



# تداریک طب ایرانی ویژه زوجین نابارور



دکتر مژگان تنراز

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

[Tansaz\\_mojgan@yahoo.com](mailto: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  
۴۵-۵۵ سال: ۱۱٪



## درباره ناباروری



- علل ناباروری در طب جدید:

۱- علل زنانه شامل: اختلالات تخمداری،  
اختلالات لوله ای و لگنی، اختلالات رحمی و  
سرويکس

۲- علل مردانه شامل: اختلال در تولید و تکامل  
اسپرم ها، اختلالات آناتومیک

۳- بدون علت مشخص

## 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 اعصاب رئیسه در باروری سالم
- تقسیم به طب نظری و عملی
- طب نظری شامل آموز طبیعیه، اسباب و علل و دلایل و علایم
- طب عملی شامل سته ضروریه و علم معالجات
- علم معالجات شامل تدبیر غذا، تدبیر دارو و اعمال یداوي

# اهمیت مزاج و تفاوت‌های فردی

---



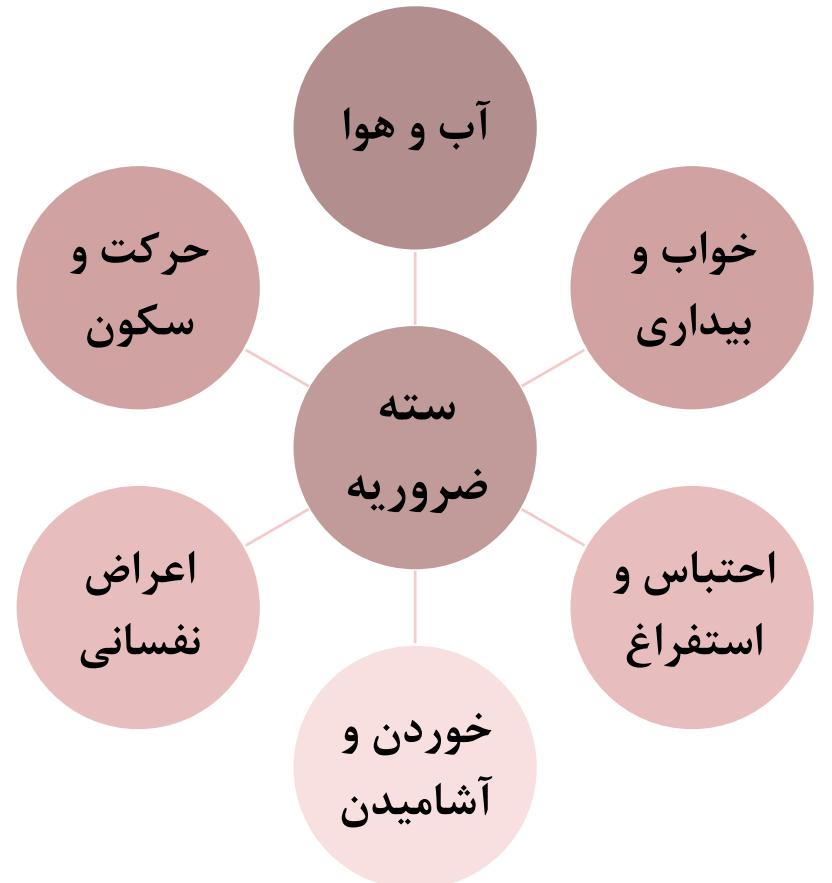
- پزشکی فرد محور غایت آمال پزشکی روز
- علوم اومیکس (زنومیکس، پروتئومیکس، متابولومیکس، نوتروژنومیکس و فارماکوژنومیکس)
- نقش فنوتیپ در تقسیم بندی افراد و مقوله‌ای بنام مزاج
- تصمیم حکیمانه حکما (منطقی، کم هزینه، کم عارضه و در دسترس)
- تقسیم بندی نه گانه مزاج

## 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





## شش اصل ضروری در حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی

- | آب و هوا
  - | خوردن و آشامیدن
  - | حرکت و سکون (ورزش و فعالیت)
  - | خواب و بیداری
  - | احتباس و استفراغ (اصول پاکسازی)
  - | اعراض نفسانی (حالات روحی و روانی)





# آب و هوای





## اثرات آلودگی هوا

- کاهش کیفیت و کمیت گامت
- مرده زایی و کاهش وزن جنین
- افزایش خطر سقط
- کاهش تستوسترون
- افزایش LH و FSH
- سقط در افراد کاندید آی وی اف
- نقش امواج موبایل در بارداری (احتمالاً اثر بر کیفیت و کمیت اسپرم)



## قلیان های بچه کش

- اثرات سوء دخانیات (خصوص قلیان) بر باروری صدرصد ثابت شده است.





## تدابیر مهم هوا





## ❖ تدابیر آلدگی 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 آلدگی 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 آلو دگی هوا

آب بسیار سرد

پرخوری و روی هم خوری

شیر

میوه های آبدار مانند هندوانه،  
خربزه و خیار

گرسنه ماندن طولانی

صرف زیاد شیرینی

## پرهیزات

سس تند

ساندویچ کالباس و سوسیس

چیپس شور و سرکه ای

سیگار و الکل

بوهای گرم و محرک

حشره کش



**پوست** یکی از زیان‌آورترین مسائل در آلودگی هوا است.





# توصیه های غذایی در آلودگی هوا



## ❖ توصیه های غذایی در آلودگی هوا

برای پختن گوشت از چاشنی هایی مانند سماق، غوره، آب لیمو، سرکه و آب انار ترش استفاده شود

خوردن سالاد کاهو با هویج و کرفس همراه با روغن زیتون بکر و مقدار کمی آب نارنج طبیعی

بوییدن برگ اکلیل کوهی افزاودن آنها به چای طبیعی

خوردن سیب شیرین،  
انار شیرین، گلابی شیرین،  
پرتقال شیرین

خوردن سوپ های کم رشته و پرسبزی با هویج، (رزماری) یا بهار نارنج و به، شلغم و قدری زرشک

