



آنچه در انتهای این جلسه فرا خواهید گرفت :

- آشنایی با ناباروری در طب رایج و طب ایرانی
- روش های درمان ناباروری با نگاه طب تلفیقی
- علل ناباروری (زنان) از دیدگاه طب رایج و طب ایرانی
- ارزیابی ناباروری با نگاه طب تلفیقی

فهرست



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٪



درباره ناباروری

• علل ناباروری در طب جدید:

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

سرویکس

۲- علل مردانه شامل: اختلال در تولید و تکامل

اسپرم ها

۳- بدون علت مشخص



علل ناباروری در طب ایرانی

علل در زنان

الف: علل قبل از رحم

ب: رحم و تخمدان: ساختاری و فانکشنال

ج: علل بعد از رحم

علل قبل از رحم

۱. علل دماغی: اختلال هیپوفیز و هیپوتالاموس و اختلالات خلقی (ضعف مغز)، اختلالات خواب، صرع، سکته و فالج
۲. علل قلبی: اختلالات اضطرابی (ضعف قلب)
۳. نزله
۴. اختلالات هضم اول: نفخ، سوهاضمه و یبوست
۵. اختلالات هضم دوم: کبد چرب و

علل تخمدانی

طب سنتی	طب روز
الف. کمیت : کاهش در اثر ورزش سنگین، مصرف اپیویدها ، کاهش مصرف غذا و رژیم های سخت و ضعف بدن ب. کیفیت: (تخمک غیرطبیعی) اختلال مزاج رحم و تخمدان ها در اثر مصرف ترشی ها و مواد سودازا و تولید تخمک غیر طبیعی (گاهی بدون سوء مزاج در منی زوجین به علت مشاغل نبودن منی اختلال در باروری داریم که طبق نظر حکیم ابوعلی سینا در این مورد هم با اندک تغییر در مزاج یکی از زوجین بارداری صورت می گیرد	۱. PCO ۲. POF ۳. DOR ۴. Endometriosis

علل رحمی

۱. علل لوله ای: انسداد کامل و نسبی (غلظت و عفونت ماده یا اندومتریوز)

۲. علل رحمی

• **اختلال ساختاری** (رحم و تخمدانها و غیره) :

اختلال آناتومی رحم، چسبندگی، فیبروم ها و میومهای بزرگ
(اورام)، پولیپ، سرویسیت و تنگی سرویکس،
میلان رحم، جراحی های انجام شده روی رحم و تخمدان،

• **اختلال فانکشنال** : اختلال قاعدگی و سومزاج های رحم و ناباروری
توجیه نشده

سایر علل

- علل کلیوی
- چاقی و لاغری
- بی جا شدن ناف
- ورزش شدید
- آنمی و کمبود میکرونوترینتها
- عدم توافق انزالین
- امور طاری

درباره ناباروری

• علل در مردان

- ۱- کاهش ماده منی: کم شدن تعداد اسپرم ها
- یا از بین رفتن توان باروری اسپرم ها
- ۳- اختلال اعضای تولید منی
- ۴- اختلال در شکل آلت
- ۵- اختلال در اعضای اصلی بدن (مغز، قلب، کبد)
- ۶- اختلال در مقاربت



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

• رعایت شش اصل ضروری جهت حفظ سلامتی





آب وهوا



اثرات آلودگی هوا

- کاهش کیفیت و کمیت گامت

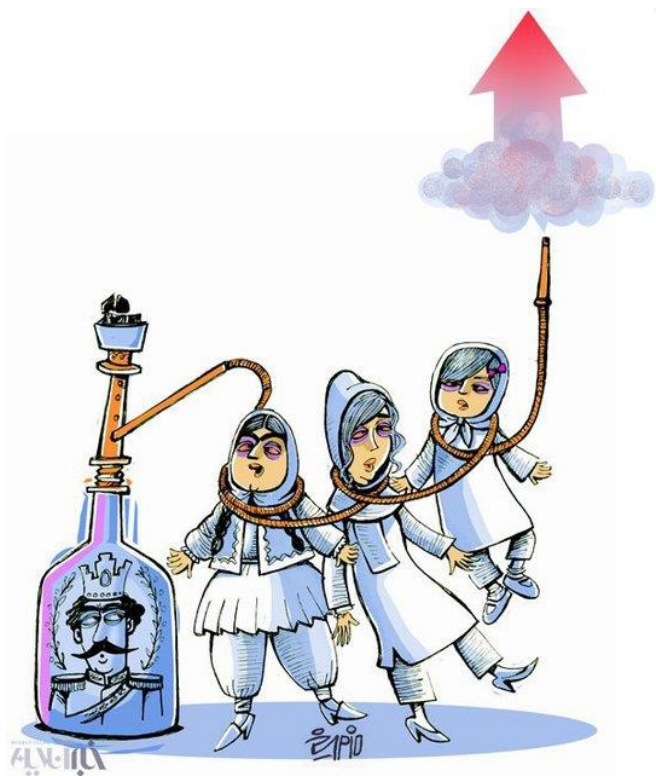
- مرده زایی و کاهش وزن جنین

- سقط در افراد کاندید آی وی اف



قلیان های بچه کش

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



تدابیر مهم هوا



در نتیجه هر سه عضو اصلی (مغز، قلب، کبد) دچار آشفته‌گی و کاهش نیرو می‌شوند
و به دنبال آن اختلال عملکرد همه اعضا دیده می‌شود.



