

## بدائل طبيعية لتخفيف متاعبك المرتبطة بانقطاع الدورة



### • علاج طبيعي لهشاشة العظام •

■ هل هناك علاجات طبيعية تفيد في مقاومة هشاشة العظام؟

لمقاومة حدوث - أو لوقف - تفاقم هشاشة العظام ينصح خبراء العلاجات الطبيعية (Naturopaths) بهذا التنظيم : ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة المشي لمدة ٤٥-٦٠ دقيقة بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً ، وتناول غذاء قليل الاحتواء على الدهون واللحوم وغنى بالألياف ، والحد من تناول الكربوهيدرات البسيطة (مثل السكر الأبيض والحلويات والمربى) والحد من تناول الكافيين والامتناع عن التدخين .. وتناول مستحضرات الكالسيوم ، والمغنسيوم ، وفيتامين ب١٢ ، وحمض الفوليك ، وفيتامين ك (ضمن مجموعة فيتامينات) مع زيادة الاهتمام أيضاً بالأغذية الغنية بهذا النوع من الفيتامينات والمعادن .

### • علاجات طبيعية لجفاف والتهاب المهبل •

■ وما هي العلاجات الطبيعية المناسبة لمشكلة جفاف والتهاب المهبل؟

ينصح «بيزورنو» و «مورى» وهما من خبراء العلاجات الطبيعية باتباع هذا التنظيم لعلاج مشكلة التهاب المهبل وحمايته من الضمور والانكماش (Atrophic Vaginitis) تناول غذاء قليل الاحتواء على الدهون ، غنى بالفيتامينات والمعادن (الخضراوات والفواكه والحبوب) خالٍ من الأغذية المجهزة والمعالجة ، والكربوهيدرات البسيطة .. مع زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامينات ب عموماً (كالحبوب ، والمكسرات ، والخميرة و الدقيق الكامل) ، مع استعمال كريم يحتوى على فيتامين هـ موضعياً ، وزيادة الاهتمام بالأغذية

والأعشاب التي تحتوي على استروجين نباتي (Phytoestrogen)، أي تحتوي على مادة كيميائية تتحول داخل الجسم إلى استروجين .. وهذه مثل فول الصويا ، والشمر ، والعرقسوس .

## • المرأة والجنسج •

### ■ هل يفيد تناول نبات الجنسج في تخفيض متاعب سن انقطاع الحيض ؟

في الصين يستخدم نبات الجنسج على نطاق واسع لمقاومة وتخفيف المتاعب المرتبطة بانقطاع الحيض .. فمن تأثيراته الإيجابية خفض مستوى الكوليستيرول (ومن المعروف أن نقص الاستروجين قد يؤدي لارتفاع الكوليستيرول) ، كما يحتوي على نسبة جيدة من الكالسيوم مما يقاوم هشاشة العظام ، كما يحتوي على مغذيات أخرى ضرورية للمرأة ، مثل فيتامين أ ، هـ ، ب١٢ . كما يساعد أيضاً في خفض ضغط الدم المرتفع ، وتقوية الجهاز المناعي . كما يتميز بتأثير مقاوم للجلطات الدموية ، مما يقلل بالتالي من فرصة حدوث الأزمات القلبية .

أما تأثير الجنسج على نوبات السخونة والعرق فهو موضع جدل بين الباحثين ، ولكن من المعروف أن تناول الجنسج يحسن - بصفة عامة - من الحالة النفسية والمزاجية مما يقاوم التأثيرات النفسية السيئة لهذه النوبات المزعجة والمقلقة ، ويزيد من قدرة المرأة على تحملها والتكيف معها .

## • المرأة وجذر الثعبان •

### ■ وما فائدة عشب «جذر الثعبان» للمرأة بعد الأربعين ؟

هذا النبات يتميز بجذر طويلة وملتفة أشبه بالثعبان ، ولذا يسمى بجذر الثعبان (Snaheroot) ، كما يعرف أيضاً باسم «Black Cohosh» . وهو نبات هندي الأصل . ويوجد في صورة مستحضرات طبية ، أو يمكن تناول منقوع الجذر (شاي) .

يعتبر هذا العشب من النباتات الاستروجينية (Phytoestrogenic) ، ولذا من الشائع استخدامه لتخفيف نوبات السخونة والعرق ، ومقاومة جفاف المهبل ، كما يفيد في اعتدال الحالة المزاجية ومقاومة العصبية الزائدة أو الاكتئاب . كما يفيد في مقاومة حالات «سلس البول» ، حيث يعمل على تقوية عضلات الحوض والمثانة .

وبالإضافة لذلك فإنه يحسّن الهضم ويخفف الصداع ، ويجب ملاحظة أن الجرعات الزائدة من هذا العشب يمكن أن تؤدي لأضرار جانبية مثل الدوار ، والغثيان ، والتقيؤ ، والصداع ، وانخفاض ضربات القلب .

### ● المرأة والعرقسوس ●

#### ■ وما فائدة العرقسوس للمرأة بعد الأربعين ؟

يعتبر العرقسوس من النباتات الاستروجينية ، ولذا فإنه يفيد في مقاومة جفاف المهبل ، ونوبات السخونة والعرق . ولكن يجب ملاحظة أن الإفراط في تناول العرقسوس يؤدي لاحتجاز كمية زائدة من السوائل بالجسم مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم .

كما يجب أن نشيد بفائدة العرقسوس في مقاومة العدوى الفيروسية ، مثل الفيروس الكبدى «سى» وبفائدته الواضحة في علاج قرحة المعدة .

