

تدابیر طب ایرانی ویژه زوجین نابارور



دکتر مژگان تنساز

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

Tansaz_mojgan@yahoo.com





نرخ باروری در جهان و ایران

- در نیم قرن اخیر در دنیا نصف شده (از ۵ کودک به ازای هر زن به ۲/۷ کودک به ازای هر زن)
- در ایران: ۱/۶ کودک به ازای هر زن در سال ۹۵ و پیش بینی شده تا سال ۴۲۰ به صفر و زیر آن برسد.

درباره ناباروری

- اهمیت باروری: بقای نسل و حفظ سلامت جامعه
- تعریف شایع ناباروری در طب جدید:
عدم باروری زوج پس از یک سال بدون استفاده از
وسایل پیشگیری
- شیوع ناباروری در دنیا: ۱۰-۱۵٪
- شیوع ناباروری در ایران در بین زوجین
۲۵-۴۵ سال: ۱۱٪



طب سنتی چیست؟

- سازمان بهداشت جهانی **WHO**:
- طب سنتی واژه ای کلی است که هم به سیستم های طب سنتی مانند طب سنتی چین، آیورودای هند و طب یونانی- عربی و هم به انواع مختلف طب بومی اطلاق می شود. درمان های طب سنتی شامل کلیه اقدامات بهداشتی، رویکردها، اطلاعات و باورهایی است که به اشکال مختلف دارویی و غیر دارویی، برای حفظ سلامتی و همچنین درمان، تشخیص و پیشگیری از بیماری ها به کار می روند.



نقش طب سنتی و مکمل در سلامت باروری

- **WHO:** ۸۰ درصد نیازهای کشورهای در حال توسعه با طب مکمل فراهم میشود.

- استفاده از ظرفیت طب مکمل در کنار طب روز می تواند به بارداری موفق کمک کند.



طب سنتی ایران

- شواهد پزشکی و درمان از ۶۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح در ایران باستان
- ۴۰۰ سال قبل از میلاد در یونان توسط بقراط و بعدها توسط جالینوس مدون شد
- مجددا برگشت طب به ایران و تدریس در جندی شاپور
- ورود اسلام به ایران و تشویق علم آموزی و شکوفایی دانشمندان مسلمان مانند رازی و ابن سینا و خوارزمی
- حدود ۶۰۰ سال کتاب قانون در دانشگاه‌های اروپا تدریس میشد

طب سنتی ایران



- طب کل نگر
- اعضا مانند یک شبکه
- نقش اعضا ریسه در باروری سالم
- تقسیم به طب نظری و عملی
- طب نظری شامل آموز طبیعی، اسباب و علل و دلایل و علایم
- طب عملی شامل سته ضروریه و علم معالجات
- علم معالجات شامل تدبیر غذا، تدبیر دارو و اعمال یداوی

اهمیت مزاج و تفاوت‌های فردی

- پزشکی فرد محور غایت آمال پزشکی روز
- علوم اومیکس (ژنومیکس، پروتئومیکس، متابولومیکس، نوترژنومیکس و فارماکوژنومیکس)
- نقش فنوتیپ در تقسیم بندی افراد و مقوله ای بنام مزاج
- تصمیم حکیمانه حکما (منطقی، کم هزینه، کم عارضه و در دسترس)
- تقسیم بندی نه گانه مزاج

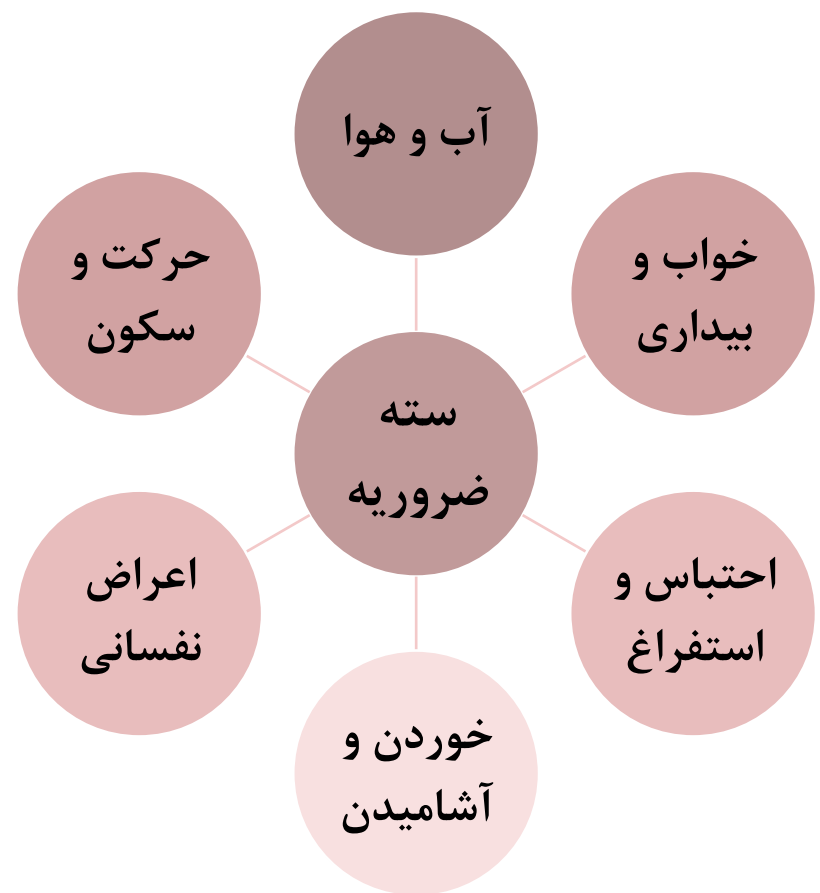


درباره ناباروری



- حکمای طب سنتی، اهمیت بسیار زیادی برای اصلاح سبک زندگی قایل بودند.
- اصلاح شرایط مختلف زندگی، بر طبق دستورات طب ایرانی و همینطور استفاده از رژیم غذایی مناسب برای باروری، تاثیر زیادی بر ایجاد باروری دارد.
- سبک زندگی سالم از نظر طب ایرانی، شامل ۶ بخش است.
- ابتدا این سبک زندگی و سپس رژیم غذایی مناسب باروری را مرور می کنیم.

