

የ 7 ቀን የሆርሞን ዳግም ማስጀመር ግብ



ፈተናውን ለመውሰድ እና በተፈጥሮ ሆርሞኖችን ሚዛን ለመጠበቅ ዝግጁ ነዎት?

የሆርሞን መዛባት ምንድነው?

የሆርሞን መዛባት ሆርሞኖች እርስ በርስ ተቀናጅተው መስራት ሲሳናቸው አስጨናቂ ምልክቶችን ያከሰታሉ ለምሳሌ:-

ህመም ያለው የወር አበባ፣ የስሜት መለዋወጥ፣ መነጫነጭ፣ መደበኛ ያልሆነ የወር አበባ፣ የክብደት መጨመር፣ ከባድ የደም መፍሰስ ያለው የወር አበባ፣ ትንሽ ያሆነ የማያቆም ደም ምፍሰስ፣ ብጉር፣ ፊት ላይ የፀጉር ማደግ፣ ልጅ መውለድ ችግሮች እና ሌሎችም!

እነዚህ ምልክቶች በሚሰማንን ፣ በምንመስለውን እና በምናረገው ድርጊት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ሚዛኑን ያልጠበቀ ከሆነ፣ ሰውነታችን እንደ PMS፣ መሃንነት፣ ፖሊሲስቲክ ኦቫሪያን ሲንድረም (PCOS)፣ ሙሉ በሙሉ የእንቁላል እጥረት ወይም ሌሎች ከሆርሞን ሚዛን መዛባት ጋር የተያያዙ አካላዊ ምልክቶች ያጋጥማቸዋል።

ጀምሮ



ቀን 1

ቡና አቁሙ ፣ አልኮልን ይቁረጡ

ቀን 2

አሰላስል ወይም የጋ አድርግ

ቀን 3

ቀይ ስጋን ያስወግዱ እና ቅጠላ ቅጠሎችን ይጨምሩ

ቀን 4

በእያንዳንዱ ምግብ ጤናማ ቅባቶችን ይጨምሩ

ቀን 5

የስኳር መጠንዎን ይቀንሱ

ቀን 6

ለቋሚ እና ጥራት ያለው እንቅልፍ ቅድሚያ ይስጡ

ቀን 7

በአመጋገብዎ ውስጥ እርድ እና ፕሮቢዮቲክስ ይጨምሩ



መጨረሻ



የ7 ቀን ሆርሞን ማስተካከል መመሪያ

የሆርሞን መዛባት ምንድነው?

የሆርሞን መዛባት ሆርሞኖች እርስ በርስ ተቀናጅተው መስራት ሲሳናቸው አስጨናቂ ምልክቶችን ያከሰታሉ ለምሳሌ፡-

ህመም ያለው የወር አበባ፣ የስሜት መለዋወጥ፣ መነጫነጭ፣ መደበኛ ያልሆነ የወር አበባ፣ የክብደት መጨመር፣ ከባድ የደም መፍሰስ ያለው የወር አበባ፣ትንሽ ያሆነ የማያቆም ደም ምፍሰስ፣ ብጉር፣ ፊት ላይ የፀጉር ማደግ፣ ልጅ መውለድ ችግሮች እና ሌሎችም!

እነዚህ ምልክቶች በሚሰማንን ፣በምንመስለውን እና በምናረገው ድርጊት ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ሚዛኑን ያልጠበቀ ከሆነ፣ ሰውነታችን እንደ PMS፣ መሃንነት፣ ፖሊሲስቲክ ኦቫሪያን ሲንድረም (PCOS)፣ ሙሉ በሙሉ የእንቁላል እጥረት ወይም ሌሎች ከሆርሞን ሚዛን መዛባት ጋር የተያያዙ አካላዊ ምልክቶች ያጋጥማቸዋል።

ካፌይን ይጉበትዎን ሆርሞኖችን የማጣርያ ችሎታን ከመጠን በላይ ይቀንሳል። ካፌይን ከከፍተኛ ጭንቀት ጋርም የተያያዘ ነው። አልኮሆል በጉበትዎ ላይ ተጨማሪ ሽክም ነው፣ ይህ ማለት ጉበት ከመጠን በላይ ያሉትን ሆርሞኖችን ከማስወገድ ይልቅ ይህንን አልኮሆል ለማፅዳት ቅድሚያ ይሰጣል ። ከቡና እና ከአልኮሆል ውጪ ያሉ ሌላ አማራጮችን ለመምከር ወደታች ማየት ይቀጥሉ።

ከቡና እና ከአልኮሆል እረፍት መውሰድ ለ 7 ቀን ሆርሞን ማስተካከያ አመጋገብ አስፈላጊ አካል ሊሆን ይችላል።

<https://nourishednaturalhealth.com/nutrition-guides/how-to-naturally-reset-your-hormones-in-7-days>. -ለበለጠ መረጃ ይህንን ተጠቀም