The electronic document on the hospital intranet is the controlled document according to document control policy.
Any kind of electronic/manual document is the responsibility of its be-holder for its contents and up-date.

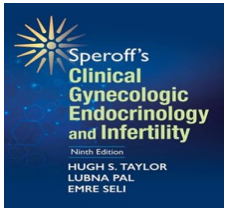
مطوية تثقيفية رقم ٩

أركان برنامج—تكميم بلا جراحة وصحة الانجاب وعلاج نهائي لتكيسات المبايض

إعداد الاستشارية
د. هند احمدوه
hahmadouh@moh.gov.sa
هاتف: ٠١٢٠٥٥٤٠٠٣٠
تحويلة ٥١٠٣

المراجع

ترجمة كتاب أمراض النساء والعقم والانجاب للمؤلف سبيروف الاصدار التاسع



الركن الأول : (إعادة تأهيل العقل الباطن - الرشيد)

هو أهم ركن

١. وماتوفيقي الا بالله (رب ألهمني رشدي وقني شر نفسي)

٢. إرسال رسائل للعقل الباطن قبل النوم وأول لحظات الاستيقاظ متضمنة كلمات إيجابية وصور وفيديو عن الجسم وصحته وقوة الارادة وتحقيق المطلوب مثل الحمل وفضل اللقيمات وعدم العودة للعادات السيئة في الطعام وسوف يرشدنا المولى للصواب

٣. لابد أن تكون العيون معلقة لتنطلق موجات الفا في الدماغ بالرسائل الايجابية وتبدأ بالتحسينات الذاتية بالصورة الجديدة الصحية الايجابية

٤. التكرار دوماً صباحاً ومساءً على الأقل ٣ شهور حتى تزرع وتنمو وتكبر المعتقدات الجديدة والمفاهيم الصحيحة في العقل الباطن ثم تنتشر لجميع أعضاء الجسم

٥. الرقية والاستغفار والاستعانة بالصبر والصلاة والدوام عليها

٦. تقليل أوقات الرفاهية وحصرها وتربية وتزكية النفس عن الرغبات المهلكة للجسد دون الضرورة

٧. وهذا ضمان **دائم مدى الحياه** بعدم العودة للسمنة المرضية مادام الشخص يحافظ على هذا الركن يومياً بدون توقف وهمة وشجاعة ونشاط لتحفيز النفس منهج المقاومة الذاتية حيث أن السمنة أم الخبائث (الأمراض)

الركن الثاني : (سد الشهية تماماً) كيميائياً وليس جراحياً

١. بواسطة الحبوب الخاصة بذلك حبة واحدة يومياً أو مرتين أفي اليوم حسب الاستجابة لمدة ٣ أشهر ، ١٢ شهر

٢. بواسطة الابر تحت الجلد وهي نوعان يومية أو أسبوعية من ٣-١٢ شهر للكبار والصغار

- الابر اليومية

يومية تزداد أو تنخفض الجرعة صباحاً أو مساءً مرة أو مرتين في اليوم حسب استجابة الجسم وهذا تفضل الغير بالغين والكبار في السن ومرضى القلب البسيط أو النفسية غير حادة

حتى تستطيع التحكم بالجرعة أو أي مضاعفات

يجب تنظيم الجرعة المناسبة مع الطبيب المختص وهذا الركن مؤقت بنزول الوزن المثالي أو الحصول الحمل حيث يتمكن حصول الحمل مع نزول الوزن بدون أي منشطات للمبايض فتتوقف الابر لأن المبايض تعود لقوتها ونشاطها أفضل من كل المنشطات

- الابر الأسبوعية

وهي للبالغين

تنبيه

١- سماع عدم سحب الابرة مباشرة أثناء وخز الجلد الابعد صوت نهاية إفراغ الدواء وهذا يستغرق ١٠ ثوان

٢- تجهيز دواء للتطريش أو الحموضة أو الم البطن إذا حدثت بعض المضاعفات الخفيفة .

ملاحظة

ممكن كل اربع أيام استخدام جرعات بسيطة من الثيروكسين ٥٠ ميكرو جرام و١/٣ حبة لخفض هرمون الحليب - لتسريع عمليات اذابة الدهون وتعديل اضطراب الغدد الصماء مع السمنة

The electronic document on the hospital intranet is the controlled document according to document control policy.
Any kind of electronic/manual document is the responsibility of its be-holder for its contents and up-date.

الركن الثالث : (اللقيمات المباركة) كيميائياً وليس جراحياً

هو الركن الدائم والمستمر مدى الحياة والاقتناع التام بمنهجية طب وصحة الجسد في بركة اللقيمات فقط

(ماملأ ابن آدم شراًوعاءً من بطنه)

الشبع = مؤشر إمتلاء الثلث فما فوق (ممنوع) وهذا الخلل الكامن في عادات الطعام

ويحصل الامتلاء عند الشبع :-

فلا بد من المقاومة من الشبع حتى لاتبدأ رحلة تخزين الطعام وافساد الصحة تُقدر اللقيمات بـ ٨٠٠-١٢٠٠ك كالوري في اليوم هذه اللقيمات التي ستقيم الصلب يفضل أن تكون موجهه ومرشدة

الفطور مثل (تمرات) ، الغداء خضار وقطعة صغيرة من اللحوم فقط

والعشاء (بعض الفواكه -البقوليات -الحبوب - المكسرات)

تغير الملعقة والصحن للحجم الأصغر (أنفع الطعام أقله وأبسطه (غير معقد) وممكن تكرار الوجبات الصغيرة ٦ مرات في اليوم

في هذا البرنامج لا يشترط ٣ وجبات بل تعدد الوجبات الصغير جداً حيث أن مقدار كأس عصير طازجة بدون سكر تعتبر وجبة -أكل تفاحة واحدة تعتبر وجبة

كل المفاهيم ستتغير فستجد نفسك تأكلين بملعقة صغيرة وتستجبين للقرار الأول للشبع من المعدة بسهولة وخفة ورشاقة وسعادة وعليكي بشرب (مغلي الزنجبيل -القرفة- الشاي الاخضر - المرامية) تعد من حوارق الدهون

الركن الرابع: الرياضة المرشدة وهي دائمة

يمكن ممارسة أي نوع من التمارين التي تحرق الدهون والسكريات وتشد العضلات وتمنع الترهلات والشعور بالسعادة المطلقة مع الرياضة لابد أن تكون ٤ ساعات في اليوم، شرط النجاح

إن وجود العرق = يعني أن الدهون والشحوم تذاب

يفضل عمل رياضة النحت للعضو المراد نحته وشد قوامه بصفة مستمرة ومتكررة لمدة شهر كالذراع أو البطن أو الفخد مع أخذ المقاسات ثم تغير لمواضع آخر

يفضل عمل الرياضة على الطهر عند النساء حتى لا تذوب دهون الوجه والصدر (موضع جمال المرأة) أثناء الوقوف

يفضل استخدام آلة السستة لجذب اعلى واسفل الجسم تكرارها ١٠٠٠ مرة أو أكثر وهذه أفضل الرياضة جميعاً لأن تشد ٣٦٠ مفصل وعضلة وتنشط الدم .....الخ

مرحلة التثبيت
مرحلة – بعد الوصول للوزن المثالي واستعادة الصحة والشباب ويمكن الاحتفاظ بالحبوب او الابر عند الحاجة كالأعياد والمناسبات كمساعد ومقوي للعزيمة أو الارادة

تمنياتي لكن بالسعادة والصحة الوافرة