

# سردی رحم عامل تشکیل کیست و فیبروم می باشد

مزاج زنان سردتر از مردان است و برای حفظ سلامتی خود باید از مصرف بیرویه ماست، دوغ، خیار، گوجه، کاهو، ماکارونی، سالاد اولویه و حلیم پرهیز کنند.

**خوراکی هایی که زنان را سرد می کند:**

مزاج زنان سردتر از مردان است و برای حفظ سلامتی خود باید نکات لازم را رعایت کنند.

زنان برای حفظ سلامتی خود از مصرف بیرویه ماست، دوغ، خیار، گوجه و کاهو، ماکارونی، [سالاد الویه](#) و حلیم پرهیز کنند

مصرف بیش از حد دوغ، ماست و کاهو موجب سردی بیش از حد زنان می شود.

## \*\*راهکار رفع سردی رحم

□ زنان در دوران قاعدگی باید توجه داشته باشند که از مواد غذایی با طبیعت سرد کمتر استفاده کنند یا آن را همراه با مصلحش مصرف کنند؛ در طب سنتی به ماده غذایی که طبیعت غذا را اصلاح می کند، مصلح گفته می شود مانند مصرف عسل با شیر، به دلیل اینکه عسل دارای طبیعت گرم و شیر دارای طبیعت سرد است و عسل اثرات سوء شیر را خنثی می کند.

□ بدن زنان در دوران قاعدگی سردتر می شود به دلیل اینکه خون دارای طبیعت گرم است که از دست دادن آن در این دوران موجب افزایش سردی بدن می شود.

□ زنان از نشستن بر مکان های خیلی سرد یا خیلی گرم پرهیز کنند به دلیل اینکه نشستن در جاهای سرد موجب کاهش خونریزی در زنان می شود همچنین نشستن بر مکان های خیلی گرم موجب افزایش خونریزی می شود که هر دو بر سلامت زنان تأثیر می گذارد.

□ زنان در دوران قاعدگی سعی کنند دست و صورتشان را با آب سرد نشویند و حتی الامکان در این دوران کمتر به حمام بروند به دلیل اینکه استفاده بیش از حد از حمام موجب افزایش رطوبت رحم می شود.