

הדרך שלך



לאיזון הורמונלי טבעי

נכתב ע"י מירי אבקסיס



טיפ מס' 1:

אוכל קדימה אוכל.

תזונה שלנו "יהיו מזונותיך תרופותיך" כך כתב הרופא הראשון.

לאכול רק מזון טבעי ולא מעובד ולא מתועש וללא חומרים משמרים כלל ברזל. כל סוגי הירקות והפירות כל פרי והמיוחדות שלו עם הוויטמינים.

מה לאכול:

ירקות: להכין סלט גדול לפחות מ-7 ירקות עם שמן זית ולימון פעם ביום.
פירות: עד שלוש ביום רצוי מינימום תפוח אחד מתוך השלושה, לא יותר מ-3 פירות.

שומן: אבוקדו אגוזים מכל הסוגים שקדים, שמן קוקוס. זרעי צ"ה.

חלבון: רצוי ביצים אורגניות לפחות 2 ביום, עוף רצוי אורגני, קטניות מכל הסוגים, קינואה.

שתיה: אפשר קפה שחור עד 2 כוסות ביום להימנע מקפה מעובד לא תאמינו איך תרגישו את הטעם הלוואי שלו אחרי שתהיו מאוזנים. רצוי תה צמחים נענע, לואיזה, הרבה מים, מנקה רעלים מספר 2 אחרי הכבד הכליות שלנו.



טיפ מס' 2:

להזיע!

כל פעילות גופנית שגורמת לכם להזיע. העור ומערכת הנשימה מנקה רעלים מוציא החוצה את כל הרעלים שהצטברו במשך השנים.



איך עושים את זה?

הליכה יום יומית להתחיל רבע שעה במשך שבוע, שבוע שני חצי שעה, משבוע 3 שעה הליכה. משבוע 4 להתחיל הליכה 5 דקות רגילה ודקה אחת הליכה מהירה אפשר ריצה, 5 דקות הליכה דקה ריצה - **חשוב להזיע.**

- סאונה אם יש בקרבתכם כמה דקות להזיע מעולה.
- להפסיק עם הישבנות להשתדל לזוז גם בבית וגם בגינה בחוץ. לנקות ולהכין את הבית לתינוק שבדרך,
- ניקיון, שטיפה של הבית כביסה העיקר לזוז וגם הגברים - **לזוז.**

טיפ מס' 3:

עיסוי לימפתי

סביב כל בלוטות הלימפה בגוף בעיקר בבטן, מפשעות, בית שחי, צוואר, רגליים במקלחת עם ספוג וסבון תנועות סיבוביות, אחרי המקלחת למרוח שמן תינוקות.

טיפ מס' 4:

תוספי תזונה

שיח אברהם: מעודד ביוץ מאזן הורמונלי.
אומגה 3: מגבירה זרימת דם לרחם משפר איכות הזרע.
ויטמין D: חשוב ביותר לחיזוק הביוץ והריון מוצלח.
חומצה פולית: למניעת מומים בעובר.
מולטי ויטמין לאשה ההרה.

טיפ מס' 5:

צאו לשמש!

שמש בשעות הבוקר או אחר הצהריים, רבע שעה עד חצי שעה ביום.



טיפ מס' 6:

ללכת על החול

ללכת בחוף הים יחפים על החול פורק מתח ומשלים אנרגיה טובה לנפש והגוף.





טיפ מס' 7:

אמונה

- להדליק נרות שבת עם שמן זית
- תפילת נשמת כל חי
- תהילים
- הפרשת חלה
- מקווה
- ברכת צדיק-צדיק גוזר והקב"ה מקיים

טיפ מס' 8:

לתת מתנה לאישה (מהבן /בת זוג)

כשהאישה חוזרת מהמקווה שיחכה לה

מתנה עם מכתב

שכולו תפילה לזכות בילד ב"ה.



טיפ מס' 9:

שינה טובה

כאשר השינה לא איכותית ולא סדירה האיזון ההורמונלי ואיכות הביצית נפגעים מכך. חשוב מאוד לישון לפחות 8 שעות בלילה.

לשינה איכותית מומלץ:

1. ללכת לישון בשעה קבועה כל לילה.
2. להימנע ממסכים לפחות שעה לפני השינה.
3. לא לאכול ארוחות כבדות לפני שינה.
4. לא לשתות אלכוהול לפני שינה.
5. לא לשתות קפה משעות הצהרים.
6. לא לעשות פעילות גופנית קרוב מידי לשעה השינה.
7. להיחשף לשמש בשעה הראשונה שמתעוררים.

טיפ מס' 10:

להוריד לחץ

לחץ פוגע באיזון ההורמונלי ובכך יכול לפגוע בסיכויים להיכנס להריון. חשוב מאוד ליצור שגרת חיים רגועה כדי להבטיח איזון ההורמונלי והריון בריא.



איך להפחית לחץ?

- תרגלו נשימות עמוקות מהבטן מס' פעמים ביום.
- עשו מדיטציה.
- תדברו עם מישהו על הדברים שמטרידים אתכם.
- עשו פעילות גופנית שמתאימה לכם.
- שתו תה צמחים: קמומיל, מליסה, לואיזה, פסיפלורה וכו'.
- הפחיתו בצריכת הקפה.
- עשו אמבטיה/ מקלחת חמה.
- צאו לחופשה במידה ומתאפשר לכם.

לסיכום:

לגברים ונשים,
להקפיד לפחות 3 חודשים בכל הטיפים.
לאשה רצוי גם 3 חודשים אחרי כניסה
להריון לבריאות העובר
מחכה ומצפה לבשורות טובות

באהבה, מימה