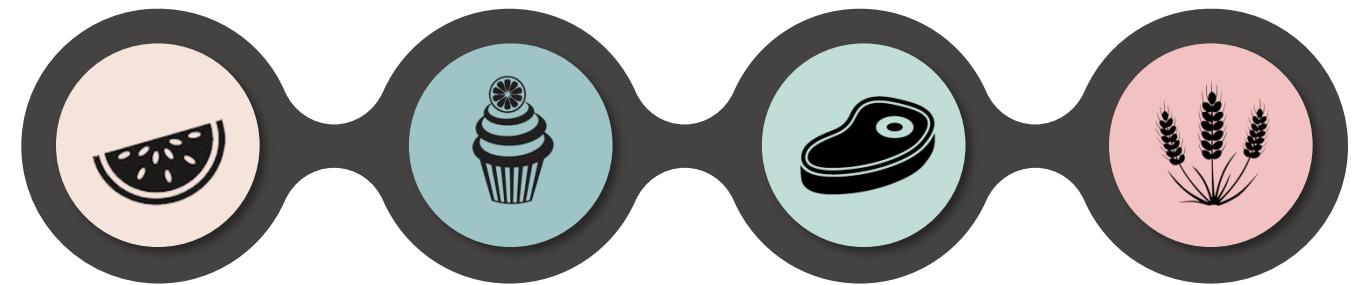
گوشت های کبابی که هضم راحتی دارند مانند جوجه، کبک، بلدر چین و بره



## ❖ 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،  
جوچه مرغ، ماهی تازه)



# آشامیدن آب





## ❖ تدابیر آشامیدن آب

- بهترین زمان نوشیدن آب ۲ ساعت پس از خوردن غذا است
- آب به 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



# حرکت و سکون





# اهمیت ورزش

مهم‌ترین 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 معده غذا

حدود دو تا سه ساعت

پس از خوردن هر وعده غذایی (بر حسب مزاج)



# ورزش

- ورزش و PCO
- کاهش وزن
- کاهش آندروژن سرم و سطح LH
- کاهش قند و چربی خون
- کاهش مقاومت به انسولین
- بهبودی بی نظمی قاعدگی و تخمک گذاری و مورفولوژی تخمدان ها و بازوی
- ورزش سنگین باعث عدم تخمک گذاری و آمنوره

## مدت ورزش

- تا زمانی که رنگ چهره به سمت سرخی افزایش می یابد.
- تا زمانی که سبکی و نشاط ایجاد کند.
- تا زمانی که تعربیق و تنفس ورزشکار به بیشترین میزان خود برسد.
- وگرنموجب ضعف می شود.
- ۳۰ دقیقه در روز یا ۱۵۰ دقیقه در هفته





## 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:

افزایش تمرکز

کاهش فشار خون

کنترل وزن

افزایش خلاقیت

بهبود وضعیت خواب و  
افزایش انرژی

بهبود حافظه

تقویت استخوانها، عضلات  
و مفاصل

کاهش یبوست و سرطان  
روده بزرگ

کاهش اضطراب و افسردگی

کنترل قند خون

ایجاد عروق خونی جدید  
در قلب و سایر عضلات

کاهش بروز بیماریهای  
قلبی و سکته مغزی

افزایش هوشیاری



# خواب و بیداری



# اثر خواب بر باروری

1. تنظیم هورمونها: استروژن و پروژسترون در زنان و تستوسترون در مردان، تنظیم ملاتونین در هر دو
2. تاثیر روی سیکهای قاعده‌گی در زنان، تعداد و تحرک اسپرم در مردان
3. اثرات سایکولوژیک و کنترل استرس و اضطراب، تنظیم مسیر هیپوتالاموس گناد و اثر بر باروری
4. اثرات غیر مستقیم بر چاقی و مقاومت به انسولین



# 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



# میزان خواب مناسب برای باروری

- ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز
- منظم
- سر شب
- سحرخیزی
- عميق و پيوسته
- همراه با نشاط صبحگاهي





## تأثیر 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 فستفود و غذاهای حجمی و سنگین، آجیل شور به ویژه فندق و بادام زمینی، ادویه جات گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبل، 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 بنفسه بادام بر پیشانی
- اسپری گلاب



# پاکسازی بدن ورودی ها و خروجی های بدن



## ❖ استفراغ

تعریف: خروج مواد به هر شکل از بدن

## ❖ احتباس

تعریف: باقی ماندن و نگه داشتن مواد در بدن





## ❖ سمومی که روزانه وارد بدن می شوند:

آلوده کننده های هوا

سموم و کودهای کشاورزی

رواج مصرف مایکروفر و فریزر

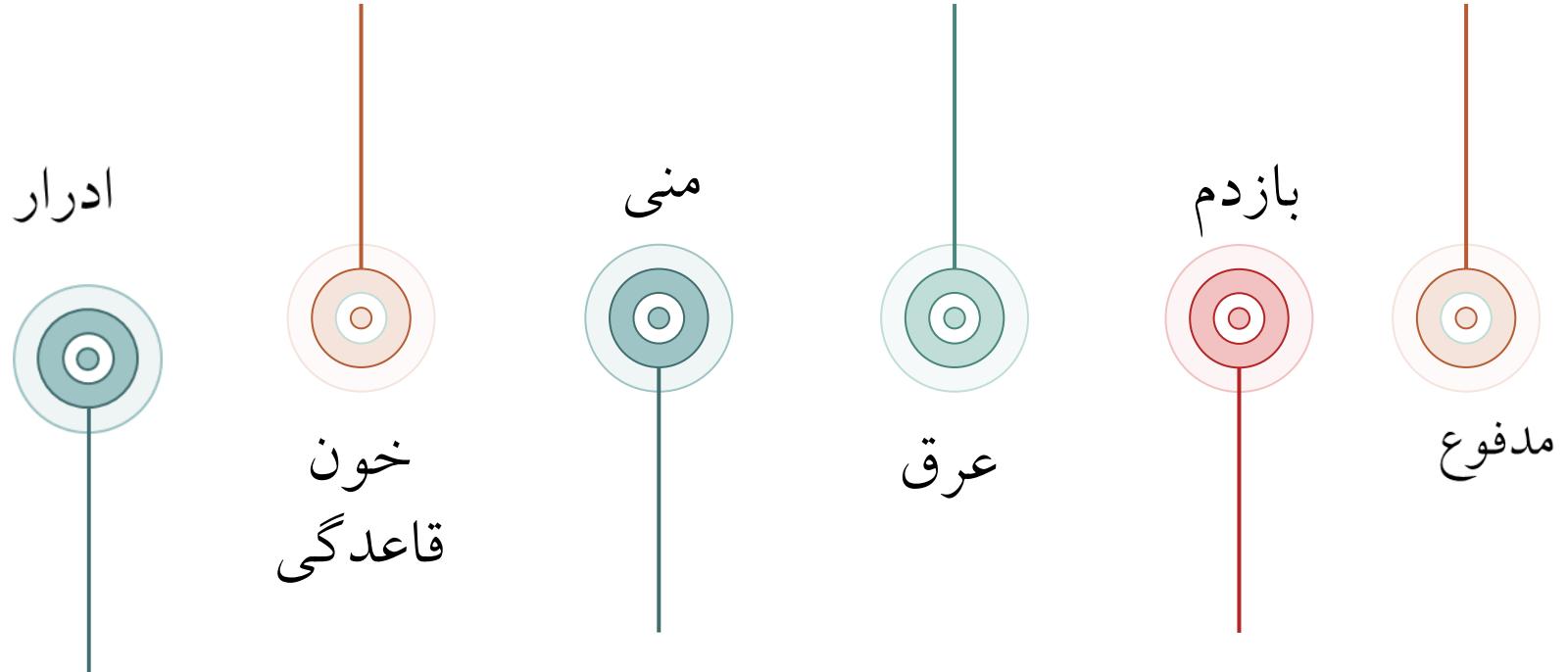
هورمونها و آنتی بیوتیک هایی که  
به حیوانات داده می شود

