الأحماض الدهنية.

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

4. أكل الكركم.

الكركم هو مضاد قوي لالتهابات. استعملـي حوالي 1000 مجم مرة واحدة إلى مرتين يومياً في ملعقـ أو اعمل الجذر الطازج في الشـ.



5. إعادة النظر في تناول الأعشاب.

طالما استخدمـ النباتـ مثل العاطفة وجـلـدـكـاب لـعلاـج الـاكـتـئـابـ. الآـنـ فـقـطـ أـصـبـحـنـاـ نـفـهـمـ أنـ هـذـهـ الأـعـشـابـ تـعـمـلـ. أـنـهـاـ تـدـعـمـ إـنـتـاجـ السـيـرـوـتوـنـينـ صـحـيـةـ عنـ طـرـيقـ الـحدـ منـ إـنـتـاجـ حـمـضـ الـكـيـنـولـينـيكـ. بـالـاقـتـرـانـ معـ تـدـخـلـاتـ النـظـامـ الـغـذـائـيـ وـنـمـطـ الـحـيـاةـ، قدـ تـحسـنـ هـذـهـ النـبـاتـاتـ الـمـزـاجـ الـعـامـ.

الأـعـشـابـ Adapto~genicـ، مثلـ عـرـقـ السـوسـ، Rhodiolaـ، باـسـلـ المـقدـسـ وـ Aswhagandhaـ يـمـكـنـ أـنـ تـحسـنـ إـنـتـاجـ الـكـورـتـيزـولـ. يـسـاعـدـ الـكـورـتـيزـولـ، الـأـكـثـرـ شـيـوـعـاـ كـهـرـمـونـ الإـجـهـادـ، عـلـىـ تـحـفيـفـ الـالـتـهـابـ. مـنـ خـلـالـ دـعـمـ الـغـدـدـ الـكـطـرـيـةـ الـخـاصـةـ بـكـ يـمـكـنـكـ تـقـلـيلـ الـالـتـهـابـ وـتـحـسـينـ الطـاـقةـ الـخـاصـةـ بـكـ.

6. ممارسة الرياضة.

إنـ التـمـارـينـ الـمـعـتـدـلـةـ لاـ تـقلـلـ منـ الـالـتـهـابـ فـحسبـ، بلـ إـنـهاـ تـزـيدـ أـيـضـاـ مـنـ وـظـيـفـةـ الـدـمـاغـ وـهـيـ تـحـميـ منـ تـطـورـ الـحـالـاتـ الـعـصـبـيـةـ، مـثـلـ الـاـكـتـئـابـ وـالـخـرفـ. الـالـتـهـابـ يـضـعـفـ عـاـمـلـ النـمـوـ، وـهـوـ هـرـمـونـ هـامـ لـمـكـافـحةـ الشـيـخـوخـةـ.

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 التهاب. وجدت البكتيريا الموجودة في أمائك هناك عن طريق أمك وكانت تساعد في تنظيم التهابك وصحة الدماغ قبل أن تصبحي أمًا.