

بعد الولادة 8 أطعمة مهمة لتنظيف الرحم بطريقة طبيعية



الثلاثاء 18 يوليو 2017 09:07 م

الرحم هو الجهاز الحيوى المهم فى جسم المرأة ويلعب دورًا محوريًا وهو عبارة عن كيس عضلى ينمو فيه الجنين بعد عملية تخصيب البويضة، ولكن بعد عملية الولادة يتراكم الدم داخل الرحم ما يؤدي الى مشاكل صحية عند المرأة

وحسب ما ذكره موقع stylecraze هناك بعض الأطعمة الى تعمل على تنظيف الرحم والحفاظ على صحته وهى:

1: الأطعمة التى تحتوى على نسبة ألياف عالية حيث إنها تساعد على طرد السموم من الجسم والجراثيم ما يمنع حدوث أورام فى الرحم ومن هذه الأطعمة (الفاصوليا، البقوليات)

2: الخضراوات، فهى مصدر غنى بالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والفيتامينات التى تعمل على حماية الجسم وطرده السموم ومنع تكوين الأورام الليفية داخل الرحم كما أنها تعمل على خفض مستويات هرمون الأستروجين

2: الإكثار فى تناول الفواكه الغنية بفيتامين سى حتى تساعد على منع الأورام وسرطان المبيض والحفاظ على الجهاز التناسلى، ويفضل تناولها بين الوجبات

3: منتجات الألبان مثل اللبن والجبن والحليب والزبدة، حيث إنها تحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات والمعادن التى تغذى الجسم وتحميه من الأورام السرطانية

4: الشاي الأخضر، يحتوى على مواد مضادة للأكسدة، تعمل على طرد السموم من الجسم وحمايته من الأورام

5: الإكثار فى تناول بعض الأسماك مثل الماكريل والسلمون، حيث إنها تحتوى على أحماض أمينية أوميغا 3، التى تساعد على منع الأورام فى الرحم

6: الليمون، يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين سى الذى يعمل على تعزيز مناعة الرحم ومنع العدوى والبكتيريا

7: الخضراوات الورقية مثل السبانخ والجرجير والخس، تعمل على تغذية الجسم وحمايته من الأورام السرطانية

8: زيت الخروع، له دور فعال فى تنظيف الرحم من البكتيريا والفيروسات وتراكم الدم به ما يساعد على منع الأورام السرطانية