❖ تدابیر آلودگی هوا:

- روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک ها و فضاهای سبز بگذرانید
- در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالا است از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل پرهیز کنید
- در محیط منزل از مصرف دخانیات، حشره کش و خوشبو کننده های هوا پرهیز کنید
- از دستگاههای مرطوب کننده هوا استفاده نشود



❖ تدابیر پاک نگه داشتن هوای منزل:

- داخل به یا سيب را خالی کرده و با گلاب پر کرده و روی حرارت بگذارید
- يك لیوان سرکه را در ۲۰-۱۸ لیوان آب ریخته و روی حرارت ملایم بگذارید
- تعدادی سیر، پیاز و نارنج را از وسط نصف برش داده و در جاهای مختلف منزل بگذارید
- دود دادن مواد و گیاهان ضد عفونی کننده هوا در زمان های کوتاه و به دفعات
مانند: اسفند، کندر، پوست انار، عود، میخک، چوب سرو



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

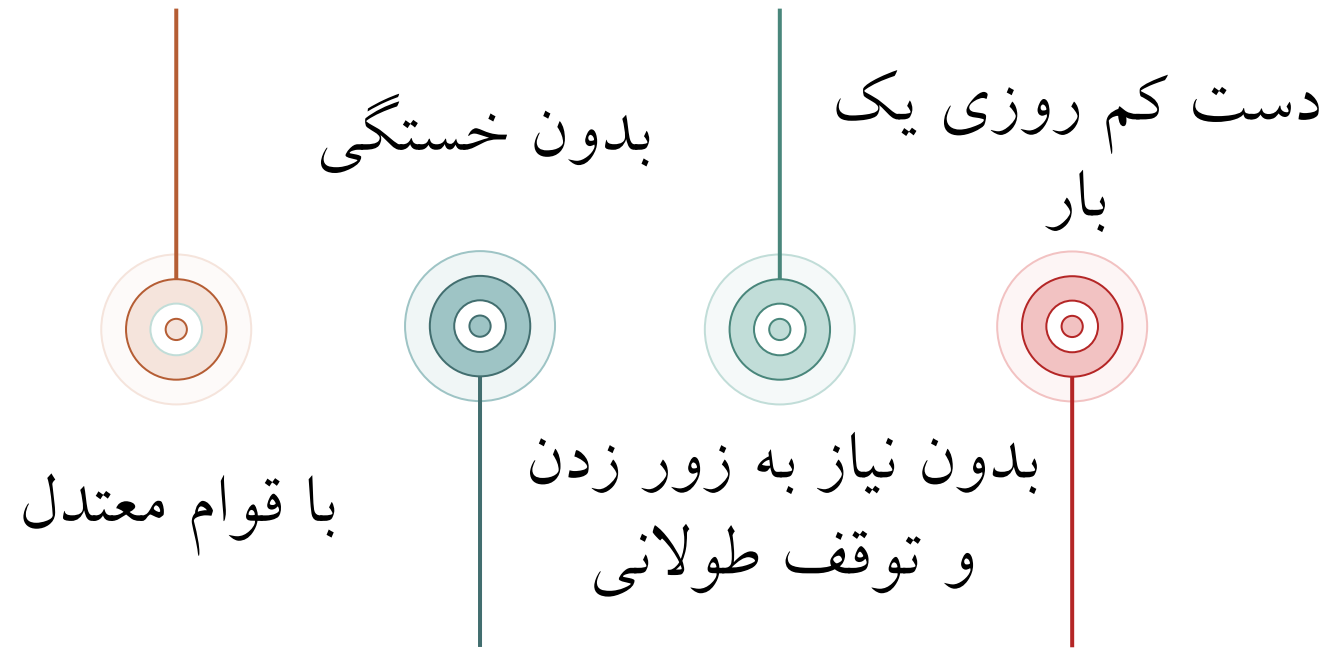
حشره کش



یوست یکی از زیان آورترین مسائل در آلودگی هوا است.



❖ ویژگی دفع خوب:



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

توصیه های غذایی در آلودگی هوا



❖ توصیه های غذایی در آلودگی هوا

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

گوشت های کبابی که هضم راحتی دارند مانند جوجه، کبک، بلدرچین و بَره
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



خوردن و آشامیدن



نکات کلی و ضروری در صرف غذا

- غذا نباید آنقدر زیاد باشد که باعث ثقل معده شود و نه آنقدر کم باشد که باعث ضعف گردد
- زمانی که هنوز میل به غذا دارند دست از غذا بکشند
- سکون و آرامش پس از غذا ضروری است
- غذاهای مختلف نباید در یک وعده مصرف شود
- در صورت مصرف دو نوع غذا در یک وعده ابتدا باید غذای لطیف و سریع الهضم خورده شود مگر آن که فرد بسیار گرسنه باشد که در این حالت باید غذای غلیظ و اصلی را ابتدا بخورند
- پرهیز از مداومت بر یک نوع غذا
- مصرف غذاهای سرد در تابستان و غذاهای گرم در زمستان

نکات کلی و ضروری در صرف غذا

- نباید بدون اشتهای واقعی غذا میل شود
- در زمان گرسنگی واقعی تاخیر غذا بیش از نیم ساعت یا حداکثر یک ساعت مضر است
- عدم افراط در مصرف هر نوع ماده غذایی
- اجتناب از پرهیز غذایی و رژیمهای سخت
- افرادی که دارای مشکلات گوارشی هستند، نباید هیچ گونه دسر یا پیش غذا از جمله ماست، سبزی، سالاد همراه با غذای اصلی میل کنند. زیرا این کار باعث تشدید سوء هاضمه، نفخ و درد شکم خواهد شد.

