

---

## (٣٦) أطعمة تنظم الدورة الشهرية

### البقدونس parsley :

- استعمل القدماء نبتة البقدونس لتنظيم الدورة الشهرية لدى السيدات أو لإحداث إجهاض لأسباب طبية وهو يوقف إدرار الثدي.

### الجرجير Rocket :

- مدر للطمث - لذا يجب عدم الإكثار منه لدى الحوامل.

### الجزر carrots :

- يكثر الدم في الدورة الدموية للنساء.

### الخس lettuce :

- الخس البري منشط للدورة الدموية عند الأنثى ويزيد الدم عند الإكثار منه قبل ومع الدورة الشهرية.

### الهليون Asparagus :

- يزيل أوجاع العادة الشهرية، ويزيد في خصوبة المرأة.

### العنب grape :

- بسبب احتواء العنب وبذره على معدن البورون boron هو يفيد النساء بعد انقطاع الطمث فيحافظ على معدلات عالية من الهرمون الأنثوي oestrogen

---

وبذلك يخفف المشاكل التي تواجهها النساء عند انقطاع الطمث.

### **الحمص chick pea :**

- يدر الطمث.

### **العدس lentil :**

- الإكثار من العدس يؤدي إلى الإقلال في كمية دم الحيض.

### **اللوبيا Dolic - الفاصوليا Been , kidney :**

- تستعمل لبدء دورة الإحاضة عند الأنثى.

### **البابونج chamomile :**

- علاج لآلام الدورة الشهرية.

### **الزعفران saffron :**

- يساعد على بدء الطمث.

- لكن يوجد تحذير لاستخدامه فزيادة الجرعة أثناء الطمث يؤدي إلى زيادة

كبيرة في الطمث heavy menstrual bleeding .

### **الزنجبيل Ginger :**

- يوقف الدم في الدورة الشهرية للفتاة (الإكثار منه).

### **الصعتر thyme Garden :**

- يعالج الصداع وآلام الدورة الشهرية

### **العصفر sufflower :**

- يعالج أمراض الدورة الشهرية عند الإناث,

---

## القرفة cinnamon :

- مدر للطمث عند الفتيات.

## الكمون camin :

- يوقف الطمث فالأفضل عدم تناوله بكثرة خلال فترة الحيض.

## البردقوش sweet marjorama :

- ينشط الدورة الدموية الشهرية وانقطاع الطمث.

## العسل Honey :

- يعالج صعوبة وآلام الدورة الشهرية وانقطاع الطمث.

- يوسع الأوعية الدموية للمنطقة.

## حب الرشاد (الحبة الحمراء) Garden cress :

- يحتوى حب الرشاد على مواد شبيهه بهرمون الأستروجين لذا فإن تناولها

يساعد على انتظام الدورة الشهرية.