رنگ ها و طعم دهنده ها در  
صنایع غذایی

نگهدارنده های شیمیایی موجود در  
کنسروها و کمپوت ها



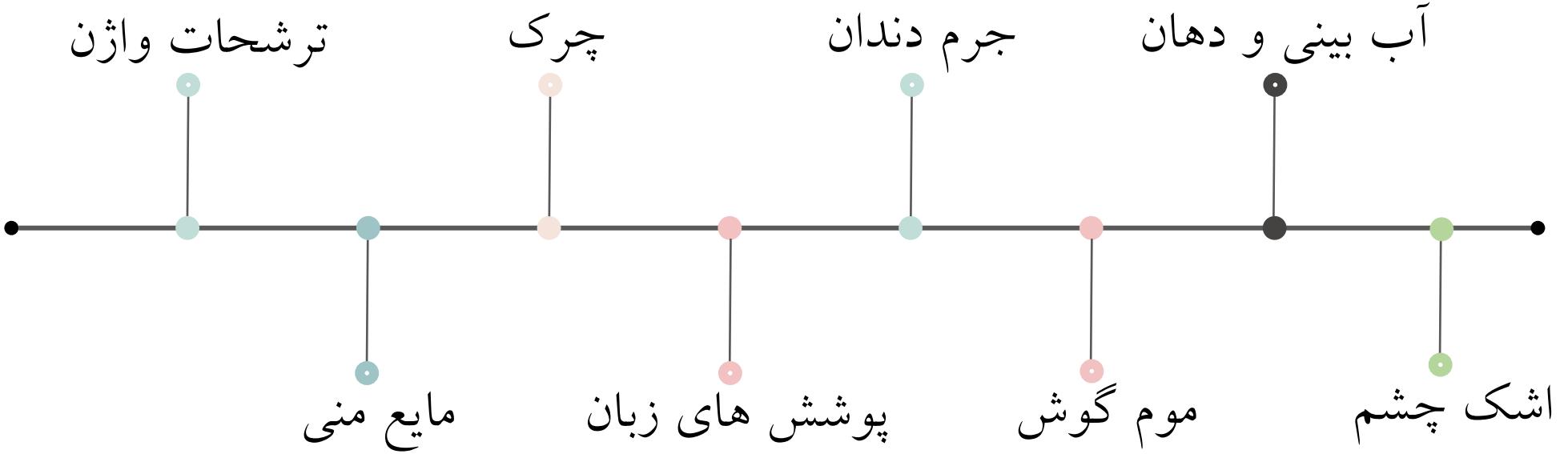
## ❖ مواد دفعی اصلی



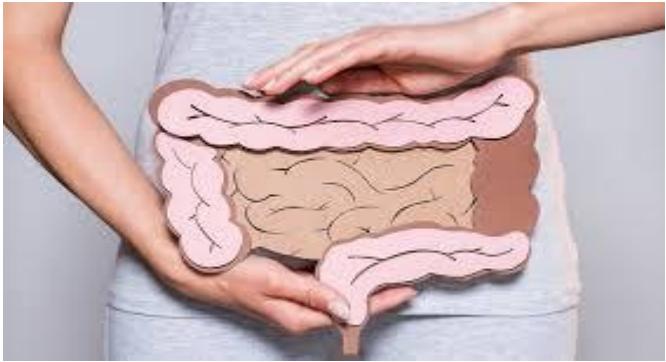
نکته: در صورت تعریق جهت باز ماندن منافذ پوست به موقع عرق را شستشو دهید.