نکات مهم در صرف میوه ها

- ❖ در هر فصل باید از میوه های همان فصل استفاده کرد
- ❖ بعضی از میوه ها مخصوص یک آب و هوای خاص هستند مانند رطب و خرما مصرف این میوه ها باید در شرایط اقلیمی خودشان انجام شود نه در سایر بلاد

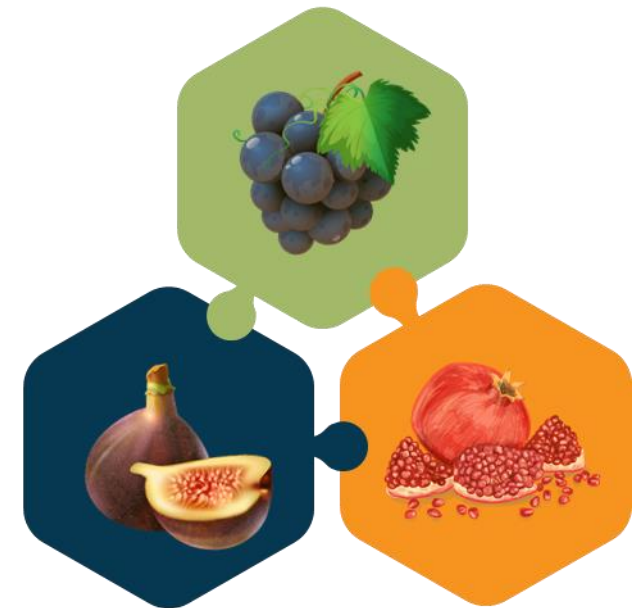


زمان خوردن میوه ها

انجیر و انگور قبل از غذا

انار میخوش بعد از غذا

سایر میوه ها در بین دو وعده غذایی خورده شوند



از چه غذاهایی باید اجتناب کرد

- غذاهای بی مزه که باعث سقوط اشتها میشود
- غذاهای ترش باعث پیری میشود
- مداومت در مصرف غذاهای شور که باعث لاغری بدن میشود

❖ چه غذاهایی را نباید با هم مصرف کرد

انگور بعد از کله
پاچه

ماهی تازه و
گوشت مرغ

انار بعد از حلیم

ماهی و تخم مرغ

خوردن دو غذای گرم
با هم مانند گوشت
بچه کبوتر با سیر

خوردن دو غذای
سریع الفساد با هم
مانند شیر و خربزه

خوردن دو غذای سرد
با هم مانند خیار و آش
کشک

سرکه و برنج

ماست و ترب

خوردن شیر با
مواد ترش

ماهی و شیر

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



❖ عواملی که میتوانند اختلال در هضم ایجاد کنند

آب خوردن پس از غذا

تغییر ناگهانی عادت غذایی

جماع

حمام

حرکت سریع و
خسته کننده

غم و اندوه

عدم لذت از خوردن غذا

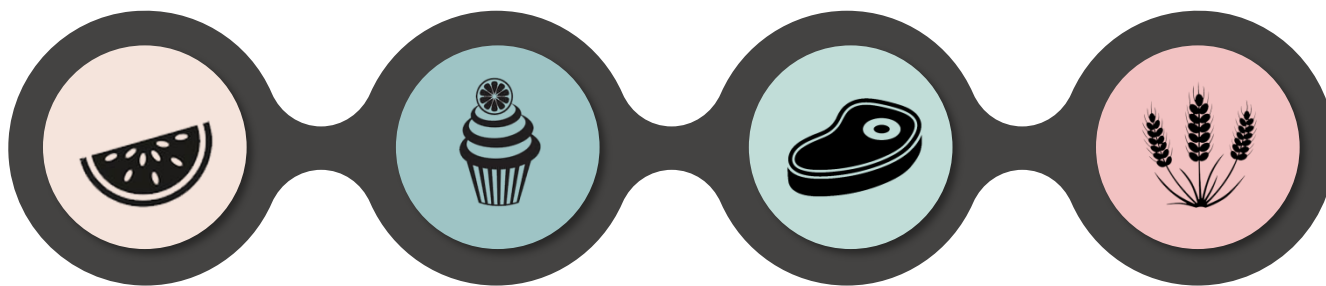
گرمای محیط

غذای داغ و سرد

❖ 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)

