

تجنب وتوصيات

لنزيف ما قبل الحيض

من منظور الطب الإيراني

الامتناع:

×

طعام

- تجنب من مرق سبانخ ، الفاصوليا ، الفاصوليا الحمراء ، الكرفس ، الحمص ، الكيزان ، البصل والثوم النيء ، الحمص ، السمسم ، زيت السمسم ، الجوز القديم ، الزعفران ، الجبن المعتق ، الملفوف ، الخضار الحارة (الكراث ، البهارات ، الطرخون ، الفجل). لفت ، حلبة ، زعتر ، بابونج ، شمر ، شمر ، فلفل ، قرفة ، إكليل الجبل ، زعتر ، لوز مر ، يانسون ، نبات القراص ، سيدات ، خردل ، زنجبيل ، خل ، مخلل ، ماء مثلج.

سلوكي

- تجنب أى رياضة قوية وطويلة الأمد (المشي لمسافات طويلة)
- تجنب المشاعر الروحيه والحزن والقلق والغضب
- تجنب النظر إلى الأشياء احمر اللون
- تجنب الأرق والنوم كثيراً أثناء النهار
- تجنب الجلوس والمشي على السيراميك البارد
- تجنب الذهاب إلى الحمام



طعام

- ✓ كوب واحد الى ثلاث اكواب من عصير التفاح يومياً ، مع بيضة البرهنج (ملعقة واحدة من المربي) وعرق البرهنج (كوب واحد) أو عصير الفاكهة (كوب واحد)
- ✓ فطيرة التفاح (تفاح مقشر مبشور بملعقة من ماء الورد) كوجبة خفيفة تفاحه مطبوخة
- ✓ إضافة الكزبرة في الطعام (حساء الشعير ، حساء ماش، شوربة العدس ، حساء البرغل ، الأرز)
- ✓ شاي سفرجل، معجون سفرجل، مرقه سفرجل، مربا سفرجل، سفرجل مطبوخ
- ✓ ماءرمان، معجون رمان
- ✓ أوراق الضأن المشوية مرة أو مرتين في اليوم مع السماق
- ✓ صفار بيضة عسلية واحدة في اليوم
- ✓ العدس بطريقة تجعلك تتخلص من ماء الطهي الأولى ، تطبخه مرة أخرى مع البيرة ثم تستمتع به.
- ✓ اللبسان
- ✓ كشك غير مالح

سلوكي

- ✓ استلق لمدة ١٠ دقائق كل ساعتين مع رفع قدميك قليلاً واشتم رائحة ماء الورد.
- ✓ التمتع بالحيوية والاسترخاء والراحة الكافية
- ✓ قسط كافٍ من النوم ليلاً وفي الوقت المناسب (ساعتان بعد غروب الشمس وساعة قبل الفجر).
- ✓ استخدام مريئة أثناء الغسيل لمنع وصول الماء إلى الرحم والمبايض
- ✓ يمكن أن يكون تضخيم الصدر فعالاً للسيطرة على النزيف (راجع الكليات الصحية للطب الإيراني للقيام بذلك)



العنوان: قم ، جادة بانزاده خورداد ، جنب الزقاق ٤٤ ،
كلية الصحة وكلية الطب الإيراني



https://eitaa.com/salamatkadeh_official



هاتف الموعد:
٠٢٥ - ٣٧١٤٠
٠٢٥ - ٣٧٧٤٠٧٣ - ٧٤



<https://tramed.muq.ac.ir>
<https://salamatkadeh.muq.ac.ir/>



جامعة قم للعلوم الطبية
وخدمات الرعاية الصحية