

عادت ماسیانہ

تالیف و کرد آوری:

آوات صلواتی

انتشارات کلام شیدا

صلواتی، آوات
عادت ماهیانه / تالیف و گردآوری: آوات صلواتی
تهران: کلام شیدا ۱۳۸۸
شابک: ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۴۷-۲۸-۶
رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۲ع۸ص / ۱۶۱ RG
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۱۷۲
کتابخانه ملی: ۱۷۶۹۶۷۳



انتشارات کلام شیدا

عادت ماهیانه
تالیف و گردآوری: آوات صلواتی
نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
ناشر: کلام شیدا
قیمت: ۴۰۰۰ تومان

..... ۶	سخن اول
..... ۱۳	فصل اول: عادت ماهیانه چیست؟
..... ۲۸	فصل دوم: سندرم یا عوارض عادت ماهیانه
..... ۴۸	فصل سوم: قاعدگی و باورها
..... ۶۳	فصل چهارم: طب کل نگر
..... ۷۰	فصل پنجم: آب درمانی
..... ۸۲	فصل ششم: رنگ درمانی
..... ۹۱	فصل هفتم: گیاه درمانی
..... ۱۰۷	فصل هشتم: یوگادرمانی
..... ۱۲۳	فصل نهم: قاعدگی و آیورودا
..... ۱۳۲	فصل دهم: تغذیه درمانی
..... ۱۴۴	فصل یازدهم: تنفس درمانی
..... ۱۵۶	فصل دوازدهم: مثبت درمانی
..... ۱۶۸	فصل سیزدهم: تجسم خلاق
..... ۱۷۷	فصل چهاردهم: ماساژ درمانی
..... ۱۸۴	فصل پانزدهم: بازتاب درمانی

سخن اول

زن بودن یا نبودن؟

شاید یک سوال ذهن ما را به خود مشغول کرده باشد:

«زن بودن» از نگاه برخی افراد،
کنه از خود راضی هستند،
موهبت و از دید بعضی دیگر،
مشکلی است لاینحل!

❖ به راستی حق با کدام یک
می باشد؟

❖ چند نفر از شما به عنوان یک
خانم جنسیت خود را همان طور که
هست پذیرفته اید؟

❖ آیا شما هم جز آن دسته از افراد
هستید که مدام جلوسوی آینه
می ایستند و خود را به شکل یک
مرد تصور می کنند؟

چرا زن،

یا

مرد

شده ام؟