❖ ظروف طبخ غذا

- بهترین ظروف طبخ غذا چینی و پیرکس است
- ظروف آهنی
- پخت غذا در ظروف سنگی دو الی پنج مرتبه امکانپذیر است
- ظروف سفالی لعاب دار و ظروف مسی که تازه قلعی شده باشد
- ظروف گلی اگر لعاب سالم داشته باشند
- در زمان طبخ و پس از آن در ظرف نباید محکم بسته باشد

آشامیدن آب



❖ تدابیر آشامیدن آب

- بهترین زمان نوشیدن آب ۲ ساعت پس از خوردن غذا است
- نباید آب را به یک نفس و سریع نوشید
- آشامیدن آب در بین غذا مضر است به جز در افراد گرم و خشک و کودکان
- پرهیز از آب تا زمانی که عطش واقعی ایجاد شود
- عدم نوشیدن آب در حالت ناشتا
- پرهیز از نوشیدن آب پس از فعالیت بدنی، بعد از حمام و در حمام، بعد از جماع، بین خواب و بعد از خواب
- پرهیز از نوشیدن آب پس از شیرینی یا ترشی، بعد از میوه های تازه

❖ آداب نوشیدن آب

در حالت صحت بهترین
آب معتدل در حرارت و
برودت است

آب را از راه دور
در دهان نریزید

خوابیدن سریع بعد از
آشامیدن آب مضر
است

بخار نفس نباید به آب
برسد (نباید آب را
فوت کرد)

بهترین روش سرد کردن آب:
یخ را در یک ظرف در بسته
گذاشته سپس آن را داخل
ظرف آب قرار می دهیم

از نوشیدن آب در ظرف
سرتنگ اجتناب شود

آبی که جوشیده شده و سپس
سرد شده باشد برای افراد
گرم مزاج مناسب نیست

حرکت و سکون



❖ 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

❖ خطرات عدم فهاالت فزفكف

سكته مغزف

چاقف

دفابت نوع ۲

فشار خون

بفمارفهاف قلبف
عروقف

سرطان روده
بزرگ و ففوست

استرس و اضطراب

ضعف مفاصل

پوكف استخوان

كمردرد

❖ فواید ورزش از دیدگاه طب سنتی:

- تولید و افزایش حرارت غریزی
- تلطیف و تحلیل فضولات بدن
- اصلاح عملکرد قلب و ریه
- بهبود وضعیت گوارش غذا
- تقویت عضلات، مفاصل، رباط ها و تاندون ها
- باز شدن منافذ پوست و تعریق
- ایجاد نشاط
- تقویت تمرکز و حافظه
- اصلاح جریان خون در بدن

❖ ورزش معتدل:

- پوست سرخ شود
- تنفس تند شود
- تعریق ایجاد شود
- احساس نشاط و سبکی بعد از ورزش

❖ مضرات ورزش سنگین:

- غلبه سردی بر بدن
- تحلیل بیش از حد رطوبات بدن
- سستی بدن
- حالت خفقان و غشی

❖ تدابیر ورزش:

- ورزش حداقل به فاصله ۲-۳ ساعت پس از صرف غذا
- پرهیز از ورزش در حالت خالی بودن معده
- انجام ورزش در ساعات معتدل روز
- رعایت تناسب شدت و مدت ورزش با فصل
- تخلیه ادرار و مدفوع قبل از ورزش
- خواب و استراحت کافی قبل از ورزش
- شروع ورزش با حرکات آهسته
- در پایان به تدریج از شدت حرکات کاسته شود
- ماساژ عضلات با روغن بادام یا کنجد قبل از ورزش

❖ تدابیر ورزش:

- ورزش حداقل به فاصله ۲-۳ ساعت پس از صرف غذا
- پرهیز از ورزش در حالت خالی بودن معده
- انجام ورزش در ساعات معتدل روز
- رعایت تناسب شدت و مدت ورزش با فصل
- تخلیه ادرار و مدفوع قبل از ورزش
- خواب و استراحت کافی قبل از ورزش
- شروع ورزش با حرکات آهسته
- در پایان به تدریج از شدت حرکات کاسته شود
- ماساژ عضلات با روغن بادام یا کنجد قبل از ورزش

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 باروری
- ورزش سنگین باعث عدم تخمک گذاری و آمنوره

خواب و بیداری



❖ تاثیر خواب روی بدن:

- خواب ظاهر بدن را سرد و باطن را گرم می کند و رطوبت می بخشد.
- خواب زیاد باطن را سرد و خشک می کند
- تقویت قوای مغز
- هضم غذا و دفع سموم از بدن
- ترمیم بافت های صدمه دیده در بدن
- افرادی که رطوبت بدنی بالایی دارند به خواب بیشتری نیاز دارند
- یکی از عوامل مهم رشد در کودکان رعایت ساعت خواب است
- هورمون رشد در زمان خواب عمیق به خصوص اوایل شب ترشح می شود

❖ عوارض کم خوابی و بی خوابی:

ضعف قوت

تیرگی رنگ پوست

اختلال هضم

غلبه خشکی بر کل بدن به ویژه مغز

از بین رفتن رطوبات اصلی بدن

اختلال در سوخت و ساز بدن

در موارد شدید، باعث جنون می شود

❖ اثرات خواب زیاد:

