

## ریشه شیرین بیان:

این گیاه به طور عمده نوسانات هورمونی را برطرف میکند و با بهبود غده آدرنال انرژی را افزایش و استرس را کاهش میدهد، ضمن کمک به هضم غذا یک ملین است.

## گل گاوزبان:

اگر چه روغن گل گاوزبان به اندازه گل پامچال شناخته شده نیست اما در مقایسه با آن غلظت بالاتری از اسید گامالینولئیک دارد.



یائسگی معمولاً با علائمی همچون تعریق شبانه، گرگرفتگی، خشکی واژن، درد هنگام نزدیکی، سردرد و اضطراب همراه است. بدلیل تغییرات بیوشیمی در بدن، شیوع بیماری های قلبی وپوکی استخوان نیز در این دوران افزایش می یابد با مصرف گیاهان دارویی میتوان به مقدار قابل توجهی از علائم و بیماری های ناشی از کاهش هورمون استروژن پیشگیری کرد. استروژن موجود در گیاهان فیتواستروژن نام دارد که در بدن همچون استروژن عمل میکند. گیاهان دارویی که حاوی فیتواستروژن هستند در درجه اول علائم یائسگی را کاهش میدهند و در گام بعدی ترشح هورمون ها را تنظیم میکنند.

یکی از مشکلات شایع زنان و خانواده های امروز مشکل ناباروری است اما میتوان با رعایت کامل سه گانه مثلث سلامت. عدم استحمام و شستشوی دستگاه تناسلی در دوران عادت ماهانه و مصرف رازیانه، بسیاری از مشکلات ناباروری را حل کرد. همچنین با رعایت دستور سه گانه میتوان از بروز کیست تخمدان، کیست پستان، تنبلی تخمدان و ناباروری ناشی از تنبلی تخمدان جلوگیری کرد

رازیانه یک گیاه دارویی فیتواستروژن است. این داروی گیاهی وظیفه تنظیم عادت ماهانه را به عهده دارد به طوری که موجب جلوگیری از پیری زودرس و پیری دستگاه تناسلی و شادابی روحی، روانی و جنسی زنان می شود.

## گیاهان دارویی برای تسکین و درمان

### علائم یائسگی

شروع یائسگی یک پیشرفت و روند طبیعی در زندگی زنان است و امروزه به طور فزاینده ای گیاهان و مکمل های گیاهی جایگزین داروهای شیمیایی شده اند.



عنوان:

### اثرات گیاهان دارویی در زایمان

تهیه کننده :

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت ۹۶.

شماره : AP116

کانال تلگرامی: T. me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

### ۳- برگ ختمی:

تهیه دمنوش از این گیاه و استفاده از آن به صورت روزانه برای زایمان راحت مفید است.



### ۴- شنبلیله و گل شب بو:

آب شنبلیله را بگیرید ، با آن واژن را شست و شو دهید. همچنین میتوانید از گل شب بو جوشانده تهیه کرده و با استفاده از آن منطقه واژن را بشویید.

### ۵- گل محمدی:

برای زایمان راحت و دفع جفت نوشیدن چای گل محمدی را فراموش نکنید.

### آمادگی برای زایمان و انجام یک زایمان راحت :

#### ۱- خاکشیر :

دانه خاکشیر به زایمان راحت شما کمک میکند. الان که فصل گرم است و خوردن نوشیدنی های خنک بسیار متداول است ، میتوانید برای راحتی زایمان خود روزانه چند لیوان شربت خاکشیر میل کنید.

#### ۲- رازیانه:

مصرف برخی از گیاهان در دوران بارداری با احتیاط انجام شود . زیرا این گیاهان با خاصیتی که دارند باعث سقط جنین میشوند اما همین گیاهان اگر در ماه های آخر بارداری مصرف شوند نه تنها دیگر خطری ایجاد نمی کنند بلکه باعث تجربه یک زایمان راحت توسط مادر میشوند. یکی از این گیاهان رازیانه است که توصیه میشود در ماه آخر بارداری هر روز مصرف شود .