سبک زندگی ایرانی



آب و هوا





❖ تدابیر آلودگی هوا:

- حضور در روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک ها و فضاهای سبز
- پرهیز از رفت و آمد غیر ضروری خارج منزل در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالا است.
- پرهیز از مصرف دخانیات، حشره کش و خوشبو کننده های هوا
- قرار گرفتن در معرض نور طبیعی آفتاب
- استفاده از بوهای خوش در محیط منزل یا محل کار مثل بوی به، سیب، پرتقال و لیمو





پرهیزات در حین آلودگی هوا

آب بسیار سرد

سس تند

پرخوری و روی هم خوری

ساندویچ کالباس و سوسیس

شیر

چیپس شور و سرکه‌ای

پرهیزات

میوه‌های آبدار مانند هندوانه،
خربزه و خیار

سیگار و الکل

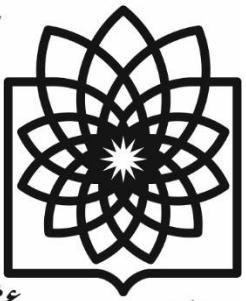
گرسنه ماندن طولانی

بوهای گرم و محرک

مصرف زیاد شیرینی

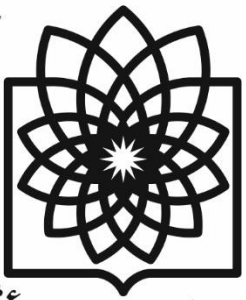
حشره کش





یبوست یکی از زیان آورترین مسائل در آلودگی هوا است.





توصیه های غذایی در آلودگی هوا



❖ توصیه های غذایی در آلودگی هوا

خوردن سوپ های کم بویدن برگ اکلیل کوهی برای پختن گوشت از رشته و پر سبزی با هویج، چاشنی هایی مانند سماق، به، شلغم و قدری زرشک افزودن آنها به چای طبیعی غوره، آب لیمو، سرکه و آب انار ترش استفاده شود

گوشت های کبابی که هضم راحتی دارند مانند جوجه، کبک، بلدرچین و بره خوردن سیب شیرین، انار شیرین، گلابی شیرین، پرتقال شیرین خوردن سالاد کاهو با هویج و کرفس همراه با روغن زیتون بکر و مقدار کمی آب نارنج طبیعی

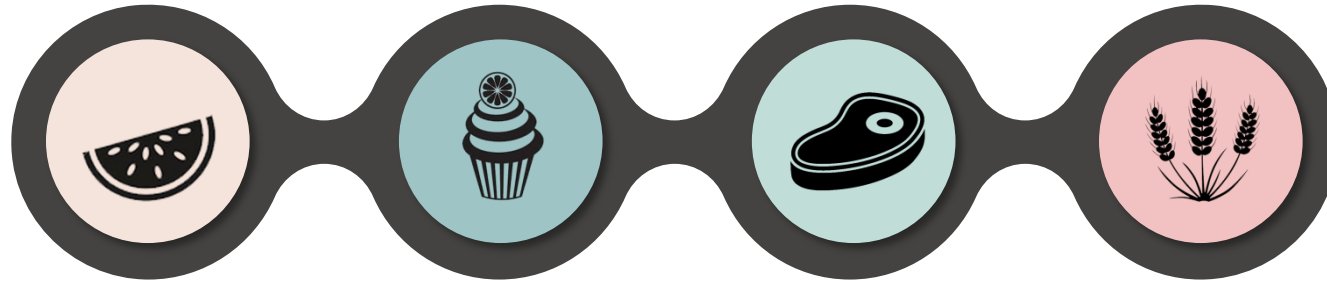




❖ بهترین غذاهای برای افراد سالم

شیرینی های طبیعی
ملایم

گندم و برنج



میوه های تازه به ویژه
انجیر، انگور و انار

گوشت (گوسفند، گوساله
یک ساله، بزغاله ۶ ماهه،
جوجه مرغ، ماهی تازه)



❖ تدابیر آشامیدن آب

- بہترین زمان نوشیدن آب ۲ ساعت پس از خوردن غذا است
- آب بہ یک نفس و سریع ممنوع
- آب بین غذا ممنوع مگر افراد گرم و خشک و کودکان
- مصرف آب بدون تشنگی واقعی ممنوع
- آب در حالت ناشتا ممنوع
- آب یخ ممنوع
- آب پس از فعالیت بدنی، بعد از حمام و در حمام، بعد از جماع، بین خواب و بعد از خواب ممنوع
- آب پس از شیرینی یا ترشی، بعد از میوه های تازه ممنوع



اهمیت ورزش

مهم ترین عوامل تندرستی از نظر ابوعلی سینا:

در درجه نخست، **فعالیت بدنی**

در درجه دوم تغذیه

و در درجه سوم خواب مناسب

زمان ورزش



اتمام هضم معدی غذا

حدود دو تا سه ساعت

پس از خوردن هر وعده غذایی (بر حسب مزاج)

نوع ورزش



- پیاده روی ملایم و تند (افزایش خونرسانی لگنی)
- ورزشهای لگن
- ورزشهای شکم
- فیزیوتراپی کف لگن
- ورزشهای کگل (روزانه دو تا سه بار و هر بار حداقل ۵ حرکت) باعث کمک به درمان بی اختیاری ادرار، افتادگی رحم، انزال زودرس و نعوظ

ورزش نامناسب



- دراز و نشست شدید
- دوچرخه سواری در مردان
- ورزش سنگین

❖ اثرات ورزش در حفظ سلامتی:

کنترل وزن

کاهش فشار خون

افزایش تمرکز

بهبود حافظه

بهبود وضعیت خواب و
افزایش انرژی

افزایش خلاقیت

کاهش یبوست و سرطان
روده بزرگ

کاهش اضطراب و افسردگی

تقویت استخوانها، عضلات
و مفاصل

افزایش هوشیاری

کاهش بروز بیماریهای
قلبی و سکته مغزی

ایجاد عروق خونی جدید
در قلب و سایر عضلات

کنترل قند خون



خواب و بیداری



ملاتونین و باروری

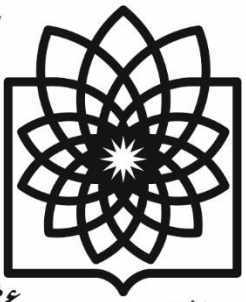


- اثرات آنتی اکسیدانی ملاتونین و محافظت از تخمک
- مصرف ملاتونین و تاثیر بر میزان موفقیت آی وی اف
- اثر ملاتونین بر حرکت اسپرم
- افزایش بلوغ تخمک و تقسیم سلولی با استفاده از ملاتونین
- خواب زیر ۶ ساعت و بالای ۹ ساعت ۴۲ درصد باروری مردان را کاهش میدهد.
- دیر خوابیدن باعث افزایش آنتی بادی ضد اسپرم میشود.
- زنان با خواب بی نظم در معرض ناباروری هستند