ضعف بدن

ورم پلک ها

کاهش حافظه

زرد شدن چهره

افزایش رطوبت
غیرطبیعی در بدن

غلبه سردی بر بدن

اختلال در هضم

بیماریهای مفصلی

کدورت حواس

❖ زمان خوابیدن:

- بهترین زمان خواب از ساعت ۹ شب تا قبل از طلوع آفتاب است
- حداقل باید ۲-۳ ساعت بین شام و زمان خوابیدن فاصله باشد
- با شکم پر خوابیدن باعث:
 - انسداد عروق
 - دیدن خواب بد و کابوس
 - احساس بختک روی قفسه سینه
 - خروپف
 - احساس سنگینی بعد از بیداری
 - خلط ته حلق صبحگاهی
 - بوی بد دهان

❖ زمان خوابیدن:

- خواب معتدل بین ۱۰-۶ ساعت است
- پرهیز از خواب روز به خصوص در زمستان زیرا باعث:
 - غلبه بیماریهای رطوبی بر بدن
 - خلط پشت حلق
 - بدرنگی پوست
 - سستی بدن و احساس کسالت می شود
- بیشترین ضرر خواب روز در افراد سردمزاج است
- خواب کوتاه مدت در طی روز در فصول گرم سال و در افراد گرم مزاج توصیه شده است
- خواب روز نمی تواند جایگزین خواب شب شود

❖ شیوه خوابیدن:

- محیط آرام و کم نور باشد
- خوابیدن در آفتاب باعث سردرد می شود
- اتاق خواب باید دمای مناسب و تهویه کافی داشته باشد
- لباس خواب باید راحت و آزاد باشد
- خوابیدن در مکانهای سفت باعث آسیب به عصب می شود
- خوابیدن روی زمین سرد و نمناک باعث سستی بدن و درد پشت می شود
- قبل از خواب از دیدن فیلم ها و برنامه های مهیج پرهیز کنید.

❖ شیوه خوابیدن:

- بهتر است فرد ابتدا به پهلوئی راست بخوابد تا مواد غذایی به سمت قعر معده حرکت کنند سپس به پهلوئی چپ بخوابد تا حرارت کبد روی معده و روده اثر گذاشته و کمک به عمل هضم کند
- هنگام خواب باید روی شکم را پوشاند و گرم نگه داشت
- به پشت خوابیدن مناسب نیست و باعث بی خوابی، کابوس، نزله و درد پشت می شود
- از خوابیدن بر روی صورت اجتناب کنید

❖ نحوه صحیح خوابیدن:

- خوابیدن به پهلو و قرار دادن یک پتو یا بالش در میان زانوها
- بلندی بالش به حدی باشد که سر و گردن در راستای ستون فقرات قرار بگیرد
- چه در تابستان و چه در زمستان ملحفه یا پتو روی بدن کشیده شود
- لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق شود
- کشیدن لحاف بر روی سر بسیار مضر است
- مصرف کاهو زیرا سرد و تر و خواب آور است
- مصرف میوه هایی که رطوبت زیاد دارند مانند خیار، هلو و شلیل
- مصرف لبنیات مانند ماست و پنیر در وعده شام

❖ مقابله با بی خوابی:

- پرهیز از غذاهای سرخ کردنی، تند، شور، انواع فست فود و غذاهای حجیم و سنگین
- پرهیز از مصرف آجیل شور به ویژه فندق و بادام زمینی قبل از خواب
- پرهیز از مصرف بیش از حد ادویه جات گرم مانند فلفل، دارچین و زنجبیل
- پرهیز از خوردن حبوبات نفاخ به خصوص لوبیا و عدس در وعده شام
- پرهیز از مجادله و جر و بحث قبل از خواب
- از روشن کردن چراغ خواب پرهیز کنید
- گوشی همراه خود را در اتاق خواب نگذارید

❖ 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
- قبل از خواب دوش بگیرند
- قبل از خواب مثانه و روده ها را از ادرار و مدفوع خالی کنید
- تا خواب غلبه نکرده به رخت خواب نروند
- قبل از خواب رمان و مطالب آرامش بخش بخوانند

سبک زندگی: خواب و بیداری

- اثر ملاتونین بر تخمک گذاری
- تاکید بر ساعت خواب مناسب و خواب کافی
- تاکید بر کیفیت خواب و اصلاح آن

