



بعد سن الأربعين تكون المرأة على مشارف مرحلة جديدة فى انتظارها ، هى مرحلة اللاخصوبة وفقد القدرة على الإنجاب ، والتي تبدأ بانتهاء الدورة الشهرية .

وهذه المرحلة الانتقالية تتميز بوقف إنتاج الهرمون الأنثوى (الاستروجين) والذي اعتاد الجسم على وجوده بكمية معينة .. ولذا فإن نقص هذا الهرمون يزعج الجسم ، ويثير بعض المتاعب المؤقتة لحين اعتياد الجسم مرة أخرى على هذا الوضع الجديد .. هذه المتاعب هى ما نسميها بمتاعب انقطاع الدورة الشهرية .

وفى هذا الكتاب نقدم لك عزيزتى المرأة كل الطرق الطبيعية المتاحة للتغلب على هذه المتاعب وتأثيراتها على صحتك وأنوثتك .. بالإضافة لتوضيح العلاج الهرمونى المتبع للتغلب على هذه المتاعب بإيجابياته وسلبياته .

إن مرحلة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية ، والتي يطلق عليها البعض بشيء من القسوة «سن اليأس» مرحلة طبيعية تماماً فى حياة كل امرأة ، ويمكن أن تكون من أجمل مراحل عمرها لتحررها من متاعب ومسئوليات كثيرة ، كمتاعب الحمل والولادة ورعاية الأطفال مما يسمح لها بمزيد من التفرغ لحياتها الخاصة والزوجية .

ونحن نهدف بهذا الكتاب مساعدة المرأة على التكيف مع الأعراض المؤقتة لهذه المرحلة الجديدة والتغلب على سلبياتها لتكون حقاً مرحلة من أجمل سنوات العمر .

المؤلف