

Salud de la Mujer

Cuidado y Profilaxis

Al igual que en otros campos de la Medicina Tradicional China (MTC), la medicina femenina aspira a una metodología holística de sanación. Cuando se tiene una enfermedad de índole femenina, un examen riguroso es la condición previa para lograr un diagnóstico certero que permita iniciar una terapia que sea exitosa.

Por: Doris Rathgeber
Director General de
Body & Soul
Medical Clinics, Shanghai
www.tcm-shanghai.com

Cuidado y Profilaxis

Son buenas medidas para toda mujer que quiere mantenerse saludable y que desee prevenir enfermedades interiores y exteriores. (Recuerde que parte importante de esos cuidados incluyen acciones para fortalecer el sistema auto-inmune del cuerpo). Profilaxis significa prevenir que los factores externos entren al cuerpo y provoquen la enfermedad. Ambos se obtienen por medio de un estilo de vida balanceado y bajo la consolidación de la constitución del cuerpo. De esta manera, el Qi será fortalecido y podrá luchar contra las malas energías.

Salud Durante el Periodo Menstrual:

Durante el periodo menstrual la sangre fluye, el útero está abierto, la cámara de sangre se vacía y la energía negativa puede fácilmente atacar a la mujer. Mientras tanto el Qi y la sangre ya no están en balance, lo que lleva a la irritabilidad y a un descenso en las facultades auto-inmunes del cuerpo. Por lo tanto, se puede fácilmente quedar a merced de la enfermedad. Una buena recomendación es prestar atención a la higiene y evitar los resfriados de cualquier tipo.

Salud Durante el Embarazo:

Durante el embarazo la mujer se siente como si le faltase la sangre. Muchas veces el Qi está profuso, y el yin y yang caen en el desorden rápidamente. Mientras tanto, el sistema de defensa corporal está herido y se es más susceptible a las enfermedades. Un buen consejo para la mujer embarazada es evitar los medicamentos y examinarse regularmente.

Salud Durante los Años de la Menopausia:

Durante esta etapa, el Yin femenino está empujándose mientras que el Yang está extremadamente abundante. Como el Yin y el Yang ya no están balanceados, todo tipo de síntomas de malestar aparecerán como mareos, taquicardia, insomnio, ansiedad, irritabilidad, insolación, y sudoración repentina.

Para las tres condiciones mencionadas, es recomendable que cada mujer mantenga un balance en el estilo de vida respecto al descanso y el trabajo, sus emociones y la dieta; además de mantener buenos hábitos con el ejercicio y la comida.

妇科：保健及预防

正如在中医的其他领域中一样，妇科同样注重于整体治疗。一旦发现症状，深入的中医检查是作出正确诊断和制定治疗方案的先决条件。平日的保健及预防是每位妇女保持健康和防止各种内外疾病的最佳方式。保健包括各种增强身体免疫力的措施。预防意味抵御六淫对身体的侵犯而引起疾病。这两者都可以通过保持平和的生活方式和增强身体健康状况而达到。这样身体中的气会增强从而能够抵抗外来的侵犯。

经期的保健：

经期出血，子宫打开，血室空虚，负面能量容易影响女性身体健康。这时体内的气血不平衡，造成情绪的波动和自身免疫力的下降，容易引起疾病。这时应该注意保持经期卫生，并且避免生冷食物。

妊娠期的保健：

妊娠期妇女通常感觉没有活力。阴血聚于养胎，阳气有余，阴阳不调。身体免疫力下降，人体更容易受到感染而得病。所以在妊娠期应避免用药并应定期做检查。

绝经期的保健：

此时，妇女体内阴气衰弱，阳气过盛。由于阴阳不再平衡，各种不良症状出现，如晕眩、耳鸣、心悸、失眠、焦虑、易怒、衰热、多汗等。以上三种情况，建议妇女保持平衡的生活状态，包括工作与休息，情绪，以及规律的运动和膳食。