تاثیر خواب روی بدن

- از عوامل مهم رشد کودکان
- ترشح هورمون رشد در زمان خواب عمیق به خصوص اوایل شب





اوقات مناسب و نامناسب خواب

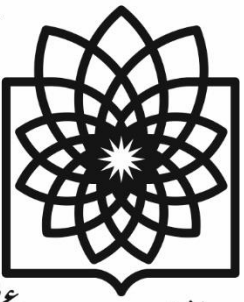
- بهترین زمان خواب: هنگام شب (قبل از نیمه شب)
- خواب قیلوله: خواب کوتاهی قبل از ظهر شرعی، در فصل گرما و بویژه برای گرم مزاجان
- خواب بعد از نماز صبح (مضر)
- خواب بعد از زوال خورشید (متمايل شدن آفتاب از وسط آسمان به سمت مغرب)
- خواب آخر روز (مضر، آفت بسیار و مهلك)



مقابله با بی خوابی

- پرهیز از غذاهای سرخ کردنی، تند، شور، انواع فست فود و غذاهای حجیم و سنگین، آجیل شور به ویژه فندق و بادام زمینی، ادویه جات گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبیل، حبوبات نفاخ به خصوص لوبیا و عدس در وعده شام
- پرهیز از مجادله و جر و بحث قبل از خواب
- وجود تاریکی مطلق
- عدم استفاده از گوشی همراه در اتاق خواب
- پیاده روی روزانه
- دوش شبانه
- خواندن مطالب آرامش بخش





❖ مقابله با بی خوابی:

• مصرف شیر بادام: ۱۵ عدد بادام بدون پوست را با شیر و عسل مخلوط کنند

• شیربرنج

• مصرف فالوده سیب: سیب بدون پوست رنده شده با کمی گلاب و عرق بیدمشک

• مصرف کاهو سکنجبین

• روغن بنفشه بادام بر پیشانی

• اسپری گلاب



پاکسازی بدن ورودی ها و خروجی های بدن



❖ سمومی که روزانه وارد بدن می شوند:

آلوده کننده های هوا

هورمونها و آنتی بیوتیک هایی که
به حیوانات داده می شود

سموم و کودهای کشاورزی

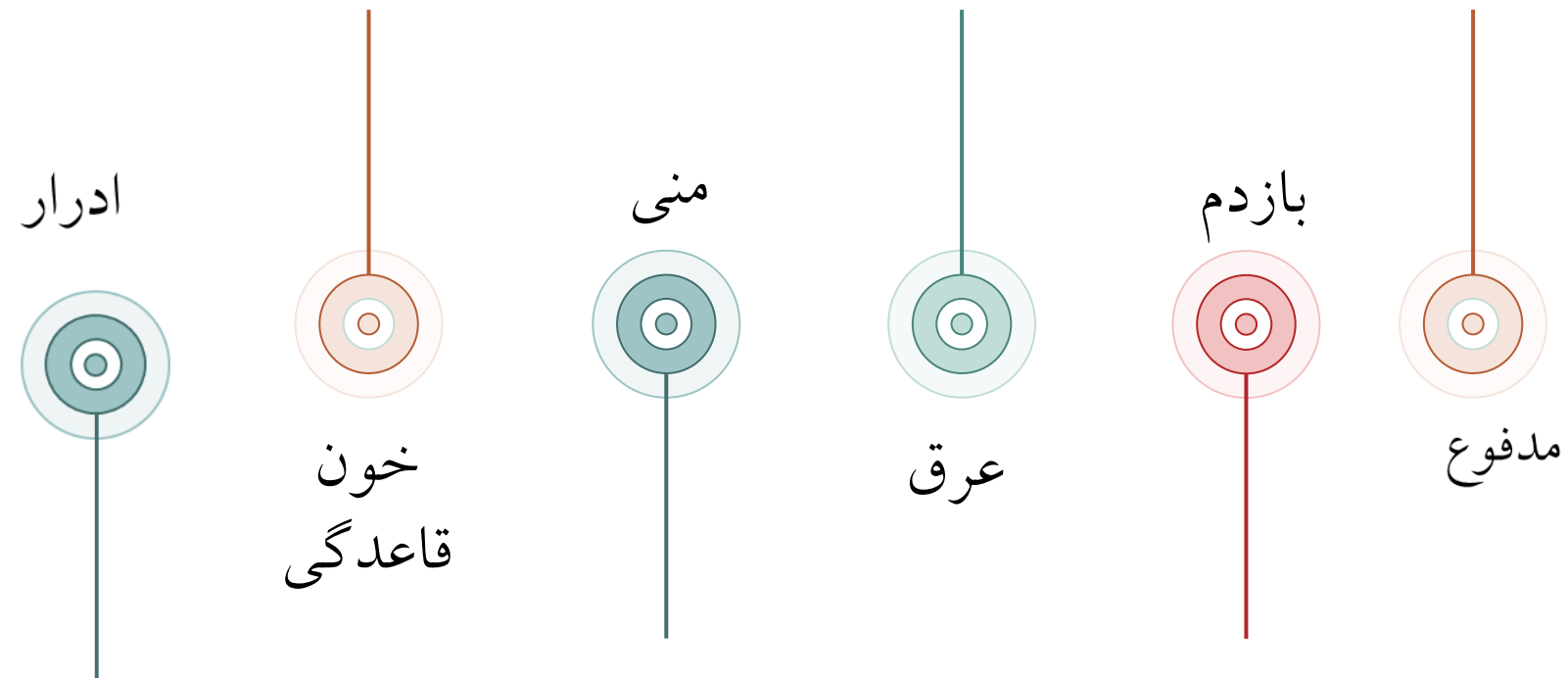
رنگ ها و طعم دهنده ها در
صنایع غذایی

رواج مصرف مایکروفر و فریزر

نگهدارنده های شیمیایی موجود در
کنسروها و کمپوت ها

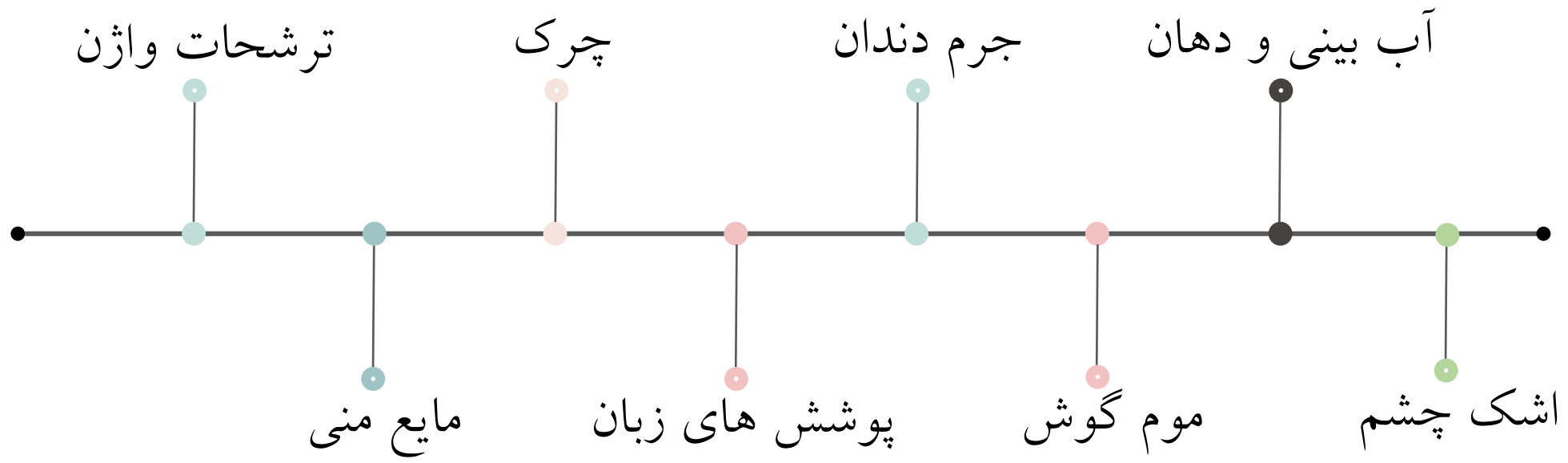


❖ مواد دفعی اصلی



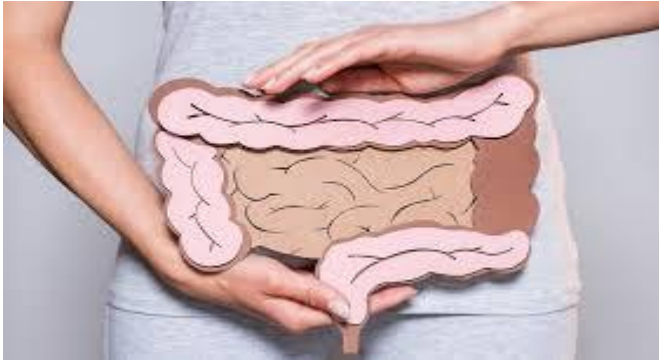
نکته: در صورت تعریق جهت باز ماندن منافذ پوست به موقع عرق را شستشو دهید.

❖ مواد دفعی فرعی





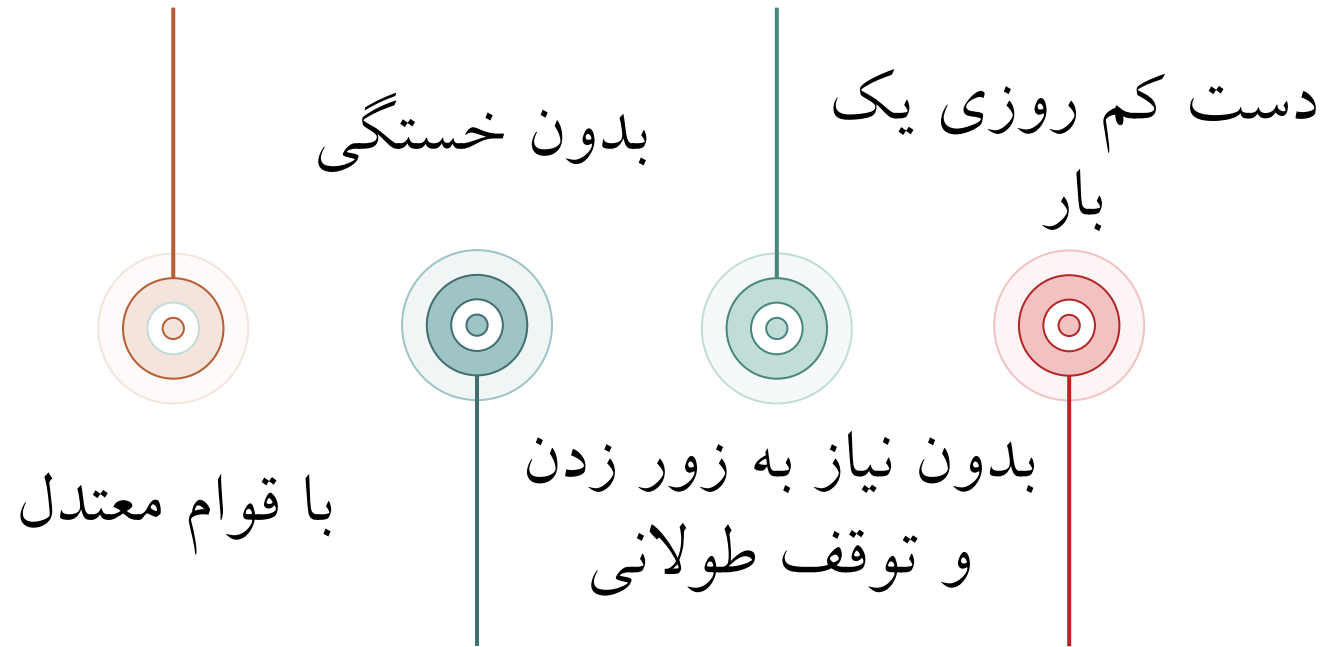
اهمیت پاکسازی روده



- مجاورت رحم با پروستات و رحم
- پیشگیری از عوارضی مانند تهوع، فشارخون و دیابت
- همراهی بیماری های رحمی با بیماری های روده ای و اختلالات گوارشی (میکروبیوم مدفوع در افراد مبتلا به تخمدان پلی کیستیک دارای تنوع کمتر و مشخصات فیلوژنتیک متفاوتی در مقایسه با افراد سالم است)
- عدم تعادل در ترکیب میکروبیوتای روده می تواند منجر به بیماریها و شرایط متعددی مانند عوارض بارداری، پیامدهای نامطلوب بارداری، سندرم تخمدان پلی کیستیک، آندومتریوز و سرطان شود.
- پراکلامپسی و یبوست



❖ ویژگی دفع خوب:



نکته: در اکثر موارد مصرف انجیر تازه یا انجیر خشک خیسانده در آب و گلاب به دفع کمک می کند.

