



توصیه های طب ایرانی در سلامت زنان

توجه به سلامت زنان در طب سنتی در همه ابعاد

ممکن است این سوال برایتان پیش بیاید که برای دستیابی به این هدف یعنی سلامت زنان چه بکنیم؟ برای پاسخ به این سوال لازم است ابتدا وجوه مختلف سلامت را بشناسیم. بعضی از زنان تنها به بعد جسمی سلامت خود توجه می کنند. گروهی دیگر کمی جلوتر هستند و به سلامت روان خودشان هم اهمیت می دهند. تعداد کمی از زنان به سلامت اجتماعی و شغلی هم فکر می کنند. اما حتی همین هم کافی نیست. بعد معنوی سلامت از ابعادی است که خیلی زیاد به فراموشی سپرده می شود.

طب ایرانی ورزش را توصیه می کند.

در طب ایرانی مهمترین روش برای حفظ سلامت انسان، ورزش است. اولین قدمی هم که برای درمان بیماری مطرح شده تغییر غذا بر اساس شرایط فردی است. معالجه با دارو و ... در مراحل بعدی قرار می گیرند. به همین علت برای رسیدن به سلامت در ابعاد مختلف این دو مورد یعنی ورزش و غذا جزو اساسی ترین اقدامات هستند.



شش اصل ضروری برای سلامت زنان در طب سنتی:

در ادامه شش اصل مهم و ضروری سلامت زنان در طب سنتی معرفی و بررسی می شود.

اصل اول/ رژیم غذایی خود را اصلاح کنید.

غذای خود را بر اساس مزاج و شرایط خودتان انتخاب کنید. از خوردن غذای ناسالم و تند خوردن آن پرهیز کنید. هنگام خوردن غذا سعی کنید به نعمت خدا و غذایی که می‌خورید فکر کنید و شکرگزار باشید و از افکار مزاحم و نگرانی‌ها خودتان را دور نگه دارید.

اصل دوم/ خواب خود را تنظیم کنید.

خواب کافی و به موقع از ملزومات سلامت است. خواب خوب از حدود ساعت ۱۰ شب تا کمی قبل از اذان صبح توصیه می‌شود. اگر شیرخوارتان نمی‌گذارد شب خوب بخوابید، همانطور که او را روی پاهای خودتان تکان می‌دهید، نفس عمیق بکشید و سعی کنید به خودتان تلقین کنید که دارید کنترل جسمتان را به دست می‌گیرید. هر چقدر شما بیشتر احساس کلافگی و ضعف کنید، کودکان بیشتر بی‌قراری می‌کند زیرا حس شما ناخودآگاه به او منتقل می‌شود. به جای اینکه کم‌خوابی را تهدیدی برای سلامت جسم خود ببینید؛ این موقعیت را فرصتی برای سلامت معنوی خود بدانید که نصیب هر کسی نمی‌شود.

مقابله با بعد حیوانی وجودتان، بعد معنوی وجودتان را قوی‌تر می‌کند. اما این به شرطی است که آگاهانه عمل کنید و تسلیم نیازهای جسمی خود نشوید.

تنفس عمیق به شما کمک می‌کند:

- کنترل جسم را به دست بگیرید
- و آگاهانه از خواسته‌های جسم عبور کنید.

این یکی از همان ورزش‌هایی است که برای تقویت بعد روان‌تان باید انجام دهید.

سحر بهترین زمان برای صرف وقت برای روح و روان خودتان است.

- عبادت
- قرآن خواندن
- مطالعه
- نرمش
- تمرکز
- تنفس عمیق

در این ساعات آرام، بی‌دغدغی بچه‌ها، حس نشاط و سلامتی را در وجود شما بیدار می‌کند.

اصل سوم/ ورزش کنید.