پاکسازی بدن ورودی ها و خروجی های بدن



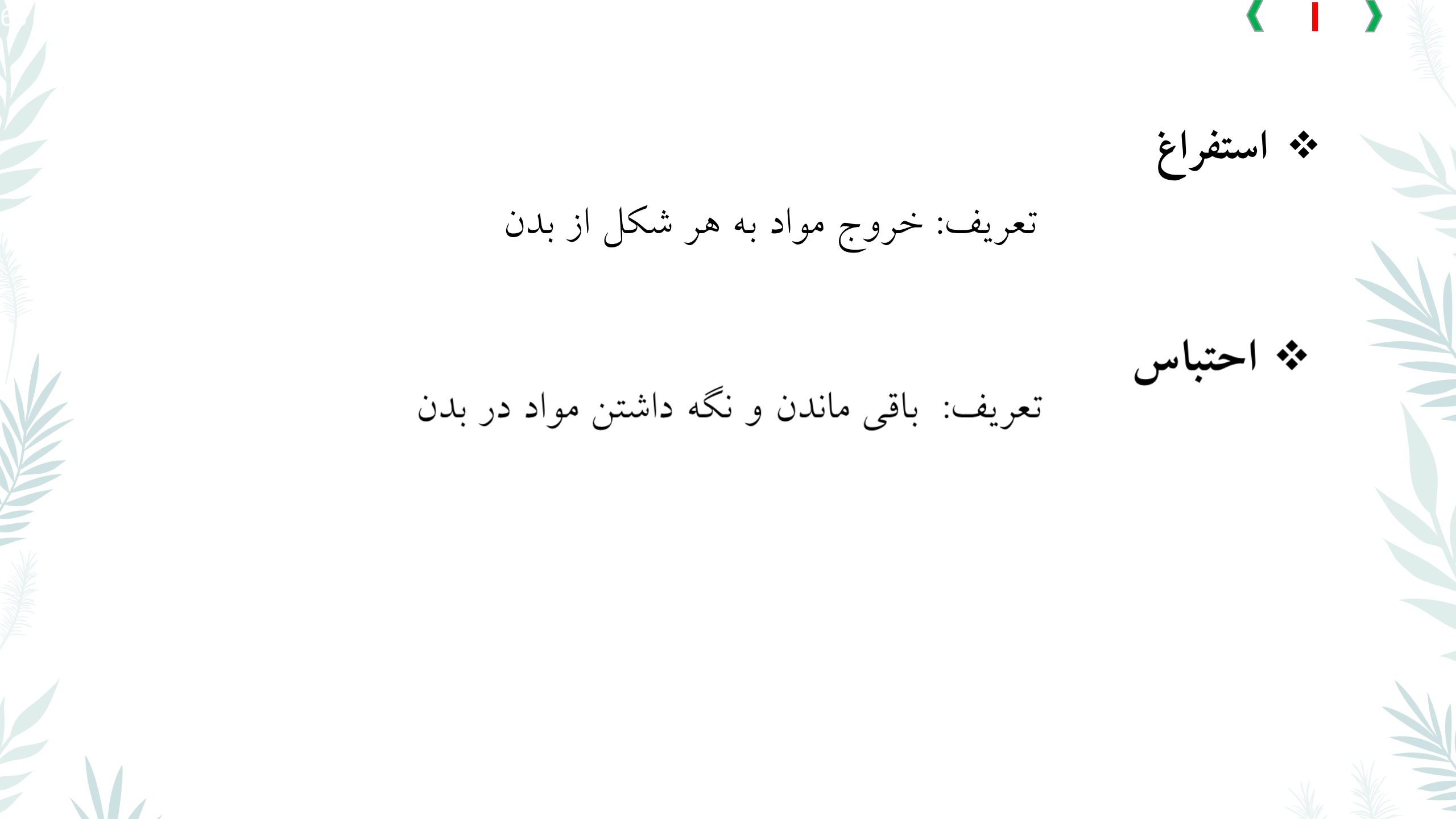


❖ استفراغ

تعریف: خروج مواد به هر شکل از بدن

❖ احتباس

تعریف: باقی ماندن و نگه داشتن مواد در بدن



❖ ضرورت نیاز به استفراغ

- بقای بدن بدون غذا محال است
- در هر هضم فضله ای باقی میماند
- اگر فضله از بدن دفع نشود فاسد شده و فساد به کل بدن سرایت کرده و باعث هلاکت میشود

❖ ضرورت نیاز به احتباس

- بدن دائما در حال تغییر، تبدیل و تحلیل است
- خوردن دائمی امکان پذیر نمی باشد

❖ سمومی که روزانه وارد بدن می شوند:

هورمون‌ها و آنتی بیوتیک هایی که به حیوانات داده می شود

رنگ ها و طعم دهنده ها در صنایع غذایی

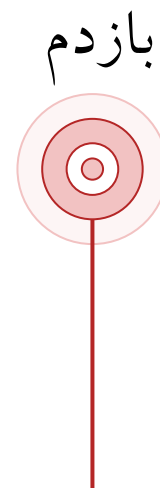
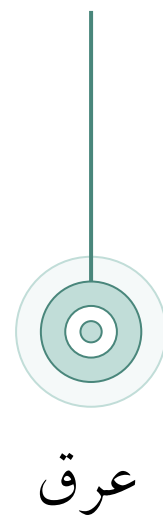
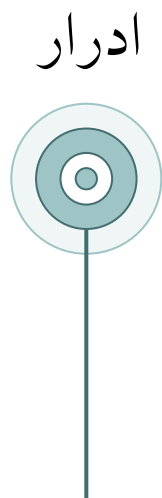
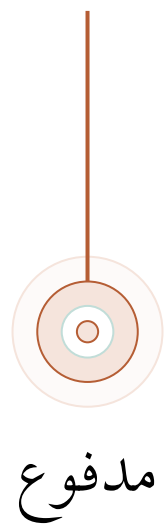
نگهدارنده های شیمیایی موجود در کنسروها و کمپوت ها