## ❖ مواد دفعی فرعی

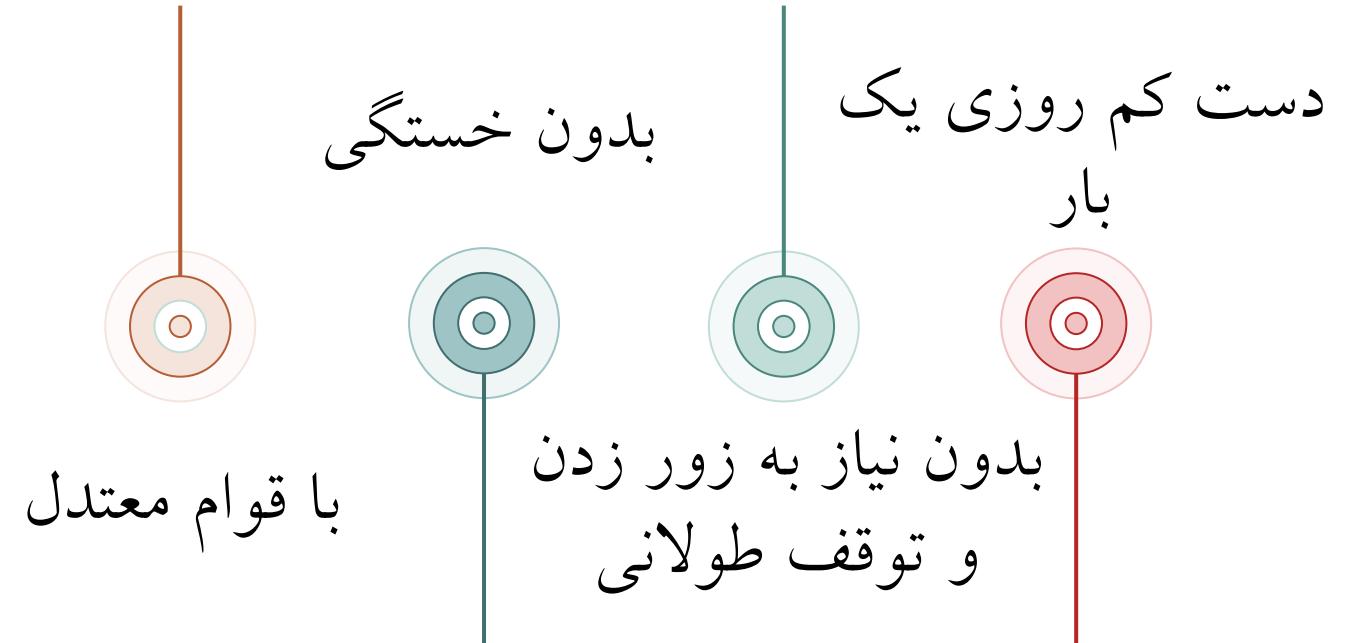


# اهمیت پاکسازی روده



- 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، سندروم تخمدان پلی کیستیک، آندومتریوز و سرطان شود.
- پر اکلامپسی 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 و سط غذا



# پاکسازی رحم

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





دانشکده طب سنتی دانگاه

# اعراض نفسانی





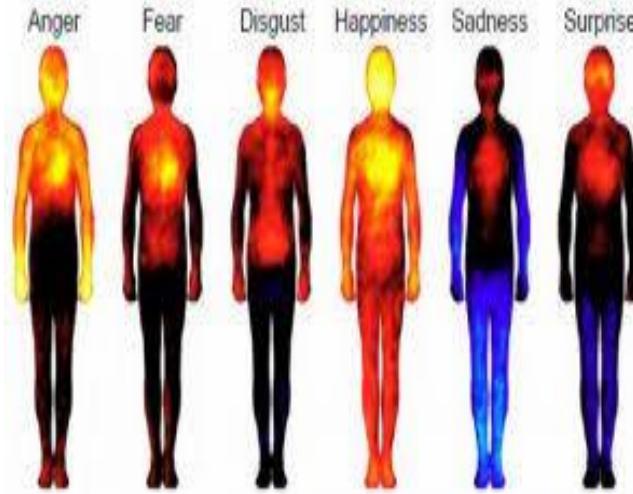
# اثر روان بر بدن

□ 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 نامیدی
- دق مرگ

## حالات روانی گرم

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

# تأثیر 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 اینرمالیته اسپرم، ناتوانی جنسی، کاهش رابطه جنسی





## ❖ تدابیر اعراض نفسانی:

- تکنیک تنفس عمیق
- شنیدن سخنان مثبت و خنده دار
- انس با دوستان و فامیل
- انجام سرگرمی های مختلف
- خوردن نوشیدنیهای خنک
- آشنایی با مزاج های مختلف و شرایط روحی افراد
- به یاد خدا بودن
- صحبت درباره احساسات خود با دوستان یا خانواده
- محدود کردن تماشای تلویزیون



## ❖ 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 سر شب

## ❖ میوه های نشاط آور و مقوی بدن:

- به
- سیب
- گلابی
- مرکبات: پرتقال و نارنگی



## شربت زعفران (نشاط آور):

- شربتی از آب و عسل تهیه کنید و کمی زعفران در حدی که رنگ بگیرد به آن اضافه کنید، همراه با کمی گلاب.

- در خانمهای باردار توصیه نمی شود



## شربت سیب:

- گرم و تر
- دفع کننده سموم بدن
- مقوی قلب و مغز
- نشاط آور
- رفع اضطراب و افسردگی



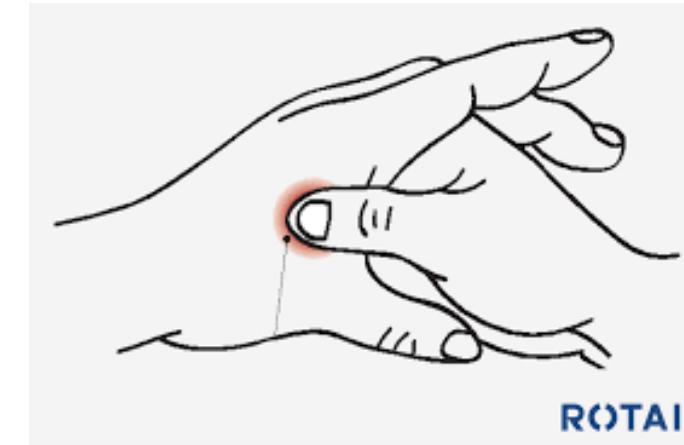


# ماساز انگشتان برای کنترل استرس





# نقطه هوگو و کنترل استرس





# معنویت و کنترل استرس

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





دانشکده طب سنتی دانگاه

# خوردن و آشامیدن



# نکات کلی و ضروری در صرف غذا



- معده دندان ندارد
- لقمه کوچک برداریم
- خوردن غذا با اشتهای واقعی
- مقدار متناسب غذا بخوریم (زمانی که هنوز میل به غذا دارند دست از غذا بکشند)
- تعداد وعده ها
- مراعات عادت
- سکون و آرامش پس از غذا
- پرهیز از مداومت بر یک نوع غذا (ضرورت تنوع)
- مصرف غذاهای سرد در تابستان و غذاهای گرم در زمستان

## نکات کلی و ضروری در صرف غذا



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

# علائم خوردن غذا به اعتدال

بعد از غذا هنوز کمی اشتها باقی است

در معده احساس سنگینی و کشش ندارند

آروغ بدون زحمت خارج شده و بدبو نیست



# 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

# غذا جهت افزایش باروری



- غذاهای موثر در تولید اسپرم و تخمک
- غذاهای تقویت کننده **دستگاه تناسلی**
- غذاهای تقویت اعضای اصلی (قلب و مغز و کبد) و **معده** به عنوان عضو مهم گوارشی

## 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 پرنده گان 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 رحم:

- هویج
- مرباتی هویج با عسل
- حلوای هویج
- گلابی
- زردہ تخم مرغ عسلی
- شیربرنج
- مویز
- به شیرین
- سیب
- انار
- کباب و گوشت بریان با ادویه جات خوشبو