❖ راههای مقابله با یبوست



- جویدن کافی غذا
- کاهش مصرف خوراکیهای یبوست زا مانند برنج، ماکارانی و موز
- مصرف آش ها و شورباها
- ورزش
- مصرف نانهای سبوس دار
- افزایش مصرف میوه و سبزیجات: مصرف کاهو، خیار و انواع آلوها برای افراد گرم مزاج و گلابی، انجیر و هویج پخته برای افراد سرد مزاج
- استفاده از روغن زیتون و حذف روغنهای نباتی مایع و جامد

❖ راههای مقابله با یبوست:

- عدم تاخیر دفع
- داشتن برنامه غذایی منظم
- ماساژ کف پا و شکم به خصوص با روغن (روغن زیتون یا کرچک)
- پرهیز از استرس و خشم
- استفاده از سرویس های ایرانی
- گرم نگه داشتن شکم
- مصرف زیتون یا جعفری وسط غذا



پاکسازی رحم

- برقراری قاعدگی طبیعی از نظر کمیت و کیفیت و زمان
- برقراری ترشحات طبیعی واژن
- آمیزش مناسب از نظر کمیت و کیفیت و زمان
- رعایت تدابیر حین قاعدگی
- ازدواج به موقع
- بارداری به هنگام





اثر روان بر بدن

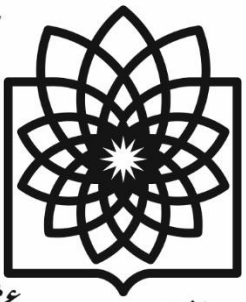
□ اثر آن از تاثیر خوراکی ها و سایر موارد ششگانه تندرستی بر روی بدن:

- بسیار سریع تر

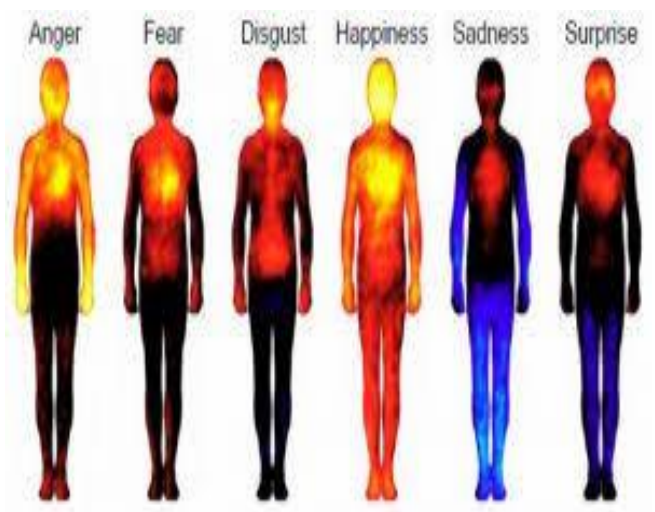
- بسیار شدیدتر

- مثال: تاثیر حرف دیگران بر روی افراد که به سرعت بر روی چهره، رفتار و حالت حرف زدن آنها تاثیر می گذارد...





حالات سرد یا گرم



حالات روانی سرد

- ترس، غم و ناامیدی
- دق مرگ

• حالات روانی گرم

- خشم، شادی، لذت، امید و اندیشه کارهای مهم
- ذوق مرگ

تاثیر حالات روحی در ناباروری

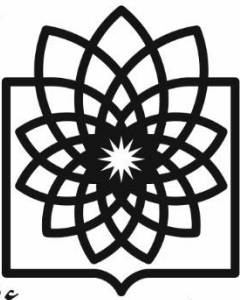
ضعف دماغ از علل اصلی ناباروری از دیدگاه ابن سینا

ترس یا فزع از همه مهمتر

استرس منجر به عدم تخمک گذاری یا آمنوره

استرس عامل ابرمالیته اسپرم، ناتوانی جنسی، کاهش رابطه جنسی





❖ تدابیر اعراض نفسانی:

- محدود کردن کار با موبایل و وسائل الکترونیک
- آشتی با طبیعت

• وقت گذراندن کافی برای استراحت، تفریح و هم نشینی با اعضای خانواده

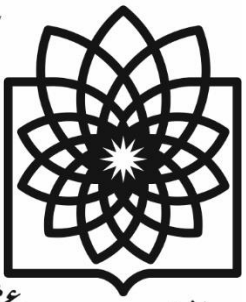
- عدم مقایسه خود با دیگران
- پرهیز از حسادت، خیانت و دروغ به دیگران
- گوش کردن موسیقی های آرام بخش و نواهای طبیعی
- ورزش منظم
- خواب کافی و سرشب



معنویت و کنترل استرس

- نقش آوای قرآن بر میزان موفقیت IUI
- نقش دعا در موفقیت IVF: بیماران در کره، دعا در استرالیا، کانادا و آمریکا)





نکات کلی و ضروری در صرف غذا

- مراعات سن
- عدم افراط در مصرف هر نوع ماده غذایی (افراط و تفریط ممنوع)
- پرخوری ممنوع (گاه از خودت نیست)
- درهم خوری ممنوع
- برهم خوری ممنوع
- اجتناب از پرهیز غذایی و رژیمهای سخت
- نوشیدنی زیاد و شیرینی بعد از غذا ممنوع



غذاهای سازگار با بدن



- هر غذایی که منجر به
- احساس نفخ
- آروغ زدن زیاد
- دفع گاز زیاد
- و احساس سنگینی نشود.

• نکته: بهتر است غذاها تازه باشند



غذاهای مقوی مغز

- بادام
- میوه های خوشبو مثل سیب و به
- انجیر
- زیتون و روغن زیتون
- غذا:
- کباب با نان گندم خوب
- حلیم گوشت بره
- غذاهای با هضم آسان با اضافه کردن سیب یا به در حین پخت
- غذاها و نوشیدنی های معطر و با هضم آسان مثل:
- گوشت پرندگان پخته شده با نخود و خوش عطرشده با زعفران و گلاب و دارچین



غذاهای مقوی کبد:

- مویز
- پسته
- انجیر
- بادام
- عناب
- انار
- سیب
- انبه



غذاهای مقوی قلب:

- میوه: سیب ، به ، گلابی ، انار ، لیمو ، خرما
- مغزیجات: پسته
- ادویه: زعفران و زنجبیل
- گلاب
- زرده تخم مرغ عسلی
- شربت ها: شربت لیمو ، شربت سیب، شربت به ، شربت انار و نعناع ، جلاب
- رب ها: رب سیب و به و لیمو
- سبزیجات: نعناع و ریحان
- عصاره گوشت (مفید برای بدن های ضعیف و ضعف قوی بویژه ضعف قلب): آب گوشت تهیه شده با روش خاص با ادویه های خاص

