متلازمة ما قبل الحيض

اجتياز الأسبوع الصعب بمزيد من الراحة

الأيام التي تسبق الحيض لا ينبغي أن تكون محنة شهرية. تجمع هذه الورقة الإيماءات البسيطة التي تُخفف التهيّج والانتفاخ والشراهة والتعب، والفخاخ التي توقظها.

بكلمتين

تطال متلازمة ما قبل الحيض نحو امرأة من كل اثنتين: مزاج على أفعوانية، ثديان مشدودان، بطن منتفخ، شراهة، نوم مضطرب، في الأيام التي تسبق الحيض. ليست قدراً ولا نزوة: الهرمونات تعزف مقطوعتها، لكن الصحن يضبط الصوت. الأكل بانتظام وبهدوء وسخونة يغيّر غالباً أكثر مما يُخيَّل.

الأساسيات

- لا تتخطَّ أي وجبة في الأسبوع السابق للحيض: الشراهة والتهيّج يستقران حيث حفر الجوع.
- خفّف السكريات السريعة والقهوة ذلك الأسبوع: هما أول مضخّمين للأعراض.
- الشوكولاتة الداكنة الجيدة، بمربع صغير، من الحلفاء (مغنيزيوم): ليست العدو، الجرعة هي التي تُحتسب.

ما يساعدك

وجبات منتظمة وكاملة : نشويات + بروتين + خضار في كل وجبة: الاستقرار هو الذي يهدئ الشراهة والمزاج.

مصادر المغنيزيوم : مكسرات، شوكولاتة داكنة 70%، خضار خضراء، حبوب كاملة: معدن الاسترخاء العصبي والعضلي.

الأسماك الدهنية : سردين ومكريل وسلمون مرتين أسبوعياً: أوميغا-3 فيها تدعم المزاج وتهدئ الالتهاب.

أعشاب المساء : بابونج وشيح وليمن مِليسا: الطقس الذي يخفض الصوت العصبي قبل الليل.

أطباق ساخنة ومريحة : شوربات ويخنات وكومبوت دافئ: الراحة عبر الصحن حين يسحب الجسد إلى الأسفل.

ملح معتدل : ملح أقل = احتباس ماء أقل: ثديان أقل شدّاً، بطن أقل انتفاخاً.

ما يزيد الأمر سوءاً

السكريات السريعة : القمة ثم الهبوط: تهيّج مضمون بعد ساعتين، وشراهة تنادي التالية.

القهوة المتتالية : الكافيين يشدّ الثديين والأعصاب ذلك الأسبوع: خفّف بدل أن تعاني.

الملح الخفي : أطباق جاهزة ولحوم مصنعة وخبز بإفراط: احتباس الماء يأتي غالباً من هناك، لا من المِملحة.

تخطي الفطور : الانطلاق صائماً في أسبوع مثقل هرمونياً يعني برمجة شراهة الساعة 5.

الليالي القصيرة : النوم المقتطع يضخّم الحساسية للألم والمزاج: احمِ لياليك ذلك الأسبوع.

العزلة الغذائية : أكل أي شيء أمام الشاشة يفسد المزاج والهضم معاً: وجبة حقيقية جالسة تغيّر المساء.

في اليومي

العادات التي تصنع الفرق

1 توقّع الأسبوع

حدّد أيامك الصعبة في التقويم وخفّف الأجندة كما تخفّف الصحن: الوقاية تغلب الإصلاح.

2 **احتفظ بسناك احتياطي تحت اليد**

حفنة لوز أو فاكهة أو مربع شوكولاتة داكنة: الشراهة الملتقطة مبكراً لا تتدهور.

3 **امشِ عشرين دقيقة يومياً**

حتى بلا رغبة: المشي يحرّك الدورة ويصد الانتفاخ ويرفع المزاج خير من الأريكة.

4 **دلّل مساءاتك**

وجبة خفيفة ساخنة وشاشات تُطفأ مبكراً ومنقوع: أسبوع ما قبل الحيض ينام سوءاً، امنحه هبوطاً ناعماً.

5 **دوّن أعراضك على دورتين**

دفتر مصغّر (مزاج، بطن، نوم، صحن) يكشف محفزاتك الحقيقية ويساعد ممارسك على التصويب الصحيح.

ترفق هذه الورقة نصائح ممارسك ولا تحل محلها. استشر طبيباً إذا كانت الأعراض تعكر حياتك اليومية بشدة، أو استمرت طوال الدورة، أو ظهرت آلام جديدة: بعض الصور تشبه SPM لكنها تتطلب رأياً طبياً.

ين شي · متلازمة ما قبل الحيض · الطبعة بتاريخ 19 نوفمبر 2026 · احتفظ بهذا المستند