## غذاهای مقوی قلب:



عصاره گوشت (مفید برای بدن های ضعیف و ضعف قوی بویژه ضعف قلب): آب گوشت تهیه شده با روش خاص با ادویه های خاص

- میوه: سیب ، به ، گلابی ، انار ، لیمو ، خرما
- مغزیجات: پسته
- ادویه: زعفران و زنجبل
- 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

# غذاهای مقوی معده



VectorStock® VectorStock.com/17249188

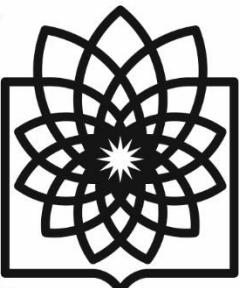


- سیب
- به
- گلابی
- زیتون
- هویج
- مرباتی هویج
- نعناع
- انار
- آبلیمو
- عدم مصرف غذاهای نفاخ

# غذاهای افزاینده میل جنسی:

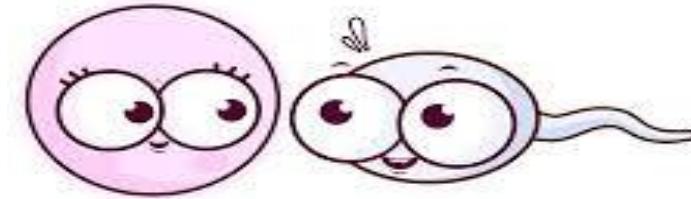
- اقسام شیر برج بخصوص با آرد نخود
- مربای هویج ، مربای بالنگ، مربای شقاقل، مربای سیب
- نخودآب با گوشت بره
- حلیم از گوشت بره
- حلوا از قند و نشاسته
- شیر با عسل و دارچین
- بلدرچین

دانشکده طب سنتی دانگاه



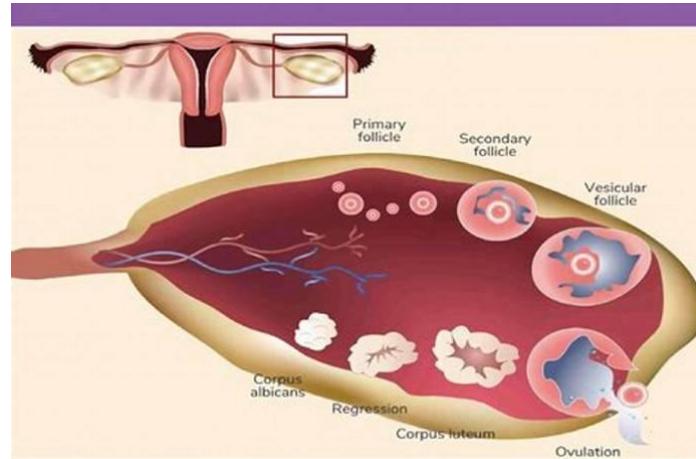
# غذاهای مولد اسپرم و تخمک:

- 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
- حلوا نشاسته و بادام و پسته
- زرده تخم مرغ عسلی
- شیر برنج

# برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری



- صباحانه:

مربای به، مربای سیب، مربای بالنگ،  
مربای هویج یا زردک، مربای شقادل،  
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 کدوحلوایی  
هلیم گندم، شوید پلو.  
تاس کباب به، تاس کباب سیب، خورش سیب  
یا به، خورش کنگر، خورش بامیه، کوکوی نخود  
(فلافل)، کوفته قلقلی، سوپ  
خوراک میگو، خوراک مرغ، شیربرنج، کاچی  
توجه: وسط نهار و شام چند زیتون میل شود.

# برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری



- میان وعده:  
فرنی، حریره بادام، حلواهی هویج یا زردک،  
شیر و عسل، سمنو، شیربرنج با عسل یا  
شیره انگور بی دانه، دمنوش به یا سیب،  
شیربادام، شیر نارگیل، کاچی، 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



- **میان وعده:**  
توجه: در صورت احساس نفخ با مصرف میوه، میوه جات را به صورت پخته یا کمپوت خانگی یا فالوده یا آب میوه میل کنید.
- **مغزیجات و خشکبار مناسب:**  
بادام، مویز بی هسته، توت، انجیر خیسانده.
- **سالاد مورد مصرف:**  
جعفری ساتوری با گوجه ریز شده و آبلیمو و نمک و روغن زیتون.

# برنامه غذایی پیشنهادی بر اساس طب سنتی برای درمان ناباروری



- قبل از خواب:  
شیرگرم با عسل، یک خوشه انگور بی دانه،  
شیرنارگیل، شربت جلاب.
- توجه: از افراط در مصرف ادویه جات مانند  
دارچین و زنجبيل 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، نخوداب، کوکوی نخود، شیر و دارچین، مرباتی بالنگ، سوپ پیاز.

# پرهیزات مهم غذایی حداقل از ۳ ماه قبل از بارداری



- حتی المقدور مصرف قند و شکر را به حداقل برسانید.
- مصرف این مواد را به حداقل برسانید:  
زرشک، غوره، ترشی، خیار، سماق،  
ریواس، میوه های ترش، دوغ، ماهی  
خوردن ماست و سالاد با غذا،  
مخلوط کردن یخ با آب و خوردن آب یخ،  
سرکه، بادنجان، کلم، ماهی شور  
(ماهی تن)، ماهی های بزرگ مانند  
شیرماهی، گوشت گاو، عدس، قارچ،  
غذاهای کنسرو شده، سس مایونز

# پرهیزات مهم غذایی حداقل از ۳ ماه قبل از بارداری



- مصرف این مواد را به حداقل برسانید:  
رب گوجه فرنگی، محصولات گوشتی فرآوری شده شامل ژامبون، هات داگ، سوسیس، پیتزا، لازانیا، غذاهای آماده، کمپوت میوه، غذاهای با مواد نگهدارنده، غذاهای فریز شده، چیپس، پفک گشنیز، شاهدانه، کرفس، تربچه، شاهی، شلغم، شنبلیله، تره، سیر و پیاز خام، آش رشته، ماکارونی، هلیم، کله پاچه.

