

از دوره یائسگی نترسید!

1 مرداد 1403

دکتر زینب برکتی، جراح و متخصص بیماری‌های زنان و لاپاروسکوپی پیشرفته با تاکید بر اینکه یائسگی فصل جدید و زیبایی از زندگی یک خانم است که علی‌رغم کاهش هورمون‌های زنانه و تغییرات هورمونی به یک زن، قدرت و توان ویژه‌ای می‌دهد، می‌گوید: بویژه اگر باهوش باشیم و بتوانیم سبک زندگی خود را متناسب با این دوران اصلاح کنیم،

او ادامه می‌دهد: زنان حتما هفته‌ای سه بار آب‌درمانی و یک بار ماساژ را در این دوران در برنامه خود بگنجانند. همچنین افزایش حرکات کششی روزانه، مصرف غذاهای سبک قبل از خواب، کاهش مصرف نمک و قند و نیز حذف مصرف فست‌فودها بدلیل کاهش نسبی متابولیسم باید مورد توجه جدی یک خانم در این دوران باشد.