غذاهای مقوی معده



VectorStock®

VectorStock.com/17249188



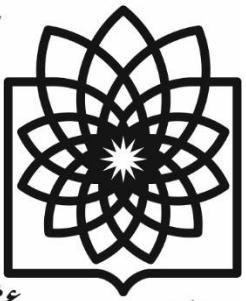
- سیب
- به
- گلابی
- زیتون
- هویج
- مربای هویج
- نعناع
- انار
- آبلیمو

• عدم مصرف غذاهای نفاخ

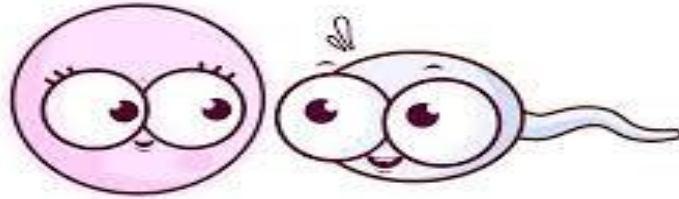


غذاهای افزایش دهنده میل جنسی:

- اقسام شیر برنج بخصوص با آرد نخود
- مربای هویج ، مربای بالنگ، مربای شقاقل، مربای سیب
- نخودآب با گوشت بره
- حلیم از گوشت بره
- حلوا از قند و نشاسته
- شیر با عسل و دارچین
- بلدرچین

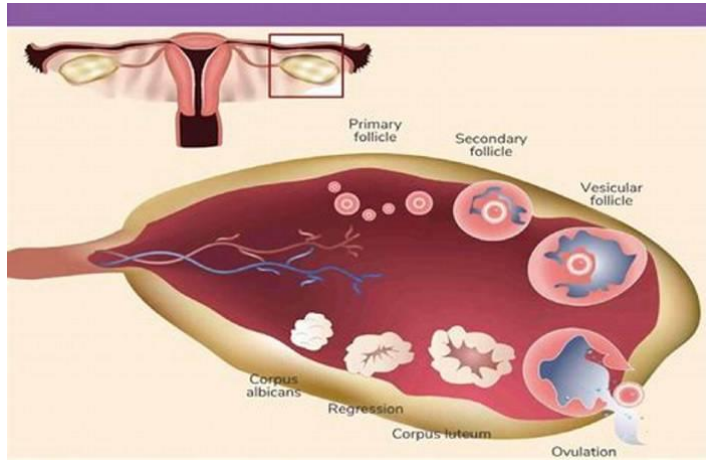


غذاهای مولد اسپرم و تخمک:



- حلیم
- نارگیل و شکر
- حلوا از نشاسته
- هویج
- پسته ، بادام ، چلغوره
- گوشت ها: میگو، مرغ، کبک
- نخود
- برنج
- شیر
- میوه: انگور، موز، نارگیل

غذاهای موثر در افزایش قوای بدن (منجر به افزایش حجم سمن یا تعداد فولیکول بالغ)



- عصاره گوشت
- گوشت بره
- شربت سیب
- نارگیل
- حلوای نشاسته و بادام و پسته
- زرده تخم مرغ عسلی
- شیر برنج

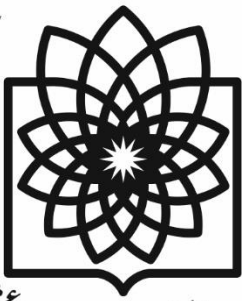


برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری



• صبحانه:

مربای به، مربای سیب، مربای بالنگ،
مربای هویج یا زردک، مربای شقاقل،
مربای گل سرخ با یا بدون کره حیوانی،
عسل، تخم مرغ با پیاز و روغن زیتون،
زرده تخم مرغ عسلی،
همراه با نان جو، سنگک یا تافتون.

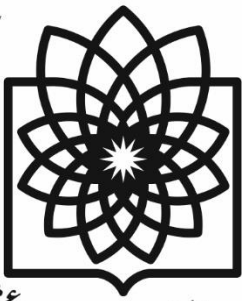


برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری



• نهار و شام:

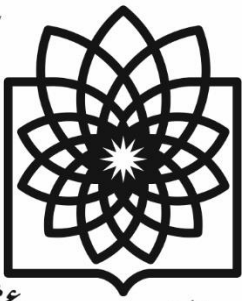
انواع خورش از جمله خورش سیب درختی و به،
خورش هویج، خورش کدو، خورش فسنجان با گردو
و بادام، خورش خلال بادام، خورش پسته
به همراه برنج آبکش یا نان جو، سنگک یا تافتون
شوید باقالی پلو با مرغ یا گوشت گوسفند یا بز،
انواع کباب از جمله جوجه کباب، کباب گوشت
گوسفند همراه ریحان، گوشت بلدرچین، میگو،
مرغ.



برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری



- نهار و شام مناسب:
آبگوشت به، نخوداب، کوکوی نخود و باقالی،
کوکوی هویج، کوکوی کدوسبز، کوکوی کدو حلوائی
هلیم گندم، شوید پلو.
تاس کباب به، تاس کباب سیب، خورش سیب
یا به، خورش کنگر، خورش بامیه، کوکوی نخود
(فلفل)، کوفته قلقلی، سوپ
خوراک میگو، خوراک مرغ، شیربرنج، کاجی
توجه: وسط نهار و شام چند زیتون میل شود.

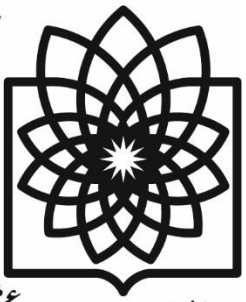


برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری

• میان وعده:

فرنی، حریره بادام، حلوی هویج یا زردک،
شیر و عسل، سمنو، شیربرنج با عسل یا
شیره انگور بی دانه، دمنوش به یا سیب،
شیربادام، شیر نارگیل، کاجی، جوانه ها،
شربت جلاب میوه ها یا آب میوه های طبیعی:
خربزه، آب انار شیرین، انبه، انگور بی دانه،
انجیر، به، سیب، توت، خرما، زیتون،
گلابی (مهم)، لیموشیرین، نارگیل، خرما یک
تا دو عدد.





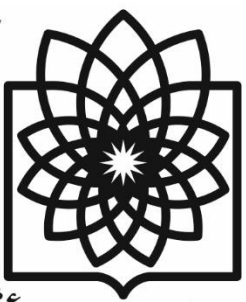
برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری

• قبل از خواب:

شیر گرم با عسل، یک خوشه انگور بی دانه،
شیر نارگیل، شربت جلاب.

• توجه: از افراط در مصرف ادویه جات مانند
دارچین و زنجبیل و شیره انگور پرهیز نمایید.





برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری

• نکته مهم:

از روز ۲۱ سیکل قاعدگی (باتوجه به احتمال بارداری)
مصرف این غذاها را به حداقل برسانید:
جلاب، آبگوشت، نخودآب، کوکوی نخود، شیر و دارچین،
مربای بالنگ، سوپ پیاز.



تدابیر قبل بارداری



- شب‌ها ساعت ۱۰ در خواب عمیق باشید.
- پرهیز از نشستن در مکان‌های سرد،
- پوشاندن شکم زیرناف مخصوصاً در زمان خواب.
- پرهیز از خیس شدن ناحیه شکم در زمان
- ظرف شستن (پوشیدن پیش بند).
- ترجیحاً کف پاها سرد نشود، در طی روز
- و در زمان خواب از جوراب و پاپوش استفاده کنید.
- پرهیز از استحمام با آب سرد و پرهیز از
- نوشیدن آب سرد در صبح ناشتا.

تدابیر قبل بارداری



- خواب و استراحت باید به اندازه کافی باشد.
- ورزش روزانه مانند پیاده روی حداقل روزی نیم ساعت داشته باشید.
- ورزش کگل (انقباض عضلات کف لگن) روزانه ۱۰ بار، صبح و شب انجام دهید.
- هر روز باید اجابت مزاج نرم و راحت با تخلیه کامل داشته باشید.
- کمتر در معرض امواج تلفن همراه و وای فای قرار بگیرید.

تدابیر مربوط به مقاربت

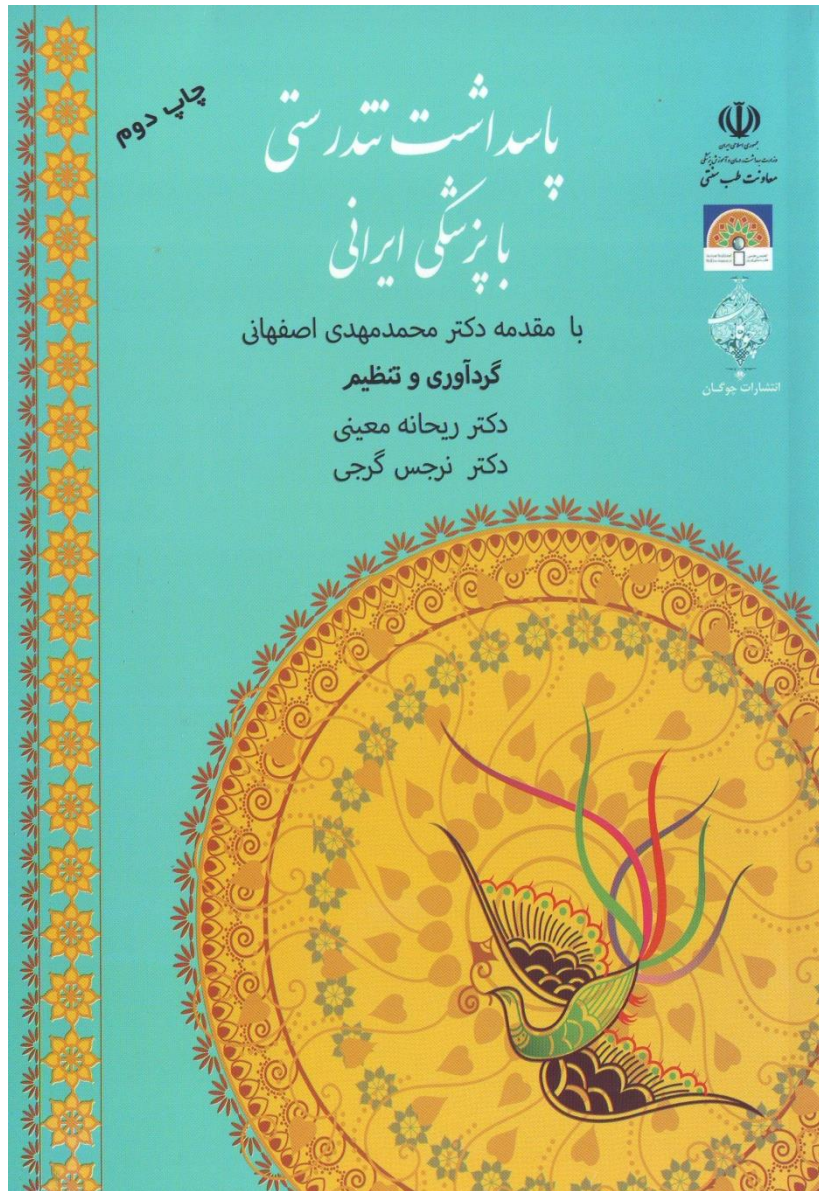


- زمان مناسب: دو ساعت بعد از مصرف غذا.
- هنگام مقاربت، گرسنه نباشید.
- زمان های نامناسب:
 - پس از کار سنگین و خستگی بدن، پس از بیداری طولانی، در هنگام غم و اندوه سخت یا حتی شادی زیاد.
- برای ایجاد آمادگی در بدن، قبل از رابطه جنسی از کلمات محبت آمیز و لذت آور و بوهای خوش استفاده کنید.

تدابیر مربوط به مقاربت



- پس از مقاربت:
 - مقداری شربت عسل یا لقمه ای نان و حلوا میل کرده و از نوشیدن آب سرد پرهیز کنید.
 - دفعات مقاربت:
 - به حدی که ایجاد ضعف و خستگی نکند و نشاط و سبکی به ارمغان بیاورد.
 - در فاصله روز ۱۲ تا ۱۸ سیکل قاعدگی، دفعات مقاربت، بسته به وضعیت جسمی زوجین افزایش یابد.