## تداویر قبل بارداری



- شب ها ساعت ۱۰ در خواب عمیق باشد.
- پرهیز از نشستن در مکان های سرد، پوشاندن شکم زیرناف مخصوصا در زمان خواب.
- پرهیز از خیس شدن ناحیه شکم در زمان ظرف شستن (پوشیدن پیش بند).
- ترجیحا 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



- همیشه ناحیه تناسلی را خشک و تمیز نگه دارید.
- لباس های زیر نخی که تنگ نباشد استفاده کنید.
- از مصرف سیگار، قلیان، الکل و موارد مشابه جلوگیری کنید.
- از هیجانات شدید، استرس روانی، غضب و غم، فریاد زدن، ناراحتی و گریه شدید پرهیز کنید.
- هر دو ساعت، ۱۰ بار تنفس عمیق بکشید.



## تدايير 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 واى فاي قرار بگيريد.



## تدابیر قبل بارداری

- قبل از بارداری باید آزمایشات کامل پزشکی انجام دهید.
- داروهای مصرفی خود را با پزشک تان چک کنید.
- از مصرف کرم های پوستی حاوی اسید ترتینوفیک و ایزوترتینوفین پرهیز کنید.
- سعی کنید قبل از بارداری به وزن مناسب برسید.
- حتما قبل از بارداری، معاینه دندانپزشکی انجام دهید.

## تداریک مربوط به مقاrbت



- زمان مناسب: دو ساعت بعد از مصرف غذا.  
هنگام مقاrbت، گرسنه نباشد.
- 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.



## تداریک 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 قاعده‌گی، دفعات مقاربت، بسته به وضعیت جسمی زوجین افزایش یابد.