اگر می‌خواهید سلامت جسم، روان و ... همه را یکجا داشته باشید، در طول روز حتما برنامه ورزش برای خودتان داشته باشید. ورزش تنها منبع تولید حرارت غریزی بعد از تولد است. حرارتی که طول عمر و انرژی شما را تامین می‌کند. پس ورزش منظم را از دست ندهید حتی اگر مدت آن ۵ تا ۱۰ دقیقه باشد. دو درجا، پیاده‌روی تند، حرکات کششی و حتی نشسته با تمرکز و توجه به تنفس، بهترین ورزش‌ها برای خانم‌های پر مشغله هستند. به تدریج تعداد این ۵ دقیقه‌ها را در فواصل کارتان بیشتر کنید تا دست کم به ۴۵ دقیقه در روز برسید. وقتی می‌خواهید یک جا و پشت سر هم ورزش کنید؛ ممکن است نتوانید برنامه را جور کنید اما صرف ۵ دقیقه به تناوب در بین کارهای روزانه کار آسانی است.



اصل چهارم/ افسردگی و اضطراب را از خود دور کنید.

زندگی هر کسی پستی و بلندی‌هایی دارد که خیلی اوقات از کنترل او خارج است. ضمن اینکه تلاش می‌کنید موقعیت خود را آگاهانه درک کنید و بهترین کار ممکن را در آن شرایط انجام دهید؛ به این فکر کنید که این شرایط از طرف یک قدرت نامتناهی برای شما فرستاده شده تا بتوانید آب دیده شوید و چیزهای زیادی از این وضعیت بیاموزید. یادتان باشد برای چه به این دنیا آمده‌اید. همه تهدیدها می‌توانند فرصتی برای رشد و تکامل شما باشند. بنابراین افسردگی، ترس و اضطراب را با آگاهی و قدرت بزرگ معنوی خود کنار بگذارید و به پیش بروید.

اصل پنجم/ به بعد معنوی وجود تان توجه کنید.

اگر در هر لحظه از زندگی احساس ضعف کردید و دچار ناامیدی شدید، مراجعه به پزشک را فراموش نکنید. همانطور که جسم شما هنگام بیماری به پزشک نیاز دارد، روان و روح شما نیز به پزشک معنوی نیاز دارد. در گذشته پزشکان نه تنها به علوم جسمانی انسان آگاه بودند بلکه حکیم و آگاه به مراحل رشد معنوی انسان نیز بودند. اگر چه در دروس دانشگاهی این بعد درمان خیلی به شکل کلاسیک تدریس نمی‌شود، اما امروزه هم بعضی بزرگان – چه مشهور و چه ناشناخته- حکیم معنوی هستند. بهتر است اگر پزشک معنوی ندارید، یکی از این حکیمان را برای خود پیدا کنید. یکی از روش‌های ورزش معنوی این است که در هر لحظه آگاه باشید کاری که انجام می‌دهید چه نقشی در رشد معنوی شما دارد. آیا در راستای تکامل شماست یا نه؟ و اگر نیست مشخص است که ادامه آن به صلاح شما نیست.

غذاهای معنوی

غذاهای معنوی بسیار متنوع هستند. این ذهن شماست که کمک می‌کند از کوچکترین فعالیت روزانه غذایی برای روح خود تأمین کنید، شاید به همین علت است که ارزش اعمال به نیت آن است. غذاهای معنوی شامل موارد زیر است:

- مطالعه
- عبادت
- کمک به دیگران
- بازی با فرزندان

- غذا پختن
- نظافت منزل
- آرایش کردن
- مهمانی رفتن
- دیدار دوستان

تنها کافی است که قصد و نیت مناسبی در حین انجام آن داشته باشید.

اصل ششم/ سیستم دفعی بدنتان را تقویت کنید.

آب و هوایی که در آن نفس می‌کشیم و دنیای اطراف اگر چه آلوده است اما برای در امان ماندن از آن آلودگی‌ها هم راه ساده‌ای هست: تقویت طبیعت و سیستم دفاعی هوشمند بدن. این سیستم مواد زائد را اگر ناچیز باشد، به راحتی از طریق سیستم‌های دفعی بدن مانند ادرار، مدفوع، عرق، عادت ماهانه، اشک و سایر ترشحات بدن، از بدن خارج می‌کند. بنابراین مراقب باشید که این سیستم‌ها در بدنتان خوب و فعال باشند. در صورت وجود یبوست، قطع عادت ماهانه و اختلال در هر یک از مواد دفعی به [پزشک](#) مراجعه کنید.