اصول سبک زندگی سلامت محور

Health Based Lifestyle Principles



مجموعه کتابچه های ۸ جلدی سبک زندگی سالم

بر مبنای طب ایرانی، متون اسلامی و مقایسه با تحقیقات پزشکی رایج



واحد انتشارات ایرانیان طب منتشر کرد

- ۱- مبانی طب ایرانی
- ۲- تدابیر فصول و مکان های زندگی
- ۳- اصول خوردن و آشامیدن
- ۴- خواب
- ۵- فعالیت بدنی
- ۶- بهداشت روان
- ۷- پاکسازی
- ۸- بهداشت فردی

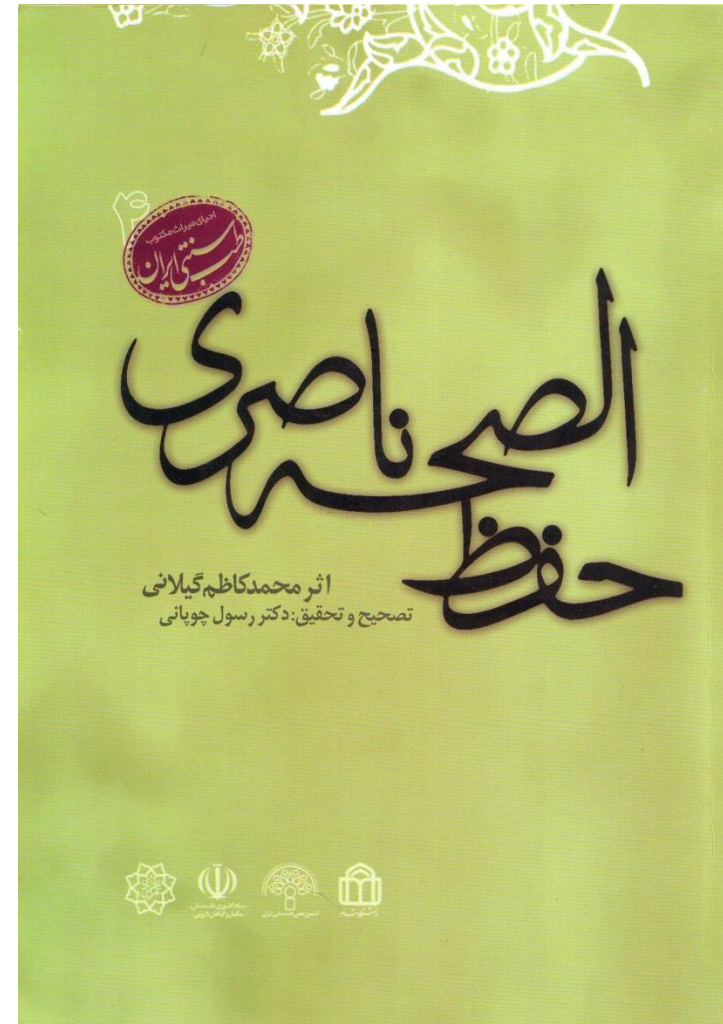
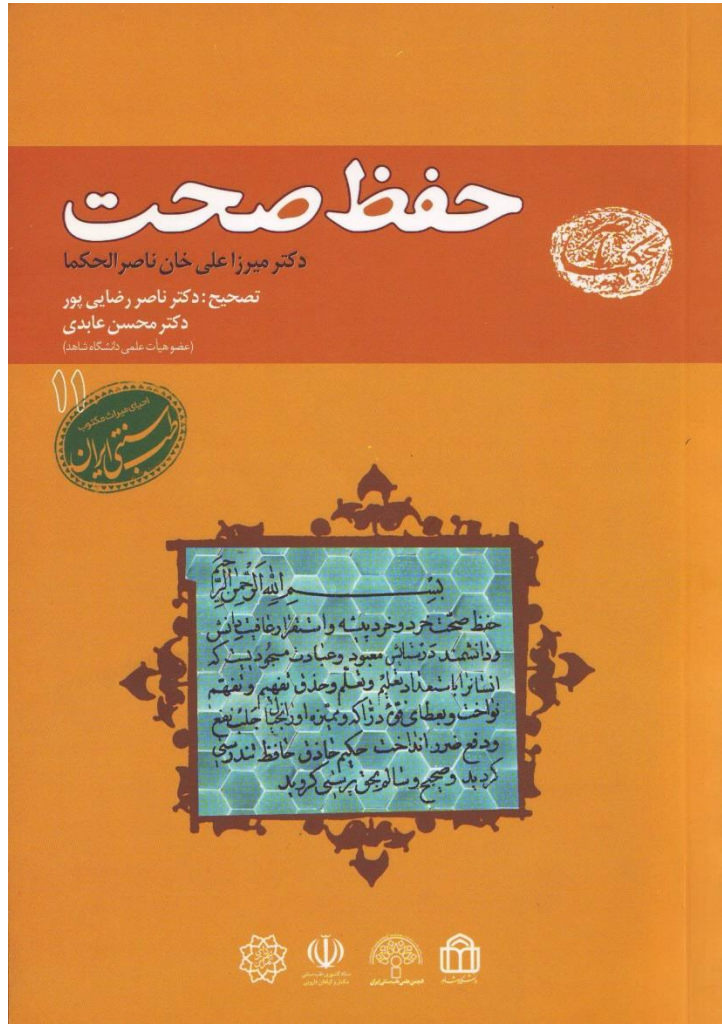
www.irianteb.com

f irianteb

iriantebcom

۰۲۱۸۸۹۹۶۳۵۷

1. مبانی طب ایرانی
2. تدابیر فصول و مکان زندگی
3. اصول خوردن و آشامیدن
4. خواب
5. فعالیت بدنی
6. بهداشت روان
7. پاکسازی بدن
8. بهداشت فردی





www.itma.ir

انجمن علمی طب سنتی ایران

www.drbanuka.com

سایت جامع سلامت و زیبایی بانوان

دکتر بانوکا

www.drfamoradi.com

سایت رسمی دکتر فاطمه مرادی

معرفی چند
سایت
جامعه دانشگاهی طب
ایرانی



□ دانشگاه علوم پزشکی تهران:

□ درمانگاه احمدیه

□ انقلاب. خ طالقانی. نرسیده به میدان فلسطین. خ سرپرست. نبش کوچه تبریز

□ 88976527-30

□ درمانگاه خارک:

□ خیابان انقلاب – ابتدای پل حافظ – خ خارک – نبش کوچه صائب – پ ۱۰

□ 66754151-4

□ دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

□ سلامتکده دکتر شریعت پناهی

□ خیابان ولی عصر (عج) – سه راه توانیر – کوی شمس

□ 88773521

درمانگاه های
دانشگاهی طب
سنتی
(در تهران)

ادامه آدرس و شماره تماس های شهر تهران

□ دانشگاه علوم پزشکی شاهد:

□ سلامتکده طب سنتی ایران

□ خیابان دکتر شریعتی، سه راه ضرابخانه، پایین تر از حسینیه ارشاد، خیابان دشتستان سوم، پ ۱۷

□ 22882521- 22882596

□ دانشگاه علوم پزشکی ایران:

□ درمانگاه بهشت

□ خیابان حافظ – پایین تر از میدان حسن آباد – خیابان وحدت اسلامی – ابتدای خیابان بهشت – ضلع جنوبی پارک
شهر

□ 55639723



حکمت شود درازی عمر تو را سبب
چون رشته را به موم کشی دیر بگسلد