آلوده کننده های هوا

سموم و کودهای کشاورزی

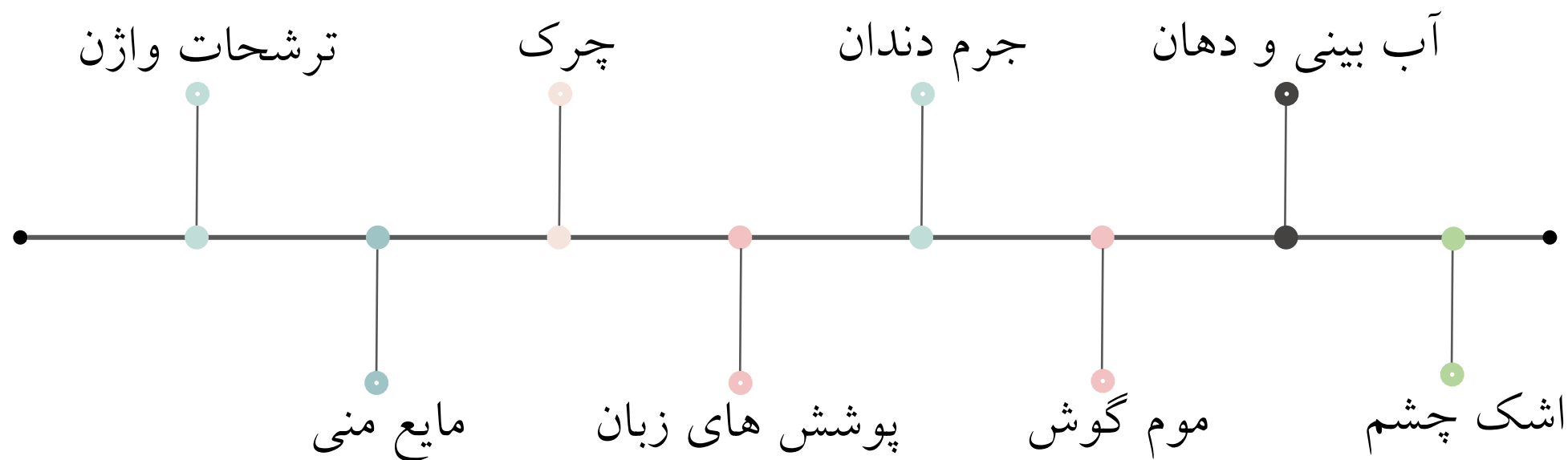
رواج مصرف مایکروفر و فریزر

❖ مواد دفعی اصلی



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

❖ مواد دفعی فرعی



❖ ویژگی دفع مطلوب

- به آسانی و بدون هرگونه درد و ناراحتی باشد
- پس از آن فرد احساس سبکی و راحتی داشته باشد
- قوام مدفوع نه زیاد سفت باشد و نه زیاد شل
- حجم آن تقریباً معادل غذای خورده شده باشد

❖ علل ایجاد یبوست

- مشکلات تغذیه ای: کم مصرف کردن آب و نخوردن فیبر کافی
- عدم رعایت ساعات منظم غذایی
- بی تحرکی
- شرایط فیزیولوژی خاص مانند بارداری و افزایش سن
- مسافرت
- مصرف برخی از داروهای شیمیایی مانند داروهای فشار خون، مخدر و ...
- خودداری از دفع به موقع مدفوع
- مصرف مداوم داروهای ملین و مسهل
- بیماریهای زمینه ای مانند هیپوتیروئیدی، دیابت، هیپرکلسمی و ...

❖ بیماریهای ناشی از یبوست

درد و انسداد روده

امراض عفونی

سردرد (میگرن)

بوی بد دهان

ایجاد استرس و از بین
بردن حس سلامتی

ناراحتی‌های گوش،
چشم و بینی

بیماری‌های کبدی

کج خلقی

تهوع و سرگیجه

ایجاد پولیپ در روده

❖ راههای مقابله با یبوست

- غذا را زیاد بجوید
- مصرف خوراکیهای یبوست زا را به حداقل برسانند مانند برنج، ماکارانی و موز
- از آش ها و شورباها زیاد استفاده کنند
- ورزش کنند
- از نانه‌ای سبوس دار استفاده کنند
- 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:

- دفع را به تاخیر نیندازند
- رژیم نگیرند
- 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

احتباس و استفراغ

- خونریزی قاعدگی
- اجابت مزاج
- 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

اعراض نفسانى



❖ عوامل موثر بر عدم توانایی مدیریت مشکلات:

عدم اعتماد به نفس

غذاهای نامناسب

کمبود وقت و حوصله والدین
برای تربیت فرزندان

بازی های کامپیوتری
خشن

رسانه ها و عادی جلوه دادن
برخوردهای غیر منطقی

مسائل فرهنگی

اختلال خواب

آلودگی هوا

ضعف عملکرد مدارس در
آموزش امور تربیتی

❖ خشم و غضب:

- پخش شدن خون در تمام بدن
- حرارت و قوای بدنی به ظاهر کشیده می شود
- باعث افزایش حرارت بدن می شود
- در طولانی مدت باعث هدر رفتن حرارت غریزی و سرد شدن غیرطبیعی بدن می شود
- در افرادی که مزاج گرم و خشک دارند زیانبار است
- خشم در حد اعتدال برای بیشتر مزاجها مفید است به خصوص در افراد سرد مزاج و کسانی که ورزش نمی کنند.
- گرم کردن خشم قویتر از گرم کردن شادی و سایر اعراض است
- افرادی که قادر به کنترل خشم خود نیستند اغلب سوءمزاج گرم یا ضعف دارند

❖ توصیه ها جهت کاهش خشم:

- ادویه های تند مانند زنجبیل، فلفل و خردل
- غذاهای بسیار گرم مانند سیر و پیاز خام و خرما
- نوشیدنی های گرم و داغ مانند قهوه، نسکافه و چای
- فست فودها
- خوراکی های گرم و چرب مانند حلوا و سرخ کردنی ها
- ترشی ها
- شب زنده داری

❖ غم و اندوه، ترس:

- غم و اندوه باعث غلبه سردی و خشکی بر بدن می شود
- ترس باعث غلبه سردی و تری بر بدن می شود
- رنگ چهره زرد و کدر می شود
- ضعف قوای بدنی و غلبه بیماری بر بدن
- پیری زودرس

نکته: غم باعث کاهش خشم شدید و شادی مفرط می شود.

❖ پرهیزات جهت کاهش غم و اندوه:



❖ توصیه ها جهت کاهش غم و اندوه:

- سحرخیزی
- قدم زدن در طبیعت
- ورزش های دسته جمعی و رقابتی
- مصرف گوشت گوسفند جوان، زرده تخم مرغ عسلی، شیربرنج، حریره بادام و شیر بادام

❖ اندیشه کارهای مهم:

رهایی از درد و بیماری

تقویت تمرکز و حافظه

تقویت قوا

❖ تدابیر اعراض نفسانی:

- 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
- یاد خدا بهترین داروی آرام بخش است
- درباره احساسات خود با دوستان یا خانواده صحبت کنید
- تماشای تلویزیون را محدود کنید

❖ تدابیر اعراض نفسانی:

- محدود کردن کار با موبایل و وسائل الکترونیک
- آشتی با طبیعت
- وقت کافی برای استراحت، تفریح و هم نشینی با اعضای خانواده را داشته باشید
- خودتون را با کسی مقایسه نکنید
- پرهیز از حسادت، خیانت و دروغ به دیگران
- موسیقی های آرام بخش گوش کنید
- از تمرکز بیش از حد روی درس و کار پرهیز کنید

❖ میوه های نشاط آور و مقوی بدن:

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

شربت زعفران (نشاط آور):

- شربتتی 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



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 حلوایی
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، 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

- 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:

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 شیر 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:
جلب، آبگوشت، نخودآب، کوکوی نخود، شیر و دارچین،
مربای 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.



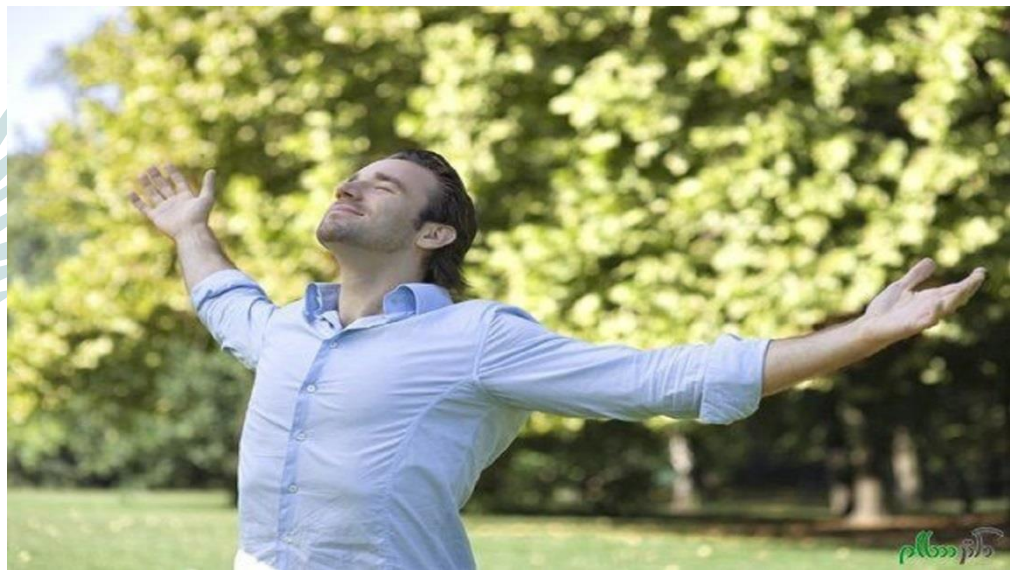
تدابیر قبل بارداری



- شب ها ساعت ۱۰ در خواب عمیق باشید.
- 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.



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 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 ترتینوئیک و ایزوترتینوئین پرهیز کنید.
- سعی کنید قبل از بارداری به وزن مناسب برسید.
- حتما قبل از بارداری، معاینه دندانپزشکی انجام دهید.



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.



www.picsale.ir

www.picsale.ir

سامانه خرید و فروش تمامی عکس و طرح های گرافیک لایه باز

www.picsale.ir