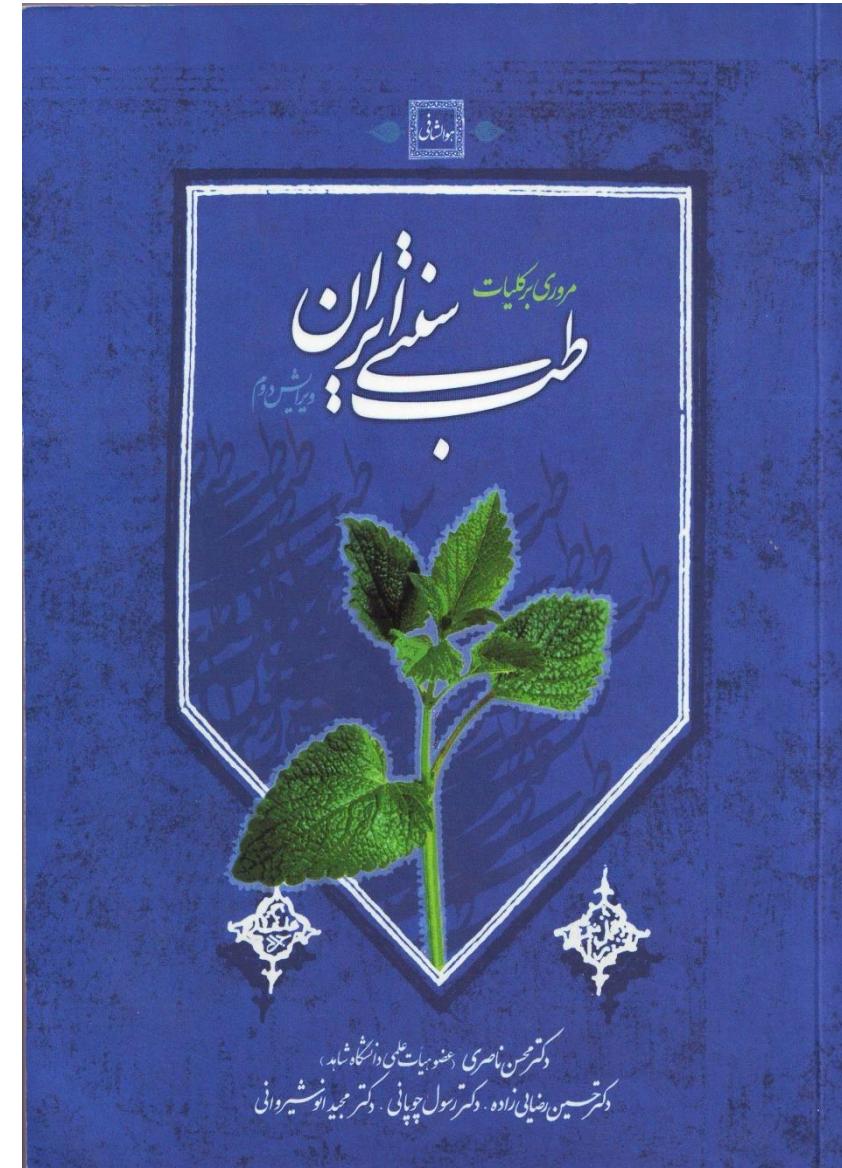


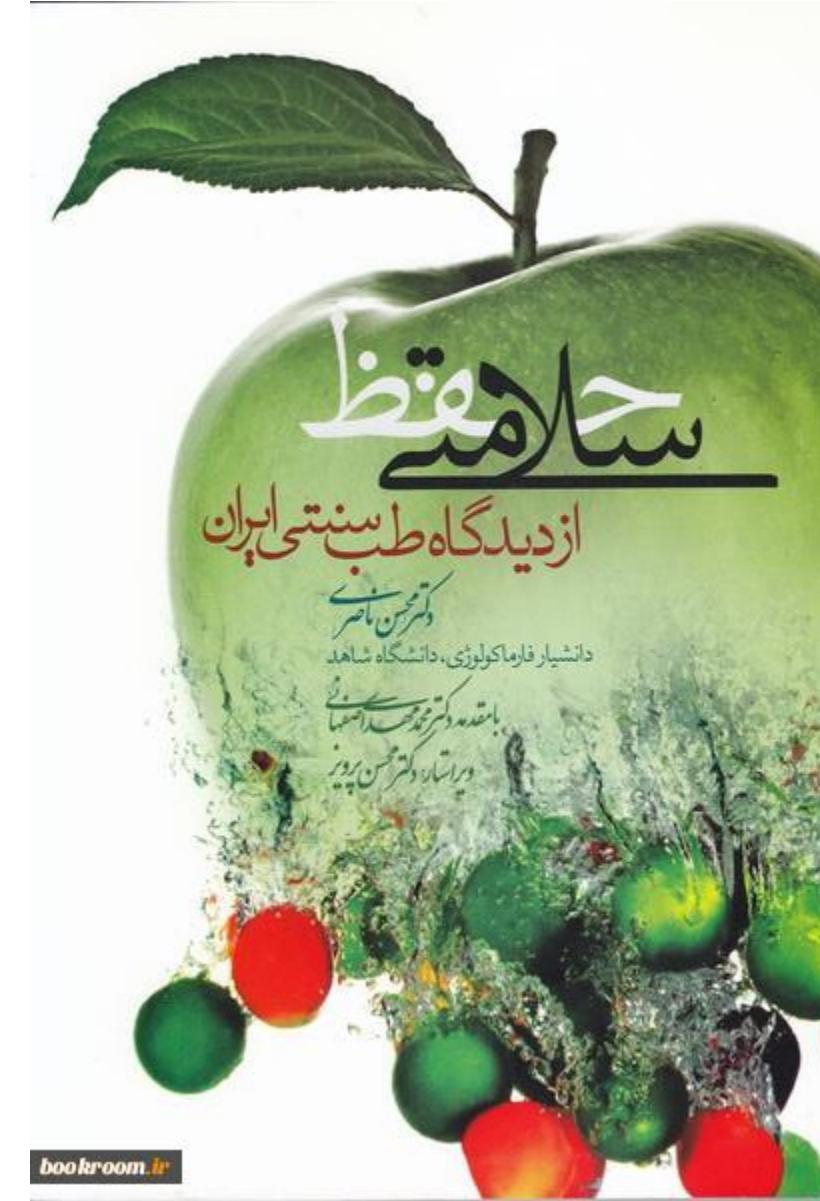
# معرفی منابع مفید

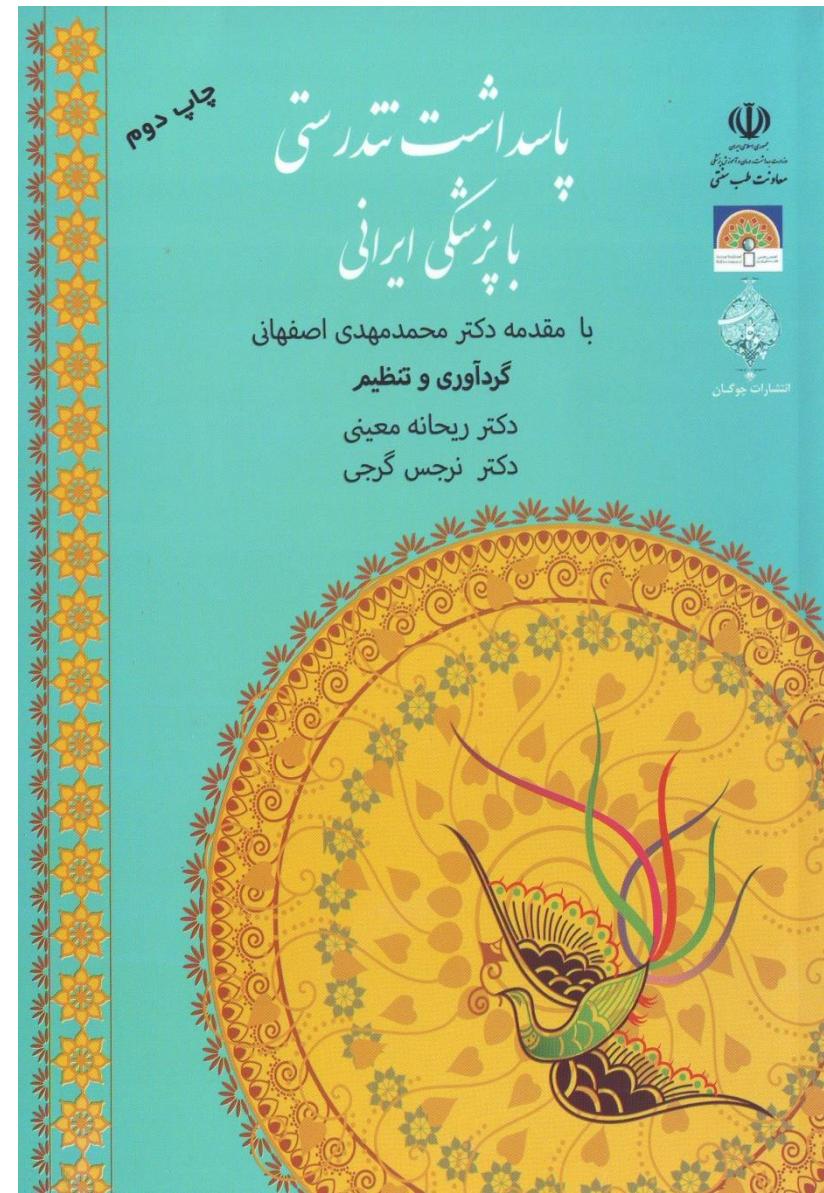




دانشکده طب سنتی دانگاه



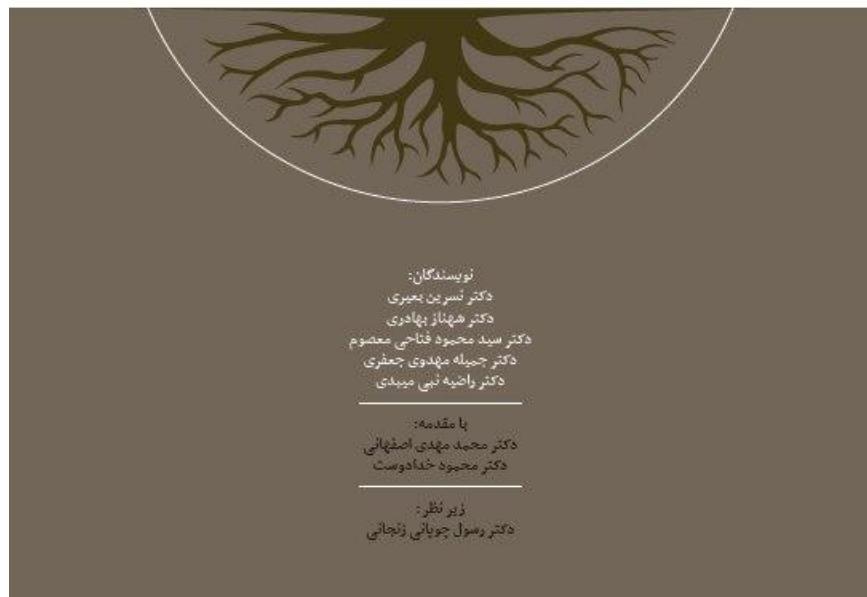






## اصول سبک زندگی سلامت محور

Health Based Lifestyle Principles



نویسنده‌گان:

دکتر نسرین بعیری  
دکتر شهرآزاده‌پارسی  
دکتر سید محمود فتاحی معصوم  
دکتر جمیله مهدوی چطری  
دکتر راضیه نبوی مدیدی

با مقدمه:

دکتر محمد مجیدی اصفهانی  
دکتر محمود خداداد وست

ذیر نظر:

دکتر رسول چویانی زنجانی



# مجموعه کتابچه های ۸ جلدی سبک زندگی سالم

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

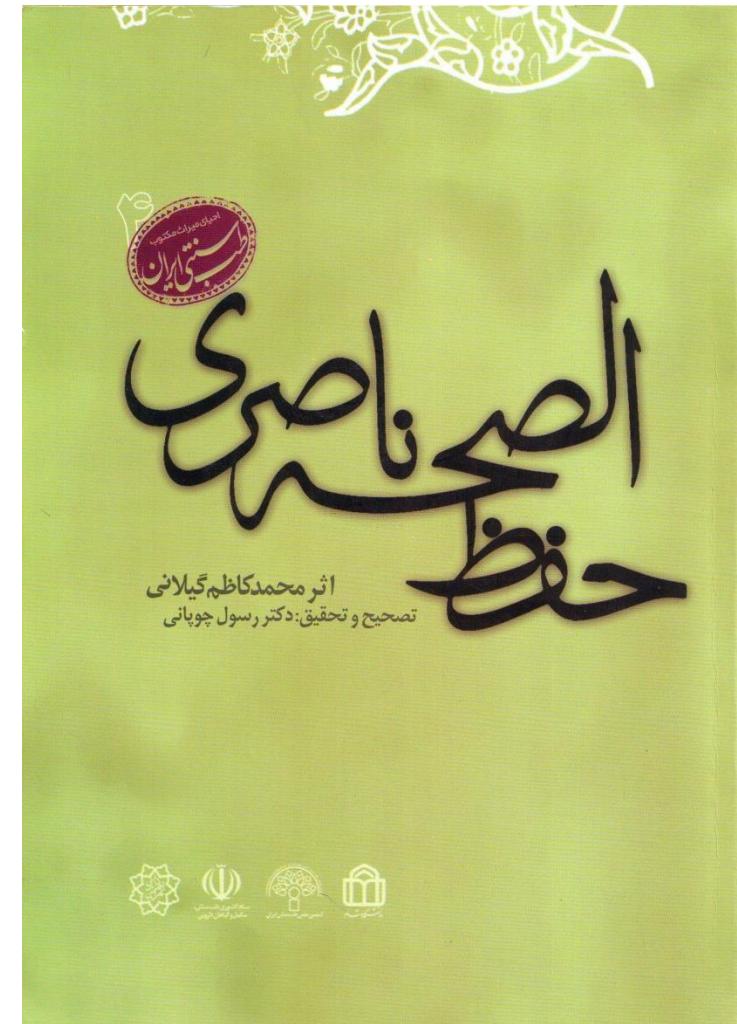
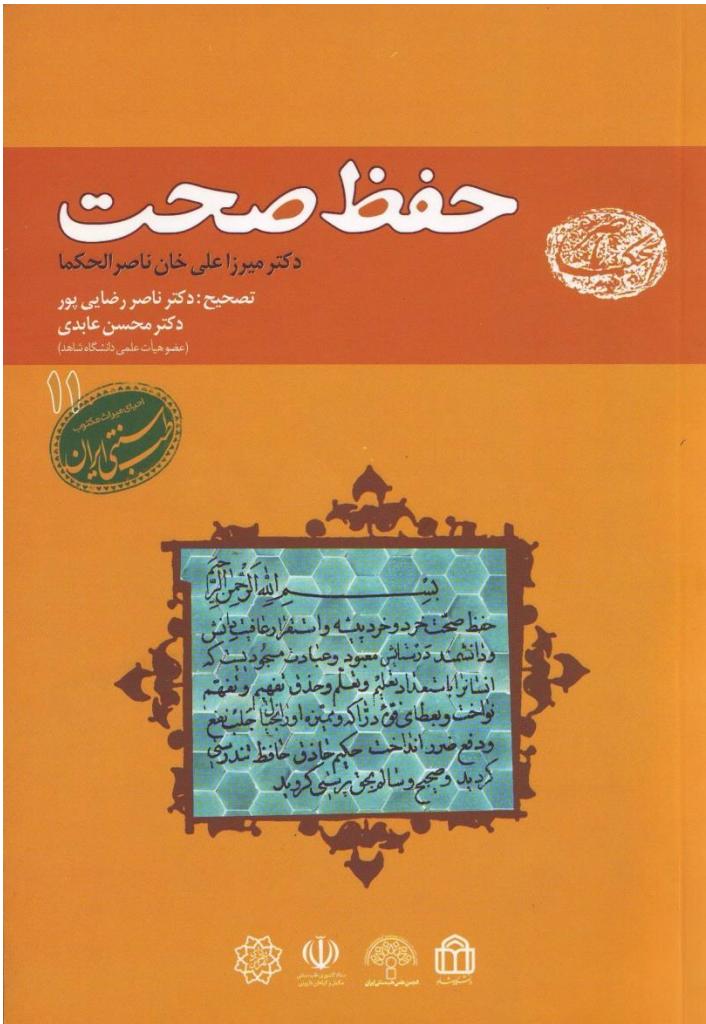


[www.iranianteb.com](http://www.iranianteb.com)

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



بُشْتَي  
شِيدَهْ دِهْ  
بَهْدَهْ دِهْ  
بَزْهَهْ دِهْ  
دَهْلَهْ دِهْ  
دَهْلَهْ دِهْ



# معرفی چند سایت جامعه دانشگاهی طب ایرانی

[www.itma.ir](http://www.itma.ir)

انجمن علمی طب سنتی ایران

[www.drbanuka.com](http://www.drbanuka.com)

سایت جامع سلامت و زیبایی بانوان  
دکتر بانوکا

[www.drfamoradi.com](http://www.drfamoradi.com)

سایت رسمی دکتر فاطمه مرادی

# درمانگاه های دانشگاهی طب ستی (در تهران)

## □ 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

## 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