### ● المرأة والينسون ●

#### ■ وما فائدة الينسون للمرأة بعد الأربعين ؟

تحتوى بذور الينسون على كيماويات تحتوى داخل الجسم إلى استروجين (Phytoestrogens) ، ولذا فإنه يفيد في تخفيف المتاعب الناتجة عن نقص الاستروجين ، مثل نوبات السخونة والعرق وجفاف المهبل ، علاوة على تأثيره المهدئ الذى يقاوم مشكلة الأرق والعصبية الزائدة .

## • المرأة والقرنفل •

### ■ كيف يؤثر القرنفل الأحمر على مزاج المرأة ؟

يتميز القرنفل الأحمر بمفعول مهدئ ؛ ولذا يفيد في مقاومة حالة التوتر النفسى والقلق والعصبية الزائدة التى تصيب بعض النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية . كما يفيد أيضاً فى تخفيف أوجاع المفاصل .  
وقد تتسبب الجرعات العالية من القرنفل الأحمر فى حدوث وجع بسيط بالمعدة وإسهال .

## • المرأة والفراسيون •

### ■ كيف يفيد عُشب الفراسيون فى تخفيف نوبات السخونة والعرق ؟

يُعرف هذا العشب بأسماء مختلفة ، منها الفراسيون أو حشيشة الأم (Mother wort) ، وذيل الأسد (Lion's Tail) وحشيشة القلب (Heart wort) ويمتاز بتأثير مهدئ مما يخفف من إزعاج نوبات السخونة والعرق كما يخفف حالة الخفقان (أى ضربات القلب السريعة القوية) التى تصاحب أحياناً نوبات السخونة ، ولذا يعرف كذلك باسم حشيشة القلب .  
ويذكر أحد الباحثين أن إعطاء هذا العشب يساعد فى «فطام» المرأة من العلاج الهرمونى .. أى يقلل من المتاعب الناتجة عن وقف هذا العلاج .  
ولا يجب إعطاء هذا العشب فى حالة وجود اضطرابات بعملية التجلط ، لأنه يتميز بمفعول قوى كمضاد للتجلط . وقد تتسبب ملاءمة هذا العشب لحدوث حساسية وظهور طفح جلدى . ومن الأضرار الجانبية الأخرى احتمال حدوث وجع بسيط بقم المعدة ، وإسهال .

## • المرأة والبابونج •

■ هل يفيد تناول البابونج لتخفيف متاعب المرأة بعد بلوغ سن انقطاع

الحيض؟

عشب البابونج (أو الكاموميل) لا يحتوى على مركبات استروجينية ، لكنه يتميز بتأثير مهدئ ، مما يساعد فى مقاومة مشكلة الأرق ، والعصبية الزائدة ، وتخفيف التأثيرات النفسية السيئة لنوبات السخونة والعرق .

ويستخدم هذا العشب فى صورة شاي يجهز بإضافة ملعقتين صغيرتين من زهر البابونج لكل فنجان ماء مغلى .. ويمكن تناول مقدار ثلاثة فناجين يومياً .

## • أعشاب أخرى مفيدة •

■ وهل هناك أعشاب أخرى مفيدة للمرأة بعد الأربعين ؟

هناك أيضاً أعشاب أخرى استروجينية تساعد فى تخفيف متاعب ما بعد انقطاع الحيض كنوبات السخونة والعرق ، وهذه مثل : الشمر ، والحلبة ، والبرسيم الأحمر . كما يفيد أيضاً تناول عُشب المريمية فى تخفيف نوبات السخونة وتحسين الحالة المزاجية .

## • الإبر الصينية ونوبات السخونة •

■ هل تفيد الإبر الصينية فى تخفيف متاعب المرأة بعد سن انقطاع

الحيض ؟

بعض النساء يستجبن للمعالجة بالإبر الصينية بغرض تخفيف نوبات السخونة والعرق ، حيث تقل حدة هذه النوبات وتتباعد الفترة الزمنية بينها .

## • العلاج بضغط الأصابع •

### ■ وماذا عن العلاج بضغط الأصابع ؟

هذه وسيلة علاجية (Acupressure) مشابهة للمعالجة بالإبر الصينية (Acupuncture) وتستخدم فيها الأصابع للتأثير على مواضع معينة من ممرات الطاقة . وتستخدم هذه الطريقة لتخفيف نوبات السخونة والعرق بالضغط على «مناطق البرودة» باليدين ، والقدمين لضبط حرارة الجسم .

## • العلاج بالروائح العطرية •

### ■ هل تفيد الزيوت العطرية في مقاومة المتاعب المرتبطة بانقطاع الحيض ؟

الزيوت العطرية عبارة عن خلاصات مركزة لروائح بعض الزهور والنباتات ، وتستخدم عن طريق الاستنشاق عادة لعلاج بعض المتاعب الصحية ، وهو ما يعرف بالمعالجة بالروائح العطرية (Aromatherapy) وتستخدم زيوت مختلفة لأغراض مختلفة ، ومنها ما ينفع في سهولة تهدئة المتاعب الناتجة عن بلوغ المرأة سن انقطاع الحيض .

فمثلاً : يستخدم «زيت النعناع» لتخفيف الصداع ومقاومة التوتر المصاحب لنوبات السخونة والعرق .. ويستخدم زيت الريحان لمقاومة الإحساس بالإجهاد والتعب .. ويستخدم زيت اللافندر والنيرولى لمقاومة الأرق .. ويستخدم زيت المريمية لتخفيف الاكتئاب .

